

Frauenraum EigenArt

Feldstraße 52/54
28203 Bremen
Telefon: 790 11 800
www.frauenraum-bremen.de
info@frauenraum-bremen.de

Haltestelle Am Dobben
Linien 1,4,10
Haltestelle Brunnenstraße
Linien 2,3,10
Haltestelle Dobbenweg
Linie 25

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 11:00 - 17:00 Uhr
Freitag 11:00 - 15:30 Uhr



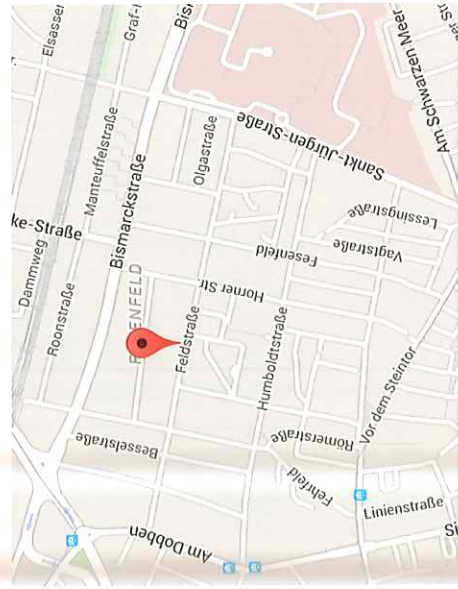
Gesellschaft für
Ambulante Psychiatrische Dienste GmbH

Initiative...

zur sozialen Rehabilitation e.V.

Verein für
Innere Mission
in Bremen

Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



Kartendaten © 2015 GeoBasis-DE/BKG (©2009), Google

Fotos: © Fotoschlick / © LoSa

Frauenraum EigenArt



Begegnung

Gemeinsames Tun

Selbststärkung

Die Idee des Frauenraums

Der Frauenraum bietet einen geschützten Rahmen, in dem Frauen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten (wieder-)entdecken und ausbauen können.

Um dies zu ermöglichen, braucht es:

- Respekt und Toleranz
- Selbstbestimmung und Selbststärkung
- Übernahme von Verantwortung

Wir sind offen für:

- Frauen mit und ohne Migrationshintergrund
- jede Art von sexueller Orientierung und Lebensform
- Frauen mit und ohne körperliche Einschränkungen



Für wen ist der Frauenraum?

Unser Angebot soll Frauen mit und ohne Psychiatrie-Erfahrung einen Ort der Begegnung bieten.

Hier finden sie:

- Austausch, Gespräche, Kontakte
- Kreativangebote
- Gemeinsames Erleben und Tun, z.B. Kochen, Backen, Spielen, Lachen, Bewegen
- Beratung

Jede kann sich einbringen mit eigenen Ideen und Fähigkeiten oder zu einer kurzen Kaffeepause hereinschauen.

Wir sind eine Gemeinschaft, jede Frau beteiligt sich nach ihren Möglichkeiten an den anfallenden Arbeiten.

Angebote des Frauenraums

Sich ausprobieren

Es gibt kein fertiges Programm, die Angebote werden gemeinsam mit den Frauen entwickelt. Hierbei bietet sich auch die Möglichkeit, das eigene Können an andere Frauen weiterzugeben. Bei Interesse können Kurse zu verschiedenen Themen stattfinden (z.B. Achtsamkeit, Bewegung, Umgang mit der Erkrankung).

Alltag leben

Wir gestalten gemeinsam den Alltag, indem wir miteinander kochen, genussvoll und gesund essen, zusammen Zeit verbringen, Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig unterstützen.

Nach draußen gehen

Die neuentdeckte oder wiedergewonnene Sicherheit kann auch außerhalb des Frauenraums erprobt werden, z.B. in gemeinsamen Ausflügen. Neue Zukunftswege können sich entwickeln.