

## Was ist Empowerment? - Eine Arbeitsdefinition

1. die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen - welche den Betroffenen von den Professionellen oft abgesprochen wird
2. Zugang zu Informationen und Ressourcen zu haben - Professionelle haben immer noch oft eine eher paternalistische Haltung;
3. mehrere Handlungsalternativen zu haben, zwischen denen man wählen kann
4. Durchsetzungsfähigkeit zu haben - Personen mit nichtpsychiatrischen Diagnosen werden für solches Verhalten auch »belohnt«, in der Psychiatrie hingegen wird eher »bestraft«;
5. das Gefühl zu haben, auch als Individuum etwas bewegen zu können - Hoffnung ist ein wichtiger Bestandteil menschlichen Lebens
6. zu lernen, kritisch zu denken; Konditionierungen zu durchschauen und abzulegen - das Erzählen der Lebensgeschichte, nicht der Fallgeschichte ist wichtig
7. Wut erkennen und äußern zu lernen - der Ausdruck von Ärger bedeutet nicht automatisch eine »Dekompensation«, wie es so gerne dargestellt wird
8. sich nicht auf sich allein gestellt zu fühlen, sondern sich als Teil einer Gruppe zu begreifen
9. zu der Einsicht zu gelangen, dass jeder Mensch Rechte hat, auch die Patienten der Psychiatrie
10. Veränderungen im eigenen Leben und im Umfeld zu bewirken - bewirkt ein Mensch Veränderungen, stärkt er dadurch das Eigengefühl, über Kompetenz und Kontrolle zu verfügen
11. neue eigene Fähigkeiten zu erlernen, die der Betroffene, nicht der Professionelle für wichtig hält
12. die abwertende Wahrnehmung anderer bezüglich der eigenen Handlungskompetenz und -fähigkeit zu korrigieren - es ist ein Vorurteil, dass psychiatrische Patienten nicht ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen können
13. Coming out bezüglich der eigenen Krankheit, um Selbstbewusstsein zu demonstrieren
14. Empowerment ist auch ein niemals abgeschlossener, selbst gesteuerter Prozess inneren Wachstums und innerer Entwicklung - Stärkung der Eigenmacht ist kein Endpunkt, sondern ein fortschreitender Prozess
15. sich ein positives Selbstbild zulegen und die Stigmatisierung zu überwinden - dies wiederum fördert die Fähigkeit, das Leben aktiv zu gestalten, und damit ein positives Selbstbild

( von [http://www.power2u.org/articles/empower/working\\_def.html](http://www.power2u.org/articles/empower/working_def.html) )