



## Schulpsychologischer Dienst

# Gruppentherapie «Karate-Do – 4. – 7. Klasse»

«Karate-Do» ist ein Angebot für Kinder, die an den Folgen von traumatischen Ereignissen leiden, z.B. in Zusammenhang mit Krieg und Flucht. Die Gruppentherapie findet wöchentlich statt. Anmeldungen erfolgen über die Schule.



### Bedarf vorhanden?

Sind Sie als Lehr- oder Betreuungspersonen unsicher, ob das Verhalten einer Schülerin oder eines Schülers mit einer möglichen Traumatisierung zusammenhängt? Gerne können Sie einen allfälligen Therapiebedarf mit der jeweils zuständigen Schulpsychologin oder mit der Fachleiterin Traumatherapie Frau Catherine Paterson besprechen.

### Teilnahme

Die Therapiegruppe Zürich-Nord nimmt Schüler\*innen der Stadt Zürich ab der **4. Klasse bis Sekundarstufe** auf. Mindestens zweimal pro Jahr findet ein Austausch mit den Lehrpersonen des Kindes statt. Die Teilnahme an der Gruppentherapie ist für Schüler\*innen der Stadt Zürich kostenlos.

### Anmeldung

Das Angebot wird durch die Fachleitung Traumatherapie koordiniert. Die Anmeldung erfolgt nach Rücksprache mit der Fachleiterin Traumatherapie über die Schule schriftlich mit Anmeldeblatt. Die anmeldende Person klärt mit den Eltern, ob sie mit der Teilnahme ihres Kindes einverstanden sind. Anmeldungen sind jederzeit möglich. Nach einem erfolgten Schnupperbesuch entscheidet die Fachleiterin über die Aufnahme des Kindes.

### Inhalt der Gruppentherapie

Die Kinder lernen mit dem ausgebildeten Karate-Do-Trainer Herr **Patricio Ortiz** Methoden der Selbstverteidigung kennen und anwenden. Karate-Do bedeutet «der Weg der leeren Hand» und ist eine alte Kampfkunst. In der Gruppentherapie lernen die Kinder, die Verteidigungstechniken des Karate-Do in realen Situationen einzusetzen. Gleichzeitig wird ihnen von der erfahrenen Psychotherapeutin Frau **Mirjam Straub** ein sorgfältiger Umgang mit ihren traumatischen Erfahrungen vermittelt.

### Ziel der Therapiegruppe

Wir arbeiten mit den Kindern mit Methoden der Psychotherapie und der Selbstverteidigung an ihrer Emotionsregulierung und ihrer Impulskontrolle.

### MITNEHMEN:

- › **Trainingskleider**
- › **Hallenturnschuhe**
- › **Eine Wasserflasche**

Durch Psychoedukation und Selbstreflexion soll das Selbstvertrauen gestärkt sowie ein Bewusstsein für die eigene Biografie und ein sorgfältiger Umgang mit der Traumatisierung erzielt werden. Dies entspricht dem erprobten Konzept des sozialpädiatrischen Zentrums des Kantonsspitals Winterthur.

### Wann?

Start im Schuljahr 2025/26 ist Freitag, der 29.08.2025. Die Gruppentherapie findet wöchentlich am **Freitag von 15.30 – 17.10 Uhr** statt (ausser Schulferien und Feiertage).

### Wo

Turnhalle Halde (Schulhaus Gubel)  
Regensbergstrasse 109  
8050 Zürich

### Kontakt und weitere Informationen:

**Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Fachleitung Traumatherapie**  
**Catherine Paterson lic.phil. Tel: 044 413 40 13 catherine.paterson@zuerich.ch**  
**Sekretariat Monika Zellweger 044 413 40 16**  
**stadt-zuerich.ch/schulpsychologie**

