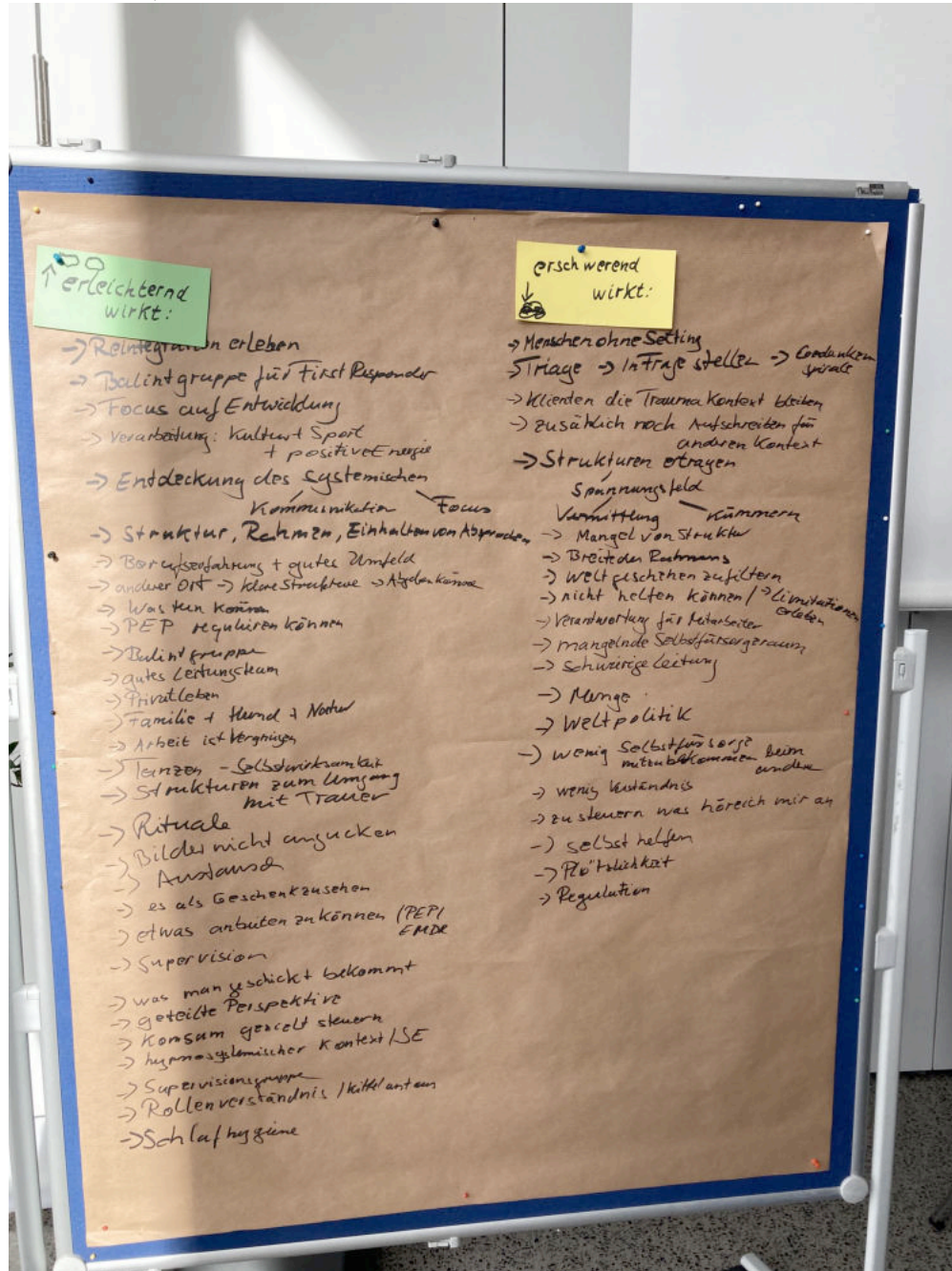


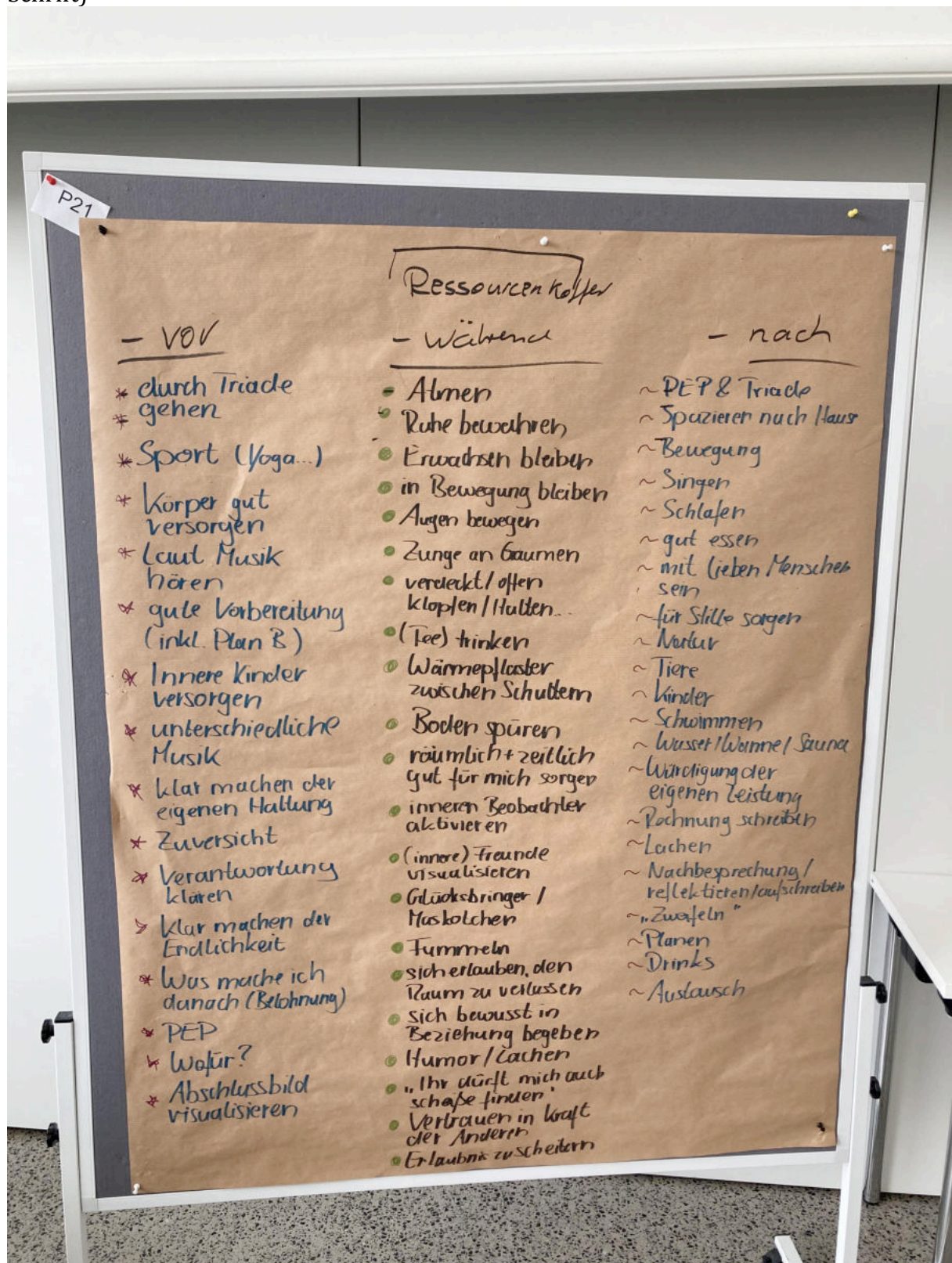
Nachklapp-Infos zum Workshop:

"Selbstfürsorge für First Responder - Compassion fatigue und sekundäre Traumatisierung" Würzburg Samstag 4.11.23 9-12 Uhr

Ein Foto der Sammlung der Vorstellungsrunde, was wirkt in Belastungssituationen erleichtern, was erschwerend:



Ein Foto der Ressourcenkoffer Sammlung (Dank an Carmen Kauffmann für die leserliche Schrift)



Fee Rojas, 4.11.23; post@fee-rojas.de

Links:

* Stiftung zum Thema Trauma und Journalismus Dart Center

<https://dartcenter.org/>

* Fee Rojas und Katrin Hartig über ihr geplantes Buch: „Mein totes Kind in den Schlagzeilen“, Artikel von Petra Tabeling

<https://dartcenter.org/resources/transparenz-schaffen-warum-medien-auch-hilfreich-sein-k%C3%B6nnen>

* Artikel von der Arbeit von Katrin Hartig

Über die Verantwortung der Chefredakteure und Teammanagement

<https://dartcenter.org/resources/%C3%BCber-die-verantwortung-der-chefredakteure-und-teammanagement>

* gute Erklärung zur Sekundären Traumatisierung siehe Powerpoint von Judith Daniels

https://sekundaertraumatisierung.de/wp-content/uploads/2019/06/Handout_Workshop_G%c3%b6ttingen_2019.pdf

(dort auch die Bedeutung vom Unterschied zwischen emotionaler und kognitiver Empathie)

* Ronja von Wurmb- Seibel

<https://www.penguin.de/Paperback/Wie-wir-die-Welt-sehen/Ronja-von-Wurmb-Seibel/Koesel/e594386.rhd>

Wer lieber hört als liest: <https://www.swr.de/swr1/swr1leute/filmregisseurin-ronja-von-wurmb-seibel-sw1leute-100.html>

* Polyvagal Theorie :

Deb Dana <https://www.penguin.de/Paperback/Der-Vagus-Nerv-als-innerer-Anker/Deb-Dana/Koesel/e600025.rhd>

Ein schönes Video zur Erklärung der Polyvagal Theorie

<https://www.youtube.com/watch?v=uH5JQDAqA8E>

* Gaga Dance (Tipp von Carmen Kauffmann)

<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2023-04/gaga-dance-tel-aviv-ohad-naharin-israel-tanzschule>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Gaga_\(dance_vocabulary\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Gaga_(dance_vocabulary))

* TRE – Trauma Release Exercises : <https://www.tre-deutschland.de/> Abzittern

* Buch: Die Manana Kompetenz von Maja Storch und Gunter Frank

<https://www.piper.de/buecher/die-manana-kompetenz-isbn-978-3-492-06245-9>

Test https://www.abundana.ch/dateien/Manana-Test_Abundana_DE.pdf

* Ein aktuelles Seminar mit Fee Rojas und Claudia Fischer zum Umgang mit belastendem Bildseminar am 12.12.23 und 07.06.24 in Hannover

<https://www.ard-zdf-medienakademie.de/seminar/51172.html>

Fee Rojas, 4.11.23; post@fee-rojas.de

Noch zwei gute Spielfilme, die ich zum Thema Trauma und Journalismus sehr empfehlen kann:

Styx, die Geschichte einer Notärztin, die total an ihre Grenzen kommt

[https://de.wikipedia.org/wiki/Styx_\(2018\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Styx_(2018))

zufällig bis zum 3.12.2023 in der ARD Mediathek abrufbar

<https://www.ardmediathek.de/video/film-im-rbb/styx/rbb-fernsehen/Y3JpZDovL3JiYl82ZGJlYmJiMy0zOWQ3LTQ3NTYtODk0MS04MjU5MzZkZmMxOTBfcHVibGJjYXRpb24>

Tausend mal gute Nacht, die Geschichte einer Kriegsphotografin (Juliette Binoche), die durch ihre Tätigkeit ihre Beziehung zu ihrem Partner gefährdet, der die Angst um sie nicht mehr länger ertragen will. Achtung harte Szene zu Anfang des Films!

<https://www.spielfilm.de/filme/2997486/tausendmal-gute-nacht>

Wenn es noch Fragen gibt meldet Euch gerne bei mir, am besten per Email post@fee-rojas.de

