

Diakonie   
GVS | Gesamtverband  
für Suchthilfe e.V.



ONLINE-FACHTAG

# FAMILIENORIENTIERTE SUCHTARBEIT ZUR STÄRKUNG ELTERLICHER KOMPETENZ



Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Bereich suchtmittelspezifische  
Suchtprävention

# Ressourcenorientiertes Arbeiten –

die beste Prävention für  
suchtbelastete Familien &  
Berater\*Innen

**Sophia Linhart**

Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin  
Systemische Beraterin (DGSF) Supervisorin



Denken Sie an Ihre tägliche  
Beratungsarbeit...

Welches Gefühl kommt auf?

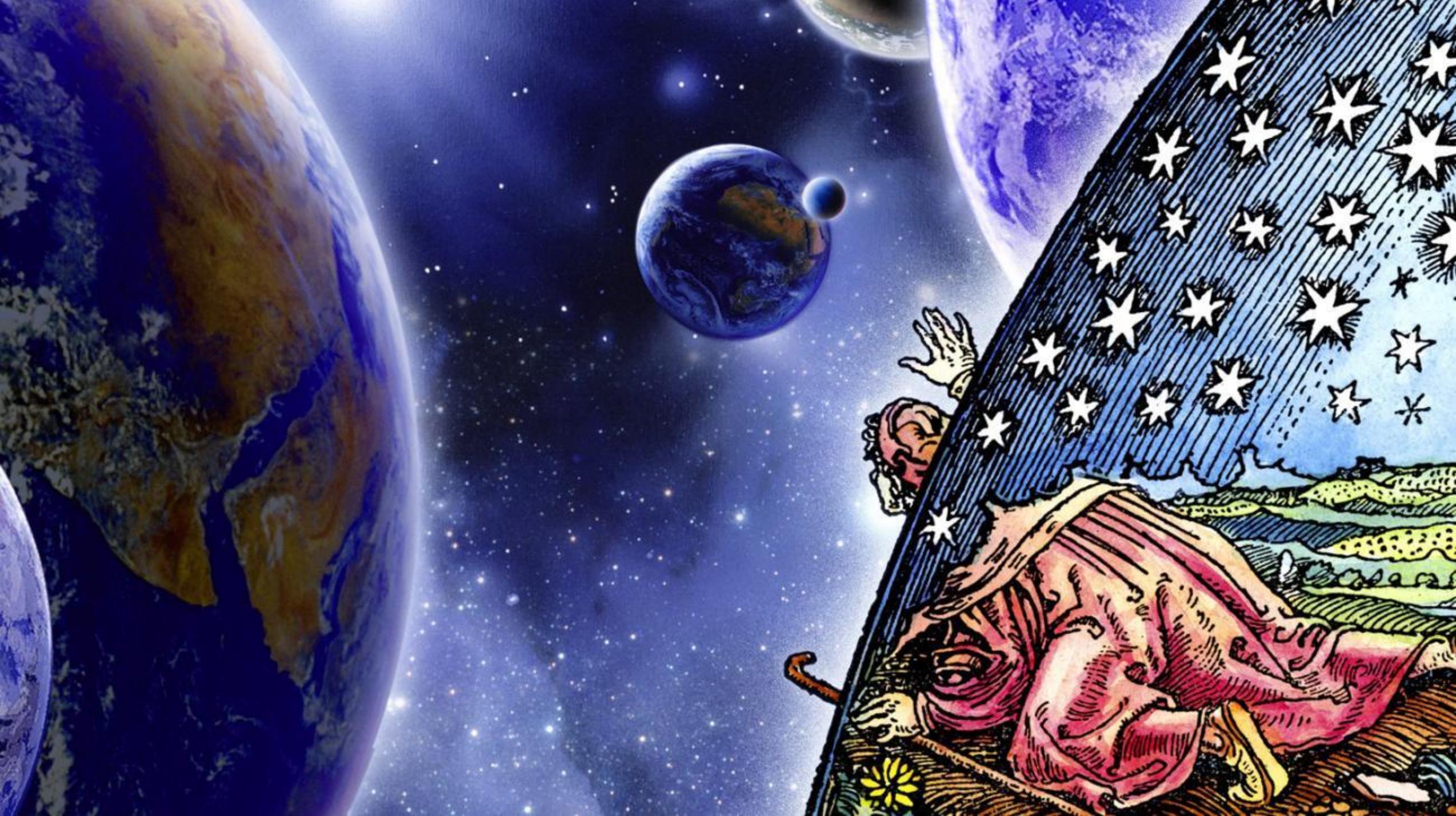
Welche Farbe ordnen Sie diesem Gefühl  
zu?





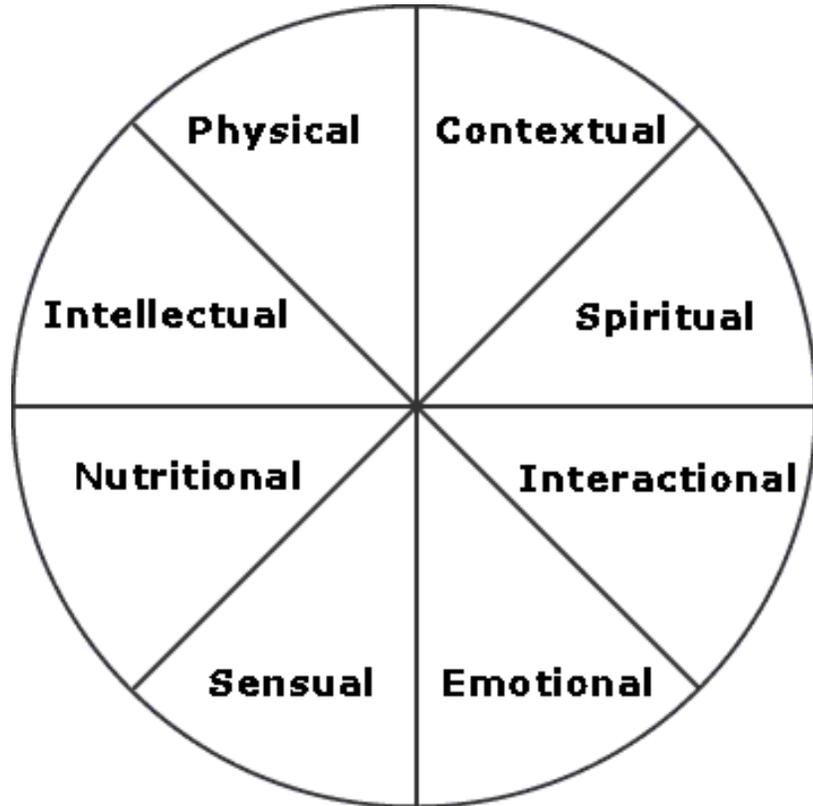
# Ressourcenorientiertes Arbeiten

- ▶ ... ist eine Haltung, die mit dem grundlegenden Einnehmen einer Perspektive auf **Ressourcen** einhergeht
- ▶ Wort **Ressourcen** stammt aus dem Französischen. Man bezeichnet damit bestimmte Mittel, die nötig sind, um ein Ziel zu erreichen
- ▶ **Ressourcen** sind Aspekte, Hilfsmittel oder Möglichkeiten, die einem Menschen zur Bewältigung von Lebenssituationen zur Verfügung stehen und genutzt werden sollten
- ▶ Eine Aktivierung von **Ressourcen** kann erlernt werden
- ▶ Haltung, die Ressourcen aller im Blick hat
- ▶ Auch Ihre Ressourcen sind enorm wichtig!





# Arbeit mit Kraftquellen



Virginia Satir

„The Components of  
Happiness“

– Das Mandala der Kräfte

© Beziehungswerkstatt Jena

# Aspekte des Mandalas der Kräfte nach Virginia Satir

## In Balance

Liebe zum eigenen Körper  
Ihn pflegen und behüten

In Kontakt mit den eigenen  
Bedürfnissen sein und  
konstruktiv damit umgehen

Kraft und polare Spannung  
erleben, sich lösen, über  
das Denkbare hinaus stets  
neu werden mit Lust dem  
„Anderen“ begegnen

Gefühle wahrnehmen,  
differenzieren, äußern und  
steuern können

Annehmen und sich  
Verbunden fühlen

## Körper

## Ernährung

## Sexualität

## Emotion

## Herkunft

## Nicht in Balance

Verneinung oder Ablehnung des eigenen  
Körpers (oder Teilen davon)

Gestörter oder blockierter Kontakt zu den  
eigenen Bedürfnissen und destruktiv damit  
umgehen

