

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 Angst und Angststörung an, um mit Ihrer individuellen Diagnose einen guten Umgang für die ganze Familie zu erarbeiten.

In diesen Terminen beantworten wir gerne Ihre Fragen und unterstützen Sie bei Themen rund um die Angstsymptomatik.

#### **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

# ANGST

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](mailto:info@dr-claudia-bucher.de)

Website: [www.dr-claudia-bucher.de](http://www.dr-claudia-bucher.de)

Für Eltern und Kinder

## Für dich als Kind oder Jugendlicher

### Modul 1 – Angst verstehen

- Was ist Angst? – Psychoedukation Kind
- Warum habe ich Ängste?

### Modul 2 – Gefühle & Gedanken

- Gefühle wahrnehmen und einordnen
- Angstgedanken identifizieren
- Ressourcen stärken



## Für dich als Kind oder Jugendlicher

### Modul 3 – Mit Angst umgehen

- Hilfe(n) wenn die Angst kommt
- Praktische Interventionen

### Modul 4 – Sicherheit im Alltag

- Schritt für Schritt mutiger werden
- Umgang mit der auslösenden Situation
- Erfolge wahrnehmen und festhalten



## Für die Familie

### Modul 5 – Eltern-Kind-Block

- Was ist Angst bei Kindern und Jugendlichen? – Psychoedukation Eltern
- Unterstützen ohne Angst zu verstärken
- Strategien für den Alltag
- Gesundheit und Selbstfürsorge als Eltern

