

Projektleitung KONTAKT

HfpK e.V. Ansprechpartnerin



Sylvia Oltmanns
Dipl.-Pädagogin
Heilpraktikerin Psychotherapie
Theaterregisseurin

Mobil: 0174 - 59 11 494

seelenstark@hfpk.de
www.hfpk.de

Das Projekt *SEELENstark* wird gefördert von



HfpK e.V. Bonn/Rhein-Sieg
Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung und Training

Kaiserstr. 79 | 53113 Bonn
Tel. 0228 - 2 891 491 | Fax 0228 - 2 891 492
www.hfpk.de | info@hfpk.de

Bankverbindung
VR-Bank Bonn eG
Kontoinhaber **HfpK e.V.**
IBAN DE67 3816 0220 4200 4620 12
BIC GENODED1HBO



Hilfe für die Seele
durch Beratung
und Austausch

Ein Projekt zur Förderung
der seelischen Gesundheit
für SchülerInnen von 14 bis 18 Jahren



HfpK e.V. Bonn/Rhein-Sieg
Förderung seelischer Gesundheit
durch Prävention, Beratung und
Training

Liebe SchülerInnen,

seelische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Leider erkranken immer öfter auch Kinder und Jugendliche. Vielleicht habt ihr in eurer Familie oder im Freundeskreis schon von Depressionen, Manien, Essstörungen, Angststörungen, zwanghaftem Verhalten, Psychosen, Borderline, Ritzen oder Suizid gehört? Vielleicht seid ihr selbst betroffen oder ihr habt Eltern oder Geschwister, die psychisch krank sind? Euer Zuhause ist oft sehr still, es herrscht gedrückte Stimmung und es fehlen das Lachen und die Unbeschwertheit. Das kann sehr belastend sein. Deshalb ist es wichtig, für eure Seelen zu sorgen, so wie wir uns um andere Verletzungen kümmern.

Werdet „seelenstark“!

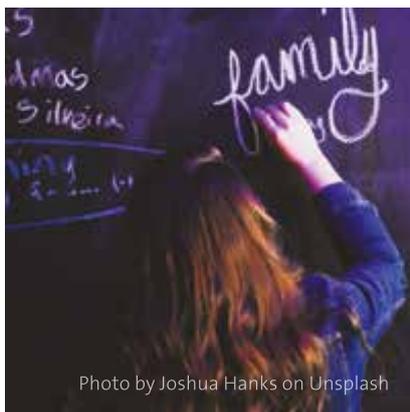
Seelenstark werden

Hier setzt das neue Projekt „**SEELENstark**“ unseres Vereins HfpK e.V. Bonn/Rhein-Sieg an. In persönlichen Gesprächen können sich junge Menschen im Alter von 14 bis 18 Jahren mit Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin Psychotherapie Sylvia Oltmanns über ihre seelischen Probleme und Sorgen austauschen. Sylvia hört zu, ist für euch da und berät euch in einem geschützten Raum, in dem alles, was ihr erzählt, respektvoll und vertraulich behandelt wird. Durch dieses Gesprächsangebot wollen wir einen sicheren Hafen schaffen, in dem ihr einfach anlegen könnt, wenn euer Leben gerade sehr stürmisch und voller Ängste und Sorgen ist. Holt euch Hilfe und werdet „**SEELENstark**“, denn kein Mensch muss alleine mit allem klarkommen.



Projektziele

- offener respektvoller Austausch auf Augenhöhe
- Schaffen eines geschützten vertrauten Rahmens
- Aussprechen und Anerkennen von Gefühlen und Bedürfnissen
- altersgerechte Information über seelische Erkrankungen
- Umgang mit Leistungsdruck und Mobbing
- Hinweis auf Hilfsangebote und Vermittlung von erster seelischer Hilfe
- individuelle Beratung



Teilnahmevoraussetzungen

Das Projekt „**SEELENstark**“ wird kostenfrei für weiterführende Schulen in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis angeboten. Teilnehmen können nach vorheriger Anmeldung alle interessierten SchülerInnen im Alter von 14 bis 18 Jahren. Wir bieten euch Hilfe in belastenden Situationen, Informationen und den stärkenden Austausch im Beratungsgespräch, das online, telefonisch oder persönlich stattfinden kann. Wenn ihr dabei sein möchtet, nehmt gerne persönlich oder auch über eure LehrerInnen oder Eltern Kontakt mit uns auf.

seelenstark@hfpk.de • Mobil: 0174 - 59 11 494