

„Kontrolle und Vertrauen - Vom Geben und Nehmen“

27. – 28. Juni 2026 in Neudietendorf

- ein selbsthilfespezifisches Seminar für Frauen -

Beziehungen sind ein wesentlicher Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Das Leben mit Sucht birgt dabei jedoch besonders viele Herausforderungen: das Bedürfnis nach Kontrolle, das Spannungsfeld zwischen Nähe und Abgrenzung, der Wunsch nach Vertrauen.

Ob als Betroffene oder als Angehörige – viele Frauen erleben dabei ein ständiges Wechselspiel zwischen Nehmen und Geben:

Wir geben Kraft, Aufmerksamkeit, Geduld – oft über unsere eigenen Grenzen hinaus.

Wir nehmen Verantwortung, Sorgen und Schuldgefühle – manchmal auch Dinge auf uns, die nicht die unseren sind.

Wie können wir dabei geben, ohne uns selbst zu verlieren?

Und wie lernen wir, zu nehmen – Unterstützung, Raum, Zeit – ohne uns schuldig zu fühlen?

Unter dem Titel **„Kontrolle und Vertrauen – Vom Nehmen und Geben“** wollen wir an diesen Tagen gemeinsam hinschauen:

- Wie beeinflusst das Geben unsere Beziehungen – zu anderen und zu uns selbst?
- Was hindert uns daran, Hilfe anzunehmen – oder auch Grenzen zu setzen?
- Wie können wir zu einem gesunden Gleichgewicht von Geben und Nehmen finden?

Mit diesem Seminar möchten wir einen geschützten Raum für Reflexion, Austausch, Stärkung und neue Impulse anbieten. Kreative und achtsame Methoden sollen dabei helfen, individuelle Wege zu mehr Balance, Selbstfürsorge und Verbindung zu entdecken.

Eingeladen sind:

- Frauen, die selbst suchtbetroffen sind
- Frauen, die als Angehörige oder Freundinnen mit Sucht im Umfeld leben

Referentin

Antje Conrady

Dipl. Sozialpädagogin, Suchttherapeutin (VdR)

Atem- und Körpertherapie nach Middendorf

Entspannungstherapeutin

Leiterin

Grit Leihbecher

Dipl. Sozialpädagogin und Suchttherapeutin (VdR)

Diakonie Mitteldeutschland

Termin und Tagungsort

27. - 28. Juni 2026

Seminarzeit: 1. Tag: 09:30 Uhr – 20:00 Uhr

Seminarzeit: 2. Tag: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

Zinsendorfhaus Neudietendorf, Zinsendorfplatz 3, 99192 Neudietendorf

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **180,00 Euro**.

Darin enthalten sind 1 Übernachtung im EZ inkl. Frühstück, Vollverpflegung.

Gemäß der **AGB der Tagungs- und Begegnungsstätte Zinsendorfhaus Neudietendorf** werden **bei Nichtteilnahme** nach Anmeldung **folgende Stornierungsgebühren** erhoben:

ab 26.03.2026: 36,00 Euro

ab 26.05.2026: 54,00 Euro

ab 06.06.2026: 108,00 Euro

ab 16.06.2026: 162,00 Euro

Sehr gern können Sie aber auch eine Erstatzteilnehmerin benennen, so dass keine Stornierungsgebühren anfallen.

Es wird empfohlen, eine private Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **24. März 2026** an bei Annelies Wiese, telefonisch unter der Rufnummer 0345/12299371 oder per Mail wiese@diakonie-ekm.de .

Sie haben Fragen? Sprechen Sie mich gerne an!

Grit Leihbecher, telefonisch unter der Mobilnummer 0176 1111 6702 oder per Mail leihbecher@diakonie-ekm.de .

Wir freuen uns auf ein ehrliches, unterstützendes Zusammensein – mit Zeit zum Nehmen, Raum zum Geben und Mut zum Vertrauen.

Grit Leihbecher

Referentin Suchtselbsthilfe / Suchthilfe Thüringen Suchtselbsthilfe / Suchthilfe Thüringen

Diakonie Mitteldeutschland

Merseburger Straße 44

06110 Halle (Saale)

Für das Seminar ist eine Förderung bei der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland beantragt.