

## Stress- und traumasensibel handeln nach dem STA – stress- und traumasensibler Ansatz® von *medica mondiale*

### Workshop für Aktivist:innen/Ehrenamtliche

Menschen, die von unterschiedlichen Formen von Gewalt betroffen sind (zum Beispiel: Armut, geschlechterbasierte Gewalt, Restriktionen im Asyl- und Migrationswesen etc.) reagieren mit Anpassungsreaktionen, die für sie selber und das Umfeld oft herausfordernd sind.

Eine stress- und traumasensible Haltung hilft dir, Betroffene achtsam zu unterstützen, Retraumatisierungen zu minimieren, ihr Vertrauen in die eigene Stärke und in ein stützendes, solidarisches Umfeld zu stärken. Sie stellt zugleich eine Praxis der solidarischen Fürsorge für sich und andere in den Mittelpunkt und trägt dazu bei, Indirekte Traumatisierung, Erschöpfung, Resignation und Zynismus vorzubeugen.

In diesem Workshop lernst du den **STA – stress- und traumasensiblen Ansatz®** von *medica mondiale* kennen. Dieser Ansatz wurde gemeinsam mit Fachpersonen und Aktivist:innen in verschiedenen Krisenregionen entwickelt und legt den Schwerpunkt auf dem Schaffen sicherer, stabilisierender und würdeorientierter Räume. Er ist praxis- und erfahrungsorientiert und legt Wert auf einen machtkritischen, solidarischen und partizipativen Lernraum.

#### Du lernst

- die Dynamiken und Folgen von Gewalt und Trauma zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.
- die Grundprinzipien einer stress- und traumasensiblen Haltung kennen und diese in deinen solidarischen Zusammenhängen praktizieren.
- Beziehungsdynamiken individuell und im Kollektiv so zu gestalten, dass Stabilisierung und Sicherheit gefördert werden.
- Eigene Stress- und Übertragungsreaktionen wahrzunehmen und Fürsorge für dich und andere gezielt einzusetzen.
- Dich, dein Handeln und deine Motivation zu reflektieren, um deine Werte und dein politisches Engagement langfristig und widerständig für eine bessere Welt einzusetzen.

#### Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an politische Menschenrechts-Aktivist:innen, Ehrenamtliche und solidarische Initiativen und Kollektive, die im Kontakt sind mit Gewaltbetroffenen und potenziell traumatisierten Menschen. Dazu gehören unter anderem Personen aus solidarischen Unterstützungsstrukturen im Asyl- und Migrationsbereich, im Bereich Wohnungslose und Armutsbetroffene, aus Strukturen gegen Sexismus und Antirassismus etc.

Die Teilnahme an beiden Tagen ist erforderlich.