

Alles im Griff?!

Manchmal ...

... verschlägt es mir die Sprache

... schlägt mir das Herz bis zum Halse

... sehe ich vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr

... bleibt mir die Spucke weg

... sehe ich rot

... schwimmen mir die Felle davon

... fühle ich mich in eine Ecke gedrängt

... können mir alle gestohlen bleiben

... könnte ich in die Luft gehen

... gefriert mir das Blut in den Adern

... könnte ich in den Erdboden versinken

Kennst du das auch?

Möchtest du etwas
ändern?

Dann bist du bei
uns richtig!

In der Gruppe für Jugendliche kannst du lernen,
mit Stress klar zu kommen.

Die Gruppe wird von zwei erfahrenen Mitarbeiter/
innen geleitet.

Vor Eintritt findet ein Vorgespräch statt.

Wir treffen uns 12 mal jeweils donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr
am KJPD im Gruppenraum.

Gruppenstart ist Donnerstag, 3. Mai

Weiter gehts am 10./15. (Dienstag)/24. und 31. Mai – 7./14./21. und
26. Juni (Dienstag) – 5./12. und 19. Juli

Anmeldung

Name

Vorname

Geburtsdatum

Telefon/Mail

Unterschrift Eltern, falls unter 18-jährig

Unterschrift



spitäler schaffhausen

Kinder- und Jugend-
psychiatrischer Dienst (KJPD)
Promenadenstrasse 21
8200 Schaffhausen

Tel. +41(0)52 630 01 60
Fax +41(0)52 630 01 69
kjpd@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch