



Herzlich willkommen!

Resilienz

Gemeinsam stark gegen Barrieren

Ein Workshop mit Gracia Foddis

11. September 2025

Wer ist dabei?



Anne Gersdorff
(Moderation 🎤)



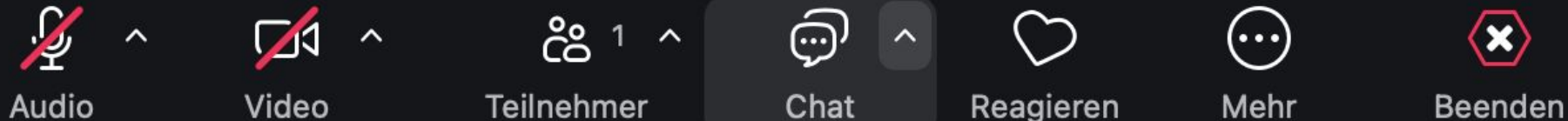
Jana Lange
(Technischen Hilfe 💻)

Wer sind wir?



- JOBinklusive ist ein Projekt des Sozialhelden e.V.
- Unser Ziel: **Ein Arbeitsmarkt für alle!** 🌍✨
- Dafür sorgen wir mit:
 - 📚 **Kursen**, die Wissen und Selbstbewusstsein stärken
 - 🤝 **Treffen**, die Menschen und Ideen zusammenbringen
 - 💡 **Informationen**, die Orientierung geben und Barrieren abbauen

Technik-Check



Mikrofon
ein/aus

Video
ein/aus

Chat
ansehen

Hand
heben

Beenden

 **Unsere Telefonnummer: 0155**
60089959



Wer von euch ist oder
war in einer Werkstatt
für behinderte
Menschen beschäftigt?

Vereinbarung

Wir hören einander zu 

Wir lassen einander ausreden 

Wir geben ein Zeichen, wenn wir etwas sagen wollen


Wir sind respektvoll 

Vereinbarung

Wir hören einander zu 

Wir lassen einander ausreden 

Wir geben ein Zeichen, wenn wir etwas sagen wollen 

Wir sind respektvoll 

Alle einverstanden?



Safe-Space / Sicherer Raum

Diese Veranstaltung ist ausschließlich für
behinderte, chronisch kranke und
neurodivergente Menschen.



Leichte Sprache bitte!

Gebt uns ein Zeichen:



Ablauf

18:00 Uhr



Begrüßung, Vorstellung und Einführung

18:10 Uhr



Vorstellung Gracia Foddis

18:15 Uhr



Input und Übungen mit Gracia Foddis

- Fünf Schutzfaktoren
- Belastungen im Alltag und ihre Auswirkungen
- Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter
 - Grenzen setzen
 - Selbstmitgefühl
 - Unterstützende Beziehungen
 - Positive Gefühle

19:15 Uhr



Abschluss und Rückmeldungen

19:30 Uhr



Ende

Gracia Foddis

- Lebt seit der frühen Jugend mit einer Körperbehinderung, Peer
- Arbeit in einer EUTB®
(Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)
Beratung von Menschen mit Behinderungen und deren Angehörigen
- Inklusion in der Arbeitswelt
- Workshops und Coachings für Peers



1. Diskriminierung, Barrieren & Resilienz

Resilienz: lateinisch resilire = zurückspringen



Resilienz bedeutet, dass Menschen gut mit schwierigen Situationen umgehen können. Zum Beispiel mit Stress oder mit Veränderungen. Resiliente Menschen lassen sich nicht so schnell unterkriegen. Sie finden auch in schweren Zeiten einen Ausweg.

Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Risikofaktoren:

Barrieren. Das sind Hindernisse im Alltag.

Diskriminierung. Jemand wird benachteiligt. Und zwar wegen einer bestimmten Eigenschaft. Also zum Beispiel, weil die Person schwarz ist oder eine Behinderung hat. In Deutschland gibt es ein Gesetz gegen Diskriminierung. Es heißt: Antidiskriminierungs-Gesetz.

2. Fünf Schutzfaktoren

Sinn

Was ich tue, hat für mich Bedeutung, es ergibt Sinn. Wer seine Tätigkeit als sinnvoll erlebt, empfindet auch das Leben insgesamt eher als sinnvoll.

2. Fünf Schutzfaktoren (2)

Positives Gefühl

Menschen fühlen sich gestärkt, wenn sie positive Gefühle, wie Dankbarkeit, Freude, Zufriedenheit oder Heiterkeit erleben.

Weitere Beispiele: Achtsamkeit, Mitgefühl mit anderen und mit sich selbst, Spiel und Spaß.

