

Männergesprächskreis

Raum zum Austausch

Kontakt

Bernd Erven

Tel.: 02166 124 599

Mobil: 0173 539 38 70

E-Mail: b.erven@skm-mg.de

Unser Angebot:

Männergesprächskreis im SKM –
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
von 18:00 – 19:30 Uhr



Mönchengladbach

SKM Mönchengladbach e.V.

Waisenhausstraße 22c
41236 Mönchengladbach

Tel.: 02166 130 97 0

Fax: 02166 130 97 18

E-Mail: info@skm-mg.de

www.skm-mg.de



*Besuchen Sie
unsere Website!*



Mönchengladbach

Raum zum Austausch im Männergesprächskreis

Manchmal läuft es nach außen weiter – aber innen wird's eng. Du funktionierst, reißt dich zusammen, hältst durch. Für Familie, Job, Partnerschaft. Und irgendwo unterwegs bleibst Du selbst auf der Strecke.

Bei der Männerarbeit im SKM geht es nicht darum, „schwach“ zu sein – sondern ehrlich. Darum, wieder klar zu sehen, was dich antreibt, was dich belastet und was du wirklich brauchst.

Echte Stärke ist, nicht alles allein zu tragen. Wenn du merkst, dass der Druck steigt, Konflikte sich festfahren oder du dich selbst aus dem Blick verlierst –

Sprich darüber.
In deinem Tempo.
Vertraulich.
Ohne Bewertung.

Auch im Internet



***Stark sein** heißt nicht,
alles aushalten müssen.
Stark sein heißt auch:
Unterstützung suchen.*

Worüber wir sprechen können

- Werte, Ziele und Lebensfragen
- Rolle in Familie, Beruf und Partnerschaft
- Erwartungen, Druck und Rollenmuster
- Wünsche, Bedürfnisse
- Gefühle verstehen
- Sexualität
- Grenzen setzen und Grenzen achten
- Konflikte konstruktiv lösen
- Selbstwert, Gesundheit und Selbstfürsorge
- Depression oder Burnout

**Sprechen Sie uns einfach an –
wir beraten Sie zu diesen
Themen gerne auch persönlich.**

