

Programm 2023

Unsere Webseiten halten Sie auf dem Laufenden



**Impressum:**

Verantwortlich: Christian Reisenberg, Türkenstr. 103, 80799 München

Entwurf und Gestaltung: pro familia München e.V.

Redaktion: Mirjana Cvitanovic, Michael Niggel, Stefan Nitsche

Fotos: wildflower

Druck: Saxoprint, Dresden

Dezember 2022

## ÜBER UNS

Hiermit überreichen wir Ihnen unser Jahresprogramm für 2023. Es bietet Ihnen detaillierte Informationen zu unseren Fortbildungsveranstaltungen, Gruppenangeboten, Kursen, Online-Seminaren, Vorträgen und Workshops.

Mit dem QR-Code auf der Innenseite des Umschlags kommen Sie zu allen Veranstaltungen der Beratungsstellen der pro familia München.

pro familia München ist ein gemeinnütziger, konfessionell und politisch unabhängiger Verein und ist an sechs Standorten in München und im Umland tätig. 14 000 Menschen nehmen pro Jahr unsere Angebote in Anspruch.

Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung. Spenden Sie oder werden Sie Fördermitglied.

Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE51 7002 0500 0007 8014 00

BIC BFSWDE33MUE



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Stadtjugendamt



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**



LANDKREIS MÜNCHEN

pro familia ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

 **DER PARITÄTISCHE**  
BAYERN

# INHALT

Themen, zu denen wir beraten ...	4
----------------------------------	---

## Sexualität und Partnerschaft

Die Verbundenheit als Paar bewahren – trotz Herausforderungen im Alltag	9
Wege aus der Eskalation	9
Das Geheimnis meiner langjährigen Beziehung	10
Mein Körper, meine Wünsche und ich	10
Rituale zur Stärkung in Krisen	12
Paarkommunikation stärken	12
Gibt es Lösungen für die Mental Load Falle?	13

## Beratung für Mehrlingseltern

Vorbereitungskurs für werdende Mehrlingseltern	15
Säuglingspflege im Doppelpack	16
Beratungsangebot für Mehrlingseltern	17

## Familie

»Ist mein Kind sicher?« Wie Eltern ihr Kind gegen sexuelle Gewalt schützen und stärken	19
Like me/hate me	19
Vater sein – Auf meine Art	20
»Pubertät zwischen Sixpack + Tiktok«	20
Elternkurs: Starke Eltern – Starke Kinder®	21
»Deine Kinder, meine Kinder, unsere Kinder« – Leben in einer Patchwork-Familie	22
Unverblümt: Von Bienchen und Blümchen	22
Erste Hilfe für Babys und Kinder	23

## Trennung, Scheidung, Mediation

Trennung, Scheidung, Mediation	25
Gruppe für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien	25
Kinder im Blick (KiB)	26
Väter nach der Trennung	27

## Sexualpädagogik

Erstes Mal Porno!?	29
»Der Schwule und die Schlampe«	29
Erste Liebe – Doktorspiele: Kinder stärken und schützen	30
»Man kann nicht Nicht Kommunizieren«	30
Kindliche Sexualentwicklung zwischen Geburt und Vorpubertät	31

Sexualität und Behinderung – (k)ein Tabu?	32
Beckenboden & Freebleeding	33
Methoden in der sexualpädagogischen Arbeit	34
Körperwissen – Der weibliche Zyklus	35

### **Unerfüllter Kinderwunsch**

Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch	37
Fraueninsel	37

### **Gesundheit**

Pille & Co	39
Natürliche Familienplanung – »Sensiplan«	39

### **Schwangerschaft und Geburt**

Elterngeld und Elternzeit	41
Hebammensprechstunde	41
»Schwanger und Single?«	42
Eltern-Coaching@home	42
Elterngeld, Elternzeit etc. – Antworten auf viele Fragen	43
Elterngeld, Elternzeit & CO	44
»Ein Baby kommt – Wir haben viele Fragen!«	44
#happyfamily – Entspannt rund um Geburt und Wochenbett	45

### **Zwischen den Kulturen**

Sexualpädagogik mit jungen Flüchtlingen	47
Mehrsprachig aufwachsen – zwei Sprachen sind auch zwei Chancen	48
Eine Familie – zwei Kulturen	48
Mythos Hymen – Jungfräulichkeit zwischen Anspruch und Wirklichkeit	49

### **Unsere Referent\*innen**

Unsere Referent*innen	50
-----------------------	----

### **pro familia auf Radio Lora 92.4**

pro familia auf Radio Lora 92.4	52
---------------------------------	----

## THEMEN, ZU DENEN WIR BERATEN ...

### ***Schwanger! – Wie wird es weitergehen?***

Eine geplante oder ungeplante Schwangerschaft verändert das ganze Leben. Was sagt Ihr\*e Partner\*in dazu? Wie geht es mit der Beziehung weiter? Werde ich alleine sein? Wie bin ich finanziell abgesichert? Was bedeutet das für meine berufliche Situation? Kann ich mich für das Kind entscheiden? Wird sich mein Kinderwunsch erfüllen? Das Baby ist da, aber unsere Beziehung ist schwierig – was können wir tun?

Viele Fragen, zu denen Sie bei uns Beratung in einem geschützten Rahmen erhalten. Auf Wunsch können Sie sich auch anonym beraten lassen. Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch erwägen, können Sie nach der Beratung eine Bescheinigung darüber erhalten.

### ***Lust – worauf eigentlich?***

Sexualität kann eine Quelle der Lust und Lebensfreude sein. Sie kann aber auch Unsicherheiten, Ängste und Konflikte auslösen. Vielen fällt es schwer, über ihr persönliches Erleben zu sprechen und Frustration und Resignation breiten sich aus. In der Sexualberatung können Sie alleine oder mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über sexuelle Probleme sprechen und neue Möglichkeiten entdecken. Vielleicht suchen Sie aber auch ein Gespräch über Ihre sexuelle Orientierung.

### ***Fruchtbarkeit – Gesundheit***

Ob bei der Verhütung, der Vorsorge oder körperlichen Veränderungen wie der Pubertät, der Schwangerschaft, den Wechseljahren – Anliegen der ärztlichen Beratung ist es, Sie zu informieren und in die Lage zu versetzen, selbstverantwortliche Entscheidungen zu treffen, die Ihren persönlichen Wünschen und Erfordernissen angepasst sind.

### ***Wir kriegen Zwillinge, Drillinge ...!***

Mit Mehrlingen schwanger zu sein, bringt Verunsicherung und Ängste mit sich. Wie organisiert man den Alltag? Wie verläuft die Geburt bei Mehrlingen, und ist Stillen überhaupt möglich? Wie können Alleinerziehende mit den alltäglichen Anforderungen fertig werden, ohne im Chaos zu versinken? Was bedeutet es für die Partnerschaft? Und was tun, wenn die Kinder dauernd streiten oder einer den anderen dominiert?

Die Beratung für Schwangere und Eltern mit Mehrlingen gibt kompetente Antwort zu diesen und ähnlichen Fragen und bietet Begleitung in Krisensituationen.

### ***Warten auf ein Kind***

Wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllt, geraten viele Menschen in eine Krise. Das Gefühl, dass sich ihr sehnlichster Wunsch nicht erfüllt, kann zu tiefer Verzweiflung führen und negative Auswirkungen auf die verschiedensten Lebensbereiche haben. In dieser Situation kann psychosoziale Beratung hilfreich sein. Sie bietet Information, Begleitung und Unterstützung in jeder Phase des unerfüllten Kinderwunsches. Die Beratung ist unabhängig und aufgeschlossen gegenüber unterschiedlichen Behandlungsansätzen aus Reproduktionsmedizin, Naturheilkunde, Umweltmedizin und Psychologie.

### ***Pränataldiagnostik – Sicherheit oder Verunsicherung***

Wir beraten Schwangere, werdende Väter, Regenbogenpaare darüber, welche Bedeutung pränataldiagnostische Untersuchungen und ihre Ergebnisse für den Schwangerschaftsverlauf haben können. Wir unterstützen Sie in der Zeit der Untersuchungen und bieten einen geschützten Raum, in dem Sie darüber sprechen können, was ein auffälliger Befund für Sie bedeutet. Wir geben Informationen zu den verschiedenen Entscheidungswegen: Über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten für ein Leben mit einem kranken oder behinderten Kind, sowie im Hinblick auf einen möglichen Schwangerschaftsabbruch. Und wir bieten Frauen und Paaren Trauerbegleitung an. Gemeinsam suchen wir nach Wegen und Möglichkeiten des Abschiednehmens.

### ***Ist das noch Liebe?***

In jeder Beziehung lebt die Sehnsucht nach Glück und Erfüllung. Alltagsorgen, Machtkämpfe, die Schwierigkeit, die richtige Nähe oder Distanz zu finden, gefährden die Partnerschaft. Streit, Verstummen, Untreue sind mögliche Reaktionen darauf.

Auch Eltern zu werden, ist für ein Paar eine besondere Herausforderung. Paarberatung bietet einen Rahmen, in dem Verständnis entwickelt werden kann und sich Konflikte lösen lassen.

### ***Als Familie wieder zueinander finden***

Familien stehen für Sicherheit und Geborgenheit, vermitteln Werte und Anerkennung. Sie müssen aber auch eine Vielzahl von Anforderungen bewältigen. Gleichzeitig sollen sie den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht werden: Wenn einzelne leiden, überfordert oder unglücklich sind, kann die Familie bedroht sein.

Familienberatung hilft Ihnen, die Hintergründe dauerhafter Spannungen zu verstehen und das Zusammenleben in der Familie so zu gestalten, dass alle zufriedener sind.

### ***Vom Gefühlschaos zur Neuorganisation***

Trennungen sind schmerzhaft und selten einvernehmlich. Ohnmacht und Kränkung, Angst und Verzweiflung, Wut und Schuldgefühle bringen meistens beide Partner\*innen in einen seelischen Ausnahmezustand. Sie müssen aber gerade jetzt vernünftige und tragfähige Entscheidungen zur Umgestaltung des Familienalltags treffen: Was sagen wir den Kindern? Was wird aus der Wohnung? Wie wird das Geld aufgeteilt? Wer betreut wann die Kinder? Wie geht es nach einer Trennung während der Schwangerschaft weiter?

Trennungsberatung kann helfen, Lösungen zu finden, damit alle Familienmitglieder die Trennungskrise heil überstehen. Um Eltern und Kinder bei der Neuorganisation der Familie zu unterstützen, bieten wir Mediation nach dem Münchner Modell an.

### ***Kinder erziehen***

Erziehung ist für Eltern eine tägliche Herausforderung mit immer wieder wechselnden Themen. Manche Situationen bringen Mütter, Väter und auch die Kinder an ihre Grenzen. Dann ist es oft schwierig, aus eigener Kraft Lösungen zu finden.

Erziehungsberatung bietet fachkundige Hilfe bei Fragen und Problemen rund um die Erziehung und Entwicklung von Kindern. Sie kann helfen, neue Kraft und Ausdauer zu finden und bei festgefahrenen Problemen Mut machen, neue Wege auszuprobieren.

### ***Sex, Liebe, Aufklärung***

Kinder und Jugendliche sind heute mit einer stark sexualisierten Umwelt konfrontiert, die scheinbar kaum Fragen offen lässt. Um sich in der Informationsflut zurecht zu finden und eigene Vorstellungen zu entwickeln, brauchen sie Unter-



stützung von Erwachsenen. Eltern fragen sich, wie eine gute Aufklärung aussehen soll. Pädagogische Fachkräfte sind unsicher, wie sie auf das brennende Thema eingehen können. Das Sexualpädagogische Team bietet Gruppen und Beratung für Kinder und Jugendliche und fachliche Unterstützung für Pädagog\*innen und Eltern an.

### ***Eigene Wege finden***

Lebenskrisen sind Grenzerfahrungen und Zeiten des Übergangs. Was bewältigt werden muss, droht die Kräfte des Einzelnen zu überfordern. Überzeugungen werden erschüttert, Gefühle von Sinnlosigkeit, Angst und Verzweiflung sind häufige Begleiter.

Lebensberatung hilft, innere und äußere Quellen der Kraft und Unterstützung zu erschließen, um den Herausforderungen gewachsen zu sein.

### ***Über Rechte Bescheid wissen***

Krisensituationen wie ungeplante Schwangerschaft oder Trennung berühren häufig rechtliche Fragen, die für Lösungen entscheidend sein können. Deshalb ist es wichtig, über die eigenen Rechte und Pflichten sowie Folgen für Partner\*in und Kinder informiert zu sein.

Rechtsberatung bietet Ihnen juristische Hilfe, um die eigene Situation besser einschätzen und Ihre Rechte wahrnehmen zu können.

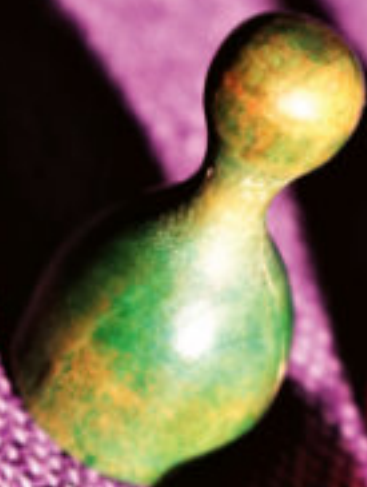
### ***Geflüchteten Menschen Schutzräume bieten***

Seit Anfang 2016 engagiert sich pro familia München in einem Kooperationsprojekt mit Condrops und der Frauenhilfe München für geflüchtete Menschen. Neben einer betreuten Überbrückungsunterkunft bieten wir allein geflüchteten Frauen und deren Kindern eine eigene Unterkunft, um dieser besonders schutzbedürftigen Personengruppe gerecht zu werden.

Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie unter [www.profamilia.de/bundeslaender/bayern/beratungsstelle-muenchen/unterkunft-fuer-gefluechtete-frauen.html](http://www.profamilia.de/bundeslaender/bayern/beratungsstelle-muenchen/unterkunft-fuer-gefluechtete-frauen.html)

Menschen mit Einschränkungen bitten wir, uns vorab mitzuteilen, ob sie spezielle Voraussetzungen benötigen – z.B. Hilfe beim Zugang oder Gebärdendolmetscher\*innen –, damit wir das Nötige für Sie organisieren können.

# *& Partnerschaft & Sexualität*



## DIE VERBUNDENHEIT ALS PAAR BEWAHREN – TROTZ HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG

Mit der Geburt von Kindern und dem Wechsel vom Paar zur Familie sind viele Veränderungen im Alltag verbunden. In der Fülle der zu bewältigenden Anforderungen kann es gehäuft zu Spannungen und Auseinandersetzungen kommen. Welche Faktoren befördern ungute Dynamiken und wie kann es gelingen, diese Dynamiken zu unterbrechen? Wie kann Kommunikation lösungsorientiert gestaltet werden? Was kann helfen, als Paar die Verbundenheit zu bewahren? Der Vortrag beleuchtet *häufig* benannte Konfliktthemen und bietet Ideen zu deren Lösung an.

- TERMINE:** Dienstag 9.05.2023 um 18:30 Uhr  
Dienstag 14.11.2023 um 18:30 Uhr
- LEITUNG:** Natasha Endres
- ORT:** Online
- KOSTEN:** 10,- Euro pro Person
- ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 0 (Mailbox)  
oder [natasha.endres@profamilia.de](mailto:natasha.endres@profamilia.de)

## WEGE AUS DER ESKALATION

### *Vortrag und Gespräch*

Viele Paare zermürben sich in heftigen, von negativen Gefühlen begleiteten Auseinandersetzungen, die die Verletzungen auf beiden Seiten noch vertiefen. Der Abend soll destruktive Gesprächsmuster bewusst machen und Kommunikationsformen vermitteln, die Eskalation verhindern. Der Ausstieg aus der zerstörerischen Spirale macht echtes Zuhören und Verständigung wieder möglich.

- TERMIN:** Montag, 24.04.2023, 18.00 Uhr und  
Montag, 27.11.2023, 18.00 Uhr
- LEITUNG:** Johannes Schauer
- ORT:** Türkenstraße 103/1
- KOSTEN:** 10,- Euro pro Person
- ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 31 (Mailbox) oder  
[johannes.schauer@profamilia.de](mailto:johannes.schauer@profamilia.de)

## **DAS GEHEIMNIS MEINER LANGJÄHRIGEN BEZIEHUNG**

### *Vortrag und Austausch*

Menschen, die sich in lang währenden Partnerschaften befinden, haben über die Zeit eine Vielzahl von Verbundenheit erzeugenden Situationen im Umgang mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin erlebt und auf diesem Wege vielfältige Erfahrungswerte sammeln können. Dieser individuelle Schatz an erworbenen Erkenntnissen darüber, worauf es in einer Paarbeziehung wirklich ankommt, kann wiederum genutzt werden, die eigene Partnerschaft lebendig und lebenswert zu erhalten. Sich aber diese wertvollen individuellen Beiträge zum Beziehungsalltag selber noch mehr bewusst zu machen und eventuell dies auch mit anderen Paaren zu teilen, ist das Anliegen dieser Veranstaltung.

- TERMIN:** Freitag, 5.05.2023, 18.00–20.00 Uhr  
**LEITUNG:** Patrick Wild  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 20,– Euro  
**ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 34 (Mailbox) oder [patrick.wild@profamilia.de](mailto:patrick.wild@profamilia.de)

## **MEIN KÖRPER, MEINE WÜNSCHE UND ICH**

### *Workshop für Frauen jeden Alters zum Thema Weibliche Sexualität und Selbstbestimmung*

Viele Frauen kennen ihren Körper und ihre eigenen, individuellen sexuellen Wünsche wenig oder haben Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse umzusetzen und in Partnerschaften zu kommunizieren. Neben der Vermittlung von allgemeinem Wissen über die weibliche Sexualität und ihre Besonderheiten soll sich auch den verschiedenen Faktoren gewidmet werden, die in die eigene (als lustvoll empfundene) Sexualität mit hineinfließen. Folgende Fragen werden gezielt betrachtet: Was bedeutet Sexualität für mich? Welche Faktoren spielen in meine Sexualität hinein? Welche Bedürfnisse habe ich? Wie erkenne ich diese? Wie kann ich diese für mich umsetzen und in einer Partnerschaft kommunizieren? Wie lebe ich langfristig eine für mich zufriedene Sexualität?

Eine aktuelle Partnerschaft ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

Der Workshop findet an fünf konsekutiven Abenden statt.

**TERMIN:** 5 x donnerstags, jeweils 17.00–19.30 Uhr  
16.03., 30.03., 20.04., 04.05. und 25.05.2023

**LEITUNG:** Vera Funke

**ORT:** Türkenstr. 103/1

**KOSTEN:** 120,– Euro pro Person, Gruppengröße: max. sechs bis acht Personen

**ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 21 (Mailbox) oder  
[vera.funke@profamilia.de](mailto:vera.funke@profamilia.de)

## INTIMITÄT UND SINNLICHKEIT IM ALTER

Bedürfnisse nach körperlicher Zuwendung, Zärtlichkeit und Sexualität sind in jeder Lebensphase von Bedeutung – auch im Alter. Körperliche und seelische Erkrankungen und altersbedingte körperliche Veränderungen können jedoch Auswirkungen auf die bisher gelebte Sexualität haben. Dies führt oft dazu, dass Intimität vermieden wird und Paare sich voneinander zurückziehen. Das verhindert die nötige Umstellung auf neue Formen der Berührung und Intimität und eine wichtige emotionale Quelle für Vitalität, Glück, Zufriedenheit und Lebensmut geht verloren.

In dem Vortrag werden körperliche und seelische Veränderungsprozesse dargestellt, anhand von Fallbeispielen aus der Beratungspraxis sollen Anregungen gegeben werden, wie Zärtlichkeit, Nähe und Sexualität auch in dieser Lebensphase lebendig bleiben können.

**TERMIN:** Dienstag, 23.05.2023, 18.30–20.00 Uhr

**LEITUNG:** Dr. Annette Tretzel

**ORT:** Türkenstr. 103/1

**KOSTEN:** 10,– Euro pro Person

**ANMELDUNG:** bis 16.05.23 unter 089-33 00 84 41 (Mailbox)  
oder unter [annette.tretzel@profamilia.de](mailto:annette.tretzel@profamilia.de)

## RITUALE ZUR STÄRKUNG IN KRISEN

Rituale können in schwierigen Lebenssituationen zur eigenen Stärkung und zur symbolischen Bekräftigung von Entscheidungsprozessen oder bei bereits getroffenen Entscheidungen genutzt werden. Die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit können dadurch wieder als Ressource erlebt werden. Neben einer theoretischen Einführung bietet der Vortrag zahlreiche Ideen und praktische Anregungen zur Entwicklung und Umsetzung eines individuellen Rituals.

- TERMINE:** Dienstag, 28.02.2023 um 18:30 Uhr  
Dienstag, 10.10.2023 um 18:30 Uhr
- LEITUNG:** Natasha Endres
- ORT:** Online
- KOSTEN:** 10,- Euro pro Person
- ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 0 (Mailbox)  
oder [natasha.endres@profamilia.de](mailto:natasha.endres@profamilia.de)

## PAARKOMMUNIKATION STÄRKEN

### *Workshop für Paare*

Für viele Paare ist es hilfreich, den Stil der gemeinsamen Kommunikation zu erweitern. Gute Gespräche, klärende Auseinandersetzungen, funktionierende Vereinbarungen und nicht zuletzt gelungene Komplimente – deren Entstehen wird durch Ihre Art zu sprechen wesentlich mitbestimmt. Im Workshop erfahren Sie griffige »Werkzeuge« und probieren sie in unkompliziertem Rahmen als Paar gemeinsam aus. Der Workshop besteht aus drei zusammenhängenden Abenden.

- TERMINE:** Frühjahr: 3 x montags, 27.02., 13.03., 27.03.23,  
jeweils 18.00–19.30 Uhr,  
Herbst: 3x montags, 23.10., 06.11., 20.11.2023,  
jeweils 18.00–19.30 Uhr
- LEITUNG:** Johannes Schauer
- ORT:** Türkenstr. 103/1
- KOSTEN:** 90,- Euro pro Person
- ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 31 (Mailbox) oder  
[johannes.schauer@profamilia.de](mailto:johannes.schauer@profamilia.de)

## GIBT ES LÖSUNGEN FÜR DIE MENTAL LOAD-FALLE?

### *Vortrag und Gespräch*

Wie schön, dass Sie als junge Eltern (mit dem ersten Kind?) den Vorsatz haben, entspannt zu bleiben, sich nicht zu überfordern und die Zeit mit Baby zu genießen, statt in die Mental Load-Falle zu tappen ... Oder sind Sie längst drin? Funktioniert der Familienalltag eigentlich gut, aber plötzlich macht es wieder SCHNAPP! Überforderung, Stress und nicht enden wollende To-do-Listen bringen Sie an den Rand? Vor, nach und während der Geburt gibt es schließlich genug zu bedenken. Haben Sie an alles gedacht? Haben Sie an ALLE gedacht? Haben Sie etwas vergessen???

Ob Sie der Mental Load-Falle vorbeugen wollen, ob Sie mit-tendrin stecken, ob Sie alleine oder gemeinsam mit Ihrem/r Partner\*in nach Auswegen suchen – Sie sind willkommen zu diesem Vortrag und zum Austausch über dieses Thema unserer Zeit.

- TERMIN:** Dienstag, 25.04.2023, 17.00–18.30 Uhr  
**LEITUNG:** Irmí Jaud  
**ORT:** Türkenstraße 103/I  
**KOSTEN:** 10,– Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 0



**Beratung für  
Mehrlingseltern**



## VORBEREITUNGSKURS FÜR WERDENDE MEHRLINGSELTERN

Diese Kurse sind speziell für werdende Zwillings-, Drillingseltern gedacht. Sie werden von unseren Fachreferentinnen über die Besonderheiten rund um die Mehrlingsthematik informiert und auf den Alltag mit den Kindern vorbereitet.

### Inhaltliche Themen des Kurses:

- » Besonderheiten in der Schwangerschaft
- » Natürliche Geburt und Kaiserschnitt
- » Wochenbett-Organisation und Stillen
- » Alltag – Organisation, Planung und Unterstützungsangebote
- » Finanzielle Hilfen (Gesamtpaket)
- » Übergang zum Elternsein
- » Paarkommunikation
- » Stressbewältigung/Umgang mit schwierigen Situationen
- » Besonderheiten in der Entwicklung von Mehrlingen
- » Geschwisterkinder

**TERMINE:** Kurse 3 x jährlich  
Genauere Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

**LEITUNG:** Kathrin Weber und Bettina Niederleitner

**REFERENTIN:** Jutta Anzenhofer, Hebamme und Stillberaterin

**ORT:** Bodenseestraße 226, Rgb.

**KOSTEN:** 280,- Euro pro Paar, 140,- Euro Einzelperson (für externe Referent\*innen)  
(nach Rücksprache mit der Krankenkasse Erstattung evtl. möglich)

**ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-89 7673 0 oder [muenchen-neuaubing@profamilia.de](mailto:muenchen-neuaubing@profamilia.de)

# SÄUGLINGSPFLEGE IM DOPPELPACK

## *Kurs für werdende Mehrlingseltern*

Gerade in der ersten Schwangerschaft können Eltern sich noch nicht richtig vorstellen wie die tägliche Versorgung eines Neugeborenen abläuft. Bei einer Mehrlingsschwangerschaft ist dies oft noch unvorstellbarer und wird als eine besondere Herausforderung gesehen.

Hier erhalten werdenden Mehrlingseltern Sicherheit im Umgang mit ihren Neugeborenen und Tipps und Anregungen für die Bewältigung des Alltags.

Themen werden sein:

- » Grundbedürfnis eines Säuglings
- » Tragen und Halten
- » Pflegen/Baden, Anziehen und Wickeln
- » Stillen und Füttern
- » Beruhigung und Schlafen
- » Hilfsmittel/Tipps die den Alltag erleichtern
- » Sinnvolle Hilfsangebote (professionell und privat)
- » Eltern werden - Paar bleiben

**TERMINE:** Die aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

Dauer pro Kurs 5 Stunden.

**LEITUNG:** Lotta Koller und Sabine Dutta

**REFERENTIN:** Jutta Anzenhofer, Hebamme und Stillberaterin

**ORT:** Bodenseestraße 226, Rgb.

**KOSTEN:** pro Paar 90,- Euro; Einzelperson 45,- Euro

**ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-89 76 73 0 oder [muenchen-neuaubing@profamilia.de](mailto:muenchen-neuaubing@profamilia.de)

## BERATUNGSANGEBOT FÜR MEHRLINGSELTERN

Eltern, die erfahren, dass sie nicht nur ein Kind erwarten, sind mit dieser Nachricht häufig überfordert. Viele Fragen oder auch Ängste können auftauchen. Mit unserem Beratungsangebot sollen Eltern sowohl in der Schwangerschaft, als auch nach der Geburt von Mehrlingen, professionelle Hilfe erhalten.

Das Beratungsangebot beinhaltet:

### **Während der Schwangerschaft:**

- » Information über finanzielle Hilfen
- » Lebenspraktische Vorbereitung auf ein Leben mit Mehrlingen
- » Beratung zu Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- » Beratung zu Pränataldiagnostik

### **Nach der Geburt von Zwillingen, Drillingen ...:**

- » Alltagsorganisation mit Mehrlingen
- » Beratung in speziellen Entwicklungsphasen
- » Übergang zum Elternsein

**TERMINE:** Persönliche Beratungstermine nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung.  
Telefonische Beratung rund ums Thema Mehrlinge montags von 14:00 bis 15:00 Uhr.

**LEITUNG:** Kathrin Weber

**ORT:** Bodenseestr. 226, Rgb.

**KOSTEN:** Spende erwünscht

**ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-89 76 73 0

A close-up, vertical view of a net with a diamond-shaped mesh. The net is divided into three distinct color sections: a red section on the left, a white section in the middle, and a blue section on the right. The net is draped over a dark, cylindrical object, creating deep shadows and highlights that emphasize its texture. The word "Familie" is printed vertically in a bold, white, sans-serif font, centered over the white section of the net.

**Familie**

## »IST MEIN KIND SICHER?« WIE ELTERN IHR KIND GEGEN SEXUELLE GEWALT SCHÜTZEN UND STÄRKEN

### *Vortrag und Diskussion*

Je weiter Kinder die Welt entdecken, desto mehr müssen sie fähig sein, sich selbst zu schützen. Wie begegnen Eltern der möglichen Gefahr missbräuchlichen und übergriffigen Kontaktes durch Bekannte und Fremde? Wie können sie für den Schutz ihres Kindes sorgen und wie können sie es dazu erziehen, aus dem eigenen Empfinden heraus Grenzen zu setzen sowie Hilfe holen zu können? Der Vortrag geht konkret auf elterliches Beziehungshandeln und die Förderung selbstsicheren Verhaltens beim Kind ein.

- TERMIN:** Montag, 13.02.2023, 18.00 Uhr  
**LEITUNG:** Johannes Schauer  
**ORT:** Türkenstraße 103/EG  
**KOSTEN:** 10,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** 089-33 00 84 31 (Mailbox) oder [johannes.schauer@profamilia.de](mailto:johannes.schauer@profamilia.de)

## *LIKE ME/HATE ME*

### *TikTok & Co – Workshop für Eltern und Pädagog\*innen*

Die digitale Selbstinszenierung und Selbstoptimierung spielt in der Pubertät eine entscheidende Rolle. Möglichst viele Likes unter dem Selfie auf *Instagram* symbolisieren den sozialen Status. *TikTok & Co* bieten eine Plattform, mehr übereinander zu erfahren, eröffnen aber durch die Anonym-Funktion *Hatern* alle Möglichkeiten.

Welche Risiken gibt es bei der digitalen Selbstdarstellung? Sind Teenager schon fähig, sich als »Marke« zu präsentieren und wo sind sie mit der eigenen »Öffentlichkeitsarbeit« überfordert? Können Eltern und Pädagog\*innen Kinder und Jugendliche auf soziale Netzwerke vorbereiten?

- TERMIN:** Dienstag, 17.10.2023, 15.00–17.00 Uhr,  
**LEITUNG:** Daniela Huber, Andreas Schmitz  
**ORT:** Online-Workshop  
**KOSTEN:** 25,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** bis 10.10.2023 unter 089-316 27 00 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)

## VATER SEIN – AUF MEINE ART

### *Vortrag und Diskussion ...*

... darüber, wie für Männer das Vaterwerden und Vatersein selbstbestimmt und glücklich verlaufen kann. Wie sie verstehen können, was es ihnen schwer macht, sich im Hinblick auf die Eltern- und Paarbeziehung gut zu fühlen. Wie sie leichter zu klaren Entscheidungen kommen. Wie Väter inmitten hoher Beanspruchung ihr Leben so gestalten können, dass sie nachhaltig zufrieden und aktiv bleiben.

- TERMIN:** Montag, 3.07.2023, 18.30 Uhr  
**LEITUNG:** Johannes Schauer  
**ORT:** Türkenstraße 103/EG  
**KOSTEN:** 10,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** 089-33 00 84 31 (Mailbox) oder  
*johannes.schauer@profamilia.de*

## »PUBERTÄT ZWISCHEN SIXPACK + TIKTOK«

### *Elternabend zur Pubertät*

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, kann das aufregend und anstrengend sein, auch für die Eltern. An die eigene Pubertät können sich die meisten Erwachsenen noch gut erinnern, an eine tolle Zeit und auch schwierige Phasen, die ersten Flirtversuche und die erste Liebe oder die Konflikte innerhalb der Familie.

Wie haben sich die Rahmenbedingungen des Aufwachsens verändert und vor welchen Herausforderungen stehen Kinder/Jugendliche und auch ihre Eltern? Welche Rolle spielt das Smartphone, wenn es um Ablösung und erste sexuelle Erfahrungen geht? Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen?

- TERMIN:** Donnerstag, 4.05.2023, 18.00–19.30 Uhr  
**LEITUNG:** Daniela Huber, Andreas Schmitz  
**ORT:** Online  
**KOSTEN:** 25,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** bis 30.04.22 unter 089-316 27 00 oder  
*muenchen-neuhausen@profamilia.de*  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 20 Personen

## **ELTERNKURS: STARKE ELTERN – STARKE KINDER®**

*Ein Elternkurs nach dem Konzept des Deutschen*

*Kinderschutzbundes für Eltern mit Kindern bis zu 10 Jahren.*

Alle Mütter und Väter wünschen sich ein harmonisches Zusammenleben mit ihren Kindern, weniger Stress und dafür mehr Freude und Gelassenheit bei der Erziehung.

Gleichzeitig fühlen sich viele Eltern im Erziehungsalltag sehr gefordert – ja manchmal auch überfordert.

### **Der Kurs »Starke Eltern – Starke Kinder®«**

- » begleitet Sie in Ihrem Erziehungsalltag
- » unterstützt Sie in Ihrer Erziehungscompetenz
- » regt zum Nachdenken des eigenen Erziehungsverhaltens an
- » gibt konkrete Hilfe und Informationen
- » bietet den Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern

### **Im Elternkurs geht es um folgende Fragestellungen und Themen:**

- » was ist mir wichtig in der Erziehung?
- » was ist mir wichtig in der Familie?
- » welche Grundbedürfnisse hat mein Kind, welche Bedürfnisse habe ich?
- » wie vereinbaren wir unterschiedliche Bedürfnisse?
- » warum reagiere ich in manchen Situationen so und nicht anders?
- » wie gelingt eine gute Beziehung zwischen mir und meinem Kind?
- » wie kann ich gut mit meinen Gefühlen und denen meines Kindes umgehen (z. B. Enttäuschung, Wut, Traurigkeit)?
- » wie viel Freiraum braucht mein Kind, wie und wann setze ich Grenzen?
- » wie verhalte ich mich als Mutter/Vater in Problemsituationen?
- » wie lösen wir Konflikte in der Familie?

**TERMINE:** nächster Kurs ab 19.04.2023  
10 Treffen mittwochs 17:00 bis 19:30 Uhr

**LEITUNG:** Charlotte Widmann, Sabine Dutta

**ORT:** Bodenseestraße 226, Rgb,

**KOSTEN:** Kostenbeitrag auf Spendenbasis

**ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-89 76 73 0 oder  
[muenchen-neuaubing@profamilia.de](mailto:muenchen-neuaubing@profamilia.de)

## »DEINE KINDER, MEINE KINDER, UNSERE KINDER« – LEBEN IN EINER PATCHWORK-FAMILIE

### *Ein Gesprächsabend für Patchworkeltern*

Der Versuch, den eigenen und den fremden Kindern, dem oder der neuen Partner\*in und den jeweiligen Ex-Partner\*innen gerecht zu werden, führt oft an die Grenze der eigenen Kräfte und zu dem Gefühl, es keinem recht machen zu können. Folgende Fragen sollen an dem Vortragsabend besprochen werden:

- » Was müssen wir beachten, um als Patchworkfamilie zusammenwachsen zu können? Und wo sind Grenzen?
- » Mit welchen typischen Krisen müssen wir rechnen?
- » Was brauchen unsere Kinder?
- » Wie sollen wir die Erziehungsaufgaben in der neuen Familie verteilen?
- » Wie verhalten wir uns am besten gegenüber den außerhalb lebenden Elternteilen?
- » Was brauchen wir als Paar?

**TERMIN:** Donnerstag, 9.03.23 und 16.11.2023, 18.30 Uhr

**LEITUNG:** Camilla Engelsmann

**ORT:** Türkenstraße 103/1

**KOSTEN:** 10,- Euro pro Person

**ANMELDUNG:** 089-33 00 84-36 (Mailbox) oder  
[camilla.engelsmann@profamilia.de](mailto:camilla.engelsmann@profamilia.de)

## UNVERBLÜMT: VON BIENCHEN UND BLÜMCHEN

*... wie Kinderbücher bei der Sexualaufklärungen unterstützen können.*

*Online-Abend für Eltern von Kleinkindern bis zur Einschulung.*

Kinder haben manchmal viele Fragen und manchmal gar keine. Trotzdem wollen Eltern Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung unterstützen und von sich aus proaktiv das Thema kindgerechte Sexualaufklärung in das Familienleben einbringen.

Denn mittlerweile ist klar: Tabu ist das Thema schon lange nicht mehr. Kinder brauchen Begleitung und kindgerechte Aufklärung, um die vielen Eindrücke rund um Sexualität verarbeiten zu können.



Eine Möglichkeit hierbei ist die Verwendung von Kinderbüchern, von denen es mittlerweile viele zu diesem Thema gibt:

- » Wie finde ich heraus, welches Thema mein Kind interessiert?
- » Welche Illustrationen sprechen Kinder an?
- » Wann ist der richtige Zeitpunkt und eine gute Situation, um über dieses Thema zu sprechen?
- » Was mache ich, wenn das Kind sehr persönlich nachfragt?
- » Wie verhalte ich mich, wenn ich eine Frage nicht beantworten kann?

**TERMIN:** Donnerstag, 20.04.2023, 19.00–20.30 Uhr  
**LEITUNG:** Barbara Springer, Michael Niggel  
**ORT:** Online  
**KOSTEN:** 25,– Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** bis 14.04.2023 unter 089-316 27 00 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)

## ERSTE HILFE FÜR BABYS UND KINDER

In dem Erste Hilfe am Kind Kurs lernen Eltern oder werdende Eltern im Notfall die richtigen Handgriffe im Kopf zu haben. Wenn Kleinkinder sich verschlucken oder vergiften, gibt es klare Erste Hilfe Maßnahmen. Für alle wichtigen Erste Hilfe Themen erhalten Sie im Kurs ein Plakat für zuhause. Auch klassische Notfälle wie Wespenstiche, allergische Reaktionen, Platzwunden, Gehirnerschütterungen, Pseudokrapp oder einen Fieberkrampf kann man meistern, wenn man gelernt hat, auf was man achten muss.

Sie erhalten am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung.

**TERMIN:** 25.04.2023, 19:00–22:00 Uhr  
**LEITUNG:** Sarah Berlin  
**REFERENT\*IN:** Janko von Ribbeck, Autor des Elternratgebers *Schnelle Hilfe für Kinder*  
**ORT:** Stadtteilkultur 2411 e.V., Blodigstr. 4, 3. Stock  
**KOSTEN:** 45,– Euro pro Person bzw. 80,– Euro pro Paar (für Referent\*in)  
**ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-314 44 25 oder [muenchen-nord@profamilia.de](mailto:muenchen-nord@profamilia.de)



**Trennung  
Scheidung  
Mediation**

## TRENNUNG, SCHEIDUNG, MEDIATION

### *Informationsabend für Betroffene*

Wenn Menschen eine Trennung erwägen oder bereits vollzogen haben, tun sich viele Fragen auf. Eine Juristin gibt rechtliche Basisinformationen zu Fragen des Unterhalts und der Vermögensaufteilung, zum Versorgungsausgleich, zum Umgangs- und Sorgerecht. Eine Psychologin stellt dar, was zu beachten ist, um seelische Verletzungen bei allen Familienmitgliedern, insbesondere den Kindern, zu vermeiden. Außerdem wird über einvernehmliche und Streitige Formen der Scheidung informiert und die Methode der Mediation als Alternative vorgestellt. Im Anschluss gehen die Referentinnen auf Fragen ein.

- TERMINE:** finden Sie auf der Homepage  
**LEITUNG:** Camilla Engelsmann, Nicole Gebhardt  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 10,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** 089-33 00 84 36 (Mailbox) oder  
*camilla.engelsmann@profamilia.de*

## GRUPPE FÜR KINDER AUS TRENNUNGS- UND SCHEIDUNGSFAMILIEN

Für Kinder ist die Trennung und Scheidung ihrer Eltern oft ein schwer zu verkraftendes Ereignis. Viele Kinder reagieren mit Ängsten und Irritationen; Rückzugsverhalten und vorübergehender Leistungsabfall in der Schule können Begleiterscheinungen sein. Mit unserem Gruppenangebot möchten wir den Kindern eine Unterstützung geben, mit dieser schwierigen Lebenssituation besser zurecht zu kommen, Selbstvertrauen zu gewinnen und neue Schritte zu wagen.

- TERMINE:** 4 x mittwochs, jeweils 15.00–17.00 Uhr,  
3.05., 10.05., 17.05., 24.05.2023  
**LEITUNG:** Kathrin Göttler und Patrick Wild  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 40,- Euro pro Kind  
**ANMELDUNG:** bis Donnerstag, 27.04.2023 unter  
*christina.bonfig@profamilia.de*

## KINDER IM BLICK (KIB)

### *Ein Gruppenangebot für Eltern in Trennung und Scheidung*

Wenn sich Eltern trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder. Konflikte mit dem anderen Elternteil, Kränkungen und finanzielle Probleme fordern viel Kraft und Nerven, sehr oft auf Kosten der Kinder, aber auch des eigenen Wohlbefindens. Was braucht mein Kind jetzt? Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden und abzubauen? Wie können wir dennoch eine gute Elternschaft gestalten? Diese und andere Fragen werden an sieben Abenden behandelt. Der Kurs wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Terminen teilnehmen.

