

Activist Burnout-Prävention

Kick-Off For Future Bewegung Februar 2022

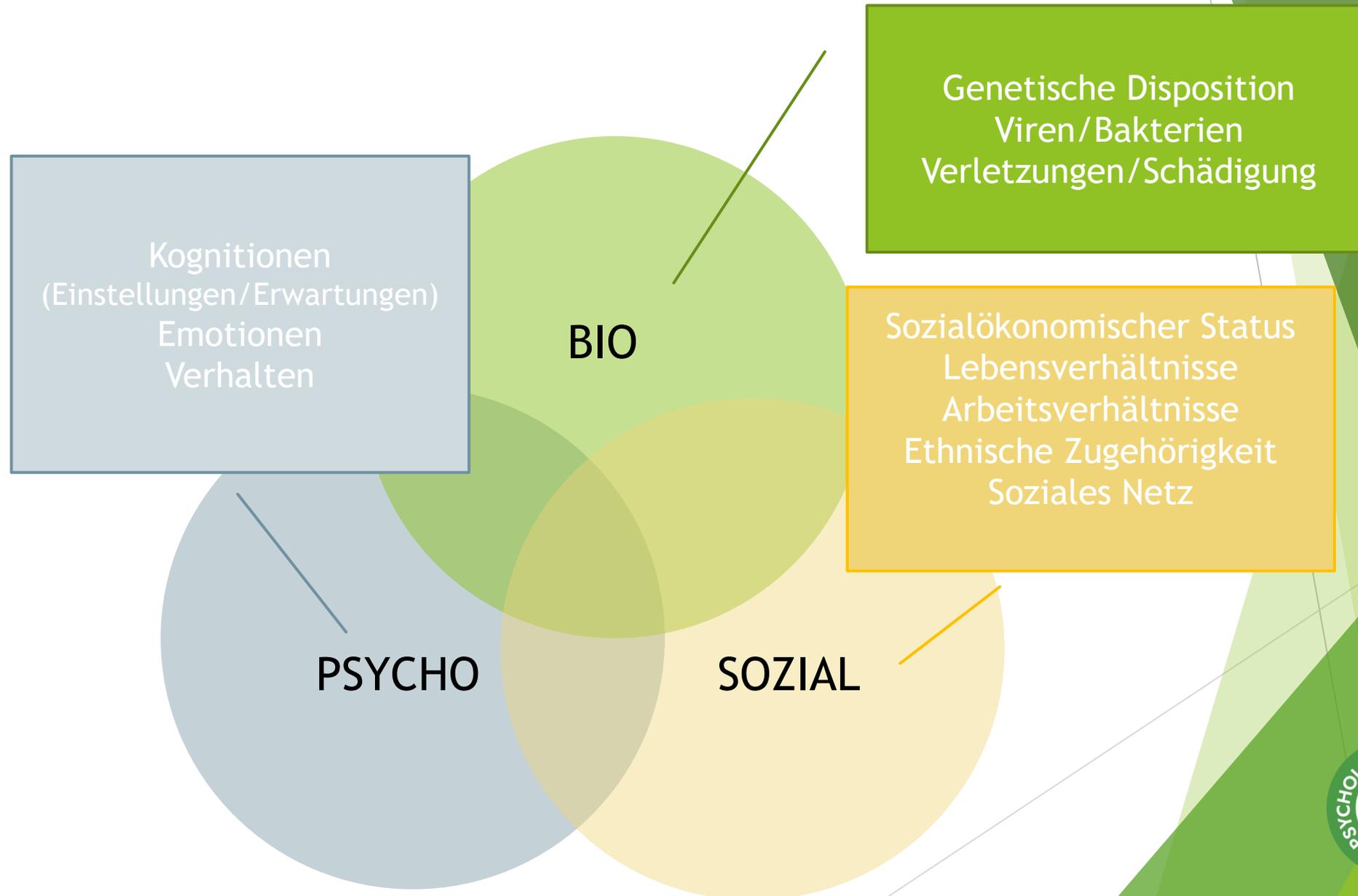


Warum ist das Thema wichtig?

