

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 Depression 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 depressive Symptomatik.

#### **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

# Depression



Für Eltern und Kinder

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 dich als Kind oder Jugendlicher

### Modul 1 – Depression verstehen

- Was ist Depression? Was ist der Unterschied zu Traurigkeit? – Psychoedukation Kind
- Warum fühle ich mich traurig, leer und müde?

### Modul 2 – Gefühle & Gedanken

- Gefühle wahrnehmen und einordnen
- Belastende Gedanken erkennen
- Stärken und Ressourcen entdecken und stärken



## Für dich als Kind oder Jugendlicher

### Modul 3 – Mit Depression umgehen

- Was hilft, wenn ich keinen Antrieb habe und alles schwer ist?
- Kleine Übungen für den Alltag
- Was brauche ich gerade? – Bedürfnisse

### Modul 4 – Aktivität & Stabilität

- Aktiv bleiben trotz fehlender Motivation
- Routinen aufbauen und einhalten
- Erfolge wahrnehmen und festhalten



## Für die Familie

### Modul 5 – Eltern-Kind-Block

- Was ist Depression bei Kindern und Jugendlichen? – Psychoedukation Eltern
- Konsequenz unterstützen ohne Druck
- Strategien für den Alltag
- Gesundheit und Selbstfürsorge als Eltern

