



## Widerstandsfähig in der Krise Kraft in schwierigen Zeiten



Was kann ich tun? Wie gehe ich mit den Krisen dieser Zeiten um? Darüber soll beim 31. Salemer Dialog diskutiert werden. Die Veranstaltung unter neuer Leitung von Barbara Kliesch, Lara-Johanna Kroeg, Margaret Schlubach-Rüping und Silvia Tessmer sowie Herbert Schmidt, Bürgermeister von Salem findet am Sonntag, 12. November 2023, im Dorfgemeinschaftshaus

Salem in der Seestraße 44 in Salem in der Zeit von 16 Uhr bis 18 Uhr statt. Der Eintritt ist frei.

***„Die Zukunft zeigt sich Dank der Klimakrise mit ihren verheerenden Auswirkungen wie Überschwemmungen und Waldbränden nicht gerade rosig. Die Weltpolitik ist mit Krieg und dessen Folgen zum Weghören. Die Bundespolitik verwöhnt derzeit nicht mit nur positiven Nachrichten. Corona und die Auswirkungen sind vielen noch präsent. Das strengt an!“, sagen die Veranstaltenden. „Wenn private, finanzielle oder andere Probleme hinzukommen, kann es für viele schwierig werden, sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf zu ziehen.“***

Drei Expertinnen sind eingeladen, Wege aus der persönlichen Krise zu zeigen. Dr. Brigitte Gemeinhardt, Praxis für Psychotherapie und Supervision ist psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in eigener Praxis in Eutin und Lehrtherapeutin an verschiedenen Aus- und Weiterbildungsinstituten. Sie gibt einen Überblick über die Kraft der eigenen Resilienz: „Es hilft oft, eine neue Sicht auf alte Muster und vorhandene, manchmal verborgene Kompetenzen zu haben. Das sind wichtige Schritte hin zu einer Bewältigung von Lebenskrisen durch den Einsatz eigener, oftmals aber auf den ersten Blick wenig zugänglicher Ressourcen“. Julia Helms vom Sozialpsychiatrischen Dienst des Kreis Herzogtum-Lauenburg weist auf die Anlaufstelle für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen hin. Ina Überschär ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Life und Business Coach sowie Dozentin und Trainerin für Resilienz, Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe in Ratzeburg. Sie stellt das „Sieben Säulen Modell der Stärke“ vor: mit diesen sieben Faktoren sind Krisen leichter zu meistern. „Resilienz – unsere innere Widerstandskraft – ist in jedem Alter hilfreich und lernbar. Lebendige Beispiele zeigen, wie der Transfer in den Alltag gelingt.“ Besucher sind herzlich eingeladen, eigene Fragen und Ideen beizusteuern.

Die Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen unterstützt diesen Dialog mit einer Förderung aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“.

