

## Ein Wochenende

Fr, 22.09.2023

Sa, 23.09.2023

## Dauer

Freitag von 14:00 bis 18:00

Samstag von 09:00 bis 13:00

## Leitung

Mag.<sup>a</sup> Claudia Altmann, Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Sportpsychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. Langjährige Erfahrung in der Betreuung und Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

## Teilnahme kostenlos!

## Ort

Angehörigenzentrum HPE  
Brigittenauer Lände 50-54/1/5  
1120 Wien

## Anmeldung

[www.hpe.at/anmeldung](http://www.hpe.at/anmeldung)  
Anmeldeschluss: 15.09.2023  
T. 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

## Wie sag ich's bloß?

Kommunikation mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied



22. und 23.09.2023  
Teilnahme kostenlos

# Wie sag ich's bloß?

## Besonderheiten in der Kommunikation mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied

Kommunikation spielt in jeder Beziehung eine wesentliche Rolle, in der Familie, in der Arbeit, im sozialen Umfeld.

Unter dem Einfluss von psychischen Erkrankungen kann die Kommunikation sowohl für Betroffene als auch für Angehörige besonders schwierig werden

Das Seminar ist als eine Einführung für gelungene Kommunikation gedacht.

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

Angehörige möchten verstehen und helfen, aber auch verstanden werden und eigene Bedürfnisse leben dürfen.

Die richtigen Worte sind dabei oft schwer zu finden und es stellen sich häufig Fragen wie:

**Was sag´ ich bloß?**

**Wie sage ich es am besten?**

**Was darf ich überhaupt sagen?**

**Und: Wie setze ich Grenzen?**

Gespräche über das Zusammenleben, über Therapien oder (berufliche) Rehabilitation können auch Spannungen zu Tage bringen. Eine gelingende Kommunikation reduziert die Belastung von Angehörigen als auch die der betroffenen Familienmitglieder und ist Basis eines förderlichen Miteinanders.

Dieses Seminar vermittelt anhand von kurzen theoretischen Inputs und praktischen Übungen wesentliche Grundregeln für eine gelingende Kommunikation. Im Mittelpunkt stehen die spezifischen Merkmale psychischer Erkrankungen, sodass ein gegenseitiges Verstehen möglich wird.

**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!**

