



Name:

Vorname:

Geb.:

Datum:

Gesprächseinstieg

Sie haben mir nun wichtige Passagen aus Ihrem bisherigen Leben erzählt und besondere Herausforderungen mit mir zusammen herausgearbeitet. Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Herausforderungen in Ihrer aktuellen Lebenssituation. Mich interessiert, welche Ressourcen, d.h. welche Mittel, Sie zur Verfügung haben, um diese anzugehen.

Kennen Sie den Begriff „Ressourcen“?

Ressourcen sind eine Art Mittel, die einem zur Verfügung stehen oder Kraft geben können, die man einsetzen kann, um das eigene Leben zufrieden stellend zu gestalten oder auch ganz konkret, um anstehende Aufgaben oder Herausforderungen auf eine gute Art anzugehen und zu bewältigen. So könnte z.B. Geld eine Ressource sein. Es gibt aber auch andere Ressourcen, die nicht Geld sind, z.B. Etwas, das man besonders gut kann (z.B. kochen) oder etwas, was man gerne macht (ein Hobby wie z.B. „Basketball spielen“) oder aber auch Menschen, die man in der Nähe hat (z.B. Eltern oder gute Freundinnen, gute Freunde). Über Ressourcen nachdenken, heisst also darüber nachzudenken, was einem gerade im Moment und angesichts dessen, was einem bevorsteht, Halt und Kraft geben könnte, aber auch, was einem ganz konkret helfen könnte, Schwierigkeiten und Herausforderungen anzugehen.

Ressourcen können sehr verschieden sein, denn jeder Mensch ist anders, jede Situation, jede Herausforderung und jede Lebensphase braucht andere Ressourcen. Damit Sie sich ein Bild machen können, nenne ich Ihnen hier nochmals ein paar Beispiele

Arbeitsblatt A: Überblick mit Beispielen aushändigen

- Es können **wichtige Menschen** sein, wie z.B. der Partner, die Partnerin, Verwandte oder Freunde, Freundinnen, aber auch eine Sozialarbeiterin oder ein Psychiater.
- Es können **materielle Dinge** sein, wie z.B. eine Wohnung, ein Haus, Geld oder ein Auto.
- Es können **Aus- und Weiterbildungen, Kurse** sein, auch ein Diplom, ein Zertifikat oder Titel.
- Es können **persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten** sein, wie z.B. die eigene Ausstrahlung, das Aussehen, soziale Fähigkeiten, aber auch Fähigkeiten wie z.B. gut kochen können, kreativ sein, humorvoll sein oder auch engagiert und hilfsbereit sein.
- Es können **Hobbys** sein (z.B. lesen, Musik hören, den Garten gestalten) oder wichtige **Ziele, Überzeugungen**, für die man eintritt, Ideen oder der Glaube und die Religion.
- Es können **Vereine oder Gruppen** sein, denen man angehört.
- Es können **Erinnerungen, Erfahrungen** in der Vergangenheit oder aber auch **Hoffnungen** für die Zukunft sein.
- Für manche Menschen ist auch die **Sexualität** eine Ressource.

Ist es so für Sie verständlich?



Name:

Vorname:

Geb.:

Datum:

Ausfüllen des Kodierbogens Ressourcen

Ich habe hier ein Formular, das ich mit Ihnen ausfüllen möchte. Dabei geht es nun darum, mit Ihnen zu schauen, welche Ressourcen Ihnen Ihrer Meinung nach für die Bewältigung der anstehenden Herausforderungen zur Verfügung stehen. Was gibt Ihnen Kraft und Halt, wenn Sie an die nächsten Monate denken? Was könnte Ihnen ganz konkret helfen, in der nächsten Zeit, die anstehenden Herausforderungen zu meistern bzw. Probleme anzugehen?

1. Welche Ressourcen sind vorhanden?

Die folgenden Leitfragen, welche nicht standardisiert abzufragen sind, können helfen, das Ressourcenpotential wirklich auszuleuchten.

- erinnern Sie sich an früher, gab es da ähnliche schwierige Situationen, die Sie meistern mussten? Bitte überlegen Sie, was war für Sie damals hilfreich?
- Bitte überlegen Sie, was für Sie persönlich in den nächsten Wochen, Monaten eine Ressource sein könnte?
- Welche noch?
- Jetzt sind sie gerade bei ..., was/wen gibt es noch, das/der Ihnen hilfreich sein könnte?
- Wie sieht es aus mit ...?
 - ... materiellen Dingen
 - ... wichtigen Menschen
 - ... Aus-/Weiterbildungen, Kurse
 - ... persönlichen Eigenschaften, Fähigkeiten
 - ... Hobbys
 - ... Zielen und Überzeugungen
 - ... Vereinen, Gruppen
 - ... Erinnerungen, Erfahrungen
 - ... Hoffnungen für die Zukunft
 - ... (Sexualität)

Diese Punkte sind nicht stur abzufragen, sondern sollen nur als Stütze dienen, um im Gespräch zu bleiben und, falls sinnvoll, nachzufragen.

- Ich habe Ihnen vorher ja auch gesagt, dass insbesondere auch *Menschen in Ihrem Umfeld* Ressourcen sein können. Das können z.B. Personen sein, die Ihnen Kraft oder auch Halt geben. Bitte überlegen Sie, wer aus Ihrem Umfeld könnte für Sie persönlich in den kommenden Monaten eine Stütze, eine Ressource sein?
- Wer stand Ihnen in den letzten Monaten vor der psychiatrischen Behandlung beiseite?

