

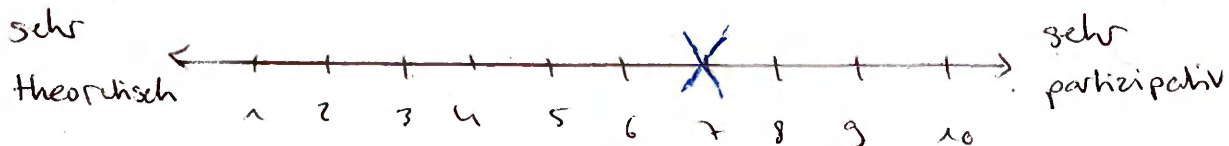
## Activist Burnout Ade - Wir können wir Klimaprotest und Engagement resilient gestalten?

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 Klammern vor 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 Aufgabenverteilung

**Abschluss**

- Sharing

## Diskussionen/Fragen:

- In welche Richtung geht die Psychologie: ... mehr individ. Diagnosen oder gesellschaftlicher Ansatz?
- Wie umgehen mit Störgeräten?
- 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 Ergebnisdruck.

**Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen 😊**

↳ Carla

To Do: IPV braucht auch Raum für intensive Reflexion