



Herbst, 2021

## Liebe Angehörige, Freunde, Gönner und Leser

Wir wünschen uns, dass Sie alle den herrlichen Herbst und das warme Wetter geniessen können. Vielleicht stehen ja schon die nächsten Ferien vor der Türe?

Wir sind auf jeden Fall schon wieder voll motiviert und haben Einiges für Sie zusammengestellt.

Viel Spass beim Lesen des neuen Rundbriefs.



*Nichts an einer Raupe sagt dir,  
dass sie ein Schmetterling  
werden wird!*  
*R. Buckminster Fuller*

## Kino Herisau „Im Sog der Angst“ für alle offen, 16.10.21

Wir haben Ihnen allen das Datum schon im letzten Rundbrief mit dem Vermerk „Save the Date“ bekanntgegeben.

Nun freuen wir uns, Sie alle nochmals ganz herzlich zu diesem kostenlosen Anlass einzuladen. Der genaue Flyer liegt dem Schreiben bei. Gniessen Sie einen gemütlichen Morgen im Kino Herisau um sich zu informieren, auszutauschen, andere Menschen kennen lernen und Neues zu erleben. Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und freuen uns auf Sie alle. Gerne dürfen Sie auch interessierte Personen ins Kino Herisau mitnehmen.

## Im Kino Herisau gelten die aktuellen 3G Regeln.

## Sport und Bewegung stärken die Psyche

Wann haben Sie das letzte Mal Sport gemacht? Bald stehen kühlere Tage vor der Tür und wir alle gehen vielleicht nicht mehr so oft nach draussen. Ein Grund, sich zu überlegen, was man für seine Gesundheit körperlich machen kann. Die Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik (ATK) Ilanz setzt vermehrt auf Sport- und Bewegungsangebote. Denn der Körper dankt es uns. Je nach Sportart können sich Muskelverspannungen lösen, Müdigkeit wird positiv beeinflusst, das Selbstbewusstsein wird gestärkt und vieles mehr. Also, das wäre doch eine gute Möglichkeit, sich einen Vorsatz für den kommenden Winter zu nehmen.

## Lachen ist die beste Medizin

Wann konnten Sie das letzte Mal so richtig von Herzen lachen? Schon lange her? Peter Eggenberger aus Au (SG) ist Referent, Autor, Erzähler und vieles mehr. Sein Buch; „läse ond lache“ macht gute Laune. Alle Infos über seine Vorträge, Bücher etc. Entnehmen Sie seiner Homepage unter: [www.peter-eggenberger.ch](http://www.peter-eggenberger.ch)

## Recovery College: Neu jetzt auch in der Ostschweiz

Das Recovery College Ostschweiz ist ein innovatives Bildungsangebot für Menschen, die sich zu Themen der psychischen Gesundheit weiterbilden möchten. Es richtet sich sowohl an Menschen mit eigenen Krankheits- und Genesungserfahrungen als auch an Angehörige, Fachpersonen und interessierte Personen. Das Kursangebot umfasst Themen wie «Umgang mit Stress, Angst und Einsamkeit», «In Würde zu sich stehen- Umgang mit Stigmatisierungserfahrungen», «Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge» oder «Recovery Wege entdecken». Das Besondere dabei: Sämtliche Kurse werden gemeinsam von Fachexperten und Experten aus Erfahrung (Peers) entwickelt und geleitet. Weitere Informationen zu den Dienstleistungsangeboten des RCO finden Sie unter <https://recoverycollege-ostschweiz.ch> Ebenfalls finden Sie alle Kurprogramme und Informationen dazu auf unserer Homepage: [www.vaskostschweiz.ch](http://www.vaskostschweiz.ch)

*Wer nach vorne sehen will,  
darf nicht nach hinten denken.*

*Gerard*



## Selbsthilfgruppen und Stammtisch VASK Ostschweiz

Es freut uns sehr, Ihnen mitzuteilen, dass bei VASK Ostschweiz wieder alle Selbsthilfgruppen gestartet sind. Gerne laden wir auch Sie zu einem Besuch dazu ein. Die Selbsthilfgruppen sind für alle da. Ob Sie frisch betroffen sind oder schon seit einiger Zeit, ob es in Ihrem privaten oder Freundeskreis ist, Hilfe zur Selbsthilfe tut immer gut. Vielleicht profitieren auch andere von Ihren Erfahrung oder Sie machen neue Erkenntnisse bei einem Treffen. Aber man muss den ersten Schritt



wagen und sich auf etwas Neues einlassen.

Die genauen Daten, wann und wo sich die Selbsthilfegruppen und Stammtische treffen, sowie die zuständigen Kontaktpersonen entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Haben Sie Fragen zu den Gruppen? Zögern Sie nicht und kommen auf uns zu.

### Mit allen Sinnen geniessen

Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam Essen, denn so schmeckt es besser. Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch. Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen und schmecken, kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Wie wäre es da, einmal etwas Neues ausprobieren? Einen Kochkurs oder ein darüber Buch lesen? Machen Sie sich mit allen Sinnen auf und gönnen Sie sich etwas Neues.



*Der Weg zu allem Grossen  
geht durch die Stille*

*Friedrich Nietzsche*

### Säntispsychiatrietagung vom 4.11.21 in Wil

Die Tagung findet in diesem Jahr zum 20. Mal in Wil statt. Das Thema lautet: „Selbst-Mit-Gefühl – weil ich es mir wert bin!“ Sie sind alle herzlich dazu eingeladen. Normalerweise erhalten Sie mit dem Rundbrief die Einladung dazu. Leider sind im Moment die Flyer dazu noch nicht verfügbar. Sie erhalten aber Mitte Oktober die Einladung zur Tagung mit separater Post.

### Wahrnehmungsstörungen - was bedeutet das eigentlich für die Betroffenen?

„Es ist nichts mehr so, wie es einmal war.“ Dieser Seufzer stammt zwar von einer Angehörigen. Er gilt jedoch genauso auch für die betroffenen Menschen, welche unter den Folgen einer Psychose leiden. Am Beginn einer schizophrenen Erkrankung kommt es oft zu einem vollständigen Vertrauensverlust zwischen Betroffenen und Angehörigen. Der oder die Erkrankte lebt in einer anderen Welt, und es entstehen laufend Spannungen und Streit darüber,

was normal oder vernünftig ist. Was tun, um eine fragile Brücke von vertrauensvoller Kommunikation zu erhalten oder wieder aufzubauen? Eine sehr schwierige Aufgabe. Versuchen Sie es! Die fremden, unerklärlichen, unheimlichen, bedrohlichen Wahrnehmungen und Erfahrungen führen oft zu Unruhe, Furcht, Besorgnis, Beklemmung etc. Wenn Ihnen über solche Erfahrungen (z.B. das Hören von bedrohlichen Stimmen) berichtet wird, versuchen Sie ihn oder sie davon zu überzeugen, dass Sie es verstehen, - dass er oder sie aber andere Erfahrungen/Wahrnehmungen machen - dass Sie jedoch völlig sicher sind - 150% sicher - dass die Situation für ihn oder sie ungefährlich ist. Vergessen Sie aber dabei niemals, sich Hilfe zu holen. Sei es über Ihren Arzt, die Kliniken und weitere Fachpersonen.

### Zum Schluss ein wenig Medizin mit einem Augenzwinkern

#### „Ein altbewährtes Hausmittel“

Seit Jahren suchte ein Arzt seine Patienten im Altersheim auf. Schon oft war ihm eine 95 Jahre alte Dame aufgefallen, die ihm stets aktiv, zufrieden und freundlich begegnete. Eines Tages sprach der Arzt sie an und fragte, ob er sich nach dem Geheimnis ihrer Vitalität und Lebensfreude erkundigen dürfe? Lachend antwortete die Frau: „Herr Doktor, ich nehme jeden Tag drei altbewährte Hausmittel ein, die mir immer helfen!“ Verwundert schaute der Arzt die Dame an und fragte: „Darf ich erfahren welche Medikamente sie zu sich nehmen?“ Verschmitzt lachte die alte Frau und antwortete: „Jeden Morgen gönne ich mir eine Dosis Zufriedenheit. Tagsüber inhaliere ich alles in Liebe was mir begegnet. Und am Abend nehme ich unverdünnt eine große Portion Dankbarkeit zu mir!“ Solch eine Weisheit hatte der Arzt bisher noch nie von einem Menschen vernommen. Berührt und nachdenklich sprach der Mediziner: „Diese Wirkung ist bei ihnen nicht zu übersehen, ich werde ihr gutes Rezept gerne weiterempfehlen!“

Bis bald und bleib Sie xgesund!

Für den Vorstand

Evelyne Büchi

*Man wandelt nur das, was man annimmt.*  
*Carl Gustav Jung*

