



## Programm Frühjahrsemester 2023

Ein Kursangebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit

# **Herzlich willkommen im Recovery College St.Gallen Süd**

## **Recovery College St.Gallen Süd**

Das Recovery College St.Gallen Süd ist ein neues Bildungsangebot im Südteil des Kantons St.Gallen. Es bietet Lern- und Austauschmöglichkeiten zu den Themen psychische Gesundheit, psychische Krisen und selbstbestimmte Lebensgestaltung.

Recovery bedeutet Gesundung und meint eine persönliche, individuelle Entwicklung. Diese Entwicklung zielt einerseits darauf, mit den Folgen einer psychischen Krise oder Erkrankung umgehen zu lernen, andererseits auch, die eigenen Gesundheits- und Lebenskompetenzen zu fördern. Unsere Kurse bieten Raum und die nötige Unterstützung für einen unkomplizierten Austausch und für den eigenen Lern- und Entwicklungsprozess.

## **Informationen zum Recovery College St.Gallen**

### **Für wen ist das Recovery College St.Gallen Süd?**

Die Kurse des Recovery College St.Gallen Süd richten sich an alle erwachsenen Menschen, sei dies mit einer eigenen psychischen Krisenerfahrung, Angehörige, Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie an alle weiteren Interessierten.

### **Kursprogramm**

Das Kursprogramm wird halbjährlich in einem Frühjahr- und Herbstsemester geplant und durchgeführt. Das aktuelle Kursprogramm und weitere Informationen finden Sie auf der Website. Unter folgender Telefonnummer erhalten Sie weitere Informationen: 058 178 60 60.

### **Aufbau der Kurse**

Während des Seminars wird sowohl Fachwissen bearbeitet als auch Erfahrungswissen zusammen mit den Kursteilnehmenden diskutiert. Die Kurse des Recovery College St.Gallen Süd werden gemeinsam von Personen mit einer eigenen Krisenerfahrung und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt. Die einzelnen Kurse sind, wenn nicht anders ausgeschrieben, mehrteilig aufgebaut. Ein Besuch von einzelnen Modulen ist nicht möglich.

Die Kurse bestehen, sofern nicht anders beschrieben, inhaltlich aus aufeinander aufbauenden Modulen mit verbindlichen Folgeterminen.

## **Kosten**

Die Kurse im Recovery College St.Gallen Süd sollen allen Interessenten, ungeachtet deren finanziellen Möglichkeiten, zugänglich sein. Die Höhe der Kursgebühren richtet sich an den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmenden aus.

basic	Für Menschen mit wenig Geld (zum Beispiel Studierende, Sozialhilfebeziehende) beträgt die Kursgebühr CHF 10.- pro Kurs.
regular	Für Privatpersonen beträgt die Kursgebühr je nach Dauer des Kurses zwischen CHF 10.- und CHF 100.-.
pro	Für Fachpersonen, die einen Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen, beträgt die Kursgebühr je nach Dauer des Kurses zwischen CHF 30.- und CHF 200.-.

## **Anmeldung**

Anmeldungen zu den Kursen können per E-Mail an [thomas.lampert@psych.ch](mailto:thomas.lampert@psych.ch) geschickt werden. Im Laufe des Frühjahres wird eine Anmeldeplattform unter [www.recovery-college.ch](http://www.recovery-college.ch) verfügbar. Darüber hinaus sind Anmeldungen auch über die Telefonnummer 058 178 60 60 oder per Post möglich an:

Psychiatrie St.Gallen  
Recovery College Süd  
Klosterweg 1  
7312 Pfäfers

Die Anzahl der Plätze in den Kursen ist begrenzt, Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und bestätigt.

## **Veranstaltungsorte:**

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Psychiatrie St.Gallen (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

Haus Gutenberg, Burgweg 8, 9496 Balzers

Das Recovery College St.Gallen Süd ist ein Angebot der Psychiatrie St.Gallen.

## Kooperationspartner

---

### Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Ziel des Forums ist es, die psychische Gesundheit zu fördern, Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen abzubauen, die Akteure in der Ostschweiz zu vernetzen und den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu stärken.

[www.ofpg.ch](http://www.ofpg.ch)



### Amt für Gesundheitsvorsorge St.Gallen

Die Gesundheit der St.Galler Bevölkerung schützen und fördern – das ist die Aufgabe des Amtes für Gesundheitsvorsorge. Dafür setzt das Amt in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen und Akteuren aus Gemeinden, Schulen und Betrieben Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention um.

[www.sg.ch](http://www.sg.ch)



### Recovery College Bern

[www.recoverycollegebern.ch](http://www.recoverycollegebern.ch)



### Depressionen? Wenn die Handbremse angezogen ist!

Treffen von Betroffenen für Betroffene einmal im Monat draussen in der Natur im St.Galler Rheintal.

Infos: [berglertreff@gmail.com](mailto:berglertreff@gmail.com)

### Trialog Liechtenstein

Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige sowie Fachkräfte treffen sich zum Erfahrungsaustausch.

Jeden vierten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr in Schaan/FL

[www.trialog-liechtenstein.li](http://www.trialog-liechtenstein.li)



### Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Menschen in einer gleichen Lebenssituation schliessen sich zusammen, um sich gegenseitig zu helfen.

[www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch](http://www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch)



# Veranstaltungs- und Kursübersicht

<b>Blickpunkt – Psychiatrie erklärt</b> Bewegungstherapie & Sport / Behandlungsstation für affektive Störungen Donnerstag, 26.01.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 7
<b>Infoveranstaltung Recovery College St.Gallen Süd</b> Donnerstag 02.02.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 9
<b>Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern (Modul Fokus Kinder)</b> jeweils dienstags, 07.02./14.02./21.02.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 10
<b>In Beziehung sein – in Beziehung bleiben</b> jeweils donnerstags 09.02./16.02.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
<b>«Wenn Gefühle Chaos auslösen – Emotionskontrolle mit Hilfe von Skills</b> jeweils montags, 20.02./27.02./06.03.2023, 18.30 bis 21.00 Uhr, Sargans	Seite 12
<b>Blickpunkt – Psychiatrie erklärt</b> Arbeitstherapie / Verschiedene Behandlungssettings Donnerstag, 23.02.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 7
<b>«Sei mutig!»</b> Mittwoch, 01.03.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 13
<b>Dienstagsreferat «Angsterkrankungen»</b> Dienstag, 07.03.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Uznach	Seite 14
<b>Psychopharmaka</b> Mittwoch, 08.03.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 15
<b>Dienstagsreferat «Angsterkrankungen»</b> Dienstag, 14.03.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 14
<b>Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern (Modul Fokus Eltern)</b> jeweils dienstags, 21.03./28.03./04.04.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 10
<b>Einführungsabend «Mit Musik durchs Leben»</b> Mittwoch, 22.03.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 16
<b>Dienstagsreferat «Angsterkrankungen»</b> Dienstag, 28.03.2023, 19.00 bis 20.30 Uhr, Heerbrugg	Seite 14
<b>Vertiefungsabende «Mit Musik durchs Leben»</b> jeweils mittwochs, 29.03./05.04.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 17
<b>Blickpunkt – Psychiatrie erklärt</b> Kunsttherapie / Klinikeintritt Donnerstag, 30.03.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8

