

# Wer kann der kann – mit Empowerment gegen die Angst

## Zum Konzept der Handlungsbefähigung

Berlin, 29.3.2014,  
28. DGVT Kongress für klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung

1. Der Empowermentansatz und die Selbsthilfe (am Beispiel von (MASH))
2. Das Konzept der Handlungsbefähigung als eine zentrale Zielperspektive
3. Ressourcenorientierte Ansätze der Verbesserung der Handlungsbefähigung - Ausblick

# Geht es um diese Haltung?



# I

## Empowerment und Selbsthilfe (am Beispiel von MASH)

- Empowerment meint „Selbstbemächtigung, Selbstbefähigung, Stärkung von Eigenmacht und Autonomie. Es geht um die Gewinnung und Wiedergewinnung von Stärke, Energie und Fantasie zur Gestaltung eigener Lebensverhältnisse“ (Albert Lenz 2011, 13)
- Keupp (1997, 256) beschreibt Empowerment als Prozess „innerhalb dessen Menschen sich ermutigt fühlen, ihre eigenen Angelegenheiten in die Hand zu nehmen, ihre eigenen Kräfte und Kompetenzen zu entdecken, ernst zu nehmen und den Wert selbst erarbeiteter Lösungen schätzen zu lernen.“

- Selbsthilfegruppen unterstützen Menschen (beispielsweise mit Angststörungen)
  - Sich nicht alleine zu fühlen, sondern als Teil einer Gruppe, die ähnliche Erfahrungen und Probleme gemacht hat
  - Zu seine Gefühlen zu stehen und diese auch äußern zu können
  - Dass und welche Gründe es gibt, warum es zu Angststörungen kommt
  - Welche Strategien, Unterstützungssysteme, Beratungen, Therapien einem mehr oder weniger helfen können
  - Überhaupt Hoffnung zu schöpfen, dass es Verbesserungschancen gibt, dass man mit Unterstützung anderer „angstfreier“ leben kann,
  - Dass der Prozess der Verbesserung (Recovery/Widergenesung) ein (auch) selbstgesteuerter Prozess ist.

# II

## Das Konzept der Handlungsbefähigung als eine zentrale Zielperspektive

# H

# andlungsbefähigung



ist ein Konzept, das erklärt, welche Fähigkeiten Menschen benötigen

- um in schwierigen Situationen diese als bewältigbare Herausforderung definieren zu können.
- um Herausforderungen eher selbstbewusst, eher mit Neugier und Lust und eher optimistisch angehen zu können.
- um ihre vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen auch tatsächlich (und möglichst effizient) nutzen zu können.
- um auch neue Ressourcen für sich (leichter) erschließen zu können.
- um Ambivalenzen und Diskontinuitäten positiv leben zu können



# H

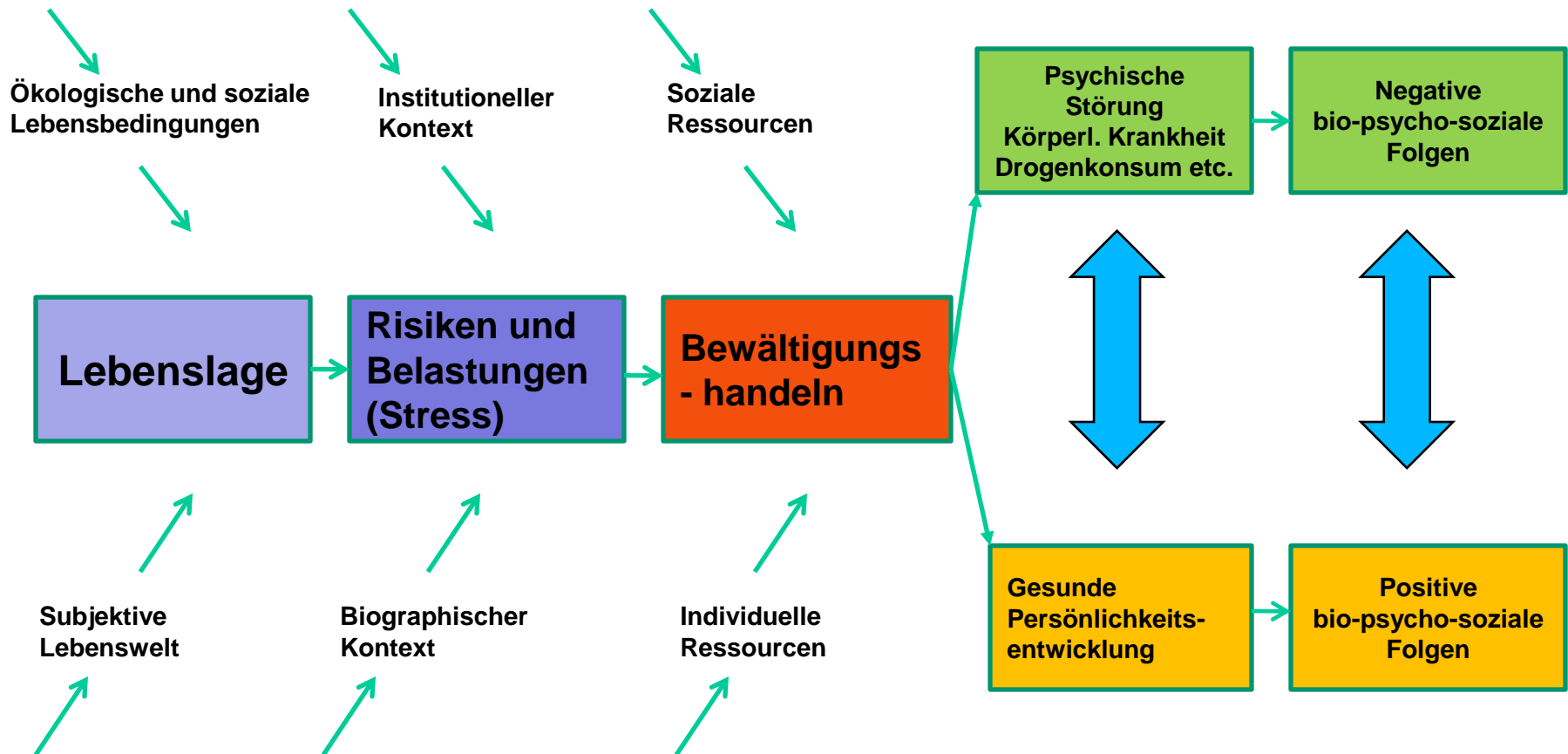
## andlungsbefähigung (Matthias Grundmann, 2006)



Basiert auf der Einschätzung dessen „was ist, was man hat, was man kann und wozu man fähig ist“

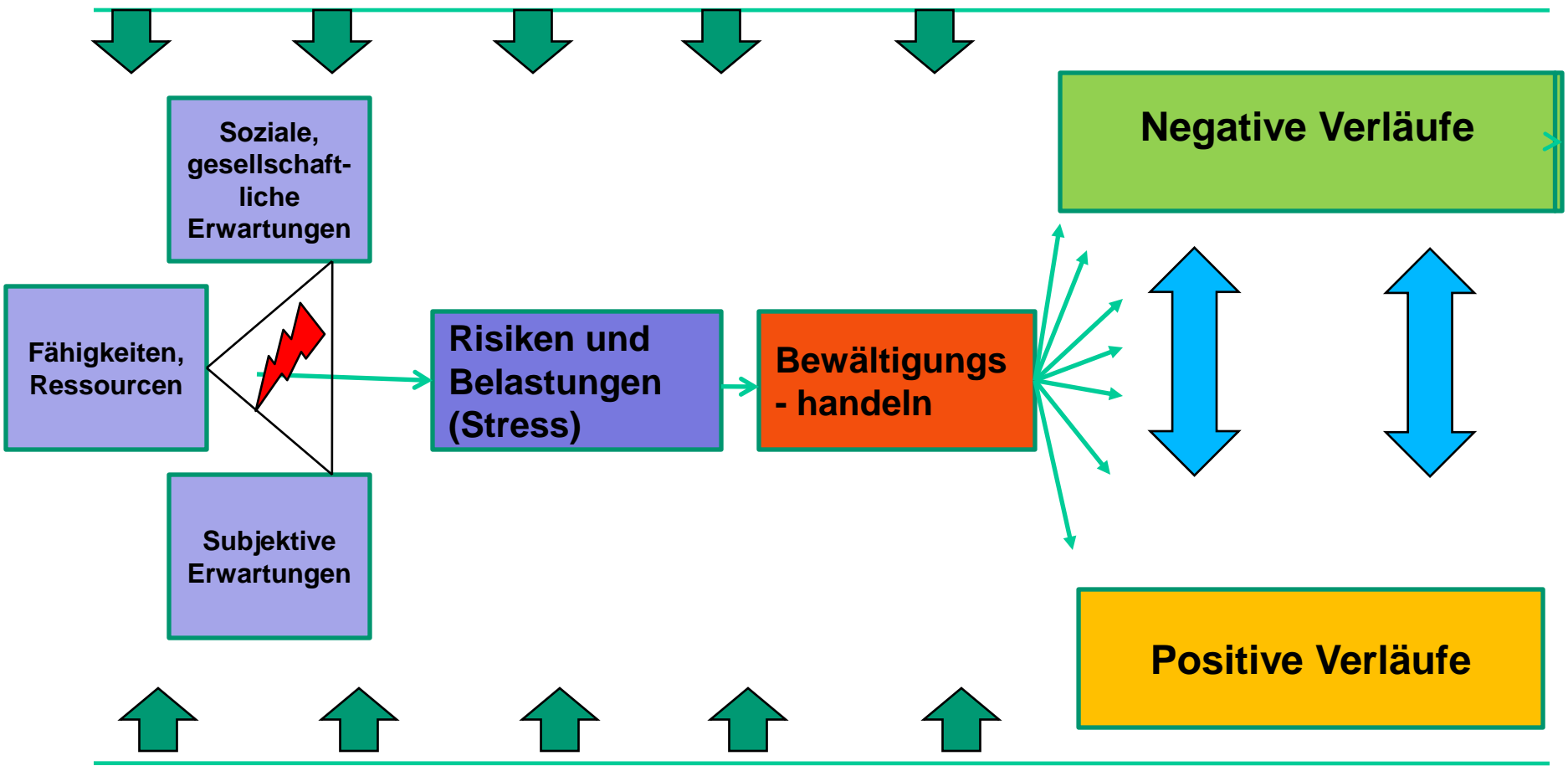
und der unmittelbaren Umsetzung in das eigene Handeln.