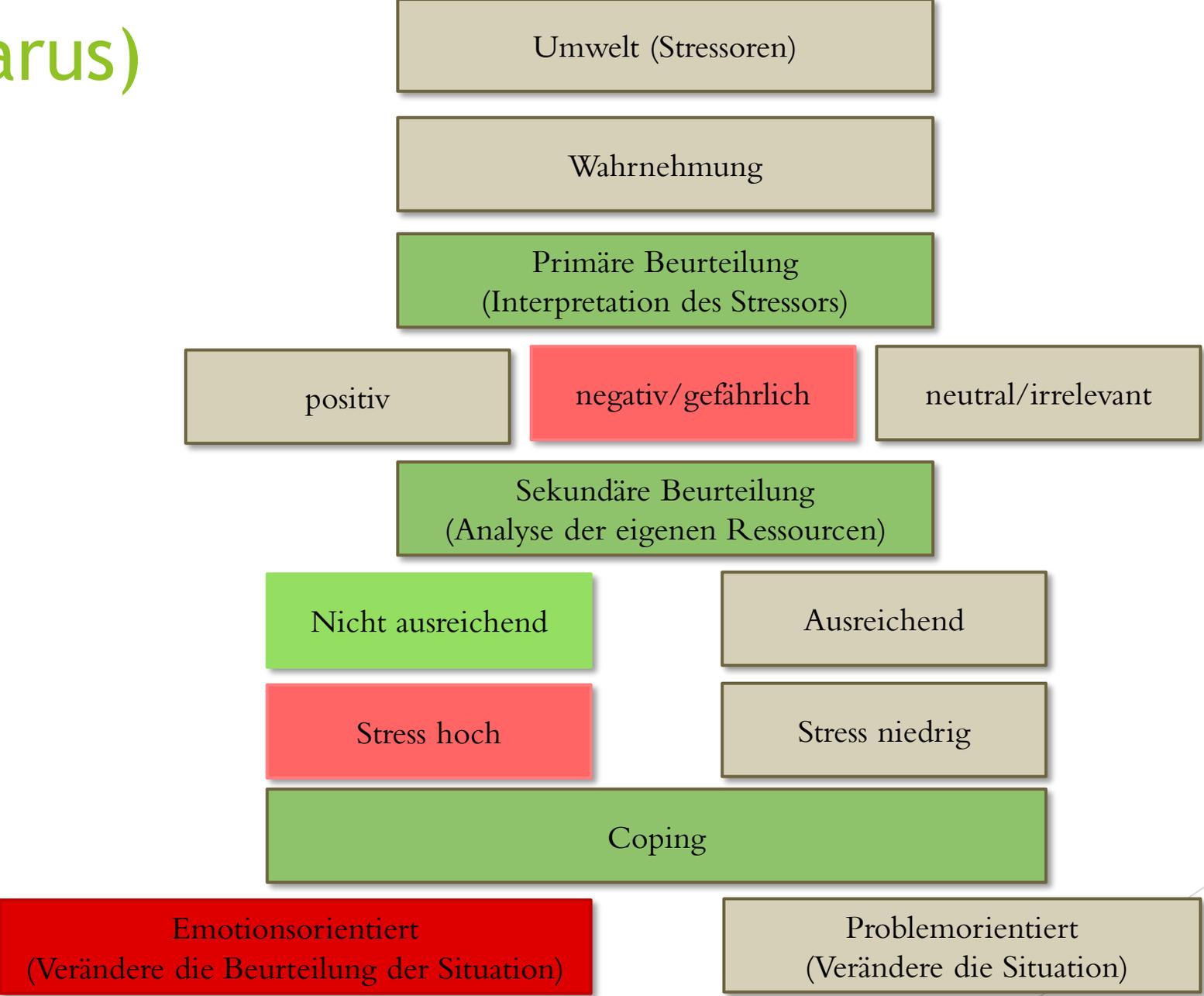
- ▶ Aktivisti sind über das allgemeine Burnoutrisiko hinaus besonders gefährdet
 - ▶ Menge an Aufgaben
 - ▶ nicht-erkennbarer Zusammenhang zwischen einzelner Aktivität und großen Zielen
 - ▶ repressive Gegenreaktionen aus Umfeld und Gesellschaft
 - ▶ Diskriminierungserfahrungen
 - ▶ „grenzenlos engagierte“ Aktivisti als Vorbilder
 - ▶ Selbstlosigkeitskultur innerhalb von Bewegungen
 - ▶ existenzielle und dringliche Krise
- ▶ Ausscheiden Aktivisti aufgrund von Burn-Out → Wissens- und Ressourcenlücken → Überforderung bei Anderen: Teufelskreis
- ▶ Der Fortbestand der Bewegungen wird bedroht.