<b>«Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz»</b> jeweils dienstags, 04.04./11.04./18.04./25.04./02.05.2023, 17.30 bis 19.30 Uhr, Uznach	Seite 18
<b>Vertiefungsabende «Angsterkrankungen»</b> jeweils dienstags, 18.04./25.04.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 19
<b>Infoveranstaltung Recovery College St.Gallen Süd</b> Donnerstag 20.04.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 9
<b>Einführungsabend «Trauer»</b> Montag, 24.04.2023, 18.00 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 20
<b>Blickpunkt – Psychiatrie erklärt</b> Die Behandlung auf der Integrationsstation / Die Behandlung auf einer Akutstation Donnerstag, 27.04.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
<b>Vertiefungsabende «Trauer»</b> jeweils montags, 01.05./ 15.05.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 21
<b>«Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz»</b> jeweils dienstags, 02.05./09.05./16.05./23.05.2023, 18.30 bis 20.30 Uhr, Balzers	Seite 22
<b>Mit Sprache zu persönlicher Klarheit finden</b> jeweils mittwochs, 03.05./10.05.2023, 18.30 bis 20.30 Uhr, Sargans	Seite 23
<b>Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern (Modul Fokus Kinder)</b> jeweils dienstags, 16.05./23.05./30.05.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 10
<b>LGBTQIA+</b> jeweils mittwochs, 24.05./31.05.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 24
<b>Blickpunkt – Psychiatrie erklärt</b> Angehörige in der Psychiatrie / Selbstfürsorge – psychische Gesundheit Donnerstag, 25.05.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
<b>Selbstfürsorge</b> jeweils dienstags 06.06./13.06.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 25
<b>Power of Life – ein Tanz der Gefühle</b> jeweils mittwochs 07.06./14.06./21.06./28.06. 2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 26
<b>Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern (Modul Fokus Eltern)</b> jeweils montags, 12.06./ 19.06./26.06.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 10
<b>Blickpunkt – Psychiatrie erklärt</b> Recovery Angebote / Die Behandlung auf der Psychotherapiestation Donnerstag, 22.06.2023, 18.30 bis 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
<b>Gesundheit!</b> Donnerstag, 29.06.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr, Sargans	Seite 27

## «Blickpunkte – Psychiatrie erklärt»

### **Kursbeschreibung**

Monatliches Informations- und Diskussionsforum. Es werden jeweils zwei Blickpunkte vorgestellt (verschiedene Therapieformen, Behandlungsschwerpunkte etc.). Im Anschluss können Fragestellungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmer einfließen und gemeinsam diskutiert werden.

### **Zeit**

jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr

### **Veranstaltungsort**

Psychiatrie St.Gallen (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

### **Kosten**

Die Veranstaltung ist kostenfrei

### **Anmeldung**

Es ist keine Anmeldung notwendig

### **Informationen**

Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit, Psychiatrie St.Gallen

## **Kursdaten**

### **Donnerstag, 26. Januar 2023**

Blickpunkt 1: Bewegungstherapie / Sport  
Erich Roffler, Sporttherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Behandlungsstation für affektive Störungen  
Stefanie Ackermann, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

### **Donnerstag, 23. Februar 2023**

Blickpunkt 1: Arbeitstherapie  
Daniel Thür, Arbeitstherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Unterschiedliche Behandlungssettings  
Thomas Lampert, Angehörigenberater, Psychiatrie St.Gallen

### **Donnerstag, 30. März 2023**

- Blickpunkt 1: Kunsttherapie  
Christian Rostin, Kunsttherapeut, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Klinikeintritt  
Nicole Parpan, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

### **Donnerstag, 27. April 2023**

- Blickpunkt 1: Die Behandlung auf der Integrationsstation  
Nicole Parpan, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Die Behandlung auf einer Akutstation  
Lena Weithaler, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

### **Donnerstag, 25. Mai 2023**

- Blickpunkt 1: Selbstfürsorge – auf die psychische Gesundheit achten  
Renata Bleichenbacher, Peerdozentin, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Angehörige in der Psychiatrie  
Thomas Lampert, Angehörigenberater, Psychiatrie St.Gallen

### **Donnerstag, 22. Juni 2023**

- Blickpunkt 1: Recovery Angebote  
Renata Bleichenbacher, Peerdozentin, Psychiatrie St.Gallen
- Blickpunkt 2: Die Behandlung auf einer Psychotherapiestation  
Sigrid Egger, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen



# Infoveranstaltung Recovery College St.Gallen Süd

## Kursbeschreibung

Das Infotreffen richtet sich an alle, die mehr über das Recovery College St.Gallen Süd erfahren möchten. Während des Treffens erhalten Sie Informationen zum Recovery College, zum Inhalt und Aufbau der einzelnen Kurse. Sie können sich persönlich über das Recovery College St.Gallen Süd informieren, Fragen stellen und uns besser kennenlernen.

## Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 02. Februar 2023

Donnerstag, 20. April 2023 (Wiederholung)

## Zeit

18.30 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

## Anmeldeschluss

31. Januar 2023

18. April 2023 (Wiederholung)

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern

## Kursbeschreibung

Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil wurden früher oft als die vergessenen Angehörigen bezeichnet. Dabei weiss man, dass sich Eltern dann auf Hilfsangebote einlassen können, wenn sie sich in ihrer Elternschaft ernst genommen fühlen. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Grundlagen der Elternschaft im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung, vermittelt Strategien zum Umgang mit Belastungen und unterstützt die Eltern in der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kompetenzen.

Ein Modul der Elterngruppe hat die Situation und Belastungen der Kinder im Fokus, das andere Modul hat den Fokus auf die Situation und Belastungen der Eltern. Die beiden Module können unabhängig voneinander besucht werden. Bitte melden Sie sich für die einzelnen Module separat an.

## Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags, 07. Februar / 14. Februar / 21. Februar 2023 – Modul Fokus Kinder

jeweils dienstags, 21. März / 28. März / 04. April 2023 – Modul Fokus Eltern

jeweils dienstags, 16. Mai / 23. Mai / 30. Mai 2023 – Modul Fokus Kinder (Wiederholung)

jeweils montags, 12. Juni / 19. Juni / 26. Juni 2023 – Modul Fokus Eltern (Wiederholung)

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/30/100

## Anmeldeschluss

03. Februar 2023    Modul Fokus Kinder

17. März 2023      Modul Fokus Eltern

12. Mai 2023        Modul Fokus Kinder (Wiederholung)

09. Juni 2023        Modul Fokus Eltern (Wiederholung)

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Verschiedene Moderator:innen

# «In Beziehung sein – in Beziehung bleiben»

## Kursbeschreibung

Beziehungen beeinflussen uns Menschen bereits vor unserer Geburt, wir werden als soziale Wesen geboren! Beziehungen prägen unser Leben. Während wir in den ersten Monaten vollkommen von unseren Bindungspersonen abhängig sind, gestalten wir Beziehungen im Laufe unserer Entwicklung zunehmend selektiver. Doch wie funktionieren wir in unseren Beziehungen, wie erhalten wir sie aufrecht?

Im Kurs setzen wir uns mit Aspekten der Bindungstheorie auseinander, beschäftigen uns mit den Ressourcen, aber auch den Grenzen in unseren Beziehungen.

## Veranstaltungsdaten

jeweils donnerstags 09. Februar / 16. Februar 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Kursort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

## Anmeldeschluss

07. Februar 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# «Wenn Gefühle Chaos auslösen – Emotionskontrolle mit Hilfe von Skills»

## Kursbeschreibung

Viele Menschen neigen in stressvollen Situationen zu ungünstigem oder impulsivem Handeln. Sie versuchen, die emotionale Anspannung mit Verhaltensweisen zu bewältigen, welche selbstschädigend sind und die Beziehungen belasten, etwa Selbstverletzung, übermässiger Alkohol- / Drogenkonsum oder verbale Verletzungen. Häufig fühlen sich Betroffene wie auch das Umfeld in solchen Situationen hilflos. In diesem Kurs wird der Weg zu einer achtsamen und wohlwollenden Grundhaltung aufgezeigt, das Zusammenspiel zwischen Denken, Fühlen und Handeln erklärt, der Umgang mit herausfordernden Situationen diskutiert sowie Strategien (Skills) erarbeitet und vermittelt.