## Soziale, kulturelle und ökonomische Grundstrukturen der Gesellschaft – ökologische Bedingungen



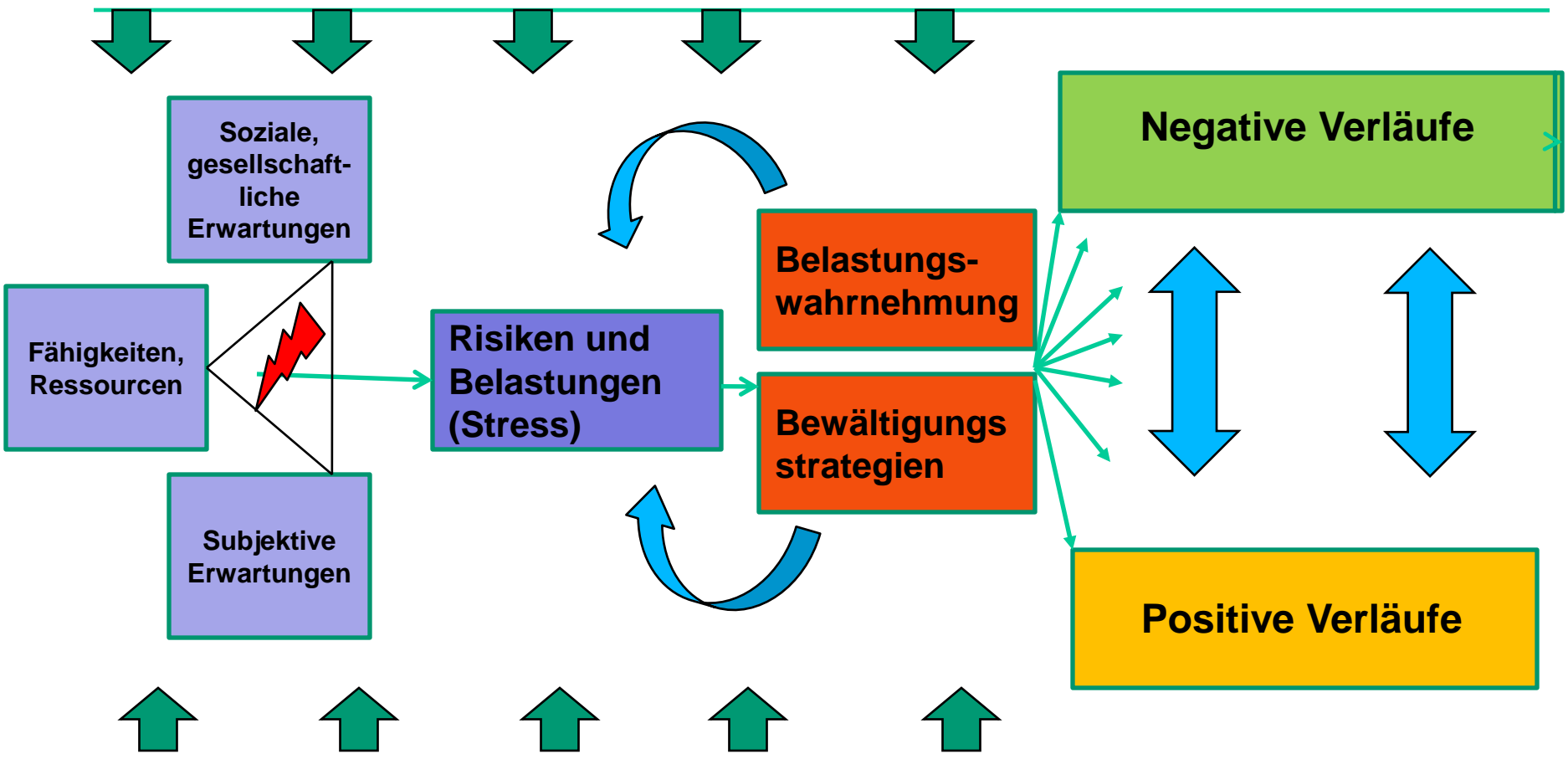
## Psychologische Grundstrukturen der Persönlichkeit, genetische Disposition

