

2022

Im Austausch bleiben

Im Austausch bleiben

Online-Veranstaltungsreihe für
Angehörige von Menschen mit
psychischer Erkrankung

von
03.10.2022-19.10.2022

Informationen und Anmeldung:
www.hpe.at/tagung



Veranstalter:
HPE Österreich
Brigittenauer Lände 50-54/1/5
1200 Wien
www.hpe.at 01-5264202

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 **Sozialministeriumservice**
 **Bundeskanzleramt**



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER**

Im Austausch bleiben

Online-Veranstaltungsreihe
für Angehörige von Menschen mit
psychischer Erkrankung

VORTRÄGE

Anmeldung ab 1.7.2022

MEIN WEG ALS ANGEHÖRIGE***R**

Als Angehörige*r eines Menschen mit psychischer Erkrankung steht man vor vielen Herausforderungen, die das Außen als auch die eigene Innenwelt betreffen. Damit einen Umgang zu finden wird oft als Weg, als Entwicklung beschrieben. Drei Angehörige erzählen von ihrem eigenen Entwicklungsweg – was ihnen dabei geholfen hat, wo Steine lagen, wo Gemeinsamkeiten sind, wo auch ganz individuelle Erfahrungen.

Referent*innen: *Peter Harfmann, HPE Oberösterreich, Angehöriger; Lisa Kainzbauer, #visible, Angehörige; Maria Wieland, AHA - Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, Angehörige*
Montag, 3. Oktober 2022, 18 – 20 Uhr

STIGMAFREIE MEDIEN



Die soziale Stigmatisierung auf Grund einer psychischen Erkrankung, aber auch die Angst davor, belasten die davon Betroffenen und deren Angehörige sehr. Dies führt unter Umständen zu sozialem Rückzug und großen Hemmungen bei der Inanspruchnahme psychiatrischer oder psychotherapeutischer Hilfe. Die Bevölkerung erhält die meisten Informationen über psychische Erkrankungen aus den Medien – viele von ihnen berichten angemessen zu dem Thema, andere tragen wesentlich zu Vorurteilen und Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen bei. Menschen, die Erfahrung mit psychischen Krisen haben, Angehörige und Profis haben gemeinsam Presse-Empfehlungen ausgearbeitet, die dazu beitragen sollen, dass Journalist*innen mehr über psychische Erkrankungen und auch aus dem Blickwinkel von betroffenen Menschen berichten. Wir stellen das Projekt stigmafrei vor und erklären, was jede*r Einzelne von uns tun kann, um zu einer besseren Berichterstattung beizutragen.

Referenten: *Mag. Edwin Ladinsler, HPE Österreich; Assoc. Prof. Dr. Thomas Niederkrotenthaler, Center for Public Health an der Meduni Wien; Christopher Tupy, Dachverband IDEE Austria*
Donnerstag, 6. Oktober 2022, 18 – 20 Uhr

WAS SEHE ICH, WAS DU NICHT SIEHST? WIE KÖNNEN ANGEHÖRIGE UNTERSTÜTZEN?

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IM TRIALOG

Eine psychische Erkrankung verändert den Erkrankten. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen können betroffen sein. Aber auch Gedanken, Aussagen, Körperhaltung, Gestik und Mimik. Das bleibt dem Umfeld nicht verborgen. Was ist hilfreich, was ist hinderlich auf dem Weg zu guter Unterstützung? Welche Erfahrungen haben wir mit gelungener Wahrnehmung und Kommunikation? Wo haben wir „Aufholbedarf“?

Im Trialog im Gespräch sind:

Pascale Roux (Psychotherapeutin und Hochschullehrerin an der Fachhochschule Vorarlberg), **Mario Leitgeber** (Beratungsstelle Omnibus und Experte aus eigener Erfahrung bei psych. Erkrankung), **Dr. Petra Steger-Adami** (Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin), **Ulrike Längle** (langjährige Angehörige, HPE Vorarlberg)
Dienstag, 11. Oktober 2022, 18:30 – 20:00 Uhr

VORTRÄGE

Anmeldung ab 1.7.2022

MENSCH, MAMA, MACH DIR DOCH NICHT STÄNDIG SORGEN UM MICH!

Angehörige machen sich häufig Sorgen um ihr erkranktes Familienmitglied. Wie aber wirken sich unsere Sorgen auf die Betroffenen aus? Wie sieht bei unseren Sorgen eigentlich die Perspektive der Betroffenen aus? Haben wir das Recht, uns Sorgen zu machen und einzumischen, wenn es beispielsweise um die Ordnung der Wohnung geht, um die Entscheidung, nicht ins Krankenhaus zu gehen oder keine Tabletten zu nehmen? Auch mit anderen Gefühlen und Verhaltensweisen müssen wir uns auseinandersetzen: Grenzen setzen erfordert Mut und Konfliktbereitschaft. Gelassenheit können wir nur erreichen, wenn wir akzeptieren, dass unsere erkrankten Kinder das Recht darauf haben, eigene Entscheidungen zu treffen, dass wir keine neuen Krisen verhindern können und dass wir unseren Kindern nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen können und sollten.

