

## 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:

20.04.2026	29.06.2026	07.09.2026
04.05.2026	13.07.2026	21.09.2026
18.05.2026	27.07.2026	05.10.2026
01.06.2026	10.08.2026	19.10.2026
15.06.2026	24.08.2026	

**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

