

# Beratungsstelle „KOMPASS“

## - Psychosoziale Beratung, Orientierung und Unterstützung für junge Erwachsene aus Stadt und Landkreis Heilbronn –

- Für junge Menschen zwischen 16 und 27...
- in belastenden Lebenssituationen
- und / oder mit psychischen Erkrankungen
  
- Offene Sprechstunde
- Angehörigenberatung
- Psychosoziale Einzelberatung (kostenlos und vertraulich) - auch aufsuchend möglich (Hausbesuche)
- Gruppenangebot zum Thema „psychische Gesundheit“ und „Stressbewältigung“
- Kleine Bibliothek mit Infos, Fachbüchern und Erfahrungsberichten
- „Offener Bereich“: gemütlicher Aufenthaltsraum, Begegnung mit anderen jungen Erwachsenen in ähnlichen Situationen, sich austauschen und informieren, mit Mitarbeitern ins Gespräch kommen, einfach „da sein“
- Kostenloses W-LAN, Drucker, PC, Kopierer verfügbar zum Recherchieren und / oder Bewerbungen schreiben

**Beratungsstelle „KOMPASS“, Happelstr. 84, 74074 Heilbronn, Tel: 07131 38227 42, E-Mail: [s.huck@hilfsverein.org](mailto:s.huck@hilfsverein.org)**

Ab November 2020 sind **Termine nach Vereinbarung jederzeit möglich**. Aufgrund der aktuellen Gefährdung durch die Corona- Pandemie und der zurzeit recht hohen Infektionszahlen in Stadt und Landkreis starten wir mit den **offenen**, auch ohne Anmeldung zur Verfügung stehenden **Angeboten** und der **Gruppe** erst im Januar 2021. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis!

Ein Projekt des



Wochenplan der Beratungsstelle „KOMPASS“, voraussichtlich ab der Woche vom 11.01.2021

<b>Öffnungszeiten der Beratungsstelle</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b> „Offener Bereich“ nachmittags geöffnet	<b>Mittwoch</b> „Offener Bereich“ nachmittags geöffnet	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Vormittag</b>	<b>Termine nach Vereinbarung</b> (Einzelberatungen / ggf. Hausbesuche)	<b>Termine nach Vereinbarung</b> (Einzelberatungen / ggf. Hausbesuche)	<b>Termine nach Vereinbarung</b> (Einzelberatungen / ggf. Hausbesuche)	<b>Termine nach Vereinbarung</b> (Einzelberatungen / ggf. Hausbesuche)	<b>Termine nach Vereinb.</b>
<b>Nachmittag</b>  Angebot im „offenen Bereich“:  Kaltgetränke, Kaffee, Tee, Obst zum Selbstkostenpreis  Kostenloses W- LAN  PC, Drucker + Kopierer stehen zur Verfügung	<b>Termine nach Vereinbarung</b> (Einzelberatungen / ggf. Hausbesuche)	<b>Ab 14 Uhr: Offener Bereich</b> <b>14 – 17 Uhr: Offene Sprechstunde</b>  <i>Komm vorbei, wenn Du Fragen hast zum Thema psychische Gesundheit, Familie, Beziehung, Schule, Ausbildung und Studium, oder wenn Du einfach reden möchtest, weil es in Deinem Leben zurzeit kriselt oder alles durcheinander wirbelt...</i>	<b>14 – 17 Uhr: Offener Bereich</b> <b>15 Uhr: Gruppenangebot:</b> <u>Stressbewältigungstraining / Gesundheitskompetenz / Soziale Kompetenz</u>  Keine Anmeldung erforderlich!  <i>Komm vorbei und schnupper rein, wenn Du lernen möchtest, mit Stress besser umzugehen und zu entdecken, was Dich innerlich stabil macht! Und: Zusammen mit anderen jungen Menschen daran arbeiten möchtest!</i>	<b>Termine nach Vereinbarung</b> (Einzelberatungen / ggf. Hausbesuche)	
<b>abends</b>		Nach Vereinbarung: <b>Abendtermine für Angehörige</b>			