



Seelsorgeeinheit Appenzell

**ST. JOSEF
EGGERSTANDEN**



Wie geht's dir?

Und plötzlich war alles anders!

Donnerstag | 6. November 2025

**19.00 bis 21 Uhr | Untergeschoss Kirche St. Josef
Neuenalpstrasse 2 | 9050 Appenzell Eggerstanden**

Ein Informationsabend für Eltern und
alle Interessierten zum Thema
psychische Gesundheit im Jugendalter

Und plötzlich war alles anders!

Eltern stärken – Jugendliche schützen Gemeinsam für seelische Gesundheit im Jugendalter

Ist das noch Pubertät – oder steckt mehr dahinter? Psychische Belastungen zeigen sich oft schon in der Jugend. Viele Eltern sind unsicher, was «normal» ist und wann Handlungsbedarf besteht. Dieser Abend bietet fundierte Informationen, anregende Impulse und praxisnahe Unterstützung für den Familienalltag.

Themen des Abends

- Frühe Warnzeichen seelischer Krisen
- Was stärkt Jugendliche – was belastet sie?
- Einfluss eigener Jugenderfahrungen
- Wann externe Hilfe sinnvoll ist
- Umgang mit Ängsten und Vorurteilen
- Hilfsangebote und Anlaufstellen

Referentin

Monika Rufer, Psychotherapeutin KJPD
Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste St. Gallen

Veranstalterinnen

Frauen- und Müttergemeinschaften AI
Bäuerinnen- und Landfrauenverband AI

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Kampagne
"Chomm, vezöll doch» statt. Eintritt frei.

Kontakt

Luzia Mock

078 730 22 95 | buechemock@bluewin.ch