



Stiftung LEBENSNERV

MeineStärken entdecken!
Empowerment-Training für Menschen mit MS

Curriculum

Stand: 1. Februar 2006

Meine Stärken entdecken! Empowerment-Training für Menschen mit MS

Ein Curriculum*

1. Grundsätzliches

1.1. Die Notwendigkeit eines Empowerment-Trainings

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen und trotz intensiver Forschung ist weder die Ursache der MS bekannt, noch kann die Krankheit geheilt werden. In der Bundesrepublik Deutschland sind über 120.000 Menschen von MS betroffen.

Die Diagnosemitteilung und der Verlauf einer MS hinterlassen tiefe Spuren in der Lebensgeschichte der Betroffenen. Häufig führen die Symptome dieser chronischen Erkrankung zum Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben, zu Selbstwertproblemen und Resignation, zu Gefühlen von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein, da die gesamte Identität der Betroffenen, insbesondere von jungen Menschen, erschüttert wird. 70 Prozent der Betroffenen erleben im Verlauf ihrer Erkrankung eine, oft auch behandlungsbedürftige, Depression. Die Selbsttötungsrate bei MS-Betroffenen ist im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung um mehr als das siebenfache erhöht.

Obwohl niemand diese Tatsache bezweifelt, werden die Betroffenen mit ihren Angehörigen und FreundInnen doch weitgehend alleine gelassen. Ein Angebot an psychischer Unterstützung, das diesen Tendenzen erfolgreich entgegenwirken könnte, wird bisher kaum vorgehalten. Gerade bei MS-Betroffenen, die sich bei einem schubförmigen oder chronisch progredienten, niemals aber vorhersagbaren Krankheitsverlauf mit sich ständig verändernden Gegebenheiten auseinandersetzen müssen, ist als ein wesentliches Unterstützungsangebot eine lebensbegleitende Beratung unverzichtbar. Aus diesen Gründen ist die Stiftung LEBENSNERV in der Vergangenheit bereits aktiv geworden und hat eine Weiterbildung zu Peer-Berater-

rinnen angeboten, bei der selbst von MS oder einer chronischen Erkrankung betroffene Personen eine „Lebensbegleitende Beratung“ anbieten.

Eine solche Beratung ist aber ein Angebot, das sich auf eine einzelne Person bezieht und die Realisierung kann sich oft über längere Zeit erstrecken. Was als niedrigschwelliges und ergänzendes Unterstützungsangebot jedoch noch fehlt, sind gezielte Kurz-Trainings in der Gruppe, die Menschen mit MS die Erfahrung einer veränderten Eigenwahrnehmung ermöglichen, sowie die Ziele einer selbstbestimmten Lebensgestaltung und eine Stärkung von Selbstvertretungs- und Selbsthilferessourcen verfolgen. Solche Kurz-Trainings auf Basis des nachstehenden Empowerment-Konzeptes können dabei mithelfen, die Lücke in der ganzheitlichen Unterstützung von Menschen mit MS zu schließen.

1.2. Das Empowerment - Konzept

Der amerikanische Gemeindepsychologe Julian Rappaport kritisierte 1980 den „Defizit“-Ansatz der professionellen HelferInnen in der amerikanischen Public Health Arbeit, die von der „Bedürftigkeit“ der Betroffenen (behinderte Menschen, psychisch kranke Menschen, etc.) ausging und sie „fürsorglich“ in einer bevormundenden Perspektive, quasi wie „Kinder“ behandelte und mehr oder weniger gut „versorgt“ hat. Er wandte sich aber gegen ein einfaches, entgegengesetztes Modell der „Anwaltschaft-Advocacy“, bei dem wiederum die professionellen HelferInnen die „ExpertInnen“ sind und zu wissen glauben, dass nur die „vollen Bürgerrechte“ das Beste für ihr Klientel seien. Die Bedürftigkeiten der Betroffenen spielten in diesem Konzept keinerlei Rolle mehr. Jedoch „Rechte ohne Ressourcen zu besitzen, ist ein grausamer Scherz“ sagt Rappaport.

