



**SOS
KINDERDORF**

SOS-Hilfeverbund
Wilhelmshaven-Friesland

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

**SOS-Hilfeverbund
Wilhelmshaven-Friesland**
Beratungsstelle für Eltern,
Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

Bahnhofstraße 22
26316 Varel
Telefon: 0 44 51/51 17

Bahnhofstraße 35
26441 Jever
Telefon: 0 44 61/30 50

Ich
komm
schon
klar,
oder? 





Wir können Dir unsere Hilfe und Unterstützung anbieten,

damit Du aus schwierigen Situationen einen Ausweg findest, wir gemeinsam Lösungen für Deine Probleme finden und Du Deinen eigenen Weg gehen kannst.



2

4

Hast Du manchmal das Gefühl, dass Dir die großen und kleinen **Probleme** mit **Deinen Eltern** einfach über den Kopf wachsen?

6

Hast Du ständig **Stress in der Schule**?

8

In der **Ausbildung** oder im **Job** klappt es nicht so?

10

Brennen Dir ganz **persönliche Sachen** auf der Seele?

12

Klartext über uns

14

So findest Du uns



3

Hast Du manchmal das Gefühl, dass Dir die großen und kleinen Probleme mit Deinen Eltern einfach über den Kopf wachsen?

Kommst Du mit Deinen Eltern nicht klar?

Haben Deine Eltern etwas gegen Deinen Freund oder Deine Freundin?

Droht man Dir mit dem Heim oder dem Internat?

Fühlst Du Dich ständig zu Hause kontrolliert?

Willst Du nur noch weg von zu Hause?

Gibt es andere Probleme mit Deinen Eltern?

Streiten Deine Eltern ständig, und keiner fragt, wie es Dir damit geht?

Haben sich Deine Eltern getrennt? Wie kommst Du damit klar?



Wir können zusammen mit Dir etwas dagegen tun.

In Gesprächen können wir gemeinsam mit Dir rausfinden, was Du schon ausprobiert hast, um die Situation in den Griff zu bekommen. Wenn das bisher alles nichts geholfen hat, **suchen** wir zusammen **nach neuen Wegen**.

Oft hilft es auch – wenn Du und Deine Eltern dazu bereit sind – wenn sich alle zusammensetzen, **den Problemen auf den Grund** gehen und zum Beispiel ständig wiederkehrende Streitpunkte klären.



Hast Du ständig Stress in der Schule?

Wir können Dir weiterhelfen.



Hast Du Angst vor Prüfungen?

Fragst Du Dich manchmal, was Du beim Lernen eigentlich falsch machst?

Hast Du Angst durchzufallen?

Kommst Du mit Klassenkameraden oder Lehrern nicht klar?

Wenn Du uns erzählst, was bisher gelaufen ist, können wir zusammen mit Dir herausfinden, was Dir helfen kann. Gerade bei Schul- und Lernproblemen gibt es einige einfache und gute **Tipps und Tricks**, die Dir schnell weiterhelfen können.

Wir können zum Beispiel auch Situationen durchsprechen, Rollenspiele, Tests oder Übungen machen, die Dir zeigen, wo Du stehst und wo es hingehen könnte.



In der Ausbildung oder im Job klappt es nicht so?

Hast Du manchmal den Eindruck, Freunde, Freizeit, Eltern und Arbeit nicht mehr unter einen Hut bringen zu können?

Denkst Du immer öfter darüber nach, die Lehre abzubrechen und etwas anderes zu machen?

Fühlst Du Dich in der Ausbildung oder im Beruf schikaniert?

Hast Du ständig Ärger mit Deinem Chef, Meister oder Kollegen?

Meinen Deine Eltern, den besten Beruf für Dich zu wissen, obwohl Du etwas ganz anderes werden willst?

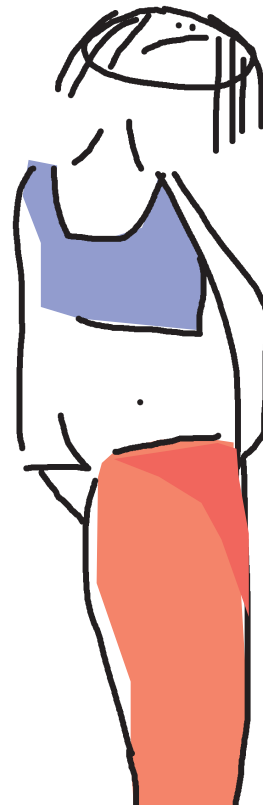


Viele Fragen, auf die es auch Antworten gibt.

Wir machen mit Dir einen **Plan**, wie etwas verbessert werden kann. Oft bringt es schon was, alle Beteiligten an Deinem Problem an einen Tisch zu bekommen, um **miteinander zu reden**.

Andere Möglichkeiten lassen sich immer **finden**, keine Situation ist unveränderbar.

Und wenn wir bei speziellen Problemen auch nicht weiter wissen, können wir Dir jemanden nennen, der hilft.



Brennen Dir ganz persönliche Sachen auf der Seele?

Du kannst auch mit solchen ganz persönlichen Fragen zu uns kommen.



Findest Du nur schwer Freunde?

Fühlst Du Dich oft unsicher im Kontakt mit anderen?

Hast Du Fragen zur Partnerschaft?

Hast Du oft Angst, kommst Du Dir klein und unterlegen vor?

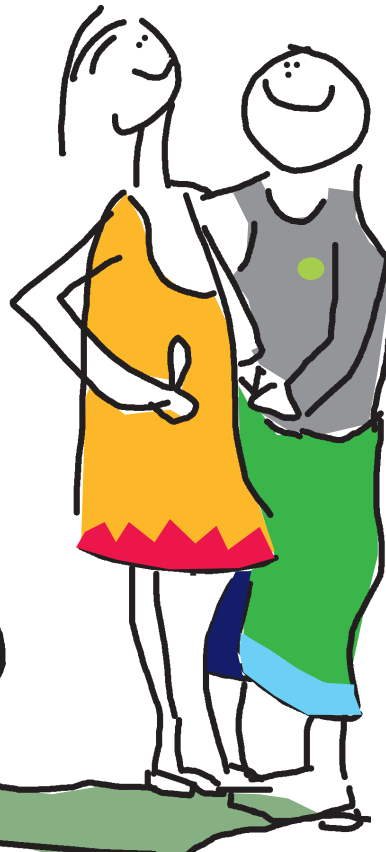
Entdeckst Du an Dir Verhaltensweisen, die Dich beunruhigen?

Gibt es etwas, worüber Du schon lange mit jemandem sprechen wolltest?

Fühlst Du Dich manchmal tieftraurig und weißt nicht mehr weiter?

Laufen in Deiner Clique Dinge, mit denen Du nichts zu tun haben willst oder die Dich belasten?

Passieren Dir immer wieder Dinge, die Du hinterher bereust?



Oft helfen schon **gezielte Tips**, damit Du sicherer wirst. Unter Umständen hilft Dir auch das gemeinsame **Üben** in einer Gruppe.

Wenn Du möchtest, können wir Dir helfen, an Deinem Auftreten zu arbeiten. Manchmal geht das schon mit kleinen Übungen. Deine Umwelt und Du selbst werden die **Veränderung** an Dir merken und das wird vielleicht einiges leichter machen.

Wir **hören Dir zu und begleiten Dich**, wenn Du etwas Neues ausprobieren willst.

Du kannst sicher sein, daß wir die Dinge, die Du uns erzählst, an niemanden weitergeben – auch nicht an Deine Eltern.



Klartext über uns.



Zu uns kannst Du kommen, wenn Du im Landkreis Friedland wohnst und mit Deinen großen und kleinen Problemen allein nicht weiter weißt. Du kannst gerne einen Freund oder eine Freundin mitbringen.

Wir sind ein Team von Frauen und Männern mit Ausbildungen und Erfahrungen in den Bereichen Sozialpädagogik, Pädagogik oder Psychologie. Alle MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht – niemand erfährt von Deinem Besuch. Die Beratung ist kostenlos und die Ratsuchenden kommen freiwillig.

Leider können wir Dir nicht einfach so, sofort und spontan, persönlich zur Verfügung stehen. Melde Dich einfach persönlich oder telefonisch bei uns. Wir machen dann so schnell wie möglich eine Verabredung für ein Gespräch mit Dir aus.

