AKTIVISMUS

PSYCHISCHE BELASTUNGEN BEI AKTIVIST:INNEN UND INTERVENTIONSMÖGLICHKEITEN

200100-1
VU Gesundheitspsychologie

ANNIKA BÄUM, CLARA HOFMANN, FLORIAN KÖHL, JOLA GUMPINGER, STEPHANIE WEBER & LISA JENDER

STRESS UND ANGST IM AKTIVISMUS

Die Welt zu verbessern, geht manchmal auf Kosten der psychischen Gesundheit.

SELBSTZWEIFEL und STRESS können zu Fragen führen wie...

"Was mache ich hier eigentlich? Und wieso überhaupt?"

"Hat das, was ich hier mache, einen Nutzen?"

... ABER WAS BEDEUTET STRESS (HABEN) ÜBERHAUPT?

Wenn sich der Druck auf eine Person stark erhöht, empfindet sie Stress. In manchen Situationen hilft der Stress uns, indem er uns Antrieb verschafft. Über längere Zeit schadet er jedoch unserer physischen und psychischen Gesundheit.

Fühlen Aktivist:innen sich dauerhaft überfordert, unmotiviert, zynisch oder ausgelaugt, können diese Zustände Vorboten eines BURNOUTS sein. Gesellschaftliche Veränderungen können dadurch langfristig sogar verhindert werden.

STRESSFAKTOREN, DIE BEI AKTIVIST:INNEN GEHÄUFT VORKOMMEN

Sich zu viel vornehmen
... und dann schlecht fühlen, wenn man eine Pause macht

Ungesunde Grenzen setzen
... und vergessen, auf sich selbst zu achten

Globale sozio-politische und ökologische Prozesse 24/7 verfolgen
... und somit nie abschalten können

BURNOUT

Aktivist:innen leisten häufig extrem wichtige gesellschaftliche und politische Arbeit und tragen damit einen wesentlichen Teil zum Gemeinwohl bei. Dabei sind sie häufig großen Belastungen und Stress ausgesetzt, denn um ihre Ziele zu erreichen, müssen Aktivist:innen ihr Engagement über längere Zeit aufrecht erhalten. Zudem sind gesellschaftlichen Probleme allgegenwärtig und lassen sich nicht einfach ignorieren, dies führt zu allem auch zu einer hohen emotionalen Belastung. Daher besteht insbesondere für Aktivist:innen ein erhöhtes Burnout-Risiko.

Die WHO beschreibt Burn-out im ICD-11 (ab Jänner 2022) als Syndrom aufgrund von "chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird."

Das Syndrom hat laut ICD-11 drei Dimensionen:

1. **Gefühl von Erschöpfung**
2. **Zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum Beruf**
3. **Verringertes berufliches Leistungsvermögen**

Die Definition wird nur im beruflichen Kontext verwendet & Burnout stellt ein Syndrom und keine Krankheit dar!

BURNOUT-VERLAUF

Stadium 1: Warnsymptome der Anfangsphase	• Vermehrtes Engagement für berufliche Ziele • Nahezu pausenloses Arbeiten, Beruf wird zum Lebensinhalt • Verzicht auf Erholungsphasen, Gefühl der Unentbehrlichkeit
Stadium 2: Abbau des Engagements	• Desorganisation, Unsicherheit, reduzierte geistige Leistungsfähigkeit, verringerte Motivation und Kreativität • Rückzug, Gereiztheit, Aggressivität
Stadium 3: Verflachung	• Verflachung des emotionalen, geistigen und sozialen Lebens, Desinteresse, Gleichgültigkeit, Einsamkeit, Abstumpfung • Vermeidung sozialer Kontakte, Pessimismus
Stadium 4: Körperliche Reaktionen	• Schwächung des Immunsystems, Muskuläre Verspannungen, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Schlafstörungen, Magen- Darm-Probleme, verstärkter Substanzgebrauch
Stadium 5: Verzweiflung und Stressdepression	• Gefühl der existenziellen Verzweiflung und Sinnlosigkeit, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit, Verlust der Freudfähigkeit • Suizidgedanken und -handlungen

Burnout entwickelt sich meist langsam über Monate und Jahre hinweg

SYMPTOM-KATEGORIE BEI AKTIVIST:INNEN

Diese Symptome haben sich insbesondere bei Aktivistinnen:innen herausgestellt.

Verschlechterung der körperlichen Gesundheit

Verschlechterung der psychischen und emotionalen Gesundheit

Hoffnungslosigkeit

AKTIVISMUS-BURNOUT

Bei Aktivismus-Burnout kommen noch weitere Risikofaktoren hinzu, die über die beruflichen Stressoren hinausgehen können.

Risikofaktoren im Arbeitskontext

- Mangelnden Arbeitsressourcen
- Hoher Leistungs- und Zeitdruck
- Dauerbelastung
- Unerreichbare Ziele
- Kontrollverlust
- Perfektionismus
- Wertekonflikte

+

Risikofaktoren im Aktivismus

- Starken Bewusstsein für Ungerechtigkeit führt zu selbst auferlegtem Druck
- Emotionale Bindung an die aktivistische Tätigkeit
- Hohes emotionales Engagement
- Idealistische Erwartungen
- Allgegenwärtigkeit und das "nicht abschalten können" von gesellschaftlichen und politischen Problemen
- Permanente Erreichbarkeit durch Medien
- Gesellschaftliche Veränderungen brauchen Zeit und sind höchst komplex

URSACHEN FÜR AKTIVISMUS-BURNOUT

01 Tiefgreifendes Verständnis, emotionale Involviertheit und Bewusstsein über Ungerechtigkeit und der Bedingungen unter denen sich Leid und Unterdrückung entwickeln, hohes Empathie- und Verantwortungsbewusstsein

02 In-movement: Interne Kämpfe und angespannte Beziehungen innerhalb von der Organisation, Erfahrung von Rassismus, Sexismus und Machtkonflikte innerhalb der Bewegung, Racial Battle Fatigue*

03 Kultur vollständiger "Selbstaufopferung", Mangel an Anerkennung, Burnout und Selbstfürsorge werden kaum thematisiert, ignorieren persönlicher Grenzen, Verausgabungstendenzen, "Wenn ich andern helfen möchte, darf ich dann selbst schwach sein?"

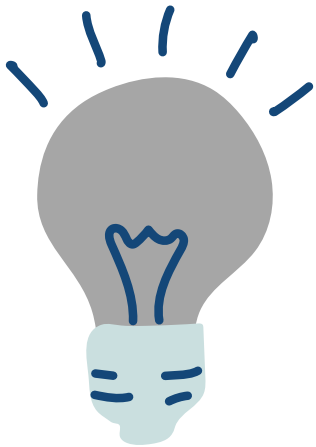
04 Gefühl der Ungerechtigkeit und Hoffnungslosigkeit durch mangelnde Fortschritte

05 Geringe finanzielle Unterstützung, Polizeigewalt, Überwachung und kriminalisierende Gesetzgebung, berufliche Sorgen

*Antwort auf Langzeit angehäufte „racial" Stressoren & der Ressourcen die dadurch verbraucht werden

