Psychiatrische Universitätsklinik Zürich



01. Oktober

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

QR zur Ausschreibung:

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 und diskutiert, inwiefern diese mit einer Boderline-Persönlichkeitsstörung in Verbindung stehen können. Eine jugendliche Peerperson berichtet über ihre eigenen Erfahrungen und steht für Fragen zur Verfügung. Ausserdem erhalten Sie erste Informationen dazu und wie Sie im Alltag damit 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.»

Organisatorisches

Referierende
Oberpsychologin Lara Kilchmann und Psychologin Ramona Chicherio

Veranstaltungsort
Mehrzweckraum KJPP, Neumünsterallee 3, 8032 Zürich

Datum der Veranstaltung
01.10.2026

Dauer der Veranstaltung
18.15 - 19.45 Uhr

Anmeldeschluss
30.09.2026

Universität Zürich[UZH]

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 explored, and the extent to which these may be associated with borderline personality disorder will be discussed. A young peer with lived experience will share their personal experiences and answer questions. You will also receive introductory information about the topic and learn practical strategies for managing it in everyday life.

Freundliche Grüsse
Lara Kilchmann, Ramona Chicherio und Team Prävention