

# Ressourcenorientierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



M.A. Linda Klink

Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche

Koordination von NESSA – dem Netzwerk  
Essstörungen Sachsen

Dresden, 24.02.2023

# Gliederung

1. Begriffsklärung
2. Wirkung und Bedeutung
3. Ressourcen und Neurobiologie
4. Ressourcendiagnostik
5. Ressourcen- und lösungsorientierte Interventionen
6. Ausblick
7. Literatur

# Begriffsklärung

- Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen
- Um diese zu meistern ist es wichtig, eigene Ressourcen zu aktivieren und/oder zu entwickeln
- Konzept und Methoden finden ab Mitte 90er Jahre zunehmend Eingang in die (therapeutische) Arbeit mit Kindern und Jgl. nach Kritik an Defizit- bzw. Problemorientierung
- Stoppe „Problem-Talk“ und fördere „Change-Talk“

# Was sind Ressourcen?



**Erfolge** **Ideale** **Visionen**  
**Tugenden** **Interessen** **Beziehungen**  
**Hoffnungen** **Fertigkeiten** **Fähigkeiten**  
**Kenntnisse** **Erfahrungen** **Erwartungen**  
**Talente** **Gewohnheiten** **Begabungen**  
**Kontakte** **Geschicklichkeiten** **Wünsche**

# Begriffsklärung

- *Ressource* (frz. *la ressource* „Mittel“, „Quelle“, von lat. *resurgere* „hervorquellen“)
- Ressourcen umschreiben das positive Potential/ Kompetenzen (Stärken, Interessen, Fähigkeiten, Wünsche etc.) und Umweltkomponenten, die wohlbefindensfördernd sind
- dienen der Befriedigung von Grundbedürfnissen (nach Kontrolle, Lustgewinn, Bindung und Selbstwerterhöhung) oder zur Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben
- „Letztlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird, kann als Ressource betrachtet werden.“ (Nestmann 1996)
- differenzieren sich über die gesamte Lebensspanne zunehmend aus
- Konzept und Methoden finden ab Mitte 90er Jahre zunehmend Eingang in die (therapeutische) Arbeit mit Kindern und Jgl. nach Kritik an Defizit- bzw. Problemorientierung

# Wirkung/ Bedeutung von Ressourcenorientierung



- **Studien zu Wirkfaktoren von PT:** Wohlbefinden und Produktivität von Therapiesitzungen abhängig vom Ausmaß der Ressourcenaktivierung und NICHT vom Ausmaß der Problembearbeitung (Grawe 1998)
- **führt nachweislich zu:** Verbesserung der Beziehung (symmetrischere Beziehung), Verwirrung bisheriger kognitiver Verarbeitungsmuster, Befriedigung von Kontrollbedürfnissen, Selbstwerterhöhung, erhöht Bereitschaft zur Problembearbeitung, erhöht Zuversicht, dass Veränderung möglich (Grawe, Grawe-Gerber 1999)
- **Entwicklung, Aktualisierung, Aktivierung und Optimierung von Personenressourcen**
  - setzt Dynamik in Gang, die zu eigenaktiven Spiral-/ Kreisprozessen führt
  - zunehmende Personenstabilisierung und Gesundheitsförderung des Klienten durch eine optimalere Ressourcennutzung (Stierlin, 1999)

