



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



Klinik für Kinder- und Jugend-
Psychiatrie und Psychotherapie
Neumünsterallee 3
8032 Zürich

DBT-2P GRUPPENTRAINING für Jugendliche zur Prävention von psychischen Störungen



Machst Du gerade eine Krise durch?
Hast Du Stress oder fühlst Du Dich unter
Druck?
Ist Dir manchmal komisch zumute?
Bist du erschöpft?
Hast Du das Gefühl, dass mit Dir irgendetwas
nicht stimmt?
Fühlst Du Dich von anderen ausgeschlossen?

Bei diesen Problemen könnte dir das
Gruppentraining weiterhelfen.

Die Gruppe ist für 14- bis 18-jährige
Jugendliche, welche lernen möchten, wie sie
mit gewissen Schwierigkeiten des Alltags
besser umgehen können.

Wir erarbeiten folgende Themen:

- Stresstoleranz (Ablenken, Entspannen u.a.)
- Umgang mit Gefühlen
- Hypothetisches Argumentieren
- Selbstwert
- Soziale Kompetenz

Ort und Zeit:

Die nächste Gruppe startet am
09. Mai 2019, in der **Neumünsterallee 3**
in 8032 Zürich (Haltestelle
Signaustasse), jeweils am Donnerstag
von 17:00 -18.00 Uhr .

Dauer:

Insgesamt dauert ein Durchgang 9
Sitzungen. Feiertage sind sitzungsfrei.

Gruppenleitung:

Die Gruppe wird von Sibylle Metzler und
Markus Karr geleitet.

Anmeldung und Info:

Ruf uns an auf Tel.: **043 499 26 26**
oder schreibe uns eine Mail:

sibylle.metzler@puk.zh.ch