Referentinnen: *Janne Berg-Peer M.A., Autorin, Bloggerin, Coach und erfahrene Angehörige (als Tochter und Mutter); Henriette Peer, EX-IN, Genesungsbegleiterin, Autorin*
Freitag, 14. Oktober 2022, 18:00 – 19:30 Uhr

RESILIENZ – DAS SEELISCHES IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Dieser interaktive Vortrag beantwortet die Frage: „Was ist Resilienz“? und wie kann ich mit den mir innewohnenden Ressourcen meine Widerstandsfähigkeit stärken. Sich gut abgrenzen können, trägt einen wesentlichen Teil zur Erhaltung der eigenen Gesundheit bei. Praktische Übungen und Tipps für den Alltag helfen bei der Umsetzung und sorgen für mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Stabilität im privaten als auch beruflichen Kontext.

Referentin: *Mag.a Nora Korecky, diplomierte Trainerin für Burnout Prophylaxe und langjährige Referentin im Bereich der psychosozialen Gesundheit mit dem Schwerpunkt Resilienz, Burnout und Stressmanagement.*
Montag, 17. Oktober 2022, 17 – 19 Uhr

#VISIBLE – WIR MELDEN UNS ZU WORT!

visible

Kinder von psychisch erkrankten Eltern wurden als Mit-Betroffene-Angehörige lange Zeit übersehen – in der breiten Öffentlichkeit, aber auch von Profis und erwachsenen Angehörigen. HPE Österreich, pro mente OÖ und jojo-Salzburg hat ein Projekt ins Leben gerufen, das sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebenssituationen der jungen Angehörigen in den Fokus zu rücken und spezifische Unterstützung anzubieten. Besonders wichtig war es den drei Organisationen, von Anfang an und während des gesamten Projektes, junge Erwachsene mit gelebter Erfahrung einzubinden. Entstanden sind dadurch unter anderem bunt gemischte Social Media Kanäle, Awareness Kampagnen, Podcasts, Videos, Chat-Beratung und noch viel mehr. Wie wir alle gemeinsam das Thema „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ fördern können, welche Erfahrungen wir mit dem Projekt gemacht haben und wovon die Alltagswelt von „Betroffenen“ oft geprägt wird, besprechen wir an diesem Abend.

Referent*innen: *Mag.a Vera Baubin, Beraterin Projekt VeRRückte Kindheit, Heidemarie Eher, MBA BA BSc, Geschäftsleitung JoJo Salzburg, Ariane Hötzer, BSc, Projektassistentin #visible, Peer, Mag. Edwin Ladinsler, Geschäftsleitung HPE Österreich, Mag.a Manuela Nemesch, Leitung Jugendbereich pro mente OÖ*
Mittwoch, 19. Oktober 2022, 18 – 20 Uhr

Informationen
und Anmeldung:
www.hpe.at/tagung

WORKSHOPS

Anmeldung ab 1.9.2022

WEGE AUS DER KRISE

Angehörige psychisch erkrankter Menschen sind oft mit großen Herausforderungen konfrontiert und tragen viel zusätzliche Verantwortung. Meist bleiben dabei wenig Raum und Zeit für die eigenen Bedürfnisse und Nöte, sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich. Dieser Workshop bietet Angehörigen in einem geschützten Rahmen diesen Raum. Es wird Angehörigen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch im Umgang und der persönlichen Bewältigung mit dem Thema geboten.

Referentin: *Mag.a Ines Sindelar, Klinische Psychologin (Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie), Gesundheitspsychologin*
Dienstag, 4. Oktober 2022, 17 – 19 Uhr

„WIE SAG ICH'S BLOSS?“

BESONDERHEITEN IN DER KOMMUNIKATION MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN FAMILIENMITGLIED

Kommunikation spielt in jeder Beziehung eine wesentliche Rolle. Unter dem Einfluss von psychischen Erkrankungen kann die Kommunikation in der Familie aber besonders schwierig werden. Gespräche über das Zusammenleben, über Therapien und (berufliche) Rehabilitation können zu Spannungen führen.

Angehörige möchten verstehen und helfen, aber auch verstanden werden. Dieses Online-Seminar vermittelt anhand von kurzen theoretischen Inputs und praktischen Übungen wesentliche Grundregeln für eine gelingende Kommunikation. Im Mittelpunkt stehen dabei die spezifischen Merkmale psychischer Erkrankungen.

Referentin: *Mag.a Claudia Altmann, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin, Psychotherapeutin. Langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen*
Freitag, 7. Oktober 2022 15 – 18 Uhr UND Samstag 8. Oktober 2022 9 -12 Uhr



hpe HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER