

# Workshop zum Thema Resilienz für Menschen mit Hörbehinderung



Schwerhörigenseelsorge  
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern



---

„Gibt Dir das Leben  
Zitronen, dann mach  
Limonade daraus!“

---

Resilienz entwickeln. Wie schaffen es Menschen, Krisen zu überstehen und sogar an ihnen zu wachsen?

- ▶ **Die nächste Grippewelle steht vor der Tür. Was tun wir, um unser Immunsystem zu stärken?**

Die meisten von uns haben verschiedene Strategien entwickelt, um sich vor der Ansteckung zu schützen.

Manche lassen sich impfen, andere waschen sich häufig die Hände. Wieder andere

schwören auf gesunde Ernährung, Bewegung im Freien, viel Vitamin C und Sauna, um das Immunsystem zu stärken. Und sofern wir uns anstecken und ein gutes Immunsystem haben, werden wir die Krankheit mit großer Wahrscheinlichkeit gut überstehen und schnell wieder auf die Beine kommen.

- ▶ **Ähnlich wie es Strategien gibt, um die körperlichen Abwehrkräfte zu stärken, gibt es Strategien, um unsere seelische Widerstandskraft zu erhöhen.**

Eine starke Seele kann uns also helfen, dunkle Stunden zu überstehen und uns von Krisen schneller zu erholen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

*Dieses Bild umreißt in etwa das Konzept der Resilienz.*

Die Entwicklungspsychologie hat sich mit dem Thema beschäftigt und herausgefunden, dass es Schutzfaktoren gibt, welche Menschen dabei helfen, trotz erheblicher seelischer Stressfaktoren im Gleichgewicht zu bleiben. Hierbei handelt es sich um erlernbare Einstellungen und Fertigkeiten.

► **Hörgeschädigte Menschen sind neben der täglichen Hör-Anstrengung auch immer wieder besonderen seelischen Belastungen ausgesetzt.**

Dies können folgende Belastungen sind:

- \* Scham
- \* Trauer (beispielsweise über die immer schlechter werdende Hörfähigkeit; weil das Hören nicht mehr so funktioniert, wie es einmal war)
- \* Wut (beispielsweise aufgrund beruflicher Einschränkungen)
- \* Abhängigkeitsgefühle

► **Wir laden Euch ein zu unserem Angebot der Schwerhörigenseelsorge der ELKB in Kooperation mit *Marion Sodemann* für einen 1-tägigen Workshop für Menschen mit einer Hörbehinderung!**

In dem eintägigen Workshop werden durch Gruppenarbeit und Plenum Schutzfaktoren näher gebracht. Als Schwerpunkte werden insbesondere die Schutzfaktoren „Akzeptanz“ und „Lösungsorientierung“ vertieft. In die Übungen werden persönliche Beispiele und Anliegen der Teilnehmenden berücksichtigt und integriert.

**„IM LEBEN GEHT ES NICHT NUR DARUM, GUTE KARTEN ZU HABEN, SONDERN AUCH MIT EINEM SCHLECHTEN BLATT GUT ZU SPIELEN.“**

- *Robert Louis Stevenson (schottischer Schriftsteller)*

Datum:	27. November 2021
Ort:	Tagungshaus eckstein, Burgstraße 1-3, 90403 Nürnberg
Zeit:	09:30 - 18:00 Uhr
Personenanzahl:	Begrenzte Platzanzahl! (Mind. 10 / Max. 14 )
Kosten:	30 Euro pro Person
Trainerin:	Marion Sodemann Cochlea-Implantat-Trägerin Ausgebildete Mediatorin Coach & Resilienztrainerin
Hinweis:	Es werden die zum Zeitpunkt der Veranstaltung aktuell empfohlenen Corona-Schutzmaßnahmen eingehalten (voraussichtlich 3G-Regelung). Wir behalten uns vor, jederzeit auf aktuelle Veränderungen der Gefährdungslage bzw. behördlichen Anordnungen zu reagieren und eine Veranstaltung auch noch kurzfristig absagen zu müssen.

---

So kommen Sie hin

**U-Bahn:** U1 bis Haltestelle „Lorenzkirche“  
Ausgang Hauptmarkt  
(Gehzeit ca. 10 Min)

**Bus:** Linie 36 ab Rathenauplatz (U2/U3) oder ab Plärrer (U1/U2/U3) bis Haltestelle „Burgstraße“ (Tagungshaus liegt gegenüber der Haltestelle)

Hinweis: Aufgrund des Nürnberger Christkindlmarktes am Hauptmarkt, kann es am 27.11.2021 zu Umleitungen/Verzögerungen kommen. Bitte ausreichend Zeit für die Anreise einplanen!

**Anmeldungen an: [julia.herold@shs-elkb.de](mailto:julia.herold@shs-elkb.de)**