# FAMILIEN-PLANUNGSZENTRUM **BALANCE**

LIEBE, SEXUALITÄT, BEZIEHUNG –
KOMPETENTE BERATUNG UND
MEDIZINISCHE VERSORGUNG FÜR ALLE

Familienplanungszentrum
BALANCE

Familienplanungs-
zentrum
BALANCE

www.fpz-berlin.de

## Über uns


Rat, Hilfe und Information –
alles unter einem Dach 1

Unser Leitbild 2

Inklusion und Diversität 3

Interdisziplinäre Fachkompetenz und
hohe Qualität 4


## Unser Angebot


Medizin 6

Psychologie 8

Sexualpädagogik 10

Flucht und Migration 12

Fortbildung und Fachberatung 13

## Rat, Hilfe und Information – alles unter einem Dach

Das **Familienplanungszentrum Berlin – BALANCE** ist eine Einrichtung, die sowohl Beratung als auch medizinische Hilfe anbietet. Mit dem Konzept der integrativen Beratung und Versorgung im Be-reich von Sexualität, Beziehung und Familienplanung ist das Familienplanungszentrum (FPZ) einzigartig in Berlin.

Unter dem Dach von BALANCE wird eine interdisziplinäre Zusammenarbeit durch ein Team von Psycholog*innen, Therapeut*innen, Gynäkolog*innen, Sozialarbeiter*innen, Sexualpädagog*innen, Krankenschwestern, Arzthelferinnen und Hebammen realisiert.

BALANCE ist 1991 aus dem Umfeld des *Frauenpolitischen Runden Tisches* hervorgegangen. Daraufhin wurde der gemeinnützige, konfessionell sowie politisch unabhängige Verein *Familienplanungszentrum Berlin e.V.* 1992 gegründet. Unsere institutionellen Träger sind *pro familia Berlin*, der *Humanistische Verband Berlin-Brandenburg KdöR* sowie *Frau und Familie e.V.*

Der Verein ist Mitglied im *Paritätischen Wohlfahrtsverband*, im *Netzwerk Frauengesundheit Berlin*, im *Arbeitskreis Frauengesundheit* (AKF) sowie in der *Internationalen Vereinigung von Fachkräften und Verbänden zu Schwangerschaftsabbruch und Kontrazeption* (FIAPAC). Darüber hinaus sind wir Gründungsmitglied vom *Bündnis für sexuelle Selbstbestimmung.*

Durch die Fokussierung auf das Thema weibliche Genitalbeschneidung, verbunden mit Beratung und Behandlung im Zentrum sowie öffentlicher Aufklärung, ist das FPZ zudem Teil des *Deutschen Netzwerks zur Überwindung weiblicher Genitalverstümmelung* (INTEGRA). Das FPZ BALANCE hat auch den *Runden Tisch Stopp FGM_C in Berlin-Brandenburg* 2009 initiiert und koordiniert diesen seither. Seit 2020 ist das Familienplanungszentrum für die Projektkoordination der fach- und organisationsübergreifenden *Berliner Koordinierungsstelle gegen FGM_C* zuständig.

Finanziert wird das Projekt über Zuwendungen vom Land Berlin, Leistungsvergütungen der Krankenkassen, spezifische Projektfinanzierungen, Beiträge der Nutzer*innen sowie über Spenden.

FÜR JEDE PERSON,
UNABHÄNGIG VON ALTER,
HERKUNFT,
RELIGIÖSER AUSRICHTUNG,
STATUS,
BEEINTRÄCHTIGUNG,
GESCHLECHTSIDENTITÄT
UND
SEXUELLER ORIENTIERUNG.

## Unser Leitbild

Das Berliner Familienplanungszentrum BALANCE bietet eine effektive Gesundheitsversorgung für jede Person, unabhängig von Alter, Herkunft, religiöser Ausrichtung, Status, Beeinträchtigung, Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung.

Diese beinhaltet präventive und gesundheitsfördernde Leistungen neben medizinischen Versorgungsleistungen zur Stärkung individueller Ressourcen und des Rechts auf sexuelle Selbstbestimmung.

