



# EfA - Empowerment für Klima-Aktivistinnen

Kathrin Rothenberg-Elder, Prof. Dr. Dipl.-Psych. & Elli Kutscha, Cand. Psych.

Kontaktadresse: ro-elder@gmx.de, T. +172 4629072

Unterstützt von: Unterstützt von: Angela Austermann, Dr. Annabell Reiner, Dr. Elise Bickenbinder, Dr. Katharina Derkon, Charlotte Elder, cand. med., Ruth Habermehl, Dipl.-Psych., Dr. Peter Hiermann, Dipl.-Psych., Barbara Neubach, Prof. Dr. Dipl.-Psych., Stefanie Schlösser, Dipl.-Psych., Susanne Weihermann, Dipl.-Psych.

Stand: Donnerstag, 18.5.23

## Ziel und Bedarf

Das Projekt „EfA: Empowerment für Klimaaktivistinnen“ entstand vor dem Hintergrund der Erfahrung, dass Klimaaktivistinnen vielfältigen Belastungen begegnen, denen mit strukturierter Selbstfürsorge zu kontern ist, um langfristig die Gesundheit der Klimaaktivistinnen zu schützen. Es zeigt sich, dass viele Aktivistinnen zunehmend belastet oder sogar ausgebrannt sind, und dass Formen strukturierter, niedrigschwelliger und unaufwendiger Selbstfürsorge für diese Gruppe fehlen.

EfA fußt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Praktiken wesentlich aus der Psychologie und angrenzenden Beratungswissenschaften. Es wird geleitet von Kathrin Rothenberg-Elder, Prof. Dr. Dipl.-Psych., Professorin für Psychologie an der DIPLOMA Hochschule und Mitglied der Scientists for Future Köln/Bonn, und Elli Kutscha, Physiotherapeutin, Trainerin und Dozentin, sie studiert im Bachelor Psychologie an der DIPLOMA Hochschule. Zusätzlich wird es fachlich begleitet von den Psychologists for Future.

Es ergibt wegen der Rollenvielfalt von Frauen Sinn, EfA als Format nur für Frauen anzulegen. Auch der Club of Rome betont in seinem Bericht vom September 2022, wie wichtig das Empowerment von Frauen für die Bewältigung der Klimakrise ist. Natürlich sind auch Männer durch das Engagement für das Klima von Belastung betroffen. Andere Formate, etwa für Männer, sind parallel denkbar, aber nicht Teil dieses Projekts. Gerne werden gemischte oder rein männliche Gruppen durch das Teilen von Inhalten und Erfahrungen unterstützt.

## Kern: Der Leitfaden

Kern ist ein extra dafür entwickeltes Manual der Selbstfürsorge, der der Kern von regelmäßigen, vierteljährlichen Empowerment von Klimaaktivistinnen ist. Diese Gruppen sollen den Gruppenmitgliedern sowohl akut wie auch mittel- bis langfristig unterstützen und helfen, mögliche Schäden etwa durch (sekundäre) Traumatisierungen zu verhindern. Der Besuch der Gruppen ist kostenlos. Seit Januar wurden zwei Gruppen als Pilotgruppen gestartet.

In etlichen Hintergrundgesprächen mit Kollegen und Kolleginnen, aber auch Aktivistinnen wurde ein Modell entwickelt, das sich rasch und ohne Aufwand nach Bedarf zusammenstellen lässt. Dabei wird die Autonomie bei den Klimaaktivistinnen gelassen, und vorhandene Stärken adressiert und genutzt. Je nach Wunsch wird die Organisation und Strukturierung der Treffen entweder ganz oder teilweise übernommen.

Der Leitfaden kann gern unter [ro-elder@gmx.de](mailto:ro-elder@gmx.de) angefragt werden.

### **EfA ist als Prävention gedacht**

EfA ist als Präventionsbaustein gedacht, Aktivistinnen dabei zu unterstützen, auch angesichts der Belastung des Aktivismus langfristig gesund zu bleiben. Bei EfA geht es darum, Stressoren zu reduzieren und mehr gute Tage zu haben, gelassener und ruhiger zu werden - unabhängig von den Umständen. So kann es auch darum gehen, einen besseren Umgang mit Angst zu erlernen und auszuprobieren.

Es geht auch darum, Sekundärtraumatisierungen zu verhindern und die Frauen darin zu schulen, sich dagegen zu wehren. (vgl. Luthmann, 2018, p. 66)

EfA ist nicht als Therapieersatz gedacht.

### **Qualitätssicherung**

Die Qualitätssicherung geschieht durch regelmäßige peer-to-peer-Beratungen und durch die [psychologists4future](#).

### **Ausbau des Programms**

Das Programm kann durch Multiplikator:innenschulungen ausgebaut werden.