

## 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.

### 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:

14.10.2024	16.12.2024	03.03.2025
28.10.2024	06.01.2025	17.03.2025
11.11.2024	20.01.2025	31.03.2025
25.11.2024	03.02.2025	
09.12.2024	17.02.2025	

**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](mailto:maenner@pukzh.ch).

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

