Handout

Diagnostik von Ressourcen und Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie

1. Einführung
* Was bringt der Patient oder die Patientin mit? 🡪 Eigenheiten, Fähigkeiten und Fertigkeiten von PatientInnen im Mittelpunkt
* Wo liegen die Stärken im Patienten oder in der Patientin? Und wie diagnostiziert man sie?
* Der reine Fokus auf problematische Aspekte kann daran hindern, verschiedenste Handlungsmöglichkeiten zu durchdenken, weil man im negativen Denkmuster stecken bleibt
* Ressourcenorientierung erst seit 2000 stärker Thema in der Psychotherapieforschung
* Ressourcenaktivierung ist transdiagnostisch 🡪 störungsunspezifisch
* Und therapieschulenübergreifend
* **Wichtig: Ressourcen früh indizieren!**
1. Was sind Ressourcen?
* Synonyme oft: „Stärken“, „Potentiale“
* Definition nach Nestmann:
* „Letztlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmen Situation wertgeschätzt wird, kann als eine Ressource betrachtet werden“
* **3 Ebenen von subjektiven und objektiven Ressourcen: extern, interpersonell und intrapersonell**
* Drei verschiedene Typisierungen sozialer Unterstützung:
1. Art der Unterstützung (emotional, praktisch, kognitiv)
2. Operationalisierung (Häufigkeit oder Zufriedenheit 🡪 qualitativ und quantitativ
3. Richtung der Kommunikation (soziale Unterstützung geben oder nehmen)
* Therapeutische Beziehung soll auch soziale Unterstützung sein (bis zu einem gewissen Punkt – bis wann?)
* Stabile vs. Variable Ressourcen
1. Diagnostik von Ressourcen
* Beispiel eines Ressourcenprimings:
	1. Instrumente zur Diagnostik von Ressourcen

Bochumer Ressourcenfragebogen

* Willutzki, Neumann und Koban (2005)
* Drei Suchbereiche für Ressourcenpotentiale:

-allgemeine positive Lebensbewältigung

-erfolgreich bewältigte Krisen

-aktueller Problembereich

* weitere Suchbereiche:
* Schwierigkeiten der Nutzung von Ressourcen auf Seite der PatientInnen und TherapeutInnen 🡪 Selbst- und Fremdeinschätzung von Ressourcen
* Studie ergab, dass Personen bei Therapiebeginn angaben, deutlich weniger Ressourcen in Bezug auf die aktuelle Problematik aufzuweisen, als in Bezug auf die allgemeine Lebensbewältigung
* 🡪außerhalb der aktuellen Problembereiche nach Ressourcen suchen und sie in die Therapie integrieren
1. Qualitative Diagnostik

Die „Ressourcenzwiebel“

* Beruht auf denselben Suchbereichen
* Systematische Befragung, Beobachtung des/der Therapeut/in
1. Welche Schwierigkeiten können bei der ressourcenorientierten Psychotherapie auftreten?
* Ressourcenanalyse kann zu stark von der unabdingbaren Konzeption des individuellen Falls ablenken
* Aufzwingen von Lösungen ist möglich
* Zu spät thematisiert 🡪 früh und schrittweise einführen
* Ziele zu hoch gesteckt 🡪 Frustrationsgefahr
* Neue Ressourcen krampfhaft suchen statt vorhandene zu nutzen
1. Weitere Methoden:

Wunderfragen:

* Was wäre, wenn das Problem nicht mehr da wäre? Woran würden Sie zuerst denken, was würden Sie machen wollen?
* Wer von den Außenstehenden würde als Erstes bemerken, dass Sie das Problem nicht mehr haben, und woran würden er/sie es bemerken?
1. Ressourcenaktivierung im Psychodrama:
	1. Der innere Helfer
	2. Der sichere Ort
2. Fazit:
* Ressourcenperspektive unabdingbar in der Psychotherapie
* Sowohl qualitative als auch quantitative Diagnostik wichtig und vor allem Berücksichtigung auch der PatientInnensicht und nicht nur der des Therapeuten bzw. der Therapeutin
* 🡪 Selbst- UND Fremdwahrnehmung
1. Literatur

Willutzki, Ulrike & Teismann, Tobias (2013). Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Röhrle, Bernd; Caspar, Franz; Schlottke, Peter F. (2007). Lehrbuch der klinisch-psychologischen Diagnostik. Kohlhammer Verlag.

Flückiger, Christoph (2008). Ressourcenaktivierung: Ein Manual für die Praxis. Bern: Huber.