

Leben im Kanton St.Gallen > Gesundheit > **Psychische Gesundheit**

## Psychische Gesundheit

**Gesundheit bedeutet nicht nur körperliches, sondern auch psychisches Wohlbefinden.**

Die Ursachen und Auswirkungen von psychischen Erkrankungen sind vielfältig.

Wenn Sie auf Ihre seelische Gesundheit achten, stärken Sie auch die körperliche. Es kann aber immer vorkommen, dass man in einer belastenden Situation Unterstützung braucht.

Warten Sie nicht ab, bis es Ihnen von alleine besser geht.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Beratungsangebote gibt es für Erwachsene, Kinder, Familien und Paare.

### Krisen und Notfälle bei Erwachsenen

Wenn Sie sich krank fühlen, machen Sie zuerst einen Termin bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt aus. Sie erhalten dort Hilfe, um an einen Spezialisten zu gelangen.

Sollte die Hausarztpraxis geschlossen sein, wenden Sie sich an den [ärztlichen Notfalldienst](#).

## Krisenintervention St.Gallen (24/7)

Dies ist die regionale Anlaufstelle für Erwachsene, die sich in einer akuten psychischen Krise befinden und professionelle ambulante oder stationäre Hilfe suchen.

Mitten in der Stadt St.Gallen gelegen, täglich geöffnet.

Tel. 058 178 54 44

[Krisenintervention Psychiatrie St.Gallen](#)

## Psychiatrie St.Gallen

Suchen Sie Unterstützung in Ihrer Nähe? Die Psychiatrie St.Gallen hilft psychisch belasteten erwachsenen Menschen und deren Angehörigen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Behandlung:

- **ambulant:** Sie führen regelmässig (z.B. 1 Mal pro Woche) ein Gespräch mit einer Fachperson
- **tagesklinisch:** Sie gehen tagsüber (z.B. 5 Mal pro Woche) in die Klinik zum Therapieprogramm
- **stationär:** Sie werden rund um die Uhr in der Klinik betreut

[Standort Heerbrugg](#)

[Standort Pfäfers](#)

[Standort Rapperswil](#)

[Standort Rorschach](#)

[Standort St.Gallen](#)

[Standort Sargans](#)

[Standort Uznach](#)

[Standort Wattwil](#)

[Standort Wil](#)

[Notfälle und Krisen - Notfallkontakt Psychiatrische Dienste](#)

## Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie des Kantonsspitals St.Gallen

Die Klinik für Psychosomatik betrachtet Körper, Geist und Seele als Ganzes. Sie behandelt psychosomatische Beschwerden. Sie werden direkt von Ihrer Hausarztpraxis, von den Spitalärzten oder einem Spezialisten zugewiesen.

[Kantonsspital St.Gallen](#)

## Telefonische Beratung - Pro Mente Sana

Psychosoziale Telefonberatung: Tel. 0848 800 858

Montag / Dienstag / Mittwoch: 09.00 - 12:00 Uhr und 16.30 - 19.30 Uhr

Donnerstag / Freitag: 09.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

[Pro Mente Sana](#)

## Selbsthilfegruppe finden

Finden Sie eine Selbst-Hilfe-Gruppe zu Ihrem Gesundheits-Thema/-Problem.

[Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen](#)

---

## Krisen und Notfälle bei Kindern und Jugendlichen

## KJPD Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste St.Gallen

Hilfe für Kinder und Jugendliche, deren Eltern oder für die ganze Familie.

 Telefonische Kontakte in Ihrer Nähe

## Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum Klinik Sonnenhof

Hilfe für Kinder, Jugendliche und ihre Familie bei psychischen und psychosozialen Schwierigkeiten.

 Klinik Sonnenhof - für Kinder, Jugendliche und ihre Familie

## Kinder- und Jugendnotruf (KJN) St.Gallen

Die Telefonnummer für Kinder und Jugendliche aus dem Kanton St.Gallen.

Bist du allein mit deinen Sorgen?

Tel. **0800 43 77 77** (kostenlos und rund um die Uhr erreichbar)

 Kinder- und Jugendnotruf



---

## Depressionen

Eine Depression kann jede und jeden treffen. Sprechen Sie darüber und lassen Sie sich helfen, besser früher als später.

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, suchen Sie Unterstützung bei einer Fachperson.

### Depression - Broschüren in 13 Sprachen

-  Depression (albanisch)  SQ\_AL  PDF, 2448 kB
-  Depression (arabisch)  AR\_TN  PDF, 2519 kB
-  Depression (deutsch)  DE  PDF, 2711 kB
-  Depression (englisch)  EN  PDF, 2385 kB
-  Depression (französisch)  FR  PDF, 2610 kB
-  Depression (italienisch)  IT  PDF, 2498 kB
-  Depression (portugiesisch)  PT  PDF, 2373 kB
-  Depression (serbisch-bosnisch-kroatisch)  SH\_YU  PDF, 2344 kB
-  Depression (spanisch)  ES  PDF, 2389 kB
-  Depression (tamilisch)  PDF, 3226 kB
-  Depression (türkisch)  TR\_TR  PDF, 2338 kB

### Selbstmanagement-Programm Depression

Depressionen - sind Sie nur traurig oder steckt mehr dahinter? Informieren Sie sich und lassen Sie sich helfen!

 Mehr zu Depression lernen - online in 22 Sprachen  22 Sprachen

---

## Suchtprobleme



Broschüren **für alle**:

- [Ich heb mir Sorg \(deutsch / PDF\)](#)
- [Impulse für psychische Gesundheit \(deutsch / PDF\)](#)
- [Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest \(deutsch / PDF\)](#)
- [Psychische Gesundheit und Erkrankungen in der Familie \(deutsch / PDF\)](#)

Broschüren für psychische Gesundheit **bei der Arbeit**:

- [Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz für Arbeitnehmende \(deutsch / PDF\)](#)
- [Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz für Führungskräfte \(deutsch / PDF\)](#)
- [Impulse für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz \(deutsch / PDF\)](#)

Broschüren für psychische Gesundheit **im Alter**:





- [Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter \(deutsch / PDF\)](#)

Broschüren für **Mütter und Väter**:

- [Mutterglück \(deutsch / PDF\)](#)

---

**Suchen Sie sich Hilfe!**

|                                                                                     |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|   | <a href="#">Beratungs- und Unterstützungsangebote</a>                 |
|  | <a href="#">Fremdsprachige Therapeutensuche im Kanton SG</a>          |
|  | <a href="#">Therapieplätze Psychiatrie und Psychotherapie</a>         |
|  | <a href="#">Verzeichnis fremdsprachige Psychotherapie schweizweit</a> |

## Kontaktstellen

Finden Sie die richtige Anlaufstelle, Beratung oder Behörde in Ihrer Nähe: [Kontaktstellen](#)

---

© 2024 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen