

# Ressourcen nutzen

## *Wie machen es Menschen mit AA/ PNH?*

**Prof. Juan Valdés-Stauber**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie I der Universität Ulm

*Schwerpunkt Psychosomatik*

Standort: Ravensburg-Weissenau

**Aplastische Anämie und PNH**  
**6. Patienten- und**  
**Angehörigenseminar**



Institut  
für klinische  
Transfusionsmedizin  
und Immungenetik Ulm  
gemeinnützige GmbH



NETZWERK  
SELTENE ERKRANKUNGEN  
BADEN-WÜRTTEMBERG  
UNIVERSITÄTSMEDIZIN ULM

# Bedeutungsbreite von „Ressource“

→ Der Begriff „**Ressource**“ wird genutzt in der **Wirtschaft** (z.B. Rohstoffvorkommen), in der **Volkswirtschaft** (Arbeit, Boden, Kapital, Ausbildung, Umwelt etc.), in der **Soziologie** (mobilisierungsfähiges soziales Kapital), in der **Organisation** (notwendige Grundlage für das Erreichen eines bestimmten Zweckes, z. B. in einem Projekt), in der **IT** (Merkmale der Hardware).

→ ***In der Psychologie:*** die gesunden Anteile, die jeder Mensch hat trotz schwerer Krankheit und die zu Erhalt der verbleibende Gesundheit und Lebensqualität beiträgt (Salutogenese) sowie zu der eigenen Widerstandfähigkeit, um trotz der Erkrankung den eigenen Lebensweg in Würde weitergehen zu können (Resilienz).

## *Welche Aspekte von „Ressource“ sind für die Verhaltensmedizin von Bedeutung?*

- Fähigkeiten.
- Fertigkeiten.
- Kenntnisse.
- Geschicke.
- Erfahrungen.
- Talente.
- Vorteilhafte Neigungen.
- Stärken.

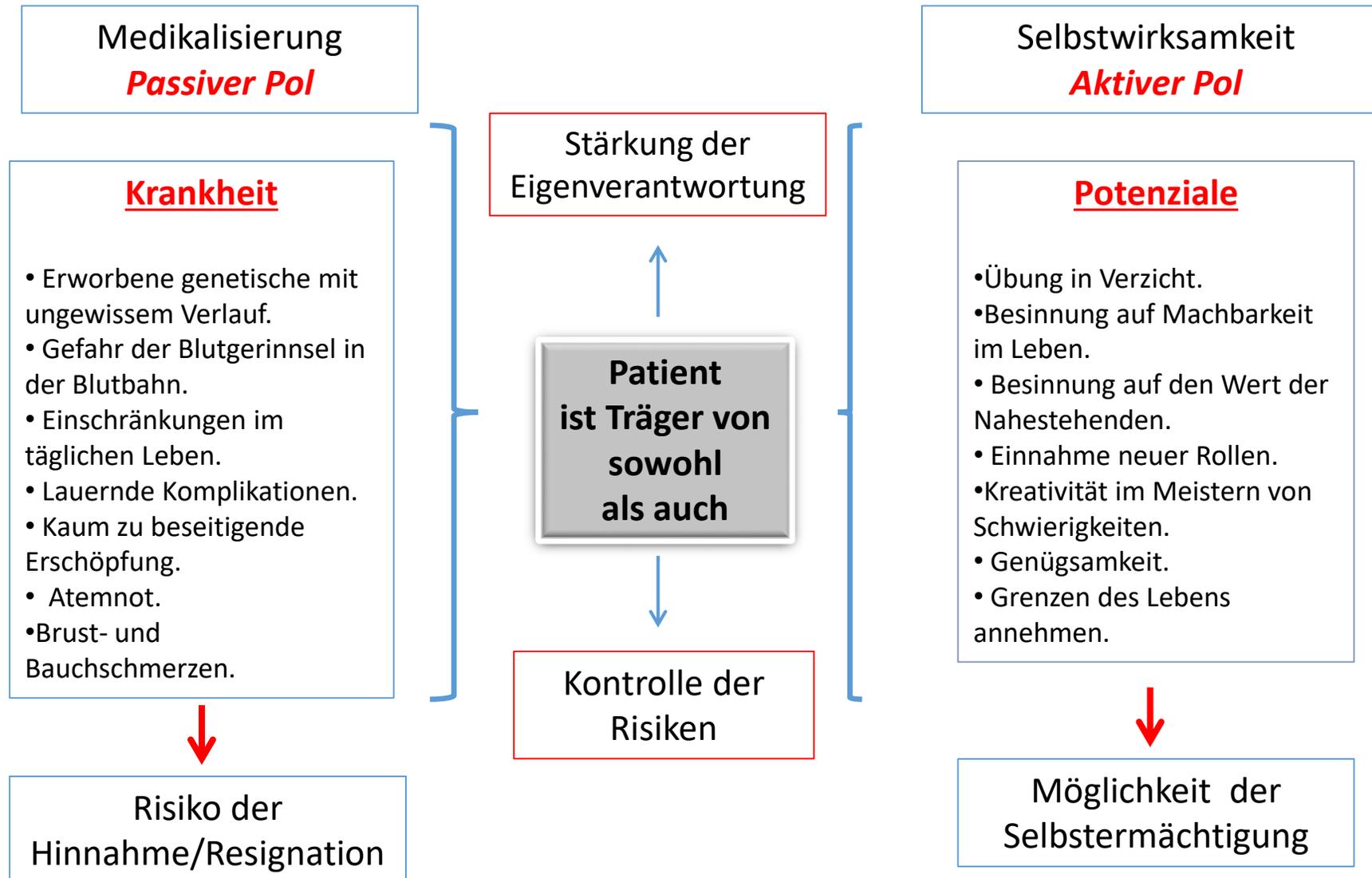
*Letztlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird kann als eine Ressource betrachtet werden.*

