

## Ein Wochenende

Fr, 15.03.19  
Sa, 16.03.19

## Dauer

Freitag von 14:00 bis 20:00  
Samstag von 09:00 bis 15:30

## Leitung

Mag. Birgit Dorninger-Bergner  
Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Syst. Familientherapeutin

## Teilnahme kostenlos!

## Ort

Beratungsstelle HPE Wien  
Brigittenauer Lände 50-54/1/5  
1200 Wien  
01/526 42 02

## Anmeldung

[www.hpe.at/anmeldung](http://www.hpe.at/anmeldung)  
Anmeldeschluss: 08.03.2019  
Tel.Nr. 01/526 42 02

Der Verein HPE-Österreich ist der gemeinnützige, überparteiliche Zusammenschluss der Vereine von Angehörigen und Freunden psychisch Erkrankter. HPE ist in allen Bundesländern aktiv und stellt sich als Hauptaufgabe, die Lebensqualität der Angehörigen psychisch Erkrankter zu verbessern. Viele Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter stellen ihre freie Zeit in den Dienst der HPE und arbeiten ehrenamtlich im Rahmen der Selbsthilfe und der Interessensvertretung der Angehörigen.

 Sozialministeriumservice

# SEMINAR FÜR ANGEHÖRIGE

## Empowerment



Ein Wochenende  
15. und 16.03.2019  
Teilnahme kostenlos

## Empowerment/Stärkung

...für und durch Angehörige

### **Seminar und Erfahrungsaustausch für Angehörige und Freunde, die mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung in Beziehung stehen.**

Die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds führt häufig zu Ängsten, Schuldgefühlen, Unsicherheit und (Selbst-)Stigmatisierung bei den Angehörigen. Empowerment meint den Prozess, der es ermöglicht, die eigenen Ressourcen und Stärken - und die des Anderen - wieder sichtbar und nutzbar zu machen. Dem Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefert-Seins sollen positive Lebenserfahrungen und Handlungsmöglichkeiten entgegen gesetzt werden.

Das Seminar ist als eine Einführung in die wichtigsten theoretischen Ansätze gedacht.

Für Ihre persönlichen Fragen, Diskussionen, Erfahrungs- und Meinungsaustausch ist aber genügend Raum vorgesehen.



# Program m

In diesem **Wochenend-Seminar** erhalten Sie zunächst einen informativen Hintergrund zum Thema Empowerment. Sie sind eingeladen, Ihre eigenen Ressourcen und Erfahrungsschätze (wieder) zu entdecken, neben der Erkrankung der/des Angehörigen mit all den dazugehörigen Schwierigkeiten auch dessen Fähigkeiten bewusst wahrzunehmen und Prozesse der Selbststigmatisierung zu hinterfragen.

Zudem soll das Seminar helfen, Ideen zur Förderung des eigenen Empowerment-Gefühls sowie zur Selbstbefähigung des erkrankten Familienmitglieds zu entwickeln.

Die folgenden Themenschwerpunkte werden im Seminar besprochen.

### **Empowerment**

#### **Was ist Empowerment und welche Haltung steckt hinter diesem Begriff?**

Dieser Frage wird nachgegangen und in weiterer Folge besprochen, was Empowerment im Zusammenhang mit psychischer Erkrankung und dem Angehörig-Sein bedeuten kann.

### **Fähigkeiten entdecken**

#### **Was kann ich, was tut mir gut?**

Hier wird der Frage nach den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten nachgegangen und auch überlegt, mit welchen Fähigkeiten der/die

betroffene Angehörige vielleicht das eine oder andere Mal schon überrascht hat.

### **Selbstbefähigung fördern**

#### **Wie kann ich den Betroffenen zu Selbsthilfe und mehr Aktivität motivieren?**

Dazu werden mögliche Hintergründe für Passivität besprochen und welche Arten von Unterstützung zu welchem Zeitpunkt hilfreich sein können.

Zudem liegt ein Schwerpunkt auf der Fragestellung: Wann darf **ich** mir Hilfe holen?

### **Zweite Krankheit Stigma**

#### **Welche Vorurteile gibt es gegenüber psychischen Erkrankungen?**

Eigene Erlebnisse diesbezüglich werden diskutiert und ein Bezug zu Selbststigmatisierung hergestellt. Denn (Selbst-)Stigmatisierung kann die Entwicklung, die Gesundung oder die Annahme von Hilfe stark beeinflussen. Gemeinsam sollen Wege gefunden werden, dem gegenzusteuern.

### **Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich!**

[www.hpe.at/anmeldung](http://www.hpe.at/anmeldung)  
01/526 42 02

**Alle SeminarteilnehmerInnen sind herzlich zur Teilnahme an den von HPE angebotenen Selbsthilfegruppen eingeladen!**