

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## **Kommunikation und Konfliktbewältigung in der Familie**

Welche Regeln können dazu beitragen, für alle Familienmitglieder annehmbare Problemlösungen zu finden. Warum ist es z.B. wichtig, Kinder als Gesprächspartner ernst zu nehmen? Diese und weitere Fragen der Teilnehmerinnen zu Konfliktlösungen in der Familie können mit einer Fachkraft besprochen werden.

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

in Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus Ohlenhof

Zeit: 10 Mal, montags, ab 7. September 2009, 8:30 bis 10.30 Uhr  
Ort: Nachbarschaftshaus, Beim Ohlenhof 10  
Leitung: Muteber Aka  
Kosten: gebührenfrei  
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-8208  
Nummer: 22-901-W

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Huchting

Zeit: 10 Mal, freitags, ab 11. September 2009, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Bürger- und Sozialzentrum Huchting,  
Amersfoorter Straße 8, Raum 1  
Leitung: Muteber Aka  
Kosten: gebührenfrei  
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911  
Nummer: 22-904-S

- **Kurs für Frauen in türkischer Sprache**

in Kooperation mit der Kita Heinrich-Imbusch-Weg

Zeit: 3 Mal, dienstags, ab 22. September 2009, 10:15 bis 12:30 Uhr  
Ort: Kita Heinrich-Imbusch-Weg, Heinrich-Imbusch-Weg 2  
Leitung: Dr. Beril Saydun Meyer-Robben  
Kosten: gebührenfrei  
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911  
Nummer: 22-906-O

- **Kurs für Frauen in russischer Sprache**

in Kooperation mit dem Haus der Familie Vahr

Zeit: 3 Mal, dienstags, ab 22. September 2009, 10:15 bis 12:30 Uhr  
Ort: Kita der Heiligen-Geist-Gemeinde, August-Bebel-Allee 274 - 276  
Leitung: Nina Brunsch  
Kosten: gebührenfrei  
Info/Anmeldung: Bremer Volkshochschule, Telefon: 361-11911  
Nummer: 22-907-O

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Gruppe für Mütter mit ihren Säuglingen

Mütter werden unterstützt und begleitet bei der Entwicklung und Förderung ihres Säuglings. Bereiche wie Wahrnehmung, Spielfähigkeit, Sprache, Ernährung u. v. m. werden thematisch einbezogen, um die Entwicklung des Kindes zu unterstützen. Die Mütter haben Gelegenheit, sich über Themen auszutauschen und von einander zu lernen.

- **Müttergruppe**

Zeit: jeden Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26  
Leitung: Doris Smieja und Astrid Wellbrock  
Kosten: 5 Euro monatlich  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever,  
Telefon: 421562

## Die sexuelle Entwicklung in der Pubertät

Wie komme ich mit weniger Stress durch die Pubertät? Wie ist das mit der Sexualerziehung? Wie verändert sich der Umgang von Mädchen und Jungen untereinander? Sexualerziehung in der Familie hat viel mit der eigenen sexuellen Geschichte zu tun. Je nach unserer sexuellen (Familien-) Geschichte haben wir unterschiedliche Erfahrungen mit sexuellen Tabus gemacht: worüber man nicht spricht, was sich nicht gehört, was als unanständig gilt.

- **Vortrag und Gespräch für Mütter mit Migrationshintergrund in türkischer Sprache (mit Kinderbetreuung)**

## Ergenlikte Cinsel eğitim

Ergenlik dönemi nasıl daha az strestle geçirebiliriz? Cinsel eğitim nasıl olmalı? Kız ve erkek çocukların arasındaki ilişkilerde değişim nasıl oluyor?

Aile içinde cinsel eğitim bizim kendi ailemizde gördüğümüz eğitimle çok yakından ilgili. Ailelerimizde duyduklarımız hikayeler, geçirdiğimiz tecrübeler bizim Tabularımız: nasıl konuşmamız, neleri saklamamız, ayıp olan nedir?

