



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

START NOW

Lerne, mit deinen Gefühlen umzugehen

Skillstraining zur Emotionsregulation

Gruppenangebot



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.

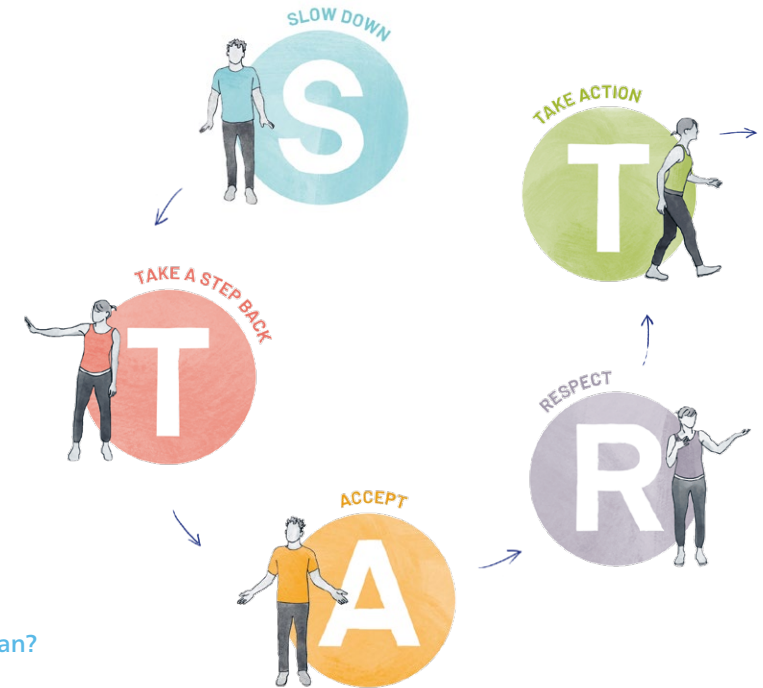
Fällt es dir oft schwer, mit deinen Gefühlen umzugehen?

Überwältigen dich deine Gefühle immer wieder?

Du möchtest dich anders verhalten, aber es klappt nicht?

«Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst surfen lernen.»

Jon Kabat-Zinn



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. START NOW wird dich auch 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 zeigt dir START NOW auch Skills, die dir helfen können, die positiven Seiten an deinen Beziehungen zu erkennen und zu stärken.



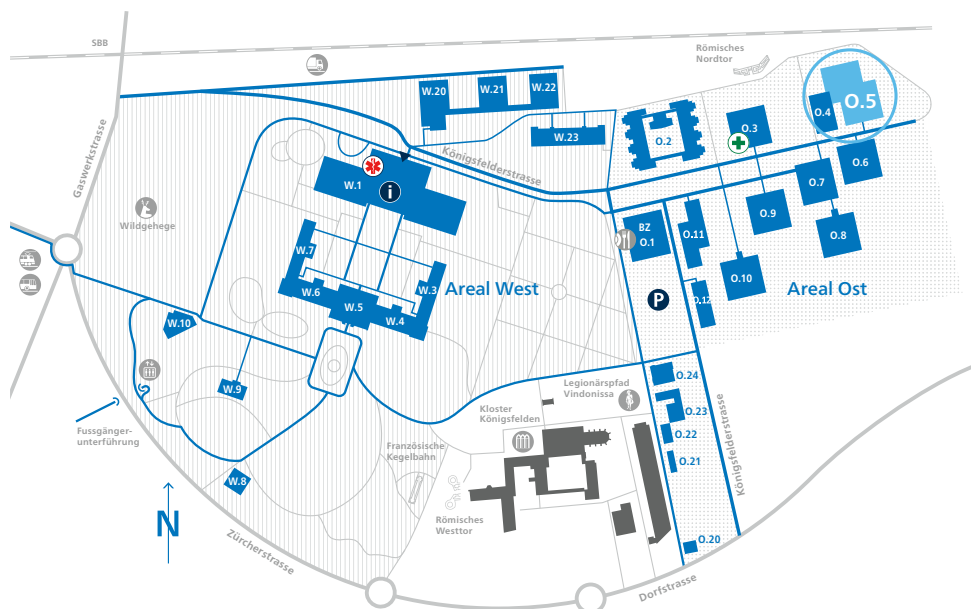
Für wen?

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

Wann und wo?

Während acht Wochen auf der Station KJP-1 in Windisch. Starttermin nach Vereinbarung.

Standort



Standort

Die Station KJP-1 befindet sich im Gebäude **0.5** auf dem Areal Königsfelden in Windisch. Es ist verkehrstechnisch sehr gut erschlossen und liegt nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Brugg entfernt. Parkplätze (**P**) sind neben dem Begegnungszentrum (O.1) vorhanden.

Anmeldung

kj.zentrale@pdag.ch

T 056 462 20 10

Psychiatrische Dienste Aargau AG

Königsfelderstrasse 1 | 5210 Windisch

T 056 462 21 11 | info@pdag.ch | www.pdag.ch

PDAG – Lehrspital der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich