

Jetzt mal Klartext:  
**Wann ist es für Dich an der  
Zeit, darüber zu reden?**

Vereinbare noch heute Deinen Beratungstermin.



## Hätte. Könnte. Sollte. REDEN!

Die Anforderungen an die Männer von heute sind komplex - sowohl im Berufsleben als auch im privaten Alltag einer Partnerschaft oder einer Familie.

Es kommt daher nicht selten vor, dass daraus schnell eine Überforderung resultiert, die zu Problemen und Krisen führt. Ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit löst dann in meist emotionalen Stresssituationen Gewalt aus.

Unsere Schwerpunkte umfassen:

- Männerberatung**
- Gewaltberatung**
- Opferberatung**
- gerichtsnahe Beratung**
- Beratung für Fachkräfte**

Schluss mit Ausreden! Der erste Schritt, Konflikte und Krisen zu bewältigen ist, darüber zu reden.

**Beratungsstelle**  
Frankenthaler Straße 2  
81539 München  
Tel.: 089 6221-15 86

**Thomas Bahr**  
Mobil: 0176 20 81 27 84  
thomas.bahr@bruecke-erding.de

Dienstag bis Donnerstag  
9.00 bis 16.00 Uhr

**Michael Bodor**  
Mobil: 0159 01 37 93 86  
michael.bodor@bruecke-erding.de

Montag bis Freitag  
9.00 bis 16.00 Uhr

Die Beratungsstelle befindet sich in direkter Nähe des Giesinger Bahnhof und ist mit S-Bahn und U-Bahn gut zu erreichen. Die Räumlichkeiten befinden sich im Erdgeschoss.

**Gefördert durch den  
Landkreis München**



Landkreis  
München



## Reden ist ein Neuanfang.

**Männerberatung im  
Landkreis München**



## Über die Männerberatung.

Die Männerberatung im Landkreis München (MILK) bietet Platz für Gespräche von Mann zu Mann - und das in einem anonymen und geschützten Rahmen.

Wir sprechen auf Augenhöhe über Probleme und erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien.

Als qualifizierte Berater helfen wir bei Konflikten und Krisen und sind spezialisiert darauf, die Ursachen von Belastungen zu erkennen.

## Wir arbeiten als Mann mit Männern - und echte Männer reden.

Die Beratung ist kostenfrei und unabhängig von Religion, Nationalität und Weltanschauung. Bei unserer Arbeit gilt der Grundsatz der Schweigepflicht.

## Wir unterstützen Dich!

Bei Themen wie:

- Männlichkeit**
- Konflikten in der Familie**
- Problemen nach Trennung oder Scheidung**
- Seelischer oder körperlicher Gewalt**
- Stress wegen zu hoher Belastung im Job**
- Lebenskrisen**

Gewalt als Lösung bei Konflikten ist stets mehr als nur ein Schlag, mit dem man den anderen verletzt. Partner oder Kinder werden zu Opfern - und auch der Täter selbst wird Opfer seiner eigenen Gewalt. Wir zeigen Wege aus dieser Situation auf und erarbeiten neue Perspektiven und Lebensziele.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst oder in einem der Themen wiederfindest - dann wende Dich an uns!

reden  
reflektieren  
handeln

### Thomas Bahr

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Schwerpunkte:

Systemischer Familientherapeut (GST)  
Phaemoberater® nach Lempert

### Michael Bodor

Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Schwerpunkte:

Motivierende Gesprächsführung (MI)  
Phaemoberater® nach Lempert

Die Qualität der Beratung wird durch Fort- und Weiterbildung sowie fortlaufende Interventions- und Supervisionsprozesse gewährleistet.

