



Glossar

Begriffsdefinitionen

Im Folgenden werden zentrale Begriffe im Rahmen der Thematik Empowerment und gesundheitliche Selbsthilfe erläutert. Das Glossar ist ein dynamisches Nachschlagewerk, was kontinuierlich erweitert und ergänzt wird.

Defizitorientierte Sichtweise auf Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung

Frauen und Mädchen mit Behinderung begegnen auch gegenwärtig einer defizitorientierten Sichtweise, d.h. auf Basis einer defizitorientierten Sichtweise von Behinderung, werden sie entmutigt, bevormundet und aus den gesellschaftlichen und verbandlichen Leben ausgegrenzt. Eigene Entscheidungen werden ihnen kaum zugetraut und nicht zugestanden.

Ressourcen und Stärken finden geringe oder keine Beachtung. Vielfach wird davon ausgegangen, dass Frauen und Mädchen kein Interesse an abstrakten Zusammenhängen und Entscheidungsprozessen hätten. Oder Frauen und Mädchen wird das Gefühl im Rahmen ihrer weiblichen Sozialisation vermittelt, nicht gut genug zu sein für bestimmte Aufgaben oder Tätigkeiten.

Auswirkung jener Sichtweise auf das eigene Selbstbild und der damit verbundenen gesellschaftlichen Ausgrenzung aus dem sogenannten „normalen Leben“ sind vielfältig. So empfinden sich Frauen oder Mädchen als unattraktiv, hässlich und untätig. Der gesellschaftliche Blick auf die Normabweichung wird als Abwertung der eigenen Person empfunden und erschwert die Entwicklung einer positiven Identität.

Demografischer Wandel

Der demografische Wandel ist eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts: Wir werden immer weniger, wir werden älter und wir werden kulturell vielfältiger. Offene Fragen: Wie wird sich die Gesellschaft verändern? Mit welchen Konsequenzen?

Demografischer Wandel ist ein fortschreitender Strukturwandel, welcher die Gesellschaft stark verändert, sei es im Bereich der Infrastruktur, Familienpolitik oder Sozialgesetzgebung.



Digitalisierung

Analoge Inhalte und Prozesse werden in eine digitale Form und Arbeitsweise umgewandelt (z.B. Briefpost zu E-Mail). Dadurch verändert Digitalisierung unsere Lebensbereiche (digitale Transformation):

- Wir kaufen online ein,
- Wir planen unsere Arzttermine über Apps,
- Freunde treffen wir auf Facebook,
- Täglichen Infos finden wir bei Twitter,
- Familienbetreuung koordinieren wir übers Smartphone,
- Inspirationen fürs Essen holen wir uns im YouTube-Koch-Tutorial.

Aber nicht nur unsere Informationsbeschaffung und Arbeitsweise verändert sich, sondern auch unsere Kommunikation und Netzwerke. Fast alles spielt sich heute in sozialen Medien - Instagram, Snapchat, YouTube etc. ab.

Änderungen erfolgen entsprechend im gesellschaftlichen, im persönlichen und im politischen Lebensbereich.

Empowerment

Empowerment ist die Ermächtigung, eigenverantwortlich zu handeln und sich mit den eigenen Lebensbedingungen, Schwierigkeiten, Bedürfnisse und Interessen auseinanderzusetzen.

Empowerment verkörpert einen Prozess, in dessen Verlauf sich eine Person Zugang zu Möglichkeiten und sich Fähigkeiten aneignet, ihr eigenes Leben in wirtschaftlicher, politischer und sozialer Hinsicht mitzugestalten. Die Empowerment-Prozesse zielen auf eine Ausweitung von Teilhabe, Machtzugang und Handlungsspielräumen – sowohl individuelle als auch hinsichtlich sozialer Gerechtigkeit.

Empowerment-Arbeit zielt auf eine Kooperation auf Augenhöhe, um das Selbstwertgefühl und Selbstbestimmung zu fördern. Ziel ist es, Räume für Potentiale und Lebendigkeit für Frauen mit Behinderung und chronischer Erkrankung zu eröffnen.

Der Begriff Empowerment stammt aus den USA und findet seit den 1980er Jahren als Konzept in der sozialen Arbeit Anwendung. In jüngster Zeit auch in gesellschafts-politischen Kreisen, wenn es um die Verbesserung der Möglichkeiten von benachteiligten Gruppen geht.

