

MANNOMANN*!

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

Freie
Hansestadt
Bremen

Wegweiser
für Männer und Väter
in Bremen

Information
Beratung
Austausch



Liebe Leserinnen und insbesondere: liebe Leser,

diese Broschüre ist ausdrücklich für Jungen und Männer jeden Alters gemacht.

Hier sind Anlaufstellen und Treffpunkte, Orte für Informationsaustausch, Beratung, Gespräche und Unterstützung (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) zusammengestellt, die gerade für Jungen und Männer interessant sein können.

Sie betreffen viele Lebenslagen: das Erwachsenwerden, Vaterschaft und Elternzeit, Familienalltag und Freizeit, Berufliches oder Gesundheit. Ich möchte Sie herzlich zum Stöbern einladen. Sicherlich finden Sie die eine oder andere Anregung für sich selbst oder Jungen und Männer in Ihrem Umfeld.

Unsere Gesellschaft ist vielfältig und bunt. Es gibt die unterschiedlichsten Beziehungs- oder Familienformen – mit und ohne Kinder, Alleinerziehende, Getrenntlebende, »Patchwork«- oder Kleinfamilien, traditionelle Großfamilien oder »Regenbogen«-Familien. Die privaten oder beruflichen Anforderungen an Männer sind ebenso vielfältig. Was Mann-Sein heute heißt, entscheidet sich nach sozialer Situation, Alter, kultureller Herkunft, Religion oder sexueller Orientierung – Widersprüche inbegriffen. Dass sich Fragen stellen, ist völlig normal.

Ziel der hier aufgeführten Angebote ist, den Umgang mit Chancen und Herausforderungen zu stärken. Dabei setzen sie u.a. auf die Vermittlung von pädagogischem Wissen (z.B. über kindliche Bedürfnisse in den verschiedenen Entwicklungsstufen oder gewaltfreie Erziehung), auf Informationen zu rechtlichen Themen (z.B. Elternzeit, Sorgerecht) oder organisatorischen Fragen (wie z.B. Vereinbarkeit von Beruf und Familie). Die hier aufgelisteten Einrichtungen kennen sich aus und werden Sie bei der Suche nach dem gewünschten Angebot unterstützen.



Mit herzlichen Grüßen

Anja Stahmann

Anja Stahmann
Senatorin für Soziales, Jugend,
Integration und Sport

- 2 Liebe Leserinnen und insbesondere: liebe Leser,
- 6 DER Kompass für Väter, Männer, Jungen
- 7 Bremer Online-Familienstadtplan
- 8 Vater werden/Vater sein – Drei Fragen an Jan Fries
- 10 Teilzeitarbeit – Vollzeitmann
- 12 Frühberatungsstellen in Bremen
- 14 Stärken statt Schütteln
- 15 Elterntelefon und Onlineberatung
- 16 Daniel-Schnakenberg-Stiftung
- 17 Väter – Willkommen
- 20 »Nicht in Muster verfallen«
- 22 Väter-Kinder-Zeltlager
- 23 Bremer Ferienkompass – Mal wieder Ferienzeit!
- 24 »Ich kann nur geben, was ich selbst gelernt habe.«
- 26 Wir, der VAMV Bremen
- 27 Binational? Total normal!
- 28 Das SOS-Kinderdorf-Zentrum
- 30 Vätertreff

-
- 32 Ein geschützter Raum für trauernde Kinder und Jugendliche
 - 34 Hilfe bei erlebter Gewalt
 - 35 Endlich selbstbewusst und stark!
 - 36 Fachberatung Jugendhilfe in der Jugendberufsagentur
 - 37 Angebote der pro-familia-Beratungsstellen Bremen für Männer und Väter
 - 38 Männer und Väter helfen sich selbst!
 - 39 Was macht das Evangelische Bildungswerk aus?
 - 40 Ein Tag für Männer, mitten in Bremen
 - 41 Gewalt ändern, Vertrauen schaffen.
 - 42 Männer sind (auch) ...
 - 43 Begegnungsorte
 - 44 Ein Schutzraum für die Seele
 - 45 Antidiskriminierung
 - 48 Deutsch lernen
 - 52 Wie bleibt Mann gesund? Infos und Fakten
 - 53 Zeit für das Baby
 - 54 Schwangerschafts-ABC
 - 59 Impressum

DER Kompass für Väter, Männer, Jungen

Mit zahlreichen Veranstaltungen hält Bremen viele handfeste Angebote speziell für Männer, Väter und Jungen parat. Das familiennetz bremen macht diese und vieles mehr auf familiennetz-bremen.de sichtbar.

Sohn, Partner, Vater:

Im Familienleben geht es meistens rund. Nicht nur frischgebackene Väter haben viele Fragen, das Alltagsleben braucht immer wieder Unterstützung und gute Tipps. Zu vielen Fragen wissen wir Rat, vermitteln die passende Beratung und sagen, wo Sie hilfreiche Informationen erhalten – neutral und unabhängig.

Kollege, Kumpel, Nachbar:

Bei uns finden Sie Beratungs-, Freizeit- und Bildungsangebote zu unterschiedlichen Lebenslagen.

familiennetz bremen

familiennetz bremen

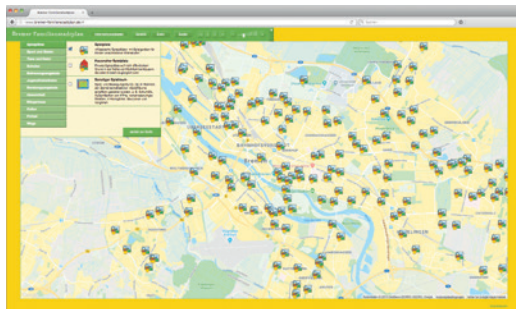
Anja Lohse, Barbara Peper
Telefon 0421 7908918 (mit AB)
info@familiennetz-bremen.de
www.familiennetz-bremen.de

Bremer Online-Familienstadtplan

Haben Sie auch schon einmal die Spielplätze in Ihrer Umgebung gesucht? Kennen Sie die nahe gelegenen Bolzplätze oder Skateranlagen? Würden Sie gerne den sichersten Weg zum nächsten Badensee planen oder einen Überblick über bestehende Bildungs- und Beratungsangebote bekommen?

Sie finden hier alle Infos über regelmäßige Treffpunkte und Beratungsangebote in Ihrer Nähe – nutzen Sie die vielfältigen Angebote im Quartier.

Hier haben Sie die Möglichkeit, die familienfreundliche Seite von Bremen ganz neu zu entdecken. Herzlich willkommen beim ersten Bremer Online-Familienstadtplan!
www.bremer-familienstadtplan.de



SpiellandschaftStadt e.V.

Heiner Rehling

Haferwende 37, 28357 Bremen

Telefon 0421 24289550

verein@spiellandschaft-bremen.de

www.spiellandschaft-bremen.de

Vater werden / Vater sein – Drei Fragen an Jan Fries



Staatsrat bei der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport und Vater einer 11½-jährigen Tochter.

Was hat sich in Ihrem beruflichen und privaten Alltag verändert, als Sie Vater wurden?

Jan Fries: Meine Tochter und meine Partnerin sind die wichtigsten Menschen in meinem Leben. Für beide will ich genügend Zeit haben – und dabei die Arbeit nicht vernachlässigen. Insofern hat sich ganz wesentlich verändert, dass ich meinen Alltag neu einteile und mich noch bewusster entscheiden muss, wofür ich mir Zeit nehme. Familie und Beruf zu vereinbaren ist eine

echte Herausforderung; das wissen die vielen berufstätigen Mütter am besten. Meiner Partnerin und mir war von Anfang an klar, dass keiner von uns beiden auf die Arbeit verzichtet. Die Elternzeit wahrzunehmen, möglichst viele Aufgaben im Familienalltag zu teilen und sich frühzeitig um einen KiTa-Platz zu kümmern, war deshalb selbstverständlich.

Warum haben Sie sich dafür entschieden, in Elternzeit zu gehen?

Jan Fries: Mir ist sehr wichtig, dass meine Tochter mich als eine der wesentlichen Bezugspersonen in ihrem Leben erlebt – das hat eben auch etwas mit »Da-Sein« zu tun. Gerade im ersten Jahr entwickeln Kinder

sich rasend schnell. Das mitzuerleben ist ein großes Geschenk. Die Beziehung zwischen mir als Vater und meiner Tochter ist in dieser Entwicklungsphase sehr eng geworden, weil ich viel mit ihr zusammen war. Denn ich hatte die Möglichkeit, zwei Monate lang in die Elternzeit zu gehen. Ich kann Männern nur empfehlen, diese Erfahrung zu machen.

Was kann eine Kommune tun, um jungen Vätern Mut zu machen, eine aktive Rolle bei der Erziehung ihrer Kinder zu übernehmen?

Jan Fries: Mir ist klar, dass die Frage, ob ein Vater in Elternzeit gehen kann, sich häufig an der finanziellen Situation und an beruflichen Vorgaben entscheidet. Heute gehen rund ein Drittel der Väter in die Elternzeit. Hier zeigt sich der Wunsch vieler Männer,

das Aufwachsen ihrer Kinder zu erleben. Das zu unterstützen halte ich für wichtig: Mit dem Elterngeld gibt es die Möglichkeit, den Job für eine befristete Zeit auszusetzen und trotzdem Einkommen zu haben. Es gibt viele unterschiedliche Ansätze zur ›Vereinbarkeit von Familie und Beruf‹, damit Frauen sich für den Beruf und Männer sich für die Familie entscheiden können. Wir brauchen familienfreundliche Arbeitszeiten und flexible Kinderbetreuung gerade auch früh morgens, am Nachmittag und in anderen Randzeiten. Für Kinder da zu sein ist längst nicht mehr ›Frauensache‹. Deshalb bin ich froh, dass es inzwischen auch vielfältige Familienbildungs- und Beratungsangebote gibt, die sich ausdrücklich an Väter richten.

Teilzeitarbeit – Vollzeitmann

Die Teilzeiterwerbstätigkeit von Männern in Deutschland hat nach wie vor Seltenheitswert. Für die Mehrheit der Männer, aber auch für die Kultur der meisten Unternehmen, ist die Vollzeiterwerbstätigkeit beim Mann noch eine Selbstverständlichkeit. Das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie betrifft jedoch auch Männer.

Dass eine erfolgreiche Umsetzung, in Form von vollzeitnaher Teilzeit möglich ist, zeigt die Broschüre ›Teilzeitarbeit – Vollzeitmann‹, die von der Arbeitnehmerkammer Bremen in Kooperation mit dem Impulsgeber Zukunft e.V. entwickelt wurde.



In dieser Broschüre werden elf Männer porträtiert, die in Teilzeit arbeiten. Dies ermöglicht ihnen den Verantwortungen im Betrieb nachzukommen, ihre Karriere zu verfolgen und sich gleichzeitig als engagierte Väter Zuhause einbringen zu können.

Ihre Geschichten spiegeln wieder, wie sie beschlossen haben, aus tradierten Rollen herauszutreten, sowie neue Verantwortlichkeiten, Einsichten und Handlungsmuster

zu übernehmen, um Vereinbarkeit von Beruf und Familie aktiv zu leben. Sie machen Mut, geben Denkanstöße, zeigen ungewöhnliche Lösungsansätze auf und motivieren, keine Angst vor Neuem zu haben.

Die Broschüre ist erhältlich über:
info@impulsgeber-zukunft.de



Kontakt:

Rena Fehre

Telefon 0421 21891753

rena.fehre@impulsgeber-zukunft.de

Postanschrift:

Impulsgeber Zukunft e.V.

FVG-West

Wiener Straße 9

28359 Bremen

Frühberatungsstellen in Bremen

Für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Vater zu werden und Vater zu sein,
ist aufregend und spannend.

Manchmal gibt es Fragen, wie zum Beispiel:

»Wie kann ich mich auf das Vatersein
vorbereiten?«

»Was braucht jeder einzelne in meiner
Familie derzeit?«

»Wir sind getrennt und haben ein gemein-
sames Kind – wie bekomme ich das hin?«

Wir unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr
Sicherheit und Gelassenheit in der Erziehung.

Wir begleiten Sie zu einem zufriedeneren
Miteinander von Anfang an.

Unsere Beratung ist kostenfrei und anonym.
Machen Sie gerne einen Termin mit uns
aus. In unseren offenen Treffpunkten und
unseren Gruppenangeboten sind Sie herz-
lich willkommen!

Frühberatungsstelle Nord

Lüssumer Heide 6

28777 Bremen

Telefon 0421 6900946 und 0421 36179292

Fruehberatung.bremen-nord@web.de

Frühberatungsstelle Mitte

Faulenstraße 20/22

28195 Bremen

Telefon 0172 1909002

Fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

Frühberatungsstelle Ost

Schwachhauser Heerstraße 293

28211 Bremen

Telefon 0421 69909905 und 0421 4279518

Fruehberatung.ost@stpetribremen.de

Frühberatungsstelle West

Gröpelinger Heerstraße 289

28239 Bremen

Telefon 0421 39099246

Fruehberatung.groepelingen@caritas-bremen.de

Frühberatungsstelle Süd

Im Quartierszentrum Huckelriede

Niedersachsendamm 20a

28201 Bremen

Telefon 0421 5971270

Fruehberatung.kd-bremen@sos-kinderdorf.de

Frühberatungsstelle Hemelingen

Hinter den Ellern 1a

28309 Bremen

Telefon 0421 36116603

Fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

Stärken statt Schütteln

Schütteln Sie NIE Ihr Baby!

Sie sind fertig mit den Nerven?

Sie haben Angst vorm nächsten Schreien?

Sie wissen nicht, was Sie tun können?

Nutzen Sie die Angebote!

In Bremen gibt es kostenlose Information, Beratung und Hilfe. Für alle Väter.

Informationen dazu finden Sie hier:

www.staerken-statt-schuetteln.de



gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Kontakt:

kristin.adamaszek@soziales.bremen.de

Elterntelefon und Onlineberatung

Anonym, kostenlos und vertraulich

Wenn Sie als Vater nicht mehr weiterwissen, oder einfach mal ein offenes Ohr brauchen, dann können Sie das Elterntelefon der **Nummer gegen Kummer** anrufen oder sich online kostenfrei und anonym beraten lassen.

Die Beraterinnen und Berater nehmen sich Zeit für Ihr Anliegen, hören Ihnen zu und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungsmöglichkeiten.

Kostenlose Beratungsangebote für (werdende) Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren in der Nähe finden:

www.elternsein.info



Elterntelefon – Nummer gegen Kummer

Telefon 0800 1110550

Mo. – Fr., 09.00 – 11.00 Uhr

Mo. + Do., 17.00 – 19.00 Uhr

Onlineberatung für Eltern

Mail – Chat – Forum

www.bke-elternberatung.de

Daniel-Schnakenberg-Stiftung

Die Bremer Daniel-Schnakenberg-Stiftung fördert Kinder-, Jugend- und Familien-erholungsmaßnahmen

Urlaubszeit – für viele Familien die schönste Zeit des Jahres. Viele Familien können sich diesen Wunsch nicht erfüllen. Das Geld ist knapp und reicht nur für das Notwendigste. Die Bremer Daniel-Schnakenberg-Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, einkommensschwache Familien bei der Realisierung ihrer Urlaubswünsche zu unterstützen und fördert Kinder-, Jugend- und Familienerholungsmaßnahmen.



Bremer
Daniel-Schnakenberg-Stiftung
Erholung für Kinder und Familien

Angebote zu Kinder-Jugenderholung finden Sie unter www.servicebureau.de,
<http://jugendinfo.de/jugendreisen.php>

Angebote für Familienerholung finden Sie unter:
<https://www.urlaub-mit-der-familie.de/>

Bremer Daniel-Schnakenberg-Stiftung

c/o ServiceBureau Jugendinformation

Gaby Benckert

Telefon 0421 330089-11 (vormittags)

Fax 0421 330089-22

gaby.benckert@jugendinfo.de

www.schnakenberg-stiftung.de

Väter – Willkommen

Angebote für Väter und Kinder in den Häusern der Familie

Die elf Häuser der Familie sind stadtteilbezogene Einrichtungen des Amtes für Soziale Dienste. Die Angebote richten sich an Erziehende und ihre Kinder im jeweiligen Stadtteil und sind offen für alle Nationalitäten und für die unterschiedlichen Formen des Zusammenlebens.

Wenn Sie Fragen zur Ehe und Partnerschaft, zum Familienleben und zur Elternrolle, zur Erziehung und Entwicklung oder zum Alltag mit Kindern haben, hier finden Sie Unterstützung in Form von Beratung

oder den Besuch von Kursen, Gesprächskreisen, Eltern-Kind-Gruppen, Sprach-

und Integrationskursen, speziellen Vätergruppen, Sommerfreizeiten und Spielkreisen.

Weitere Informationen:

www.amtfuersozialedienste.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

Die Adressen der Häuser der Familie finden Sie auf den folgenden Seiten.

1. Haus der Familie Bockhorn

Pürschweg 9, 28779 Bremen

Telefon 0421 601488

hdf-familienzentrum-bockhorn@afsd.bremen.de

2. Haus der Familie Vegesack

Aumunder Heerweg 89, 28757 Bremen

Telefon 0421 361-7770

hdf-vegesack@afsd.bremen.de

3. Haus der Familie Lüssum

Lüssumer Heide 6, 28777 Bremen

Telefon 0421 361-79292

hdf-luessum@afsd.bremen.de

4. Haus der Familie Walle

Dünenstraße 2–4, 28219 Bremen

Telefon 0421 361-8198 oder 361-8284

hdf-walle@afsd.bremen.de

5. Haus der Familie Horn-Lehe

Am Lehester Deich 17–21, 28357 Bremen

Telefon 0421 2574838

hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de

6. Haus der Familie Vahr

August-Bebel-Allee 284, 28329 Bremen

Telefon 0421 69648700

hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

7. Haus der Familie Osterholz-Tenever

Pirmasenser Straße 26, 28325 Bremen

Telefon 0421 421562

hdf-tenever@afsd.bremen.de

8. Haus der Familie Hemelingen

Hinter den Ellern 1a, 28309 Bremen

Telefon 0421 361-16601

hdf-familienzentrum-mobile@afsd.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

Häuser der Familie

9. Haus der Familie Obervieland

Eichelnkämpfe 11, 28277 Bremen

Telefon 0421 361-3385

hdf-obervieland@afsd.bremen.de

10. Haus der Familie Huchting

Robinsbalje 12, 28259 Bremen

Telefon 0421 361-9922

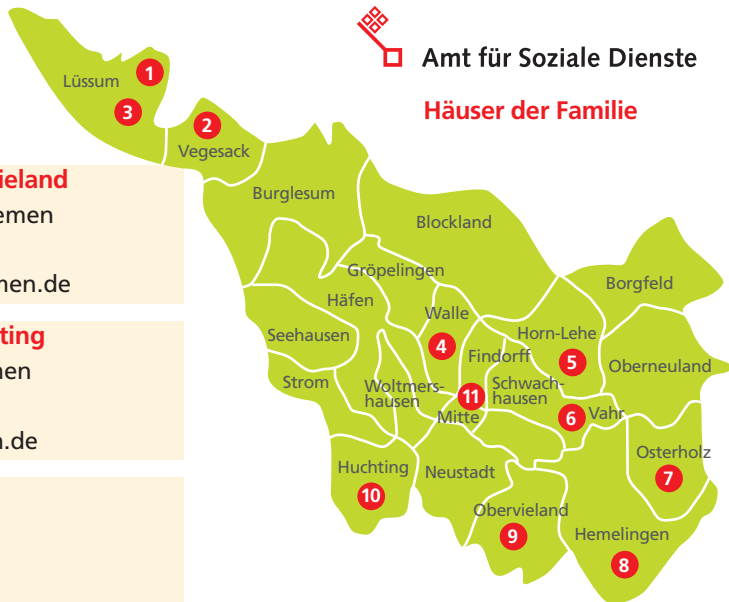
hdf-huchting@afsd.bremen.de

11. Haus der Familie Mitte

Fehrfeld 7, 28203 Bremen

Telefon 0421 7942801

hdf-mitte@afsd.bremen.de



»Nicht in Muster verfallen«

Interview mit Adi, 46 Jahre, Vater von zwei Töchtern (13 und 15), verheiratet seit 22 Jahren

Wie siehst du dich selbst als Vater?

Ich versuche immer mein Bestes zu geben, (...) manchmal ertappe ich mich dabei, dass ich es vielleicht nicht schaffe, aber ich bemühe mich immer ein bisschen besser zu sein als gestern.

Was ist dir wichtig in der Erziehung?

Leider gibt's dafür kein Handbuch. Ich hatte anfangs die Sorge, Fehler zu machen, aber letztendlich ist Erziehung Interaktion, also nicht so eine einseitige Geschichte (...) Geprägt durch meine Erziehung wollte ich

nicht in Muster verfallen. Was die Eltern angewendet haben, das kann manchmal nicht unbedingt das Beste sein, sozusagen nicht up-to-date, wie z.B. Züchtigung: Es war bei uns gesetzt, dass wir Sachen anders machen. Da muss man sich mit den Sachen auseinandersetzen und hinterfragen. Muster zu durchbrechen erfordert aktive Mitgestaltung. Früher im türkischen Kulturkreis erzieht die Mutter die Kinder und der Vater ist da zum Belohnen oder zum Bestrafen (...) Never ever! Zum Teil kamen meine Töchter sogar zu mir, weil ich grad ein bisschen entspannter war, zum Teil haben wir uns abgewechselt, wir haben Beide beide Rollen eingenommen.

Es gilt, ein eigenes Bild zu generieren, so dass die Kinder mich als Vorbild nehmen können.

Angebote für Väter?

Ich kenne nicht viele Angebote, nur so über Mund-Propaganda, ich wüsste jetzt nicht, Bremen.de und dann gibt's da was. Es sollte schon die Möglichkeit da sein, was zu machen, auch über die Stadtteile hinaus und z. B., wenn man seine Kinder nur am Wochenende sieht. Es gibt einiges für jüngere Kinder, nach Vor- und Grundschule wachsen die Kinder weiter, aber die Angebote wachsen nicht mit. Was spricht dagegen, etwas mit 13-, 14-, 15-jährigen zu machen?

Welchen besonderen Wert siehst du darin?

Die gemeinsame Zeit in der Konstellation Papa – Kinder: 3 Tage 24 Stunden zusammen mit verschiedenen Menschen, wo man auch voneinander lernen kann.

Das Interview führten Karl-Heinz Bosser (Haus der Familie Vegesack) und Stephan Cohrs (Ev. Kooperationsgemeinden Huchting)

Das vollständige Interview finden Sie auf den Homepages www.soziales.bremen.de oder www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php



Väter-Kinder-Zeltlager

Seit nunmehr 28 Jahren veranstaltet das Haus der Familie Vegesack ein großes 4-tägiges Zeltlager für Väter und Kinder ab einem Alter von 3 Jahren in Goldenstedt am See.

Das Zeltlager bietet Raum und Zeit für eine intensive Beschäftigung der Väter mit ihren Kindern. Davon profitieren auch Väter, die aufgrund ihrer Berufstätigkeit im Alltag wenig Zeit für ihre Kinder haben. Die gemeinsame Teilnahme an vorbereiteten Aktivitäten, wie Geländespielen, das Sitzen ums Lagerfeuer, gemeinsames Musizieren und der gegenseitige Austausch, schlicht: das Erleben von Gemeinschaft ist für viele der Teilnehmer ein unvergessenes Erlebnis.



Amt für Soziale Dienste

Haus der Familie Vegesack

Karl-Heinz Bosser
Aumunder Heerweg 89
28757 Bremen

Telefon 0421 361-7770
karl-heinz.bosser@afsd.bremen.de

Termin: jährlich wechselnd
Donnerstag – Sonntag im August

Bremer Ferienkompass – Mal wieder Ferienzeit!

In den Bremer Schulferien gibt es immer wieder interessante Angebote für Väter und ihre Kinder. Darüber hinaus bietet der bremer ferienkompass allen berufstätigen Eltern eine Übersicht zu verlässlichen Betreuungsangeboten für Schulkinder in der Ferienzeit.

www.bremer-ferienkompass.de

familiennetz bremen

Anja Lohse, Barbara Peper
0421 7908918 (mit AB)

info@familiennetz-bremen.de
www.familiennetz-bremen.de



»Ich kann nur geben, was ich selbst gelernt habe.«

Interview mit Halil, 47 Jahre alt, 2 Töchter, alleinerziehend seit 15 Jahren

Wie siehst du dich selbst als Vater?

Ich bin hilfsbereit, habe Selbstvertrauen, bin viel wert für andere Menschen, für mich auch, ist ja eine Selbstverständlichkeit, anderen zu helfen. Kinder sind unschuldig, Kinder sind unsere Nachfolger, wir müssen ordentlich mit ihnen sein.

Apropos Unterstützung. Was ist dein Dorf?

Von Hortleuten und Lehrerinnen habe ich mir viel Unterstützung geholt, auch vom Jugendamt, auch von Johanne und Kalle vom Haus der Familie. Ich durfte jederzeit nachfragen und Informationen holen.

Die Anwälte und mein Arbeitgeber haben auch geholfen.

Hast du alleiniges Sorgerecht?

Ja.

Hast Du das Gefühl, dass das Gericht sehr misstrauisch war?

Die Gerichtstermine, die haben viel Theater gemacht. Ich habe gesagt, »Ich gebe euch meine Hausschlüssel. Wenn ihr der Meinung seid, bei mir läuft was negativ, könnt ihr jederzeit gucken.«

Die wollten prüfen, obwohl ich keine negative Einstellung hab, bin langweiliger Mensch sozusagen, kein Alkohol, keine Substanzen. Eine Mama hat mehr Gewicht

in Bezug auf die Kinder, weil Kinder sind immer 100% von Mama.

Angebote, die man erfinden müsste?

... ist genügend da, wenn man natürlich will. Wir haben viele Sachen gemacht Vater-Kinder-Treff, Fahrradtouren, Ausflüge, Seilgarten, Kino, Theater, Schwimmen... immer auf der Teilnehmerliste Nummer eins. Oder zwei. Mit perfekter pädagogischer Betreuung.

Was denkst du zur Integration – als Migrant oder auch als Alleinerziehender?

Ich kann nur geben, was ich selbst gelernt habe, nicht sagen, ich weiß ja genug. Wissen ist wie ein Meer und jeder trinkt

nur ein Glas davon. Erstmal sich selbst integrieren, dann ist man Vorbild für die Kinder.

Das Interview führte Stephan Cohrs
(Ev. Kooperationsgemeinden Huchting)

Das vollständige Interview finden Sie auf der Homepage www.soziales.bremen.de oder www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php



Wir, der VAMV Bremen

Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Bremen

Wir kümmern uns um Alleinerziehende in Form von Beratungen und Selbsthilfegruppen und versuchen, auf politischer Ebene unsere Forderungen durchzubringen.



VAMV Bremen

Bürgermeister-Deichmann-Straße 28
28217 Bremen

Telefon 0421 383834

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr

Ansprechpartner/innen:

Jens E. Schröter, Sascha Heydinger und
Helga Heydinger

vamv-hb@arcor.de

vamv-hb.jimdo.com

Binational? Total normal!

Wir sind eine bundesweite Organisation für Menschen, die einen interkulturellen Alltag leben. Als Familienverband machen wir

uns stark für die Rechte und Interessen binationaler und zugewanderter Familien und beschäftigen uns mit den vielfältigen Themen des Zusammenlebens in einer Einwanderungsgesellschaft.

Das finden Sie bei uns:

Informationen und Beratung zu rechtlichen Fragen (z.B. zur Eheschließung oder zum Familiennachzug) und ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm



**verband binationaler
familien und partnerschaften**

Verband binationaler Familien und Partnerschaften, iaf e.V.

Geschäfts- und Beratungsstelle Bremen
Aßmannshauser Straße 54
28199 Bremen

Telefon 0421 554020
bremen@verband-binationaler.de
www.iaf-bremen.de

Das SOS-Kinderdorf-Zentrum

Ein lebendiger Ort für die ganze Familie

Im SOS-Kinderdorf-Zentrum in der Bremer Neustadt ist immer etwas los.

Das Stadtteil- und Familienzentrum bietet ein vielfältiges Programm für die ganze Familie.

Herzstück des Zentrums ist das offene Café mit Spielecke für die Kleinen. Hier kann man gemeinsam frühstücken, am sozialen Mittagstisch teilnehmen oder sich bei Kaffee und Kuchen austauschen. Auch finden hier zahlreiche Veranstaltungen, wie zum Beispiel Kaspertheater, Bilderbuchkino und Kreativangebote für Kinder statt.





Es gibt Eltern-Kind-Gruppen und individuelle Beratungsangebote, aber auch Sprachcafés für diejenigen, die ihre Deutschkenntnisse vertiefen möchten.

Auch das »Klamöttchen«, der Secondhand-Laden für Kinderbekleidung und Spielzeug befindet sich im SOS-Kinderdorf-Zentrum.



