

Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2023:

Angst – wieso sie auch gut sein kann und was wir dennoch dagegen tun können

So wie Angst viele Facetten hat, so hat sie auch viele Entstehungsgründe und –Theorien, dem entsprechend vielfältige Behandlungs- bzw. Herangehensmöglichkeiten. Ich hoffe, den Teilnehmenden mit einem kurzen Vortrag einige dieser Bereiche vorstellen zu dürfen und dabei die mögliche Schwere des Themas auflockern zu können, so dass wir in geeigneter Atmosphäre uns genug Zeit für Fragen und einen gemeinsamen Austausch nehmen werden.

*Mehmet Eryaşar
Dipl. Pädagoge (Univ.)
Approbierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*

Dienstag, 10.10.2023 von 15:00 – 16:00 Uhr

Seminarraum, Rieterstr.25, 90419 Nürnberg

**Für 3 – 15 Teilnehmer*innen
Anmeldung bis Freitag, 06.10.2023 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2023:

**Ressourcenübungen zum Umgang
mit Ängsten**

**Workshop mit Austausch
für 3 - 8 Mädchen im Alter von 13 – 16 Jahren**

*Wir tauschen wir uns gemeinsam aus, welche „Kletter-
ausrüstung für die Angstüberwindung“ hilfreich sein kann,
wie z.B. Klettergurt (für sicheren Halt), Sicherungsseil
(Bindungen in Freundes-und Familienkreis), Kletterhelm
(Schutz vor Verletzungen), Proviant (Kraftquellen und
Stärken um Mut zu gewinnen)*

*Uschi Eberle, Dipl.Soz.-Päd.
Systemische Familientherapeutin (DGSF)*

Mittwoch, 11.10.2023 von 16:00 – 17:30 Uhr

**Rieterstr.23, 1. OG
90419 Nürnberg**

**Anmeldung bis Freitag, 06.10.2023 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2023:

**Die eigenen Monster zähmen -
über den Umgang mit belastenden Bildern,
Gedanken, Gefühlen**

*In diesem Workshop stellen wir Wege vor, mit
Emotionen wie z.B. Ängsten und belastenden
Erfahrungen umzugehen.*

*Dazu nehmen wir Bezug auf Haltungen und Methoden
aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).
Gemeinsam wollen wir die ein oder andere Übung
ausprobieren.*

*Ruth Dilger, Dipl. Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin (DGSF)*

*Daniela Schröppel, M.Sc.-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin i.A.*

Montag, 16.10.2023 von 15:00 – 16:30 Uhr

Seminarraum, Rieterstr.25, 90419 Nürnberg

**Für bis zu 12 Teilnehmer*innen
Anmeldung bis Freitag, 13.10.2023 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2023:

Kinder bei Ängsten unterstützen

*In diesem Workshop soll es darum gehen,
wie Eltern ihre Kinder unterstützen können,
wenn die Kinder unter Ängsten leiden.*

*Dazu werden auch verschiedene Bilderbücher
vorgestellt, die hilfreich sein können für Eltern/Großeltern
und Kinder im Kindergarten- oder Grundschulalter.*

*Elisabeth Rümenapf, Dipl. Psychologin,
Systemische Familientherapeutin*

Mittwoch, 18.10.2023 von 15:30 – 17:00 Uhr

Seminarraum, Rieterstr.25, 90419 Nürnberg

**Für bis zu 12 Teilnehmende
Anmeldung bis Freitag, 13.10.2023 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch: