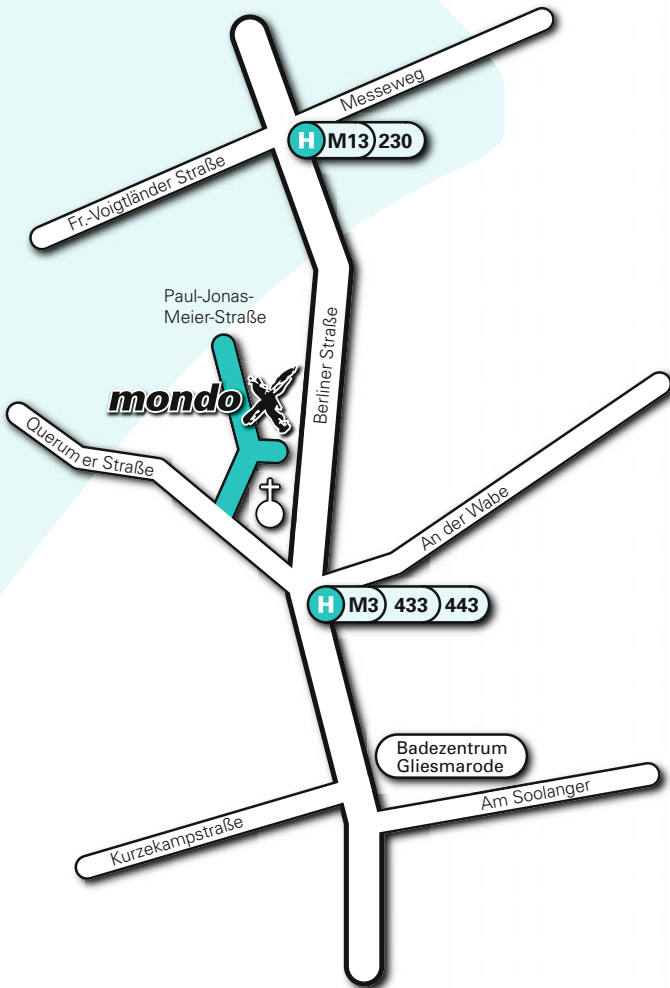


SO FINDEST DU UNS



Mit Bus und Bahn zu erreichen

H M13 230 Haltestelle Messeweg

H M3 433 443 Haltestelle Querumer Straße

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

Mo, Di 10:00 bis 14:00 Uhr
16:00 bis 18:00 Uhr
Mi 10:00 bis 14:00 Uhr
Do, Fr 10:00 bis 14:00 Uhr
16:00 bis 18:00 Uhr

und nach Vereinbarung

WER KANN ZU UNS KOMMEN?

Jeder zwischen 14 und 26 Jahren



EINIGE EHRENÄMTLICHE MITARBEITER VON MONDO X

Diakonie
Mitglied im Diakonischen Werk der Ev.-
luth. Landeskirche in Braunschweig e.V.

JUGENDBERATUNG

mondo X



Telefon 0531 / 37 73 74
E-Mail info@mondo-X.de

BERATUNG

Zu uns können Jugendliche und junge Erwachsene kommen, die z. B.

- **Schwierigkeiten mit Eltern, Freundinnen oder Freunden haben**
- **unzufrieden mit sich selbst sind**
- **Probleme in der Schule oder bei der Arbeit haben**
- **sich allein fühlen**
- **Ängste, Depressionen oder Ess-Störungen haben**
- **unter stressbedingten Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen leiden**
- **Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder mit der Sexualität haben**
- **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. Die Mitarbeiter/-innen haben **Schweigepflicht**.

ARBEIT MIT SCHULKLASSEN

Sucht

Unter dem Titel *Ich bin süchtig nach...* wird das Thema Sucht und Abhängigkeit behandelt. Es wird sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinander gesetzt sowie geübt, wie man Nein-Sagen kann ohne ausgelacht zu werden. Als Schwerpunkt kann auch das Thema *Computersucht* gewählt werden.

Liebe, Freundschaft, Sexualität

Hierbei kann der Schwerpunkt *Erste Beziehungen* sein. Wie sieht Dein/-e Traumfreund/-in aus? Was für Vorstellungen hast Du von Beziehungen? Wie geht das alles mit Liebe und Sexualität? Besonderer Wert wird auf den Austausch zwischen Jungen und Mädchen gelegt.

Entspannung / Umgang mit Schulstress

Oft entsteht durch den Leistungsdruck in der Schule Stress. Gemeinsam erarbeiten wir Entspannungsmöglichkeiten, um mit Stress besser umzugehen.

Gewalt

In vielen Schulklassen gibt es Gewalt in Form von Mobbing. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten *Zivilcourage* zu zeigen und das soziale Miteinander in der Klasse zu stärken. In diesem Bereich kann auch das Thema **Cybermobbing** behandelt werden. Außerdem kann unter dem Titel *Selbstvertrauen stärken* in bis zu vier Einheiten erarbeitet werden, was selbstsicheres Verhalten ist und dieses ausprobiert werden.

Schönheitsideal / Ess-Störungen vermeiden

Viele Mädchen und Jungen sind mit ihrem Körper unzufrieden. Gemeinsam erarbeiten wir, wie ein ungezwungener Umgang mit Essen und mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Körper erreicht werden kann. Auch geht es darum, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und auf den Körper zu hören. Diese Gruppen werden in der Regel geschlechtshomogen durchgeführt.

Ein individuelles Thema zu bearbeiten, ist nach Absprache auch möglich.

GRUPPEN

Fit für Kontakte & Konflikte

Dies 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?*



Entspannungstraining für Jugendliche

In dieser Gruppe erlernst Du die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dadurch verringern sich oft Konzentrationschwierigkeiten und auch körperliche Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen.

Die Gruppen werden im Frühjahr und Herbst über einen Zeitraum von mehreren Wochen durchgeführt. Für alle Gruppen wird ein geringer Unkostenbeitrag erhoben.

Über Spenden würden wir uns freuen!

Mit einer Spende tragen Sie dazu bei, dass die Jugendberatung **mondo X** ihr Gruppen- und Beratungsangebot aufrecht erhalten kann.

Postbank Hannover
BLZ 250 100 30
Konto 209 494 307

JUGENDBERATUNG

mondo