Das Konzept Empowerment bietet vielfältige Umsetzungsmöglichkeiten und Methoden an (erlebnis/pädagogische, körperbezogen, etc.).



Empowerment/Female Empowerment

Für Frauen und Mädchen mit Behinderung ist es nicht immer leicht für sich und seine Bedürfnisse, Interessen und Perspektiven zu sprechen. Oder sich die Fragen zu stellen:

- Was brauche ich?
- Was stört mich?
- Was will ich?
- Was will ich verändern?

Viel zu oft wird über und für sie entschieden. Eine eigene Meinung wird ihnen kaum zugestanden. Sie erfahren begrenzte Handlungsspielräume und oftmals, Benachteiligungen oder Diskriminierungen.

Es bedarf Übung, Stärke und Selbstvertrauen für sich selbst zu sprechen und dem zu folgen, was der eigenen Person guttut und zu sagen: „Ich bestimme selbst, wer ich bin und was ich sein möchte!“.

Hier setzt Female Empowerment an und steht für Chancengleichheit und Gleichberechtigung für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Frei, unabhängig und selbstbestimmt handeln, entscheiden, arbeiten, lieben und für sich selbst sprechen zu können .

Der Handlungsansatz Female Empowerment umfasst folgende Aspekte:

- unterstützt aus eigener Kraft etwas zu tun und zu gestalten, indem ich und meine Erfahrungen im Mittelpunkt stehen (Entwicklung, Perspektiven, Wünsche, Gefühle und Kultur),
- thematisiert und spürt Ressourcen auf, um selbstbestimmt handeln zu können,
- fördert das Sprechen über Teilhabe und Ausgrenzung in den spezifischen Lebenslagen von Frauen und Mädchen,
- benennt unterschiedliche Machtpositionen und Rollenklischees,
- regt den Dialog zwischen Menschen mit ähnlichen, aber auch unterschiedlichen biographischen Erfahrungen.

Gender

Der Begriff verweist auf die bestehenden sozialen Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Die sozialen Unterschiede beziehen sich auf Regeln, Normen, Werte und Praktiken, mit denen die biologischen Unterschiede zwischen Frauen, Männern, Jungen und Mädchen interpretiert werden, dass es zu ungleichen Bewertungen, Möglichkeiten und Lebenschancen führt.

Bezogen auf Gesundheit bedeutet es: Die meisten Frauen und Männer haben gelernt, auf bestimmte „weibliche“ und „männliche“ Weise mit ihrer Gesundheit umzugehen, auf körperliche und seelische Warnsignale zu achten oder sie zu ignorieren. Die sozialen Unterschiede sind erlernt und können sich im Laufe der Zeit verändern.



Menschen werden mit Einnahme der Gender-Perspektive in ihrer Vielfalt (Alter, Geschlecht, Herkunft, Religion, etc.) wahrgenommen und sichtbar gemacht.

Geschlechterdemokratie

Geschlechterdemokratie hat das Ziel, die Gleichstellung aller Geschlechter herzustellen und gleiche Chancen für alle Menschen in ihrer Vielfalt zu ermöglichen.

Gleichstellung

Gleichstellung meint gleiche Chancen für Frauen, Männer, Jungen und Mädchen in ihrer Vielfalt. Gleichstellung anerkennt Menschen in ihrer Diversität (Verschiedenheit) hinsichtlich des Geschlechts, der sexuellen Orientierung, der Herkunft, des Glaubens, der Mobilität und des Alters.

Ziel: Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenslagen gerecht zu werden, ihnen Teilhabe und Wahlfreiheit zu ermöglichen.

Jedoch findet noch immer zu oft eine isolierte Betrachtung der zwei Gleichstellungsthemen Geschlecht und Behinderung statt, mit schwerwiegenden Konsequenzen für Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Beispielsweise in den verschiedenen Bereichen wie Bildung, Erwerbsarbeit und Gesundheit. Dazu kommt, dass es jenen Frauen schwerfällt, Öffentlichkeit und Medien für ihre Interessen einzubinden. Zusammenfassend lässt sich sagen: weniger Beachtung, mehr Diskriminierung.

Auch Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung sind zu allererst Frauen und Mädchen, welche ihren eigenen Blick auf die Welt haben, auf ihre eigenen Lebensumstände sowie auf das, was sie für ein selbstbestimmtes Leben benötigen und wünschen. Doch wegen ihrer Behinderung und ihres Geschlechts können sie noch immer viele Dinge nicht tun, weil Barrieren sie darin hindern und weil Unterstützung fehlt.

