

Michael Borg-Laufs

Psychologie für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit psychischen Problemen

BELTZ JUVENTA

2 Ressourcen: Bollwerke gegen psychische Probleme

Schon seit längerer Zeit beobachtet die Fachwelt, dass Menschen sehr unterschiedlich von belastenden Ereignissen und Lebenssituationen beeinflusst werden. Einige Menschen werden trotz schwerwiegender Belastungen nicht psychisch krank und scheinen die vorliegenden Probleme psychisch gut bewältigen zu können. Inzwischen gibt es hierzu eine große Zahl an Forschungsarbeiten, mit denen einige Schutzfaktoren herausgearbeitet werden konnten, die vor psychischer Krankheit zu schützen scheinen. Einige Untersuchungen konnten deutlich zeigen, dass die langfristige Wahrscheinlichkeit an psychischen Störungen zu erkranken, weil man negativen Erlebnissen (Traumatisierungen) ausgesetzt war, systematisch mit der Anzahl positiver Kindheits erfahrungen sinkt (Bethell et al., 2019; Narayan et al., 2018). Zusammengefasst können folgende Erfahrungen aus Kindheit und Jugend genannt werden, die den obigen Studien zufolge eine solch protektive Wirkung entfalten können:

- Mindestens eine verlässliche, sichere Bindungsperson
- Unterstützung durch mindestens eine gute Freundin bzw. einen guten Freund
- Mindestens eine Lehrkraft, für die man wichtig war
- Ein bis zwei erwachsene Bezugspersonen (nicht die Eltern) mit ehrlichem Interesse, der oder die Ratschläge geben kann bzw. können
- In der Familie über Gefühle sprechen können
- Erleben von familiärer Unterstützung in Krisen
- Sinnvolle innere Glaubenssätze
- Möglichkeiten, Spaß zu erleben
- Sich selbst mögen oder mit sich selbst wohlfühlen
- Vorhersagbare häusliche Routinen/Rituale
- Eingebunden sein in als positiv erlebte kulturelle Traditionen

Wenn wir diese Liste betrachten, wird schnell klar, dass hier einige Faktoren genannt sind, deren Verwirklichung insbesondere durch sozialarbeiterische Angebote gut unterstützt werden kann. Mehrere Faktoren beziehen sich auf familiäre Beziehungen und Strukturen, aber auch die Förderung von Freundschaften, die Förderung der Eingebundenheit in positive kulturelle Traditionen und generell die Möglichkeit, das Erleben von Vergnügen zu fördern. Halten wir fest, dass die o.g. Studien zunächst ergeben haben, dass ungünstige Kind-

heitserlebnisse, welche psychische Krankheiten hervorrufen können und günstige Erfahrungen, die vor der Entwicklung von psychischen Krankheiten schützen können, gleichzeitig vorliegen können. Darüber hinaus war aber ein entscheidender Befund, dass der Schutz vor psychischer Erkrankung steigt, wenn die Anzahl förderlicher Erfahrungen steigt. Insofern dürfte klar sein, dass hier ein wichtiger Ansatzpunkt für sozialarbeiterische und pädagogische Hilfen liegen kann.

Klemenz (2003) hat sich besonders intensiv mit Ressourcen auseinander gesetzt und unterteilt Ressourcen von Kindern und Jugendlichen in verschiedene Kategorien. Er unterscheidet persönliche Ressourcen und Umweltressourcen. Zu den *persönlichen Ressourcen* zählt er physische Ressourcen (z. B. Gesundheit, Attraktivität) und psychische Ressourcen (z. B. kognitive Leistungsfähigkeit, besondere Interessen). Als *Umweltressourcen* gelten soziale Ressourcen (Familie, Freunde), ökonomische Ressourcen (Familieneinkommen, Taschengeld) und ökologische Ressourcen (Wohnbedingungen, Wohnumfeld).

Wichtig ist die Frage, in welcher Weise eine Auseinandersetzung mit Ressourcen in der Arbeit mit psychisch kranken Kindern und Jugendlichen helfen kann. Tatsächlich bieten sich durch die Beschäftigung mit den Ressourcen der Betroffenen verschiedene Ansatzpunkte. Im Bereich Erwachsenenpsychotherapie hat Grawe (1998) herausarbeiten können, dass die Beschäftigung mit Ressourcen statt mit Problemen häufig eine wichtige Voraussetzung für therapeutische Erfolge darstellt. Es ist aus verschiedenen Gründen hoch plausibel, dass dies auch für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gilt. Zunächst einmal verbessert sich fast immer die Beziehung, wenn nicht ständig nur über Probleme des Kindes oder Jugendlichen gesprochen wird. Um sich in einer Beziehung wohl und wertgeschätzt zu fühlen, ist es wichtig, sich auch mit den eigenen Stärken und Interessen präsentieren zu können. Die Betroffenen kennen es in der Regel schon zur Genüge aus den Auseinandersetzungen mit Eltern und Lehrer:innen, dass sie nur als „Problemfälle“ wahrgenommen werden. Gespräche mit Gesprächspartner:innen, die ständig über die Unzulänglichkeiten der Klient:innen sprechen wollen, fühlen sich nicht gut an. Es entsteht nicht der Wunsch, häufiger zu interagieren und es entsteht auch kaum Hoffnung und Motivation. Werde ich hingegen auch als jemand wahrgenommen, der etwas gut kann, der sich etwa mit seinem Lieblingsfußballverein oder seiner Lieblingsband und mit seinem Lieblingskonsolenspiel gut auskennt, da was „drauf hat“, genieße ich auch den Kontakt und die Beziehung.

Darüber hinaus ist es häufig so, dass Ressourcen nicht als solche erkannt werden und ein Blick von außen notwendig ist, um sie entdecken, optimieren und nutzbar machen zu können.



Fallbeispiel

Der 14jährige M. ist großer Fan des heimatlichen Fußball-Bundesligisten. Er weiß alles über die Spiele, die Aufstellungen, die Strategien, die Taktiken seines Vereins. In seinen Beratungsstunden wird auch viel über dieses Thema gesprochen. Die Beraterin zeigt echtes Interesse und dadurch kann M. sich als kompetent und interessant erleben. Er kommt gern zu den Terminen. Einmal fragt die Beraterin ihn, was der Trainer seines Lieblingsteams eigentlich tun müsste, damit die Mannschaft in der Tabelle nach unten abrutscht. M. kann viel dazu erzählen, berichtet über zu wenig Training, falsches Training, falsche Einstellungen bei den Spielern, und vieles andere. Die Beraterin benutzt dieses Thema, bei dem M. sich gut auskennt, als Analogie und fragt ihn anschließend, ob er einige der genannten Fehler auch bei seinem eigenen Lernverhalten und seiner Einstellung zur Schule, zum Lernen und zu Hausaufgaben wiederentdecken kann. Tatsächlich ergibt sich ein fruchtbare Gespräch. M. kann die Analogie nutzen und als sein eigener Trainer Ideen entwickeln, wie er seine desaströsen Schulleistungen verbessern kann.



Weiterführende Literaturhinweise

- Klemenz, B. (2003). *Ressourcenorientierte Diagnostik und Intervention mit Kindern und Jugendlichen*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Schär, M. & Steinebach, C. (Hrsg.) (2015). *Resilienzfördernde Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Grundbedürfnisse erkennen und erfüllen*. Weinheim/Basel: Beltz.