

## „Wir sind stark und unterschiedlich!“

Eine Gruppe für ganz unterschiedliche Frauen\* mit Beeinträchtigungen

**Ich sage NEIN und werde gehört! Ich sage JA und darf so sein wie ich bin!**

Sie sind herzlich willkommen:

- Sie möchten andere Frauen\* mit Beeinträchtigungen kennenlernen
- Sie möchten mehr erfahren, wie unterschiedlich Frauen\* leben
- Sie haben „Nein“ gesagt und es wurde nicht darauf gehört

Was machen wir:

- wir probieren aus, was Ihnen gut tut
- wir sprechen darüber: wer möchte ich sein, wie möchte ich leben
- wir machen Entspannungs-Übungen
- wir sprechen über Ihre Rechte
- wir üben, wie Sie sich durchsetzen können
- wir hören Mut-mach-Geschichten
- wir beraten, wo es Hilfe gibt

---

Die Gruppe ist ungefähr alle 2 Wochen, jeweils Mittwochs 16.30 – 18.30 Uhr

Bei Schattenriss in Gröpelingen

**Die Gruppe beginnt am 19.Oktober 2022**

Anmeldungen werden per Mail oder telefonisch entgegengenommen.

*Was heißt das Sternchen\* hinter Frauen\*? Frauen\* sind sehr verschieden: Willkommen sind alle Frauen\*, auch diverse und Trans-Personen.*

### Ein Angebot von:

Schattenriss – Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V.

### Adresse:

Waltjenstraße 140  
28237 Bremen

### Telefon:

0421 61 71 88

### E-Mail-Adresse:

[stadlinger@schattenriss.de](mailto:stadlinger@schattenriss.de)

### Internetadresse:

[www.schattenriss.de](http://www.schattenriss.de)

### Nächste Termine:

- 11.12.2024, 16:30 – 18:30

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

Kostenfrei