



Seelsorgeeinheit Appenzell

**ST. MAURITIUS
APPENZELL**



Chomm, vezöll doch!

Informationsabend für Frauen und Männer
zum Thema psychische Gesundheit

Mittwoch, 2. April 2025 | 19.00 - 21.00 Uhr
Saal Mesmerhaus | Marktgasse 8a | Appenzell

Chomm, vezöll doch!



Psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Optimismus, Alltagsbewältigung und Arbeitsfähigkeit.

Sie kann gepflegt und gestärkt werden, genauso wie die körperliche Gesundheit. Beides gehört zum Leben.

Die Frauen- und Müttergemeinschaft Appenzell und der Bäuerinnen- und Landfrauenverband Appenzell Inner- rhoden laden herzlich zu dieser Veranstaltung ein.

Inhalt des Abends:

1. **Grundlagen psychische Gesundheit und psychische Erkrankung**

- Verständnis und Definitionen
- Häufigkeiten von psychischen Erkrankungen
- Einblick in die häufigsten Krankheitsbilder
- Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen

2. **Gespräch**

- Rollenfindung
- Wichtige Aspekte der Gesprächsführung
- Lokale Hilfsangebote und Beratungsstellen

3. **Abschluss**

- Was heisst das für mich? Was nehme ich mit?
- Ausblick – wie weiter?

Referentin:

Tânia Soares

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Kontakt:

Luzia Koch

077 466 98 18 | luziakoch@bluewin.ch