

Amt für Gleichstellung

Angebote für Männer und Jungen in Münster



MÄNNLICHE
LEBENSWELTEN



Impressum

Herausgeberin: Stadt Münster - Amt für Gleichstellung

Redaktion: Yannick Renard, renard@stadt-muenster.de

Illustrationen: Marie-Pascale Gafinen/RIESENSPATZ

Druck: SAXOPRINT GmbH

1. Auflage: 500, November 2025



Angebote für Männer und Jungen in Münster

Liebe Interessierte,

mit dieser Broschüre möchten wir einen Überblick geben, wo und wie Männer und Jungen in Münster aktiv werden, sich weiterentwickeln und vernetzen können.

Die folgenden Angebote richten sich deshalb gezielt an diese Zielgruppe, um sie zu begleiten, zu fördern und zu unterstützen – sei es durch Beratung, Freizeitangebote, Förderung von Väterkompetenzen, der Auseinandersetzung mit Krisen oder der Entwicklung von Perspektiven für Jungen.

Wir laden Euch und Sie herzlich ein, die vielfältigen Möglichkeiten zu entdecken und zu nutzen. Sollte ein Angebot fehlen, freuen wir uns über Hinweise.

Für ein gleichberechtigtes und respektvolles Miteinander in unserer Stadt – gemeinsam stark!

Ihr Amt für Gleichstellung der Stadt Münster





Männerberatungsnetz

Beratung für Jungen, Männer und Väter

Auf der Suche nach einem passenden Beratungsangebot?

Wir unterstützen dich dabei!

Das Männerberatungsnetz bündelt Beratungsangebote, die auf Anliegen und Konfliktlagen von Jungen, Männern und Vätern spezialisiert sind.

Weitere
Informationen:



Männergruppen und Gesprächskreise

Männerforum e.V. Münster

Das Männerforum ist ein gemeinnütziger Verein von Männern für Männer. Wir koordinieren Männergruppen, organisieren Gruppenangebote und Workshops sowie jährlich den Münsteraner Männertag.

Neugründung und Begleitung von Männergruppen überwiegend mit dem MRT-Ansatz (MännerRadikaleTherapie).

Gesprächskreise (z.B. Männerfrühstück) und Workshop-Formate zu Themen wie Männlichkeit, Beziehung, Vaterschaft, Sexualität etc.



Weitere Informationen:
Männerforum e.V. Münster
0163 9722601
mail@maennerforum-muenster.de



Männergruppe – Wäre das was für mich?

Haus der Familie Münster

Männergruppen setzen sich zum Ziel, das persönliche Wachstum und die Identität des Einzelnen durch Auseinandersetzung mit speziellen „Männerthemen“ zu fördern und zu stärken.

Unsere Gruppe arbeitet nach einer Methode aus der Erwachsenenbildung, genannt MRT, die ein Gleichgewicht zwischen Einzelem und Gruppe gewährleistet und Elemente des amerikanischen Co-Counseling (Partnerberatung) aufnimmt.

Wir sind angeschlossen an das Männerforum Münster e. V. und treffen uns jeweils donnerstags um 19:30 bis 21:30 Uhr im zweiwöchentlichen Rhythmus (Schulferien ausgenommen). Kursgebühr: 1,50 €/Termin



Weitere Informationen:
Referent:
Michael Hiegemann
0251 324869



**HAUS DER FAMILIE
MÜNSTER**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Psychologische Beratung für Einzelne, Paare und Familien

Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL)

Die Beratungsstelle bietet Einzelnen, Paaren und Familien fachliche Unterstützung in Partnerschafts- und Familienfragen, in schwierigen Lebensphasen und in Krisensituationen.

Die Beratung ist offen für alle erwachsenen Menschen, unabhängig von Familienstand, Nationalität, Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung.

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.



Weitere Informationen:
Beratungsstelle Münster
0251 135330
efl-muenster@bistum-muenster.de



Krisen- und Gewaltberatung – „Echte Männer reden“

SKM Warendorf e.V.

