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 Susanne Leitner.
Sie und ihre Kolleg*innen kümmern sich um dich.

Melde dich bei:

finanziert durch den
Kärntner Gesundheitsfonds

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

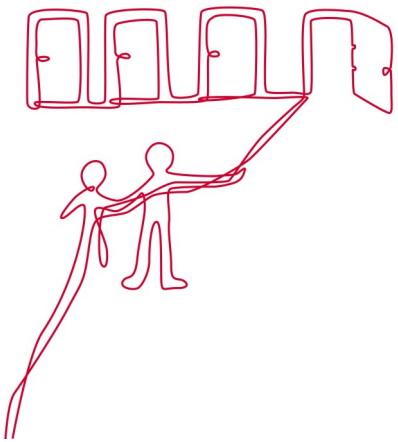
Erarbeitet und umgesetzt nach dem Qualitätsstandard vom **Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung,**
% **autArK** Soziale Dienstleistungs-GmbH

einfach erklärt selbstverständlich
einfach erklärt selbstbestimmt

Erscheinungs-Datum:
im Juni 2021, überarbeitet im Feber 2023

autArK
www.autark.co.at

MOPS
Mobile psychosoziale Prävention



Kostenlose Unterstützung
zur Förderung
deiner Gesundheit

einfach erklärt selbstverständlich
einfach erklärt selbstbestimmt

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.