

Ich geh mit mir durch dick und dünn

Virtuelles Frauenseminar September 2020

Referentin des Online-Seminars war Nicole Kautz, Koordinatorin für geschlechtssensible Selbsthilfearbeit bei der BAG SELBSTHILFE e.V., der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen.

Empowerment ist eine Methode, die weit über Hilfe für die Bewältigung des eigenen Lebens hinausgeht. Das Leben wird (wieder) in die eigene Hand genommen. Diese Fähigkeit wird nicht einfach vermittelt, sondern gemeinschaftlich erlebt und erarbeitet. Empowerment macht Mut, auf seine eigenen Ressourcen zu vertrauen.

Der Begriff Empowerment stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Selbstbefähigung, Ermächtigung, Bevollmächtigung“. Ursprünglich aus der Pädagogik stammend, zielt Empowerment darauf ab, vorhandene Fähigkeiten von Personen zu stärken und deren Ressourcen auszuschöpfen.

Ressourcen sind innere Potentiale eines Menschen. Sie betreffen z.B. Fähigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die oftmals gar nicht bewusst sind. Das Online-Seminar war toll! Wir haben unter Anleitung gemeinsam unsere individuellen Stärken herausgefunden.

Marina hat souverän das Zoom-Programm bedient. Ich hatte meine Kamera wegen Bad-Hair-Day zugeklebt gelassen, das ging problemlos. Das Seminar ist aufgezeichnet worden, danach haben wir uns zwanglos noch einige Zeit weiter unterhalten. Ich finde diese Art der Seminare zukunftsweisend. Gerade bei uns Marfis gibt es viele Vorteile: kein Anfahrtsstress, kein Zeitverlust durch Anreise, einfache Teilnahme, usw. ... Diese Zukunft gefällt mir. Davon kann man nicht genug kriegen. Die Marfan Hilfe hat die Corona-Zeit sehr effektiv genutzt und die Weichen für die Zukunft gestellt. Daumen nach oben!

/ HS

