

## Was gelingt uns schon und was werden wir besser machen?

*Der Gott aller Gnade wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen. (1. Petrus 5,10)*

Junge Menschen können widrige Lebenssituationen verkraften. Sie finden Kraft zur Alltagsbewältigung und entwickeln sich zu starken Persönlichkeiten, die Boden unter den Füßen haben. In unseren Kirchgemeinden tragen wir viel zum geistlichen, sozialen und psychischen Wohl junger Menschen bei. Dabei ist unser Schaffen immer Teil eines Grösseren, denn wir arbeiten mit Menschen und Gott wirkt an ihnen.

Was braucht es, damit junge Menschen in ihrer Entwicklung aufgerichtet und gestärkt werden? Wie gelingt es uns, junge Menschen in diesem Prozess zu begleiten?

Die Jahreskonferenz wendet sich der psychischen Gesundheit als zentralem Aspekt kirchlicher Arbeit aus unterschiedlichen Sichtweisen zu. In Vertiefungsworkshops zeigt sich konkret, wie dies gelingen kann. Am Nachmittag werden in einer weiteren Workshoprunde praktische Tipps vermittelt.

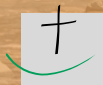
**Wir freuen uns, wenn wir Sie an der Jahreskonferenz am 15. Februar 2025 persönlich begrüßen können.**

Im Namen des Teams  
Urs Noser, Kirchenrat

## Psychische Gesundheit: Aufrichten, stärken, kräftigen, gründen

Jahreskonferenz  
Geistliche Begleitung

**Samstag, 15. Februar 2025**  
Rapperswil



Evangelisch-reformierte Kirche  
des Kantons St.Gallen



# Workshops

**Drei Impulsreferate führen uns mit je eigener Perspektive ans Thema psychische Gesundheit heran. Im Anschluss daran finden mit den Referentinnen und dem Referenten drei Workshops statt:**

## A) Suizidalität in der Adoleszenz

Die Ursachen für suizidale Gedanken und Handlungen sind komplex und multifaktoriell. Wie erkennt man eine mögliche Selbstgefährdung bei einem Adoleszenten und wie können wir dieser adäquat begegnen? In welchem Zusammenhang steht der Glaube mit der Suizidalität?

*Emanuel Wenk, systemischer Psychotherapeut*

## B) Resilienz und Gottvertrauen

Wie können Kinder, Jugendliche und Familien in ihrer Resilienz gestärkt werden? Welche Rolle spielen dabei Glaube, Gottvertrauen, Spiritualität? Was kann Kirche dazu beitragen? Ein Workshop mit Gelegenheit zur Selbstreflexion, zum Austausch und zur gemeinsamen Erarbeitung einer Ressourcenschatzkiste.

*Karin Scheiber, Dr. theol., evang.-ref. Einzel-, Paar- und Familienberatung St.Gallen*

## C) Psychische Gesundheit stärken: Dein Weg zu mehr Balance

Als Peer, Expertin aus eigener Erfahrung, zeige ich Werkzeuge, die mir geholfen haben, Krisen zu bewältigen und innere Balance zu finden. Entdecken Sie Frühwarnzeichen, Ressourcen und alltagstaugliche Techniken, um Ihre psychische Gesundheit zu stärken und nachhaltig für sich zu sorgen.

*Andrea Uebelhard, www.peerberatung.com, St.Gallen*

**Nach dem Mittagessen werden in kürzeren Workshops praktische Tipps vermittelt:**

### 1) Familien stärken!

Gemäss einer deutschen Studie wünschen sich Familien von der Kirche „lebensdienliche Angebote mit praktischem Nutzen“. Wie bauen wir familienorientierte Kirche, die Menschen aufrichtet, stärkt, kräftigt und gründet? Ein Workshop, der viel Austausch ermöglicht und praktische Beispiele aufzeigt.

*Fabienne Bachmann, Diakonin, evang. ref. Kirche Rapperswil-Jona | Ursula Schelling, Beauftragte für Familien und Kinder*

### 2) Du bist einmalig

In Beziehung kommen. Mein Gegenüber wahrnehmen und akzeptieren. Wie gehst du mit deiner psychischen Gesundheit um? Wie zeigen sich Probleme bei Jugendlichen oder Kindern? Was brauchst du? In Büchern, mit Sprüchen und Bibelversen Trost, Bestärkung und Ermutigung finden.

*Caroline Naeff, Beauftragte für Menschen mit Beeinträchtigung | Manuela Huber, Beauftragte für Heilpädagogischen Religionsunterricht*

### 3) Jugendliche und junge Erwachsene stärken – Praxisaustausch

Als Kirche die psychische Gesundheit junger Menschen festigen: Wir werden uns bewusst, wo hier unsere Stärken, Schwächen, blinden Flecken und Chancen liegen. Wir tauschen über Erfahrungen aus und ordnen diese ein. Die Rückmeldungen einer Fachperson aus dem kirchlichen Sozialdienst (KSD) sollen helfen, unsere Praxis zu verbessern.

*Claudia Tobler, dipl. Sozialarbeiterin, KSD Berufs- und Weiterbildungszentrum St.Gallen | Klaus Fischer, Projekt Gemeindepädagogik | Markus Naef, Beauftragter für Junge Erwachsene*

### 4) Jugendliche durch Kooperationsspiele motivieren und aktivieren

Entdecke praxiserprobte Kooperationsspiele, die Jugendliche begeistern und stärken. Lerne effektive Methoden, um junge Menschen zu animieren und zu motivieren.

Dieser Workshop bietet dir sofort einsetzbare Techniken, die Jugendliche für ihren Alltag fit machen und Teamgeist fördern.

*Matthias Bertschi, Diakon und Erlebnispädagoge, evang. ref. Kirche Rapperswil-Jona*

### 5) Heilsame Rituale

Auch kurze intensive Momente in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen können heilsam sein und Gegenerfahrungen zum Alltag ermöglichen. Wie gelingt es, solche Zeit-Räume mit einfachen Mitteln mit und ohne Worte zu gestalten? Dies wollen wir im praktischen Erproben erkunden.

*Uwe Habenicht, Beauftragter für Pastorales*

[www.ref-sg.ch](http://www.ref-sg.ch)

#### Datum

Samstag, 15. Februar 2025

#### Ort

Evang.-ref. Zentrum Rapperswil (EZRA)  
Zürcherstrasse 14  
8640 Rapperswil

#### Programm

08.30 Uhr Ankommen bei Kaffee und Gipfeli  
09.00 Uhr Begrüssung und Impulse  
10.00 Uhr Vertiefungsworkshops (A, B oder C)  
11.45 Uhr Mittagessen  
13.30 Uhr Workshops (1-5) und Essenz  
15.00 Uhr Schluss der Konferenz

#### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

#### Anmeldung

Bitte benutzen Sie das online-Anmeldeformular auf [ref-sg.ch/veranstaltungen](http://ref-sg.ch/veranstaltungen) oder untenstehenden QR-Code

#### Anmeldeschluss

05. Februar 2025

#### Auskunft

Evang.-ref. Kirche des Kantons St.Gallen  
Oberer Graben 31, 9000 St. Gallen  
Isabelle Weibel, Koordination GB  
071 227 05 60  
[isabelle.weibel@ref-sg.ch](mailto:isabelle.weibel@ref-sg.ch)

