



30. August 2023

## Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)

### Organisation und Trägerschaft

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) ist ein nicht gewinnorientierter Verein, der von den Kantonen St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden sowie dem Fürstentum Liechtenstein getragen wird.

### Ziele des OFPG

Das OFPG fördert die psychische Gesundheit, setzt sich für den Abbau von Tabus im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen ein, vernetzt Akteure in der Ostschweiz und stärkt den Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten.

### Angebote des OFPG

Das OFPG sensibilisiert mittels Veranstaltungen, Fortbildungen und Informationsmaterialien für das Thema psychische Gesundheit.

Eine Übersicht über Projekte und Materialien ist unter [ofpg.ch](http://ofpg.ch) zu finden.

### Kontakte

#### Geschäftsstelle und Kanton St. Gallen

Jürg Engler, Leiter der Geschäftsstelle und Vorstandsmitglied des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit (OFPG), Tel. 058 229 87 69, [info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch)

#### Kanton Appenzell Ausserrhoden

Markus Meitz, Präsident des Vorstands des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit (OFPG), Tel. 071 353 68 70, [markus.meitz@ar.ch](mailto:markus.meitz@ar.ch)

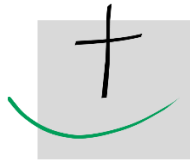
#### Kanton Appenzell Innerrhoden

Mathias Cajochen, Vorstandsmitglied des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit (OFPG), Tel. 071 788 94 52, [mathias.cajochen@gsd.ai.ch](mailto:mathias.cajochen@gsd.ai.ch)

#### Fürstentum Liechtenstein

Peter Gstöhl, Vorstandsmitglied des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit (OFPG), Tel. +423 236 73 35, [Peter.Gstoehl@llv.li](mailto:Peter.Gstoehl@llv.li)

<b>Wer wir sind</b>	<p>Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL – Tel 143 ist eine der 12 Regionalstellen der Schweiz, die unter der Kurznummer 143 rund um die Uhr kostenlose, anonyme Gespräche durch speziell ausgebildete, freiwillig Mitarbeitende anbieten.</p> <p>Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL – Tel 143 wurde 1958 als zweite Regionalstelle der Schweiz gegründet.</p> <p>Die Organisation geht auf einen englischen Pfarrer Chad Varah zurück, der diese Art von Beratung in London ins Leben rief, nachdem er von einem Suizidfall einer jungen Frau gehört hatte.</p>
<b>Rechtsform</b>	Verein
<b>Finanzierung</b>	Leistungsvereinbarungen mit Kantonen, über Beiträge der öffentlichen Hand, der Kantonalkirchen und Kirchgemeinden, private Spenden und Legate
<b>Zertifizierung</b>	ZEWO-Gütesiegel
<b>Statistik</b>	Dargebotene Hand Ostschweiz/FL – Tel 143 verzeichnet rund 20'996 Kontaktaufnahmen jährlich (2022: 19'726 Anrufe und Beantwortung von 1'270 Mail- und Chatanfragen)
<b>Beratungsangebote</b>	Anonyme und kostenlose Telefon- und Onlineberatung für Menschen in schwierigen Situationen (Onlineberatung: Chat und E-Mail)
<b>Beratungskonzept/Beratungshaltung</b>	Systemischer Beratungsansatz Lösungsorientierte Kurzzeitberatung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
<b>Freiwillige Mitarbeit</b>	60 Personen, die im Schichtbetrieb, 24 Std. für Ratsuchende da sind
<b>Selektionsverfahren</b>	Schriftliches und mündliches Bewerbungsverfahren, Anforderungskatalog, der erfüllt sein muss
<b>Ausbildung</b>	Über 200 Lektionen in Selbstreflektion, Gesprächsführung, Psychopathologie, spezifische Lebenssituationen wie Alter, Trauer, Suizid, Krisenintervention bei akuten Krisenzuständen, Sozialstellennetz des Einzugsgebiets. Zusätzlich Praktika, schriftliche Arbeiten und Standortbestimmungsgespräch.
<b>Qualitätssicherung</b>	Weiterbildungen der Regionalstelle sowie nationale und internationale Weiterbildungsveranstaltungen im Turnus, regelmässige Supervision durch externe Supervisoren.



## Fachsheets: Kirchliches Engagement «Lebenswertes Alter» in SG

### Kirche des Kt. St. Gallen

- Projektstelle Alter 75 % → Vernetzung/Zusammenarbeit mit Alzheimer lokal/national, Pro Senectute, Kantonale Spitex, Amt für Gesundheitsvorsorge
  - Förderung Caring Communities
  - Förderung Partizipative Altersarbeit
  - Förderung demenzsensible Kirchgemeinden
- Beauftragte für Palliative Care
- Spitalseelsorge
- Ökumenische Fachstelle BILL
- Einzel-, Paar-, Familienberatung

### Lokale Kirchgemeinden

#### Seelsorge

- Aufsuchende Seelsorge/Gesprächsangebot
- Begleitung von Lebensübergängen
- Kontaktpflege in Krisen
- Begleitung bei Lebensmüdigkeit
- Spital-, Heim- und Psychiatrie-Seelsorge
- Palliative Care
- Hospizgruppen
- Trauercafé
- Treff für psychisch belastete Menschen (Rapperswil)
- Andachten

#### Aktivitäten

- Seniorenanlässe
- Mittagstisch
- Frauentreffs/Männertreffs
- Seniorenausflüge und Seniorenferien, Fahrten ins Blaue
- Pilgern / Wandergruppen / Spaziergruppen
- Singgruppen / Chor
- 60 + aktiv
- Lesezirkel

## **Caring Communities**

- Beteiligung und Mitgestaltung ermöglichen
- Freiwilligenarbeit
- Einkaufshilfe / Telefonkontakte
- Kontaktpflege in Krisen (z.B. Corona)
- Besuchsdienste / Wegbegleitungen
- Entlastung von Angehörigen von Menschen mit Demenz
- Nachbarschaftshilfe

## **Altersarmut**

- Beratung und Unterstützung
- Lebensmittelabgabe → Seniorenpakete direkt nachhause geliefert

## **Bildungsangebote**

- Bildungsreisen
- Seminar Soziales Engagement
- Letzte Hilfe Kurse
- Kurse «Nahe sein in schwerer Zeit»
- Kurse für Freiwillige «Menschen mit Demenz begleiten»
- Einführungskurse für Freiwillige im Besuchsdienst

## **Dienstleistungen**

- Raumangebote für Selbsthilfegruppen
- Fahrdienste zu Veranstaltungen

Arbeitsstelle Diakonie

Maya Hauri Thoma

Oberer Graben 31

9000 St.Gallen

071 227 05 61

maya.hauri@ref-sg.ch

Fachstelle Alter

Peter Bruderer

Oberer Graben 31

9000 St.Gallen

peter.bruderer@ref-sg.ch



professionell  
umfassend  
menschlich

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt grundsätzlich über den Haus-, Spezial- oder Spitalarzt.

Wir nehmen ebenfalls Ihre Direktanmeldung entgegen.

## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Klinik für Psychosomatik**  
**und Konsiliarpsychiatrie**

Haus 10  
Rorschacher Strasse 95  
CH-9007 St. Gallen

Tel. +41 71 494 12 01  
[psychosomatik@kssg.ch](mailto:psychosomatik@kssg.ch)  
[www.kssg.ch/psychosomatik](http://www.kssg.ch/psychosomatik)



# Die Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie



Kantonsspital  
St.Gallen



# Der Mensch im Fokus

Liebe Patientin, lieber Patient

Die Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie betrachtet Körper, Geist und Seele als Ganzes. Nicht nur schwere und anhaltende körperliche Erkrankungen beeinflussen häufig die psychische Befindlichkeit, sondern auch soziale und psychische Faktoren können sich in körperlichen Beschwerden ausdrücken. Deshalb ist uns eine ganzheitliche Behandlung im multiprofessionellen Team wichtig.

Gerne stellen wir Ihnen unser Team und unser Leistungsangebot vor. Der psychiatrisch-psychosomatische Konsiliar- und Liaisondienst am Kantonsspital St.Gallen stellt eine Querschnitts-Funktion mit ambulanten und interdisziplinären Angeboten dar. Unsere Fachärztinnen/ Fachärzte und Psychologinnen/ Psychologen prüfen die für Sie passenden Behandlungsmöglichkeiten und bieten individuelle und spezifische Therapien sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich. Spezialsprechstunden in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit anderen Kliniken am Kantonsspital St.Gallen ergänzen unser Angebot.

Die Kommunikation mit Ihnen liegt uns am Herzen. Ich heisse Sie bei uns in der Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie herzlich willkommen.

Freundliche Grüsse

**PD Dr. Dagmar Schmid**

Klinikleiterin Klinik für Psychosomatik  
und Konsiliarpsychiatrie  
Kantonsspital St.Gallen



## Unser Leistungsangebot

Wir bieten psychotherapeutische und medikamentöse Betreuung und Behandlung auf dem aktuellsten Wissensstand im ambulanten Rahmen und stationär im Konsiliardienst an. Unser Leistungsspektrum umfasst Abklärungsgespräche und psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlungen mit Einbezug des sozialen Umfelds sowie Gruppenangebote. In interdisziplinärer Zusammenarbeit bieten wir im Schmerzzentrum, Adipositaszentrum, Schlafzentrum, Palliativzentrum und in der Klinik für Neurologie, Nephrologie/Transplantationsmedizin, Allg. Innere Medizin/Hausarztmedizin (somatische Anorexiebehandlung, Long Covid) sowie in der Frauenklinik (Fachbereich Gynäkologie) und im Kinderspital multimodale stationäre und ambulante Angebote an.

Spezialsprechstunden zu Themenschwerpunkten erweitern unser Leistungsangebot.

- Adipositas und prä- und postoperative Abklärungen, konservative Therapie, Achtsamkeitsgruppe (MBSR)
- Essstörungen (plus Gruppenangebot)
- Gender Dysphorie
- Gynäkologische Psychosomatik
- Neurologische Psychosomatik (plus Gruppenangebot)
- Psycho-Diabetologie
- Psychokardiologie
- Psycho-Nephrologie, einschliesslich Transplantationsabklärung
- Psychoonkologische und palliative Begleitung, auch bei schweren chronifizierten Erkrankungen
- Schlafmedizin, Insomnie- und Narcolepsiegruppe, Ruhe-Aktivitätsscreening (Aktigraphie)
- Schmerztherapie, Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie (IMST), Biofeedback, Progressive Muskelentspannung (PMR), Kompass Schmerzkurs, ISP (Ambulantes interdisziplinäres Schmerzprogramm)
- Somatische Belastungsstörung und Psychotraumatologie
- Somatoforme Störungen
- Trauerbegleitung
- Team- und Fallsupervisionen sowie Themenschulungen