Er plädiert demzufolge für ein Modell des „Empowerment“, das davon ausgeht, dass viele Fähigkeiten bei den Menschen bereits vorhanden sind und dass die angeblichen Defizite Ergebnis sozialer Strukturen und mangelnder Ressourcen sind. „Offen gesagt“, so Rappaport, „meine ich, dass es sich um ´empowerment` bei all den Programmen und politischen Maßnahmen handelt, die es den Leuten möglich machen, die Ressourcen, die ihr Leben betreffen, zu erhalten und zu kontrollieren.“

In Deutschland wurde das „Empowerment-Konzept“ Anfang der 90er Jahre im Bereich der Theorie und Praxis sozialer Arbeit verstärkt diskutiert. Je nach AutorIn werden verschiedene Empowerment-Ebenen gesehen. Norbert Herriger etwa unterscheidet vier Ebenen des „Empowerments“:

- 1) die Individualebene (evtl. auch unterstützt durch Beratung)
- 2) die Gruppenebene (etwa in Selbsthilfegruppen)
- 3) die Organisationsebene (Beteiligung von BürgerInnen bei sozialen Dienstleistungen)
- 4) die Gemeindeebene (förderliches Klima für Selbstorganisation)

Auf eine kurze Formel gebracht, sagt Herriger, zielt „Empowerment“ auf die (Wieder-) Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags.

Der Psychotherapeut Edmond Richter sieht Empowerment als Ausdruck einer neuen Lebensphilosophie, einer neuen Lebenskultur, die auf einem grundsätzlichen Perspektivenwechsel beruht. Danach basiert Empowerment auf einer neuen Lebenshaltung, die besagt, dass wir viel stärker, größer und fähiger sind, als wir zu denken wagen. Sie besagt außerdem, dass wir die Kraft haben, uns zu ändern, um mehr Freiheit, Verantwortung und Lebensfreude zu erfahren. Richter vertritt die Auffassung, dass wir tagtäglich mehr oder weniger unbewusst Entscheidungen treffen. Nach dem Empowerment-Prinzip sollten wir diese Entscheidungen lieber bewusst und lebensbejahend treffen als unbewusst und leidend. Dabei geht es laut Richter nicht darum, Probleme zu verleugnen, sondern sie als Herausforderung zu betrachten mit dem Wissen, dass sie lösbar sind.

So gesehen ist Empowerment eine neue Haltung, eine neue Art, in der Welt zu sein. Für jeden persönlich bedeutet das nach Richters Ansicht, mehr Selbstbestimmung und Freiheit zu gewinnen, aber auch Verantwortung zu übernehmen und selbst schöpferisch zu werden, statt Opfer zu bleiben. Wem diese Haltung vermittelt werden könne, der geht, so Richter, mit neuem Mut und neuer Stärke an seine Probleme heran und meistert sein Leben mit gesundem Selbstbewusstsein.

1.3. Verknüpfung von „Ganzheitlichkeit“ mit dem Selbstbestimmt - Leben - Konzept

Das Empowerment-Konzept ist von seiner Begrifflichkeit jedoch eine eher „offene normative Form“ (Herriger), die mit einer Philosophie gefüllt werden muss, um nicht beliebig zu werden. In einem Empowerment-Training der Stiftung LEBENSNERV beruht diese Philosophie auf der Verknüpfung des Konzeptes der „ganzheitlichen Sicht“ einer Erkrankung an MS mit dem Konzept der „Selbstbestimmt-Leben-Bewegung“.

Die Erkrankung an MS **ganzheitlich** zu betrachten, bedeutet: Alle Aspekte, körperliche, psychische und umfeldbedingte sind integriert zu beachten. Es ist noch nicht genau geklärt, in welcher Weise diese Aspekte bei MS zusammenwirken, Tatsache ist, wie auch die Ergebnisse der Psychoneuroimmunologie (PNI) belegen, dass jede Erkrankung immer den ganzen Organismus betrifft und nicht einzelne Aspekte gelöst voneinander betrachtet werden können. Diese Erkenntnis gilt auch für die Erkrankung an MS. Zu einer ganzheitlichen Betrachtung gehört aber auch die Berücksichtigung der Tatsache, dass rund zwei Drittel aller MS-erkrankten Personen Frauen sind, eine geschlechtsdifferenzierte Sichtweise ist deshalb immer zwingend geboten.

Die **Selbstbestimmt-Leben-Bewegung** vertritt die Ansicht, dass behinderte und/oder chronisch kranke Menschen ExpertInnen in eigener Sache sind und alle Entscheidungen, die sie betreffen, in die eigene Hand nehmen. „Behinderung“ wird aus einer bürger- und menschenrechtsorientierten Perspektive gesehen und nicht auf einen medizinisch-sozialen Blickwinkel verengt. Der Mensch mit Behinderung oder chronischer Erkrankung ist so immer „Subjekt“ mit voller gesellschaftlicher Teilhabe und dem gleichberechtigten Zugang zu allen Waren und Dienstleistungen einer Gesellschaft und kein „defizitäres Objekt“ im medizinischen System.