*(Nestmann, 1996)*

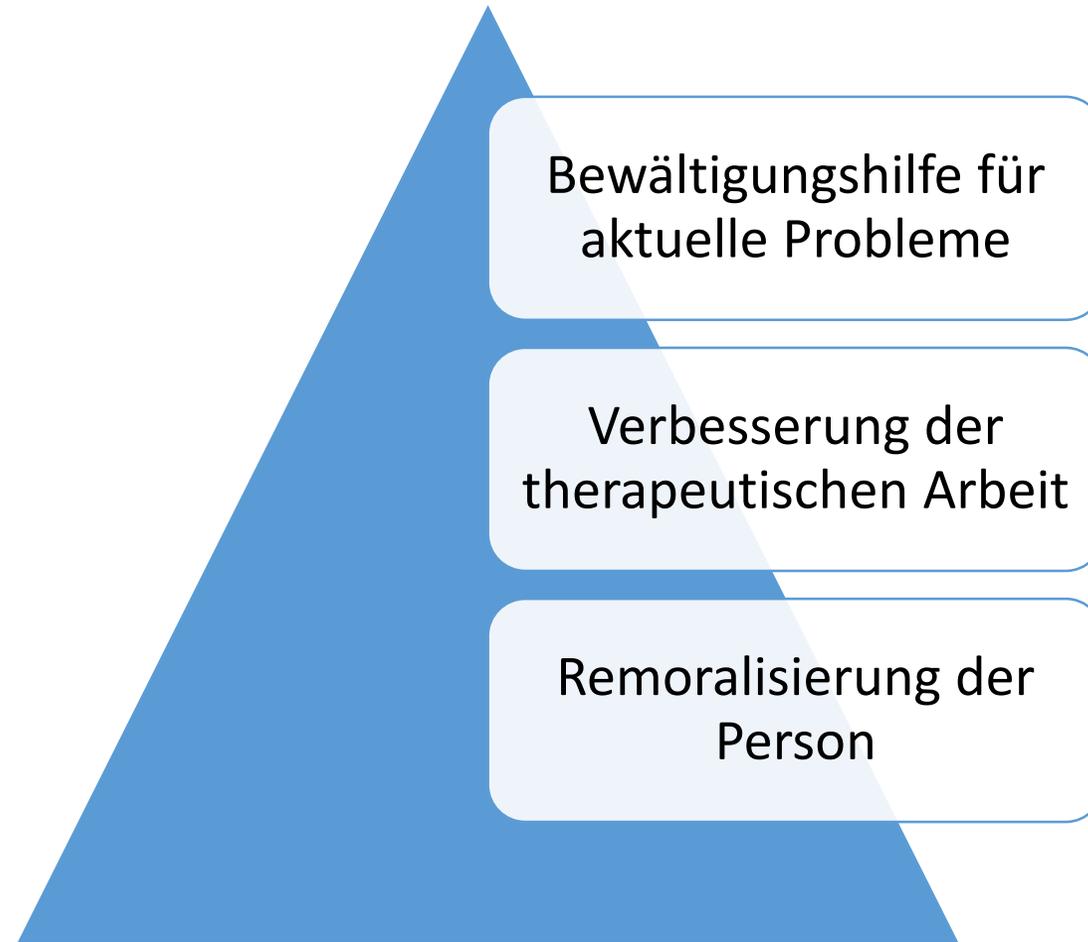
# Fragen zu Stellenwert von „Ressourcen“