Soziale, kulturelle und ökonomische Grundstrukturen der Gesellschaft – ökologische Bedingungen

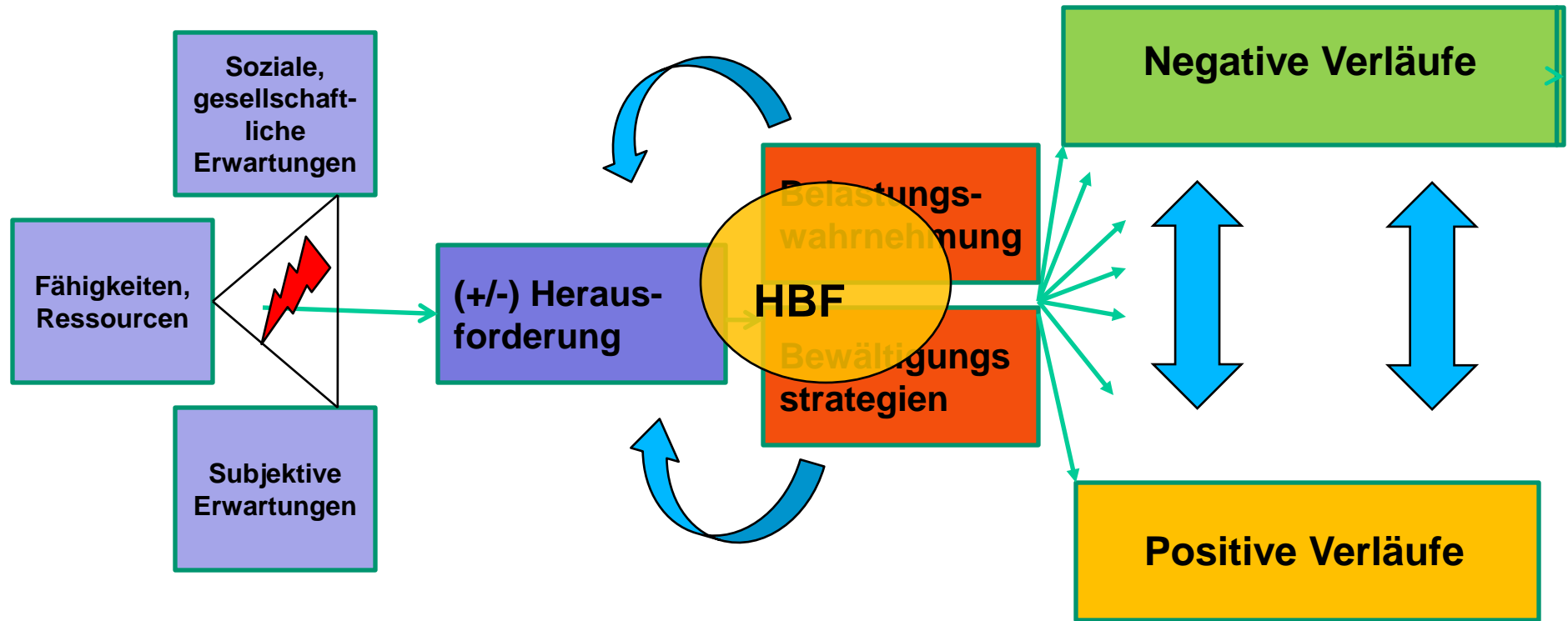


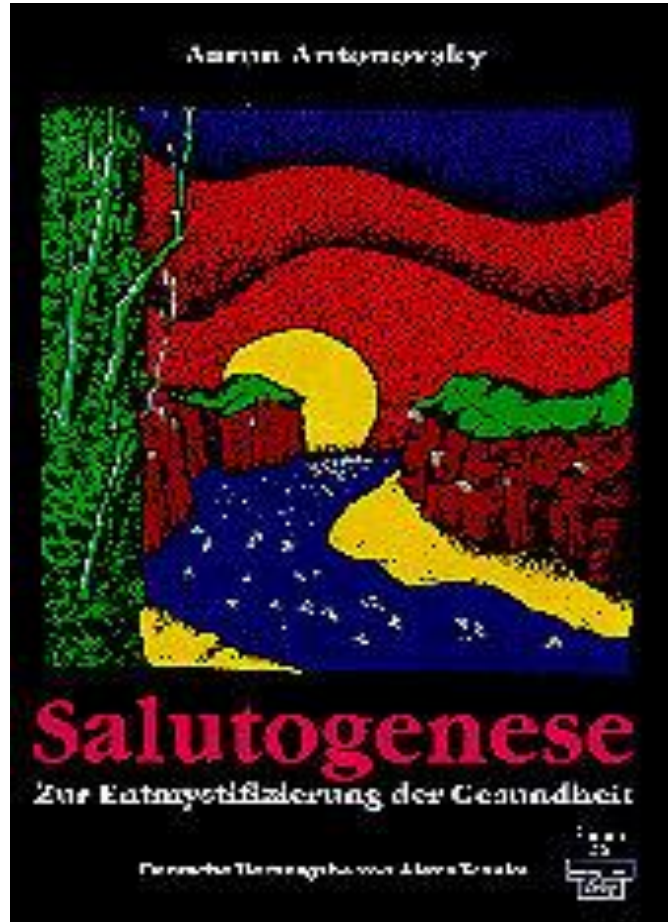
Psychologische Grundstrukturen der Persönlichkeit, genetische Disposition

