

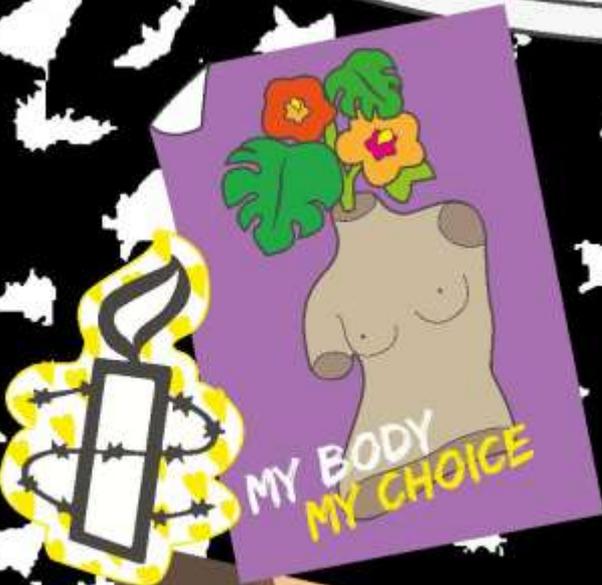
2.
AUSGABE



WIDERSTANDSFÄHIG BLEIBEN UND DIE WELT VERÄNDERN

.....

Ein Workbook für junge Aktivist*innen



WIDERSTANDSFÄHIG BLEIBEN UND DIE WELT VERÄNDERN

Ein Well-Being-Workbook für junge Aktivist*innen



Dieses Workbook gehört....

Amnesty International möchte sich bei den zahlreichen jungen Aktivist*innen rund um die Welt bedanken, die zum Inhalt dieses Workbooks beigetragen haben. Wir sind sehr dankbar für die Expertise und die persönlichen Erfahrungen, die ihr alle im Rahmen dieses Projekts geteilt habt. Zudem würdigt Amnesty International die gestalterischen Beiträge von Bárbara Vil und die inhaltliche Überprüfung der Psychologin Chloë Gough. Karin Watson war für das Design der Sticker auf der Titelseite zuständig.

Amnesty International ist eine weltweite Bewegung von Menschen, die Ungerechtigkeit persönlich nehmen. Amnesty setzt sich für eine Welt ein, in der Menschenrechte für alle gelten. Amnesty untersucht und enthüllt Menschenrechtsverletzungen und lobbyiert bei Regierungen und anderen mächtigen Institutionen, wie z.B. Firmen, damit sie ihre Versprechen einhalten und sich an das Völkerrecht halten. Wir unterstützen Menschen, ihre Rechte durch Bildung und Ausbildung einzufordern. Wir erzählen die eindrücklichen Geschichten von Menschen, die mit Amnesty zusammenarbeiten, und mobilisieren so rund um die Welt Millionen von Unterstützer*innen, um für einen Wandel zu kämpfen und Aktivist*innen an vorderster Front verteidigen zu können.

EINFÜHRUNG IN DEIN WORKBOOK

Viele von uns versuchen, die Welt zu retten. Unsere Gründe dafür mögen unterschiedlich sein; auch du hast wahrscheinlich deine eigenen Gründe.

Es kann viel Spaß machen, sich mit anderen, die dieselbe Vision haben, für eine bessere Welt einzusetzen! Gleichzeitig kann es dein geistiges Wohlbefinden beeinträchtigen. Manchmal passiert das, weil dir Menschenrechtsverletzungen nahegehen. Manchmal kann es passieren, weil du den Aktivismus mit der Schule oder der Arbeit vereinbaren musst. Manchmal auch, weil du als junge*r Aktivist*in mit Altersdiskriminierung (Ageismus) konfrontiert bist. Es gibt also viele Gründe, warum dir dein Aktivismus zusetzen kann.



**Zufriedenheit und Aktivismus schließen sich nicht aus!
Du verdienst es, zu dir selbst gleich nett zu sein wie zu anderen.**

Du musst nicht alleine für eine gerechte Welt kämpfen – diesen Weg können wir zusammen gehen! Wenn wir uns um einander kümmern, wird unser Aktivismus nachhaltiger und wir können dabei glücklich sein.

Wir hoffen, dass dieses Workbook dich auf deinem Weg zu einer besseren Selbstfürsorge unterstützt und zeigt, dass wir im Einsatz für die Menschenrechte gut aufeinander schauen müssen.

Bevor du loslegst, denke an folgende Punkte, wenn du dein Workbook benutzt:

- Dieses Workbook ist Teil der Reihe „**Staying Resilient While Trying to Save the World**“, die von jungen Menschen in Nord-, Mittel- und Südamerika ins Leben gerufen wurde. Sie haben auch die erste Ausgabe der Reihe „**Fanzine for activists and volunteers**“ entwickelt und gestaltet. Für die vorliegende zweite Ausgabe wurden einige Geschichten und Bilder aus der ersten Ausgabe „Fanzine for activists and volunteers“ übernommen.
- Das ist zwar ein „Workbook“, aber wir hoffen nicht, dass es sich wie Arbeit anfühlen wird. Für eine bessere Lesbarkeit werden wir das Wort „Work“ von hier an nicht mehr durchstreichen. So kannst du die Lektüre voll und ganz genießen.
- Dieses Workbook wurde ausgehend von den Erlebnissen und Erfahrungen junger Amnesty-Aktivist*innen rund um die Welt erarbeitet. In Workshops und Umfragen teilten sie zwischen 2019 und 2020 ihre Geschichten mit uns. Die theoretischen Inhalte bauen auf Materialien von externen Personen oder Organisationen auf; die entsprechende Literatur findest du im Quellenverzeichnis.
- Dieses Workbook wurde spezifisch für junge Amnesty-Aktivist*innen entwickelt. Die Inhalte können aber auch für junge Aktivist*innen von anderen Bewegungen wichtig sein.
- Im Workbook wirst du verschiedene Übungen finden. Einige entsprechen dir vielleicht mehr, andere weniger. Das ist okay! Was für dich stimmt, kommt auf deinen persönlichen Kontext und deine eigene Realität an. Die meisten Übungen kannst du alleine machen, aber es gibt auch solche, die ihr in der Gruppe durchführen könnt. Am Schluss des Workbooks findest du eine umfassende Bibliothek zum Thema Wohlbefinden. Dort gibt es viele weitere Inhalte, die du ausprobieren kannst.
- Uns ist bewusst, dass Amnesty International keinesfalls perfekt ist. Als Bewegung haben wir manchmal versagt, Räume zu kreieren, in denen Menschen aus ausgegrenzten Gruppen willkommen sind und ihnen zugehört wird. Dieses Workbook ist Teil eines längeren Prozesses, uns unsere Verantwortung stets vor Augen zu halten.
- Die Geschichten in diesem Workbook spiegeln unsere Erfahrungen wider. Die porträtierten Charaktere und ihre Namen sind jedoch frei erfunden.
- Das Thema Unterdrückung wird in diesem Workbook vor allem in Bezug auf Rassismus, Altersdiskriminierung (Ageismus) und Sexismus angesprochen. Wir möchten darauf hinweisen, dass es noch viele weitere Dimensionen von Diskriminierung, Diversität und verschiedene intersektionale Identitäten gibt. Leider können wir in diesem Workbook aber nicht alle abdecken.
- Im Workbook werden auch heikle Themen angesprochen, die negative Emotionen triggern könnten. Auf der nächsten Seite findest du einen Überblick über alle Themen. So kannst du also entscheiden, ob du ein Kapitel lieber überspringen möchtest.
- Dieses Workbook ist kein Ersatz für professionelle psychologische Hilfe! Am Schluss des Workbooks findest du eine Liste mit Notrufnummern, die du bei Bedarf anrufen kannst.
- Bei den Geschichten gibt es folgende drei Arten von Sprechblasen:

Gedanken

Aussagen

wichtige Statements



ÜBERBLICK ÜBER DEIN WORKBOOK

In diesem Workbook werden viele verschiedene Themen vorgestellt. Wir sind uns bewusst, dass das Sprechen über psychische Gesundheit, geistiges und emotionales Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Burnout komplex ist. Es gibt keine Einheitslösung und wir versuchen hier auch nicht, euch eine anzubieten. Stattdessen werden wir euch Ideen, Tools und Übungen mitgeben. Wir hoffen, dass sie euch anregen, euer Wohlbefinden als Teil eures Aktivismus' anzusehen.

Du kannst dein Workbook von Anfang bis Ende durcharbeiten oder einfach ein spezifisches Thema auswählen, wenn du dich gerade damit auseinandersetzen willst. Im Workbook gibt es die drei folgenden Arten von Kapitel:



Du kannst selbst entscheiden, welche Inhalte für dich am besten geeignet sind! In deinem Workbook wirst du Folgendes finden...

Teil 1: Ursprünge des Wohlbefindens

Seite

Aktivismuskulturen	8
● Ich kann keine Superheldin sein! 	
● Aktivismuskulturen verstehen 	
● Übung: Dein Aktivismus-Kalender 	
Unterdrückung und Privilegien	14
● Unterdrückung bei Amnesty International 	
● Unterdrückung und Privilegien verstehen 	
● Übung: Mikroaggressionen ansprechen und verarbeiten 	
Mit Widerstand umgehen	31
● Du sprichst immer nur über Palästina 	
● Verstehen, wie wir mit Widerstand umgehen können 	
● Übung: Mit Widerstand umgehen 	
Machtdynamiken zwischen unterschiedlichen Generationen	38
● Generationsübergreifende Aktionen planen 	
● Tokenismus gegenüber jungen Menschen, Adultismus und Altersdiskriminierung (Ageismus) verstehen 	
● Übung: Gemeinsam intergenerationelle Räume schaffen 	
Inklusive Sprache	45
● Pronomen: Du kannst und darfst sie nicht erraten! 	
● Inklusive Sprache: Worte haben Macht! 	
● Übung: Deine eigene Sprache inklusiv gestalten 	

Teil 2: Psychologie des Wohlbefindens

Seite

Einführung 56

- Manchmal müssen wir Pausen einlegen 
- Stress, Burnout, Angststörungen und Depressionen: Schütze deine psychische Gesundheit 

Stress 61

- Stress verstehen 
- Übung: Besser mit Stress umgehen! 

Burnout 68

- Burnouts verstehen 
- Übung: Burnouts erkennen 
- Übung: Stressbehälter 

Angststörungen 74

- Angststörungen verstehen 
- Übung: Angststörungen verringern 

Depressionen 82

- Depressionen verstehen 
- Übung: Mit Depressionen umgehen 

Teil 3: Gemeinschaften aufbauen

Seite

Selbstfürsorge 87

- Zieh deine Sauerstoffmaske 
- Selbstfürsorge verstehen 
- Übung: Mein eigenes Selbstfürsorge-Programm 

Kollektive Fürsorge 93

- Es ist okay, NEIN zu sagen 
- Unsere verschiedenen Rollen und Realitäten verstehen 

Teil 4: Weitere Infos

Seite

Beratungsstellen - wenn du Hilfe brauchst! 99

Glossar - für all die schwierigen Wörter! 102

Well-Being-Bibliothek - wo du weitere Materialien findest! 103

Quellenverzeichnis - eine Liste mit allen Materialien, auf denen dieses Workbook aufbaut! 105



Teil 1:
URSPRÜNGE DES
WOHLBEFINDENS



ICH KANN KEINE SUPERHELDIN SEIN!



Ich heiße **Su-Wei**. Lass mich ein paar Dinge ansprechen, die wir vielleicht beide schon erlebt haben.

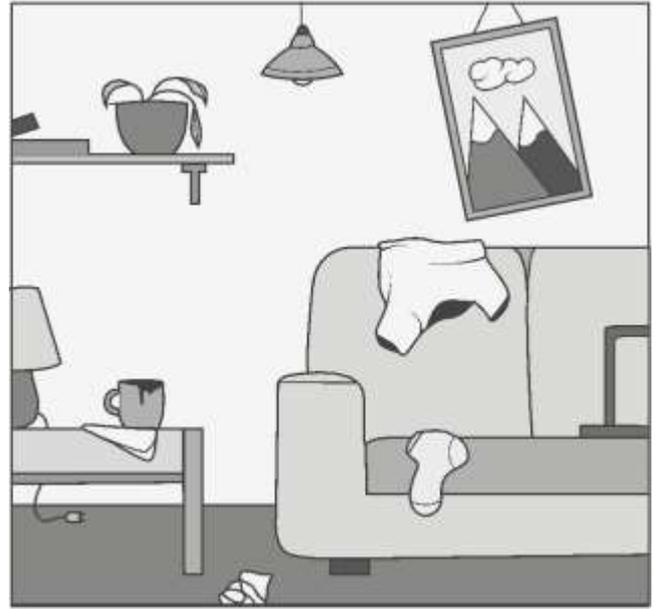
Ich habe jede Nacht denselben Albtraum und wache schweißgebadet und heftig atmend auf. Schon wieder ein Traum über meinen Aktivismus! Im Traum scheitere ich als junge Aktivistin und sofort überkommt mich eine Welle von Angst und Schuld. Vor lauter Panik und Frustration muss ich die Augen öffnen.



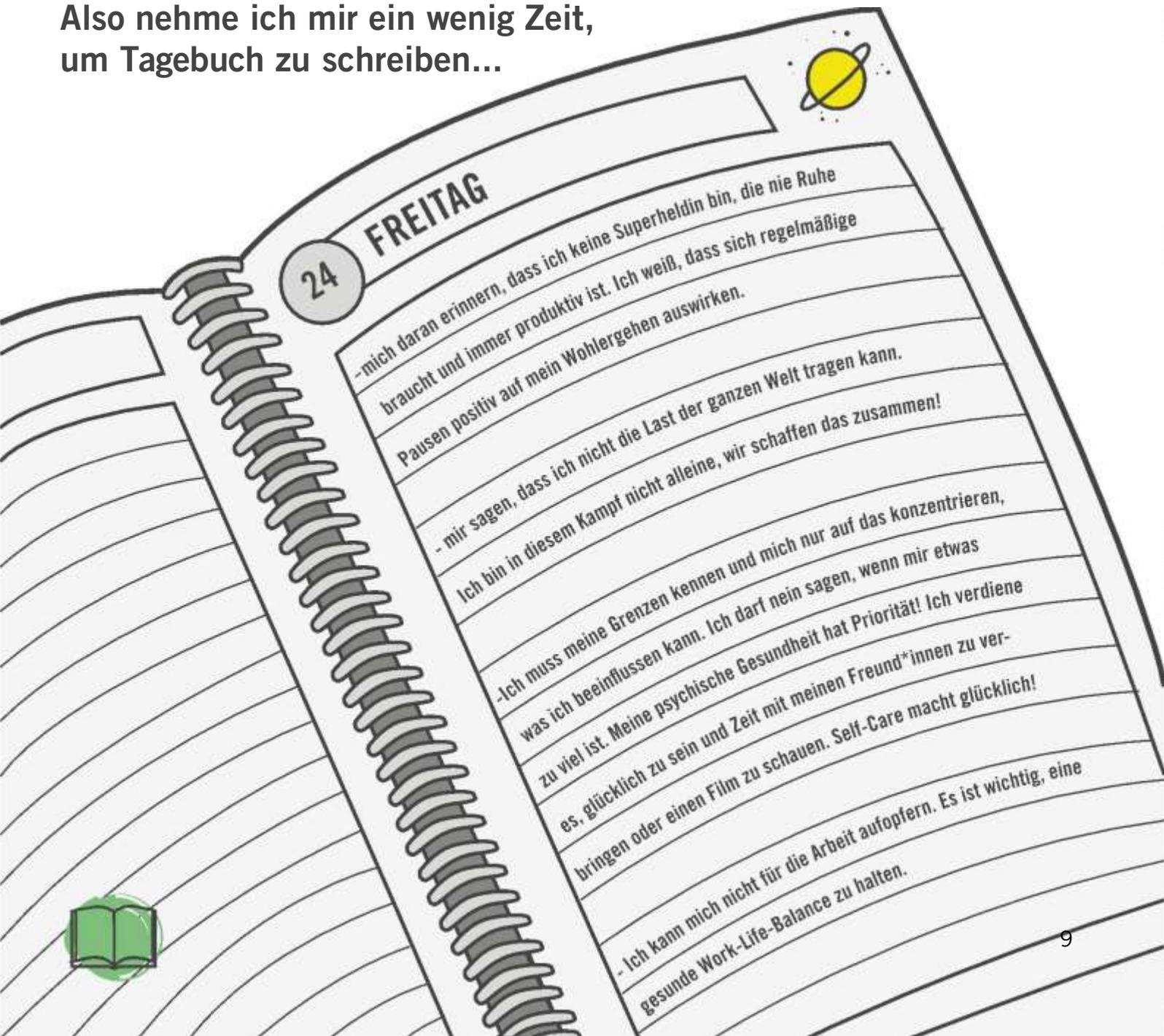
Als eine der wenigen jungen Vertreter*innen meiner Organisation habe ich so viel Verantwortung, dass ich die Last fast nicht mehr tragen kann. Ich stehe ja wirklich zu 100 Prozent hinter meiner Arbeit und weiß, wie wichtig und bedeutsam sie ist. Aber ich bin die ganze Zeit ängstlich und nervös. Sogar im Schlaf verfolgen mich die Besprechungen, die ich noch nicht geplant habe, oder die unzähligen Nachrichten, die ich noch nicht beantwortet habe.



Wenn ich darüber nachdenke, eine Pause zu machen, meldet sich sofort eine Stimme in meinem Kopf. Sie sagt mir, dass ich faul und verantwortungslos bin. Ich habe das Gefühl, meine Kolleg*innen im Stich zu lassen. Und ich habe Angst, den Fortschritt in der Förderung junger Menschen oder bei Menschenrechtsanliegen zu bremsen. Deswegen habe ich schon seit langem keine Pause mehr gemacht und mich um mich selbst gekümmert. Wenn ich nicht dabei bin, ist keine andere junge Person da, die die Perspektive junger Menschen einbringen könnte. Das bereitet mir Sorgen. Aber ich merke, dass ich meine eigenen Bedürfnisse ständig vernachlässige und etwas ändern muss.



**Also nehme ich mir ein wenig Zeit,
um Tagebuch zu schreiben...**





AKTIVISMUSKULTUREN VERSTEHEN

Es kann belastend sein, sich mit Menschenrechtsverletzungen auseinanderzusetzen. Wenn du dir nicht genügend Zeit nimmst, diese Erlebnisse zu verarbeiten und deine eigenen Gefühle ernstzunehmen, wird sich der Stress anstauen.

Manchmal laden sich Aktivist*innen wie Su-Wei das ganze Leid der Welt auf die eigenen Schultern. Sie haben Mühe, sich abzugrenzen und Pausen einzulegen, bevor die Probleme der Welt gelöst sind – quasi eine Art Selbstaufopferung für das Wohl der Allgemeinheit. Diese Erwartungen können entweder selbst auferlegt oder Teil von Gruppendynamiken sein.



Welche Aktivismuskulturen bringen solche Erwartungen hervor? Akzeptieren wir zum Beispiel, wenn andere in einer unmotivierten Phase stecken oder sagen, sie brauchen eine Pause, um neue Energie zu gewinnen? Respektieren wir es, dass freiwillige Aktivist*innen NEIN sagen, wenn sie zu wenig Zeit oder Energie für etwas aufbringen können?

Studien zeigen, dass Aktivist*innen, die sich für soziale Gerechtigkeit oder Menschenrechte einsetzen, besonders gefährdet sind, einen Burnout zu erleiden. Die Sozialwissenschaftsprofessor*innen Cher Weixia Chen und Paul Gorski sind nach zahlreichen Gesprächen mit Aktivist*innen zum Schluss gekommen, dass viele Aktivismusbewegungen von einer Schuldkultur geprägt sind, in der nicht über Burnout und Selbstfürsorge gesprochen wird – trotz der oben erwähnten Befunde (Chen und Gorski, 2015).



Die Welt zu verändern ist ein Marathon, kein Sprint! Unser Aktivismus ist also häufig ein lebenslanges Engagement. Wenn wir unser Wohlergehen nicht mit **unserer Leidenschaft für Veränderung vereinbaren können, kann dies Angststörungen, Stress oder Burnouts hervorrufen. Mit der Zeit kann sich das wiederum negativ auf unseren Aktivismus auswirken.**

Wir müssen uns bewusst sein, dass jeder Mensch andere Grenzen hat. Unser Aktivismus kann schön sein, wenn er von einem Ort des Verständnisses und der Empathie kommt. Wir müssen uns als Individuen und unser Wohlergehen an erste Stelle setzen. Denk daran: Es ist okay, wenn du nicht die ganze Zeit arbeitest und dir Zeit für dich selbst nimmst. Schließlich beginnt der soziale Wandel mit dir selbst!



Beim Einsatz für die Menschenrechte geht es darum, Menschenleben besser zu machen – auch unsere eigenen!

Für unsere Bewegung ist es nur von Vorteil, wenn wir uns gut um uns selbst kümmern. Das wird manchmal vergessen.

„Keine*r sollte im Einsatz für die Menschenrechte die eigene körperliche und psychische Gesundheit riskieren.

Wir sollten uns so um uns selbst kümmern, wie wir es auch für andere tun – uns allen zuliebe.“

(Su Wei, Amnesty International)





ÜBUNG: DEIN PERSÖNLICHER AKTIVISMUS-KALENDER

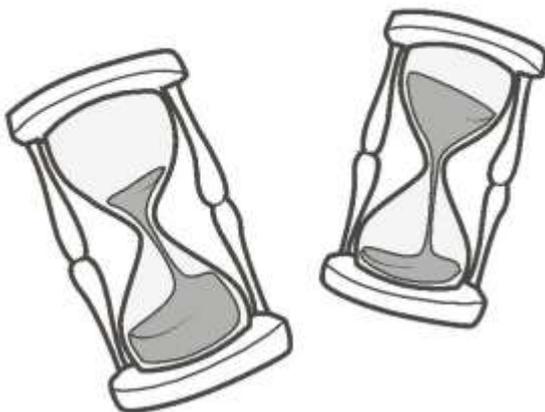
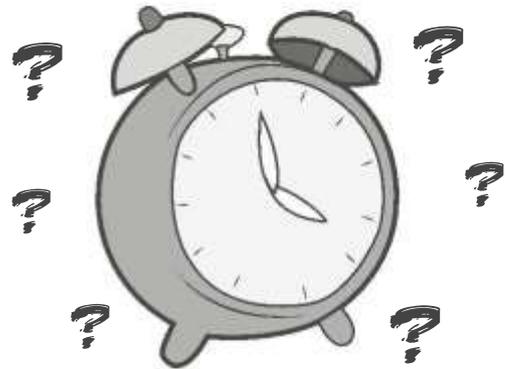
Dein Aktivismus ist sehr vielschichtig. Es ist wichtig, den Überblick zu behalten, zu was du dich verpflichtest und wie du es mit deinem Wohlergehen vereinbaren kannst.

**Habe ich Zeit dafür?
Ist es realistisch?**



**Kenne ich meine Rolle und ist mir
klar, was von mir erwartet wird?**

**Weiß ich, wie viel Zeit das in
Anspruch nehmen könnte?**



**Wird der zeitliche Aufwand mit
der Zeit größer oder kleiner?**

Denk daran, zu schauen, was bei dir momentan alles ansteht und was noch auf dich zukommt. Das hilft dir zu entscheiden, ob du weitere Verpflichtungen eingehen kannst oder nicht. Es ist immer okay, NEIN zu sagen! Plane dir unbedingt auch genügend Freizeit ein, falls plötzlich unerwartete Aufgaben hinzukommen sollten.

Mein Aktivismus-Kalender



Monat: _____

Jahr: _____

	Aktivität	Geschätzte Dauer	Startdatum	Schlussdatum
Brainstorming	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			

Wichtige Angelegenheiten

Aufgaben

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Events





UNTERDRÜCKUNG BEI AMNESTY INTERNATIONAL

Okay... Warum sprechen wir in einem Workbook über psychische Gesundheit über Unterdrückung und Privilegien? Was hat das mit Wohlbefinden zu tun?

Unterdrückung ist der systematische und institutionelle Machtmissbrauch einer Gruppe auf Kosten anderer. Durch Unterdrückung wird Menschen die Möglichkeit weggenommen, sie selbst zu sein. Als Aktivist*in ist es stressig, gegen systematische Unterdrückung zu kämpfen. Dieser aufreibende Einsatz kann unser Wohlergehen massiv beeinflussen.

Aktivist*innen können sowohl innerhalb als auch außerhalb von Menschenrechtsbewegungen mit Unterdrückung konfrontiert sein. Auch bei Amnesty International haben wir es zuweilen nicht gut hingekriegt. Das Setting der folgenden Geschichte spielt in einem Amnesty-Workshop, wurde aber anhand vieler verschiedener Erfahrungsberichte geschrieben. Wir können viel aus dieser Geschichte lernen!



Es war Xionas erster offizieller Workshop bei Amnesty International. Sie freute sich auf den Austausch mit Aktivist*innen, Pädagog*innen und gleichgesinnten Menschen. In diesem sicheren Rahmen konnte sie voll und ganz sie selbst sein!

Xiona war zwar ein wenig enttäuscht – aber nicht überrascht –, als sie merkte, dass sie die einzige Schwarze Person im Workshop war. Als Schwarze Frau mit einem gewissen Klassenprivileg hatte sie sich daran gewöhnt, in den meisten internationalen akademischen und beruflichen Umgebungen die einzige Schwarze Person zu sein.

Normalerweise bereitet sie sich darauf vor, wie sie mit möglichen rassistischen Erfahrungen umgehen sollte. Sie hatte sogar ein ganzes Skript erstellt, in dem sie verschiedene Reaktionsmöglichkeiten notiert hatte – je nachdem, wie sicher sie den Rahmen der Veranstaltung einschätzte.

Aber an diesem Tag ging Xiona davon aus, dass sie nichts zu befürchten hatte. Sie hatte überhaupt nicht erwartet, dass sie an einem Amnesty-Workshop von und für Menschenrechtsaktivist*innen mit Mikroaggressionen konfrontiert würde.

Während des Workshops über Vorurteile und Stereotypen wurde die Gruppe angeleitet, eine Übung zu machen: Anhand von drei Fotos verschiedener Personen sollten die Teilnehmenden in Kleingruppen Fragen über die porträtierten Menschen beantworten.

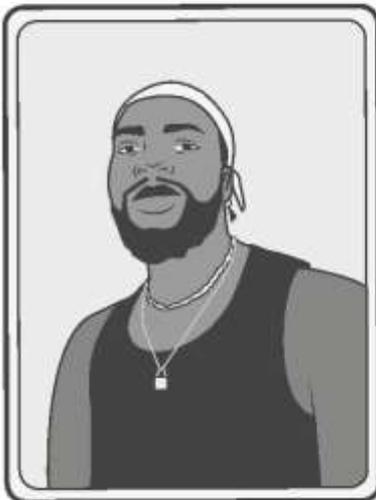


Die leitende Person stellte den Kleingruppen folgende Fragen über die drei abgebildeten Menschen:

- **Was denkst du über diese Person?**
- **Was, glaubst du, macht diese Person gerne?**
- **Glaubst du, diese Person hat einen Job?**
- **Wie würdest du reagieren, wenn dir diese Person in der Nacht auf der Straße begegnen würde?**



Die Unterhaltungen in den Kleingruppen verliefen etwa so:



Vielleicht ist er Schreiner und macht Holzmöbel?

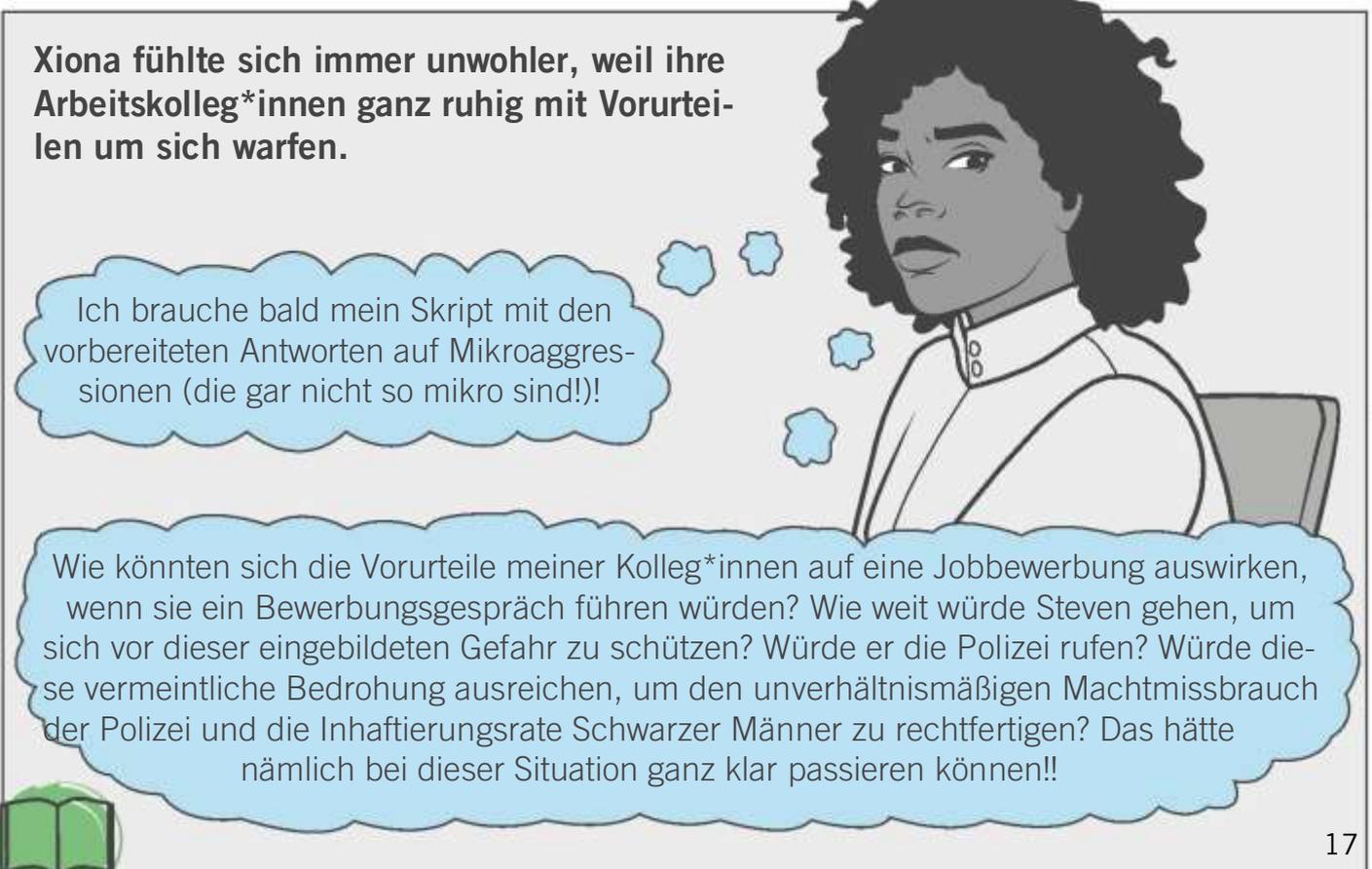
Warum kann der *weiße* Typ Musikfan sein, während der Schwarze Typ mit den Händen arbeiten muss, keinen Job hat und als potenzieller Täter dargestellt wird? Seht ihr denn nicht, was gerade passiert?



Nachdem alle die Fragen beantwortet hatten, wurde ein kurzes Video abgespielt, in dem die drei Personen vorgestellt wurden. Es stellte sich heraus, dass die erste Person gerne auf Electro-Partys ging, die zweite Person Erzieher war und die dritte Person in einem Büro am Computer arbeitete.

Die Idee hinter der Übung war, dass die Teilnehmenden mit ihren eigenen Vorurteilen konfrontiert werden und realisieren, wie diese Vorurteile dazu führen können, falsche Annahmen über andere zu machen. Bei der Menschenrechtsbildung und der Vermittlung durch Kampagnenarbeit ist es immer wichtig, daran zu denken, dass solche unbewussten Vorurteile unsere Einstellung und unser Verhalten beeinflussen können.

Als ihre Gruppenmitglieder in der Diskussion wie beiläufig voreingenommene und diskriminierende Kommentare abgaben, realisierte Xiona, dass sie sich in falscher Sicherheit gewähnt hatte.





Soll ich etwas sagen? Wird es (wieder) schiefgehen? Das ist so anstrengend... Warum bin ich die einzige Person bei Amnesty International, die sich nicht „Ungerechtigkeiten zu Herzen nehmen“ darf? Vielleicht überinterpretiere ich die Situation einfach...das ist ja mein erster Workshop hier...

Das ist mir wirklich unangenehm, das ist kein Witz! Solche Haltungen können Menschen verletzen. Diese Ansichten haben echte Konsequenzen!



Uff! Es bin nicht nur ich! Safiya hat sich für mich eingesetzt, zum Glück! Ich war schon drauf und dran, mich selbst zu überreden, dass ich es falsch aufgefasst habe... es ist emotional wahnsinnig anstrengend, die einzige Schwarze Person in einer Situation zu sein, in der ganz offensichtlich gezeigt wird, dass auch unter fortschrittlichen *weißen* Menschen Rassismus gegen Schwarze Menschen noch immer als „akzeptables“ Vorurteil toleriert wird. Werden die anderen mich als wütende Schwarze Frau abstempeln, wenn ich etwas sage? Aber jetzt ist es so komisch, vielleicht sage ich doch besser was dazu.

Also atmete Xiona tief durch und nahm das Mikrofon in die Hand...



Das ist wichtig und nicht persönlich. Rassismus ist systematisch, und unsere angewöhnten Umgangsformen sind automatisch rassistisch, solange wir uns nicht damit auseinandersetzen und daran arbeiten, rassistische Muster zu enthüllen.

Ruhig atmen... ich muss meinen Tonfall und meine Gestik kontrollieren. Sie werden mich sonst als aggressiv abstempeln, egal was ich eigentlich mache oder sage.



Wenn es in dieser Situation um Sexismus oder Homophobie gegangen wäre, hätte es sofort irgendeine*r gestoppt und es wäre gar nicht so weit gekommen.



Ich habe gerade erst angefangen hier zu arbeiten!! Werde ich Ärger kriegen? Oder meinen Job verlieren? Wie sehr passe ich für sie gerade ins Stereotyp der wütenden Schwarzen Frau? Kümmert es überhaupt irgendwen? Warum rede ich mir ein, dass das etwas ändert? Es wird *so* unangenehm, mit ihnen nach der Arbeit etwas trinken zu gehen...

Danach... Obwohl Xiona es gewohnt war, bei Diskussionen über Rassismus mit Ablenkung, Zurückweisung, Verleugnung und Verzerrung umzugehen, war sie doch überrascht und enttäuscht, dass auch die Workshop-Teilnehmer*innen so reagierten.



Es tut mir leid, dass ich gesagt habe, deine Haare seien schön.

Xiona hätte es ja nicht in dem Ton sagen müssen.

Das ist nicht, was ich... warum... ahh, egal.

weinend Ich verstehe das voll und ganz! Ich selbst bin auch schon Opfer von Rassismus geworden, weil ich blond bin und blaue Augen habe.

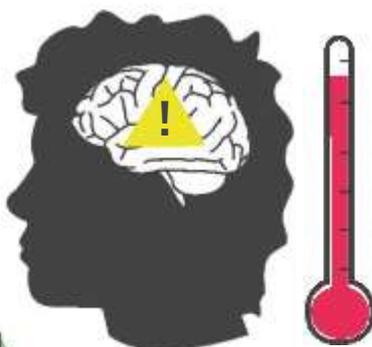
OMG, das ist umgekehrter Rassismus und darüber hat sie nicht mal gesprochen. Es tut mir so leid, dass du das erlebt hast.

Ich verstehe Rassismus irgendwie nicht. Also, warum ist es überhaupt ein Thema? Ihr seid doch alle so majestätisch und exotisch!





Die Workshopteilnehmer*innen akzeptierten Rassismus nicht als Problem („Warum ist es überhaupt ein Thema?“) und stellten systematischen Rassismus als banal dar („Ihr könnt doch alle so gut tanzen...“). Anstatt das Gespräch mit Xiona zu suchen oder die Aussagen von Xiona und Safiya anzuerkennen, verzerrten die sie die Tatsachen („Ich bin auch Opfer von Rassismus“), um sich nicht mit ihren eigenen Vorurteilen auseinanderzusetzen zu müssen.



Leider war das für Xiona nur eine unter vielen ähnlichen Erfahrungen. Stell dir vor, was das für einen Einfluss auf ihre psychische Gesundheit hat – ständig wachsam sein und jedes Wort, jede Geste und sogar den Tonfall regulieren zu müssen. Und dann wird sie nicht mal ernstgenommen oder ihr richtig zugehört!





UNTERDRÜCKUNG UND PRIVILEGIEN VERSTEHEN

Aktivist*innen, die einer ausgegrenzten Gruppe angehören (oder denen dies zugeschrieben wird), sind immer mit einem gewissen Grad von Angst unterwegs. Sie machen sich Sorgen, dass ihnen oder ihrer Gruppe etwas zustoßen könnte. Dieser Stress kann Aktivist*innen ernsthaft zusetzen.

Für diejenigen, die nicht mit denselben Diskriminierungs- oder Unterdrückungsformen konfrontiert sind, mag dies manchmal schwer zu verstehen sein.

Unterdrückung ist die systematische Unterwerfung einer sozialen Gruppe durch eine stärkere soziale Gruppe. Dabei erzielt die sozial stärkere Gruppe einen sozialen, wirtschaftlichen und politischen Vorteil. Laut „[Racial Equity Tools Glossary](#)“ liegt Unterdrückung vor, wenn die vier folgenden Faktoren erfüllt sind:

- Die privilegierte Gruppe hat die Macht, sowohl ihre eigene als auch die Realität anderer zu definieren.
- Die Mitglieder der unterdrückten Gruppe nehmen die negativen Botschaften auf und verinnerlichen sie. Das führt dazu, dass sie mit den Unterdrücker*innen kooperieren (so handeln und denken wie sie).
- Genozid, Belästigung und Diskriminierung sind systematisch und institutionalisiert. Das heißt, die Strukturen halten die Unterdrückung auch ohne individuelle Taten aufrecht.
- Die Mitglieder beider Gruppen sind so sozialisiert, dass sie ihre Rollen als „normal und richtig“ empfinden.

Unterdrückung = Macht + Vorurteile

Privilegien sind soziale Vorteile, die durch formelle und informelle Institutionen ALLEN Mitgliedern einer dominanten Gruppe gewährt werden, ohne dass sie sich diese selbst verdienen müssen (z.B. Privilegien *weißer* Menschen oder männliche Privilegien). Für die Privilegierten selbst sind sie meist unsichtbar, weil ihnen beigebracht wurde, sie nicht zu sehen. Trotzdem verschaffen sie ihnen einen Vorteil.

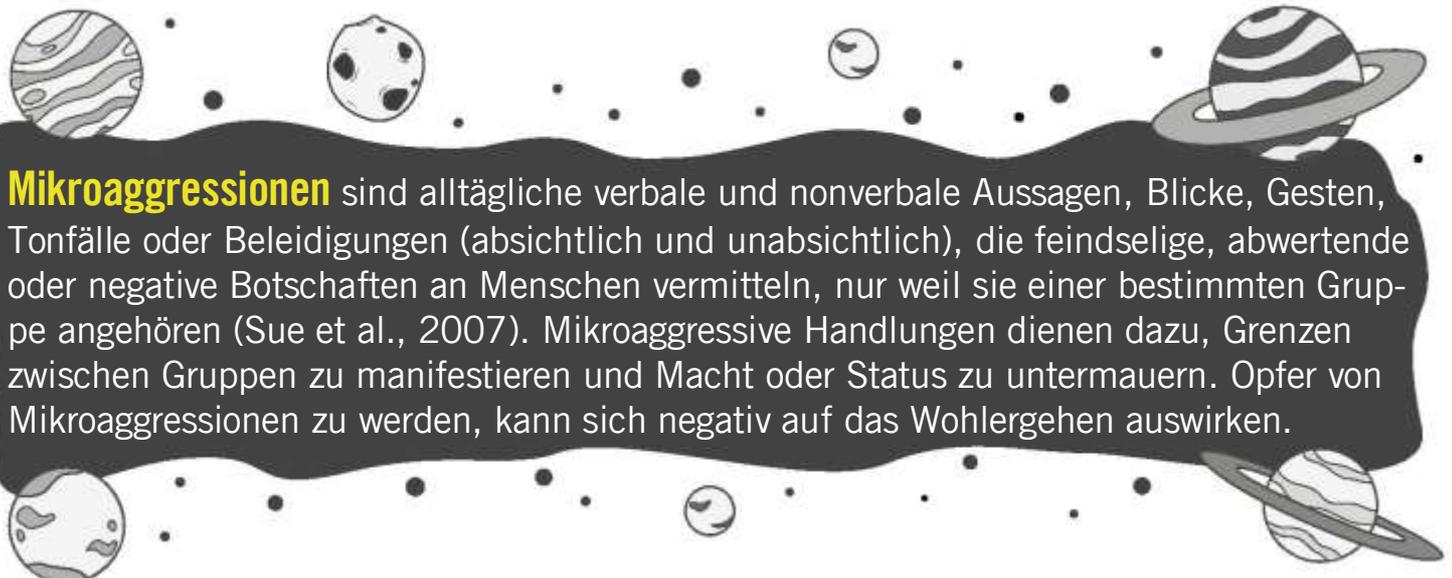
([Racial Equity Tools Glossary](#)).

Selbstfürsorge, kollektive Fürsorge und der Einsatz für einen Systemwechsel gehören zusammen. Wir müssen uns mit anderen solidarisieren, um gegen systematischen Rassismus und andere Diskriminierungsformen zu kämpfen. Wir müssen sorgfältige, aber konkrete Maßnahmen treffen, damit wir eine gerechtere und inklusivere Umgebung gestalten können. So können wir die Ursprünge der Unterdrückung angehen und helfen, ein konstruktiveres Umfeld für alle zu schaffen. Privilegierte Menschen müssen ihre Verantwortung wahrnehmen und sich mit ihren Privilegien auseinandersetzen.

Es kann unangenehm sein, Unterdrückung in all ihren Formen anzusprechen. Für *weiße* Menschen kann es beispielsweise eine Herausforderung darstellen, sich mit Rassismus auseinanderzusetzen und daran zu arbeiten, antirassistisch zu werden. Das ist aber keineswegs vergleichbar mit dem Schmerz und dem Leid von Menschen, die von Unterdrückung betroffen sind. Es ist an der Zeit, dass privilegierte Menschen sich aus ihrer Komfortzone herausbewegen und bereit sind, den Schmerz betroffener Menschen zu teilen. Das ist ein entscheidender Punkt, ein „Ally“ – ein*e Verbündete*r – zu sein und sich zu solidarisieren, um eine gerechtere Welt für alle zu schaffen.



Um Konzepte wie Unterdrückung und Privilegien in aller Tiefe zu behandeln, wäre ein weiteres Workbook nötig. Stattdessen werden wir einige Schlüsselkonzepte hervorheben und erklären, wie sie mit Xionas Erfahrungen in der Geschichte zusammenhängen.



Mikroaggressionen sind alltägliche verbale und nonverbale Aussagen, Blicke, Gesten, Tonfälle oder Beleidigungen (absichtlich und unabsichtlich), die feindselige, abwertende oder negative Botschaften an Menschen vermitteln, nur weil sie einer bestimmten Gruppe angehören (Sue et al., 2007). Mikroaggressive Handlungen dienen dazu, Grenzen zwischen Gruppen zu manifestieren und Macht oder Status zu untermauern. Opfer von Mikroaggressionen zu werden, kann sich negativ auf das Wohlergehen auswirken.

Eine Mikroaggression kann subtil sein, und die Person, von der sie ausgeht, merkt vielleicht nicht einmal, dass sie sich so verhalten hat. Manchmal kann die betroffene Person auch gar nicht genau festmachen, wie sich die Mikroaggression konkret geäußert hat, aber sie fühlt sich danach irgendwie ungut. Lasst uns einige Beispiele anschauen und sie gemeinsam analysieren (Amnesty USA, 2019).



Thema	Beispiele	Mögliche unterschwellige Annahmen, Botschaften & Auswirkungen
Angenommenes	Woher kommst du wirklich? „Wo bist du geboren?“	Es wird angenommen, dass die Person nicht dazugehört und ihre Legitimität beweisen muss.
Unterschiede ignorieren	„Ich sehe keine Farbe, ich sehe nur dich.“	Auslöschung von Identitäten und historischem/aktuellem Kontext von systematischer Unterdrückung.
Verleugnung durch Verweis	Soziale Gerechtigkeit ist mir wichtig, also diskriminiere ich nicht.“	Seine eigene Verantwortung nicht wahrnehmen.
Ausnahme von der Norm	„Du hörst dich wie ein*e Weiße*r an“ „Du bist so wortgewandt.“ „Für dein Alter bist du schlau.“	Die Gruppe, der die Person angehört, wird als von Natur aus weniger intelligent angesehen, und die Person ist nur eine Ausnahme davon.
Generalisierung	„Millennials surfen lieber in den Sozialen Medien, als sich im echten Leben zu treffen.“	Stereotypisierung und Pauschalaussagen; Annahme, dass eine Eigenschaft auf alle Gruppenmitglieder zutrifft.
Abweichung von Werten	„Du bist zu laut und lebhaft; beruhige dich!“	Die Werte und Muster der dominanten Gesellschaft werden als „normal“ und „richtig“ angesehen.
Mythos der Leistungsgesellschaft	„Alle können erfolgreich sein, wenn sie bereit sind, hart dafür zu arbeiten.“	Historischer Kontext und systematische Unterdrückung werden ignoriert und ihr Einfluss auf Erfahrungen und Erfolgswahrscheinlichkeit wird nicht gesehen.
Weniger-als	Frauen fragen oder von ihnen erwarten, während der Besprechung Getränke zu bringen oder danach zu putzen.	Menschen nicht als gleich kompetent oder wichtig ansehen, Stereotype reproduzieren.
Allgemein	Unaufgefordert die Haare von Menschen anfassen, die anders aussehen als du selbst.	Menschen kleinmachen, vergegenständlichen, ihnen zu nahe treten und ignorieren, dass Sprache und Verhalten verletzend sein können.

Wenn eine Person immer wieder Mikroaggressionen ausgesetzt ist, kann das ihrem Wohlergehen schaden. Eine Studie konnte einen Zusammenhang zwischen rassistischen Mikroaggressionen und einer höheren Suizidrate in der Zielgruppe belegen (O’Keefe et al., 2014). Auch unbeabsichtigte oder vermeintlich geringfügige Handlungen können einer Person massiv zusetzen. Wenn wir nochmal die Geschichte mit Xiona anschauen, sehen wir, dass sie in ihrem Alltag immer wieder mit Mikroaggressionen konfrontiert ist. Die Kommentare der Workshop-Teilnehmer*innen haben Xionas Erschöpfung und Frustration nur noch mehr verstärkt.



Unbewusste Vorurteile (implicit biases) sind negative Assoziationen, die Menschen haben, ohne sich ihrer bewusst zu sein. Sie werden automatisch ausgedrückt, ohne dass wir es merken. Sie beeinflussen unsere Haltung und unsere Handlungen und haben so Auswirkungen in der Realität, obwohl wir uns ihrer nicht bewusst sind. Es wurde sogar gezeigt, dass unbewusste Vorurteile Selbstverpflichtungen zu Gleichheit und Gerechtigkeit zuwiderlaufen und so ein Verhalten bewirken können, das den expliziten Einstellungen, die viele Menschen kundtun, widerspricht. (Racial Equity Tools).

Ein Beispiel für ein unbewusstes Vorurteil ist z.B. Stevens Aussage, dass die junge Schwarze, männlich gelesene Person mit dem Durag (Kopfbedeckung), dem ärmellosen schwarzen Shirt und den goldenen Accessoires wahrscheinlich gerne mit den Händen arbeitet. Oder Nadyas Annahme, dass er arbeitslos ist.

Du bist kein schlechter Mensch, wenn du unbewusste Vorurteile hast. Dass du so denkst oder solche Assoziationen herstellst, heißt nicht, dass du auch danach handelst!

Emotionsarbeit -- aka „Du solltest mehr lächeln!“

Emotionsarbeit erfordert, dass du eine andere Emotion zeigst, als du fühlst, und du dein Verhalten entsprechend anpasst. Es heißt aus gutem Grund „Arbeit“: Es erfordert große Anstrengung (wie körperliche Arbeit auch) und kann genauso ermüdend sein.

Die Psychologin Alicia Grandey, die über Emotionsarbeit forscht, hat herausgefunden, dass es ermüdend ist, Gefühle anzupassen und das Verhalten zu verändern. Vor allem bei der Arbeit oder an der Universität wird aber genau das von People of Colour* überproportional häufig erwartet (Grandey, 2019). Von ihnen wird nämlich erwartet, sich **der unausgesprochenen dominanten Norm des Weißseins anzupassen.**



Im Beispiel oben war Xiona traurig und frustriert über die Kommentare der Workshop-Teilnehmer*innen. Sie hatte aber das Gefühl, diese Emotionen nicht zeigen zu können, weil sie befürchtete, als wütend oder aggressiv betitelt zu werden.

Xiona musste sich stattdessen zwingen, ihre Atmung, ihren Tonfall und ihre Gesten zu kontrollieren.

Wie wir Verhaltensweisen interpretieren, hängt vom Kontext ab und ist durch unsere Sozialisierung geprägt. Was wir als angemessen empfinden, kann von Kontext zu Kontext variieren und ist auch sehr individuell. Wenn wir darauf trainiert sind, etwas auf eine bestimmte Weise zu sehen (z.B. durch die Medien) ist es wahrscheinlicher, dass wir es so sehen. In der Geschichte empfanden Nadya und Steven den Schwarzen Mann als „furchteinflößend“. Diese Auffassung könnte zum Teil durch Mediendarstellungen von Schwarzen Männern mit einem gewissen Kleidungsstil beeinflusst worden sein.



* People of Colour/Color (PoC), auch BIPoC (Black, Indigenous and People of Colour: "eine internationale Selbstbezeichnung von/für Menschen mit Rassismuserfahrungen...." (Anm. zur Übersetzung; mehr dazu s. <https://www.amnesty.de/2017/3/1/glossar-fuer-diskriminierungssensible-sprache>)

Kollektive Verantwortung übernehmen

Als Gemeinschaft innerhalb von Amnesty International müssen wir mehr kollektive Verantwortung übernehmen. Eine Erfahrung wie die von Xiona sollte nicht mehr vorkommen. Hier sind einige Beispiele, wie du dich in solchen Situationen verhalten kannst, damit sich kein Mensch so fühlt wie Xiona in der Geschichte:

Sei bescheiden und höre aktiv zu:

Wenn du Macht und Privilegien hast, kannst du ein „Ally“ sein, indem du dich gegen das System und unterdrückende Strukturen wehrst. Sei bescheiden und höre mehr zu als zu sprechen. Sei neugierig.



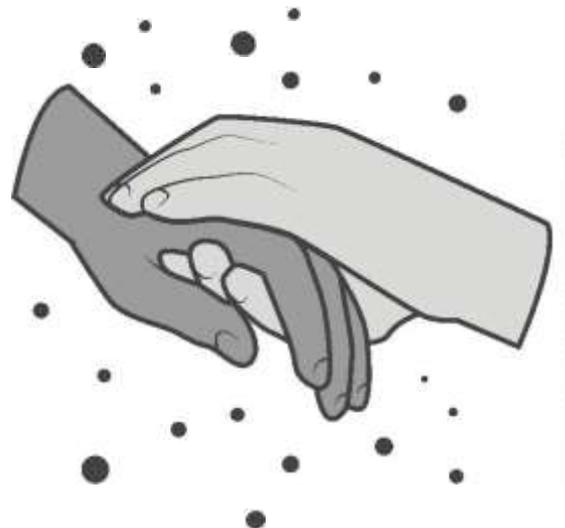
Bestätige und unterstütze andere:

Lenke nicht vom Thema ab, wenn Menschen über Rassismus sprechen, und verzerre oder streite die Erfahrung der Personen nicht ab. Spiele sie auch auf keine andere Weise herunter. Bedanke dich bei ihnen, dass sie das Thema ansprechen und ihre Erfahrungen mit dir teilen. Bestätige und unterstütze sie. Es ist anstrengend, sich zu wehren, und Menschen, die es tun, müssen mit negativen Reaktionen rechnen. Jedes Mal!



Schreite ein und übernimm Verantwortung:

Als Zuschauer*in kannst du wie Safyia einschreiten und etwas sagen. Warte nicht darauf, dass es andere machen, sondern übernimm auch in kollektiven Räumen Verantwortung. Akzeptiere, dass ein Kommentar verletzend sein kann, auch wenn er nicht so gemeint war oder du einen Witz machen wolltest. Dass etwas lustig gemeint war, ist keine Entschuldigung. Entschuldige dich und finde heraus, wie du es wiedergutmachen kannst. Denke darüber nach, wie du sprichst, und sei dir bewusst, welche Wörter du brauchst und wie du über Gruppen redest. Sei empathisch mit anderen und erkenne ihre Erfahrungen an.

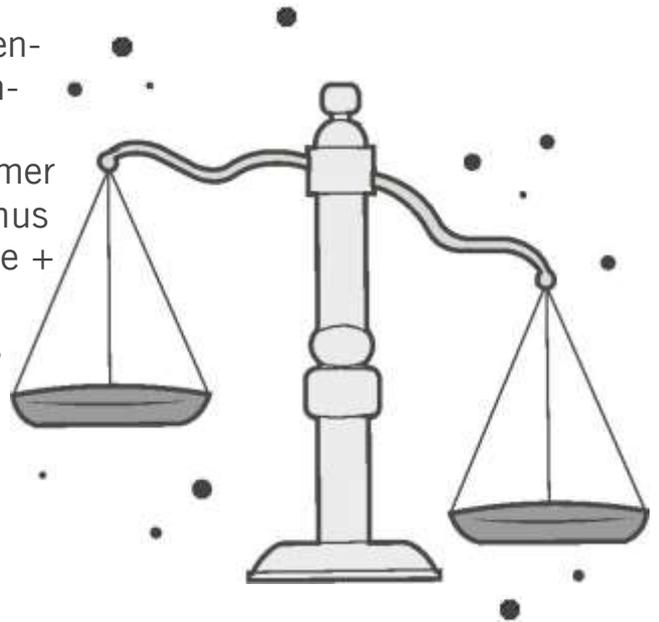


Hüte dich vor falschen Vergleichen:

Es mag sein, dass eine *weiße* Person mit Ausgrenzung oder diskriminierenden Vorurteilen konfrontiert ist. Das ist aber nicht Rassismus.

Im Verlauf der Geschichte war das *Weißsein* immer mit Privilegien verknüpft. Umgekehrten Rassismus gibt es nicht: Rassismus = rassistische Vorurteile + soziale und institutionelle Macht.

„Racial Equity Tools“ definiert, dass Rassismus sich von rassistischen Vorurteilen, Hass oder Diskriminierung unterscheidet. Rassismus bedeutet, dass eine Gruppe die Macht hat, in einer Gesellschaft durch institutionelle Regeln und Praktiken systematische Diskriminierung auszuüben und die kulturellen Ansichten und Werte zu formen, die diese rassistischen Regeln und Praktiken unterstützen.



Sei vorsichtig und rücksichtsvoll:

Sei besonders vorsichtig, wenn du Diskussionen über Rassismus, Vorurteile oder Diskriminierung organisierst. Denke vor dem Gespräch über die Ziele der Diskussion nach und benütze dafür hauptsächlich Methoden, die von People of Colour entwickelt wurden oder engagiere PoC dafür (wenn du nicht selbst eine PoC bist). Sei dir bewusst, wer die Teilnehmenden sind und was bestimmte Aktivitäten bei ihnen auslösen könnten. Manche Übungen könnten für Menschen aus diskriminierten Gruppen ungeeignet sein, falls du nicht selbst dazugehörst und/oder dir die angemessenen Tools fehlen, mit der Situation umzugehen.



Informiere dich:

*Weiß*e Personen müssen Verantwortung übernehmen, sich über Rassismus informieren und darüber, wie er bekämpft wird und wie sie People of Colour unterstützen können. Es ist nicht die Aufgabe von People of Colour, über Rassismus und soziale Ungerechtigkeit aufzuklären. Um sich einzulesen, können einige der Ressourcen am Ende des Workbooks genutzt werden.





ÜBUNG: MIKROAGGRESSIONEN ANSPRECHEN UND VERARBEITEN

Hast du dich jemals verletzt, angegriffen, ungesehen, ungehört, nicht wertgeschätzt, ausgeschlossen oder schlecht gefühlt, weil eine andere Person etwas gesagt oder gemacht hat – obwohl die Person es vielleicht gar nicht so gemeint hat?

Hast du jemals unwillentlich etwas gesagt oder gemacht, das andere verletzt hat?

Wir haben uns vielleicht alle schon auf beiden Seiten wiedergefunden. Es ist also wichtig zu verstehen, wie das, was wir sagen oder machen, zur Inklusion oder Ausgrenzung von Personen (aufgrund eines Teils ihrer Identität) beiträgt.

Obwohl Mikroaggressionen alltäglich sind, ist es entscheidend, sie anzusprechen. Nur so können wir eine inklusive Kultur schaffen und unser Ziel erreichen, den Menschen selbst in den Mittelpunkt unserer Menschenrechtsbewegung zu stellen.¹

Dein eigenes Verhalten kontrollieren:

Damit wir unsere eigenen Verhaltensweisen anpassen können, müssen wir uns zuerst bewusst werden, wie wir Dinge wahrnehmen, welche Vorurteile oder Annahmen wir hegen, was unser Hintergrund, unsere Identität und unsere Privilegien sind. Wir sollten uns auch daran erinnern, anderen Menschen stets mit Empathie und Mitgefühl zu begegnen. Die folgenden Tipps können helfen, uns selbst an unsere Verpflichtung zur Inklusion zu erinnern:



Nochmals nachdenken und neu formulieren:

Bevor du etwas sagst, denke darüber nach, was deine Aussage bei anderen auslösen könnte. Werde dir klar, was deine Absichten sind und ob das, was du sagen möchtest, wohl auch so aufgefasst wird. Wenn nicht, formuliere es anders.



Reaktion vs. Reflexion:

Halte einen Moment inne, damit du gefasst antworten oder reagieren kannst.



Vermeide Verallgemeinerungen:

Überprüfe, ob die Worte, die du verwendest, womöglich Stereotype oder andere Vorurteile vermitteln und drücke dich gewählter aus. Vermeide weitgefaste Aussagen.



Neugierde:

Stelle Fragen statt Annahmen zu treffen und bleibe neugierig, ohne andere zu verurteilen.



Feedback:

Sei offen für Feedback, höre mit Empathie zu und lerne daraus.

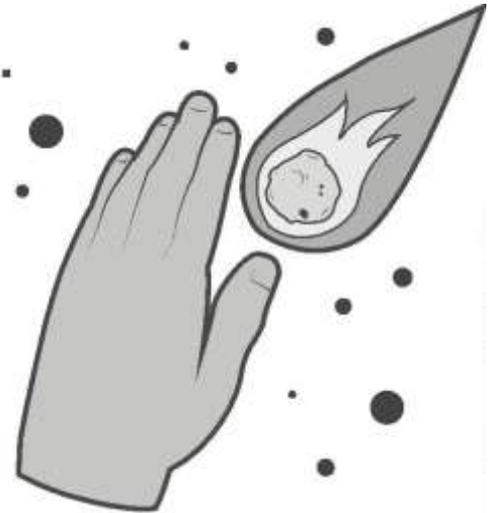
Wie umgehen mit Mikroaggressionen?

Es ist wichtig, dass du deine eigene Strategie entwickeln kannst, um mit Mikroaggressionen umzugehen. Die folgenden Schritte kannst du als Ausgangspunkt nutzen, sie personalisieren und an deine eigene Situation anpassen:

1 Wenn du kannst, bleibe ruhig und atme tief durch. Versuche, eine Pause zu machen, bevor du Vermutungen anstellst oder sofort reagierst.



2 Gehe wenn möglich davon aus, dass die Person es gut gemeint hat. Das heißt nicht, dass du nicht sagen darfst, was ihre Aussage oder ihr Verhalten bei dir ausgelöst hat! Aber wenn diese Person zum ersten Mal so gehandelt hat, könntest du es als Lerngelegenheit ansehen und der Person die Situation erklären oder ihr eine Chance geben, sich selbst zu korrigieren.



3 Überlege dir, ob du das Problem sofort ansprechen willst, oder lieber zu einem anderen Zeitpunkt darauf zurückkommen möchtest. Stelle dir dafür folgende Fragen: Fühlst du dich sicher, dieses Gespräch mit dieser Person zu führen? Falls nicht, könntest du eine Person beiziehen, der du vertraust. Bist du im richtigen Mindset, um dieses Gespräch in diesem Moment zu führen? Wenn nicht, überlege dir, die Person ein anderes Mal darauf anzusprechen.



4

Konzentriere dich auf das, was passiert ist, nicht auf die Person. Wenn du das Gespräch auf das Verhalten oder den Kommentar lenkst, verhält sich die Person wahrscheinlich weniger verteidigend.



5

Sage klar, was die Situation bei dir ausgelöst hat. Hier ist ein Leitfaden:

Fundament: Bekräftige, dass Inklusion euch beiden wichtig ist und du das Feedback in diesem Rahmen gibst.

Absicht: Sage, dass du nicht davon ausgehst, dass die Person schlechte Absichten hatte.

Beobachten: Beschreibe das Verhalten/die Sprache/die Situation genau und detailliert.

Auswirkungen: Erkläre, wie und warum sich die Situation für dich und/oder andere so angefühlt hat. Wenn du möchtest, kannst du der Person raten, was sie anders machen oder sagen sollte.

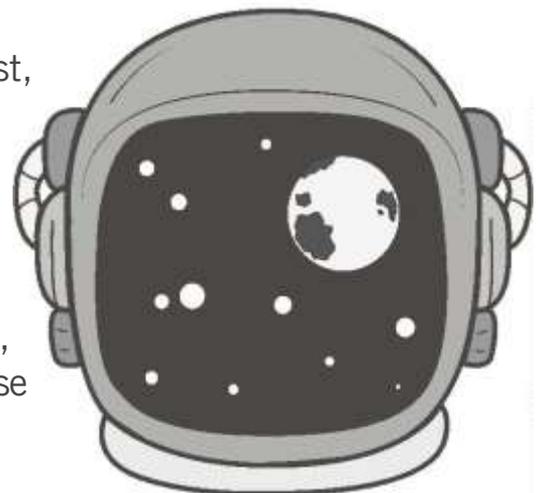
Bekräftigen: Betone euer geteiltes Engagement für inklusive Verhaltensweisen.



6

Wenn du eine unbefriedigende Antwort erhältst, atme tief durch, mach' eine Pause und entscheide:

Wenn du das Gespräch weiterführen willst, gehe nochmals dieselben Schritte durch. Wenn du das Gespräch lieber abbrechen willst, kannst du entweder nochmals Feedback geben, Hilfe beziehen oder eine andere Vorgehensweise wählen.



Nicht-konfrontative Interventionsstrategien

Je nach Situation entscheidest du vielleicht, dass eine nicht-konfrontative Interventionsmethode am besten geeignet ist. In diesem Fall könntest du folgende Strategien in Betracht ziehen:

Frage nach: Stelle Fragen, um die beabsichtigte Aussage oder das Gefühl zu verstehen. Gib der sprechenden Person eine Chance, sich ihrer Vorurteile bewusst zu werden, sich selbst zu korrigieren oder ihre Meinung weiter auszuführen.

Beispiel

„Ich habe bemerkt, dass du gesagt hast, diese Person sei zu jung, um eine Führungsposition zu übernehmen. Könntest du mir erklären, was du damit meinst?“



Bitte: Bitte die Person, anders über die Situation zu sprechen oder einen anderen Ansatz zu wählen. Damit die Bitte allgemein und nicht persönlich klingt, kannst du statt „du“ „wir“ sagen. Verwende „ich“, wenn du schilderst, was die Aussage bei dir auslöst.

Beispiel

„Können wir statt „alte Mitglieder“ sagen „ältere Mitglieder“? Ich habe schon erlebt, dass „alt“ diskriminierend verwendet wurde... „ältere Mitglieder“ hört sich für mich respektvoller und inklusiver an.“



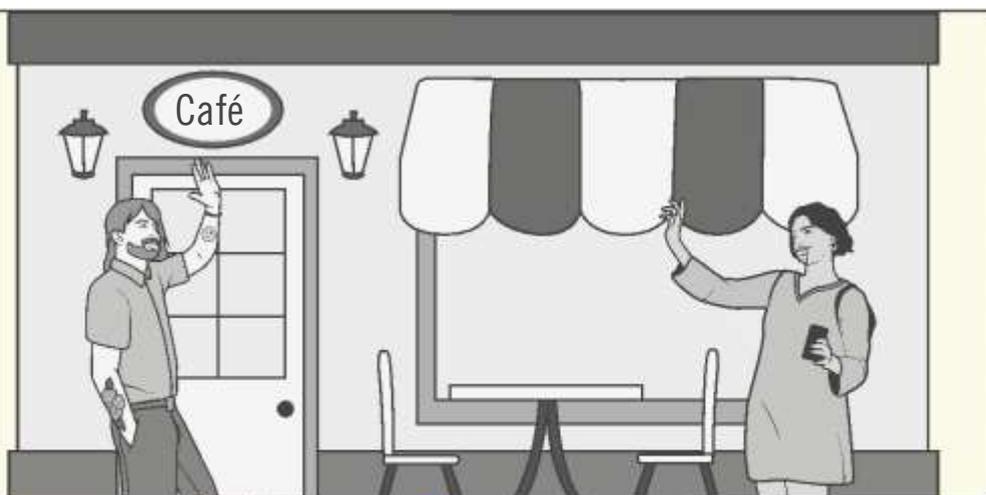


DU SPRICHST IMMER NUR ÜBER PALÄSTINA



Lina ist eine junge Palästinenserin, die in einem Flüchtlingslager in Gaza gelebt hat. Mittlerweile studiert sie Politik und Rechtswissenschaften und arbeitet für verschiedene Menschenrechtsorganisationen. Benjamin ist ein Freund von ihr, der an derselben Uni Politik und Rechtswissenschaften studiert.

Heute Nachmittag treffen sich Lina und Benjamin in einem Café, um eine Studienarbeit über Völkerrecht zu schreiben.

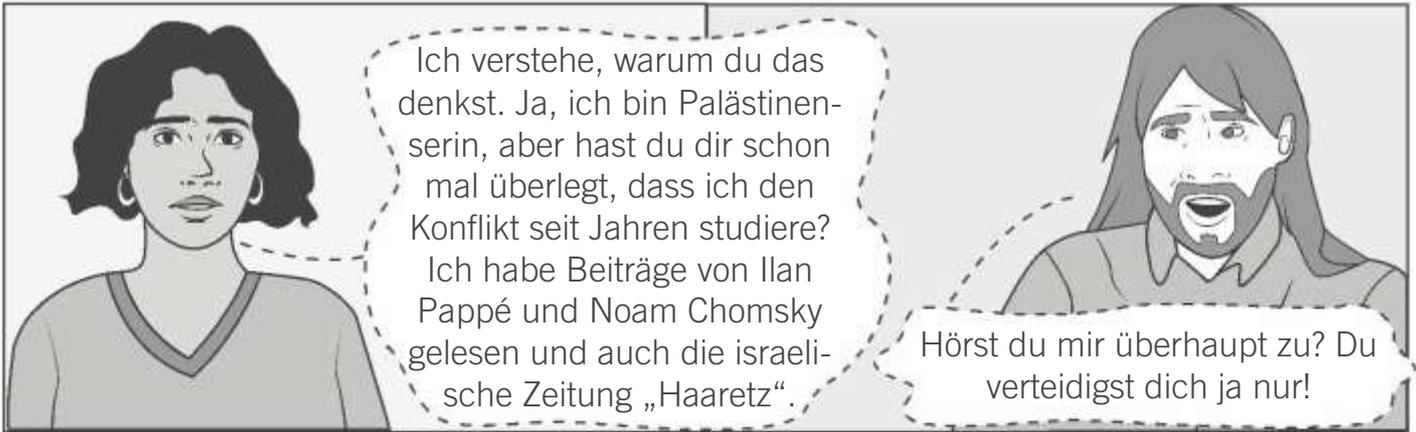


Das Thema der Arbeit ist der Israel-Palästina-Konflikt.



Aber du sprichst ja nur über Palästina!! Du bist komplett voreingenommen und ignorierst die andere Seite des Konflikts einfach!





Lina hört Benjamin aufmerksam zu und hört sich jedes Argument an, obwohl sie nicht dieselbe Ansicht hat.



Was du gestern gesagt hast, hat mich beschäftigt und ich möchte es gerne mit dir besprechen. Ich spreche aus unmittelbarer Erfahrung über den Israel-Palästina-Konflikt. Ich bin in einem Lager für Geflüchtete aufgewachsen und habe viele Menschen sterben sehen. Als ich 14 war, hatte ich bereits drei Kriege überlebt. Ich habe meine Familie seit Jahren nicht gesehen und kann auch nicht nach Hause gehen. Verstehst du wie persönlich das für mich ist? Deswegen spreche ich viel darüber, denn ich will die Situation verändern. Ich will, dass die Welt ein besserer Ort wird. Und ich hoffe, dass wir das zusammen schaffen.



Danke Lina, dass du mir das erklärst. Ich kann mich nicht in dich hineinversetzen, aber ich werde versuchen, deine Perspektive besser zu verstehen.





VERSTEHEN, WIE WIR MIT WIDERSTAND UMGEHEN KÖNNEN

Als Aktivist*innen kann uns Widerstand gegen unsere Kampagnen, unsere Ansichten oder einfach ein allgemeiner Widerstand gegen Veränderung begegnen. Dies kann unsere Arbeit und unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Widerstand kann im Kontext unseres Aktivismus, innerhalb unserer Bewegung oder unter Familie und Freund*innen vorkommen. Manchmal musst du dich dann zwischen deinen eigenen Werten und denen deiner Familie und Mitmenschen entscheiden.

In diesem Abschnitt wirst du einige Tipps und Tricks kennenlernen, wie du besser mit Widerstand umgehen und gleichzeitig dein eigenes Wohlergehen sicherstellen kannst.



Was ist Widerstand?

Die „American Psychological Association“ definiert Widerstand als „allgemein jede Handlung, die sich gegen eine Person oder Sache richtet, sich widersetzt oder einer Sache oder Person standhält.“ Wenn Menschen Widerstand zeigen, kann es helfen, darüber nachzudenken, warum sie sich so verhalten. Widerstand kann zahlreiche Gründe haben und auf verschiedene Arten auftreten. Menschen, die sich widersetzen, können Angst vor Veränderung und damit vor dem Unbekannten haben. Viel von dem, was wir tun, fordert eine lange etablierte Norm heraus.

Als Aktivist*innen leisten auch wir Widerstand. Dieser richtet sich aber nicht gegen Veränderung, sondern gegen vorhandene Systeme.

Wie kann Widerstand aussehen?

Widerstand äußert sich auf vielfältige Weise. Wenn sich Menschen widersetzen, können sie streitlustig, sabotierend, aggressiv und angriffig sein. Sie sind manchmal auch emotional, stur und es ist schwierig, mit ihnen zu reden. ODER sie reagieren auf sehr subtile Art und Weise, damit es so scheint, als würden sie keinen Widerstand leisten. Es kann auch einfach sein, dass sie nicht zusammenarbeiten oder auch sonst nichts machen wollen.

Offener Widerstand

Offener Widerstand ist eine offensichtliche Weigerung gegen Veränderung. Hier sind ein paar Beispiele, wie sich das äußern kann:

- Eine offene Diskussion oder Debatte
- Ein Angriff durch konfrontative Sprache oder Verhalten
- Ein einfaches „Nein“, ein Widerspruch oder eine Weigerung, etwas zu verändern

Verdeckter Widerstand

Verdeckter Widerstand ist viel subtiler und schwieriger zu erkennen als offener Widerstand. Er kommt oftmals so daher, dass es scheint, als leiste eine Person gar keinen Widerstand. Das kann bewusst oder unbewusst passieren. Zum Beispiel:

- Ja sagen oder in einer Besprechung einer Aussage zustimmen, aber danach in informellen Gesprächen flüstern, dass sie nicht einverstanden waren.
- Informationen teilen, die gegen das gehen, was du erreichen willst, oder wichtige Informationen zurückhalten.
- Die Umsetzung von Veränderung verhindern oder verzögern.

Wie umgehen mit Widerstand?

Es kann sich oft so anfühlen, als ob der Widerstand gegen dich gerichtet ist. Das macht es schwierig, es nicht persönlich zu nehmen. Aber in Wahrheit ist der Widerstand gegen die nicht greifbaren Ideen gerichtet, für die du dich einsetzt. Wenn du dich gegen den Widerstand wehren willst, findest du hier einige Leitprinzipien, die dir in einem solchen Gespräch helfen können.



Gesprächsregeln

Leitprinzipien: Fairness, Würde, Respekt und gegenseitiges Verständnis

Im Kopf behalten:

Das kannst du sagen

Einen gemäßigten Ton verwenden und offen bleiben.



„Was du gesagt hast, hat mich noch weiter beschäftigt und ich möchte gerne mit dir darüber sprechen.“

Versuche andere zu verstehen. Du kannst dir folgende Fragen stellen...

- Warum wehrt sich die Person oder die Gruppe?
- Woher könnte dieser Widerstand stammen?
- Welche Erfahrungen könnten dazu beigetragen haben, dass sie diese Meinung gebildet haben?



„Darf ich fragen, warum du dich so fühlst?“

„Das ist ein interessanter Punkt, kann ich dir dazu ein paar weitere Fragen stellen?“

„Ich bin mir nicht sicher, ob ich verstanden habe, was du meinst. Könntest du es mir bitte erklären?“

Sei respektvoll und höre dir die Meinungen anderer Menschen an. Wenn du es nicht tust, werden sie dir ziemlich sicher auch nicht zuhören.



„Ich verstehe, warum du dich so fühlst, aber hast du schon mal überlegt...“

„Ich verstehe, was du meinst. Aber was denkst du über...“

Wenn das Gespräch unschön wird, versuche die Situation mit Empathie zu entschärfen.



„Mir ist unser gemeinsamer Aktivismus wichtig und ich möchte verstehen, warum du so reagierst...“

Verwende Ich-Botschaften, um deine Erfahrungen zu teilen. Das kann anderen helfen, ihre eigenen Erfahrungen besser zu verstehen.



„Ich bin gerade ziemlich überfordert mit allem ...“



Das Ziel hier ist nicht unbedingt, Menschen davon zu überzeugen, dass du Recht hast, sondern besser zu verstehen, warum die andere Seite so denkt. Gleichzeitig können die anderen versuchen, sich in deine Perspektive hineinzusetzen.



ÜBUNG: MIT WIDERSTAND UMGEHEN

Mit Widerstand umzugehen, kann emotional anstrengend sein. Für den gesellschaftlichen Wandel ist es entscheidend, dass du versuchst, Menschen von deinem Standpunkt zu überzeugen – auch wenn es frustrierend und entmutigend sein kann. Diese Gespräche sind Teil einer größeren Bewegung, gesunde Diskussionen zu führen und kontroverse Ansichten in Frage zu stellen.

Seien wir ehrlich – **Veränderung erfordert Zeit.**



Gesprächsregeln

Denke an eine Situation, in der du Widerstand erlebt hast. Du kannst auf diese Vorlage zurückgreifen, um das Gespräch besser einordnen zu können. Die Leitprinzipien jeder Diskussion sollten sein: Fairness, Würde, Respekt und gegenseitiges Verständnis.

Was ist passiert?

Wer war beteiligt?

Wie würdest du jetzt reagieren?

(Schreibe auf, was du sagen würdest, wenn du die „Gesprächsregeln“ anwendest, die wir oben erklärt haben.)

Hier sind ein paar Wege, wie du dein Wohlbefinden schützen kannst, wenn du mit Widerstand konfrontiert bist:

- Zur Bestätigung kannst du Erlebnisse mit deinen Freund*innen oder Menschen mit einer ähnlichen Einstellung besprechen. Hauptsache, es ist eine Person, mit der du dich wohl fühlst.

Hey!♥ Ich muss dir erzählen, was heute passiert ist...

Klar! 😊

- Sei offen und versuche, andere Meinungen zu akzeptieren.

Ich sehe es anders... 🤔

Wie denn? 😊

- Akzeptiere, dass sich einige Personen nicht ändern werden und du das nicht immer beeinflussen kannst.

Wir haben einfach nicht dieselbe Meinung!

Nicht so tragisch! ♥

- Informiere dich weiter über das Thema, sodass du das nächste Mal eine sachkundigere Diskussion führen kannst.

Palästina-Konflikt...

- Es ist okay, nicht auf Widerstand einzugehen. Hab nie das Gefühl, du kannst eine Diskussion oder den Ort, an dem du auf Widerstand stößt, nicht verlassen.

Du verstehst es einfach nicht, die Situation sollte nicht so sein!

Okay! Ich glaube, wir kommen so nicht weiter, tschüss!

Nicht vergessen!

Belästigung und/oder Missbrauch ist NICHT Widerstand und ist inakzeptabel! Das ist kein konstruktiver Dialog und muss nicht toleriert werden.





GENERATIONSÜBERGREIFENDE AKTIONEN PLANEN

Aktionsplanung:





Eine Stunde später und noch mehr Ideen auf dem Flipchart





Stimmt, ich habe vergessen, dass du bald gehen musst. Ich kann die Strategie für Instagram übernehmen – das mache ich gerne!

Danke, Kaya. Dann kümmere ich mich um die Farbe.



Ich kenne eine Firma, die uns Rabatt für das Transparent geben kann – Ich werde sie anrufen.



Ich werde via WhatsApp die Aktivist*innen auf dem Laufenden halten, die heute nicht kommen konnten!



Ich Sorge für Snacks und Getränke für nach der Aktion. Super – bis nächsten Samstag!!





TOKENISMUS GEGENÜBER JUNGEN MENSCHEN, ADULTISMUS & ALTERSDISKRIMINIERUNG (AGEISMUS) VERSTEHEN

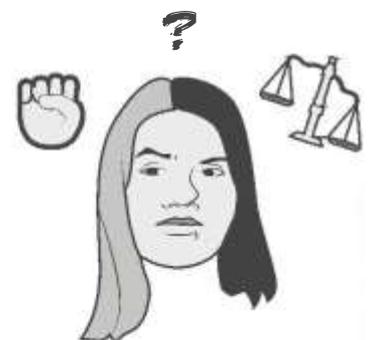
Tokenismus gegenüber jungen Menschen, Adultismus und Altersdiskriminierung (Ageismus) kommen oft vor, wenn beim Aktivismus verschiedene Generationen zusammenkommen. Sie sind so tief in unserer Gesellschaft verankert, dass wir sie meist gar nicht wahrnehmen. Tokenismus bedeutet z.B., dass Erwachsene zwar junge Menschen für den Anschein von Inklusion miteinbeziehen. Sie gestehen den jungen Menschen aber keinen echten Einfluss, keine Aufgaben und keine Entscheidungskraft zu. Tokenismus ist eine Form von Unterdrückung und teils unabsichtlicher Negierung der Stimmen junger Menschen. Das kann das geistige Wohlbefinden junger Aktivist*innen massiv beeinflussen. Wenn junge Menschen als unzuverlässig oder unerfahren dargestellt werden, kann dieser Tokenismus zu Adultismus beitragen.

Einige Menschen mögen denken, dass junge Leute verantwortungslos sind. Solche Meinungen werden durch unbewusste Vorurteile (implicit bias) geformt. Das heißt, dass sie von Voreingenommenheit und Stereotypen geleitet werden, ohne dass sie es eigentlich wollen. Schauen wir uns nochmals das Beispiel der generationsübergreifenden Zusammenarbeit aus der vorangehenden Geschichte an.

„...obwohl Erwachsene jungen Menschen Zugang zu sozialer, politischer und institutioneller Macht oder Ressourcen ermöglichen können, sind sie teilweise auch Ursprung von Unterdrückung und bringen junge Menschen ungewollt zum Schweigen.“

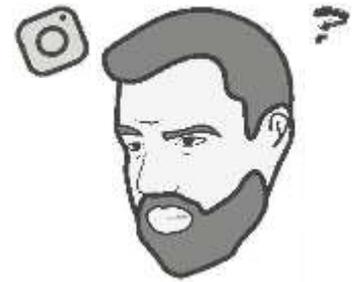
(Taft und Gordon, 2018)

Kaya stellte Carlos und Martha als nicht radikal genug und undemokratisch dar.



Martha fragte sich, wie Kaya so viel Energie und neue Ideen haben konnte.

Carlos war ein wenig eingeschüchtert, weil er sich nicht so gut mit Instagram auskennt. Das wollte er aber nicht zeigen.



Martha war frustriert, weil die intergenerationelle Zusammenarbeit eine Veränderung der gewohnten Arbeitsweise bedeutete, die mehr Zeit erforderte. Trotzdem schätzte sie es, dass alle Teammitglieder verschiedene Fähigkeiten und Kontakte hatte. Die Aktion war dank den unterschiedlichen Fähigkeiten erfolgreich.

Diese Muster sind sehr verbreitet in der intergenerationellen Zusammenarbeit. Vielleicht hast auch du im Zusammenhang mit deinem Aktivismus schon ähnliche Situationen erlebt.

Junge Aktivist*innen denken vielleicht, dass sich Erwachsene nicht inklusiv verhalten, wenn sie Besprechungen nicht außerhalb der regulären Schulzeit planen. Erwachsene Aktivist*innen fühlen sich vielleicht eingeschüchtert, wenn sie sehen, wie schnell die Jugendlichen mit neuen Technologien umgehen. Unter Umständen fällt es ihnen auch schwer, ihre gewohnte Arbeitsweise zu verändern.



Es ist wichtig, einen inklusiven Raum zu schaffen, in dem wir darauf achten, keine voreingenommenen Annahmen übereinander zu machen. Vielleicht sind wir am Ende überrascht, was wir alles zusammen schaffen können und wie anders die Person ist, als wir gedacht haben!

Intergenerationelle Zusammenarbeit ist nur möglich, wenn alle Stimmen ernstgenommen werden; auch die von jugendlichen Aktivist*innen. Das heißt, dass wir einander wirklich zuhören müssen und auch offen sein sollten, unsere eigene Meinung anzupassen.





ÜBUNG: GEMEINSAM INTER-GENERATIONELLE RÄUME SCHAFFEN

Das ist eine Übung, die du mit Aktivist*innen anderer Generationen machen kannst. Für eine optimale Zusammenarbeit ist es wichtig, die Erwartungen der anderen Personen zu kennen. Gerade in generationsübergreifenden Arbeitssituationen haben wahrscheinlich alle unterschiedliche Erwartungen. Es kann also hilfreich sein, sich anfangs darüber auszutauschen, wie ihr während der Dauer des Projekts miteinander umgeht. So kann der Arbeitsrahmen für alle zu einem „Safer Space“ werden. Schließlich widmet ihr alle eure Zeit und eure Leidenschaft den Menschenrechten. Was hilft euch, genauso motiviert weiterzumachen?

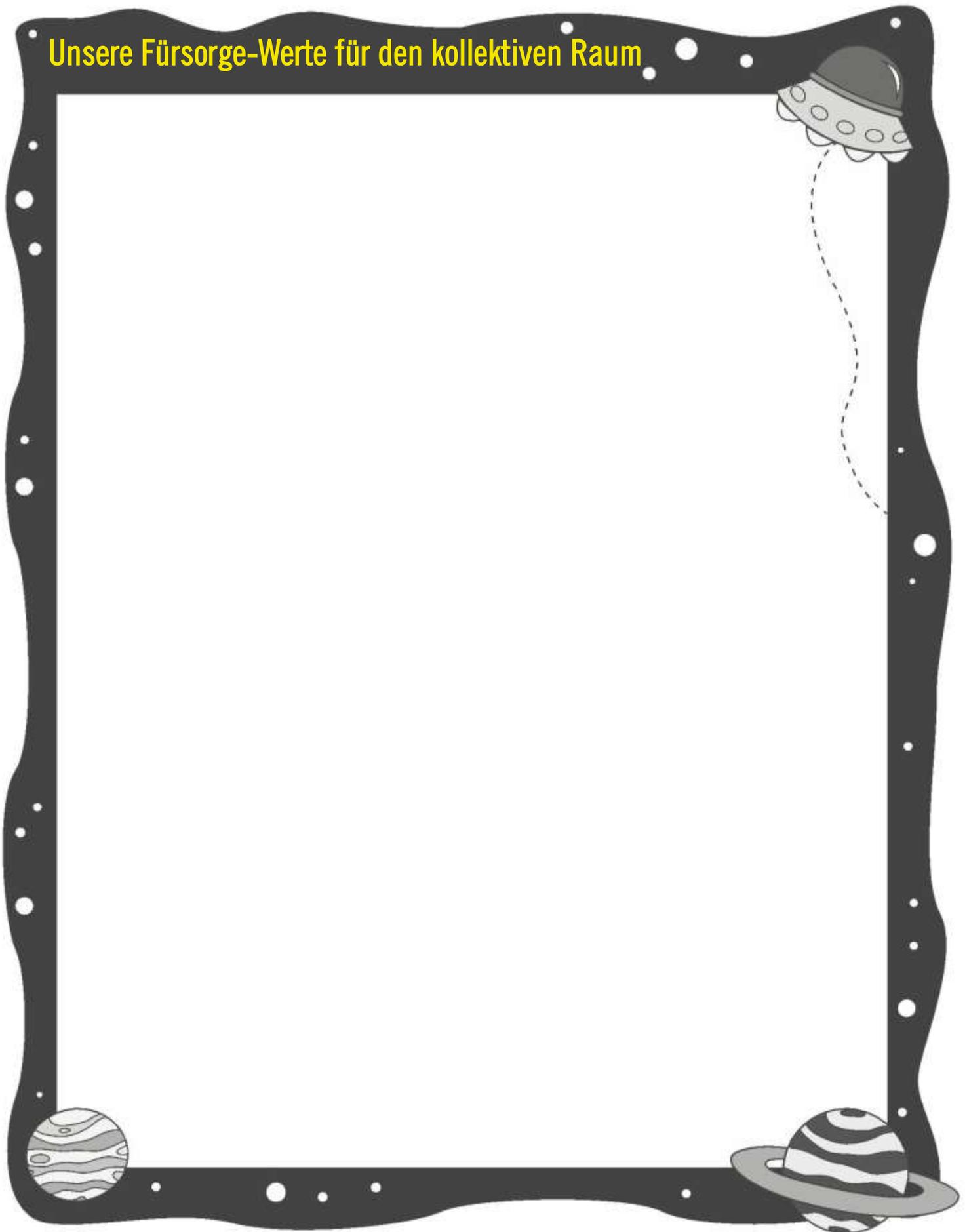


Wir alle tragen die Verantwortung, aufeinander aufzupassen. Wir müssen uns bewusst sein, dass die Arbeitslast oftmals genderabhängig, rassistisch oder altersdiskriminierend aufgeteilt ist. So sind vor allem junge Menschen und insbesondere Frauen, non-binäre Menschen und People of Colour stark burnoutgefährdet. Daran müssen wir denken, damit wir eine Gemeinschaft aufbauen können, in der alle mit Würde und Respekt behandelt werden und sich gegenseitig unterstützen. Bei kollektiver Fürsorge geht es darum, unseren Aktivismus-Alltag zu überleben und anderen Menschen sowie uns selbst zu ermöglichen, dabei zu wachsen. Diese Kultur könnt ihr schaffen, wenn **ihr als Gruppe gemeinsame Fürsorge-Werte festlegt.**

Beginne damit, für dich selbst einige Fürsorge-Werte für euren kollektiven Raum aufzuschreiben.

Teile deine Ideen mit der Gruppe und schaue, ob es Überschneidungen und Übereinstimmungen mit den Ideen der anderen gibt.

Unsere Fürsorge-Werte für den kollektiven Raum



Wir müssen uns bewusst sein, dass die Fürsorge-Werte vielleicht untergehen, wenn es viel zu tun gibt. Besprecht gemeinsam, wie ihr euch gegenseitig unterstützen und aufeinander schauen könnt, damit ihr die festgelegten Werte auch in stressigen Zeiten beibehalten könnt.



PRONOMEN: DU KANNST UND DARFST SIE NICHT ERRATEN!

Die Gruppe „Amnesty Universitätsgruppe 2020/21“ wurde erstellt

Mario

Heey 👋 lasst uns unser neuestes Mitglied willkommen heißen @Alex!! ✓✓

Kim



Alex

Juhuu, danke @Mario. Hallo zusammen, ich freu mich dabei zu sein! Meine Pronomen sind they/them. ✓✓

Mario

Er ging früher in dieselbe Klasse wie ich. Wir waren beide im Computerclub. ✓✓

Luna

Hey, @Alexs Pronomen sind doch they/them! 😬 ✓✓

Mario

Oh, stimmt. Tut mir leid @Alex 🙏 ✓✓

Alex

Danke @Luna and @Mario 🙏 könnten alle kurz ihre Pronomen sagen, bitte? :) ✓✓

Stephanie

Hmm, was sind Pronomen? 😬 ✓✓

Luna

Pronomen sind Wörter, die in einem Satz verwendet werden, um Nomen zu ersetzen. Zum Beispiel they/them, sie/ihr, er/ihm. ✓✓

Alex

They/them wird als gendergerechtes Pronomen verwendet, weil es der Person, um die es geht, kein Geschlecht zuordnet. ✓✓

Mario

Ich wollte nicht eine ganze Diskussion auslösen, sorry... Warum hast du dich angegriffen gefühlt? ✓✓

Luna

Also, du hast über Alex als „er“ gesprochen, aber Alex verwendet die Pronomen they/them. Wenn du er/ihm verwendest, machst du einen wichtigen Teil von Alex Identität nicht sichtbar. ✓✓

Mario

Oh nein, das hätte ich nicht sagen sollen! Sorry, jetzt versteh ich's... ✓✓

Alex

Schaut euch mal diese Übersicht zu Pronomen an – das könnte hilfreich sein!

Wie Pronomen verwendet werden

Pronomen	Wie es angewandt wird
They/Them/Their/ keine Pronomen	Ich habe Lauren gesehen, als they zur Arbeit kam und they wirkte sehr glücklich. Ich frage mich, ob es etwas mit Laurens Wochenende zu tun hatte. Hoffentlich sehe ich Lauren bald!
Er/Ihm/Sein	Ich habe Lauren gesehen, als er zur Arbeit kam und er wirkte sehr glücklich. Ich frage mich, ob es etwas mit seinem Wochenende zu tun hatte. Hoffentlich sehe ich ihn bald!
Sie/Ihr/Ihr	Ich habe Lauren gesehen, als sie heute zur Arbeit kam und sie wirkte sehr glücklich. Ich frage mich, ob es etwas mit ihrem Wochenende zu tun hatte. Hoffentlich sehe ich sie bald!

Kim

Wir sollten das als Lerngelegenheit nutzen, findet ihr nicht? Vielleicht könnten wir ja mal zusammensitzen, ich glaube, ich hab' echt Nachholbedarf! ✓✓

Mario

Super Idee @Kim! Worte haben Macht, insbesondere in Chats... das ist ein guter Start ins Schuljahr! 🎉 ✓✓

Alex

Ja, ich freu mich, mit euch allen persönlich zusammenzuarbeiten!! Luna, was sind deine Pronomen, das hab' ich irgendwie verpasst...? ✓✓

Luna

Ich verwende auch they/them. Bis jetzt habe ich mich nicht getraut, das hier zu sagen... Aber jetzt, da Alex gefragt hat, fällt es mir viel leichter. Danke, dass du den Raum für mich **vorbereitet hast, Alex!** ❤️ ✓✓





INKLUSIVE SPRACHE: WORTE HABEN MACHT

Inklusive Sprache ist Sprache, die frei von Wörtern, Ausdrücken oder Nuancen ist, die Vorurteile, Stereotype oder diskriminierende Ansichten über bestimmte Personen oder Gruppen vermitteln. Dadurch wird kein Mensch ausgeschlossen – weder absichtlich noch unabsichtlich. Bei der inklusiven Sprache steht die Person im Fokus und nicht, wie die Gesellschaft die Person anhand ihrer Eigenschaften definiert.



Worte haben Macht. Die Sprache prägt die Realität und kann Menschen unsichtbar machen. Inklusive Sprache kann dagegen helfen, eine Kultur aufzubauen, die auf gegenseitigem Respekt, Würde, Inklusion, Zugehörigkeit und Gemeinschaft aufbaut. In diesem Kapitel findest du Leitprinzipien für inklusive Sprache. Im ersten Teil konzentrieren wir uns auf allgemeine Grundsätze und im zweiten Teil werden spezifischere, auf Gender bezogene Leitlinien vorgestellt.

Teil 1: Grundsätze der inklusiven Sprache:

Sei dir des Einflusses deiner Worte bewusst	<p>Verwende keine Sprache, die Menschen als passiv oder als hauptsächlich über eine Erkrankung, oder sozial/körperliche Eigenschaften definiert.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zum Beispiel: Sage nicht „Behinderte“, sondern „Person mit Behinderung“, „schwerbehinderte Person“. Recherchiere, welche Bezeichnungen von Selbstorganisationen genutzt werden.
Frage nach	<p>Wenn es geht, frage immer nach, wie die Person am liebsten angesprochen oder bezeichnet wird.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zum Beispiel: Statt über „Opfer von...“ zu sprechen, frage die Person, welche Alternativen sie bevorzugen würde. Z.B. „eine Person, die ... erlebt hat“ oder „ein*e Überlebende*r von ...“. Es könnte auch sein, dass die Person eine Bezeichnung vorzieht, die du noch nicht kennst. Wenn du nachfragst, erhält sie Gelegenheit, dir ihre Selbstbezeichnung mitzuteilen.
Wähle deine Worte mit Bedacht	<p>Sei dir bewusst, dass Worte eine diskriminierende oder abwertende Bedeutung haben können. Vielleicht denkst du, ein Wort ist „unschuldig“, aber es stammt aus einer Vergangenheit von Überlegenheit und Unterdrückung.</p> <ul style="list-style-type: none">• Zum Beispiel: Rede über Frauen nicht als Mädchen, Ladies und/oder Girls. Alle diese Ausdrücke könnten je nach Kontext herablassend oder verniedlichend überkommen.• Dasselbe gilt für die Bezeichnung „Minderheiten“. Wir müssen anerkennen, dass nicht alle ausgegrenzten Gruppen Minderheiten sind und dass diese Art Kategorisierung je nach Kontext (und im Gegensatz zu der als „Mehrheit“ geltenden Gruppe) mit einer niedrigeren sozialen Stellung assoziiert werden könnte. Verwende stattdessen z.B. „ausgegrenzte oder unterrepräsentierte Gruppe“. <p>Sei dir bewusst, was Worte wirklich heißen und verwende sie nicht im falschen Zusammenhang als Adjektive. Beschreibe zum Beispiel bestimmte Zustände nicht als „deprimierend“ oder Handlungen als „zwanghaft“.</p>

Beispiele inklusiver Sprache:

- Ältere Person **statt** Senior*in oder Alte
- Sich engagieren **statt** aufstehen für
- nicht zuhören **statt** sich taub stellen
- **Krass** **statt** verrückt oder wahnsinnig
- **Annähern** **statt** hinüberlaufen
- **Verheerend oder katastrophal** **statt** lähmend



Teil 2: Grundsätze der gendergerechten Sprache:

Du kannst inklusive Sprache zum Beispiel üben, indem du kritischer über die Sprache nachdenkst, die wir in Bezug auf Geschlechtsidentitäten verwenden. In diesem Bereich ist Inklusion nämlich besonders wichtig, weil alle Menschen eine individuelle Beziehung zu Genderidentität haben. Deswegen sollten wir unsere Pronomen bewusst verwenden; sie vermitteln Gender, wenn wir über andere sprechen.

Hier findest du einige Leitsätze:

Pronomen normalisieren

- E-Mail-Signaturen – schreibe deine Pronomen in deine E-Mail-Signatur.
- Sag, welche Pronomen du verwendest, wenn du dich vorstellst.
- Wenn du eine Besprechung oder einen Workshop veranstaltest, bereite Sticker mit Pronomen vor, die die Teilnehmenden an ihr Namensschild kleben können. Hier kannst du gratis [Pronomen-Sticker herunterladen](#) (auf Englisch, Französisch und Spanisch).

Das verhindert, dass wir die Pronomen einer anderen Person anhand der traditionellen Geschlechtszuordnung eines Namens interpretieren. So wird auch die Vorstellung durchbrochen, dass nur Transmenschen ihre Pronomen mitteilen müssen (sonst müssen sie nämlich die ganze Last alleine tragen!).

Fokus auf Person

- Konzentriere dich auf die Person, nicht ihre Eigenschaften.

Frage nach

- Überlege dir: Könnten sich Personen durch deine Sprache ausgeschlossen fühlen? Nehme ich an, dass ich ihre Geschlechtsidentität einfach kenne?
- Frage alle nach ihren Pronomen. Mach es so natürlich wie möglich, wie wenn du eine Person, die du neu kennenlernst, nach dem Namen fragst. Einige Personen teilen dir es gerne mit, andere fühlen sich vielleicht unwohl. Respektiere ihre Entscheidungen und Bedenken!

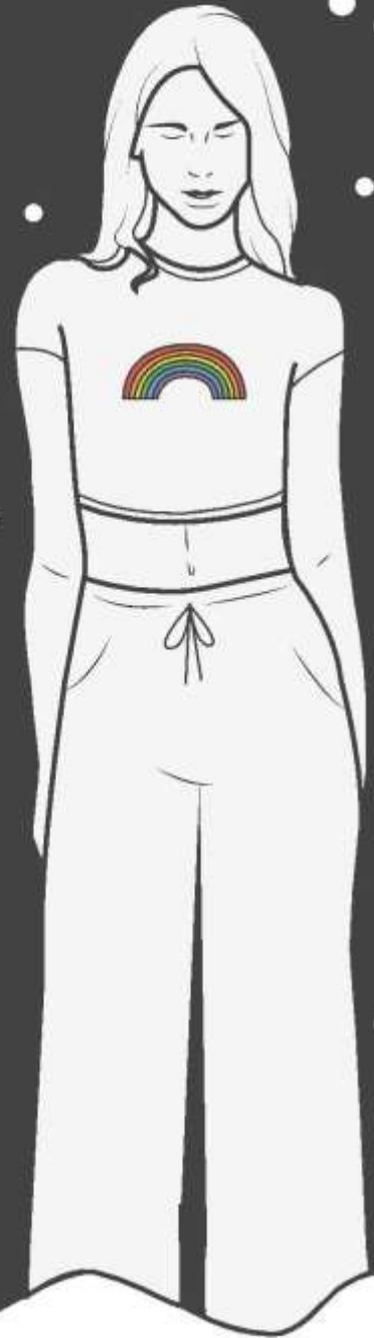
Übe

- Übe, wie non-binäre Pronomen wie they/them/their verwendet werden.
- Verwende non-binäre Pronomen oder den Namen, wenn du die Geschlechtsidentität einer Person noch nicht kennst.
- Wenn sich eine Person Zeit nimmt, dir ihren Namen und ihre Pronomen zu sagen, respektiere es und sprich die Person so an, wie sie es wünscht.
- Hab keine Angst, Fehler zu machen – frag einfach nach! Manchmal wird daraus schon klar, dass du es gerne richtig machen möchtest.
- Informiere dich über inklusive Sprache und finde heraus, wie du deine eigene Sprache inklusiver gestalten kannst. Es ist unsere Verantwortung, ständig dazuzulernen.



Beispiele geschlechtergerechter und nicht-binärer Sprache:

- angestellte Person **statt** Arbeitnehmer
- bestückt **statt** bemannt
- Elternteil **statt** Mutter/Vater
- Flugbegleiter*in **statt** Steward/Stewardess
- Feuerwehrleute **statt** Feuerwehrmänner
- Geschwister **statt** Schwester/Bruder
- Herausgegeben von **statt** Herausgeber
- Kind **statt** Sohn/Tochter
- Nationalteam **statt** Nationalmannschaft
- Pflegekraft **statt** Krankenschwester
- Studierende oder Student*innen **statt** Studenten
- Team/Mitarbeitende oder Mitarbeiter*innen **statt** Mitarbeiter



Um dir zu zeigen, wie Sprache inklusiver gestaltet werden kann, findest du auf der nächsten Seite ein englisches Textbeispiel von Amnesty International.

Darin geht es um den wichtigen Kampf für reproduktive Gesundheit und dafür, dass alle denselben Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen erhalten. Es ist sehr wichtig, dass wir in Kampagnen für reproduktive Gesundheit eine inklusive Sprache verwenden. Auch viele Transmenschen oder nicht-binäre Menschen haben weibliche Geschlechtsorgane, sie können also schwanger werden und benötigen Zugang zu reproduktiven Gesundheitsleistungen.



Davor

Entdeckst du im Text Wörter oder Ausdrücke, die nicht inklusiv sind?

Wie würdest du diesen Text verändern, damit er inklusiver wird?

2. It's already hard for many women to get abortions in the US*

Take Alabama as an example. In May, Alabama's governor signed into law [a draconian bill](#) that could punish doctors who perform abortions with life in prison. But in practice abortion is already inaccessible for many people in Alabama. The Guttmacher Institute [found that](#) in 2014, 93% of Alabama counties had no clinics that provided abortions. This means many women in Alabama have to travel to other states to access abortions. Even then, many women simply cannot afford to end their pregnancies. This is because Alabama, [like many other states](#), does not include abortion in the list of healthcare services that people with low incomes can access through Medicaid (government-assisted health insurance). Currently all states have to provide public funding for abortions in cases of rape, incest or threat to life – but in many places these exemptions will be irrelevant if harsh new laws come into effect.

Danach

Der Text wurde so verändert, dass er inklusiver ist und neben Frauen auch die Erfahrungen von Transmenschen und nicht-binären Menschen einbezogen wurden. Du kannst den überarbeiteten englischen Text [hier lesen](#).

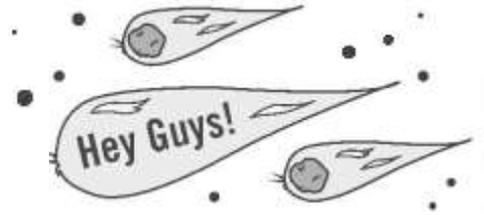


*: Da sich die genderspezifischen Ausdrücke in diesem Beispiel nicht eins zu eins übertragen lassen, haben wir auf eine Übersetzung verzichtet. (Anm. zur Übersetzung)



ÜBUNG: DEINE EIGENE SPRACHE INKLUSIV GESTALTEN

Wir verwenden oft Wörter oder Ausdrücke, die nicht inklusiv sind. Wenn wir schon lange so sprechen, kann es leicht passieren, dass wir diese Ausdrücke in einem Gespräch verwenden und uns gar nicht bewusst sind, warum wir sie vermeiden sollten.



Kannst du nicht-inklusive Wörter, die du verwendest, erkennen und dir Alternativen dafür ausdenken? Überlege dir außerdem, wie du daran denken kannst, den Begriff mit einem inklusiveren Begriff auszutauschen. Dabei helfen dir vielleicht folgende Punkte:

- Aufschreiben, wie oft du das Wort verwendest.
- Eine Checkliste mit inklusiven Wörtern verfassen und sie abhaken, während du ausprobierst, welches Wort sich für dich gut anfühlt.
- Aufschreiben, wenn du das Wort erfolgreich ausgetauscht hast – das ist Grund zu feiern!

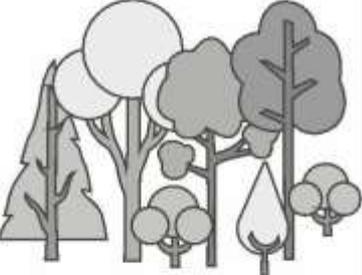
**Auszutauschendes Wort/
Ausdruck**

**Inklusives Wort/
Ausdruck**

**Wie kann ich daran
denken?**

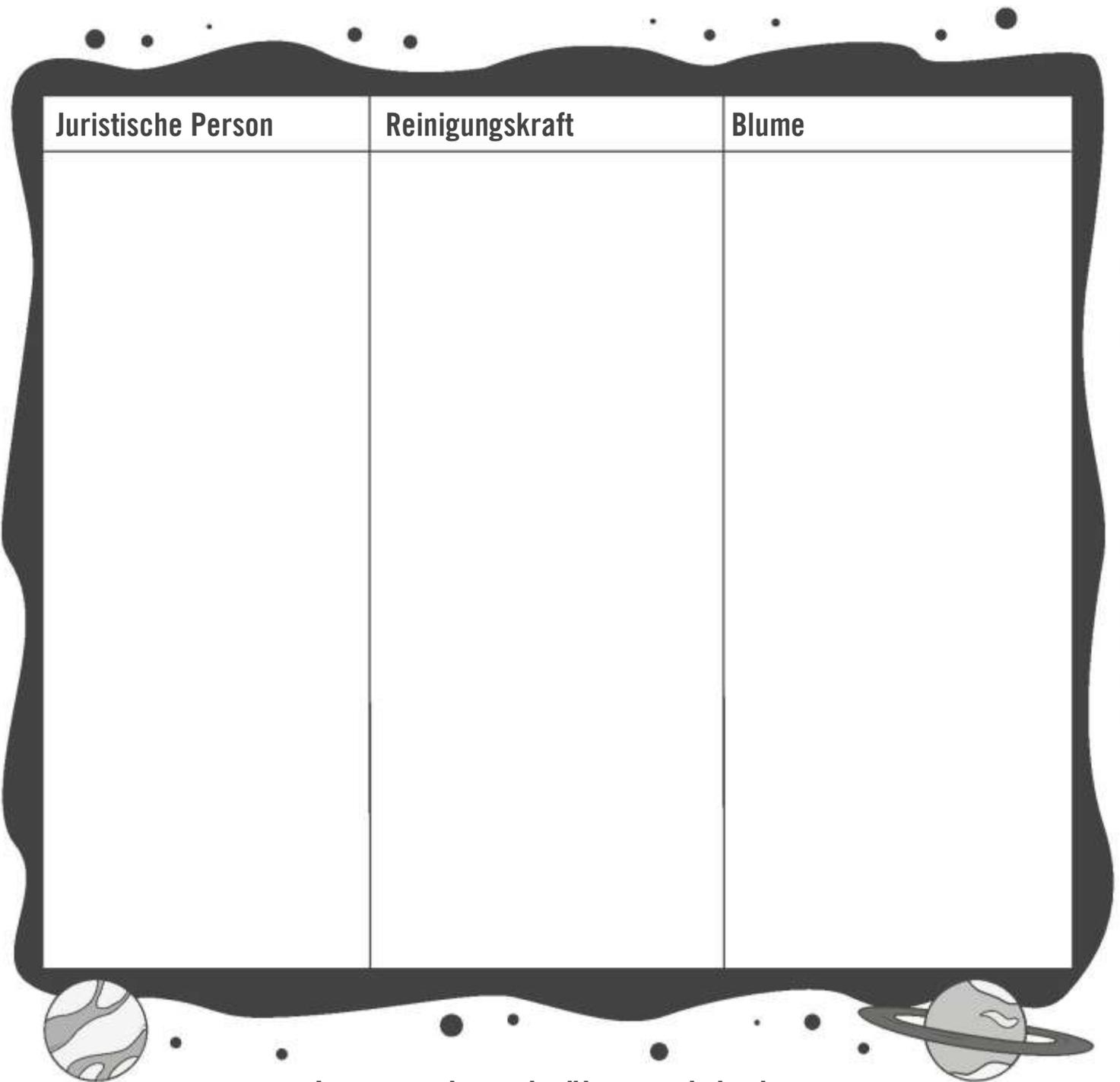
Auszutauschendes Wort/ Ausdruck	Inklusives Wort/ Ausdruck	Wie kann ich daran denken?
Jeder/jedermann	Alle oder jede Person	Aufschreiben, wie oft ich das Wort verwende

Wenn wir Bilder sehen, fallen uns oft sofort Wörter oder Assoziationen dazu ein. An welche Wörter denkst du, wenn du die untenstehenden Bilder siehst? **Was verbindest du mit den Bildern?**

	Deine Überlegungen/ Assoziationen	Was andere vielleicht mit diesen Bildern verbinden
		
		
		

Kehren wir die Übung um. **Welche Bilder fallen dir zu den untenstehenden Wörtern ein? Zeichne sie in die Tabelle.**

Juristische Person	Reinigungskraft	Blume



Lass uns kurz darüber nachdenken:

- Welche Bilder sind dir als erstes in den Sinn gekommen, als du diese Wörter gelesen hast? Haben sich die Bilder verändert, je länger du darüber nachgedacht hast?
- Inwiefern und in welchem Ausmaß widerspiegeln diese Assoziationen eine männerzentrierte Perspektive auf die Welt?
- Hast du Beispiele aus deinem Umfeld/deiner Lebenserfahrung als Vorlage für deine Bilder benutzt?



Teil 2:

**DIE PSYCHOLOGIE
DES WOHLBEFINDENS**



MANCHMAL MÜSSEN WIR PAUSEN EINLEGEN



Aktivist*in

Kannst du diese Aktion organisieren? ✓✓

Diya

Ja, sicher. ✓✓

Aktivist*in

Kannst du ein Programm für diesen Workshop machen? ✓✓

Diya

Klar, mach ich gerne. ✓✓

Aktivist*in

Machst du das Protokoll? ✓✓

Diya

Ja. ✓✓

Drei Monate später...





Gehen wir zur Demo!

Ähm, ich hab keine Lust, ich gehe nach Hause.



Hmm, scheint, als würde sich Diya gar nicht interessieren. Fast abwesend... etwas stimmt nicht!



Hey, sorry, aber ich glaube, du hast einen Burnout...

Hä, was? Was ist ein „Burnout“?



Hm, also... Du hast so viel zu tun und jetzt wirkst du demotiviert und abwesend... Ein Burnout ist eine Form von extremem Stress. Betroffene leiden unter Erschöpfung und Beteiligungslosigkeit. Das ist leider sehr verbreitet unter Aktivist*innen.



Ich denke, es ist einfach zu viel Arbeit...

Ja, das könnte es sein.



Du solltest dich jetzt ausruhen und dir vielleicht auch professionelle Hilfe suchen!

Ja, das werde ich machen. Danke!



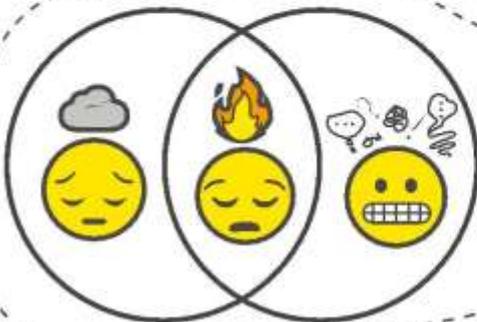
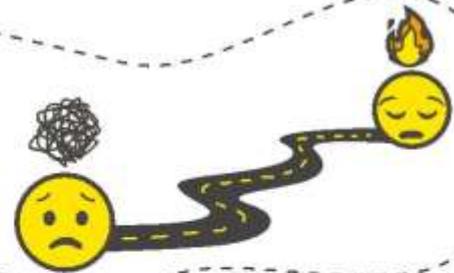


STRESS, BURNOUT, ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN: SCHÜTZE DEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Sich für Menschenrechte und eine gerechtere Welt einzusetzen, kann unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen. Das kann sich durch Stress, mit dem Burnout verbundenen Depressionen oder Angstzuständen äußern. Diese Symptome können unabhängig voneinander, gleichzeitig oder wechselseitig beeinflusst auftauchen.

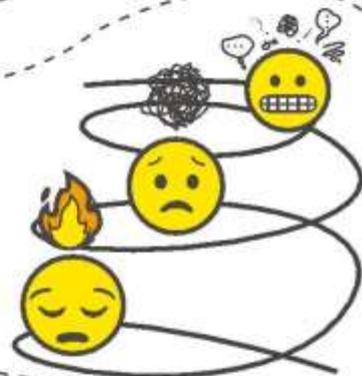
Stress → Burnout

(Erst langfristiger Stress führt zu einem Burnout, das passiert nicht einfach so).



Depressionen und Angststörungen können Symptome für einen Burnout sein.

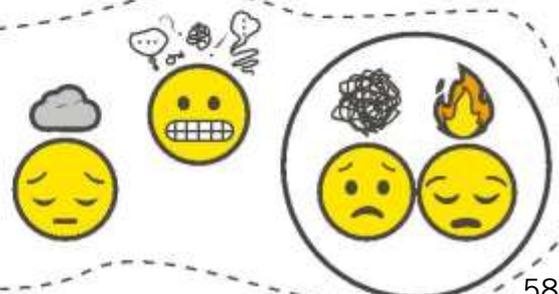
Wenn wir ängstlich oder depressiv sind, fühlen wir uns eher gestresst. Das kann zu einem Burnout führen.



Depressionen und Angststörungen können sich oft gegenseitig triggern und auch Symptome für die andere Störung sein.



Diese psychischen Erkrankungen können auch unabhängig voneinander auftreten (außer Burnout und Stress).



Obwohl der Zusammenhang und die Unterschiede zwischen Stress, Burnout, Angststörungen und Depressionen sehr komplex sind, ist es wichtig, sie alle als separate Störungen zu betrachten. Sie äußern sich bei jeder Person anders, und es gibt viele Arten, sie zu behandeln. Nichtsdestotrotz kann ein allgemeines Bewusstsein für diese psychischen Erkrankungen uns dabei helfen...

- die Entwicklung dieser Störungen bei uns selbst und bei anderen zu entdecken, sodass früher eingegriffen werden kann und ein größeres Verständnis dafür vorhanden ist,
- die Auswirkungen zu erkennen, die sie auf unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden haben,
- zu verstehen, wann wir uns Hilfe holen müssen.



In diesem Kapitel erhältst du einen aufschlussreichen, aber kurz gehaltenen Überblick über alle vier Erkrankungen, damit du die drei genannten Punkte anwenden kannst.



Wenn du eine Person kennst, die psychische Probleme hat, kannst du...

- die Person darauf ansprechen und ihr zuhören,
- Vergleiche vermeiden (z.B. deine eigenen Erfahrungen mit ihren vergleichen),
- dich über psychische Gesundheit informieren (es gibt viele Ressourcen, die du dafür nutzen kannst – siehe unsere Well-Being-Bibliothek am Ende des Workbooks),
- auch ihre kleinen Schritte feiern,
- ihr praktische Unterstützung anbieten (z.B. kochen oder einkaufen),
- die Person ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu holen oder bei einer Beratungsstelle anzurufen,
- sie ermutigen, sich nicht zu isolieren,
- sie regelmäßig anrufen oder besuchen (je nachdem, was ihr lieber ist).



Wichtig: Du bist nicht verantwortlich für ihre Genesung. Es wird nicht von dir erwartet, dass du Ratschläge erteilst oder Psycholog*in spielst.

Empfehl immer professionelle Hilfe!





STRESS VERSTEHEN

Aktivismus kann manchmal extrem stressig sein. Stress ist eine automatische Reaktion des Körpers auf Überforderung oder Gefahr. Stress entsteht, wenn sich der Druck auf eine Person stark erhöht – egal ob eingebildet oder real –, und sie mit einer Situation überfordert ist. Auch wenn Stress in manchen Situationen ein hilfreicher Antrieb sein kann, ist er auf lange Zeit hinaus eine Gefahr für unsere körperliche, psychische und emotionale Gesundheit.



Es gibt positiven Stress (**Eustress**) und **negativen Stress (Distress)**. Diese Emotionen haben in der Evolution eine wichtige Rolle gespielt. Sie haben uns als Spezies geholfen zu überleben und zu gedeihen.



Alles klar.

Aber wie wissen wir, ob eine Situation Eustress oder Distress auslöst?

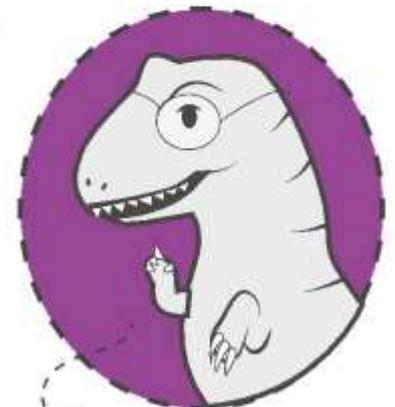


Das wird davon beeinflusst, ob du denkst, du kannst mit einer Situation umgehen oder nicht.

Wenn wir denken, wir können nicht mit einer Situation umgehen, kommt unsere Amygdala in einen „Kampf-oder-Flucht-Modus“. Wenn wir aber glauben, dass wir einer Situation gewachsen sind, aktiviert unser Gehirn gesündere Reaktionen auf Stress, wie zum Beispiel den Herausforderungs- oder den Excite-Delight-Modus.

(Field, 2016).

Lass uns nun über die menschliche Amygdala sprechen.

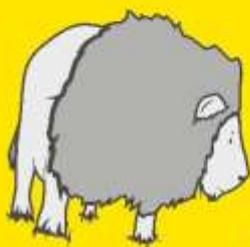


Was zum Teufel ist denn das????!

EUSTRESS

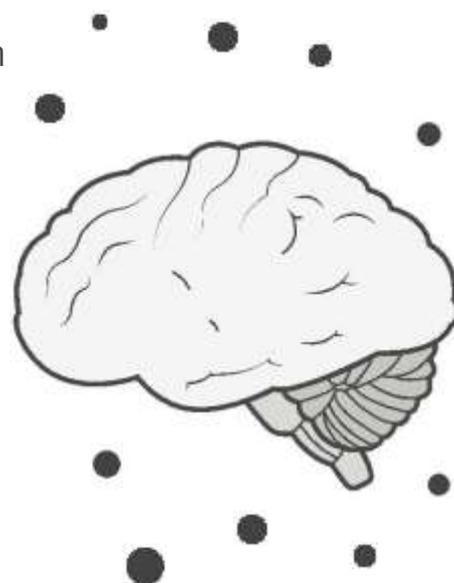


DISTRESS



Die Amygdala ist ein Teil des Gehirns, der auf potenzielle Gefahren reagiert und angstgeleitete Reaktionen auslöst; zum Beispiel die Kampf-oder-Flucht-Reaktion oder eine Erstarrung des Körpers. Die Amygdala sendet Signale an den Hypothalamus aus (ein anderer Teil des Gehirns), der dann Stresshormone ausschüttet, damit wir sofort nach Sicherheitsstrategien suchen können.

Angstreaktionen werden ausgelöst, wenn wir uns verletzlich fühlen und unser Gehirn denkt, dass wir uns schützen müssen. Also wird eine Warnung ans Nervensystem gesendet. Das kann zum Beispiel passieren, wenn wir uns beim Kochen den Finger verbrennen oder wenn wir auf WhatsApp ein triggerndes Gespräch mit einer*m Freund*in führen.



Hier sind einige Beispiele von Stress-Symptomen (Gough, 2019; NHS, 2020):

Psychisch 	Körperlich 	Emotional 
 Ständig besorgt sein	 Appetitlosigkeit	 Schlechter Selbstwert
 Irrationales Denken und Entscheidungsschwierig- keiten	 Kopfschmerzen/ Verspannungen	 Gereiztheit/ Ungeduld
 Rasende Gedanken/ Zynismus	 Schlafmangel/ Erschöpfung	 Überforderung/das Ge- fühl haben, etwas nicht bewältigen zu können
 Schlechte Konzen- trationsfähigkeit	 Schwindel	 Angst/Nervosität

Angstreaktionen sind zwar zu unserem eigenen Schutz gedacht, können aber manchmal auch negative Auswirkungen haben. Wenn die Amygdala Gefahr wittert, blockiert sie z.B. unser kritisches Denken, das uns normalerweise erlaubt, schnell auf Herausforderungen zu reagieren. Wenn du die Symptome und Auslöser von Stress verstehst und weißt, wie sie sich anfühlen, kannst du sie besser erkennen und mit ihnen umgehen.





ÜBUNG: BESSER MIT STRESS UMGEHEN

Stress ist im Leben unausweichlich. Es kann also nützlich sein, Strategien zum besseren Umgang mit Stress zu entwickeln. In diesem Abschnitt findest du einige wissenschaftlich belegte Strategien, die dir dabei helfen können. Du kannst nur ein Arbeitsblatt lösen oder alle.²

„Name it to tame it“*

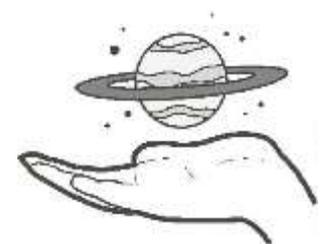
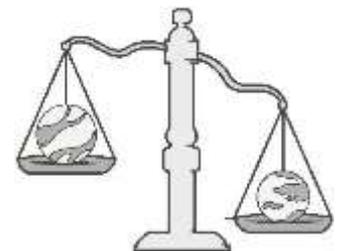
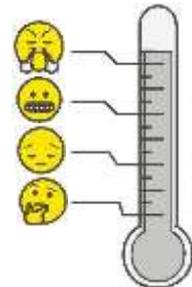
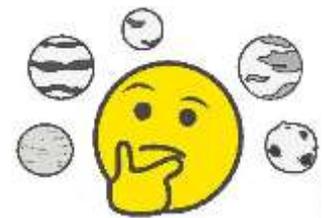
Wenn du nicht weißt, warum du gestresst bist, kann das noch mehr Stress verursachen! Dann ist es umso schwieriger, einen Ausweg zu finden. Hier sind ein paar Leitsätze, die dir helfen, Stressauslöser zu benennen. (Wenn du gerade einen Stift zur Hand hast, könnte es helfen, die Antworten aufzuschreiben):

1. Benenne den Stressfaktor. „Zukunft“, „Job“ oder „Beziehung“ sind zu vage und helfen nicht weiter. Welcher spezifische Aspekt deines Berufs, deiner Zukunft oder deiner Beziehung stresst dich? Sei so spezifisch wie möglich.

2. Benenne deine Reaktionen. Welche Gedanken, Gefühle und Handlungen treten auf, wenn du dich in einer stressigen Situation befindest? Was könnte zu deinem hohen Stresslevel beitragen? Tendierst du vielleicht dazu, schwierige Aufgaben hinauszuschieben?

3. Benenne die Faktoren, die du verändern kannst. Finde heraus, welche Aspekte du verändern kannst, welche zwar herausfordernd aber machbar sind und welche du nicht ändern kannst.

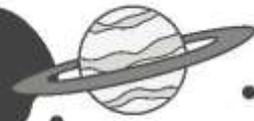
4. Konzentriere dich auf das, was du verändern kannst. Wähle einen Faktor aus, den du verändern kannst, und setze dies beim nächsten Mal in die Realität um.



* „Benenne es, um es zu zähmen“, englische Redewendung (Anm. zur Übersetzung)

² Dieses Kapitel beruht auf den Erkenntnissen der Psychologin Dr. Jena Field. Sie lebt in Barcelona und arbeitet seit über 20 Jahren mit Menschen rund um die Welt. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit findest du unter: <https://themonkeytherapist.com/>

Mehr Vertrauen in deine Fähigkeiten setzen, mit Stress umgehen zu können



1. Denk an eine Situation, in der du gut mit Stress umgegangen bist. Welche Fähigkeiten und Stärken hast du dafür eingesetzt (Fantasie, Widerstandsfähigkeit, Entschlossenheit, Wissen, Mitgefühl)?

2. Konzentriere dich auf das, was du kannst, und auf deine Mitmenschen. Welche Stärken sind jetzt hilfreich? Und wer oder was aus deinem Umfeld kann dir helfen, die Situation zu bewältigen (Unterstützung von Freund*innen, Familie oder Mitaktivist*innen)?

3. Bereite dich gut vor. Stress wird oft durch Ungewissheit ausgelöst. Was kannst du über die Situation ausfindig machen? Je mehr du weißt, desto besser kannst du dich auf mögliche Szenarien vorbereiten.

4. Stelle dir vor, dass dir die Stressreaktion hilft, den Stressfaktor zu bewältigen. Wenn du deine Einstellung zum Stress änderst, schüttet dein Gehirn andere Chemikalien aus. Und wenn du die Situation nicht beeinflussen kannst, kann positive Visualisierung helfen, den Stress zu lindern.

5. Setze dir jeden Tag kleine Ziele, die du erreichen kannst. Wenn wir uns große, vage Ziele setzen wie „Spanisch lernen“, kann die Erreichung dieses Ziels unrealistisch wirken. Dann haben wir mit jedem Tag, der verstreicht, das Gefühl, wir sind gescheitert. Stattdessen kannst du dir das konkrete Ziel setzen, eine Spanischstunde zu belegen.

Das wiederholte Gefühl zu scheitern, trainiert unser Gehirn darauf, das Ziel mit einem unguuten Gefühl zu verbinden. So neigen wir eher dazu, es aufzuschieben.



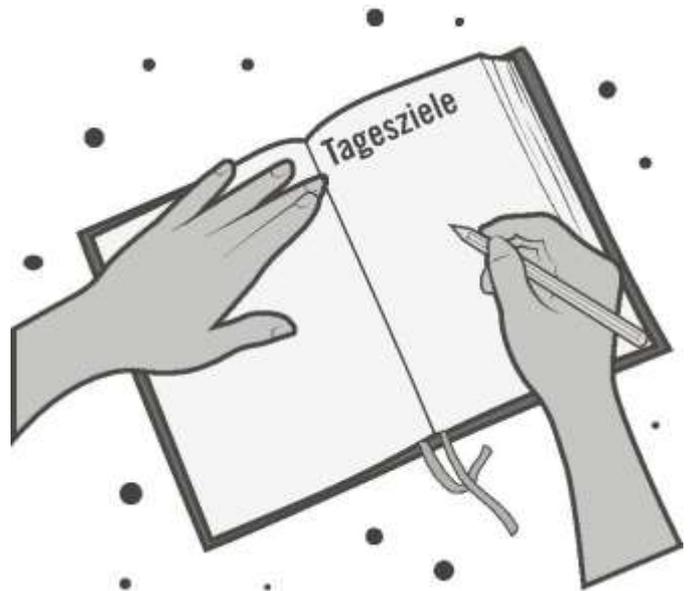
Bestimme den nächsten Schritt, egal wie klein. Ein erreichbares Ziel könnte heute sein: „Mich für einen Spanischkurs anmelden“. Aber wenn wir noch nicht entschieden haben, an welcher Schule oder wie wir zwischen den verschiedenen Schulen auswählen sollen, schieben wir es eher auf. Der Autor des Buchs „Getting Things Done“ sagt, dass Menschen Dinge aufschieben, selbst wenn sie nur kleine Entscheidungen treffen müssen.

Als realistische Tagesziele solltest du eine Liste mit kleinen, spezifischen nächsten Schritten aufschreiben.

Zum Beispiel

Montag: Fünf Kriterien aufschreiben, die mir bei einer Sprachschule wichtig sind.

Dienstag: Zehn Schulen auswählen und sie anhand der am Montag aufgeschriebenen Kriterien vergleichen.



Ändere deine Einstellung zu Stress

Klar, unsere Haltung zu Stress wird die stressige Situation nicht lösen.

ABER: Wenn wir unsere Stressreaktionen als Beweise dafür ansehen, dass wir nicht mit der Situation umgehen können und Stress schlecht für unsere Gesundheit ist, laden wir uns nur noch mehr Stress auf. Sei dir bewusst, wie oft am Tag, in der Woche oder im Monat du in einem negativen Zusammenhang an Stress denkst. Wenn wir so negativ mit uns selbst sprechen, wird die Situation immer schlimmer.



Indem wir unsere Einstellung zu Stress verändern, machen uns stressige Situationen weniger Angst. Laut der Gesundheitspsychologin Kelly McGonigal reagiert unser Gehirn mit einer gesünderen Stressreaktion, wenn wir lernen, Stress als unausweichlichen und normalen Teil unseres Alltags anzusehen.



Suche den Austausch mit anderen Menschen

1. Sogar bei einem kurzen Anruf oder flüchtigen Körperkontakt schüttet unser Gehirn Oxytocin aus (ein Hormon, das für die Beziehungsbildung und Genuss zuständig ist). Das hat eine beruhigende Wirkung.



2. Hilf anderen. Studien belegen, dass selbstloses oder einfühlsames Verhalten nicht nur anderen nützt, sondern auch deinen eigenen Stresslevel senken kann.



3. Erzähle anderen von deinem „Weniger-Stress-Prozess“. Wir lernen und verinnerlichen Neues am schnellsten, wir es anderen erklären.

Heute habe ich seit langem wieder mal eine Pause gemacht 😊

Hab' mehr Spaß

Wir wissen alle, dass körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und Schlaf ein stressiges Leben ausbalancieren können. Aber der Psychiater und Spielexperte Stuart Brown sagt, dass es viel wirksamer ist, diese Dinge lustig zu gestalten.

1. Nimm dir Zeit und mach etwas, das dir Spaß bereitet. Besuche einen Kochkurs, spiele Frisbee, lege dir ein Haustier zu (oder passe auf das Haustier von Bekannten auf) oder plane ein ausgiebiges Frühstück im Bett.



2. Plane spezifische Zeiten ein, an denen du Spaß haben kannst. Ohne Schuldgefühle. Schalte währenddessen dein Handy und deinen Computer aus.





BURNOUTS VERSTEHEN

Hast du dich schon mal schuldig gefühlt, eine Pause zu machen, während andere Menschen leiden? Hast du dich von deinem Aktivismus je überfordert, unmotiviert, zynisch, ausgelaugt oder beteiligungslos gefühlt? Falls du dich öfters so fühlst, könntest du auf dem Weg in einen Burnout sein.



Burnouts können bei Menschen auftreten, die sich über längere Zeit gestresst fühlen (Maslach, Schaufeli und Leiter, 2001). Das kann sich negativ auf deine geistige und körperliche Gesundheit sowie dein Sozialleben auswirken. Anhand dieser Symptome kannst du einen Burnout erkennen:

- Schlechte Laune** (Battery icon)
- Kopfschmerzen, Migräne** (Head with lightning bolts icon)
- Erschöpfung** (Sad face with sweat drop icon)
- Geschwächtes Immunsystem** (Virus icon)
- Schlafmangel/ Schlaflosigkeit** (Sleeping face icon)
- Depressionen** (Cloud with rain icon)
- Irrationales Denken** (Head with gears icon)
- Hoher Blutdruck** (Stethoscope icon)
- Erhöhter Puls** (Heart with pulse line icon)
- Angstzustände/ Angststörungen** (Thought bubbles icon)
- Erschöpfung** (Cable plug icon)
- Zynische Ansichten** (Sad face with downturned mouth icon)
- Emotionale Abwesenheit** (Heart with icicles icon)
- Verringerte kognitive Leistungsfähigkeit** (Broken lightbulb icon)
- Soziale Isolation** (Group of happy faces and one sad face icon)
- Überforderungsgefühle** (Speech bubbles and a hand icon)

Expert*innen sehen Burnouts bei Aktivist*innen als eines der größten Hindernisse für eine nachhaltige Arbeit von sozialen Bewegungen.

(Gorski und Chen, 2015).



Bitte vergiss nicht, dass du Pausen verdient hast, um deinen tollen Einsatz für die Menschenrechte aufrechtzuerhalten.

Es ist okay, wenn du dir professionelle Hilfe suchst!

Wenn du beim Durchlesen gemerkt hast, dass du viele dieser Symptome hast, könnte es dir guttun, professionelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dieses Workbook ist kein Ersatz für professionelle psychologische Hilfe. Falls du diese benötigst, sprich bitte mit Menschen aus deinem Umfeld darüber (Freund*innen, Familie, andere Aktivist*innen, Arbeitskolleg*innen oder andere Menschen) und finde heraus, welche Dienstleistungen dir in deinem Land zur Verfügung stehen. Du kannst dir auch die Liste mit Beratungsstellen am Schluss dieses Workbooks anschauen.



Burnouts bei People of Colour und LGBTQI+ Menschen

Studien zeigen, dass LGBTQI+ Menschen und People of Colour stärker burnout-gefährdet sind (Gorski, 2019).

Manchmal bekämpfen Aktivist*innen Unterdrückungssysteme und müssen gleichzeitig selbst wegen ihrer Identität auf der Hut sein. Das kann ihre psychische Gesundheit massiv beeinträchtigen.

Mögliche Gründe dafür:

- Aktivist*innen fühlen sich ausgelaugt und haben das Gefühl, dass es nur wenige „Safe Spaces“ gibt, die frei von Unterdrückung sind.
- Es kommt zu Interaktionen mit anderen Aktivist*innen, die die vorhandenen Unterdrückungssysteme nicht erkennen.
- Negative Auswirkungen des Aktivismus u.a. am Arbeitsplatz. So sagten z.B. befragte Aktivist*innen in Paraguay, dass sie oft das Gefühl haben, dass ihr LGBTQI+ Aktivismus ihre Stelle gefährden könnte.
- LGBTQI+ Menschen erleben häufig Diskriminierung in Form von körperlicher Gewalt oder subtileren Mikroaggressionen.



Bist du ein „Ally“?

Dann ist es enorm wichtig, dass du deine eigenen Privilegien wahrnimmst. Und wenn du schon dabei bist – höre zu und sei empathisch. Wenn du zu viel Raum eingenommen hast, überlasse ihn anderen und gib das Mikro an eine Person weiter, die noch nicht zu Wort gekommen ist. Wenn du dich noch nicht wirklich beteiligt hast, aber gerne etwas sagen möchtest, nimm dir deinen Raum!





FÜRSORGE UMSETZEN: BURNOUTS ERKENNEN

Wir können uns selbst und unsere Mitaktivist*innen besser unterstützen, wenn wir wissen, wie wir einen Burnout entdecken können.

Ich heiße Diya und zurzeit fühle ich mich sehr erschöpft. Wir sind gerade dabei, unsere Aktionen für den Menschenrechtstag vorzubereiten, aber ich bezweifle, dass wir damit wirklich etwas bewirken können... Es läuft sowieso alles falsch auf der Welt! Was bringt das überhaupt?! Ich wollte gestern darüber reden, aber konnte gar nicht mehr klar denken. Letzte Woche war ich die ganze Zeit müde, aber ich konnte nicht schlafen...

Ich habe Husten und Halsweh. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalte...

Ich heiße Nathan und in letzter Zeit hatte ich mit meinem Aktivismus und der Schule wirklich viel zu tun. Nächste Woche habe ich meine Abschlussprüfungen. Das macht mich extrem nervös, und ich mache mir Sorgen, ob ich das Jahr bestehe. Ich bin Mitglied des Vorstands von Amnesty International und mir schwirren viele Sachen im Kopf rum, die ich noch machen müsste. Aber ich habe solche Kopfschmerzen... Ich probiere, es später anzugehen.



- Was setzt diesen Personen wohl zu?
- Was sind die typischen Anzeichen dafür?
- Wenn du mit Diya und Nathan befreundet wärst, was würdest du unternehmen, um ihnen zu helfen?
- Welche Dienstleistungen, die Diya helfen könnten, gibt es in deiner Organisation?
- Was würdest du Diya und Nathan empfehlen, wenn sie dich um Rat fragen?



FÜRSORGE UMSETZEN: STRESSBEHÄLTER-ÜBUNG

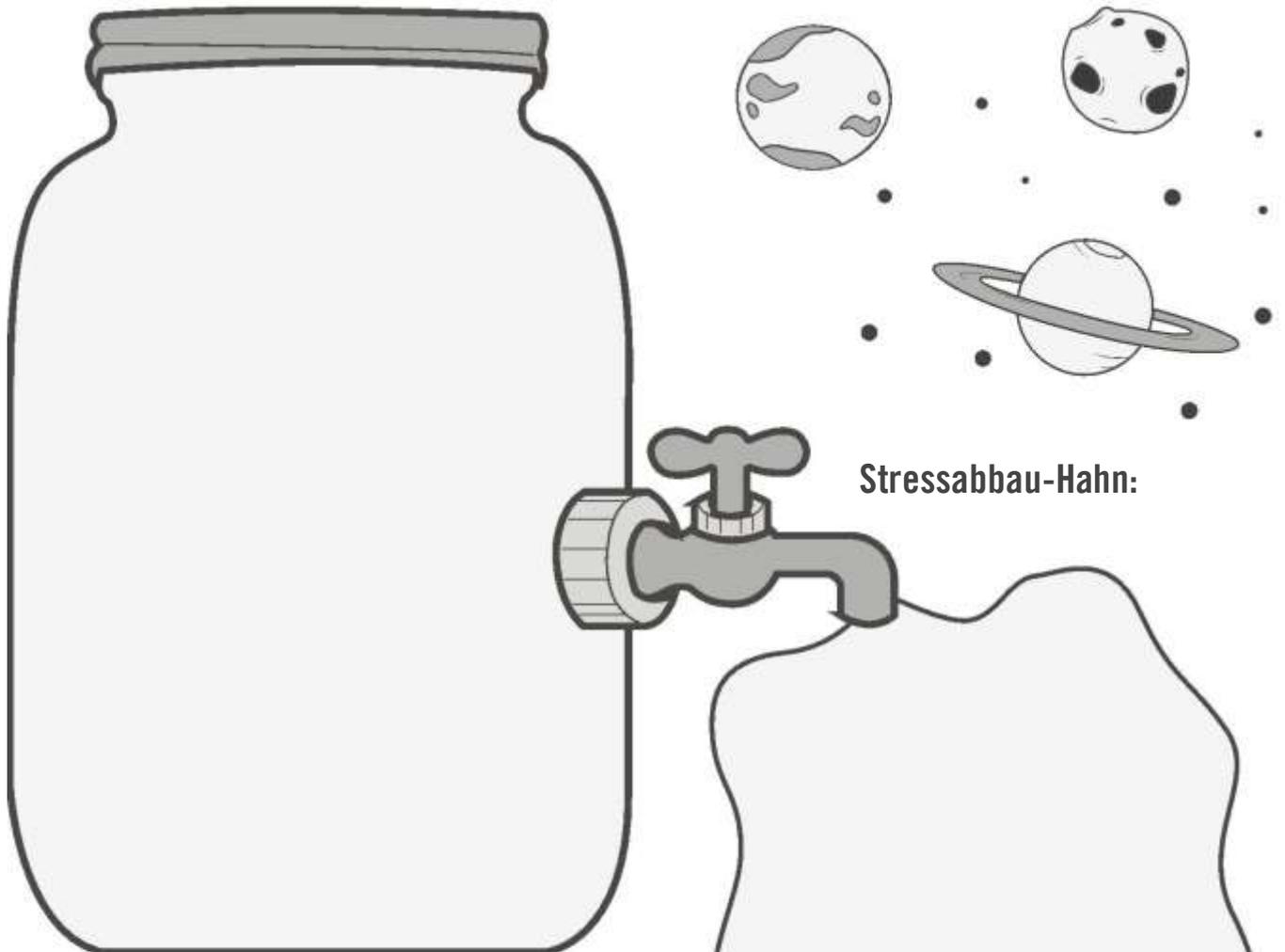
Burnouts werden durch langanhaltende hohe Stresslevel verursacht. Um sie zu verhindern, können wir uns also Techniken zum besseren Umgang mit Stressfaktoren aneignen. Es kann nützlich sein, über die Dinge, die dich stressen, und mögliche Lösungen nachzudenken. So kannst du herausfinden, was du kontrollieren kannst und worauf du keinen Einfluss hast.

Der „**Stressbehälter**“ ist ein Weg, sich das vorzustellen. Manchmal ist in deinem Behälter vielleicht noch Raum für viel Druck, an anderen Tagen ist dein Behälter kleiner und schneller voll.



Stell dir vor, das ist dein Stressbehälter. Schreibe alle Dinge hinein, die dich in deinem Leben unter Druck setzen – bei der Arbeit, zu Hause, in allen Lebensbereichen. Überlege dir, wie du den „Abflusshahn“ öffnen kannst (der steht für deine Bewältigungsstrategien), damit der Druck ein wenig nachlässt und der Behälter nicht überläuft.

Stell dir nun folgende Fragen, wie du den Hahn öffnen kannst, damit sich der Behälter etwas leert:



Stressabbau-Hahn:

1. Was kann ich verändern oder anders handhaben?
2. Was kann ich nicht beeinflussen und muss es akzeptieren?
3. Was ist dringend?
4. Zu welchen Verpflichtungen kann ich Nein sagen?
5. Wer kann mir evtl. helfen?
6. Welche Strategien, die ich zur Bewältigung einer Situation anwende sind NICHT hilfreich?
7. Welche Strategien sind nützlich? Was könnte ich sonst noch tun?





ANGSTSTÖRUNGEN VERSTEHEN

Wenn wir als Aktivist*in mit Menschenrechtsproblemen und -verstößen konfrontiert sind und mit den damit verbundenen Reaktionen umgehen müssen (Widerstand, Angriffe), sind wir besonders gefährdet, Angststörungen zu entwickeln. Es ist also sehr wichtig, dass wir wissen, um was es sich dabei handelt, wie sie ausgelöst werden und wann wir uns Hilfe suchen müssen.

Was sind Angststörungen?

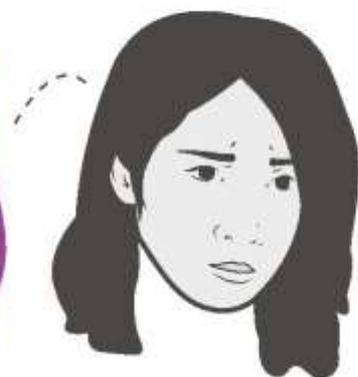
Angststörungen sind eine automatische Reaktion des Körpers, die ausgelöst wird, wenn vermeintliche Gefahren, Verluste oder Versagen drohen. Das kann entweder real oder eingebildet sein. Wenn wir in einem Angstzustand sind, läuft eine Reihe körperlicher Reaktionen ab: Der Puls steigt, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an, wir beginnen zu schwitzen oder sind plötzlich extrem fokussiert. So werden unsere Sinne geschärft, damit wir die als gefährlich eingestufte Situation bewältigen können.

Früher oder später fühlen sich alle mal ängstlich. Das kann in manchen Situationen durchaus hilfreich und gesund sein: vor Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen, als Symptome von Gesundheitsbeschwerden oder Beziehungsproblemen oder wenn wir uns in Gefahr wännen. **Aber manchmal werden diese Ängste überwältigend, schwer zu kontrollieren, leicht ausgelöst oder gehen nicht mehr weg. Dann handelt es sich um eine psychische Störung.**



Einige Aktivist*innen haben uns erzählt, warum sie Angststörungen haben

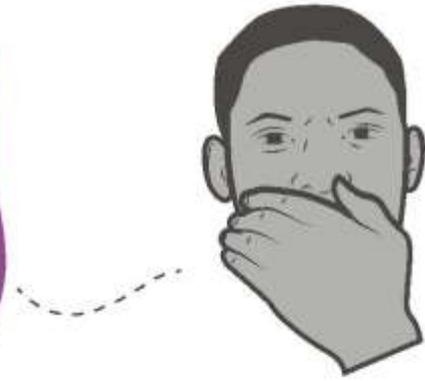
Annya (Taiwan): „Meine Familie ist dagegen, dass Kinder sich politisch oder bei sozialen Bewegungen beteiligen. Sie sind nicht einverstanden damit, dass ich als junge Aktivistin bei einer Menschenrechtsbewegung mitarbeite. Das schränkt mich ein.“



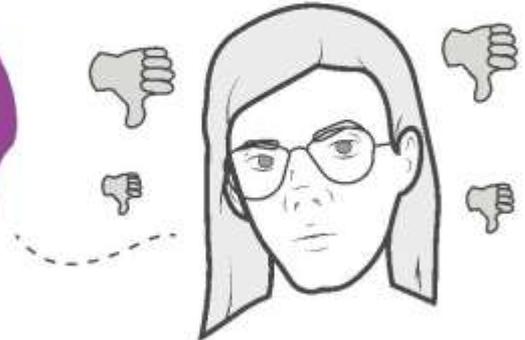
Es geht uns alle was an!

No justice
No peace

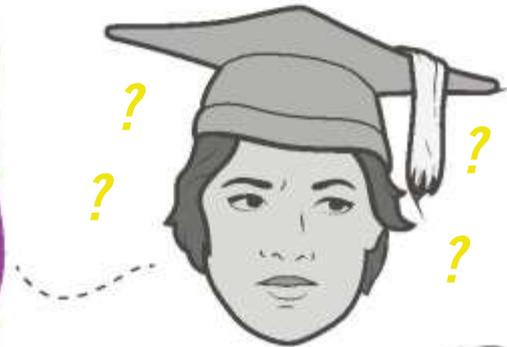
Mpho (Südafrika): „Viele Menschen sagen, dass die Jugendlichen von heute die Zukunft von morgen sind. Manchmal setzt mich das zu stark unter Druck, und ich habe das Gefühl, etwas Revolutionäres machen oder sagen zu müssen, damit ich ernstgenommen werde. Ich sage dann lieber nichts, als etwas Durchschnittliches.“



Alex (Kanada): „Ich glaube meine Angststörungen kommen von meinem Perfektionismus. Und ich versuche immer allen zu zeigen, dass ich es verdient habe, dabei zu sein. Ich habe große Angst, andere im Stich zu lassen.“



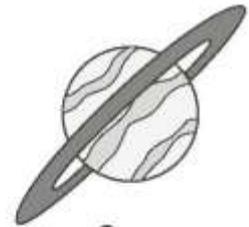
Souhaila (Marokko): „Ich habe endlich meinen Abschluss, aber ich war noch nie zuvor so ängstlich und besorgt über meine Zukunft. Dadurch, dass ich als junge, arbeitssuchende Person in einem Land lebe, in dem Aktivist*innen als rebellisch und bedrohlich gelten, fühle ich mich oft wie ein hilfloses Tier, das nur darauf wartet, abgeschossen zu werden.“



Wie erkenne ich Angststörungen?

Angststörungen sind individuell verschieden. Das heißt auch, dass nicht alle dieselben Symptome haben. Es ist also nicht einfach, diese Diagnose zu stellen. Manchmal können Angststörungen ohne Erklärung auftreten und sich durch körperliche Symptome äußern. Vielleicht sind wir uns nicht mal bewusst, dass diese Symptome von Angststörungen stammen. Trotzdem gibt es einige Anzeichen, die typischer als andere sind.





Niedergeschlagenheit/
Leeregefühle

Konzentrations-
schwierigkeiten

Keine Freude im
Alltag

Gereiztheit oder
hohe Emotionalität

Grübeln oder Wiederholung
derselben Gedanken auf
dieselbe Weise

EMOTIONEN

DENKEN

Hoffnungslosigkeit
oder Hilflosigkeit

Überempfind-
lichkeit

Rasende und beunruhigende
Gedanken

Irrationale Sorgen

Überzeugung, dass das
Schlimmste eintreten wird

TYPISCHE SYMPTOME VON ANGST- STÖRUNGEN

Gefühllosigkeit
oder Kribbeln

Negative
Selbstgespräche:
Ich werde verrückt

Schlafstörungen

Flache
Atmung

Nach Bestätigung
suchen

KÖRPER

VERHALTEN

Herzrasen

Verspannte
Muskeln

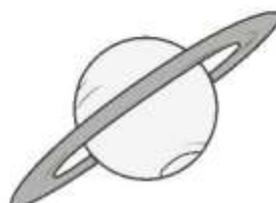
Übermäßig kontrollierend oder
Situationen vermeiden, die Angst
auslösen könnten

Enge-Gefühle in
der Brust

Rastlosigkeit
oder Zappeln

Bauchschmerzen
oder Übelkeit

Überreagieren und sich
übermäßig entschuldigen



Wann solltest du dir Hilfe suchen?

Es ist ganz normal, wenn du dich hin und wieder ängstlich fühlst. Aber wenn die Angstzustände über längere Zeit anhalten und häufiger oder gravierender werden, kann sich deine Lebensqualität stark verschlechtern (Anxiety UK, 2020).

Zum Beispiel, wenn

- du ständig an deine Sorgen denken musst und sie unrealistisch, unverhältnismäßig und irrational werden, sodass sie nicht mit Logik beschwichtigt werden können,
- körperliche Symptome ausufern und Panikattacken verursachen,
- du abwesend wirst oder dich von deinen gewohnten Aktivitäten und Mitmenschen zurückziehst,
- du ständig nervös und in Alarmbereitschaft bist.

Dann benötigst du vielleicht professionelle Hilfe. Du findest entsprechende Beratungsstellen am Ende dieses Workbooks.

Einigen Menschen kann es unangenehm sein, dass ihre Angststörung bekannt wird. Das könnte sein, weil sie nicht darüber definiert werden wollen oder weil sie das damit verbundene Stigma beunruhigt. Aber denk daran: Es ist viel einfacher, eine Angststörung zu behandeln und damit umzugehen, wenn du dich an andere wendest und frühzeitig Hilfe suchst. Du bist damit nicht alleine. Es gibt viele Wege, damit umzugehen. Am Ende dieses Workbooks findest du einige geeignete Beratungsstellen.



Hier stellen dir ein paar junge Aktivist*innen ihre Bewältigungsstrategien für ihre Angststörungen vor:



Mpho (Südafrika): „Mir hat es geholfen, zu sehen, wie selbstbewusst andere Menschen sagen, was sie über ein bestimmtes Thema denken – egal wie ‚durchschnittlich‘ es sein mag. Alle Aussagen tragen etwas zum Gespräch bei. Ich habe auch gelernt, bei Themen oder Inhalten, mit denen ich überfordert bin, kürzerzutreten. Ich kann nicht immer überall dabei sein.“

Alex (Kanada): „Mir darüber klar zu werden, dass sich mein Wert nicht über meine Leistung definiert. Ich bin eine tolle Person, egal wie etwas rauskommt. Daran muss ich mich jeden Tag erinnern.“



Souhaila (Marokko): „Ich versuche einfach, meine Meinung in den Sozialen Medien zu teilen. Vielleicht kann ich so etwas bewirken oder die Meinung einer Person beeinflussen (insbesondere die einer Personaler*in).“





ÜBUNG: ANGSTSTÖRUNGEN VERRINGERN

Angst ist die natürliche Reaktion des Körpers auf stressige Situationen. Manchmal werden wir aber von plötzlichen Angstzuständen überrascht, wenn wir es am wenigsten erwarten. Es gibt verschiedene Techniken, die du selbst anwenden kannst, um Angstsymptome zu lindern.

Hier sind zwei Übungen, die du ausprobieren kannst! Nimm dir in einem ruhigen Moment Zeit für diese Übungen. Finde heraus, welche Technik dir am besten liegt, und behalte sie für künftige Situationen im Kopf, wenn du dich ängstlich fühlen solltest. Wenn dir keine der beiden Übungen hilft, kannst du in der Well-Being-Bibliothek am Ende des Workbooks nach weiteren Tools suchen.

Techniken der Emotionalen Befreiung*: Die Klopftechnik³

Warum? Die Klopftechnik ist eine wirksame Methode, um Symptome von Angststörungen wie übermäßige Besorgnis, Gereiztheit, Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten zu lindern. Indem du sanft auf die Meridianpunkte klopfst und dich gleichzeitig darauf konzentrierst, die negativen Gefühle oder Gedanken loszuwerden, kommt die Energie deines Körpers wieder ins Gleichgewicht.

1. Schritt

Suche dir einen ruhigen Ort und mach es dir bequem. Finde heraus, was den Angstzustand ausgelöst hat.

2. Schritt

Beurteile deinen aktuellen Stresslevel auf einer Skala von 0 bis 10. Null bedeutet „kein Stress“, und zehn steht für den höchsten Stresslevel.

3. Schritt

Formuliere eine Aussage, um dich auf den/die Auslöser des Angstzustands zu konzentrieren. Die Aussage sollte zwei Teile beinhalten:

Teil 1: Benenne das Problem, das du angehen möchtest.

Teil 2: Lege den Fokus auf Selbstakzeptanz.

Zum Beispiel: „Obwohl ich gerade sehr nervös bin, akzeptiere ich mich als Person voll und ganz.“

4. Schritt

Jetzt beginnst du sanft mit dem Klopfen, während du die Aussage aus Schritt 3 laut wiederholst. Zum Beispiel:

- Klopfe mit vier Fingern einer Hand fünf bis sieben Mal auf die Außenkante der anderen Hand.
- Wiederhole deine Aussage aus Schritt 3 dreimal, während du mit dem Klopfen weitermachst.

5. Schritt

Klopfe so lange, bis sich dein Stresslevel auf null oder eins der in Schritt 1 bestimmten Skala gesenkt hat.

Kopfpunkt
Augenbrauenpunkt
Augenpunkt
Jochbeinpunkt
Nasenpunkt
Kinnpunkt
Schlüsselbeinpunkt
Handkantenpunkt
Unter-dem-Arm-
Punkt



Die 4-7-8-Atemtechnik⁴

Warum? Wenn du tief atmest, fließt mehr Sauerstoff in dein Gehirn. Dadurch wird das parasympathische Nervensystem stimuliert. Es reguliert deine Ruhephasen. Atemübungen können dir helfen, runterzufahren und ruhig zu bleiben.

1. Schritt

Such dir einen ruhigen Ort und mache es dir bequem. Wenn dich deine Kleidung einengt, lockere sie. Egal in welcher Position du bist, platziere deine Füße etwa hüftbreit auseinander.

- Wenn du liegst, lege deine Arme etwas neben deiner Seite ab, die Handflächen schauen nach oben. Deine Beine kannst du entweder ausstrecken oder die Knie aufstellen, sodass deine Füße flach auf dem Boden aufliegen.
- Wenn du sitzt, lege deine Arme entspannt auf die Armlehnen.
- Wenn du sitzt oder stehst, stelle beide Füße flach auf den Boden.



4:

Dieses Arbeitsblatt wurde von [The Stress Management Society and the UK National Health Service](#) inspiriert und übernommen.

2. Schritt

Atme für vier Sekunden lang ruhig und tief durch die Nase in deinen Bauch ein, wie es für dich angenehm ist – ohne es zu erzwingen.



3. Schritt

Halte dann deinen Atem an und zähle langsam auf sieben.



4. Schritt

Atme nun acht Sekunden lang kräftig und mit geschürzten Lippen durch deinen Mund aus. Mache dabei ein rauschendes Geräusch.



5. Schritt

Wiederhole das Ganze bis zu viermal.





DEPRESSIONEN VERSTEHEN

Wir alle haben Hochs und Tiefs – Stimmungsschwankungen gehören zu unserem Leben dazu und sind normal. Wir können uns aus vielen Gründen schlecht fühlen. Aber sich schlecht zu fühlen heißt nicht unbedingt, dass man Depressionen hat.

Eine Depression ist eine anhaltende, längerfristige psychische Erkrankung, die die Lebensqualität massiv beeinflussen kann. Es wird zwischen leichten, mittelschweren und schweren Depressionen unterschieden. Zur Behandlung eignen sich viele Methoden, von Medikamenten bis Gesprächstherapien und vieles mehr.

Depressionen sind:

eine weithin anerkannte und erforschte psychische Erkrankung



sehr verbreitete psychische Erkrankung, die alle zu irgendeinem Zeitpunkt treffen **kann**



behandelbar



Depressionen sind NICHT:

ein Zeichen von Schwäche



etwas, „das wir doch alle haben“



etwas, bei dem du „dich einfach zusammenreißen“ oder das du „abschalten“ kannst



etwas, das für immer anhält



Depressionen äußern sich bei allen unterschiedlich. Durch wissenschaftliche Studien konnten einige der bekanntesten Symptome identifiziert werden:



(Fried, 2017; Kanter et al., 2008; RMI, 2020)

Ursachen:

Auch die Ursachen von Depressionen können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Ausgehend von der Fachliteratur kann aber gefolgert werden, dass sie meist durch eine Kombination aus **biologischen und Lebensstil**-Faktoren ausgelöst werden.

**Depressionen können unheimlich und ausweglos wirken.
Nimm diese psychische Erkrankung sehr ernst!**

Mit der richtigen Behandlung können die Konsequenzen abgeschwächt werden und betroffene Personen können eine gute Lebensqualität und Gesundheit zurückgewinnen.





ÜBUNG: MIT DEPRESSIONEN UMGEHEN

Wenn du denkst, du hast Depressionen, solltest du dir professionelle Hilfe suchen. Als Ergänzung können dir einige dieser Ansätze helfen – sie sind aber kein Ersatz für psychologische Beratung! Vielleicht findest du heraus, dass dir etwas davon gut tut und die Last der Depressionssymptome verringert.

Bewegung

Keine Angst, du musst nicht anfangen, Marathon zu laufen! Aber du kannst zum Beispiel einen neuen Sport ausprobieren, den du schon lange machen wolltest, lange Spaziergänge unternehmen oder sogar an einem Laufwettbewerb teilnehmen. Wenn du lieber nicht rausgehen möchtest, gibt es unzählige Alternativen, die du auch drinnen machen kannst. Zum Beispiel Kraftparcours, Yoga, Pilates oder Online-Workouts. Im Internet gibt es viele kostenlose, zugängliche und inklusive Trainings – einige davon findest du in der Well-Being-Bibliothek.



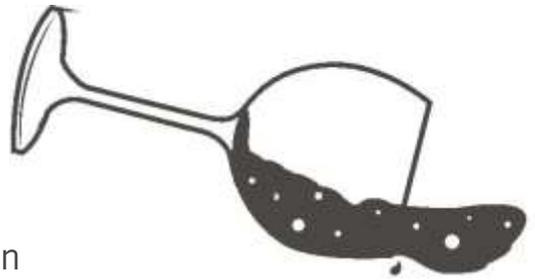
Achtsamkeit üben

Dafür kannst du dich zum Beispiel für kurze Zeitspannen ruhig hinsetzen und dich ganz darauf konzentrieren, im Moment präsent zu sein. Lass zu, dass Gedanken kommen und gehen, und achte auf deinen Atem. Das erlaubt dir, Gedanken besser anzunehmen, wenn sie auftauchen und fördert Entspannung und eine neue Sichtweise. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit in Verbindung mit anderen Methoden (z.B. Bewegung) Depressionssymptome lindern kann (Teasedale et al., 2000; Deyo et al., 2009). Es gibt viele Apps (z.B. Headspace) und Online-Ressourcen, die angeleitete Achtsamkeits- und Meditationsübungen anbieten, damit du die Technik lernen kannst.



Alkoholkonsum regulieren

Nimm ggf. Anpassungen an deinem Trinkverhalten vor. Trinke statt Hochprozentigem lieber Getränke mit geringerem Alkoholgehalt oder ohne Alkohol, zum Beispiel Mocktails (alkoholfreie Cocktails). So wirst du weniger betrunken und hast keinen (so schlimmen) Kater. Übermäßiger Alkoholkonsum kann Depressionssymptome zusätzlich verschlimmern.



Tagebuch schreiben

Tagebuch zu schreiben ist eine gute Methode, um deine Gedanken und Gefühle zu entwirren. Sie auf Papier niederzuschreiben und aus deinem Kopf zu bringen, kann befreiend sein und die Last der Symptome etwas verringern.



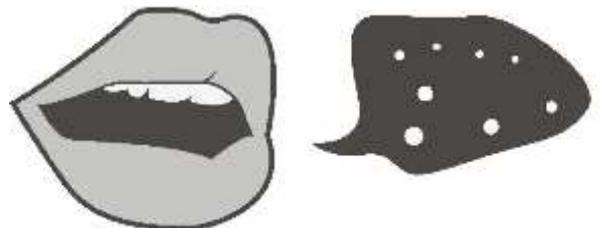
Eine gesunde Routine beibehalten

Setze dir Aufgaben, teile deine Zeit ein und halte deine Bettzeiten diszipliniert ein – ein geregelter Tagesablauf kann dir helfen, fokussiert zu bleiben, und das Gefühl bestärken, etwas erreicht zu haben und produktiv gewesen zu sein.



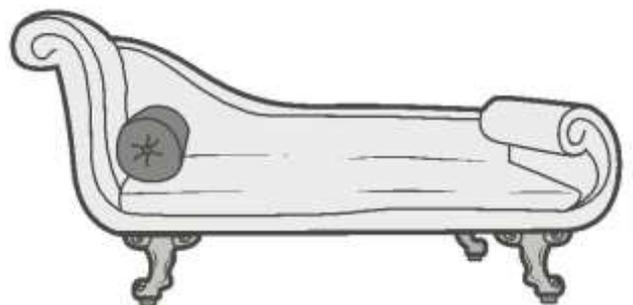
Mit anderen sprechen

Es wirkt vielleicht manchmal verlockend, sich zu isolieren und mit keiner*in zu sprechen – aber es ist wirklich wichtig, in Kontakt mit deinen Mitmenschen zu bleiben. Auch wenn ihr dabei nicht darüber spricht, wie es dir geht.



Gesprächstherapie

Beratungen/Gesprächstherapien werden weit-hin als wirksam eingestuft. Menschen, die von Depressionen betroffen sind, erhalten so die nötige Hilfe, um einige ihrer Gedanken und Gefühle zu lindern, zu verarbeiten und zu kontrollieren.





Teil 3:
GEMEINSCHAFTEN
AUFBAUEN



ZIEHE DEINE SAUERSTOFFMASKE AN



Als Erstes solltest du deine eigene Maske überziehen, bevor du anderen hilfst. Denn ohne Sauerstoff wirst du ohnmächtig und kannst dann anderen sowieso nicht mehr helfen.



Hm, interessant. Das gilt eigentlich für alles im Leben, nicht wahr?

Ja. Manchmal fühle ich mich **schuldig**.

Stimmt voll!

Aber dann erinnere ich mich, **dass ich die Welt nicht verbessern kann, wenn es mir selbst nicht gut geht.**



SELBSTFÜRSORGE VERSTEHEN

Selbstfürsorge-Methoden sind in der letzten Zeit sehr wichtig geworden. Vielleicht hattest du in letzter Zeit das Gefühl, in den Sozialen Medien von Beiträgen über Selbstfürsorge überflutet zu werden. Tatsächlich: Auf Instagram allein gibt es zum Hashtag Self-Care über 30 Millionen Posts (Stand Juli 2020).

Wir haben festgestellt, dass sich die meisten Inhalte auf Gesichtsmasken, Massagen oder Schaumbäder beziehen. Aber Selbstfürsorge ist für jede Person etwas anderes. Einige Menschen laden ihre Batterien vielleicht mit einer Massage wieder auf; für andere bedeutet es eine gute Mahlzeit, Filme zu schauen, Zeit mit Freund*innen zu verbringen oder einen Spaziergang zu machen. Es gibt unendlich viele Arten, Selbstfürsorge zu praktizieren. Das ist für alle unterschiedlich.

Audre Lorde, eine Schwarze lesbische Autorin, Aktivistin und Feministin musste gegen einen sehr aggressiven Leberkrebs kämpfen und betonte, dass Selbstfürsorge ein Akt von politischer Kriegsführung sein kann.

„Für mich selbst zu sorgen ist keine Selbstgefälligkeit, sondern Selbsterhaltung! Selbstfürsorge kann jede Form annehmen, je nachdem was für dich stimmt!“



Das 1x1 der Selbstfürsorge für Aktivist*innen

Auf deinen Körper hören:

Du hast es vielleicht schon mal gehört: „The body keeps score and it always wins“.* Wirklich auf seinen Körper zu hören bedeutet, genügend Schlaf zu bekommen, sich zu bewegen und Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und immer das zu tun, was sich für dich gerade gut anfühlt.



*: „Der Körper zählt den Spielstand mit und er gewinnt immer.“ (Anm. zur Übersetzung)

Auszeiten von der digitalen Welt nehmen:

In dieser extrem vernetzten Welt ist es schwierig, einmal nicht erreichbar zu sein. So viele Dinge laufen gleichzeitig ab! Wann hattest du zuletzt einen Social-Media- und Bildschirm-freien Tag? Einen Tag nur für dich selbst? Nimm dir eine Auszeit, um Energie zu tanken, zu malen, singen, lesen, schreiben, tanzen, eine*n Freund*in zu besuchen, in den Park zu gehen oder einfach mal nichts zu tun. Wir versprechen dir: Es wird dir gefallen! Weniger FOMO (Fear of Missing Out) und mehr JOMO (Joy of Missing Out)*.



Dir selbst auf die Schulter klopfen:

Hast du gerade einen schwierigen Tag, schwierige Wochen oder Monate? Bitte denk daran, dass auch du all die Liebe, Freundlichkeit und Unterstützung verdienst, die du anderen Aktivist*innen entgegenbringst (und dass wir dich mögen...<3 ... und dir immer die Daumen drücken!!).



Gemeinschaften aufbauen:

Sich um andere zu kümmern (kollektive Fürsorge), ist genauso wichtig wie Selbstfürsorge. Nimm dir Zeit, um für dich und andere in deiner Umgebung sichere Räume zu schaffen, in denen ihr euch gegenseitig unterstützen und für einander sorgen könnt. Das kann ein Ort sein, an dem ihr über eure Probleme oder aber über Strategien für euer Wohlbefinden sprecht.



Gesunde Grenzen ziehen:

Wir alle haben schon mal das Bedürfnis verspürt, überall mitzumischen – besonders, wenn ein bestimmtes Thema dringend erscheint. Wenn du jedoch das Gefühl hast, dass zu viel los ist oder du dich ausruhen musst, kannst du ruhig auch mal NEIN sagen.



*: Fear/joy of missing out: Angst/Freude, etwas zu verpassen bzw. sich etwas entgehen zu lassen. (Anm. zur Übersetzung)



ÜBUNG: MEIN EIGENES SELBSTFÜRSORGE-PROGRAMM

Selbstfürsorge sieht für alle anders aus. Vielleicht hilft es dir darüber nachzudenken, welche Praxis du hast oder gerne hättest. So kannst du ein Programm entwickeln und darauf zurückkommen, wenn du es brauchst. Hier findest du einige Beispiele, die du als Inspiration nutzen kannst.⁵

Körperlich	Emotional	Mental	Entwicklung
Sport 	Nein sagen 	Tagebuch schreiben 	Hobbies
Atemübungen 	Bestätigung 	Neue Fähigkeiten 	Meditation
Regelmäßiger Schlafrhythmus 	Therapie 	Achtsamkeit 	Kontakte knüpfen/pflegen
Ausgewogene Ernährung 	Reflexion 	Wohlfühlen 	Ziele setzen

5: Dieses Arbeitsblatt wurde aus „Tiny Ramblings“ von Sora inspiriert und angepasst.

Jetzt bist du dran!

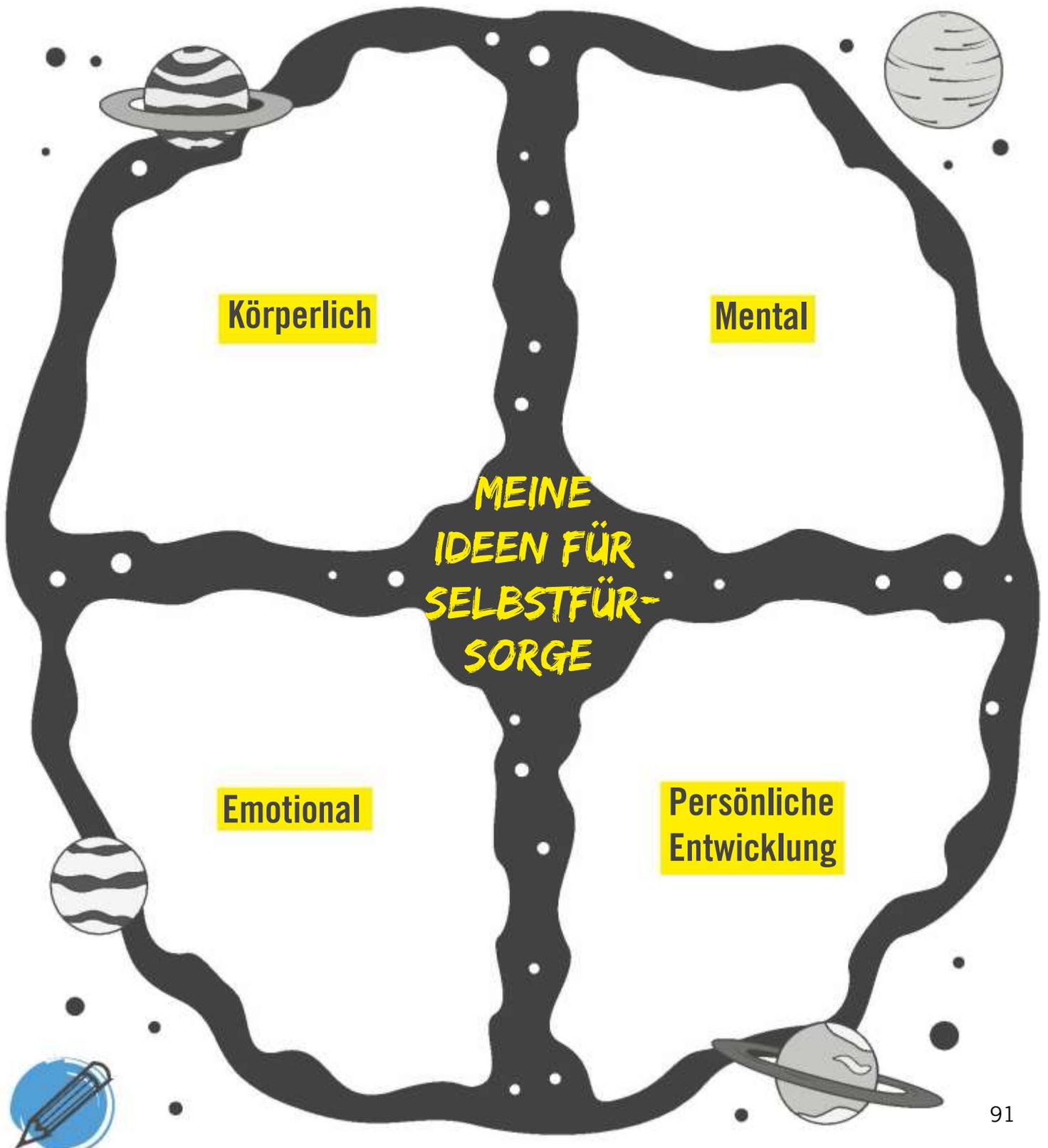
Fülle die Box unten aus und schreibe deine Ideen für dein eigenes Selbstfürsorge-Programm auf. Wenn dir nichts einfällt, versuche diese Sätze zu vervollständigen:

Ich bin inspiriert, wenn ich...

Ich werde wütend, wenn ich keine Zeit für ...
habe.

Ich fühle mich selbst-
bewusst, wenn ich ...

Ich fühle mich schlecht, wenn ich ... vernachlässige.



Stütze dich auf deine Ideen, um dein eigenes Selbstfürsorge-Programm zu entwickeln. Schau dir jede Idee an und frag dich, ob es eher realistisch ist, sie täglich, wöchentlich oder monatlich einzubauen. Trage die Idee in der passenden Rubrik ein. Unrealistische Ideen kannst du aus der Liste streichen – das ist völlig okay!

MEIN SELBSTFÜRSORGE-PROGRAMM

Täglich	Wöchentlich	Monatlich

Jetzt hast du dein Selbstfürsorge-Programm personalisiert! Bewahre es an einem sicheren Ort auf, wo du es von Zeit zu Zeit anschauen und überprüfen kannst, ob du dein Programm auch wirklich umsetzt. So kannst du es jederzeit zu Rate ziehen, wenn du es brauchst. Viel Spaß!





ES IST OKAY, NEIN ZU SAGEN

In einer
Besprechung:



So, jetzt müssen wir die Aufgaben aufteilen.



Ich rufe unsere Pressekontakte an.

Ich lade die anderen Gruppen ein.

Hey, was ist los?

Ich designe das Poster.

Ich werde die Bewilligungen einholen.

Es ist bloß... Es tut mir leid, dass ich diese Woche nicht viel machen kann... Ich will euch nicht enttäuschen...



OMG!
Keine Sorge!
Das ist Freiwilligenarbeit.
Wir verstehen es alle, wenn du mal etwas nicht machen kannst – und wir unterstützen uns hier alle gegenseitig!

Wirklich?
Dann ist es okay?



Klar ist es okay!

Ja, wir müssen uns wegen so etwas nicht unter Druck setzen!

OMG Danke! Ich hatte so Angst, nein zu sagen, aber jetzt bin ich so erleichtert! Danke, dass ihr für mich da seid!

Und nächstes Mal, wenn andere nicht können, springst du vielleicht ein.





UNSERE VERSCHIEDENEN ROLLEN UND REALITÄTEN VERSTEHEN

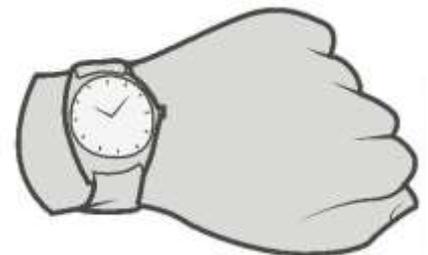
Als Organisation ist Amnesty International auf eine gute Zusammenarbeit und Teamarbeit zwischen bezahlten Mitarbeiter*innen und freiwilligen Aktivist*innen angewiesen. Nur so können unsere ehrgeizigen Menschenrechtsziele erreicht werden. Die Arbeit beider Gruppen mag zuweilen sehr ähnlich wirken und auch gleiche Aufgaben beinhalten. Aber es ist wichtig, zu wissen, dass die Rollen aus mehreren Gründen verschieden sind. Der Hauptunterschied ist die bezahlte bzw. unbezahlte Arbeit.

Zusammenarbeit mit Mitarbeiter*innen von Amnesty International: Was solltest du als Aktivist*in dabei beachten?

Als Aktivist*in widmest du deine Freizeit der Mission von Amnesty International. Das ist wirklich toll und nur dank deinem Engagement konnte Amnesty International zu dem werden, was die Organisation heute ist! Als Aktivist*in wirst du wahrscheinlich vielen Personen begegnen, die bei Amnesty angestellt sind. Egal ob sie Teilzeit oder Vollzeit arbeiten, denk daran, dass sie auch noch ein Privatleben außerhalb ihrer Arbeit bei Amnesty International haben. Sie haben vielfältige Interessen und leisten vielleicht auch Freiwilligenarbeit für andere Organisationen. **Hier sind einige Punkte, die du bei der Zusammenarbeit mit Amnesty-Mitarbeiter*innen beachten solltest:**

Sei geduldig und denke an die Bürozeiten:

Während du die meiste Zeit für deinen Aktivismus am Wochenende aufwendest, sind die Mitarbeitenden meist von Montag bis Freitag im Büro. Das Wochenende ist ihre Freizeit, in der sie sich erholen können. Wenn du sie am Wochenende kontaktierst, kannst du nicht davon ausgehen, dass die Person arbeitet und sofort antwortet.



Legt fixe Kommunikationskanäle fest:

Einige Teammitglieder nutzen vielleicht lieber ihre offizielle Arbeits-E-Mail; andere bleiben gerne via Social Media mit dir in Kontakt. Wenn ihr zuerst klärt, über welche Kanäle eure Kommunikation erfolgen soll, habt ihr eine gute Grundlage für klare und offene Kommunikation und könnt unnötigen Frust vermeiden.



Es ist okay, NEIN zu sagen!

Vielen von uns mag es schwerfallen, zu einem wichtigen Anliegen NEIN zu sagen. Oft löst das bei uns Schuldgefühle aus. Aber denk daran: Manchmal dürfen wir NEIN sagen, damit es uns gut geht.

Wenn du NEIN sagen möchtest – nimm dir kurz Zeit, um über diese Punkte nachzudenken:

- Du kennst dich selbst am besten und weißt, welche Dinge in deinem Leben Priorität haben und wofür du wie viel Zeit aufwenden willst oder kannst.
- Nimm dir Zeit für die Entscheidung. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du eine Aufgabe annehmen willst oder kannst, sage der verantwortlichen Person, bis wann du ihr Bescheid gibst (möglichst mit genauem Datum).
- Denk daran: Du musst dich nicht rechtfertigen!



Ob als Mitarbeiter*in oder als Aktivist*in: Denk daran, bei Aufgabenverteilungen immer klarzumachen, dass die angefragte Person auch NEIN sagen darf. Gib ihr die Möglichkeit, sich das Engagement zu überlegen, und darüber nachzudenken, was ein JA bedeutet.

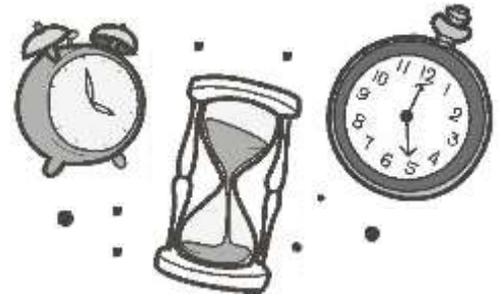


Was solltest du als Mitarbeiter*in beachten?

Als Mitarbeiter*in von Amnesty International bist du entweder in Teilzeit oder Vollzeit gegen Bezahlung angestellt. Du musst dir also der Privilegien und der Macht bewusst sein, die du in dieser Position hast. Deine privilegierte Stellung kann sich unter Umständen negativ auf das Wohlbefinden freiwilliger Aktivist*innen auswirken, die mit dir zusammenarbeiten und meist unbezahlte Arbeit leisten. Es gibt verschiedene Dinge, die du in diesem Zusammenhang beachten solltest:

Respektiere zeitliche Einschränkungen und die Work-Volunteer-Life-Balance*:

Die Aktivist*innen, mit denen du zusammenarbeitest, haben alle unterschiedlich viel Zeit und sind nicht immer alle verfügbar. Es ist wichtig, dass du ihnen Verständnis entgegenbringst und ihre Zeitplanung respektierst.



Gemeinsame Check-Ins einplanen:

Organisiere Check-Ins, bei denen sowohl die Arbeitspläne der Mitarbeiter*innen als auch die der freiwilligen Aktivist*innen angeschaut werden. Stimmt euch ab und nehmt euch Zeit, um eventuelle Veränderungen in euren Zeitplänen oder den anstehenden Aufgaben zu besprechen. Dabei ist es wichtig, dass beide Seiten auf Augenhöhe miteinander reden. So ist es leichter, Probleme oder Bedenken anzusprechen.



Erwartungen ansprechen:

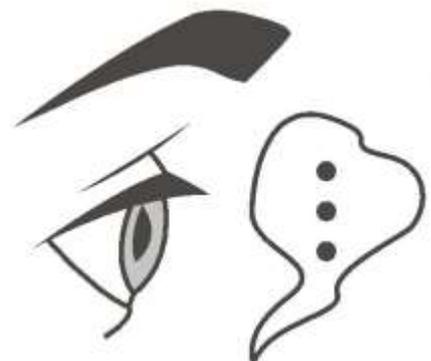
Sage klar, was du von Aktivist*innen erwartest und wie viel Zeit etwas in Anspruch nimmt. Erstelle klare Zeitpläne für alle Projekte und Aufgaben. Nutze die regelmäßigen Check-Ins, damit Anpassungen vorgenommen werden können, wenn sich etwas ändert.

Geht es dir gut? Brauchst du Hilfe, um die Aktion am Freitag zu planen?

Sehr gerne! Ich bin etwas überlastet damit!

Deine Kommunikationsweise anpassen:

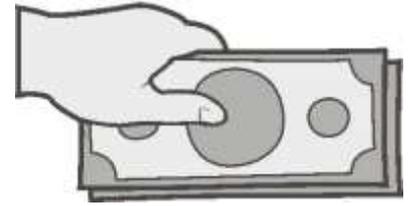
Sei flexibel in deiner Kommunikation und gehe nicht einfach davon aus, dass deine gewohnte Kommunikationsweise für die Aktivist*innen stimmt. Lege einen fixen Kommunikationskanal fest und sei dir bewusst, dass du nicht immer sofort eine Antwort erwarten kannst. Aktivist*innen haben vielleicht tagsüber keine Zeit, z.B. weil sie in die Schule gehen.



*: Balance zwischen Arbeit, Engagement und „Leben“ (d.h. sonstiger Freizeit) (Anm. zur Übersetzung.)

Vergiss nicht, dass du bezahlt wirst und Aktivist*innen nicht:

Es lohnt sich, daran zu denken, dass dies ein Machtgefälle zwischen dir selbst und freiwilligen Aktivist*innen schaffen kann. Insbesondere, wenn deine tägliche Arbeit sehr ähnlich ist wie die der Aktivist*innen.



Räume schaffen, in denen Aktivist*innen NEIN sagen können:

Du musst dir bewusst sein, dass es für Aktivist*innen manchmal schwierig ist, NEIN zu sagen. Vielleicht trauen sie sich nicht aufgrund der Machtverhältnisse. Es ist deswegen wichtig, dass Räume geschaffen werden, in denen explizit erwähnt wird, dass ein NEIN akzeptiert wird. Wenn eine Person keine Zeit hat, kannst du auch sagen, dass es in Zukunft noch andere Gelegenheiten geben wird. Du kannst auch Druck wegnehmen, indem du weitere Möglichkeiten vorstellst, wie sich eine Person engagieren kann, und erklärst, dass eine Aufgabe nicht ihren ganzen Aktivismus definiert.



Setze das Wohlbefinden der Aktivist*innen an erste Stelle:

Es ist zuweilen stressig, den Aktivismus mit anderen Lebensinhalten zu vereinbaren. Einige Aktivist*innen haben deswegen sogar einen Burnout. Das musst du im Kopf behalten und dir überlegen, wie du Aktivist*innen unterstützen kannst, damit sich ihr Aktivismus nicht negativ auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Bleib wachsam, damit du Anzeichen von Burnouts rechtzeitig erkennst (mehr dazu im Kapitel zu Burnout) und informiere dich über professionelle Dienstleistungen in deiner Umgebung, die du einer gefährdeten Person empfehlen könntest.



Was kannst du tun, wenn es Konflikte gibt?

Ein Konflikt ist nicht immer etwas Schlechtes. Eine Diskussion kann produktiv sein und verschiedene Ansichten, Meinungen und Arbeitsweisen hervorbringen. Aber wenn nicht richtig mit Konflikten umgegangen wird, kann es schnell anstrengend und schädigend werden. Vielleicht gibt es in deiner Organisation feste Richtlinien und Prozesse, die Aktivist*innen und Mitarbeiter*innen helfen, mit angespannten und schwierigen Beziehungen umzugehen. Darunter sollte es formelle und informelle Strategien geben. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, sprich mit einer Person darüber, der du vertraust und die die Organisation gut kennt.



Teil 4:

WEITERE INFOS

BERATUNGSSTELLEN

Dieses Workbook ist kein Ersatz für professionelle psychologische Hilfe! Wenn du Hilfe brauchst, wende dich bitte an eine Person aus deinem Umfeld und informiere dich, welche psychologischen Dienstleistungen es in deinem Land gibt. In der untenstehenden Liste findest du Organisationen und Notrufnummern für psychologische Hilfe in verschiedenen Ländern. Amnesty International hat zwar mit den meisten dieser Organisationen noch nicht zusammengearbeitet, aber wir hoffen, dass dir diese Liste einen Ausgangspunkt bietet, wenn du Hilfe brauchst.

Weltweit 	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders • I'm Alive 		
Algerien	<ul style="list-style-type: none"> • Syndicat National Algerien Des Psychologues • Association SARP 	Brasilien	<ul style="list-style-type: none"> • CVV - Centro de Valorização da Vida • CAPS - Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) • UBS - Unidade Básica de Saúde • CRAS - Centro de Referência da Assistência Social
Argentinien	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Asistencia al Suicida • Helpline for girls and boys: 102 • Helpline for gender based violence: 144 • Helpline for substance use situations: 141 • Hablemos de todo • Helplines for mental health support in quarantine 	Burkina Faso	<ul style="list-style-type: none"> • Clinique Assinan • Service de Psychiatrie CHU-YO
Australien	<ul style="list-style-type: none"> • Kids Helpline • Lifeline • Headspace 	Kanada	<ul style="list-style-type: none"> • Canadian Mental Health Association • Bell – Let's Talk • Kids Help Phone • Crisis Services Canada
Österreich	<ul style="list-style-type: none"> • Rat auf Draht • Telefonseelsorge • Jugendberatungsstellen • Soforthilfe/Psychosoziale Dienste • Psychologische Studierendenberatung Wien • ÖH Helpline 	Tschechien	<ul style="list-style-type: none"> • Centrum sociálních služeb Praha (CSSP) • Linka Bezpečí
Belgien	<ul style="list-style-type: none"> • Centre de Prévention du Suicide • Zelfmoord • Jongeren Advies Centrum 	Dänemark	<ul style="list-style-type: none"> • Livslinien • UngtUng • Ungpålinje/Ungonline • Headspace

Finnland	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Finland • Crisis help line in Finnish: 0925250111 • Crisis Help in Swedish: 0925250112 • Crisis Help in Arabic and English: 0925250113 	Kenia	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders Kenya • Kamili Organization
Frankreich	<ul style="list-style-type: none"> • Suicide Ecoute • SOS Help • SOS Amitié 	Korea	<ul style="list-style-type: none"> • Youth Cyber Counseling Center 1388 • LGBTQ Youth Crisis Support Center DDing Dong
Deutschland	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonseelsorge • NummergegenKummer e.V. 	Luxemburg	<ul style="list-style-type: none"> • Kanner a Jugendtelefon • SOS Détresse
Ghana	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Health Authority Ghana 	Malaysia	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders
Griechenland	<ul style="list-style-type: none"> • Suicide Help 	Mexiko	<ul style="list-style-type: none"> • SAPTEL
Hongkong	<ul style="list-style-type: none"> • The Samaritans Hong Kong • The Samaritan Befrienders Hong Kong • Suicide Prevention Services (Lifeline) 	Moldawien	<ul style="list-style-type: none"> • Altruism Association Moldova
Ungarn	<ul style="list-style-type: none"> • LESZ • The Kék Vonal Child Crisis Foundation 	Marokko	<ul style="list-style-type: none"> • Sourire de Reda (Befrienders Casablanca)
Island	<ul style="list-style-type: none"> • Rauði krossinn á Íslandi (Red Cross Iceland) 	Nepal	<ul style="list-style-type: none"> • Patan Hospital Helpline for Suicide Prevention: 9813476123 • Transcultural Psychosocial Organization - Nepal Crisis Hotline: 16600102005 • TUTH Suicide Hotline: 9840021600
Indien	<ul style="list-style-type: none"> • AASRA • Sneha India 	Niederlande	<ul style="list-style-type: none"> • Jongeren Hulp Online • 113 Zelfmoordpreventie
Irland	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans 	Neuseeland	<ul style="list-style-type: none"> • Lifeline New Zealand • Youthline • 1737, need to talk? • Rainbow Youth • Intersex Youth Association
Italien	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans Italia 	Nigeria	<ul style="list-style-type: none"> • Mentally Aware Nigeria Initiative
Japan	<ul style="list-style-type: none"> • Befrienders Japan Life Link • Tokyo Mental Health Square • Bond Project • Childline 	Norwegen	<ul style="list-style-type: none"> • Mental Helse

Peru	<ul style="list-style-type: none"> • Más Igualdad • Empatía LGTB 	Taiwan	<ul style="list-style-type: none"> • Kaohsiung Life Line (Taiwan Lifeline International)
Philippinen	<ul style="list-style-type: none"> • The Natasha Goulbourn Foundation • In Touch • MentalHealthPH 	Thailand	<ul style="list-style-type: none"> • Full Yin Women Well-being Center • Occa • Peace Academy Thailand • Backyard Politics
Polen	<ul style="list-style-type: none"> • Olsztyński Telefon Zaufania Anonimowy Przyjacieli • Instytut Psychologii Zdrowia • Fundacja Itaka • Ośrodek Interwencji Kryzysowe 	Türkei	<ul style="list-style-type: none"> • SPOD
Portugal	<ul style="list-style-type: none"> • Voz de Apoio 	Großbritannien	<ul style="list-style-type: none"> • Samaritans • Mind • HopeLine UK • Childline • Papyrus • Stonewall • NHS local mental health crisis teams
Slowakei	<ul style="list-style-type: none"> • Liga za duševné zdravie – Linka dôvery Nezábudka • Krizová linka pomoci • Národná linka pre ženy zažívajúce násilie • Linka detskej istoty • Linka detskej dôvery • Centrum Slniečko 	Ukraine	<ul style="list-style-type: none"> • Insight LGBTQ NGO • Teenergizer
Slowenien	<ul style="list-style-type: none"> • Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik • Ženska svetovalnica – krizni center 	USA	<ul style="list-style-type: none"> • IMAlive • National Alliance on Mental Illness
Südafrika	<ul style="list-style-type: none"> • Lifel line South Africa • SA Federation for Mental Health 		
Spanien	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono de la Esperanza 		
Schweden	<ul style="list-style-type: none"> • Nagon Att Tala Med Samaritans 		
Schweiz	<ul style="list-style-type: none"> • Die Dargebotene Hand: 143 • La Main Tendue • Telefono Amico 		

GLOSSAR

Wort	Definition
Adultismus	Verhaltensweisen und Haltungen, die auf der Annahme beruhen, dass Erwachsene jungen Menschen überlegen sind.
Altersdiskriminierung (Ageismus)	Individuelle, kulturelle und institutionelle Überzeugungen und Diskriminierung, die junge und alte Menschen aufgrund ihres Alters systematisch unterdrücken.
Angststörungen	Ein Angstzustand ist eine automatische Reaktion unseres Körpers, die von unserem Nervensystem ausgelöst wird, wenn vermeintliche Gefahren, Verluste oder Versagen drohen. Das kann entweder real oder eingebildet sein. Angststörungen sind wegen den stark individuell variierenden Symptomen schwierig zu erkennen.
Unbewusste Vorurteile (Implicit Bias)	Unbewusste Vorurteile bezeichnen Haltungen oder Stereotype, die unser Verständnis, unsere Handlungen und unsere Entscheidungen unbewusst beeinflussen. Sie sind also schwer zu kontrollieren und beeinträchtigen unser Urteilsvermögen.
Burnout	Ein Burnout („Ausgebrannt-Sein“) kann auftreten, wenn eine Person über längere Zeit mit Stress konfrontiert ist (Maslach, Schaufeli and Leiter, 2001). Burnouts können einen Menschen geistig, körperlich und sozial beeinträchtigen und negative Auswirkungen für die psychische und körperliche Gesundheit haben.
Diskriminierung	Andere bewusst oder unbewusst unfair behandeln oder andere Ansprüche an die Person stellen, aufgrund von bewussten oder unbewussten Vorurteilen und nicht aufgrund individueller Verdienste.
Heteronormativität	Die Annahme oder Haltung, dass Heterosexualität die einzige Art ist, Sexualität auszudrücken.
Mikroaggressionen	Subtiles absichtliches oder unabsichtliches Verhalten (verbal oder non-verbal) mit einer verletzenden Wirkung.
Unterdrückung	Unterdrückung ist der systematische und institutionelle Machtmissbrauch einer Gruppe auf Kosten anderer. Ein Unterdrückungssystem basiert auf der Ideologie, dass bestimmte Gruppen überlegen und andere unterlegen sind.
Vorurteile	Eine Person oder eine Gruppe verurteilen oder Annahmen über sie treffen, ohne sie zu kennen. Vorurteile richten sich meist gegen Menschen einer bestimmten Identitätsgruppe (Herkunft, Religion, Geschlecht, etc.).
Privileg	Ein besonderes Recht, Vorteil oder eine Immunität, das/die nur einer bestimmten Person oder Gruppe gewährt wird oder zugänglich ist; und/oder eine Reihe von Vorteilen, die nur Personen einer bestimmten sozialen Gruppe zustehen.
Rassismus	Vorurteile und/oder Diskriminierung gegen Menschen aufgrund ihrer „Hautfarbe“, ihrer Abstammung oder anderer, oft äußerlicher, Zuschreibungen.
Sexismus	Vorurteile und/oder Diskriminierung aufgrund des zugeschriebenen Geschlechts oder der Geschlechtsidentität einer Person.
Stress	Stress ist eine automatische Reaktion unseres Körpers auf Anforderungen oder Bedrohungen. Er tritt auf, wenn wir das Gefühl haben, nicht mehr mit dem tatsächlich vorhandenen oder wahrgenommenen Druck umgehen zu können. Obwohl es nicht zwingend schlecht ist, unter Druck zu stehen, kann lange anhaltender Stress unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unser geistiges Wohlbefinden beeinträchtigen.
Tokenismus z.B. gegenüber jungen Menschen	Wenn (junge) Menschen einbezogen werden, um die Abwesenheit echter Veränderungen zu verbergen. Diesen (jungen) Menschen wird dann aber kein richtiger Einfluss, keine wichtigen Aufgaben oder Entscheidungskraft zugestanden.

WELL-BEING-BIBLIOTHEK

Wir hoffen, dass du in diesem Workbook einige Tools kennengelernt hast, die dir auf deinem Weg als junge*r Aktivist*in bei Fürsorge für dich selbst sowie für andere helfen. Wie bereits am Anfang erwähnt, gibt es keine Einheitslösung und wir wollten auch nicht versuchen, hier eine anzubieten. Es gibt noch unzählige weitere Infos und Toolkits, die dir vielleicht mehr entsprechen. Du kannst natürlich auch dieses Workbook und andere Ressourcen mischen! Hier findest du eine kleine Bibliothek mit verschiedenen (englischsprachigen Unterlagen, die du vielleicht auch anschauen möchtest. Viel Spaß!



Selbst- & kollektive Fürsorge

Artikel: [Caring For Yourself So You Can Keep Defending Human Rights](#)

Artikel: [FRIDA Happiness Manifesto](#)

Artikel: [The Unspoken Complexity of Self-care](#)

Artikel: [Steps you can take now to alleviate anxiety symptoms](#)

Artikel: [How to form a pandemic pod?](#)

Video: [MobLab Conversation on Self Care and Collective Well-being](#)

Toolkit: [Communication Guidelines for a Brave Space](#)

Podcast: [Science-based insights for a meaningful life](#)

Brief: [A love letter to the overcommitted](#)

Buch: Good vibes, Good Life by Vex King

Video: [Yoga with Adrienne](#)

Angststörungen & Stress

Artikel: [LGBTIQ Mental Health Issues](#)

Podcast: [How to practice emotional first aid](#)

Toolkit: [Free Anxiety Resources](#)

Toolkit: [Rethinking Stress Toolkit \(incl. videos\)](#)

Toolkit: [Black Emotional and Mental Health Collective Toolkit](#)

Übungen: [Stress Worksheet](#)

Übungen: [Emotion Sensation Wheel](#)

Übungen: [Journal Prompts for Wellness&Affirmations](#)

Podcast: [Hilarious World of Depression](#)

Podcasts: [15 Mental Health Podcasts for People of Color](#)

Video: [Practical tips for dealing with anxiety](#)

Video&Ton: [Indigenous Whispers](#)

Video: [Breathing Exercise](#)

App: Headspace

App: Calm



Unterdrückung & Antirassismus

Kunst: [Niti Marcelle Mueth is a multidisciplinary visual artist](#)

Artikel: [7 Reasons Why 'Colour-blindness' Contributes to Racism Instead of Solves It](#) by Jon Greenberg via [Everyday Feminism](#)

Artikel: [For our White Friends Desiring to be Allies](#) by Sojourners

Artikel: [Why you Need to Stop Saying 'All Lives Matter'](#) by Rachel Cargle

Artikel: [Healing Justice](#)

Buch: [Me and White Supremacy](#) by Layla F. Saad

Buch: [Why I'm no Longer Talking to White People about Race](#) by Reni Eddo-Lodge

Buch: [My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies](#) by Resmaa Menakem

Tools: [List of Anti Racism Resources](#)

Toolkit: [Taking action against hate speech through counter and alternative narratives](#)

Podcast: [About Race with Anna Holmes, Baratunde Thurston, Raquel Cepeda and Tanner Colby](#)

Podcast: [Seeing White by Scene on Radio with John Biewen feat. Dr. Chenjerai Kumanyika](#)

Podcast: [Intersectionality Matters!](#) by Kimberlé Crenshaw

Buch: [How to argue with a racist](#) by Adam Rutherford

Buch: [Don't touch my hair](#) by Emma Dabiri

Übungen: [Oppression Tree tool](#)

Tools: [Glossary by Racial Equity Tools](#)

Artikel: ["Problem" Woman of color](#) (also in [video](#))

Aktivismus & Organisation

Artikel: [Welcome to the Anti-Racism Movement – Here's What You've Missed](#) by Ijeoma Oluo

Artikel: [Are you tokenizing youth? Check-list](#)

Buch: [Psychosocial Support for Humanitarian Aid Workers: A Roadmap of Trauma and Critical Incident Care](#)

Übungen: [Creating Safe Spaces](#)

Übungen: [Short Guide to Active Listening](#)

Übungen: [Quick Consensus Decision Making](#)

Toolkit: [Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World](#)

Toolkit: [Self-Care & Self-Defense Manual for Feminist Activists](#)

Toolkit: [Handbook for Goal Setting](#)

Toolkit: [Working with Conflict in our Groups](#)

Toolkit: [Woop Mental Strategy and Planning Tool](#)

Toolkit: [A guide to Allyship from Black Lives Matter](#)

Podcast: [Instagram, Activism and White Privilege with Rachel Cargle on Ctrl+Alt+Delete](#) by Emma Gannon

Podcast: [Irresistible Podcast](#)

Video: [Changing the way we change the world](#) (subtitles in ENG, ESP, FRAN)

QUELLENVERZEICHNIS

Dieses Workbook wurde auf der Basis von zahlreichen Unterlagen verfasst. Wir sind den Verfasser*innen dieser Materialien sehr dankbar und möchten sie in diesem Quellenverzeichnis gerne würdigen.

Activist Trauma. (2020). Sustainable Activism and Avoiding Burnout. Retrieved from:

https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout_flyer_rightway.pdf

Allen, D. (2002). Getting Things Done: The Art of Stress-Free. London: Hachette Digital.

Alliance of White Anti-Racists Everywhere, Los Angeles. (2018). Communication Guidelines for a Brave Space. Retrieved from: https://static1.squarespace.com/static/581e9e06ff7c509a5ca2fe32/t/5bdcf0a621c-67c036629bc27/1541206182883/04+AWARE-LA+Brave+Space+Guidelines+and+History_.pdf

American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology. Retrieved from:

<https://dictionary.apa.org/resistance>

Amnesty International Australia. (2017). Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights. Retrieved from: <https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

Amnesty International. (2020). Fanzine: Staying Resilient While Trying to Save the World. Retrieved from:

<https://www.amnesty.org/en/documents/amr01/2273/2020/en/>

Anxiety UK. (2020). About Anxiety and Anxiety Disorders. Retrieved from: <https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

Bracy, E. (2019). What is Pleasure Activism? [Repeller]. Retrieved from: <https://repeller.com/what-is-pleasure-activism/>

Brown, S. and Vaughan, C. (2009). Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul. New York: Penguin Group.

Changing Minds. (2020). Signs of Resistance. Retrieved from: http://changingminds.org/disciplines/change_management/resistance_change/sign_resistance.htm

Chen, C. and Gorski, P. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. Journal of Human Rights Practice, 7(3), pp. 366-290.

Derango-Adem, A. (2017). Self-Care is a Radical Act, But Not in the Way We're Practicing it Right Now. [Flare]. Retrieved from: <https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act/>

Deyo, M., Wilson, K., Ong, J. and Koopman, C. (2009). Mindfulness and Rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. Explore, 5(5), pp. 265-271.

Driscoll, B. (2017). The Importance of Self-Care for Activists and Campaigners. Huffington Post. Retrieved from: https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL-5t3Hf39I4vO_mJKvNDEfu9iM-pwwYvfKkzoMvYhvNG_u4kiIcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROL-F2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs300ZTvhvK4taPvIfG8YPv_49-Mcwc40JSEV3Np_jrhDR-6u77&gucounter=2

- Dunkley, F. (2018, March 25) Resilience Toolkit. Stress Awareness and Resilience Building. Retrieved from: <https://fdconsultants.weebly.com/blog/respect-resilience-toolkit-blog-series>
- Field, J. (2016). Psychology of Us. Dr Jena Field, Coaching and Counselling Psychologist. Retrieved from: <https://themonkeytherapist.com/steps-can-take-now-get-better-stress/>
- Fried, E. (2017). The 52 symptoms of major depression: Lack of content overlap among seven common depression scales. *Journal of Affective Disorders*, 208, pp. 191-197.
- Frontline Aids. (2018). Self-Care and Prevention of Burnout for Young Activists – Tools for Everyday Life. Retrieved from: [https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_\(webready\)_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A new approach to life's challenges*. California: New Harbinger
- Global Fund for Women. (2019). Self-Care and Sustaining Activism. Retrieved from: <https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic/>
- Gorski, P. (2019). Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), pp. 667-687.
- Gorski, P. and Chen, C. (2015). "Frayed All Over:" The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists. *Educational Studies*, 51(5), pp. 385-405.
- Gough, C. (2019). Capacity Building [Lecture Delivered to Amnesty International's European and Central Asia Regional Forum]. Paris, France.
- Hall, N. (2007). *I Know What To Do, So Why Don't I Do It?* Illinois: Nightingale-Conant.
- Kalia, A. (2019, June 20). Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>
- Kanter, J., Busch, A., Weeks, C. and Landes, S. (2008). The Nature of Clinical Depression: Symptoms, syndromes, and behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 31(1), pp. 1-21.
- Maslach, C., Schaufeli, W. and Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp. 397-422.
- Mayo Clinic. (2020). Anxiety Disorders. Retrieved from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- McGonigal, K. (2013, June). How to make stress your friend [TEDGlobal]. Edinburgh.
- McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: why Stress is good for you (and how to get good at it)*. London: Vermilion.
- Moe, K. (2020, May 14). An Interview with Resmaa Menakem. *Breaking the Chain: Healing Racial Trauma in the Body*. [Medium]. Retrieved from: <https://medium.com/@kristinmoe3/breaking-the-chain-healing-racial-trauma-in-the-body-af1bffd1d926>

- National Institute of Mental Health. (2018). Anxiety Disorders. Retrieved from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
- National Health Service (NHS). (2019). Stress. Retrieved from: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>
- Oettingen, G. (2014). Rethinking Positive Thinking: Inside the new science of motivation. New York: Penguin Group.
- O'Keefe, V., Wingate, L., Cole, A., Hollingsworth, D., and Tucker, R. (2015). Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms. *Suicide and Life, Threatening Behavior*, 45(5), pp. 567-576.
- Polman, R., Borkoles, E. and Nicholls, A. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology*, 15(3), pp. 681-696.
- Rethink Mental Illness (RMI). (2020). Depression. Retrieved from: <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/>
- Siegel, D. (2010). *Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness*. Oxford: Oneworld Publications.
- Sonit, R. (2017, March 13). Protest and Persist: why giving up hope is not an option. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>
- Spicer, A. (2019, August 21). 'Self-care': How a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market. *The Guardian*. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>
- Sue, D., Capodilupo, C., Torino, G., Bucceri, J., Holder, A., Nadal, K. and Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice. *American Psychologist*, 6(4), pp. 271-286.
- Taft, J. and Gordon, H. (2015). Intergenerational Relationships in Youth Activist Networks In Punch, S., Vanderbeck, R. and Skelton, T. (Eds.), *Families, Intergenerationality, and Peer Group Relations* (pp. 1-21). Singapore: Springer.
- Teasdale, J. Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. and Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), pp. 615-623.
- Tiny Ramblings (2020). How to Create a Self-Care Routine You'll Love. Retrieved from: <https://tinyramblings.com/how-to-create-a-self-care-routine-youll-love/>
- Vaccaro, A., and Mena, J. (2011). It's not burnout, it's more: Queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 15(4), pp. 339-367.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A., Dollard, M., Demerouti, E., Schaufeli, W., Taris, T. and Schreurs, P. (2007). When do job demands particularly predict burnout? The moderating role of job resources. *Journal of Managerial Psychology*, 22(8), pp. 766-786.