

„Die Wolken fressen nicht den Himmel“

Norman Sartorius

WORKSHOPREIHE FÜR ANGEHÖRIGE – 2026 Sechs Abende für eine fortlaufende Gruppe

Termine – jeweils 18 bis 21 Uhr
Mo., 30. März / Mo., 27. April / Mo., 25. Mai /
Mo., 29. Juni / Mo., 28. September &
Mo., 12. Oktober 2026

Klubhaus Achterbahn
Alberstrasse 8, 8010 Graz



SIGRID MÜLLER
eingetragenen Mediatorin
Lebens- und Sozialberaterin
freie Trainerin und Mitglied
bei Gewaltfrei Austria
Angehörige
www.berani.at

ANMELDUNG

Sigrid Müller
sigrid_mueller@berani.at
Tel.: 0699/190 39312



www.achterbahn.st



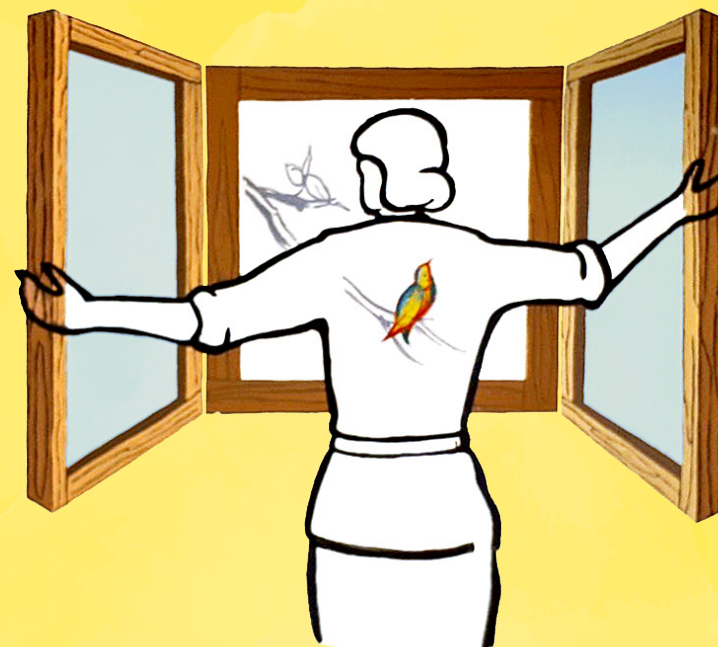
www.hpe.at

HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER STADT GRAZ

RECOVERY FÜR ANGEHÖRIGE &
IDEENWERKSTATT FÜR
HERAUSFORDERNDE SITUATIONEN



Lebensumbrüche meistern

SELBST-BESINNUNG
ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

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

Bild: Günter Gstrein

„Niemand ist alleine krank“

Thomas Bock

Eine psychische Krankheit oder eine andere einschneidende Krisensituation platzt wie eine Bombe in eine Familie, in einen Freund*innenkreis, in ein Team.

Die Bedürfnisse und Themen der betroffenen „kranken“ Person stehen im Zentrum der meisten Bemühungen. Doch oft werden Hilfsangebote und Lösungsvorschläge nicht angenommen, und es stellt sich die Erkenntnis ein, dass nicht mit Aktivität reagiert werden kann, sondern es oft vielmehr darum geht, da zu sein, mit auszuhalten, was jetzt noch nicht zu lösen ist, und dabei selbst nicht auf der Strecke zu bleiben.

Viele Angehörige von psychisch erkrankten Menschen kennen Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht sehr gut. Nicht selten geraten sie selbst dadurch in eine Krise.

Darf es auch um mich gehen?

Es braucht Orte, an denen auch Angehörige ihr Erleben, ihre Sorgen, ihre Erfahrungen, ihre Fragen und Probleme artikulieren können und ihrer eigenen Lebensgestaltung Energie zukommen lassen.

Auch im Flugzeug fordern uns die Flugbegleiter*innen freundlich auf, im Fall einer Notsituation sich zuerst selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen und dann den anderen zu helfen.

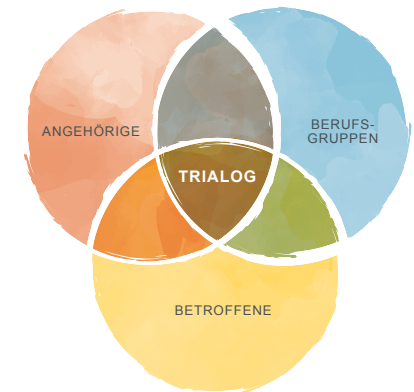
Leben, Hoffnung und die Sicht auf Möglichkeiten für ein gutes Leben

Zuversicht zu entwickeln ist ein essenzieller Lebensmotor und eine Kraftquelle. Patricia Deegan sagte: „... darin liegt das Paradox von Recovery. Indem man akzeptiert, was man nicht (mehr) tun oder sein kann, beginnt man zu entdecken, wer man sein und was man tun kann.“

Nicht die Rückkehr zum vorherigen Zustand ist das Ziel, sondern die Integration der Lebensveränderung durch eine Krise in eine neue persönliche Perspektive. Dabei sollen diese Workshopangebote für An- und Zugehörige eine Hilfe sein.

RECOVERY FÜR ANGEHÖRIGE

HOFFNUNG
MACHT
SINN



mir selbst helfen

- Welche meiner Ressourcen und Stärken nütze ich bereits und welche Fähigkeiten habe ich bislang unzureichend genutzt?
- Abgrenzen ohne im Stich zu lassen, eigene Anliegen beachten und in den Mittelpunkt stellen
- Umgang mit herausfordernden Situationen – Handlungsmacht wiedergewinnen
- Offenheit: Scham und Stigma bewältigen

mir Hilfe holen

- Welche Unterstützungsleistungen aus dem sozialpsychiatrischen Bereich habe ich noch nicht ausgeschöpft?
- Wie kann ich mir den Zugang dazu gut organisieren?

anderen hilfreich sein

- Wechselseitige Hilfe aus Basis gleicher Betroffenheit
- Selbsthilfegruppen haben das Potential gemeinsam bessere gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu erwirken
- Kann ich mir vorstellen selbst aktiv zu werden? Wenn ja – was brauche ich dafür?