Konvention

Eine Konvention ist ein Übereinkommen, das von Menschen oder Staaten einvernehmlich eingehalten wird (z.B. UN-Behindertenrechtskonvention).



Mentoring

Mentoring bezeichnet den Aufbau einer Unterstützungsbeziehung zwischen erfahrenden (Führungs-) Kraft (Mentor) und einer Nachwuchskraft (Mentee) über einen begrenzten Zeitraum hinweg.

In der Beziehung findet ein gegenseitiges Lernen und Unterstützen statt. Neue Fähigkeiten und Kompetenzen können entwickelt werden.

Partizipation

Partizipation bedeutet ein Teil vom Ganzen sein, d.h. ein Teil der Gesellschaft zu sein und sich zu beteiligen, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können (mitsprechen, mitmachen, mitbestimmen). Dies kann nur passieren, wenn die individuellen Lebenssituation aller Menschen von Anfang an berücksichtigt und einbezogen werden. Wann immer sich Menschen zu Themen äußern, sollten auch Frauen mit Behinderung und chronischer Erkrankung sprechen. Sie haben wie alle Mitglieder der Gesellschaft ihre Berechtigung, auf allen Ebenen einen sichtbaren Platz einzunehmen, als Arbeitnehmerin, als (Ehe)-Partnerin, als Single, als Wählerin, als Handwerkerin, als Tänzerin, etc. Die Liste ließe sich endlos erweitern.

Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung müssen ihre Rechte kennen. Das Wissen darüber gibt ihnen Orientierung und Mut, ihre soziale, politische, kulturelle und ökonomische Partizipation und Teilhabe in der Gesellschaft einzufordern.

Potentialentwicklung

Bewusstwerdung für die eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen, Erfahrungen und Erfolge sowie der eigenen Ziele, Interessen, Neigungen und Werte. Herausbildung und Stärkung von eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Rechte von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung (Überblick)

Jeder Mensch hat Rechte – auch Frauen und Mädchen mit Behinderungen und chronischer Erkrankung. Für ein selbstbestimmtes Leben ist es wichtig, wenn Frauen ihre Rechte kennen. Denn erst, wenn sie ihre Rechte kennen, können sie sich dafür einsetzen.



Frauen und Mädchen:

- **haben das Recht, so zu sein, wie sie sind:**
 - Niemand darf ihnen etwas verbieten, nur weil sie Frauen oder Mädchen sind. Sie möchten als Mädchen und Frauen gesehen werden.

- **haben das Recht, selbst zu bestimmen, wie sie leben wollen:**
 - Sie können selbstbewusst und selbstständig entscheiden, was ihnen im Leben wichtig ist, wen sie lieben möchten und ob sie Kinder bekommen möchten.

- **haben das Recht, anders zu sein:**
 - Ihre Bedürfnisse, Fähigkeiten und Interessen müssen anerkannt werden.

- **haben das Recht, über ihren Körper zu bestimmen:**
 - Sie dürfen selbst entscheiden, was sie an sich schön und stark finden. Sie möchten eine gute medizinische und therapeutische Beratung, Versorgung sowie Begleitung.

- **haben das Recht, ernst genommen zu werden:**
 - Sie haben das Recht ohne Barrieren zu lernen (Schule/Beruf) und ohne Barrieren mit zu entscheiden beim Sport, in der Freizeit und in der Politik wie alle anderen Menschen in der Gesellschaft.

- **haben das Recht, gewaltfrei zu leben:**
 - Niemand darf sie abwerten, wehtun oder zu etwas zwingen, dass sie nicht wollen.

- **haben das Recht auf Gleichberechtigung:**
 - Sie haben das Recht auf gleiche Möglichkeiten im Beruf und gleichen Lohn.



- **haben das Recht auf Unterstützung bei Diskriminierung und Gewalterfahrung.**
 - Sie haben das Recht auf Schutz und Unterstützung vor Benachteiligung, Ungerechtigkeit und Gewalt.

Rechte von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung (Verankerung Frauenrechte in rechtlichen Dokumenten)

Folgende Dokumente rücken die Rechte und Bedürfnisse von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung in den Mittelpunkt:

- **UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-Behindertenrechtskonvention)**

Die Konvention wurde Ende 2006 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen (UN) verabschiedet und trat am 26. März 2009 in Deutschland in Kraft.

