

Empowerment

Workshop 5 am 30.09.2011

Stefanie Stopat,
EX-IN 4, Hamburg,
Genesungsbegleiterin

Susanne Mahnke,
SHG Pinneberg

Empowerment, was ist das?

- Entscheidungsmacht über die eigene Lebenssituation zu haben oder sich machtlos ausgeliefert zu fühlen?
- Empowerment ermächtigt uns, immer öfter unsere eigenen Wünsche und Vorstellungen umzusetzen.
- Wir entscheiden uns, wie wir leben möchten.

Empowerment

- Der eigene Weg zu Selbstermächtigung beinhaltet die eigene Erfahrung und das Wissen über die psychische Beeinträchtigung, sowie über die „Machtstrukturen“ der Psychiatrie.
- Wir erwarten Veränderungen durch EXperienced INVolvement.

- **E** -> Eigeninitiative, Erfahrung
- **M** -> Mut
- **P** -> Psychoedukation, Psychotherapie
- **O** -> Offenheit
- **W** -> Wissen-sdurst
- **E** -> Eigensinn, Eigenverantwortung
- **R** -> Ressourcen
- **M** -> Macht
- **E** -> Erfolgserlebnisse
- **N** -> Natur mit einbeziehen
- **T** -> Treffen in der Selbsthilfegruppe

- **E** -> Eigeninitiative ergreifen, um einen Weg aus der Krise heraus zu finden, Krisenerfahrung nutzen
- **M** -> Mut zur Krisenbewältigung
- **P** -> Hilfe durch Psychoedukation = Annehmen der Störung, Verhaltensänderung durch Psychotherapie
- **O** -> offen mit der Erkrankung umgehen = mehr Selbstbewusstsein, Ende des Versteckspiels
- **W** -> Wissen-sdurst stillen mit Lesen, Psychose Seminaren, Filmen und Vorträgen
- **E** -> gesunder Eigensinn zum Ziele verfolgen, durch Eigenverantwortung raus aus der Opferrolle
- **R** -> Ressourcen, was macht mich stark, was gibt mir Kraft, was habe ich schon erreicht, was steckt noch in mir
- **M** -> Macht über mein Leben haben = sich weniger ausgeliefert fühlen, raus aus der Opferrolle, positiv denken
- **E** -> Erfolgserlebnisse = Teil meiner Genesungsgeschichte
- **N** -> durch Natur sich selbst spüren, Wahrnehmungsverbesserung
- **T** -> Treffen in der Selbsthilfegruppe, Erfahrungsaustausch, eigene Probleme relativieren sich

Jetzt sind Sie dran:

- Wie sehen Ihre Erfahrungen mit Empowerment aus?
- Was macht Sie stark?
- Wie motivieren Sie sich?

Öffentlichkeitsarbeit

Reha

Angst vor
Med. Kommentaren

intaktes
Umfeld

Akzeptanz

gesunde Portion
Egoismus

Struktur
Regelmäßigkeit

Bipolarität muss
nicht am
Leben hindern

verlässliche
Soziale Beziehungen

in
eigene
Fähigkeiten
vertrauen

Dinge vermeiden,
die mir nicht
gut tun

Arbeit

Selb.

Selbstliebe

Ein bisschen
Verrücktheit
zulassen

Frühwarnzeichen
beachten

Pausen
machen

Schwerbehinderten-
ausweis

Recht, selbst
auf mich aufpassen

Besuch der
DGBS -
Jahrestagung

Ergebnisse des Workshops

- Bipolarität muss mich NICHT am Leben hindern

- Öffentlichkeitsarbeit
- Reha
- Angst vor Medikamenten (bei Schwangerschaft)
- Intaktes Umfeld (Bezugspersonen)
- Verlässliche soziale Beziehungen
- Akzeptanz
- Gesunde Portion Egoismus
- Struktur / Regelmäßigkeit
- Gesundheit
- Selbstentfaltung
- In eigene Fähigkeiten vertrauen
- Dinge vermeiden, die mir nicht gut tun
- Frühwarnzeichen betrachten
- Selbstliebe
- Arbeit
- Ein bisschen Verrücktheit zulassen
- Das Recht, selbst auf mich selbst aufzupassen
- Pausen machen
- Schwerbehindertenausweis

- Besuch der DGBS Tagung

Empowerment

- Auch Selbstbestimmung will gelernt sein!
-> Selbstbestimmungsfähigkeit erwerben
Menschen vor allem durch Lernerfahrungen.
Dazu ist es erforderlich, dass professionell
Tätige ihren Klienten das Recht auf Irrtum und
Risiko zugestehen.
- Aus „Empowerment in der psychiatrischen Arbeit“ von Andreas Knuf,
Psychiatrie Verlag



Steranie Štopat, Susanne Wahnke,
DGBS Tagung 2011