

# WIE SCHÜTZE ICH MICH SELBST IN SOZIALEN BERUFEN?

## Umgang mit psychischen Belastungen und Selbstfürsorge für Fachkräfte der sozialen Arbeit

Empathie und Mitgefühl sind wichtige Quellen und Voraussetzungen für die psychosoziale Arbeit mit unterschiedlichsten Menschen. Es ist ein vielfältiges und sinnstiftendes Tätigkeitsfeld, das aber auch mit zahlreichen Heraus- und Anforderungen verbunden ist. Wie können wir die Empathie bewahren und uns gleichzeitig vor ihren ‚Nebenwirkungen‘ schützen, z.B. dann, wenn wir mit grausamen Geschichten konfrontiert werden oder uns Wertschätzung für das Geleistete fehlt? Wie kann das gelingen, wenn wir bis an unsere eigenen Erschöpfungsgrenzen arbeiten oder auch mit Anfeindungen konfrontiert sind? Welche Belastungen können entstehen, und vor allem, wie können wir dabei gesund bleiben und uns schützen? Und was steckt eigentlich hinter dem vielbenutzten Schlagwort Resilienz?

Das Seminar wird genau diesen Fragen nachgehen, für Frühwarnzeichen und Risikofaktoren sensibilisieren und den Austausch anregen. Es bietet die Möglichkeit kleine Übungen zur Selbstwahrnehmung und -regulation auszuprobieren. Nutzen Sie die Impulse für den Umgang mit kritischen Situationen wie z.B. wenn uns Erlebtes nicht loslässt, bei eigener Hilflosigkeit, Grenzüberschreitungen oder Überlastung. Erfahren Sie außerdem, wie es gelingt, sich dabei gegenseitig im Team zu unterstützen.

### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aus Einrichtungen der Sozialen Arbeit

### Inhalte

- Risiko- und Belastungsfaktoren, u.a. primäre und sekundäre Traumatisierung, Überlastung und Burnout, Mitgeföhlerschöpfung, Moral Injury
- Nähe und Distanz in der psychosozialen Arbeit
- Resilienz
- Frühwarnzeichen
- Strategien zur Selbstfürsorge
- Peer-Support und Intervision

### Methoden

Interaktive Wissensvermittlung, praktische Übungen, Gruppenarbeit, ggf. angeleitete kollegiale Beratung

### **Hinweise**

Das Seminar gibt Raum für die Themen und Fallbeispiele der Teilnehmenden.

### **Dozent\*in:**

[Dipl.-Psych. Friederike Engst](#)

(Psychologische Psychotherapeutin (Schwerpunkt Verhaltenstherapie) und ausgebildete Verhaltens- und Kommunikationstrainerin )

### **Kosten:**

205 EUR

Mitglieder: 154 EUR

### **Seminar-Nr:**

K-PK 25-10-28.1

### **Anmeldung bis:**

07.10.2025

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
28.10.2025 09:00 - 15:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	<a href="#">anmelden</a>