

PROGRAMM ZUR PRÄVENTION

# VON BURN OUT

BEI VERTEIDIGERN VON  
MENSCHENRECHTEN



LEKIL KUXLEJAL



# BEGRÜNDUNG



## WARUM IST DAS PROGRAMM

### WICHTIG?

Das Programm zur Rehabilitation und Erholung ist ausgerichtet auf Verteidiger/innen der Menschenrechte, die durch den Umfang ihrer Arbeit, Anspannungen und Stress eine Zeit der Entspannung, Reflexion, Reanimation und des Vorsichtigen Umganges mit dem Körper und der Gesundheit brauchen. In einem Zeitraum von vier Wochen werden den Teilnehmer/innen Workshops zum Bewusstsein für den eigenen Körper und Mobilität, Ernährung und Gesundheit, Schonung des Körpers und Sicherheit, digitale Sicherheit, Menschenrechte und Freizeit und spielerischen Aktivitäten angeboten. Weitere Bestandteile sind Gruppentherapie und individuell personalisierte psychologische Betreuung.

Die Teilnehmer/innen haben während den vier Wochen, von montags bis freitags die Möglichkeit an Kursen, Unterhaltungen und erholsamen Aktivitäten teilzunehmen. Des Weiteren wird an einem der drei Wochenenden eine Exkursion zu einem touristischen Ziel mit Unterhaltungsprogramm und kulturellen Aktivitäten durchgeführt.

## TEILNEHMER

Das Programm ist auf Verteidiger/innen der Menschenrechte und Journalisten/innen aller Art mit einem Schwerpunkt auf jene, die unter Burn Out leiden, ausgerichtet.

Die Teilnehmer/innen sollten die Absicht haben, das Programm komplett zu absolvieren und sich sowohl an die Regeln des Casa Xitla als auch an die des Programmes zu halten. Außerdem sollte der Wille vorhanden sein, die eigenen Lebens- und Arbeitsumstände und die der Teilnehmer/innen zu verbessern um einen angemessenen Wiedereintritt ins geregelte Leben zu ermöglichen.

## BEDINGUNGEN

Da das Programm auf Personen, die an Burn Out leiden ausgelegt ist, beschäftigt es sich deswegen mit fragilen und angespannten Situationen. Daher müssen die Teilnehmer/innen ein angemessenes Maß an Diskretion und Vertraulichkeit mit ihren Teilnehmer/innen bewahren. Deswegen wird ein Vertraulichkeitsvertrag über alle Inhalte der Gruppensitzungen und Informationen, die die Sicherheit und Freiheit der anderen Teilnehmer/innen gefährden könnten, unterzeichnet.

Jede Missachtung der Regeln des Casa Xitla und des Programmes können als Grund für den sofortigen Ausschluss aufgefasst werden.

# INHALTE DES PROGRAMMS

Das Programm besteht aus drei Teilbereichen, die sich mit der Rückgewinnung einer ganzheitlichen Sicht auf das Leben und die Arbeit beschäftigen. Das Casa Xitla bietet dafür ein ruhiges und ökologisch nachhaltiges Ambiente. Die drei Teilbereiche des Programmes sind:

- 1 ERHOLUNG DES KÖRPERS**
- 2 PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG UND FREIZEIT**
- 3 SICHERHEIT UND MENSCHENRECHTE**

Jeder Teilbereich besteht aus einer Reihe von Aktivitäten und Kursen, die sich auf den Großteil der vier Wochen aufteilen. Die Wochenenden sind frei, abgesehen von einer Exkursion in den Bundesstaat Morelos (Las Estacas)

Die Sitzungen beginnen um 7:00 Uhr mit einer Aktivität zur Verbesserung der Fitness und Enden nach dem Abendessen mit einem Workshop über die Einteilung von Freizeit.

## 1. ERHOLUNG DES KÖRPERS

Verteidiger/innen von Menschenrechten und Journalisten/innen mit Burn Out haben oft das Bewusstsein für ihren Körper, ihre Gesundheit und ihre Ernährung verloren. Diese Bedürfnisse werden zu einer Nebensache, die sie zugunsten zu ihren "höheren Zielen" reduzieren oder komplett ignorieren.

Dadurch erkranken manche der Personen, die sich in solchen Situationen befinden, häufig und können sich oft nicht richtig von ihren Leiden erholen. Deswegen liegt ein Schwerpunkt des Programmes auf der Rückgewinnung der Kontrolle über den eigenen Körper. Zu diesem Thema werden zahlreiche Kurse und Aktivitäten angeboten. Die Verantwortlichen für diesen Teil des Programmes sind Martha Elena Welsh und Myrna de la Garza.

## KURS FÜR DAS BEWUSSTSEIN FÜR DEN KÖRPER UND DIE EIGENE MOBILITÄT

Besteht aus drei Sitzungen von anderthalb Stunden pro Woche für vier Wochen lang. Während dieses Kurses versuchen die Teilnehmer/innen ihren Gesundheitszustand in Verbindung mit ihrem emotionalen Zustand neu zu bewerten. Durch Bewegung und angepasste Übungen für die Erholung des Körpers verbessern die Teilnehmer/innen ihr Gesundheitsbewusstsein mit Hilfe der Wiederentdeckung ihrer individuellen Fähigkeiten

und dem Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gruppe. Die Kurse finden morgens im Zentrum zur Untersuchung der Mobilität (Centro de Investigación del Movimiento) im Casa Xitla statt.

---

## **BEWEGUNGSTHERAPIE UND YOGA-THAI MASSAGE**

Mit diesem 18-stündigen Kurs wird Mithilfe von Yoga-Thai Massage das Bewusstsein für den Körper sowohl des Empfängers als auch des Ausübenden gestärkt. Durch das Lernen verschiedener Yoga Thai-Massage Techniken entdecken die Teilnehmer/innen den Aufbau des Körpers, seine Unterschiedlichkeiten und Möglichkeiten. Wir werden unsere Spannungen und wunden Körperteile ausfindig machen und behandeln und so auf die Bedürfnisse unseres Körpers sensibilisiert.

Dieser 12-stündige Kurs ist auf eine Woche aufgeteilt mit dem Ziel, dass die Teilnehmer/innen Techniken für die Fürsorge des Körpers kennenlernen.

---

## **KURS FÜR KÖRPERAUSDRUCK UND FREIE BEWEGUNG**

Dieser 12-stündige Kurs ist ebenfalls auf eine Woche aufgeteilt. Durch die Wiederentdeckung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten und der Sensibilisierung für den Körper wird versucht eine Verbindung zwischen dem Bewusstsein für den Körper, dem Denken und der Verbesserung der Gesundheit zu finden. So lernen die Teilnehmer/innen Rücksicht auf Ihren Körper zu nehmen und ihre Gefühle und Gedanken durch Bewegung auszudrücken.

---

## **MEDIZINISCHE BERATUNG/ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Die Teilnehmer/innen werden während des Programmes Zugang zu einer medizinischen Beratung haben um eine allgemeine Diagnose über den Zustand und den individuellen Fortschritt zu erstellen<sup>1</sup>. Diese Beratung wird auch eine persönliche Einschätzung für eine angemessenen Ernährung beinhalten, die in den Speiseplan des Casa Xitla eingefügt werden kann. Die Verantwortungsperson für dies ist Dr. Sidartha Garcia.

---

<sup>1</sup> Falls die Diagnose die weitere Teilnahme an dem Programm verhindern sollte, werden alle Kosten zurückerstattet und den Teilnehmer/innen empfohlen sich unverzüglich intensiver medizinischer Betreuung zu unterziehen.

## **2. PHYSIOLOGISCHE BERATUNG UND FREIZEIT-MANAGEMENT**

Die Teilnehmer/innen werden während des Programmes zwei Arten der Psychologischen Beratung und täglich eine Stunde geplante Freizeitbeschäftigung durchlaufen. Eine dieser Beratungen findet in den Gruppensitzungen, die andere in personalisierten Einzelsitzungen statt. Viele Personen, die von Burn Out betroffen sind, verleugnen sowohl ihre Erkrankung, als auch die extremen Stress- und Müdigkeitszustände unter denen sie leiden, wodurch sich ihre gesundheitliche Situation nicht verbessert. Deswegen legt das Programm einen starken Schwerpunkt auf diesen Teil des Rehabilitationsprozesses. Die Verantwortungspersonen für diesen Teil des Programmes sind Ps. Eduardo Calderón und Félix García y Aceves.

### **GRUPPENTHERAPIE**

Im Verlauf des Programmes werden neun Gruppentherapiesitzungen durchgeführt. Für diese Sitzungen wird ein Experte zuständig sein, der auch die Einzelgespräche halten wird.

---

### **PERSONALISIERTE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG**

Die Teilnehmer/innen werden sechs Einzelsitzungen psychologischer Beratung haben um sich besser auf die individuellen Situationen einstellen zu können.

Auch wenn dies nicht eine vollständige Behandlung darstellt, werden so doch mittel- und langfristige Handlungsstrategien eingeleitet.

---

### **BEACHTUNG VON FREIZEIT UND ENTSPANNUNG**

Im Verlauf des Programmes werden die Teilnehmer/innen gezielt dabei begleitet Zeit für Freizeit und spielerische Aktivitäten zu finden wodurch sie am Ende Zeiträume zum Entspannen, für soziale Kontakte und fürs Arbeiten festlegen, so erlangen sie ein Bewusstsein dafür sich auch mal zurückzuziehen und Zeit alleine zu verbringen und zu genießen. Die Verantwortungsperson für diesen Teil des Programmes ist Félix García.

## **3. KURSE ZU MENSCHENRECHTEN UND**

Die Kurse zu Menschenrechten und Sicherheit werden von Michael W. Chamberlin und Pablo Romo geleitet. Sie bestehen aus Modulen über Selbstschutz und Sicherheit, digitale Sicherheit und zwei acht-stündigen Kursen zu Menschenrechten in Absprache mit den Bedürfnissen der Gruppe.

### **KURSE ÜBER SELBSTSCHUTZ UND SICHERHEIT**

Der Kurs zu Selbstschutz bezieht sich auf Sicherheitsthemen und Techniken im Kontext der Arbeit von Verfechter/innen von Menschenrechten und Journalisten/innen. Er besteht aus einer acht-stündigen Sitzung in denen über Strategien, Techniken und Erfahrungen zur personellen Sicherheit gesprochen wird.

---

### **KURS ÜBER DIGITALE SICHERHEIT**

Dieser zehn-stündige Kurs über digitale Sicherheit besteht aus Übungen und Techniken zum Schutz von Computern, Mobiltelefonen und zur allgemeinen Vorsicht mit allen digitalen Informationen.

---

### **KURSE ÜBER MENSCHENRECHTE**

Jeder der zwei acht-stündigen Kurse über Menschenrechte wird jeweils auf die individuellen Bedürfnisse, Interessen und Vorkenntnisse der Teilnehmer/innen abgestimmt.

# ZEITPLAN UND VERANSTALTUNGSSORT

**Veranstaltungsort: Casa Xitla.**

**Adresse: (<http://casaxitla.org/contacto/> )**

**Calle del Convento 37**

**Barrio Santa Úrsula Xitla**

**14420 Delegación Tlalpan**

**Ciudad de México**

**MÉXICO**

Weitere Informationen über das Casa Xitla finden sie auf unserer Webseite oder im Anhang 1





# ANHANG 1

CASA XITLA.