Auf der Basis eines niedrigschwelligen Zugangs und einer diversitätsbewussten Haltung unterstützt ein Team aus interdisziplinären Expert*innen jede Person bei ihren individuellen Anliegen. Das FPZ leistet einen gesellschaftlichen Beitrag zur Information und Aufklärung und setzt fachliche Impulse im Bereich Familienplanung, Sexualität und Beziehung.

## Inklusion und Diversität

Diversity und Inklusion gelten als Leitlinien auf allen Ebenen des Zentrums von der Angebotsentwicklung und Methodenauswahl bis hin zur Budgetierung und Personalpolitik. Spätestens seit das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz 2006, die UN-Behindertenrechtskonvention 2009 und das Berliner Landesantidiskriminierungsgesetz (LADG) 2020 in Kraft getreten sind, ist es unser gemeinsames Ziel, konsequent gegen Diskriminierung anzukämpfen und Voraussetzungen für den Abbau von gesellschaftlichen und individuellen Benachteiligungen zu schaffen.

Für uns als interdisziplinäres und niedrigschwelliges Familienplanungszentrum bedeutet dies, dass qualifizierte Beratung und medizinische Versorgung für Menschen mit Behinderung ebenso selbstverständlich sind wie für Menschen ohne Behinderung. Mit der Entwicklung des Zentrums und seinen Angeboten haben sich auch parallel gesellschaftliche Veränderungen vollzogen, die sich in der täglichen Beratungspraxis und -nachfrage niederschlagen. So unterstützen wir seit 2016 gestärkt die Gesundheitsversorgung von geflüchteten Frauen beim flucht- und migrationssensitiven Zugang zum Gesundheitssystem. Wir bieten Informationen, Materialien und Leistungen in Leichter oder Einfacher Sprache und in mehreren Fremdsprachen an.

Die inklusions- und diversitätsbewussten Ansätze und Forderungen sind Orientierung in der Arbeit mit Menschen, helfen gleichzeitig, Hürden abzubauen und ermöglichen adäquaten Zugang zur effektiven Gesundheitsversorgung für jede Person. Zugleich werden Beratungs- und Behandlungsanfragen differenzierter und der fachliche Blick ändert sich hin zum Menschen als Expert*in in eigener Sache. Auch Angehörige, Fachkräfte und Gesellschaft werden in diesen Diskurs einbezogen.

## Interdisziplinäre Fachkompetenz und hohe Qualität

### Unser Team

Wir sind ein interdisziplinäres Team von Expert*innen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Sexualpädagogik, Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltung.

Wir beraten, informieren und begleiten Sie rund um die Themen Beziehung, Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch, Familienplanung und Schwangerschaft. Wir arbeiten fachübergreifend und lösungsorientiert.

### Liebe, Sexualitat, Beziehung – kompetente Hilfe für alle bei BALANCE

Um unsere Aufgaben mit hoher Qualität erfüllen zu können, sind wir auf große und kleine Geldspenden angewiesen. Tragen Sie dazu bei, dass Beratung und Versorgung im Bereich von Sexualität und Familienplanung nicht an der Kostenfrage scheitert und dass auch die Menschen unsere Angebote nutzen können, die aus dem üblichen System der Gesundheitsversorgung herausfallen.

**Bankverbindung Spendenkonto:**
Bank für Sozialwirtschaft Berlin GmbH
IBAN **DE77 3702 0500 0003 3144 00** BIC **BFSWDE33XXX**

## Überblick über unsere Besucher*innen

Etwa **6.500 Menschen** nutzen jährlich die Angebote des Zentrums einmalig oder mehrmals. Mit unseren Angeboten erreichen wir **das gesamte Stadtgebiet**. Der Anteil an Klient*innen mit Flucht- und/oder Migrationsgeschichte beträgt aktuell ca. **50 Prozent**. Dazu werden **10 Prozent** unserer Beratungen von Menschen mit Behinderung oder Menschen mit Lernschwierigkeiten genutzt.