Die Konvention setzt sich dafür ein, dass die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung aufhört und diese als vollwertige Bürger der Gesellschaft anerkannt werden. Insbesondere im Artikel 6 der wird erstmals anerkannt, dass Frauen und Mädchen mit Behinderungen mehrfachen Diskriminierungen ausgesetzt sind. Die Konvention verdeutlicht, dass Frauen und Mädchen mit Behinderungen aufgrund des Kriteriums der Behinderung und des Kriteriums des Geschlechts mehrfach benachteiligt werden.

Die Vorschrift des Artikel 6 der UN-Behindertenrechtskonvention dient dazu, die Aufmerksamkeit auf diese spezifische Benachteiligung zu richten und ihr entsprechend entgegenzuwirken. Die Vertragsstaaten verpflichten sich mit gezielten Maßnahmen dagegen zu wirken, damit Frauen und Mädchen:

- ihre Rechte gleichberechtigt ausleben können,
- ihren Platz in der Gesellschaft frei von Diskriminierung, Bevormundung und Gewalt einnehmen können,
- ihre Vorstellungen von eigenen und selbstbestimmten Leben realisieren können.

- **Das Übereinkommen der Vereinten Nationen zur Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau (engl.: CEDAW) - Frauenrechtskonvention**

Die Frauenrechtskonvention wurde am 18.12.1979 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet und trat in Deutschland 09.08.1985 Kraft. CEDAW gilt als völkerrechtlich wichtigstes Menschenrechtsinstrument für Mädchen und Frauen.



Die Konvention verbietet die Diskriminierung aufgrund des Geschlechts und der Geschlechtsidentität in allen Lebensbereichen. Es fordert die Vertragsstaaten, so auch die Bundesrepublik Deutschland, auf, die faktische Gleichstellung der Geschlechter zu erwirken.

Die Umsetzung der Frauenrechtskonvention bezeugen die Vertragsstaaten mit periodischen Staatenberichten, welche dem CEDAW-Ausschuss vorgelegt werden müssen. Im November 2019 veröffentlichte die CEDAW-Allianz Deutschland anlässlich des 40. Jubiläums der Frauenrechtskonvention ihre aktuelle Stellungnahme zum Stand der Umsetzung der Frauenrechtskonvention in Deutschland.

- **Konvention des Europarates zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt (Istanbul-Konvention)**

Die Istanbul-Konvention ist das „Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“. Das Übereinkommen ist das erste völkerrechtlich verbindliche Instrument im europäischen Raum zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Die Konvention wurde in Deutschland am 01.02.2018 in Kraft gesetzt und ist damit rechtlich verbindlich.

Sie verpflichtet die Mitgliedstaaten, gegen alle Formen von Gewalt vorzugehen. Im Fokus der Konvention steht geschlechtsspezifische Gewalt, also jede Form von Gewalt, die sich entweder gegen Frauen richtet oder Frauen unverhältnismäßig stark trifft. Der Konvention liegt ein umfassender Begriff von Gewalt zugrunde. Gewalt wird als eine Form der Menschenrechtsverletzung und eine Form der Diskriminierung definiert. Die Konvention umfasst alle Formen geschlechtsspezifischer Gewalt und legt zugleich einen Schwerpunkt auf häusliche Gewalt.

Die Notwendigkeit in der Umsetzung der Konvention zeigt sich darin, dass in der Europäischen Union ein Fünftel bis ein Viertel aller Frauen schon mindestens einmal im Leben physische Gewalt erlebt haben. Darunter mehr als ein Zehntel aller Frauen auch sexualisierte Übergriffe. Meistens waren die Täter Männer aus dem direkten Umfeld der Betroffenen. Frauen mit Behinderung sind noch weit stärker von Gewalt und Diskriminierung betroffen. Eine vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) herausgegebene Studie im Jahr 2012 zeigt beispielsweise, dass etwa jede zweite Frau mit Behinderung sexuelle Gewalt erlebt.

Das besondere an der Konvention ist die Handlungsbreite von Prävention bis Schutz. So verfolgt die Konvention einen ganzheitlichen Ansatz, der von der Prävention bis hin zu Unterstützungsleistungen, Schutz und Strafverfolgung reicht. Dabei werden die Vertragsstaaten zu umfassenden und konkret benannten Maßnahmen verpflichtet. Der Zivilgesellschaft wird in der Umsetzung, aber auch im Monitoring eine starke Rolle zugesprochen.