2. Fünf Schutzfaktoren (3)

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Gefühl: Ich kann etwas bewirken. Also: Ich setze mir ein Ziel und erreiche das auch.

Das Erleben von Selbstwirksamkeit steigert unser Wohlbefinden.

2. Fünf Schutzfaktoren (4)

Beziehungen

Unterstützende und zugewandte Beziehungen und machen uns glücklich.

Ebenso der Kontakt mit der Natur.

2. Fünf Schutzfaktoren (5)

Bewältigungsstrategien

Eine Bewältigungsstrategie ist ein Weg, mit einem Problem umzugehen.

Es ist wichtig, sich viele davon aufzubauen und zu wissen, wann und wie wir diese einsetzen können.

2. Fünf Schutzfaktoren (5)

Bewältigungsstrategien

Eine Bewältigungsstrategie ist ein Weg, mit einem Problem umzugehen.

Es ist wichtig, sich viele davon aufzubauen und zu wissen, wann und wie wir diese einsetzen können.

Gruppe 1

- Schwierigkeit bei der Vorbereitung von Aktivitäten/Reisen (z. B. öffentliche Bahn, Anrufe, Planung).
- Demokratie: Anspruch wahrnehmen, sich laut machen, eigene Bedürfnisse formulieren.
- Arbeit/Jobsuche: Schwierigkeit, geeignete, barrierefreie Stellen zu finden.
- Nutzung von Bewältigungsstrategien, um Herausforderungen zu meistern.

Gruppe 2

- Eigene Kräfte richtig einschätzen, bevor es zu spät ist.
- Schwierigkeit, berufliche Grenzen und Bedürfnisse nach außen zu kommunizieren.
- Aufbau von Selbstvertrauen, besonders nach Diskriminierungserfahrungen.
- Abhängigkeit von Arbeitskollegen und Schwierigkeiten, sich zu äußern.

Gruppe 3

- Schwierigkeit, Bedingungen eines Ortes/Events vorherzusehen (physische, geistige Toleranz).
- Müdigkeit und Erschöpfung durch ständige Notwendigkeit, eigene Bedürfnisse zu verteidigen.
- Planbarkeit des Alltags schwierig, auch im Arbeits- und Sozialkontext.

Herausforderungen und Belastungen

Gruppe 4

- Plötzliche Diskriminierung oder Mobbing trotz Akzeptanz der Behinderung.
- Umgang mit Barrieren im Alltag (z. B. Verkehr, Hilfen) und Schwierigkeit, Augenhöhe zu wahren.
- Belastung durch ständige Lehrfunktion gegenüber anderen (Gesellschaft muss lernen).

Gruppe 5

- Belastung bei Krankheit: Nacharbeiten, erhöhte Arbeitsgeschwindigkeit, Stress.
- Anforderungen im Arbeitskontext oft höher als eigene Energie erlaubt.
- Schwierigkeit, Grenzen zu setzen und Aufgaben abzugeben.

Gruppe 6

- Belastung durch ungefragte Tipps von gesunden oder anders Erkrankten.
- Schwierigkeiten bei Präsenzterminen und Zusagen (unzuverlässige Kommunikation anderer).
- Unsichtbare Behinderungen: Rechtfertigung und Erklärungsbedarf erschwert Alltag.

Pause



3. Belastungen im Alltag und ihre Auswirkungen

Denke an schwierige, belastende Situationen im Alltag.

Womit möchtest du einen anderen Umgang finden?



Notiere es auf dem Arbeitsblatt:

Meine Herausforderungen, mit denen ich
anders umgehen möchte:

3. Belastungen im Alltag und ihre Auswirkungen (2)

Austausch:

In welchen Situationen seid ihr herausgefordert?

Was macht das mit euch?

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen

Bis hierher und nicht weiter.

Gute Grenzen machen uns stark.

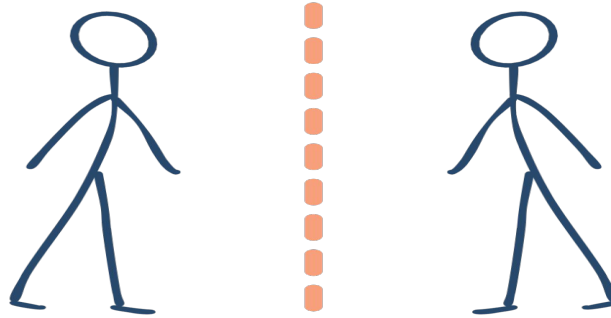
4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen (2)



4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen (3)



Austausch: Was denkt ihr? Was haben diese Grafiken mit dem Thema Grenzen zu tun?

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen (4)

Übung:

Wo ist meine Grenze?

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen (5)

Notiere es auf dem Arbeitsblatt:



Du lässt dich häufig zu Dingen überreden, auf die du keine Lust hast oder für die du eigentlich keine Kraft hast?

Lege fest, **wann** du mit einem **entschiedenen Nein** reagierst:

- Wenn
- Wenn

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen ⁽⁶⁾

Was könntest du sagen?

Nein, ich mache das aus Prinzip nicht.

- Nein,

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

1. Grenzen setzen (7)

Wie du sanft nein sagen kannst:

Bedingungen setzen:	„Das kann ich nur machen, wenn ...“
Etwas anderes anbieten:	„Nein, aber dafür mache ich...“
Nein aufschieben:	„Hat deine Entscheidung noch Zeit?“ „Ich möchte in Ruhe darüber nachdenken.“
Aufforderung überhören:	„Das tut mir leid für dich.“ / „Das kenne ich.“
Befristetes Nein:	„Das geht gerade nicht. Komm nächste Woche wieder.“

Markiere, was du einmal für dich ausprobieren möchtest.

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

2. Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl bedeutet: Man ist mit sich selbst so freundlich, wie man es mit Freunden ist. Man hat Verständnis für sich selbst, wenn man einen Fehler macht. Man ist geduldig mit sich selbst, wenn man etwas nicht sofort kann.

Selbstmitgefühl ermöglicht es, Gefühle von Ruhe, Vertrauen und Sicherheit in dir selbst auszulösen.

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

2. Selbstmitgefühl (2)

Notiere es auf dem Arbeitsblatt:



Was würdest du einer befreundeten Person raten, der es gerade wegen Diskriminierung oder Barrieren im Alltag schlecht geht?

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

3. Unterstützende Beziehungen

Beziehungen können Unterstützung, Lob, Rat und Begleitung bieten.

Wenn wir mit jemandem sprechen, dem wir vertrauen können, fühlen wir uns verbunden. Wir fühlen uns zufriedener mit uns selbst. Durch unterstützende Beziehungen fällt es uns leichter Dinge anzugehen, die wir verändern möchten.

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

3. Unterstützende Beziehungen (2)



Notiere es auf dem Arbeitsblatt:

Welche Person oder welche Gruppe von Personen fällt mir ein? Wer ist für mich unterstützend?

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

3. Unterstützende Beziehungen ⁽³⁾

Unterstützende Angebote

- Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige

EUTB® Beratungsstellen: www.teilhabeberatung.de

Peers als Ansprechpartner, Empowerment

- bei Diskriminierung

Antidiskriminierungsstelle des Bundes: www.antidiskriminierungsstelle.de

Erstberatung, Verweis auf weitere Beratungsstellen innerhalb der Bundesländer

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

3. Unterstützende Beziehungen (4)



Notiere auf dem Arbeitsblatt:

Welches Angebot möchte ich mir merken?

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

4. Positives Gefühl

Atemübung

4. Bewältigungsstrategien – so werde ich langfristig resilienter

4. Positives Gefühl (2)



Notiere auf dem Arbeitsblatt:

Was möchtest du dir nach dieser Runde noch Gutes tun?

5. Das nehme ich mir mit



Notiere auf dem Arbeitsblatt:

Was fand ich besonders spannend?

Eine Sache, die ich heute gelernt habe?

Was möchte ich mir vornehmen?

Blitzlicht



Danke.

Kontakt:

Person: Gracia Foddiss

E-Mail: mail@graciafoddiss.de

Link: [Website](#)

Link: [Linkedin](#)

Link: [Instagram](#)



Quellen:

- <https://www.leichte-sprache-uebersetzer.de/glossar/>
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus, Rönna-Böse, Maik: Resilienz, Ernst-Reinhardt-Verlag 2019
- Mohr, Günther: Resilienzcoaching für Menschen und Systeme, EHP-Verlag Andreas Kohlhaage 2017
- Neff, Kristin: Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash 2012
- Seligmann, Martin: Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, Goldmann 2015



Schreibt uns! Chat oder an
jobinklusive@sozialhelden.de

Wie fandet ihr den Workshop?

Folge dem Link
im Chat 



So gehts weiter...

- 24.9. - Weltschmerz trifft auf eine schöne Zukunft
- 02.10. - Resilienz – ein sechsteiliger Kurs für Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung oder Neurodivergenz
- 13.10. - Vortrag: „Die Kräfte von Behinderung“ mit Raul Krauthausen

Hier geht's zum
Veranstaltungskalender



**Vielen Dank für Eure
Teilnahme!**

Bis bald! 🖐️