Für unsere Arbeit gilt, dass wir unsere Klient*innen mit all ihren Fragen, Problemen und Sorgen respektieren und sie in ihrem Entscheidungsprozess unterstützen. Eine diversitätsbewusste Grundhaltung, regelmäßige Supervision und kontinuierliche Fortbildung prägen unseren Arbeitsstil. Der Vorstand berät und unterstützt das Zentrum in strategischen und Grundsatzfragen.

Alle Mitarbeitenden stehen unter der gesetzlichen Schweigepflicht. Die Beratungen können auf Wunsch auch anonym durchgeführt werden. Für bestimmte Beratungsleistungen (Einzel-, Paar- und Gruppenberatungen), Fortbildungen und medizinische Leistungen erheben wir eine Teilnahmegebühr bzw. Kostenbeteiligung.

Bei Bedarf setzen wir Sprach- und Integrationsmmittler*innen (*SprInt*) ein, verweisen auf ergänzende Angebote oder leiten in das Gesundheits- und Beratungssystem weiter.

## Qualitätsmanagement

Wir sichern allen Klient*innen und Kooperationspartner*innen eine hohe Qualität unserer Angebote zu und richten unsere Handlungen dementsprechend aus. Im Rahmen des **Paritätischen Qualitätssystems PQ-Sys®** werden unsere Leistungen kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt. Das Paritätische Qualitätssiegel wurde im Jahr 2008 erstmalig dem FPZ verliehen, die letzte externe Begutachtung und erfolgreiche Re-Zertifizierung fand im November 2020 statt. Seit 2011 ist das FPZ außerdem mit dem Siegel **„Berlin barrierefrei“** ausgezeichnet.

# Medizin

## Beratungsangebote und medizinische Leistungen

BALANCE steht für eine ganzheitliche Sicht von Gesundheit, Sexualität und Familienplanung. Dabei sind uns Informiertheit und Verantwortung sowie ein selbstbewusster Umgang mit der eigenen Sexualität wichtig.

Ganzheitliche gynäkologische Beratung bedeutet für uns, Informationen über das körperliche Geschehen zu vermitteln, unterschiedliche medizinische Behandlungsweisen zu erläutern und dabei individuelle Ressourcen zu stärken.

Die aktive Einbindung der Klient*innen ist uns ein Anliegen. Die Unterstützung durch Begleitpersonen ist ebenfalls möglich.

### Unser Leistungsspektrum:

- Verhütungsberatung und -versorgung
- ambulanter operativer/ medikamentöser Schwangerschaftsabbruch
- Beratung bei Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit
- Schwangerenbetreuung für nicht-versicherte
- Beratung und Kurse rund um die Geburt (verschiedene Sprachen)
- Behandlung von chronischen/ akuten Infektionen oder Beschwerden im Genitalbereich
- Krebsvorsorgeuntersuchungen
- psychosomatische Beratung (u.a. zu sexuellen Problemen, chronischen Beschwerden/ Schmerzen)
- Beratung und gynäkologische Versorgung für Menschen mit Behinderung
- Beratung und gynäkologische Versorgung bei weiblicher Genitalbeschneidung (FGM_C)
- Beratung zum Thema „Jungfernhäutchen" (Hymen)

## Modernes Ambiente und Barrierefreiheit in der Medizin

Wir verfügen über barrierefreie moderne Untersuchungsräume. Unsere Standards entsprechen aktuellen Anforderungen und medizinischen Erkenntnissen. In der medizinischen Versorgung haben wir den Anspruch, „so wenig Medizin wie möglich" und „so viel Sicherheit wie nötig" zu verbinden.

## Frauenärztliche Sprechstunde für Frauen mit körperlicher und/oder geistiger Behinderung

Das Zentrum ist stufenlos zugänglich und verfügt über rollstuhlgerechte Beratungs- und Untersuchungsräume sowie WCs. Im gynäkologischen Untersuchungsraum befindet sich ein tief herabfahrbarer gynäkologischer Stuhl mit Lifter.