Selbstvertretung

Selbstvertretung ist eng verknüpft mit dem Ansatz des Empowerments, weil es einen Prozess charakterisiert, in deren Verlauf Menschen, benachteiligte soziale Gruppen, Möglichkeiten und Fähigkeiten gewinnen, ihr Leben eigenverantwortlich zu gestalten sowie ihre Bedürfnisse und Anliegen in Verantwortungs- und Handlungsfelder einzubringen.

Selbstbehauptung

Mädchen und Frauen wollen selbst über ihr Leben bestimmen sowie ihre Kräfte nutzen, um zu lernen, sich durchzusetzen, sich behaupten und zu verteidigen. Doch Studien belegen, dass Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung im hohen Maße von psychischer, physischer, sexualisierter Gewalt und Diskriminierung/Benachteiligung ausgesetzt sind. Darüber hinaus erleben sie oft Ausgrenzung und Bevormundung. Aufgrund ihrer Beeinträchtigung wird ihnen weniger zuge-
traut und sie erfahren negative Fremdeinschätzungen.

Fragen: Wo beginnen Grenzverletzungen? Wo sind meine Grenzen? Welche Methoden/Techniken sind für mich anwendbar und passend? Welche mag ich nicht einsetzen? Wie kann ich mein Handeln und Erleben bestimmen?

Stärkende Präventionsmaßnahmen ermöglichen verschiedenen Wege zu mehr Selbstsicherheit für Frauen und Mädchen. Hierbei erlernen sie ihre Stärken kennen und besser für sich einzusetzen – nicht nur in gefährlichen Situationen, sondern auch im ganz gewöhnlichen Alltag: „Nein“- sagen – Grenzen setzen. Zum Beispiel: Wie kannst du dich wehren, wenn du übergangen, lächerlich gemacht oder nicht ernst genommen wirst?

Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung können lernen, sich vor diskriminierenden Äußerungen zu schützen und sich gegen Übergriffe und Angriffe erfolgreich zu wehren.

Sichtbarkeit

Im Alltag müssen Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung ihren Platz innerhalb der Gesellschaft mutig und selbstbewusst einfordern. Die Vielfalt und Lebenswelten von Frauen und Mädchen müssen in den Blick genommen werden, denn sie sind Teil der Gesellschaft und können nicht ignoriert werden. Deswegen ist es wichtig, dass sich Frauen und Mädchen gegenseitig unterstützen, um ihre Sichtbarkeit zu erhöhen und Diskriminierungen und Benachteiligungen aufzuzeigen.



Stereotype Geschlechterrollen

Stereotypische Geschlechterrollen entstehen, wenn einem Menschen eine bestimmte Eigenschaft zugeordnet wird, weil dieser aufgrund seiner äußeren Erscheinung als Mann oder Frau erkannt wird. Wenn jemand sagt „Jungen weinen nicht“ oder „Mädchen sind nicht gut in Mathe“ hat man stereotypische Geschlechterrollen im Kopf.

Stereotype verändern sich mit der Zeit.

UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)

Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung wurde Ende 2006 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen (UN) verabschiedet und trat 2008 in Kraft.

Sie setzt sich dafür ein, dass die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung aufhört und diese als vollwertige Bürger der Gesellschaft anerkannt werden. Und stellt damit den Perspektivwechsel weg von der Sicht auf Defizite hin zu einem ressourcenorientierten Blick auf Behinderung und chronischer Erkrankung dar.

Die Bedeutung der UN-BRK liegt in der Betonung des Empowerments, die bis dahin in noch keiner Menschenrechtskonvention so deutlich zum Tragen kommt. Erstmals wird prägnant von Ansprüchen auf Selbstbestimmung, gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe und Antidiskriminierungsarbeit in sämtlichen Lebensbereichen gesprochen.

UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) und Genderperspektive

Vertragsstaaten verpflichten sich erstmalig im Artikel 6, bei allen Maßnahmen zur Umsetzung der Konvention die Genderperspektive zu berücksichtigen. So ist sie die erste Konvention mit einem geschlechterspezifischen Ansatz, der die mehrdimensionale Diskriminierung und Benachteiligung von Frauen und Mädchen mit Behinderung und chronischer Erkrankung anerkennt.