

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



**ECHTE
MÄNNER
REDEN.**

MÄNNERBERATUNG

Ein Angebot des SKM Lkr. Sigmaringen.

Ihr Ansprechpartner

Sebastian Schneider

Telefon

075 71 · 72 892-29 (Männerberatung)

075 71 · 72 892-0 (SKM Zentrale)

E-Mail

maennerberatung@skm-sigmaringen.de

Büro


Fidelisstraße 6


72488 Sigmaringen

Internet

www.skm-sigmaringen.de

www.echte-maenner-reden.de

 SKM Sigmaringen Betreuungsverein

 skmsigmaringenbetreuungsverein

Umweltschonend gedruckt auf 100% Recyclingpapier



SKM
Kath. Verein für soziale Dienste
im Landkreis Sigmaringen e.V.



ECHTE MÄNNER REDEN.

MÄNNERBERATUNG

Ein Angebot des SKM Lkr. Sigmaringen.

*Wir bieten erwachsenen Männern
Einzelberatung, Coaching und Austausch
in Gruppen zu allen Lebensthemen:*

Mannsein in Beziehung, Arbeit und Freizeit
Lebenskrisen
Geschlechtliche Identitätsthemen
Veränderungen, Neuorientierung, Rente

•
Beziehungsgestaltung und Sexualität
Einsamkeit, Trennung, Tod und Trauer
Vater-, Sohn- oder Großvaterrolle

•
Umgang mit Krankheit und Behinderungen
Depression und psychische Erkrankungen
Opfer von (sexueller) Gewalt

•
Konsum, Medien und Pornographie
Essverhalten und Essstörungen
Selbstverletzendes Verhalten

•
Gewaltausübung in Beziehung
oder Erziehung

Unser Angebot

- Kostenfrei
- Qualifizierte, männerfokussierte Beratung von Mann zu Mann
- Geschützter, störungsfreier Rahmen
- Auf Wunsch anonyme Beratung
- Termine nach Vereinbarung – auch in den Abendstunden
- Erreichbarkeit per E-Mail
- Online-Beratung
- Telefonische oder Videoberatung
- Gruppenangebote

Ziele der Beratung

- Reden und Gespräch als Entlastung erfahren
- Gefühle wahrnehmen und akzeptieren
- Erkennen und verstehen der Lebenssituation
- Positive Ziele entwickeln und umsetzen

Wir freuen uns auf Sie!

Sebastian Schneider
075 71 · 72 892-29 (Männerberatung)
075 71 · 72 892-0 (SKM Zentrale)

