

# Fachtag für Multiplikator\*innen der Kinder- und Jugendhilfe 16. Dezember 2021 online

## Auftakt

- Begrüßung mit **Sohal Behmanesh**
- Vorstellung der rassismuskritischen und diskriminierungssensiblen Self-Care-Karten

mit **Ellen Gabriel, Nadine Golly  
und Shirley Inafa**

10.00

-12.00

## Selfcare Workshops

- Raum 1 - mit Pasquale Virginie  
Rotter für Schwarze Menschen
- Raum 2 - mit Debora Antmann für  
jüdische Menschen
- Raum 3 - mit Christa Cocciole für  
People of Color und Menschen, die  
aufgrund von Migrationsgeschichte  
diskriminiert werden
- Raum 4 - mit Mitja Lück-Nnakee  
für *weiß* positionierte Menschen

12.00

-16.00

inklusive Pausen



Bitte über das  
Anmeldeformular  
anmelden.

**beyond  
a single  
story**

**Schwarzkopf**    
Stiftung  
JUNGES EUROPA 

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

**KOMPETENZ  
NETZWERK**

für das **Zusammenleben**  
in der Einwanderungs-  
gesellschaft

# Selfcare Workshops 1 + 2

12.00

-16.00

inklusive Pausen

- **Raum 1 - mit Pasquale Virginie Rotter für Schwarze Menschen**

**"BEBE – Black Empowerment Black Embodiment"** bringt den Körper zurück in die Self Care. Wie kann ein empowermentorientiertes, holistisches und kollektives Verständnis von Self Care aussehen? Und wo anfangen? Wir lernen und praktizieren neurowissenschaftlich erforschte und fundierte Übungen und Tools der Körper- und Atemarbeit kennen. Damit erhöhen wir unsere Körperaufmerksamkeit und erfahren den Körper und unsere menschliche Kapazität miteinander in Beziehung zu sein als Fundus von Wissen und Klarheit.

**Pasquale Virginie Rotter** ist Erziehungswissenschaftler\*in, Autor\*, Performer\*in, Somatic Coach, Healing Being sowie Spaceholder für Empowerment und begleitet seit 2008 Einzelne und Gruppen bei (Ent-)Lern- und Transformationsprozessen. Diese Prozessbegleitung ist geprägt von einer holistischen Perspektive auf Körper und Intellekt sowie der Anerkennung transgenerational vermittelter verkörperter Wissensbestände in rassistischen und heteronormativen Machtverhältnissen. IG: @pasquale.virginie/ @thelovinggaze

- **Raum 2 - mit Debora Antmann für jüdische Menschen**

Wir werden intellektualisiert und gleichzeitig zu weinerlichen Opfern erzählt. Nichts davon lässt Raum um darüber zu sprechen und nachzufühlen, wie es uns geht oder für uns selbst zu sorgen. Dabei ist Self-Care seit Jahrtausenden Teil des jüdischen Kultur-Kanons, auch ohne fancy Hashtag. Wir werden uns gemeinsam mit Konzepten wie Nefesh im Kontrast zu den gängigen Body-Soul-Mind-Konzepten beschäftigen. Wir werden uns anschauen, welche Riten in den jüdischen Traditionen installiert wurden, um Selbstfürsorge zu gewährleisten und welche wir davon vielleicht in unseren Alltag transformieren können. Das Motiv der Selbstfürsorge finden wir in jeder Ecke aller jüdischen Traditionen und Kulturpraxen in allen jüdischen Communities. Manche Dinge sollen wir nur zu zehnt machen, für andere sollen wir uns in ein weiches Kissen zurücklehnen. Aber auch Konzepte wie Doikayt zielen auf Selbstfürsorge ab. Wir werden gemeinsam lernen sie zu finden und zu verstehen, um uns aus unserem jeweils eigenen Judentum heraus unsere eigenen Konzepte der Selbstfürsorge zu schaffen. Und aus unseren eigenen Visionen von Self-Care unsere Kulturpraxen neu zu denken.

Der Workshop ist ein geschützter Raum für Jüd\*innen. Geschützt bedeutet er ist für ALLE Jüd\*innen offen und es gibt KEINE Nachweispflicht.

**Debora Antmann** ist Online-Kolumnistin für das Missy Magazine, politische Bildnerin, freie Autorin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Jüdischen Museum Berlin, Aktivistin, wütende Jüdin, semi-aktive Körperkünstlerin und verhinderte Superheldin. Forscht zu jüdisch-lesbischer Widerstands- und Intersektionalitätsgeschichte in der BRD der 1980er & 1990er Jahre und macht Veranstaltungen zum (un-)jüdischen Feminismus der Gegenwart. Sie inszeniert über verschiedene Medien jüdische Interventionen zur visuellen Selbstbestimmung und leitet seit 2020 den jüdischen Austausch- und Empowerment-Raum "Tsuris & Tschmetter".

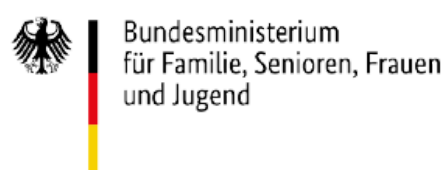


Bitte über das Anmeldeformular anmelden.

**beyond  
a single  
story**

**Schwarzkopf**    
**Stiftung**  
JUNGES EUROPA 

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

**KOMPETENZ  
NETZWERK**

für das **Zusammenleben**  
in der Einwanderungs-  
gesellschaft

# Selfcare Workshops 3 + 4

12.00

-16.00

inklusive Pausen

- **Raum 3 - mit Christa Cocciole für People of Color und Menschen, die aufgrund von Migrationsgeschichte diskriminiert werden**

In dem Self-Care-Workshop soll es darum gehen, den Körper als Resonanzraum zu spüren und wahrzunehmen. Wir beschäftigen uns spielerisch damit, was es heißt, lebendig, frei und präsent zu sein und wie wir auch auf einer non-verbalen Ebene Selbstfürsorge für uns selbst schaffen können. Die Embodiment-Praktiken unterstützen uns dabei mit physischen Erfahrungen, Empfindungen und Ausdrucksformen des Körpers umzugehen und unsere Resilienz zu steigern. Die Übungen sollen dabei helfen das eigene Potenzial zu entfalten, in der Welt einzustehen und auf Herausforderungen mit Präsenz und Integrität zu antworten.

**Christa Cocciole** ist eine in Berlin ansässige, körperorientierte Therapeutin und Beraterin. Der Schwerpunkt Ihrer Arbeit ist Embodied Leadership. Sie verbindet ihren Hintergrund als Tänzerin, Choreografin und soziale Aktivistin mit ihrer spirituellen Praxis zu einem Ansatz, den sie „Radical Presence: moving with playful compassion“ genannt hat.

- **Raum 4 - mit Mitja Lück-Nnakee für weiß positionierte Menschen**

Im Workshop wenden wir uns der eigenen Selbstfürsorge unter einer diskriminierungskritischen und traumasensiblen Perspektive zu.

Selbstfürsorge hilft uns, unsere inneren Spannungszustände zu erkennen, zu regulieren und präsent und handlungsfähig zu bleiben oder zu werden. Dies ist auch die Voraussetzung für klar positioniertes Handeln gegen Diskriminierung.

Im Workshop wechseln sich kleine Vorträge zu Trauma und Selbstfürsorge mit Übungen und Arbeit in Kleingruppen ab.

**Mitja Lück-Nnakee** ist Dipl. Pädagogin, systemische Supervisorin DGSv, Fachsupervisorin für traumasensible psychosoziale Arbeit (DeGPT), Organisationsberaterin für Diversität und Antidiskriminierungsmaßnahmen, Politische Bildungsreferentin für Rassismuskritik und kritisches Weißsein. Mehr zu Mitja Lück-Nnakee unter <http://www.mitja-lueck-nnakee.de/index.html>

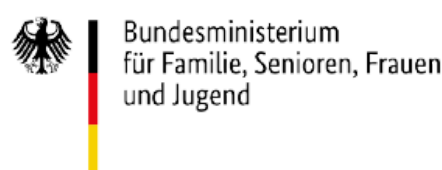


Bitte über das Anmeldeformular anmelden.

**beyond  
a single  
story**

**Schwarzkopf**    
**Stiftung**  
JUNGES EUROPA 

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

**KOMPETENZ  
NETZWERK**

für das **Zusammenleben**  
in der Einwanderungs-  
gesellschaft