

## Starte mit uns neu durch.

Anders als alle anderen zu sein macht einsam. Wenn man in einer Krise steckt, können Probleme in Alltag und Beruf zu unüberwindlichen und schwer greifbaren Herausforderungen werden. Mit der Zeit wird es oft immer schwerer, die wachsende Hilflosigkeit zu durchbrechen.

Unsere Aufgabe als Kontakt- und Beratungscafé ist es, jungen Menschen in solchen Situationen zu helfen und sie zu unterstützen. Grundlage dafür ist die Erkenntnis, dass jeder zu persönlicher Weiterentwicklung in der Lage ist – unabhängig von seiner persönlichen Ausgangslage.

Wir fördern deine Weiterentwicklung und nehmen dich in deiner Einzigartigkeit ernst. Das heißt nicht, dass deine Entwicklung immer gradlinig verlaufen muss.

## Wen möchten wir erreichen.

Junge Erwachsene zwischen 15 und 25 Jahren, die

- sich in einer für sie scheinbar unlösbaren Situation befinden
- eine seelische Krise durchlaufen
- selbstständig leben möchten
- sich vertrauenswürdige Unterstützung wünschen
- ihr Leben verändern wollen
- neue Ziele anstreben

## Wir sind für dich da:



Projektkoordinator  
Tobias Henke  
Telefon 02161 5768-1062  
Mobil 0170 6540739  
t.henke@rehaverein-mg.de

Das Angebot ist für dich **kostenlos!** Das Team freut sich auf dich!

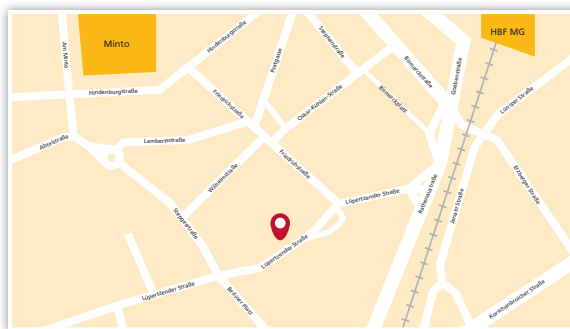
Erfahre mehr  
von uns auf  
Instagram:



## Dein nächster Halt – u25



Lüpertzender Straße 125  
41061 Mönchengladbach



Der Standort Lüpertzender Straße liegt in unmittelbarer Nähe vom Mönchengladbacher Zentrum und nur fünf Minuten von der Bushaltestelle Bismarckplatz entfernt.



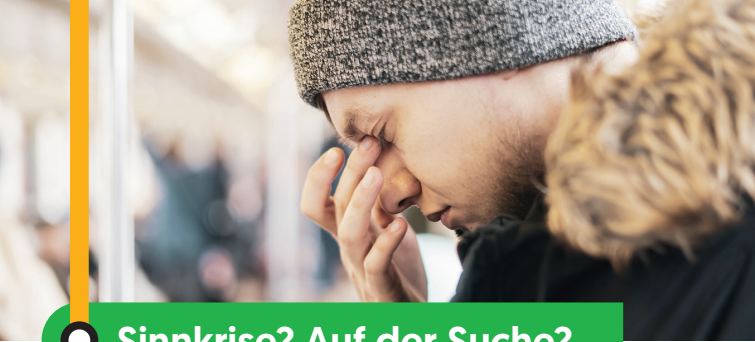
Thüringer Straße 12 • 41063 Mönchengladbach  
Telefon 02161 5768-0 • Telefax 02161 5768-2009  
www.rehaverein-mg.de



# Das Leben in die richtige Linie bringen.

Hilfe für junge Menschen





## Sinnkrise? Auf der Suche?

Du befindest dich in einer schwierigen Lebensphase und hast viele Fragen. In einem Gespräch können wir gemeinsam nach Antworten, Lösungen und einem Weg mit Perspektive suchen.

### WIR BIETEN DIR:

- Information
- Beratung
- Begleitung
- Vermittlung

## Ankommen oder zu Neuem aufbrechen.

Du möchtest Neues lernen oder Altes auffrischen? Du willst Dinge tun, die dir Spaß bereiten und eine Perspektive bieten? Du möchtest erfahren, wie du Lästiges spielend erledigst?

### UNSERE MÖGLICHKEITEN FÜR DICH:

- Training von Alltags- und Freizeitkompetenzen
- Lernen fürs Leben
- Das, was man in der Schule nicht lernt
- Besuch von Infogruppen [Basics U25]
- Teilnahme an Projekten

## Krisenzimmer

Du durchlebst eine schwere Zeit oder scheinbar ausweglose Situation? Ein vorübergehender Aufenthalt in unserem Krisenzimmer kann dir helfen, neue Stabilität, Sicherheit und Sichtweisen zu gewinnen, um so einen Weg aus der Krise zu finden.

### ZIEHE IN EIN VOLL AUSGESTATTETES APARTEMENT:

- Zur Ruhe kommen und die Gedanken sortieren
- Mit uns gemeinsam neue Perspektiven entwickeln
- Essen und ausruhen
- Duschen und Wäsche waschen

## Expertengespräch

Du benötigst Hilfe oder Unterstützung in spezifischen Lebensbereichen? Du bist unsicher, ob und wie dir geholfen werden kann? Dann sind wir deine Ansprechpartner!

### WIR SIND IN JEDEM FALL FÜR DICH DA:

- seelische Krisen
- Suchtprobleme
- Sozialleistungen
- Gesellschaft
- Schule, Beruf, Behörden



## Tagesstruktur

Du möchtest Neues lernen und ausprobieren, Altes wieder auffrischen oder einer regelmäßigen Tätigkeit nachgehen. Dies kann dir eines unserer tagesstrukturierender Angebote bieten. Probiere dich aus und lerne Neues über dich!

### UNSERE ANGBOTE:

- Holzwerkstatt
- e-werkstatt
- Gastronomieküche
- Kreativwerkstatt
- fahrradwerkstatt360grad

## Freizeitgestaltung

Du wünschst dir Kontakt zu Gleichaltrigen mit ähnlichen Problemen? Du möchtest aktiv sein oder ein Hobby entdecken? Oder brauchst du einfach nur einen „Tapetenwechsel“? Dann besuche unser offenes Café!

### WIR LADEN DICH EIN ZU:

- Freizeitaktivitäten
- Kreativangeboten
- Projekten
- Gruppenangeboten u.v.m.