Frauen mit Behinderung haben außerdem die Möglichkeit, sich in Einzelberatungen auf den Besuch bei der Frauenärztin vorzubereiten. Auf Wunsch kann die Begleitung durch eine Sexualpädagogin zur Untersuchung erfolgen.

**Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns!**

## Psychologie

Wir bieten psychologische Einzel-, Paar- und Familienberatung rund um Sexualität, Partnerschaft und Lebensgestaltung. Jede Person hat ihren individuellen Umgang mit unterschiedlichen Lebensthemen. Wir stellen uns darauf ein und unterstützen Klient*innen bei der Suche nach neuen Lösungswegen.

Im psychologischen Fachteam sind erfahrene Psycholog*innen und Therapeut*innen tätig, deren Arbeitsweise nach systemischen Therapieansätzen, kultursensibel, lösungs- und ressourcenorientiert ausgerichtet ist.

### Zentrale Themen in der psychologischen Beratung können sein:

**Beziehung und Familienleben**

- Kommunikation in Beziehungen und Familien
- kulturelle Unterschiede in Beziehungen
- Patchwork-/ Regenbogenfamilien
- Herausforderungen in der Partnerschaft: Untreue, Trennung und/oder Scheidung, Aggression und Gewalt
- Familienplanung: Kinderwunsch und unerfüllter Kinderwunsch, Sterilisation, Schwangerschaftsabbruch
- Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt
- Elternrolle und Erziehung

**Sexualität**

- sexuelle Zufriedenheit/ Unzufriedenheit
- Lustlosigkeit
- Missbrauch und Gewalterfahrung
- sexuelle Identität und Coming-Out

**Lebensgestaltung**

- ungewolltes Single-Sein, Einsamkeit
- Umgang mit dem Älterwerden
- Leben in einer anderen Kultur
- Stress und Burnout
- Krisen und kritische Lebensereignisse
- Trauer und Tod
- Umgang mit körperlichen/ psychischen Erkrankungen

Die Beratungen erfolgen wahlweise durch eine weibliche oder einen männlichen Berater*in. Auf Wunsch sind Paarberatungen mit einem gleich- oder gemischtgeschlechtlichen Berater*innenpaar möglich. Wir beraten Sie in deutscher, englischer und spanischer Sprache oder mit Hilfe von Dolmetscher*innen.

Weitere Angebote des psychologischen Fachteams sind Fachberatungen und Fortbildungen für Teams und Einzelpersonen in der pädagogischen, psychosozialen und therapeutischen Arbeit, so z.B. zum Schwerpunkt „Sexualität und psychische Erkrankung". Außerdem bieten wir themenspezifische psychologische Gruppenangebote sowie den Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder" an.

## „Von Mann zu Mann" – zentrale Themen in der Männerberatung können sein:

- **Sexualität:** befriedigende Sexualität, sexuelle Identität, sexuelle Probleme, Lustlosigkeit, Sexsucht, erektile Dysfunktion, vorzeitiger Samenguss, Coming-Out, u.a.
- Beziehung: Single-Sein, Beziehungskonflikte, Umgang mit Trennung, u.a.
- **Familienplanung:** Fragen zu Kinderwunsch, Vaterwerden, Vatersein, Veränderungen in der Beziehung als Vater, Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch, Verhütung, Sterilisation, Leben in einer Patchwork- oder Regenbogenfamilie, u.a.

Außerdem unterstützen wir Sie bei der Suche nach einer passenden Männergruppe und informieren über spezifische Männerangebote.

## Sexualpädagogik

In unseren Veranstaltungen werden den Kindern und Jugendlichen im vertrauensvollen und geschützten Rahmen Informationen zum eigenen Körper, zu Freundschaft, Liebe, Sexualität, Beziehung und Gesundheit geboten. Durch den Ausschluss von Bewertungen und Maßregelungen kann das Interesse an eigenen Themen auf einer persönlichen Ebene aufgegriffen werden. Grundansatz unserer Beratungsarbeit ist die bewusste Berücksichtigung der Vielfalt von Kindern und Jugendlichen und ihrer Lebensrealitäten. Unser Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen im eigenverantwortlichen Handeln zu bestärken und das Heranreifen ihrer sexuellen Identität positiv zu begleiten.

Außerdem bieten wir bei BALANCE regelmäßig Fortbildungen für Multiplikator*innen sowie Elternabende an Kitas und Schulen zu Aspekten von psychosexueller Entwicklung und Pubertät an.

### Sexualpädagogische Gruppenangebote

Von Klasse 3 bis ins junge Erwachsenenalter offerieren wir altersgerechte Veranstaltungen, welche das Bearbeiten spezifischer Informationsbedürfnisse der Kinder und Jugendlichen in direktem Kontakt ermöglichen. Wir arbeiten geschlechterbewusst in gemischten oder ab Klasse 5 in geschlechterhomogenen Gruppen mit Schulklassen, Auszubildenden und Gruppen aus der Jugendfreizeitarbeit.

Jährlich nehmen über 300 Gruppen aus den Klassenstufen 3–13 von Regelschulen, Berufsschulen und Förderschulen an unseren sexualpädagogischen Gruppenberatungen teil.

## Sexuelle Bildung für Menschen mit Lernschwierigkeiten in Leichter Sprache

### Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche

Körperliche Veränderungen, Grenzen und Selbstbestimmung, Schwangerschaft und Geburt, B**ezie**hung und Verhütung werden alters- und entwicklungsgerecht sowie geschlechterdifferent für Schulklassen mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung bearbeitet.

### Gruppenberatung für Erwachsene

In Frauen- bzw. Männergruppen aus Einrichtungen und Werkstätten werden Themen rund um Sexualität und B**ezie**hung bearbeitet. Wir kommen mit unserem mobilen Beratungsangebot auch gerne zu Ihnen vor Ort!

### Einzel- und Paarberatungen für Erwachsene

Zu Themen wie Freundschaft, Liebe, Sexualität, Sexualassistenz, Partnerschaft, Familienplanung, Kinderwunsch, Verhütung und vieles andere mehr.

### Kurse für Erwachsene

In unseren mehrtägigen Kursen können die Teilnehmenden ihre Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte in Bezug auf Freundschaft, Liebe und Sexualität thematisieren und reflektieren. Durch sexuelle Bildung leisten unsere Kurse einen Beitrag zur selbstbestimmten Sexualität.

### Rund um die frauenärztliche Sprechstunde

Frauen und Mädchen können sich durch sexualpädagogische Beratung auf den Besuch bei einer Gyn**ä**kol**ogin** vorbereiten. Sie können auch gynäkologische Behandlungen bei BALANCE in Anspruch nehmen.

### Fortbildung und Fachberatung

Wir bieten auch Fachberatung für Betreuungs- und Bezugspersonen an. Diese können in Form von Einzelberatung, Elternabend, Coaching, Fortbildung oder als Informationsveranstaltung angefragt werden.

## Flucht und Migration

BALANCE unterstützt die Gesundheitsversorgung von geflüchteten Frauen und ihren Familien durch die Projekte **Gesundheitsversorgung von geflüchteten Frauen verbessern** und **Schwangere und Mütter aus Berliner Unterkünften**. Die Projekte ermöglichen geflüchteten Frauen und ihren Familien einen flucht- und migrationssensiblen sowie sprachgestützten Zugang zum Gesundheitssystem mit dem Ziel der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Prävention.

Unser interdisziplinäres Team hilft bei medizinischen und sexualpädagogischen, aber auch bei psychosozialen und psychologischen Fragen weiter. Basierend auf einem Empowerment-Ansatz beraten wir zu Themen rund um Gesundheit, Schwangeren- und Wochenbettbetreuung, Beziehung, Liebe und Sexualität und informieren über Rechte und Möglichkeiten, um die Selbstbestimmung zu stärken.

Mithilfe von Sprach- und Kulturmittler*innen arbeiten wir zielgruppenspezifisch und kultursensibel sowohl aufsuchend in Berliner Geflüchtetenunterkünfte als auch vor Ort im FPZ.

Die Berliner **Koordinierungsstelle gegen FGM_C** berät, begleitet und bestärkt bei allen Fragen rund um weibliche Genitalverstümmelung_Beschneidung (FGM_C). Die Koordinierungsstelle arbeitet fach- und organisationsübergreifend und setzt sich für das Recht auf körperliche Unversehrtheit durch Prävention, Beratung und Gesundheitsversorgung ein. Dabei ist unser Ziel, Angebote zu FGM_C interdisziplinär weiterzuentwickeln, die Fachkompetenz zu stärken und die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren.

## Fortbildung und Fachberatung

Neben psychologischer, pädagogischer und gynäkologischer Beratung sowie medizinischer Versorgung sehen wir unsere Aufgabe in der Wissensvermittlung aufgrund langjähriger Praxiserfahrung. Einen Fokus stellen Fortbildungen und Fachberatungen sowie öffentliche Aufklärung und Information dar. Unsere regelmäßigen Fachtagungen und traditionellen „Salongespräche" zu gesellschafts- und gesundheitspolitisch aktuellen Themen bringen Politik, Verwaltung und Fachpublikum ins Gespräch.

Wir bieten pädagogisch und psychologisch orientierte Fachberatungen für Teams und Einzelpersonen. Wir arbeiten teamorientiert, fallbezogen und lösungsorientiert unter Einbeziehung aller Betroffenen. Es ist möglich, eine Fachberatung einmalig zu einem bestimmten Thema in Anspruch zu nehmen oder mehrmalig im Sinne einer Prozessbegleitung.

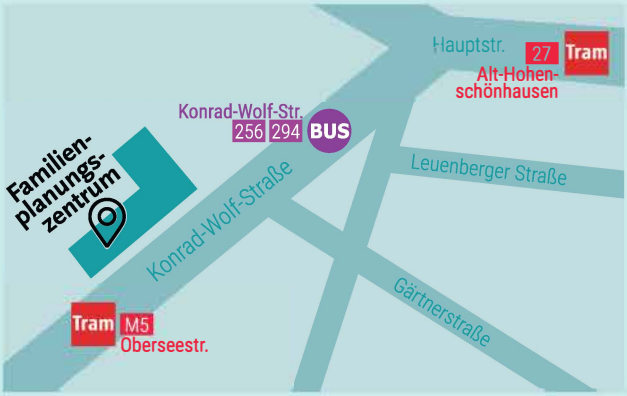
### Unser Fortbildungsangebot:

- Sexualpädagogik
- sexuelle Bildung für die Arbeit mit Menschen mit Lernschwierigkeiten
- Sexualität und psychische Erkrankung
- Elternkurse, wie z.B. „Starke Eltern – Starke Kinder"
- FGM_C

Auf Anfrage bieten wir auch spezifische Fortbildungen für Einrichtungen oder Teams an. Die aktuellen Termine und Konditionen finden Sie auf unserer Internetseite: www.fpz-berlin.de.

# Familienplanungszentrum

BALANCE




**Tram** M5 Oberseestraße, M27 Alt-Hohenschönhausen
**Bus** 256, 294 Alt-Hohenschönhausen
Ein barrierefreier Zugang ist vorhanden.

**Familienplanungszentrum BALANCE**
Konrad-Wolf-Str. 12/12A, 1. Etage
13055 Berlin
Telefon: 030 / 236 236 80
Fax: 030 / 236 236 880
E-Mail: balance@fpz-berlin.de
Web: www.fpz-berlin.de

**Öffnungszeiten und Terminvereinbarung**

**Terminvereinbarung für sexualpädagogische Angebote**
Montag bis Donnerstag 13:00 bis 14:00 Uhr
Telefon 0176 286 627 01

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege BERLIN
Bezirksamt Lichtenberg BERLIN
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung BERLIN