



Träger der
Kampagne

PSYCHISCHE GESUNDHEIT
& SPORT 2020

Eine Veranstaltungsreihe des Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Psychiatrischen Zentrum AR, der Psychiatrie St.Gallen Nord und den St.Gallischen Psychiatrie-Diensten Süd.

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter www.ofpg.ch



Ostschweizer Forum für

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft



psychiatrie
st.gallen
nord



Psychiatrie-Dienste Süd



Psychiatrisches Zentrum
Appenzell Ausserrhoden

Mitabsender sind zudem die Ämter für Sport der Kantone St.Gallen und Appenzell Innerrhoden, die Abteilung Sport Appenzell Ausserrhoden, die Stabsstelle für Sport des Fürstentum Liechtensteins und die Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände.

Mit Vizeweltmeisterin und Europameisterin
Ariella Kaeslin



Psychische Gesundheit & Sport mit Kunstturnerin Ariella Kaeslin

Wie wirkt sich Sport auf das Wohlbefinden und die Stimmung aus?

Ariella Kaeslin ist bekannt als erfolgreiche Schweizer Kunstturnerin und Medaillen-Gewinnerin (Vizeweltmeisterin, Europameisterin und mehrfache Schweizer Meisterin im Pferdsprung). Auch nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport prägt der Sport ihr Leben. In der Veranstaltungsreihe «Psychische Gesundheit & ...» gibt Ariella Kaeslin einen Einblick in ihr Leben als Sportlerin und die damit verbundenen Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit.

Auch wird der Frage nachgegangen, ob und wie Sport zum Gesund-Werden und Gesund-Bleiben beitragen kann. Was hat Sport mit der Gesundheit der Seele zu tun? Kann Sport auch bei einer ernsthaften Krise oder Erkrankung unterstützen? Wann kann Sport die psychische Gesundheit fördern und wann hat er einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden?

Nach dem **Referat** von Ariella Kaeslin findet ein Podiumsgespräch statt, das diese Fragen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Am **Podiumsgespräch** nehmen neben Ariella Kaeslin auch Fachpersonen aus der Region teil. Zum Abschluss findet ein kleiner Apéro statt, der durch den lokalen Turnverein organisiert wird und die Möglichkeit für einen Austausch bietet.

Moderation: Jürg Engler, Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Die Veranstaltungen sind öffentlich und kostenfrei.
Eine Reservation ist nicht nötig.



19.00 Uhr
Aula Schulzentrum Mühleholz 1
Marianumstrasse 45
9490 Vaduz
Begrüssung: Dr. med. Marc Risch,
Chefarzt Clinicum Alpinum AG
Podium: Dr. med. Marc Risch und Wolfgang Meier,
Sport- und Bewegungstherapeut
Apéro: Turnverein Eschen-Mauren



19.30 Uhr
Buchensaal
Buchenstrasse 32
9042 Speicher
Begrüssung: Dr. med. Christine Poppe,
Chefärztin Psychiatrisches Zentrum AR
Podium: Dr. med. Christine Poppe und
Ursula Meier Köhler M.A., M.Sc., Bewegungstherapeutin
Apéro: Damenturnverein Speicher



19.30 Uhr
Aula Gringel
Unterrainstrasse 7
9050 Appenzell
Begrüssung: Dr. phil. Dominique Holstein,
Leitender Psychologe Psychiatrisches Zentrum AR
Podium: Dr. phil. Dominique Holstein und
Ursula Meier Köhler M.A., M.Sc., Bewegungstherapeutin
Apéro: Turnverein Appenzell



19.30 Uhr
Mehrzweckgebäude
Fläscherstrasse 10
7310 Bad Ragaz
Begrüssung: Dr. med. univ. Angela Brucher,
Chefärztin Psychiatrie-Dienste Süd
Einstieg: Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin,
Vorsteherin Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen
Podium: Dr. med. univ. Angela Brucher
und Erich Roffler, Bewegungs- und Sporttherapeut
Psychiatrie-Dienste Süd
Apéro: Turnverein Bad Ragaz



19.00 Uhr
Aula Kantonsschule Wil
Hubstrasse 75
9501 Wil
Begrüssung: PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Hemmeter,
Chefarzt Psychiatrie St.Gallen Nord
Einstieg: Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin,
Vorsteherin Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen
Podium: PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Hemmeter
und Alexander Schrenker, B.A. Sport- und Erziehungs-
wissenschaft, Psychiatrie St.Gallen Nord
Apéro: Stadttturnverein Wil

6.3.

13.3.

20.3.

3.4.

8.5.