



PRESSEMITTEILUNG

SPERRFRIST: 8. Oktober 2025, 17.30 Uhr

Jungen und Männer in Krisen digital erreichen und beraten **SKM Bundesverband eröffnet digitale Anlaufstelle für Jungen und Männer in der Krise**

Berlin/Düsseldorf, den 8. Oktober 2025 | **Gewalterfahrungen, Identitätsfindung, Trennung oder Burnout – das Spektrum von Herausforderungen im Alltag von Jungen, Vätern und Männern ist heutzutage groß. Dennoch suchen sich Jungen und Männer seltener professionelle Hilfe als Frauen. Ab sofort finden Jungen, Väter und Männer auf www.echte-maenner-reden.de eine niedragschwellige Hilfe in der Krise – egal, wo sie sind. „Wir schließen mit dem umfassenden Angebot von Live-Chat, Online- und Video-Beratung eine digitale Lücke im deutschlandweit bislang nicht flächendeckenden Netz von Beratungsstellen für Jungen und Männer“, erklärt Michelle Horstkorte, Projektleiterin der männerspezifischen digitalen Anlaufstelle *Echte Männer reden.* des SKM Bundesverbands.**

Jungen und Männer suchen sich oft erst Hilfe, wenn sie tief in ihrer Krise verstrickt sind. Der SKM Bundesverband will Jungen und Männern mit seiner neuen digitalen Anlaufstelle die Hürde nehmen, sich Unterstützung in ihrer Krise zu suchen. Michelle Horstkorte erläutert: *„Professionelle Krisenberatung zu nutzen, wird in unserer Gesellschaft leider oft bis heute als Zeichen von Schwäche interpretiert. Mit dem niedragschwelligen Angebot ermutigen wir Jungen und Männer frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.“*

Das bundesweite Netzwerk *Echte Männer reden.* existiert seit zehn Jahren. Es hat seinen Ursprung in Münster und begann mit der Idee, Männern nach Gewalthandlungen ein Beratungsangebot zu machen. Der Name ist Programm: heute besteht *Echte Männer reden.* aus einem Netzwerk von über 30 Standorten deutschlandweit und ab sofort auf der digitalen Anlaufstelle *Echte Männer reden.* digital. Aus den Anfängen der Gewaltberatung hat der SKM in den vergangenen zehn Jahren ein umfassendes Angebot für Jungen und Männer in Krisen geschaffen. Ziel der geschlechtssensiblen Arbeit im SKM ist es, Jungen, Väter und Männer zu ermutigen, über ihre Sorgen, Konflikte und Herausforderungen zu sprechen – bevor es zu spät ist.

Die digitale Anlaufstelle *Echte Männer reden.* sowie die Weiterbildung Männerfokussierte Beratung des SKM Bundesverbands wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ).

Stimmen aus der Jungen-, Väter- und Männerberatung *Echte Männer reden.*: Gewalt

„Früher war ich ständig gereizt. Heute erkenne ich früher, was in mir los ist und schaffe mir Entlastung.“ (Can, 47 Jahre)

„Ich habe immer meine Wut dafür verantwortlich gemacht, dass ich gewalttätig geworden bin. Dabei geht es gar nicht um Wut, sondern darum, dass ich überfordert war.“ (Felix, 28 Jahre)

Vaterschaft

„Mein Vater war nie wirklich für mich da. Ich wollte es anders machen. Aber ich wusste nicht wie.“ (Sergej, 29)

„Ich habe mich für meine Überforderung als Vater geschämt – heute weiß ich, dass es vielen so geht.“ (Nils, 38)

Sexualität

„Ich dachte, ich muss immer Lust haben. Alles andere fühlte sich falsch an.“ (Paul, 32 Jahre)

Arbeit

„Ich war ständig erschöpft, aber Pausen fühlten sich wie Versagen an. Aufgeben war keine Option.“ (Holger, 62)

„Ich dachte, ich arbeite für meine Familie. Dabei haben sie mich kaum noch gesehen. Die Beratung hat mir geholfen, wieder mit meiner Familie ins Gespräch zu kommen.“ (Jakub, 49)

Krise

„Ich habe verstanden, dass Gefühle dazugehören – auch zu mir als Mann.“ (Mohammed, 19 Jahre)

„Ich bin stolz auf mich, dass ich den Mut hatte, mir Unterstützung zu holen.“ (Lorenz, 55 Jahre)

Echte Männer reden. – Gesprächsangebote für Jungen, Väter und Männer in der Krise

Die Berater*innen im Netzwerk *Echte Männer reden.* beraten Jungen, Väter und Männer, die sich in einer Krise befinden. Dies können Erfahrungen mit häuslicher

Gewalt oder Krisen im Bereich Beziehung, Trennung, Arbeit und Vaterschaft sein. Im Gespräch mit den Berater*innen können Jungen, Väter und Männer lernen, die Hintergründe ihrer Krise zu verstehen und ihr Verhalten zu verändern.

www.echte-maenner-reden.de

Über den SKM Bundesverband

Der 1912 gegründete SKM Bundesverband unterstützt mit seinen rund 100 Mitgliedsvereinen Menschen in materieller und psychosozialer Not. Die Hilfe richtet sich unter anderem an wohnungslos und straffällig gewordene Menschen mit ihren Angehörigen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der rechtlichen Betreuung von Menschen, die ihre Anliegen nicht selbstständig erledigen können. Hilfe leisten Ehrenamtliche und Angestellte der Ortsvereine durch Beratung und Begleitung. Seit 2015 baut der SKM Bundesverband sein Angebot der Jungen-, Väter- und Männerarbeit auf Bundesebene kontinuierlich aus, da die Geschlechtszugehörigkeit eine wichtige Rolle für die Gestaltung von geschlechterreflektierten Hilfs- und Beratungsangeboten darstellt.

Pressekontakte

Constanze Frowein Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

E-Mail frowein@skmev.de · Mobiltelefon 0178 23 20 20 1

Michelle Horstkorte, Referentin für Jungen-, Väter- und Männerarbeit

E-Mail: horstkorte@skmev.de · Mobiltelefon 0178 130 39 26