Soziale, kulturelle und ökonomische Grundstrukturen der Gesellschaft – ökologische Bedingungen

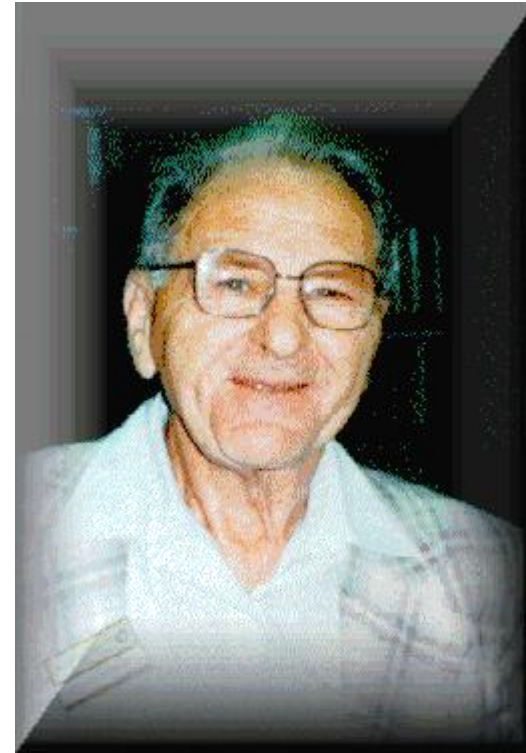


Psychologische Grundstrukturen der Persönlichkeit, genetische Disposition





- 
- 



Aaron Antonovsky 1923 - 1994

# Das Kohärenzgefühl (SOC)



= eine globale Orientierung bzw. ein durchdringendes, andauerndes aber dynamisches Gefühl des Vertrauens, dass

**Sense of Coherence = Kognition und Emotion**



**Das Kohärenzerleben ist ein Teil jener individuellen Ressourcen, die einem helfen in schwierigen Situationen Risiken anders begegnen zu können und beeinflusst maßgeblich das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit**

- Hintergrund: Entwicklungspsychologie
- Emmy Werner (Jack Block, Glen Elder)
- Werner: „Längsschnittstudie an 698 Kindern auf der Hawaiinsel Kauai. (1955-1995-heute)



Zentrale Frage: Wieso haben einige der Kinder vergleichbar schlechte Bedingungen besser überstanden (sind resilienter) als andere ?

Was bedeutet Resilienz (Was sind ihre Schutzfaktoren)?



## In der Familie

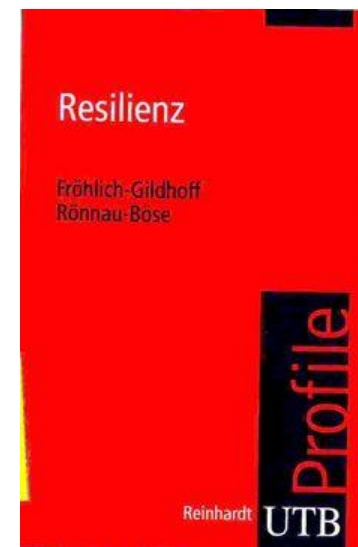
- Offenes wertschätzendes, strukturierendes Erziehungsverhalten
- Enge Geschwisterbeziehungen
- Familiäre Wärme, emotionaler Zusammenhalt und unterstützendes Netzwerk in der Familie
- Stabile, emotional-positive Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
- Stabilität der Beziehungen und adäquate Kommunikation
- Befriedigung basaler Bedürfnisse

## Im außerfamiliären sozialen Umfeld

- Fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie
- Positive Erfahrungen mit Bildungseinrichtungen
- Soziale Anerkennung in der Peergroup, Freundschaften
- Das Vorhandensein von Handlungsoptionen
- Vernetzte, niedrigschwellige Hilfeangebote

## Auf Seiten der Kinder und Jugendliche

- Positives Temperament,
- Intelligenz
- Soziale Fertigkeiten
- Selbstregulationsfähigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Aktives Bewältigungsverhalten
- Positives Selbstkonzept
- Problemlösungsfähigkeiten
- Realistische Zukunftspläne
- Optimismus