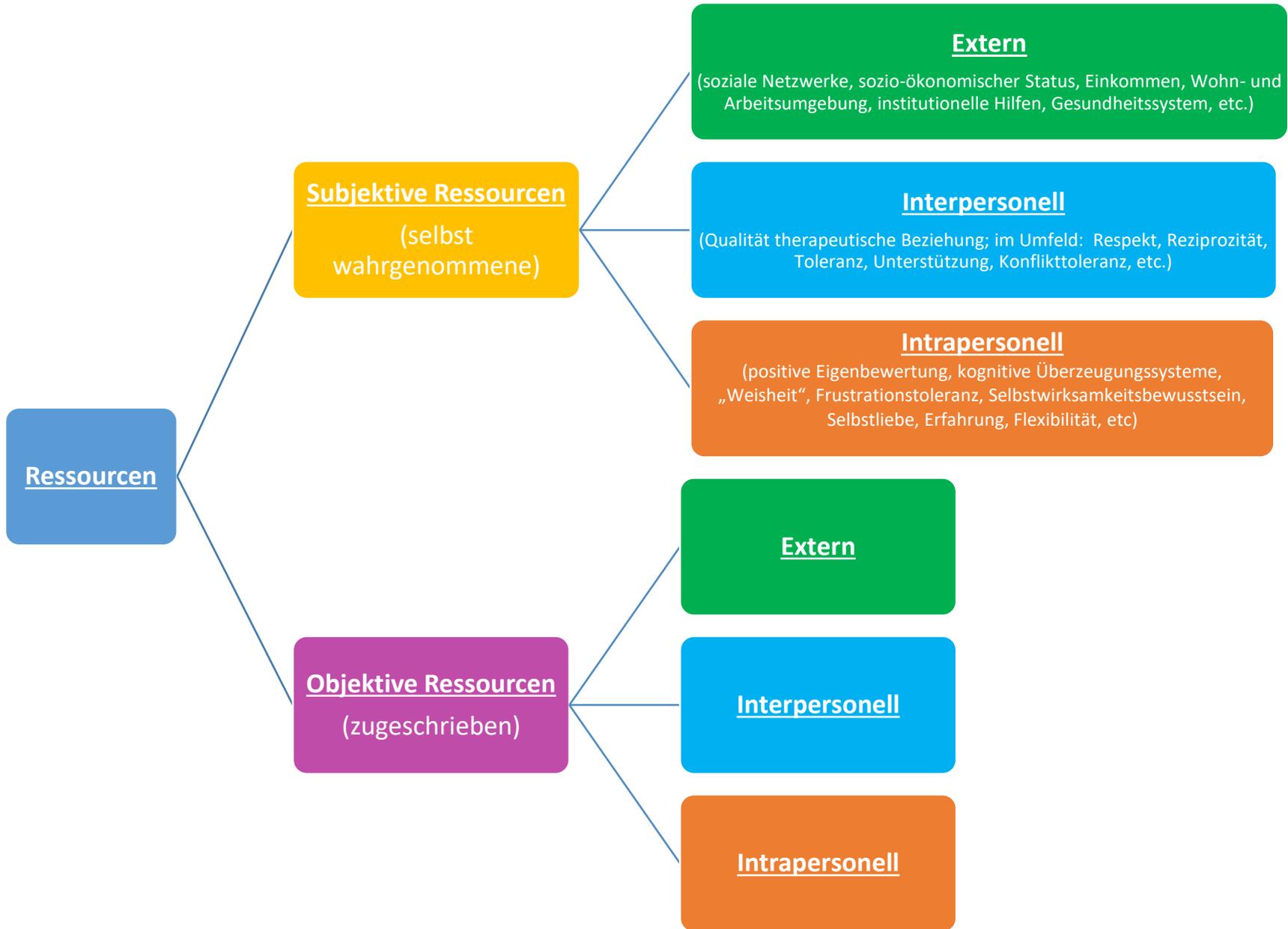
- Es ist eine spannende Frage, ob es Ressourcen-an-sich geben kann oder ob sie nicht vielmehr stets zu einer Person oder einer Aufgabe als solche zu definieren sind uns somit relativ zur Person.
- Je chronischer ein Krankheitsverlauf, desto wichtiger der Blick auf Ressourcen und *nicht nur auf gesundheitliche Defizite*.
- Man muss ja langfristig nicht nur gegen, sondern auch mit und trotz der Krankheit leben können. Und hier kommen die Ressourcen, das heißt, die eigenen und in meinem Umfeld liegenden „**Reserven**“ zum Einsatz.

