

Tagesseminar vom 19.07.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis :05.06.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin:

Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: „Die heimliche Sucht zu helfen“

Es gibt Menschen, die sich – insbesondere im engsten Familien- und Freundeskreis unentwegt kümmern und sorgen, dass es den anderen immer gut geht. Klingt erstmal gut, oder? Aber hier ist der Haken. Dadurch vergessen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche und vernachlässigen sich häufig selbst, was langfristig zu Burnout, Erschöpfung und Depressionen führen kann.

- Aber was steckt dahinter?
- Warum handeln wir Menschen so?
- Eine (un)heimliche Erwartung?

In diesem Seminar wollen wir lernen, was hinter dieser Fürsorge steckt und warum ein gesundes Gleichgewicht zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstfürsorge wichtig ist, um langfristig für andere da sein zu können.