

Beziehung gestalten

Psychische Erkrankungen
verändern das Leben –
Wie können wir Angehörige
Beziehungen gestalten?

Tagung der
HPE Österreich

09. und 10. Mai 2025
Bildungshaus St. Hippolyt,
St. Pölten



hpe

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

BEZIEHUNG GESTALTEN.

Psychische Erkrankungen verändern das Leben –
Wie können wir Angehörige Beziehungen gestalten?

Psychische Erkrankungen verändern vieles, auch Beziehungen – zu sich selbst, zum erkrankten Menschen und zum weiteren Umfeld. Angehörige sind gefordert mit all diesen Veränderungen umzugehen und sich neben der Sorge um das erkrankte Familienmitglied auch zu fragen: Wie kann ich für den anderen in Liebe da sein? Aber auch für mich selbst? Wieviel Hoffnung ist hilfreich, wieviel Akzeptanz, und wo ist Abgrenzung nötig? Wovon muss ich Abschied nehmen, und wo entwickelt sich Neues, Schönes? Und wie kann trotz aller Hürden und Umbrüche Beziehung und Kommunikation positiv gestaltet werden?

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

Als Referentinnen und Referenten nehmen teil

Dr.in phil. Karoline Benedikt BA MA, Wissenschaftlerin im Fachbereich Psychologie & Pädagogik, Klinische Sozialarbeiterin und -therapeutin, Traumapädagogin und traumazentrierte Fachberaterin, PSD Wien „Extended Soulspace“ Kinder- und Jugendpsychiatrisches Ambulatorium mit Tagesklinik, KH Hietzing.

Mag.a. Sabine Griesebner, Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin, Traumatherapeutin.

Mag. Stefan Fuchs, AHS-Lehrer, Kursleiter u.a. im Bereich der Lehrer*innen-Fortbildung und an der Uni-Wien, Gründer der Impro-Gruppe 12 vor Fuchs und Autor.

Johanna Längle, als Erfahrungsexpertin ehemals selbst betroffen von einer Borderline-Erkrankung, heute Genesene, Autorin und Vortragende.

Ulrike Längle, Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkte Outdoor-Aktivitäten und Rituale, erfahrene Angehörige.

Mag. Richard Mesarić BA, ausgebildeter Gymnasiallehrer, Lebens- und Sozialberater, Erfahrung im Improvisationstheater als Spieler und Trainer seit 2003, freiberuflicher Lebensberater, Fachlektor und Improtrainer.

Prim.a Dr.in Eleonore Miller-Reiter, Fachärztin für Psychiatrie, Neurologie & psychotherapeutische Medizin, stellvertretende Chefärztin im PSD-Wien, Ärztliche Leitung des psychiatrischen Liaisondienstes für die Wiener Wohnungslosenhilfe.

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, Informationsbrochüren, die homepage www.hpe.at informieren Angehörige über aktuelle Themen und Termine.

9:00 Uhr	Angelika Klug	Begrüßung
9:15 Uhr		Einführung ins Thema
9:30 Uhr	Ulrike und Johanna Längle	„GESCHÜTTELT UND GERÜTTELT“ – WIE KÖNNEN BEZIEHUNGEN DENNOCH GELINGEN Ob in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz oder in Vereinen – wenn jemand von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, hat das spürbare Auswirkungen auf das Beziehungsgefüge in der Familie. Doch wie kann es gelingen, trotz dieser Herausforderungen, eine positive Lebensgestaltung zu finden und wertschätzend miteinander umzugehen? Johanna als ehemals Betroffene und Ulrike als Angehörige teilen in ihrem Vortrag ihre wertvollen Erfahrungen: fundiert durch Erlerntes, intensive persönliche Praxis und anschauliche Beispiele aus unterschiedlichsten Lebenssituationen.
10:30 Uhr		Pause
11:00 Uhr	Sabine Griesebner	DARF ICH AN MICH DENKEN, WENN ES EINEM GELIEBTEN MENSCHEN SO SCHLECHT GEHT? – TRAUER, AKZEPTANZ UND SELBSTFÜRSORGE Die psychische Erkrankung eines nahestehenden Menschen stellt Angehörige vor große Herausforderungen: Neben Sorge, Trauer, Wut und oft auch Überforderung, gerät das eigene Wohlbefinden leicht in den Hintergrund. Doch um langfristig unterstützen zu können, ist es entscheidend, auch auf sich selbst zu achten. Dieser Vortrag lädt dazu ein, innezuhalten, die eigenen Gefühle zu verstehen und Wege zu finden, die Beziehung zu sich selbst zu stärken – mit praktischem Input und der Einladung zur persönlichen Reflexion.
11:45 Uhr	Eleonore Miller-Reiter	DIE MENSCHEN UM MICH Wenn ein naher Angehöriger psychisch erkrankt ist, stehen wir vor bis dahin unbekanntem Herausforderungen. Immer mehr Angehörige können darüber sprechen und stoßen oft auf Verständnis, Unterstützung oder überraschend auf andere Angehörige. Das soziale Umfeld kann sowohl für Erkrankte als auch für Angehörige eine wichtige Ressource sein. Wie kann das gelingen? Welche Hürden gilt es dafür zu überwinden, was wirkt unterstützend? Was kann jede/r von uns dazu beitragen?
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 Restaurant Gasthof Graf (optional).

