

# 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.

\* Wir meinen nicht nur Menschen, die „bio-logisch“ weiblich sind, sondern alle, die sich als Frau definieren, fühlen oder verstehen, ebenso wie Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen.

## **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 selbst oder Ihnen nahestehende Personen 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. 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 sowohl eine Beratung wahrnehmen, als auch an einer geleiteten Gruppe oder einer Selbsthilfegruppe teilnehmen.
- 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 Fachkolleg\*innen.

## **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. 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.
- **Therapieberatung.** Manchmal ist es sinnvoll, Probleme in einer Psychotherapie zu bearbeiten. Wir bieten Therapieberatung an, und stehen in Verbindung mit Psychotherapeut\*innen, 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 Teilnehmer\*innen 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.

## **Jahresprogramm**

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 Homepage unter:

[www.ftz-muenchen.de/veranstaltungen](http://www.ftz-muenchen.de/veranstaltungen)

## 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 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](mailto:selbsthilfe@ftz-muenchen.de)
- Bei Fragen zur Psychoonkologie wenden Sie sich bitte an: 089/74 73 70-15, [psychoonkologie@ftz-muenchen.de](mailto:psychoonkologie@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](mailto:psychosoziale.beratungsstelle@ftz-muenchen.de)  
[www.ftz-muenchen.de](http://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**

