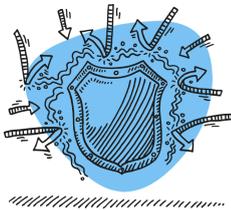


# Resilienzstärkung für Kommunalpolitiker\*innen

## Workshop

Seit 2015 nehmen Hass- und Gewalttaten gegen Kommunalpolitiker\*innen zu. Aus verschiedenen Studien geht hervor, dass zwischen 34% und 72% aller Kommunalpolitiker\*innen in Deutschland Hass und Gewalt betroffen sind oder es schon mal waren. Viele Betroffene schildern, dass sie sich nicht vorbereitet, emotional überfordert und alleine gelassen fühlen.

### Was bedeutet Resilienz und warum ist sie wichtig? Wie kann ich mich persönlich gegen Hass und Gewalt in der Kommunalpolitik stärken?



In unserem Workshop gehen wir gemeinsam auf die Relevanz von Resilienz für Kommunalpolitiker\*innen ein. Nicht nur im Umgang mit Hass und Gewalt, sondern auch im Kontext einer hohen Arbeitsbelastung bei gleichzeitig begrenzten Ressourcen sind Resilienz bzw. Resilienzstärkung wichtig.

Ziel des Workshops ist es, Grundlagen zur Resilienz und erste Methoden zur Resilienzstärkung zu vermitteln. Der Workshop regt zum Austausch über das Thema an.

Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die sich in der Kommunalpolitik engagieren, sich dort engagieren wollen oder Menschen in ihrem Umfeld haben, die in der Kommunalpolitik aktiv sind.

### Das erwartet Sie

- Input und Austausch über die Bedeutung von Resilienz allgemein und für Kommunalpolitiker\*innen
- Einstieg in das Resilienz-Konzept
- Persönlicher Resilienz-Test
- Übung und Austausch zur Resilienz-Säule „Netzwerk“
- Übung zur Selbstfürsorge

**Dauer:** ca. 2h

**Gruppengröße:** 6-12 Personen

**Termine:** nach Absprache  
(Online oder vor Ort)

**Kosten:** nach Absprache

### Über uns

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.

### Interessiert?

**Kontaktieren Sie uns!**

**Andrea Säckl**, Leitung Geschäftsstelle

**Telefon:** 0151-70169966

[kontakt@starkedemokratie.de](mailto:kontakt@starkedemokratie.de)