

## Datum

Freitag, 3. März 2023

## Zeit

9:00 – 17:00 Uhr

## Teilnahme kostenlos!

## Leitung

Mag. Birgit Dorninger-Bergner Klinische-  
und Gesundheitspsychologin, syst.  
Familientherapeutin

## Ort

Angehörigenzentrum HPE  
Brigittenauer Lände 50-54/1/5  
1200 Wien

## Anmeldung

[www.hpe.at/anmeldung](http://www.hpe.at/anmeldung)  
T 01/526 42 02  
Anmeldeschluss: 24. Februar 2023

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



**03.03.2023**  
**Teilnahme kostenlos**

## Stärken finden, Selbstständigkeit fördern-

### Empowerment für und durch Angehörige

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

Eine psychische Erkrankung bringt sowohl für die Betroffenen selbst als auch für die Angehörigen Unsicherheit, Ängste, das Gefühl des Ohnmächtig-Seins und Angst vor Stigmatisierung.

Empowerment meint den Prozess, der eigene Stärken und Ressourcen (und die des anderen) wieder spürbar macht und dem Gefühl von Hilflosigkeit positive Erfahrungen von Handlungsfähigkeit entgegensetzt.

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.



# Programm

Diese Themen werden uns durch den  
Seminartag begleiten:

#### Empowerment

Welche Haltung steckt hinter diesem Begriff Empowerment, und was kann das für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung bedeuten?

#### Fähigkeiten entdecken

Auf welche Fähigkeiten und Ressourcen kann ich in meinem Leben zurückgreifen? Über welche Ressourcen verfügt – vielleicht noch unentdeckt und nicht genutzt – der Betroffene?

#### Selbstbefähigung fördern

Wie kann ich als Angehöriger Selbstständigkeit und Selbsthilfe des erkrankten Familienmitglieds fördern?

#### Vorurteile und Stigma

Mit welchen Vorurteilen gegenüber psychisch Kranken und ihren Familien bin ich aufgewachsen, und wie behindern diese Gedanken sowohl mich als auch den Betroffenen?

**Eine verbindliche Anmeldung ist  
erforderlich!**

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

**Alle Seminarteilnehmer\*Innen sind  
auch herzlich zur Teilnahme an den von  
HPE angebotenen Selbsthilfegruppen  
eingeladen!**