



## Vortrag und Gesprächsrunde für erwachsene Angehörige psychisch erkrankter Menschen

**Worum geht es, was ist der Inhalt der Gruppen?**

<p><b>Psychoedukation, allgemeine Krankheitsaufklärung</b></p> <p><b>Ziel:</b> Vermittlung von <u>allgemeinem Wissen und Aufklärung im Sinne einer Unterstützung</u>, ersetzt keinesfalls ein persönliches, ärztlich oder psychotherapeutisch geführtes Gespräch!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene psychiatrische Krankheitsbilder (nach Rücksprache mit den TeilnehmerInnen)</li> <li>• Verschiedene Entstehungsmodelle</li> <li>• Symptome und Frühwarnsymptome</li> <li>• Behandlungsmöglichkeiten</li> <li>• Unterstützungsmöglichkeiten nach Klinikaufenthalt und in Krisen (Anlaufstellen, Kontaktadressen,... etc)</li> </ul>
<p><b>Angehörige als Begleitende der Betroffenen</b></p> <p><b>Ziel:</b> Angehörige im Alltag im Zusammenleben mit den Betroffenen unterstützen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit den Betroffenen zu Hause (Reaktionen auf Symptome, Kommunikation, Begegnung, Struktur, Normalität, gesundheitsförderndes Verhalten, Herausforderungen, Krisenplan und Rückfallprophylaxen, Akzeptanz)</li> <li>• Möglichkeiten zur positiven, bewältigungsorientierten Kontaktgestaltung</li> <li>• Entlastungsmöglichkeiten für die (familiäre) Beziehung</li> </ul>
<p><b>Die/der Angehörige selbst</b></p> <p><b>Ziel:</b> Die/ der Angehörige nimmt sich als eigenständige Person wahr mitsamt ihren Gefühlen und Bedürfnissen und achtet gut auf sich selbst</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönlicher Erfahrungsaustausch („Ich bin damit nicht allein!“), Möglichkeit sich mitzuteilen</li> <li>• Ressourcenstärkung</li> <li>• Selbstfürsorge</li> <li>• Stressbewältigung</li> </ul>

### **Was übersteigt die Möglichkeiten in der Gruppe?**

Themen, die zu persönlich sind und so komplex, dass man darauf besser in der Einzelberatung eingehen kann.

### **Wann findet die Gruppe statt?**

Jeden **ersten Donnerstag** im Monat von **18:00- 19:30**.

### **Was kostet die Teilnahme?**

Pro Person kostet die Einheit (**90 Minuten**) **28 € inklusive Unterlagen**.

### **Wo findet die Gruppe statt?**

Triesterstrasse 172, 8020 Graz (Räumlichkeiten des Instituts für Familienberatung und Psychotherapie)

### **Haben Sie Interesse bekommen, dabei zu sein, oder möchten Sie noch mehr wissen?**

Die Teilnahme an der Gruppe setzt zur besseren Koordination eine vorherige Kontaktaufnahme bzw. Voranmeldung voraus.

Tel.: 0664/ 35 48 136

Email: [info@helga-deutscher.at](mailto:info@helga-deutscher.at)

Website: [www.helga-deutscher.at](http://www.helga-deutscher.at)

**Ich freue mich auf Sie!**