

Die Zeitschrift von HPE Österreich

KONTAKT

informiert Sie in verständlicher Art und Weise über alles Wissenswerte aus dem Bereich der psychiatrischen Betreuung und Begleitung.

Sie wird allen HPE Mitgliedern kostenlos 4-5 mal im Jahr zugesandt.

HPE Österreich erreichen Sie über
E-MAIL : office@hpe.at

Weitere Infos zu HPE unter

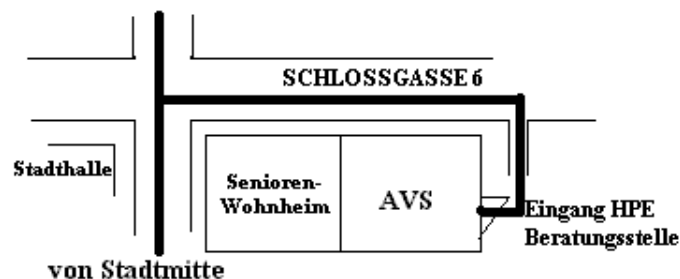
www.hpe.at

nutzen Sie auch die
Online-Beratung!
(auf obiger Webseite)

so finden Sie die HPE-Kärnten BERATUNGSSTELLE

in Villach:

von Villach - Westeinfahrt
Tirolerstrasse



im Untergeschoß, Raum rechts, KG 21/Tagesstätte

HPE-Kärnten
HILFE für ANGEHÖRIGE psychisch Erkrankter
e. V.: ZVR-Zahl: 413426285

Mitglied im Dachverband Selbsthilfe Kärnten
und im Dachverband HPE-Österreich

Gefördert aus

Kärntner „Selbsthilfe-Fördertopf“
und Aktion „Licht ins Dunkel“

Juli 2018



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

www.hpe.at

BERATUNGSSTELLEN - kostenlose Beratung/Sprechstunden -

in **Villach, Schloßgasse 6** (bei AVS
im Untergeschoß – Anfahrtsplan siehe Rückseite)
jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

TEL 04242/54312

(Telefonische Voranmeldung wird empfohlen)

.....

Klagenfurt, im **Hilfswerk Ktn. 8.Maistr. 47**
MMag.^a Roswita Spitzer, Psychotherapeutin
am **2. Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr**,
NUR nach telefonischer Voranmeldung
TEL 0676/6740024

.....

Weitere Beratungs-Termine

für **Spittal/Drau** und **Hermagor**
siehe Innenseite

Beratungsstellen:

Termine f. kostenlose Sprechstunden

Beratung nur nach vorheriger Vereinbarung

unter Tel. Nr. 0664-5025653 möglich!
(Mag. Karin Telesklav)

in **Spittal/Drau**, Lutherstraße 3, 4.St.(Lift)
am **1. Donnerstag** im **Monat** von **16 bis 18** Uhr

in **Hermagor**, Gösseringlände
(im Hilfswerk Kärnten)

am **2. Freitag** im **Quartal** von **16 bis 18** Uhr

Anonym – Kostenlos - Vertraulich

Die **BERATUNGSSTELLEN** stehen allen
Angehörigen von psychisch Erkrankten

- für Beratungsgespräche
- Einzelgespräche
- Familiengespräche
- als Hilfestellung, in Krisensituationen
- zur sachlichen Information

mit Psychologinnen und erfahrenen
Angehörigen **kostenlos** zur Verfügung.

Selbsthilfegruppen in Kärnten:

- **Klagenfurt**
Die Angehörigengruppe trifft sich an jedem
3. Freitag im Monat von 17 – 19 Uhr, im
Vortragssaal der Caritas, Sandwirtgasse 2
(Eingang Kolpinggasse).
Kontakt: Mag. Peter Kaufmann:Tel.:0463/330474
- **Villach**
Das Angehörigentreffen findet jeden ersten
Mittwoch im Monat um 18 Uhr, in Villach,
Schloßgasse 6 (bei AVS im Tiefgeschoß) statt.
Kontakt: Selbsthilfe Dachverband Tel.:0463/504871
- **Gailtal**
Die Angehörigengruppe trifft sich jeden letzten
Montag im Monat um 19.00 Uhr in Dellach/Gail,
Gemeindezentrum (Nordeingang, Raum Seniorentreff)
Kontakt: Edeltraud Kastner: Tel.: 0650-4718612
- **Spittal/Drau**
Die Angehörigengruppe trifft sich jeden 3. Dienstag
im Monat um 17.30 Uhr, im Tageszentrum von
„Pro Mente“ in Spittal/Drau, Gartenstraße 1
Kontakt: Selbsthilfe Dachverband:Tel.:0463/504871
- **Völkermarkt**
Die Angehörigengruppe trifft sich jeden letzten
Freitag im Monat, um 18.00 Uhr, im Pfarrhaus
in Völkermarkt, Kirchgasse 8.
Kontakt: Selbsthilfe Dachverband:Tel.:0463/504871

HILFE durch Selbsthilfe:

Akzeptieren

Unterstützen

Verändern

*Kommen Sie zu uns – unter dem Motto:
„Gib niemals auf – gemeinsam geht es leichter!“
unterstützen wir uns gegenseitig.*

Angehörige von Menschen mit psychischen
Erkrankungen treffen sich in den Selbsthilfegruppen
des Vereines **HPE-Kärnten**. Dort lernen wir gemeinsam
den Prozess einer psychischen Erkrankung möglichst
gut zu begleiten. Dazu gehört:

1. *Gemeinsam den Weg aus der Isolation gehen*
2. *Schuld- und Schamgefühle loslassen*
3. *Selbstverantwortung übernehmen und eigene Grenzen erkennen*
4. *Realistische Hoffnung aufbauen und neue Wege gehen*
5. *positiven Verhaltensweisen, das richtige Maß an Loslassen und Begleiten, Motivation, Konsequenz und Optimismus finden*
6. *Sachliche Information bei Referenten/Innen die eingeladen werden, einholen.*