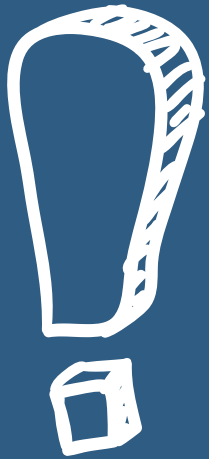




**mosaik h<sup>2</sup>**  
Netzwerk für  
Diskriminierungsschutz

## TRIGGER- WARNUNGEN

Wie spreche ich sie aus?



1

Du kannst eine Triggerwarnung für den gesamten Vortrag oder einen einzelnen Bereich aussprechen.

2

Folgende Fragen sollte deine Triggerwarnung beantworten: Worum geht es? Was kann passieren?

3

Optional kannst Du der Triggerwarnung hinzufügen, was der/die Leser\*in tun kann oder welche Hilfsangebote es gibt.

4

Hier ein Beispiel: Im folgenden Vortrag wird Suizid thematisiert, was beunruhigend wirken kann. Bitte entscheidet selbst, ob ihr dem Vortrag gerade zuhören könnt und möchtet. Betroffene erhalten unter 0800-1110111 eine telefonische Beratung oder können die psychosoziale Studierendeberatung des Studentenwerks kontaktieren.

BEI FRAGEN MELDE DICH UNTER  
DISKRIMINIERUNGSSCHUTZ@H2.DE



@mosaik\_h2



**mosaik h<sup>2</sup>**  
Netzwerk für  
Diskriminierungsschutz

## TRIGGER- WARNUNGEN

Wann sind sie sinnvoll?



1

Ein Trigger ist ein Reiz, der Menschen an traumatische Erlebnisse, wie z.B. Gewalt- oder Diskriminierungserfahrungen erinnert. Infolgedessen kann es zu Angstzuständen oder körperlichen Symptomen kommen. Eine Triggerwarnung gibt Personen die Möglichkeit, eine Konfrontation mit den Themen zu vermeiden.

2

Bei folgenden Themen solltest Du überlegen, eine Triggerwarnung auszusprechen:

- Gewalt, Krieg
- Suizid (mit der Differenzierung zwischen Gedanken, Plänen und Handlungen)
- Selbstverletzung: Vor allem Bilder, auch von Narben
- Essstörungen: Vermeide die Nennung von Zahlen (Kalorienangaben, Gewicht oder BMI)
- Süchte
- Diskriminierungen (Rassismus, Homo-, Inter- und Transfeindlichkeit etc.), Sex, Mobbing

3

Überleg Dir, ob es wirklich notwendig ist, Bilder zu zeigen. Ist es zum Beispiel notwendig, Bilder von selbstverletzendem Verhalten zu zeigen?



BEI FRAGEN MELDE DICH UNTER  
DISKRIMINIERUNGSSCHUTZ@H2.DE



@mosaik\_h2