

Psychosoziale/ Psychoonkologische Beratung



Eine Einrichtung des
FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Wir sind

die Psychosoziale/Psychoonkologische Beratungsstelle des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V. Der Verein besteht seit 1978. Wir haben eine lange Tradition und Erfahrung in der psychosozialen und psychoonkologischen Arbeit mit Frauen*.

Grundlage unserer Arbeit ist der frauen*spezifische Blick:

- Wir arbeiten parteilich und frauenfreundlich im geschützten Raum unter Frauen*.
- Frauen* aus verschiedenen Lebenswelten und aus verschiedenen Kulturen sind uns willkommen.
- Wir unterstützen Frauen* in Lebensmodellen jenseits traditioneller Rollenvorschriften, besonders auch die lesbische Lebensweise.
- Für uns bilden die körperliche, geistige und psychische Ebene eine Einheit, die in Wechselwirkung steht mit den gesellschaftlichen, kulturellen und ökonomischen Bedingungen einer Frau*.
- Wir sehen psychische Krankheiten und persönliche Krisen im Zusammenhang mit weiblicher Lebensrealität.
- Die Anpassung an die weibliche Rolle und benachteiligende Lebensbedingungen können krank machen, Gewalterfahrungen wirken zerstörerisch und verletzen tief.
- Wir bestätigen und fördern Stärken und Kompetenzen einer Frau* und ermutigen sie, ihre eigenen Lebensvorstellungen zu entdecken und zu verwirklichen.

Trauen Sie sich!

Es gibt immer wieder Phasen im Leben, in denen sich scheinbar unlösbare Fragen und Probleme stellen. Manchmal gibt es Situationen, die als ausweglos empfunden werden. Wir unterstützen Sie und helfen Ihnen, neue Wege zu entdecken und Lösungen zu finden. Wir stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht!

Wenn...

- Sie das Gefühl haben, Ihren Alltag nicht mehr bewältigen zu können
- Ihre Psyche leidet
- Sie sich in einer Krise befinden
- Sie psychosomatische Probleme haben
- Sie an Krebs erkrankt sind oder waren
- Sie an Ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen

... tun Sie den ersten Schritt und wenden Sie sich an uns.

In unserem Team arbeiten Sozialpädagoginnen, Psychologinnen und Pädagoginnen. Alle haben verschiedene Zusatzausbildungen in beraterischen/psychotherapeutischen Verfahren und in Supervisionsmethoden. Aus diesen Methoden schöpfen wir in unserer Arbeit und setzen sie mit unterschiedlichen Schwerpunkten ein.

Unser Angebot bei psychosozialen, psychosomatischen und psychoonkologischen Themen:

- In unserer Beratungsstelle können Sie eine Beratung wahrnehmen, an einer geleiteten Gruppe oder Selbsthilfe-Gruppe teilnehmen sowie Ihre Themen in einer Therapie bearbeiten.
- Wir helfen Ihnen dabei, die richtige Unterstützung für die Klärung Ihres Anliegens zu finden.

- Bei Bedarf stellen wir Ihnen die Angebote der verschiedenen Einrichtungen des FTZ vor und vermitteln Sie dorthin.
- Je nach individuellem Problem und persönlicher Lebenslage geben wir Ihnen Informationen und vermitteln Adressen anderer Einrichtungen und Fachkolleginnen/-kollegen.

Beratung

- **Telefonische Beratung** steht Ihnen zur Klärung Ihres Anliegens und zur Information zur Verfügung.
- **Kurzberatung** findet wöchentlich an drei Terminen statt, die Sie nach telefonischer Anmeldung nutzen können. In einem kurzen Gespräch schildern Sie Ihr Anliegen und entwickeln mit uns zusammen den nächsten Schritt zur Bearbeitung. Wir geben Ihnen Informationen über unterstützende Angebote oder weiterführende Adressen.
- **Einzelberatung** kann von einer einmaligen ausführlichen Information bis hin zu einer Beratung über einen längeren Zeitraum reichen. Falls Sie sich in einer krisenhaften Situation befinden, kann die Einzelberatung eine begleitende Unterstützung bieten, solange bis Sie sich stabilisiert haben und schrittweise die Gestaltung des Alltags wieder selbstständig in die Hand nehmen können. Die Einzelberatung kann auch die Wartezeit bis zum Beginn einer Psychotherapie überbrücken.
- **Paarberatung** bieten wir für Frauen*, die mit Frauen* leben, an. Sie kann dazu dienen, Beziehungen zu verbessern und zu vertiefen, Themen zu klären, eine Beziehungskrise zu bearbeiten oder den positiven Verlauf einer Trennung zu fördern.

Psychotherapie

Manchmal ist es sinnvoll, Probleme in einer Psychotherapie zu bearbeiten. Wir bieten Therapieberatung an und stehen in Verbindung mit Psychotherapeutinnen, die in verschiedenen Methoden ausgebildet sind.

Geleitete Gruppen

In Gruppen arbeiten Frauen* unter der Leitung einer Fachfrau* gemeinsam an der Stärkung ihrer Potentiale und an Bewältigungsstrategien für ihre jeweils eigene Lebenssituation. Im Gruppenzusammenhang unterstützen die Teilnehmerinnen sich gegenseitig und bauen ein Gefühl von Vertrauen und Verlässlichkeit auf. Über aktuelle Angebote informieren wir Sie gerne.

Selbsthilfe

In Selbsthilfegruppen können sich Frauen* mit gleichen Themen zusammen tun und eigenverantwortlich miteinander arbeiten. Wir helfen Ihnen, eine für Sie geeignete Selbsthilfegruppe zu finden. Wir informieren Sie gerne darüber, wie Sie Kontakt zu gleichgesinnten Frauen* finden, wie Sie eine Gruppe aufbauen oder einer bestehenden Gruppe beitreten können. Wir stellen dar, wie eine Selbsthilfegruppe auf vielfältige Weise miteinander arbeiten kann. Die Gruppen können sich in unseren Räumen treffen, und wir bieten die Möglichkeit einer Anleitung oder Supervision.

Supervision/Coaching/Fortbildung

Dieses Angebot richtet sich an Fachfrauen* aus therapeutischen, psychosozialen, sozialpsychiatrischen und sozialpädagogischen Berufsfeldern, sowie an Teams und Arbeitsgruppen.

Bitte informieren Sie sich über unsere aktuellen Programme

Wir haben das ganze Jahr über wechselnde Gruppenangebote, Workshops oder Vorträge zu bestimmten Themen oder für ausgewählte Zielgruppen, besonders auch für an Krebs erkrankte Frauen*. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung oder informieren Sie sich auf unserer Website unter www.ftz-muenchen.de.

Wenden Sie sich an uns!

- Sie erreichen uns zu folgenden Zeiten
telefonisch: Mo–Fr: 10–13 Uhr,
Mo–Do: 15–17 Uhr
- Wir bieten für eine erste Klärung Kurzberatungstermine an. Diese finden wöchentlich an drei Terminen statt, die Sie nach telefonischer Voranmeldung jederzeit nutzen können.
Tel: 089/ 74 73 70-0
- Wenn Sie an Selbsthilfe interessiert sind, kontaktieren Sie bitte unsere Selbsthilfebeauftragte:
089/74 73 70-33, selbsthilfe@ftz-muenchen.de
- Bei Fragen zur Psychoonkologie wenden Sie sich bitte an: Elgard Schinko: 089/74 73 70-15,
elgard.schinko@ftz-muenchen.de

FTZ- Frauentherapiezentrum, Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung

Güllstraße 3, III. Stock • 80336 München

Tel: 089/74 73 70-0 •

Fax: 089/74 73 70-80

psychosoziale.beratungsstelle@ftz-muenchen.de

www.ftz-muenchen.de

Wir sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar: U3/U6 oder Bus 62 Poccistraße
Unsere Arbeit wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

