

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## VERANSTALTUNGSORT

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel  
Wilhelm Klein-Strasse 27, CH-4002 Basel  
Gebäude T | UPKKJ Neubau | Gruppenraum

## ANMELDUNG

Anmeldungen per E-Mail an: [sylvia.geilenkirchen@upk.ch](mailto:sylvia.geilenkirchen@upk.ch)

## KONTAKT

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

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Prof. Dr. Christina Stadler

E-Mail: [christina.stadler@upk.ch](mailto:christina.stadler@upk.ch)

Stefan Weiss

E-Mail: [stefan.weiss@upk.ch](mailto:stefan.weiss@upk.ch)

## ANFAHRT

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

# GRUPPENANGEBOT

SKILLSTRAINING ZUR EMOTIONSREGULATION

## START NOW



**START**  
**NOW**

**UPK**

Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

# 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?  
Möchtest Du Dich manchmal gern anders verhalten, aber es funktioniert nicht?

Verhalten zu verändern ist nicht einfach. Wenn wir in einer schwierigen Situation sind, erscheint es oft leichter, diese auszuhalten, anstatt etwas zu verändern.



Manchmal braucht es bestimmte Fertigkeiten, um sich auf den Weg zu machen und das zu erreichen, was man will. 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:



START NOW unterstützt Dich dabei, Dein eigenes Verhalten besser zu verstehen und mehr Kontrolle darüber zu erhalten. Du lernst Skills, um mit Stress besser zurechtzukommen, Dich von schwierigen Gedanken distanzieren zu können und das zu verfolgen, was Dir wirklich wichtig ist. Ausserdem bietet START NOW auch Skills an, die Dir helfen können, zu erkennen, welche Beziehungen Dir guttun und was Du tun kannst, um diese zu stärken.

### Wann?

Jeden Dienstag  
16.00 bis 17.30 Uhr  
Beginn: 03.09.24

### Wo?

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

### Wie oft?

8 Gruppensitzungen

### Wer?

Mädchen und Jungen zwischen 12 und 17 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