



Ambulante DBT-Skillgruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland

Beratungsstelle für Jugendliche

Trollstrasse 18

Post: Postfach 144

8408 Winterthur

Tel +41 52 224 33 33 (Zentrale)

Tel +41 52 267 68 55

Fax +41 52 267 68 54

bsj@ipw.zh.ch

www.ipw.zh.ch

Ambulante Skillsgruppe für Jugendliche und junge Erwachsene

Ziel der Gruppe ist es individuelle Strategien (Skills) zu erkennen und kennen zu lernen, sowie diese in schwierigen Situationen anwenden zu können. Mit Skills sind Strategien der Dialektisch Behavioral Therapie (DBT) gemeint, anhand deren man lernt mehr Kontrolle über starke Stimmungsschwankungen, Impulse, Selbstverletzung und Anspannungszustände zu bekommen.

Wann/Wo:

- Montag, 18.00 - 20.00 Uhr (ab 26.10.2015)
BSJ, Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, Trollstrasse 18, 8400 Winterthur

Es handelt sich um eine kontinuierliche Gruppe, Anmeldungen für ein Vorgespräch sind jederzeit möglich.

Zielgruppe:

- 17 bis 25 Jährige

Informationen und Anmeldung:

- BSJ, Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, Sekretariat
052 267 64 35

Voraussetzungen:

- Kontinuierliche Einzel-Psychotherapie
- Regelmässige Teilnahme an den Gruppensitzungen
- Bereitschaft zur Einhaltung des Behandlungsvertrags