Wichtig ist immer das Zurückfragen und Weiterfragen:

Weshalb denken Sie, dass ... für Sie in den nächsten Monaten hilfreich / eine Stütze sein könnte? Was macht das zur Ressource für Sie? Für was ist das eine Ressource? u.ä. Weiterhelfen durch weiteres Nachfragen.

Arbeitsblatt B: Wir tragen die Ressourcen ein, welche die Klientin, der Klient nennt.



Name:

Vorname:

Geb.:

Datum:

2. Welche Ressourcen sind wie vorhanden?

Hat die Klientin, der Klient alle für sie/ihn relevanten Ressourcen genannt, wird sie/er aufgefordert, selber Einschätzungen für jede einzelne Ressource vorzunehmen und zwar zunächst eine Ressource nach der anderen:

- Sie haben nun diejenigen Ressourcen angegeben, von denen Sie denken, dass Sie Ihnen in den Monaten hilfreich sein könnten. Im Folgenden möchte ich jede einzelne dieser von Ihnen genannten Ressourcen noch einmal genauer mit Ihnen anschauen. Beginnen wir mit der ersten Ressource, die Sie angegeben haben:

Vorhanden: Da interessiert mich zunächst einmal, inwiefern Ihnen diese Ressource gerade im Moment zur Verfügung steht. Ich möchte Sie deshalb bitten, auf dieser Skala, die Sie hier sehen – es ist eine Skala von 0 bis 10 – anzugeben, in welchem Ausmass Sie denken, dass diese Ressource im Moment für Sie vorhanden ist? Benutzen Sie dazu den Buchstaben „V“.

Maximum: Als nächstes interessiert mich, welches das Maximum ist, in dem Ihnen diese Ressource in Ihrem Leben schon einmal zur Verfügung gestanden ist. Ich möchte Sie deshalb bitten, auf der Skala von 0 bis 10 nun einzutragen, was Sie denken, ist das Maximum, in dem Ihnen diese Ressource schon einmal zur Verfügung gestanden ist. Benutzen Sie dazu den Buchstaben „M“.

(Sie dürfen hier durchaus die gleiche Ziffer angeben, die sie schon vorher für das „V“ verwendet haben).

Ziel: Jetzt interessiert mich noch, in welchem Ausmass diese Ressource für Sie in einem Jahr vorhanden sein soll? Tragen Sie nun bitte in der Skala ein, wohin sich diese Ressource bis in einem Jahr entwickeln soll? Dabei möchte ich Sie bitten, realistisch zu sein, d.h. nicht Ihren Wunsch anzugeben, sondern das, was Sie denken, dass ein realistisches Ziel sein kann. Benutzen Sie dazu den Buchstaben „Z“.

(Sie dürfen auch hier die gleiche Ziffer angeben, die Sie schon vorher für das „V“ oder „M“ angegeben haben)

Nun soll die Klientin, der Klient dieselben Einschätzungen für alle weiteren Ressourcen vornehmen. Dabei immer wieder nachfragen und anleiten.

3. Welche Ressourcen sind wie bedeutsam?

Die Relevanz erst abfragen, wenn die anderen Einschätzungen für jede Ressource vorgenommen worden sind.

Wenn Sie daran denken, was in den nächsten Monaten auf Sie zukommt, als wie wichtig schätzen Sie Ressource xy auf einer Skala von 1 bis 10 ein?

Die Klientin, der Klient soll nun selber bei allen Ressourcen die Relevanz eintragen.

1 sehr wenig wichtig

10 sehr, sehr wichtig



Name:

Vorname:

Geb.:

Datum:

Arbeitsblatt A: Ressourcen können sein ...

- **Wichtige Menschen**, wie z.B. der Partner / die Partnerin, Verwandte, Freunde / Freundinnen aber auch eine Sozialarbeiterin oder ein Psychiater.
- **Materielle Dinge**, z.B. eine Wohnung, ein Haus, Geld oder ein Auto.
- **Aus- und Weiterbildungen, Kurse**, auch ein Diplom, ein Zertifikat oder ein Titel.
- **Persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten**, wie z.B. die eigene Ausstrahlung, das Aussehen, soziale Fähigkeiten, aber auch Fähigkeiten wie z.B. gut kochen können, kreativ sein, humorvoll sein oder auch engagiert und hilfsbereit sein.
- **Hobbys** (z.B. lesen, Musik hören, den Garten gestalten) oder wichtige **Ziele, Überzeugungen**, für die man eintritt, Ideen oder der Glaube und die Religion.
- **Vereine oder Gruppen**, denen man angehört, z.B. der Sportclub.
- Es können **Erinnerungen, Erfahrungen** in der Vergangenheit oder aber auch **Hoffnungen** für die Zukunft sein.
- Für manche Menschen ist auch die **Sexualität** eine Ressource.

Vorhanden > „V“

Bitte geben Sie an, in welchem Ausmass für Sie diese Ressource auf einer Skala von 0 bis 10 im Moment vorhanden ist.

Maximum > „M“

Bitte geben Sie auf einer Skala von 0 bis 10 an, was Sie denken, dass das Maximum ist, in dem Ihnen diese Ressource schon einmal zur Verfügung stand.

Ziel > „Z“

Bitte geben Sie auf einer Skala von 0 bis 10 an, in welchem Ausmass Ihnen diese Ressource in einem Jahr realistischerweise zur Verfügung stehen soll.

Relevanz > „R“

Wenn sie daran denken, was in den nächsten Monaten auf Sie zukommt, als wie wichtig schätzen Sie die betreffende Ressource auf einer Skala von 1 bis 10 ein?

1 sehr wenig wichtig

10 sehr, sehr wichtig

Ressourceninterview



Name:

Vorname:

Geb.:

Datum:

Arbeitsblatt B: Kodierbogen Ressourceninterview

Ressourcen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	R