

# Selbstfürsorge stärken dank Psychotherapie

Referat am Montag  
Fokus psychische Gesundheit

Dr. med. Christine Poppe  
Leitende Ärztin  
Ambulante Psychiatrie Wil

**Montag, 27. Februar 2023**  
**19.30 bis 21.00 Uhr**  
Psychiatrie St.Gallen, Hörsaal (Haus C03)  
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

Eintritt frei, ohne Anmeldung

# Satanic panic – rituelle Gewalt

Referat am Montag  
Fokus psychische Gesundheit

PD Dr. med. Thomas Maier  
Ärztlicher Direktor

**Montag, 27. März 2023**  
**19.30 bis 21.00 Uhr**  
Psychiatrie St.Gallen, Hörsaal (Haus C03)  
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

Eintritt frei, ohne Anmeldung

# Sport als Schlüssel für psychisches Wohlbefinden

Referat am Montag  
Fokus psychische Gesundheit

Alexander Schrenker  
Leiter Physio- und Sporttherapien Wil  
Christian Di Stefano  
Sporttherapeut

**Montag, 24. April 2023**  
**19.30 bis 21.00 Uhr**  
Psychiatrie St.Gallen, Hörsaal (Haus C03)  
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

Eintritt frei, ohne Anmeldung

# In die Natur eintauchen und abschalten

Referat am Montag  
Fokus psychische Gesundheit

Heini Zingg  
Leiter Naturatelier  
Dominic Scheuring  
Arbeitsagoge

**Montag, 22. Mai 2023**  
**19.30 bis 21.00 Uhr**  
Psychiatrie St.Gallen, Hörsaal (Haus C03)  
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil

Eintritt frei, ohne Anmeldung

## Natur mit allen Sinnen erleben: Wie das Grün der Psyche gut tut

Einfach mal innehalten, tief durchatmen und den Kopf frei bekommen – das geht draussen besonders gut. Gerade Menschen mit einer psychischen Belastung finden im Grün der Natur Abstand zum Alltag und zu den negativen Gedanken, die eine psychische Erkrankung häufig mit sich bringt. Sich mit Erde, Holz, Wasser, Pflanzen und Tieren zu beschäftigen eröffnet neue Perspektiven. Die Auseinandersetzung mit der Natur hilft dabei, die seelische, körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen, zu erhalten und zu fördern.

**Heini Zingg und Dominic Scheuring** lassen Sie in die farbige Welt des weitläufigen Naturparks der Psychiatrie St.Gallen in Wil eintauchen. Sie zeigen, wie die Natur die Patientinnen und Patienten inspiriert, alleine oder in Teamarbeit ausgefallene und verblüffende Projekte und Kunstwerke umzusetzen. Und wie seelisch befreiend und ausgleichend diese Arbeit unter freiem Himmel wirkt.

### Referat am Montag – Fokus psychische Gesundheit

Achtmal pro Jahr bietet die Psychiatrie St.Gallen aktuelle Informationen, Erklärungen und Wissenswertes zu psychiatrischen Themen aus erster Hand. Von Fachpersonen für die Öffentlichkeit – für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

### Referat lieber als Video schauen?

Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und steht anschliessend online auf [www.psychiatrie-sg.ch](http://www.psychiatrie-sg.ch) zur Verfügung.

Telefon +41 58 178 13 00

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



[psychiatrie-sg.ch/  
veranstaltungen](http://psychiatrie-sg.ch/veranstaltungen)

## Sport als Prävention und Therapie psychischer Erkrankungen

Körperliche Aktivität und Sport sorgen für ein besseres psychisches Wohlbefinden. Wer sich regelmässig sportlich betätigt, fördert nicht nur seine körperliche, sondern auch seine mentale Gesundheit. Bewegung beugt der Entwicklung psychischer Erkrankungen vor und zeigt auch therapeutisch positive Effekte. Was steckt dahinter und wie kann die Sporttherapie bei der Behandlung psychischer Erkrankungen erfolgreich eingesetzt werden?

**Alexander Schrenker und Christian Di Stefano** zeigen den Stellenwert körperlicher Aktivität bei unterschiedlichen psychischen Erkrankungen auf und geben konkrete Tipps für die Praxis. Zudem stellen sie das Angebot der Physio- und Sporttherapie der Psychiatrie St.Gallen vor.

### Referat am Montag – Fokus psychische Gesundheit

Achtmal pro Jahr bietet die Psychiatrie St.Gallen aktuelle Informationen, Erklärungen und Wissenswertes zu psychiatrischen Themen aus erster Hand. Von Fachpersonen für die Öffentlichkeit – für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

### Referat lieber als Video schauen?

Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und steht anschliessend online auf [www.psychiatrie-sg.ch](http://www.psychiatrie-sg.ch) zur Verfügung.

Telefon +41 58 178 13 00

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



[psychiatrie-sg.ch/  
veranstaltungen](http://psychiatrie-sg.ch/veranstaltungen)

## Traumatherapie auf Abwegen

Berichte häufen sich, in denen sich Patientinnen und Patienten im Rahmen von Traumatherapien an angeblich sadistische Missbrauchserfahrungen erinnern. Sie seien bereits als Säuglinge Opfer satanistischer Rituale geworden, Familienangehörige werden als Täter beschuldigt. Obwohl es durchaus schlimme Missbräuche von Kindern und Jugendlichen gibt, wurden bisher keine Beweise für solche satanische Taten gefunden. Handelt es sich um Wahnvorstellungen, bewusste Lügen, eingebilte Traumata? Was ist der Beitrag von Therapeutinnen und Therapeuten für die Entstehung solcher Narrative?

**Thomas Maier** beleuchtet die aktuellen Entwicklungen in der Schweiz und erklärt, was dahinter steckt.

### Referat am Montag – Fokus psychische Gesundheit

Achtmal pro Jahr bietet die Psychiatrie St.Gallen aktuelle Informationen, Erklärungen und Wissenswertes zu psychiatrischen Themen aus erster Hand. Von Fachpersonen für die Öffentlichkeit – für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

### Referat lieber als Video schauen?

Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und steht anschliessend online auf [www.psychiatrie-sg.ch](http://www.psychiatrie-sg.ch) zur Verfügung.

Telefon +41 58 178 13 00

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



[psychiatrie-sg.ch/  
veranstaltungen](http://psychiatrie-sg.ch/veranstaltungen)

## Selbstfürsorge – wie man lernt, sich selbst zu unterstützen

In der heutigen Zeit erleben wir in rascher Folge Neues, Unerwartetes und Fremdes. Alte Sicherheiten gehen verloren. Wir haben hohe und wertvolle Ziele, die wir nicht immer erreichen können. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl können helfen, uns dabei nicht zu verlieren, Stress zu bewältigen, dem Neuen offen zu begegnen und dieses in seiner Vielfalt wahrzunehmen.

**Christine Poppe** zeigt auf, wie Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl mit psychotherapeutischen Mitteln gestärkt werden können.

### Referat am Montag – Fokus psychische Gesundheit

Achtmal pro Jahr bietet die Psychiatrie St.Gallen aktuelle Informationen, Erklärungen und Wissenswertes zu psychiatrischen Themen aus erster Hand. Von Fachpersonen für die Öffentlichkeit – für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

### Referat lieber als Video schauen?

Die Veranstaltung wird aufgezeichnet und steht anschliessend online auf [www.psychiatrie-sg.ch](http://www.psychiatrie-sg.ch) zur Verfügung.

Telefon +41 58 178 13 00

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



[psychiatrie-sg.ch/  
veranstaltungen](http://psychiatrie-sg.ch/veranstaltungen)