

**pro familia**

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

Miteinander  
leben.

Paarberatung  
Familienberatung  
Trennungsberatung  
Lebensberatung  
Sexualberatung



4 Paare



Familie 6



8 Trennung



Lebenskrise 10



12 Sexualität

**„Man muss durch die Nacht wandern, wenn man die Morgenröte sehen will.“**

Khalil Gibran

In der Beratungsstelle von pro familia München-Schwabing finden Sie Antwort und Hilfe, wenn es um Beziehungs- und Familienfragen, persönliche Themen, Krisen, Sexualität und Liebe geht. Willkommen sind Menschen jeden Alters und aus allen Kulturen.

Beratungsgespräche ermutigen, eingefahrene Wege zu verlassen und neue Lösungen zu finden. Sie helfen, Ängste zu bewältigen, Krisen zu meistern und die Eskalation von Konflikten zu verhindern. Beratung fördert persönliches Wachstum und eine positive Entwicklung von Partnerschaft und Familie. Psychologische Beratung kann ein Beitrag sein, seelische Verletzungen zu heilen und neue Perspektiven zu eröffnen.

Unser Team bietet Ihnen ein breites Spektrum an Beratung, Therapie, Information und Weiterbildung. Unsere Beraterinnen und Berater sind Fachkräfte aus dem psychosozialen, medizinischen und juristischen Bereich. Sie verfügen über therapeutische Zusatzausbildungen und haben langjährige Berufserfahrung.

Die Beratung bei pro familia ist vertraulich. Sie findet in einem geschützten Rahmen statt und unterliegt der Schweigepflicht.



## „Wir können nicht mehr miteinander reden.“

**Paare machen oft die Erfahrung, dass sich ihre Gespräche im Kreis drehen und stets am gleichen Punkt scheitern. Vorwürfe, Resignation und Verzweiflung, zermürender Streit, Rückzug oder Flucht in belanglose Themen sind die häufigen Folgen. Mit seinen Gefühlen, Gedanken und Sorgen bleibt jeder allein.**

- Kommunikation
- Konflikt
- Macht/Ohnmacht
- Nähe/Distanz

Jeder Anfang birgt ein Versprechen auf Glück, Erfüllung und die Heilung alter Wunden. Wenn die Verliebtheit nachlässt, ist die Enttäuschung oft groß und die Realität ernüchternd. Offene und verdeckte Konflikte können sich an vielen Themen entzünden - wie Kinder, Familie, Geld, Zukunftsplanung. Die Kleinigkeiten des Alltags eignen sich besonders, unbewältigte Dramen der Beziehungs- und Familiengeschichte mit dem Partner neu zu inszenieren.

**Paarberatung** hilft Ihnen:

- wieder ins Gespräch zu kommen
- gegenseitige Vorwürfe in wertvolle Informationen zu verwandeln
- Kränkungen, Eifersucht und Schuldgefühle zu verarbeiten
- Krisen zu bewältigen und Eskalationen zu verhindern
- unterschiedliche Wertvorstellungen zu beachten
- kulturelle Vielfalt zu schätzen
- bei unerfülltem Kinderwunsch einen Weg zu finden
- mit Veränderungen durch das Älterwerden besser umzugehen



**„Dass es so schwierig sein kann, hätten wir nicht gedacht.“**

**Familie kann viel bedeuten: Heimat, Geborgenheit, Vergangenheit, Zukunft. Familienmitglieder sorgen füreinander, vermitteln Werte und lassen sichere Bindungen entstehen. Familienleben kann aber auch von Rivalität, Vernachlässigung, Abhängigkeit und Gewalt geprägt sein. Dauernder Streit und anhaltende Sprachlosigkeit verhindern ein gutes Zusammenleben und belasten die seelische und körperliche Gesundheit.**

- Elternsein
- Familien mit Migrationshintergrund
- Patchwork-Familien
- Alleinerziehend

Die „ideale Familie“ wird gern beschworen. Tatsächlich sind Familien aber oft überlastet und werden sozial wenig gefördert. Viele Eltern leben getrennt oder in neu zusammengesetzten Familien und sind mit komplexen Anforderungen konfrontiert. Kinderbetreuung, Berufstätigkeit, Partnerschaft und persönliche Interessen sind oft schwer zu vereinbaren. Prägungen aus der Herkunftsfamilie können das Zusammenleben belasten. Familien brauchen Unterstützung, damit es gelingt, allen Familienmitgliedern genügend Entwicklungschancen zu bieten.