Unsere Beratung richtet sich an Männer jeden Alters und Jungen ab 14 Jahren. Das Leben kann Männer in unterschiedliche Krisen führen, egal ob sie Gewalt erfahren oder ausüben. Aber auch eine Trennung, Tod eines Angehörigen oder der Verlust der Arbeitsstelle und viele andere Situationen im Leben können Krisen auslösen und einen Mann überfordern. Unsere Berater stehen Ihnen unterstützend zur Seite und versuchen, gemeinsam mit Ihnen, die Gründe für Ihre Probleme zu verstehen und Auswege aus der Krise zu finden. Wichtig ist Ihr eigener Wunsch, etwas ändern zu wollen.

Kosten: kostenfreies Erstgespräch – weitere Gespräche individuell.



Weitere Informationen:
Sekretariat Krisen- und Gewaltberatung
02581 941010
mail@skm-warendorf.de

Schutz bieten
Kraft geben
Mensch sein

SKM.



Krisen- und Gewaltberatung

Caritasverband für die Stadt Münster e.V.

Krisenberatung

Die Beratung zielt darauf ab, Personen in Ihrem Krisenerleben zu begleiten. Ziel ist es, Personen in der Bewältigung der Krise zu begleiten und gemeinsam mögliche Wege zu erarbeiten, ihre eigene Krise zu beenden.

Gewaltberatung (Einzel/Gruppe)

Gemeinsam werden Ursachen von Gewalt in Einzelberatungen oder in Gruppensitzungen ergründet und alternative Verhaltensweisen und Handlungen erarbeitet und erprobt.

Kosten: Eigenanteil an Beratungskosten (Einzel) / Festbetrag (Gruppe)



Weitere Informationen:
Sekretariat Krisen- und Gewaltberatung
0251 53009338
gewaltberatung@caritas-ms.de



*Für Menschen.
Für Münster.*

Hilfetelefon Gewalt an Männern

MKJFGFI des Landes Nordrhein-Westfalen



0800 1239900



Viele Männer erleben Gewalt. Erleiden Gewalt. In der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder auch in der Partnerschaft.

Wenn Sie nicht (mehr) zu denen gehören wollen, die alles „mit sich selbst ausmachen“ und die so alleine bleiben mit dem, was ihnen widerfahren ist, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Weitere
Informationen:



Männergewaltschutzprojekt „Freiraum“

SKM Warendorf e.V.

Seit 2022 bieten wir volljährigen Männern (ggf. mit ihren Kindern), die in ihrem häuslichen Wohnumfeld Gewalt erfahren haben oder von häuslicher Gewalt bedroht sind, im Rahmen unserer Männerschutzeinrichtung psychosoziale Beratung, Unterstützung sowie anonyme Schutzwohnungen an.

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.



Weitere Informationen:
0170 3304393
(Termine nach tel. Vereinbarung)
freiraum@skm-warendorf.de

Schutz bieten
Kraft geben
Mensch sein



Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt

Zartbitter Münster e.V.

Beratung - Prävention - Fortbildung

Beratung für von sexualisierter Gewalt betroffene Menschen ab 14 Jahren, deren Angehörige und Bezugspersonen sowie Fachkräfte. Wir geben Raum für Orientierung, Mut, Gefühle, Wachstum.

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.



Weitere Informationen:
0251 4140555
(Beratung nach tel. Vereinbarung)
zartbitter-muenster.de



Starke Väter - Zeit für uns

Kommunales Integrationszentrum Münster

Mit diesem Projekt werden speziell zugezogene Väter aus Afghanistan beim Ankommen in Münster unterstützt. Neben der gemeinsamen Zeit mit den Kindern und dem Austausch mit anderen Vätern, informieren wir Sie über Sprachkurse und Arbeitsmöglichkeiten, Schule, Gesundheit und über die Themen, die Sie als Gruppe mit einbringen.

Die Vätergruppe trifft sich einmal im Monat abends für 2-3 Stunden in den Räumen der Kultivork GmbH, Berliner Platz 22, 48143 Münster. Begleitet wird die Gruppe in vertrauter Sprache (Dari / Farsi) durch einen erfahrenen Coach.

Das Angebot ist kostenfrei.



Weitere Informationen:
Coach Hr. Hotak: 0176 58852958
Koordination: Fr. Jostameling
jostameling@stadt-muenster.de



**Kommunales
Integrationszentrum
Münster**

Väter-Frühstück im Familientreff Viertelchen

Beratungsstelle Südviertel e.V.

Komm gerne mit oder ohne Kind zwischen 0 und 3 zum Vätertreff
- jeden Donnerstag von 09:00 – 11:00 Uhr

In einer lockeren Runde, gerne auch beim Frühstück, stehen Austausch und Vernetzung mit anderen Vätern im Mittelpunkt, während die Kinder miteinander beim Spielen in Kontakt kommen können.

Das Angebot ist kostenfrei und ich unterliege der Schweigepflicht.

Ansprechpartner: Till Bley, Sozialarbeiter M.A.; Systemischer Berater (SG)



Weitere Informationen:
Familientreff Viertelchen
0251 13313318
till.bley@beratungsstelle-suedviertel.de



**Beratungsstelle
Südviertel e.V.**

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Junge Mamas und Papas (JuMP) - Gruppenangebot

Beratungsstelle Südviertel e.V.

Viele Gedanken bewegen junge Eltern. In unserem JuMP-Gruppenangebot für junge Mamas und Papas bekommst Du Antworten auf Deine Fragen sowie Unterstützung, Anregungen und Austauschmöglichkeiten.

Das JuMP-Projekt richtet sich an alle jungen Eltern und deren Kinder von 0 bis 3 Jahren. Auch junge Schwangere und Alleinerziehende sind herzlich willkommen. Wöchentlich stattfindende Gruppen, Frühstückstreff mit Wissensvermittlung, individuelle Beratung, Videofeedback, Einzel- und Paarberatung, gemeinsame Aktionen, wie z.B. Zoobesuch, Kochen und Backen, 3-tägige Bildungsfahrt für Eltern und Kinder.

Das Angebot ist kostenfrei und stadtteilübergreifend.



Weitere Informationen:
Familientreff Viertelchen
0251 932 600 61
viertelchen@beratungsstelle-suedviertel.de



**Beratungsstelle
Südviertel e.V.**

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Papa und ich - Vater-Kind-Kurse

Haus der Familie Münster

In diesen Kursangeboten haben wir Zeit zum gemeinsamen Spielen, Quatsch machen, Toben, Lachen, Reden, Neues entdecken und erforschen. Dabei kannst du als Papa Erfahrungen mit anderen Vätern austauschen und gemeinsam erhaltet ihr Anregungen durch die Kursleitung.

Wir bieten Gruppenangebote für Väter mit Kindern zwischen 6 und 14 Monaten sowie 1 und 2 Jahren an.

Die Kosten sind abhängig von der Kursdauer.



Weitere Informationen:
Haus der Familie Münster
0251 41866-0
info@hdf-muenster.de



**HAUS DER FAMILIE
MÜNSTER**

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

PapaZeit im MuM Gievenbeck

Caritasverband für die Stadt Münster und MuM e.V.

Die PapaZeit ist unser offenes Angebot für Väter und deren Kinder zwischen 0 und 3 Jahren und richtet sich an alle Münsteraner.

Du kannst hier mit deinem Kind spielen und dein Kind kann Erfahrungen im Kontakt mit anderen Kindern sammeln. Bei einer Tasse Kaffee hast du die Gelegenheit, mit anderen Vätern in Kontakt zu kommen und dich auszutauschen. Ein Mitarbeiter der Familienberatungsstelle organisiert das Angebot und ist zu Themen und Fragen rund um Familie, Entwicklung, Vaterschaft usw. ansprechbar.

