

Mehr Widerstandskraft in Krisenzeiten

Workshop zum Thema Resilienz soll dabei helfen, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigungen zu überstehen

NEURUPPIN. Wir leben in einer Zeit, die uns viel abverlangt. Beruf, Familie, Gesellschaft, Umwelt und Natur – alles fordert uns und befindet sich in einem ständigen Wandel. Viele Menschen haben das Gefühl, von einer Krise in die nächste zu stürzen und den Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können. Resilienz kann hier helfen.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen. Doch wie gelangt man zu einer solchen Fähigkeit? Am Donnerstag, dem 30. Januar, findet im Café Hinterhof in der Rudolf-Breitscheid-Straße 38 in Neuruppin von 14 bis 19 Uhr ein Workshop zum Thema Resilienz statt. Die Teilnahme steht allen Interessierten offen und ist kostenfrei.

Organisiert wird die Veranstaltung von Julica Norouzi von der Koordinations- und Fachstelle Partnerschaft für Demokratie OPR, in Zusammenarbeit mit Judith Melzer-Voigt, der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises OPR. Die Workshop-Leitung übernimmt Katja Stephan von der FH Potsdam.

Ziel des Seminars ist es, dass die Teilnehmenden lernen, ihre persönliche Resilienz zu stärken, um mit Herausforderungen, Stress und Krisen im Alltag besser umgehen zu können. Erarbeitet werden sollen individuelle Strategien zur Förderung der eigenen psychischen und emotionalen Widerstandskraft. Außerdem wird vermittelt, wie zivilgesellschaftliche Akteure durch ihr Engagement und ihre Netzwerke dazu beitragen können, gesellschaftliche Strukturen widerstandsfähiger zu machen. Durch praxisnahe Beispiele und interaktive Übungen werden Strategien aufgezeigt, um in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben und positive Veränderungen zu fördern. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, sich selbst und eine resiliente und solidarische Zivilgesellschaft aktiv mitzugestalten.

Der Workshop besteht aus folgenden Themenbereichen, die sich meist aus einem kurzen Vortrag, Diskussionen, Fallbeispielen, praktischen Einzel- oder Gruppenübungen oder auch Rollenspielen zusammensetzen:

Resilienz ist die Fähigkeit, aus Krisensituationen gestärkt hervorzugehen.
Foto: Adobe Stock/Nadya So



- ▶ Grundlagen der Resilienz
- ▶ Persönliche Resilienz stärken
- ▶ Selbstreflexion
- ▶ Ressourcen erkennen und nutzen
- ▶ Strategien zur Resilienz im Alltag
- ▶ Resilienz-Plan entwickeln

ABLAUF DES WORKSHOPS „RESILIENZ“

- ▶ **Vorstellung** der Seminarleitung und der Teilnehmenden
 - ▶ **Überblick** über das Thema Resilienz: Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?
 - ▶ **Zielsetzung** des Seminars: Persönliche Resilienz stärken
 - ▶ **Grundlagen** der Resilienz
 - ▶ **Resilienzfaktoren:** Was macht Menschen widerstandsfähig?
 - ▶ **Die Rolle von Stress:** Positiver und negativer Stress
 - ▶ **Einführung in das Konzept** des „Resilienzmodells“ (Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Optimismus)
 - ▶ **Reflexion:** Eigene Stressoren und Herausforderungen identifizieren
 - ▶ **Übungen zur Selbstwahrnehmung:** Wie reagiere ich auf Stress?
 - ▶ **Praktische Tools:** Achtsamkeit, Atemtechniken und Stressabbau im Alltag
 - ▶ **Innere und äußere Ressourcen:** Welche Unterstützungssysteme habe ich?
 - ▶ **Soziale Netzwerke stärken:** Die Rolle von Beziehungen für die Resilienz
 - ▶ **Praktische Übungen:** Dankbarkeit und Positivität kultivieren **WS**
- Die Teilnahme am Seminar ist kostenfrei, Anmeldung per E-Mail an demokratie@opr.de bis 25. Januar erbeten, damit der Workshop entsprechend vorbereitet werden kann.

