

# RESPEKT

Gesellschaft für Biografiearbeit

Wirklichkeit  
Veränderung  
Sinn  
Kommunikation  
Standort  
Realität

Seminare und Coachings

# Vorwort

***„Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus am besten weitergehe?“  
- „Das kommt sehr darauf an, wohin du willst.“***

*(Alice im Wunderland)*

Ressourcenorientierte Biografiearbeit schafft Identität, stärkt die Widerstandskräfte und macht Problemsituationen handhabbar. Erfahrungen aus der Vergangenheit bestimmen das Handeln im Hier und Jetzt und beeinflussen die Lebensziele und Perspektiven in der Zukunft.

Biografisches Arbeiten ist immer Erinnerungsarbeit mit Blick in die Zukunft. Sie kann schmerzhaft sein, weil sie Dinge anspricht, die uns in unserer Vergangenheit Mühe bereitet haben. Sie ist schön, weil sie die Mühen unserer Vergangenheit mit unseren Erfolgen in Verbindung bringt und eine positive Lebensgestaltung unterstützt.

Unsere ressourcenorientierte Biografiearbeit fruchtet, weil wir prozess- und stärkenorientiert arbeiten, Optionen sowie Energien nutzen und Ressourcen freilegen.

*Wir freuen uns auf eine angenehme und erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen.*

## Das Team



Wir sind ein Team (Dipl.-Psychologin / Dipl.-Sozialpädagoge), das unterschiedliche Disziplinen zusammenbringt. Während unserer langjährigen Tätigkeit im Umgang mit benachteiligten Menschen konnten wir weitreichende Erfahrung sammeln und diese praxisbezogen und prozessorientiert in die Trainings einbringen. Respekt gegenüber unseren Mitmenschen, ein positives Menschenbild, Wertschätzung, Empathie und die Akzeptanz des Einzelnen sind die Grundlagen unseres Handelns.

### Vanessa Scharmansky

Ich bin 1974 in Essen geboren und lebe mit meinem Sohn in Essen Heisingen. Nach meiner Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin im Jahr 1999 und einem kurzen Ausflug in die Betriebswirtschaftslehre schloss ich ein Studium der Psychologie an, das ich im Jahr 2009 an der Universität Wuppertal erfolgreich abschloss. Erinnerungen, Erlebnisse und Ereignisse machen uns zu dem, was wir sind. Sie sind unsere Identität und machen uns wertvoll.

### Martin Frenzen

Ich bin 1971 in Essen geboren. Hier habe ich im Jahr 2000 mein Studium der Sozialpädagogik abgeschlossen. In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Leitung und Erzieher im Gruppendienst bei der Lebenshilfe Rhein-Kreis-Neuss und der ev. Stiftung Hephata hat mir die Arbeit mit benachteiligten Menschen, insbesondere mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren eigener „Blick auf die Welt“ immer Inspiration und Kraft gegeben.

Martin Frenzen — V. Scharmansky

# Inhalt

• Biografiearbeit .....	Seite 5
• Unsere Bausteine der Biografiearbeit .....	Seite 6
• Früher – Heute – Morgen .....	Seite 7
• Erinnerungen .....	Seite 8
• Burnout? „resilient statt ausgebrannt“ .....	Seite 9
• Coaching „Ressourcenorientierte Biografiearbeit“ .....	Seite 10
• Lebensreise .....	Seite 11
• Informelle Netzwerktreffen .....	Seite 12

# Biographiearbeit

*Die Notwendigkeit ressourcenorientiert biografisch zu arbeiten ist dann gegeben, wenn das „Ich“ einer Erläuterung und einer Anerkennung bedarf. Sie ist dann nötig, wenn die Gesellschaft Einzelnen keine selbstverständlichen Plätze mehr zuweist oder zur Verfügung stellt.*

## **Ressourcenorientierte Biografiearbeit schafft:**

**Widerstandsfähigkeit** – Erinnern ist Bewusstmachung. Menschen werden sich ihrer Ressourcen bewusst und können diese aktivieren. Ressourcen befähigen Menschen, schwierige Situationen zu bewältigen und sich positiv Herausforderungen im Leben zu stellen.

**Sinnstiftung** – Sie hilft dabei, dass Menschen sich in der Gesellschaft einrichten können, die manchmal kein Gefühl von Heimat vermittelt. Indem an Vergangenes erinnert wird und Vergangenes bewusst wird, werden Begründungen möglich, warum es sich lohnt positiv in die Zukunft zu schauen.

**Kontinuität** – Das Einbeziehen der Vergangenheit in das Hier und Jetzt und der Blick auf die Zukunft schaffen es, Lebenserfahrungen zu ordnen und ihnen eine Bedeutung zu geben. Die Fülle des Lebens mit all ihren Höhen und Tiefen wird deutlich. Strukturen des eigenen Lebens werden klarer und bewusst. Das Leben wird dadurch kalkulierbarer und sicherer.

**Realität** – In der Biografiearbeit kann Menschen bewusst werden, dass die eigene Darstellung des Lebens manchmal nichts mit der Realität zu tun hat. Unser Denken blendet Erlebnisse und Ereignisse aus, die nicht erwünscht sind und schönen die Realität. Die Biografiearbeit bereinigt das Leben und trägt dazu bei, dass das Eigene in die Gegenwart getragen werden kann und die Zukunft zu einer tragfähigen Grundlage wird.

**Wirklichkeit** – Der Zweck für den Erinnernden in der biografischen Arbeit liegt darin, eine ihm tragbare Wirklichkeit zu schaffen.

**Veränderung** – Biografisches Arbeiten ermöglicht Perspektivwechsel. Sie hilft, die Wahrnehmung zu schärfen und Veränderungen in der eigenen Biografie zu deuten. Sie kann dabei helfen, Veränderungen in der Zukunft offen und positiv zu begegnen und mit zu gestalten. Veränderungen im eigenen Leben werden möglich.

**Kommunikation** – Biografisches Arbeiten ist nicht einseitig, sondern wird von den Erzählenden und den Hörenden beidseitig bestimmt.

# Unsere Bausteine der Biografiearbeit

*Unsere Bausteine sind von uns entwickelt worden. Sie beschreiben den Weg, den wir in der ressourcenorientierten Biografiearbeit gehen. Sie dienen als Leitfaden und bedürfen keiner straffen Reihenfolge. Diese Bausteine sind aus unserer Sicht unerlässlich und strukturieren die zielorientierte biografische Arbeit.*

Die sechs Bausteine, auf die sich unsere ressourcenorientierte Biografiearbeit aufbaut, sind:



**Stopp:** Betrachten eines Ist-Zustandes



**Pause:** Innehalten und Bewusstwerdung



**Rewind:** Zurückgehen und Erinnern



**Record:** Aufzeichnen der Erinnerungen, Erlebnisse und Ereignisse



**Play:** Abspielen der Erinnerungen, Erlebnisse und Ereignisse



**Fast Forward:** Transfer in gegenwärtige und zukünftige Erlebnisse und Ereignisse

## Früher – Heute – Morgen

Ressourcenorientierte Biografiearbeit in der Schule, der Kinder und Jugendhilfe, der Schulsozialarbeit und der Behindertenhilfe.

### Fortbildung

**Dauer:** 2 Tage  
**Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen

Preis inkl. Verpflegung: 270€ (ohne Übernachtung)  
Termine für die Fortbildung finden sie auf unserer Internetseite unter dem Punkt „Seminare“.

### Zielgruppen:

- Lehrkräfte aller weiterführenden Schulen und Förderschulen
- Mitarbeiter/innen der Schulsozialarbeit
- Mitarbeiter/innen der Jugendsozialarbeit
- Mitarbeiter/innen der Kinder- und Jugendhilfe
- Mitarbeiter/innen der Behindertenhilfe

### Inhalte:

- Die Sensibilisierung der Teilnehmer/innen für die ressourcenorientierte Biografiearbeit
- Theoretische Grundlagenvermittlung der ressourcenorientierten Biografiearbeit
- Einübung von Methoden zum praktischen Einsatz in den jeweiligen Tätigkeitsfeldern
- Methoden für den Einsatz kreativer Medien
- Die eigene Biografie der Fachkräfte im Kontext professioneller Arbeit wird thematisiert und verdeutlicht.

## Erinnerungen

Ressourcenorientierte Biografiearbeit in Einrichtungen der Altenhilfe.

### Fortbildung

**Dauer:** 2 Tage

**Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen

Preis inkl. Verpflegung: 270€ (ohne Übernachtung)

Termine für die Fortbildung finden sie auf unserer Internetseite unter dem Punkt „Seminare“.

#### Zielgruppen:

- Leitungen
- examinierte Pflegekräfte
- Servicepersonal
- Mitarbeiter/innen der Hauswirtschaft
- Verwaltung / Rezeption
- Ehrenamtliche

#### Inhalte:

- Sensibilisierung der Teilnehmer/innen für die ressourcenorientierte Biografiearbeit
- Theoretische Grundlagenvermittlung der ressourcenorientierten Biografiearbeit mit älteren Menschen
- Resilienzförderung
- Kohärenzförderung
- Ältere Menschen und ihre Erinnerungen
- Erinnern in Pflegesituationen
- Einübung von Methoden zum praktischen Einsatz in den jeweiligen Tätigkeitsfeldern
- Die eigene Biografie der Fachkräfte im Kontext professioneller Arbeit wird thematisiert und verdeutlicht.



## Burnout? „resilient“ statt „ausgebrannt“

**Dauer:** 2 Tage

**Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen

Preis inkl. Verpflegung: 325€ (ohne Übernachtung)

Termine für die Fortbildung finden sie auf unserer Internetseite unter dem Punkt „Seminare“

Mitarbeiter/innen in sozialen Berufen werden mit zunehmendem Arbeitsdruck und steigenden Erwartungen konfrontiert. Krankschreibungen aufgrund von psychischen Erkrankungen, insbesondere verursacht durch Depressionen oder das so genannte „Burnout“, nehmen stetig zu. Die Stärkung der inneren Widerstandskräfte (Resilienz) kann dazu beitragen, Belastungen (Stressoren) am Arbeitsplatz besser zu begegnen, Ängste (z.B. Arbeitsplatzverlust) abzubauen und leistungsfähig zu bleiben.

### Zielgruppen:

Alle Mitarbeiter/innen

- der Altenhilfe
- der Behindertenhilfe
- der Jugendhilfe
- der Jugendsozialarbeit
- an Schulen

### Inhalte:

- individuelle Resilienzförderung
- Empowerment
- Analyse Ihrer Work-Life-Balance
- Steigerung des Kohärenzgefühls
- eine positive Lebensgestaltung
- ein effektives Zeitmanagement

## „Ressourcenorientierte Biografiearbeit“

**Dauer:** 2 Tage plus ein Nachtreffen

**Teilnehmerzahl:** max. 4 Personen

Termine auf Anfrage

Preis inkl. Verpflegung: 325€ (ohne Übernachtung)

### Zielgruppen:

- Lehrkräfte aller weiterführenden Schulen und Förderschulen
- Mitarbeiter/innen der Schulsozialarbeit
- Mitarbeiter/innen der Jugendämter
- Mitarbeiter/innen der Jugendsozialarbeit
- Mitarbeiter/innen der Kinder- und Jugendhilfe
- Mitarbeiter/innen der Behindertenhilfe
- Mitarbeiter/innen der Altenhilfe

### Inhalte:

- Arbeit anhand konkreter Fallbeispiele
- Vermittlung praxisbezogener Arbeitsschritte
- Erarbeitung individueller Strategien zur biografischen Arbeit in den jeweiligen Tätigkeitsfeldern
- Begleitung der Lernprozesse durch strukturierte Methoden
- Entwicklung handlungsorientierter Lösungswege

Teil unseres Coachings ist ein Termin zur Nachbereitung und Reflexion der praktisch angewandten Lerninhalte.

## Lebensreise

*„Leben bedeutet Veränderung, Zeit hinterlässt Spuren, Alter erzählt Geschichten“*

Biografiearbeit für und mit Senioren

Einzel- oder Gruppenarbeit

Dauer: nach Vereinbarung

Zeit: nach Vereinbarung

Gruppengröße: max. 8 Personen

Ort bei Einzelarbeit: nach Vereinbarung

Ort bei Gruppenarbeit: Billebrinkhöhe 72, 45136 Essen, ev. Gemeindezentrum Bergerhausen

Preis auf Anfrage

Unternehmen Sie mit uns eine Lebensreise und entdecken Sie Ihre Lebensgeschichte neu.

Reisen Sie mit uns in Ihre Kindheit, Ihre Jugend und das Erwachsenwerden und schauen Sie mit uns auf das Hier und Jetzt.

Erstellen Sie mit uns eine Chronik der Zeitgeschichte und verbinden Sie sie mit Ihrer eigenen Geschichte.

Reichern Sie das kollektive Gedächtnis unserer Gesellschaft an und geben Sie der Geschichte ein Gesicht. Geben Sie Ihr Wissen weiter und gestalten Sie mit uns Ihr Lebensbuch!

## Informelle Netzwerktreffen

Wir organisieren für interessierte Teilnehmer informelle Netzwerktreffen. Ziel ist die Etablierung einer Praktika-Gemeinschaft zum Thema Biografiearbeit. So kann informelle, arbeitsplatznahe und prozessorientierte Weiterbildung geboten werden und Biografiearbeit in einem breiten Spektrum unterstützt werden.

### Zielgruppen:

- Lehrkräfte aller weiterführenden Schulen und Förderschulen
- Mitarbeiter/Innen der Schulsozialarbeit
- Mitarbeiter/Innen der Jugendsozialarbeit
- Mitarbeiter/Innen der Kinder- und Jugendhilfe
- Mitarbeiter/Innen der Eingliederungshilfe
- Mitarbeiter/Innen der Jugendämter
- Mitarbeiter/Innen der Altenhilfe

### Ort & Termine:

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte unserer informellen Netzwerktreffen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.

Themenvorschläge können uns vorab (bitte bis eine Woche vor dem nächsten Treffen) per Mail zugesandt werden!

Für mehr Informationen über unsere Seminare und Coachings kommen wir auch gerne in eine Ihrer Teamsitzungen!  
Alle unsere Fortbildungen und Coachings sind auch als Inhouse-Veranstaltungen buchbar!

Informationen und Anmeldung:

# RESPEKT

Gesellschaft für Biografiearbeit

Michaelstrasse 24 | 45138 Essen  
Telefon: 0201. 453 151 72 | Mobil: 0177. 462 399 1  
info@respekt-essen.de | www.respekt-essen.de