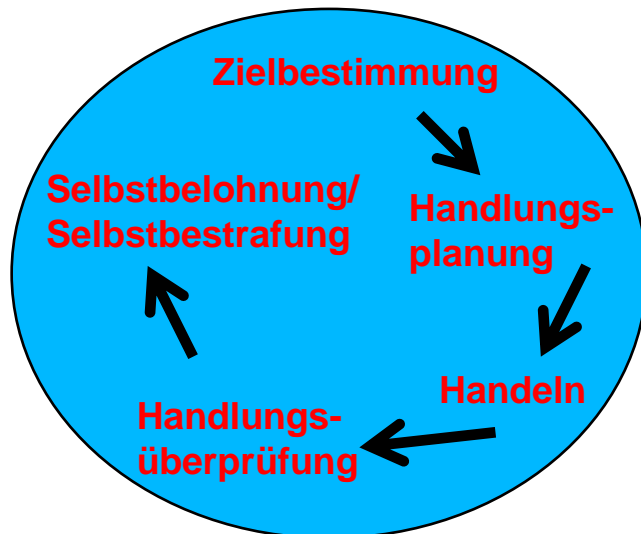
# Selbstwirksamkeitserleben



Albert Bandura, Psychologe (sozialkognitive Lerntheorie) 1980er Jahre



„Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Maß daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind und weniger daraus, was objektiv der Fall ist.“

