

01.10.2017

Petra Wegscheider

Empowerment

Von engl.
Empowerment =
Ermächtigung,
Übertragung von
Verantwortung

Während der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung schlossen sich farbige Einwohner zu einer Gruppe zusammen um gemeinsam gegen die gesellschaftlichen Benachteiligungen anzukämpfen. Hier wurde der Begriff Empowerment geprägt. Auch Frauenrechtsbewegungen sind ein klassisches Beispiel. Was hat die Rheumaliga mit Empowerment zu tun?!

Der Lernprozess ...

Die Menschen werden selbstbewusster, lernen für ihre Rechte einzustehen und beginnen ihr Leben aktiv zu gestalten. Empowerment ist erlernbar.

Das gleiche Phänomen haben sich auch Selbsthilfegruppen zu nutze gemacht. Eine Gruppe tritt selbstbewusst für ihre Rechte, ob gesellschaftlich oder politisch, ein und gestaltet im Optimalfall Prozesse des Staates/ der Gesellschaft mit. Doch auch jede einzelne Person, jedes Mitglied, erfährt eine gewisse Selbstbefähigung und wächst durch die Gruppe.

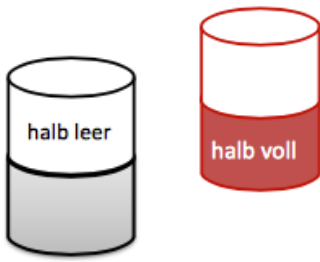
„Strategien und Maßnahmen, die den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen und Gemeinschaften erhöhen sollen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen (wieder) eigenmächtig und selbstbestimmt zu vertreten.“

Wikipedia, nach Rappaport



Die Rheumaliga, mit einer wachsenden Zahl an Mitgliedern, vor allem auch jüngeren Rheumatikern, verbindet die an Rheuma erkrankten Menschen österreichweit. Über die Organisationen PARE (People against rheumatism europe) und Young PARE wachsen europaweit Menschen mit Rheumaerkrankungen zusammen.

Das Umdenken beginnt bei uns selbst



Empowerment aktiviert vorhandene Ressourcen

Weg vom defizitorientierten Denken, hin zum ressourcenorientierten Handeln. Was bedeutet das? Es ist ein Unterschied ob das Milchglas halb voll oder halb leer ist. Der Gedanke „mhh, ich habe noch immer ein halbes Glas voll Milch“ bewirkt in uns mehr, als ein pessimistisches „das Milchglas ist ohnehin schon fast- halb- leer.“

Die eigenen Stärken entdecken

Das entdecken seiner Stärken ist ein Prozess. Manchmal sind uns unsere eigenen Stärken gar nicht bewusst. So geht es zunächst um das „Bewusst-machen“, daran festhalten, die Stärken zu erweitern um diese letztlich zum eigenen und vielleicht auch automatisch zum gesellschaftlichen Wohl machen.

ABER auch die Schwächen zulassen bedeutet Empowerment.

Auch Menschen, die im hohen Maße von anderen Menschen abhängig sind (gepflegt werden müssen, sich nicht selbstständig im Rollstuhl fortbewegen können als Beispiele), können ein selbstbestimmtes Leben führen. Entscheidend ist, das Denken und die Kontrolle über sein Leben und nicht das Ausmaß der Beeinträchtigung.

Besonders chronisch Kranke und/ oder beeinträchtigte Menschen müssen oft hart und anhaltend für ihre Rechte kämpfen. Der Zusammenschluss zur Gruppe – der Rheumaliga – ist also wichtig um für seine gemeinsamen Bedürfnisse und Rechte einzustehen. Der Zusammenhalt in der Gruppe fängt auch entmutigte Mitglieder die ihrer Lebensfreude nicht freien Lauf lassen können auf. Jeder, egal ob gesund oder krank, befindet sich manchmal in aussichtsarmen, kraft- und mutlosen Phasen, doch ist auch jeder selbst (mit)verantwortlich diese Phasen zu überwinden. **Empowerment ist erlernbar!**

Empowerment als Gruppe

Das gegenseitige Kennenlernen ist essenziell

In einer Gruppe fühlt man sich erst wohl, wenn man die anderen Mitglieder kennt; Gemeinsamkeiten und Unterschiede entdeckt hat. Wichtig ist, Respekt und Wertschätzung für jedermann mitzubringen. Alle Menschen haben Stärken und Schwächen. Das macht uns als Gesellschaft aus. Oftmals erwarten wir Verständnis von anderen, so sollen auch wir selbst erlernen, die Sichtweisen des anderen zu erkennen, zu verstehen und sie zu tolerieren. Denn Menschen sind unterschiedlich. Auch wir Rheumatiker haben verschiedene Bedürfnisse; wir können nicht von uns selbst auf andere schließen.

Interpretation

Die Reflexion der Vergangenheit ist oft bedeutend zum Verstehen der aktuellen Situation. Was hat mich zu der Person gemacht, die ich nun bin? Auch das Nachdenken über Glück, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Selbstbestimmung, Angst und anderen negativen Gefühlen sind eine gute Übung zum „Finden von sich selbst“.

Wer empowert ist,
kann beginnen sein
Leben –innerhalb
seiner Grenzen-
selbst aktiv zu
gestalten & wird
feststellen, dass sich
diese Grenzen
verschieben lassen.

Quellen:

www.empowerment-training.de

<https://de.wikipedia.org/wiki/Empowerment>

<http://www.empowerment.de/grundlagen/>