

Angehörige in ihrer täglichen anspruchsvollen Arbeit unterstützen, indem sie mehr Wissen über diese vielfältige Krankheit erhalten und Methoden kennenlernen, die den Umgang mit demenzerkrankten Menschen erleichtern können.

Kurs In vier aufeinander aufbauenden Teilen, jeweils mittwochs 07.11/ 14.11./ 21.11./ 05.12. von 18.30 - 20.30 in Trübbach. **In Kooperation mit Demenz Liechtenstein.**

Information und Anmeldung: Claudia Murk, Telefon 079 443 88 26 claudia.murk@psych.ch

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

08.11.2017 08.45-16.00 «Wir werden alle älter – manche mit einer psychischen Erkrankung.»
Psychiatrie St.Gallen Nord, Eventhalle C11 in Wil

18. Säntis-Psychiatrie-Tagung

Eine trialogische Herausforderung zwischen Erwartungen und Grenzen.

Die 18. Säntis-Psychiatrie-Tagung, eine öffentliche Veranstaltung für Betroffene, Angehörige, Fachleute sowie weitere Interessierte.

Weitere Informationen und Details folgen.

19.11.2018 19.30-21.00 Trauer: ungewollter Aufbruch in ein neues Leben

Hauptbahnhof, Bahnhofplatz 2, St.Gallen, 1.Stock, Zimmer 122

Referat am Montag. Wie Trauer neue Türen öffnen kann

Im Lauf des Lebens machen wir zahlreiche Verlusterfahrungen: Beziehungsabbrüche, Ehescheidungen, Arbeitsplatzverlust oder der Verlust durch materielle Beschränkungen beim Umzug in ein Pflegeheim. Es kann aber auch der Verlust der Mobilität, der Selbständigkeit, des Glaubens und nicht zuletzt der Verlust durch den Tod eines nahen Angehörigen sein. Die natürliche Reaktion auf bedeutsame Verlusterfahrungen ist Trauer. Wie kann man mit Trauer und Verlust umgehen? Können sich Chancen und Veränderungen dadurch ergeben? Begleitet uns Trauer das ganze Leben lang?

André Böhning zeigt anhand von Beispielen unterschiedlichster Verlusterfahrungen die Komplexität von Trauer auf, aber auch, welches Gestaltungspotenzial sich daraus ergibt.

Referat von Dr. theol. André Böhning, Katholischer Seelsorger, Psychoonkologe, Systemischer Supervisor und Coach

Kontakt: Edith Scherer, Angehörigenberatung, Telefon 071 913 12 98 oder edith.scherer@psgn.ch

Flyer: www.psgn.ch/unternehmen/aktuellesveranstaltungen/referat-am-montag.html

Zweimalige Durchführung: Die Veranstaltung dauert von 19.30 – 21.00 Uhr. Sie ist öffentlich, die Teilnahme unentgeltlich.

Am 19. Nov. findet sie in St. Gallen statt (Bahnhofgebäude, Bahnhofplatz 2, 1. Stock, Zimmer 122), eine Woche später, **am 26. Nov. findet sie in Wil, im Hörsaal Haus C03 der Psychiatrie St.Gallen Nord, statt.** Keine Anmeldung nötig.

20.11.2018 18.00-19.30 Psychopharmaka. Einsatz und Wirkung

Psychiatrisches Zentrum AR, 9100 Herisau, Haus 9, 3.OG

Offene Angehörigengruppe.

Kontakt: Tel.: 071 353 81 80 oder E-Mail: angehoerigenberatung@svar.ch

23.01.2019 19.30-20.30 Therapieresistente Depressionen – wie weiter?

Psychiatrisches Zentrum AR, 9100 Herisau, Krombachsaal

Öffentliche Arztvorträge

Informieren Sie sich persönlich über wichtige medizinische Themen und tauschen Sie sich mit unseren Fachärztinnen und Fachärzten aus.

Im Rahmen des öffentlichen Vortrags wird Herr Prof. Dr. Dr. Uwe Herwig, Chefarzt, das Thema aus verschiedenen Gesichtspunkten beleuchten und zu Behandlung und Therapiemöglichkeiten informieren. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Gelegenheit mit

Herrn Prof. Dr. Dr. Herwig über das Thema zu diskutieren. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kontakt: Tel.: 071 353 84 06 oder E-Mail: kommunikation@svar.ch

VASK Ostschweiz, Postfach 2238, 9001 St. Gallen

www.vaskostschweiz.ch - info@vaskostschweiz – Telefon 071 866 12 12

Konto: St.Galler Kantonalbank, 9000 St.Gallen: IBAN: CH90 0078 1115 5007 9820 5

VERANSTALTUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH KRANKEN IN DEN KANTONEN ST. GALLEN, THURGAU UND APPENZEL, LIECHTENSTEIN ZUSAMMENGESTELLT DURCH DIE VASK OSTSCHWEIZ

STAND JUNI 2018

05.07.2018 16.45-17.45 Infogruppe für Eltern von minderjährigen Kindern

Psychiatrie SG Nord, Wil, Haus A01, beim Empfang, Angehörigenberatung

Die Elternrolle wirft Fragen in Bezug auf den Umgang mit den minderjährigen Kindern auf. Dies sowohl für Patienten mit minderjährigen Kindern als auch für Partner. In der Infogruppe werden diese Fragen mit Fachpersonen und anderen betroffenen Eltern diskutiert.

Weitere Daten der Infogruppe: 02.08. / 06.09. / 04.10. / 01.11. / 06.12.

Kontakt: Edith Scherer, Angehörigenberatung, Telefon 071 913 12 98 oder edith.scherer@psgn.ch

Weitere Infos: www.psgn.ch/unternehmen/aktuellesveranstaltungen/veranstaltungenkurse-fuer-angehoerige.html

05.07.2018 16.30-17.00 Sprechstunde 60-plus

Psychiatrie-Zentrum, Rheintal, Tagesklinik, 9435 Heerbrugg, Schlosstrasse 203A, Sitzungszimmer Sonnenberg

Wer ist angesprochen? Personen ab 60 Jahren, die sich aktuell nicht in psychiatrischer Behandlung befinden und Fragen zur Bewältigung psychischer oder sozialer Probleme haben. Willkommen sind auch Angehörige, die im Umgang mit älteren psychisch kranken Familienangehörigen Rat suchen oder spezifische Fragestellungen zu psychischen Erkrankungen im Alter (wie beispielsweise Depression, Demenz, Angststörungen etc.) haben. Die Sprechstunde selbst hat eine rein beratende Funktion, informiert aber auch über mögliche Therapie- und Behandlungsangebote.

Jeweils donnerstags von 15.30 bis 17.00 Uhr.

Weitere Daten der Sprechstunde: 02.08. / 06.09. / 04.10. / 06.12.

Leitung: Dr.med.univ. Maria Jehle, Bereichsleiterin Alterspsychiatrischer Dienst

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

11.07.2018 19.30-21.00 Kreatives Gestalten für Angehörige

Psychiatrie-Zentrum Rheintal, Tagesklinik, Schulungsraum EG, Schlosstrasse 203A, 9435 Heerbrugg

Zielgruppe: Das Angebot richtet sich an Familienmitglieder, Freunde und Bezugspersonen von erwachsenen Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Ab Juli 2018 zweimal im Monat, jeweils mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr

weitere Daten der Kurse: 11.07. / 25.07. / 15.08. / 29.08. / 12.09. / 26.09. / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 19.12.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, es können beliebig viele Termine wahrgenommen werden.

Kursleitung: Elisabeth Gross, Kunsttherapeutin

Kontakt: Informationen erhalten Sie über Elisabeth Gross, Kunsttherapeutin Telefon 078 860 59 30,

elisabeth.gross@psych.ch.

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

20.08.2018 19.30-21.00 Unfälle, Verluste – Erfahrungen eines Notfallpsychologen

Hauptbahnhof, Bahnhofplatz 2, St.Gallen, 1.Stock, Zimmer 122

Referat am Montag. Wie reagieren Menschen auf belastende Ereignisse oder Unfälle?

Nach Ereignissen wie Unfällen, Katastrophen oder dem Verlust eines Angehörigen sind betroffene Menschen ganz unterschiedlich belastet. Häufig werden sie von Care-Teams, Notfallpsychologen oder Notfallseelsorgern betreut.

Was geschieht eigentlich mit uns, wenn wir von solchen Ereignissen betroffen sind? Welche Reaktionen sind normal? Braucht es unterstützende Interventionen oder sind unsere Selbstheilungskräfte gut genug? Und wann braucht es eine Psychotherapie? Urs Braun berichtet aus seiner langen Erfahrung in der psychologischen Nothilfe und der Betreuung von Betroffenen wie auch Einsatzkräften nach belastenden Ereignissen. Er zeigt auf, welche theoretischen Konzepte verwendet werden und wie sich diese bewährt haben.

Referat von Dr. phil. Urs Braun, Leitender Psychologe, Center of Education and Research (Coeur).

Kontakt: Edith Scherer, Angehörigenberatung, Telefon 071 913 12 98 oder edith.scherer@psgn.ch

Flyer: www.psgn.ch/unternehmen/aktuellesveranstaltungen/referat-am-montag.html

Zweimalige Durchführung: Die Veranstaltung dauert von 19.30 – 21.00 Uhr. Sie ist öffentlich, die Teilnahme unentgeltlich.

Am 20. Aug. findet sie in St. Gallen statt (Bahnhofgebäude, Bahnhofplatz 2, 1. Stock, Zimmer 122), eine Woche später, **am 27. Aug. findet sie in Wil, im Hörsaal Haus C03 der Psychiatrie St.Gallen Nord, statt.** Keine Anmeldung nötig.

21.08.2018 18.00-19.30 Patientenverfügung, Einsatz und Bedeutung
Psychiatrisches Zentrum AR, 9100 Herisau, Haus 9, 3.OG
Offene Angehörigengruppe.

Teilnahme kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Tel.: 071 353 81 80 oder E-Mail: angehoerigenberatung@svar.ch

29.08.2018 18.30-20.30 Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz
Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet, 8730 Uznach, Zürcherstr.1

Kurse für Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. Im Rahmen der Angehörigenberatung des Psychiatrie-Zentrums Linthgebiet werden in diesem Kurs Grundlagen des Krankheitsbildes Demenz und Kommunikationsaspekte vermittelt sowie der Umgang mit eigenen Belastungen und Gefühlen besprochen.

Kurs in vier aufeinander aufbauenden Teilen, jeweils mittwochs, 29.08. / 05.09. / 12.09. / 10.10., von 18.30 - 20.30 Uhr.

Anmeldung: an Elisabeth Krättli, Tel. 058 228 66 11, oder elisabeth.kraettli@psych.ch

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

17.09.2018 19.30-21.00 Demenz: Leben in einer ver-rückten Welt
Hauptbahnhof, Bahnhofplatz 2, St.Gallen, 1.Stock, Zimmer 122

Referat am Montag. Gemeinsam einen neuen Weg finden.

Eine Demenzerkrankung stellt für die Betroffenen wie auch deren Umfeld eine enorme Herausforderung dar. Allein schon der Weg, bis die Diagnose gestellt ist, ist steinig und kurvenreich. Auch nach der Diagnose trifft man auf viele unvorhersehbare Abzweigungen. Jede Demenzerkrankung verläuft anders, eine allgemeingültige Landkarte gibt es nicht. Das Ziel unserer Zusammenarbeit mit an Demenz erkrankten Menschen und ihren Angehörigen liegt darin, gemeinsam ein paar Orientierungspunkte auf dem ungewissen Weg zu finden und den Blick für schöne Lichtungen zu öffnen. Margit Anwander erklärt in ihrem Referat, wie individuell eine Demenz verläuft und welche Unterstützung man den Erkrankten ganz konkret im Alltag bieten kann.

Referat von Margit Anwander, Psychologin Memory Clinic, Alters- und Neuropsychiatrie, Psychiatrie St.Gallen Nord, Wil.

Kontakt: Edith Scherer, Angehörigenberatung, Telefon 071 913 12 98 oder edith.scherer@psgn.ch

Flyer: www.psgn.ch/unternehmen/aktuellesveranstaltungen/referat-am-montag.html

Zweimalige Durchführung: Die Veranstaltung dauert von 19.30 – 21.00 Uhr. Sie ist öffentlich, die Teilnahme unentgeltlich.

Am 17. Sept. findet sie in St. Gallen statt (Bahnhofgebäude, Bahnhofplatz 2, 1. Stock, Zimmer 122), eine Woche später, **am 24. September, findet sie in Wil, im Hörsaal Haus C03 der Psychiatrie St.Gallen Nord, statt.** Keine Anmeldung nötig.

18.09.2018 18.00-19.30 Depression: Wenn nichts mehr geht. Mit einem Referat von Prof. Dr. med. Uwe Herwig, Chefarzt

Psychiatrisches Zentrum AR, 9100 Herisau, Haus 9, 3.OG

Offene Angehörigengruppe.

Teilnahme kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Tel.: 071 353 81 80 oder E-Mail: angehoerigenberatung@svar.ch

19.09.2018 19.30-20.30 Prävention von Demenz: aktueller Stand der Wissenschaft

Psychiatrisches Zentrum AR, 9100 Herisau, Krombachsaal

Öffentliche Arztvorträge

Informieren Sie sich persönlich über wichtige medizinische Themen und tauschen Sie sich mit unseren Fachärztinnen und Fachärzten aus.

Im Rahmen des öffentlichen Vortrags wird Frau med. pract. Lilian De Cassai, Oberärztin mbF Alterspsychiatrie, über die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft zur Vorbeugung von Demenzen sprechen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Gelegenheit mit **Frau med. pract. De Cassai** über das Thema zu diskutieren.

Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kontakt: Tel.: 071 353 84 06 oder E-Mail: kommunikation@svar.ch

10.10.2018: 19.00-21.00 Psychische Gesundheit und Bewegung: Bewegter Körper – psychische Gesundheit?

Klinik St.Pirminsberg, Klosterweg 1, 7312 Pfäfers

Pirminsberger Gespräch

Eingeladene Betroffene, Angehörige und professionell tätige Fachleute berichten in einer moderierten Podiumsdiskussion über ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema psychische Erkrankung und Bewegung.

Referent: Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit, Psychiatrie-Dienste Süd

Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

22.10.2018 19.30-21.00 Stress lass nach! Gewusst wie...

Hauptbahnhof, Bahnhofplatz 2, St.Gallen, 1.Stock, Zimmer 122

Referat am Montag. Wenn uns Stress krank macht

Anhaltender starker Stress und immerwährende negative Gefühle reduzieren die Lebenszufriedenheit. Auch erhöhen sie die Wahrscheinlichkeit, dass unsere Psyche oder unser Körper Schaden nimmt. Oft sind wir unter Stress leichter gereizt, was zu Problemen in der Partnerschaft, in anderen sozialen Beziehungen oder bei der Arbeit führen kann. Es entsteht ein Teufelskreis, denn die neuen Probleme erzeugen ihrerseits wieder Stress und negative Gefühle. Was sind Anzeichen von Dauerstress? Welche psychischen und körperlichen Folgen hat Stress? Was kann man tun? Pia Lang erläutert in ihrem Referat die verschiedenen Facetten von Stress und zeigt Möglichkeiten auf, mit Stress sowie negativen und positiven Gefühlen umzugehen.

Referat von Pia Lang, Psychologin, Psychiatrie St.Gallen Nord, Wil

Kontakt: Edith Scherer, Angehörigenberatung, Telefon 071 913 12 98 oder edith.scherer@psgn.ch

Flyer: www.psgn.ch/unternehmen/aktuellesveranstaltungen/referat-am-montag.html

Zweimalige Durchführung: Die Veranstaltung dauert von 19.30 – 21.00 Uhr. Sie ist öffentlich, die Teilnahme unentgeltlich.

Am 22. Okt. findet sie in St. Gallen statt (Bahnhofgebäude, Bahnhofplatz 2, 1. Stock, Zimmer 122), eine Woche später, **am 29. Okt. findet sie in Wil, im Hörsaal Haus C03 der Psychiatrie St.Gallen Nord, statt.** Keine Anmeldung nötig.

30.10.2018 19.00-20.30 Bewegter Körper – psychische Gesundheit?

Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit im Spannungsfeld zwischen Wissenschaft und Gesellschaft

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet, Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Dienstagsreferate

Schwitzen für die Psyche? Krafttraining für die Seele? Bewegung und Sport sollen nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut tun. Nicht umsonst heisst es «mens sana in corpore sano». Doch was ist wissenschaftlich belegt und was nur Mythos? Im Vortrag möchten wir Hintergründe und Zusammenhänge beleuchten und auf Fragen eingehen.

Referentin: Ursina Raymann, lic. Sportwissenschaften, Bewegungs- und Sporttherapeutin

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

03.11.2018 ab 09:30: Angehörigentag der VASK Ostschweiz

Kino Cinetreff, Herisau

Funktionieren, Film und Podiumsdiskussion

Weitere Informationen und Details folgen.

07.11.2018 18.30-20.30 Wissen und Bewältigung – Umgang mit Psychosen

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet, 8730 Uznach, Zürcherstr.1

Psychische Erkrankungen stellen oft das ganze Umfeld vor grosse Herausforderungen. Die Verunsicherung ist gross, man fühlt sich alleine. An zwei Abenden findet im Rahmen der Angehörigenberatung des Psychiatrie-Zentrums Linthgebiet ein Kurs statt, in welchem der Umgang mit eigenen Belastungen und Gefühlen thematisiert wird.

Kurs in zwei Teilen, jeweils mittwochs, 07.11. / 21.11.2018, von 18.30 - 20.30 Uhr.

Anmeldung: an Elisabeth Krättli, Tel. 058 228 66 11, oder elisabeth.kraettli@psych.ch

Weitere Infos: www.psych.ch/agenda

07.11.2018 18.30-20.30 Wissen und Bewältigung – Umgang mit Demenz

Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland, Hauptstrasse 27, 9477 Trübbach

Der Kurs findet im Rahmen der Angehörigenberatung des Psychiatrie-Zentrums Werdenberg-Sarganserland und des Gruppenangebots von DEMENZ Liechtenstein statt. Ziel des Kurses ist es, die Krankheit Demenz zu verstehen, die verschiedenen Anzeichen (Symptome) und Auswirkungen kennenzulernen sowie Anregungen und Tipps im Umgang mit Betroffenen zu erhalten. Zudem bildet der gegenseitige Austausch einen Schwerpunkt. Der Kurs soll pflegende