

 -lich Willkommen

ZUM

Skill-Share / Austausch

ZU

Emotionaler Erster Hilfe

& (Self) Care

AGENDA

- ♥ Begrüßung
- ♥ Kennen Lernen & Einstieg ins Thema
- ♥ Emotionale Erste Hilfe?
- ♥ Das Ganze besprechbar machen
- ♥ Weltcafé
- ♥ Zusammenfassung + Tipps
- ♥ Abschluss

Was ist ...

Dasein!

"Hausverstand"

Raum halten

Stabilität/Sicherheit

Hilfe beim/fürs
Hilfe Holen

Emotionale
Erste
Hilfe

Bedürfnisse respektieren

politisch

Situationsbedingt

Was ist sie nicht...

Psychotherapie

Langfristig

"professionell"

Da hätte/hab
ich (wir) uns
Unterstützung
gewünscht ...

Räumung/
Konfrontation
m. Polizei

als die
Wüste
geräumt
wurde

Langfristiger
Umgang mit Polizei
& Repression

Nach
einer
Demo

Polizeikontakt

o.Ä.

Konflikte/
Mobbing

Konflikte

Welt-
schmerz
Anfälle

ennungen

Verlust von
wichtigen Personen,
Gegenständen oder Rängen

tödlicher
Unfall eines
Freundes/
persönl. Bezugsperson

Todesfälle

Suizid

in der Familie

private Krisen

(Erkrankung
von Angehörigen)

persönliche
Krisen

Essstörung
einer Freundin

Bei
der Unterstützung
von Freunden, Großeltern,
Mitschülern etc..

Nach einer
medizinischen
Diagnose

Übergriffe

Lehrer
schreit!

Überfall

sexuelle
Belästigung
auf offener
Straße

Gewalt

Mißhandl.
durch Vorgesetzte

Anfeindungen /
Angriffe

Unfaire
Benotung /
Behandlung
durch Prof

Überlastung & Stress

Ohnmachts-
gefühl, weil
"LES" am Spiel
steht

Überfor-
derung
mit
Aufgaben

Überforderung

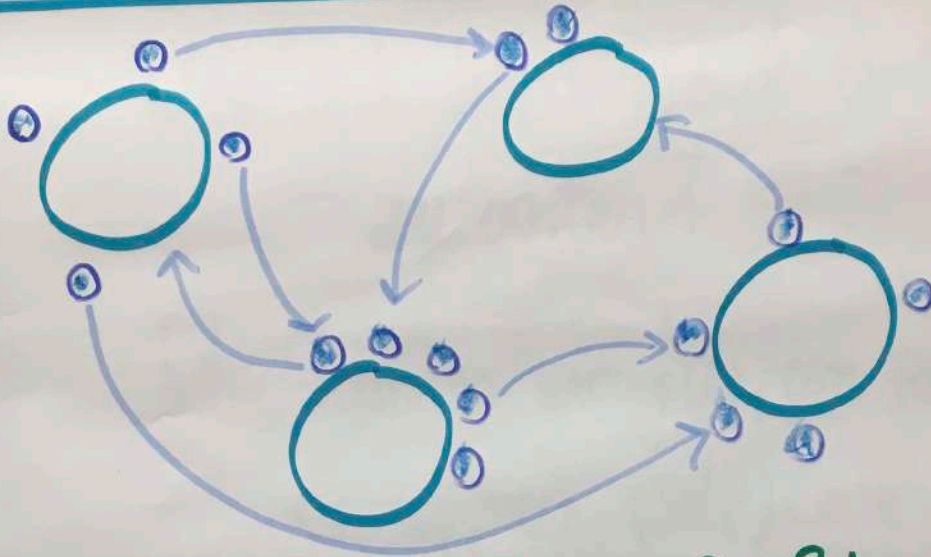
Schützling
kann nicht
alleine
kochen!

