

Empowerment i frivilligt arbejde

- Inspiration til 'hjælp til selvhjælp'

Udarbejdet af Foreningen Lige Adgang

Som andre fagpersoner, kan man også som frivillig, overordnet arbejde ud fra et princip om empowerment. Empowerment har fundament i ideen om "hjælp-til-selvhjælp" og handler om at hjælpe det menneske, man sidder overfor, ud fra idéen om, at de fremover selv skal kunne hjælpe sig selv. Dette dokument kan ses som en måde at blive inspireret til og blive opmærksom på empowerment.

Princippet om empowerment går ud på at motivere og engagere et menneske til at tage kontrol over deres egen livssituation, så det opnår en følelse af meningsfuldhed, der kan bidrage til dets fysiske og mentale velvære. Empowerment forstås som en proces, der leder til øget bevidsthed om og tro på egne handlemuligheder, samt muligheden for at handle på disse og omsætte tilegnet viden og ressourcer til aktiv deltagelse.

Man kan som frivillig arbejde empowerment baseret ved f.eks. at give de mennesker man arbejder med, små opgaver for at udfordre og opmuntre dem, så de langsomt selv får erfaring med at trække på de ressourcer, der er i deres netværk. Hvis et menneske f.eks. ønsker at udbygge sit netværk, kan deltagelse i foreningslivet eller nærmiljøet være et godt at starte. At have en empowermentbaseret tilgang kan også være, når man underviser eller informere personer, og hjælper dem til et overblik over de muligheder og betingelser, som eksisterer i systemet.

I Foreningen Lige Adgangs vidensbank kan du muligvis også blive inspireret til evt. indsatser for de mennesker, som du hjælper i det frivillige arbejde. Mennesker der har brug for små udfordringer, for at blive bedre til at hjælpe sig selv. Husk på, at hvad der er udfordrende for nogle, kan være nemt for andre.

Link til vidensbanken: <https://www.ligeadgang.dk/for-frivillige/vaerktojer-og-vidensbank-cloned-3676/>