

INHALTE

Einleitung

Das Team

Checkliste



MIT AWARENESS GEGEN RASSISMUS

Freitag, den 08.10.2021 von 16:00 - 18:45 Uhr

AWARENESS-HANDOUT CHECKLISTE

AUFTAKTVERANSTALTUNG
„(POST)KOLONIALES ERBE DER STADT KÖLN“

EINLEITUNG

Liebe Teilnehmende,

wir freuen uns, dass wir Sie als Awareness-Team bei der Teilnahme an der Auftaktveranstaltung **„(Post)koloniales Erbe der Stadt Köln“** sowohl vor Ort im FORUM Volkshochschule als auch online begleiten dürfen!

Besonders in Räumen, in denen Menschen mit unterschiedlichen Biographien aufeinandertreffen, können Ungleichheiten verstärkt und Rassismus durch gesellschaftliche Machtverhältnisse sichtbar werden.

Diskriminierungssensible Veranstaltungen bedürfen daher Achtsamkeit und weitgehendes Verantwortungsbewusstsein aller Beteiligten. Das beinhaltet vor allem, dass Räume geschaffen werden, in denen auf gegenseitigen Respekt geachtet und ein Bewusstsein geschaffen wird für verletzende Inhalte, diskriminierende Sprache und Gefahren der Reproduktion von Rassismen.

Wir achten darauf, dass Awareness eingehalten wird und können bei Bedarf als Unterstützung eingreifen. Dazu schaffen wir eine stressfreie Grundlage zur gemeinsamen Diskussion und begleiten die aktive Arbeitsphase der Hybridveranstaltung.

Unser Anliegen ist es, dass Sie sich als Teilnehmende sicher fühlen, dass niemand ausgeschlossen wird oder Verletzungen erfahren muss. Dabei liegt unser besonderes Augenmerk vor allem darauf, zu vermeiden, dass durch Sprache, Ausdrucksweise und Verhalten Diskriminierungen und Rassismen reproduziert werden. Während der Veranstaltung bleiben wir im Hintergrund und achten darauf, dass es nicht zu diskriminierenden Grenzüberschreitungen kommt. Im Notfall sind wir berechtigt, zu intervenieren. Aber wir werden nicht, den Diskussionsverlauf beeinflussen.

Es wird ein Präsenz- und ein Online-Rückzugsraum eingerichtet. Sie sind herzlich eingeladen, dieses Angebot wahrzunehmen, wenn sie merken, dass sie Unbehagen verspüren oder eine Grenzüberschreitung erfahren haben. Im Falle von aufkommenden Stress, oder sogar Retraumatisierung und Dissoziation, können wir Sie dort auffangen und auf weitergehende Hilfsangebote verweisen. Bitte machen Sie davon Gebrauch, dafür sind wir da!

Als Teilnehmende der Veranstaltung können Sie aber auch selbst aktiv werden dafür Sorge zu tragen, dass es Ihnen bereits im Vorfeld gut geht und Sie sich wohl fühlen. Hierfür haben wir Ihnen die wichtigsten Regeln, sowie Tipps und Anregungen für ein gemeinsames Gelingen im Folgenden zusammengefasst.



Helene Batemona-Abeke
Leitung Awareness-Team

REGELN ZUR TEILNAHME AN DER VERANSTALTUNG (NETIQUETTE)

Wir möchten Sie bitten, sich an diese Vereinbarungen zu halten, um für alle Beteiligten eine stressfreie Atmosphäre als Diskussionsbasis zu schaffen.

Wir...

- sorgen dafür, dass es uns allen gut geht.
- sind achtsam für Stress oder Anspannung.
- achten auf unsere Sprache und Ausdrucksweise.
- vermeiden Verallgemeinerungen und Stigmatisierungen.
- benutzen anonymisierte Beispiele.
- lassen einander ausreden.
- nehmen durch unsere Redebeiträge nicht zu viel Raum ein.
- notieren unsere Fragen und eventuell auch aufkommende Irritationen.
- nehmen Aussagen rassistischer Personen ernst.



Es kann vorkommen, dass Sie sich während der Veranstaltung unwohl fühlen, dass Bilder und Gedanken Sie verunsichern oder ungewollte Erinnerungen hervorrufen. Dann nutzen Sie gerne unseren Präsenz- oder Online-Rückzugsraum.

Dort bieten wir Ihnen:

- Die Möglichkeit, sich in geschützter Atmosphäre mitzuteilen und Irritationen anzusprechen.
- Geben Schutz und Empowerment.
- Suchen mit Ihnen Möglichkeiten, Stress abzubauen.
- Informieren Sie über weiterführende Hilfs- und Unterstützungsangebote.

CHECKLISTE ZUR SELBSTFÜRSORGE

Diese Checkliste dient als Empfehlung und Orientierung. Sie können die Liste entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse erweitern und anpassen.



Zeit

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Zeit für die Teilnahme an der Veranstaltung einplanen.

- In Ruhe auf die Veranstaltung vorbereiten.
- Rechtzeitig vor Beginn einloggen.
- Keinen Termin unmittelbar danach einplanen.