EINRICHTUNGEN UND LAGE



# CASA XITLA. EINRICHTUNGEN UND LAGE

Das Casa Xitla befindet sich im Süden von Mexiko-Stadt, 15 Minuten Fußweg von der Metrobus-Station Santa Úrsula (Linie 1) <http://www.metrobus.cdmx.gob.mx/mapa.html>

## ANREISE

### MIT DEM METROBUS

Wir befinden uns 15 Gehminuten von der METROBÚS Station Santa Úrsula (Line 1) entfernt. Gegenüber von Kentucky Fried Chicken befindet sich ein Taxistand, von dem Sie (bei wenig Verkehr) das Casa Xitla für einen Betrag zwischen \$13.00 bis \$15.00 Pesos erreichen können. Zu Fuß müssen Sie der Straße "Santa Ursula" an Kentucky Fried Chicken und Oxxo vorbei, bis zur Kirche Sta Úrsula folgen. Dort erreichen Sie die Straße "Aljibe" und nachdem Sie zweimal links abbiegen, befindet sich das Casa Xitla an der rechten Straßenseite. Sie erkennen es an dem schwarzen Tor mit dem Logo des Casa Xitla.

### MIT DEM MICROBUS

Wir liegen 30 Minuten vom Estadio Azteca entfernt. Die Bushaltestelle dort wird, unter anderem, von der Linie 73 in Richtung PEDREGAL – HORNOS bedient. Sagen Sie dem Busfahrer, dass sie in der Calle de Convento aussteigen wollen und Sie kommen nur eine Straße oberhalb des Casa Xitla an.

## Transport

Wir empfehlen Ihnen die UBER App auf ihr Mobiltelefon herunterzuladen (Taxis auf Abruf). Dies ist eins der sichersten Fortbewegungsmittel.

Die U-Bahn und der Metrobus sind die effektivsten öffentlichen Verkehrsmittel. <http://www.metrobus.cdmx.gob.mx/mapa.html>

<http://www.metro.cdmx.gob.mx>

## Telefon und Mobiltelefon

Das Casa Xitla verfügt über mehrere W-LAN Netzwerke, fragen Sie einfach nach dem Passwort.

Sie können ihr eigenen Telefonanbieter benutzen doch wir empfehlen sich für weniger als 15€ eine mexikanische SIM-Karte zu kaufen um Kosten zu sparen.

## **Wäscherei**

Es befinden sich mehrere Wäschereien in der Nähe des Casa Xitla

## **Friseur, Beauty-Saloons**

Es befinden sich mehrere Friseure in der Nähe des Casa Xitla, jedoch empfehlen wir diese nicht für Personen mit empfindlichem Haar.

Für Personen mit höheren Ansprüchen befinden sich Friseure im Stadtteil Coyoacán (Mit dem Auto 25 Minuten vom Casa Xitla entfernt)

## **Einkaufszentren**

Es befinden sich mehrere Einkaufszentren in weniger als 20 Minuten Entfernung zum Casa Xitla

- Perisur <https://www.galerias.com/Perisur>
- Patio Tlalpan <http://mrp.com.mx/?portfolio=patio-tlalpan>
- Cuicuilco. <http://www.plazainbursa.com>



# ANHANG 2

BANKDATEN



## BANKDATEN:

Name: Lekil Kuxlejal AC

Name des Handlungsbevollmächtigten: Pablo Romo Cedano

R.F.C.: LKU100602UL1

Name der Bank: Banco Mercantil del Norte S. A. (BANORTE)

Standort der Bank: Insurgentes Sur No.4215 Col. Santa Ursula Xitla

Kontonummer: 0651658160

CLABE: 072 180 00651658160 6

Plaza: 9244 Plaza Distrito Federal

Bankfiliale: Fuentes Brotantes 0361

Name der Bank	BANCO MERCANTIL DEL NORTE, SA
Standort	Monterrey, MEXICO
Land	MEXICO
BIC/SWIFT	MENOMXMT
IBAN	072180006516581606
Adresse des Kontoinhabers	Lekil Kuxlejal A.C. Calle del Convento 37 Barrio Santa Úrsula Xitla 14420 Delegación Tlalpan México D. F.
Wohnsitz des Kontoinhabers	Ciudad de México Distrito Federal México
Land	MEXICO

**Bei weiteren Fragen, wenden Sie sich bitte an das Team des Casa Xitla:  
<http://casaxitla.org/contacto/>**



LEKIL KUXLEJAL