

PSYCHOEDUKATIVE GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE psychisch erkrankter Menschen

Eine psychische Krise oder Erkrankung belastet die ganze Familie. Bei diesen Modulen geht es um uns Angehörige: wie können wir uns stärken, wie Energie auftanken; wie lerne ich mit der oft herausfordernden Situation umgehen; darf es auch um mich gehen?

Wir laden Angehörige psychisch erkrankter Menschen zu dieser Modulreihe in Innsbruck HERZLICH ein.

Leitung: Frau Mag. Plattner Kathrin, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin (Frau Mag Plattner ist in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin Im Krankenhaus Zams tätig)

Ort: Innsbruck, Karl-Schönherr-Straße 3, 2. Stock, pro mente, Bücherei (Canisianum – Eingang im Hof)

Termine und Themen (jeweils von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr):

- | | |
|-------------------|---|
| 8.10.2026 | Recovery - Die Recovery-Bewegung fordert einen neuen modernen Behandlungsansatz in der Psychiatrie, bei dem die persönliche Genesung und ein selbstbestimmtes Leben trotz psychischer Probleme im Mittelpunkt stehen |
| 22.10.2026 | Gesundheit ist nicht, sie wird |
| 5.11.2026 | Offenes Thema, individuelle Fragen |
| 19.11.2026 | Resilienz - Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen und Belastungen in unserem Leben umzugehen |
| 3.12.2026 | Abgrenzung |
| 17.12.2026 | Selbstfürsorge |
| 7.1.2027 | Alltägliche Bewältigungsstrategien - Bewältigungsstrategien sind erlernte Handlungsmuster, welche uns unseren Alltag erleichtern |
| 21.1.2027 | Lebenskriptsätze und Erwartungshaltung
Lebenskriptsätze sind eine Art „erlernte Glaubenssätze“, welche unser Leben sehr stark prägen |

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, bitten wir um

VERBINDLICHE ANMELDUNG FÜR ALLE MODULE: e-mail: hpe-tirol@hpe.at

Tel.Nr.: 0699 1723 8060