

Kursangebot zur Stärkung der psychischen

Gesundheit – Frühlingssemester 2025

Recovery College St. Gallen

A decorative floral pattern in shades of purple, teal, and orange, featuring various leaves and flowers, serving as a background for the lower half of the page.

Ausführliche
Programm-
übersicht

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
Programmübersicht Frühling 2025	Seite	6
Veranstaltungen und Kurse am Standort Pfäfers	Seite	8
Veranstaltungen und Kurse am Standort Sargans	Seite	11
Veranstaltungen und Kurse am Standort St.Gallen	Seite	18
Veranstaltungen und Kurse am Standort Heerbrugg	Seite	25
Veranstaltungen und Kurse am Standort Wil	Seite	26
Veranstaltungen und Kurse am Standort Uznach	Seite	31

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 Frühlings- 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. Expertin / Experte 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
Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen
Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Stützpunkt Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, 2. OG, 9494 Schaan
Pro Senectute Wil, Obere Bahnhofstrasse 36, 3. OG, 9500 Wil
Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

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

Kooperationspartner

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Ziel ist die Förderung der psychischen Gesundheit, der Abbau von Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen, das Vernetzen der Akteure und die Stärkung des Austausches zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten.

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.

www.sg.ch



Fachhochschule OST

Im Departement Gesundheit werden richtungsweisende Impulse für ein zukunftsorientiertes Gesundheitssystem sowie für eine stärkende Gesundheitskompetenz gesetzt.



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



Swiss Recovery Colleges

www.swissrecoverycolleges.ch

Recovery College Bern

www.recoverycollegebern.ch

Recovery College Zürich

www.recoverycollegezuerich.ch

Recovery College St.Gallen

www.recovery-college.ch

Programmübersicht Frühling 2025

Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 23.1.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Suchterkrankungen / Arbeitstherapie Donnerstag, 30.1.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Acrylmalerei – im offenen Atelier Samstag, 8.2.2025, 8.30 – 11.30 Uhr, Wil	Seite 26
Seines eigenen Glückes Schmied? Dienstag, 11.2.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 18
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern Mittwoch, 12.2.2025, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
Heilsame Düfte – beruhigend, belebend Dienstag, 18.2.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 19
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 20.2.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Skizzen und Portraits mit Kohle Samstag, 22.2.2025, 8.30 – 11.30 Uhr, Wil	Seite 27
«Wen-Do» Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen Mittwoch, 26.2. 2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 12
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Manie – Bipolare Erkrankung / Aromatherapie Donnerstag, 27.2.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Was ist Recovery? Mittwoch, 5.3.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Wil	Seite 28
Krisen erkennen und bewältigen Dienstag, 18.3. / 25.3.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 20
Fortlaufende Recovery Gruppe Donnerstag, 20.3.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Vertrauen – Stärkung einer wertvollen Ressource Montag, 24.3. / 31.3.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 13
Fokus Psychische Gesundheit «ADHS im Erwachsenenalter» Dienstag, 25.3.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Uznach	Seite 31

Blickpunkte – Psychiatrie erklärt	
PTSD / Kunsttherapie	Seite 8
Donnerstag, 27.3.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	
Wann ist ein Mann ein Mann?	
Mittwoch, 2.4. / 9.4.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 21
Ideen gegen die Ohnmacht	
Dienstag, 8.4. / 15.4.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Wil	Seite 29
Fortlaufende Recovery Gruppe	
Donnerstag, 10.4.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Mein Atem als Kraftquelle	
Dienstag, 15.4.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 14
Fokus psychische Gesundheit «Das Baby ist da – aber die Freude nicht»	
Dienstag, 22.4.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, Heerbrugg	Seite 25
Mit Sprache zu persönlicher Klarheit finden	
Donnerstag, 24.4. / 1.5.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 22
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt	
Essstörungen / Peerarbeit - Recovery	Seite 8
Donnerstag, 24.4.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	
Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen und bewältigen»	
Dienstag, 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5.2025, 18.30 – 20.30 Uhr, Schaan	Seite 15
ADHS verstehen und bewältigen	
Dienstag, 6.5. / 13.5. / 20.5.2025, 18 – 20.30 Uhr, St.Gallen	Seite 23
Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen und bewältigen»	
Dienstag, 13.5. / 20.5. / 27.5.2025, jeweils 14.00 – 16.15 Uhr, Wil	Seite 30
Fokus psychische Gesundheit «Was ist Sucht?»	
Dienstag, 13.5.2025, 19.00 – 20.30 Uhr, Sargans	Seite 16
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern	
Mittwoch, 14.5.2025, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
Spiritualität	
Mittwoch, 14.5. / 21.5.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 17
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt	
Borderline-Persönlichkeitsstörung / Bewegungs- und Sporttherapie	Seite 8
Donnerstag, 22.5.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	
Fortlaufende Recovery Gruppe	
Donnerstag, 22.5.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11

Chronische Schmerzen	Seite 24
Montag, 26.5.2025, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	
Fortlaufende Recovery Gruppe	Seite 11
Donnerstag, 19.6.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt	
Demenz / Klinikeintritt	Seite 8
Donnerstag, 26.6.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT **PFÄFERS**

Blickpunkte – Psychiatrie erklärt

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

Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 30. Januar 2025	Donnerstag, 27. Februar 2025
Donnerstag, 27. März 2025	Donnerstag, 24. April 2025
Donnerstag, 22. Mai 2025	Donnerstag, 26. Juni 2025

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

Donnerstag, 30. Januar 2025

Blickpunkt 1: Suchterkrankungen
Natascha Eberle, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Arbeitstherapie
Samuel Bislin, Arbeitstherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 27. Februar 2025

Blickpunkt 1: Manie – Bipolare Erkrankung
David Sakhelashvili, Psychologe, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Aromatherapie
Annina Lampert, Aromatherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 27. März 2025

Blickpunkt 1: Posttraumatische Belastungsstörung
Corinna Suter, Psychologin, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Kunsttherapie
Karen Heieis, Kunsttherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 24. April 2025

Blickpunkt 1: Essstörungen
Thomas Lampert, Angehörigenberater, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Peerarbeit - Recovery
Renata Bleichenbacher, Expertin aus Erfahrung, PSG

Donnerstag, 22. Mai 2025

Blickpunkt 1: Borderline-Persönlichkeitsstörung
Florian Dejaco, Psychologe, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Bewegungs- und Sporttherapie
Erich Roffler, Sporttherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 26. Juni 2025

Blickpunkt 1: Demenzerkrankung
Marvin Herrchen, Pflegefachmann, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Eintritt in die Klinik
Lukas Näf, Pflegefachmann, 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, 12. Februar 2025

Mittwoch, 14. Mai 2025

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, 23. Januar 2025

Donnerstag, 20. Februar 2025

Donnerstag, 20. März 2025

Donnerstag, 10. April 2025

Donnerstag, 22. Mai 2025

Donnerstag, 19. Juni 2025

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

«Wen-Do» Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Wen-Do bietet Frauen und Mädchen die Chance, ihre Möglichkeiten und Grenzen in der persönlichen Selbstverteidigung kennen zu lernen. Dies mit dem Ziel, gegenüber Mitmenschen eindeutig und klar Grenzen zu ziehen und diese - wenn notwendig - zu verteidigen. Wen-Do beinhaltet körperliche Selbstverteidigung, sicheres Auftreten und verbale Selbstbehauptung sowie die mentale Auseinandersetzung mit persönlichen Bedrohungen.

Im Kurs üben wir nicht nur körperliche Schläge und Tritte um uns effektiv zu wehren, sondern stärken das Selbstwertgefühl und das sichere Auftreten. Wir suchen Strategien gemeinsam, üben diese und tauschen uns darüber aus.

