

Programm Juli bis Dezember 2020

Referate, Kurse, Veranstaltungen

Referate

Pirminsbacher Gespräche «Mittendrin und voll daneben»

Psychische Erkrankungen schränken ein. Unmittelbar, teilweise auch längerfristig. Und so grenzen die Auswirkungen einer psychischen Erkrankung auch aus. Im sozialen Umfeld, im Beruf, in der Gesellschaft. Für eine Genesung und gute Lebensqualität ist jedoch Teilhabe und Inklusion besonders wichtig. Was brauchen Menschen, welche den Anschluss an ein soziales Gefüge verloren haben und was hilft ihnen, wieder dazu zu gehören?

Mittwoch, 28. Oktober 2020, von 19.00 bis 21.00 Uhr in Pfäfers
Organisation: Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit

«Trauer und Trauerbewältigung»

Trauer ist ein Gefühl, das wir alle kennen. Manchmal ist sie diffus, ohne dass wir wissen, woher sie kommt, manchmal kann sie klar einem belastenden Ereignis zugeordnet werden. Doch was ist Trauer genau, wie entsteht sie? Und was braucht es, damit es uns gelingt, einen guten Umgang mit ihr zu finden?

Dienstag, 3. November 2020, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Trübbach
Referentin: Dr.phil. Keti Simmen, Fachpsychologin für Psychotherapie

Alle aufgeführten Anlässe der Psychiatrie-Dienste Süd sind kostenfrei.

«Selbstwert und Leistungsorientierung»

Viele Menschen setzen sich in unseren westlichen Hochleistungsgesellschaften unter einen enormen Leistungsdruck. Sowohl beruflich wie auch privat möchte man erfolgreich sein, dazu sportlich fit, attraktiv und modern. Dies kann zu einer emotionsverarmten, einseitig auf den Beruf ausgelegten Identität und einem erhöhten Burnout-Risiko führen.

Dienstag, 10. November 2020, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Heerbrugg
Referent: Klaus Ehlers, dipl. Arzt, Oberarzt Ambulatorium

«Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl»

«Achtsam sein» bedeutet, bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen, was im Hier und Jetzt gerade geschieht. Achtsamkeit hilft uns dabei, auf uns selbst zu achten und unsere Grenzen wahrzunehmen. Mitgefühl ermöglicht uns einen freundlichen, fürsorglichen und liebevollen Umgang mit uns selbst und anderen und bildet die Basis für ein sorgsames Miteinander. Im Referat wird die Wirksamkeit von Achtsamkeit und Mitgefühl leicht und verständlich vermittelt. Kurze Meditationen ergänzen die Theorie und machen die Wirkung erlebbar.

Dienstag, 17. November 2020, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Uznach
Referentin: Monika Schoch, Gruppentherapeutin Achtsamkeit

Kurse

Die Anmeldung für die Kurse gelten immer für alle Abende, nur einzelne Abende können nicht besucht werden.

Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz

Kurs 1: Mi 26.08./02.09./09.09./07.10., 18.30 bis 20.30 Uhr, Uznach
Kurs 2: Mi 28.10./04.11./11.11./09.12., 18.30 bis 20.30 Uhr, Uznach
Anmeldung: Telefon 058 178 76 11 oder kathrina.baechtle@psych.ch

Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz

In Kooperation mit Demenz Liechtenstein.
Di 19.10./26.10./02.11./09.11., von 18.30 bis 20.30 Uhr, Trübbach
Anmeldung: Telefon 058 178 72 00 oder truebbach@psych.ch

Veranstaltungen

Café TrotzDem Sarganserland

Dienstag 21.07./18.08./15.09./20.10./17.11./15.12., von 14.30 bis 17.00 Uhr
Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Sarganserland, Restaurant Kiesfang, Aeulistrasse 8, 7324 Vilters
Infos: www.fags.ch/cafе-trotzdem-sarganserland oder Telefon 079 430 45 17

Onko Café Sarganserland-Werdenberg

Mittwoch 12.08./09.09./14.10./11.11./09.12., von 18.00 bis 20.00 Uhr
Öffentliches Café für Menschen mit Krebs und deren Angehörige im Hotel Restaurant Post, Bahnhofstrasse 1, 7320 Sargans.
Infos: www.fags.ch/onko-cafe oder Telefon 079 430 45 17

Veranstaltungsorte

Psychiatrie-Zentrum Rheintal
Schlossstrasse 203A, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland
Hauptstrasse 27, 9477 Trübbach

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet
Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Klinik St.Pirminsberg
Klosterweg 1, 7312 Pfäfers



Thomas Lampert
Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit
Telefon 058 178 63 21
thomas.lampert@psych.ch

Netzwerkpartner

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Aktuelle Veranstaltungen unter
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

Infos unter www.selbsthilfe-gruppen.ch

VASK Ostschweiz

Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken
Infos unter www.vaskostschweiz.ch

Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie

Infos unter www.angehoerige.ch

Trialog Liechtenstein

Infos unter www.trialog-liechtenstein.li

Demenz Liechtenstein

Infos unter www.demenz.li

Angehörigenberatung 2020/2

Öffentliche Vorträge für Angehörige, Betroffene und Interessierte

