

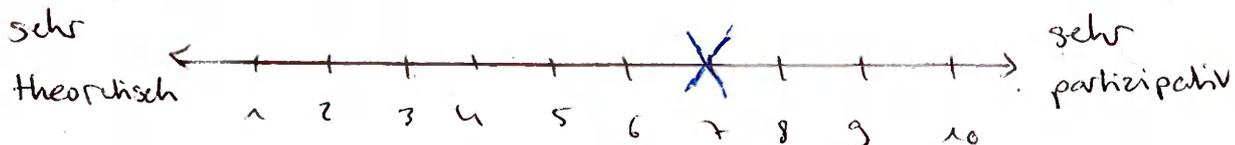
Activist Burnout Ade - Wir können wir Klimaprotest und Engagement resilient gestalten?

Der gemeinsame Kampf gegen die Klimakrise ist kein Sprint, wir brauchen eine Klimabewegung mit einem langen Atem. Dafür ist zentral, dass wir resiliente Gruppen schaffen, die ein langfristiges und gesundes Klimaengagement fördern. In der Praxis beobachten wir jedoch häufig, dass Individuen sich aus ihrem Engagement zurückziehen, da sie erschöpft sind und nicht mehr können.

Der Workshop gibt einen Einblick in psychologische Forschung zum Thema **Activist Burnout und Resilienz im Aktivismus** und bietet Möglichkeiten zur persönlichen Reflektion. Darauf aufbauend wollen wir gemeinsam überlegen und erproben, wie wir unsere Gruppen gesund und widerstandsfähig gestalten können. Dabei sind sowohl bereits Engagierte willkommen als auch Menschen, die Lust haben, aktiv zu werden.

Das Wandelwerk freut sich auf euch ♥

Partizipations-Bewertung:



Protokollbogen

Workshop-Titel: Activist-Burnout Ade - Witz Monna war Klimaprotest & Engaged relevant gestalten?

Datum und Uhrzeit: 1. Juni 2024 9-12 Uhr

Teilnehmende Anzahl: 8

Protokollant*in: Nora

Referent*innen: Paula

Susanne

Vom Wandelwerk

Orientierungsfragen f:

1. Wie war der Ablauf des Workshops?
2. Welche Inhalte wurden bearbeitet?
3. Welche Take-Home-Message hat der Workshop in Bezug auf mentale Gesundheit in der Klimakrise?

Ablauf:

Einstieg mit

- Kennzeichen
- Kreativ: Wie sieht meine ideale Klimagruppe aus?
- Positionierung eigenes Handlungsfeld

Input:

- Aktivitäts-Burnout
- med. Burnout-Diagnose
- gibt wenig wissenschaftliche Grundlage u.a. Interviewstudien

Definition Symptome Ursachen

Reflexion

- Wie geht er mit mit meinem Klimaengagement?
- Energielast oder

individuell schriftlich, dann Austausch

Kleingruppenarbeit

- Strategien als stille Diskussion für resistentes Engagement
- individuell
- Kollektiv

Übung

- Gruppendynamik & Gefühle bei Aufgabenteilung

Abschluss

Sharing

Diskussionen/Fragen:

- In welche Richtung geht die Psychologie: ... mehr individ. Diagnosen oder gesellschaftlicher Ansatz?
- Wie umgehen mit Störungen?
- Wie unterstütze ich Menschen, die sich aufopfern? / Was ist "gering"?

Take-Home-Message:

! Buch "Klimabewegt" → open access online

- Selfcare/Self-preservation ist „political welfare“ fürs große Ganze
- Gruppakultur & -normen sind sehr relevant und oft problematisch
- Ein "Nein" ist ein Ja für etwas anderes. • Wer alle brauchen Zeit ohne Ergebnisdruk.

Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen 😊

↳ Carla

To Do: IPV braucht auch Raum für intensive Reflexion