# Positives und defizitorientiertes Patientenbild



# Funktionen von Ressourcenarbeit





# Techniken der Ressourcenfindung (1)

(z.T. in Anlehnung an Martin Bökman, 2008)

- Gibt es Erfolgs-/Bewältigungsunterschiede in Familie, Arbeit, Freizeit, unter Menschen, alleine?
- Was würde Sohn, Mutter, Ehefrau, Vorgesetzter, Sachbearbeiter des Arbeitsamtes, Arbeitskollege, etc. sagen?
- Was soll im Leben bleiben, wie es ist?
- Unter welchen Umständen ist das Problem etwas geringer?
- Was schafft Erleichterung?
- Woher holen Sie sich die Kraft um dies/jenes durchzuhalten?

# Techniken der Ressourcenfindung (2)

(z.T. in Anlehnung an Martin Bökmann, 2008)

- Was schätzen Sie an anderen Personen, was Sie gerne hätten?
- Was hätte (konkrete Person) gerne von Ihren Eigenschaften haben?
- In welchen Situationen wird was mehr von wem an Ihnen geschätzt?
- Wie würden Sie sich verhalten, wenn das Problem beseitigt wäre? Wie könnten wir das „als-ob“ einüben?
- Wovor könnte ev. dieses/jenes Symptom Sie trotz Leiden schützen? Was würde diese/jene Person sagen, wenn ich sie fragen würde?

## *Und nun sind Sie dran.....*

- Welche sind meine „Reserven“ im Umgang mit meiner Erkrankung trotz Erschöpfung und gesundheitsbedingter Entbehrungen?

✓ .....

✓ ....

✓ ....

✓ ....

✓ ....

✓ ....

✓ ....