

Wo findest du MOPS?

In diesen Städten findest du uns:

- Klagenfurt
- Villach
- Spittal an der Drau
- Hermagor
- Feldkirchen
- St. Veit an der Glan
- Völkermarkt
- Wolfsberg

Das Projekt leitet Doris Buggelsheim.
Sie und ihre Kolleg*innen kümmern sich
um dich.

Melde dich bei:

Impressum

Herausgeberin, Umsetzung und Gestaltung

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH
Kompetenzteam Barrierefreie Information
und Selbstvertretung

Barrierefreie Information einfach erklärt

Rudolfsbahngürtel 2
9020 Klagenfurt am Wörthersee

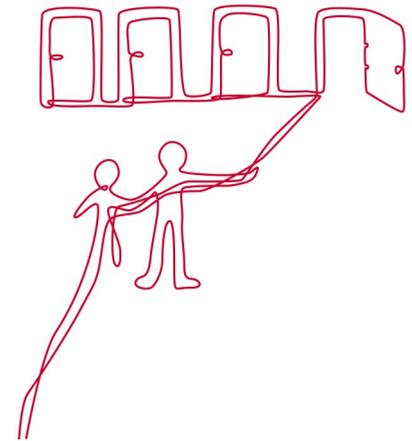
Web: www.autark.co.at

Umgesetzt und überprüft nach
dem Qualitäts-Standard von capito.

Erscheinungs-Datum: im Juni 2021



MOPS Mobile psychosoziale Prävention



**Kostenlose Unterstützung
zur Förderung
deiner Gesundheit**

einfach erklärt

Was ist MOPS?

MOPS ist ein Projekt für Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 24 Jahren.

Du kannst mit uns **über alles sprechen**.
Wir beraten dich **kostenlos**.
Wir beraten dich **anonym**.

Die Beratungen finden direkt
in den Standorten von **autArK** statt.



Was genau macht MOPS?

MOPS unterstützt dich ...

- bei der **Verbesserung deiner Gesundheit**, zum Beispiel:
 - ◆ Du möchtest dein Selbstvertrauen stärken.
 - ◆ Du möchtest deine persönlichen und sozialen Kompetenzen fördern.
 - ◆ Du möchtest einen Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben finden.
 - ◆ Du möchtest dich gesünder ernähren und mehr bewegen.
 - ◆ Es fällt dir schwer, Stress und Probleme zu bewältigen.
 - ◆ Du hast ein Suchtproblem.
- bei der **Gestaltung deines Tages**:
 - ◆ Du möchtest einen strukturierten Tag.
 - ◆ Du möchtest aktiver werden.
- direkt an deinem **Arbeitsplatz**, ...
 - ◆ damit du dich bei der Arbeit nicht überfordert oder unterfordert fühlst.
 - ◆ damit ein wertschätzendes Arbeitsklima entstehen kann.

Wie ist der Ablauf?

Du kommst zu einem Gespräch, ...

- damit wir dich kennen lernen.
- damit wir dir mehr über **MOPS** erzählen können.
- damit du uns deine Fragen stellen und uns deine Probleme erzählen kannst.

1. Möglichkeit

MOPS sucht mit dir passende Angebote zur Unterstützung.

Das können Beratungen oder Therapien sein.

2. Möglichkeit

Bei MOPS kannst du durch eine Beratung deine persönlichen Themen bearbeiten.

Manchmal umfasst die Beratung nur wenige Stunden, manchmal kann es auch länger dauern.