



Kursangebot zur Stärkung der psychischen

Gesundheit – Frühjahrssemester 2026

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 Frühjahrsemester 2026	Seite	6
Veranstaltungen am Standort Pfäfers	Seite	8
Veranstaltungen und Kurse am Standort Sargans	Seite	11
Veranstaltungen und Kurse am Standort St.Gallen	Seite	19
Veranstaltungen und Kurse am Standort Wil	Seite	23

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. 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, (Klinik St.Pirminsberg), Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans
Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen
Psychiatrie St.Gallen, Living Museum, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Pro Senectute, Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil
Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, FL- 9494 Schaan

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

Kooperationspartner

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Förderung der psychischen Gesundheit, Abbau von Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen, Vernetzen und Austausch 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



Peerberatung St.Gallen

Die Peerberatung St. Gallen bietet Unterstützung durch Peers für Menschen, die sich in herausfordernden Lebenssituationen befinden.

www.peerberatung-sg.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 Frühjahrsemester 2026

Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 15.1.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Suchterkrankungen / Arbeitstherapie Donnerstag, 29.1.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Drechseln mit Holz Samstag, 7.2.2026, 08.30 – 11.30 Uhr, Wil	Seite 23
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 19.2.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Manie - Bipolare Erkrankung / Aromatherapie Donnerstag, 26.2.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Wenn Gefühle Chaos auslösen – Emotionskontrolle mit Hilfe von Skills Montag, 2.3. / 9.3. / 16.3.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Sargans	Seite 12
WISE MIND: Verbundenheit zu sich und der Welt Donnerstag, 5.3. / 12.3. / 19.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 13
Aromatherapie – eine Reise in die Welt der heilsamen Düfte Dienstag, 10.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Wil	Seite 24
Krisen erkennen und bewältigen Dienstag, 17.3. / 24.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 19
Man kann nicht nicht kommunizieren Dienstag, 17.3. / 24.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 14
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 19.3.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Pouring Workshop Samstag, 21.3.2026, 08.30 – 11.30 Uhr, Wil	Seite 25
Bewusst atmen, besser leben Dienstag, 24.3.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Wil	Seite 26
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern Mittwoch, 25.3.2026, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Posttraumatische Belastungsstörung / Kunsttherapie Donnerstag, 26.3.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Suizidalität verstehen und einen Umgang damit finden Mittwoch, 1.4. / 8.4.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 15

Skizzen und Portraits mit Kohle Samstag, 4.4.2026, 08.30 – 11.30 Uhr, Wil	Seite 27
Spielerisches Gestalten mit Acrylfarben Samstag, 11.4.2026, 08.30 – 11.30 Uhr, Wil	Seite 28
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 16.4.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Ideen gegen die Ohnmacht Dienstag, 21.4. / 28.4.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 20
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Borderline-Persönlichkeitsstörung / Recovery – Peearbeit Donnerstag, 23.4.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Burnout oder wie es gelingen kann, nicht auszubrennen Dienstag, 28.4. / 5.5. / 12.5.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Wil	Seite 29
Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen und bewältigen» Dienstag, 28.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5.2026, 18.30 – 20.30, Schaan	Seite 16
ADHS Werkstatt Dienstag, 5.5. / 19.5. / 2.6.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 17
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 7.5.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Sei mutig! Dienstag, 19.5. / 26.5.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 18
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern Mittwoch, 27.5.2026, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
ADHS Werkstatt Donnerstag, 28.5. / 11.6. / 25.6.2026, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	Seite 21
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Essstörungen / Bewegungs- und Sporttherapie Donnerstag, 28.5.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8
Raus aus dem Alltag – zurück mit neuen Ideen Samstag, 30.5.2026, 09.30 – 16.30 Uhr, St.Gallen	Seite 22
Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen und bewältigen» Dienstag, 9.6. / 16.6. / 23.6.2026, 14.00 – 16.15, Wil	Seite 30
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 18.6.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Demenzerkrankung / Eintritt in die Klinik Donnerstag, 25.6.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 8

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, 29. Januar 2026

Donnerstag, 26. Februar 2026

Donnerstag, 26. März 2026

Donnerstag, 23. April 2026

Donnerstag, 28. Mai 2026

Donnerstag, 25. Juni 2026

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, 29. Januar 2026

Blickpunkt 1: Suchterkrankungen

Natascha Eberle, Pflegefachfrau, PSG

Blickpunkt 2: Arbeitstherapie

Samuel Bislin, Arbeitstherapeut, PSG

Donnerstag, 26. Februar 2026

Blickpunkt 1: Manie - Bipolare Erkrankung

Mirco Zanetti, Peer, Psychiatrische Dienste Graubünden

Blickpunkt 2: Aromatherapie

Annina Lampert, Aromatherapeutin, PSG

Donnerstag, 26. März 2026

Blickpunkt 1: Posttraumatische Belastungsstörung

Corinna Suter, Psychologin, PSG

Blickpunkt 2: Kunsttherapie

Anne-Catherine Hannig, Kunsttherapeutin, PSG

Donnerstag, 23. April 2026

Blickpunkt 1: Borderline-Persönlichkeitsstörung

Florian Dejaco, Psychologe, PSG

Blickpunkt 2: Recovery – Peerarbeit

Renata Bleichenbacher, Peer-Dozentin, PSG

Donnerstag, 28. Mai 2026

Blickpunkt 1: Essstörungen

Thomas Lampert, Angehörigenberater, PSG

Blickpunkt 2: Bewegungs- und Sporttherapie

Gabriela Sartorio, Sporttherapeutin, PSG

Donnerstag, 25. Juni 2026

Blickpunkt 1: Demenzerkrankung

Miroslav Dosen, Pflegefachmann, PSG

Tobias Müller, Oberarzt, PSG

Blickpunkt 2: Eintritt in die Klinik

Sophia Raoui, Pflegefachfrau, PSG

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, 25. März 2026

Mittwoch, 27. Mai 2026

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
N.N. Expertin / Experte aus Erfahrung

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, 15. Januar 2026

Donnerstag, 19. Februar 2026

Donnerstag, 19. März 2026

Donnerstag, 16. April 2026

Donnerstag, 7. Mai 2026

Donnerstag, 18. Juni 2026

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

Franziska Elmer, Pflegefachfrau, Psychiatrie St. Gallen

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

Wenn Gefühle Chaos auslösen – Emotionskontrolle mit Hilfe von Skills

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- bzw. 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 (aufbauend)

Montag, 2. März 2026

Montag, 9. März 2026

Montag, 16. März 2026

jeweils 18.00 bis 21.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 20/60/120

Anmeldeschluss

26. Februar 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

WISE MIND – Verbundenheit zu sich und der Welt

Wise Mind ist eine jedem Menschen innewohnende und universelle Erfahrungsquelle, die uns Menschen mit allen anderen Wesen der Erde und des Universums verbindet. Und das macht Wise Mind von Natur aus für alle Menschen zugänglich.

In diesem Kurs werden wir den Wise Mind anhand von Meditation und Imagination stärken, indem wir die vier sogenannten «Erhabenen Geisteshaltungen» ein- und ausüben: Liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Donnerstag, 5. März 2026

Donnerstag, 12. März 2026

Donnerstag, 19. März 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 20/60/120

Anmeldeschluss

2. März 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Sonja Scherrer, Pflegefachfrau und DBT- Therapeutin sowie Expertin aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

Marco Perisa, Pflegefachmann und DBT- Therapeut sowie Experte aus Erfahrung, Psychiatrie St.Gallen

Man kann nicht nicht kommunizieren

«Wie kann ich mit Worten, die vieldeutig sind, sagen, was ich weiss?», fragt der Schriftsteller Edmond Jabès. Kommunikation ist etwas Alltägliches, scheint banal. Wie komplex sie ist, zeigt sich jedoch meist erst, wenn es Missverständnisse und Konflikte gibt. Doch was braucht es, um «gut» zu kommunizieren?

Im Kurs setzen Sie sich mit verschiedenen Kommunikationsmodellen auseinander und diskutieren mit den anderen Kursteilnehmenden eigene Erfahrungen, wie Kommunikation gelingen kann.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 17. März 2026

Dienstag, 24. März 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

12. März 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Naera Giaimo, Expertin aus Erfahrung

Suizidalität verstehen und einen Umgang damit finden

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 (aufbauend)

Mittwoch, 1. April 2026

Mittwoch, 8. April 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

27. März 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Silvana Flury, 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, 28. April 2026

Dienstag, 5. Mai 2026

Dienstag, 12. Mai 2026

Dienstag, 19. Mai 2026

jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, FL- 9494 Schaan

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

25. April 2026

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

Demenz Liechtenstein, Matthias Brüstle

E-Mail kontakt@demenz.li oder Telefon +423 230 34 45

ADHS Werkstatt

Neurodivergenz ist aktuell ein grosses Thema. An drei Werkstattabenden widmen wir uns speziell dem Thema ADHS. Mit kurzen, fachlichen Inputs steigen wir ein und widmen uns danach in kleinen Workshops oder Diskussionsrunden Ihren persönlichen Fragen und Anliegen rund um ADHS.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 5. Mai 2026

Dienstag, 19. Mai 2026

Dienstag, 2. Juni 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/60/150

Anmeldeschluss

30. April 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Sei mutig!

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.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 19. Mai 2026

Dienstag, 26. Mai 2026

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 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Naera Giaimo, Expertin aus Erfahrung

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT 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, 17. März 2026

Dienstag, 24. März 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, FZ.0137, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

12. März 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Marius Hasenböhler-Backes, Experte aus Erfahrung, Geschäftsführender Partner Recovery Coaching

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, 21. April 2026

Dienstag, 28. April 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, FZ.0137, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

16. April 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Melina Wälle, Expertin aus Erfahrung

ADHS Werkstatt

Neurodivergenz ist aktuell ein grosses Thema. An drei Werkstattabenden widmen uns speziell dem Thema ADHS. Mit kurzen fachlichen Inputs steigen wir ein und widmen uns danach in kleinen Workshops oder Diskussionsrunden Ihren persönlichen Fragen und Anliegen rund um ADHS.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Donnerstag, 28. Mai 2026

Donnerstag, 11. Juni 2026

Donnerstag, 25. Juni 2026

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, FZ.0137, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/60/150

Anmeldeschluss

25. Mai 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Raus aus dem Alltag – zurück mit neuen Ideen

In einer Welt, die oft hektisch ist, ist es wichtig, sich bewusst Zeit für Erholung und Selbstreflexion zu nehmen. Unser Outdoor-Kurs hilft Ihnen, Ihre Kraftreserven aufzuladen und ein besseres Verständnis für Ihre Ruhe- und Kraft-Räume zu entwickeln. Wir werden den ganzen Tag im Wald verbringen und die Natur direkt erleben. Mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Sackmesser, Schreibmaterial, Sitzunterlage, Getränke und Verpflegung (Mittagessen) für den ganzen Tag.

Veranstaltungsdatum

Samstag, 30. Mai 2026; 9.30 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort

Treffpunkt Bahnhof St. Gallen bei der Binären-Uhr

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/50/150

Anmeldeschluss

26. Mai 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Iwan Conrad, Erlebnispädagoge

Andrea Uebelhard, Peerberaterin und Expertin aus Erfahrung,

www.peerberatung.com

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT Wil

Drechseln mit Holz

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Er vermittelt die Arbeit mit der Drechselmaschine, und Sie können erste Erfahrungen im Drechseln machen.

Veranstaltungsdatum

Samstag, 7. Februar, 8.30 bis 11.30 Uhr

Veranstaltungsort

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

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/25/60

Anmeldeschluss

3. Februar 2026

Maximale Anzahl Personen

4

Moderation

Sonja Heiz, Kunsttherapeutin Living Museum, Psychiatrie St.Gallen
Leonardo Donvito, Experte aus Erfahrung, Künstler im Living Museum Wil

Aromatherapie: Eine kleine Reise in die Welt der heilsamen Düfte

Die aus Pflanzen gewonnenen, flüchtigen und meist angenehm duftenden Essenzen wirken direkt positiv auf Körper und Psyche. Sie fördern das emotionale Wohlbefinden und können Stress sowie Ängste lindern. Ätherische Öle entfalten eine entspannende, beruhigende oder aktivierende Wirkung – insbesondere in Hirnregionen, die für Emotionen und Stressregulation zuständig sind.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Düfte und lernen ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen kennen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 10. März 2026, 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

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

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

6. März 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Hansjörg Rodi, Atem- und Aromatherapeut, Psychiatrie St.Gallen
Angelika Garaventa, Expertin aus Erfahrung

Pouring Workshop

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im Bildnerischen Gestalten geeignet. Er gibt Einblicke in die Techniken des Pourings und ermöglicht eigene Experimente.

Durch zufällige Farbverläufe entstehen Formen, die zur Weiterverarbeitung einladen.

Veranstaltungsdatum

Samstag, 21. März 2026, 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

17. März 2026

Maximale Anzahl Personen

8

Moderation

Sonja Heiz, Kunsttherapeutin Living Museum, Psychiatrie St.Gallen

Sascha Looser, Experte aus Erfahrung und Künstler im Living Museum Wil

Bewusst atmen, besser leben

In unserer heutigen Welt sind Hektik und Stress ständige Begleiter, die sich klar in unserem Atem zeigen. Der Atem verrät nicht nur, wie gestresst wir sind, sondern ist auch ein wirkungsvolles Mittel, um Stress abzubauen. Durch bewusstes Atmen haben wir die Möglichkeit, sowohl unseren Körper als auch unser Denken auf positive Weise zu beeinflussen.

Es ist nachgewiesen, dass Atemtechniken und Übungen beruhigende, entspannende oder aktivierende Effekte haben.

An diesem Abend entdecken wir die Geheimnisse unseres Atems und probieren einige entspannende Atemübung aus, um Stress abzubauen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 24. März 2026, 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

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

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

20. März 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Hansjörg Rodi, Atem- und Aromatherapeut, Psychiatrie St.Gallen
Angelika Garaventa, 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, 4. April 2026, 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

31. März 2026

Maximale Anzahl Personen

8

Moderation

Sonja Heiz, Kunsttherapeutin Living Museum, Psychiatrie St.Gallen
Christopher Brack, Experte aus Erfahrung

Spielerisches Gestalten mit Acrylfarben

Im Kurs kann mit Acrylfarben gestaltet werden, um unterschiedliche Charaktere zu erschaffen; es gibt als Hilfestellung Vorlagen bei Bedarf, um den Einstieg zu erleichtern.

Dabei kann sich jede teilnehmende Person individuell geleitet von Inspiration, Gefühl und Ideen sowie Lust und Laune künstlerisch ausleben und auch eigene Ideen umsetzen.

Veranstaltungsdatum

Samstag, 11. April 2026, 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

7. April 2026

Maximale Anzahl Personen

8

Moderation

Sonja Heiz, Kunsttherapeutin Living Museum, Psychiatrie St.Gallen
PUL, Expertin aus Erfahrung

Burnout oder wie es gelingen kann, nicht auszubrennen

Über 30 Prozent der Erwerbstätigen in der Schweiz sind mental erschöpft. Fast jeder Fünfte erlebt im Laufe seiner Karriere ein Burnout. Welche Faktoren und persönliche Prägungen begünstigen das «Ausbrennen»? Was sind Frühwarnsignale? Und welche positiven Ressourcen wie Hobbies und soziale Kontakte können (wieder) gestärkt werden, um langfristig psychisch gesund zu bleiben?

Im Kurs lernen wir, wie wir präventiv handeln können und welche Strategien und Methoden es gibt, um mit diesem (chronischen) Stress- und Erschöpfungszustand umzugehen.

Veranstaltungsdaten (aufbauend)

Dienstag, 28. April 2026

Dienstag, 5. Mai 2026

Dienstag, 12. Mai 2026,

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

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

Kosten

basic/regular/pro CHF 20/60/120

Anmeldeschluss

24. April 2026

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Udo Leuter, Pflegefachmann, Psychiatrie SG

Marius Hasenböhler-Backes, Experte aus Erfahrung, Geschäftsführender Partner Recovery Coaching

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, 9. Juni, 16. Juni, 23. Juni 2026

jeweils 14.00 bis 16.15 Uhr

Veranstaltungsort

Pro Senectute, Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

4. Juni 2026

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: +41 58 178 13, E-Mail: edith.scherer@psychiartie-sg.ch

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, Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7220 Sargans
Demenz Liechtenstein, Poststrasse 14, 9494 Schaan
Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen
Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Psychiatrie St.Gallen, Obere Bahnhofstrasse 36, 9500 Wil

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

