

## Mentales Selbstmanagement – Das Schulungsprogramm der PizolCare und Psychiatrie & Psychotherapie Pizol

Die Schulungen der Reihe **Mentales Selbstmanagement** werden von PizolCare und Psychiatrie & Psychotherapie Pizol organisiert. Diese Kurse dienen als Anleitungen zum Selbstverständnis für Betroffene, ihre Angehörigen und andere Interessierte.

.....  
An jeweils einem Abend von 19.30 bis 21.00 Uhr (in der Kantonsschule Sargans oder im Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs) lernen Sie von erfahrenen Fachärzten aus der Region, wie Sie am besten mit Ihrer Krankheit umgehen. In diesen Schulungen erhalten Sie Tipps und Informationen, werden motiviert zu Verhaltensänderungen und setzen sich Ziele.



# Diese Themen werden unter dem Titel **Mentales Selbstmanagement** behandelt:

---

<b>ADHS</b>	Aufmerksamkeitsdefizit-Spektrum-Störungen AD(H)S
<b>Burnout</b>	Selbstmanagement bei Burnout-Gefährdung
<b>Demenz</b>	Gedächtnisstörung ... oder mehr?
<b>Psychose und Schizophrenie</b>	Psychische Störung mit Verlust des Realitätsbezugs und psychische Erkrankung mit vielgestaltigem Erscheinungsbild
<b>Schmerzbewältigung</b>	Schmerz ertragen – Möglichkeiten und Grenzen der Schmerzbewältigung
<b>Depression und Suizidalität</b>	Erkennen, Benennen, Verhindern

---

Die aktuellen Termine und Veranstaltungsorte finden Sie in unserem Booklet «Gesundheitsförderung» (aufliegend in unseren Praxen) oder online unter: [www.pizolcare.ch/angebote](http://www.pizolcare.ch/angebote).

---

## **Bei Fragen**

Wenden Sie sich an das Kurssekretariat:

Dr. med. Joachim Leupold  
081 511 21 11

e-mail: [praxis@seelischesgesundheits.ch](mailto:praxis@seelischesgesundheits.ch)

## **Wie melden Sie sich an?**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Was kostet die Schulung?**

Die 1,5 Stunden Schulungen erhalten Sie für 10 Franken pro Person und pro Schulung. Für Patienten, die in einem PizolCare-Hausarztmodell versichert sind, kostet der Kurs nur 5 Franken.

**Mitglieder der Psychiatrie & Psychotherapie Pizol:** Christoph Burz, Reinhold Jansen, Joachim Leupold, Thomas Meier, Sebastian Pfaundler, Matthias Reiber, Michael Scholtyssek, Daniel Strub, Markus Zerlauth.