## Veranstaltungsdaten

jeweils montags, 20. Februar / 27. Februar / 06. März 2023

## Zeit

18.30 bis 21 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/50/150

## Anmeldeschluss

17. Februar 2023

## Maximale Anzahl Personen

12

## Moderation

Thomas Riedl, Pflegefachmann, Psychiatrie St.Gallen und zertifizierter DBT-Therapeut  
Heike Kranz, Peer-Mitarbeiterin, Psychiatrie St.Gallen und Expertin aus Erfahrung

# «Sei mutig!»

## **Kursbeschreibung**

Ängste prägen das Leben vieler Menschen. Ängste schützen uns vor Verletzungen, können jedoch auch Entwicklungen hemmen. Doch was brauchen wir, um mutig sein zu können? Mut ist mehr als nur Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden. Der wahre Gegenspieler der Angst ist nicht der Mut, sondern das Vertrauen. Vertrauen zu sich selbst, zu den Mitmenschen und in die tragenden Kräfte des Lebens. Im Kurs setzen wir uns mit unserem eigenen Mut und unserem Urvertrauen auseinander. Als Basis, Neues zu lernen.

## **Veranstaltungsdatum**

Mittwoch, 01. März 2023

## **Zeit**

18.00 bis 20.00 Uhr

## **Veranstaltungsort**

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## **Kosten**

basic/regular/pro            CHF 5/10/30

## **Anmeldeschluss**

27. Februar 2023

## **Maximale Anzahl Personen**

15

## **Moderation**

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen  
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# Dienstagsreferat «Angsterkrankungen»

## Kursbeschreibung

Angst hat viele Gesichter. Ängste weisen uns auf mögliche Gefahren hin und schützen vor Verletzungen. Doch wenn die Angst aus dem Ruder läuft, breiten sich Ängste in unserem Leben aus und übernehmen die Steuerung im Alltag. Eine Angsterkrankung entsteht. Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Angsterkrankungen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Im Anschluss an die Referate werden zwei Vertiefungsabende angeboten, an welchen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen – bitte melden Sie sich für die Vertiefungsabende zusätzlich an.

## Zeit

jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

## Veranstaltungsdaten / Veranstaltungsorte

Dienstag, 07. März 2023

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Dienstag, 14. März 2023

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Dienstag, 28. März 2023

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

## Kosten

Die Veranstaltungen sind kostenfrei

## Anmeldeschluss

keine Anmeldung erforderlich

## Moderation

Ladina Waldmeier, Psychologin MSc, Psychiatrie St.Gallen

Expertin aus Erfahrung

# «Psychopharmaka»

## Kursbeschreibung

Machen Psychopharmaka abhängig, bin ich mit diesen Medikamenten noch ich selbst? Bezüglich dieser Medikamentengruppe gibt es viele Halbwahrheiten und Verunsicherungen. Wer in einer psychischen Krise fachliche Hilfe sucht, steht früher oder später jedoch vor der Frage, ob ein Medikament notwendig ist oder nicht? Oder bei jenen, welche ein Medikament bereits seit längerem einnehmen, die Frage, wie lange noch?

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Psychopharmaka, gemeinsam mit dem Moderationsteam gehen Sie der Frage nach, wie diese Medikamente wirken, welche Vorteile sie bringen und was zu beachten ist.

## Veranstaltungsdatum

Mittwoch, 08. März 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro            CHF 5/10/30

## Anmeldeschluss

06. März 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Dr.med.univ. Angela Brucher, Stellvertretende Ärztliche Direktorin, Psychiatrie St.Gallen  
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# Einführungsabend «Mit Musik durchs Leben»

## Kursbeschreibung

Musik begleitet uns durchs Leben und bringt uns in Bewegung. Und sie beeinflusst unsere Gefühle, unser Erleben und Verhalten. Musik ist vielfältig, mal leicht, beschwingt, mal schwer.

In diesem Einführungsabend kommen wir der Musik auf die Spur, wie sie wirkt, was sie mit uns macht und welche wundervolle Ressource sie ist. Im Anschluss an diesen Einführungsabend werden zwei Vertiefungsabende angeboten – bitte melden Sie sich für die Vertiefungsabende zusätzlich an.

## Veranstaltungsdatum

Mittwoch, 22. März 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro CHF 5/10/30

## Anmeldeschluss

20. März 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Karin Hellemann, Musiktherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen



# Vertiefungsabende «Mit Musik durchs Leben»

## Kursbeschreibung

Musik begleitet uns durchs Leben und bringt uns in Bewegung. Und sie beeinflusst unsere Gefühle, unser Erleben und Verhalten. Musik ist vielfältig, mal leicht, beschwingt, mal schwer.

In diesen beiden Vertiefungsabenden nähern wir uns Musik von zwei Seiten an – mit Instrumenten und der eigenen Stimme. Wie wirkt Musik, was macht sie mit uns? Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Musik!

## Veranstaltungsdaten

jeweils mittwochs, 29. März / 05. April 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/30/100

## Anmeldeschluss

27. März 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Karin Hellemann, Musiktherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# «Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz»

## **Kursbeschreibung**

Kurs für betreuende Angehörige von demenzkranken Menschen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen und Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell.

## **Veranstaltungsdaten**

jeweils dienstags, 04. April / 11. April / 18. April / 25. April / 02. Mai 2023

## **Zeit**

17.30 bis 19.30 Uhr

## **Veranstaltungsort**

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

## **Kosten**

Der Kurs ist kostenfrei

## **Anmeldeschluss**

31. März 2023

## **Moderation**

Kathrina Bächtle, Ergotherapeutin, Psychiatrie St.Gallen und weitere Moderator:innen

# Vertiefungsabende «Angsterkrankungen»

## Kursbeschreibung

Angst hat viele Gesichter. Ängste weisen uns auf mögliche Gefahren hin und schützen vor Verletzungen. Doch wenn die Angst aus dem Ruder läuft, breiten sich Ängste in unserem Leben aus und übernehmen die Steuerung im Alltag. Eine Angsterkrankung entsteht. Im Kurs setzen wir uns vertieft mit der Entstehung und Entwicklung von Angsterkrankungen auseinander, erörtern den Teufelskreis der Angst sowie den gelungenen Umgang mit Gefühlen.

## Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags, 18. April / 25. April 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/30/100

## Anmeldeschluss

17. April 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen  
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# Einführungsabend «Trauer»

## Kursbeschreibung

Traurigkeit ist ein schweres Gefühl. Wir sind traurig, trauern über herausfordernde Lebensabschnitte, Veränderungen, Krankheiten, Verluste. Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es zu trauern? Wann sind wir traurig, warum sind wir traurig? Ist traurig sein ein schlechtes Gefühl? Im Kurs setzen wir uns mit verschiedenen Formen der Trauer auseinander, lernen Möglichkeiten, mit der Trauer umzugehen und setzen uns mit dem Trauerprozess sowie Trauer und Spiritualität auseinander. In den Vertiefungsabenden beschäftigen wir uns jeweils näher mit einzelnen Themen.

Im Anschluss an diesen Einführungsabend werden zwei Vertiefungsabende angeboten, an welchen wir uns jeweils mit einzelnen Themen näher beschäftigen – bitte melden Sie sich für die Vertiefungsabende zusätzlich an.

## Veranstaltungsdatum

Montag, 24. April 2023

## Zeit

18.00 bis 20.30 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro CHF 5/10/30

## Anmeldeschluss

21. April 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Michael Ehrhardt, Katholischer Seelsorger, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# Vertiefungsabende «Trauer»

## Kursbeschreibung

Traurigkeit ist ein schweres Gefühl. Wir sind traurig, trauern über herausfordernde Lebensabschnitte, Veränderungen, Krankheiten, Verluste. Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es zu trauern? Wann sind wir traurig, warum sind wir traurig? Ist traurig sein ein schlechtes Gefühl? Im Kurs setzen wir uns mit verschiedenen Formen der Trauer auseinander, lernen Möglichkeiten, mit der Trauer umzugehen und setzen uns mit dem Trauerprozess sowie Trauer und Spiritualität auseinander.

## Veranstaltungsdaten

jeweils montags, 01. Mai / 15. Mai 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro CHF 10/30/100

## Anmeldeschluss

28. April 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Michael Ehrhardt, Katholischer Seelsorger, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

# «Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz»

## **Kursbeschreibung**

Kurs für betreuende Angehörige von demenzkranken Menschen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen, Demenz Liechtenstein und dem Haus Gutenberg Balzers.

## **Veranstaltungsdaten**

jeweils dienstags, 02. Mai, 09. Mai, 16. Mai, 23. Mai 2023

## **Zeit**

18.30 bis 20.30 Uhr

## **Veranstaltungsort**

Haus Gutenberg, Burgweg 8, 9496 Balzers

## **Kosten**

Der Kurs ist kostenfrei

## **Anmeldeschluss**

26. April 2023

## **Moderation**

Claudia Murk, Pflegefachfrau und Gerontobeauftragte Psychiatrie St.Gallen

Matthias Brüstle, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer von Demenz Liechtenstein

## **Informationen**

Matthias Brüstle, Telefon 00423 230 34 45, [kontakt@demenz.li](mailto:kontakt@demenz.li), [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

## **Anmeldung**

Haus Gutenberg, Telefon 00423 388 11 33 oder [gutenberg@haus-gutenberg.li](mailto:gutenberg@haus-gutenberg.li)

## «Mit Sprache zu persönlicher Klarheit finden»

### Kursbeschreibung

An zwei Kursabenden lernen Sie einen Teil des Kommunikationsmodells «Gerechtes Sprechen» anhand von praktischen Beispielen kennen und üben dieses in Ihrem Alltag.

Rasch werden Sie feststellen, wie befreiend es ist, zu sagen, was Sie denken. Wie zielführend es ist, den Zwang des Müssens hinter sich zu lassen – indem Sie entscheiden zu tun, was Sie wollen. Es macht Spass, anhand von Sprache die persönliche Weiterentwicklung zu gestalten.

### Veranstaltungsdaten

jeweils mittwochs, 03. Mai / 10. Mai 2023

### Zeit

18.30 bis 20.30 Uhr

### Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

### Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/30/60

### Anmeldeschluss

02. Mai 2023

### Maximale Anzahl Personen

10

### Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau Psychiatrie St.Gallen, Zusatzausbildung im Kommunikationsmodell «Gerechtes Sprechen» und CAS Kreativmethoden in der Beratung

Michèle Uehli, arbeitet selbständig und ist Expertin aus Erfahrung

## «LGBTQIA+»

### Kursbeschreibung

LGBTQIA+ ist eine aus dem englischen Sprachraum übernommene Abkürzung für Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Intersexual und Asexual. Das + steht für alle nicht genannten Geschlechtsidentitäten. Zunächst stand LGB für den Zusammenschluss von Personen mit den entsprechenden sexuellen Orientierungen im Kampf gegen Diskriminierungen. Doch bei der Beschreibung geht es um mehr als nur Diskriminierung und sexuelle Orientierung, sondern um wertfreie, akzeptierte, eigene Geschlechtsidentität.

Im Kurs wird auf die verschiedenen Begrifflichkeiten eingegangen und die Bedeutung von sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität für die psychische Gesundheit, zum Beispiel Coming-out, diskutiert.

### Veranstaltungsdaten

jeweils mittwochs, 24. Mai / 31. Mai 2023

### Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

### Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/30/100

### Anmeldeschluss

22. Mai 2023

### Maximale Anzahl Personen

15

### Moderation

Tobias Müller, Oberarzt, Sprechstunde Sexuelle Orientierung, Genderdysphorie und Intersexualität, Psychiatrie St.Gallen

Manja Kleinstück, Expertin aus Erfahrung



# «Selbstfürsorge»

## Kursbeschreibung

Psychisch gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit! Wie wir für die körperliche Gesundheit Sport treiben oder auf die Ernährung achten, sollten wir uns auch um die psychische Gesundheit kümmern. Selbstfürsorge bedeutet, sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die einem dabei helfen, gut zu leben und die seelische, aber auch die körperliche Gesundheit zu verbessern. Selbstfürsorge kann helfen, einen besseren Umgang mit Stress zu erlangen und die Lebensenergie zu steigern.

Im Kurs setzen wir uns mit verschiedenen Aspekten der Selbstfürsorge auseinander, diskutieren Möglichkeiten und Erfahrungen, sich um die eigene Psychische Gesundheit zu kümmern und setzen einige Beispiele um.

## Veranstaltungsdaten

jeweils dienstags 06. Juni / 13. Juni 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro            CHF 10/30/100

## Anmeldeschluss

05. Juni 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

## «Power of Life – ein Tanz der Gefühle»

### Kursbeschreibung

Durch Musik, Bewegung und Tanz in der Gruppe können wir unser seelisches und körperliches Befinden kennen lernen und verändern. In einem geschützten Rahmen mit Übungen zur Musik kommen wir in den Fluss der Bewegung. Dabei begegnen wir neugierig uns selbst und den anderen in ihrer Einmaligkeit. Mit Achtsamkeit und Respekt begeben wir uns auf eine tänzerische Reise durch die Welt der Gefühle und Stimmungen. Es braucht keine Vorkenntnisse, die Musik bewegt uns weiter, öffnet für Begegnungen, macht uns lebendig, freudig und authentisch. Am Ende fühlen wir uns verbunden mit uns selbst und der Gruppe, können genährt und zufrieden sein.

### Veranstaltungsdaten

jeweils mittwochs 07. Juni / 14. Juni / 21. Juni / 28. Juni 2023

### Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

### Kosten

basic/regular/pro CHF 10.-/40.-/180.-

### Anmeldeschluss

05. Juni 2023

### Maximale Anzahl Personen

15

### Moderation

Klaus Ehlers, Oberarzt Psychiatrie St.Gallen und Power of Life Coach  
Momo Weder, Expertin aus Erfahrung und Power of Life Coach

# «Gesundheit!»

## Kursbeschreibung

Krankheiten gibt es viele. Und am Anfang jeder Krankheit steht die Diagnose. Sie ist die Feststellung einer bestimmten Krankheit durch das bewertende Erkennen und Benennen von Symptomen und Befunden. Das Feststellen einer Krankheit hilft, dass das Erlebte einen Namen bekommt. Dieser Name steht auch dafür, dass das, was ich erlebe, kein Einzelfall ist, sondern, dass es weitere Menschen betrifft. Dies kann entlastend wirken. Andererseits hat eine defizitorientierte Betrachtung den Nachteil, dass das, was funktioniert, weniger beachtet wird. Kranke Menschen sind mehr als nur ihre Depression, ihr Diabetes oder ihre Grippe.

Im Kurs setzen wir uns mit den Begrifflichkeiten von Gesundheit und Krankheit auseinander und erörtern ressourcenorientierte Ansätze, um gesundheitliche Einschränkungen zu betrachten.

## Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 29. Juni 2023

## Zeit

18.00 bis 20.00 Uhr

## Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

## Kosten

basic/regular/pro CHF 5/10/30

## Anmeldeschluss

27. Juni 2023

## Maximale Anzahl Personen

15

## Moderation

Thomas Lampert, Leitung RCSG und MAS Systemische Beratung, Psychiatrie St.Gallen

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen



Mit freundlicher Unterstützung von:



[www.recovery-college.ch](http://www.recovery-college.ch)