



**Psychiatrische Institutsambulanz
- AUSSENSTELLE ALTENBURG -**



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

Hallo, ich bin PIA-PINGU.

Mir ging es gar nicht gut. Oft hatte ich das Gefühl, nicht richtig in meine Umgebung zu passen. Mir kam es vor, als sei ich ein Pinguin in der Wüste.

Um besser mit meiner Situation klar zu kommen, veränderte ich ein paar Dinge. Jedoch reichte das nicht aus, um mich wohl zu fühlen. Dann habe ich mir Unterstützung gesucht. Gemeinsam haben wir überlegt, was ich noch tun könnte, wenn es mir schlecht geht. Ich lenke mich gern mit schwimmen ab. Die Anderen haben gestaunt, dass ich super schwimmen und tauchen kann. Mir ist klar geworden, dass Jeder etwas richtig toll kann. Man muss es nur herausfinden und die richtige Umgebung haben, in der man seine Stärken ausleben kann. Also, was sind deine Stärken?

In der Psychiatrischen Institutsambulanz wird mit dir geschaut, was deine besonderen Fähigkeiten sind und was im Moment noch schwierig ist. So könnten dich vielleicht Schulschwierigkeiten, Streitigkeiten oder Ängste belasten. Gemeinsam wird überlegt, was man verändern kann, aber auch wie du Strategien findest, um mit den Belastungen besser umzugehen.

Es werden angeboten:

- » Einzeltherapie
- » Familiengespräche
- » Austausch mit KiTa, Schule und Jugendamt
- » Gestaltungs- und erlebnisorientierte Ergotherapie
- » Suchtberatung
- » Elterntraining

Gerne kannst du und deine Eltern mit der Psychiatrischen Institutsambulanz Kontakt aufnehmen:

**Universitätsklinikum Jena
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie**

-AUSSENSTELLE ALTENBURG-

Rudolf-Breitscheid-Str. 11a, 04600 Altenburg

Telefon: 03447 / 8944032

Mail: pia-altenburg@med.uni-jena.de

Weitere Informationen finden Sie
auch auf unserer Homepage:
www.uniklinikum-jena.de/kjp/

