



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER
HPE KÄRNTEN**

INFO

HPE-Kärnten
Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen
e.V. ZVR Zahl: 413426285
hpe-kaernten@hpe.at

Dachverband HPE-Österreich und
Dachverband Selbsthilfe Kärnten
gefördert aus dem Kärntner Selbsthilfe-Fördertopf
und der Aktion „Licht ins Dunkel“

**Sie sind Angehörige oder
Angehöriger eines psychisch
erkrankten Menschen?**



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER
HPE KÄRNTEN**



**SELBSTHILFE
Kärnten**

Wir unterstützen Sie

und bieten Hilfe für Familien und Freunde
psychisch erkrankter Menschen

www.hpe.at/kaernten

LICHT INS DUNKEL

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 der 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 Verzweiflung. Vielmehr gilt der Satz: „Nur wenn es mir gut geht, kann ich auch gut für den anderen da sein.“

Alle Infos unter
www.hpe.at/kaernten



Kommen Sie zu unseren Beratungen oder in eine Selbsthilfegruppe!



SELBSTHILFEGRUPPE

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

- Gemeinsam den Weg aus der Isolation gehen
- Schuld- und Schamgefühle loslassen und erzählen können
- Selbstverantwortung übernehmen, eigene Grenzen erkennen
- Realistische Hoffnung aufbauen, neue Wege zulassen
- positive Verhaltensweisen integrieren, das richtige Maß an Loslassen, Begleiten, Motivieren finden
- Sachliche Informationen von Expertinnen einholen



BERATUNG

Bei den Beratungen unterstützen Sie Psychologinnen und erfahrene Angehörige anonym, vertraulich und kostenlos.

- Einzelgespräche
- Familiengespräche
- Information und Beratung





HILFE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER HPE KÄRNTEN



Beratung für Angehörige

Villach

Peraustraße 30/1.Stock

Jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung unter:

HPE Ö: Mo, Mi, Fr 10 bis 13 Uhr Do 14 bis 17 Uhr

T 01/526 420 2 oder MMag. Spitzer T 0676/674 002 4

Klagenfurt

im Hilfswerk Kärnten, Adlergasse 1

Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr

MMag. Roswita Spitzer, Psychotherapeutin

Nach telefonischer Vereinbarung unter:

T 0676/674 002 4

Spittal/Drau

Lutherstraße 3, 4. Stock (Lift)

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr

Mag. Karin Telesklav, Klinische- u. Gesundheitspsychologin

Nach telefonischer Vereinbarung unter:

T 0664/502 565 3





**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER
HPE KÄRNTEN**



Selbsthilfegruppen für Angehörige

Villach

Jeden dritten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr
im „Atelier Kunterbunt“ – UG der Evang. Pfarrgemeinde A.B.
Villach-Stadtpark
W.-Hohenheimstraße 3
Info: Andrea Holler
T 0664/851 875 0

Klagenfurt

Jeden dritten Freitag im Monat von 17 bis 19 Uhr
Caritas, Vortragssaal, Sandwirtgasse 2,
Info: Mag. Peter Kaufmann
T 0463/330 474

Völkermarkt

Jeden letzten Freitag im Monat um 18 Uhr
Pfarrhaus, Kirchgasse 8
Info: Selbsthilfe Dachverband
T 0463/504 871

