



Kursangebot zur Stärkung der psychischen
Gesundheit – Frühjahrssemester 2024

Recovery College St. Gallen



Herzlich willkommen im Recovery College St.Gallen

Recovery College St.Gallen

Das Recovery College St.Gallen ist ein Bildungsangebot im Kanton 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 geht es darum, 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.

Inhalt

Informationen zum Recovery College St.Gallen	Seite	3
Programm Frühjahrssemester 2024	Seite	6
Veranstaltungen am Standort Heerbrugg	Seite	8
Veranstaltungen am Standort Pfäfers	Seite	9
Veranstaltungen und Kurse am Standort Sargans	Seite	12
Veranstaltungen und Kurse am Standort Uznach	Seite	26

Informationen zum Recovery College St.Gallen

Für wen ist das Recovery College St.Gallen?

Die Kurse des Recovery College St.Gallen 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 Frühjahres- und Herbstsemester geplant und durchgeführt. Das aktuelle Kursprogramm und weitere Informationen finden Sie auf der Website unter

psychiatrie-sg.ch/recovery-college.

Informationen erhalten Sie zudem unter der Telefonnummer +41 58 178 60 60.

Aufbau der Kurse

Während der Kurse wird sowohl Fachwissen bearbeitet als auch Erfahrungswissen zusammen mit den Kursteilnehmenden diskutiert. Die Kurse des Recovery College St.Gallen werden gemeinsam von Personen mit einer eigenen Krisenerfahrung und Personen mit Berufserfahrung im Fachbereich der psychischen Gesundheit entwickelt und durchgeführt. Die Kurse bestehen, sofern nicht anders beschrieben, inhaltlich aus aufeinander aufbauenden Modulen mit verbindlichen Folgeterminen. Ein Besuch von einzelnen Modulen ist nicht möglich.

Kosten

Die Kurse im Recovery College St.Gallen sollen allen Interessenten, ungeachtet ihrer finanziellen Möglichkeiten, zugänglich sein. Die Höhe der Kursgebühren richtet sich an den finanziellen Möglichkeiten der Teilnehmenden aus. Entscheiden Sie selbst, in welcher Kategorie Sie den Kurs besuchen. Die beschriebenen Kurskosten sind bei mehrteiligen Kursen stets für alle Module gemeint.

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 20 und CHF 60.
pro	Für Fachpersonen, die einen Kurs als berufliche Weiterbildung besuchen, beträgt die Kursgebühr je nach Dauer des Kurses zwischen CHF 50 und CHF 150.

N.N. Experte / Expertin aus Erfahrung

N.N steht für «No Name». Im Programm werden teils keine Namen angegeben, weil Betroffene das so wünschen oder zur Zeit der Veröffentlichung die Person noch nicht bekannt ist.

Anmeldung

Am einfachsten, sich zu den Kursen anzumelden, ist die Anmeldeplattform auf psychiatrie-sg.ch/recovery-college. Darüber hinaus sind Anmeldungen auch telefonisch unter +41 58 178 60 60 oder per Post möglich:

Psychiatrie St.Gallen
Recovery College
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, (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans
Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach
Stützpunkt Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, 2. Stock, 9494 Schaan

Das Recovery College St.Gallen 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



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



Demenz Liechtenstein

www.demenz.li



Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

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

www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch



Weitere Recovery Colleges

Recovery College Bern

www.recoverycollegebern.ch

Recovery College Zürich

www.recoverycollegezuerich.ch

Recovery College Ostschweiz

www.recoverycollege-ostschweiz.ch

Programmübersicht Frühjahrssemester 2024

Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag 18.1.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Bewegungs- und Sporttherapie / Angehörige in der Psychiatrie Donnerstag, 25.1.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag 8.2.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern Mittwoch, 14.2.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 11
Suizidalität verstehen und bewältigen Mittwoch, 21.2. / 28.2.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 13
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Arbeitstherapie / Recovery Angebote Donnerstag, 29.2.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Dienstagsreferat «Borderline-Persönlichkeitsstörungen» Dienstag, 5.3.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Uznach	Seite 26
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag 7.3.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
Dienstagsreferat «Borderline-Persönlichkeitsstörungen» Dienstag, 12.3.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Heerbrugg	Seite 8
Warum syt dir so truurig? Mittwoch, 13.3. / 20.3.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 14
Dienstagsreferat «Borderline-Persönlichkeitsstörungen» Dienstag, 19.3.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Sargans	Seite 15
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Behandlung auf einer Psychotherapiestation / Klinikeintritt Donnerstag, 21.3.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Krisen erkennen und bewältigen Mittwoch, 3.4. / 10.4.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 16
Borderline-Persönlichkeitsstörungen verstehen und bewältigen Montag, 8.4. / 15.4. / 22.4.2024, 18.00 – 20.30, Sargans	Seite 17
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag 11.4.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12

Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz Montag, 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5.2024, 18.30 – 20.30 Uhr, Schaan	Seite 18
Wann ist ein Mann ein Mann? Mittwoch, 24.4.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 19
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Die Behandlung auf der Integrationsstation / Akutstation Donnerstag, 25.4.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Des eigenen Glückes Schmied? Dienstag, 30.4. / 7.5.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 20
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag 2.5.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern Mittwoch, 15.5.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 11
Recovery College Infoabend Donnerstag, 16.5.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 21
Frauen im mittleren Alter Dienstag, 21.5. / 28.5.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 22
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Selbstfürsorge / Behandlungsstation für affektive Erkrankungen Donnerstag, 23.5.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Trennung, Scheidung – und das mit den Gefühlen Dienstag, 4.6.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 23
Interactive Yoga Mittwoch, 5.6. / 12.6. / 19.6.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 24
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag 6.6.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
Gesundheit! Dienstag, 11.6.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 25
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Kunsttherapie / Unterschiedliche Behandlungssettings Donnerstag, 27.6.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT HEERBRUGG

Dienstagsreferat «Borderline Persönlichkeitsstörung»

Die Borderline Persönlichkeitsstörung ist geprägt von durchdringenden Mustern von Instabilität und Überempfindlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen, von Instabilität des Selbstbildes, starken Stimmungsschwankungen sowie Impulsivität. Darunter leiden Betroffene wie auch das soziale Umfeld.

Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmenden. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Weiterführend wird ein Kurs mit drei Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an denen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 12. März 2024; 19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, Erlen Gebäude Raum Säntis,
9435 Heerbrugg

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Florian Dejaco, Psychologe M.Sc., Spezialisierte Psychotherapiestation
Klinik Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen
Heike Kranz, Expertin aus Erfahrung

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT PFÄFERS

Blickpunkte – Psychiatrie erklärt

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.

Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 25. Januar 2024

Donnerstag, 29. Februar 2024

Donnerstag, 21. März 2024

Donnerstag, 25. April 2024

Donnerstag, 23. Mai 2024

Donnerstag, 27. Juni 2024

jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Klosterweg 1, 7312 Pfäfers, Gebäude A6A

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Informationen

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

Programm

Donnerstag, 25. Januar 2024

Blickpunkt 1: Bewegungs- und Sporttherapie

Erich Roffler, Sporttherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Angehörige in der Psychiatrie

Thomas Lampert, Angehörigenberater, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 29. Februar 2024

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

Blickpunkt 2: Recovery Angebote
Renata Bleichenbacher, Peer-Dozentin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 21. März 2024

Blickpunkt 1: Die Behandlung auf einer Psychotherapiestation
Sigrid Egger, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Eintritt in die Klinik
Lukas Näf, Pflegefachmann, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 25. April 2024

Blickpunkt 1: Die Behandlung auf der Integrationsstation
Sabine Hagleitner, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Die Behandlung auf einer Akutstation
Sophia Raoui, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 23. Mai 2024

Blickpunkt 1: Selbstfürsorge – auf die psychische Gesundheit achten
Renata Bleichenbacher, Peer-Dozentin, Psychiatrie St.Gallen

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

Donnerstag, 27. Juni 2024

Blickpunkt 1: Kunsttherapie
Karen Heieis, Kunsttherapeutin, Psychiatrie St.Gallen
Brigitte Riederer, Expertin aus Erfahrung

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

Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern

Die Gruppe richtet sich an psychisch belastete Eltern mit minderjährigen Kindern, die sich zum Thema psychische Erkrankungen und Elternschaft informieren und austauschen möchten. Die Gruppe kann unabhängig von einer Behandlung besucht werden.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 14. Februar 2024

Mittwoch, 15. Mai 2024

jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Gebäude A2 (Klostergebäude; der Weg ist ab dem Empfang mit Wegweisern «Recovery» ausgeschildert)

Kosten

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldung und Informationen

Thomas Lampert, Angehörigenberater, Psychiatrie St.Gallen
thomas.lampert@psychiatrie-sg.ch oder Tel. +41 58 178 63 21

Moderation

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

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT **SARGANS**

Fortlaufende Recoverygruppe

Mein Leben nach einer psychischen Erkrankung

Monatliche, fortlaufende Recoverygruppe für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen, die sich mit Themen und Fragen des Lebens nach einer psychischen Erkrankung auseinandersetzen möchten.

Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 18. Januar 2024	Donnerstag, 8. Februar 2024
Donnerstag, 7. März 2024	Donnerstag, 11. April 2024
Donnerstag, 2. Mai 2024	Donnerstag, 6. Juni 2024

jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten und Anmeldung

basic/regular/pro: CHF 5 pro Abend

Anmeldung für jeden Abend einzeln bis spätestens jeweils am Montagabend vor der Gruppe an recovery-college@psychiatrie-sg.ch.

Moderation

Lena Weithaler, Pflegefachfrau

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

Suizidalität verstehen und bewältigen

Menschen mit Suizidgedanken wollen meistens nicht sterben. Sie suchen einen Ausweg aus dem quälenden Zustand, den sie nicht mehr aushalten. Das eigene Leben zu beenden, erscheint ihnen als (einzige) mögliche Lösung. Das ist eine menschliche Reaktion auf grosses Leid. Suizidalität umspannt das ganze soziale Umfeld von Betroffenen. Im Kurs gehen wir auf die Hintergründe, Ausprägungen und den Umgang mit Suizidalität ein.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 21. Februar 2024

Mittwoch, 28. Februar 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

19. Februar 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

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

Warum syt dir so truurig?

«Warum syt dir so truurig» besingt Mani Matter in seinem Lied. Trauer ist eine gesunde, menschliche Reaktion, um mit Verlusten umgehen zu können. Wir sind traurig, weil wir jemanden verabschieden müssen, weil wir etwas verloren haben, weil ein neuer Lebensabschnitt beginnt, weil unsere Kinder flügge werden. Warum fällt es uns aber im Alltag so schwer, darüber zu sprechen oder andere auf ihre Trauer anzusprechen? Im Kurs setzen wir uns mit verschiedenen Stadien der Trauer auseinander und lernen, was wir tun können, um mit der Trauer umzugehen und sie auszuhalten.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 13. März 2024

Mittwoch, 20. März 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

9. März 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Michael Ehrhardt, Katholischer Seelsorger, Psychiatrie St.Gallen

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

Dienstagsreferat «Borderline Persönlichkeitsstörung»

Die Borderline Persönlichkeitsstörung ist geprägt von durchdringenden Mustern von Instabilität und Überempfindlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen, von Instabilität des Selbstbildes, starken Stimmungsschwankungen sowie Impulsivität. Darunter leiden Betroffene wie auch das soziale Umfeld.

Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmenden. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Weiterführend wird ein Kurs mit drei Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an denen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 19. März 2024; 19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Florian Dejaco, Psychologe M.Sc., Spezialisierte Psychotherapiestation
Klinik Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen
Heike Kranz, Expertin aus Erfahrung

Krisen erkennen und bewältigen

Krisen haben wir immer wieder. In Krisen verlieren wir das seelische Gleichgewicht, sei es wegen eines Konflikts, einer Trennung, einem Jobverlust, einer Krankheit. Oder die Krise bahnt sich ohne ersichtlichen Grund an. In Krisen fühlen wir uns überfordert und ohnmächtig, weil die bewährten Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen.