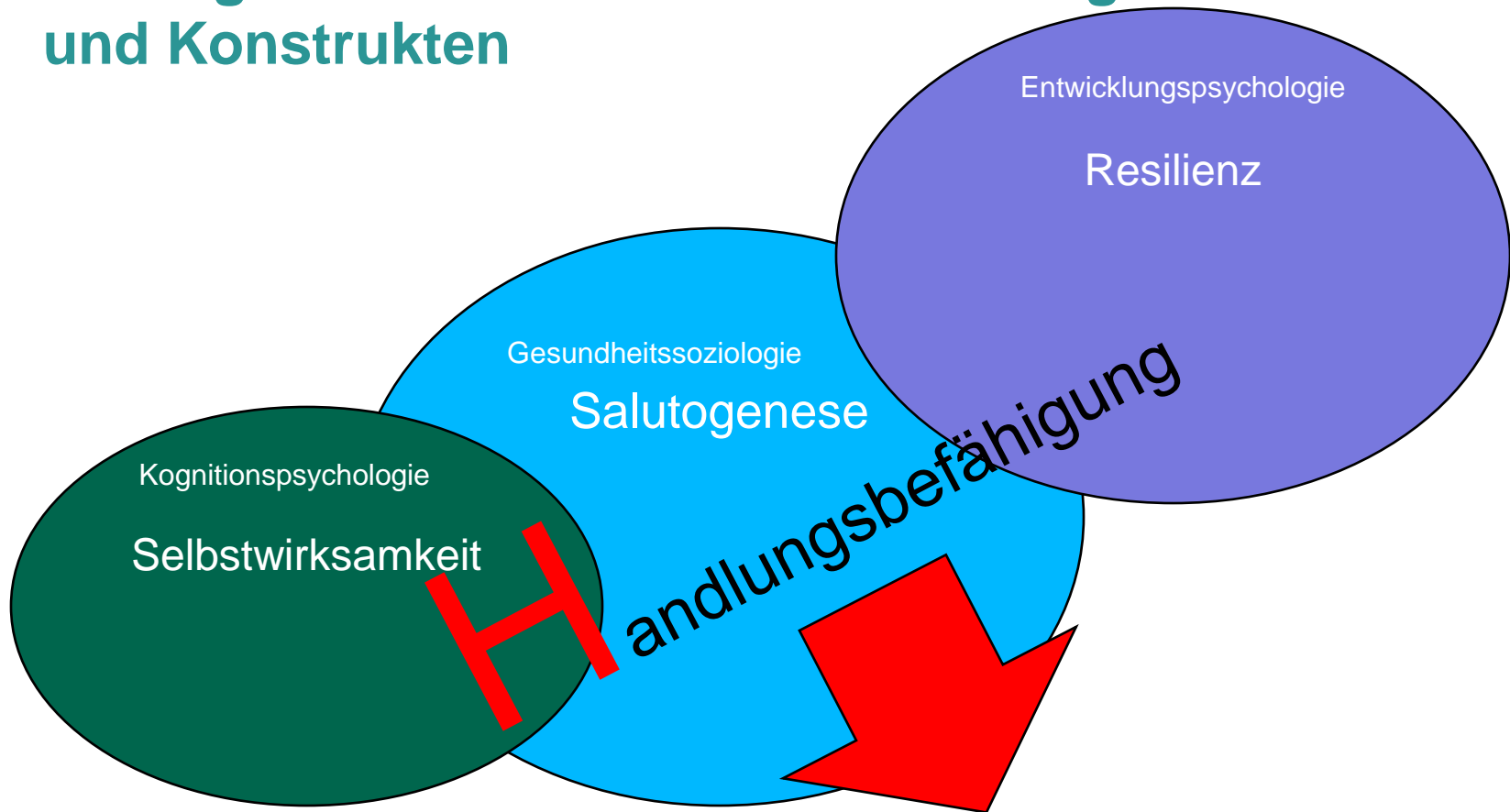


Kognitives und **emotionales**  
Erleben von Selbstwirksamkeit

## Quellen:

1. Bewältigung von schwierigen Situationen (direkte Erfahrung)
2. Beobachtung von Vorbildern (indirekte Erfahrung - Modelllernen)
3. Soziale Unterstützung (Zureden, zutrauen,)
4. Unterstützende physiologische Reaktionen (Gefühlsregung)

# Konzepte mit sehr unterschiedlichem Hintergrund kommen zu ähnlichen Ergebnissen und Konstrukten



Drei anerkannte, normierte Instrumente mit insgesamt 34 Items  
VKD-Studie: jeweils als eigenes Instrument+HBF-Score+ Weiterentwicklung

# Handlungsbefähigung - Sechs Dimensionen



# Handlungsbefähigung = ein dynamisches und andauerndes Gefühl



## der Zuversicht



...,dass die Anforderungen Herausforderungen beinhalten, die Anstrengung und Engagement lohnen

...,dass Dinge, die einem zustoßen strukturiert, erklärbar und verstehbar sind

...,dass man über Ressourcen verfügt, die einem in die Lage versetzen diese Dinge aktiv zu beeinflussen,.. Probleme kann man aus eigener Kraft meistern, eigene Absichten und Ziele kann man verwirklichen, auch bei unerwarteten und schwierigen Probleme findet man eine Lösung,.....

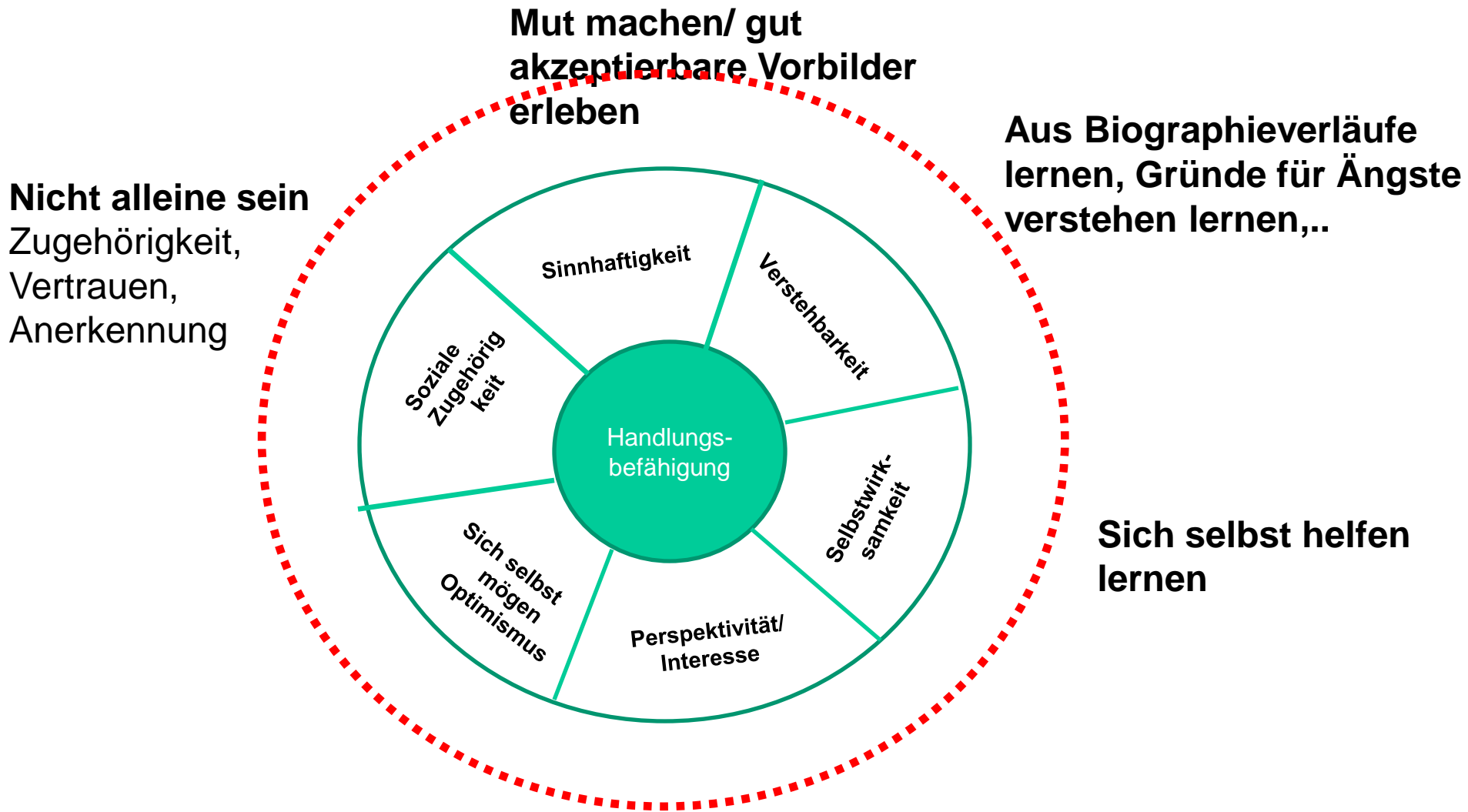
...,dass man Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten kann und an Vielem interessiert ist