# Ressourcen und Neurobiologie (Mentha, 2012)

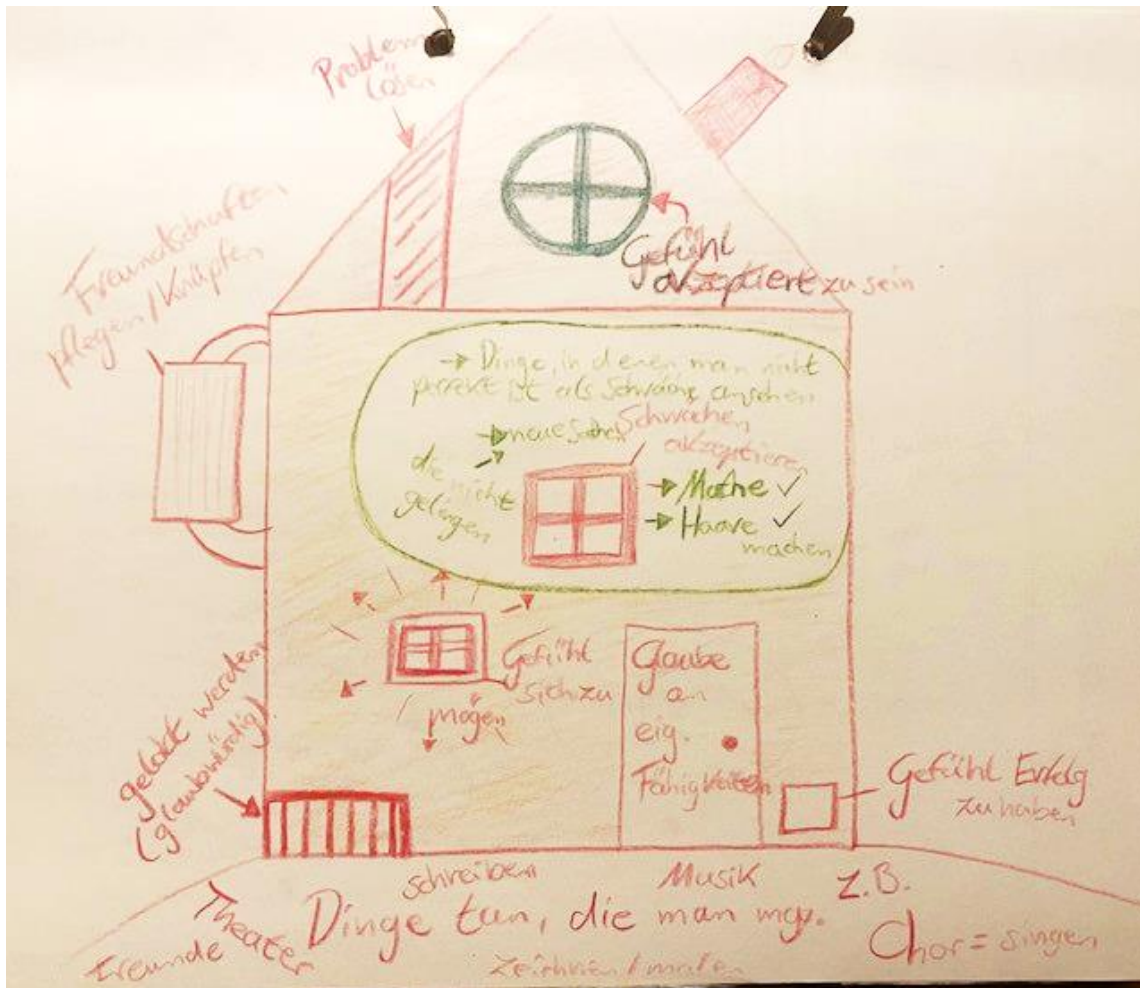
- es wird nichts gelöscht im Gehirn, es sind zahllose positive und nützliche Erfahrungen gespeichert, unabhängig von Problem-/Leiderfahrungen
- statt Problemnetze zu schwächen, sollte Fokus auf Ressourcenentdeckung/ -nutzung liegen, um Kinder & Jgl. zu unterstützen, auf Problemsituationen mit neuen Strategien reagieren zu lernen → *gelingt leichter, wenn bereits vorhandene Ressourcen ausgebaut werden*
- **Noradrenalin**
  - Fördert die **Aufmerksamkeit, Wachheit und Konzentration**,
  - beeinflusst **Motivation und Motorik** positiv
  - Ausschüttung, wenn Person mit bewältigbarer Herausforderung konfrontiert wird
  - „**Noradrenalintechniken**“: *Hoffnung sähen, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglichen (mit „Wunderfrage“, Frage nach Ausnahmen, Skalierung...“warum ist es heute besser als die 0?“)*
  - fördert Lernprozesse
- **Dopamin**
  - als „Botenstoff des Glücks“ bekannt
  - längerfristige Motivationssteigerung und Antriebsförderung
  - Ausschüttung, wenn Situation von Person besser bewertet wird als erwartet,
  - *Komplimente verteilen, die von Kindern und Jgl. als überraschend und echt wahrgenommen werden*

# Ressourcendiagnostik

- **inhaltlich:** Interessen, schulische Fähigkeiten, ein positives Selbstbild usw.
- **intrapersonal:** der bisherige Umgang mit dem Leben, den damit verbundenen Aufgaben und den darin enthaltenen Kompetenzen
- **soziale Ressourcen:** Fragen Sie nach wichtigen Freundschaften oder Beziehungen: Warum funktionieren diese (so) gut? Werden diese Beziehungen gepflegt? Wenn ja, wie?
- **materielle Ressourcen:** Welche materiellen Ressourcen gibt es im Umfeld der Person und welche davon kann sie nutzen?
- **bisherige Krisen:** Welche Krisen, Probleme wurden bisher erfolgreich bewältigt? Welche Strategien hat der Patient dabei angewandt?
- **Ziele:** Welche Ziele hat Person für sich (kurz-, mittel- und langfristig)? Wie können diese als Ressource handlungsorientiert genutzt werden?
- Zusammentragen durch: **Fragebögen, Fremdbeurteilung, Verhaltensbeobachtung, Interessenexploration**

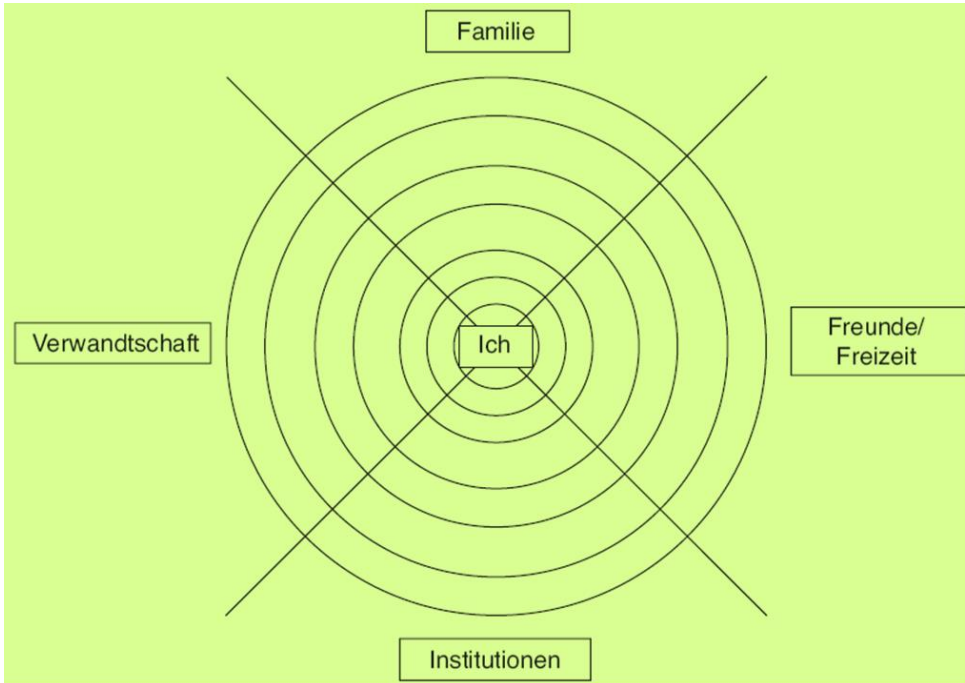


# Ressourcenhaus



Ressourcenziebel (Willutzki et al., 2005), Ressourcenkarte, Ressourcenblume, Genogrammanalyse, Glückskleblatt

# Ressourcennetzwerk

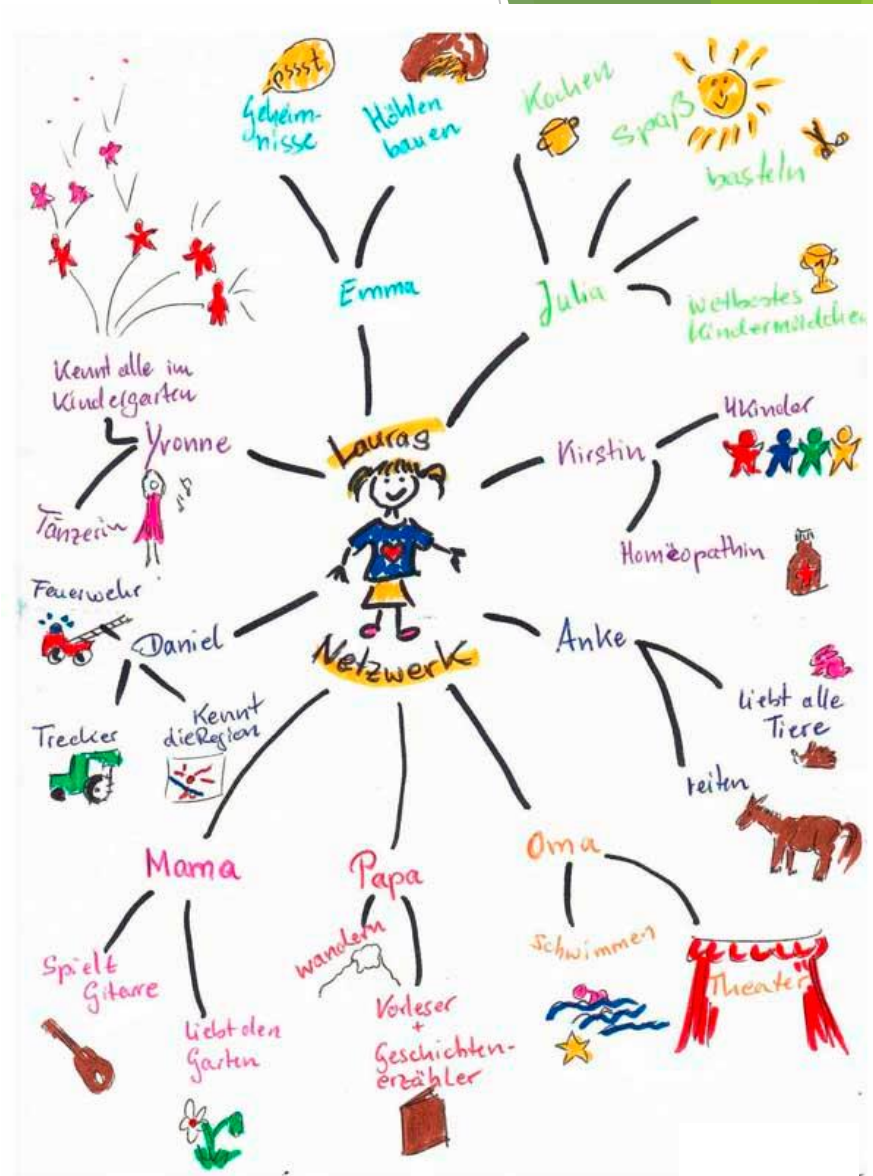


personale Metaressourcen

- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- optimistische Lebenseinstellung
- hoffnungsvolle Zukunftserwartungen

soziale Metaressourcen

- positives Familienklima,
- nützliches Erziehungsverhalten



# Vorteile der Ressourcenarbeit bei Kindern und Jugendlichen

- Sprechen nicht gern über Probleme, erleben Erkundung ihrer Ressourcen als überraschend, positiv und angenehm (Vorbereitung/ leichter Zugang zu problematischen Bereichen)
- Grenzen der Sprache (Kinder haben noch nicht erforderliche sprachliche Fertigkeiten bzw. die Fähigkeit, komplexe Gedanken in abstrakte Begriffe und Worte zu fassen und ihre Bedürfnisse und Wünsche verbal verständlich zu machen)
  - Farben und Formen als Ausdruck und Kommunikation, Kreativität/ Fantasie als große Ressource vieler Kinder
- Erleben sich als mitgestaltend und kompetent → Stärkung des Selbstbewusstseins
- Loslösung von Dauerthema: „Problem“



# Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen

→ Zur Aufmerksamkeitslenkung

- Was macht mich besonders?
- Was macht mich aus?
- Was mache ich gut?
- Was kann ich (sehr) gut?
- Wofür werde ich gelobt?
- Was kann ich gut?
- Was mag ich an mir?
- Worin bin ich Experte?
- Worüber weiß ich viel?
- Worauf bin ich stolz?
- Was macht mich zufrieden?
- Womit kenne ich mich (besonders) aus?
  
- Was tut mir gut, wenn es mir richtig mies geht?
- Was hilft mir in den Phasen, in denen ich stark belastet bist?



# Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen

Technik: direkte Fragen oder zirkuläres Fragen, Patienten unterstützen möglichst konkret zu antworten „Was würde ich sehen, wenn ich einen Film drehen könnte?“

- **Exploration von Ausnahmen oder Schätzen** „Was soll bleiben?“
- **Pre-session change:** „Was hat sich seit unserem letzten Gespräch verbessert?“
- **(Hypothetische) Lösungen (versteckte Wunder und Variationen)**

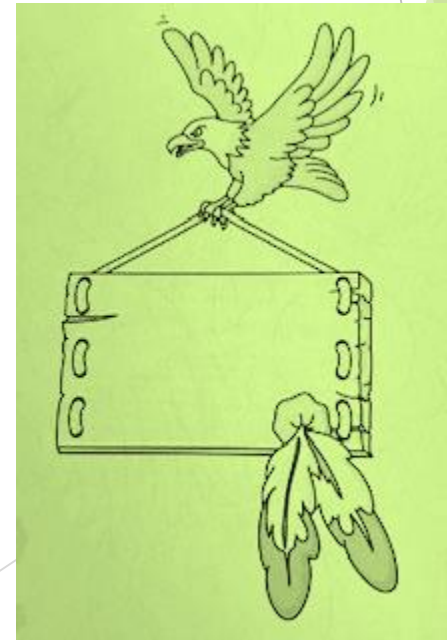


„Stell Dir vor, über Nacht würde ein Wunder geschehen und das Problem wäre gelöst. Woran würdest Du es als erstes erkennen? Wer würde es noch erkennen und warum?“

- **Skalierungsfragen** 0-10 (Barometer, Erfolgskurve, Luftballons, Am Seil langgehen, „Himmel und Hölle“)
- **Bewältigungsfragen**
  - Wie hast Du es geschafft diese schwierige Situation zu meistern/ was war hilfreich?
  - Woran erkennst Du, dass es besser ist?
  - Was kannst du noch so richtig gut, obwohl du dich gerade so richtig mies fühlst?
  - Gibt es trotz der Belastung schöne Momente? Wie sehen diese Momente genau aus?

# Ressourcen- und lösungsorientierte Interventionen für kleine (und große Kinder)

- **Komplimente** (Bezug nehmen auf Veränderungstendenzen/ Bewältigung): direkt „*Mich beeindruckt wie Du...*“ und indirekt „*Wie hast Du es geschafft, dass...*“ oder „*Woran hat Deine Mama gemerkt, dass es Dir besser geht?*“, auf Selbstwirksamkeit hindeuten
- **Interessenentwicklung**, vor allem bei einseitigem/ exzessivem Interesse (bspw. PC-Spiel, Ziel: Entdeckung neuer Möglichkeiten für Flow-Erlebnisse/ Befriedigung von Bedürfnissen/ Selbstwirksamkeitserfahrungen)
- **Indianername**
- **Erfinden therapeutischer Geschichten/ Märchen**



# Kreative ressourcenorientierte Methoden

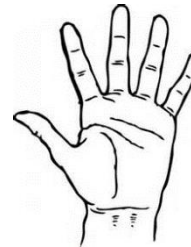
## •Beschützer und Helfer erstellen:

- **Stärketier:** Einzel oder Familie  
*Wo setzt Kind/Familienmitglieder Stärken bereits um?*
  - **Stärkewappen/ Geburtswappen**
  - **Ressourcen-Zoo – Familie in Tieren**  
Voraussetzung: grundlegend kooperativ und wohlwollend
  - **Ressourcosaurus**
  - **Mein unsichtbarer Superheldenanzug (mit geheimen Funktionen und Waffen)**
  - **Meine inneren hilfreichen Wesen**
  - **Mein innerer Garten**
  - **Karikaturen/ Cartoons malen**
- Internalisieren von Lösungsvisionen  
→ Sichtweise verändern



# Weitere ressourcen- und lösungsorientierte Interventionen

- **Ressourcenorientiertes Selbstbild** (Portrait/ Ganzkörperbild)
- **Arbeiten mit dem Namen des Kindes**
  - K uschelt gern
  - A utos
  - R echenkönig
  - L ustig
- **Ressourcenwunschkonzert/ -Mannschaft**
- **Ressourcenhand** (Einzel oder Gruppe)





