

# EigenSinn Tagesstätte



# Unsere Philosophie

## Achtsamkeit

Wir achten darauf, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und die schönen Augenblicke zu genießen. Wir sind neugierig und offen, leben Akzeptanz und Respekt und achten auf eine Atmosphäre ohne Bewertungen und Stigmatisierungen.

## EigenSinn

Jede Frau kann – im Rahmen unserer Umgangs- und Respektregeln – so sein wie sie ist, ihren Eigensinn leben und ihren eigenen Sinn finden.

## Die Tagesstätte kennenlernen

Wir freuen uns auf Ihren Anruf, um Ihnen Informationen geben zu können, oder Sie kommen am ersten Dienstag im Monat um 15 Uhr zu unserer unverbindlichen Informationsveranstaltung.

# Wer sind wir?

## Die Tagesstätte

Die Tagesstätte EigenSinn ist ein Angebot, das Sie in Ihrer eigenständigen Lebensführung und Ihrem Alltag zu unterstützt.

EigenSinn befindet sich in einem Hinterhaus mit großen, hellen Räumen und einem kleinen Garten und ist mit der U-Bahn gut erreichbar. An diesem Ort können Sie eigene Fähigkeiten entdecken und entfalten und Kontakte knüpfen.

Wir bieten eine Tagesstruktur, die nach eigenen Wünschen und dem eigenen Bedarf genutzt werden kann. Unterstützt werden Sie von unserem multiprofessionellen Team aus Sozialpädagoginnen und Ergotherapeutinnen.

## Für wen ist die Tagesstätte geeignet?

EigenSinn richtet sich an psychisch belastete und/oder psychiatrieeerfahrene Frauen ab 21 Jahren. Wir nehmen alle Frauen auf, egal welcher kultureller Herkunft, welcher sexuelle Orientierung, aus welcher Wohnform, ob mit oder ohne Arbeit.

Die Aufnahme richtet sich nach der Anzahl der freien Plätze. Der Besuch von EigenSinn ist kostenlos, lediglich für das Mittagessen fällt ein geringer Betrag an.

# Die Grundlagen unserer Arbeit

## **Selbstbestimmung- und Selbststärkung – Recovery, Empowerment**

Einen selbstbestimmten Lebenssinn finden und Stigmatisierungen überwinden. Eigene Stärken und Fähigkeiten (wieder) entdecken, Selbstvertrauen und Eigenständigkeit ausbauen.

## **Frauenraum/Feministischer Ansatz**

Solidarität in einer von Frauen gestalteten, stärkenden Atmosphäre erfahren. Die weibliche Würde und das Selbstwertgefühl ausbauen. Im geschützten Frauenraum Ruhe finden und Kraft schöpfen.

## **Vielfalt – Diversity**

Respekt und Toleranz leben. Frauen mit Migrationshintergrund, lesbische Frauen und Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen.

## **Demokratie**

Mitgestaltung und Mitbestimmung nutzen, Verantwortung übernehmen.

## **Soziale Kompetenz**

Gemeinschaft erleben, Kontakte knüpfen, sich in Gruppen ausprobieren und gegenseitig unterstützen.

# Programm und Angebote

## Sich ausprobieren

Wir bieten ein monatlich wechselndes Programm mit unterschiedlichen Gruppenangeboten: Von A wie „Achtsamkeit“ bis Z wie „Zusammen die Tagesstätte gestalten“.

Es gibt Kreativangebote, Tanz und künstlerisches Gestalten. Außerdem finden Übungs- und Gesprächsgruppen statt, zu Themen wie Kommunikation, Stabilisierung, Ressourcen, gesunde Ernährung und Umgang mit den Folgen der Erkrankung.

Wir gestalten gemeinsam Projekte und Ausflüge und ermöglichen Arbeitserprobung in einem Nähprojekt.

## Alltag leben

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

## Mitgestalten

Wir unterstützen, wenn eigene Ideen eingebracht und umgesetzt werden. Hierfür bieten wir Diskussionsgruppen und gemeinsame Konzepttage an.

Das aktuelle Monatsprogramm und die einzelnen Angebote finden Sie unter: [www.ftz-muenchen.de](http://www.ftz-muenchen.de).

## So erreichen Sie uns

FTZ-EigenSinn, Tagesstätte  
Schleißheimerstr. 22a, Rückgebäude  
80333 München

Tel.: 089 55052781

Fax: 089 99013776

E-Mail: [eigensinn@ftz-muenchen.de](mailto:eigensinn@ftz-muenchen.de)

[www.ftz-muenchen.de](http://www.ftz-muenchen.de)

Bitte scheuen Sie sich nicht, auf unseren Anrufbeantworter zu sprechen, wir rufen Sie zurück.

U-Bahn Linie U1 / U7  
Haltestelle Stiglmaier Platz

