

Kontaktgruppe

Die Beratenden unterliegen der Schweigepflicht. Sie bieten Ihnen einen geschützten Raum, um mit Ihnen Ihre aktuelle Situation anzuschauen und Sie zu unterstützen. Genaueres zu den Personen und Methoden finden Sie auf der jeweiligen Webseite.

Marlen Bolliger Wissmann

*Lic. phil., eidg. anerkannte
Psychotherapeutin FSP*



Ringelbergstrasse 3
9000 St. Gallen
Tel. 079 632 60 14
marlen.bolliger@dreifach.ch
dreifach.ch

Barbara Gindl

*Dr. phil., Psychologin, eidg. anerkannte
Psychotherapeutin ASP/VOPT,
Musikpsychotherapeutin*



Toggenburgerstrasse 40
9500 Wil SG
Tel. 071 911 11 32
gindl@musikpsycho-
therapie.com
emindex.ch
Stichwortsuche «Gindl»

Andrea Imper Kessler

*Lic. phil., eidg. anerkannte
Psychotherapeutin FSP, Einzel-,
Paar- und Familientherapeutin*



Oberer Graben 31
9000 St. Gallen
Tel. 071 220 88 02
andrea.imper@ref-sg.ch
miteinander-leben.ch/team

Brunhilde Luger

*Mag. a. Psychotherapeutin (Integrative Therapie),
Kinder- und Jugendpsychotherapeutin,
Traumatherapeutin*



Vinomna Center
Bahnhofstrasse 13
A-6830 Rankweil
Tel. 0043 699 1710 6299
info@brunhildeluger.info
brunhildeluger.info

Achim Menges

*M.Sc., eidg. anerkannter
Psychotherapeut ASP*



Poststrasse 13
9200 Gossau
Tel. 076 521 07 59
achim.menges@hin.ch
menges.ch

Infos und weitere Ressourcen

www.ref-sg.ch/gesund-und-wohl
www.ref-sg.ch/beratung
www.ref-sg.ch/persoendlichkeitschutz
www.ref-sg.ch/miteinander-leben
www.ref-sg.ch/agem

Lueg der guet! gesund und wohl sein in der Kirche



Evangelisch-reformierte Kirche
des Kantons St. Gallen



Dieses Merkblatt richtet sich an kirchliche Mitarbeitende und Behördenmitglieder im Kanton St. Gallen. Der Kirchenrat ermutigt Sie, auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz und in Ihrer Behörde zu achten und das hier vorgestellte Beratungsangebot zu nutzen.

Die vielen Herausforderungen in unseren Berufs- und Behördentätigkeiten und die Bedingungen, unter denen wir heute in der Kirche arbeiten, erfordern Anpassungsfähigkeit, hohe Präsenz, Flexibilität und Kreativität. Das Arbeiten in der Öffentlichkeit, oft verbunden mit einer geringen Fehlertoleranz, kann Stress und psychische Belastungen verursachen.

Gelingt demgegenüber jedoch ein wirksamer Ausgleich, können wir auf lange Sicht und zufrieden gute Arbeit leisten.

Sie können bis zu fünf Sitzungen pro Jahr bei einem Mitglied der Kontaktgruppe in Anspruch nehmen. Die Kosten dafür trägt die Kantonalkirche. Die Beratungsperson unterstützt Sie dabei, achtsam zu sein, beispielsweise eigene Grenzen zu erkennen und zu schätzen, die eigene Oase zu finden und Ressourcen zu pflegen, oder Mut zu schöpfen, für die persönliche Balance einzustehen.

gesund und wohl sein

«Jemand sein dürfen, statt etwas sein müssen.»

Daniel Hell, Arzt und Depressionsforscher

Sensibel sein für Gesundheit und Wohlbefinden im Arbeitsalltag und in der Kirche | Weniger Stress, mehr Wohlbefinden | Zugang zu den eigenen Ressourcen bewahren oder wiederfinden | Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen | Grenzen achten und lieben | Widerstandsfähigkeit und Selbstvertrauen stärken | Kommunizieren über und Angehen von belastenden Situationen und Konstellationen | Im Gleichgewicht bleiben, Ausgleich planen | Regelmässig Kraft tanken

Berechtigte Wünsche und Ziele

Ich fühle mich wohl am Arbeitsplatz
Ich bin ruhiger und fröhlicher
Ich habe wieder Ideen und bin kreativ
Ich werde gehört und mag zuhören
Ich finde zu Entspannung und Schlaf

Wenn Belastungen sich bereits auswirken

«Nicht Sie haben versagt, etwas in Ihnen hat sich versagt, aus sehr guten Gründen, um Ihre Gesundheit zu erhalten. Sie haben nur die wertvollen Informationen, die Ihr Körper Ihnen sendet, noch nicht beachtet, aber wenn Sie das jetzt tun, kann eine neue Balance entstehen.»

Gunter Schmidt, Arzt und Pionier der hypnosystemischen Therapie

Symptome sind «Leibwächter» und «Sinn-Wecker», zu übersetzen in Botschaften über wichtige Bedürfnisse, die lange missachtet oder nicht erfüllt wurden.

nach Birgit Schönberger, Journalistin und Coach