

Kursangebot zur Stärkung der psychischen  
Gesundheit – Frühlingssemester 2024

Recovery College St.Gallen



# Programmübersicht Frühlingssemester 2024

Mein Leben nach einer psychischen Erkrankung

**Donnerstag, 18.1. / 8.2. / 7.3. / 11.4. / 2.5. / 6.6.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Sargans**

---

Blickpunkte – Psychiatrie erklärt

Bewegungstherapie, Sport / Angehörige in der Psychiatrie

**Donnerstag, 25.1.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Pfäfers**

---

Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern

**Mittwoch, 14.2.2024, 15 bis 17 Uhr, Pfäfers**

---

Suizidalität verstehen und bewältigen

**Mittwoch, 21.2. / 28.2.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

Blickpunkte – Psychiatrie erklärt

Arbeitstherapie / Recovery Angebote

**Donnerstag, 29.2.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Pfäfers**

---

Dienstagsreferat

«Borderline-Persönlichkeitsstörung»

**Dienstag, 5.3.2024, Uznach / 12.3.2024, Heerbrugg / 19.3.2024, Sargans**

**jeweils 19 bis 20.30 Uhr**

---

Warum syt dir so truurug?

**Mittwoch, 13.3./ 20.3.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

Blickpunkte – Psychiatrie erklärt

Die Behandlung auf einer Psychotherapiestation / Klinikeintritt

**Donnerstag, 21.3.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Pfäfers**

---

Krisen erkennen und bewältigen

**Mittwoch, 3.4./ 10.4.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

Borderline-Persönlichkeitsstörungen verstehen und bewältigen

**Montag, 8.4. / 15.4. / 22.4.2024, 18 bis 20.30 Uhr, Sargans**

---

Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz

**Montag, 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5.2024, 18.30 bis 20.30 Uhr, Schaan**

**Wann ist ein Mann ein Mann?**

**Mittwoch, 24.4.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Blickpunkte – Psychiatrie erklärt**

Die Behandlung auf der Integrationsstation / Die Behandlung auf der Akutstation

**Donnerstag, 25.4.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Pfäfers**

---

**Des eigenen Glückes Schmied?**

**Dienstag, 30.4. / 7.5.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Elterngruppe – Kinder psychisch belasteter Eltern**

**Mittwoch, 15.5.2024, 15 bis 17 Uhr, Pfäfers**

---

**Recovery College Infoabend**

**Donnerstag, 16.5.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Frauen im mittleren Alter**

**Dienstag, 21.5./ 28.5.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Blickpunkte – Psychiatrie erklärt**

Selbstfürsorge – auf die psychische Gesundheit achten / Behandlungsstation für affektive Störungen

**Donnerstag, 23.5.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Pfäfers**

---

**Trennung, Scheidung – und das mit den Gefühlen**

**Dienstag, 4.6.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Interactive Yoga**

**Mittwoch, 5.6./ 12.6./ 19.6.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Gesundheit!**

**Dienstag, 11.6.2024, 18 bis 20 Uhr, Sargans**

---

**Blickpunkte – Psychiatrie erklärt**

Kunsttherapie / Unterschiedliche Behandlungssettings

**Donnerstag, 27.6.2024, 18.30 bis 20 Uhr, Pfäfers**

## Anmeldung

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

## Standorte

**Psychiatrie St.Gallen**

Bahnhofstrasse 18, 9435 Heerbrugg

**Psychiatrie St.Gallen**

Tiefrietstrasse 18, 7220 Sargans

**Psychiatrie St.Gallen**

Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

**Psychiatrie St.Gallen**

Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

## Kontakt

Thomas Lampert

Telefon +41 58 178 63 21

[thomas.lampert@psychiatrie-sg.ch](mailto:thomas.lampert@psychiatrie-sg.ch)

Detaillierte Informationen zu allen Kursen finden Sie unter:  
[psychiatrie-sg.ch/recovery-college](http://psychiatrie-sg.ch/recovery-college)

Mit freundlicher Unterstützung von:



**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge** 

Detailinfos zu allen Kursen:  
[psychiatrie-sg.ch/recovery-college](http://psychiatrie-sg.ch/recovery-college)

