

## *HPE*

### *Hilfe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen Selbsthilfegruppen im Tiroler Unterland*

In **Jenbach**, Achenseestraße 54, Kath. Familienverband – 19.00 bis 21.00 Uhr  
am 2. Mittwoch jedes Monats (mit Ausnahmen – telefonische Anmeldung!)  
Moderation und Auskunft: Elfriede Schatz Tel. 0676 9482370

#### **In Wörgl oder Kufstein jeweils am 3. Mittwoch jedes Monats – 19.30 bis 21.30 Uhr**

Wörgl: Jänner, März, Mai – Sommerpause – September, November  
Kufstein: Februar, April, Juni – Sommerpause – Oktober, Dezember

In **Wörgl**, Bahnhofstr. 49,  
Psychosoziales Zentrum (PSZ),  
am Mittwoch, **18. Mai 2005**  
von 19.30 bis 21.30 Uhr  
Thema: „**Haben depressive  
Menschen Freunde?**“

In **Kufstein**, Kaiserbergstraße 16,  
Gruppenraum des Psychosozialen  
Dienstes - Gesellschaft für Psychische  
Gesundheit (GPG),  
GRATIS PARKEN im Hof  
am Mittwoch, **15. Juni 2005**  
von 19.30 bis 21.30 Uhr  
Thema: „**Kinder im Umfeld psychisch  
erkrankter Menschen**“

Moderation und Auskunft: Mag. Norbert Erlacher Tel. 05372 68858 E-Mail: [n.erlacher@tsn.at](mailto:n.erlacher@tsn.at)



**HPE-Tirol**  
**Hilfe für Angehörige**  
**psychisch erkrankter Menschen**

Internet: [www.hpe.at](http://www.hpe.at) Regionalgruppen Unterland

## Was will Selbsthilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen?

<b>Auffangen</b>	<b>Informieren</b>	<b>Orientieren</b>
<b>Ermutigen</b>		<b>Unterhalten</b>

Wege aus der Isolation	Basis für Vertrauen und Beziehung
Abbau negativer Gefühle	Erkennen eigener Grenzen
Vermittlung realistischer Hoffnung	Aufbau einer Lobby
<b>Sachliche Information</b>	
Pflegen positiver Verhaltensweisen:	
„darüber reden können“, „erleben, verstehen, bewältigen“;	
zuhören, loslassen, begleiten, motivieren;	
selbstbewusst, achtsam, konsequent, optimistisch sein	