Nicht entsprechend zum Lebensalter, sich  
benutzen lassen, etwas haben wollen,  
Ablehnen von Sexualität o. sich darauf  
fixieren

Gefühle nicht zulassen, nicht erkennen,  
nicht äußern können, unkontrolliert  
ausagieren

leugnen, ablehnen, als Belastung  
empfinden, Ambivalenzen

## **In Balance**

Kontakt mit der  
Lebenskraft, Vertrauen in  
die Weite des Lebens

Entsprechende  
Realitätserfahrung  
Denkmodelle  
nachvollziehen können;  
denkend Neues entwickeln

Hören, sehen, riechen,  
schmecken, fühlen können

Situationen adäquat  
einschätzen und mit ihnen  
umgehen können;  
erkennen was wo hin  
gehört

Bindungen eingehen und  
wagen; sich öffnen und  
abgrenzen

## **Spiritualität**

## **Intellekt**

## **Sinnesorgane**

## **Kontext**

## **Beziehungen**

## **Nicht in Balance**

Gestörte oder zerstörte Beziehung  
zur Lebenskraft, Überforderung

Verzerrung, Verwirrung,  
Verfremdung

(teilweise) abspalten von sinnlicher  
Empfindsamkeit oder zu große  
Offenheit – ein darin Zerfließen

Fehleinschätzungen von Situationen;  
unangepasstes Umgehen mit ihnen

Wiederholung destruktiver  
Beziehungsmuster, Festklammern,  
Wegstoßen o.ä.

Virginia Satir: „Diese Kapitel soll Sie dazu bringen, sich darüber zu freuen, dass Sie ein menschliches Wesen sind...“

**Ich bin:**

**Körper:** Ich bin in allen Teilen meines Körpers zu Hause und gehe liebevoll mit ihnen um.

**Ernährung:** Ich wähle gutes gesundes Essen und Trinken und finde mein Maß.

**Sexualität:** Ich beziehe mich auf den anderen Pol, auf das entgegengesetzte Andere im anderen Menschen.

**Emotion:** Ich nehme die Lebendigkeit in mir selbst wahr.

**Herkunft:** Ich bejahe meine Eltern, Geschwister und Ahnen in ihrem Sein.

## **Ich bin:**

**Spiritualität:** Ich verbinde mich mit der mein eigenes Sein übersteigenden Lebenskraft des Universums

**Intellekt:** Ich bilde die wahrgenommene Welt in mir ab und experimentiere mit dieser in mir erzeugten Wirklichkeit.

**Sinnesorgane:** Ich öffne meine Sinnesorgane, ich schätze und schütze sie.

**Kontext:** Ich wähle und gestalte meine Umgebung.

**Beziehungen:** Ich bin fähig, Bindung und Freiheit mit einem Du zu erleben.

# Einfache Sprache – für Kinder und Jugendliche

Spiritualität = Glauben; Natur

Kontext = Bewertungen

Sexualität = Nähe, Körperkontakt, Kuscheln

Sinnesorgane = hören, sehen, riechen,  
schmecken

Beziehungen = Freunde /Clique

UWS...

# Symbolkiste erstellen

Nehmen Sie sich eine kleine Schachtel und befüllen Sie sie mit vielen Kleinigkeiten. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Besonders gut eignen sich folgende Dinge

Etwas Helles - Kerze, Licht, Lampe

Etwas Weiches – Feder, Fell, Samt o.ä.

Etwas Festes – Stein, Holz

Naturmaterialien – Muscheln, Stöckchen

Kleine Figuren – Püppchen, Spielfiguren

Spielzeug – Autos, Figuren

Etwas Glänzendes – Glaskugel, Goldmünze

Tierfiguren – Tiere, die für Kraft u. Lebensmut stehen

# Methodische Umsetzung



Sexualität

Emotionen

Intellekt

Beziehungen

Ernährung

Körper

Emotionen

Spiritualität

Sexualität

Körper

Intellekt



Bewertungen

Sinnesorgane

Ernährung

Beziehungen

Spiritualität



Emotionen



Körper



Sexualität



Intellekt





# Erfahrungsaustausch

Können Sie sich vorstellen diese Methode einzusetzen?

Was hat sich in Ihrer Praxis bewährt?

Gibt es Ideen und Best Practice die Sie gerne mit der Gruppe teilen möchten?

...