

## Männertherapiezentrum Bremen

### Warum ein Männertherapiezentrum?

Durch unsere männlich geprägte Gesellschaft werden auch Jungen und Männer in enge Rollenvorgaben gepresst. Viele Männer sind verunsichert, weil sich traditionelle Männerrollen auflösen; sie suchen nach einer neuen Orientierung. Das Männertherapiezentrum bietet Räume, in denen Männer entdecken können, ihre Gefühle zu spüren und auszudrücken.

Im Männertherapiezentrum erlernt man(n) die Fähigkeiten, sich zu freuen, zu lachen, traurig zu sein, den eigenen Körper wahrzunehmen, sich zu ärgern, zornig zu sein, Nähe zuzulassen, Distanz zu schaffen, einen tiefen Kontakt zu anderen zu leben. So entwickelt man(n) die Voraussetzungen für ein erfüllteres Leben. Sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinander zu setzen, heißt:

- das Bewusstsein für die emotionalen Bedürfnisse zu schärfen,
- Verlässlichkeit im Umgang mit sich selbst und anderen zu entwickeln.

### Wir sind offen für Männer von 16-99 Jahren, die

- in Krisensituationen stecken
- Beziehungs- oder Trennungsprobleme haben
- mit Schwierigkeiten in ihrer Arbeitssituation zu tun haben
- unter Arbeitslosigkeit leiden oder gar perspektivlos sind
- sich einsam fühlen
- Gewalt erfahren haben
- selber gewalttätig geworden sind
- Unterstützung in der Lebenswegplanung suchen
- u.a.

---

### Angebote:

#### **Telefonberatung**

Sie können, auf Wunsch auch anonym, über Ihr Anliegen sprechen, mehr über unsere Arbeit erfahren und einen Termin mit uns vereinbaren.

#### **Einzelgespräche**

In einem Beratungsgespräch sprechen wir über Ihre Situation und versuchen Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu klären. Wir unterstützen Sie dabei, eine Orientierung für die nächsten Schritte zu finden.

#### **Beratung und Therapie**

Sie können sich auch für mehrere Beratungsgespräche oder eine Psychotherapie entscheiden. Hier haben Ihre Träume, Sehnsüchte und Leidenschaften genauso Platz wie Trauer, Angst und Wut. Beratung und Therapie können dazu dienen, Sie in einer Krise zu begleiten, den Übergang zu einem anderen Hilfsangebot zu gestalten oder ein individuelles Thema zu bearbeiten. Im Dialog arbeiten wir gemeinsam an Ihren persönlichen Veränderungsprozessen, an der Bewältigung Ihrer Schwierigkeiten, an Ihren Zielen und Wünschen für ein zufriedenes und erfülltes Leben.

## Selbsthilfegruppen

In unseren Räumen können Männer sich als Selbsthilfegruppe treffen. Hier tauschen Sie sich mit anderen Männern aus und erleben, dass Männer einander Mitgefühl und Unterstützung entgegenbringen können. Unterstützt von klaren Strukturen der Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit, neue Umgangsformen zwischen Männern auszuprobieren und sich darüber selbst neu kennen zu lernen.

## Angeleitete Therapiegruppen

So wie die Selbsthilfegruppe bietet auch die therapeutisch angeleitete Gruppe die Chance, im Kontakt mit den Gruppenmitgliedern zu wachsen. Sie können erkennen, dass Sie mit Ihren Schwierigkeiten nicht alleine sind und doch einzigartig bleiben. Bei der Bearbeitung Ihrer persönlichen Themen unterstützen Sie die Rückmeldungen und Anregungen einzelner Teilnehmer, der Fluss des gesamten Gruppenprozesses und die Interventionen der therapeutischen Leitung.

### ? auf die Merkliste

**Adresse:**

Bismarckstraße 18  
28203 Bremen

 [Google Maps](#)

**Telefon:**

0421 55 777 88

**Fax:**

0421-69 704 85

**E-Mail-Adresse:**

[info@mtz-bremen.de](mailto:info@mtz-bremen.de)

**Internetadresse:**

[www.mtz-bremen.de](http://www.mtz-bremen.de)