

# AHA NEWSLETTER 3 / 2019

Liebe Angehörige und Interessierte!

Bevor AHA ab 19. August bis Schulbeginn urlaubsbedingt eine Pause einlegt, möchten wir Sie schon jetzt auf spannende Veranstaltungen im Herbst aufmerksam machen. Zwischenzeitlich wünschen wir Ihnen noch einen schönen Sommer und freuen uns auf ein Wiedersehen ab September!

## TERMINE und VERANSTALTUNGEN:

Thema „Bipolare Erkrankungen“

### PSYCHOEDUKATION für ANGEHÖRIGE in der CDK

Im Rahmen der Psychoedukation für Angehörige in der CDK widmet sich der nächste Termin dem Thema „Bipolare Störungen“.

Oberarzt Dr. Georg Hattwich wird die Zusammenhänge gut verständlich erklären – alle Angehörigen, die mit Bipolarer Erkrankung in der Familie konfrontiert sind und alle an diesem Thema Interessierten sind eingeladen, dieses besondere Informationsangebot zu nutzen.

**Montag, 2. September, 16:30 Uhr** in der CDK, Haus 3, Seminarraum im 3. Stock.

**Die weiteren Psychoedukationstermine und Themen 2019 zum Vormerken:**

28. Oktober – Frühwarnzeichen von Suizidalität (Dr.<sup>in</sup> Larissa Sellner)

16. Dezember – Behandlung von Suchterkrankungen (Dr. Alexander Schorb)

Herzliche Einladung:

## DIE NÄCHSTEN TRIALOG-TERMINE

**PONGAU: Dienstag, 10. September, 19:00 Uhr, Pfarrsaal St. Johann:**

**Wenn es nicht mehr auszuhalten ist... – Umgang mit psychiatrischen Akut-Situationen**

Inhaltliche Begleitung: Dr. Markus Masoner, Facharzt für Psychiatrie

**STADT SALZBURG: Montag, 23. September, 19:00 Uhr, Pegasusraum Schloss Mirabell**

**Stigmatisierung konkret – Wo stigmatisieren WIR – UNS – ANDERE?**

Inhaltliche Begleitung: Mag. Christine Müllner-Lacher

**PINZGAU: Dienstag, 22. Oktober, 18:30 Uhr, Pfarrsaal Zell am See**

**Wenn alles ausweglos erscheint – Umgang mit Suizidalität**

**ACHTUNG: der im Jahresprogramm der Trialoge in der Stadt Salzburg angekündigte Termin 17. September war leider ein Druckfehler – der Dialog findet am 23. September statt!**

Zum Vormerken – Einladung folgt:

## AHA-Termine im Oktober und November

Mittwoch, 16. Oktober, 17:30 Uhr, im Gesundheitsinformationszentrum der GKK Salzburg

**Vorübergehend berufsunfähig? Alles über den Reha-Geld-Bezug**

Informationsabend des Vereins AHA und des GIZ

Samstag, 16. November, 9:00 – 14:00 Uhr, St. Virgil

**Ein paar Stunden für mich! (Selbst)fürsorglicher AHA-Workshop für Angehörige**

**Ich trau mich!**

## Aktionstage für seelische Gesundheit

Auch heuer haben die Mitgliedsorganisationen des Kuratoriums für psychische Gesundheit rund um den Welttag der seelischen Gesundheit ein buntes Programm zusammengestellt.

Siehe <http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at/>

Die Aktionstage starten mit der

**Vortragsreihe der Gebietskrankenkasse und des Kuratoriums für psychische Gesundheit:**

## HELFEN und dabei gesund bleiben

Ein Großteil der Österreicher ist bereit zu helfen - die überwiegende Mehrheit der häuslichen Pflege leisten Angehörige. Auf die psychische und physische Gesundheit der Angehörigen und HelferInnen wird jedoch immer noch zu wenig geachtet. Dabei leiden rund 90 Prozent der pflegenden Angehörigen unter psychischen Belastungen. Wie Angehörige und HelferInnen auf sich achten können, welche Informationen für sie hilfreich sind und wo sie Unterstützung und Hilfe für sich selbst bekommen, ist Thema dieses Abends. Am Podium berichten jeweils Angehörige von AHA über ihre Erfahrungen.

Eintritt frei und Einladung anbei!

Dienstag, 24. September 2019, 19.00 Uhr, Saal der Salzburger Nachrichten, Salzburg  
von AHA am Podium: Mag. Gottfried Zlanabittig

Mittwoch, 25. September 2019, 19.00 Uhr, Kultur- u. Kongresshaus „Am Dom“, St. Johann  
von AHA am Podium: Maria Wieland

Mittwoch, 25. September 2019, 19.00 Uhr, WIFI Wirtschaftskammer, Tamsweg  
von AHA am Podium: Sigrid Steffen

Donnerstag, 26. September 2019, 19.30 Uhr, Nationalparkzentrum, Mittersill  
von AHA am Podium: Helmut Ettenauer

**Einladung zum Austausch**

## ANGEHÖRIGEN-STAMMTISCH

Der gemütliche Montags-Stammtisch für Angehörige psychisch erkrankter Menschen findet wieder am **9. September und am 7. Oktober ab 17:30 Uhr im Lokal „Xaver“** in der Shoppingarena Alpenstraße statt.

Gratis Parkplätze sind jeweils vorhanden. Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir um telefonische Anmeldung bzw. SMS an 0699 / 10302345

## GRUPPENANGEBOTE für ANGEHÖRIGE

Wussten Sie, dass im Bundesland Salzburg rund 120 Angehörige eine unserer 13 Angehörigengruppen besuchen? Wir freuen uns, dass wir immer wieder positive und dankbare Rückmeldungen erhalten und laden auch Angehörige, die bisher in keiner Gruppe waren, zur Teilnahme ein.

Im Herbst ist der Einstieg in folgende Gruppen möglich:

Gruppe **für Geschwister** psychisch erkrankter Menschen – Stadt Salzburg

Gruppe **für Partnerinnen und Partner** psychisch erkrankter Menschen – Stadt Salzburg

Gruppe **für Eltern** von psychisch erkrankten Menschen – Stadt Salzburg

Sowie die Angehörigengruppen in **Zell am See, St. Johann und Neumarkt am Wallersee**

Neu startet eine Gruppe **für erwachsene Kinder** psychisch erkrankter Menschen in der Stadt Salzburg

**Erinnerung**

## AHA Mitgliedsbeitrag

Wir danken allen, die den Mitgliedsbeitrag einbezahlt haben und ersuchen jene, die dies noch nicht erledigt haben, es noch nachzuholen – VIELEN DANK! Der Jahresbeitrag beträgt 33,- Euro pro Familie.  
Kontonummer: AT84 3500 0000 0014 0905, BIC: RVSAAT2S

Mit herzlichen Grüßen im Namen des Vereins AHA,

Mag. Gottfried Zlanabittig (Vorsitzender) und Mag. Ulrike Rausch-Götzing (Geschäftsführerin)

