

Reflexionsseminar für freiwillig Mitarbeitende in der Suchthilfe

Liebe Teilnehmende der Grundausbildung zur freiwilligen Mitarbeit in der Suchthilfe,

Sie haben Ihre Grundausbildung erfolgreich beendet und bereits mit der Ausübung Ihrer Helfertätigkeit begonnen oder Sie arbeiten schon seit einigen Jahren ehrenamtlich in der Suchthilfe und haben vielfältige Erfahrungen gesammelt.

Wir freuen uns sehr, Sie nun wieder zu einem Reflexionsseminar in Präsenz einladen zu können. In diesem Treffen möchten wir die Möglichkeit geben, Ihre Erfahrungen auszutauschen und die Helfertätigkeit zu reflektieren. Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Fragen, Frustrationen und Erfolgserlebnisse einfach mit und lassen Sie uns darüber ins Gespräch kommen.

Die herausfordernde Kunst des Helfens ist dabei immer wieder ein Balanceakt. Wollen wir im Gleichgewicht bleiben ist es wichtig, sich selbst mit im Blick zu behalten und auf sich selbst gut aufzupassen.

Wir werden uns daher an diesem Tag dem Thema

„Selbstfürsorge – Sich in der Helfertätigkeit wohlwollend in den Blick nehmen“

widmen. Die Ärztin Luise Reddemann beschreibt Selbstfürsorge als einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse. Selbstfürsorge stärkt uns, sie kann Freude machen und uns für die Fülle des Lebens öffnen.

Lassen Sie uns mit Hilfe von kleineren Übungen und im Austausch in Kleingruppen entdecken, was Ihnen Kraft raubt, was guttut und was Sie in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit stärkt und gesund erhält.

Termin:

Samstag, den 12. September 2026 von 9:30 – 15:00 Uhr

Ort:

Diakonie Mitteldeutschland, Haus 2
Merseburger Straße 44
06110 Halle

Inhalte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung in der Helfertätigkeit
- Chancen und Herausforderungen der Helfertätigkeit
- Theorie und Praxis der Selbstfürsorge

Leitung / Referentinnen:

Grit Leihbecher

Referentin Suchtselbsthilfe und Selbsthilfe Thüringen

Mobil: 0176 1111 6702

Kristin Adam

Referentin Suchtselbsthilfe und Suchthilfe Sachsen-Anhalt

Mobil: 0172 3657080

Teilnahmegebühr:

20,00 Euro inklusive Mittagessen und Tagungsgetränke

Anmeldung:

Wir bitten um Anmeldung bis zum **1. September 2026** über die [Online-Plattform](#) .

Wir freuen uns auf die Begegnungen und einen inspirierenden Austausch.

Mit freundlichen Grüßen

Grit Leihbecher

Referentin Suchtselbsthilfe
und Selbsthilfe Thüringen

Kristin Adam

Referentin Suchtselbsthilfe und
Suchthilfe Sachsen-Anhalt