

Keine Angst vor der Angst!

Ängste von Kindern und Jugendlichen verstehen und angemessen reagieren

„Angst begleitet unser Leben wie ein Schatten – doch wir bestimmen den Weg, wie wir damit umgehen möchten...“ (Dr. Hans Morschitzky, Psychologischer Psychotherapeut in „Angststörungen – Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe“)

Kinder, Jugendliche und Erwachsene – wir alle kennen Angstgefühle und in der Regel lieben wir sie nicht. Dennoch ist die Angst ein (überlebens-) wichtiges Gefühl.

In der Veranstaltung erfahren Sie

- wie uns Angst auf unserem Lebensweg begleitet,
- wie sie spürbar und sichtbar wird,
- wo die Grenzen gesunder Angst sind,
- welche professionellen Unterstützungssysteme es gibt und
- wie wir unsere Kinder selbst dabei unterstützen können, konstruktiv mit diesem Gefühl umzugehen.

Die Teilnehmenden erlangen so mehr Verständnis über Wirkweisen und den konstruktiven Umgang mit Ängsten von Kindern und Jugendlichen.



Unsere Referentin Christiane Wepler ist Schulpsychologin am Staatlichen Schulamt Marburg-Biedenkopf. Sie ist Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie bei Erwachsenen.

Di., 27.01.26
18:30–20:15 Uhr

gebührenfrei und
akkreditiert!

Infos und Anmeldung:

www.vhs-marburg-biedenkopf.de/digital/elternakademie

Anmeldeschluss: 25.01.2026



Kontakt:

Angela Springer (päd. Leitung vhs)
06421 – 405 6716
vhs-elternakademie@marburg-biedenkopf.de

Veranstaltende:

