Workshop Jugend in der Demokratie stärken: Strategien für Engagierte

Wie kann ich mich wirkungsvoll und nachhaltig politisch engagieren?

*Was tun, wenn ich als junge*r Engagierte*r nicht ernst genommen werde?*

Wie bleibe ich trotz Herausforderungen motiviert?

Dieser Workshop richtet sich speziell an junge Menschen, die sich lokal engagieren – sei es in Jugendbeiräten, Kinder- und Jugendparlamenten, Schülervertretungen oder in den Jugendorganisationen von Parteien und Gewerkschaften. Ziel ist es, euch zu stärken, indem wir euch praxisnahe Strategien und Kompetenzen für nachhaltiges und wirkungsvolles Engagement an die Hand geben. Dabei setzen wir Schwerpunkte auf Themen wie Resilienz, den Ausbau von Engagement-Möglichkeiten und den Umgang mit altersbedingter Diskriminierung.

Der Workshop ist flexibel und kann auf eure Interessen und Bedürfnisse angepasst werden. Hierzu bieten wir die folgenden drei Themenschwerpunkte an:

Workshop-Angebot 1: Umgehen mit Anfeindungen - Digital und analog

Als politisch engagierter Mensch könnt ihr oft Beleidigungen oder Anfeindungen ausgesetzt sein - digital und analog. Das kann belasten und dazu führen, dass Menschen sich aus ihrem Engagement zurückziehen. Um dem vorzubeugen, informieren wir in diesem Workshop über Anfeindungen, deren persönliche und demokratiegefährdende Folgen. Wir sprechen darüber, wie ihr euch vor solchen Anfeindungen schützen und damit umgehen könnt, zum Beispiel durch Vorbeugungsmaßnahmen und Gesprächsstrategien. Zudem lernt ihr Anlaufstellen und Hilfsangebote kennen, die unterstützen können - denn gemeinsam sind wir stärker!

<u>Das nehmt ihr mit:</u>

- Ihr könnt Gewalt in digitalen und analogen Räumen erkennen und einordnen.
- Ihr kennt Methoden, um euch im Netz und offline zu schützen und entwickelt individuelle Handlungsstrategien im Umgang mit Anfeindungen.
- Ihr kennt Anlaufstellen und Hilfsangebote.

Workshop-Angebot 2: Nicht ernst genommen werden? Altersbasierte Diskriminierung erkennen und kontern

Erwachsene nehmen junge Menschen in vielen Situationen unbewusst oder bewusst nicht ernst - diese altersbasierte Diskriminierung nennt man auch Adultismus. In diesem Workshop reflektiert ihr durch verschiedene Übungen und den Austausch mit anderen eure eigenen Erfahrungen und erkennt, wo euch Adultismus im Alltag begegnet. Gemeinsam entwickeln wir

Strategien, mit denen ihr selbstbewusst darauf reagieren, eure Position stärken und auch andere dabei unterstützen könnt – sei es im persönlichen Umfeld, in der Schule oder in politischen Gremien.

Das nehmt ihr mit:

- Ihr versteht, was Adultismus ist und wie er sich im Alltag zeigt.
- Ihr versteht, wie du und andere junge Menschen sich im Kontext von Adultismus gegenseitig unterstützen können.
- Ihr entwickelt Strategien, um selbstbewusst auf adultistisches Verhalten zu reagieren und eure Position zu stärken.

Workshop-Angebot 3: SolidarICH - Macht erkennen, Mitbestimmung stärken

Vor allem jungen Menschen begegnen in ihrem politischen Engagement oft unsichtbare oder offensichtliche Machtstrukturen, die Mitbestimmung erschweren oder ausschließen. In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick auf solche Strukturen und ihre Auswirkungen. Wo begegnen euch Diskriminierung und Ungleichheiten? Wie könnt ihr euch mit anderen jungen Menschen vernetzen und gemeinsam arbeiten, um euch für mehr Mitbestimmung einzusetzen? Neben dem Austausch über eigene Erfahrungen entwickeln wir gemeinsam Strategien, um Räume für eine gerechtere Mitgestaltung zu schaffen.

Das nehmt ihr mit:

- Ihr sammelt Erfahrungen in Selbstbehauptung und Solidarisierung und entwickelt konkrete Handlungsstrategien für mehr Mitbestimmung.
- Ihr erkennt, in welchen Bereichen ihr Einfluss habt, und entwickelt Strategien, um eure Stärken gezielt für mehr Mitbestimmung zu nutzen.
- Ihr versteht, was intersektionale Diskriminierung ist und wo sie euch in eurem Engagement begegnen kann.

Interessiert?
Kontaktiert uns!

Andrea Säckl, Leitung Geschäftsstelle

Telefon: 0151-70169966

kontakt@starkedemokratie.de

Über Starke Demokratie e.V.

Wir unterstützen alle Menschen, die sich in der Kommunalpolitik engagieren (wollen), mit Workshops und weiteren Angeboten zur Prävention von Hass und Gewalt. Durch die Sensibilisierung der Zivilgesellschaft für das Thema fördern wir die Solidarität mit den Menschen in der Kommunalpolitik.