

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:

06.10.2025	15.12.2025	16.02.2026
20.10.2025	05.01.2026	02.03.2026
03.11.2025	19.01.2026	16.03.2026
17.11.2025	02.02.2026	30.03.2026
01.12.2025		

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.

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