Arbeit
als

Pädagogin/
m. Kindern

durch-
gehende
Kinder-
betreuung

Weltcafé der Emotionalen ersten Hilfe



Selbst-
Fürsorge

Unterstützung
v. Freund:innen

Core & Awareness
in der eigenen
Gruppe

andere in der
Bewegung
unterstützen

andere
Gruppen

in der
eigenen
Gruppe

unter
Freund:innen

Selbst-
fürsorge

Runde

1

Was hilft dir in diesen Situationen?

Was sind Hürden, auf dich / euch zu achten?

Was können wir tun, um in unseren Gruppen (Self)Care zu fördern?

Runde

2

Welche Settings tun in diesen Situationen gut?

(Ort, Anzahl an Menschen...)

Welche konkreten Methoden kennt ihr?

Wo könnt ihr euch wofür Unterstützung holen?

in der eigenen Gruppe

- Andere Haupt-priorisier. d. Care-Arbeit
- Freie Kapazitäten bereitstellen f. sofortige Arbeit
- Emotionaler (sprachlicher) Beistand
→ Raum wo wir gemeinsam können
"Süden-Demo" & Kampfsport

Erfolge feiern

mit anderen Gruppen

- Analyse/ Blick u Außen auf ToDos
- Reflexionsplenum (auch aktuell!)
- Emotionaler Support
- OOA-Räume (niederschwellig)

unter Freund:innen

- Hilfeleistung bei
- intimem Absicht fern von Spaß

Überlastung & Stress

Selbstfürsorge

- Aufgaben delegieren/ priorisieren
- Was triggert mich? Wopulvere ich Energie rein?
- Wohlwollen & Mitgefühl stärken.
- Problem in d. Leistungsgesellschaft sehen, statt bei sich selbst
- Wichtigkeit in Relation setzen (Wohn-, raumige Orte)

Auszeit

Übergripfe

Empatisch Situation anerkennen
+ validieren!

Was hilft?

Gefühle zulassen

- Schutz & Solidarität → nicht alleine sein
- offenes Ohr helfen Hilfe zu finden
- Erzählen

HPE - Hilfe f. Fonde u. Angeh. psych. Erkrankter

→ Telefonseelsorge, Rat auf Draht, Sozialpsych. Notdienst

Hürden

Begegnung Belebt (Wicht.)
PROHENTE

→ auch als Helfende*r wirken

- von sich auf andere schließen
- zu verkopft statt empathisch Hilfe leisten
- übergripfige Person Teil der eigenen Gruppe
- unvorhersehbare Situationen
- sich nicht trauen, um Hilfe zu bitten
- unterschiedliche (politische) Ausrichtungen
+ Herangehensweisen der Aufarbeitung

Was können wir in Gruppen tun?

- regelmäßige Aussprachen / Heart Sharing Runden
- gemeinsame Reflexion von Gewalt
- präventiv Support-Strukturen einplanen / aufbauen

Safe Space + Vertrauten Pers. teilen

Grenzen aufzeigen

Polizeikontakt

o.Ä.

realitätsabgleich
in sich hinein
spüren

Künstlerisch
Ausdrücken

Tagebuch
schreiben

Selbst- fürsorge

Erfahrungen
machen

gezielte
Entspannungsübung
Erinnerung, dass Polizisten
auch Menschen (die Job machen)

Unter Freund:innen

nicht nur das Ohr

TANZEN

Räume
für Care
schaffen

Nachbesprechung

Anti-Rep.
Kassen
(z.B. Böden)

Solidarität

Rote

Hilfe

HUMOR

andere Gruppen

Austausch

kritischer Umgang
mit Militär

kritische
Psycholog:innen

gute Vorbereitung / Nachbereitung

langfristige
Strategien
+ Zusammenarbeit

in der eigenen Gruppe

rechtliche
Abklärung / Unterstützung

→ gruppen-
intern
Rehi

der Erfahrungen
Spezialmacht

Aktionskonzepte
besprechen

proaktiv gutes
Verhältnis zu Polizei
aufbauen

Psychologists for Future
Humus
CAFA

Aggressionsarbeit

todos priorisieren
helfen \uparrow $\left[\begin{matrix} \text{lighting} \\ \text{lighting} \end{matrix} \right]$

Karussell der
Gefühle

Mediation

nachfragen

abstrakte
Assoziationen

Supervision

Systemische
Fragen

Coaching
Vor den anderen

Grill, Gespinst, Schim

Wahrnehmung
Wirkung
Wunsch

WAS BRAUCHTS ALSO?

