

NOM D'UN PETIT BONHOMME*!

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

Freie
Hansestadt
Bremen

Guide d'orientation
pour les hommes
et les pères à Brême

Information
Conseil
Échanges



Chères lectrices et surtout : chers lecteurs,

Cette brochure a été spécialement rédigée pour les garçons et les hommes de tous les âges. Elle contient la liste (non exhaustive) des centres d'accueil, des points de rencontre, des lieux d'échange d'information, des bureaux de conseil, de communication et de soutien pouvant s'avérer intéressants particulièrement pour les garçons et les hommes. Ils concernent un grand nombre de situation de la vie courante : devenir adulte, la paternité et les congés parentaux, le quotidien familiale et les loisirs, la vie professionnelle et la santé. Je vous invite cordialement à feuilleter cette brochure.

Je suis certaine que vous y trouverez une idée ou une autre pour vous-même ou les garçons et les hommes de votre entourage.

Notre société est multiple et de toutes les couleurs. Il existe différentes formes de relations et de familles– avec et sans enfants, parent célibataire, parent séparés, famille recomposée ou petite famille, grande famille traditionnelle ou famille arc-en-ciel. Les exigences posées aux hommes au niveau privé et professionnel sont tout autant variées. Ce que ça signifie être un homme aujourd'hui se décide souvent selon la situation sociale, l'âge, la culture d'origine, la religion ou l'orientation sexuelle – contradictions comprises. Il est donc tout à fait normal de se poser des questions.

L'objectif des offres présentées ici est de rendre les individus plus forts face aux chances et aux défis. Elles misent alors entre autres sur la communication de connaissances pédagogiques (comme par exemple sur les besoins des enfants aux cours des différents stades de leur développement ou sur l'éducation sans violence), sur les informations sur des thèmes juridiques (comme par exemple sur allier le travail et la famille). Les institutions de cette liste connaissent leurs sujets et vous aideront à trouver l'offre que vous désirez.



Recevez, madame, monsieur, l'expression de notre plus profond respect,

Anja Stahmann

Anja Stahmann
Sénatrice des affaires sociales, de la jeunesse,
de l'intégration et des sports

- 2 Avant-propos
- 6 LE compas pour les hommes, les pères, les garçons – familiennetz bremen
- 7 Cartes familiales de la ville de Brême en ligne
- 8 Devenir papa / Être papa – Trois questions au conseiller d'État Jan Fries
- 10 Employé à temps partiel – Homme à temps complet
- 12 Centres d'aide et d'accueil pour familles avec de jeunes enfants « Frühberatungsstelle »
- 14 Soutenir au lieu de secouer
- 15 Téléphone parental et conseil en ligne – anonymes, gratuits et confidentiels
- 16 La fondation Daniel Schnakenberg encourage les loisirs
- 17 Les pères sont les bienvenus – Offres pour les pères et les enfants dans les maisons de la famille
- 20 « Ne pas retomber dans le même schéma » – Interview
- 22 Camp pères-enfants
- 23 Passeport vacances de Brême – C'est enfin les vacances !
- 24 « Je ne peux transmettre que ce que j'ai moi-même appris. » – Interview
- 26 Nous, l'Association des mères et des pères célibataires de Brême
- 27 Binational ? Rien de plus normal !
- 28 Le centre village d'enfants « SOS Kinderdorf » – Un lieu animé pour toute la famille
- 30 Rencontres entre pères – groupes ouverts

- 32 Un espace protégé pour les enfants et les jeunes en deuil
- 34 Assistance en cas de violences vécues pour les garçons et les jeunes hommes jusqu'à 27 ans
- 35 Enfin fort et sûr de soi ! Pédagogie contre la violence pour les garçons et les jeunes hommes
- 36 Conseil spécialisé d'aide à la jeunesse dans l'agence professionnelle de la jeunesse
- 37 Offres des centres d'aide et d'accueil pro familia de Brême pour les hommes et les pères
- 38 Les hommes et les pères s'entraident ! Les associations d'entraide apportent leur soutien
- 39 En quoi se distingue l'Office de formation évangélique (Evangelische Bildungswerk) ?
- 40 Une journée pour les hommes, au cœur de Brême
- 41 Changer la violence, créer la confiance
- 42 Les hommes sont aussi homosexuels, bisexuel, transsexuels*, intersexuels*, altersexuels
- 43 Points de rencontre à Brême pour les anciens et les nouveaux habitants
- 44 Un espace protégé pour l'âme
- 45 Anti-discrimination
- 48 Apprendre l'allemand
- 52 Comment un homme peut-il rester en bonne santé ? Ce qu'il faut savoir
- 53 Consacrer du temps à bébé – Congé parental et allocations de congé parental
- 54 ABC de la grossesse
- 59 Mentions légales

LE compas pour les hommes, les pères, les garçons

Avec un grand nombre de manifestations, Brême tient de nombreuses offres spécialement destinées aux hommes, aux pères et aux garçons à disposition.

C'est ce que qui est visible sur le réseau familial de Brême, familiennetz bremen, et bien plus encore sur familiennetz-bremen.de.

Fils, partenaires, pères :

La vie de famille est souvent bien remplie. Les jeunes papas ne sont pas les seuls à avoir beaucoup de questions, la vie quotidienne a toujours besoin d'aide et d'astuces. Neutres et indépendants – nous vous conseillons sur de nombreuses questions, nous vous aidons à trouver le conseil dont vous avez besoin et à obtenir des informations utiles.

Collègues, copains, voisins :

Chez nous, vous trouverez des offres de conseil, de loisirs et de formations pour les différentes situations de votre vie.

familiennetz bremen

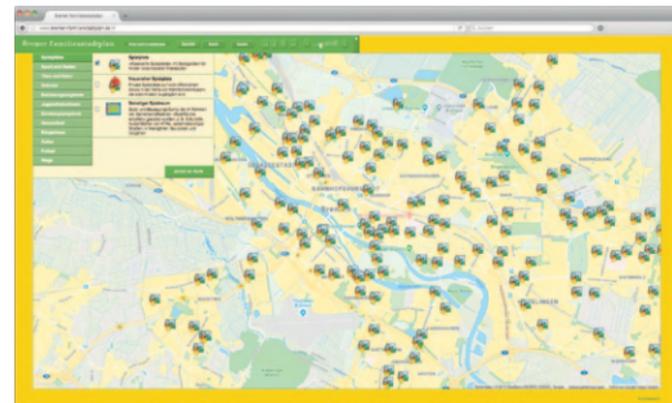
familiennetz bremen, le réseau familial de Brême

Anja Lohse, Barbara Peper
Téléphone 0421 7908918 (avec répondeur)
info@familiennetz-bremen.de
www.familiennetz-bremen.de

Cartes familiales de la ville de Brême en ligne

Vous aussi, vous avez déjà chercher des aires de jeu près de chez vous ? Vous savez où se trouve le terrain de jeu ou le skate-park le plus proche ? Vous aimeriez trouver le chemin le plus sûr pour le lac le plus proche ou un aperçu des meilleures offres de formation et de conseil ?

Vous trouverez ici toutes les informations sur les points de rencontre réguliers et les offres de conseil près de chez vous – profitez des offres variées proposées dans votre quartier. Vous avez ici la possibilité de découvrir le côté familial de la ville de Brême. Bienvenu sur la première carte familiale de la ville de Brême en ligne !
www.bremer-familienstadtplan.de



SpielLandschaftStadt e. V.

Heiner Rehling
Haferwende 37, D - 28357 Bremen
Téléphone 0421 24289550
verein@spiellandschaft-bremen.de
www.spiellandschaft-bremen.de



Devenir papa / Être papa – Trois questions à Jan Fries



Conseiller d'État de Mme la sénatrice des affaires sociales, de la jeunesse, de l'intégration et des sports et père d'une fille de 1 an et demi.

Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien professionnel et privé quand vous êtes devenu papa ?

Jan Fries : *Ma fille et ma compagne sont les personnes les plus importantes dans ma vie. Je veux avoir suffisamment de temps à leur consacrer à toutes les deux – tout en ne négligeant pas mon travail. Ce qui a profondément changé c'est que j'ai réarrangé mon quotidien et que je dois décider encore plus sciemment à quoi je consacre mon temps. Réunir la famille et le travail, c'est un véritable*

défi ; de nombreuses mères qui travaillent le savent mieux que quiconque. Pour ma compagne et pour moi, il était clair dès le début qu'aucun de nous ne renoncerait à travailler. Prendre un congé parental, se répartir autant de tâches que possible dans la vie quotidienne et s'occuper à temps de trouver une place dans une garderie étaient pour nous évidents.

Pourquoi avez-vous choisi de prendre un congé parental ?

Jan Fries : *Il est important pour moi que ma fille me voit comme un modèle essentiel dans sa vie – et c'est étroitement lié à la présence physique. Pendant la première année justement, les enfants se développent extrêmement rapidement. Pouvoir en être témoin, c'est très précieux. La relation entre moi-même, en tant*

que père, et ma fille est devenu très étroite pendant cette phase de développement parce que j'étais souvent avec elle. En effet, j'ai eu la possibilité de prendre un congé parental de deux mois. Je ne peux que recommander aux autres hommes de faire cette expérience.

Qu'est-ce qu'une municipalité peut faire pour encourager les jeunes pères à jouer un rôle actif dans l'éducation de leurs enfants ?

Jan Fries : *Je suis bien conscient du fait que la question de savoir si un père peut prendre un congé parental se décide fréquemment selon la situation financière et les impératifs posés par sa profession. Aujourd'hui, un tiers environ des pères prend un congé parental. Cela révèle bien le désir de nombreux hommes d'être présents quand leurs enfants grandissent. Je trouve important de les y aider : les*

allocations de congé parental permettent de faire une pause professionnelle pour une durée limitée tout en ayant malgré tout des revenus. Il y a de nombreux points de départ différents pour «Allier la vie de famille et la vie professionnelle» avec lesquels les femmes peuvent opter pour le travail et les hommes pour la famille.

Nous avons besoin d'horaires de travail favorables aux familles et de gardes d'enfants flexibles particulièrement aussi tôt le matin, l'après-midi et aux autres heures creuses. Être là pour ses enfants n'est plus depuis longtemps une seule «affaire de femmes». C'est pourquoi je suis ravi de voir qu'il existe actuellement aussi une offre très variée de formation à la famille et de conseil qui s'adressent explicitement aux pères.

Employé à temps partiel – Homme à temps complet

Le travail à mi-temps chez les hommes reste rare en Allemagne.

Pour la majorité d'entre eux mais aussi dans la culture de la plupart des entreprises, le travail à temps complet reste évident pour les hommes.

Cependant, le sujet d'allier les vies professionnelle et familiale touche également les hommes.

Une réalisation réussie sous la forme d'un temps partiel proche du temps complet est possible c'est ce que montre la brochure ›Employé à temps partiel – Homme à temps complet‹ rédigée par la Chambre des salariés de Brême (Arbeitnehmerkammer Bremen) en coopération avec Impulsgeber Zukunft e.V..



Cette brochure présente les portraits de onze hommes qui travaillent à mi-temps. Cela leur permet de répondre à leurs responsabilités dans l'entreprise de poursuivre leur carrière et de pouvoir être en même temps des pères engagés à la maison.

Leurs histoires montrent comment ils ont décidé de couper avec les rôles traditionnels ainsi que d'assumer de nouvelles responsabilités, de nouveaux points de vue et de nouveaux modèles de comportement pour vivre

activement l'alliance leur profession et de leur vie de famille. Ils donnent courage, font réfléchir, montrent des points de départ de solution inhabituels et motivent à ne pas craindre ce qui est nouveau.

Cette brochure est disponible auprès de :
info@impulsgeber-zukunft.de



Contact :
Rena Fehre

Téléphone 0421 21891753
rena.fehre@impulsgeber-zukunft.de

Adresse postale :
Impulsgeber Zukunft e.V.
FVG-West
Wiener Straße 9
D - 28359 Bremen

Frühberatungsstellen, centres d'aide et d'accueil pour familles avec de jeunes enfants à Brême

Pour les familles avec des enfants de 0 à 3 ans

Devenir papa et être papa, c'est excitant et passionnant.

Mais on se pose parfois des questions comme par exemple :

« Comment est-ce que je peux me préparer à être père ? »

« De quoi a besoin actuellement chacun des membres de ma famille ? »

« Nous sommes séparés et nous avons un enfant – comment est-ce que je peux gérer cette situation ? »

Nous vous soutenons sur la voie vers une éducation avec davantage d'assurance et de calme. Nous vous accompagnons dès le début pour une vie commune plus satisfaisante.

Notre conseil est gratuit et anonyme.

Prenez volontiers rendez-vous avec nous.

Vous êtes les bienvenus à nos points de rencontre publics et à nos offres de groupes !

« Frühberatungsstelle » nord

Lüssumer Heide 6,
D - 28777 Bremen
Téléphone 0421 6900946 et 0421 36179292
Fruehberatung.bremen-nord@web.de

« Frühberatungsstelle » est

Schwachhauser Heerstraße 293
D - 28211 Bremen
Téléphone 0421 69909905 et 0421 4279518
Fruehberatung.ost@stpetribremen.de

« Frühberatungsstelle » sud

Im Quartierszentrum Huckelriede
Niedersachsendamm 20a
D - 28201 Bremen
Téléphone 0421 5971270
Fruehberatung.kd-bremen@sos-kinderdorf.de

« Frühberatungsstelle » centre

Faulenstraße 20/22
D - 28195 Bremen
Téléphone 0172 1909002
Fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

« Frühberatungsstelle » ouest

Gröpelinger Heerstraße 289
D - 28239 Bremen
Téléphone 0421 39099246
Fruehberatung.groepelingen@caritas-bremen.de

« Frühberatungsstelle » de Hemelingen

Hinter den Ellern 1a
D - 28309 Bremen
Téléphone 0421 36116603
Fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

Soutenir au lieu de secouer

Ne secouez JAMAIS votre bébé !

Vous êtes à bout de nerf ?

Vous vivez dans l'angoisse des prochains cris ?

Vous ne savez pas quoi faire ?

Profitez de nos offres !

À Brême, vous trouverez des informations, des conseils et de l'aide gratuitement. Pour tous les pères.

Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet ici :

www.staerkenstattshuetteln.de



financé par:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Contact :

kristin.adamaszek@soziales.bremen.de

Téléphone parental et conseil en ligne

Anonyme, gratuit et confidentiel

Si, en tant que père, vous ne savez pas comment vous en sortir ou si vous avez tout simplement besoin qu'on soit à votre écoute, vous pouvez alors appeler le téléphone parental **Nummer gegen Kummer** (le numéro contre le chagrin) ou obtenir un conseil en ligne gratuit et anonyme.

Les conseillers consacrent du temps à votre problème, ils vous écoutent et cherchent avec vous des solutions possibles.

Trouver des offres de conseil gratuit pour (futurs) parents avec des enfants de 0 à 3 ans près de chez soi :

www.elternsein.info



Téléphone parental – Le numéro contre le chagrin

Téléphone 0800 1110550

Du lundi au vendredi de 09h00 à 11h00

Le lundi et le jeudi de 17h00 à 19h00

Conseil en ligne pour parents

Courriel – Chat – Forum

www.bkeelternberatung.de

Fondation Daniel Schnakenberg

La fondation Daniel Schnakenberg brémoise encourage les mesures de loisirs pour les enfants, les jeunes et les familles

Le temps des vacances – pour de nombreuses familles, c’est le meilleur moment de l’année. Mais nombreuses sont aussi celles qui ne peuvent pas se réaliser ce rêve. Les revenus sont maigres et suffisent juste à couvrir le nécessaire. La fondation Daniel Schnakenberg brémoise s’est fixée comme objectif de soutenir les familles à faibles revenus dans la réalisation des vacances de leurs souhaits et encourage les mesures de loisirs pour les



enfants, les jeunes et les familles. Vous trouverez les offres de vacances pour enfants et adolescents sur www.servicebureau.de, <http://jugendinfo.de/jugendreisen.php> Vous trouverez les offres de vacances pour les familles sur : <https://www.urlaub-mit-der-familie.de/>.

Fondation Daniel-Schnakenberg, Brême

c/o ServiceBureau Jugendinformation
Gaby Benckert
Téléphone 0421 330089-11 (le matin)
Fax 0421 330089-22

gaby.benckert@jugendinfo.de
www.schnakenberg-stiftung.de

Pères – Bienvenu

Offres pour les pères et les enfants dans les maisons de la famille « Haus der Familie »

Ces onze maisons de la famille sont des institutions de quartiers du Bureau des services sociaux. Leurs offres s’adressent aux parents et à leurs enfants du quartier correspondant et elles sont ouvertes à toutes les nationalités et à toutes les formes de vie en commun.

Si vous avez des questions sur le mariage et l’union, sur la vie de famille et sur le rôle des parents, sur l’éducation et le développement ou sur la vie quotidienne avec des enfants, vous y trouverez de l’aide sous la forme de conseil ou de cours, de groupes de discussion,

de groupes parents-enfants, de cours de langue et d’intégration, de groupes spéciaux pour les pères, d’activités de loisirs d’été et de groupes de jeux.

Pour de plus amples informations :
www.amtfuersozialedienste.bremen.de



Vous trouverez les adresses des maisons de la famille aux pages suivantes.

1. « Haus der Familie » de Bockhorn

Pürschweg 9, D - 28779 Bremen

Téléphone 0421 601488

hdf-familienzentrum-bockhorn@afsd.bremen.de

2. « Haus der Familie » de Vegesack

Aumunder Heerweg 89, D - 28757 Bremen

Téléphone 0421 361-7770

hdf-vegesack@afsd.bremen.de

3. « Haus der Familie » de Lüssum

Lüssumer Heide 6, D - 28777 Bremen

Téléphone 0421 361-79292

hdf-luessum@afsd.bremen.de

4. « Haus der Familie » de Walle

Dünenstraße 2 – 4, D - 28219 Bremen

Téléphone 0421 361-8198 ou 361-8284

hdf-walle@afsd.bremen.de

5. « Haus der Familie » de Horn-Lehe

Am Lehester Deich 17 – 21, D - 28357 Bremen

Téléphone 0421 2574838

hdf-horn-lehe@afsd.bremen.de

6. « Haus der Familie » de Vahr

August-Bebel-Allee 284, D - 28329 Bremen

Téléphone 0421 69648700

hdf-familienzentrum-vahr@afsd.bremen.de

7. « Haus der Familie » d'Osterholz-Tenever

Pirmasenser Straße 26, D - 28325 Bremen

Téléphone 0421 421562

hdf-tenever@afsd.bremen.de

8. « Haus der Familie » de Hemelingen

Hinter den Ellern 1a, D - 28309 Bremen

Téléphone 0421 361-16601

hdf-familienzentrum-mobile@afsd.bremen.de

9. « Haus der Familie » d'Obervieland

Eichelnkämpe 11, D - 28277 Bremen

Téléphone 0421 361-3385

hdf-obervieland@afsd.bremen.de

10. « Haus der Familie » de Huchting

Robinsbalje 12, D - 28259 Bremen

Téléphone 0421 361-9922

hdf-huchting@afsd.bremen.de

11. « Haus der Familie » du centre

Fehrfeld 7, D - 28203 Bremen

Téléphone 0421 7942801

hdf-mitte@afsd.bremen.de



« Ne pas retomber dans le même schéma »

Interview avec Adi, 46 ans, père de deux filles (de 13 et 15 ans), marié depuis 22 ans

Comment vous considérez-vous vous-même comme père ?

J'essaie toujours de faire de mon mieux, (...) parfois, je me surprends à peut-être ne pas y arriver mais je m'efforce toujours de faire un peu mieux que la veille.

Qu'est-ce qui est important pour vous dans l'éducation ?

Hélas, il n'y a pas de manuel pour ça. Au début, j'avais peur de faire des erreurs mais au bout du compte, l'éducation est une interaction, elle ne se fait donc pas d'un seul côté (...) Marqué par ma propre éducation, je ne voulais pas retomber dans le même schéma.

Ce que mes parents ont choisi n'est pas toujours nécessairement ce qu'il y a de mieux, pas à l'ordre du jour si l'on peut dire, comme par exemple les châtiments corporels : nous nous sommes fixés comme règle que chez nous ce serait différent. Il faut se pencher sur le sujet et remettre les choses en question. Casser ce schéma requiert une participation active au changement.

Autrefois, dans le milieu culturel turc, les mères élevaient les enfants et les pères n'étaient là que pour récompenser ou punir (...) Jamais de la vie ! D'une part parce que mes filles venaient même plutôt vers moi parce que je suis un peu plus relax d'autre part parce que nous nous sommes relayés, nous avons assumés tous les deux les deux rôles.

Il faut créer soi-même sa propre image de manière à ce que les enfants puissent me prendre comme modèle.

Des offres pour les pères ?

Je ne connais pas beaucoup d'offres, uniquement par le bouche à oreille, rien ne me vient à l'esprit, consulter Bremen.de et là regarder ce qu'il y a.

On devrait avoir la possibilité de faire quelque chose, même au-delà des différents quartiers et par exemple quand on ne voit ses enfants que le week-end. On trouve plusieurs offres pour les jeunes enfants mais après la maternelle et l'école primaire, les enfants continuent de grandir tandis que les offres, elles, ne grandissent pas avec eux. Qu'est-ce qui empêche de faire des choses avec des adolescents de 13, 14 et 15 ans ?

Quel bénéfice particulier y voyez-vous ?

Le temps passé ensemble par la constellation papa - enfants : 3 jours passés 24h sur 24 avec des gens différents au cours desquels on peut également apprendre les uns des autres.

Cette interview a été menée par Karl-Heinz Bosser (maison de la famille « Haus der Familie » de Vegesack) et Stephan Cohrs (coopération des paroisses évangéliques de Huchting) Vous trouverez l'interview intégrale sur le site www.soziales.bremen.de ou www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php



Camp pères-enfants

Depuis aujourd'hui 28 ans, la maison de la famille « Haus der Familie » de Vegesack organise un grand camp de 4 jours pour les pères et leurs enfants à partir de 3 ans à Goldenstedt am See.

Celui-ci offre aux pères l'espace et le temps de s'occuper de manière intensive de leurs enfants. Les pères qui n'ont pas beaucoup de temps pour leurs enfants en raison de leur quotidien professionnel en profitent également. La participation commune aux activités préparées comme jouer en extérieur, s'asseoir autour d'un feu de camp, faire de la musique et partager mutuellement son expérience, en bref : vivre la communauté est un moment inoubliable pour de nombreux participants.



Amt für Soziale Dienste

Maison de la famille « Haus der Familie » Vegesack

Karl-Heinz Bosser
Aumunder Heerweg 89
D - 28757 Bremen
Téléphone 0421 361-7770
karl-heinz.bosser@afsd.bremen.de
Date : fixée chaque année
du jeudi au dimanche en août

Passeport vacances de Brême – C'est enfin les vacances !

Des offres toujours intéressantes pour les pères et leurs enfants sont proposées pendant les vacances scolaires de Brême. Par ailleurs, le « bremer ferienkompass » (passeport vacances de Brême) fournit à tous les parents qui travaillent un aperçu fiable des offres d'encadrement pour les enfants scolarisés pendant les vacances.

www.bremer-ferienkompass.de

familiennetz bremen, le réseau familial de Brême

Anja Lohse, Barbara Peper
0421 7908918 (avec répondeur)

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



« Je ne peux transmettre que ce que j'ai moi-même appris. »

Interview avec Halil, 47 ans, père de deux filles, père célibataire depuis 15 ans

Comment vous considérez-vous vous-même comme père ?

Je suis serviable, j'ai confiance en moi, je compte beaucoup pour les autres et pour moi-même, il est évident pour moi d'aider les autres. Les enfants sont innocents, ils sont nos successeurs, nous devons nous comporter décemment avec eux.

En parlant d'assistance.

Votre village, qu'est-ce que c'est ?

Des employés de la garderie aux institutrices, je suis allé chercher beaucoup d'aide, auprès de l'office de la jeunesse et de Johanne et de Kalle de la Maison de la famille. Je pouvais

poser des questions et me renseigner à tout moment. Mes avocats et mon employeur, eux aussi, m'ont aidé.

Est-ce que vous avez la garde exclusive ?

Oui.

Avez-vous le sentiment que la cour avait beaucoup de doutes à votre égard ?

Les audiences au tribunal, c'était tout un cirque. Je leur ai dit « Je vous donne mes clés. Si vous pensez que quelque chose ne va pas chez moi, vous pouvez venir voir quand vous voulez. »

Ils voulaient vérifier que je n'avais pas de côté négatif, je suis une personne un peu ennuyeuse si vous voulez, je ne bois pas, je ne prends aucune substance.

Une maman pèse plus en ce qui concerne les enfants parce qu'ils sont eux-mêmes toujours 100 % maman.

Des offres qu'il faudrait encore inventer ?

... on a suffisamment à disposition, si on le veut bien sûr. Nous avons fait beaucoup de choses, des rencontres pères-enfants, des randonnées en vélo, des excursions, de l'acrobranche, le cinéma, le théâtre, la piscine... toujours en tête de la liste des participants. Ou deuxièmes. Avec un encadrement pédagogique parfait.

Que pensez-vous de l'intégration – en tant qu'immigré mais aussi en tant que père célibataire ?

Je ne peux transmettre que ce que j'ai moi-même appris, je ne peux pas dire, j'en sais

assez. Le savoir est comme une mer et chacun n'en boit qu'un verre. Il faut d'abord s'intégrer soi-même avant de pouvoir être un modèle pour ses enfants.

Cette interview a été menée par Stephan Cohrs (Ev. Kooperationsgemeinden - coopération des paroisses évangéliques - de Huchting)

Vous trouverez l'interview intégrale sur le site www.soziales.bremen.de ou sur www.kirche-bremen.de/gemeinden/46_st_lukas/46_st_lukas_aktuelles.php



Nous, le VAMV de Brême

Association des mères et des pères
célibataires (VAMV),
association du land de Brême

Nous nous occupons des parents célibataires
sous la forme de conseils et d'associations
d'entraide et nous essayons de faire avancer
nos requêtes au niveau politique.



VAMV de Brême

Bürgermeister-Deichmann-Straße 28
D - 28217 Bremen

Téléphone 0421 383834

Horaires d'ouverture :
le lundi, le mardi et le jeudi
de 10h00 à 12h00

Interlocuteur/ -trice :
Jens E. Schröter, Sascha Heydinger et
Helga Heydinger

vamv-hb@arcor.de
vamv-hb.jimdo.com

Binational ? Rien de plus normal !

Nous sommes une organisation nationale
pour tous ceux qui vivent dans un quotidien
interculturel. En tant qu'association fami-
liale, nous défendons les droits et les intérêts
des familles binationales et immigrantes et
nous nous penchons sur les thèmes variés de
la vie en commun dans une société d'accueil
et de migration.

Ce que vous trouverez chez nous :

Informations et conseil sur les questions
légales (par exemple sur le mariage ou le
regroupement familial) et un programme de
manifestations varié



**verband binationaler
familien und partnerschaften**

**Association à but non lucratif des familles
et couples binationaux, communauté
d'intérêts des femmes mariées à des étran-
gers (Verband binationaler Familien und
Partnerschaften, iaf e.V.)**

Centre administratif et de conseil de Brême
Aßmannshäuser Straße 54
D - 28199 Bremen

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

Le centre village d'enfants « SOS-Kinderdorf »

Un lieu animé pour toute la famille

Le village d'enfants « SOS-Kinderdorf » centre dans le quartier de Neustadt à Brême est toujours très animé.

Ce centre familial de quartier offre un programme varié pour toute la famille.

Le café public avec un espace de jeu pour les petits constitue le cœur de ce centre. On peut y manger ensemble un petit déjeuner, participer au déjeuner social ou échanger ses expériences autour d'une tasse de café et d'une part de gâteau. Un grand nombre de manifestations y est également organisé comme par exemple un théâtre de marionnettes, des lectures en images et des offres créatives pour les enfants.



Il existe des groupes parents-enfants et des offres de conseil individuelles mais aussi des cafés polyglottes pour ceux qui souhaitent améliorer leurs connaissances de l'allemand. Le »Klamöttchen«, le magasin de vêtements et de jouets pour enfants d'occasion se trouve également dans le centre village d'enfants « SOS-Kinderdorf ».



**SOS
KINDERDORF**

Bremen

Kinder-, Jugend- und
Familienhilfe

Centre village d'enfants « SOS-Kinderdorf »

Friedrich-Ebert-Straße 101, D - 28199 Bremen

Téléphone 0421 59712-30

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

sos-kinderdorf.de

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 09h00 à 17h00

Des manifestations spéciales se tiennent certains week-ends.

www.sos-kinderdorf-bremen.de

www.facebook.com/soskinderdorfzentrum

Rencontre entre pères

Groupes ouverts, adaptés les uns aux autres, dans plusieurs quartiers

Rencontre entre pères, les familles bougent, permanence à l'écoute des pères, café du droit de visite – la plupart l'appellent tout simplement ›Vätertreff«.

Rencontre entre pères « Vätertreff » (à Walle)

« Nous nous sommes intégrés facilement. La particularité du Vätertreff, c'est la communauté – plusieurs pères avec leurs enfants qui sont tous dans des situations similaires. De nombreux pères et enfants ont maintenant développé de réelles amitiés. La communication est également importante – nous les pères nous nous soutenons mutuellement mais nous nous aidons également à

voir les choses sous de nouvelles perspectives, les origines, la langue et le reste ne jouent alors aucun rôle. » Stefan (32 ans)
Un samedi sur deux, de 10h00 à 14h00, avec petit-déjeuner

Les familles bougent (Rencontre entre pères « Vätertreff » à Hemelingen)

Être ensemble, échanger ses expériences, parler, recevoir des informations, bouger, jouer, courir, se dépenser, bricoler, inventer, essayer, oser – un dimanche pour les pères avec leurs enfants et leurs familles. Chaque dimanche, les pères se retrouvent avec leurs enfants et leurs familles de 11h00 à 15h00 pour s'amuser ensemble et échanger leurs expériences, avec un petit déjeuner.

Permanence à l'écoute des pères (Vätersprechstunde) centre Groupe ouvert pour les pères en cours de séparation

« ... mais rester papa, c'est difficile. »
Échanger ses expériences, parler de ses problèmes, trouver du soutien, découvrir de nouvelles voies.

Pour les pères qui souhaitent établir, étendre, améliorer ou intensifier le contact avec leurs enfants.

Le mardi à 20h00 à la Maison de la famille « Haus der Familie » du centre

Café du droit de visite (Walle)

– exercice accompagné du droit de visite le week-end



Va Ki R e.V.

Raum für Vater und Kind

Conseil et suivi pour les familles

Fredo Behrens

Téléphone 0178 7566447

info@vakir.de

Un espace protégé pour les enfants et les jeunes en deuil

Depuis 1999, l'association à but non lucratif Trauerland soutient les enfants et les adolescents qui ont perdu un proche. En effet, quand des enfants perdent leur mère, leur père ou un autre être aimé, leur vie bascule. Rien n'est plus comme avant. Les adultes eux-mêmes sont souvent submergé par un deuil profond et un sentiment de désespoir dus à cette perte.

Toute la famille doit s'y retrouver dans cette nouvelle situation douloureuse. De nombreux parents et enfants ont besoin de soutien dans cette phase difficile – qu'ils trouvent alors chez Trauerland.

En plus de ses bureaux principaux de Brême, Trauerland a également des antennes à Oldenburg et à Verden. Sa vaste palette d'offres d'aide comprend des groupes de deuils pour enfants et adolescents, des groupes de parents avec modérateur, une rencontre de deuil pour les jeunes adultes, des conseils individuels, des permanences téléphoniques et des interventions en cas d'urgence.

Des groupes de deuils organisés toutes les deux semaines offrent aux enfants un espace protégé pour leur travail de deuil. En étant accompagnés par des professionnels, les enfants apprennent à faire leur travail de deuil afin d'empêcher les troubles psychosomatiques.

Toutes ces offres sont accessibles gratuitement aux personnes touchées. L'association est financée à 95 pour cent environ par des dons.

Trauerland
Zentrum für trauernde
Kinder und Jugendliche

Trauerland – Centre à but non lucratif pour les enfants et les jeunes en deuil

Bureau :
Hans-Böckler-Straße 9, D - 28217 Bremen
Téléphone 0421 6966720
Fax 0421 69667299

Vous trouverez le groupe de deuil de Brême « Bremer Trauergruppen » au Schwachhauser Heerstraße 63a, 28211 Bremen.

info@trauerland.org
www.trauerland.org

Assistance en cas de violences vécues

pour les garçons* et les jeunes hommes* jusqu'à 27 ans

Le bureau des garçons de Brême « Bremer JungenBüro » est un centre d'information et de conseil pour les garçons*, les adolescents et les jeunes hommes* qui vivent ou ont vécu des situations de violences.

Le conseil est ouvert aux garçons* à partir de 7 ans ainsi qu'aux membres de leurs familles et au personnel pédagogique de garçons* à partir de la première année suivant leur naissance.

Nous apportons conseil :

- personnellement au centre d'aide et d'accueil (sur rendez-vous)
- par téléphone aux heures d'ouverture
- garçons* en plus dans notre conseil en ligne

sur les sujets suivants :

- abus sexuels /violence sexuelle
 - harcèlement moral, exclusion sociale, extorsion
 - violences physiques et morales en famille
 - violences physiques et morales dans les lieux publics
 - stress dû à d'autres formes de violences
- Notre conseil est gratuit et, à la demande, anonyme.**

**Bureau des garçons de Brême
« Bremer JungenBüro »**

Schüsselkorb 17/18, D - 28195 Bremen

Téléphone 0421 59865160

info@bremer-jungenbuero.de

www.bremer-jungenbuero.de

Enfin fort et sûr de soi !

Pédagogie contre la violence pour les garçons et les jeunes hommes

Pour les garçons et les jeunes hommes, la violence a un caractère identitaire. Quand ils ne se sentent pas grands ni viril, ils voient dans la violence un moyen d'évacuer ce sentiment d'impuissance, de rétablir leur honneur et d'obtenir la considération de leurs pairs.

Nous donnons un espace aux sentiments quotidiens et aux situations de la vie de ces jeunes et nous travaillons avec eux sur comment respecter leurs propres limites ainsi que celles des autres. Chez nous, ils trouvent de l'estime et un soutien plein de respect.

**MÄNNER GEGEN
MÄNNER-GEWALT®**

Association à but non lucratif des hommes contre la violence masculine « Männer gegen Männer-Gewalt Bremen e. V. »

Téléphone 0421 3039422

le lundi de 17h30 à 19h00 et

le jeudi de 10h00 à 12h00

info@mgm-bremen.de

www.mgm-bremen.de

Conseil spécialisé d'aide à la jeunesse dans l'agence professionnelle de la jeunesse (Jugendberufsagentur)

En tant que conseil spécialisé d'aide à la jeunesse, nous conseillons les jeunes de Brême entre 16 et 25 ans sur la voie de l'indépendance entre l'école et la vie professionnelle.

Nous pouvons les aider

- quand des problèmes personnels ou familiaux font obstacle à l'école ou au travail.
- quand ces jeunes souhaitent élaborer leurs projets d'avenir ou en discuter.
- en cas de questions sur l'indépendance des jeunes majeurs (nécessité de subvenir économiquement à ses besoins ; clarification des agents de financement compétents ; possibilités de subvention de l'intégration

professionnelle et sociale ; prise de contact et suivi avec les institutions correspondantes)



Contact :

Andrea Mann (chef d'équipe)
Téléphone 0421 36188910
Doventorsteinweg 48 – 52, 4ème étage
andrea.mann@afsd.bremen.de
ou
Eingangszone Jugendberufsagentur im BIZ
Doventorsteinweg 44
D - 28195 Bremen
www.jugendberufsagentur-bremen.de

Offres des centres d'aide et d'accueil pro familia de Brême pour les hommes et les pères

Conseil sur les sujets suivants :

- relation avec son ou sa partenaire* et sexualité
- planning familial / fonder une famille
- allocation de congé parental / congé parental
- devenir père
- enfants et sexualité
- puberté



Centre d'aide et d'accueil pro familia Brême Nord

Weserstraße 35
D - 28757 Bremen
Téléphone 0421 654333, Fax 0421 655543
bremen-nord@profamilia.de

Centre d'aide et d'accueil pro familia Brême centre

Hollerallee 24
D - 28209 Bremen
Téléphone 0421 3406030, Fax 0421 3406035
bremen@profamilia.de

Centre d'aide et d'accueil pro familia Bremerhaven

Adolf-Butenandt-Straße 2d
D - 27580 Bremerhaven
Téléphone 0471 28722, Fax 0471 25633
bremerhaven@profamilia.de

Les hommes et les pères s'entraident !

Le paysage de l'aide à soi-même de Brême comprend des groupes de discussion sur des sujets différents dans lesquels les hommes et les pères peuvent s'échanger sur leurs situations personnelles, discuter de leurs problèmes et s'aider mutuellement.

Notre contact d'aide à soi-même vous soutient pour vous permettre de trouver l'offre de groupe qui vous convient. C'est possible aussi bien par téléphone que par courriel et lors d'un entretien conseil personnel.

Si vous souhaitez créer votre propre groupe aussi nous sommes volontiers à votre disposition pour vous conseiller et vous aider activement : Notre offre comprend la mise au clair des objectifs, la recherche d'espaces et le travail de relations publiques.

Si vous le souhaitez, nous vous accompagnons également lors de la première rencontre et nous vous inculquons des règles de communication éprouvées.



Faulenstraße 31, D - 28195 Bremen
Téléphone 0421 704581

Horaires d'ouverture générale au public :

du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

le lundi et le jeudi de 14h00 à 18h00

le mardi et le mercredi de 14h00 à 16h00

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com

www.selbsthilfe-wegweiser.de

En quoi se distingue l'Office de formation évangélique (Evangelische Bildungswerk) ?

En tant qu'institution de formation reconnue par l'état du land de Brême, nous sommes au service du public de la ville et nous implantons les problèmes et les thèmes de la formation évangélique pour adulte dans la société municipale.

Nous avons une offre de formations variées (en partie sous forme de coopérations) pour les hommes et les pères : instant formation pour les hommes avec construction de radeau ou forge ; »Processus de fermentation « – un séminaire avec travail biographique et brasserie de bière ; instants formation Père & enfant, la journée annuelle culturelle pour les hommes de Brême.

Notre programme d'offres avec possibilité d'inscription en ligne :

www.bildungswerk.kirche-bremen.de



forum Kirche

Hollerallee 75, D - 28209 Bremen

Téléphone 0421 346-1535 ou

bildungswerk@kirche-bremen.de

Vous pouvez nous rejoindre facilement avec le bus 24 et les tramways 6 + 8 (Am Stern) ; accès automobile par la Parkstraße 107.

Une journée pour les hommes, au cœur de Brême

De 60 à 70 hommes intéressés par faire de nouvelles connaissances se retrouvent chaque année dans les magnifiques locaux du Forum Kirche dans la Hollerallee. Ils y parlent d'eux-mêmes pour se développer personnellement. Ils y trouvent des impulsions et un espace de discussion protégé. Vous pouvez choisir dans l'offre l'atelier qui vous tente.

L'entrée comprend un déjeuner et un dîner complets et un petit programme culturel le soir. Une journée pour les hommes sur la voie : de leurs questions essentielles, de leur profonde intimité, de leur masculinité adulte. En collaboration avec l'Office de formation évangélique (Ev. Bildungswerk).



Interlocuteur : Christoph Laun,
trapp119@googlemail.com
Inscription : www.bremermaennertag.de
Prochain rendez-vous : 07/03/2020,
de 9h30 à 19h30
forum Kirche, Hollerallee 75, D - 28209
Pour de plus amples informations :
kontakt@bremermaennertag.de

Changer la violence, créer la confiance.

Conseil pour hommes sur le thème de la violence.

La violence détruit la confiance et l'intimité avec sa partenaire et ses enfants. La violence entraîne une impossibilité de s'en sortir et des doutes sur soi-même.

Nous aidons les hommes qui ne veulent plus être violents à changer leur comportement par un conseil sur la violence.

Nous le faisons au moyen de formations sur la perception de soi, par la sensibilisation aux limites et la prise en charge des responsabilités individuelles.

Nous sommes des hommes qui travaillent avec des hommes.

Nos conseils sont payants.

MÄNNER GEGEN
MÄNNER-GEWALT®

Association à but non lucratif des hommes contre la violence masculine « Männer gegen Männer-Gewalt Bremen e.V. »

Téléphone 0421 3039422

le lundi de 17h30 à 19h00 et
le jeudi de 10h00 à 12h00

info@mgm-bremen.de

www.mgm-bremen.de

Les hommes sont (aussi)

- ... homosexuels !
- ... bisexuels !
- ... transsexuels* !
- ... intersexuels* !
- ... altersexuels !

Au centre Rat&Tat, vous trouverez :

- conseil sur le coming out, familles arc-en-ciel, expériences en matière de discrimination, crises, santé sexuelle et plus encore
- offres pour les jeunes
- centre d'accueil pour migrants altersexuels
- conseil, également pour les couples / les membres de la famille / les propagateurs*trices
- groupes d'entraide
- culture, café, bar, matchs de Werder et bien plus encore au Kweer



Rat&Tat – Centre pour la vie altersexuelle, association à but non lucratif

Theodor-Körner-Straße 1
D - 28203 Bremen

Téléphone 0421 7004170
(centre d'aide et d'accueil)

beratung@ratundtat-bremen.de
www.ratundtat-bremen.de

Kweer

Horaires d'ouverture :
le vendredi de 20h00 à 24h00
le dimanche de 15h00 à 18h00
à chaque fois que Werder a un match

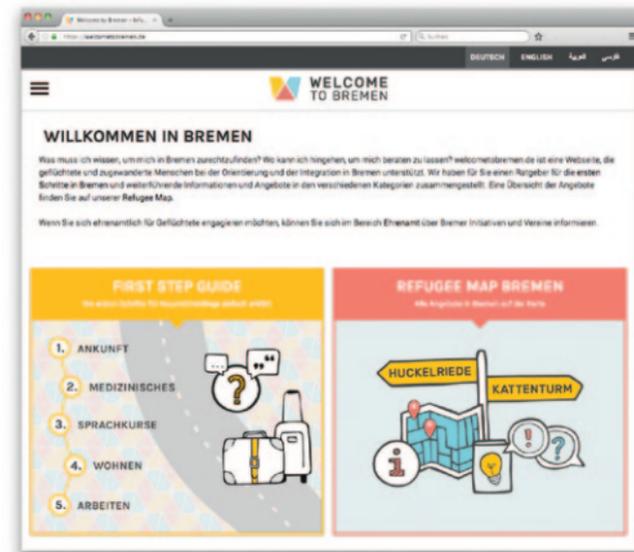
Points de rencontre

Aux points de rencontre de Brême, les anciens et les nouveaux habitants peuvent faire connaissance et échanger leurs expériences. Là, ils peuvent apprendre ensemble, faire du sport, s'amuser ou s'engager pour la communauté.

Ce sont des lieux où tout le monde est le bienvenu. C'est la communauté qui est ici importante et non pas les origines.

Il existe par ailleurs des points de rencontre destinés à certains groupes.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site Web Welcome to Bremen.



www.welcometobremen.de
www.welcometobremen.de/angebot/angebotscat/freizeit-kulturelle-angebote/

Un espace protégé pour l'âme

REFUGIO Bremen est un centre de traitement psychosocial et thérapeutique pour les migrants et les survivants de tortures qui ont dû fuir en Allemagne pour échapper à la violence, aux persécutions, à l'expulsion ou à la torture et cherchent protection.

REFUGIO est un lieu protégé pour les réfugiés. Nous proposons un conseil psychosocial et un traitement psychothérapeutique. Nos offres sont disponibles gratuitement dans plusieurs langues et sont fournies de manière confidentielles.

**REFUGIO Bremen,
centre de conseil et de traitement des
réfugiés et des victimes de torture**

Außer der Schleifmühle 53
D - 28203 Bremen
Téléphone 0421 176677-0
Fax 0421 176677-99

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



Anti-discrimination

La discrimination existe dans tous les aspects de la vie. Lors de la recherche d'un logement, dans une boîte de nuit, sur les lieux de travail, dans le train, à l'école ou dans les administrations.

En effet chacun*e a le droit de ne pas être discriminé(e) en raison de ses origines ethniques, de son sexe, de sa religion ou de ses opinions, d'un handicap, de son âge ou de son identité sexuelle.

Si, par conséquent, vous

- souhaitez parler de discrimination, de dénigrement, d'agressions jusqu'aux actes de violence ou
- avez besoin d'un conseil sur vos possibilités d'action légales et pratiques, alors adressez-vous à une des offres de conseil de la liste.

Ces centres d'aide et d'accueil sont, dans l'ordre alphabétique :

ADA – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt (Anti-discrimination dans le monde du travail)

Bremen, Bahnhofplatz 22 – 28
Téléphone 0421 9608914
info@ada-bremen.de, www.ada-bremen.de

ADE – Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt (Lieux de travail contre la discrimination et la violence)

Université de Brême
Téléphone 0421 218170
ade@uni-bremen.de
www.ade.uni-bremen.de

Anti-discrimination

Chambre des salariés de Brême (Arbeitnehmerkammer Bremen)

Bremen, Bürgerstraße 1

Téléphone 0421 363010

Bremen-Nord, Lindenstraße 8

Téléphone 0421 669500

info@arbeitnehmerkammer.de

www.arbeitnehmerkammer.de

Le responsable de l'intégration des personnes handicapées du land de la ville libre hanséatique de Brême (LLB)

Bremen, Am Markt 20

Téléphone 0421 361-18181

office@lbb.bremen.de

www.lbb.bremen.de

Chargés de l'immigration et de l'intégration du land de Brême

Bremen, Bahnhofplatz 29

Téléphone 0421 361-4988

integration@soziales.bremen.de

www.integration.bremen.de

Rat & Tat – Centre pour la vie altersexuelle, association à but non lucratif

Bremen, Theodor-Körner-Straße 1

Téléphone 0421 704170

beratung@ratundtat-bremen.de

www.ratundtat-bremen.de

Vie autodéterminée (SelbstBestimmt Leben), association à but non lucratif, Brême

Centre d'aide et d'accueil pour personnes
handicapées et leurs proches

Bremen, Ostertorsteinweg 98

Téléphone 0421 704409

beratung@slbremen-ev.de

www.slbremen-ev.de

soliport

Conseil et soutien solidaire des victimes
de violences d'extrême-droite, racistes et
antisémitiques.

Bremen, Sögestraße 72

Téléphone 0421 17831212

info@soliport.de, www.soliport.de



Apprendre l'allemand

La connaissance de l'allemand est un élément clé de l'intégration sur le marché du travail et dans le système éducatif de même que la participation à tous les domaines de la vie sociale.

Il existe différents cours d'allemand : un grand nombre de personnes peut suivre des cours d'intégration. La ville de Brême offre des cours d'allemand municipaux pour les demandeurs d'asile et les personnes bénéficiant d'une tolérance qui n'ont pas encore droit à l'accès aux cours d'intégration de l'Office fédéral des migrations et des réfugiés (BAMF) ni à un cours de langue conformément à la promotion professionnelle de la langue allemande (DeuFöV).

Il existe également des cours pour ceux et celles qui ne savent ni lire ni écrire et ceux et celles qui apprennent plus lentement. Vous trouverez à Brême de nombreuses écoles de langues.

Où se renseigner ?

C'est l'Office fédéral des migrations et des réfugiés (BAMF) qui est responsable des cours d'intégration.

Office fédéral de reconnaissance des migrants étrangers (Bundesamt für die Anerkennung ausländischer Flüchtlinge) – antenne de Brême

Steinsetzerstraße 14, D - 28279 Bremen
Téléphone 0421 8391-0 ou 0421 8391-199
info@bafl.de, webgis.bamf.de

C'est la sénatrice des affaires sociales, de la jeunesse, de l'intégration et des sports (SJIS) qui est responsable des cours de langue au niveau communal pour les demandeurs d'asile et les personnes bénéficiant d'une tolérance.

Sénatrice des affaires sociales, de la jeunesse, de l'intégration et des sports

Service de la politique d'intégration
Bahnhofplatz 29
D - 28195 Bremen
Téléphone 0421 361-6841
www.soziales.bremen.de

Vous trouverez de plus amples informations et davantage d'assistance auprès des institutions suivantes :

Université populaire de Brême « Bremer Volkshochschule » (VHS)

Faulenstraße 69, D - 28195 Bremen
Arrêt : Radio Bremen / Volkshochschule
Téléphone 0421 361-12345
www.vhs-bremen.de

Office de formation paritétque de Brême (Paritätisches Bildungswerk, PBW)

Faulenstraße 31, D - 28195 Bremen
Arrêt : Radio Bremen / Volkshochschule
Téléphone 0421 174720
www.pbwbremen.de

Apprendre l'allemand

Vous pouvez également apprendre l'allemand gratuitement en ligne :

Goetheinstitut (Institut Goethe) :
www.goethe.de

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

Volkshochschule (université populaire) :
www.iwdl.de

Fédération des universités populaires allemandes (Deutsche Volkshochschul-Verband) :
vhs-lernportal.de/Deutsch;
<http://a1.vhs-lernportal.de>

Où trouver de plus amples informations ?

Centre de coordination linguistique du land de Brême

ESF Promotion linguistique et cours d'intégration et de langue professionnelle
Centre scolaire et professionnel
Steffensweg 171
D - 28217 Bremen
Téléphone 0421 3804765
Fax 0421 383589
patrick.bohne@zsb-bremen.de
www.zsb-bremen.de

Où trouver un café polyglotte ?

Les cafés polyglottes vous permettent de rencontrer des gens de différents pays et d'apprendre alors à mieux parler allemand. Vous pouvez tout simplement vous y rendre, aucune inscription n'est nécessaire. Vous trouverez des informations sur les cafés polyglottes avec leurs adresses et leurs horaires d'ouverture sur :

Welcome to Bremen (Bienvenu à Brême)
welcometobremen.de/angebot/angebotscaf/freie-sprachkurse-und-sprachcafes/

Gemeinsam in Bremen (Ensemble à Brême)
<https://www.gemeinsam-in-bremen.de/sprachcafes>



Comment un homme peut-il rester en bonne santé ?

- 2h et demi de sport par semaine peuvent prolonger la durée de vie !
- Une alimentation saine permet de prévenir certaines maladies !
- Les hommes peuvent faire aire des check-ups et des examens de dépistage précoce dans le cadre de leur assurance maladie !
- Une relation satisfaisante au niveau affectif et physique favorise le bien-être !
- Une relation père-enfant actif a une influence positive sur la santé de tous les membres de la famille !

Pour de plus amples informations :

www.maennergesundheitsportal.de

www.stiftung-maennergesundheit.de

Aperçu des offres de conseil :

www.maennerberatungsnetz.de



Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.

Association régionale de la santé et Académie de médecine sociale de Basse-Saxe (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.) en coopération avec l'Association régionale de la santé de Brême (Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V.)

Projet : centre de coordination pour l'égalité des chances dans le domaine de la santé de Brême

www.gesundheit-nds.de

www.lvg-gesundheit-bremen.de

Consacrer du temps à bébé

Congé parental et allocation de congé parental

Pour les mamans et les papas, c'est une expérience extraordinaire que d'avoir un bébé et de pouvoir passer du temps avec son enfant. De nombreux pères ne sont pas conscients qu'ils peuvent eux aussi prendre un congé parental et demander des allocations de congé parental. Ils ont ainsi la possibilité de se consacrer intensément à leur enfant et de s'immerger complètement dans le quotidien familial.

Vous trouverez de plus amples informations sur les conditions pour y avoir droit sur

www.service.bremen.de

www.familien-wegweiser.de

www.elterngeld-plus.de

Les allocations de congé parental de base et les allocations Plus doivent à l'heure actuelle encore être demandées par écrit au centre des allocations de congé parental. Vous pouvez initialiser ici en ligne les formulaires de demande et les imprimer et les remplir :

www.service.bremen.de



Amt für Soziale Dienste

Centre des allocations de congé parental de Brême, Bureau des services sociaux

Hans-Böckler-Straße 9, 3. Stock, D-28217 Bremen

Téléphone 0421 361-94300

elterngeldstelle.bremen@afsd.bremen.de

Heures d'ouverture au public sur place :

le jeudi de 08h00 à 12h00

Permanence téléphonique :

le mardi de 8h00 à 10h00

et le vendredi de 10h00 à 12h00

ABC de la grossesse

Traverser la jungle de la grossesse sans encombre – Bien préparés au petit miracle dès le début.

Enceinte, votre chérie doit surveiller son **alimentation**. Mangez tous les deux des aliments sains et aidez-la en préparant des plats frais et sains. Elle devra renoncer à manger de la viande et du poisson crus, du lait cru, du fromage à pâte molle, des œufs crus ainsi que des fruits et des légumes qui n'ont pas été lavés.

Lors du **baby-blues**, la mère traverse une phase de vacillement émotionnel après la naissance. Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider et soyez patient avec elle.

Le **carnet de santé maternité** contient toutes les informations essentielles concernant votre chérie enceinte et votre petit miracle. Elle doit toujours porter ce carnet sur elle.

Les filles ont deux **chromosomes X**.
Les garçons ont un **chromosome Y** et un X.

Les **contractions** sont des contractions de l'utérus. Apprenez ensemble les exercices respiratoires. Ils aident à se détendre.

Les médecins appellent le cardiocytographe **CTG**. Il surveille les contractions et les battements du cœur du bébé.

L'**échographie** permet de surveiller le développement du bébé pendant la grossesse.

L'**emmaillotage** est une ancienne technique pour langer un bébé. Il peut aider à calmer l'enfant. Renseignez-vous.

Il y a 10 **examens de diagnostic prénatal**. Aidez-la à n'en manquer aucun.

D'une manière générale, ne **fumez** pas en présence de femmes enceintes, ni dans l'appartement ni encore moins dans la voiture. Aidez-la à ne pas fumer pendant sa grossesse.

L'**incontinence** est un sujet désagréable pour les femmes enceintes. Votre bébé qui grandit appuie sur la vessie et elle a besoin d'aller aux toilettes plus souvent.

L'**iode** favorise la croissance, la formation des os et le développement du cerveau du bébé. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Ce qu'on appelle la **linea nigra** est une ligne verticale sombre qui apparaît entre le nombril et le pubis. En règle générale, elle disparaît d'elle-même.

Vous pouvez faciliter la **naissance** à votre femme enceinte. Le mieux est de lui demander avant ce qui lui fait du bien. Lisez un livre, parlez à la sage-femme ou suivez un cours préparatoire.

Une **nervosité** grandissante est tout à fait normale. Parlez-en aux autres hommes autour de vous par exemple dans votre cours préparatoire.

L'**oxytocine** est connue comme l'« hormone du bonheur », elle est très importante pour la naissance et l'établissement des liens affectifs. C'est elle qui déclenche les contractions.

La **poche des eaux** est une membrane qui contient le liquide amniotique et dans laquelle le bébé « flotte ». Elle protège le bébé. Elle perce à la naissance. C'est ce qu'on appelle perdre les eaux.

La **présentation de l'épaule** est rare et l'enfant naît alors par césarienne.

Quand un bébé naît, le **quotidien** est dans un premier temps mis sans dessus dessous. Il y a beaucoup de choses à régler et à réorganiser.

La **sage-femme** est une personne importante à vos côtés. Elle vous donne des informations précieuses concernant le bébé et vous pouvez tout lui demander sur la grossesse.

À l'hôpital, la **salle d'accouchement** est la salle où naissent les enfants. Il est préférable d'aller la voir avant l'accouchement et de vous familiariser avec le trajet et le personnel.

Les rapports **sexuels** sont également possibles pendant la grossesse. L'enfant est bien protégé et son bien-être n'est pas compromis. Parlez ouvertement de vos sentiments et réservez-vous du temps l'un pour l'autre.

Vous allez bientôt être parents – toutes nos félicitations ! Mais n'oubliez pas de prendre le **temps** de rester un couple. Réservez-vous du temps pour faire des pauses ensemble. Pour cela, il est important d'impliquer les grands-parents ou les amis proches dès le début.

La **toxoplasmose** est une infection qui peut mettre en danger votre enfant à naître. Une femme enceinte peut s'infecter en mangeant de la viande crue ou pas suffisamment cuite ainsi que par les excréments d'animaux, par exemple de chats. C'est pourquoi c'est alors à vous de vous charger de nettoyer la caisse du chat par exemple.

Les **vergetures** sont des fissures de la peau. Offrez-lui de temps en temps un massage, par exemple avec de l'huile. Cela peut l'aider et est bénéfique à la relation.



**SOS Villages d'enfants,
association à but non lucratif
SOS Villages d'enfants « SOS-Kinderdorf »
de Worpswede**

Grönlandstraße 16

D - 28719 Bremen

Téléphone 04792 9332-691

Fax 04792 9332-29

stefanie.kehl@sos-kinderdorf.de

www.sos-kinderdorf.de

NOM D UN PETIT BONHOMME*!

Guide d'orientation
pour les hommes
et les pères à Brême

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



**Freie
Hansestadt
Bremen**

Bahnhofplatz 29
28195 Bremen
www.soziales.bremen.de