

Pandemie – was sie mit uns macht

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Dr. phil. Urs Braun
Eidg. anerkannter Psychotherapeut
und Fachpsychologe für
Psychotherapie FSP
Leitender Psychologe

Wil
Montag, 30.08.2021

19.30–21.00 Uhr
Psychiatrie St.Gallen Nord
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Restaurant C03

**Referat lieber als
Video anschauen?**

Die Veranstaltung wird
aufgezeichnet und steht
anschliessend online unter
www.psgn.ch zur Verfügung.

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

Achtsam atmen – besser leben

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Hansjörg Rodi
Atem- und Aromatherapeut
Dipl. Pflegefachmann FH

Wil
Montag, 27.09.2021

19.30–21.00 Uhr
Psychiatrie St.Gallen Nord
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Restaurant C03

**Referat lieber als
Video anschauen?**

Die Veranstaltung wird
aufgezeichnet und steht
anschliessend online unter
www.psgn.ch zur Verfügung.

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

Psychisch gesund: Was braucht es?

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Dr. med. Funda Akkus
Oberärztin Ambulatorium Wil
Leiterin Sprechstunde Frühpsychose

Wil
Montag, 25.10.2021

19.30–21.00 Uhr
Psychiatrie St.Gallen Nord
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Restaurant C03

**Referat lieber
als Video anschauen?**

Die Veranstaltung wird
aufgezeichnet und steht
anschliessend online auf
www.psgn.ch zur Verfügung.

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

Dem Leben Sinn geben, trotz Krise

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Pfrn. lic.theol. Meret Engel
Seelsorgerin

Wil
Montag, 29.11.2021

19.30–21.00 Uhr
Psychiatrie St.Gallen Nord
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Restaurant C03

**Referat lieber
als Video anschauen?**

Die Veranstaltung wird
aufgezeichnet und steht
anschliessend online auf
www.psgn.ch zur Verfügung.

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

Das Leben in einen ganzheitlichen Kontext stellen

Krisenzeiten sind mit Fragen verbunden: «Wie soll es weitergehen?» oder «Was kann ich tun, damit es besser wird?» Viele Fragen gehen über das Alltägliche hinaus und stellen das eigene Leben in einen grösseren, ganzheitlichen Kontext: «Was trägt mich, wenn mir mein eigenes Leben fremd geworden ist?» und «Wie kann ich meinem Leben wieder Sinn geben?» Es gibt selten einfache Antworten auf solch spirituelle Fragen. Die Suche nach der eigenen Spiritualität kann helfen, Ressourcen zu stärken, inneren Halt zu finden und Bruchstückhaftes zu integrieren.

Meret Engel beschreibt vielfältige Formen von Spiritualität und zeigt deren heilsame Dimension in Krisenzeiten auf.

Zwischen den Polen von gesund und krank

Gemäss WHO versteht man unter psychischer Gesundheit einen Zustand des Wohlbefindens. Psychisch gesunde Menschen sind fähig, normale, alltägliche Belastungen im Leben zu bewältigen, produktiv zu arbeiten sowie zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen.

Unsere Gesundheit ist jedoch kein steter Zustand, sondern ein dynamischer Lebensprozess. Belastungsfaktoren und Ressourcen stehen dabei in einer Wechselwirkung zueinander. Je nach Lebenssituation bewegen wir uns entweder näher an einen oder anderen Pol.

Funda Akkus erklärt, wie die psychische Gesundheit auch in Zeiten der Krise aufrechterhalten und gefördert werden kann.

Bewusstes Atmen für mehr Lebensqualität

Atem und Psyche sind eng miteinander verbunden. Was wir fühlen, denken oder wie wir handeln, wird stark durch unseren Atem beeinflusst. Umgekehrt wirken sich unsere Gefühle auf den Atem aus. Ängste und Krisen schnüren uns die Kehle zu. Wenn wir uns erschrecken, stockt unser Atem. Gleichzeitig aber kann achtsames Atmen helfen, entspannter zu leben. Mehr noch, es kann Schmerzen lindern und Blockaden lösen.

Hansjörg Rodi gibt Einblick in seine Arbeit als Atemtherapeut. Er erklärt, was im Organismus passiert, wenn wir atmen und welche Wirkung bewusstes Atmen auf Körper, Psyche und Seele hat.

Pandemie: Auswirkungen auf die Psyche

Die Corona-Pandemie hat die Menschen nicht nur körperlich, sondern auch im psychischen Wohlbefinden betroffen. Die Massnahmen, um die Pandemie einzudämmen, haben über ein Jahr das Zusammenleben massiv verändert. Dies ist nicht ohne Spuren geblieben.

Urs Braun zeigt aktuelle Daten und Studien zu den psychischen Auswirkungen der Pandemie auf Bevölkerung und Gesundheitspersonal. Abschliessend werden gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Massnahmen vorgestellt, welche die Befindlichkeit verbessern können.

Referat am Montag Fokus psychische Gesundheit

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

Psychiatrie St.Gallen Nord
Edith Scherer, Angehörigenberatung
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Telefon 058 178 13 00
edith.scherer@psgn.ch

www.psgn.ch

Referat am Montag Fokus psychische Gesundheit

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

Psychiatrie St.Gallen Nord
Edith Scherer, Angehörigenberatung
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Telefon 058 178 13 00
edith.scherer@psgn.ch

www.psgn.ch

Referat am Montag Fokus psychische Gesundheit

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

Psychiatrie St.Gallen Nord
Edith Scherer, Angehörigenberatung
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Telefon 058 178 13 00
edith.scherer@psgn.ch

www.psgn.ch

Referat am Montag Fokus psychische Gesundheit

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

Psychiatrie St.Gallen Nord
Edith Scherer, Angehörigenberatung
Zürcherstrasse 30, 9500 Wil
Telefon 058 178 13 00
edith.scherer@psgn.ch

www.psgn.ch