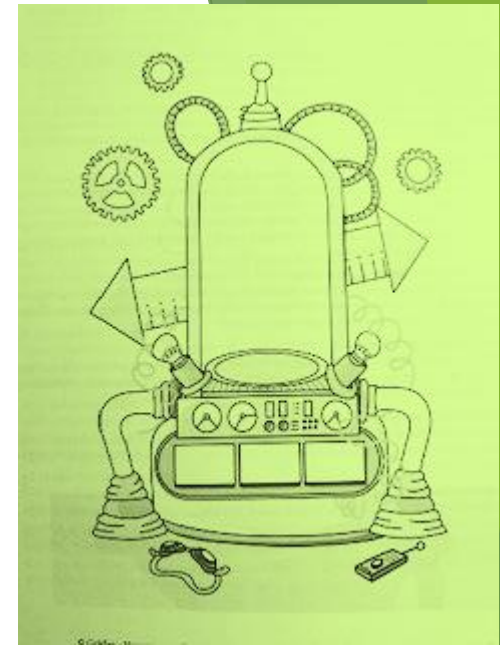
# Ressourcen- und lösungsorientierte Interventionen für ältere Kinder/ Jugendliche

- Ressourcenraten (Gruppe oder Familienarbeit)
- Ressourcenroulette/ -Glücksrad, etc.
- Fördermöglichkeiten nutzen (Nutzung von Ressourcen optimieren)
- Offen reflektierendes Team (teil-/ stationärer Bereich)
- (Selbst-) Beobachtung von Ressourcen, Positiv-Tagebuch
- Integration in Freizeitgruppen (z.B. Sportgruppe, Zeichenzirkel, etc.)
  - vermittelt Gefühl von Zugehörigkeit und
  - Wertschätzung positiver Beziehungserfahrungen,
  - positive Lust-Unlust-Bilanz,
  - vermehrte Flowerlebnisse



# Ressourcenorientierte Zielarbeit

- **Reise in die Zukunft mit einer Zeitmaschine**
- **Aktivierung einer positiven/hoffnungsvollen Sicht auf die Zukunft**
- **Schneekugel, Ziele so klar & konkret wie möglich**
- **Lebenskompass**
- **Eltern zu wichtigen Ressourcenpersonen werden lassen**
- zentrales Thema der **Elternberatung**: Möglichkeiten der Familienklimaförderung und Aktivierung spezifischer Personenressourcen der Hauptbezugspersonen zur Unterstützung des Kindes
- Einführung oder Ausbau von bewusst zu pflegenden, Halt gebenden und nicht einengenden **Familienritualen/- traditionen**
- **Ressourcendetektiv/ Ressourcenpflaster**
- **Ressourcengewinne durch Abbau von Geschwisterrivalität**



# Ausblick/ Fazit

- Aufgabe ist mithilfe unserer Beziehung zu Kindern und Jugendlichen die richtigen Ressourcen bei ihnen zu finden und zu aktivieren, damit diese aktiv genutzt werden können
- **Grundvoraussetzung für ressourcenorientierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist die Sorge um die eigenen Ressourcen**

Selbstreflexionsfragen an sich selbst (z.B. Mahoney, 1991):

- Wie glücklich bist Du die meiste Zeit?
- Was gibt Deinem Leben Bedeutung und Bestimmung?
- Was sind Deine Hoffnungen?
- Was schätzt Du als Freude und Vergnügen?
- Mit wem kannst Du über Dein „inneres“ Leben reden?
- Lachst Du und weinst Du?



# Literatur

- Gäßler, Hovermann, Botved: Therapie-Tools: Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. 2020
- Willutzki U., Teismann T.: Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie. Hogrefe Verlag, Göttingen 2013.
- Schemmel H., Selig D., Janschek-Schlesinger R.: Kunst als Ressource in der Therapie. dgvt-Verlag, Tübingen 2008.
- Petermann F., Lohbeck A.: Diagnostik: Stärken sehen und lernen. In Resilienzförderung im Jugendalter (Hrsg. Steinebach C., Gharabaghi K.) 33-49, Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 2013.
- T. Steiner, Berg I.K.: Handbuch lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. 6 Auflage. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2013.
- Klemenz B.: Ressourcenorientierte Diagnostik und Interventionen bei Kindern und Jugendlichen. DGVT-Verlag, Tübingen 2003
- Andrea Langosch: Ressourcenorientierte Beratung und Therapie, Ernst Reinhardt Verlag München und Basel, 2015
- Caby A., F.: Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste Teil 1/ 2, Borgmann Media, Dortmund 2013