

Unser Förderverein

mondo X hilft Jugendlichen seit fast 50 Jahren kostenlos und unabhängig!

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/frdv

Ehrenamtliche Mitarbeit

Du willst dein Studium mit **praxisnaher Erfahrung** ergänzen und gleichzeitig junge Menschen unterstützen?

Dann komm zu uns! Im Rahmen einer **ehrenamtlichen Mitarbeit** kannst du ein **semesterbegleitendes Praktikum** absolvieren und spannende Einblicke in **Beratung und Präventionsarbeit** gewinnen – begleitet von erfahrenen Fachkräften und regelmäßiger Supervision.



» Weitere Infos unter: mondo-x.de/eam

Jugendberatung mondo X

Paul-Jonas-Meier-Straße 42
38104 Braunschweig

📞 0531 / 37 73 74

✉ info@mondo-x.de

🌐 www.mondo-x.de

📷 [instagram.com/mondox](https://www.instagram.com/mondox)

Telefonische Erreichbarkeit

Mo, Di, Do, Fr 12 – 17 Uhr

Mittwoch geschlossen

Beratungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 15:00, 16:00 und 17:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Diakonie

Mitglied im Diakonischen Werk
in Niedersachsen e.V.

JUGEND
BERATUNG
MONDO X

ALLES
GUT...

... und wenn nicht – bei uns
findest du jemanden, mit dem
du darüber reden kannst.

- ✓ kostenlos und vertraulich
- ✓ für alle von 14 bis 26 Jahren

📞 0531 / 37 73 74
🌐 [MONDO-X.DE](https://mondo-x.de)



BERATUNG

Du bist 14 bis 26 Jahre alt und suchst Unterstützung?

In den Einzelberatungen mit zwei **studentischen Berater:innen** kannst du offen über deine Themen sprechen und gemeinsam Lösungen entwickeln – unkompliziert und auf Augenhöhe.

Wir beraten Jugendliche und junge Erwachsene, die z.B.

- Schwierigkeiten mit Eltern, in Freundschaften oder Beziehungen haben,
- unzufrieden mit sich selbst sind oder sich allein fühlen,
- Probleme in der Schule oder bei der Arbeit haben,
- Ängste, Stimmungsprobleme oder Schwierigkeiten mit dem Essen haben,
- Unsicherheiten oder Fragen bei 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. **Kostenfrei, ohne lange Wartezeiten und vertraulich!**

» Alles zu Beratung, Anmeldung und wie du einen Termin machst: mondo-x.de/jbr



FIT FÜR KONTAKTE & KONFLIKTE

Du willst deine sozialen Kompetenzen trainieren?

Unser Gruppenangebot für Jugendliche und junge Erwachsene von **13 bis Anfang 20 Jahren** findet **2x im Jahr** mit einer festen Gruppe in unseren Räumlichkeiten statt.

In der Gruppe trainierst du...

- selbst neue Kontakte zu knüpfen,
- Gespräche zu beginnen und aufrechtzuerhalten,
- selbstsicher aufzutreten,
- dich in Gruppen wohler zu fühlen,
- Konflikte anzusprechen, ohne andere zu verletzen,
- deine eigene Meinung klar und überzeugend zu vertreten,
- deine eigenen Stärken wahrzunehmen und zu nutzen.

Die Gruppen beginnen in der Regel im Frühjahr und im Herbst. In der Gruppe trifft ihr Euch an **10 Abenden werktags und zusätzlich an 2 Samstagen**. Die Kosten betragen pro Person **50 €**

» Interesse? Mehr Infos und Anmeldung für das Gruppentraining: mondo-x.de/tsk



PRÄVENTION

Sie sind Lehrkraft oder arbeiten mit Jugendgruppen?

Wir bieten **1,75-stündige Präventionsworkshops** an, die Jugendlichen (**ab der 6. Klasse**) ermöglichen, sich in einem externen, geschützten Rahmen, offen mit **altersrelevanten Themen** wie Gesundheit, Beziehungen, persönliche Entwicklung oder dem Umgang mit Herausforderungen auseinanderzusetzen.

Unsere Angebote

- „Liebe, Freundschaft und erste Partnerschaften“
- „Umgang mit Stress und Leistungsdruck“
- „Allgemeines Kennenlernen der Jugendberatung“

In Kooperation mit der Drogen- und Jugendberatungsstelle „Clear“

- „Alles im Griff?“ – Alkoholprävention
- „Cannabis – Quo Vadis“
- „Zoey“ – Kinder suchtbelasteter Familien

» Wissenwertes zu unseren Angeboten und ein Anmeldeformular: mondo-x.de/prv