Das (erweiterte) Biopsychosoziale Modell



Appraisal Theorie (Lazarus)



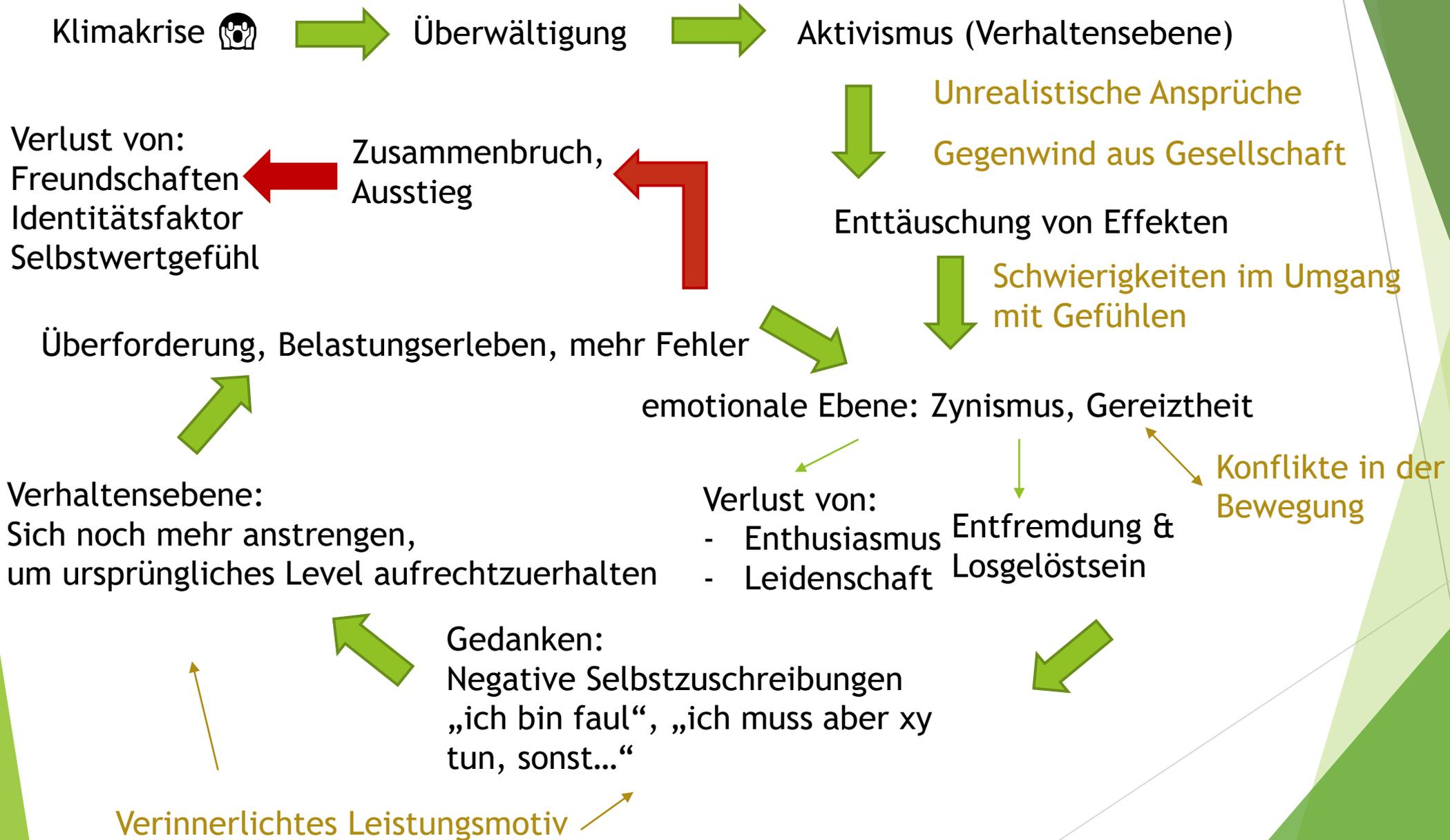
Risikofaktoren:

- ▶ Hohe Arbeitsbelastung sowie -komplexität und –intensität
- ▶ mangelhafte Kontrolle über Entscheidungen
- ▶ fehlende Vorhersehbarkeit von Arbeit
- ▶ Mangel an Anerkennung (institutionell oder intrinsisch)
- ▶ geringes Gemeinschaftsgefühl
- ▶ mangelnde soziale Unterstützung
- ▶ Ungerechtigkeit und Wertekonflikte in der Tätigkeit.

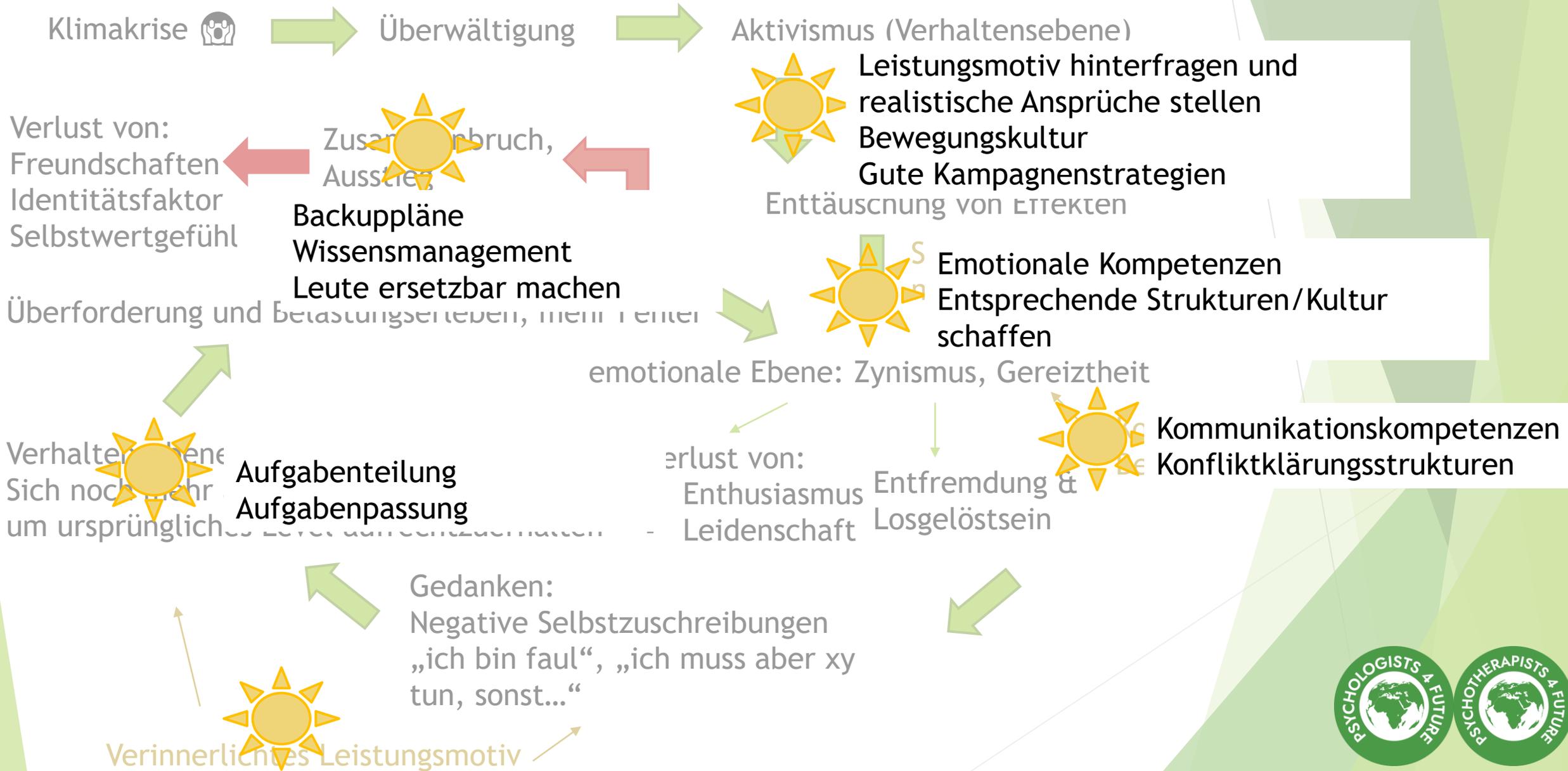
Risikofaktoren individuell

- ▶ Leistungsanspruch
- ▶ mangelnde Abgrenzungsfähigkeit und Einschätzung eigener Belastungsgrenzen
- ▶ junges Alter
- ▶ Ledig
- ▶ hoher Perfektionismus
- ▶ Wettbewerbsdenken
- ▶ Ungeduld
- ▶ Pessimismus

Teufelskreis Activist Burnout



Teufelskreis Activist Burnout





- ▶ Coaching und Beratung für Aktive, Selbstfürsorge-Workshops
- ▶ Mediation bei Konflikten in Gruppen
- ▶ Gesprächsrunden zur emotionalen Verarbeitung der Klimakrise
- ▶ Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen, z.B.
 - ▶ Nachhaltiges Engagement
 - ▶ Kommunikation der Klimakrise
 - ▶ ...

beratung@psychologistsforfuture.org

Mitmachen? mitarbeit@psychologistsforfuture.org