...,dass man Teil eines tragfähigen sozialen Netzwerks ist, es hier Menschen gibt, die einen sicher nicht enttäuschen und man in der Lage ist sich dort Hilfe zu holen

...,dass man sich selbst mag, positiv nach vorne schauen kann (und öfter etwas findet, worüber man lachen kann)

# III

## Ressourcenorientierte Ansätze der Verbesserung der Handlungsbefähigung – Ausblick





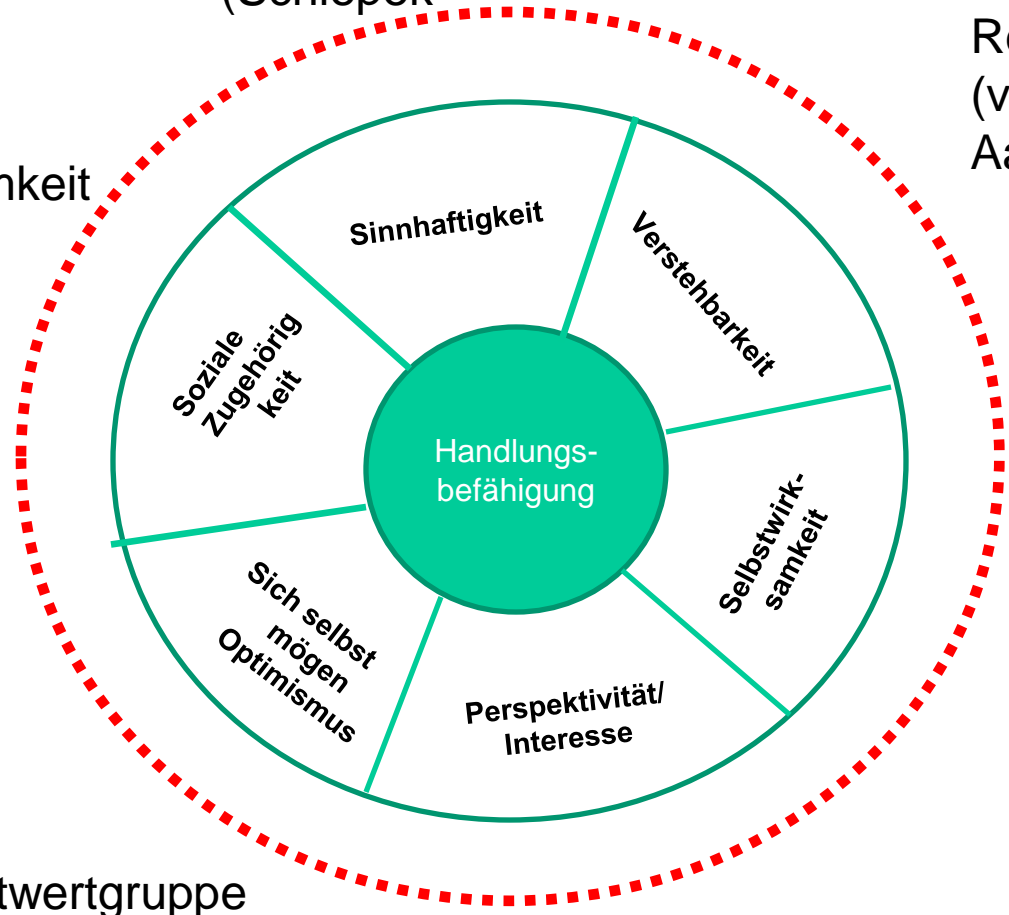
## Exemplarische Beispiele

Ressourceninterview  
(Schiepek)

Ressourcengenogramm  
(v,Wachter/ Psychosomatik  
Aalen)

VT-Gruppen  
gegen Einsamkeit

Soziales  
Kompetenz  
training



Selbstmanage-  
menttherapie  
(u.a. Kanfer et  
al,...)

Selbstwertgruppe  
(u.a. Krüger/Ern)

Empathietrainings

Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit