

Kursangebot zur Stärkung der psychischen
Gesundheit – Herbstsemester 2024

Recovery College St.Gallen

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
Programm Herbstsemester 2024	Seite	6
Veranstaltungen am Standort Pfäfers	Seite	8
Veranstaltungen und Kurse am Standort Sargans	Seite	11
Veranstaltungen und Kurse am Standort St.Gallen	Seite	25
Veranstaltungen und Kurse am Standort Uznach	Seite	30

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, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

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

Kooperationspartner

Otschweizer 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. Damit leistet das Departement einen gehaltvollen Beitrag zur Gestaltung der vielfältigen Herausforderungen im Gesundheitswesen.



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 Herbstsemester 2024

Fortlaufende Recoverygruppe	Seite 11
Donnerstag, 8.8.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	
Man kann nicht nicht kommunizieren	Seite 12
Mittwoch, 12.8. / 19.8.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	
Psychopharmaka	Seite 13
Dienstag, 13.8.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern	Seite 10
Mittwoch, 14.8.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt	
Depression / Medikamentöse Therapie	Seite 9
Donnerstag, 29.8.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	
«Zu innerer Stärke finden» – Eröffnungsanlass Recovery	
College St.Gallen in St.Gallen	Seite 25
Dienstag, 3.9.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, St.Gallen	
Fortlaufende Recoverygruppe	Seite 11
Donnerstag, 5.9.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	
Was ist Recovery?	Seite 14
Dienstag, 10.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	
Spielerisch und kreativ durch den Alltag	Seite 15
Montag, 16.9. / 23.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	
Frauen im mittleren Alter	Seite 26
Dienstag, 19.9. / 26.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	
Mein Atem als Kraftquelle	Seite 27
Dienstag, 24.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, St.Gallen	
Wann ist ein Mann ein Mann?	Seite 16
Mittwoch, 25.9.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt	
Psychosen / Suchtbehandlung	Seite 9
Donnerstag, 26.9.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	
Dienstagsreferat «Essstörungen»	Seite 17
Dienstag, 1.10.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Sargans	
Resilienz – Das Immunsystem meiner Seele	Seite 28
Donnerstag, 3.10. / 10.10. / Mittwoch 23.10.2024, 16.00 – 19.00 Uhr, St.Gallen	

Angehörigengkurs «Demenz besser verstehen» Donnerstag, 3.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 31.10.2024, 17.30 – 19.30 Uhr, Uznach	Seite 30
Achtsames Schönschreiben Montag, 7.10. / Mittwoch 9.10.2024, 18.00 – 20.30 Uhr, Sargans	Seite 18
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 10.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Heilsame Düfte – beruhigend, belebend Montag, 15.10.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 19
Depressionen verstehen und bewältigen Montag, 21.10. / 28.10. / 4.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr, Sargans	Seite 20
Depressionen verstehen und bewältigen Montag, 22.10. / 29.10. / 5.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr, St.Gallen	Seite 29
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt ADHS / Sozialberatung während des Klinikaufenthalts Donnerstag, 24.10.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz Dienstag, 29.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11.2024, 18.30 – 20.30 Uhr, Sargans	Seite 21
Dienstagsreferat «Chronische Schmerzen und die psychi- schen Folgen» Dienstag, 5.11.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Uznach	Seite 31
ADHS verstehen und bewältigen Mittwoch, 6.11. / 13.11. / 20.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr, Sargans	Seite 22
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 7.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11
Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern Mittwoch, 13.11.2024, 15.00 – 17.00 Uhr, Pfäfers	Seite 10
Blickpunkte – Psychiatrie erklärt Zwangserkrankungen / Musiktherapie Donnerstag, 21.11.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Pfäfers	Seite 9
Suizidalität verstehen und bewältigen Montag, 25.11. / 2.12.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 23
In Beziehung sein – in Beziehung bleiben Dienstag, 26.11. / 3.12.2024, 18.00 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 24
Fortlaufende Recoverygruppe Donnerstag, 5.12.2024, 18.30 – 20.00 Uhr, Sargans	Seite 11

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. August 2024

Donnerstag, 26. September 2024

Donnerstag, 24. Oktober 2024

Donnerstag, 21. November 2024

Donnerstag, 12. Dezember 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, 29. August 2024

Blickpunkt 1: Depression

Romina Bukovac, Psychologin, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Medikamentöse Therapie

Regula Meinherz, Chefärztin Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 26. September 2024

Blickpunkt 1: Psychosen

Thomas Lampert, Angehörigenberater, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Suchtbehandlung

Natascha Eberle, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 24. Oktober 2024

Blickpunkt 1: ADHS

Regula Meinherz, Chefärztin Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Sozialberatung während des Klinikaufenthaltes

Beatrice Zwiefelhofer, Sozialarbeiterin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 21. November 2024

Blickpunkt 1: Zwangserkrankungen

Keti Simmen, Leitende Psychologin, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Musiktherapie

Karin Helleman, Musiktherapeutin, Psychiatrie St.Gallen

Donnerstag, 12. Dezember 2024

Blickpunkt 1: Angsterkrankungen

Letizia Dassié, Psychologin, Psychiatrie St.Gallen

Blickpunkt 2: Skills – Umgang mit Anspannung und schwierigen Gefühlen

Thomas Riedl, 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, 14. August 2024

Mittwoch, 13. November 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, 8. August 2024 Donnerstag, 5. September 2024

Donnerstag, 10. Oktober 2024 Donnerstag, 7. November 2024

Donnerstag, 5. Dezember 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

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

Montag, 12. August 2024

Montag, 19. August 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. August 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

Psychopharmaka

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

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

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 13. August 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

9. August 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Regula Meinherz, Chefärztin Klinik Pfäfers, Psychiatrie St.Gallen
Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung,
Psychiatrie St.Gallen

Was ist Recovery?

Recovery bezieht sich auf einen persönlichen, fortlaufenden Prozess bei den 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

Dienstag, 10. September 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro kostenfrei

Anmeldeschluss

6. September 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

Spielerisch und kreativ durch den Alltag

Lächeln ist eine der wichtigsten aktivierenden Funktionen im menschlichen Gehirn. Ab 20 - 30 Sekunden «ölt» es das Hirn und lockert Gedanken auf. Positive Hirnverbindungen werden erstellt und unterstützen uns Menschen, den Alltag zu meistern.

Wir arbeiten aktiv an unserem Humorkonto, spielen uns durch den Abend, wobei Sie alte wie auch neue Spiele kennenlernen und in Ihrem Alltag mit Familie, Freunden und im Arbeitsteam nutzen können. Am zweiten Abend erschaffen wir mit kreativen Methoden neue Wirklichkeiten, um Situationen im eigenen Leben mit neuen Blickwinkeln zu begegnen. Die Abende werden Ihnen aktive, humorvolle, spielerische und malerische Glücksmomente bescheren.

Veranstaltungsdaten

Montag, 16. September 2024

Montag, 23. September 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

13. September 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Sara Weber Gotti, Expertin 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).

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, 25. September 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

20. September 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Erich Roffler, Sporttherapeut, Psychiatrie St.Gallen

Dienstagsreferat «Essstörungen»

Magersucht ist mehr als Hungern, ihre Bewältigung mehr als eine Normalisierung des Gewichts. Und auch die Bulimie hat eine Dynamik im Hintergrund, die es zu verstehen gilt. Dabei sind diese Erkrankungen nicht immer leicht zu erkennen, oft entwickeln sie sich fließend. Im Referat wird auf die Grundlagen von Anorexie / Bulimie und die dahinterliegenden Dynamiken und Muster eingegangen. Eine ehemals Betroffene berichtet von ihren Erfahrungen und erzählt, was sie als hilfreich erlebt hat, mit den Herausforderungen umzugehen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 1. Oktober 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

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

Naera Giaimo, Expertin aus Erfahrung

Achtsames Schönschreiben

Weg vom Digitalen und zurück zur eigenen, persönlichen Handschrift. Mit Lettering haben wir die Möglichkeit, einzelne Buchstaben kunstvoll zu gestalten und unsere Handschrift zu personalisieren. In den beiden Kursabenden geht es um Gestaltung, Individualität und Einzigartigkeit.

Am ersten Kursabend erfahren Sie Spannendes und Wissenswertes rund ums Lettern und Sie haben genügend Zeit, ausgiebig zu üben. Am zweiten Kursabend besteht bereits die Möglichkeit, Karten und Beschriftungen für Allerlei zu gestalten. Sämtliches Material für die beiden Kursabende wird zur Verfügung gestellt.

Veranstaltungsdaten

Montag, 7. Oktober 2024

Mittwoch, 9. Oktober 2024

jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

4. Oktober 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Siri Tschirky-Bleichenbacher, Primarlehrerin

Renata Bleichenbacher, Leitung RCSG und Expertin aus Erfahrung,
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 ihre Einsatzmöglichkeiten und ihre Wirkung.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 15. Oktober 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

11. Oktober 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Depression verstehen und bewältigen

Depression wird auch psychische Volkskrankheit genannt. Nicht nur Betroffene selbst, auch die Familie und das soziale Umfeld leiden unter den Auswirkungen dieser Erkrankung. In diesem Kurs wird Wissen zum Thema Depression vermittelt und es werden Möglichkeiten diskutiert und erarbeitet, wie mit Belastungen durch die Erkrankung umgegangen werden kann.

Veranstaltungsdaten

Montag, 21. Oktober 2024

Montag, 28. Oktober 2024

Montag, 4. November 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

17. Oktober 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

Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz

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

Veranstaltungsdaten

Dienstag, 29. Oktober 2024

Dienstag, 5. November 2024

Dienstag, 12. November 2024

Dienstag, 19. November 2024

jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Tiefrietstrasse 18, 7320 Sargans

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

24. Oktober 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Claudia Murk, Pflegefachfrau und Gerontobeauftragte,
Psychiatrie St.Gallen

Matthias Brüstle, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer von Demenz
Liechtenstein

ADHS verstehen und bewältigen

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

An drei Abenden betrachten wir naturwissenschaftliche Fakten rund um die ADHS Diagnose, was das Verständnis für Betroffene und ihr Umfeld stärkt. Weiter erstellen wir Baustellen-Flipcharts, 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

Mittwoch, 6. November 2024

Mittwoch, 13. November 2024

Mittwoch, 20. November 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

31. Oktober 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

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

Montag, 25. November 2024

Montag, 2. Dezember 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

21. November 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

In Beziehung sein – in Beziehung bleiben

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

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

Veranstaltungsdaten

Dienstag, 26. November 2024

Dienstag, 3. Dezember 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

21. November 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 ST.GALLEN

«Zu innerer Stärke finden» – Eröffnungsanlass des Recovery Colleges St.Gallen in St.Gallen

Jeder Mensch ist einzigartig – entsprechend wichtig ist, seinen persönlichen, passenden Weg zu finden. Nebst professioneller Unterstützung sind beispielsweise Selbstfürsorge, positives Denken und soziale Unterstützung wichtig für die persönliche Entwicklung. Eine Lesung, Referate, Musik und eine Podiumsdiskussion beleuchten das Thema.

Diese Veranstaltung ist zugleich die Eröffnungsveranstaltung des Recovery College St.Gallen in St.Gallen. Interessiert, was Recovery bedeutet? Kommen Sie vorbei!

Der Anlass wird musikalisch von «Bozsik & Renato» gestaltet.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 3. September 2024; 19.00 bis 21.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Referentin und Referent

Gian-Marco «Gimma» Schmid, Autor, Rapper und Ideenlieferant
Nadja Peeters, Psychologin MSc, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Fachhochschule OST

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

Donnerstag, 19. September 2024

Donnerstag, 26. September 2024

jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/40/100

Anmeldeschluss

16. September 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Andrea Koller, Pflegefachfrau, Psychiatrie St.Gallen

Sara Weber Gotti, Expertin aus Erfahrung

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 zu fördern.

Gemeinsam lernen wir, unseren Atem im Alltag richtig einzusetzen.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 24. September 2024; 18.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/20/50

Anmeldeschluss

19. September 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

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

Resilienz – das Immunsystem meiner Seele

Resilienz ist eine Kompetenz und spiegelt sich in unserer Haltung wider. Ein zentraler Schlüssel dazu ist es, Kommunikation, Empathie und Kreativität in Einklang mit unseren inneren und äusseren Bildern zu bringen. Mit kurzen, theoretischen Inputs und kleinen, feinen Tools aus dem Resilienz-Methoden-Koffer werden Ihre Stärken und Fähigkeiten (neu) angeregt und beflügelt. Sie schaffen Bewusstsein für alles, was bereits da ist... und werden über sich selbst staunen. Sind Sie bereit für diese grossartige Reise?

Wir alle kennen Krisen, hohe Belastungen und den täglichen Druck. Um mit solchen Situationen gelassener und leichter umgehen zu können, wünschen wir uns mehr «Widerstandsfähigkeit» und «Flexibilität». Wie das gelingen kann, erfahren Sie in diesem Workshop. Und gleichzeitig stärken Sie Ihr Immunsystem für die Seele.

Veranstaltungsdaten

Donnerstag, 3. Oktober 2024

Donnerstag, 10. Oktober 2024

Mittwoch, 23. Oktober 2024

jeweils 16.00 bis 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/80/180

Anmeldeschluss

30. September 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Daniela Grella, Systemische Beraterin, Resilienz-Beraterin und Coach
Doris Moser, Wegbegleiterin und Expertin aus Erfahrung

Depression verstehen und bewältigen

Depression wird auch psychische Volkskrankheit genannt. Nicht nur Betroffene selbst, auch die Familie und das soziale Umfeld leiden unter den Auswirkungen dieser Erkrankung. In diesem Kurs wird Wissen zum Thema Depression vermittelt und es werden Möglichkeiten diskutiert und erarbeitet, wie mit Belastungen durch die Erkrankung umgegangen werden kann.

Veranstaltungsdaten

Montag, 22. Oktober 2024

Montag, 29. Oktober 2024

Montag, 5. November 2024

jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort

Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

Kosten

basic/regular/pro CHF 10/60/150

Anmeldeschluss

17. Oktober 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

VERANSTALTUNGEN UND KURSE AM STANDORT UZNACH

Angehörigenkurs «Demenz besser verstehen»

Im fünfteiligen Kurs lernen Sie von Demenz betroffene Menschen besser zu verstehen, mit geeigneter Kommunikation auf sie zuzugehen und herausforderndes Verhalten leichter zu meistern. Betroffene Angehörige lernen zudem, ihre eigenen Kräfte gut einzuteilen. Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der Psychiatrie St.Gallen und Alzheimer SG/AI/AR.

Veranstaltungsdaten

Jeweils donnerstags, 3. Oktober, 10. Oktober, 17. Oktober, 24. Oktober, 31. Oktober 2024, jeweils 17.30 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsort

Psychiatrie St.Gallen, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Kosten

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldeschluss

26. September 2024

Maximale Anzahl Personen

15

Moderation

Kathrina Bächtli, Ergotherapeutin, Ambulatorium Alters- und Neuropsychiatrie Uznach

Martina Frei, lic. phil., Leitende Psychologin, Abteilungsleiterin Tagesklinik Rapperswil

Anmeldung

Psychiatrie St.Gallen Standort Uznach

E-Mail uznach@psychiatrie-sg.ch oder Telefon +41 58 178 76 11

Dienstagsreferat «Chronische Schmerzen und die psychischen Folgen»

Chronische Schmerzen führen zu grossem Leid und zu Beeinträchtigungen in diversen Lebensbereichen. Während Betroffene unter körperlichen Beschwerden und Schmerzen leiden, kommen meist noch psychische Probleme wie Depression, Ängste und Sorgen hinzu. Die Folgen chronischer Schmerzen sind komplex und miteinander verknüpft. Eine umfassende Behandlung sollte daher die physischen, psychischen und sozialen Aspekte der chronischen Schmerzen berücksichtigen.

Im Referat wird auf das Zusammenspiel von Körper und Psyche sowie auf die Behandlungsmöglichkeiten eingegangen. Im Anschluss beantworten wir Fragen der Teilnehmenden.

Veranstaltungsdatum

Dienstag, 5. November 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

Martina Frei, lic. phil., Leitende Psychologin, Abteilungsleiterin Tagesklinik Rapperswil

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, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach
Psychiatrie St.Gallen, Klosterweg 1, 7312 Pfäfers
Fachhochschule OST, Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

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

