

GESUND

BLEIBEN – MACHEN – WERDEN

Wege der
seelischen
Gesundung

Bildungshaus St. Virgil
Ernst-Grein-Straße 14
A-5026 Salzburg

Freitag Samstag
23. bis 24. April 2010

19. Tagung der
HPE Österreich

PROGRAMM



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

GESUND WERDEN – MACHEN – BLEIBEN

Psychischen Erkrankungen haftet noch immer das Stigma der „Unheilbarkeit“ an, „Einmal psychisch krank – immer psychisch krank.“ Dass dies falsch ist, beweisen viele Selbstzeugnisse von ehemals Betroffenen.

Auch die Wissenschaft lenkt ihr Interesse nicht mehr bloß auf die Erforschung von dem, was krankmachend ist bzw. krank gemacht hat, sondern versucht herauszufinden, was die Widerstandskraft gegen Krankheiten fördert („Resilienz“) und einen persönlichen Gesundungsweg („Recovery“) ermöglicht.

Dieser persönliche Gesundungsweg ist immer einzigartig. Gesundungswege verlaufen nicht linear und stellen eine lebenslange Herausforderung dar – Krisen, Irrwege und Umwege inbegriffen.

Auf dieser Wegsuche sind Kontakte zu Menschen wichtig, die an die Gesundung glauben und besonders

auch in jenen Zeiten Zuversicht vermitteln, in denen es den Betroffenen selbst schwer fällt, hoffnungsvoll zu sein.

Was hilft uns, seelisch gesund zu bleiben, und was können wir und andere machen, um gesund zu werden? Bei unserer Tagung bitten wir ExpertInnen in eigener Sache und ExpertInnen aus professioneller Erfahrung zu Wort, um deren Erfahrungsschätze zusammenzutragen. Die Erfahrungen anderer können für uns wichtige Wegmarken sein.

Wir wollen uns auch kritisch damit auseinander setzen, was wir denn eigentlich unter Gesundheit verstehen, wie seriös „Heilsversprechen“ jeglicher Art sind und ob Gesundung überhaupt „machbar“ sein kann.

In einer Podiumsdiskussion wollen wir abschließend die notwendigen Rahmenbedingungen (Politik, Gesellschaft, Familie, Medizin) diskutieren, die den individuellen Gesundungswegen Raum geben und Raum lassen.



ALS REFERENTINNEN NEHMEN TEIL

UNIV. PROF. DR. MICHAELA AMERING Fachärztin für Psychiatrie, Leiterin der Tagesklinik an der Universitätsklinik für Psychiatrie der Medizinischen Universität Wien; Schwerpunktbereich „Integrative Psychosebehandlung“

PROF. DR. ASMUS FINZEN Facharzt für Psychiatrie, ehem. Leiter der Sozialpsychiatrischen Abteilung der Psychiatrischen Universitätsklinik in Basel, Autor zahlreicher bekannter Bücher im Bereich Sozialpsychiatrie

ELFI GEIBLINGER Redakteurin und Moderatorin beim ORF Salzburg. Schwerpunkt: Gesundheit, gesellschaftspolitische Fragestellungen

GYÖNGYVÉR SIELAFF Diplom-Pädagogin, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Sozialpsychiatrische Psychosenambulanz an der Univ. Klinik Hamburg-Eppendorf. Mitgründung und Mitarbeit bei Irre menschlich Hamburg E.V. Leitung des EX-IN-Projektes in Hamburg

PRIM. DR. MANFRED STELZIG Leiter des Sonderauftrags für psychosomatische Medizin der Universitätsklinik für Psychiatrie 1 der Christian-Doppler-Klinik am St. Johannis Spital

SIGRID STEFFEN Vorsitzende von AhA! Salzburg, Präsidentin der EUFAMI (Europäische Föderation von Organisationen der Angehörigen psychisch Erkrankter)

HPE ÖSTERREICH

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter unterstützt seit über 30 Jahren Angehörige mit Informationen, Beratung und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung eigener Wege zu mehr Lebensqualität für sich und das erkrankten Familienmitglied. In allen Bundesländern werden Angehörige mit ihren Erfahrungen von Politik und psychosozialen Einrichtungen einbezogen und können so auch mitgestalten.

Die Zeitschrift **KONTAKT**, Informationsbroschüren und die Homepage unter www.hpe.at informieren Angehörige über aktuelle Themen und Termine.



9.30 Uhr	Ulrike Rausch-Götzinger Ehrentraud Hagleitner	Begrüßung
9.45 Uhr	Gyöngyvér Sielaff Betroffene/r von EX-IN	GESUND WERDEN DIE GESUNDHEIT IN DIE EIGENE HAND NEHMEN „Wir können Experten für unsere eigene Gesundheitsreise werden.“ – „Gesundheit ist eine Haltung, eine Einstellung und ein Weg, die täglichen Herausforderungen anzugehen.“ (<i>Patricia Deegan, 1995</i>)
10.30 Uhr	Asmus Finzen	GESUND MACHEN SICH AUF HILFE DURCH ANDERE EINLASSEN Es ist ein Zeichen von Stärke, eigene Schwächen einzugestehen und Unterstützung durch ÄrztInnen/TherapeutInnen zu suchen. Professionelle Hilfeleistung kann zu einem wichtigen Begleiter auf dem persönlichen Gesundheitsweg werden.
11.15 Uhr		Pause
11.45 Uhr	Manfred Stelzig	GESUND BLEIBEN GESUNDE LEBENSWEISE UNTER BELASTUNGEN Die Fähigkeit zur Widerstandskraft gegen Krankheiten (Resilienz) kann trotz widriger Lebensumstände erhalten werden und ist ein Leben lang ausbaubar.
12.30 Uhr		Mittagspause
14.30 Uhr		WORKSHOPS Siehe folgende Seiten! Die Workshops enden um 18 Uhr
18.30 Uhr		Abendveranstaltung



WEGE DER SEELISCHEN GESUNDUNG

Psychiatrie-Erfarene und ihre Familien können und sollen selbst Verantwortung für ihre Gesundung übernehmen. Die Fähigkeit, gesund zu werden, ist aber nicht nur das Schicksal des Einzelnen, der „seines Glückes Schmied“ ist, sondern bedarf struktureller Gegebenheiten, die Gesundung möglich machen.

9.00 Uhr	Michaela Amering	WEG-WEISENDE INITIATIVEN IM IN- UND AUSLAND
9.30 Uhr		<p>GESUNDUNG BRAUCHT RAHMENBEDINGUNGEN</p> <p>... durch die Politik ... in der Medizin ... in den Familien ... in der Gesellschaft</p> <p>Vier Podiumsgäste nehmen als ExpertInnen dazu Stellung, welche Rahmenbedingungen in ihrem Verantwortungsbereich zur psychischen Gesundung und Gesunderhaltung beitragen.</p>
10.30 Uhr		<p>ERFAHRUNGSSCHÄTZE & VISIONEN</p> <p>Die TagungsteilnehmerInnen diskutieren in Kleingruppen mit den ExpertInnen vom Podium.</p>
11.30 Uhr		Pause
12.00 Uhr		<p>PODIUMSDISKUSSION</p> <p>Die ExpertInnen berichten aus den Kleingruppen und diskutieren mit dem Plenum.</p>
13.00 Uhr		Ende der Tagung

WICHTIG! Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist für die Teilnahme an einem Workshop eine rasche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular ratsam.

WORKSHOP 1

GELD MACHT NICHT GESUND, ABER...

...finanzielle Sicherheit ist eine unentbehrliche Basis für die seelische Gesundheit! Existenzielle Ängste durch lange Krankenstände und Arbeitslosigkeit, Schwierigkeiten, sich im Behördensdschungel zurechtzufinden und mangelndes Durchsetzungsvermögen im Umgang mit den manchmal leider sehr entwürdigenden Begegnungen auf Ämtern können den Genesungsprozess erheblich beeinträchtigen. Das Wissen über die verschiedenen Möglichkeiten der finanziellen Absicherung und der Mut, um diese auch selbstbewusst zu kämpfen, fördert das Selbstwertgefühl und bringt Erfolgserlebnisse, die für das Gesunde sehr wichtig sind. Dieser Workshop informiert über die Rechtsansprüche, die Menschen mit psychischen Erkrankungen geltend machen können, gibt Tipps für den Umgang mit den Behörden und will vor allem auch ermutigen, beim „Kampf ums Geld“ den langen Atem nicht zu verlieren.

Mag. Peter Gardowsky, Diplomsozialarbeiter, Coach in sozialrechtlichen Absicherungsfragen

WORKSHOP 2

GESUND WERDEN DURCH THERAPIEN

Medikamente, Psychotherapie und soziotherapeutische Maßnahmen (Wohnen, Sozialkontakte, sinnvolle Beschäftigung etc) sind wichtige Säulen in der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Therapie bedeutet auf Griechisch „das Dienen“. Was bei Psychotherapie und Soziotherapie auf der Hand liegt, gilt ebenso für die Medikamente: Therapien „heilen“ nicht ohne Zutun des/der Patienten/in. Therapien können nur dann ihre Wirkung entfalten, wenn die PatientInnen sich ihrer „bedienen“, sie also aktiv mit einer positiven Grundeinstellung zu Behandlung und BehandlerInnen für sich nutzbar machen können. Besonders in der Psychiatrie spielt die wohlwollende therapeutische Beziehung, in der der/die Patient/in als Experte in eigener Sache ernst genommen wird, eine entscheidende Rolle. Dieser Workshop beschäftigt sich damit, unter welchen Voraussetzungen Therapien den persönlichen Gesundungsweg wirksam begleiten können und was BehandlerInnen, PatientInnen aber auch Angehörige dazu beitragen können. *N.N., Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapeut*

WORKSHOP 3

EMPOWERMENT ALS LEBENSSTIL IN DER FAMILIE

Empowerment bedeutet Selbstbefähigung und meint den Prozess, der es ermöglicht, die eigenen Stärken – und die des/der Anderen – sichtbar und nutzbar zu machen und dem Erleben des Ausgeliefert-Seins positive Lebenserfahrungen entgegenzusetzen. Empowerment gehört zu jenen neuen Begriffen in der psychiatrischen Landschaft, die neben anderen (Recovery, Resilienz, Salutogenese, Peer-Beteiligung, Dialog etc) tiefgreifende Veränderungen im Verständnis und Selbstverständnis von psychiatriee erfahrenen Menschen zum Ausdruck bringt. Einem krankheitsorientierten Denken wird ein Gegengewicht entgegengesetzt, das Menschen mit psychischen Erkrankungen nicht hauptsächlich als passiv Leidende, sondern als professionelle Experten aus Erfahrung betrachtet. Der Workshop will dazu beitragen, das „Empowerment-Gefühl“ der Angehörigen zu stärken und damit auch Ideen zur Förderung der Selbstbefähigung des erkrankten Familienmitglieds zu entwickeln. *Gyöngyvér Sielaff, Diplom-Pädagogin, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, Leitung des EX-IN-Projektes in Hamburg. Psychiatrie-Erfahrene/r von EX-IN*



MITEINANDER REDEN – EINANDER VERSTEHEN

Die GfK (Gewaltfreie Kommunikation) nach Marshall Rosenberg kann eine Hilfestellung sein, die Kommunikation in der Familie, insbesondere mit dem erkrankten Angehörigen zu erleichtern. Sie hilft uns, uns über unsere eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle klar zu werden und diese dem Anderen so mitzuteilen, dass er sie annehmen kann. Damit wird es auch möglich, die Bedürfnisse des Anderen besser wahrzunehmen und Widerstand, Abwehr und gewalttätige Reaktionen zu minimieren. Die GfK bietet die Möglichkeit mit Konflikten in einer friedlichen Form umzugehen, indem sie versucht, diese ohne Schuldzuweisungen und Verletzungen zu lösen.