#### **Beratungsstelle Bodenseestraße**

- TERMINE:** bitte erfragen unter 089-89 76 73 0  
**LEITUNG:** Silvia Karnbaum, n.n.  
**ORT:** Bodenseestr. 226, Rgb.  
**KOSTEN:** 70,- Euro  
**ANMELDUNG:** 089-89 76 73 0

#### **Beratungsstelle Türkenstraße**

- TERMINE:** 6 × montags: 6.03., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04. und 24.04.2023 jeweils 15.00–17.30 Uhr  
**LEITUNG:** Martin Reinhardt und Kathrin Göttler  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 70,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 0 oder [christina.bonfig@profamilia.de](mailto:christina.bonfig@profamilia.de)

## VÄTER NACH DER TRENNUNG

### *Vortrag und Gespräch*

Vater sein und bleiben fällt nach einer Trennung schwer. Der schmerzhafteste Einschnitt führt häufig zu einer erheblichen Verunsicherung der Vater-Kind(er)-Beziehung. Viele Väter verlieren nach und nach den Kontakt zu ihren Kindern. Kinder leiden dann unter der Vaterlosigkeit, und auch die meisten Väter leiden unter der Entfremdung von ihren Kindern. Die drängendsten Fragen für Väter nach der Trennung sind:

- » Wie kann ich weiterhin ein »guter Vater« sein?
- » Wann werden die Kinder bei mir sein?
- » Was muss ich tun, um den regelmäßigen Kontakt zu sichern?
- » Welche Rechte und Pflichten habe ich, um meine Vaterrolle auch wahrnehmen zu können?

**TERMIN:** Donnerstag, 13.04.2023, 18.00 Uhr und  
Montag, 9.10.2023, 18.00 Uhr

**LEITUNG:** Martin Reinhardt

**ORT:** Türkenstraße 103/1

**KOSTEN:** 10,- pro Person

**ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 32 (Mailbox) oder  
*martin.reinhardt@profamilia.de*

# Sexual- pädagogik



## ERSTES MAL PORNO!?

### *Seminar für Schulsozialarbeiter\*innen*

Bevor überhaupt eigene Erfahrungen gemacht werden können, begegnen oder erleben viele Jugendliche Sex über Darstellungen im Internet. Diese »Normalität« erschreckt viele Erwachsene: Beeinflusst das die selbstbestimmte Entwicklung? Gibt es einen Unterschied zwischen Mädchen und Jungen? Leidet die Beziehungsfähigkeit? Wie kann man mit Jugendlichen »Porno« thematisieren, ohne sich selbst zu überfordern und jugendliche Neugier zu moralisieren? Es geht neben der eigenen Haltung unter anderem um eine realistische Einschätzung und rechtliche Grundlagen.

- TERMINE:** Donnerstag, 19.10.2023, 16.30–19.30 Uhr  
**LEITUNG:** Barbara Springer, Michael Niggel  
**ORT:** Rupprechtstraße 29, Seminarsaal  
**KOSTEN:** 25,– Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** Bis 12.10.2023 unter 089-3162700 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 20 Personen

## »DER SCHWULE UND DIE SCHLAMPE«

### *Workshop für Lehrer\*innen und Schulsozialpädagog\*innen*

»Hurensohn«, »Schlampe«, »Schwuchtel« – es fällt auf, dass sich die häufigsten Schimpfwörter auf Sexualität beziehen. Gerade in der Pubertät sind Jugendliche besonders leicht verletzbar. Und alle, die nicht ins Klischee passen, laufen Gefahr, so beschimpft zu werden. Ignorieren löst dieses Problem nicht – aber genauso wenig der moralisierende Umgang à la »Solche Wörter benutzen wir hier nicht«. Welche pädagogischen Ansätze gibt es, die Beschimpfungen aufzugreifen und damit zu arbeiten? Neben einem Input aus sexualpädagogischen Erfahrungen sollen konkrete Lösungsansätze gemeinsam erarbeitet werden.

- TERMIN:** Donnerstag, 27.04.2023, 15:00–17:30 Uhr  
**LEITUNG:** Barbara Springer, Sebastian Kempf  
**ORT:** Online-Veranstaltung  
**KOSTEN:** 25,– Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** bis 20.04.2023, unter 089-316 27 00 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 20 Personen

## ERSTE LIEBE – DOKTORSPIELE: KINDER STÄRKEN UND SCHÜTZEN

*Elternabende und Fortbildungen für Fachkräfte zur kindlichen Sexualitätsentwicklung für Einrichtungen in den Landkreisen Dachau, Fürstenfeldbruck, Landsberg am Lech und Starnberg*

Oft ist es nicht einfach, damit umzugehen, wenn man bei Kindern Verhaltensweisen wahrnimmt, die mit Sexualität zu tun haben. Wenn Kinder sich zum Beispiel verlieben, in der Kindertagesstätte Doktor spielen und neugierig auf das andere Geschlecht sind. Dies ist Teil der Entwicklung von Kindern und gerade deshalb so wichtig für Eltern und Fachleute, einerseits gelassen zu bleiben und andererseits klare Grenzen zu ziehen.

Die Veranstaltungen bietet Eltern und Fachleuten Unterstützung, wie sie mit Kindern altersgemäß am besten mit dem Thema umgehen, ohne sie zu überfordern. Grundlegende Frage dabei ist immer: Was ist eigentlich »normal«? Denn: Indem Kinder rechtzeitig und altersgemäß aufgeklärt werden, können sie besser vor sexuellen Übergriffen geschützt werden! Und die Neugier von Kindern bietet immer wieder Anlässe, mit ihnen über Sexualität ins Gespräch zu kommen.

**TERMINE:** nach Absprache

**LEITUNG:** Judith Leunissen, Isabel Martinez

**ORT:** Online oder vor Ort

**KOSTEN:** nach Absprache

**ANMELDUNG:** Informationen unter 08141-35 48 99  
*fuerstenfeldbruck@profamilia.de*

## »MAN KANN NICHT NICHT KOMMUNIZIEREN«

*Workshop für junge Frauen*

Junge Frauen sind oft verunsichert, wie die Umwelt auf sie reagiert und fragen sich vielleicht das eine oder andere Mal: was signalisiere ich eigentlich nach außen? Auch in Situationen, in denen es um sicheres Auftreten geht, etwa bei einer Bewerbung, übernimmt der Körper manchmal das Ruder und man »kommt nicht so rüber«, wie man möchte.

Bei diesem Workshop geht es um Körpersprache, nonverbale Kommunikation und Sprachverhalten, die das Gespräch maßgeblich beeinflussen. Kann das mit weiblichen und männlichen Rollenerwartungen zu tun haben? Gibt es



*männliche* und *weibliche* Gesprächsstile, wann sind sie sinnvoll, wann nicht? Ziel ist es vor allem, den verbalen und non-verbalen Ausdruck besser zu verstehen als Basis für eine glückliche Kommunikation.

Das Seminar beinhaltet sowohl fachlichen Input als auch spielerische Übungen .

- TERMIN:** Teil 1: Nonverbale Kommunikation  
Donnerstag, 2.11.2023, 15.00–18.00 Uhr  
Teil 2: Verbale Kommunikation  
Freitag, 3.11.2023, 15.00–18.00 Uhr
- LEITUNG:** Barbara Springer
- ORT:** Rupprechtstraße 29
- KOSTEN:** 35,– Euro pro Person
- ANMELDUNG:** bis 25.10.2023 unter 089-316 27 00 oder  
*muenchen-neuhausen@profamilia.de*  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 14 Personen

## **KINDLICHE SEXUALENTWICKLUNG ZWISCHEN GEBURT UND VORPUBERTÄT**

### *Online-Seminar für pädagogische Fachkräfte*

Wer mit Kindern arbeitet, weiß, dass Sexualität nicht erst mit der Pubertät auftaucht. »Schon Kinder sind sexuelle Wesen« – aber was genau ist damit gemeint?

In diesem Online-Seminar geht es nicht nur um die »klassischen« Theorien zur psychosexuellen Entwicklung, sondern auch um typische Situationen, in denen sich kindliche Sexualität äußert. Wie werden neugierige Fragen beantwortet? Wie reagieren, wenn sich Kinder beleidigen? Ist es normal, dass sich Kinder untersuchen? Dürfen Vorschulkinder nackt im Garten spielen? Was bedeutet es, wenn Jungen gern im Prinzessinnenkleid in den Kindergarten kommen wollen?

In diesem Online-Seminar wollen wir auf die Rahmenbedingungen eingehen und eine professionelle Haltung finden.

- TERMIN:** Donnerstag, 9.11.2023, 15.00–17.00 Uhr
- LEITUNG:** Daniela Huber, Andreas Schmitz
- ORT:** Online-Seminar
- KOSTEN:** 25,– Euro pro Person
- ANMELDUNG:** bis 2.11.2023 unter 089-316 27 00 oder  
*muenchen-neuhausen@profamilia.de*  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 20 Personen

## SEXUALITÄT UND BEHINDERUNG – (K)EIN TABU?

*Einführung in die sexualpädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen – zweiteiliges Online-Seminar*

»Das ist noch kein Thema für unsere Kinder!«. Aber natürlich haben Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung Interesse an sexuellen Themen, sind neugierig und wünschen sich erste Erfahrungen und Beziehungen. Oft befürchten Fachkräfte »schlafende Hunde zu wecken“ und Konflikte mit Eltern.

Nach grundlegenden Informationen zur psychosexuellen Entwicklung geht es darum, was Pädagog\*innen legitimiert, das Thema Sexualität mit jungen Menschen zu besprechen. Was bedeutet hier »sexuelle Selbstbestimmung«, welche rechtlichen Hintergründe gibt es, wo liegen präventive Aspekte? Das Seminar gibt Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung. Auch Situationen aus dem pädagogischen Alltag werden besprochen und gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet.

- TERMIN:** Donnerstag, 16.11. und Donnerstag, 23.11.2023  
jeweils 15.00–17.30 Uhr
- LEITUNG:** Barbara Springer und Sebastian Kempf
- ORT:** Online-Seminar
- KOSTEN:** 60,- Euro pro Person
- ANMELDUNG:** bis 10.11.2023 unter 089-316 27 00 oder  
*muenchen-neuhausen@profamilia.de*  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 20 Personen

## BECKENBODEN & FREEBLEEDING

### Workshop für Frauen bis 27

Die Zeit der Menstruation kann eine spezielle sein, insbesondere wenn Frauen auf ihren Körper hören, Spannung und Entspannung wahrnehmen und bewusst einsetzen lernen. Das kann der Beginn anderer Körpererfahrungen auch außerhalb der Periode sein und Grundlage für Methoden wie *Freebleeding*.

Das Seminar beinhaltet sowohl fachlichen Input, sowie Übungen der Beckenbodenwahrnehmung bzw. -kontrolle.

- TERMIN:** Teil 1: Zyklus, Menstruation, nachhaltige Produkte und Methoden der Selbstbeobachtung: Montag 3.04.2023  
Teil 2: Beckenboden – Aufbau und Wahrnehmung, *Freebleeding*, Theorie und Praxis  
Dienstag, 4.04.2023, jeweils 15.00–18.00 Uhr
- KOSTEN:** 45,- Euro (Studentinnen), 60,-€ regulär
- LEITUNG:** Barbara Springer, Dr. Cornelia Baur
- ORT:** Türkenstrasse 103, 1. Stock
- ANMELDUNG:** bis 20.03.202 unter 089-316 27 00 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)  
Max. Teilnehmer\*innenzahl: 8 Personen

## METHODEN IN DER SEXUALPÄDAGOGISCHEN ARBEIT

### *Zweiteiliges Online-Seminar für Fachkräfte der Jugendarbeit*

Fachkräfte, die mit Jugendgruppen sexualpädagogisch arbeiten, fragen sich bei der Vorbereitung oft: Mit welcher Methode kann ich die vorgesehenen Inhalte am besten transportieren? Was ist für das oft knappe Zeitbudget passend? Können manche Übungen zu Widerständen oder unbeabsichtigten Grenzverletzungen führen?

In diesem zweiteiligen Seminar werden zunächst einige Methoden exemplarisch vorgestellt. Wir erarbeiten, welche Rahmenbedingungen und welches Setting für die angestrebten Ziele geeignet sind. Sind die (Lern-)Ziele der Methode für die Teilnehmer\*innen nachvollziehbar? Ist eine Methode alters- bzw. entwicklungsangemessen? Welche Kriterien können hilfreich sein, um eine Methode vorab zu beurteilen?

Im zweiten Teil können von den Teilnehmer\*innen Methoden vorgestellt und gemeinsam bewertet werden.

- TERMINE:** Donnerstag, 30.11. und Donnerstag, 7.12.2023 (aufeinander aufbauend!), 15.00–17.00 Uhr
- LEITUNG:** Daniela Huber, Sebastian Kempf
- ORT:** Online-Seminar über Zoom
- KOSTEN:** 50,– Euro pro Person
- ANMELDUNG:** bis 23.11.2023 unter 089-316 27 00 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)  
Teilnehmer\*innenzahl: 8 bis 20 Personen

## KÖRPERWISSEN – DER WEIBLICHE ZYKLUS

### *Workshop für Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren*

Dieser Workshop richtet sich an junge Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren, die mehr über ihren Körper erfahren wollen. In dem Workshop wird die Anatomie und Funktionsweise der inneren weiblichen Geschlechtsorgane, der Vorgang im Körper während des Zyklus und die Entstehung einer Schwangerschaft anschaulich erklärt. Zeit für individuelle Fragen wird ebenfalls mit eingeplant.

**TERMIN:** Dienstag, 28.02.2023, 16.00–18.00 Uhr

**LEITUNG:** Dr. Cornelia Baur, Carolin Stühler

**ORT:** Bodenseestr. 226 Rgb

**KOSTEN:** 15,- Euro pro Person

**ANMELDUNG:** unter Tel.: 089-89 76 73 0  
oder [muenchen-neuaubing@profamilia.de](mailto:muenchen-neuaubing@profamilia.de)



***Kinder-  
wunsch***

## BERATUNG BEI UNERFÜLTEM KINDERWUNSCH

### *Vortrag und Diskussion*

Ein unerfüllter Kinderwunsch stellt für alle Betroffenen eine große Krise dar. Inwiefern kann dabei psychosoziale Beratung für Paare oder Einzelne eine Hilfe sein? Anhand von Fallbeispielen wird an diesem Abend gezeigt, wie Beratung in den unterschiedlichen Phasen des Kinderwunsches bei der Bewältigung unterstützen kann. Die Veranstaltung richtet sich an betroffene Frauen, Männer, Paare und interessierte Fachkolleg\*innen.

- TERMIN:** Dienstag, 16.05.2023, 18.30–20.00 Uhr  
**LEITUNG:** Dr. Annette Tretzel  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 10,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** bis 9.05.23 unter 089-33 00 84 41 (Mailbox) oder [annette.tretzel@profamilia.de](mailto:annette.tretzel@profamilia.de)

## FRAUENINSEL

### *Gruppe für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch*

Wenn Sie unter einem unerfüllten Kinderwunsch leiden, finden Sie in dieser Gruppe Entlastung durch den Austausch mit anderen betroffenen Frauen. Sie lernen, innere Selbstgespräche und negative Gefühle zu durchbrechen. Gespräche über medizinische Therapiemöglichkeiten und deren Grenzen erweitern Ihr Handlungsspektrum. Entspannungsübungen bauen Druck ab und helfen, neue Lebensfreude zu gewinnen.

- TERMINE:** 6 x dienstags, jeweils 19.00–20.30 Uhr. Bei Interesse bitte anmelden. Nach Anmeldung von mindestens vier Frauen werden die Termine vereinbart  
**LEITUNG:** Dr. Annette Tretzel  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 120,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** unter 089-33 00 84 41 (Mailbox) oder [annette.tretzel@profamilia.de](mailto:annette.tretzel@profamilia.de)

**Gesundheit**





## PILLE & CO

### *Welches Verhütungsmittel passt zu mir?*

Verhütungsmittel gibt es viele, doch bekannt sind meist nur wenige. Wir geben einen Überblick zu den verschiedenen Methoden und deren Handhabung. Es gibt Raum für Austausch und Ihre Fragen.

- TERMIN:** 21.09.2023, 17:30 bis 19:00 Uhr  
**LEITUNG:** Dr. Cornelia Baur  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 10,- pro Person  
**ANMELDUNG:** unter [cornelia.baur@profamilia.de](mailto:cornelia.baur@profamilia.de)

## NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG – »SENSIPLAN« *Infoabend*

Da die gängigen Verhütungsmittel für Frauen hauptsächlich auf Hormonbasis beruhen, ist die natürliche Familienplanung nach Sensiplan besonders interessant für diejenigen, die einen hormonellen Eingriff in den weiblichen Zyklus ablehnen oder Hormone nicht vertragen. Für Frauen und Paare, die nach Verhütungsalternativen ohne Hormone suchen und sich mit natürlichen Zeichen der Fruchtbarkeit auseinandersetzen wollen, bieten wir nach Absprache mehrmals im Jahr Kurse zur natürlichen Familienplanung nach Sensiplan an.

- TERMIN:** Infoabend: 16.2.2023, 17:30 bis 19:00 Uhr  
**LEITUNG:** Dr. Cornelia Baur  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 10,- pro Person  
**ANMELDUNG:** erwünscht unter [cornelia.baur@profamilia.de](mailto:cornelia.baur@profamilia.de)



***Schwangerschaft  
und Geburt***

## ELTERNGELD UND ELTERNZEIT

In diesem Online-Seminar können Sie sich über grundlegende Fragen zum Elterngeld und zur Elternzeit informieren. Ziel der Veranstaltung ist es, Ihnen einen Überblick zu vermitteln, zum Beispiel wann, wo, wie, wieviel und wie lange Sie Elterngeld erhalten und wie Sie Ihren gesetzlichen Anspruch auf Elternzeit optimal gestalten können  
<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/beratungsstelle-muenchen-neuaubing/kurse-veranstaltungen>

- TERMINE:** Einmal im Monat. Genaueres entnehmen Sie bitte unserer Webseite.
- LEITUNG:** Berater\*innen des Schwangerschaftsberatungsteams Neuaubing
- ORT:** Online
- KOSTEN:** 10,- Kostenbeitrag
- ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-89 76 73 0

## HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Die Schwangerschaft und die ersten Monate mit einem Baby sind eine ganz besondere Zeit. Werdende Mütter und Väter beschäftigen sich mit vielen Fragen rund um dieses Thema. In der Sprechstunde berät eine Hebamme sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Dies kann beispielsweise Säuglingspflege, Still-Säuglingsernährung und Nachsorge oder vieles mehr sein. Sie sind daher mit all Ihren Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt herzlich willkommen. Die aktuellen Termine können Sie auf unserer Internetseite [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) erfahren.

- TERMINE:** 2 x im Monat, genaue Termine erfahren Sie auf unserer Webseite unter »Kurse«
- LEITUNG:** Hebamme
- ORT:** Bodenseestraße 226 Rgb.
- KOSTEN:** Spende erwünscht
- ANMELDUNG:** bitte um Anmeldung unter 089-89 76 73 0

## »SCHWANGER UND SINGLE?«

### *Gruppenangebot für Frauen\* in der Schwangerschaft*

Wer schwanger ist und nicht in einer Partnerschaft lebt, hat oft andere Fragen als Paare, die Eltern werden:

- » Mit wem Freude und Hoffnung, Ängste und Sorgen teilen?
- » Was ist rechtlich zu beachten, wie kann ich mich aufs Alleinerziehen vorbereiten?
- » Wie lässt sich die Beziehung zum Kindsvater gestalten?
- » Wer kommt mit zur Geburt und versorgt mich im Wochenbett?

Die Teilnehmerinnen in dieser Gruppe verbindet eine besondere Lebensphase, in der jede ein Stückweit auf sich selbst zurückgeworfen ist.

Im Austausch und in gegenseitiger Unterstützung in Bezug auf die damit verbundenen Fragestellungen, Herausforderungen und Bedürfnisse, können wichtige Schritte und Entscheidungen geklärt und vorbereitet werden.

Gemeinsam mit zwei erfahrenen Fachkräften aus der Schwangeren- und Familienberatung besinnen Sie sich an den Gruppenabenden auf Ihre Stärken und knüpfen neue Kontakte.

**TERMINE:** Februar–Juni 2023, mittwochs insgesamt sechs Abende im Abstand von circa zwei Wochen

**LEITUNG:** Bettina Niederleitner und Isabelle Überall

**ORT:** Türkenstraße 103

**KOSTEN:** 60 Euro pro Person

**ANMELDUNG:** unter: 089-33 00 84 0 oder  
[sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de](mailto:sfhg.muenchen-schwabing@profamilia.de)

## ELTERN-COACHING@HOME

### *Videoberatung für Mütter, Väter und Paare nach der Geburt*

So habe ich mir die Vaterschaft/Mutterschaft nicht vorgestellt. Unser Alltag ist so chaotisch. Ich vermisse meinen Beruf. Wie schaffe ich den Wiedereinstieg? Wo sind wir als Paar geblieben? Bin ich ein\*e gute\*r Mutter/Vater? Warum klappt bei den anderen Babys vieles besser als bei mir? Keine\*r hat mir gesagt, wie anstrengend das ist. Erst fand ich die Idee

von 3 Jahren Elternzeit sehr verlockend, aber manchmal wünsche ich mir, dass mein\*e Partner\*in das Baby mehr übernimmt.

Wir bieten für Mütter und Väter Video-Coaching nach der Geburt (bis zum 3. Lebensjahr) an. Egal mit welchen Themen sie sich gerade beschäftigen. Alle Fragen und Gedanken bekommen einen Ort, an dem sie besprochen, sortiert und vielleicht auch verabschiedet werden können ... per Mausklick von zu Hause aus.

Gefördert durch



- TERMINE:** nach Absprache  
**LEITUNG:** Judith Leunissen, Isabel Martinez  
**ORT:** Online  
**KOSTEN:** Kostenbeitrag nach Absprache  
**ANMELDUNG:** erforderlich unter 08141-35 48 99  
*fuerstenfeldbruck@profamilia.de*

## ELTERNGELD, ELTERNZEIT ETC. – ANTWORTEN AUF VIELE FRAGEN

Elterngeld, Elterngeld Plus, Kindergeld und Elternzeit sind Schlagworte, mit denen Sie sich im Verlauf der Schwangerschaft beschäftigen (müssen) und die häufig viele Fragen und Unsicherheiten aufwerfen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die gesetzlichen Rahmenbedingungen zu Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, Familiengeld etc.

- TERMINE:** 9.02.2023 (um 16:30 Uhr) 17.04.2023 (um 10:30 Uhr) 22.06.2023 (um 16:30 Uhr) 9.10.2023 (um 10:30 Uhr) 14.12.2023 (um 10:30 Uhr); Dauer: 1,5-2 Stunden  
**LEITUNG:** Judith Leunissen, Isabel Martinez, Waltraud Sedlmeier  
**ORT:** Online  
**KOSTEN:** Kostenbeitrag 10,- Euro  
**ANMELDUNG:** erforderlich unter 08141-35 48 99  
*fuerstenfeldbruck@profamilia.de*

## ELTERNGELD, ELTERNZEIT & CO

Sie erwarten ein Baby und haben viele Fragen zu gesetzlichen Ansprüchen und finanziellen Hilfen?

Bei unserem Infoabend erhalten Sie einen Überblick über mögliche Elterngeldvarianten, Elternzeitmodelle, Kindergeld, bayerisches Familiengeld oder Unterhaltsvorschuss.

Wir informieren Sie darüber wann, wo und wie Sie die entsprechenden Leistungen beantragen müssen und welche Hilfsangebote es darüber hinaus für werdende Eltern gibt.

**TERMINE:** Dienstag, 7.02., Donnerstag, 20.04.,  
Donnerstag, 15.06., Dienstag, 25.07.,  
Donnerstag, 14.09., Donnerstag, 23.11.2023,  
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

**LEITUNG:** Berater\*innen des Schwangerschafts-  
beratungsteams der Beratungsstelle  
München Nord

**ORT:** Online

**KOSTEN:** Kostenbeitrag 10,- Euro

**ANMELDUNG:** *muenchen-nord@profamilia.de*

## »EIN BABY KOMMT – WIR HABEN VIELE FRAGEN!«

In unserem regelmäßig stattfindenden Online-Info-Abenden erhalten Sie einen Überblick über Hilfsangebote für werdende Eltern. Sie erfahren aber auch alles Wichtige zu Gesetzen und Vorschriften. Zudem werden Sie informiert, welche finanziellen Unterstützungen Sie erwarten können. Zum Beispiel über Mutterschaftsgeld, Elterngeld, bayerisches Familiengeld, Stiftungsleistungen oder Unterhalt u.v.m.

**TERMINE:** Jeden 3. Dienstag im Monat, 17.00–18.30 Uhr

**LEITUNG:** Berater\*innen des Schwangerschafts-  
beratungsteams der Beratungsstelle  
München-Schwabing

**ORT:** Online

**KOSTEN:** Kostenbeitrag 10,- Euro

**ANMELDUNG:** erforderlich unter 089-33 00 84 0

## #HAPPYFAMILY – ENTSPANNT RUND UM GEBURT UND WOCHENBETT

Eine Schwangerschaft wirft viele Fragen auf. In diesem Online-Seminar erfahren Sie, was Sie bereits vor der Geburt erledigen können, damit Sie die erste Zeit mit dem Baby entspannt genießen können. Sie bekommen hier Anregungen und Impulse, um beruhigt und gut vorbereitet in die Geburt und das Wochenbett zu gehen

Es werden **keine** detaillierten Informationen zu Elterngeld, Elternzeit etc. vermittelt. Hierfür melden Sie sich bitte separat bei den entsprechenden Veranstaltungen an.

Diese Veranstaltung richtet sich sowohl an Alleinerziehende und Einzelpersonen, als auch an Paare.

**TERMINE:** 23.01.2023, 27.03.2023, 22.05.2023,  
24.07.2023, 25.09.2023, 27.11.2023 – jeweils  
um 16:30 Uhr, Dauer: 1,5–2 Stunden

**LEITUNG:** Judith Leunissen, Isabel Martinez,  
Waltraud Sedlmeier

**ORT:** Online

**KOSTEN:** Kostenbeitrag 10,- Euro

**ANMELDUNG:** erforderlich unter 08141-35 48 99  
[fuerstenfeldbruck@profamilia.de](mailto:fuerstenfeldbruck@profamilia.de)



*Inter-*  
*kulturell*



## SEXUALPÄDAGOGIK MIT JUNGEN FLÜCHTLINGEN

### *Fortbildung für pädagogische Fachkräfte*

Wer jugendliche Flüchtlinge betreut, hat alle Hände voll zu tun. Eines der Themen, das junge Flüchtlinge bewegt, ist Sexualität und Pubertät. Fachkräfte können hier an ihre Grenzen geraten – manchmal sind sie auch zu nah am Alltag der Jugendlichen dran. Auch wollen die Betreuer\*innen ihre Schützlinge davor bewahren, in Deutschland etwas »falsch« zu machen, sich vielleicht übergriffig zu verhalten, und ihnen erleichtern, sich in unserer sexualisierten Gesellschaft zurecht zu finden.

Deshalb bieten wir allen, die mit minderjährigen Flüchtlingen arbeiten, einen sexualpädagogischen Workshop an, der den praktischen Arbeitsalltag besonders berücksichtigt. Der kollegiale Austausch soll dabei nicht zu kurz kommen.

Folgende Themen werden angesprochen:

- » Sexualität als »Kulturprodukt«
- » Sexualität und Sprache: Wie darüber reden?
- » Umgang mit »fremden« Grundorientierungen oder Wertesystemen
- » Auseinandersetzung mit kulturell geprägten Selbst- und Fremdbildern
- » Konkrete (methodische) Handlungsansätze anhand von Beispielfällen

Darüber hinaus können wir anbieten, für sexualpädagogische Einheiten mit Jugendlichen in Ihre Einrichtung (Raum München) zu kommen.

**TERMIN:** Montag, 24.04.2023, 10:00–16:30 Uhr

**LEITUNG:** Daniela Huber, Andreas Schmitz

**ORT:** Rupprechtstr. 29, 2. Stock

**KOSTEN:** 80,- Euro pro Person

**ANMELDUNG:** bis Montag, 17.04.2023 unter 089-316 27 00 oder [munchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:munchen-neuhausen@profamilia.de)  
ab zehn Personen

## MEHRSPRACHIG AUFWACHSEN – ZWEI SPRACHEN SIND AUCH ZWEI CHANCEN

Immer häufiger wachsen Kinder in einer Familie auf, in der die Bezugspersonen verschiedene Sprachen sprechen. Wie können Eltern diese Mehrsprachigkeit unterstützen und fördern? Es werden konkrete Hilfestellungen besprochen um den mehrsprachigen Alltag gut zu bewältigen.

- TERMINE:** auf Anfrage  
**LEITUNG:** Silvia Karnbaum  
**ORT:** Bodenseestraße 226, Rgb.  
**KOSTEN:** Spende erwünscht  
**ANMELDUNG:** unter 089-89 76 73-13 oder [silvia.karnbaum@profamilia.de](mailto:silvia.karnbaum@profamilia.de)

## EINE FAMILIE – ZWEI KULTUREN

### *Bereicherung und/oder Konfliktpotential*

Die Familie ist der Ort, an dem Werte und Verhaltensnormen vermittelt werden. Nicht selten verweist die Geburt eines Kindes die Eltern wieder zurück auf die eigene Kultur. Binationale Familien haben eine besondere Eigendynamik: hier treffen zwei Kulturen, zwei Sprachen aufeinander, mitunter auch mit verschiedenen Verhaltensnormen z.B. beim Thema Erziehung. Wann kann diese Unterschiedlichkeit zur Chance und Bereicherung werden – und wann zur Quelle von Missverständnissen und Konflikten?

- TERMINE:** auf Anfrage  
**LEITUNG:** Silvia Karnbaum  
**ORT:** Bodenseestraße 226, Rgb.  
**KOSTEN:** Spende erwünscht  
**ANMELDUNG:** unter 089-89 76 73-13 oder [silvia.karnbaum@profamilia.de](mailto:silvia.karnbaum@profamilia.de)

## MYTHOS HYMEN – JUNGFRÄULICHKEIT ZWISCHEN ANSPRUCH UND WIRKLICHKEIT

### Info-Abend für Multiplikatorinnen

Um das Hymen (Jungfernhäutchen) ranken sich seit jeher in vielen Kulturen Märchen und Mythen. Es ist nicht nur mit der Idee der Unbeflecktheit von Mädchen, sondern auch der Aufrechterhaltung traditioneller, patriarchaler Strukturen verbunden. Eine weitverbreitete Meinung ist, dass der weibliche Körper den Beweis der Jungfräulichkeit selber erbringt. »Ungläubig« hören Jugendliche die medizinischen Fakten zum »ersten Mal«, denn sie wollen auf keinen Fall einen Fehler machen oder mit ihrer Kultur brechen. Und: Was ist eigentlich das erste Mal Sexualität?

Wie kann man Jugendliche kultursensibel informieren? Was macht der tiefe Graben zwischen Anspruch und Wirklichkeit in zwei Kulturwelten? Wie können Mädchen mit dem sozialen Druck und kulturellen Normvorstellungen klarkommen, aus dem der einzige Ausweg eine Hymenrekonstruktion zu sein scheint.

Zu diesen Fragen geben eine Ärztin und eine Sexualpädagogin fachliche Einblicke und diskutieren Ideen für die gruppenpädagogische und beraterische Arbeit.

Die Veranstaltung richtet sich an Multiplikatorinnen, die mit Menschen arbeiten, in deren Umfeld die »Jungfräulichkeit« von Mädchen eine wichtige Rolle spielt.

- TERMINE:** Donnerstag, 11.05.2023, 15.30–17.30 Uhr  
**LEITUNG:** Dr. Cornelia Baur, Barbara Springer  
**ORT:** Türkenstraße 103/1  
**KOSTEN:** 25,- Euro pro Person  
**ANMELDUNG:** bis Donnerstag, 13.04.23 unter 089-316 27 00 oder [muenchen-neuhausen@profamilia.de](mailto:muenchen-neuhausen@profamilia.de)

## UNSERE REFERENT\*INNEN

**AGOSTA SABINE**, Diplomsozialpädagogin (FH), Paar- und Familientherapie

**ANZENHOFER JUTTA\***, freiberufliche Hebamme und Stillberaterin

**BARBY CARMEN**, Diplomsozialpädagogin (FH)

**DR. MED. BAUR CORNELIA**, Ärztin, Beraterin für NFP sensiplan®, Mamma-Care-Trainerin

**BERLIN SARAH**, Sozialpädagogin (B.A.)

**DEMME MEYER MARIA**, Diplomsozialpädagogin (FH), Paar- und Familientherapie

**DUTTA SABINE**, Diplomsozialpädagogin (FH)

**ENDRES NATASHA**, Diplomsozialpädagogin (FH), Paar- und Familientherapie

**ENGELSMANN CAMILLA**, Diplompsychologin, Paar- und Familientherapie, Mediatorin, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Sexualberatung

**FUNKE VERA**, MSc. Psych., Psychologische Psychotherapeutin (VT), Sexualtherapeutin (IGST)

**GEBHARDT NICOLE\***, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

**GÖTTLER KATHRIN**, Diplomsozialpädagogin (FH)

**HUBER DANIELA**, Diplomsozialpädagogin (FH)

**JAUD IRMI**, Diplomsozialpädagogin (FH), systemische Familientherapie, systemische Sexualtherapie

**KARNBAUM SILVIA**, Diplompsychologin, systemische Paar- und Familientherapie, Mediation (bke), systemische Supervision

**KEMPF SEBASTIAN**, Diplomsozialpädagoge (FH)

**KOLLER LOTTA**, Sozialpädagogin (B.A.)

**LEUNISSEN JUDITH**, Diplomsozialpädagogin (FH)

**MARTINEZ ISABELL**, Sozialpädagogin (B.A.)

**NIEDERLEITNER BETTINA**, Diplomsozialpädagogin (FH)

**NIGGEL MICHAEL**, Diplomsozialpädagoge (FH)



**REINHARDT MARTIN**, Diplomsozialpädagoge (FH), Paar-, Familien-, Lebens- und Sexualberatung, Kunst- und Gestaltungstherapie, Themenzentrierte Interaktion

**SCHAUER JOHANNES**, Diplompsychologe, Paar- und Familientherapie

**SCHMITZ ANDREAS**, Diplomsozialpädagoge (FH)  
**SEDLMEIER WALTRAUD**, Diplomsozialpädagogin (FH)  
**SPRINGER BARBARA**, Diplomsozialpädagogin (FH), Tanz-  
therapeutin und -pädagogin, Psychotherapie (HP)  
**STÜHLER CAROLIN**, Sozialpädagogin (B.A.)  
**DR. TRETZEL ANNETTE**, Diplompsychologin, systemische Paar-  
und Familientherapie, Verhaltenstherapie,  
Gesprächspsychotherapie, Sexualberatung  
**ÜBERALL ISABELLE\***, Diplompsychologin, Psychologische  
Psychotherapie, Einzel- und Paartherapie, Traumatherapie  
Kunsttherapie, Psychotherapie (HP)  
**WEBER KATHRIN**, Diplomsozialpädagogin (FH), Beratung von  
Mehrlingseltern, Sexualtherapeutin  
**WIDMANN CHARLOTTE**, Diplomsozialpädagogin (FH),  
systemische Familientherapie, Kinder- und Jugendtherapie  
**WIDMANN NORBERT**, Diplomsozialpädagoge (FH),  
Gruppenanalyse  
**WILD PATRICK**, Diplompsychologe, Paar- und Familientherapie  
**ZÖLCH SVENJA**, Diplomsozialpädagogin (FH)

\*Gastreferent\*innen bei pro familia

## UNTERKUNFT FÜR GEFLÜCHTETE FRAUEN\*

Im paritätischen Kooperationsprojekt zur Flüchtlingshilfe haben sich pro familia,  und die  München zum Ziel gesetzt, die Situation geflüchteter Frauen, Familien, Kinder und vulnerabler Gruppen zu verbessern und für hohe Gewaltschutzstandards einzustehen. Mit der Frauenunterkunft bieten wir in Kooperation mit der Stadt München eine Unterbringung für Frauen und ihre Kinder in einem sicheren Rahmen und mit bedarfsorientierter frauenspezifischer Beratung. In der Gemeinschaftsunterkunft arbeiten wir gender- und kultursensibel in mehrsprachigen Teams. Mittels eines partizipativen Betreuungsansatzes unterstützen wir Geflüchtete darin, sich in der für sie fremden Kultur und Gesellschaftsordnung zurecht zu finden und lassen das fachliche Know How der drei Träger in unsere Arbeit einfließen.



## PRO FAMILIA JOURNAL AUF RADIO LORA 92.4

Alle zwei Monate (ungerade Monate), jeweils am 3. Mittwoch von 20:00 bis 21:00 Uhr, sendet Radio Lora ([www.lora924.de](http://www.lora924.de)) das pro familia Journal, das Mitarbeiter\*innen der pro familia München gestalten und moderieren. Im Studio zu Gast sind jeweils Fachleute aus unseren Beratungsstellen und der Münchner Soziallandschaft. Die Sendungen sind pro familia-Beratungsstellen-spezifisch und wir berichten rund um unsere Arbeitsbereiche Familienplanung, Partnerschaft, (sexuelle) Selbstbestimmung ...

Die vergangenen Sendungen widmeten sich u.a. den Themen »150 Jahre §218 – Recht statt Verurteilung«, »Zwischen Elternglück und Überforderung – wo bleibt die Selbstfürsorge?«, »Regenbogenfamilien«, »Barrierefreie Sexualität – behinderte Liebe, verhinderte Lust?«.

Die Sendungen können nachgehört werden bei podcast pro familia Journal unter <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/muenchen/pro-familia-journal-auf-radio-lora>

## UNSERE BERATUNGSSTELLEN

### Schwabing

Türkenstraße 103  
80799 München  
Tel.: 089-33 00 84 0  
Fax: 089-33 00 84 26  
E-Mail: muenchen-schwabing@  
profamilia.de

- » Ärztliche Sprechstunde
- » Familienplanung
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Schwangerschaftsberatung
- » Soziale Hilfen
- » Familienberatung
- » Partnerschafts- und Eheberatung
- » Sexualberatung
- » Lebensberatung
- » Beratung bei Trennung & Scheidung
- » Trennungsbegleitung
- » Rechtsberatung

MVV: Tram 27 bis Nordendstraße  
oder U3 / U6 bis Universität

### Neuaubing

Bodenseestraße 226  
81243 München  
Tel.: 089-89 76 73 0  
Fax.: 089-89 76 73 73  
E-Mail: muenchen-neuaubing@  
profamilia.de

- » Beratung bei Trennung und  
Scheidung
- » Familienplanung
- » Erziehungsberatung
- » Partnerschafts- und Eheberatung
- » Rechtsberatung
- » Schwangerschaftsberatung
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Soziale Hilfen
- » Beratung für Schwangere und  
Eltern mit Mehrlingen

MVV: S8 (Herrsching/Weßling) bis  
Neuaubing oder Bus 57, 157 oder 162  
bis Altenburgstraße

### Neuhausen

Rupprechtstraße 29  
80636 München  
Tel.: 089-316 27 00  
Fax.: 089-316 33 59  
E-Mail: muenchen-neuhausen@  
profamilia.de

- » Sexualpädagogik
- » Jugendberatung
- » Multiplikator\*innenfortbildung
- » Elternarbeit

MVV: U1 bis Maillingerstraße

### München-Nord

Blodigstraße 4  
80933 München  
Tel.: 089-314 44 25  
Fax.: 089-18 92 11 76  
E-Mail: muenchen-nord@  
profamilia.de

- » Schwangerschaftsberatung
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Soziale Hilfen
- » Partnerschafts- und Eheberatung
- » Familienplanung und Verhütung

MVV: U2 bis Haltestelle Hasenberg I  
oder Bus 60 bis Hasenberg I

### Fürstenfeldbruck

Bahnhofstraße 2  
82256 Fürstenfeldbruck  
Tel.: 08141-35 48 99  
Fax: 08141-35 50 65  
E-Mail: fuerstenfeldbruck@  
profamilia.de

- » Schwangerschaftsberatung
- » Schwangerschaftskonfliktberatung
- » Soziale Hilfen
- » Rechtsberatung
- » Sexualpädagogik

MVV: S 4 bis Fürstenfeldbruck



Ortsverband München e.V.  
Türkenstraße 103, 80799 München  
Tel.: 089-33 00 84 0  
Fax.: 089-33 00 84 26  
[www.profamilia.de/muenchen](http://www.profamilia.de/muenchen)  
[muenchen@profamilia.de](mailto:muenchen@profamilia.de)