

# Integrationscoaching MentalPlus für Menschen mit psychosozialen Problemstellungen



## Wie man lernt, mit seinen Eigenheiten zurechtzukommen.

Lebenskrisen, psychosoziale Schwierigkeiten und psychische Erkrankungen: Du quälst dich schon eine ganze Weile damit rum, diesen Ballast abzuschütteln. Inzwischen fragst du dich, wie du jemals wieder einer geregelten Arbeit nachgehen sollst. Keine Angst, mit dieser Frage stehst du nicht allein da. Es geht vielen ähnlich. Und es kann viele Gründe dafür geben. Häufig fehlen nur eine helfende Hand und ein offenes Ohr.

Manchmal steht man sich selbst im Weg, ohne es zu merken. Wenn man dann Hilfe bekommen kann, dann sollte man sie in Anspruch nehmen. Weißt du oder vermutest du, dass Folgendes oder Ähnliches auf dich zutreffen könnte?

- Plagen dich Ängste?
- Fühlst du dich manchmal depressiv?
- Lebst du in persönlich schwierigen Verhältnissen?
- Fühlst du dich psychisch instabil?
- Konsumierst du Suchtmittel? Ist dieser sogar gestiegen?
- Gibt es etwas, dass du alleine gerade nicht bewältigen kannst?
- Leidest du unter Essstörungen?

**Damit musst du dich nicht abfinden. Wirklich nicht!  
Lass uns einfach unter vier Augen darüber sprechen.  
Persönlich vor Ort oder online, was dir lieber ist.**

## Was musst Du jetzt tun?

**Total einfach.** Du brauchst einen AVGS\*. Wenn du den hast und die Voraussetzungen erfüllst, übernimmt die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter die Kosten für dein Integrationscoaching MentalPlus. Wie du einen AVGS bekommst?

**Erstens:** Du musst bei deiner Arbeitsagentur oder deinem Jobcenter als arbeitssuchend gemeldet sein. In der Regel hast du das ja bereits erfüllt.

**Zweitens:** Du musst bei deiner Agentur für Arbeit oder deinem Jobcenter nach einem AVGS fragen, ihn mit unseren Daten ausfüllen (Integrationscoaching MentalPlus und Maßnahmennr.) und dort wieder abgeben. Wenn dein Antrag bewilligt wird, reichst du diesen bitte bei MentalPlus per Post oder per E-Mail an [avgs@mental-plus.de](mailto:avgs@mental-plus.de) ein. MentalPlus rechnet dann direkt mit deiner Agentur für Arbeit oder deinem Jobcenter ab.

**Fertig.** Äh, nein, dann geht's ja erst los mit deinem Integrationscoaching MentalPlus. In deiner Nähe.

## Integrationscoaching MentalPlus

**Startermin:** jederzeit, individuell, in Präsenz oder digital

**Dauer:** 4 Monate

**Unterrichtseinheiten:** 32 UE

**Maßnahmennummer:** 135/12/23

### Mögliche Inhalte je nach Bedarf:

- Krisen überwinden
- Wieder auf eigenen Füßen stehen
- Begreifen der eigenen Situation
- Bedeutsamkeit für das eigene Leben
- Erfahren, wo man Hilfe bekommt
- Sagen, was man meint
- Verdeutlichen, was man braucht
- uvm.

Fragen? Für den Erstkontakt wende dich bitte immer erst an uns:

**MentalPlus**



Rheinstraße 13 in 26506 Norden  
Tel (0800) 63 68 257 | [avgs@mental-plus.de](mailto:avgs@mental-plus.de)

### Für dich vor Ort:

- Adrian Grell  
Käthe-Niederkirchner-Straße 4  
10407 Berlin  
Tel. 030 - 166 378 62
- Weitere Standorte folgen in Kürze.

\*AVGS steht für Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein. Es gibt keinen Rechtsanspruch auf den AVGS, er wird nach individuellem Ermessen vergeben. Er kann nur bei zertifizierten Trägern eingereicht werden, also zum Beispiel bei uns: MentalPlus.

