

## WORKSHOP-REIHE FÜR ANGEHÖRIGE – 2026/2027

Sechs Abende für eine fortlaufende Gruppe

### Termine

Freitag: 18.9., 16.10., 20.11., 18.12.2026,  
15.1. 19.2.2027  
jeweils 18 bis 21 Uhr

### Ort

Angehörigenzentrum der HPE in Wien,  
Brigittenauer Lände 50-54/1/5. Stock

### Kostenbeitrag

220 € für Mitglieder  
250 € für Nichtmitglieder  
Für niemanden soll die Teilnahme an den finanziellen Möglichkeiten scheitern. Andere Absprachen sind bei Bedarf möglich.

### Anmeldung

[www.hpe.at/anmeldung](http://www.hpe.at/anmeldung)

### Trainerinnen



**SIGRID MÜLLER**  
eingetragene Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, freie Trainerin und Mitglied bei Gewaltfrei Austria, Angehörige  
[www.berani.at](http://www.berani.at)



**DANIELA SCHREYER**  
Sozialarbeiterin, Beraterin in der Beratungsstelle der HPE in Wien

Foto: Lisa Kainzbauer

Der Verein HPE Österreich ist der gemeinnützige, überparteiliche Zusammenschluss der Vereine von Angehörigen und Freund:innen psychisch erkrankter Menschen.

HPE ist in allen Bundesländern aktiv und hat das Ziel, die Lebensqualität der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen zu verbessern.

Viele Angehörige und Freund:innen stellen ihre freie Zeit in den Dienst der HPE und arbeiten ehrenamtlich im Rahmen der Selbsthilfe und der Interessensvertretung der Angehörigen.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende oder Ihrer Mitgliedschaft!

[www.hpe.at](http://www.hpe.at)



**RECOVERY** für Angehörige von Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen

**IDEENWERKSTATT** für herausfordernde Situationen

## Lebensqualität von Angehörigen im Mittelpunkt



**RECOVERY**

Die Kraft wieder spüren.  
Wege aus der Hilflosigkeit hin zu Bewältigung und Neuorientierung

# „Niemand ist alleine krank“

(Thomas Bock)

Eine psychische Krise oder Erkrankung ist ein tiefer Einschnitt in Familien, Freund:innenkreis oder Teams. Meist stehen dann nur mehr die Bedürfnisse und Themen der erkrankten Person im Zentrum der Bemühungen.

Vieles aber ist gar nicht so einfach zu lösen – und nicht selten möchte die erkrankte Person Lösungsvorschläge auch nicht annehmen. Dann gilt es einfach nur auszuhalten und mitzutragen – und dabei nicht selbst auf der Strecke zu bleiben.

Viele Angehörige von Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen kennen Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht. Was kann ich tun, wenn ich nichts mehr tun kann? **Darf es auch um mich gehen?**

Im Flugzeug werden wir aufgefordert, im Notfall zuerst uns selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen und dann den anderen zu helfen.

Es braucht Orte, an denen **Angehörige ihr Erleben, ihre Sorgen, ihre Bedürfnisse, ihre Fragen** artikulieren und für ihre eigene Lebensgestaltung **wieder Energie auftanken** zu können.

Dieses Workshop-Angebot soll dabei eine Hilfe sein.

## Inhalte der Workshop-Reihe **RECOVERY** für Angehörige

### Mir selbst helfen

- Trotz Belastungen gesund bleiben
- Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten nutzen
- Den Blick auf Gelungenes und Gemeistertes schärfen
- Eigene Anliegen und Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen
- Sich abgrenzen ohne im Stich zu lassen – sich selbst gut schützen
- Handlungsmacht wiedergewinnen
- Eine hoffnungsvolle Haltung kultivieren
- Scham und Stigma bewältigen

### Mir Hilfe holen

- Sich für Hilfe von außen öffnen
- Zugang zu Unterstützungsleistungen schaffen
- Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen

Jeder Workshop-Abend beinhaltet theoretische Inputs und Übungselemente, die im Laufe der Workshop-Reihe individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen abgestimmt werden.

Beide Trainerinnen arbeiten auch nach den Methoden des Offenen Dialogs und werden jeden Workshop-Abend mit einer Abschluss-Reflexion beenden, wo Gesagtes und Gehörtes noch einmal aufgegriffen und abgerundet werden kann.



*Recovery bedeutet nicht Heilung. Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat.*

*Es bedeutet nicht, dass man «geheilt», oder einfach stabil ist.*

*Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird.*

*Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können. Recovery ist eine Art zu leben.*

(Patricia Deegan, 1996)