



„Empowerment“

Was ist das

?



Empowerment (englisch = Bevollmächtigung)

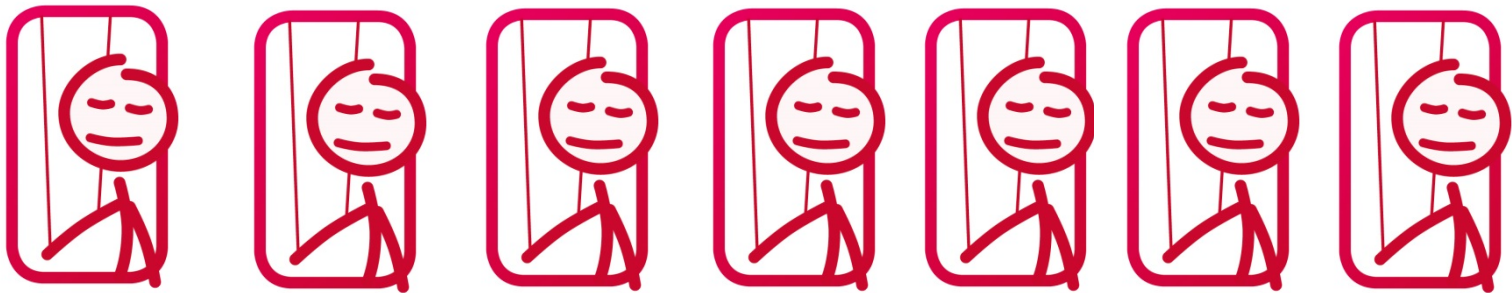
Ursprünge:

Bürgerrechtsbewegungen der farbigen Einwohner Amerikas (Empowerment of black communities).

Frauenrechts-Bewegungen

Independent-Living-Bewegung (selbstbestimmtes Leben) behinderter Menschen

Benachteiligte Menschen
schlossen sich in Gruppen zusammen,
um sich über ihre Situation auszutauschen
und sich
**gemeinsam gegen
gesellschaftliche Benachteiligungen
zur Wehr zu setzen.**



Empowerment

steht in diesem Zusammenhang für das (damals) vor allen Dingen politische Aufbegehren einer Gruppe gegenüber

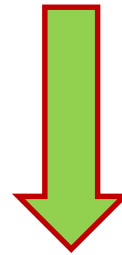
- gesellschaftlichen Diskriminierungen,
- Ausgrenzung
- Fremdbestimmung.



- **wurden selbstbewusster**
- **lernten, sich für ihre Rechte einzusetzen**
- **begannen, ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen.**



Empowerment



**Selbstbefähigung
oder
Selbstbemächtigung**

Empowert sein heißt für uns, ...



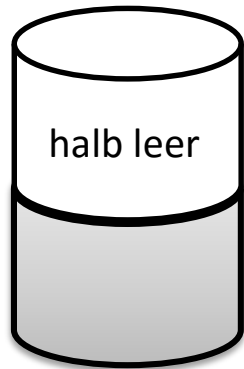
... sich **STARK** zu fühlen!

... Menschen zu stärken und

Mut zu machen!

Empowerment will die Ressourcen eines Menschen aktivieren!

weg vom
defizitorientierten
Denken



hin zum
ressourcenorientierten
Denken



Empowerment ist also ein Prozess,

- die eigenen Stärken zu entdecken,
- diese festzuhalten,
- sie weiter zu entwickeln,
- und zum eigenen und zum gesellschaftlichen Wohle einzusetzen.

Aber auch:

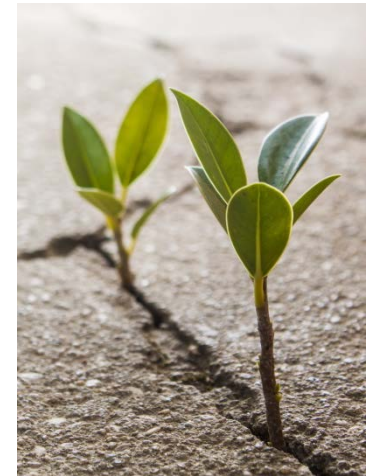
- *Schwächen anzunehmen und zuzulassen.*

Wer **empowert** ist,
kann beginnen, sein Leben
innerhalb der gegebenen Begrenzungen
(die durch körperliche, kognitive und psychische
Einschränkungen unweigerlich bestehen)

selbstbestimmt

zu gestalten
und wird feststellen, dass
sich Grenzen verschieben lassen.

(Dr. Sigrid Arnade)





Ich kann vollständig **unselbstständig**
und im hohen Maße von der Hilfe und
Assistenz durch andere Menschen
abhängig sein ...

... und trotzdem ein
selbstbestimmtes Leben
führen.



Entscheidend ist nicht der Grad der jeweiligen Beeinträchtigung, mit der ein Mensch lebt,

sondern das Ausmaß der **Kontrolle**, die sie oder er **über das eigene Leben** hat.

Selbstbestimmung fällt nicht vom Himmel

Chronisch Kranke und behinderte Menschen müssen immer wieder hart dafür kämpfen.

Und um dies immer wieder zu schaffen und gleichzeitig die Lebensfreude nicht zu verlieren, sich nicht einschüchtern oder entmutigen lassen, dazu ist unserer Meinung nach Empowerment notwendig.



Empowerment-Training

**Inhalte und Methoden
in
Seminaren und Workshops**

Kennenlernen

- Gemeinsamkeiten entdecken
- Unterschiede feststellen
- Respekt und Wertschätzung aufbringen
=> jeder Mensch hat Stärken und Schwächen
- eigene Bedarfe mitteilen und andere Bedarfe wahrnehmen
-
-

Biografiearbeit

- Erkennen und Einordnen des eigenen Lebensweges.
- Welche Bedeutung spielt die Vergangenheit für meine Gegenwart und Zukunft?
- Was/wer hat mich zu dem gemacht, der oder die ich heute bin?



Wer bin ich? Was ist mir wichtig?

Selbsterfahrungsübungen zu den Themen:

- Glück, Dankbarkeit, Achtsamkeit ...
- Angst, wunde Punkte und negative Gefühle

Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls

- Stärkenanalysen
- Erweitern der eigenen Fähigkeiten
- Nein sagen
- Rollenspiele
- kreative Anteile
- Gruppengespräche
- ...
- ...

Selbstbestimmt Leben

- Was bedeutet das für mich?
- Was brauche ich dazu?
- Welche Rechte habe ich?

- Zukunftsplanung
- Netzwerke

- ...
- ...

Informationen und Diskussionen

- Chronische Erkrankung
- Behinderung
- Empowerment
- Inklusion
- UN-Behindertenrechtskonvention
- Bundesteilhabegesetz
- Selbstbestimmung
- ...
- ...



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

