



„Ich verspüre manchmal den Drang mich zu verletzen.“



„Manchmal habe ich meine Gefühle nicht unter Kontrolle.“



„Ich raste schnell aus.“



„Ich komme oft mit den anderen nicht klar.“

„Ich fühle mich innerlich leer.“

Das kommt bei DIR öfter vor.

Du bist weiblich und zwischen 14 und 18 Jahre alt.

Du möchtest zwar etwas ändern, **ABER** Du weisst nicht,

- ... ob Du es dann durchziehst
- ... ob Du den Mut aufbringst
- ... ob Du Lust dazu hast
- ... ob Du genügend Kraft dazu hast
- ... ob Du den anderen das Gefühl geben willst, Du hättest ein Problem
- ... ob Du nicht von alleine klar kommen solltest
- ...



WIR Therapeuten der Poliklinik des Zentrums für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität Zürich bieten Dir ein unverbindliches Informationsgespräch an. Wir unterstehen der Schweigepflicht.

Ruf doch einfach an und verlange Frau Hotz oder Herrn Maffezzoni:
043 499 26 26

Oder vielleicht besser:
Du schreibst uns ein e-mail.

marco.maffezzoni@kjpdzh.ch
barbara.hotz@kjpdzh.ch



Universität Zürich



Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Kantons Zürich

Wir bieten in Zürich (in der Nähe Kreuzplatz) eine SKILLSGRUPPE an.

Eine Skillsgruppe ist eine Gruppe von 5 bis 8 Mädchen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren, die sich für ca. 4 Monate 1 x in der Woche treffen, um Fähigkeiten zu erlernen, wie sie besser mit Stresssituationen umgehen können.

Wir besprechen und trainieren,

1. wie man besser starke Anspannung und Krisen aushält,
2. wie man mit seinen Gefühlen besser zurecht kommt,
3. wie man besser darauf achtet, was gerade passiert und
4. wie man mit anderen besser zurecht kommt.

Wenn das ev. für Dich etwas wäre, informieren wir Dich gerne ausführlicher über das Angebot:

043 499 26 26
(verlange Frau Hotz oder Herrn Maffezzoni)

marco.maffezzoni@kjpdzh.ch
barbara.hotz@kjpdzh.ch