



Echte Männer reden.

Beratungsangebote für Jungen und Männer

Wir machen Jungen- und Männerarbeit

Wir glauben daran, dass die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit und die Entwicklung einer individuellen Haltung hierzu ein wichtiger Grundstein für eine erfolgreiche Lebensführung ist. Die folgenden Ziele sind somit zentraler Bestandteil unserer Arbeit mit Jungen und Männern:

- Männer bekommen Klarheit über Werte und Ziele ihres Lebens und finden Wege eigenverantwortlich abzuwägen, wofür sie ihre Energie einsetzen wollen.
- Männer finden ihre Rolle in Familie, Beruf und Partnerschaft. Sie nehmen sich in den verschiedenen Zusammenhängen wahr und sehen die gestalterischen Möglichkeiten. So befreien sie sich von Rollenzuschreibungen und Zwängen.
- Männer nehmen ihre Wünsche und Bedürfnisse wahr. Sie stärken ihr Selbstwertgefühl als Mann und distanzieren sich von augenscheinlichen Erwartungen anderer an sie als Mann.
- Männer setzen sich bewusst mit ihren Gefühlen auseinander, ohne sie zu unterdrücken. So werden sie konfliktfähig ohne Probleme auszublenden. Sie nutzen ihre männliche Stärke und integrieren ihre Aggression, ihre Wut, Angst und Ohnmacht und finden einen Umgang mit diesen Emotionen, ohne dass sie für andere grenzverletzend sind. Sie zeigen ihre eigenen Grenzen auf, ohne die Grenzen anderer zu missachten.
- Männer finden ihr eigenes Bild von Männlichkeit. Sie erlauben sich Probleme zu haben, die sie alleine nicht lösen können und teilen sich anderen mit. So entgehen sie ihrer Einsamkeit, knüpfen echte Freundschaft und finden Verständnis für die Dinge, die sie bewegen.
- Männer lernen wertschätzend mit sich umzugehen und sie achten auf ihre Gesundheit.
- Männer werden befähigt, verantwortungsvolle Entscheidungen für ihr Leben zu treffen.



Wir brauchen Beratung für Jungen und Männer.

Männer und Frauen haben unterschiedliche Herangehensweisen bei der Beziehungsgestaltung und bei der Problem- und Krisenbewältigung.

Die Anforderungen an Männer in der heutigen Zeit sind vielfältig und komplex. Männer sollen emotional offen und verständnisvoll sein und gleichzeitig eben stark und „männlich“. Sie sollen die Familie ernähren, versorgen und beschützen. Sie sollen beruflich erfolgreich sein, gleichzeitig aktiv am Familienleben teilnehmen und als liebevoller und fürsorglicher Vater ihren Erziehungsteil leisten.

Jeder braucht mal Hilfe

Es ist normal, dass Männer manchmal überfordert sind und nicht für alles eine Lösung parat haben. Leider machen

Männer Dinge oftmals mit sich selbst aus und finden nicht den Mut mit anderen über das zu sprechen, was ihnen Sorgen macht. Ohne Unterstützung kann dieses Verhalten dramatische Folgen haben: Hierzu gehören beispielsweise Alkohol- oder Drogenmissbrauch.

Auch Gewalt ist oft ein zentrales Problem, für das es schwer ist, einen Umgang zu finden. Weitere Folgen wie Obdachlosigkeit oder Straffälligkeit sind Auswirkungen, von denen in erster Linie Männer betroffen sind. Auf der Suche nach Gemeinschaft schließen sie sich eher radikalen Gruppen an. Zwei Drittel aller Selbstmörder sind männlich. Diese Verhaltensweisen sind nicht nur für die Männer selbst eine Belastung, sondern auch für ihre Familien, Freunde und Kollegen.

Krisen sind Teil des Lebens

Die Gründe von Männern Beratung in Anspruch zu nehmen, sind selten auf eine Ursache zurückzuführen. Nachvollziehbarerweise haben wir zunächst den Wunsch und vielleicht auch Anspruch unseren Lebensalltag eigenständig zu bewältigen.

Eine Krise bezeichnet eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation. Einerseits gehören Krisen zum Leben und können jeden Menschen in jeder Lebensphase treffen. Eine psychische Krise ist keine Krankheit, sie kann aber lebensgefährlich werden, wenn sie z.B. mit Suizidgedanken einhergeht. Andererseits kann sie ein Anstoß sein, dem Leben eine neue Wendung zu geben. So kann sie eine positive Weiterentwicklung und Reifung bewirken.

Männerkrisen haben eine eigene Dynamik

Krisen bei Männern zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie oft kaum erkannt werden und Männer eine eigenständige Lösung des schwer zu beschreibenden persönlichen Zustandes anstreben. Scheinbar unmännliche

Gefühle werden häufig ausgeblendet und nicht mehr wahrgenommen. Neben den Fragen, die unmittelbar mit der Auseinandersetzung mit dem Mann-Sein zusammenhängen, gibt es eine Vielzahl weiterer Anlässe, warum Männer sich an unsere Beratungsstelle wenden. Oftmals geht es um Probleme in Beziehung und Partnerschaft oder im familiären Umfeld.

Folgende zentrale Themen spielen in der Beratung daher eine wichtige Rolle:

- Beziehungsgestaltung
- Einsamkeit
- Trennung
- Sucht
- Gewalt
- Krankheit / Depression
- Arbeitslosigkeit / Burnout
- Tod / Trauer / Verlust
- Spirituelle Fragen
- Mann-werden — Jungensozialisation
- Vaterschaft
- Midlife-Crisis — Neuorientierung
- Alter — Rente



Krisen bieten eine Chance für Veränderung

Männer haben Lösungen, keine Probleme. Während Frauen weniger Hemmungen haben, sich mit anderen über ihre Sorgen und Nöte auszutauschen und bereit sind, professionelle Hilfeinrichtungen aufzusuchen, tun sich Männer oft schwer, sich Probleme einzugestehen und sich Hilfe zu suchen.

In Beratungsstellen sind Männer somit deutlich seltener anzutreffen. Eigenständig suchen sie kaum Unterstützung auf. Männer unter sich teilen persönliche Probleme selten und es herrscht weiterhin die Devise vor: Wer mit seinen Problemen als Mann nicht alleine zurechtkommt, sei ein Versager und kein richtiger Mann.

Eine Ansicht, die besonders unter Männern selbst weiterhin leider sehr verbreitet ist.

Gerade deshalb ist es so wichtig, dass es ein auf Männer zugeschnittenes Gesprächsangebot gibt.

Darüber hinaus bieten wir Weiterbildung für Fachkräfte im Rahmen eines Projektes mit dem BMFSFJ* an. Dadurch soll unser Ansatz der männerfokussierten Beratung flächendeckend in Deutschland verfügbar sein.

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



**Ohne Hilfe lässt sich
der Gewaltkreislauf
nicht durchbrechen.**

Männer und Gewalt

Gewalt ist immer in Problem. Gewalt zerstört Zukunft, sie zerstört Vertrauen und Nähe, sie zerstört Partnerschaft und die Familie. Gewalt auszuüben ist in der Regel erlerntes Verhalten und kann somit auch verändert werden. Fast jeder Junge oder Mann ist in seinem Leben schon mit Gewalt konfrontiert gewesen, sei es als Täter oder Opfer. Auch deshalb ist Gewalt oft ein jungen- und männer-spezifisches Abwehrverhalten.

Gerade beim Thema Gewalt heißt es daher umso mehr: Echte Männer reden.

Als Beratungsnetzwerk für Männer wenden wir uns daher auch im Besonderen

diesem Thema zu. Wir beraten daher sowohl Männer, die gewalttätig geworden sind und ihr Verhalten verändern wollen, als auch Männer, die selbst Opfer von Gewalt geworden sind.

Gewalt ist eine Entscheidung

Wir zeigen Männern in der Beratung ihre Verantwortung auf, die sie für ihr gewalttätiges Verhalten tragen und konfrontieren sie damit. So erleben sie ihr Handeln als bewusste Entscheidung und können sich folglich auch gegen Gewalt entscheiden. Streit, der in Gewalttätigkeit endet, verdeckt oft andere Gefühls-lagen, die für Männer so bedrohlich

wirken, dass sie diese nicht spüren wollen. Im Rahmen der Beratungsbeziehung lernt der Mann diese Gefühle zu durchleben.

Ziel der Beratung ist somit die volle Verantwortungsübernahme für die begangene Tat – für die eigenen Handlungen. So lernen Männer, für wie viel Leid, Angst und Verletzung sie verantwortlich sind. Diese für die meisten Männer erschreckende und beschämende Erkenntnis ist die wichtigste Grundlage, sich zukünftig gegen Gewalt zu entscheiden. Opfer von Gewalt zu werden ist oft ein traumatisches Erlebnis. Männer, die Opfer von Gewalt geworden sind, schämen sich oft

hiervon zu erzählen, da es besonders dem Bild von männlicher Stärke entgegensteht. Bis heute wird das Thema männlicher Gewaltopfer kleingeredet oder sogar lächerlich gemacht: Männliche Opfer seien eben nicht stark genug.

Wir bieten Männern, die Opfer von Gewalt geworden sind, sei es zuhause oder in der Öffentlichkeit, Beratung und Unterstützung an. Es ist uns wichtig, so zur Enttabuisierung männlicher Gewaltopfer beizutragen.

**Gerade beim Thema
Gewalt heißt es
daher umso mehr:
Echte Männer reden.**





Im Gespräch gehen wir der Krise auf den Grund und überlegen die nächsten Schritte

Echte Männer reden. **Gespräche von Mann zu Mann**

In unseren Beratungsstellen arbeiten ausgebildete Berater. Sie sind Fachmänner für mñnnerspezifische Problemlangen und fñhren Gesprñche von Mann zu Mann.

Wir beraten Jungen und Mñnner, die sich in einer Krise befinden. Unser Ansatz der mñnnerfokussierten Beratung, stellt die gleichbleibend gute Qualitñt unserer Beratungsstellen sicher. Im Gesprñch mit uns kñnnen Mñnner lernen, die Hintergrñnde ihrer Krise zu verstehen und ihr Verhalten zu verñndern.

Bei uns in der Beratung haben sie die Mñglichkeit Dinge offen anzusprechen und gemeinsam zu ùberlegen, wie es weitergehen kann und was die nñchsten Schritte sind.

Ebenso richten wir uns mit unserem Angebot auch ausdrñcklich an Jungen. Jungen treffen in der Beratung auf Mñnner, mit denen sie ihr eigenes Bild von Mñnnlichkeit entwickeln kñnnen. Sie lernen, sich mit der gesamten Palette ihrer Gefñhlswelt auseinandersetzen. So finden sie bei

einem männlichen Ansprechpartner Verständnis und Vertrauen. Die Beratung von Jungen hat somit einen stark präventiven Charakter.

Dies gilt daher auch für die Beratung von Vätern. Sie sind die ersten männlichen Bezugspersonen und Rollenvorbilder für ihre Kinder. Väter wollen heute verstärkt am Familienleben teilnehmen und ihren Teil der Erziehungsverantwortung übernehmen. Gleichzeitig verändert Vaterwerden alles. Neben der Verantwortung für sein Kind, damit einhergehender Pflege- und Erziehungsaufgaben ändert sich auch die Beziehung zum Partner. Fragen um das Vatersein, Erziehung, Sexualität und die Beziehung zur Mutter

dienen in der Beratung nicht nur der Entlastung des Mannes, sondern führen ebenso dazu, dass sich Väter als zuverlässige männliche Vorbilder liebevoll und gewaltfrei um ihre Kinder kümmern.

Wir sind davon überzeugt, dass die Beratungsangebote des SKM für Jungen und Männer durch ihren männerspezifischen persönlichkeitsbildenden Anteil einen wichtigen Beitrag zur Geschlechtergerechtigkeit leisten.

Die Haltung, mit der wir den Jungen und Männern in der Beratung begegnen, begründet sich aus dem Selbstverständnis zur Jungen- und Männerarbeit des Verbandes.



Grundlage der Jungen- und Männerarbeit im SKM-Bundesverband

Die Mitarbeitenden im SKM Bundesverband und in seinen Ortsvereinen helfen Menschen in Not und leisten Hilfe zur Selbsthilfe. Wir orientieren uns an den Stärken von Hilfe suchenden Menschen und entwickeln gemeinsam mit ihnen Lebensperspektiven. Unsere Angebote sind offen für alle, die Hilfe benötigen unabhängig von Geschlecht, Nationalität und

Religion. Bereits mit seiner Gründung 1912 nahm sich der Verband der Betreuung „gefährdeter Knaben“ an. Aus dieser Tradition heraus sind wir diesem Anliegen verpflichtet und sehen in unserer täglichen Arbeit mit Frauen und Männern bis heute die Notwendigkeit, jungen- und männerspezifisch zu arbeiten. Daraus ergibt sich unser Selbstverständnis:

- 1 Wir nehmen Jungen und Männer an, wie sie sind.
- 2 Wir stärken die Eigenkräfte der Jungen und Männer, fördern ihre Selbstständigkeit und achten ihre Würde.
- 3 Unser Anliegen ist die Geschlechtergerechtigkeit.
- 4 Wir entwickeln neue Strategien, Beratungsangebote und Projekte zur Unterstützung von Jungen und Männern.
- 5 In unseren Vereinen und Einrichtungen bieten wir Jungen und Männern die Möglichkeit, sich beruflich oder ehrenamtlich sozial zu engagieren.
- 6 In der Jungen- und Männerarbeit handeln wir als Teil der Kirche.
- 7 Wir gestalten gesellschaftliches Zusammenleben von Männern und Frauen.



Herausgeber

SKM Bundesverband e.V.

Sternstraße 71-73

40479 Düsseldorf

Telefon: 0211 23 39 48-0

Fax: 0211 23 39 48-73

E-Mail: skm@skmev.de

Der Verein ist im Vereinsregister des
Amtgerichts Düsseldorf unter der
Registernummer VR 3385 eingetragen.

Redaktion

Rüdiger Jähne

Gestaltung

vista — digital brand content design
studiovista.de

Fotonachweise

Cover © adobe/loreanto, **S. 3:** © adobe/Olesia

Bilkei, **S. 5:** © istock/fotografixx, **S. 6, 7:**

© istock/georgijevic, **S. 8:** © istock/AlexSava,

S. 9: © istock/AleksandarGeorgiev

Gefördert vom:





SKM Bundesverband e.V.
Sternstraße 71-73
40479 Düsseldorf

www.skmev.de