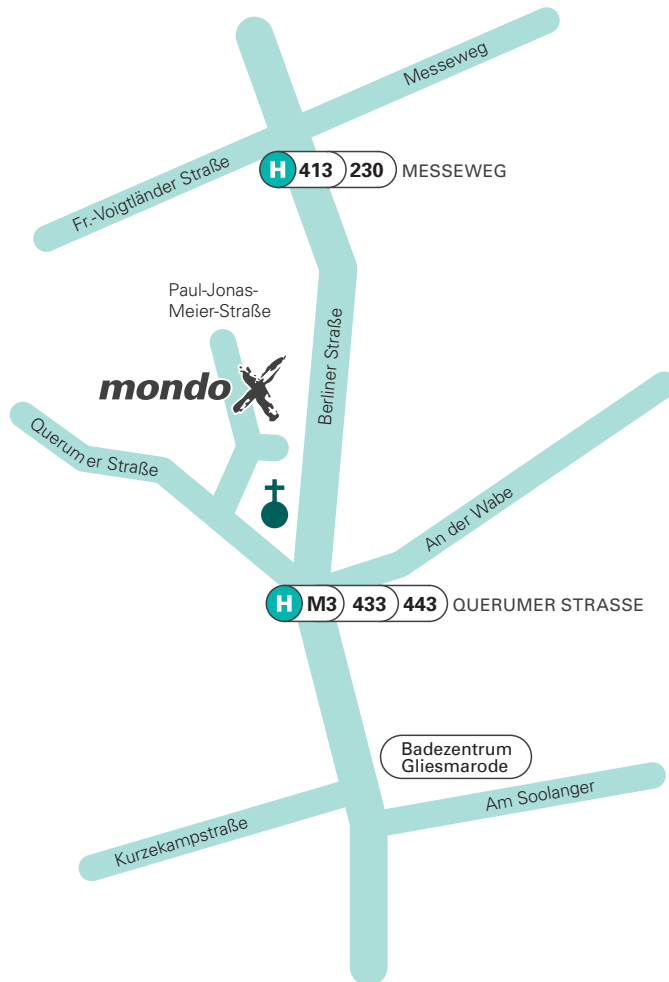


SO FINDEST DU UNS



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 – 18:00 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?

Jeder zwischen 14 und 26 Jahren



UNSERE EHRENAMTLICHEN MITARBEITER-/INNEN

JUGENDBERATUNG

mondo 



KOSTENLOSE UND VERTRAULICHE BERATUNG
FÜR ALLE VON 14 BIS 26 JAHREN

0531 **37 73 74**
WWW.MONDO-X.DE

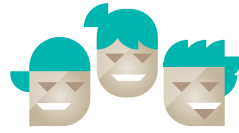


BERATUNG

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, 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. Wir stehen unter **Schweigepflicht**.



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?**



PRÄVENTION

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

- (Cyber-)Mobbing? Nicht mit uns!**
- Sicher kommunizieren in sozialen Netzwerken**
- Ich bin süchtig nach... (Themen wählbar: PC-Sucht, Nikotin u.a.)**
- Schönheitsideal? Mir doch egal!**
- Selbstvertrauen stärken**
- Zivilcourage zeigen**
- Umgang mit Stress und Leistungsdruck**

Die Termine finden in der Jugendberatung mondo X statt. Die Konzepte sind für 1,5 Stunden ausgerichtet. Die Jugendlichen werden zu einer themenorientierten Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenssituation ange-regt. Für schwierige Situationen werden hilfreiche Schritte erarbeitet. Themen und Termine nach Vereinbarung. Die Kosten betragen 40 € pro Gruppe (15 Teilnehmer).



IM BERATUNGSGESPRÄCH



BEISPIEL FÜR EIN GRUPPENANGEBOT

Mit Ihrer Spende tragen Sie dazu bei, dass Jugendliche und junge Erwachsene weiterhin von unserer Arbeit profitieren.

Evangelische Bank
IBAN DE29 5206 0410 0000 6252 30
BIC GENODEF1EK1

Informieren Sie sich auch gerne über unseren Förderverein:
www.mondo-x.de/foerderverein