

HPE

Angehörigengruppe Tiroler Unterland

Mag. Norbert Erlacher

Otto-Lasne-Straße 1

A-6330 Kufstein

+7 05372/68858 mail: n.erlacher@tsn.at



Kufstein, am 10.09.2003

Liebe Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter!

Nach der Sommerpause möchten wir mit unserer Tätigkeit im Tiroler Unterland wieder beginnen, diesmal mit einigen neuen Akzenten. Ich hoffe sehr, dass Sie Interesse an unseren gemeinsamen Tätigkeiten und Sympathie für die verschiedenen Bemühungen aufbringen. Wenn Sie in unserer Gruppe neu sind, bitte ich Sie um Aufgeschlossenheit und Geduld, Offenheit und Respekt – aber auch um Achtung der persönlichen Sphäre und Verschwiegenheit nach außen.

Wie bisher wollen wir, weil es sich sehr gut bewährt, an einem fixen Tag monatlich zusammen kommen, um uns gegenseitig in der Selbsthilfegruppe zu unterstützen und zu helfen. Allein das aufmerksame und sachkundige Zuhören ist schon eine wichtige Hilfe für jene, die in der Gruppe ihre konkreten, oft akuten oder auch schon lang bestehenden Schwierigkeiten darlegen. Erst recht hilfreich sind dann Stellungnahmen mit dem Hintergrund eigener Erfahrungen und überstandener Krisen oder auch nur Gedanken aus einem anderen Blickwinkel heraus. Vertrauen und Offenheit sind in dieser Gruppensituation sehr wichtig, aber auch recht sensibel und verletzlich. Daher bemühen wir uns um einen sorgsam und einführenden Umgang miteinander, ohne uns zu bedrängen oder Grenzen zu überschreiten.

Was ist neu?

Wie schon öfters besprochen wollen wir uns ab Herbst abwechselnd in Wörgl und in Kufstein treffen. Vielleicht kann so eine zweite Gruppe entstehen, sobald jemand die Moderation übernimmt. Vielleicht entwickelt sich alles anders, wir werden es sehen.

In **Kufstein** stehen uns für den Gruppenabend Räume der Gesellschaft für psychische Gesundheit (GPG) in der Kaiserbergstraße 17 (Kronthalerhaus 1. Stock) zur Verfügung, wo wir auch den privaten Parkplatz hinter dem Haus gratis benutzen dürfen. Das ist direkt neben der Zufahrt zum neuen City-Park (Parkgarage).

In **Wörgl** sind wir weiterhin in den Räumen des Psychosozialen Pflegedienstes in der Bahnhofstraße 49 (1. Stock).

Wann und wo?

Immer am 3. Mittwoch des jeweiligen Monats von 19.30 bis 21.30 Uhr. (Sommerpause im Juli und August)

Wörgl: September, November, Jänner, März, Mai

Kufstein: Oktober, Dezember, Februar, April, Juni

Inhalte?

In der Einladung wird für jeden Abend ein Thema vorgeschlagen, das als Einstieg in ein moderiertes Gruppengespräch dienen kann. Als Moderator leite ich den Gruppenabend (ich selbst bin Angehöriger und Laie), so dass niemand zu wenig oder zu lange spricht. Ich achte darauf, dass nicht mehrere Teilnehmer gleichzeitig reden, um allen die Verständlichkeit zu

ermöglichen. Auch den Zeitablauf behalte ich im Auge. Die Verantwortung für die Gesprächsbeteiligung und Gesprächsinhalte liegt aber prinzipiell bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern selbst. Ob und wann Sie sich in das Gespräch einbringen, liegt also in Ihrem Ermessen.

Referenten?

An einzelnen Abenden laden wir uns „Referenten“ zu bestimmten Themen ein, die aber keine langen Referate halten, sondern kurz einige wichtige Aspekte des ausgewählten Themas darstellen und dann zu einem Gespräch mit uns zur Verfügung stehen. An einem solchen Abend können aktuelle private Probleme oder Fragen zu anderen Inhalten nur sehr schwer oder gar nicht besprochen werden. Oft ergeben sich aber neue Aspekte und Kontakte, die weiter helfen können.

Beratung?

Persönliche Beratung finden Sie fachkundig und professionell bei den Psychosozialen Diensten des PSP in Wörgl und der GPG in Kufstein oder bei den Familienberatungsstellen. Die HPE bietet neben Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen auch Beratungsmöglichkeiten per Telefon oder persönlich jeweils am Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr im Canisianum, Karl-Schönherr-Straße, 6020 Innsbruck, Telefon: (0676)482370. Unter dieser Telefonnummer erreichen Sie die Vorsitzende der HPE Tirol (derzeit auch Vorsitzende der HPE Österreich) Frau Elfriede Schatz. Sie leitet Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch Erkrankter in Lienz, Telfs und jetzt auch in Jenbach. In Innsbruck gibt es eine solche Selbsthilfegruppe speziell für Eltern, eine andere für Geschwister und Partner/Partnerinnen von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Diese Gruppen werden von Frau Mag. Maria Fischer moderiert (Tel. 0512/57-78-39).

Mitgliedschaft?

Alle unsere Veranstaltungen stehen Ihnen grundsätzlich zur Verfügung, auch wenn Sie sich nicht zu einem Vereinsbeitritt entschließen können. Gerne informieren wir Sie jedoch über einen Beitritt zu unserem Verein. Psychisch Erkrankte haben oft wenig Freunde und schwachen familiären Rückhalt. Unser Verein möchte sich bemühen, durch Information, Solidarität und Aktion viele Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter zu sammeln, um sie selbst zu stärken und damit auch den erkrankten Angehörigen Ansatzpunkte für Neuorientierung, Unterstützung, Hilfe und Verständnis zu vermitteln. Daneben sehen wir auch eine öffentlich-politische Aufgabe in unserer Vereinsarbeit, die an keine Partei oder Interessensgemeinschaft oder weltanschauliche Gruppierung gebunden ist. Daher macht es auch Sinn, der HPE beizutreten oder sie gelegentlich durch Spenden zu unterstützen, wenn man einfach diese Tätigkeit gut findet und unterstützen möchte. Die Fachzeitschrift „Kontakt“ kann auch unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft abonniert werden. Im Internet finden Sie Informationen unter www.hpe.at - außerdem empfehlen wir unser lokales Internetportal www.psychotherapieforum.at für die Region Kitzbühel/Kufstein.

Mit herzlichem Gruß

Mag. Norbert Erlacher