

psychiatrie
st.gallen
nord

Depressiv im Alter – was nun?

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Dr. med. Stephan Goppel
Leitender Arzt Alters- und
Neuropsychiatrie

St.Gallen
Montag, 17.02.2020

19.30–21.00 Uhr
Hauptbahnhof
Bahnhofplatz 2
1. Stock, Zimmer 122

Wil
Montag, 24.02.2020

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

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

psychiatrie
st.gallen
nord

Täuschen mich meine Sinne?

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Dr. phil. Urs Braun
Eidg. anerkannter Psychotherapeut
und Fachpsychologe für Psycho-
therapie FSP
Leitender Psychologe

St.Gallen
Montag, 23.03.2020

19.30–21.00 Uhr
Hauptbahnhof
Bahnhofplatz 2
1. Stock, Zimmer 122

Wil
Montag, 30.03.2020

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

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

psychiatrie
st.gallen
nord

Tränen statt Mutterglück

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

Dr. phil. Kathrin Degen
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Fachliche Leiterin Gynäkopsychiatrie

St.Gallen
Montag, 20.04.2020

19.30–21.00 Uhr
Hauptbahnhof
Bahnhofplatz 2
1. Stock, Zimmer 122

Wil
Montag, 27.04.2020

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

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

psychiatrie
st.gallen
nord

Psychisch gesund – was braucht es?

Referat am Montag
Fokus psychische Gesundheit

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

St.Gallen
Montag, 18.05.2020

19.30–21.00 Uhr
Hauptbahnhof
Bahnhofplatz 2
1. Stock, Zimmer 122

Wil
Montag, 25.05.2020

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

Eintritt frei
ohne Voranmeldung

Die Depression und die «Depression-Ü60»

Enttäuscht, traurig, gleichgültig.
Schmerzgeplagt, angsterfüllt, gefühllos wie ein Stein.

Hinter diesen Beschwerden kann eine Depression stecken. Depressionen sind häufig. Jeder Fünfte erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression.

Was ist eine Depression? Wann spricht man von einer Depression und wann liegt nur ein «Tief» oder eine Stimmungsschwankung vor? Warum haben so viele Menschen Depressionen? Kommt die Depression heute häufiger vor als früher? Und wie zeigt sich die Depression bei älteren Menschen?

Stephan Goppel beschreibt die Hintergründe der Depression: Wie sie entsteht, wie sie verläuft und wie sie therapiert wird. Im zweiten Teil geht er auf die Besonderheiten der Depression bei Menschen über 60 Jahren ein.

Von den Reizen – zu den Sinnen – zur Interpretation

Im Alltag treffen wir in der Regel ohne Bedenken Entscheidungen, die auf unseren Wahrnehmungen beruhen. Wir vertrauen darauf, dass die Wahrnehmung unsere Welt «wahrheitsgetreu» wiedergibt. Ist das so oder unterliegen wir immer wieder Täuschungen?

Urs Braun betrachtet im Referat den Wahrnehmungsprozess sowie dessen Gesetzmässigkeiten und beleuchtet ihn kritisch. Dabei bezieht er sich nicht nur auf die Grundlagen der Gestaltpsychologie, sondern geht auch auf neue Erkenntnisse der Aufmerksamkeitsforschung ein. Die theoretischen Konzepte ergänzt er mit vielen Beispielen, sodass Sie ein unterhaltsames Referat erwarten dürfen.

Mutterschaft als Herausforderung

So, wie sich der Körper einer Frau während der Schwangerschaft oder bei der Geburt verändert, muss sich auch die Psyche in dieser Zeit beachtlich anpassen. Mutter zu sein bedeutet, sich psychisch neu zu finden. Zudem will die Versorgung des Babys erlernt sein, das Selbstbild der Frau verändert sich und die Beziehung zum Kindsvater entwickelt sich von der Zweier- zur Dreierbeziehung. Stören körperliche, psychische und soziale Belastungen oder überhöhte Rollenerwartungen diesen Prozess, kann sich eine Krise entwickeln.

Kathrin Degen spricht über psychische Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt und zeigt die Bedeutung und Möglichkeiten auf, betroffene Frauen zu begleiten und behandeln.

Zwischen den Polen von gesund und krank

Unter psychischer Gesundheit versteht man einen Zustand des Wohlbefindens. In einem solchen Zustand kann eine Person ihre Fähigkeiten nutzen, normale, alltägliche Belastungen im Leben zu bewältigen, produktiv zu arbeiten sowie einen Beitrag zur sozialen Umgebung zu leisten.

Wir alle bewegen uns stets irgendwo zwischen den Polen von «gesund» und «krank». Das heisst, man ist nicht einfach das eine oder andere, sondern je nach Lebenssituation manchmal eher gesund und manchmal eher krank.

Funda Akkus erklärt, wie die psychische Gesundheit aufrechterhalten und gefördert werden kann.

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 071 913 12 98
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 071 913 12 98
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 071 913 12 98
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 071 913 12 98
edith.scherer@psgn.ch

www.psgn.ch