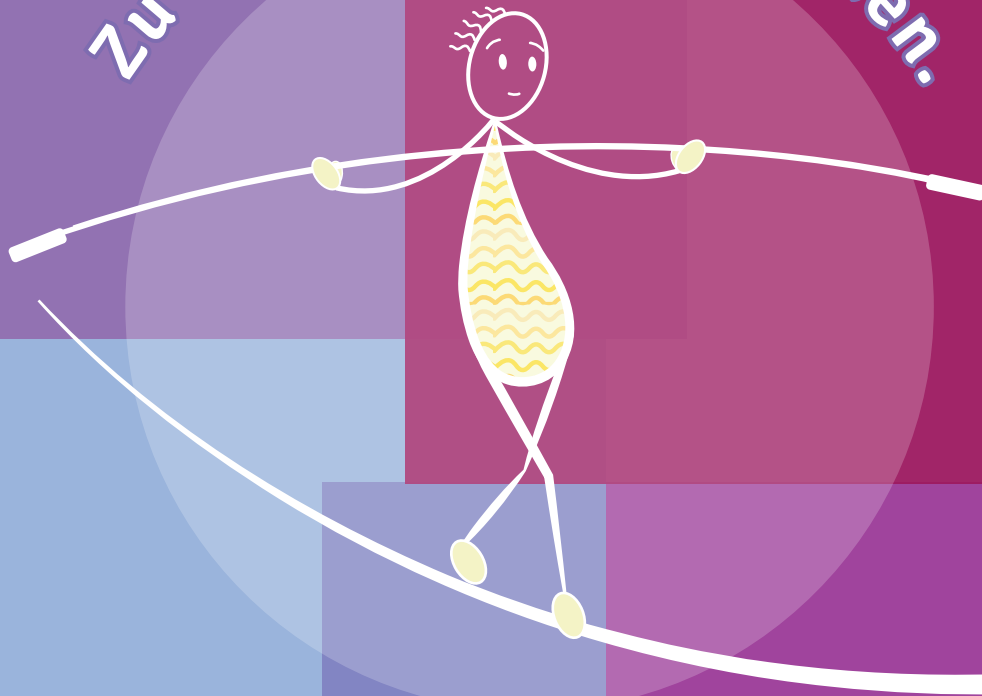


Zu mehr Sicherheit finden.



**Was Angehörige
von Menschen
mit psychischer
Erkrankung in
unsicheren Zeiten
stärkt.**

Tagung der HPE Österreich

19. und 20. April 2024
Bildungshaus St. Virgil,
Salzburg



**HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER**

ZU MEHR SICHERHEIT FINDEN

Was Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung in unsicheren Zeiten stärkt.

Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt, ist das ein tiefer Einschnitt, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre engen Bezugspersonen. Angehörige und Freund*innen stellen Veränderungen des gewohnten Verhaltens bei der erkrankten Person fest. Das verunsichert und löst Ängste und Sorgen aus. Oft wissen Angehörige nicht, wie sie mit ihren Gefühlen wie Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Schuldgefühlen umgehen sollen. Oder sie sind traurig, dass es nicht mehr so ist, wie es war.

Wie kann man mit diesen Gefühlen und Ängsten umgehen? Ist es möglich trotz einer Erkrankung oder Krisen eines Familienmitgliedes selbst wieder zu mehr Sicherheit und Gelassenheit zu finden? Kann es gelingen auf zukünftige Krisen und Herausforderungen gelassener zu reagieren, und was kann dabei helfen? Und wie kann, auch in Zeiten von Krisen und Konflikten, eine Kommunikation auf Augenhöhe stattfinden?

Zu all diesen Themen haben wir Referent*innen aus dem psychosozialen Bereich und betroffene Angehörige eingeladen, die uns mit ihren Erfahrungen, Erzählungen und ihrem Wissen durch die Tagung begleiten.

Als Referentinnen und Referenten nehmen teil

Mag.^a Angelika Klug, Angehörige, HPE Burgenland

Magdalena Maderthaler, Angehörige, HPE Vorarlberg

Mag.^a Martina Prechtner-Pototschnig, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Mitarbeiterin im PNK Krisendienst

Monika Schäpe, Dipl. Sozialpädagogin, Zertif. vom Center for Non-Violent Communication (CNVC, USA) seit 2005

Ines Stark, Angehörige, HPE Tirol

Drin. Elisabeth Wagner, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeutin, Supervisorin

HPE ÖSTERREICH

HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter unterstützt seit 1978 Angehörige mit Informationen, Beratung und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung eigener Wege zu mehr Lebensqualität für sich und das erkrankte Familienmitglied. In allen Bundesländern werden Angehörige mit ihren Erfahrungen von Politik und psychosozialen Einrichtungen einbezogen und können so auch mitgestalten. Die Zeitschrift KONTAKT, Informationsbroschüren, die homepage www.hpe.at und die Online Plattform www.verrueckte-kindheit.at informieren Angehörige über aktuelle Themen und Termine.

9:00 Uhr	Angelika Klug	Begrüßung, Einführung ins Thema
9:30 Uhr	Elisabeth Wagner, Angelika Klug, Ines Stark, Magdalena Maderthaler	SICHERHEIT IN UNSICHEREN ZEITEN Die psychische Erkrankung eines nahen Menschen bringt meist Unsicherheit und Ängste in die Familie und das nahe Umfeld. Zuvor Selbstverständliches muss hinterfragt, Erwartungen müssen angepasst werden. Häufig übernimmt die Angst das Ruder und Angehörige verlieren sich zwischen Aktionismus und Ohnmacht in ihrem Versuch, dem Betroffenen Halt zu geben. Dabei kann nur Halt geben, wer sich selbst ausreichend sicher und gestärkt fühlt. Drei Angehörige und eine Therapeutin schildern, wie mit Unsicherheit und Veränderung umgegangen werden kann und was hilft (wieder) zu mehr Sicherheit und Gelassenheit und damit mehr Empowerment und Lebensqualität zu finden.
11:00 Uhr		Pause
11:30 Uhr	Martina Prechtner- Pototschnig	HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN IN KRISEN In Krisenzeiten fällt unser Denken und Tun in einen Notfallmodus, und oft fühlen Angehörige wie Betroffene sich wie gelähmt. Sich aktiv auf mögliche Krisen vorzubereiten, Notfallpläne zu erstellen, Absprachen zu treffen hilft, aus dieser Lähmung zu kommen und (wieder) handlungsfähig zu werden.
12:30 Uhr		Mittagspause
14:00 Uhr		1. WORKSHOP-RUNDE Siehe folgende Seiten!
15:45 Uhr		Pause
16:15 Uhr		2. WORKSHOP-RUNDE Siehe folgende Seiten! Die Workshops enden um 18 Uhr
18:30 Uhr		Gemeinsames Abendessen im Haus St. Virgil (optional)

9:00 Uhr

Monika Schäpe

BEI KONFLIKTEN IM GESPRÄCH BLEIBEN

Kommunikation spielt in jeder Beziehung eine wesentliche Rolle. Unter dem Einfluss von psychischen Erkrankungen kann die Kommunikation in der Familie aber besonders schwierig werden. Um Konflikte jenseits von falsch und richtig lösen zu können ist es sehr hilfreich, nach und nach zu verstehen, wie wir Menschen insbesondere in Konflikten ticken, wie unser Denken, unser Fühlen und Handeln zustande kommt.

Bei dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation (M. B. Rosenberg) geht es vor allem um menschliche Würde. Anstelle von Bewertung und Kontrolle unerwünschter Meinungen in Beziehungen, geht es um die Entwicklung unserer Fähigkeit zu Achtung und Vertrauen. Mit ihrem Vortrag bietet die Kommunikationstrainerin Monika Schäpe einen Ausblick auf eine Praxis, die Aspekte eines begehren Weges für den Alltag aufzeigt. Kleinere Übungen setzen Farbakzente zum Inhalt.