Veranstaltungsdatum

Mittwoch, 26. Februar 2025; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

24. Februar 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Marlis Wickli, Kursleiterin Wen-Do St.Gallen

Gisela Binder, Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin, Ambulatorium Erwachsenenpsychiatrie Sargans, Psychiatrie St.Gallen

Vertrauen – Stärkung einer wertvollen Ressource

In diesem Kurs erforschen wir die Bedeutung und die Grundlagen von Vertrauen – sowohl in uns selbst als auch in andere. Durch Selbstreflexion und praktische Tools lernen die Teilnehmenden, ihr Selbstvertrauen zu stärken und das Verständnis für gesunde Vertrauensbeziehungen zu verbessern. Der Kurs behandelt Themen wie Vertrauen in Beziehungen, Urvertrauen oder Selbstvertrauen. Er unterstützt Sie dabei, Hindernisse zu erkennen und Vertrauen als wichtige Basis für erfüllte Beziehungen und persönliche Stabilität zu entwickeln.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Montag, 24. März 2025

Montag, 31. März 2025

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

21. März 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Cécile Zaberl, Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

Mein Atem als Kraftquelle

Unser Atem ist eine wertvolle Kraftquelle. Durch bewusstes Atmen können wir unsere Energie steigern, Stress reduzieren und die Konzentration verbessern. Atemtechniken, wie tiefe Bauchatmung oder Meditation, können helfen, unsere innere Balance zu finden und somit die körperliche und psychische Gesundheit fördern.

Gemeinsam lernen wir, unseren Atem im Alltag richtig einzusetzen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 15. April 2025; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

11. April 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Hansjörg Rodi, Atem- und Aromatherapeut, Psychiatrie St.Gallen
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung,
Psychiatrie St.Gallen

Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen und bewältigen»

Kurs für betreuende Angehörige von demenzkranken Menschen zu den Themen Einführung zum Krankheitsbild Demenz, Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen in der Begleitung von demenzkranken Menschen und zur Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen und Demenz Liechtenstein.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 29. April 2025

Dienstag, 6. Mai 2025

Dienstag, 13. Mai 2025

Dienstag, 20. Mai 2025

jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

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

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

25. April 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Claudia Murk, Pflegefachfrau und Gerontobeauftragte, Psychiatrie St.Gallen
Matthias Brüstle, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer von Demenz Liechtenstein

Information und Anmeldung

Matthias Brüstle, Telefon 00423 230 34 45, Mail: kontakt@demenz.li

Fokus psychische Gesundheit «Was ist Sucht?»

Im Vortrag widmen wir uns dem komplexen Thema Sucht: Was genau bedeutet es, süchtig zu sein? Wir beleuchten die verschiedenen Formen von Abhängigkeit – von Substanzen wie Alkohol oder Drogen bis hin zu Verhaltenssüchten wie Glücksspiel oder Social Media. Dabei gehen wir auf die biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren ein, die zur Entstehung von Sucht beitragen, und erklären, warum der Weg aus der Abhängigkeit so herausfordernd ist. Ziel des Vortrags ist es, ein besseres Verständnis für die Mechanismen der Sucht zu vermitteln und Möglichkeiten der Prävention sowie Hilfsangebote aufzuzeigen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 13. Mai 2025; 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

Natascha Eberle, Pflegefachfrau Klinik Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen
Michel Sutter, Experte aus Erfahrung, PEERspektive

Spiritualität

In diesem Kurs laden wir Sie ein, die eigenen Werte und persönliche Spiritualität zu entdecken. Gemeinsam erkunden wir Antworten auf Fragen des menschlichen Seins. Ziel des Kurses ist es, ein tieferes Verständnis für die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu entwickeln und herauszufinden, was Spiritualität für jeden Einzelnen bedeuten kann. Dabei legen wir Wert auf einen offenen, wertungsfreien Austausch und bieten Raum für persönliche Erfahrungen und Reflexion.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Mittwoch, 14. Mai 2025

Mittwoch, 21. Mai 2025

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

13. Mai 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Michael Ehrhardt, Katholischer Seelsorger, Psychiatrie St.Gallen
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung,
Psychiatrie St.Gallen

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT ST.GALLEN

Seines 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? Im Kurs 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.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 11. Februar 2025; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/150

Anmeldeschluss

7. Februar 2025

Maximale Anzahl Personen

20

Moderation

Prof. Sigmar Willi, Dozent für Persönlichkeitsbildung an der OST Ostschweizer Fachhochschule, Trainer, Berater und Coach, Betriebswirtschaftler mit Zusatzabschluss in Positiver Psychologie.

www.sigmarwilli.ch

Andrea Koller, Pflegefachfrau und ADHS-Coach, Psychiatrie St.Gallen

Heilsame Düfte – beruhigend, belebend

Düfte können eine heilsame Wirkung auf unseren Körper und unseren Geist haben. Zum Beispiel wirken ätherische Öle wie Lavendel beruhigend und reduzieren Stress. Dabei hat jeder Mensch ganz individuelle Vorlieben und Reaktionen auf Düfte, dies gilt es zu berücksichtigen.

Wir tauchen gemeinsam ein in die Welt der Düfte und erfahren viel Wissenswertes über deren Einsatzmöglichkeiten und ihre Wirkung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 18. Februar 2025; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

14. Februar 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Hansjörg Rodi, Atem- und Aromatherapeut, Psychiatrie St.Gallen
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung,
Psychiatrie St.Gallen

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 (aufbauend)

Dienstag, 18. März 2025

Dienstag, 25. März 2025

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

14. März 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau und ADHS-Coach, Psychiatrie St.Gallen

Marius Hasenböhler-Backes, Experte aus Erfahrung

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), im Alltag oder Beziehungen.

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 eigenes Bild, Mann zu sein?

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Mittwoch, 2. April 2025

Mittwoch, 9. April 2025

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

31. März 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Udo Leuter, Pflegefachmann, Psychiatrie St.Gallen

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

Mit Sprache zu persönlicher Klarheit finden

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

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

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Donnerstag, 24. April 2025

Donnerstag, 1. Mai 2025

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

22. April 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau, Weiterbildung im Kommunikationsmodell «Gerechte Sprache» und CAS Kreative Methoden in der Beratung,

Psychiatrie St.Gallen

Michèle Uehli, Expertin aus Erfahrung

ADHS verstehen und bewältigen

Menschen mit einem ADHS sind nicht nur Zappelphilippe, welche sich nicht konzentrieren können und in Gruppen stets auffallen. Menschen mit ADHS zeigen ausgeprägte Superkräfte, mit welchen sie ihr Leben kreativ gestalten und das Leben von anderen Menschen bereichern.

An drei Abenden betrachten wir naturwissenschaftlichen Fakten rund um die ADHS Diagnose, was das Verständnis für Betroffene und ihr Umfeld stärkt. Weiter erstellen wir Baustellenflipcharts, Planungsbäume, holen uns die Stärke von Tieren für schwierige Situationen und noch vieles mehr. Wir betrachten die Superkräfte von Menschen mit ADHS und nutzen diese im Umgang mit den Herausforderungen im Alltag wie auch der Selbstregulation von Emotionen, Kognitionen und Verhalten.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 6. Mai 2025

Dienstag, 13. Mai 2025

Dienstag, 20. Mai 2025

jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/60/150

Anmeldeschluss

2. Mai 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau und ADHS-Coach, Psychiatrie St.Gallen
Ivo Schläfli, Experte aus Erfahrung

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen sind für viele Menschen ein ständiger Begleiter, der viele Facetten des Lebens beeinflusst.

Was ist Schmerz und wie entsteht er? In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen zum Thema chronische Schmerzen kennen und können unsere Erfahrungen mit anderen austauschen. Gemeinsam betrachten wir verschiedene Ansätze im Umgang mit Schmerz und diskutieren mögliche Bewältigungsstrategien.

Veranstaltungsdatum

Montag, 25. Mai 2025, 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

23. Mai 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Nadja Peeters, Psychologin, Fachhochschule OST
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung,
Psychiatrie St.Gallen

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT Heerbrugg

Fokus psychische Gesundheit

«Das Baby ist da – aber die Freude nicht»

Der Übergang in die Elternschaft ist eine Lebensphase, die mit einem hohen Risiko für die Entwicklung von psychischen Erkrankungen verbunden ist. Bis zu 15% der Mütter und 10% der Väter erkranken an einer postpartalen Depression, häufig beginnt die Depression schon während der Schwangerschaft. Da junge Eltern erwarten, sich über die Geburt ihres Babys zu freuen, gestehen sich die Betroffenen häufig nicht ein, dass sie Hilfe benötigen. So dauert es oft lange, bis sie die entsprechende Unterstützung erhalten. Im Referat wird auf die Symptome einer postpartalen Depression sowie auf die Behandlungsmöglichkeiten eingegangen. Eine ehemals Betroffene berichtet von ihren Erfahrungen und erzählt, was sie als hilfreich erlebt hat, um mit den Herausforderungen umzugehen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 22. April 2025, 19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 4. OG, Raum Säntis, 9435 Heerbrugg

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Moderation

Karoline Kranzl, Dr. med. univ, Oberärztin, Co-Leiterin Gynäkopsychiatrie, Psychiatrie St.Gallen

N.N. Expertin aus Erfahrung Verein postpartale Depression Schweiz

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT Wil

Acrylmalerei – im offenen Atelier

Im Atelier Living Museum werden Acrylfarben mit verschiedenen Materialien vermischt, um unterschiedliche Effekte und Muster auf dem eigenen Werk zu erzielen. Ganz nach dem Motto: Kunst ist nie falsch.

Mit verschiedenen Materialien (Klebeband, Spachtel, Schablonen und vieles mehr) wird gemeinsam mit den Teilnehmenden einzigartige Kunst erschaffen. Dabei kann sich jede teilnehmende Person individuell geleitet von Inspiration, Gefühl und Ideen sowie Lust und Laune künstlerisch ausleben.

Veranstaltungsdatum

Samstag, 8. Februar 2025, 8.30 bis 11.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil (Living Museum)

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/25/60

Anmeldeschluss

6. Februar 2025

Maximale Anzahl Personen

8

Moderation

Tenzin Siegfried, Kunsttherapeut Ateliers – Living Museum,
Psychiatrie St.Gallen
Selina Stöger, Expertin aus Erfahrung

Skizzen und Portraits mit Kohle

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Er gibt einen Einblick in die Möglichkeiten von Kohle als Zeichenmaterial.

Das Spiel von Licht und Schatten wird in einfachen Skizzen bis hin zu ausgearbeiteten, detaillierten Portraitzeichnungen vermittelt und somit ein Einstieg in das Experimentieren mit weiteren Medien geschaffen.

Veranstaltungsdatum

Samstag, 22. Februar 2025, 8.30 bis 11.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil (Living Museum)

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/25/60

Anmeldeschluss

20. Februar 2025

Maximale Anzahl Personen

8

Moderation

Tenzin Siegfried, Kunsttherapeut Ateliers – Living Museum,
Psychiatrie St.Gallen

Christopher Brack, Experte aus Erfahrung

Was ist Recovery?

Recovery bezieht sich auf einen persönlichen, fortlaufenden Prozess bei dem Menschen, die psychische Gesundheitsprobleme haben oder hatten, hin zu einem Zustand von Wohlbefinden, Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit im Leben zurückzufinden. Dieser Prozess kann unterschiedlich aussehen, je nach den spezifischen Bedürfnissen und Erfahrungen der Person. In diesem Kurs gehen wir auf Grundlagen und Zusammenhänge von Recovery und auf weitere Fragen ein.

Veranstaltungsdatum

Mittwoch, 5. März 2025, 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil (Living Museum)

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei

Anmeldeschluss

3. März 2025

Maximale Anzahl Personen

20

Moderation

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

Melina Wälle, Expertin aus Erfahrung

Ideen gegen die Ohnmacht

Psychische Krisen bringen uns immer wieder an einen Punkt, an dem wir uns ausgeliefert fühlen. An diesem Punkt fehlen oft Strategien, die uns weiterhelfen.

Der Kurs möchte einen kurzen Einblick in wenige Ressourcenmodelle geben. Um – als Hauptteil – gemeinsam Ideen und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, welche dieser Ohnmacht etwas entgegenhalten können.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 8. April 2025

Dienstag, 15. April 2025

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil (Living Museum)

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

4. April 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Edith Scherer, Angehörigenberaterin und Erwachsenenbildnerin aeB,
Psychiatrie St.Gallen

Melina Wälle, Expertin aus Erfahrung

Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen und bewältigen»

Angehörige von Menschen mit Demenz werden mit vielen herausfordernden Situationen konfrontiert und erheblichen Belastungen ausgesetzt. Sie erleben verschiedene Einschränkungen wie soziale Isolation, mangelnde Unterstützung und Erschöpfung. Zudem kann es zu Missverständnissen und Konflikten kommen, da die Kommunikation und der Umgang mit Menschen mit Demenz schwieriger werden.

Sie erhalten in unserem Kurs Grundwissen über das Krankheitsbild Demenz und über Veränderungen in der Kommunikation und Beziehungsgestaltung. Wir stärken Sie mit konkreten Tipps zur Alltagsgestaltung und informieren über Entlastungsangebote.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 13. Mai, 20. Mai und 27. Mai 2025

jeweils 14.00 bis 16.15 Uhr

Veranstaltungsort

Pro Senectute, Obere Bahnhofstrasse 36, 3. OG, 9500 Wil

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

8. Mai 2025

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Edith Scherer, Angehörigenberaterin und Erwachsenenbildnerin aeB,
Psychiatrie St.Gallen

Michaela Simonik, Pflegeexpertin, Psychiatrie St.Gallen

Information und Anmeldung

Edith Scherer, Telefon 058 178 13 00, Mail: edith.scherer@psychiatrie-sg.ch

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT Uznach

Fokus psychische Gesundheit «ADHS im Erwachsenenalter»

Menschen mit einem ADHS sind nicht nur «Zappelphilippe», die sich nicht konzentrieren können und in Gruppen oft auffallen. Menschen mit ADHS haben ausgeprägte Stärken, mit denen sie ihr Leben kreativ gestalten und das Leben von anderen Menschen bereichern.

Im Referat beleuchten wir die Hintergründe rund um die Diagnose ADHS, was das Verständnis für Betroffene und ihr Umfeld stärkt. Auch Herausforderungen wie die Selbstregulation von Emotionen, Kognition und Verhalten, sowohl für Betroffene, als auch für Menschen im sozialen Umfeld von Menschen mit ADHS, werden Thema sein. Der Anlass wird von einer Fachperson und einer Person mit eigener Krankheitserfahrung gestaltet.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 25. März 2025, 18.30 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich

Moderation

Nadim Janssen, Dipl. Pflegefachmann HF Psychiatrie,
Psychiatrie St.Gallen, Co-Leitung ADHS-Coaching Gruppe Uznach
N.N. Expertin / Experte aus Erfahrung

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, Tiefrietstrasse 18, 7220 Sargans
Psychiatrie St.Gallen, Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Psychiatrie St.Gallen, Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg
Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach
Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen
Pro Senectute Wil, Obere Bahnhofstrasse 36, 3. OG, 9500 Wil
Stützpunkt Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, 2. OG, 9494 Schaan

Kontakt

Thomas Lampert
Telefon +41 58 178 63 21, thomas.lampert@psychiatrie-sg.ch

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge 



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