Die kleine Orgelstunde

Neues Benefiz-Konzertformat in der Rheinsberger St.-Laurentius-Kirche

RHEINSBERG. Zum Start ins neue Jahr will Rheinsbergs Kirchenmusikdirektorin Juliane Felsch-Grunow etwas Neues ausprobieren: Einmal im Monat gibt es in der Rheinsberger Laurentiuskirche „Die kleine Orgelstunde“ mit Gespräch, Begegnung und Bewegung. Gemeinsamer Start mit dem Publikum ist immer auf der Orgelempore. Die Veranstaltung dauert etwa 40 Minuten.

Zum Auftakt der Reihe am Ende der Weihnachtsfestzeit spielt Kantorin Juliane Felsch-Grunow am Sonntag, dem 26. Januar, ab 16 Uhr Winterliches und auch noch einmal Weihnachtliches aus dem 16. bis 20. Jahrhundert.

Der Eintritt ist frei, Spenden zugunsten der Restaurierung der historischen Scholtze-Orgel sind herzlich erbeten. **WS**



Die historische Scholtze-Orgel von 1767.
Foto: Reyk Grunow

PLAMECO
SPANNDECKEN

Hält auch nach der Wahl, was sie verspricht:
die Spanndecke von Plameco.

Plameco Premnitz
Milower Str. 7
14727 Premnitz
03386 - 21 17 97 | plameco.de

Parkplatz vorhanden

Machen Sie Ihre Sachen zu Bargeld

Die Experten sind vor Ort!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
20.	21.	22.	23.	24.	25.
Januar '25	Januar '25	Januar '25	Januar '25	Januar '25	Januar '25
10-17 Uhr	10-17 Uhr	10-17 Uhr	10-17 Uhr	10-17 Uhr	10-16 Uhr

WIR KAUFEN AN:
Wir zahlen bis zu **87€** pro Gramm

Gerne prüfen wir Ihre Erbstücke auf Echtheit!

ANKAUF VON GOLDSCHMUCK aller Art.
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form), Colliers, Medaillons, Golduhren – auch defekt, VB Pelz mit Gold

ANTIKER KORALLENSCHMUCK, KORALKETTEN, KORALLENSCHNITZERLEIEN (bevorzugt in blutrot), **ZAHNKOPF** (mit und ohne Zähne), **PELZMÄNTEL**, **ANTIKE MÖBEL**, **SERIÖSER ANKAUF**

Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!
Wir kaufen Uhren aller Art von Patek - Philippe

Dringend gesucht:
Tiffany & Co., Cartier und Chopard

Wir kaufen auch Modeschmuck

Edelsteine

Gold- und Silbermünzen

Wir kaufen Ihren Schmuck!

Bernstein bis 2500€
Bernstein aller Art

Ankauf von Uhren aller Art

Für Schreibmaschinen bis 1000,-€

Für breite Goldarmbänder zahlen wir 15% mehr als der reine Goldwert

***nur in Verbindung mit Gold**

Für Pelzmäntel & Jacken bis zu 8.500 €*

Letzter Aufruf für Pelze vor Saisonschluss. Die Nachfrage in Ost-Europa ist groß.
Wir laden Sie herzlich auf Kaffee & Kuchen ein
Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und Ihren Schmuck kostenlos!
+++ ACHTUNG! +++ JETZT NEU! JETZT NEU! +++ ACHTUNG! +++
Ankauf von Lederjacken und Ledermäntel aus Glatt- oder Wildleder zum Höchstpreis von **bis zu 4500€**

Vorwerk Staubsauger

Musikinstrumente

alte Bücher

Exclusive Schuhe

Exclusive Campagne & Weine

Silberbarren

Silber- & Platinmünzen

625er Silber

700er Silber

800er Silber

835er Silber

900er Silber

925er Silber

935er Silber

999er Silber

Silbermedaillen

Silber Rahmen

antike Puppen

Wir machen auch Hausbesuche

Schätze zu Geld

Für Ledermäntel & Jacken bis zu 4.500 €*

Inhaber N. Biela

Antik-Atelier Pritzwalk

Marktstr. 31 • 16928 Pritzwalk • Tel.: 0177/5825674
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10.00 - 17.00 Uhr, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr