



# Informationsveranstaltung «Gehört Ritzen zur Pubertät? – Umgang mit Gefühlen im Jugendalter»

Liebe Interessentin, lieber Interessent

Gerne informieren wir Sie über die Inhalte unserer Informationsveranstaltung «Gehört Ritzen zur Pubertät? – Umgang mit Gefühlen im Jugendalter». Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Eltern und Angehörige von Betroffenen. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen. Wir würden uns freuen, Sie an der Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Zum Jugendalter gehören Gefühlsschwankungen oftmals dazu. Wie intensiv diese sind und wie Jugendliche damit umgehen, ist unterschiedlich. Dabei verschwimmt die Grenze zwischen dem, was normalerweise in der Pubertät zu erwarten ist, und dem, was Krankheitswert hat. Man hört Vorurteile wie: «Jeder Jugendliche hat ein bisschen Borderline».

An dieser Veranstaltung informieren wir zum Umgang mit Gefühlen im Jugendalter und wir sprechen darüber, was «normal» ist und wann Eltern hellhörig werden sollten. Es werden Aspekte wie selbstverletzendes Verhalten und heftige Gefühlsausbrüche beleuchtet. Sie erhalten erste Informationen dazu und wie sie damit im Alltag umgehen können.

## «Is scratching part of puberty? – Dealing with feelings in adolescence»

Emotional fluctuations are often part of adolescence. How intense they are and how young people deal with them varies. The line between what is normally to be expected during puberty and what is pathological is blurred. You hear prejudices such as: «Every teenager has a bit of borderline.»

At this event, we will provide information on how to deal with feelings in adolescence and we will talk about what is «normal» and when parents should be alert. Aspects such as self-harming behaviour and violent emotional outbursts will be highlighted. You will receive initial information on this and how you can deal with it in everyday life.

28. Mai

Informationsveranstaltung:  
«Gehört Ritzen zur  
Pubertät? – Umgang mit  
Gefühlen im  
Jugendalter»

QR zur Ausschreibung:



## Organisatorisches

Referierende  
Oberpsychologin Lara  
Kilchmann und Psychologin  
Ramona Chicherio

Veranstaltungsort  
Mehrzweckraum KJPP,  
Neumünsterallee 3, 8032  
Zürich

Datum der Veranstaltung  
28.05.2026

Dauer der Veranstaltung  
18.15 – 19.45

Anmeldeschluss  
27.05.2026





Psychiatrische  
Universitätsklinik  
Zürich

Freundliche Grüsse

Lara Kilchmann, Ramona Chicherio und Team Prävention

