

Start

Die Gesamtscheiße dampft deftig

Ich nehm' mir ne Auszeit!



Out of Action
Emotional First Aid

Hä? Wo hast du diesen Flyer her?

Bock auf Aktionen?

Und wer macht die Vokü, wenn alle auf der Demo sind?

Mit Vorbereitung?

Wie wär's mit 'nem Bezugsgruppen-Workshop?

Hab' ne Bezugsgruppe



Offener Workshop
6. April
22. Juni

Mir reicht's, war nicht so geil

Nachbereitung?

Viel Spaß im Urlaub ;-)

Mit out of action

Ohne out of action

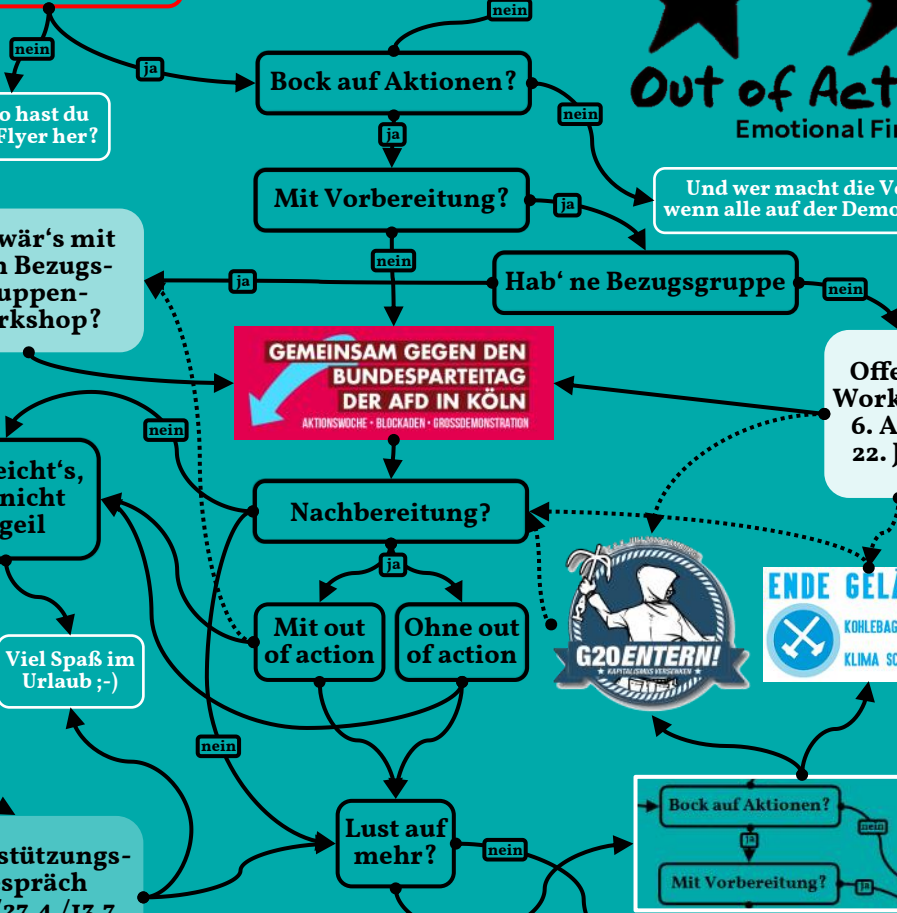


Unterstützungs-Gespräch
22.4./27.4./13.7. oder n.V.

Lust auf mehr?



Nö, jetzt Pause.



Offene Workshops

In Vorbereitung zum Bundesparteitag der AfD und zum G20-Gipfel bieten wir zwei offene out-of-action-Workshops an. Alle, die zu diesen Anlässen aktiv werden wollen oder auch sonst Aktionen machen, sind herzlich eingeladen. Ob erfahrene*r Aktivist*in oder Neuling, gemeinsam besprechen wir, welche Rolle eine Bezugsgruppe spielt, wie diese funktioniert und wozu sie gut ist. Praktisch wird es dann mit den Fragen zu den eigenen Grenzen, was eine*r selbst vor, während und nach der Aktion braucht und wie in der Bezugsgruppe darüber gesprochen werden kann, so dass alle gut gewappnet in diese und weitere Aktionen gehen können.

Im Anschluss gibt es zudem die Möglichkeit einer Bezugsgruppenfindung für diejenigen, die bisher noch alleine unterwegs sind.

Die Termine sind:

- Do, **6. April 2017** um 19 Uhr in xxx
- Do, **22. Juni 2017** um 19 Uhr im AZ Köln



out of action ist eine Gruppe von Aktivist*innen, die über die psychischen Folgen von Repression

und Gewalt im Kontext von linkem politischen Widerstand informiert. Wir bieten emotionale erste Hilfe für betroffene Einzelpersonen und Gruppen an und unterstützen einen solidarischen Umgang miteinander auch durch Informationsveranstaltungen.

Workshops für Bezugsgruppen

Bezugsgruppen bieten wir an, sie in der Aktionsvor- und -nachbereitung oder aktionsunabhängig zu begleiten. Dabei kann es unter anderem darum gehen, realistische (Aktions-)Ziele zu finden, oder auch um Übungen und Austausch zu einem sensiblen Umgang miteinander, um auf sich selbst und die anderen gut Acht zu geben. Falls gewünscht geben wir auch Inputs zu Stress, Trauma und Burnout im Politikontext. Die Schwerpunkte der Workshops richten sich nach euren Bedürfnissen.

Ziel ist es, dass die Bezugsgruppen gestärkt sind, sich auch emotional gut unterstützen und so langfristig aktiv bleiben können. Bei Interesse meldet euch gerne per E-Mail.

Unterstützungs-Gespräch

Wer Widerstand leistet gegen bestehende Herrschaftsverhältnisse ist häufig mit Repression konfrontiert. Diese kann viele Gesichter haben und noch mehr emotionale Reaktionen hervorrufen, die bei jedem Menschen unterschiedlich aussehen. Oft können Erfahrungen, mit denen es einer*m nicht gut geht, mit Freund*innen oder in der Bezugsgruppe aufgefangen werden. Manchmal hilft auch ein Gespräch mit Externen. Wir stehen dir gerne unterstützend zur Seite und schauen mit dir, wie es am besten weitergehen kann.

Für Terminabsprachen erreichst du uns immer per E-Mail oder du kommst zu einem der offenen Termine am **22. April** um 17 Uhr, **27. April** um 19 Uhr oder **13. Juli** um 19 Uhr ins AZ Köln.