- **Türk kökenli anneler için Sunum ve Sohbet toplantısı (çocuk bakıcısı ile)**

Zeit: 2 Mal, donnerstags, 6. und 13. November 2008, 10:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26  
Leitung: Nevriye Kayis  
Kosten: keine  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Schwangerschaftskurs

### 1. Geburtsvorbereitungskurs

Durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Schwangerschaftsgymnastik, Entspannungstechniken und einen theoretischen Überblick soll dieser Kurs auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vorbereiten. (parallel Betreuung von älteren Geschwistern eventuell möglich)

- **Kurs**

Zeit: 10 Mal, dienstags, jeweils 9:00 bis 10:30 Uhr (Beginn bitte erfragen)  
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26  
Leitung: Heike Wolf  
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562  
Heike Wolf (Hebamme), Telefon: 453664

### 2. Rückbildungskurs mit oder ohne Baby

Nach der Geburt helfen Rückbildungsgymnastik, Massagen und Entspannungsübungen, zur 'alten Form' zurück zu finden, auch ist Raum für Austausch vorhanden. Die Babys werden mit ins Kursgeschehen einbezogen.

- **Kurs**

Zeit: 8 Mal, dienstags, jeweils 11:00 bis 12:30 Uhr (Beginn bitte erfragen)  
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26  
Leitung: Heike Wolf  
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562  
Heike Wolf (Hebamme), Telefon: 453664

## Preiswerte und gesunde Küche für die Familie

Mütter lernen die Zubereitung gesunder, schmackhafter und preiswerter Mahlzeiten für die Familie ohne großen Zeitaufwand. Für alle Frauen, die Lust zum Kochen haben.

- **Kurs für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Zeit: 6 Mal, dienstags, 20. Oktober bis 24. November 2009,  
jeweils 16:00 bis 18:15 Uhr  
Ort: Haus der Familie Tenever, Pirmasenser Straße 26, Seminarraum  
Leitung: Regina Suerken-Kompa  
Kosten: eine Umlage für Lebensmittel  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Tenever, Telefon: 421562

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Geburtsvorbereitung in Hemelingen

Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit danach.

- **Kurs für werdende Mütter / Eltern**

in Kooperation mit dem Familienzentrum Mobile und der Frühberatungsstelle

Zeit: 7 Abende (Beginn und Uhrzeit bitte bei der Leiterin erfragen)  
Ort: Haus der Familie im "Familienzentrum Mobile", Hinter den Ellern 1a  
Leitung: Heike Wolf (Hebamme)  
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen  
Info/Anmeldung: Heike Wolf, Telefon: 45 36 64

## Mutter-Kind-Gruppen

Manchmal ist der Familienalltag so stressig, dass man gar keine Zeit und schon gar keine Ruhe hat, sich mit seinem Kind zu beschäftigen und zu überlegen, was man tun kann, damit es sich gut entwickelt. Die Gruppe bietet Müttern an, gemeinsam mit ihren Säuglingen und Kleinkindern durch angeleitete Sing- und Bewegungsspiele Spaß, Freude, Ruhe, Entspannung, Körperkontakt und Körpergefühl zu erleben und zu erfahren, wie sie ihre Kinder am besten fördern können. Die Gruppen werden mit Kinderbetreuung durchgeführt, so bleibt auch mal Zeit für die Mütter selbst, in der Gruppe oder einzeln mit der Gruppenleitung über den ganz alltäglichen Erziehungsalltag zu sprechen.

- **2 Gruppen für Mütter mit ihren Säuglingen und Kleinkindern**

Zeit: 1. Gruppe: jeden Montag, 9:45 bis 11:45 Uhr  
2. Gruppe: jeden Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie Hemelingen im "Familienzentrum Mobile",  
Hinter den Ellern 1a  
Leitung: 1. Gruppe: Hille Haskamp / 2. Gruppe: Tina Meyerhof  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Hemelingen, Telefon: 361-16601/ 361 16602

## Müttercafé Gröpelingen

Bloß kein Gemüse und nie ins Bett?! Über alle Fragen zur Erziehung können sich Mütter von Kindern bis sechs Jahre im Müttercafé austauschen. Einmal pro Woche bietet das Café die Gelegenheit, sich beim Frühstück mit anderen Müttern zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen.

- **Gesprächskreis für Mütter von Kindern bis 6 Jahre (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: jeden Freitag, 9:00 bis 11:00 Uhr (nicht in den Schulferien)  
Ort: Spielkreise der Lebenshilfe, Gröpelinger Heerstraße 207  
Leitung: Angelika Bauersfeld  
Kosten: 1 Euro pro Treffen  
Info/Anmeldung: Frühe Hilfen, Telefon: 222120  
Kinderbetreuung: Kinder bis zu einem Jahr können mitgebracht werden.

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## "Und plötzlich bin ich Mutter!"

Die Gruppe am Dienstagvormittag bietet jungen schwangeren Frauen und jungen Müttern mit ihren Kindern Gelegenheit, andere junge Frauen kennen zu lernen, Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam mit den Kindern zu spielen, Spaß zu haben und auch mal Frust abzuladen. Im geschützten Raum ist Platz für Gespräche und Beratung zu allen Fragen von Kindererziehung, Partnerschaft, Familie, Ausbildung und Beruf und den Umgang mit Behörden.

- **Gruppe für junge Schwangere und junge Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern**

Zeit: jeden Dienstag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie Walle, Dünenstraße 2-4  
Leitung: Cordula Korn-Müller  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Walle, Telefon: 361-8284

## Café für junge Mütter

Keine Ausbildung anfangen können, nicht mehr mit den Freundinnen ausgehen und sich obendrein von der Umgebung nicht ernst genommen fühlen: wenn Mädchen oder junge Frauen ein Kind bekommen, ändert sich für sie oft vieles auf einen Schlag. Im Café für junge Mütter haben junge Mütter mit Baby oder Kleinkind einen Ort, an dem sie ernst genommen und verstanden werden. Hier gibt es Gelegenheit, andere junge Mütter zu treffen, sich auszutauschen oder einfach nur die gemütliche Atmosphäre zu genießen. Es ist eine feste Ansprechpartnerin da, die bei Bedarf Fragen beantworten oder den einen oder anderen guten Rat geben kann. Für die Kinder gibt es eine kleine Spielecke und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt: Tee und gesunde Knabbereien werden kostenlos angeboten.

- **Offener Treffpunkt für junge Mütter**

Zeit: jeden Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Café Waller Dorf, Dünenstraße 2  
Leitung: Mona Bartocha  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

## Treffpunkt für jugendliche Mütter

Dies ist ein Angebot für junge Mütter und Schwangere zwischen 14 und 22 Jahren. Der Treffpunkt dient zum Kennenlernen und als Erfahrungsaustausch. Themen sind Entwicklung, Erziehung und Familienalltag sowie auch Wissenswertes zu Schule, Aus- und Weiterbildung, Wohnung, Lebensunterhalt, Partnerschaft und Trennung. Bei Kaffee und Tee wird geklönt und mit den Kindern gespielt, bei schönem Wetter draußen. Mitzubringen ist gute Laune!

- **Gruppe für Schwangere und junge Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern**

Zeit: jeden Donnerstag, 16:00 bis 17:30 Uhr  
Ort: Haus der Zukunft, Lüssumer Heide 6 (Bremen-Nord)  
Leitung: Maren Maetze  
Kosten: Kostenlos  
Info/Anmeldung: Swimmy – Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn,  
Telefon: 0421/ 690 091 46

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Willkommen im Stillcafé

In unserem Stillcafé treffen sich Mütter mit ihren Babys zu einem gemütlichen Frühstück. Hier ist Zeit für Fragen und Gespräche, um Erfahrungen auszutauschen und Gleichgesinnte zu treffen. Erfahrene Stillberaterinnen geben Ihnen Tipps und Anregungen und sind bei allen Problemen rund um das Stillen für Sie da. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

- **Treffpunkt für stillende Mütter und ihre Kinder (bis zu einem Jahr) mit Stillberatung**

Zeit: donnerstags, 10:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Elternschule, Klinikum Links der Weser, Senator-Weßling-Straße 1  
Leitung: Britta Rausch, Regina Drümmer, Anke Siebert (Kinderkrankenschwestern/Stillberaterinnen)  
Kosten: 2,50 Euro Unkostenbeitrag für ein Frühstück  
Info/Anmeldung: nicht erforderlich

## Mit Allen Sinnen Neues Leben

Diese Gruppe ist für Mütter und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche gedacht. Sie erhalten Anregungen für den Umgang mit Ihrem Kind und lernen mit Hilfe von Sinnesspielen Babysprache und Körpersignale zu deuten. Außerdem haben Sie viel Zeit für den Erfahrungsaustausch untereinander. Die Veränderungen in Ihrem Leben durch die Mutterrolle und andere aktuelle Themen werden besprochen. Entspannungsübungen, Gymnastik und Massagen sorgen für Ihr Wohlbefinden.

- **Kurs für Mütter und ihre Babys ab der 6. Lebenswoche**

Zeit: 10 Mal, mittwochs, ab 2. September 2009, 15:00 bis 16:30 Uhr  
Ort: Elternschule, Klinikum Links der Weser, Senator-Weßling-Straße 1  
Leitung: Ruby Ebel (Hebamme)  
Kosten: 85,00 Euro für 10 Treffen  
Info/Anmeldung: Telefon: 879-1777 (Montag bis Donnerstag 12:30 bis 14:30 Uhr)

## Stillen und umzu

Das Stillen und das Leben mit dem Neugeborenen sind oft anders als vorher gedacht und geplant. Wenn Sie Lust haben, sich mit anderen Müttern zu treffen, darüber zu reden, sich über das Stillen und umzu zu informieren und bei Bedarf über Schwierigkeiten zu sprechen, sind Sie in der Stillgruppe an der richtigen Adresse und herzlich willkommen. Auch für werdende Eltern lohnt sich ein Besuch.

- **Stillgruppen für Mütter mit ihren Säuglingen und für werdende Mütter**

Zeit: jeden Donnerstag, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65  
Leitung: Nina Corda (Stillberaterin der AFS)  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Mutter-Kind-Café

### Bei Kaffee und Tee Erfahrungen austauschen

Sie möchten sich gern mit anderen jungen Müttern austauschen und neue Kontakte knüpfen? Dann laden wir Sie und Ihr Baby herzlich in unser Mutter-Kind-Café ein. Das gesellige Beisammensein in gemütlicher Atmosphäre wird von einer Kinderkrankenschwester begleitet. Alle Mütter - ob sie stillen oder nicht - sind herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee können Sie Ihre Fragen zu Themen wie Stillen, Zufüttern, Breikost, Abstillen oder Wickeltechniken des Tragetuches beantworten lassen - oder sich einfach mit anderen Müttern über das neue Leben mit Ihrem Baby unterhalten.

- **Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys**

Zeit: montags, 10:00 bis 11:30 Uhr (in ungeraden Kalenderwochen)  
donnerstags, 15:30 bis 17:00 Uhr (in geraden Kalenderwochen)  
Ort: Elternschule Klinikum Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1  
Leitung: Claudia Ebert und Margret Quintel  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: Telefon (0421) 497 3925 montags 13:30 bis 17:30 Uhr sowie  
mittwochs und freitags 8:30 bis 12:00 Uhr

## Yoga in der Schwangerschaft

Yoga ist für werdende Mütter ein sanfter Weg, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Die Kombination aus Atemtechnik und tiefer Entspannung hilft, Verspannungen und Schmerzen abzubauen, Wohlbefinden und Energie zu steigern, die Muskeln, Drüsen und inneren Organe zu stärken, die Atmung während der Geburt zu erleichtern.

- **Kurse für werdende Mütter**

Zeit: 7 Mal dienstags, 16:30 bis 18:00 Uhr (Beginn bitte erfragen)  
Ort: Elternschule Klinikum-Bremen-Mitte, St.-Jürgen-Straße 1  
Leitung: Magdalena Kempa  
Kosten: 56 Euro  
Info/Anmeldung: Telefon (0421) 497 3925 montags 13:30 bis 17:30 Uhr sowie  
mittwochs und freitags 8:30 bis 12:00 Uhr

## Yoga – Körper – Bewegung

### für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Das Ziel heißt: Mütter tanken Kraft für den Alltag. Kleine Bewegungsspiele, Atemschulung, yogische Kraftübungen und Bewegungsabläufe werden erlernt und sollen dazu beitragen, dass Frauen ihren Alltag entspannt angehen können.

- **Yoga-Kurs für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: jeden Freitag, 8:45 Uhr bis 10:15 Uhr  
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65  
Leitung: Uta Hof (Yogalehrerin)  
Kosten: monatlich 10,00 Euro (für Mitglieder 5,00 Euro)  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Offener Treff für Mütter mit ihren Kindern

Austausch und Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen und gemeinsam mit den Kindern spielen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Ort: Mütterzentrum Huchting, Amersfoorter Straße 8  
Leitung: Anke Dohrmann  
Kosten: keine  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Huchting e.V., Telefon: 589200  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- **Offener Treff für werdende Mütter und Mütter mit ihren Kleinkindern**

Zeit: jeden Mittwoch, 9:30 bis 11:30 Uhr

- **Offener Treff für Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: jeden Mittwoch, 15:30 bis 17:30 Uhr

- **Offener Treff für alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern**

Zeit: jeden Donnerstag, 15:30 bis 17:30 Uhr

## Über die Kinder sprechen (lernen)

### Deutsch als Fremdsprache

In diesem Kurs können die Teilnehmerinnen Kenntnisse der deutschen Sprache erlernen. Die thematischen Schwerpunkte sind Erziehungsfragen und die eigene Berufsorientierung.

- **Sprachkurs für Frauen mit Migrationshintergrund**

Ev. Bildungswerk in Kooperation mit der Kita der Ev. Zionsgemeinde

Zeit: montags bis freitags, 10. August bis 4. Dezember 2009, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Evangelische Zionsgemeinde, Kornstraße 31  
Leitung: Anja Schiel-Berbadj  
Kosten: 40 Euro  
Nummer: 092500  
Info/Anmeldung: Telefon 4329987 (Frau Schiel) oder  
in der Kita der Evangelische Zionsgemeinde

Gefördert durch



## Spielen - Lesen - Lernen

### Spiele-Nachmittag für Mütter und Kinder – alles auf Deutsch

In der Schule wird Deutsch gesprochen, zu Hause meistens die Muttersprache. An diesen Gruppennachmittagen wird viel zusammen gespielt, erzählt und vorgelesen.

- **Gruppe für Mütter und Schulkinder**

Zeit: dienstags, 14-tägig, 15:30 bis 17:30 Uhr (Termine bitte erfragen)  
Ort: Familienzentrum Bockhorn, Pürschweg 9, Blumenthal  
Leitung: Nalan Kilinc  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: Haus der Familie / Familienzentrum Bockhorn, Telefon: 601488



# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Müttertreffpunkt im Haus der Familie Mitte

Hier können sich Mütter einmal eine Pause vom Alltag gönnen, ihre Kinder in gute Betreuerinnenhände geben und sich bei Tee und Kaffee austauschen. Das gemeinsame Leben mit den Kindern und die vielen Fragen rund um die Erziehung werden hier immer wieder im Mittelpunkt der Gespräche stehen, insbesondere auch die Momente, wo Mütter kräfte- und energiemäßig an ihre Grenzen geraten.

- **Müttergruppe (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: dienstags, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7  
Leitung: Gaby Akil  
Kosten: kostenfrei  
Anmeldung: nicht erforderlich / Einstieg ist jederzeit möglich  
Information: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 703937

## Mit Kind(ern) allein – der Alltag alleinerziehender Mütter

Wenn Sie alleinerziehende Mutter sind, dann braucht Ihnen keiner zu erzählen, was das bedeutet. Aber Sie würden sich gern mit anderen alleinerziehenden Müttern treffen und austauschen, z.B. über Angebote im Wohngebiet, Selbsthilfemöglichkeiten, um Anregungen für das Zusammenleben mit den Kindern zu bekommen und vieles mehr? Dazu gibt es im Haus der Familie jeden Dienstag Nachmittag eine gute Gelegenheit.

- **Gesprächskreis für alleinerziehende Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Haus der Familie Mitte in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS)  
Zeit: 16 Mal, dienstags, ab 8. September 2009, 16:00 bis 18:15 Uhr  
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7  
Leitung: Elke Wardin, Marion Mick-Pratska und Marion Rasmus  
Kosten: 39 Euro (ermäßigt 26 Euro)  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Telefon: 703937 (Nummer: VHS-Nr. 22-430 M)

## Gruppe für alleinerziehende Mütter mit Schulkindern

Alleinerziehende Mütter mit Schulkindern passen oft nicht richtig in die angebotenen Gruppen, da ihr Lebensalltag vielfach eine andere Dynamik angenommen hat, in der Berufstätigkeit, Kindererziehung, Auseinandersetzungen mit dem Vater unter einen Hut zu bringen sind. Oftmals sind Unsicherheit und Einsamkeit der Preis dafür!? Viele Mütter sind in dieser Situation und suchen den Austausch. In 14-tägigem Rhythmus findet eine anfangs angeleitete Gruppe im Haus der Familie Mitte statt, die sich speziell auf Ihre Lebenssituation bezieht.

- **Gruppe für Mütter mit Kindern im Schulalter**

Zeit: mittwochs, 14-tägig, 16:00 bis 18:30 Uhr (fortlaufende Gruppe - bitte erkundigen Sie sich nach dem nächsten Termin!)  
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7  
Kosten: kostenfrei  
Leitung: Gisela Möller  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin, Telefon: 70 39 37

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Elterntaining für alleinerziehende Mütter

Alleinerziehenden Müttern braucht niemand zu erzählen, wie schnell ein Tag vergeht. Jede Menge Aufgaben, Pflichten, viel Verantwortung und natürlich Freude mit den Kindern bestimmen den Alltag. An Berufstätigkeit ist da nur zu denken, wenn zuhause in der Familie auch alles gut klappt! In einem Elterntaining werden schwierige Situationen im Alltag alleinerziehender Mütter aufgegriffen und das nötige "Handwerkszeug" vermittelt. Themen wie: Grenzen setzen, Umgang mit Aggressionen, Schuldgefühle, Wege und Strategien gegen Überforderung werden aufgegriffen und ausprobiert.

- **Müttergruppe (mit Kinderbetreuung)**

in Zusammenarbeit von Haus der Familien Mitte und Haus der Familie Walle

Zeit: 6 Mal, montags, Beginn: 19. Oktober 2009, 15:30 bis 18:30 Uhr  
Ort: Haus der Familie Mitte, Fehrfeld 7  
Leitung: Gisela Möller  
Kosten: 20 Euro  
Info/Anmeldung: Haus der Familie Mitte, Frau Wardin Telefon: 70 39 37 (Mo 9-12 Uhr)  
Haus der Familie Walle, Frau Uhrig, Telefon: 361-8284

## "Bin ich jetzt für die Kinder allein verantwortlich?"

Sie trennen sich von ihrem Lebenspartner und müssen nun die Versorgung Ihres Kindes/Ihrer Kinder alleine übernehmen. Es gibt viele Unstimmigkeiten und Sie sind dabei, einen Weg im Zusammenleben zu finden, der den Kindern und Ihnen gerecht wird. Sie brauchen Unterstützung und suchen nach Möglichkeiten, im Interesse der Kinder einen positiven Umgang mit dem Vater zu finden.

- **Austausch für Mütter, die in Trennung leben**

Zeit: 10 Mal, montags, 14-tägig, ab 5. Oktober 2009,  
jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Herbststraße 83  
Leitung: Ulrike Schöning  
Kosten: kostenfrei  
Info/Anmeldung: Frauen in Findorff e.V., Telefon: 3761183

## Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... Leben zwischen den Kulturen

Welchen Sinn sehen wir in der Adventszeit? Was verbindet die morgen- und die abendländische Kultur? Verschiedene Bräuche und Rituale zur Advents- und Weihnachtszeit im interkulturellen Alltag sind Thema dieses Seminars. Gerade wir Mütter und Frauen unterschiedlicher Kulturen fühlen uns aufgrund unserer familiären Rollenzuschreibung besonders verantwortlich für die Gestaltung dieser Zeit in unserer Familie. Wir überlegen gemeinsam, wie wir diese Zeit gestalten wollen.

- **Wochenendseminar (mit Kinderbetreuung)**

Ev. Bildungswerk in Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever

Zeit: Freitag bis Sonntag, 20. bis 22. November 2009, Freitag ab 15:00 bis  
Sonntag 15:30 Uhr  
Ort: Lidice Haus, Weg zum Krähenberg 33a  
Leitung: Christa Brämsmann und Heike Groth  
Kosten: 60 Euro (ermäßigt 40 Euro)  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Osterholz-Tenever, Telefon 40 98 895 (Nr. 092505)

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Wo liegen meine Stärken für eine erfolgreiche Berufstätigkeit?

In diesem Seminar werden Frauen unterstützt, ihre Fähigkeiten und persönliche Stärken zu erkennen. Daraus gilt es eine Strategie zu entwickeln, wie sie diese Fähigkeiten in ihre zukünftige Berufstätigkeit einbinden können. Es werden individuell ausgerichtete Schritte geplant, die zur Berufstätigkeit führen sollen.

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 19. und 26. August und 2. September 2009  
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: 10 Euro

Info/Anmeldung Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 20. und 27. Oktober und 3. November 2009,  
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: 10 Euro

Info/Anmeldung Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

## Bewerbungstraining

In dem Bewerbungstraining-Kurs steht Folgendes auf dem Programm: Das Erstellen von individuellen Bewerbungsunterlagen, das Zusammenstellen Ihrer Bewerbungsmappe, Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch sowie auf besondere Fragestellungen.

- **Bewerbungstraining für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, mittwochs, 16., 23. und 30. September 2009,  
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: 10 Euro

Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Bewerbungstraining für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 3 Mal, dienstags, 17. und 24. November und 1. Dezember 2009,  
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg

Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)

Kosten: 10 Euro

Info/Anmeldung Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## **Beruf und Familie - geht das?**

Hier ist der Raum, sich neue Ziele zu erarbeiten. Eine Übersicht über ihre täglichen Aufgaben ist die Voraussetzung dafür, Prioritäten zu setzen. Wie planen Sie Ihre Arbeit? Wie delegieren Sie Aufgaben? Wie können Sie sich positiv motivieren, um Ihre Aufgaben nach Plan durchzuführen? Diese und andere Fragen, die häufig die Voraussetzung für eine Berufstätigkeit von Frauen sind, werden wir in diesem Seminar erörtern.

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 2 Mal, mittwochs, 21. und 28. Oktober 2009,  
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65  
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)  
Kosten: 10 Euro  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Seminar für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: 2 Mal, dienstags, 26. November und 3. Dezember 2009,  
jeweils 9:30 bis 12:30 Uhr  
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg  
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)  
Kosten: 10 Euro  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

## **Ich möchte arbeiten – von der Idee zur Umsetzung**

### **Ein arbeitsmarktorientiertes Beratungsangebot für Frauen und Mütter**

Ob Sie nur ein kurzes Beratungsgespräch wünschen oder weiteren Gesprächsbedarf haben, wir sind für Sie da. Sprechen Sie uns an bei Fragen zur

- beruflichen Orientierung
- beruflichen Neu-Orientierung
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Qualifizierung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- und anderen Themen.