Maria Carina Hechenberger, Dipl. Physiotherapeutin, Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“

GESUNDES FAMILIENKLIMA – SICH MIT GESUNDHEIT ANSTECKEN

Die schwere psychische Erkrankung eines Familienmitglieds stellt eine seelische Dauerbelastung für die Angehörigen dar. Die Gefahr des „Ausbrennens“ ist hoch, vor allem wenn man nach dem Motto lebt: „Mir darf es nur dann gut gehen, wenn es dem Erkrankten auch (wieder) gut geht.“ Psychisch erkrankte Menschen haben oft Schwierigkeiten, eigene und fremde Belastungsgrenzen wahrzunehmen und sind daher umso mehr auf ein Gegenüber angewiesen, das selbst gut auf die eigene Gesundheit achtet. Wenn man achtsam mit den eigenen Bedürfnissen und Schwächen umgeht und für sich Sorge trägt, kann man als naher Angehöriger ein glaubwürdiges, positives Vorbild für das erkrankte Familienmitglied sein. Aber es ist oft gar nicht so einfach, herauszufinden, was mir gut tut und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu rücken, wenn die Wellen der Alltagsbelastungen hoch gehen. Dieser Workshop will dazu beitragen, sensibler für die täglichen Glücksmomente zu werden und sich gegenseitig bei der Selbstsorge zu unterstützen. *Mag. Norbert Erlacher, stv. Vorsitzender HPE Tirol NN., Psychiatrie-Erfahrene/r*

„LACHEN IST GESUND“ – LACHYOGA UND DIE WUNDERBARE KRAFT DES LACHENS

Lachyoga, vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt, ist eine Kombination aus Yoga-Atemtechniken und Lachübungen. Das Konzept von Lachyoga basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespielterm Lachen unterscheidet. Was immer die Quelle unseres Lachens ist, die physiologischen Veränderungen und gesundheitlichen Wirkungen, die es in unserem Körper hervorruft, sind dieselben. Die „Freudezentren“ im Gehirn können auch durch bewusst angeregtes Lachen aktiviert werden. Daraus folgt: Wir lachen nicht nur, wenn wir glücklich sind, sondern wir sind auch glücklich, wenn wir lachen! Im Workshop schauen wir uns die positiven Auswirkungen des Lachens an und werden an uns selbst Lachyoga ausprobieren, also ohne Grund lachen. Bist du bereit dich darauf einzulassen?

Astrid Kogelnik, Lebens- u. Sozialberaterin u.S. und Lachyoga-Leaderin aus Salzburg

TAGUNGSORT

Bildungshaus St. Virgil

Ernst-Grein-Straße 14
5026 Salzburg-Aigen
www.virgil.at

TAGUNGSSEKRETARIAT

HPE Österreich

Bärbel Wocilka
Bernardgasse 36/14
1070 Wien
T 01-526 42 02
office@hpe.at
www.hpe.at

TAGUNGSBEITRAG

95 Euro

Mitglieder HPE & AHA!: 62 Euro

Psychiatrie-Erfahrene: 50 Euro

Tageskarte: Freitag: 70 Euro

Samstag: 40 Euro

ANMELDESCHLUSS

16. April 2010

Das Anmeldeformular
liegt dem Programm bei.

AUTOBAHNABFAHRT

VON NORDEN

Vermeiden Sie die Innenstadt, indem Sie die Autobahnabfahrt Nord wählen. Sie fahren stadteinwärts ⇒ Landstraße ⇒ Vogelweiderstraße ⇒ links in die Sterneckstraße ⇒ Fürbergstraße/Eberhard-Fugger-Straße ⇒ biegen rechts in die Gaisbergstraße ⇒ bei Ampelkreuzung links in die Aigner Straße ein und ⇒ zweigen nach ca. 1 km links (bei der Salzburger Sparkasse) in die Blumaustraße und ⇒ Ernst-Grein-Straße ab.

AUTOBAHNABFAHRT

VON SÜDEN (unsere Empfehlung)

Autobahnabfahrt Salzburg-Süd Anif ⇒ Alpenstraße bis P&R ⇒ rechts nach Elsbethen ⇒ im Kreisverkehr links stadteinwärts in die Aigner Straße ⇒ nach etwa 3 km (bei der Salzburger Sparkasse) rechts in die Blumaustraße ⇒ links in die Ernst-Grein-Straße einbiegen.

BAHNFAHRER

steigen vor dem Hauptbahnhof in einen Bus der Linie 3, 5 oder 6 Richtung Zentrumberg und fahren bis zum Mozartsteg. Dort nehmen Sie einen Bus der Linie 7 bis zur Haltestelle Ernst-Grein-Straße. Sie überqueren die Straße und gehen ca. 300 m die Ernst-Grein-Straße entlang.

