

Veranstaltungsorte

Psychiatrie-Zentrum Rheintal
Schlossstrasse 203A, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland
Hauptstrasse 27, 9477 Trübbach

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet
Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Klinik St.Pirminsberg
Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

Pfarreisaal St. Laurentius
Reberastrasse 16, 9494 Schaan FL



Thomas Lampert
Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit
Telefon 081 303 63 21, Mobil 079 665 34 98
thomas.lampert@psych.ch

Netzwerkpartner

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
Aktuelle Veranstaltungen unter
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige
Infos unter www.selbsthilfe-gruppen.ch

VASK Ostschweiz
Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken
Infos unter www.vaskostschweiz.ch

Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie
Infos unter www.angehoerige.ch

Trialog Liechtenstein
Infos unter www.trialog-liechtenstein.li

Demenz Liechtenstein
Infos unter www.demenz.li

Angehörigenberatung 2018/1

Öffentliche Vorträge
für Angehörige, Betroffene
und Interessierte



Programm Januar bis Juni 2018

Referate, Kurse, Veranstaltungen

Referate

«Zwangsstörungen: Erkennen, verstehen und behandeln»

Immer die Stufen zählen beim Treppengehen, nie ohne Herdkontrolle aus dem Haus: Viele kennen solche Tics aus ihrem Alltag. Krankhaft sind sie erst, wenn sie belastend werden und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung abnimmt. Wie entwickelt sich eine Zwangsstörung, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Dienstag, 6. Februar 2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Trübbach
Referentin: Dr. phil. Keti Simmen, Psychologin

«Wenn es beim Essen nicht ums Essen geht - Essstörungen»

Bikinifigur - Waschbrettbauch - Problemzonen - Diät. Aussehen und Essen haben in unserer modernen Gesellschaft eine hohe Bedeutung. Doch was ist überhaupt eine Essstörung, welche verschiedenen Formen gibt es? Wie entstehen Essstörungen und wie können sie behandelt werden?

Dienstag, 20. Februar 2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Uznach
Referentin: M.Sc. Dorothee Wilhelm,
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

«Bewegter Körper - psychische Gesundheit? Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit im Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Gesellschaft»

Schwitzen für die Psyche? Krafttraining für die Seele? Bewegung und Sport sollen nicht nur dem Körper sondern auch dem Geist gut tun. Doch was ist wissenschaftlich belegt und was nur Mythos?

Dienstag, 20. März 2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Heerbrugg
Referentin: Ursina Raymann, lic. Sportwissenschaften, Bewegungs- und Sporttherapeutin

Priminsberger Gespräch - «Bekifft und psychisch krank - Problem oder Lösung?»

Bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung kann Cannabiskonsum als Versuch verstanden werden, einen Umgang mit den Einschränkungen und Belastungen der Erkrankung zu finden. Aber er birgt auch Risiken für die psychische Gesundheit.

Mittwoch, 30. Mai 2018, von 19.00 bis 21.00 Uhr in Pfäfers
Referent: Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit

Alle Anlässe der Psychiatrie-Dienste Süd sind kostenfrei.

Kurse

Kreatives Gestalten für Angehörige

Mittwoch 03.01./24.01./07.02./21.02./07.03./21.03./04.04./18.04./02.05./23.05./06.06./20.06., von 19.30 - 21.00 Uhr in Heerbrugg.
Informationen: Telefon 078 860 59 30 oder elisabeth.gross@psych.ch.

Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz

In Kooperation mit Demenz Liechtenstein.
Montag 28.05./04.06./11.06./18.06., von 18.30 - 20.30 in Schaan FL.
Anmeldung: Telefon 081 725 50 20 oder claudia.murk@psych.ch.

Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz

Kurs 1: mittwochs 21.03./28.03./04.04./02.05., von 18.30 - 20.30 Uhr in Uznach.
Kurs 2: mittwochs 09.05./16.05./23.05./20.06., von 18.30 - 20.30 Uhr in Uznach.
Anmeldung: Telefon 058 228 66 11 oder elisabeth.kraettli@psych.ch.

Veranstaltungen

«Psychische Gesundheit & Volksmusik»

Mit Nicolas Senn am Hackbrett und Podiumsdiskussion. Eine Veranstaltungsreihe des Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit.
Dienstag, 27. März 2018, 20.00 Uhr im fabriggli kleintheater, Buchs SG.
Mittwoch, 25. April 2018, 20.15 Uhr in der bühne marbach, Marbach.