



# Take it easy – Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung für Jugendliche

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Die Sommerferien stehen vor der Tür – eine gute Gelegenheit, Jugendliche noch diese Woche zuzuweisen, denn dann besteht eine gute Chance, die Ferien zu nutzen.

Hier unser Sommerprogramm der Psychotherapiestationen der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie und der Tagesklinik für Jugendliche an der Neumünsterallee.

Aktuell sind noch Plätze frei:

**Take it easy – Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung für Jugendliche während den Sommerferien**

**Take it easy** ist ein interdisziplinäres Projekt zur Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung für Jugendliche, Eltern und Mitarbeitende im Zentrum für Jugendpsychiatrie (ZJP).

Das Projekt besteht aus drei Bausteinen:

- **Take it easy – Knowledge** (Wissen zum Thema Stress & Ressourcen)
- **Take it easy – Skill** (Ressourcenaktivierung)
- **Take it easy – Relax** (Entspannung)

Im Rahmen von **Take it easy** findet während den gesamten fünf Sommerferienwochen (15. Juli – 16. August 2024) ein Angebot auf den Psychotherapiestationen und der Tagesklinik für Jugendliche statt.

Auch die Teilnahme an einzelnen Sommerferienwochen ist möglich.

Telefonische Anfragen nehmen wir über die Aufnahmekoordination ZJP entgegen – bitte das Sekretariat dazu anrufen: 058 384 67 77, sie verbinden.

Zuweisungsschreiben bitte an: [kjpp.jugendliche@pukzh.ch](mailto:kjpp.jugendliche@pukzh.ch)

Es gelten die Aufnahmekriterien der Psychotherapiestationen und der Tagesklinik für Jugendliche.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Herzliche Grüsse

Das Leitungsteam des Zentrums für Jugendpsychiatrie (ZJP) der PUK Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

15. Juli

Take it easy –  
Stressbewältigung und  
Ressourcenaktivierung  
für Jugendliche

QR zur Ausschreibung:



Organisatorisches

Datum der Veranstaltung  
15.07.2024 – 16.08.2024



Psychiatrische  
Universitätsklinik  
Zürich

