

Psychologischer Walk-in im mannebüro züri

Ein **kostenloses** Angebot zur Beantwortung von Fragen rund um die psychische Gesundheit des Mannes. Beratung in **Deutsch** oder **Englisch** möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Mögliche Leitfragen

- Wie geht's mir wirklich? Was ist los mit mir?
- Bin ich «nur» traurig? Warum bin ich so schlapp?
- Warum bin ich eigentlich so genervt?
- Trinke ich noch aus Genuss oder ist es zum Problem geworden?
- Brauche ich Hilfe, wenn ja, welche (Selbsthilfe, Coaching, Therapie)?
- Was ist eine Psychotherapie und was macht man dort?

Zeit: Jeden 2. Montag von 15:00 – 18:00 an folgenden Terminen:

02.11.2026	25.01.2027	05.04.2027
16.11.2026	08.02.2027	19.04.2027
30.11.2026	22.02.2027	03.05.2027
14.12.2026	08.03.2027	17.05.2027
11.01.2027	22.03.2027	31.05.2027

Ort: mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich



Dr. phil. Christian Baumgartner
Psychologe



Damiano Pappadà, MSc
Psychologe

Haben Sie Fragen, suchen sie eine Therapie oder haben Sie andere Anliegen? Melden sie sich direkt unter maenner@pukzh.ch.

Ein Angebot des **Zentrums für Soziale Psychiatrie** in Zusammenarbeit mit

