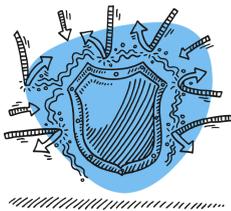


## Resilienz als Schlüsselkompetenz in der Kommunalpolitik

Seit 2015 nehmen Hass- und Gewalttaten gegen Kommunalpolitiker\*innen bundesweit zu. Gerade im Vorfeld von Wahlen verschärft sich die Bedrohungslage noch weiter. 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 Seminars ist es, erste Impulse zur Resilienzstärkung durch Übungen zu vermitteln und den Austausch darüber anzuregen. Zudem werden verschiedene Präventionsmöglichkeiten zum Schutz vor Hass und Gewalt und konkrete Handlungsmöglichkeiten für den akuten Fall vorgestellt.

Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die sich in der Kommunalpolitik engagieren oder sich dort engagieren wollen.

### Das erwartet Sie

- Input zum Phänomenbereich Hass und Gewalt in der Kommunalpolitik
- Input zu Stress und Resilienz-Konzept
- Sammlung von Handlungsoptionen im Umgang mit Stress
- Übung zur „Netzwerkorientierung“
- Konkrete Handlungsoptionen im Umgang mit Hass und Gewalt
- Möglichkeiten sich und andere vor Hass und Gewalt in der Kommunalpolitik zu schützen
- Übung zur Selbstfürsorge

**Kooperation mit:** Frauke Puttfarcken, Resilienz-Trainerin

**Dauer:** 2h - 6h

**Gruppengröße:** 6-18 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)