



Die eigene Widerstands-Kraft

Manchmal gibt es im Leben schlimme Krisen.
Starke Veränderungen machen vielen Menschen Angst.
Und weltweite Probleme belasten Menschen häufig.
Aber vielen Menschen gelingt trotzdem ein gutes Leben.
Sie tragen eine besondere Widerstands-Kraft in sich.
Diese Kraft nennt man auch: **Resilienz**.



Die Stiftung Liebenau betreut viele Menschen

Viele haben eine Krankheit oder Behinderung.
Andere haben plötzlich einen Pflegefall zu Hause.
Oder sie müssen einen schweren Schicksals-Schlag verarbeiten.
Die Fachkräfte helfen den Personen.
Wichtig sind auch andere Menschen:
Familie und Freunde, Kollegen und Kolleginnen.



Langjährige Mitarbeiterin ist offen

Marion Locher leitet zwei Wohngruppen in Liebenau.
Ihr ist Offenheit wichtig.
Sie sagt zum Beispiel im Team immer alles sofort.
Sowohl gute als auch weniger gute Kritik.
Ihr Team arbeitet auch deshalb sehr gut zusammen.
Marion Locher fährt viel Fahrrad und wandert gern.
Das alles hilft ihr in ihrem langjährigen Beruf.



Ehrenamt macht das Quartier stark

In Ravensburg gibt es einen Stadtteil-Treff.
Der Rahlentreff ist für die Bewohner und Bewohnerinnen.
Es gibt sehr viele ehrenamtliche Gruppen.

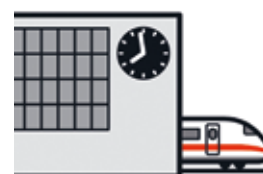


Zum Beispiel die digitale Beratung und das Reparier-Café.
 Oder die Betreuungs-Gruppe für Menschen mit Demenz.
 Sehr viele Menschen kommen hier zusammen.
 Sie tauschen sich aus.
 Das ist gut für die gesellschaftliche Widerstands-Kraft.



Durchhalten führt zum Traumberuf

Ein junger Mann wollte so gerne Lokführer werden.
 Doch immer wieder gab es Schwierigkeiten.
 Nach einer Ausbildung in der Gastronomie bekam er eine Stelle.
 Doch wegen Corona ist er entlassen worden.
 Ein anderes Unternehmen stellte ihn später ein.
 Hier lernte er Zugbegleiter als neuen Beruf.
 Der Beruf gefällt ihm auch sehr gut.
 Jetzt arbeitet er bei der Deutschen Bahn.
 Er sagt: Man muss nach vorne schauen.
 Und man muss offen sein.



Widerstands-Kraft kann man lernen

Monika Eberhardt ist Expertin für Widerstands-Kraft.
 Sie ist Lehrerin an der Akademie Schloss Liebenau.
 Sie sagt: Widerstands-Kraft kann man lernen.
 Sie verrät zum Beispiel Atem-Übungen dafür.
 Lutz Sonnenschein wollte sich vor langem das Leben nehmen.
 Seither ist er schwerst-behindert.
 Er braucht zum Beispiel einen Rollstuhl.
 Er liebt Bücher und Worte.
 Ehrenamtliche und Mitarbeitende lesen ihm vor.
 Seine Eltern sind immer für ihn da.
 Und ein paar andere Menschen auch.
 Das stärkt ihn in seiner Situation.