FOLGEN VON AKTIVISMUS-BURNOUT

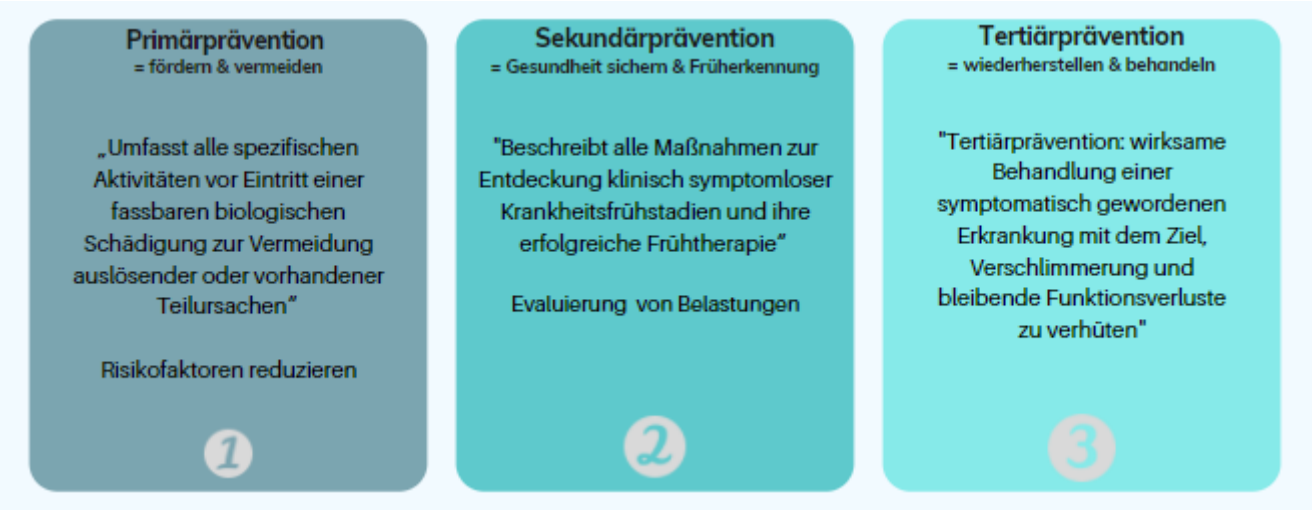
- Verlust der Passion
- Mitgefühlsmüdigkeit
- Stillstand der gesellschaftlichen Veränderungen
- Die Organisation verliert wertvolle Erfahrung und Know-How
- Beschädigung des Selbstwertgefühls
- Burnout & Übertragung von Frustration auf andere Aktivist:innen
- Aufgabe der aktivistischen Tätigkeit



HIER GEHT ES ZU PRÄVENTION UND INTERVENTION

PRÄVENTION UND INTERVENTION

Präventionsansätze lassen sich grundsätzlich in drei Gruppen gliedern, aus denen Maßnahmen abgeleitet werden können.



Zitiert nach Schwartz (2003)

PRIMÄRPRÄVENTION

Die Primärprävention bezieht sich auf Maßnahmen, die die beiden folgenden Ziele verfolgen: die Reduktion von bekannten Risikofaktoren für Burnout und die Verhinderung des Auftretens einer Burnout-Erkrankung.

SEKUNDÄRPRÄVENTION

Die Sekundärprävention umfasst Maßnahmen, welche die Entdeckung symptomloser Krankheitsfrühstadien fördern, wie z.B. ein Gesundheits-Check, Vorsorgeuntersuchungen und Früherkennungsmaßnahmen, und sie verfolgt das Ziel einer erfolgreichen Frühtherapie.

TERTIÄRPRÄVENTION

Die Tertiärprävention umfasst Maßnahmen zu einer wirksamen Behandlung bereits bestehender Burnout-Symptome mit dem Ziel, die Verschlimmerung der Erkrankung und Rückfälle zu verhindern.

BEHANDLUNG

Burnout im Krankheitsstadium kann eine längerfristige Behandlung durch eine:n Therapeut:in bzw. ein interdisziplinäres Team erfordern. Die Dauer der Therapie ist vom Schweregrad der Erkrankung abhängig. Es werden sowohl ambulante oder auch stationäre Behandlungen in spezialisierten Kliniken angeboten.

PRÄVENTIONS- UND INTERVENTIONSMÖGLICHKEITEN

Eine Entwicklung wirksamer Bewältigungsstrategien fördert das Wohlbefinden und trägt somit zur Prävention vor Burnout bei. Bewältigungspraktiken können sowohl individuelle (z.B. Joggen, Meditieren, Beten) oder voneinander abhängige Aktivitäten (z.B. Gespräche mit Freunden oder der Familie) umfassen.

Es gibt **zwei allgemeine Arten von Bewältigungsstrategien**, die euch helfen können, um präventiv gegen Burnout vorzugehen:

Problemorientierte Bewältigung

- Sich von einigen Aktivitäten zurückziehen
- Anforderungen priorisieren,
- Aufgaben an andere abgeben
- Um Hilfe fragen

Emotionsorientierte Bewältigung

- Akzeptieren, dass man nicht jede „Schlacht" gewinnen kann
- Sich Freunden öffnen
- Zeit mit Gleichgesinnten verbringen

→ Am besten setzt Du beide Bewältigungsstrategien in geeigneten Situationen flexibel ein.
→ Der effektive Einsatz von Bewältigungsstrategien beugt proaktiv dem Burnout vor.

PRÄVENTION

WAS KANNST DU TUN?

- Psychoedukation
- Früherkennung von Symptomen und Stress
- Unterstützung von Aktivistinnengemeinschaften und Organisationen
- Stressbewältigung durch Sport und Hobbys
- Arbeit an der Verbesserung der eigenen Gesundheit
- Erkennen der eigenen Grenzen
- Entspannungsübungen
- Aus negativem "Schuldzu-weisungsmodus" herauskommen
- Anerkennung der eigenen Bedürfnisse

INTERVENTION

WAS KANNST DU TUN?

- Psychotherapie
- Dialektische Verhaltenstherapaie (DBT)
- Biofeedback
- Kunsttherapie
- Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren
  - Progressive Muskelentspannung
  - Autogenes Training
  - Atemtechniken
- Stressbewältigungstraining

EIN SELF CARE GUIDE FÜR ALLE AKTIVIST:INNEN

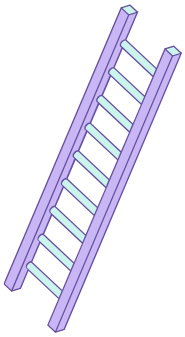
BALANCE IS THE KEY

Höre auf Deinen Körper und tue stets das, was sich gut für dich anfühlt.

Versuche ein **Gleichgewicht** zu finden zwischen den verschiedenen Aspekten in Deinem Leben: Zwischen Arbeit & Ruhe, Zeit allein & Zeit mit anderen, Geben & Nehmen, psychischen und physischen Aktivitäten, Gehen & Sitzen etc.

- Achte auf genügend **Schlaf**, ausreichende **Bewegung** und eine ausgewogene **Ernährung**!
- Nimm Dir Zeit für **Hobbys**, die nichts mit Deiner Arbeit zu tun haben.
- Für mehr Bewegung kannst Du **Spaziergänge** in Deine tägliche Routine einbauen.

Achtsamkeit, Meditation oder Yoga: Nimm Dir täglich etwas Zeit für Dich und entspanne Dich. Du kannst z.B. auch einfach nur einige Minuten schweigend stillsitzen oder liegen. Es kann dabei helfen, Stress, Spannungen und Ängste abzubauen, die damit verbunden sind, Aktivist*in zu sein.



GROßE PROBLEME IN KLEINEN SCHRITTEN ANGEHEN

Kleine Schritte sind **wertvoller** als ein großes Projekt, welches aufgrund von Überlastung und Überforderung ganz aufgegeben wird.

Nimm Dir daher lieber kleine Schritte vor.

Es reicht zum Beispiel auch, wenn Du zunächst einmal dazu beiträgst, dass **mehr Bewusstsein** für ein vorhandenes Problem geschaffen wird. Du kannst z.B. mithilfe von eigenen Beiträgen in sozialen Netzwerken auf Probleme und Ungerechtigkeiten aufmerksam machen, Aufklärungsarbeit betreiben, sowie für Kampagnen und Demonstrationen werben.

KLOPF DIR AB UND ZU SELBST AUF DIE SCHULTER

Halte ab und zu inne und **würdige deine Arbeit**.

Feiere auch die kleinen, erreichten Ziele.

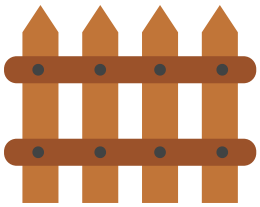
Denk daran, dass auch du all die Liebe, Freundlichkeit und Unterstützung verdienst, die du anderen Aktivist*innen entgegenbringst.

EIN SELF CARE GUIDE FÜR ALLE AKTIVIST:INNEN

EIGENE GRENZEN KENNEN UND SETZEN

Es ist unmöglich und auch schädlich für die mentale Gesundheit jeder Zeit leistungsfähig zu sein, jede freie Minute mit einem Problem zu verbringen und die Nachrichten permanent zu verfolgen.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dir alles zu viel wird, dass Du überfordert bist oder dass Dich ausruhen musst, kannst du ruhig „Nein“ oder „Im Moment nicht“ zu Anfragen sagen.



Für deine mentale Gesundheit und erfolgreichen Aktivismus ist es wichtig, dass Du Dir **eigene, gesunde Grenzen setzt.** Hilfreich wäre es auch, dass Du Dir **bestimmte Tageszeiten für deinen Informationskonsum** festlegst.

Aufklärungsarbeit: Du schuldest niemandem eine ausführliche Erklärung, wieso Du vegan lebst, auf einer Demonstration warst oder keinen BH trägst – wenn Du das nicht möchtest.

→ **Es geht hier nicht um eine verlorene Gelegenheit, sondern um Selbstschutz.**

Wir schlagen Dir vor, bei unerwünschten Nachfragen Folgendes zu tun:

- Du kannst Leute auf ein von Dir erstelltes oder fremdes Infomaterial verweisen.
- Du kannst höflich anzubieten, Dich gerne ein anderes Mal gerne darüber zu unterhalten.

DIGITALE PAUSEN EINLEGEN

Durch Smartphones sind wir permanent erreichbar und dadurch wird es schwierig, sich auch mal abzukapseln und auch mal unerreichbar zu sein.

Wir schlagen Dir daher vor: **Nimm Dir pro Woche einen Tag nur für Dich selbst!**

- Nimm Dir dabei eine **Auszeit von sozialen Netzwerken**.
- **Nutze den Tag, um Energie zu tanken** und um das zu tun, worauf auch immer du Lust hast! Sei es um kreativ zu werden, um zu kochen und zu backen, oder um Freund*innen zu besuchen, um draußen in der Natur zu sein oder auch um einfach mal nichts zu tun.

Vorschläge für Soziale Medien:

- Nutze getrennte Profile für privaten und professionellen Medienkonsum, um besser abschalten zu können.
- Du kannst Dein Smartphone auch täglich für (eine) von Dir festgelegte(n) Zeit(en ganz weglegen, zum Beispiel in eine Schublade oder in ein anderes Zimmer.

EIN SELF CARE GUIDE FÜR ALLE AKTIVIST:INNEN

SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN UND GEMEINSCHAFTEN AUFBAUEN

Setze Dich regelmäßig in Verbindung mit anderen Menschen

- die ebenfalls aktivistischen Tätigkeiten nachgehen
- die Deine Ansichten teilen
- die Dich inspirieren
- denen Du Dich anvertrauen kannst und die Dich verstehen

Nimm dir Zeit, um für Dich und andere in Deiner Gemeinschaft sichere Räume zu schaffen, in denen ihr euch **gegenseitig mit Energie versorgen und umeinander kümmern könnt**.

Verbinde Dich **sowohl innerhalb als auch außerhalb des Aktivismus** ausreichend mit Menschen (Freunde, Familie, Kollegen), denen Du vertraust, die Du respektierst und die Dir wichtig sind.

Diese Menschen sollten dafür sorgen können, dass Du Dich bei ihnen erholen kannst, dass sie Dir Energie geben und Dich nicht überanstrengen.

PERFEKTIONISMUS ABLEGEN

Es ist schlecht für Deine mentale Gesundheit, wenn du an Dich selbst und andere überhöhte Ansprüche stellst, denen Du und auch sonst niemand gerecht werden kann.

Du brauchst **keine Schuldgefühle oder Minderwertigkeitskomplexe** zu haben, sobald Ziele nicht gleich erreicht wurden und die Welt nicht sofort verändert wurde.

Innerhalb der eigenen Bewegung solltest Du **nicht zu schnell Urteile fällen**. Dadurch wächst innerhalb der Bewegung nur die Abneigung gegeneinander und damit erreicht niemand etwas.

„Mit gutem Beispiel vorangehen“ - nicht „Mit perfektem Beispiel vorangehen“

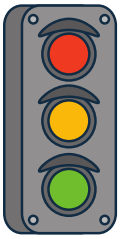
Du kannst für den Klimaschutz kämpfen und trotzdem Gemüse mit Plastikverpackung kaufen und Du kannst Dich für Rechte von Frauen einsetzen und gleichzeitig romantische Liebesfilme mögen.

Niemand hat das Recht, Perfektion in allen Bereichen zu erwarten.

- **Nicht-perfekter Aktivismus wirkt authentischer** und nahbarer als strenge Regeln & Urteile.
- Es ist hilfreicher, dass Du davon auszugehst, dass andere Personen **ihr Bestes geben**, um etwas zu dem gemeinsamen Zweck beizutragen.
- Du kannst persönlich wahrgenommene „Kritikpunkte“ als **freundliche Anregungen** formulieren: Im besten Falle hast du damit der anderen Person etwas Neues gezeigt, im Schlechtesten Fall steht ihr zusammen immer noch auf derselben Seite.

EIN SELF CARE GUIDE FÜR ALLE AKTIVIST:INNEN

REGELMÄßIGE EVALUATION



Lass Dir immer wieder bewusstwerden, was Dich gerade belastet und wie diese Themen sich auf Dich auswirken.

Der erste und wichtigste Schritt besteht immer darin, Pause zu machen.

Nimm Dir immer mal wieder einen Moment Zeit, um Deinen körperlichen und emotionalen Zustand wahrzunehmen.

Und vor allem: Sei ehrlich zu Dir selbst.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Persönliche Entwicklung ist wichtig und kann ein **Ausweg aus der Stagnation** sein.

Überlege Dir, welche **Kenntnisse** Du Dir aneignen oder welche Du verbessern möchtest. Entwickle neue **Fähigkeiten**, von denen Du glaubst, dass sie von Bedeutung für Deine Zukunft sein können.

Sorge vor allem dafür, dass Deine Arbeit für Dich **persönlich erfüllend** und **intellektuell anregend** ist.

"GUT DING BRAUCHT WEILE"

Wenn Du für einige Zeit eine Pause bei Deinem Aktivismus einlegst, dann heißt das nicht, dass du persönlich faul bist oder scheiterst, sondern dass es wichtig für Dich ist, um Deinem Zweck lange und gestärkt treu bleiben zu können.

Achte auf Ausgewogenheit in deinem Leben, setze Dir selbst Grenzen, erwarte von Dir und niemand anderem Perfektion, suche dir Rückhalt unter gleich gesinnten Menschen und achte besonders auf dein eigenes Wohlergehen.

Wir wünschen DIr viel Erfolg bei Deinem Aktivismus!