Raum

Stellen Sie sicher, dass Sie sich in dem Raum, in dem Sie an der Veranstaltung teilnehmen, wohlfühlen.

- Ist ausreichen Platz vorhanden oder fühle ich mich beengt?
- Ist die Raumtemperatur angenehm?
- Gibt es störende Hintergrundgeräusche?
- Bin ich ungestört und gibt es keine Unterbrechungen durch andere Personen?
- Werde ich durch Signalfarben abgelenkt?
- Ist das Licht im Zimmer angenehm (genügend Helligkeit aber kein „greller Scheinwerfer“)?
- Wie ist meine Position im Raum? Ist die Tür in Sichtweite?



Ausstattung

Stellen Sie sicher, dass Sie für ein reibungsloses Arbeiten gut ausgestattet sind.

- Bequemer Stuhl und ausreichende Tischgröße
- Komfortable Kleidung
- Schreibzeug und Schreibunterlagen
- Headset
- PC/Laptop/Tablet geeigneter als Smartphone
- Technische Voraussetzungen (gute Internetverbindung etc.) früh genug testen.

CHECKLISTE ZUR SELBSTFÜRSORGE

Diese Checkliste dient als Empfehlung und Orientierung. Sie können die Liste entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse erweitern und anpassen.

Verpflegung

Stellen Sie sicher, dass für Ihr leibliches Wohl gesorgt ist.

- Vor Beginn der Veranstaltung etwas essen.
- Getränke vorbereiten (warm/kalt).
- Lieblingsnacks als „Nervennahrung“ bereitstellen.



Anti-Stress-Materialien

Stellen Sie sicher, dass Ihre „Anti Stress Ausrüstung“ bereitliegt.

- Zum Riechen: Duftöle, Kaffee...
- Zum Fühlen: weiche Decke, Kieselsteine...
- Zum Hören: Lieblingslied...
- Zum Bewegen: ausreichend Platz, Treppensteigen in der Pause...



Diese Materialien können Sie nach Bedarf für sich selbst einsetzen, wenn Sie sich angespannt fühlen. Falls Sie das akute Bedürfnis verspüren (Anspannung, Stress, Retraumatisierungs-Erfahrungen oder Dissoziation), können wir diese Materialien sowie Achtsamkeitsübungen z.B. Atemübungen unter Anleitung mit Ihnen im Rückzugsraum gezielt einsetzen.

ÜBER PAMOJA AFRIKA

Pamoja Afrika e.V. bietet Awareness-Schulungen, Begleitungen durch Awareness-Teams und Organisationsentwicklung unter Awareness-Aspekten.

Pamoja Afrika e.V. Köln ist ein gemeinnütziger Verein, der sich zum einen der Antirassismus- und Antidiskriminierungsarbeit widmet und der zum anderen in der Kinder-, Jugend- und interkulturellen Familienhilfe engagiert ist.

Der Verein führt Schulungen für Fachleute zum Thema Awareness und Diversity durch und fördert Empowerment durch Angebote wie Safer Space Workshops und Trainings für Menschen mit Rassismuserfahrungen.

**Wir haben uns
Awareness zur
Aufgabe
gemacht!**

WWW.PAMOJAAFRIKA.ORG



Als weiteres Angebot bietet der Verein eine Willkommenskultur der afrikanischen Community und Unterstützung für internationale Familien und Jugendliche, mit und ohne Fluchterfahrung. Das Konzept des Kollektiv-Gedankens steht hierbei im Fokus. Somit werden der Austausch und die Verständigung im hiesigen gesellschaftlichen Kontext gefördert.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Frauenrechte, in dem z.B. stärkende Gruppenangebote für Frauen organisiert werden. Der Verein engagiert sich in lokalen und internationalen Projekten. Pamoja Afrika e.V. Köln ist Mitglied im Forum gegen Rassismus und Diskriminierung.

Kontakt

Telefon: +49 1512 9605162, +49 221 27162924

E-Mail: info@pamojaafrika.org

FB: www.facebook.com/PamojaAfrikaKoeln

Homepage: <https://pamojaafrika.org>



PAMOJA-AWARENESS TO GO

Für rassismuserfahrene Personen

Atme tief durch.

**Gefahr einschätzen,
bevor man reagiert.**

**Es gibt immer zwei
Optionen.**

**Beziehe Verbündete
ein.**

**Austausch mit anderen
rassismuserfahrenen Personen
hilft.**

Selbstfürsorge

**Einfach mal
elektronische Geräte
abschalten.**

**Du musst Dich nicht
rechtfertigen.**

**Wenn es sich wie Rassismus
anfühlt, ist es Rassismus.**

PAMOJA-AWARENESS TO GO

**Für Personen ohne
eigene Rassismuserfahrungen**

Atme tief durch.

**Verantwortung
übernehmen.**

**Muss es von mir
gesagt/geteilt werden?**

Nicht weggucken

Was ist meine Motivation?

**Innehalten, erst
reflektieren, dann handeln.**

**Bedenke die Konsequenzen
Deiner Äußerungen und
Handlungen.**

**Anderen den Vortritt
lassen.**

**Privilegien nutzen, um
Unterstützung zu bieten.**