

Wer bin ich, wenn ich nicht helfe?

Den Zusammenhang vom Selbstwert(gefühl) und Erschöpfung verstehen

Veranstaltung: f49-2025-29

Donnerstag, 11. Dezember 2025, 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

Dozent*in: Anna Fröhlich & Johanna Schneider, Fachberatung SOS-Kinderdorf Bremen

Kosten: € 40

[Buchung >>](#)

Anderen Menschen, insbesondere Kindern und Jugendlichen, zu helfen, gilt seit jeher als tugendhaft. Selbstlosigkeit als eine Eigenschaft, die mit hoher Wertschätzung und Anerkennung belohnt wird. Geschieht dieses „Geben“ jedoch nicht aus einem vollen Topf des Selbstwertes und der Selbstachtung heraus, kann diese so tugendhafte Eigenschaft schnell zur Falle der völligen Erschöpfung führen. Besonders Menschen in sozialen Berufen sind gefährdet, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu übersehen. Eine gute Verbindung zu sich selbst und eine gute Selbstfürsorge sind dabei kein Luxus, sondern unabdingbare Basis im Dasein für Andere.

Im Fokus des halbtägigen Seminars stehen sowohl das Verstehen des Zusammenhangs von Selbstwert und Erschöpfung, also auch (neue) Anregungen zur Selbstreflexion sowie eine Vielfalt an Ideen, wieder gut mit sich (und Anderen) in Verbindung zu kommen.

Ein Angebot von:

forum49

Adresse:

Bürgermeister-Smidt-Straße 116
28195 Bremen

Ansprechperson:

Lisa Behrendsmeier

Telefon:

0421 59712 276

E-Mail-Adresse:

forum49@sos-kinderdorf.de

Internetadresse:

www.forum49.de

Nächste Termine:

- 11.12.2025, 09:00 – 13:00

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

40 €