Immer mittwochs zwischen 9:15 Uhr und 10:45 Uhr im MuM in Gievenbeck.
Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Weitere Informationen:
Ansprechperson:
Florian Frings
Florian.frings@caritas-ms.de



*Für Menschen.
Für Münster.*

MuM
Mehrgenerationenhaus
und Mütterzentrum

Vater-Kind-Spielgruppe

FamilienBildung Friedensstraße

Für Väter mit ihren Kindern bieten wir die Gelegenheit, andere Väter kennenzulernen und miteinander in den Austausch zu kommen zu Themen wie das Vatersein, Erziehung, Familie und Beruf sowie weitere Fragen, die Sie als Väter bewegen. Für die Kinder gibt es vielfältige Material- und Bewegungsangebote und ritualisierte Spiel- und Singkreise.

Im Rahmen der kursbegleitenden Gesprächsabende ist Zeit für einen fachlich begleiteten elterlichen Austausch zu Erziehungsthemen und dem Leben mit Kindern.

Kosten: abhängig von der Kursdauer (enthält eine Pauschale für fair gehandelten und biologisch produzierten Kaffee bzw. Tee.)



Weitere Informationen:
FamilienBildung Friedensstraße
0251 3929080
info@familienbildung-friedensstrasse.de



Babymassage nach Leboyer für Väter

FamilienBildung Friedensstraße

Dieser Kurs richtet sich an Väter, die die Babymassage nach Leboyer erlernen möchten. Neben dem intensiven Kontakt zum Baby, gewinnen Sie als Vater so Sicherheit im Umgang mit Ihrem kleinen Kind.

Für die Mütter besteht die Möglichkeit, sich in einer geselligen Runde im Haus zusammenzufinden, um im Fall von Hunger oder anderen Nöten ansprechbar zu sein.

Das Alter der Babys sollte bei Kursbeginn im Idealfall zwischen 4 und 10 Wochen liegen.

Die Kosten sind abhängig von der Kursdauer.



Kontakt & weitere Informationen:
FamilienBildung Friedensstraße
0251 3929080
info@familienbildung-friedensstrasse.de



Inklusive Freizeitgruppen für Jungen

SEHT Münster e.V.

Die inklusiven Jungengruppe sind für Jungen von 6-12 Jahren (Jungengruppe 1) und 13-17 Jahren (Jungengruppe 2).

Die Gruppen treffen sich einmal in der Woche für 2 Stunden.

Unsere Freizeitgruppen bieten den Jungen soziale Kontakte und selbstständige Aktivitäten. Die Gruppen haben ein buntes vielfältiges Programm, das gemeinsam mit den Teilnehmern geplant wird.

Kosten: 60 € im Halbjahr (30 € ermäßigt)



Kontakt & weitere Informationen:
Leonora Hardeweg
0176 81486793
hardeweg@seht-muenster.de



Sleep-In für Jungen und junge Männer

Diakonie Münster e.V.

Das Sleep-In ist eine Einrichtung der Diakonie Münster für männliche Jugendliche von 16 bis 21 Jahren mit Übernachtungsmöglichkeit.
16 bis 17jährige haben Vorrang.

Hier kann man erst mal seine Ruhe haben, essen, duschen und einen Schlafplatz finden. Die Mitarbeiter helfen weiter, wenn man will und in Not ist. Wichtig: Alles was passiert, geschieht nur auf eigene Initiative hin.

Das Angebot ist kostenfrei.



Kontakt & weitere Informationen:
Wichernstraße 2, 48147 Münster
0251 97429007
sleep-in@diakonie-muenster.de



Diakonie 
Münster

Der soziale Dienst der
evangelischen Kirche

Jungen-Zukunftstag – Boys' Day

Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e.V.

Jungen-Zukunftstag Boys' Day

Der Boys' Day ist dein Zukunftstag. Ausbildungsberufe oder Studiengänge, an die du vielleicht selbst noch nicht gedacht hast, stehen im Mittelpunkt, z.B. Berufe wie Erzieher, Pflegefachmann oder Grundschullehrer kennenlernen.

Mach mit und probier dich aus!

Weitere
Informationen:



Boys' Day - Beratung für Unternehmen und Organisationen

Aktionsbündnis Girls' Day und Boys' Day Münster

Am Boys' Day können Jungen einen Beruf kennenlernen, in dem bisher wenige Männer arbeiten, also beispielsweise Erzieher, Goldschmied, Bürofachangestellter oder Modezeichner.

Ziel des Boys' Day ist die Erweiterung des Berufswahlspektrums von Jungen. Er soll dazu beitragen, dass überholte Geschlechterstereotype überwunden und neue Berufsperspektiven für Jungen eröffnet werden, die sich an ihren individuellen Interessen und Stärken orientieren.

Interesse geweckt? Gerne beraten und unterstützen wir Sie bei der Konzeption und Einstellung eines Angebots - selbstverständlich kostenfrei.



Kontakt & weitere Informationen:
c/o Amt für Gleichstellung
0251 492-1701
gleichstellung@stadt-muenster.de



**Zukunftstag
Münster**

Offene Gesprächsrunde für queere Männer

KCM e.V. – Verein für queeres Leben

Die Gruppe ist offen für alle Themen rund um das queere Leben, wie z.B. Coming Out, Kultur, queere Biografie.

Die Themen werden von den Teilnehmern selbst eingebracht.

Die Gruppe findet an jedem dritten Dienstag im Monat von 19:00 – 20:30 Uhr statt.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Kontakt & weitere Informationen:
KCM e.V. – Verein für queeres Leben
0251 665686
enders@kcm-muenster.de



Psychosoziale Beratung für queere Männer

KCM e.V. – Verein für queeres Leben

Die Beratungsstelle des KCM bietet Einzelberatung für queere Männer (persönlich und telefonisch) an und unterstützt bei Themen wie Coming Out, Einsamkeit, Sexualität oder Unsicherheiten in der sexuellen Identität und Orientierung.

Ebenso bieten wir eine Paarberatung für queere Paare an.

Offene Sprechstunde jeden Mittwoch von 17-19 Uhr und Termine nach Vereinbarung.

Alle Angebote sind kostenfrei.



Kontakt & weitere Informationen:
KCM e.V. – Verein für queeres Leben
0251 665686
enders@kcm-muenster.de



Fachstelle für Sexualität und Gesundheit

Aidshilfe Münster e.V.

Beratung zu sexueller Gesundheit: Wie kann ich mich gut beim Sex vor HIV und andere sexuell übertragbaren Infektionen schützen?

HIV-Schnelltests: Das Testergebnis erlangt man bereits 10 Minuten nach der Testdurchführung.

Monatlicher Testabend auf HIV, Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien: Für schwule und bisexuelle Männer, sowie für Trans*-, Inter- und abinäre Personen.

Beratung und Selbsthilfegruppe für Trans*-, Inter- und abinäre Personen.

Alle Angebote sind kostenfrei und anonym.



Kontakt & weitere Informationen:
Fachstelle für Sexualität und Gesundheit
0251 609600
info@aidshilfe.org



Fachstelle für Sexualität
und Gesundheit
Aidshilfe Münster e.V.

Förderung von männerspezifischen Projekten

Stadt Münster - Amt für Gleichstellung

Selbst aktiv werden!

Zivilgesellschaftliches Engagement ist wichtig, auch in der Gleichstellungsarbeit. Deshalb unterstützt das Amt für Gleichstellung männerspezifische Organisationen, Projekte und Initiativen. Egal ob Workshop zur aktiven Vaterschaft, Infoveranstaltung zum Thema Männergesundheit oder eine Plakataktion für Gewaltprävention: wir beraten gerne und prüfen finanzielle Fördermöglichkeiten.

Unsere Richtlinien sind auf unserer Website über den unten platzierten QR-Code zu finden.



Weitere Informationen:
Amt für Gleichstellung
0251 492-1701
gleichstellung@stadt-muenster.de



Amt für Gleichstellung

GEMEINSAM STARK



Amt für Gleichstellung
Stadt Münster
Stadthaus 1

Klemensstraße 10
48143 Münster

gleichstellung@stadt-muenster.de

