

# „Die Wolken fressen nicht den Himmel“

Norman Sartorius

## WORKSHOPREIHE FÜR ANGEHÖRIGE – 2025

Sechs Abende für eine fortlaufende Gruppe  
18 bis 21 Uhr

### Termine

Mo., 31. März / Mo., 28. April /  
Mo., 12. Mai / Mo., 23. Juni / Mo., 8. September &  
Mo., 13. Oktober 2025

### Klubhaus Achterbahn

Alberstrasse 8, 8010 Graz



### SIGRID MÜLLER

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

### ANMELDUNG

**Sigrid Müller**

[sigrid\\_mueller@berani.at](mailto:sigrid_mueller@berani.at)

Tel.: 0699/190 39312



[www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER

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

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.

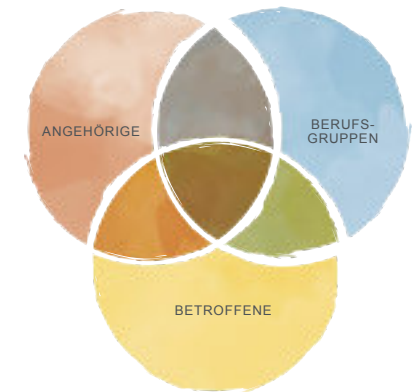
## Leben, Hoffnung und die Sicht auf Möglichkeiten für ein gutes Leben

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 auf 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?