13:00 Uhr

ENDE DER TAGUNG

WORKSHOPS

WORKSHOP 1

SOWOHL – ALS AUCH

Immer wieder entdecken wir scheinbar Gegensätzliches in unserem Leben und fühlen uns hin- und hergerissen. Einerseits erlebe ich dieses, andererseits auch jenes. Wir wollen uns diesem SOWOHL – ALS AUCH widmen und dem Mehrwert darin nachspüren. Mal- und Gestaltungstherapie basiert auf der Lehre von C. G. Jung und bedient sich der uns innewohnenden Kreativität. Das kreative Schaffen tut unserer Seele gut und lässt auch neue Erkenntnisse zu. Jede*r, der einen Pinsel oder Stift halten und damit eine Spur auf dem Papier hinterlassen kann, ist ausreichend vorbereitet.

Elisabeth Ernst, Volksschullehrerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin,

Es stehen folgende 6 Workshops (WS) zur Auswahl. Die WS 2 bis 6 werden jeweils 2-mal angeboten, daher haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, 2 verschiedene WS nacheinander zu besuchen. WS 1 kann nicht kombiniert werden.

WORKSHOP 2

AUFTANKEN IN KURZER ZEIT: FRISCHE ENERGIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Holen Sie sich Ihre persönliche Dosis an Energie und laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Sie lernen einfache Balance-Techniken und Selbsthilfemöglichkeiten kennen, die sich perfekt in den Alltag einbauen lassen und stärkend für Körper, Geist und Seele sind. Wir unterstützen den Abbau von Anspannungen und Stress, die sich in unserem täglichen Leben ansammeln und stärken die Regenerationsfähigkeit.

MMag. Julia Höpperger, zertifizierte Kinesiologin, Betriebswirtin, Geografin. Es ist ihr ein Herzensanliegen, Wohlbefinden und Lebensqualität auf möglichst einfache und natürliche Weise zu verbessern.

WORKSHOP 3

WIE SPRECHE ICH MIT ÄRZT*INNEN, RICHTER*INNEN, POLIZIST*INNEN?

Sie wollen als Angehörige Ihr erkranktes Familienmitglied unterstützen, begleiten und (neue) Wege öffnen? Es ist Ihnen wichtig, für Ihr erkranktes Familienmitglied einzutreten ohne es zu bevormunden?

Für all das ist es für Angehörige immer wieder notwendig, von verschiedenen Seiten Informationen einzuholen und sie müssen deshalb vielfach mit öffentlichen Stellen und Einrichtungen, sowie Ärzt*innen, Gutachter*innen, Polizist*innen sprechen/kommunizieren. Auch in der letzten Reform des Unterbringungsgesetzes wird die Rolle der Angehörigen explizit ausgestaltet. Angehörige müssen informiert werden, sollen im gerichtlichen Unterbringungsverfahren Stimme haben und Informationen zur Verfügung stellen, können als Vertrauensperson von den Patient*innen benannt werden, sind sicher oft wesentliche Ressource für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt. In dieser Kommunikation kommt es nicht selten auch zu Missverständnissen und Unzufriedenheiten auf beiden Seiten - der professionell Tätigen und der Angehörigen. Welche Möglichkeiten gibt es, solche Gespräche zielführend zu gestalten, sich entsprechend/gut vorzubereiten und was braucht es dazu?

Mag.a Marianne Kamerhuber, Patientenanwältin, Juristin, Mediatorin; VertretungsNetz – Verein für Sachwalterschaft, Patientenanwaltschaft und Bewohnerververtretung

KINDER ALS ANGEHÖRIGE – WAS KANN/MUSS DAS SOZIALE UMFELD FÜR SIE TUN?

Kinder als Angehörige von psychisch erkrankten Eltern oder Geschwistern leiden sehr häufig unbemerkt, ein hoher Druck „zu funktionieren“ lastet auf ihnen. Selbst gesehen zu werden, wenn sich das soziale Umfeld überwiegend auf das erkrankte Familienmitglied fokussiert, ist eines der wichtigsten Bedürfnisse der Kinder. Was kann das soziale Umfeld, was können Bezugspersonen darüber hinaus tun, um die Kinder zu stärken und zu ihrer Gesunderhaltung beizutragen?

Mag.a Barbara Aigner, *Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin*,

Mag.a Maria Schlick, *Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin*

SICHERHEIT UND STÄRKE DURCH WISSEN ÜBER MÖGLICHE THERAPIEFORMEN

Zum Thema „Therapien“ beschäftigen Angehörige viele Fragen: Wirkungen und Nebenwirkungen von medikamentöser Therapie, wann ist Psychotherapie eigentlich sinnvoll und wie können Angehörige dazu motivieren? Und was genau sind eigentlich soziotherapeutische Maßnahmen und wie können sie helfen? Um diese und viele andere Fragen soll es in diesem Workshop gehen. Denn sich zu informieren und sich Wissen anzueignen hilft, Unsicherheiten und Unklarheiten abzubauen, einen realistischen Blick auf das Gegenwärtige zu finden und ein Mehr an Sicherheit und damit Stärke zu gewinnen.

Dr. Martin Gruber, *Leiter der Tagesklinik, Zentrum f. integrierte Psychosomatik im Uniklinikum Salzburg, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin*

MÖGLICHKEITEN DER FINANZIELLEN ABSICHERUNG

Eine psychische Erkrankung führt oft dazu, dass sich die Erkrankten das Geld zur Bewältigung des Alltags nicht selbst verdienen können. Viele Angehörige machen sich deshalb Sorgen um ihr erkranktes Familienmitglied und sind verunsichert und belastet beim Gedanken an die finanzielle Zukunft. Dieser Workshop informiert über die wichtigsten finanziellen Absicherungsmöglichkeiten, die Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörige geltend machen können. Denn das Wissen darüber gibt Sicherheit und stärkt.

DSA Renate Loydolt-Gerlini, *langjährige berufliche Erfahrung Psychiatrie und Suchtbehandlung, 2014-2022 ibi Arbeitsassistentin*

WICHTIG!

Aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl ist eine rasche Anmeldung ratsam. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Wunschworkshops bekannt.

TAGUNGSORT
Bildungshaus St. Virgil
Ernst-Grein-Straße 14
5026 Salzburg

TAGUNGSSEKRETARIAT
HPE Österreich
T 0677/64755416
office@hpe.at
www.hpe.at

TAGUNGSBEITRAG
165 Euro
Mitglieder HPE: 105 Euro
Psychiatrie-Erfahrene: 75 Euro
Tageskarte: Freitag: 110 Euro
Samstag: 70 Euro

ANMELDUNG
unter www.hpe.at/tagung
(oder Anmeldeformular telefonisch
anfordern unter 0677/64755416)
Anmeldeschluss 08. April 2024



BAHNFahrer*innen

steigen vor dem Hauptbahnhof in einen Bus der Linie 3, 5 oder 6 Richtung Zentrum und fahren bis zum Mozartsteg. Dort nehmen Sie einen Bus der Linie 7 bis zur Haltestelle Ernst-Grein-Straße. Sie überqueren die Straße und gehen ca. 300 m die Ernst-Grein-Straße entlang.

ANREISE MIT DEM AUTO

Autobahnabfahrt von Norden

Vermeiden Sie die Innenstadt, indem Sie die Autobahnabfahrt Nord wählen. Sie fahren stadteinwärts Landstraße Vogelweiderstraße links in die Sterneckstraße Fürbergstraße/Eberhard-Fugger-Straße biegen rechts in die Gaisbergstraße bei Ampelkreuzung links in die Aigner Straße ein und zweigen nach ca. 1 km links (bei der Salzburger Sparkasse) in die Blumaustraße und Ernst-Grein-Straße ab.

Autobahnabfahrt von Süden (unsere Empfehlung)

Autobahnabfahrt Salzburg-Süd Anif Alpenstraße bis P&R rechts nach Elisabethen im Kreisverkehr links stadteinwärts in die Aigner Straße nach etwa 3 km (bei der Salzburger Sparkasse) rechts in die Blumaustraße links in die Ernst-Grein-Straße einbiegen.

