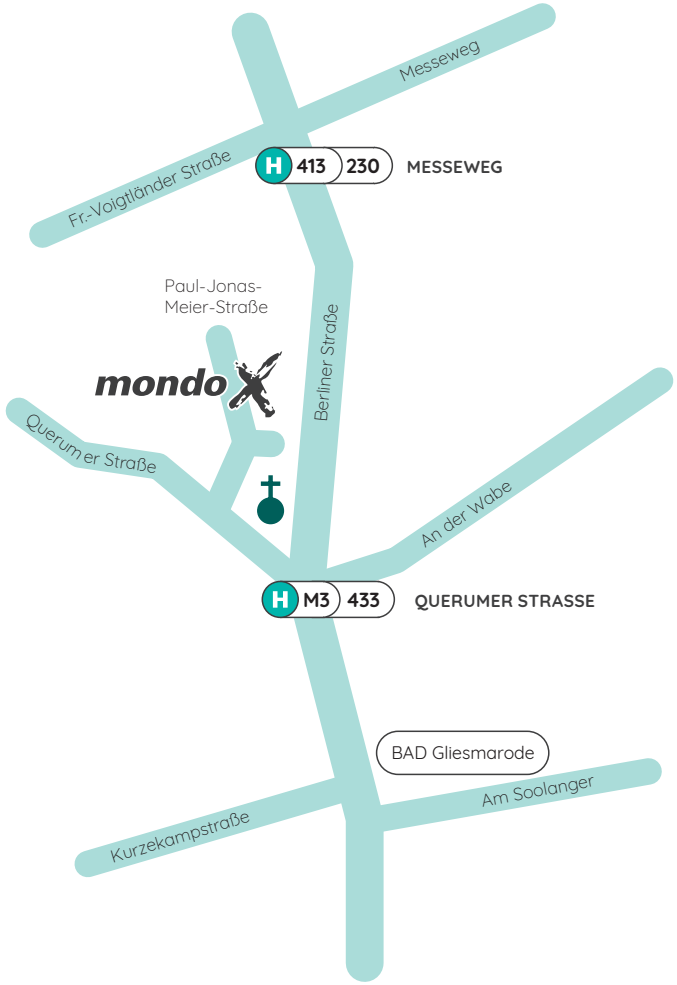
SO FINDEST DU UNS



KONTAKT

JUGENDBERATUNG MONDO X

Paul-Jonas-Meier-Straße 42
38104 Braunschweig

Telefon 0531 / 37 73 74
Fax 0531 / 2 37 89 22

E-Mail info@mondo-x.de
Web www.mondo-x.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	12:00 – 17:00 Uhr
Dienstag	12:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag	12:00 – 17:00 Uhr
Freitag	12:00 – 17:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung.
Beratungsgespräche finden nachmittags statt.

WER KANN ZU UNS KOMMEN?

Alle zwischen 14 und 26 Jahren

UNSERE EHRENAMTLICHEN MITARBEITER:INNEN

Diakonie
Mitglied im Diakonischen Werk in Niedersachsen e.V.

JUGENDBERATUNG
mondo

KOSTENLOSE UND VERTRAULICHE BERATUNG
FÜR ALLE VON 14 BIS 26 JAHREN

0531 37 73 74
www.MONDO-X.DE

BERATUNG

Bei mondo X kannst du in vertraulichen und kostenlosen Beratungsgesprächen deine Probleme schildern. Zu uns kommen Jugendliche und junge Erwachsene, die z.B.

**Schwierigkeiten mit Eltern,
in Freundschaften oder Beziehungen haben,**

unzufrieden mit sich selbst sind,

Probleme in der Schule oder bei der Arbeit haben,

sich allein fühlen,

**Ängste, Stimmungsprobleme oder
Schwierigkeiten mit dem Essen haben,**

**unter stressbedingten Beschwerden
wie z.B. Kopfschmerzen leiden,**

**Schwierigkeiten in der Partnerschaft
oder mit der Sexualität haben,**

oder „einfach so“ nicht mehr weiter wissen.

Die Beratung kann einmalig sein oder mehrere Gespräche umfassen. Du kannst anrufen und einen Termin vereinbaren oder auch einfach so vorbeikommen. Es gibt bei uns **keine Wartezeiten** und die Beratung ist **kostenlos!** Mit den Berater:innen kannst du offen über deine Probleme sprechen und mit ihnen gemeinsam Lösungen entwickeln. Wir stehen unter **Schweigepflicht.**

IM BERATUNGSGESPRÄCH

GRUPPENANGEBOTE

„Fit für Kontakte & Konflikte“ ist ein Training sozialer Kompetenzen, in dem du lernst, wie du mit anderen besser zurecht kommst, deine Meinung überzeugend vertreten kannst, erste Kontakte knüpfst und dich bei Konflikten angemessen verhältst. Durch das Training wirst du fit darin, den Umgang mit anderen positiv zu gestalten.

Wie komme ich besser mit anderen zurecht?

Wie knüpfe ich erste Kontakte?

Wie gehe ich Konflikte an?

**Wie vertrete ich überzeugend
meine eigene Meinung?**

Wie bleibe ich ruhig, auch wenn ich fast platze?

BEISPIEL FÜR EIN GRUPPENANGEBOT

PRÄVENTION

Für Schulklassen, Konfirmandengruppen und andere Gruppen bieten wir Präventionsarbeit zu Themen wie z.B. Sucht, Gewalt und neue Medien an, wie z.B.

„Ich bin süchtig nach …“

Liebe, Freundschaft, erste Partnerschaften

Cybermobbing

Umgang mit Stress und Leistungsdruck

Die Veranstaltungen finden in der Jugendberatung mondo X statt und sind auf eine Dauer von 1,5 Stunden ausgerichtet. Die Jugendlichen werden zu einer themenorientierten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenssituation angeregt. Für schwierige Situationen werden hilfreiche Schritte erarbeitet. Themen und Termine nach Vereinbarung.

Aktuelle Themenvorschläge und Kosten für unsere Präventionsveranstaltungen finden Sie auf mondo-x.de

WIE SIE UNS UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Mit einer Spende an unseren Förderverein tragen Sie dazu bei, dass Jugendliche und junge Erwachsene weiterhin von unserer Arbeit profitieren können.

Braunschweigische Landessparkasse
IBAN **DE87 2505 0000 0152 0021 84**
BIC **NOLADE2HXXX**

Weitere Infos unter: mondo-x.de/foerderverein