**Familienberatung** hilft Ihnen:

- unterschiedliche Erziehungsstile abzustimmen
- eine gerechte Aufgabenverteilung auszuhandeln
- kulturelle Unterschiede zu berücksichtigen
- die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu beachten
- die Verständigung zwischen den Generationen zu fördern
- wertschätzende gewaltfreie Kommunikation zu lernen
- Wege aus der Eskalation zu finden
- Potentiale und Grenzen zu erkennen



## „Was machen wir, wenn es zu Ende ist?“

**Trennungen und Scheidungen sind schmerzhaft und selten einvernehmlich. Fast immer geraten die Beteiligten in ernste Krisen. Kurzschlussreaktionen können zur Eskalation führen. Verlustangst, Kränkung, Wut, Verzweiflung oder quälende Schuldgefühle erzeugen einen seelischen Ausnahmezustand.**

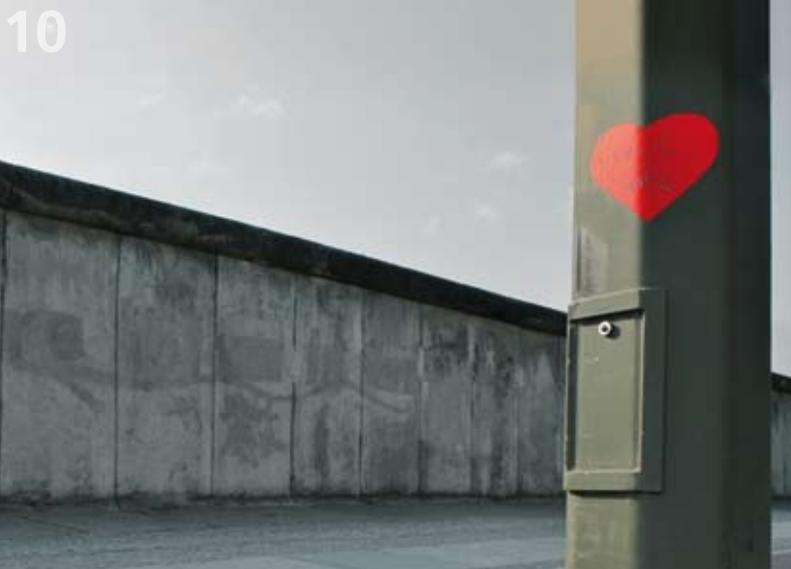
- Bleiben/Gehen
- Abschied
- Neubeginn
- Eltern bleiben Eltern

Partnerschaften und Ehen können an Überlastung, Spannungen und dauerndem Streit zerbrechen. Oft sind enttäuschte Glückserwartung, das Fehlen verbindender Perspektiven oder das Erlöschen der Liebe Gründe für das Scheitern einer Beziehung. Kinder leiden unter Trennungen, aber sie leiden auch an einer schlechten Beziehung ihrer Eltern. Trennung bedeutet Verlust. Die Folgen einer Trennung hängen sehr davon ab, ob sie als Machtkampf oder in gemeinsamer Verantwortung vollzogen wird und wie die Beteiligten mit Verlust umgehen können.

**Trennungsberatung** hilft Ihnen:

- herauszufinden, ob eine Fortsetzung der Beziehung noch Sinn macht
- sich aus einer destruktiven Beziehung zu lösen
- das Gefühlschaos während der Trennungskrise zu ordnen
- sich darüber klar zu werden, was die Kinder während und nach der Trennung brauchen
- Ärger und Enttäuschung über den Partner nicht auf dem Rücken der Kinder auszutragen
- eine einvernehmliche Umgangsregelung zu finden
- das eigene Leben neu zu gestalten
- mit Kindern und Jugendlichen die Veränderungen zu bewältigen

*Für Kinder und Jugendliche sind sowohl Einzelgespräche als auch die Teilnahme an einer Gruppe möglich.*



## „Wie soll es bloß weitergehen?“

**In Lebenskrisen erscheinen Probleme oft ausweglos und die Zukunft verstellt. Ängste, depressive Verstimmungen und Erschöpfung sind typische Begleiter. Häufig wird der innere Zustand vor Anderen verborgen. Flucht in Arbeit, Konsum, Medien, Alkohol und andere Abhängigkeiten kann die Situation verschlimmern.**

- Einsamkeit
- Existenzangst
- Burnout
- Sinnsuche

Das Gefühl im Alltäglichen festzustecken, Erschöpfung und Überforderung können Krisen auslösen. Ebenso Arbeitslosigkeit, Entwurzelung, Krankheit oder ein schmerzhafter Verlust durch Trennung oder Tod. Das Selbstvertrauen wird erschüttert und der Lebensentwurf in Frage gestellt. Traumatische Erfahrungen können das Lebensgefühl überschatten und den Handlungsspielraum einschränken. Viele Menschen sind von Verarmung, sozialer Kälte und Ausgrenzung betroffen.

**Lebensberatung** hilft Ihnen:

- die aktuelle Situation zu bewältigen und Erschütterungen zu überstehen
- Kräfte und Hinweise für den weiteren Weg zu entdecken
- Zeiten des Übergangs wie Erwachsenwerden, Midlife-Krise, Ruhestand und Alter zu gestalten
- Herausforderungen wie Partnersuche und Berufsfindung anzunehmen und ihnen aktiv zu begegnen
- am sozialen Leben teilzunehmen
- Burnout vorzubeugen und Entlastungsmöglichkeiten zu entwickeln
- Depressionen zu erkennen und die passenden Behandlungsschritte zu finden
- Zuversicht zu gewinnen und neuen Mut zu fassen



„Ich weiß nicht mehr,  
was ich empfinde.“

**Offene Gespräche über das persönliche Erleben von Sexualität sind selten – besonders, wenn es um Enttäuschung und unterschiedliche Wünsche geht, um Versagensangst oder körperliche Einschränkungen. Das Leiden an unbefriedigender Sexualität bleibt oft lange verborgen. Es kann sich auf eine Vielzahl seelischer Verstimmungen und körperlicher Beschwerden verschieben.**

- Lustlosigkeit
- Mannsein/Frausein
- Erfüllung
- Sexuelle Orientierung

Sexualität ist Begehren, Hingabe, Vereinigung. Sie hat auch leidvolle Seiten wie Scham, Schuldgefühle, Verletzung und Zurückweisung. Männer und Frauen sind immer wieder mit gegenseitigen Missverständnissen konfrontiert. Ärger, Routine, beruflicher und familiärer Stress drängen die intime Kommunikation oft in den Hintergrund. Das Sexualleben vieler Paare ändert sich durch Schwangerschaft und Geburt, ebenso durch Krankheiten und im Alter. Häufige Anlässe für Beratung sind: sexuelle Unzufriedenheit, Lustlosigkeit, Erektionsstörungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, vorzeitiger Samenerguss und Orgasmusschwierigkeiten.

**Sexualberatung** bietet Ihnen einen geschützten Rahmen um:

- allein oder mit dem Partner offen über intime Probleme zu sprechen
- die Achtsamkeit für die eigenen Empfindungen und die des Anderen zu erhöhen
- mehr Lust am körperlichen Erleben zu entwickeln
- mit unterschiedlichen kulturellen und religiösen Werthaltungen umzugehen
- belastende Erfahrungen zu verarbeiten
- sich mit süchtigem und zwanghaftem Verhalten auseinanderzusetzen
- unterschiedliche sexuelle Wünsche und Neigungen zur Sprache zu bringen
- Klarheit über die eigene sexuelle Orientierung zu finden



## pro familia

### Partnerschafts- und Sexualberatung Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Alle Beraterinnen und Berater unseres Teams sind psychotherapeutisch ausgebildet und arbeiten integrativ mit verschiedenen Methoden der Psychotherapie.

#### Beratungsteam:

**Silke Bittner**, Dipl. Sozialpädagogin  
**Camilla Engelsmann**, Dipl. Psychologin  
**Michael Machenbach**, Dipl. Soziologe  
**Martin Reinhardt**, Dipl. Sozialpädagoge  
**Johannes Schauer**, Dipl. Psychologe  
**Dr. Renate Schicketanz**, Ärztin  
**Ariane von Thüngen**, Dipl. Psychologin  
**Dr. Annette Tretzel**, Dipl. Psychologin

#### Sekretariat:

**Maria Hannecker**

#### Juristische Beratung:

**Dr. Magdalena Dollinger, Nicole Gebhardt, Ulrike Köllner**  
 Fachanwältinnen für Familienrecht

Ergänzend zur psychologischen Trennungsberatung bieten wir **juristische Information** durch unsere Rechtsanwältinnen sowie gemeinsame **Mediation** durch eine psychosoziale und eine juristische Mediatorin an. Dabei können Fragen zur Wohnung, zum Unterhalt und zur Vermögensaufteilung geklärt werden.

Wir veranstalten auch **Informationsabende, Vorträge, Gruppen** und **Fortbildungen**. Ausführliche Hinweise dazu entnehmen Sie bitte unserem aktuellen Jahresprogramm und unserer Homepage.

Der pro familia Ortsverband München e.V. ist eine Non-Profit-Organisation und gehört zu den Freien Trägern im Bereich der psychosozialen Versorgung.

Unsere Beratungsstellen werden durch die Stadt München, das Bayerische Sozialministerium und einige Landkreise gefördert. Als Freier Träger wird pro familia nur zum Teil bezuschusst und ist deshalb auf Eigenmittel angewiesen. Daher fällt für Beratung und Therapie ein Kostenbeitrag an. Der Betrag wird sozial fair nach den finanziellen Möglichkeiten der Ratsuchenden gestaltet und individuell vereinbart.

Sie können die Arbeit unserer gemeinnützigen Einrichtung mit steuerlich absetzbaren Spenden, einer Mitgliedschaft oder einer Beteiligung am Stifterkreis pro familia München unterstützen ([www.stifterkreis-profamilia-muenchen.de](http://www.stifterkreis-profamilia-muenchen.de)).

#### Information und Anmeldung:

Telefon: 089 / 33 00 84 - 0  
 Fax: 089 / 33 00 84 – 16  
 Mail: [efa.muenchen@profamilia.de](mailto:efa.muenchen@profamilia.de)  
[www.profamilia.de/muenchen](http://www.profamilia.de/muenchen)

#### Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft, Konto 780 14 00, BLZ 700 205 00

#### Impressum:

v.i.S.d.P.: Christian Reisenberg, pro familia München  
 Konzept: Susanne M. Thiesbürger, [www.textmitsinn.de](http://www.textmitsinn.de)  
 Design: Ursula Maichen, [www.maiplus.de](http://www.maiplus.de)  
 Fotos: Titel: ohneski / photocase.com; Seite 4: istockphoto.com;  
 Seite 6: kallejipp / photocase.com; Seite 8: claudiarndt / photocase.com;  
 Seite 10: kallejipp / photocase.com;  
 Seite 12: fastFriend / photocase.com; Seite 14: istockphoto.com;

Stand: Oktober 2010



Landeshauptstadt  
München

Mit freundlicher Unterstützung  
der Landeshauptstadt München

**Partnerschafts- und Sexualberatung  
Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

**pro familia Beratungsstelle München-Schwabing**

Türkenstraße 103

80799 München

Telefon: 089 / 33 00 84 - 0

Fax: 089 / 33 00 84 – 16

Mail: [efa.muenchen@profamilia.de](mailto:efa.muenchen@profamilia.de)

[www.profamilia.de/muenchen](http://www.profamilia.de/muenchen)