Wochenendseminar – vom 20.-22.11.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 08.10.2026
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Biografie und Sucht – die eigene Geschichte verstehen“

Unsere Lebensgeschichte prägt uns – besonders die Erfahrungen aus der Kindheit. Manche von uns haben Belastendes erlebt: Streit in der Familie, Verluste, Einsamkeit oder andere schwierige Situationen. Solche Erfahrungen können die Gefahr erhöhen, später eine Suchterkrankung zu entwickeln.
In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf, wie die eigene Vergangenheit mit dem heutigen Verhalten zusammenhängt, um zu verstehen, welche Muster uns geprägt haben. So können wir lernen, anders mit Stress und Gefühlen umzugehen – ohne in alte, schädliche Gewohnheiten zurückzufallen.

- Eigene Lebensgeschichte erkunden: Welche Erlebnisse haben mich geprägt?
- Zusammenhänge zwischen Erfahrungen und Suchtverhalten erkennen
- Neue Wege finden, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- Austausch in der Gruppe: voneinander lernen, sich gegenseitig stärken

Das Seminar bietet einen geschützten Rahmen, in dem jede*r so viel erzählen kann, wie es gerade passt. Es geht um Verständnis, Selbstfürsorge und neue Perspektiven – ein wichtiger Schritt zu einem selbstbestimmten, suchtfreien Leben.