2. Didaktische Prinzipien eines Empowerment-Trainings

2.1. Generelles Prinzip: Biographisches Erinnern, Erzählen, Lernen

Um der erlebten Hilflosigkeit, der Verunsicherung über die Zukunft und der Erschütterung der Identität zu begegnen, ist als generelles didaktisches Prinzip die Biographie- und Erinnerungsarbeit sinnvoll. Nach Herriger gliedert sich dies in folgende Teilziele:

- **Kontinuität und Lebenskohärenz:** Hier geht es in der Erinnerungsarbeit darum, den „roten Lebensfaden“ wiederzuentdecken und trotz aller Brüche und Erschütterungen die „Kohärenz“, also den sinnstiftenden Zusammenhang zu sehen.
- **Entdecken von verschütteten Stärken:** Welche (oft verschütteten) Stärken und Ressourcen hat eine Person und wie kann sie ihre Stärken einsetzen, um sie in belastenden Situationen als Unterstützung zu erfahren?
- **Herstellen von Zugehörigkeit:** Hier geht es um das Erinnern und die Bewusstmachung von gelebten Beziehungen, die den Menschen verloren gegangen sind und die ihre Zugehörigkeit zu sozialen Netzen deutlich machen.
- **Bilanzierung von Lebensniederlagen:** In einer Erinnerungsarbeit können biographische Fehlentscheidungen nicht rückgängig gemacht werden. Sie können aber bearbeitet und positiv in der eigenen Biographie verarbeitet und so nicht „abgespalten“, sondern „aufgehoben“ werden.
- **Zugewinn von Zukunft:** Erinnernte Lebensgeschichte gibt ein Profil vor, das zum Werkzeug von bislang ungelebten Teilen der Persönlichkeit, von Utopien für die Zukunft werden kann.

2.2. Prinzip der Ganzheitlichen Sicht - Lernfeldorientierung

Entsprechend einem ganzheitlichen Verständnis der Erkrankung an MS wird auch die Durchführung der Empowerment-Trainings im Sinne eines ganzheitlichen Lehrens und Lernens nach dem Modell des Lernfeldes organisiert. Dies bedeutet, dass die einzelnen Weiterbildungsinhalte nicht isoliert voneinander stehen, sondern miteinander verknüpft sind und dass der Bezug zum eigenen Erleben und Handeln immer gegeben ist. Es wird außerdem nur wenige Frontalanteile geben, sondern es

wird vermehrt mit eigenständig entdeckenden, kreativen Methoden gearbeitet (dies umfasst theoretische Anteile, Selbsterfahrungsanteile, musische, kulturelle, spirituelle Anteile, Körperarbeit). Ganzheitliches Lehren und Lernen bedeutet auch, dass die TrainerInnen vor und während der Trainings zusammen als Team arbeiten.

2.3. Prinzip des Rollenmodells - Peers als TrainerInnen

Das Begriffspaar "Peer-Support/Peer-Counseling" stammt aus der weltweiten "Independent Living - Bewegung" behinderter Menschen, die für Selbstbestimmung, Selbsthilfe und Eigenverantwortung eintreten. Hier sind die UnterstützerInnen und BeraterInnen "peers", "Gleiche" - also Menschen, die Ähnliches erlebt haben wie ihr Gegenüber. „Peer-Support“ steht dabei für das allgemeine, zugrundeliegende Prinzip der Unterstützung durch Gleich-Betroffene, während das „Peer-Counseling“ eine fest umrissene Beratungsmethode ist.

Bei der gemeinsamen Biographiearbeit bringen die betroffenen TrainerInnen ihre eigenen Erfahrungen mit ein: ihre Mühen und Ängste, aber auch ihr Selbstvertrauen und ihren Mut. Dadurch, dass der Trainer oder die Trainerin zum einen selber behindert oder chronisch krank ist, zum anderen zusätzlich die fachliche Qualifikation als TrainerIn mitbringt, kann sich eine größere Vertrauensbasis entwickeln. Im Beispiel des selbstbestimmten Lebens mit Behinderung oder chronischer Krankheit eines/r selbst betroffenen TrainerIn können Menschen mit MS ein Rollenmodell für sich selbst entdecken, das ihnen Wege aus der Identitätskrise weisen kann.

2.4. Prinzip der Barrierefreiheit

Mangelnde Barrierefreiheit im Leben einer behinderten Person kann eine erhebliche Einschränkung von Lebensqualität bedeuten, erlebte Barrierefreiheit stellt somit eine wichtige Ressource für einen gelingenden Empowerment-Prozess dar. Die Rahmenbedingungen des Empowerment-Trainings orientieren sich deshalb an den Vorgaben des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) zur Barrierefreiheit. Alle Trainingseinheiten finden deshalb in barrierefreien Räumlichkeiten statt. Die Trainingsmaterialien werden auf Wunsch in alternativen Formaten zur Verfügung gestellt. Alle

TrainerInnen sind gehalten, ihre Einheiten barrierefrei nach den individuellen Bedürfnissen der TeilnehmerInnen zu gestalten.

3. Ziele der Weiterbildung

Das Empowerment-Training der Stiftung LEBENSNERV erfolgt nach dem nachstehenden Lehrplan. Generelles Ziel ist die Steigerung der Handlungskompetenz von MS-Betroffenen im Spannungsfeld zwischen Sparzwängen/Bevormundung einerseits und eigenen Bedürfnissen/eigenen Kompetenzen andererseits. Dieses generelle Ziel lässt sich weiter wie folgt untergliedern:

- Abbau von Hilflosigkeit und Opferhaltung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit
- Erweiterung von Handlungsspielräumen
- Erkennen, Erweitern und Freisetzen von eigenen Ressourcen
- Erkennen und Einordnen des eigenen Lebensweges
- Ermöglichung von Autonomie und Selbstbestimmung
- Stärkung von Selbstvertretungs- und Selbsthilferessourcen

4. Voraussetzungen für die Teilnahme

Das Empowerment -Training ist ein niedrigschwelliges Angebot und wendet sich vorrangig an MS-betroffene Personen, es können sich jedoch auch Personen mit anderer chronischer Erkrankung anmelden. Das Training wendet sich nicht an Angehörige. Gemeinsame Treffen von Menschen mit MS und Angehörigen von Menschen mit MS könnten nach Wunsch in einem späteren Stadium der Trainings stattfinden. Das Mindestalter für eine Teilnahme ist 14 Jahre.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist die aktive Mitarbeit und der Wunsch nach Veränderung der eigenen Situation. Es gibt keine weiteren Kriterien für eine Zulassung. Es gilt die Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung für das Training, das für 12 –

15 Personen geplant wird. Nach dem Informations- und Kennenlernwochenende können die TeilnehmerInnen über eine weitere Teilnahme entscheiden.

Nach Abschluss der Trainings wird auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

5. TrainerInnen

Die TrainerInnen sind in Abstimmung mit der VeranstalterIn für die Inhalte des Empowerment-Trainings verantwortlich.

Alle TrainerInnen sind behindert oder chronisch krank, es handelt sich vorrangig um MS-betroffene TrainerInnen, die sich bereits intensiv mit der eigenen Behinderung oder ihrer chronischen Krankheit auseinandergesetzt haben.

Alle TrainerInnen vertreten eine ganzheitliche, integrierte Sicht von MS sowie eine bürgerrechtliche Sicht von Behinderung und sind dem Konzept von Selbstbestimmung und Empowerment verpflichtet.

Die innere Haltung der TrainerInnen ist: offen, authentisch, teamfähig. Alle AusbilderInnen weisen Fachkompetenz entsprechend des jeweiligen Trainingsinhaltes auf.

Alle TrainerInnen und die VeranstalterIn kommunizieren durch persönliche Treffen oder/und durch Telefonkonferenzen oder/und durch andere Kommunikationsstrategien.

6. Lehrplan zum Empowerment-Training

Das Empowerment-Training erfolgt an vier Wochenenden über einen Zeitraum von sechs Monaten. Nach einem Informations- und Kennenlernwochenende finden drei weitere Wochenendseminare statt. Es wird in jeweils vier Blöcken á drei Zeitstunden gearbeitet (3 h Freitag nachmittag, 3 h Samstag vormittag, 3 h Samstag nachmittag und 3 h Sonntag vormittag). An allen Wochenenden ist Zeit für einen ausführlichen Erfahrungsaustausch, auch in Kleingruppen und im informellen Bereich. Die Biographiearbeit wird vorwiegend durch narrative Prozesse gestaltet (Erzählen von Behinderung und Krankheit).

