

## Projektleitung *KONTAKT*

HfpK e.V. Ansprechpartnerin



**Sylvia Oltmanns**  
Dipl. Pädagogin,  
Therapeutische Weiterbildungen  
Elternberatungen  
Heilpraktikerin Psychotherapie (i.A.)  
Mobil: 0174-5911494

seelenstark@hfpk.de • www.hfpk.de

Das Projekt *Seelenstark* wird gefördert von:

**Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

**Hilfe für psychisch Kranke e.V.  
Bonn/Rhein-Sieg – HfpK e.V.**



Kaiserstr. 79 | 53113 Bonn  
Tel. 02 28 - 2 891 491 | Fax 02 28 - 2 891 492  
www.hfpk.de | info@hfpk.de

Bankverbindung Sparkasse KölnBonn  
IBAN DE43 3705 0198 0002 2595 47 BIC COLSDE33



**SEELEN**stark

**Hilfe für die Seele  
durch Austausch  
und Beratung**

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



**Hilfe für psychisch Kranke e.V.  
Bonn/Rhein-Sieg**

## 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 habt ihr selbst Eltern oder Geschwister, die psychisch krank sind? Ihr sorgt Euch als Angehörige um sie, versorgt sie teilweise mit oder seid für sie eine Stütze im Alltag, damit sie sich zurechtfinden. 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 auch um andere Verletzungen kümmern.“  
**Werdet seelenstark!**

## Seelenstark werden

Hier setzt das neue Projekt „**Seelenstark**“ unseres Vereins Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V. an. In einem Selbsthilfe-Kreis speziell für junge Menschen von 14 bis 18 Jahren, könnt ihr euch austauschen, eure Erlebnisse erzählen und eure Fragen loswerden. Die Treffen werden ab Mai 2021 zweimal im Monat angeboten, zurzeit per Video und hoffentlich bald auch wieder persönlich. Sylvia Oltmanns, Dipl. Pädagogin mit therapeutischen Weiterbildungen und Heilpraktikerin Psychotherapie (i.A.) moderiert die Treffen und sorgt für einen geschützten Raum, in dem alles, was ihr erzählt, respektvoll und vertraulich behandelt wird. Uns ist es wichtig, dass jede/jeder zu Wort kommt, denn es tut gut zusammen zukommen und Erlebtes zu teilen!

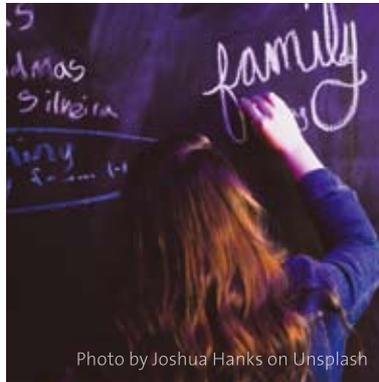


Photo by Joshua Hanks on Unsplash



Photo by Shane Rounce on Unsplash



## 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 durchgeführt. Teilnehmen können nach vorheriger Anmeldung alle interessierten SchülerInnen im Alter von 14 bis 18 Jahren. Wir bieten euch Hilfe bei belastenden Situationen, Informationen und den stärkenden Austausch in einer geschützten Gruppe. Wenn ihr dabei sein wollt, nehmt persönlich Kontakt mit uns auf.



**seelenstark@hfpk.de**  
**Mobil: 0174-5911494**