

WICHTIGE INFORMATIONEN

VERANSTALTUNGSORT

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Wilhelm Klein-Strasse 27, CH-4002 Basel
UPKKJ Neubau | Bibliothek

ANMELDUNG

Anmeldungen per E-Mail an: jolanda.amrein@upk.ch.

KONTAKT

Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik Basel

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Prof. Dr. Christina Stadler

E-Mail: christina.stadler@upk.ch

ANFAHRT

Den Lageplan finden Sie unter: www.upk.ch/ueber-uns/standorte-und-lageplan

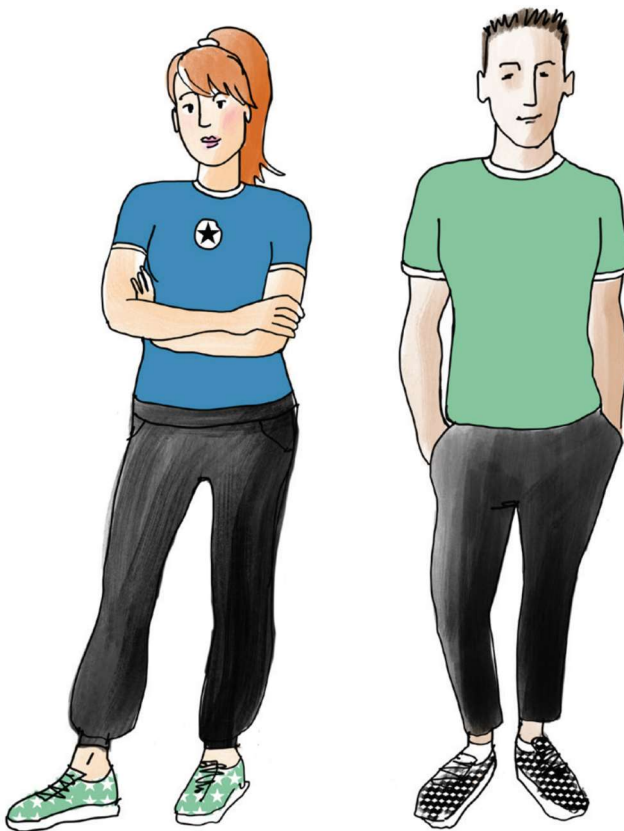
WICHTIGER HINWEIS

Die Gruppe wird unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln durchgeführt. Gegebenenfalls können wir die Gruppe auch als online-Gruppe anbieten, wenn die aktuelle Lage es erfordern sollte.

GRUPPENANGEBOT

SKILLSTRAINING ZUR EMOTIONSREGULATION

START NOW



START NOW

GRUPPENTRAINING FÜR JUGENDLICHE

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 schwerfallen. 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 Strategien, die eingesetzt werden können, um positive Veränderungen zu erreichen.

START NOW

GRUPPENTRAINING FÜR JUGENDLICHE

WAS BIETEN WIR AN?

START NOW steht für:

- Slow Down
- Take a Step back
- 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 mittwochs von 16.15 bis 17.45 Uhr statt.

Wo?

Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie
Wilhelm Klein-Strasse 27
4056 Basel

Wie oft?

8 Gruppensitzungen

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.



„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst surfen lernen“ JON KABAT-ZINN