

## Ressourcengruppe

Im Sinne des salutogenetischen Ansatzes ist es wichtig von Beginn an über alles zu sprechen was gelingt und Freude macht, d.h. über Ressourcen, es sollen die vorhandenen Ressourcen gewürdigt werden. Probleme sind leichter zu lösen, wenn man gut drauf ist - der Patient soll in der Lage sein sich selbst zu trösten. Die Ressourcenarbeit gehört zum eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege und findet in der Gruppe wie auch in der Einzelarbeit mit Patienten statt. Durch die Ressourcenarbeit werden alle Therapieangebote unterstützt und die Selbstheilungskräfte/Selbstmanagement des Patienten aktiviert.

Es ist wichtig wieder Boden unter die Füße zu bekommen, es kann keine Therapie ersetzen, dort, wo sie nötig ist, sie aber unterstützen. Es ist wichtig schon von Beginn des stationären Aufenthaltes über alles zu sprechen, was gelingt und Freude macht, d.h. über Ressourcen. Vorhandene Ressourcen würdigen, Zugang zu finden an Dinge, die gelungen sind. Anknüpfen an Erfahrungen, mit denen wir einverstanden sind.

Ressourcenreflexion in der Gruppe bedeutet gemeinsam herauszufinden was in der Vergangenheit oder auch während des stationären Aufenthaltes geholfen hat.

Positive Ereignisse festhalten, bewusst mit dem beschäftigen was im eigenen Leben sinnvoll und haltgebend erscheint.

Es geht nicht darum sich andauernd „super“ zu fühlen, sondern immer wieder Kräfte zu aktivieren die einem helfen sich wohle(r) zu fühlen.

Das Zauberwort Ressourcen hat sich in der psychosozialen Welt einen Platz verschafft, an dem man nicht mehr so leicht vorbei kommt. Das Team um Klaus Grawe hat Ressourcenaktivierung als einen der entscheidenden Wirkfaktoren von Psychotherapie benannt.

Es wird so gearbeitet, dass links präfrontale Nervenbahnen, die für das Erleben positiver Emotionen zuständig sind, ausgebaut werden. Es ist notwendig die verkümmerten Regionen des Gehirns, die für positive Emotionen zuständig sind auszubauen, eine Balance herzustellen. Es ist notwendig, dass diese Regionen leicht ansprechbar werden was durch Üben möglich ist. Die gute Nachricht dabei ist, dass das Gehirn trainiert werden kann wie ein Muskel.