

## Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwierig erlebter Lebenseinflüsse gestärkt aus einer Situation hervorzugehen. Manche Menschen fühlen sich mit dem, was sie erleben, überfordert. Wie kann das gehen und gelingen, aufzustehen oder Dingen nachzugehen, die einem gut tun, wenn andere sagen, dass es falsch wäre? Resilienz ist kein Seelentröster, dass es doch irgendwie gut geht in diesem Leben, sondern ein sich bewusst werden über Möglichkeiten und eine innere Einstellung, nicht gleich aufzugeben.

**Referentin: Sabine:** Seit 12 Jahren in der Selbsthilfe Bochum aktiv. Zur Zeit ist es mir wichtig, in einem unserer Projekte einen Menschen, der in einem unserer Krisenzimmer gelebt hat, langfristig zu begleiten.



**Samstag, 29. Oktober 2022**

**Ort: Anlaufstelle Westfalen, Herner Str. 406, 44807 Bochum**

**von 10 - 17 Uhr**

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahme, Snacks und Getränke sind kostenfrei. Teilnahme ist nur **nach Anmeldung** bei Annette unter Tel. 0175-5945501 oder per E-Mail an [annette.nrw@gmx.de](mailto:annette.nrw@gmx.de) möglich! Für eine verbindliche Anmeldung sind 10 € Anmeldegebühr, das sogenannte Reuegeld, auf das LPE NRW Konto zu überweisen, diese 10 € gibt es während des Seminars zurück – sonst nicht. Bankverbindung des LPE NRW: IBAN: DE98 3702 0500 0008 3749 00. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 12 Menschen begrenzt. Ein Fahrtkostenzuschuss für Bedürftige -billigste Möglichkeit- kann nur bei der Anmeldung beantragt werden.