**SOS
KINDERDORF**

Bremen

Kinder-, Jugend- und
Familienhilfe

SOS-Kinderdorf-Zentrum

Friedrich-Ebert-Straße 101, 28199 Bremen

Telefon 0421 59712-30

[kinderdorfzentrum.kd-bremen@
sos-kinderdorf.de](mailto:kinderdorfzentrum.kd-bremen@sos-kinderdorf.de)

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags 9.00 – 17.00 Uhr

An ausgewählten Wochenenden finden
Sonderveranstaltungen statt.

www.sos-kinderdorf-bremen.de

www.facebook.com/soskinderdorfzentrum

Vätertreff

Offene Gruppen, aufeinander abgestimmt, in mehreren Stadtteilen

Vätertreff, Familien in Bewegung, Vatersprechstunde, Besuchscafé – die meisten sagen einfach »Vätertreff«.

Vätertreff (Walle)

»Wir haben schnell Anschluss gefunden. Das besondere am Vätertreff ist die Gemeinschaft – mehrere Väter mit ihren Kindern, die alle in einer ähnlichen Situation sind. Viele Väter und Kinder haben mittlerweile richtige Freundschaften entwickelt. Wichtig ist auch die Kommunikation – wir Väter geben uns gegenseitig Halt, regen uns aber auch zu neuen Sicht

weisen an, dabei ist die Herkunft, Sprache und alles andere total egal.« Stefan (32 J.)
Samstags, 14-tägig, 10.00 – 14.00 Uhr, mit Frühstück

Familien in Bewegung (Vätertreff Hemelingen)

Zusammen sein, sich austauschen, miteinander reden, Infos bekommen, bewegen, spielen, laufen, toben, basteln, erfinden, versuchen, wagen – ein Sonntag für Väter mit ihren Kindern und Familien.
Jeden zweiten Sonntag treffen sich Väter mit ihren Kindern und Familien von 11.00 – 15.00 Uhr, um gemeinsam Spaß zu haben und sich auszutauschen, mit Frühstück.

Vätersprechstunde (Mitte) **Offene Gruppe für Väter in Trennung**

»...Vater bleiben dagegen sehr.«

Erfahrungen austauschen, Probleme besprechen, Unterstützung finden, neue Wege entdecken.

Für Väter, die gern den Kontakt zu ihren Kindern herstellen, erweitern, verbessern oder intensivieren möchten.

Dienstags, 20.00 Uhr, im Haus der Familie Mitte.

Besuchscafé (Walle)

– begleitete Übergabe am Wochenende



Va Ki R e.V.

Raum für Vater und Kind

Va Ki R e.V.

Beratung und Begleitung für Familien

Fredo Behrens

Telefon 0178 7566447

info@vakir.de

Ein geschützter Raum für trauernde Kinder und Jugendliche

Seit 1999 begleitet der gemeinnützige Verein Trauerland Kinder und Jugendliche, bei denen ein nahestehender Mensch verstorben ist. Denn wenn Kinder ihre Mutter, ihren Vater oder einen anderen geliebten Menschen verlieren, gerät ihre Lebenswelt ins Wanken. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Auch die erwachsenen Hinterbliebenen werden durch den Verlust häufig von tiefer Trauer und einem Gefühl der Verzweiflung überwältigt.

Die ganze Familie muss sich in einer neuen, schmerzhaften Situation zurechtfinden. Viele Eltern und Kinder bedürfen in dieser schwierigen Phase Unterstützung – die sie bei Trauerland erfahren.

Neben dem Hauptsitz in Bremen hat Trauerland Außenstellen in Oldenburg und Verden. Das umfangreiche Hilfsangebot umfasst Trauergruppen für Kinder und Jugendliche, moderierte Angehörigengruppen, einen Trauertreff für junge Erwachsene, Einzelberatungen, telefonische Beratungssprechzeiten und riseninterventionen in akuten Notsituationen.

Trauerland

Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

Die 14-tägig stattfindenden Trauergruppen bieten den Kindern einen geschützten Raum für ihre Trauerarbeit. Durch die professionelle Begleitung lernen die Kinder, ihre Trauer zu verarbeiten, so werden psychosomatische Störungen verhindert.

Alle Angebote können von den Betroffenen kostenfrei in Anspruch genommen werden. Der Verein ist zu etwa 95 Prozent spendenfinanziert.

Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.

Geschäftsstelle:

Hans-Böckler-Straße 9, 28217 Bremen

Telefon 0421 6966720

Fax 0421 69667299

Die Bremer Trauergruppen finden in der Schwachhauser Heerstraße 63a, 28211 Bremen statt.

info@trauerland.org

www.trauerland.org

Hilfe bei erlebter Gewalt

**für Jungen* und junge Männer*
bis 27 Jahren**

Das Bremer JungenBüro ist eine Informations- und Beratungsstelle für Jungen*, Jugendliche und junge Männer*, die Gewalt erleben oder erlebt haben. Beraten werden Jungen* ab 7 Jahren sowie unterstützende Angehörige und pädagogische Fachkräfte zu Jungen* ab dem ersten Lebensjahr.

Wir beraten:

- persönlich in der Beratungsstelle (Termin nach Vereinbarung)
- telefonisch in den Sprechzeiten
- Jungen* zusätzlich in unserer Onlineberatung

zu folgenden Themen:

- Sexueller Missbrauch/sexualisierte Gewalt
- Mobbing, Ausgrenzung, Erpressung
- Körperliche und seelische Gewalt in der Familie
- Körperliche und seelische Gewalt im öffentlichen Raum
- Belastungen durch andere Formen von Gewalt

Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Bremer JungenBüro

Schüsselkorb 17/18

28195 Bremen

Telefon 0421 59865160

info@bremer-jungenbuero.de

www.bremer-jungenbuero.de

Endlich selbstbewusst und stark!

Gewaltpädagogik für Jungen und junge Männer

Gewalt hat für Jungen und junge Männer einen identitätsstiftenden Charakter. Wenn sie sich klein und unmännlich fühlen, sehen sie in der Gewalt einen Weg, ihre Hilflosigkeit abzuschütteln, die Ehre wiederherzustellen und sich bei Gleichaltrigen Ansehen zu verschaffen.

Wir geben den alltäglichen Gefühlen und Lebenssituationen der Jungen Raum und erarbeiten mit ihnen, wie sie eigene Grenzen und die Grenzen anderer respektieren können. Bei uns erleben sie Wertschätzung und respektvolle Begleitung.

MÄNNER GEGEN
MÄNNER-GEWALT®

Männer gegen Männer-Gewalt Bremen e.V.

Telefon 0421 3039422

montags 17.30 – 19.00 Uhr und
donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr

info@mgm-bremen.de
www.mgm-bremen.de

Fachberatung Jugendhilfe in der Jugendberufsagentur

Als Fachberatung Jugendhilfe beraten wir junge Menschen aus Bremen zwischen 16 und 25 Jahren auf ihrem Weg der Verselbständigung zwischen Schule und Beruf.

Wir können unterstützen,

- wenn persönliche oder familiäre Probleme Schule oder Beruf im Weg stehen.
- wenn junge Menschen ihre Lebensentwürfe entwickeln oder besprechen möchten.
- bei Fragen zur Verselbständigung junger Volljähriger (Notwendigkeit der wirtschaftlichen Existenzsicherung; Klärung zuständiger Leistungsträger; Fördermöglichkeiten der beruflichen und sozialen Integration; Vermittlung und Begleitung in die entsprechenden Institutionen)



Kontakt:

Jugendberufsagentur Bremen
Andrea Mann (Teamleitung)

Telefon 0421 36188910

Doventorsteinweg 48 – 52, 4 Etage
andrea.mann@afsd.bremen.de

oder

Eingangszone Jugendberufsagentur
im BIZ

Doventorsteinweg 44
28195 Bremen

www.jugendberufsagentur-bremen.de

Angebote der pro-familia-Beratungsstellen Bremen für Männer und Väter

Beratung zu den Themen:

- Partner*innenschaft und Sexualität
- Familienplanung/Familiengründung
- Elterngeld/Elternzeit
- Vater werden
- Kindliche Sexualität
- Pubertät



pro familia Beratungsstelle Bremen Nord

Weserstraße 35

28757 Bremen

Telefon 0421 654333

Fax 0421 655543

bremen-nord@profamilia.de

pro familia Beratungsstelle Bremen Mitte

Hollerallee 24

28209 Bremen

Telefon 0421 3406030

Fax 0421 3406035

bremen@profamilia.de

pro familia Beratungsstelle Bremerhaven

Adolf-Butenandt-Straße 2d

27580 Bremerhaven

Telefon 0471 28722

Fax 0471 25633

bremerhaven@profamilia.de

Männer und Väter helfen sich selbst!

In der Bremer Selbsthilfelandchaft gibt es Gesprächsgruppen zu verschiedenen Themen, in denen sich Männer und Väter über ihre Lebensumstände austauschen, Probleme besprechen und sich gegenseitig helfen.

Unsere Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Sie, das passende Gruppenangebot zu finden. Dies ist sowohl am Telefon, per E-Mail und in einer persönlichen Beratung möglich. Auch bei einer eigenen Gruppengründung stehen wir Ihnen gerne beratend und aktiv zur Seite. Unser Angebot umfasst die Klärung der Ziele, die Raumsuche und die Öffentlichkeitsarbeit. Auf Wunsch begleiten wir auch die ersten Treffen und vermitteln dabei erprobte Regeln der Kommunikation.



Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Telefon 0421 704581

Allgemeine Sprechzeiten:

Mo. – Fr., 10.00 – 13.00 Uhr

Mo. + Do., 14.00 – 18.00 Uhr

Di. + Mi., 14.00 – 16.00 Uhr

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com

www.selbsthilfe-wegweiser.de

Was macht das Evangelische Bildungswerk aus?

Als staatlich anerkannte Bildungseinrichtung im Land Bremen stehen wir im Dienst der Stadtöffentlichkeit und tragen Anliegen und Themen der Ev. Erwachsenenbildung in die Stadtgesellschaft hinein.

Für Männer bzw. Väter bieten wir vielfältige Bildungsangebote (z.T. in Kooperation) an: Männer-Bildungszeit mit Floßbau oder Schmieden; »Gärungsprozesse« – ein Seminar mit Biographiearbeit und Bierbrauen; Vater & Kind-Bildungszeiten, den jährlichen Bremer Männerkulturtag.

Unser Programmangebot
mit online-Anmeldemöglichkeit:
www.bildungswerk.kirche-bremen.de



Evangelisches Bildungswerk Bremen
forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen
Telefon 0421 346-1535 oder
bildungswerk@kirche-bremen.de

Sie erreichen uns bequem mit dem Bus 24
und den Straßenbahnen 6+8 (Am Stern);
PKW-Zufahrt über die Parkstraße 107.

Ein Tag für Männer, mitten in Bremen

In den schönen Räumen des Forum Kirche an der Hollerallee treffen sich jährlich 60 bis 70 Männer, die Interesse an Begegnungen haben. Hier sprechen Männer über sich selbst, um sich persönlich weiter zu entwickeln. Es werden Impulse gegeben, geschützte Gesprächsräume angeboten.

Du wählst aus einem Angebot von Workshops das aus, was dich anspricht. Der Eintritt beinhaltet ein vollwertiges Mittag- und Abendessen und ein kleines Kulturprogramm am Abend. Ein Tag für Männer, die sich auf den Weg machen: Zu ihren wesentlichen Fragen, zu tiefer Vertrautheit, zu erwachsener Männlichkeit. In Kooperation mit dem Ev. Bildungswerk.



Ansprechperson: Christoph Laun,
trapp119@googlemail.com

Anmeldung: www.bremermaennertag.de

Nächster Termin: 07.03.2020, 9:30 -19:30 Uhr
forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen

Mehr Information zum Bremer Männertag:
kontakt@bremermaennertag.de

Gewalt ändern, Vertrauen schaffen.

Gewaltberatung für Männer.

Gewalt zerstört Vertrauen und Nähe zur Partnerin und zu den Kindern. Gewalt bewirkt Ausweglosigkeit und Selbstzweifel. Wir unterstützen Männer, die nicht länger gewalttätig sein wollen, darin, durch Gewaltberatung ihre Gewalt zu ändern.

Dies geschieht durch Schulung der Selbstwahrnehmung, Sensibilisierung für Grenzen und Übernahme von Selbstverantwortung.

Wir arbeiten als Männer mit Männern. Unsere Beratungen sind kostenpflichtig.

MÄNNER GEGEN
MÄNNER-GEWALT®

Männer gegen Männer-Gewalt Bremen e.V.

Telefon 0421 3039422
montags 17.30 – 19.00 Uhr und
donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr
info@mgm-bremen.de
www.mgm-bremen.de

Männer sind (auch)

... schwul!
... bisexuell!
... trans*!
... inter*!
... queer!

Im Rat&Tat-Zentrum finden Sie:

- Beratung zu Coming Out, Regenbogenfamilien, Diskriminierungserfahrungen, Krisen, sexueller Gesundheit und mehr
- Angebote für Jugendliche
- Anlaufstelle für queere Geflüchtete
- Beratung auch für Paare/Angehörige/ Multiplikator*innen
- Selbsthilfegruppen
- Kultur, Café, Bar, Werder-Spiele und vieles mehr im Kweer



Rat&Tat – Zentrum für queeres Leben e.V.

Theodor-Körner-Straße 1

28203 Bremen

Telefon 0421 7004170 (Beratungsstelle)

beratung@ratundtat-bremen.de

www.ratundtat-bremen.de

Kweer

Öffnungszeiten:

freitags 20.00 – 24.00 Uhr

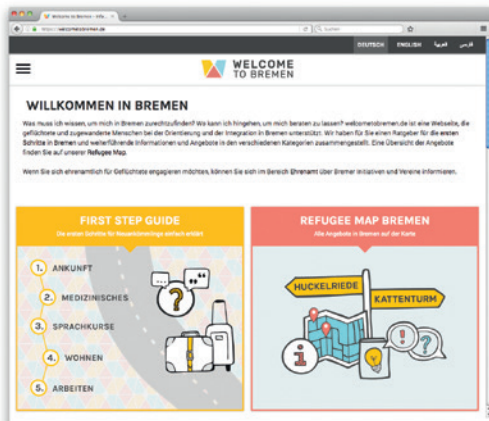
sonntags 15.00 – 18.00 Uhr

immer, wenn Werder spielt

Begegnungsorte

An den Begegnungsorten in Bremen können sich Einheimische und Zugezogene kennenlernen und austauschen. An diesen Orten können Sie gemeinsam lernen, Sport treiben, Spaß haben oder sich für die Gemeinschaft einsetzen. Es sind Orte, an denen jeder willkommen ist. Es kommt auf das Miteinander und nicht auf die Herkunft an.

Außerdem gibt es spezielle Begegnungsorte für bestimmte Gruppen. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite Welcome to Bremen.



www.welcometobremen.de
[www.welcometobremen.de/angebot/
angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/](http://www.welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/)

Ein Schutzraum für die Seele

REFUGIO Bremen ist ein psychosoziales und therapeutisches Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folterüberlebende Menschen, die vor Gewalt, Verfolgung, Vertreibung oder Folter nach Deutschland flüchten müssen, suchen Schutz.

REFUGIO ist ein sicherer Ort für Geflüchtete. Wir bieten psychosoziale Beratung und psychotherapeutische Behandlung. Unsere Angebote sind mehrsprachig, kostenlos und werden vertraulich behandelt.



REFUGIO Bremen
Beratungs- und Behandlungszentrum
für Flüchtlinge und Folteropfer

Außer der Schleifmühle 53
28203 Bremen

Telefon 0421 176677-0
Fax 0421 176677-99

info@refugio-bremen.de
www.refugio-bremen.de

Antidiskriminierung

Diskriminierung gibt es in allen Lebensbereichen. Bei der Wohnungssuche, in der Diskothek, am Arbeitsplatz, im Zug, in der Schule oder bei der Behörde.

Denn jede*r hat das Recht, nicht aus Gründen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität diskriminiert zu werden.

Wenn Sie also

- über Diskriminierung, Abwertung, Übergriffe bis hin zu Gewalt sprechen wollen oder
- eine Beratung über rechtliche und praktische Handlungsmöglichkeiten benötigen, dann wenden Sie sich an eine der gelisteten Beratungsangebote.

Die Beratungsstellen in alphabetischer Reihenfolge:

ADA – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt

Bremen, Bahnhofplatz 22 – 28

Telefon 0421 9608914

info@ada-bremen.de

www.ada-bremen.de

ADE – Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt – Expertise und Konfliktberatung

Universität Bremen

Telefon 0421 218170

ade@uni-bremen.de

www.ade.uni-bremen.de

Antidiskriminierung

Arbeitnehmerkammer Bremen

Bremen, Bürgerstraße 1

Telefon 0421 363010

Bremen-Nord, Lindenstraße 8

Telefon 0421 669500

info@arbeitnehmerkammer.de

www.arbeitnehmerkammer.de

Der Landesbehindertenbeauftragte der Freien Hansestadt Bremen (LBB)

Bremen, Am Markt 20

Telefon 0421 361-18181

office@lbb.bremen.de

www.lbb.bremen.de

Die Migrations- und Integrations- beauftragte des Landes Bremen

Bremen, Bahnhofspatz 29

Telefon 0421 361-4988

integration@soziales.bremen.de

www.integration.bremen.de

Rat & Tat – Zentrum für queeres Leben e.V.

Bremen, Theodor-Körner-Straße 1

Telefon 0421 704170

beratung@ratundtat-bremen.de

www.ratundtat-bremen.de

SelbstBestimmt Leben e.V. Bremen

Beratungsstelle für behinderte Menschen
und Ihre Angehörigen

Bremen, Ostertorsteinweg 98

Telefon 0421 704409

beratung@slbremen-ev.de

www.slbremen-ev.de

soliport

Betroffene rechter, rassistischer und
antisemitischer Gewalt solidarisch beraten
und unterstützen

Bremen, Sögestraße 72

Telefon 0421 17831212

info@soliport.de

www.soliport.de



Deutsch lernen

Deutschkenntnisse sind ein Schlüsselfaktor für die Integration in den Arbeitsmarkt und das Bildungssystem sowie die Teilhabe an allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens.

Es gibt unterschiedliche Deutschkurse: Viele Menschen können Integrationskurse besuchen. Für erwachsene Asylsuchende und Geduldete, die keinen oder noch keinen Anspruch auf die Zulassung zu einem Integrationskurs des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) oder auf Sprachkurse nach der berufsbezogenen Deutschsprachförderung (DeuFöV) haben bietet die Stadt Bremen kommunale Deutschkurse an.

Es gibt auch Kurse nur für Analphabet*innen und Menschen, die langsamer lernen. In Bremen finden Sie viele Sprachschulen.

Wo finde ich weitere Informationen?

Für die Integrationskurse ist das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zuständig.

Bundesamt für die Anerkennung ausländischer Flüchtlinge – Außenstelle Bremen

Steinsetzerstraße 14

28279 Bremen

Telefon 0421 8391-0 oder 0421 8391-199

info@bafg.de

webgis.bamf.de

Für die kommunalen Sprachkurse für Asylsuchende und geduldete Menschen ist die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport (SJIS) zuständig.

Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport

Referat Integrationspolitik

Bahnhofplatz 29

28195 Bremen

Telefon 0421 361-6841

www.soziales.bremen.de

Weitere Informationen und Beratung bekommen Sie bei den folgenden Anbietern:

Bremer Volkshochschule (VHS)

Faulenstraße 69

28195 Bremen

Haltestelle: Radio Bremen/Volkshochschule

Telefon 0421 361-12345

www.vhs-bremen.de

Paritätisches Bildungswerk Bremen (PBW)

Faulenstraße 31

28195 Bremen

Haltestelle: Radio Bremen/Volkshochschule

Telefon 0421 174720

www.pbwbremen.de

Deutsch lernen

Sie können Deutsch auch im Internet kostenlos lernen:

Goetheinstitut:

www.goethe.de

Deutsche Welle:

www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-interaktiv/s-9571

Volkshochschule:

www.iwdl.de

Deutsche Volkshochschul-Verband:

vhs-lernportal.de/Deutsch;
<http://a1.vhs-lernportal.de>

Wo finde ich weitere Informationen?

Koordinationsstelle Sprache des Landes Bremen

ESF Sprachförderung Integrations- und
Berufssprachkurse

Zentrum für Schule und Beruf

Steffensweg 171

28217 Bremen

Telefon 0421 3804765

Telefax 0421 383589

patrick.bohne@zsb-bremen.de

www.zsb-bremen.de

Wo finde ich Sprachcafés?

In Sprachcafés können Sie neue Leute aus verschiedenen Ländern treffen und dabei lernen, besser Deutsch zu sprechen.

Sie können einfach hingehen und müssen sich nicht anmelden.

Informationen über Sprachcafés mit Ort und Uhrzeit finden Sie unter:

Welcome to Bremen

[welcometobremen.de/angebot/
angebotscaf/freie-sprachkurse-und-
sprachcafes/](https://welcometobremen.de/angebot/angebotscaf/freie-sprachkurse-und-sprachcafes/)

Gemeinsam in Bremen

[https://www.gemeinsam-in-bremen.de/
sprachcafes](https://www.gemeinsam-in-bremen.de/sprachcafes)



Wie bleibt Mann gesund? Infos und Fakten

- 2,5 Stunden pro Woche Sport kann das Leben verlängern!
- Wer sich gesund ernährt, kann bestimmten Krankheiten vorbeugen!
- Männer können im Rahmen ihrer Krankenversicherung Gesundheits-Check-Ups und Früherkennungsuntersuchungen durchführen lassen!
- Eine emotional und körperlich befriedigende Partnerschaft fördert das Wohlbefinden!
- Eine gelebte Vater-Kind-Beziehung beeinflusst die Gesundheit aller Familienmitglieder!

Weitere Informationen:

www.maennergesundheitsportal.de

www.stiftung-maennergesundheit.de

Übersicht von Beratungsangeboten für Männer, Väter und Jungen:

www.maennerberatungsnetz.de



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.

**Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e.V.**

**in Kooperation mit der Landes-
vereinigung für Gesundheit Bremen e.V.**

Projekt: Koordinierungsstelle Gesundheit-
liche Chancengleichheit Bremen

www.gesundheit-nds.de

www.lvg-gesundheit-bremen.de

Zeit für das Baby

Elternzeit und Elterngeld

Für Mütter und Väter ist es eine unglaubliche Erfahrung, ein Baby zu bekommen und mit dem Kind Zeit verbringen zu können. Vielen Vätern ist nicht bewusst, dass Sie auch Elternzeit nehmen und Elterngeld beantragen können. Sie haben damit die Möglichkeit, sich intensiv mit ihrem Kind zu beschäftigen und voll und ganz in den Familienalltag eintauchen zu können.

Nähere Informationen zu Anspruchsvoraussetzungen erhalten sie unter
www.service.bremen.de
www.familien-wegweiser.de
www.elterngeld-plus.de

Basiselterngeld und Elterngeld Plus müssen aktuell noch schriftlich bei der Elterngeldstelle beantragt werden. Antragsformulare können Sie hier online aufrufen, ausdrucken und ausfüllen:

www.service.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

Elterngeldstelle Bremen

Amt für Soziale Dienste

Hans-Böckler-Straße 9, 3. Stock

28217 Bremen

Telefon 0421 361-94300

elterngeldstelle.bremen@afsd.bremen.de

Sprechstunde vorort: Do., 8.00 – 12.00 Uhr

Sprechstunde telef.: Di., 8.00 – 10.00 Uhr

und Freitag 10.00 – 12.00 Uhr

Schwangerschafts-ABC

Sicher durch den Schwangerschaftsdschungel – Von Anfang an gut vorbereitet auf das kleine Wunder.

Wird ein Baby geboren, steht der **Alltag** erst einmal Kopf. Vieles ist zu regeln und neu zu organisieren.

Im **Babyblues** durchlebt die Mutter nach der Geburt schwankende Gefühle. Frag sie, was Du tun kannst, um sie zu unterstützen und habe Geduld mit ihr.

Ärzte nennen den Wehenschreiber **CTG**. Er überwacht die Wehen und die Herztöne des Babys.

Dehnungsstreifen sind Risse der Haut. Biete ihr doch ab und zu eine Massage an, zum Beispiel mit Öl. Das kann helfen und fördert die Beziehung.

Deine Liebste Schwangere muss auf ihre **Ernährung** achten. Ernährt euch beide gesund, unterstütze sie indem Du gesund und frisch kochst. Auf rohes Fleisch, rohen Fisch, Rohmilch und -käse, rohe Eier sowie nicht gewaschenes Obst und Gemüse sollte sie erstmal verzichten.

Die **Fruchtblase** ist eine Hülle, in der das Fruchtwasser und das Baby »schwimmen«. Sie schützt das Baby. Bei der Geburt platzt die Fruchtblase. Das nennt man Blasensprung.

Du kannst deiner Schwangeren die **Geburt** erleichtern. Frag sie vorher am besten was ihr gut tut. Lies ein Buch, sprich mit der Hebamme oder mach ein Vorbereitungskurs.

Die **Hebamme** ist wichtig an eurer Seite. Sie gibt wertvolle Hinweise rund ums Baby und, du kannst sie alles fragen zum Thema Schwangerschaft.

Inkontinenz ist ein unangenehmes Thema für deine Schwangere. Euer wachsendes Baby drückt auf die Blase und sie muss öfters auf Toilette.

Jod fördert das Wachstum, die Knochenbildung und die Gehirnentwicklung des Babys. Informiert euch bei euren Arzt, eurer Ärztin.

Der **Kreißaal** ist im Krankenhaus ein Raum, indem ein Kind geboren wird. Schaut ihn euch am besten vor der Geburt an und macht euch mit dem Weg und dem Personal vertraut.

Linea Nigra nennt man eine senkrechte dunkle Linie zwischen Bauchnabel und Schambein. Sie verschwindet in der Regel von allein wieder.

Im **Mutterpass** stehen alle wichtigen Informationen über deine Liebste Schwangere und eurer Wunder. Den Pass sollte sie immer dabeihaben.

Die wachsende **Nervosität** ist ganz normal. Sprich mit anderen Männern z.B. in einem Vorbereitungskurs über deine Gefühle.

Oxytocin ist als »Kuschelhormon« bekannt und sehr wichtig für die Geburt und die Bindung. Das Hormon löst die Wehen aus.

Eine alte Wickeltechnik ist das **Pucken**. Es kann helfen, das Baby zu beruhigen. Informiert euch.

Die **Querlage** kommt nur selten vor und das Kind kommt dann per Kaiserschnitt zu Welt.

Rauchen solltest Du generell nicht in der Nähe von Schwangeren, nicht in der Wohnung und vor allem nicht im Auto. Hilf ihr, während der Schwangerschaft nicht zu rauchen.

Sex ist auch während der Schwangerschaft möglich. Das Kind ist gut geschützt und nimmt keinen Schaden. Sprecht offen über eure Gefühle und lasst euch Zeit füreinander.

Bei **Toxoplasmose** handelt es sich um eine Infektion, die eine Gefahr für euer ungeborenes Kind darstellen kann. Infizieren kann sich deine Liebste Schwangere über rohes oder nicht ganz durchgebratenes Fleisch sowie über tierische Ausscheidungen, bspw. von Katzen. Das Säubern des Katzenklos z.B. solltest du deshalb übernehmen.

Durch den **Ultraschall** wird die Entwicklung des Babys in der Schwangerschaft überwacht.

Es gibt 10 **V**orsorgeuntersuchungen.

Unterstütze deine liebste Schwangere,
sie alle wahrzunehmen.

Wehen sind Kontraktionen der Gebärmutter. Erlernt gemeinsam Atemübungen. Diese helfen zu entspannen.

Bei Mädchen liegt das **X**-Chromosom zweifach vor. Bei Jungs liegen ein X- und ein **Y**-Chromosom vor.

Ihr werdet Eltern – herzlichen Glückwunsch!
Aber vergesst nicht die **Z**eit, ein Paar zu bleiben. Nehmt euch gemeinsame Auszeiten. Dazu ist es wichtig, Großeltern oder enge Freunde von Anfang an eng einzubinden.



**SOS
KINDERDORF**

Worpswede

SOS-Kinderdorf e.V.

SOS-Kinderdorf Worpswede

Grönlandstraße 16

28719 Bremen

Telefon 04792 9332-691

Telefax 04792 9332-29

stefanie.kehl@sos-kinderdorf.de

www.sos-kinderdorf.de

Impressum

Herausgeberin

Die Senatorin für Soziales, Jugend,
Integration und Sport (SJIS)

Referat: Bürgerschaftliches Engagement,
Selbsthilfe, Familienförderung und -politik,
Gleichgeschlechtliche Lebensweisen
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
www.soziales.bremen.de

Redaktion

Die Texte wurden von Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern der Einrichtungen ver-
fasst.

Gestaltung

machart: Oelgemöller + Heitmann
www.machart-bremen.de

Fotos

geliefert von den Einrichtungen;
Fotolia: Kzenon, Lightfield, Jacob Lund,
Rawpixel; Pixabay: Stocksnap
Bremen, September 2019

MANNOMANN*!

Wegweiser für Väter und Männer in Bremen

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Freie
Hansestadt
Bremen

Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
www.soziales.bremen.de