

A large, stylized ampersand graphic in a light green color, positioned behind the main text.

STRATEGIETREFFEN
SELBST hilfe
ERFAHRUNGEN
NEUE ANSÄTZE

Ablauf 16:00-18:30

1. Vorstellung
2. Murmelgruppen
3. Selbsthilfe: Eigenbild vs. Fremdbild
4. Safe Spaces in der Antidiskriminierungsarbeit
5. **Pause**
6. Fishbowl: Selbsthilfe im Gespräch
7. Checkliste: Wie baut man eine Gruppe auf?
8. Gesucht – Gefunden
9. Feedback





adi.hn

Antidiskriminierungsstelle
Heilbronn

Kostenfreie
Einzelfallberatung

Schulungen zu
Verweisberatungen

Beratung von Fachkräften
und Institutionen



Netzwerk Safe Spaces

Kooperationen bei
Empowermentprojekten

Teilhabe im
Expert:innenrat



QUALIFIZIERUNG

Workshops für alle
Altersgruppen

Informationsservice

Öffentlichkeitsarbeit





adi.hn

Antidiskriminierungsstelle
Heilbronn

www.skjr-hn.de

adi@skjr-hn.de

adi.heilbronn

07131-2718777



Selbsthilfebüro
Heilbronn

Beratung über die
Unterstützung durch
Selbsthilfegruppen und Suche
nach passenden Angeboten

Information über
professionelle Hilfen und
Beratungsstellen

Service für Interessierte und Ratsuchende



Klären der Ziele und
Rahmenbedingungen

Zusammenbringen von
Interessierten für eine
Gründungsinitiative

Begleitung in der
Gründungsphase

**Unterstützung bei
der Gründung neuer
Gruppen**



Vernetzung der Gruppen
untereinander

Unterstützung beim Lösen
von Konflikten

Fortbildung und
Informationstransfer

Förderung bestehender Selbsthilfegruppen



Zusammenarbeit mit Kliniken,
Beratungsstellen, Sozialdiensten,
Ärzt:innen u.v.m

Förderung einer besseren
gesellschaftlichen
Wahrnehmung der Selbsthilfe

Vernetzung und Kooperation





Selbsthilfebüro
Heilbronn

www.selbsthilfebuero-hn.de

@SelbsthilfebueroHeilbronn

selbsthilfebuero@ppsg.de

07131 / 64939-50

MURMELGRUPPEN

Was ist eine
Selbsthilfegruppe?

Was kann Selbsthilfe
leisten?

Was ist ein Safe Space

3.

Selbsthilfe

**Eigenbild
vs
Fremdbild**

Selbsthilfegruppen werden vom Arzt verordnet.

Selbsthilfegruppen gibt es nur für Suchterkrankungen.

Eine Fachperson bestimmt über Themen und Inhalte der Gruppentreffen.

VERBREITETE IRRTÜMER



Die Entscheidung eine Selbsthilfegruppe zu besuchen liegt bei einem selbst .

Selbsthilfegruppen gibt es zu einer Vielzahl von Themen.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind gleichberechtigt und selbstbetroffen.

**WAHRHEITEN
AUS DER PRAXIS**



In Selbsthilfegruppen wird nur
gejammert.

Man sitzt im Stuhlkreis, der
Ablauf ist immer gleich.

Eine Selbsthilfegruppe zu
brauchen ist ein Zeichen von
Schwäche.

VERBREITETE IRRTÜMER



Jede Selbsthilfegruppe bestimmt selbst, wie die Treffen ablaufen.

Das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen und zusammen mit anderen nach Lösungen zu suchen ist ein Zeichen von Stärke.

**WAHRHEITEN
AUS DER PRAXIS**



BITTE WEITERSAGEN!

Selbsthilfe tut gut
Selbsthilfe ist vielfältig
Selbsthilfe kann mehr



3.

Safe Space

**Empowerment in der
Antidiskriminierungsarbeit**



Frauenbewegung der 1960er

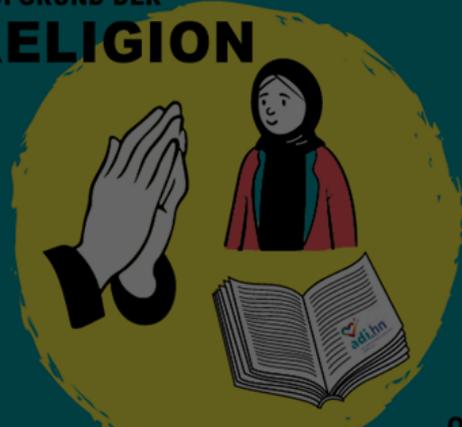
- *Schutz gegen Gewalt*
- *Suche nach Gemeinschaft*

LGBTQ Community

- *Handlungsstrategien gegen
Diskriminierung/ Unterdrückung*

Critical Whiteness und Rassismus!

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DER
RELIGION



DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DES
AUSSEHENS



ETHNIE

DISKRIMINIERUNG

GRUND EINER
LEISTUNG



CHRONISCHEN
ERKRANKUNG

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DER



**SEXUELLEN
IDENTITÄT**



DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DES
ALTERS

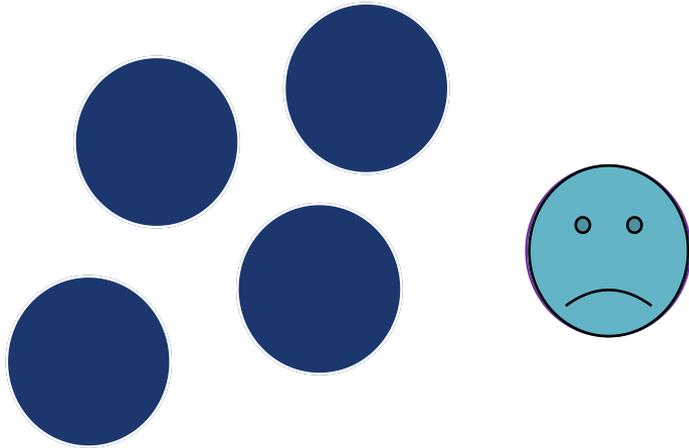
DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DES
**SOZIALEN
STATUS**



Gesellschaft

Benachteiligung

Kategorisierung



Ausgrenzung

Beleidigung

Mobbing

Gewalt

**WAS IST
DISKRIMINIERUNG?**

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DER



ETHNIE

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DER

RELIGION



ODER

WELTANSCHAUUNG

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DES

AUSSEHENS



DISKRIMINIERUNG AUFGRUND EINER
BEHINDERUNG



ODER EINER CHRONISCHEN

ERKRANKUNG

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DER



**SEXUELLEN
IDENTITÄT**

DISKRIMINIERUNG
AUFGRUND DES

**SOZIALEN
STATUS**



- Reduktion auf ein Stereotyp
- Keine Selbstbestimmung
- Fremdbezeichnungen
- Keine Handlungsräume
- Keine Rechte wahrnehmen
- Kein Recht auf Empathie
- ohnmächtig, würdelos

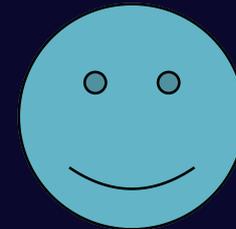
**WELCHE
WIRKUNG
HAT
DISKRIMINIERUNG?**



EMPOWERMENT



WIE KÖNNEN SAFE SPACES HELFEN?



Wie muss ein Safe Space organisiert sein, damit er ein Raum für Empowerment wird?

SAFE SPACE





geschützter Raum

diskriminierungsfreier Raum

unkommentierter Raum

Reflexionsraum

positionierter Raum

Vernetzungsraum

Raum für Austausch, Trost und

Handlungsstrategien



Dauer 1-2 Stunden, mind. 1x Monat

Diskriminierungssensible Leitungsposition

Je kleinteiliger die Gruppe, desto erfolgreicher

Gemeinsame Regeln

Austausch über Aktuelles, Erfahrungen,
gesellschaftliche Normalität, Strategien

Erkenntnisse, Wahrnehmung, **Haltung**

Verweisberatung, Netzwerke, Tipps

WIN WIN SITUATION

1. Zeitgemäße Erweiterung des eigenen Angebotportfolios
2. Stärkung von Vielfalt mit einer konkreten Handlungsoption
3. Nah an den Bedürfnissen und Sorgen Ihrer Zielgruppe
4. Empowermentangebot für marginalisierte Zielgruppen
5. Instrument der Prävention und Deeskalation

UNSER ANGEBOT

- Schulungsreihe für angehende Safe Space Leitungen
- Begleitung und Coaching in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfebüro Heilbronn
- Aufnahme in unser Safe Space Netzwerk
- Ggf. Vermittlung von ratsuchenden Personen

15
min

Pause



6.

SELBSTHILFE IM GESPRÄCH





STRATEGIETREFFEN

SELBST

hilfe

ERFAHRUNGEN
NEUE ANSÄTZE