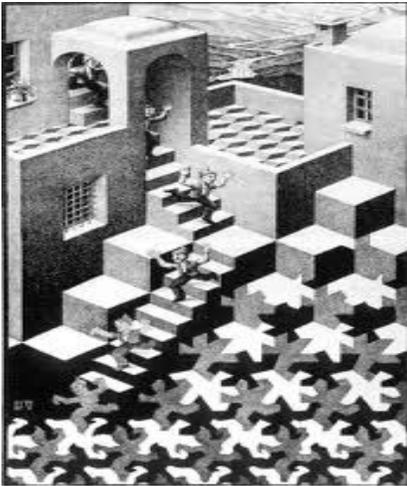


Das beschäftigt Dich!?



- Langeweile
- Schulprobleme
- Familienstress
 - Schmerzen
- Konzentrationsprobleme
 - keine Perspektive
 - Drogen
- Mobbing (Schule, Internet)
 - Liebeskummer
 - Einsamkeit
 - Langeweile
 - Essprobleme
 - AD(H)S

Das Team der ergopraxis Elke Post möchte Dich gerne unterstützen



Praxisadressen:

Arnoldstr. 59, 22763 Hamburg-Ottensen
Tel. 040 / 390 50 97

tw@ergopraxis-elkepost.de

Dein Ansprechpartner:
Tobias Witzenberger

Max-Brauer-Allee 62-64, 22765 Hamburg-
Altona

Tel. 040 / 38 61 62 62

br@ergopraxis-elkepost.de

Deine Ansprechpartnerin: Britta Ripke

Norderreihe 63, 22767 Hamburg-**Altona**

Tel. 040 / 33 42 67 57

js@ergopraxis-elkepost.de

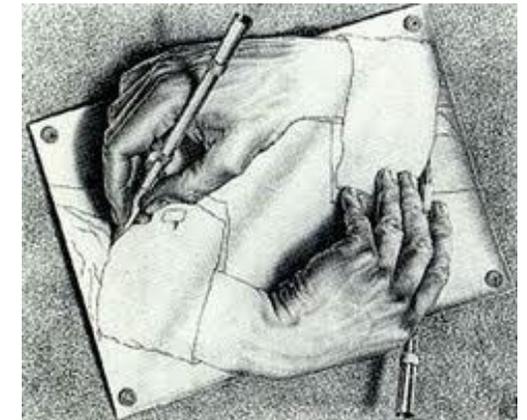
Deine Ansprechpartnerin:
Jeannine Sabellek

Anfahrtsskizze unter :
www.ergopraxis-elkepost.de



Elke Post, seit 25 Jahren
Ergotherapeutin und Mutter von
zwei erwachsenen Kindern

Helfen kannst Du nur Dir selbst



... aber wie?

- Problem
- Problem
- Problem

oder: finde deine Lösung.

Das geht auch anders!

**Jugendhilfe in der ergopraxis
Elke Post**

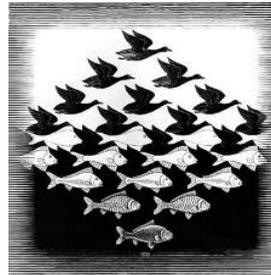
„Kennst Du das auch?“

- In der Schule gab es heute mal wieder Ärger mir deinem Lehrer und eine schlechte Arbeit hast du auch kassiert.
- Zuhause hat sich dann deine Mutter beschwert, dass du deine Sachen überall rumliegen lässt und auch dein Zimmer mal wieder aufräumen könntest.
Genervt von allem, sitzt du jetzt bei lauter Musik in deinem Zimmer und versuchst, deine Gedanken zu ordnen.
- Der/Die Neue in deiner Klasse geht dir nicht mehr aus dem Kopf
- Du kannst Dich schlecht konzentrieren oder bist lustlos.
- Du fühlst Dich erschöpft oder hast sogar irgendwo Schmerzen.
- Du fühlst Dich nicht richtig an dem Platz, wo Du stehst oder wirst von anderen gemobbt.
- Du hast Sorgen



Wir laden Dich ein

- Kraft zu tanken
- Dich auszusprechen
- Dampf abzulassen
- Dich besser zu fühlen
- Kreativ zu sein (malen/gestalten)
- Lösungen für Deinen Alltag zu finden
- Deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren



Finde heraus

- was Dich einzigartig macht
- was Dir wichtig ist
- was für Ziele Du hast
- was Dich schwächt/was Dich stärkt
- was Dich wütend / traurig / ängstlich macht
- wie Du auf andere wirkst
- wie Du Dich in schwierigen Situationen behaupten kannst

... Fang jetzt damit an!

Bei uns findest Du

- Gesundheit und Heilung
- Entspannung
- Lernstrategien
- Jemanden, der für Dich da ist
- Konzentrationshilfen
- Kreativangebote
- Hilfen zum Umgang mit Deinen Eltern, Freunden, Lehrern
- Sicherheit
- Gesprächshilfe

Alles ist eine Frage des Blickwinkels



Wie wird die Unterstützung bezahlt ...

- Über ein ergotherapeutisches Rezept z.B. eines Kinder-, Jugend-, Haus-, oder Frauenarzt (für Dich umsonst, wenn Du noch nicht 18 Jahre bist)
- 30,00 – 40,00 € die halbe Stunde
- Kennenlerntermin einmalig ohne Kosten möglich
- Problemhotline für Jugendliche kostenlos
- 1 x monatlich Workshop Angebote zu Problemlösungen, 2 kostenlos, dann 5,00 € pro Termin
unter info@impuls-fortbildung.de