

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,

in meiner Praxis liegt mir und meinem sozialpsychiatrischen Team die ganzheitliche Versorgung unserer Patientinnen und Patienten inklusive ihrer Bezugspersonen sehr am Herzen.

Daher bieten wir für **Bestandspatienten** und deren Eltern nun auch individuelle Beratungstermine zum Thema ADHS und ADS an, um mit der Diagnose einen guten Umgang für die ganze Familie zu erarbeiten.

In diesen Terminen beantworten wir gerne Ihre Fragen und unterstützen Sie bei Themen wie Organisation, Lernstrategien, Umgang mit negativen Gefühlen, Kommunikation und Stressregulation.

WICHTIG:

Dies sind **keine wöchentlichen Termine**. Möglich sind etwa 1-2 Termine pro Quartal. Weiterhin handelt es sich hierbei nicht um Psychotherapie, sondern Beratung.

Sie müssen **nicht alle Module** durchlaufen, kreuzen Sie an, woran Sie interessiert sind.

Die Beratung ist ein Angebot für **Bestandspatienten**. Für die Vereinbarung von Erstkontakten informieren Sie sich bitte auf der Website, wann das nächste Datum zur Terminvergabe ist.



Beratung & Coaching

A Aufmerksamkeits-

D Defizit

(H) Hyperaktivitäts

S Störung

Dr. med. Claudia Bucher
Fachärztin für Kinder- & Jugendpsychiatrie & -
psychotherapie
Sieglitzhofer Str. 9
91054 Erlangen

Telefon: 09131 5332999

Fax: 09131 5333420

E-Mail: info@dr-claudia-bucher.de

Website: www.dr-claudia-bucher.de

Für Eltern und Kinder



Für dich als Kind oder Jugendlicher

Modul 1 – ADHS verstehen

- Was ist ADHS? – Psychoedukation Kind
- Was macht die Medikation mit mir?

Modul 2 – Emotionen & Selbstwert

- Gefühle wahrnehmen und einordnen
- Umgang mit negativen Gefühlen und Gedanken
- Ressourcen stärken



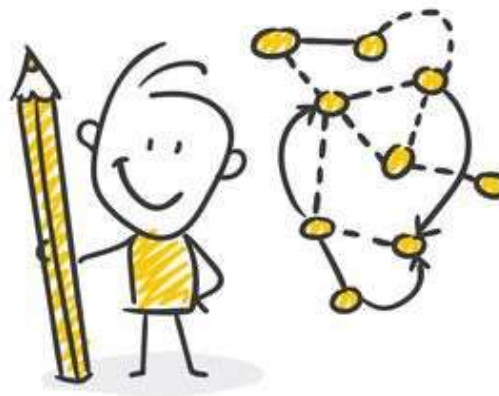
Für dich als Kind oder Jugendlicher

Modul 3 – Struktur und Fokus

- Wie mache ich eine Aufgabe mit Plan?
- Wie kann ich mich besser konzentrieren?

Modul 4 – Lernen

- Wie lerne ich am besten?
- Lernen mit System: Lernplan erstellen
- Lernen effizient gestalten



Für die Familie

Modul 5 – Eltern-Kind-Block

- Was ist ADHS und wie gehen wir mit der Medikation um? – Psychoedukation Eltern
- Umgang mit herausfordernden Situationen z.B. Streit wegen den Hausaufgaben
- Die eigene Gesundheit: Wohlbefinden und Selbstfürsorge

