

Angehörige brauchen Unterstützung!

Der Ausbruch einer psychischen Erkrankung verunsichert meist die im Umkreis lebenden Menschen zutiefst. Ein vertrauter Mensch verändert sich plötzlich oder schleichend, die Kommunikation gelingt nicht mehr. Fragen, Ängste, Unsicherheiten tauchen auf.

Raus aus der Sackgasse

Angehörige sind oft die einzigen Bezugspersonen des Erkrankten und übernehmen damit eine sehr wichtige Rolle. Oft aber kommen sie dadurch an die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit und haben das Gefühl, dass kein Platz mehr da ist für ein eigenes Leben. Der Satz „Mir darf es nur dann gut gehen, wenn es dem Erkrankten auch gut geht“ führt zu einem Teufelskreis aus Bemühungen, Überforderungen, Enttäuschungen und Ohnmacht. Vielmehr gilt der Satz: „Nur wenn es mir gut geht, kann ich auch gut für den anderen da sein.“

Kommen Sie in eine von unseren Beratungsstellen und/oder in eine Selbsthilfegruppe!

In der Selbsthilfegruppe lernen Sie, Schritt für Schritt mit der Situation umzugehen:

1. Gemeinsam den Weg aus der Isolation gehen
2. Schuld- und Schamgefühl loslassen
3. Selbstverantwortung übernehmen, eigene Grenzen erkennen
4. Realistische Hoffnung aufbauen, neue Wege zulassen
5. positive Verhaltensweisen integrieren, das richtige Maß an Loslassen, Begleiten, Motivieren finden
6. Sachliche Informationen von ExpertInnen einholen

Info

HPE-Kärnten, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter,
e.V. ZVR Zahl: 413426285
Schlossgasse 6/KG 21, 9500 Villach
Edeltraud Kastner, Vorsitzende
Josefine More, Projektleitung
T 04242/54312 (Anrufbeantworter) Mitglied
Dachverband HPE-Österreich und
Dachverband Selbsthilfe Kärnten
gefördert aus Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf
und Aktion „Licht ins Dunkel“

Foto: privat (2), iStock alvarez (1)



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER**

Sie sind Angehörige oder Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen?

Wir unterstützen Sie.



„Der erste Schritt heraus aus einer schwierigen Situation ist, darüber zu reden.“

www.hpe.at/kaernten

Beratungsstellen für Angehörige

Villach

Schloßgasse 6 (AVS Untergeschoß)
jeden Donnerstag, 16 bis 18 Uhr
Termin bitte vorher telefonisch
vereinbaren: T 04242/54312

Klagenfurt

im Hilfswerk Kärnten, 8.-Mai-Straße 47
zweiter Mittwoch im Monat, 16 bis 18 Uhr
MMag. Roswita Spitzer, Psychotherapeutin
Termin bitte vorher telefonisch
vereinbaren: T 0676/6740024

Spittal/Drau

Lutherstraße 3, 4. Stock (Lift)
erster Donnerstag im Monat, 16 bis 18 Uhr
Mag. Karin Telesklav, Klinische- u.
Gesundheitspsychologin
Termin bitte vorher telefonisch
vereinbaren: T 0664/5025653

Hermagor

Hilfswerk Kärnten, Gösseringlande 7
zweiter Freitag im Quartal, 16 bis 18 Uhr
(nur bei Bedarf)
Mag. Karin Telesklav, Klinische-
Gesundheitspsychologin
Termin bitte vorher telefonisch
vereinbaren: T 0664/5025653



In unseren Beratungsstellen unterstützen Sie
PsychologInnen und erfahrene Angehörige
anonym, vertraulich und kostenlos.

- Einzelgespräche
- Familiengespräche
- Hilfestellung in Krisen
- Information und Beratung

Selbsthilfegruppen für Angehörige

Villach

erster Mittwoch im Monat, 18 Uhr
Schloßgasse 6 (AVS Untergeschoß)
Info: Selbsthilfe Dachverband,
T 0463/504871

Klagenfurt

dritter Freitag im Monat, 17 bis 19 Uhr
Caritas, Vortragssaal, Sandwirtgasse 2,
Info: Mag. Peter Kaufmann
T 0463/330474

Gailtal

letzter Montag im Monat, 19 Uhr
Dellach/Gail, Gemeindezentrum (Nordeingang,
Raum Seniorentreff)
Info: Edeltraud Kastner
T0650/4718612

Spittal/Drau

jeder 3. Dienstag im Monat, 17.30 Uhr
Tageszentrum „pro mente“, Gartenstraße 1
Info: Selbsthilfe Dachverband
T 0463/504871

Völkermarkt

letzter Freitag im Monat, 18 Uhr
Pfarrhaus, Kirchgasse 8
Info: Selbsthilfe Dachverband
T 0463/504871