Im Kurs lernen wir Vorzeichen von Krisen zu erkennen und sie einzuordnen sowie dank verschiedener Strategien damit umzugehen.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 3. April 2024

Mittwoch, 10. April 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

1. April 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Sarina Philipp, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

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

Borderline-Persönlichkeitsstörungen verstehen und bewältigen

Die Borderline Persönlichkeitsstörung ist geprägt von durchdringenden Mustern von Instabilität und Überempfindlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen, von Instabilität des Selbstbildes, starken Stimmungsschwankungen sowie Impulsivität. Darunter leiden Betroffene wie auch das soziale Umfeld.

Weiterführend an das Referat vertiefen wir die Themen, wie Betroffene und Angehörige mit den Auswirkungen der Erkrankung umgehen können und wie die Beziehungsgestaltung gelingen kann.

Veranstaltungsdaten

Montag, 8. April 2024

Montag, 15. April 2024

Montag, 22. April 2024

jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/60/150

Anmeldeschluss

5. April 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

N.N. Experte / Expertin aus Erfahrung

Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz

Der vierteilige Kurs richtet sich an betreuende Angehörige von demenzkranken Menschen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen und Demenz Liechtenstein.

Veranstaltungsdaten

Montag, 15. April 2024

Montag, 22. April 2024

Montag, 29. April 2024

Montag, 6. Mai 2024

jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Stützpunkt Demenz Liechtenstein Poststrasse 14, 2. Stock, 9494 Schaan

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Informationen und Anmeldung

Demenz Liechtenstein, Matthias Brüstle

E-Mail kontakt@demenz.li oder Telefon 00423 / 230 34 45

Anmeldeschluss

12. April 2024

Moderation

Claudia Murk, Pflegefachfrau und Gerontobeauftragte, Psychiatrie St.Gallen

Matthias Brüstle, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer von Demenz Liechtenstein

Wann ist ein Mann ein Mann?

«Wann ist ein Mann ein Mann?» besingt Herbert Grönemeyer die Höhen und Tiefen des Mann-Seins. In einer Gesellschaft, die stetig zu Leistung und Selbstoptimierung antreibt entstehen Stereotype, welchen viele Männer nicht mehr genügen (wollen).

Wie gehe ich mit dem immer noch gängigen Bild von Mann-Sein bzw. mit der Rolle des Mannes in der Gesellschaft um? Passe ich in mein Bild, Mann zu sein?

Veranstaltungsdatum

Mittwoch, 24. April 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

14. April 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Erich Roffler, Sporttherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Des eigenen Glückes Schmied?

Ist Glück Zufall, Schicksal oder einfach da? Kann ich Schmied meines eigenen Glückes sein? Ist Glück das Ziel? Was bedeutet Glück überhaupt? An zwei Abenden setzen wir uns über den Stand der Glücksforschung auseinander und sinnieren, wie Glück im Alltag aussieht. Wir kreieren gemeinsam Methoden, um zunehmend Glück und Erfolgsgeschichten zu erleben und spüren zu können – ich bin meines Glückes Schmied.

Veranstaltungsdaten

Dienstag, 30. April 2024

Dienstag, 7. Mai 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

26. April 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

N.N. Experte / Expertin aus Erfahrung

Infoveranstaltung Recovery College St.Gallen

Das Infotreffen richtet sich an alle, die mehr über das Recovery College St.Gallen 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 informieren, Fragen stellen und uns besser kennenlernen.

Veranstaltungsdatum

Donnerstag, 16. Mai 2024; 18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

14. Mai 2024

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

Frauen im mittleren Alter

Wie sind wir Frauen im mittleren Alter? Wovon träumen und wie leben wir? Was passiert mit uns, wenn wir die 40 überschreiten, die Kinder langsam das Haus verlassen und unser Körper eine neue Ära mit Schwitzen und Stimmungsschwankungen einläutet? Gemeinsam ergründen wir die Zeit zwischen 40 und 65 Jahren – mit Wissenschaft, Medizin, Naturheilkunde und Humor.

Veranstaltungsdaten

Dienstag, 21. Mai 2024

Dienstag, 28. Mai 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

17. Mai 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

N.N. Expertin aus Erfahrung

Trennung, Scheidung – und das mit den Gefühlen

«Trennt euch!» schreibt Thomas Meyer in seinem gleichnamigen Buch. Offen und ehrlich sprechen wir über Trennung und Scheidung: Ist es so einfach, wie Thomas Meyers steile These es beschreibt?

Gemeinsam sprechen wir über das, was uns neben Finanzen und Sorgerecht im Prozess der Trennung/Scheidung umtreibt: über Gefühle, Gedanken und Verhalten, die durch eine Trennung/Scheidung entstehen – vielleicht auch als Chance für einen neuen Weg?

Veranstaltungsdatum

Dienstag 4. Juni 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

31. Mai 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

N.N. Experte / Expertin aus Erfahrung

Interactive Yoga

Interactive Yoga ist eine Mischung aus klassischem Yoga und Partner-yoga, ergänzt durch Geh-Meditationen. Es wird viel Fokus auf den Atem gelegt. Der Kurs bietet spielerische und achtsame Interaktion in der Gruppe. Klassische Yoga-Posen werden zu zweit statisch und dynamisch umgesetzt – ohne direkte Berührung, über Stäbe verbunden.

Im Zentrum stehen das körperliche und mentale Sich-Selbst-Erleben. Die Gemeinschaft der Gruppe als unterstützend und verbindend zu erleben, ist ein wichtiges Element des Workshops.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 5. Juni 2024

Mittwoch, 12. Juni 2024

Mittwoch, 19. Juni 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/60/150

Anmeldeschluss

3. Juni 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Erich Roffler, Sporttherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Nicky Auer, Expertin aus Erfahrung

Gesundheit!

Krankheiten gibt es viele. Und am Anfang jeder Krankheit steht die Diagnose. Sie stellt eine bestimmte Krankheit fest, indem sie Symptome und Befunde bewertet und benennt. 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

Dienstag 11. Juni 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

7. Juni 2024

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

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT UZNACH

Dienstagsreferat «Borderline Persönlichkeitsstörung»

Die Borderline Persönlichkeitsstörung ist geprägt von durchdringenden Mustern von Instabilität und Überempfindlichkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen, von Instabilität des Selbstbildes, starken Stimmungsschwankungen sowie Impulsivität. Darunter leiden Betroffene wie auch das soziale Umfeld.

Im Referat wird auf die Entstehung, die Symptome und die Behandlung von Borderline Persönlichkeitsstörungen eingegangen und eine betroffene Person schildert das eigene Erleben. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmenden. Dieses Referat bieten wir an drei Standorten an. Weiterführend wird ein Kurs mit drei Vertiefungsabenden am Standort Sargans angeboten, an denen wir uns jeweils mit den Themen näher beschäftigen. Die Vertiefungsabende benötigen eine Anmeldung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 5. März 2024; 19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Florian Dejaco, Psychologe M.Sc., Spezialisierte Psychotherapiestation
Klinik Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen
Heike Kranz, Expertin aus Erfahrung

Eigene Notizen

Anmeldung

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne entgegen unter www.psychiatrie-sg.ch/recovery-college, per E-Mail an recovery-college@psychiatrie-sg.ch oder telefonisch unter +41 58 178 60 60.

Standorte

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7220 Sargans

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Psychiatrie St.Gallen, Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

Kontakt

Thomas Lampert

Telefon +41 58 178 63 21

thomas.lampert@psychiatrie-sg.ch

Detaillierte Informationen zu allen Kursen finden Sie unter:

psychiatrie-sg.ch/recovery-college

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge 

Detailinfos zu allen Kursen:
www.psychiatrie-sg.ch/recovery-college

