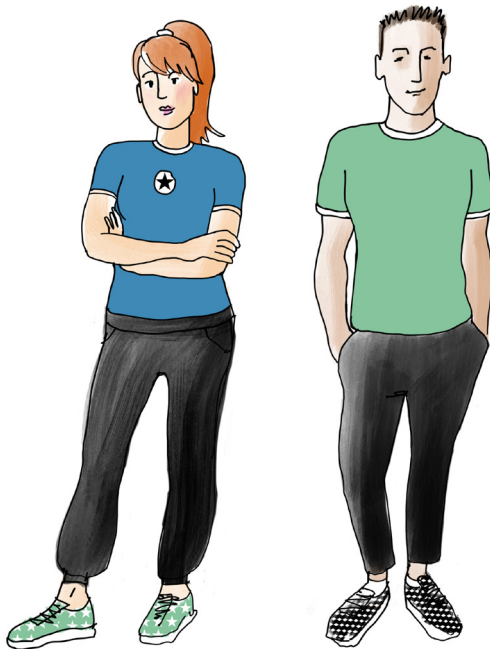


# GRUPPENANGEBOT

SKILLSTRAINING ZUR EMOTIONSREGULATION

**STARTNOW**



> Das START NOW-Skillstraining ist ein Angebot der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik in Basel.

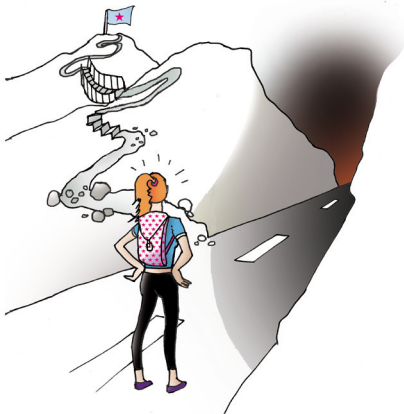
---

Im Rahmen von START NOW lernst du besser mit Emotionen umzugehen.

## INHALTE

Fällt es dir oft schwer, mit deinen Gefühlen umzugehen? Überwältigen dich deine Gefühle immer wieder? Du möchtest dich anders verhalten, aber es klappt nicht?

Es ist normal, dass uns Veränderungen schwer fallen. Wenn wir in einer schwierigen Situation sind, erscheint es manchmal einfacher, diese auszuhalten, anstatt etwas zu verändern.



Manchmal braucht es bestimmte Fertigkeiten, um sich auf den Weg zu machen. Wir nennen diese auch Skills.

Skills sind auch Strategien, die eingesetzt werden können, um positive Veränderungen zu erreichen.

# «DU KANNST DIE WELLEN NICHT STOPPEN, ABER DU KANNST SURFEN LERNEN» JON KABAT ZIN

---

## WAS BIETEN WIR AN?

**START NOW** steht für:

Slow Down

Take a Distance

Accept

Respect

Take action

Im Rahmen von START NOW lernst du ganz bewusst wahrzunehmen, was gerade im Augenblick passiert, sowohl in dir, in deinem Körper, aber auch in deiner Umgebung. Auch wird START NOW dich dabei unterstützen dein eigenes Verhalten besser zu verstehen und mehr Kontrolle darüber zu erhalten. Du lernst Skills, um mit negativen Gefühlen und Stress besser zurechtzukommen. Ausserdem bietet START NOW auch Skills an, die dir helfen können, die positiven Seiten an deinen Beziehungen zu erkennen und zu stärken.

## INFORMATIONEN

### Wann?

Das Gruppenangebot findet jeweils freitags von 16.15 bis 17.45 Uhr statt.

### Wo?

Poliklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik (KJPK), Kornhausgasse 7 in 4051 Basel.

### Wie oft?

7 Gruppensitzungen als Basis und danach 3 Wahlmodule nach individuellem Bedarf.

### Wer?

Mädchen und Jungen zwischen 12 und 18 Jahren, die Schwierigkeiten mit Emotionen haben und diese schlecht steuern können oder die sich in vielen Situationen gestresst fühlen.

## ANMELDUNG

> Sekretariat der Poliklinik  
Tel. +41 61 325 82 00



## WICHTIGE KONTAKTE

### > **Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK Basel**

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Prof. Dr. Dr. Christina Stadler | [christina.stadler@upk.ch](mailto:christina.stadler@upk.ch)

Dr. med. Anne-Catherine von Orelli | [anne-catherine.vonorelli@upk.ch](mailto:anne-catherine.vonorelli@upk.ch)

Dr. Noortje Vriends | [noortje.vriends@upk.ch](mailto:noortje.vriends@upk.ch)

### > **Sekretariat der Poliklinik**

Tel. +41 61 325 82 00

Fax +41 61 325 82 01

Eine ausführliche Wegführung finden Sie unter:  
[www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan](http://www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan)

**Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27 | CH-4002 Basel | Tel. +41 61 325 51 11

Fax +41 61 325 55 12 | [info@upk.ch](mailto:info@upk.ch) | [www.upk.ch](http://www.upk.ch)