



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER

# Wie sag ich´s bloß?

## Besonderheiten in der Kommunikation mit einem psychisch erkrankten Familienmitglied

Kommunikation spielt in jeder Beziehung eine wesentliche Rolle, in der Familie, in der Arbeit, im sozialen Umfeld. Unter dem Einfluss von psychischen Erkrankungen kann die Kommunikation sowohl für Betroffene als auch für Angehörige besonders schwierig werden. Angehörige möchten verstehen und helfen, aber auch verstanden werden und eigene Bedürfnisse leben dürfen. Die richtigen Worte sind dabei oft schwer zu finden und es stellen sich häufig Fragen wie:

**Was sag´ ich bloß? Wie sage ich es am besten? Was darf ich überhaupt sagen? Und: Wie setze ich Grenzen?**

Gespräche über das Zusammenleben, über Therapien oder (berufliche) Rehabilitation können auch Spannungen zu Tage bringen. Eine gelingende Kommunikation reduziert die Belastung von Angehörigen als auch die der betroffenen Familienmitglieder und ist Basis eines förderlichen Miteinanders.

Dieses Seminar vermittelt anhand von kurzen theoretischen Inputs und praktischen Übungen wesentliche Grundregeln für eine gelingende Kommunikation. Im Mittelpunkt stehen die spezifischen Merkmale psychischer Erkrankungen, sodass ein gegenseitiges Verstehen möglich wird.

### Referentin:

**Mag. Claudia Altmann**, Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Sportpsychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. Langjährige Erfahrung in der Betreuung und Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

**TERMIN:** **Freitag, 28. September 2018: 16 – 20 Uhr**  
**Samstag, 29. September 2018: 9 – 13 Uhr**

**Ort:** HPE ÖSTERREICH  
Brigittenauer Lände 50-54/1/5  
1200 Wien

**Anmeldung:** unter [www.hpe.at/Anmeldung](http://www.hpe.at/Anmeldung) oder telefonisch unter T 01-5264202

**Anmeldung erforderlich! Teilnahme kostenlos. Wir freuen uns über Spenden.**

gefördert von:

