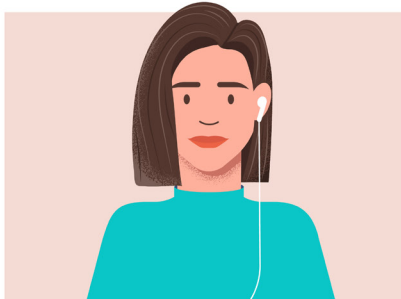


Awareness- Handout für Teilnehmer:innen

Online- BarCamp iCourious



Liebe Teilnehmende des Online Barcamps iCourious, wir, das Team der SupraTix GmbH und das Agilhybrid-Konsortium, freuen uns, dass wir Sie als Awareness-Team bei der Teilnahme an der Veranstaltung begleiten dürfen!

Rassismus und Diskriminierung sind in unserer Gesellschaft institutionell, strukturell und diskursiv fest verankert. Sie werden alltäglich reproduziert. Das Awareness-Konzept wirkt dem entgegen und kann dabei helfen, die „betroffenen“ Menschen vor der bewussten oder unbewussten Wiedergabe von Rassismen und anderen Grenzverletzungen zu schützen.

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

Diskriminierungssensible Veranstaltungen bedürfen 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. Dies gilt auch und besonders für den digitalen Raum.

Wir achten darauf, dass beim digitalen Online Barcamp Awareness eingehalten wird und können bei Bedarf als Unterstützung eingreifen. Dazu schaffen wir mit diesem Handout für Sie eine stressfreie Grundlage zur gemeinsamen Diskussion und begleiten Ihre aktive Arbeitsphase.

Unser Anliegen ist es, dass Sie sich als Teilnehmer:innen 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 Arbeitsphasen bleibt unser Team im Hintergrund und achtet darauf, dass es nicht zu diskriminierenden Grenzüberschreitungen kommt. Aber wir werden nicht den Diskussionsverlauf der jeweiligen Räume beeinflussen.

Es wird ein virtueller Awareness-Schutzraum eingerichtet, in dem wir für Sie

da sein werden. Sie sind herzlich eingeladen, dieses Angebot wahrzunehmen, wenn sie merken, dass sie Unbehagen verspüren oder eine Grenzüberschreitung erfahren haben.

Im Falle von aufkommendem 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 Workshop-Teilnehmende 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.

Ihr Awareness-Team

Regeln zur Teilnahme (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.
- achten auf unsere Sprache und Ausdrucksweise.
- vermeiden Verallgemeinerungen und Stigmatisierungen.
- benutzen anonymisierte Beispiele.
- notieren unsere Fragen und eventuell auch aufkommende Irritationen.

Im Webmeeting ...

- lassen wir einander ausreden.
- melden uns, wenn wir einen Wortbeitrag haben.
- schalten unsere Mobiltelefone aus, falls sie nicht für die Teilnahme benötigt werden.

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 nach der Veranstaltung einplanen.



Rückzugsraum

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 Awareness-Schutzraum. 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.

Ausstattung

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

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

Checkliste zur Selbstfürsorge

Raum

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

- Ist ausreichend 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?



Verpflegung

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

- Vor Beginn der Veranstaltung etwas essen.
- Getränke vorbereiten (warm/kalt).
- Lieblingssnacks 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...

Awareness to GO

Für rassistmuserfahrene
Personen

Atme tief durch.

Selbstfürsorge.

Gefahr einschätzen,
bevor man reagiert.

Einfach mal elektro-
nische Geräte aus.

Es gibt immer zwei
Optionen.

Du musst dich nicht
rechtfertigen.

Beziehe Verbündete
ein.

Wenn es sich wie
Rassismus anfühlt, ist
es Rassismus.

Austausch mit anderen Rassis-
muserfahrenen Personen hilft.

Awareness to GO

Für Personen ohne eigene
Rassismuserfahrungen

Atme tief durch.

Verantwortung
übernehmen.

Nicht
weggucken.

Innehalten, erst
reflektieren, dann

Anderen den
Vortritt lassen.

Muss es von mir
gesagt/geteilt werden?

Was ist meine
Motivation?

Bedenke die
Konsequenzen deiner
Handlungen

Privilegien nutzen,
um Unterstützung zu
bieten.