- Raum & Zeit um zu spüren
↳ abseits des Strudels!
- Gedanken / Gefühle sortieren & einordnen
- Lern- & Regenerationszeiten
- Vorbildwirkung
- Dinge an- & aussprechen

WUT

über Kriege in Afrika
berichtet
und kaum/nicht
berichtet

dass es Kriege
immer noch gibt

Die Macht Putins

Die Macht, Menschen
zu manipulieren

Verletzung von
Verträgen + Rechten

Die Verursachenden
müssen selbst nicht
Leiden

Wie wenig andere
Beachtung Kriege
bekommen

Aufrüstungsphantasien
von Freund:innen &
Politiker:innen

Hilflosigkeit
Ohnmacht

über ausbleibende härtere
Konsequenzen
(z.B. Ausschluss aus SWIFT,
Stopp der Gas-Importe)
=> selbst im Angesicht eines
Krieges sind Finanzinteressen
noch stärker

NEUGIER

+
Wie funktioniert Krieg? +

Welche Veränderungen würde Krieg +
in unserem Gesellschaftssystem bewirken? +

haben wir
aus früheren
"Flüchtlingsskripen"
gelernt?

Wie wir uns in Zukunft +
an diesen Krieg erinnern +

Was NATO/EU/ö tun werden

Wie wichtig kann einem
flucht sein, und wie unwichtig
Menschenleben?

Wie die Gesellschaft mit
Flüchtenden umgehen wird

des Bewegens
des Staates

TRAUER

über den Zustand
der Welt +
+

Wegen der Werteverwirrung
in vielen Köpfen!

Was macht das Leben lebenswert?

Welche Ziele verfolge ich? +

über die +
+
Unmenschlichkeit

verlorene
Menschenleben +
verlorene Existenzen +

dass wir alle noch immer
gewaltvolle Tendenzen
in uns haben...

und viele Menschen das noch +
immer bewusst befürworten +

Unglücke / Gefahr
unschuldiger +
Zivilist:innen +

+ +
wie wenig ein
Menschenleben
wert ist

ANGST

explodierendes
aktives AtW +
durch Kinigs bombe
oder Gefecht

Ö bleibt ev.
nicht neutral +

Was das für die Zukunft
der Welt politik zu
bedeuten hat... ++

erneute
Flüchtlings-
feindlichkeit +

toke
Menschen

Trennung von
geliebten Menschen

+ dass dieser unnötige Konflikt
die Sichtbarkeit und zugesprochene
Relevanz unserer Kämpfe
(Klima- & soziale Gerechtigkeit)
+ + schwächt

Verlust von einfachen
Lebensgrundlagen

verrückte Zustände / Verhaltensweisen
von Zivilbevölkerung

Zerstörung +

„Mainstream
Politik / Geopolitik“
zu wenig
Verstehen +

Krieg auch
in Ö? +
+

TREUDE

Sofortige, sichtbare
Solidarität + + +

ZB. dass Listen für Unterhützte
für geflüchtete Menschen im
Umfeld sind

Einigkeit +
über die gesplittete
Gesellschaft hinweg,
dass dieser Krieg
abgelehnt wird

zunehmendes Bewusstsein,
dass Konsum und Vergnügen +
nicht alles ist!

dass mehr Menschen sich
zusammen schließen + aktiv +
werden, weil Dringlichkeit
größer wird

nord stream 2
ausgesetzt

mehr Awareness + +
dass Ausstieg aus
Gas (80% etc.)
dringend nötig ist. +

Bewusstsein, dass es +
uns in Ö. gut geht