



seit 1988

MÜNCHNER INFORMATIONS- ZENTRUM FÜR MÄNNER e.V.

MITGLIED IM PARITÄTISCHEN

DER VEREIN

DIE BERATUNG

DIE SELBSTHILFE

Feldmochinger Str. 6 80992 München
Telefon 089/ 5 43 95 56 Fax: 0 89/ 5 43 96 62

Homepage: www.maennerzentrum.de

E-Mail: info@maennerzentrum.de

Der Verein

Das Münchner Informationszentrum für Männer e.V. ist 1988 aus einer Selbsthilfegruppe entstanden. Seit Februar 2010 sind wir in unseren neuen Räumen in der Feldmochinger Straße 6 zu finden. Sie können sich für den Verein, der Träger der Angebote ist, als Mitglied oder als Fördermitglied engagieren.

Wir sind Männer von unterschiedlichem Alter, Beruf, Familien- und Ausbildungsstand.

Wir stellen traditionelle Rollenbilder in Frage und entdecken die Vielfalt und Ausdrucksmöglichkeiten männlicher Eigenschaften.

Leitbild

Wir fördern die Veränderung zu einem neuen Selbstverständnis und Rollenbewusstsein von Männern.

Wir streben das partnerschaftliche Zusammenleben von Männern und Frauen an, die ohne Anwendung von körperlicher und seelischer Gewalt miteinander wachsen wollen.

Männer und Frauen sind nicht frei von Rollen- und Sachzwängen, sie haben jedoch die Möglichkeit, sich diesen *nicht* zu beugen.

Ein gewalttätiger Mann muss die Verantwortung für sein Handeln selbst übernehmen. Er vermag sein Verhalten zu ändern.

Zur Veränderung ist Bereitschaft und bewusster Umgang mit der aktuellen Situation erforderlich.

Wir fördern diese Grundsätze in Einzel- und Gruppengesprächen auf der Basis von Hilfe zur Selbsthilfe.

Gemäß diesem Leitbild machen wir die Öffentlichkeit über die Medien und in Veranstaltungen auf unsere Arbeit aufmerksam.

Die Beratung

- Wenn Sie Ihr Rollenbild als Mann verändern wollen ...
 - Wenn Sie eine Möglichkeit zur Selbsterfahrung suchen ...
 - Wenn es Ihnen nicht leicht fällt, Partnerschaften einzugehen oder aufrechtzuerhalten ...
 - Wenn Sie sich in Beziehungen überfordert fühlen ...
 - Wenn Sie von sexuellen Übergriffen betroffen waren oder sind ...
 - Wenn Sie durch eine trennungs- oder Scheidungssituation in eine Krise geraten sind ...
 - Wenn es Ihnen nicht gelingt, Konflikte in Ihrer Partnerschaft konstruktiv zu lösen ...
 - Wenn Gewalt für Sie ein Thema ist ...
- ... dann rufen Sie uns an.

Telefon 089/5 43 95 56

Persönlich erreichen Sie uns:

Montag: 10.00 – 12.00 Uhr

Dienstag/Donnerstag: 12.00 - 14.00 Uhr

Ansonsten können Sie eine Nachricht auf unserer Mailbox hinterlassen.

Wir rufen Sie zurück.

Die Selbsthilfe

In unserem Zentrum treffen sich regelmäßig Selbsterfahrungsgruppen im wöchentlichen oder 14-tägigen Rhythmus. Vor der Aufnahme in eine Gruppe führen wir 1-2 Einzelberatungen. Wir möchten Sie zunächst kennen lernen, um dann gemeinsam zu entscheiden, ob eine Selbsterfahrungsgruppe das richtige Angebot für Sie ist.

Unter Selbsthilfe verstehen wir, Unterstützung zu erleben und gemeinsam in der Gruppe neue Wege zu finden.

Hilfe zur Selbsthilfe

Wir treffen uns mit anderen Männern in einem geschützten Rahmen, der Solidarität ermöglicht ...

- ... dadurch wollen wir Halt finden.
Umgang mit anderen lernen und
somit Freundschaften ermöglichen.

Wir tauschen Gefühle aus und sprechen über Persönliches ...

- ... dadurch wollen wir unsere Zweifel klären, unsere Berührungsängste abbauen und Einfühlsamkeit neu erleben.

Wir nutzen die Chance für Experimente und entwickeln eine neue Streitkultur ...

- ... dadurch entdecken wir neue Wege für das eigene Leben, das Leben in der Partnerschaft und mit Kindern. Dabei lernen wir Konkurrenz zuzulassen und Konflikte gewaltfrei auszutragen.