

**Stress- und Traumasensibilität in der Soli-Arbeit
mit Menschen, die von Gewalt und Mehrdimensionaler Diskriminierung betroffenen sind.**

Workshop für politische Aktivist:innen

Daten:

Modul 1: Freitag, 16. Juni 2023 von 16 – 20 Uhr und
Samstag, 17. Juni 2023 von 10 bis 17 Uhr

Modul 2: Freitag, 8. September 2023 von 16 – 20 Uhr und
Samstag, 9. September 2023 von 10 bis 17 Uhr

Ort: Zürich (Der genaue Veranstaltungsort wird mit dem detaillierten Kursprogramm mitgeteilt.)

Im Fokus der Weiterbildung stehen:

➤ **Geschlechterbasierte Gewalt gegen FLINTA**

FLINTA – Frauen, Lesben, Inter, Nonbinäre, Trans, Agender Personen sind nach wie vor einem hohen Risiko von struktureller und interfamiliärer Gewalt ausgesetzt. Die (traumatischen) Folgen beeinträchtigen ihren Alltag, ihre Beziehungen, ihre Gesundheit und ihre gesellschaftliche Teilhabe. Wenn die Folgen der Gewalterfahrungen nicht vernarben können, wirken die seelischen Verletzungen oft transgenerational weiter.

➤ **Geflüchtete und migrierte Menschen**

Traumatische Erfahrungen im Herkunftsland, auf der Flucht oder im Ankunftsland (z.B. Folter sexualisierte Gewalt, Rassismus, etc.) und der Versuch diese zu bewältigen, erschwert es vielen Geflüchteten und migrierten Menschen, sich im Ankunftsland zurechtzufinden. Belastungen wie prekäre Lebens- und Arbeitsbedingungen und verschärfte Asylverfahren tragen dazu bei, dass die seelischen Verletzungen immer wieder aktiviert und vertieft werden und sich in allen Lebensbereichen der Geflüchteten auswirken.

- **Aktivist:innen sind ihrerseits oft hohen Belastungen, politischer Repression und Gewalt ausgesetzt.** Strategien für einen stärkenden Umgang mit sich selbst und innerhalb der Kollektive (collective care) zu kennen, beugt dem Risiko der Mitgefühlerschöpfung und indirekten Traumatisierung vor. Langfristig werden politische Widerständigkeit und ein solidarischer Kampf um Menschenwürde gestärkt.

In diesem Workshop werden die theoretischen und praktischen Grundlagen zur Umsetzung des Stress- und Traumasensiblen Ansatz (STA) vermittelt und praxisbezogen auf den Kontext der Teilnehmer:innen eingeübt. Ein machtkritischer, intersektionaler Blick, die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Verbindung sind Kernelemente dieser Haltung.

Das niederschwellige Konzept wird **unabhängig von psychologischer Vorbildung** in unterschiedlichen Kontexten und Gruppen des politischen Aktivismus umgesetzt. Neben einer Grundlagenvermittlung werden die Themen den Bedarfen und Kontexten der Teilnehmenden

angepasst. Die Vermittlung erfolgt praxisnah mit vielfältigen Methoden. Selbstreflektion und die Praxis von Selbst- und collective care vertiefen die Lernerfahrung.

Während des Workshops von Medica Mondiale Foundation Switzerland lernt ihr,

- ✓ wie sich die Folgen von (sexualisierter) Gewalt, Mehrfachdiskriminierung und Rassismus im Kontext von Flucht und Migration auswirken können
- ✓ eine menschenrechtsbasierte Definition von Trauma kennen
- ✓ wie Betroffene mit ihrer Überlebensleistung anerkannt und gestärkt werden können
- ✓ wie zusätzlicher Stress für die Betroffenen reduziert werden und was helfen kann, um einer Reaktivierung von traumatischen Erlebnissen vorzubeugen
- ✓ die Grundprinzipien einer stress- und traumasensiblen Haltung kennen und wie ihr diese im Rahmen eurer Zusammenarbeit mit Geflüchteten umsetzen könnt
- ✓ Strategien für einen stärkenden Umgang mit euch und euren Mitstreiter:innen (Selbstfürsorge, collective care) kennen, um der Entsolidarisierung und der Fluktuation in den kollektiven Soli-strukturen entgegen zu wirken.

Zielgruppe: politische Aktivist:innen, die sich mit sog. marginalisierten Gruppen solidarisieren und mit ihnen für ihre Rechte kämpfen.

Kostenpauschale: Fr. 150.- / für Wenigverdienende Fr. 100.-

Anmeldefrist: 2. Mai 2023

Die Teilnehmer:innenzahl ist auf max.18 Personen beschränkt.

Kontaktperson: Çağdaş Akkaya, Medica Mondiale Foundation Switzerland,
info@medicamondiale.ch

Referentin: Maria Zemp Frauen*rechtsaktivistin, Körperpsychotherapeutin (HP), Fachreferentin für Traumarbeit tätig in Krisengebieten im In- und Ausland. Für mehr Infos: www.mariazemp.de.