WE 1: Informationswochenende – Lernfeld „Was ist geschehen?“

- Kennenlernübungen
- Biographiearbeit „Was hat mich erschüttert? Was möchte ich ändern?“
- Infoteil: Was bedeutet „Empowerment?“
- Selbsterfahrungsübungen zum Erleben der MS, u.a. wie erlebe ich bevorzugsnehmende Situationen, wie reagiere ich? Wie habe ich es einmal geschafft, mich gegen Bevormundung zu wehren?
- Rollenspiele: Diagnosemitteilung, Reaktionen der Umwelt
- Kulturelle Arbeit: Musik, Tanz, Theater, Malen, etc.
- Körperarbeit: Autogenes Training, Feldenkrais, Stimme und Bewegung, etc.

Übungen, beispielsweise: Steckbrief mit Foto in PartnerInnen-Arbeit erstellen; Wahl von geschlechtsspezifischen Bildkarten – MS und Frau/Mann; Dyade-Zweierübung: Was du von meiner Erkrankung wissen solltest; Dreierübung: meine schlimmsten Killersätze; Malübung: Das macht mir bei meiner MS Angst bzw. meine Bilder von mir: vor der Diagnose, heute, in meiner Zukunft

WE 2: Zweites Wochenende – Lernfeld „Mein Weg zu mir“

- Biographiearbeit „Mein Weg mit der Krankheit“
- Infoteil: Ganzheitliche Sicht von MS – Was ich über MS schon immer wissen wollte; Gender-Aspekte bei MS
- Selbsterfahrungsübungen zum Umgang mit der MS

- Rollenspiele: Umgang mit dem medizinischen System; Wie bekomme ich das, was ich brauche?
- Kulturelle Arbeit: Musik, Tanz, Theater, Malen, etc.
- Körperarbeit: Autogenes Training, Feldenkrais, Stimme und Bewegung, etc.

Übungen, beispielsweise: Fusstapfen – Weg mit der Krankheit; Theaterarbeit: Wenn meine MS ein Tier wäre, dann...; Lotterierbox-MS-Krankheitsgewinn; MS-Co-mic-Sprechblasen – Was meine Symptome mir sagen wollen; Phantasiereise – Körperreise; Die Reise zum Mittelpunkt meines Ichs-Phantasiereise;

WE 3: Drittes Wochenende – Lernfeld „Ich kann mehr, als ich dachte“

- Infoteil: Die Philosophie des Selbstbestimmtes Leben - Meine Rechte als Bürgerin
- Biographiearbeit „Welche Fähigkeiten/Stärken besitze ich?“ „Wie könnte ich in schwierigen Situationen auch anders reagieren?“ „Welche meiner Stärken helfen mir dabei?“
- Selbsterfahrungsübungen zu eigenen, erfolgreichen Strategien
- Rollenspiele: Darstellung unterschiedlicher sozialer Rollen, u.a. ...: Wie kann ich mich in schwierigen Situationen besser fühlen und behaupten? Wie kann ich Stimme und Körperhaltung einsetzen?
- Kulturelle Arbeit: Musik, Tanz, Theater, Malen, etc.
- Körperarbeit: Autogenes Training, Feldenkrais, Stimme und Bewegung, etc.

Übungen, beispielsweise: Singeübung-Stuhlkreis – Abgrenzung; Das Buch meines Lebens – Schreibübung; „Ich“ statt „man“-Übungen

WE 4: Viertes Wochenende – Lernfeld „Meine Zukunft gehört mir!“

- Infoteil: Kommunikation als Grundlage für gelingende Beziehungen, Gewaltfreie Kommunikation
- Biographiearbeit „Mein Bild der Zukunft“ – Vergleich mit erstem Wochenende, Phantasiereisen, Zukunftswerkstatt

- Selbsterfahrungsübungen zur Durchsetzung eigener, neuer Wege; u.a. wie kann ich mich von negativen Gefühlen und quälenden Gedanken befreien? Wie kann ich mir Gutes tun? Wie werde ich handlungsfähig?
- Rollenspiele (evtl. mit Videoaufzeichnung): „Ich bin toll, weil...“
- Kulturelle Arbeit: Musik, Tanz, Theater, Malen, etc.
- Körperarbeit: Autogenes Training, Feldenkrais, Stimme und Bewegung, etc.

Übungen, beispielsweise: Knüpfen eines Beziehungsnetzes; Die wichtigste Szene meines Lebens – Improvisationstheater;

7. Kosten

Für das Empowerment-Training zahlen die TeilnehmerInnen einen Eigenanteil, dessen Höhe von der Veranstalterin festgelegt wird. Ermäßigungen sind nach Absprache möglich. Die Reisekosten tragen alle TeilnehmerInnen selbst. Der Eigenanteil ist jeweils vor dem Informationswochenende beziehungsweise vor dem weiteren Training fällig. Ein Anspruch auf anteilige Rückerstattung besteht nicht.

Die Möglichkeit von Assistenz und Kinderbetreuung (Mitnahme einer Betreuungsperson) ist nach Absprache möglich.

8. Literatur

Arnade, Sigrid: Selbstbestimmung und Empowerment. Vortrag auf dem Informationswochenende zur WB in Erkner 2004, auch in: FORUM PSYCHOSOMATIK 1/2004

Arnade, Sigrid: Was versteht die Stiftung LEBENSNERV unter Ganzheitlichkeit? Vortrag auf dem Informationswochenende zur WB in Erkner 2004, auch in: FORUM PSYCHOSOMATIK 1/2004

Bengel, Jürgen/Strittmatter, Regine/Willmann, Hildegard: Das Konzept der Salutogenese (Seiten 24 – 31), In: Bengel, J. u.a.: Was erhält Menschen gesund? Köln, erweiterte Neuauflage 2001

Bertram, Wulf: Die Akademie für Integrierte Medizin – Eine interdisziplinäre Einrichtung wider den herrschenden Dualismus (abrufbar über www.int-med.de – Kleine Bibliothek, Text-Nr.12 bertram.zip)

Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen (Behindertengleichstellungsgesetz - BGG) vom 27. April 2002

Heiden, H.- Günter: Empowerment – Versuch der Annäherung an einen vielschichtigen Begriff. Hintergrund, Inhalte und Bedeutung des Empowerment-Konzepts. Vortrag auf dem Curriculum - Workshop der Stiftung LEBENSNERV am 9. Dezember 2005

Henschel, Angelika: Was will die Frau? – Empowerment in der Bildungs- und Gruppenarbeit mit Frauenhausbewohnerinnen. In: Bei aller Liebe...: Gewalt im Geschlechterverhältnis; eine Kongressdokumentation. Bielefeld 2000

Herriger, Norbert: Empowerment in der sozialen Arbeit. Eine Einführung. 2. Auflage, Berlin/Köln 2002

Günter Krämer / Roland Besser: Multiple Sklerose. Antworten auf die häufigsten Fragen. Hilfreiche Erstinformationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. 5. überarbeitete und aktualisierte Auflage, Stuttgart 2003

Miles-Paul, Ottmar: Wir sind nicht mehr aufzuhalten. Beratung von Behinderten durch Behinderte. Vergleich zwischen den USA und der Bundesrepublik. München 1992

Pendzik, Susana: Gruppenarbeit mit misshandelten Frauen. Ein Handbuch. 2. Auflage. Neu-Ulm 1999

Rappaport, Julian: Ein Plädoyer für die Wirklichkeit. Ein sozialpolitisches Konzept des „empowerment“ anstelle präventiver Ansätze. In: Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis 2/1985, S. 257 ff

Richter, Edmont: Empowerment. Das Leben selbst in die Hand nehmen. In: UGB-Forum 4/00

9. Weitere Informationen

Stiftung LEBENSNERV
Krantorweg 1
D – 13503 Berlin
Tel.: +49 (0) 30/4363542
Fax: +49 (0) 30/4364442
e-mail: lebensnerv@gmx.de
www.lebensnerv.de

* Dieses Curriculum wurde auf Basis einer Literaturlauswertung und der Ergebnisse eines ExpertInnen-Workshops der Stiftung LEBENSNERV vom 9. – 11. Dezember 2006 in Erkner (b. Berlin) erarbeitet. An diesem Workshop nahmen MS-betroffene ExpertInnen und Peer-Counseling-Beraterinnen, eine Vertreterin des Bildungs- und Forschungsinstitutes zum Selbstbestimmten Leben Behinderter – bifos e.V., ein Vertreter der Projektinitiative HAKRA – Empowerment gegen Rassismus aus der Minderheitenperspektive sowie eine Professorin der Universität Lüneburg teil. Die Erarbeitung des Curriculums wurde finanziell gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (BMGS).