

Ort:

Beratungsstelle der HPE
Bernardgasse 36/4/14
1070 Wien
Telefon: (01) 526 42 02

Termine:

Freitag, 8., 15., 22., 29.
Oktober, 5., 12. November,
10. Dezember 2010

Dauer:

Jeweils von 18 - 20 Uhr

Kosten:

Euro 90,-
für HPE-Mitglieder: Euro 60,-

Leitung:

Mag. Birgit Dorninger-Bergner
Klinische und
Gesundheitspsychologin

Anmeldung:

Anmeldung unter 01/5264202
oder per mail: office@hpe.at
bei Bärbel Wocilka

Anmeldeschluss:

29. September 2010.

Ihre Anmeldung ist dann gültig, wenn die
Seminargebühr bei uns eingelangt ist.

Verwendungszweck: „Seminar Empowerment“. Vergessen Sie die Angabe Ihres Namens nicht!
HPE-Österreich, PSK, BLZ 60000, Ktrn: 7639443

HPE Österreich

* Die Beratungsstelle der HPE Österreich ist auf die Problematik von Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter spezialisiert. Unsere MitarbeiterInnen (SozialarbeiterInnen, FachärztInnen, PädagogInnen usw.) sind sozialpsychiatrisch geschult und bestens mit den Schwierigkeiten der nahen Bezugspersonen psychisch Erkrankter vertraut.

* Das gesamte Beratungsangebot der HPE zielt darauf ab, gemeinsam mit Ihnen Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, wie der Alltag und die Beziehung mit Ihrem kranken Angehörigen stressfreier gestaltet werden und somit mehr Lebensqualität für alle erzielt werden kann.

* Die Beratungsgespräche und die Teilnahme an den Selbsthilfegruppen sind grundsätzlich kostenlos. Um das breit gefächerte Angebot sicherstellen zu können, bitten wir um freiwillige Kostenbeiträge.

* Ihre Anliegen werden vertraulich behandelt!

* Telefonische Terminvereinbarungen sind erforderlich!



Ein vom Bundessozialamt/Landesstelle Wien gefördertes Projekt aus Mitteln der Beschäftigungsoffensive der österreichischen Bundesregierung.

ERMUTIGUNG ZUM AUFRECHTEN GANG EMPOWERMENT FÜR UND DURCH ANGEHÖRIGE

Seminar und Erfahrungsaustausch
für Angehörige und Freunde
von Menschen
mit psychischen Erkrankungen



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER**

Ermutigung zum aufrechten Gang Empowerment für und durch Angehörige

Seminar und Erfahrungsaustausch für Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Ein Angebot der HPE Österreich - Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds stellt eine einschneidende Veränderung für die gesamte Familie dar. Nicht nur der / die Erkrankte selbst, sondern auch die Angehörigen sind von Ängsten, Schuldgefühlen, Unsicherheiten und (Selbst-) Stigmatisierung betroffen. Empowerment meint den Prozess, der es ermöglicht, die eigenen Ressourcen und Stärken – und die des / der Anderen – wieder sichtbar und nutzbar zu machen und dem Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefert-Seins positive Lebenserfahrungen entgegenzusetzen.

An den sieben Seminarabenden plus einem Einzelgespräch möchte ich Sie neben einigem informativen Hintergrund dazu einladen, Ihre eigenen Ressourcen und Erfahrungsschätze (wieder) zu entdecken, neben der Erkrankung des / der Angehörigen mit all ihren Schwierigkeiten auch dessen / deren Fähigkeiten bewusst wahrzunehmen, Prozesse der Selbststigmatisierung zu hinterfragen und Ideen zur Förderung des eigenen Empowerment-Gefühls und der Selbstbefähigung des erkrankten Familienmitglieds zu entwickeln.



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER**

Seminarinhalte

Folgende Themen werden uns durch das Seminar begleiten:

Empowerment – was heißt das?

Welche Haltung verbirgt sich hinter diesem Wort? Was kann Empowerment in Zusammenhang mit psychischer Erkrankung und Angehörig-Sein bedeuten?

Fähigkeiten entdecken!

Auf welche Ressourcen kann ich in meinem Leben zurückgreifen? Welche Fähigkeiten habe ich mir im Laufe meines Angehörig-Seins angeeignet? Mit welchen Fähigkeiten hat mich der / die Betroffene schon einmal überrascht?

Selbstbefähigung fördern.

Wie kann ich Selbsthilfe fördern und zu Aktivität motivieren? Welche Hintergründe kann Passivität haben? Welche Art von Fremdhilfe ist wann hilfreich? Und: Wann darf *ich* mir Hilfe holen?

Zweite Krankheit Stigma.

Mit welchen Vorurteilen gegenüber psychisch Kranken und ihren Familien bin ich aufgewachsen? Wie behindert Selbststigmatisierung Entwicklung, Gesundheit und die Annahme von Hilfe? Wie kann ich gegensteuern?

Ein individuell vereinbartes Einzelgespräch nach den ersten 6 Seminarabenden bietet die Möglichkeit, Ideen zur konkreten Umsetzung des Gehörten im Alltag zu entwickeln und in den 4 Wochen Seminarpause zu erproben.