

Konzeption und Leitung: Susanne Ackers und Vladimir Bojic

TeilnehmerInnenanzahl: 8 plus 1 Übersetzerin in Leichte Sprache

Vor dem Hintergrund unseres Ausbildungsprogramms für Psychiatrieerfahrene mit dem Namen "EXperienced INVolvement", an dem wir (die DozentInnen) ein Jahr selbst teilgenommen haben, wird der Begriff "Empowerment" gemeinsam thematisiert.

Was bedeutet Empowerment?

Mit dieser Frage haben wir den Arbeitsraum eröffnet und die verschiedenen Verständnisse und Vorstellungen des Begriffes Empowerment zusammengetragen.

Im Ergebnis wurden Stichworte genannt wie beispielsweise:

- Stärke,
- Strategien, sich stark zu machen,
- positives Denken,
- Hilfe suchen und sich eingestehen, Hilfe zu benötigen
- es ist OK, Hilfe anzunehmen
- leichte Sprache
- selbstbestimmtes Leben
- Aufklärung
- Handlungsmöglichkeiten
- neue Perspektiven entwickeln
- Kraftquellen
- Erfahrungsaustausch
- Selbstachtung
- älteren Leuten Hilfe zu geben
- Emanzipation im Hilfesystem

Nach dieser Sammlung wurden die TeilnehmerInnen eingeladen, in Kleingruppen zu einer biographischen Geschichte zu arbeiten und auszutauschen. Dabei ließ sich ableiten, wie wir aus persönlichen Erfahrungen („Ich-Wissen“) ein allgemein verständliches „Wir-Wissen“ gestalten können. Im Fazit also eine gemeinsame Sprache entwickeln, die notwendig ist, um uns in der Gesellschaft Gehör zu verschaffen für unsere Situation.

Im Plenum wurden die Personengruppen erarbeitet, denen gegenüber wir offen oder auch nicht offen über unsere Geschichte sprechen: Nachbarn, Kollegen, Gruppenleiter, Sozialarbeiter, Behörden, Eltern, neue Bekanntschaften, Ärzte, enge Freunde, Vorgesetzte etc. Es ließ sich feststellen, dass keine eindeutigen Zuordnungen getroffen werden konnten. Hintergrund: Jede Geschichte ist einzigartig und somit auch das Sprechen über sie.

Auf der Suche nach den Fähigkeiten (was kann ich gut?) und Ressourcen (was hilft mir?) stießen wir auf folgende Ergebnisse:

Fähigkeiten:

- Mut, die eigene Meinung zu äußern
- Autoritäten in Frage stellen
- Systeme erkennen
- Zusammenhänge verstehen
- Rückzug

Ressourcen:

- Eltern
- Barrierefreiheit
- leichte Sprache
- Massage
- Zeit für mich
- Vorbilder
- Informationsquellen
- Netzwerk(e)

Es war wichtig, zwei Aspekte von Empowerment, nämlich den persönlich-biografischen sowie den sozial-politischen zu verdeutlichen und die Grundlage für eine selbstbestimmte Teilhabe an der Gesellschaft zu erarbeiten.

Zum Abschluss unseres Workshops gab es noch eine Geschichte, die den Weg verdeutlichen sollte, weg vom defizitären hin zum ressourcenorientierten Modell: der Schwimmer im Fluss.

Sie entspricht dem Prinzip der Salutogenese von Aaron Antonovsky: Nicht die Gesunden sind am Ufer und die Kranken sind in den Fluss gefallen, sondern alle sind im Fluss und manche können einfach besser schwimmen bzw. mit den möglichen Gefahren im Fluss besser umgehen: Strömungen, Untiefen, Strudel, Sandbänke.

Empowerment bedeutet, wie lerne ich besser schwimmen und in dem Fluss des Lebens, der nicht lang und ruhig ist, mich gut und stark zu fühlen.