**Wenn
Du
es mal
mit uns
versuchen
willst,
wende
Dich doch
einfach
an uns.**



**Wir
freuen
uns auf
Dich!**

SOS-Hilfeverbund Wilhelmshaven-Friesland

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

Bahnhofstraße 22
26316 Varel
Telefon: 04451/51 17

Bahnhofstraße 35
26441 Jever
Telefon: 04461/30 50

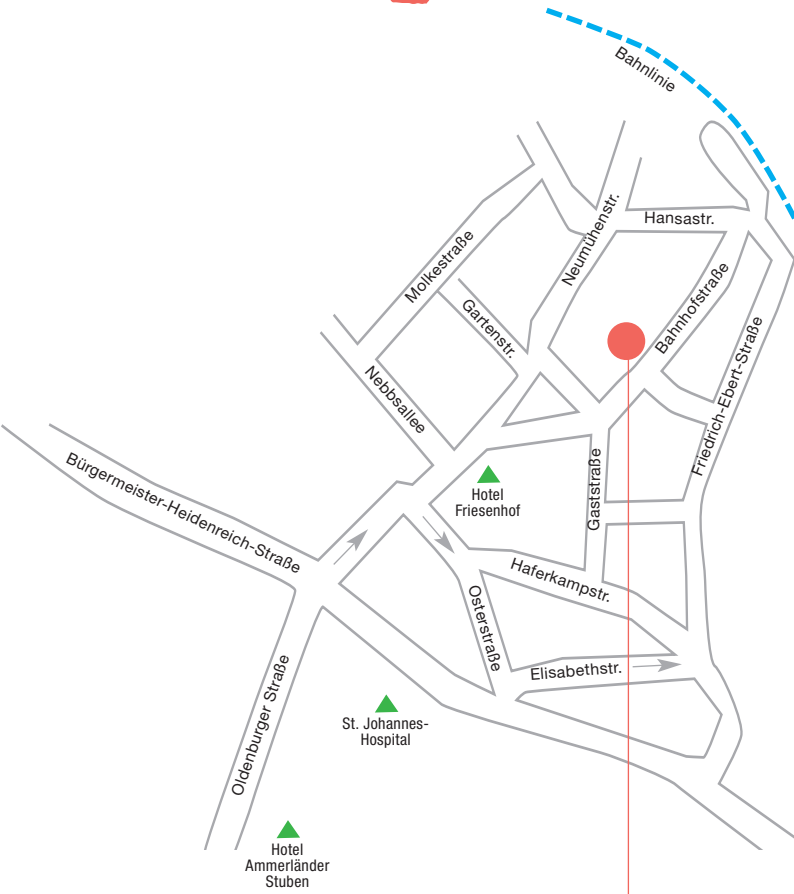
Anmelden kannst Du Dich
telefonisch zu folgenden
Zeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch
und Freitag von
9:00 Uhr bis 13:00 Uhr
und Donnerstag von
14:00 Uhr bis 18:00 Uhr,

Telefon: 04451/51 17

Außerdem findet am
Donnerstag in der Zeit
von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
eine **offene Sprechstunde**
für Jugendliche und junge
Erwachsene statt, die auch
telefonisch genutzt werden
kann.

So findest Du uns in Varel

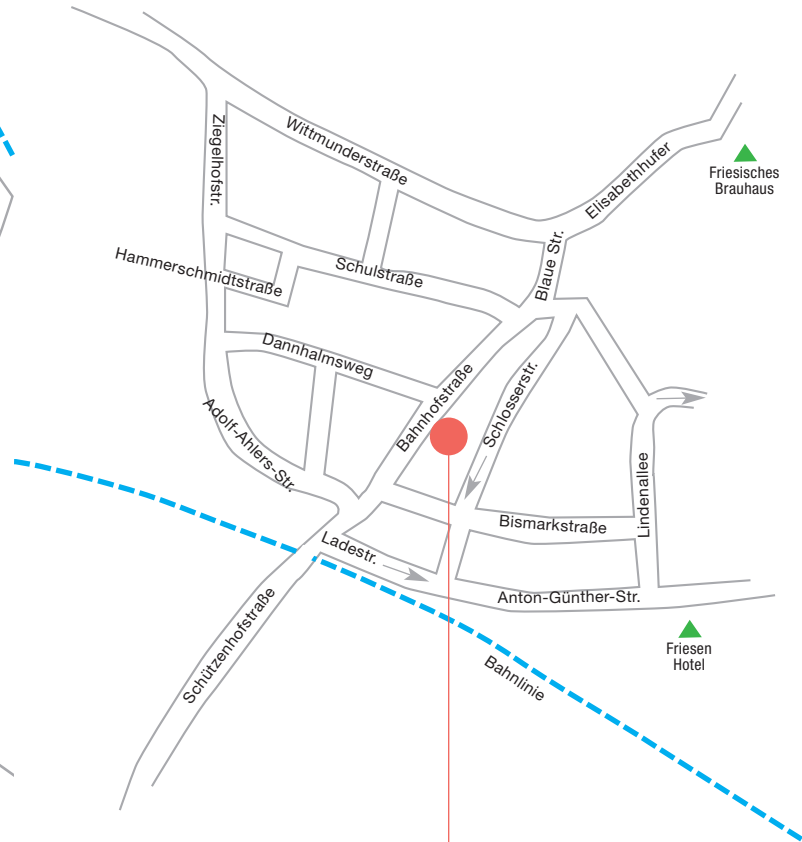


SOS-Hilfeverbund Wilhelmshaven-Friesland

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

Bahnhofstraße 22
26316 Varel
Telefon: 04451/5117

So findest Du uns in Jever



SOS-Hilfeverbund Wilhelmshaven-Friesland

Beratungsstelle für Eltern,
Kinder, Jugendliche
und junge Erwachsene

Bahnhofstraße 35
26441 Jever
Telefon: 04461/3050