Wir bieten Ihnen eine vertrauensvolle Atmosphäre und stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.

- **Berufsorientierte Beratung für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: montags und mittwochs - Bitte vereinbaren Sie einen Termin!  
Ort: Mütterzentrum Vahr e.V., Kurt-Schumacher-Allee 65  
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Vahr e.V., Telefon: 46 73 859

- **Berufsorientierte Beratung für Mütter (mit Kinderbetreuung)**

Zeit: dienstags und donnerstags - Bitte vereinbaren Sie einen Termin!  
Ort: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Kölner Straße 2/Eingang Jülicher Weg  
Leitung: Astrid Ziemann (Dipl.-Pädagogin)  
Info/Anmeldung: Mütterzentrum Blockdiek e.V., Telefon: 43 79 340

# Angebote für Mütter und alleinerziehende Mütter

---

## Mittendrin und auf der Suche

### Perspektiven für den Beruf und das Leben

95 Prozent aller Mütter möchten nach einer Auszeit im Job wieder in das Arbeitsleben zurück. Welche Möglichkeiten gibt es, in meinem alten Beruf wieder Fuß zu fassen? Passen meine Kompetenzen noch? Muss ich mich nach einem neuen Betätigungsfeld umsehen? Oder will ich vielleicht gar nicht in den alten Beruf zurück? Angesprochen mit diesem Seminar sind Frauen, die Lust haben, über sich selbst nachzudenken und im Austausch mit anderen Frauen ihre beruflichen Ziele zu definieren, um sich selbstbewusst auf Jobsuche zu begeben. Dabei geht es um die eigenen Interessen und Kompetenzen, um die Möglichkeiten der Berufsrückkehr, aber auch um Angebote und Voraussetzungen für die berufliche Weiterbildung. Und so entsteht Schritt für Schritt ein neuer Weg: Ziele werden gesteckt, die Berufstätigkeit geplant, der Tagesablauf und das Zusammenspiel von Beruf und Familie neu organisiert.

- **Seminar**

Ev. Bildungswerk (Frau&Arbeit) in Kooperation mit der Trinitatisgemeinde und mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever

Zeit: dienstags bis freitags, 11. August bis 4. September 2009,  
jeweils 9:00 bis 12:30 Uhr  
Evangelische Trinitatisgemeinde, Auf der Schevemoorer Heide 55  
Ort: Osterholz-Tenever  
Leitung: Ingeborg Mehser und Sabine Keusemann-Lommel  
Kosten: 80 Euro (ermäßigt 40 Euro)  
Anmeldung: Ev. Bildungswerk Bremen, Telefon: 346 15 35  
Informationen: Renate Krieger und Ingeborg Mehser, Frau&Arbeit im Ev. Bildungswerk, Telefon: 346 15 24, frau-und-arbeit@kirche-bremen.de

- **Seminar**

Ev. Bildungswerk (Frau&Arbeit) in Kooperation mit der Martin-Luther-Gemeinde, Findorff

Zeit: dienstags bis freitags, 20. Oktober bis 13. November 2009,  
jeweils 9:00 bis 12:30 Uhr  
Ort: Martin-Luther-Gemeinde, Findorff, Neukirchstraße 86  
Leitung: Renate Krieger, N.N.  
Kosten: 80 Euro (ermäßigt 40 Euro)  
Anmeldung: Ev. Bildungswerk Bremen, Telefon: 346 15 35  
Informationen: Renate Krieger, Frau&Arbeit im Ev. Bildungswerk,  
Telefon: 346 15 24, frau-und-arbeit@kirche-bremen.de