

Handout - OUT OF ACTION

Emotionale Nachsorge für Aktivisti

1. Emotionale Belastung nach der Aktion

Aktivismus kann eine emotional sehr anstrengende und stressige Erfahrung sein. Gerade nach einer Aktion können verwirrende und schwierige Gefühle auftreten. Nach Phasen erhöhter Adrenalinausschüttung kann es zu einem körperlichen oder emotionalen Tiefpunkt kommen, der dazu führt, dass man sich unfähig fühlt zu kommunizieren, erschöpft ist und negative Gedanken hat. Diese Reaktion ist normal, aber sie kann sich unangenehm anfühlen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, niemanden mit seinen Erfahrungen und Gefühlen allein zu lassen! Wir sind füreinander da und stehen gemeinsam: Vor, während und nach der Aktion. Lasst uns zusammenhalten und unterstützen! <3

2. Selbstreflexion praktizieren:

Es kann sehr hilfreich sein, sich nach der Aktion bewusst Zeit zu nehmen und die aktuelle emotionale Situation zu reflektieren. Folgende Fragen können dabei helfen:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Welche Gedanken drängen sich auf?
- Fühle ich mich anders als sonst?
- Belasten mich Sorgen, Ängste, Niedergeschlagenheit oder Stimmungsschwankungen?
- Finde ich schwer zurück in den Alltag?
- Belastet es mich oder hilft es mir gerade, mich mit politischen Themen zu beschäftigen?
- Wenn ich gerade wirklich nur an mich denken würde – was bräuchte ich und was würde mir jetzt helfen?

3. Was tun bei Belastung?

- **Es ist wichtig, dass du dir im Zweifel Hilfe holst und mit ausgebildeten Menschen über deine Gefühle sprichst.**
- Sorgen oder Gedanken sind niemals zu klein, um sie mit jemandem zu teilen! Schau nach dir und hol dir Hilfe (wir haben unten einige Stellen für dich aufgelistet)
- Alle Reaktionen deines Körpers und deiner Psyche auf eine stressige Erfahrung sind erstmal normal. Es gibt viele Wege damit umzugehen und es ist wichtig das ernst zu nehmen und Unterstützung anzunehmen. <3

4. Hilfreiche Tipps:

- **Gemeinsam sind schwierige Gefühle leichter zu tragen.** Sprich mit deiner Bezugsgruppe und Freund*innen darüber, wie es dir geht. Es kann auch hilfreich sein, regelmäßig Check-ins mit Anderen zu machen oder sich gegenseitig bei alltäglichen Aktivitäten (z.b. kochen) zu unterstützen.
- **Höre auch anderen zu,** wenn du dich dazu in der Lage fühlst, und lass dir von ihren Erfahrungen berichten.
- **Nimm dir Zeit für dich und betreibe aktiv Selbstfürsorge:** Hör deine Lieblingsmusik, geh raus in die Natur, treibe Sport, schreibe Tagebuch, schalte das Handy aus, meditiere. etc.
- Mach dir bewusst, dass Aktivismus nicht zwangsläufig zu schnellen Veränderungen führt, sondern durch Widerstand und die Bildung von Bündnissen **langsame, aber nachhaltige gesellschaftliche Veränderungen** bewirken kann.

5. Wichtige Anlaufstellen für emotionalen Support:

- **Hotline von Psy4Future & RAZ:**
0174-2776235 (28.-30.11., 9-21 Uhr)
- **Psychologists-4-Future:**
Beratungsanfrage per E-Mail an beratung@psychologistsforfuture.org oder Telefonsprechstunde. Mehr Infos: www.psy4f.org/beratung/
- **Sharing-Circles** von Psy4F, online:
11.12.25 um 19.00; 14.12.25 um 16.00.
- **Awareness & Care widersetzen:**
Mail: awareness@widersetzen-fr.de
Nachsorgetreffen in FR am 6.12., 10.12., 14.12., 16.12. und im Januar
Mit (unverbindlicher) Anmeldung siehe QR-Code, mehr Infos Insta & Webseite
- **Nightline-Freiburg:** www.nightline.uni-freiburg.de/ Tel.: 0761 / 203 93 75 (im Semester täglich 20-0 Uhr, anonym!)
- **Psychotherapeutische Beratung des SWFR:** Vertrauliche Beratung in mehreren Sprachen bei professionellen Therapeutis. www.swfr.de/soziales/psychotherapeutische-beratung
- **RAZ - emotionaler Support:** EmPsy-Support (Signal): +49 1521 5638863 oder E-Mail an empsy-support@raz-ev.org. www.raz-ev.org/emotionaler-psychologischer-support/
- Unter **116111** erreichst du montags bis samstags von 14 - 20 Uhr anonym Menschen, die dir zuhören

6. Anlaufstellen bei rechtlicher Repression

- Widersetzen Anti-Rep AG (auch in Fr)
- **Rote Hilfe Freiburg:** Beratung & Prozessbegleitung.
Mail: freiburg@rote-hilfe.de.

Sprechstunde:

Erster Do. im Monat: 18:30-19:00 im Linken Zentrum Freiburg

Dritter Do. im Monat: 20:30-21:00 im Büro für Grenzenlose Solidarität (Grether Geländer Freiburg)

Kleine Hilfestellungen für den Moment:

Atme tief in den Bauch ein (zähl dabei auf 4) **und wieder aus** (zähl dabei auf 6). **Wiederhole das so lange, bis du dich wieder mehr im Hier und Jetzt fühlst.** Du kannst auch deine Hand auf deinen Körper legen. Suche dir auch gerne eine andere Person, die die Übung mit dir macht.

Spüre bewusst den Boden unter deinen Füßen/deinem Körper. Nimm dir ein **Fidget Toy**, einen **Stein**, ein **Blatt** oder **berühre dich mit deinen Fingern an deinem Arm** oder einer anderen Stelle an deinem Körper. Es kann auch helfen ein **bisschen zu hüpfen**, **dich auszuschütteln** oder deinen **Arm fest zu drücken**.

5-4-3-2-1 Übung:

Suche dir um dich herum:

- 5 Dinge, die du sehen kannst
- 4 Dinge, die du hören kannst
- 3 Dinge, die du spüren kannst
- 2 Dinge, die du riechen kannst
- 1 Sache, die du schmecken kannst

Wiederhole diese Übung so oft, wie du brauchst und möchtest. Suche dir auch hierfür gerne eine andere Person, die dich unterstützt.

Du bist nicht allein!

Anmeldung
für die
Nachsorge-
treffen:

