

### Kontakt

**Triplus AG**  
**Kinder- und Jugend-  
psychiatrie Schwyz**

Bahnhofstrasse 1  
6410 Goldau  
T 041 747 68 50  
kjp.goldau@triplus.ch

[kjp-sz.triplus.ch](http://kjp-sz.triplus.ch)



## Gruppenangebot – START NOW

Skillstraining für Jugendliche zur Stress- und  
Emotionsregulation

START NOW unterstützt dich dabei, dein eigenes Verhalten besser zu verstehen und mehr Kontrolle darüber zu erhalten. Du lernst Skills, um mit negativen Emotionen, Stress und schwierigen Gedanken besser umzugehen.

Ausserdem bietet dir START NOW auch Strategien an, um herausfinden, welche Beziehungen dir guttun und was du tun kannst, um diese zu stärken.

[www.istartnow.ch/de](http://www.istartnow.ch/de)

## Zielgruppe

Jugendliche ...

- die zwischen 12 und 18 Jahre alt sind.
- die Schwierigkeiten mit Emotionen haben und diese schlecht steuern können oder die sich in vielen Situationen gestresst fühlen.

## Wann

- 7 Sitzungen jeweils montags, 15.15 bis 16.45 Uhr
- Daten: 20. / 27. Oktober 2025 | 03. / 10. / 17. / 24. November 2025 | 01. Dezember 2025
- Zwischen den Sommer- und Herbstferien findet ein Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen mit den Trainerinnen statt.

## Wo

Kinder- und Jugendpsychiatrie Schwyz  
Centralstrasse 5d, 6410 Goldau, 2. Stock

## Kosten

Die Behandlung wird durch die Krankenkasse oder IV abgedeckt. Bei der Krankenkasse verbleibt der Selbstkostenanteil von 10 %.

## Kursleitung

**Fabienne Plangger**, lic. phil. eidg.  
anerkannte Psychotherapeutin  
**Leandra Aerne**, Psychologin MSc

[fabienne.plangger@triaplus.ch](mailto:fabienne.plangger@triaplus.ch)

[leandra.aerne@triaplus.ch](mailto:leandra.aerne@triaplus.ch)

## Anmeldung

Fühlst du dich angesprochen, dann melde dich bei deiner fallführenden Therapeutin oder deinem fallführenden Therapeuten an!