9:00 Uhr**Karoline
Benedikt****DAS ECHTE GESPRÄCH BEDEUTET: AUS DEM „ICH“ HERAUSTRETEN UND AN DIE TÜR DES „DU“ KLOPFEN (ALBERT CAMUS)**

In Zeiten von Krisen, emotionalen Belastungen und unterschiedlich erlebter Lebensrealitäten durch Erkrankung ist eine wertschätzende und verbindende Kommunikation oft eine große Herausforderung. Wie kann eine Kommunikation auf Augenhöhe dennoch gelingen und was kann ich selbst dazu beitragen?

Dieser Vortrag widmet sich den zentralen Aspekten störungsspezifischer Kommunikation und vermittelt hilfreiche Tools und Techniken der Gesprächsführung. Dabei stehen praxisnahe Strategien und bewährte Methoden im Vordergrund, die dabei unterstützen, Missverständnisse zu vermeiden und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

9:45 Uhr**Stefan Fuchs
und Richard
Mesarić****KOMMUNIKATION UND BEZIEHUNG – IMPROVISIEREN, VERSUCHEN, GESTALTEN**

Kommunikation und Beziehung trotz Erkrankung gestalten – was kann ich tun, wie werde ich gehört, was mag ich versuchen? Mit Hilfe der Methode des Improvisationstheaters sind wir eingeladen, das Gehörte in die Praxis umzusetzen und Hürden und Missverständnissen mit bewährten Strategien, Humor und Leichtigkeit zu begegnen.

13:00 Uhr**ENDE DER TAGUNG**

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

ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL - EIN HILFREICHER WEGBEGLEITER IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN

Menschen neigen dazu, über weite Teile des Tages hinweg in die eigenen Gedanken versunken und zerstreut zu sein. Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung berichten häufig, dass sie sich gedanklich mit den Herausforderungen ihrer Liebsten verstricken. Dies kann zur Folge haben, dass wertgeschätzte Lebensrichtungen und -ziele aus dem Blick verloren gehen, unangenehme Gefühle mit Kontrolle oder Vermeidung begegnet wird oder Gedanken das Verhalten bestimmen. Im Workshop üben Sie, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren und im Hier und Jetzt präsent zu sein. Eine wichtige Grundlage, sich aus Verstrickungen zu lösen und sich selbst (wieder) selbstmitfühlend und -fürsorglich zu begegnen.

Maximilian Rebler BA, Psychotherapeut (Verhaltenstherapie), 2020 - 2023 Berater bei HPE, laufende Seminartätigkeit und Gruppenmoderation bei HPE

WIE KÖNNEN ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER DIE AUSBILDUNG UND JOBFINDUNG/JOBWIEDEREINSTIEG GUT UNTERSTÜTZEN UND BEGLEITEN?

Angehörigen ist es oft ein großes Anliegen, dass Erkrankte Ausbildungen absolvieren und/oder einen beruflichen Einstieg schaffen. Arbeit ist sinnstiftend, schafft Struktur, bringt soziale Kontakte und ermöglicht die Selbsterhaltungsfähigkeit. Die berufliche Integration stellt jedoch oft eine große Herausforderung dar. Welche Möglichkeiten haben Angehörige, dabei zu unterstützen? Wie viel Unterstützung und Förderung ist dabei gut, und wie viel Zurückhaltung und Abgrenzung aber auch wichtig? Wie sieht professionelle Unterstützung dazu aus? Welche Unterstützungsangebote dazu stehen zur Verfügung?

DSA Stefan Grasser, Leitung Arbeitsassistenz, Institut zur Beruflichen Integration Wien, Psychosoziale Zentren GmbH

BEWEGUNG – BEGEGNUNG – BEZIEHUNG

Was sind die Grundlagen einer guten Beziehung? Wie können wir Angehörige Beziehung aktiv gestalten? Wie erkennen und wahren wir unsere Grenzen? Welche Rolle spielen dabei Körper und Emotionen? In diesem Workshop nähern wir uns der Beziehungsgestaltung über Bewegung. Wir treten spielerisch in Kontakt, sensibilisieren unsere Körperwahrnehmung und reflektieren unsere Rolle in der Interaktion mit erkrankten Familienmitgliedern. Für diese Entdeckungsreise sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Offenheit und Bereitschaft zur Bewegung sollten vorhanden sein.

Mag.a Chiona Hiebböck, Angehörigenberaterin im Psychosozialen Zentrum Innsbruck, ehemalige Vorsitzende und Moderatorin der Selbsthilfegruppe der HPE Tirol, Systemische Tanztherapeutin

ERWACHSENENVERTRETUNG INNERHALB DER FAMILIE – WAS MACHT DAS MIT UNS?

Wenn Menschen aufgrund ihrer psychischen Erkrankung ihre Finanzen und Behördengänge nicht mehr für sich selbst erledigen können, kann eine Erwachsenenvertretung nötig und hilfreich sein. Häufig werden Angehörige gefragt, diese Funktion zu übernehmen. Doch was macht dies mit der Beziehung zueinander? Wie kann ich gut Vertreter*in sein, wenn ich auch Angehörige*r bin? Was gibt es zu bedenken und beachten, und wie sehen Erfahrungen dazu aus der Praxis aus?

Mag. Thomas Stidl, *Clearing und Schulung, Erwachsenenvertretung Region Wien*

Mag. Martin Marlovits, *Stv. Fachbereichsleiter, Erwachsenenvertretung*

MÖGLICHKEITEN DER FINANZIELLEN ABSICHERUNG

Eine psychische Erkrankung kann dazu führen, dass sich die Erkrankten das Geld zur Bewältigung des Alltags nicht selbst verdienen können. Viele Angehörige unterstützen deshalb ihr erkranktes Familienmitglied auch finanziell. Diese finanzielle Abhängigkeit belastet aber oft auch die Beziehung. Dieser Workshop informiert deshalb über die verschiedenen Möglichkeiten der finanziellen Absicherung, die Menschen mit psychischen Erkrankungen geltend machen können, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Der Schwerpunkt wird dabei bei den Themen der eigenen Pension bzw dem Reha-Geld, der erhöhten Familienbeihilfe und einem möglichen Pflegegeld liegen.

Mag.a Carmen Mucha, *Juristin, Abteilungsleiterin der Sozialrechtsabteilung des KOBV – Der Behindertenverband*

PSYCHIATRIE UND MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG – EIN MÖGLICHER BAUSTEIN IN DER BEHANDLUNG PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

Die Themen Psychiatrie und medikamentöse Behandlung beschäftigen viele Angehörige und lösen oft auch Ängste aus. Wenn man selbst unsicher ist, dann ist es jedoch schwer zu unterstützen und motivierend zur Seite zu stehen. Das Wissen darüber, wie der Alltag in einer psychiatrischen Klinik aussieht und wann es sinnvoll und wichtig sein kann sich in einer psychiatrischen Klinik aufnehmen zu lassen, kann helfen diese Unsicherheiten abzubauen.

In diesem Workshop sollen auch Fragen, wann eine medikamentöse Behandlung notwendig sein kann, wie einzelne Psychopharmaka eigentlich wirken und ob sie auch abhängig machen können, aufgegriffen werden.

Dr.in Romy Stefan, *Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, leitende Oberärztin an der psychiatrischen Tagesklinik St. Pölten*

WICHTIG!

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

TAGUNGsort

Bildungshaus St. Hippolyt

Eybnerstraße 5
3100 St. Pölten

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 28. April 2025



MIT DER BAHN

Das Bildungshaus befindet sich in unmittelbarer Nähe (ca. 5-10 Gehminuten) des St. Pöltner Hauptbahnhofs. Ausgang Bahnhofplatz: Links Richtung Post/Jugendherberge – entlang der Promenade, nach dem Sparkassenpark/Ecke Klostergasse – links in die Klostergasse – an der rechten Seite befindet sich das Bildungshaus – Eingang um die Ecke.

MIT DEM AUTO

Abfahrt St. Pölten OST – nach der Ausfahrt Richtung St. Pölten (Landhaus) – vor der (ampelgeregelten) Kreuzung rechts Richtung Wagram einbiegen – dem Straßenverlauf folgen bis zum Kreisverkehr (ca. 2 km) – im Kreisverkehr am Neugebäudeplatz 1. Ausfahrt – das Bildungshaus befindet sich nach ca. 50 m an der linken Seite. Als Parkmöglichkeit steht die hauseigene Tiefgarage zur Verfügung.