LITERATURVERZEICHNIS

Amnesty International. (2020). Amnesty Ratgeber: Widerstandsfähig bleiben und die Welt verändern. https://www.amnesty.de/informieren/aktuell/amnesty-ratgeber-fuer-junge-menschen-aktivismus-resilienz

Bishof, C. (2021). Gegen Activist Burnout: Ein Self-Care Guide für Aktivist:innen. https://www.kennedeinerechte.at/2021/01/gegen-activist-burnout-ein-self-care-guide-fur-aktivistinnen/

Chen, C. W. & Gorski, P. C. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. *Journal of Human Rights Practice*, 1–25. https://doi.org/10.1093/jhuman/huv011

Danquah, R., Lopez, C., Wade, L., Castillo, L. G. (2021). Racial Justice Activist Burnout of Women of Color in the United States: Practical Tools for Counselor Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *43*, 519–533. https://doi.org/10.1007/s10447-021-09449-7

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*, 219–239. https://doi.org/10.2307/2136617

Frontline Aids. (2018). Self-care and prevention of burn out among activists – tools for everyday life. https://frontlineaids.org/resources/self-care-and-prevention-of-burn-out-among-activists-tools-for-everyday-life/

Gabriel, T. & Nicham, R. (2012). Burnout-Leitfaden zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. *Fonds Gesundes Österreich*. https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-03-31%202.pdf

Gorski, P. & Lopresti-Goodman, S. M. (2018). Nobody's paying me to cry': The causes of activist burnout in United States animal rights activists. *Social Movement Studies*, *18*(3), 364–380. https://doi.org/10.1080/14742837.2018.1561260.

Keck, M. B.(o.d.). Burnout. https://www.psych.mpg.de/2319598/Burnout_BroschureA5_171024LOW.pdf

Kovan, J. T., & Dirkx, J. M. (2003). "Being called awake": The role of transformative learning in the lives of environmental activists. *Adult Education Quarterly*, *53*(2), 99–118. https://doi.org/10.1177/0741713602238096

Lüneberg, S. (2020). Aktivismus-Burn-out: Ausgebrannt für die gute Sache. Spiegel Panorama. https://www.spiegel.de/panorama/aktivismus-und-burnout-so-bleiben-aktivisten-bei-kraeften-a-bbb53927-e08c-4dd8-8b05-9651a1d4f43b Abgerufen am 09.11.2021

Maslach, C., & Gomes, M. E. (2006). Overcoming Burnout. In R. M. MacNair (Ed.), *Working for peace: A handbook of practical psychology and other tools* (2nd ed., pp. 43–49). Impact Publishers.

Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Nairn, K. (2019). Learning from Young People Engaged in Climate Activism: The Potential of Collectivizing Despair and Hope. *YOUNG*, *27*(5), 435–450. https://doi.org/10.1177/1103308818817603

LITERATURVERZEICHNIS

Oepen, R., & Gruber, H. (2012). Kunsttherapeutische Interventionen bei Burnout in Prävention und Gesundheitsförderung [Art therapy interventions for burnoutin prevention and health promotion]. *Musik-, Tanz und Kunsttherapie*, *23*, 117–133. https://doi.org/10.1026/0933-6885/a000078

Schwartz, F. W., Badura, B., Busse, R., Leidl, R., Raspe, H., & Siegrist, J. (2003). *Das Public Health Buch: Gesundheit und Gesundheitswesen: Gesundheit fördern, Krankheit verhindern*. Urban und Fischer.

Shah, L., Klainin-Yobas, P., Torres, S., & Kannusamy, P. (2014). Efficacy of psychoeducation and relaxation interventions on stress-related variables in people with mental disorders: A literature review. *Archives of Psychiatric Nursing*, *28*(2), 94–101. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2013.11.004

Spiegel Gesundheit (2019). WHO definiert Burn-out erstmals als Syndrom. https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/burn-out-durch-arbeitsbelastung-von-who-erstmals-als-syndrom-definiert-a-1269543.html

Vacarro, A. & Mena, J. A. (2011). It's Not Burnout, It's More: Queer College Activists of Color and Mental Health. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, *15*(4), 339–367, https://doi.org/10.1080/19359705.2011.600656

World Health Organisation (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: international classification of Diseases. https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases