

## Veranstaltungsorte

Psychiatrie-Zentrum Rheintal  
Schlossstrasse 203A, 9435 Heerbrugg

Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland  
Hauptstrasse 27, 9477 Trübbach

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet  
Zürcherstrasse 1, 8730 Uznach

Psychiatrie-Zentrum Linthgebiet  
Untere Bahnhofstrasse 11, 8640 Rapperswil

Klinik St.Pirminsberg  
Klosterweg 1, 7312 Pfäfers



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](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

**Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige**  
Infos unter [www.selbsthilfe-gruppen.ch](http://www.selbsthilfe-gruppen.ch)

**VASK Ostschweiz**  
Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken  
Infos unter [www.vaskostschweiz.ch](http://www.vaskostschweiz.ch)

**Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie**  
Infos unter [www.angehoerige.ch](http://www.angehoerige.ch)

**Trialog Liechtenstein**  
Infos unter [www.trialog-liechtenstein.li](http://www.trialog-liechtenstein.li)

**Demenz Liechtenstein**  
Infos unter [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

**Wahnsinnsnächte 2019**  
Infos unter [www.wahnsinn.li](http://www.wahnsinn.li)

**Angehörigenberatung 2019/2**

## Öffentliche Vorträge für Angehörige, Betroffene und Interessierte



# Programm Juli bis Dezember 2019

## Referate, Kurse, Veranstaltungen

### Referate

#### «Immer Online – ist das noch normal?»

Wann waren Sie zuletzt offline? Wieviel Handy ist normal? In den Medien sprechen Experten oft von problematischer Internetnutzung. Dabei ist es ein schmaler Grat zwischen Entspannung, Ablenkung und dem Beginn einer Sucht. Wie entsteht eine Online-Sucht und welche Formen kann sie annehmen? Welche Formen der Behandlung gibt es?

Dienstag, 22. Oktober 2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Heerbrugg  
Referentin: Paula Kunze, Psychologin, Psychotherapeutin

#### Wahnsinnsnächte «Recovery – vom Ende der Unheilbarkeit»

Recovery bedeutet die Möglichkeit, ein befriedigendes und erfülltes Leben zu führen – in Anwesenheit oder Abwesenheit bestehender Symptome. Was heisst Recovery konkret und wie kann ein persönlicher Recovery-Weg gelingen?

Dienstag, 5. November 2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Trübbach  
Referenten: Renata Bleichenbacher, Peer-Dozentin, Primarlehrerin  
Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit

Alle Anlässe der Psychiatrie-Dienste Süd sind kostenfrei.

#### Pirminberger Gespräch «Alles was (ge-)Recht ist!»

Eingeladene Betroffene, Angehörige und professionell tätige Fachleute berichten in einer moderierten Podiumsdiskussion über ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema Recht und Gerechtigkeit in der Psychiatrie.

Donnerstag, 7. November 2019, von 19.00 bis 21.00 Uhr in Pfäfers  
Organisation: Thomas Lampert, Koordinator Prävention und Angehörigenarbeit, Psychiatrie-Dienste Süd

#### «Häusliche Gewalt und Stalking»

Nicht nur Berühmtheiten werden gestalkt – Stalking kann alle treffen. Etwa wenn jemand die Trennung nicht akzeptieren kann, dem oder der Ex vor der Tür auflauert, Rosen und tausende von unerwünschten Liebeserklärungen schickt. Wann kippt eine Belästigung in Stalking und was können Betroffene dagegen tun? Wie wirken sich Stalking und häusliche Gewalt auf die psychische Gesundheit aus?

Dienstag, 26. November 2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Trübbach  
Dienstag, 3. Dezember 2019, von 19.00 bis 20.30 Uhr in Rapperswil  
Referentin: Miriam Reber, MAS FHO, Koordinationsstelle Häusliche Gewalt St.Gallen

Die Anmeldung für die Kurse gelten immer für alle Abende, nur einzelne Abende können nicht besucht werden.

### Kurse

#### Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz

Mittwoch 04.09./11.09./18.09./16.10., von 18.30 bis 20.30 Uhr in Uznach  
Anmeldung: Telefon 058 228 66 11 oder elisabeth.kraettli@psych.ch

#### Wissen und Bewältigung - Umgang mit Demenz

In Kooperation mit Demenz Liechtenstein.  
Dienstag 19.11./26.11./03.12./10.12., von 18.30 bis 20.30 Uhr in Trübbach  
Anmeldung: Telefon 081 725 50 20 oder claudia.murk@psych.ch

### Veranstaltungen

#### Café Trotzdem

Dienstag 16.07./20.08./17.09./15.10./19.11./17.12., von 14.00 bis 16.30 Uhr  
Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Sarganserland, Restaurant Kiesfang, Aeulistrasse 8, 7324 Vilters

#### «Wahnsinnsnächte 2019»

Vom 30. Oktober bis zum 7. November finden die diesjährigen «Wahnsinnsnächte» statt. Eine kulturelle Veranstaltungsreihe, die für das Tabu-Thema psychische Erkrankung sensibilisiert. Weitere Infos unter [www.wahnsinn.li](http://www.wahnsinn.li).