

BEGLEITBROSCHÜRE

FREIRAUM
für mich

KARTENQUARTETT | 32 BILDKARTEN
FRAUEN IN PENSION SAGEN, WAS TRUMPF IST.

Dieses Kartenset ist im Rahmen des Pensionistinnenforum Süd, einem Projekt des verein-freiraum, in Leibnitz entstanden. Mehr über unseren Freiraum erfahren Sie unter: www.verein-freiraum.at.

Das Pensionistinnenforum Süd war ein zeitlich begrenztes Projekt von Oktober 2023 bis Dezember 2024. Es wurde vom Bundeskanzleramt im Rahmen des Förderauftrages „Maßnahmen zur Stärkung von Frauen und Mädchen in herausfordernden Zeiten mit Fokus auf Frauen in der Altersgruppe 60+ und unter Berücksichtigung ländlicher Regionen“ unterstützt.

Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen innerhalb unserer Gesellschaft wurden und werden durch die Entwicklung, die Erstellung und die Verbreitung dieses innovativen, feministischen Kartensets promotet.

Wir wünschen Ihnen kreative Reflexionen und unterhaltsame Stunden mit diesem Produkt. Ihre Anregungen und Rückmeldung senden Sie uns gerne an office@verein-freiraum.at.

*Für den Inhalt verantwortlich: Verein-Freiraum / Satz- & Druckfehler vorbehalten
Grafik & Design: Werbeagentur UHL / www.uhl-design.at*



FREIRAUM *für mich*

EIN VARIABEL EINSETZBARES QUARTETT

Sie halten 32 Bildkarten in Händen, die in acht Quartetten angeordnet sind. Die Bilder geben einen spielerischen Impuls für Frauen in Pension, Neues zu wagen. Auf der Rückseite jeder Karte finden Sie zwei Fragen und drei Reizwörter, die als Redeanlass dienen, um die Kommunikation in Gang zu bringen.



8 THEMENBEREICHE:

1	Das tu ich nur für mich.
2	Das traue ich mich.
3	Meine Hobbys gehören mir.
4	Leichtigkeit des Seins
5	Gute Laune
6	Natur und Sport
7	Kunst und Kultur
8	Neugier und Erotik

Auf unterhaltsame und anregende Weise durchstreifen Sie unterschiedliche Lebensbereiche. Der Austausch mit Freundinnen, Bekannten oder Nachbarinnen sorgt für spannende Perspektiven, die das Leben reicher und selbstbewusster machen. Neue Impulse tauchen auf. Sie blicken stolz auf Altbewährtes und feiern die Erfolge, die Sie in Ihrem Leben schon errungen haben.



Die Bilder auf der Vorderseite geben einen spielerischen Impuls.
Auf der Rückseite jeder Karte befinden sich zwei Fragen und drei Reizwörter.

DIE GASTGEBERIN:

Sie haben alle Fäden in der Hand. Ebenso wie für die Räumlichkeiten und das Wohlfühlen sind Sie dafür zuständig, dass keine emotionalen Übergriffe passieren. Die Gästinnen sollen sich in ihrer Privatsphäre geschützt fühlen.

Machen Sie vor dem Spielstart klar, dass das Besprochene im Raum bleibt und nicht an die Öffentlichkeit getragen wird. Es wird nicht weitergetratscht. Ebenso haben Bemerkungen, die rassistisch, sexistisch oder frauenfeindlich sind, keinen Platz in diesem Spiel.

DIE KARTEN:

Positionieren Sie die Karten so, dass alle Bilder gut sichtbar sind. Sollte der Tisch zu klein sein, weichen Sie auf den Fußboden aus oder entfernen Sie je zwei Karten einer Farbe aus dem Set, sodass nunmehr die gewünschte Anzahl von Karten vor Ihnen mit der Bildseite nach oben liegt. Sie können sich im Spiel auch auf drei ausgewählte Quartette beschränken. Was die Auswahl und Zusammenstellung der Bilder betrifft, sind Ihnen keine Grenzen gesetzt.

Die betextete Seite kommt unten zu liegen und ist beim Auswählen des Bildes nicht sichtbar.

DIE SPIELERINNEN:

Jede Frau wählt eine Karte, auch die Gastgeberin selbst. Die Einladende ist entweder die erste oder die letzte Frau, die über ihre Karte spricht, ihre Impulswörter deutet, ihre Fragen beantwortet und sagt, welche Ideen ihr bei ihrer Karte in den Sinn kommen. Im Anschluss an die Präsentation dieser Karte diskutiert die Runde, welcher neue Freiraum sich für die Frau im Hinblick auf dieses Thema sofort, mittelfristig oder langfristig schaffen lässt.

SO FUNKTIONIERT ES:

Wie kann sich aus diesem Kartenspiel mehr Freiraum für mich ergeben? Ein Beispiel aus dem Spielverlauf: Ich betrachte meine Karte und beschreibe, was ich sehe. Durch die drei Reizwörter und die beiden Fragen lasse ich mich inspirieren. Dann beginnt die Diskussion unter den Spielerinnen, indem sie ihre Ideen zum bereits Gesagten einbringen.

EIN MÖGLICHES ERGEBNIS:

Freiraum ergibt sich für mich sofort:

Spontan fällt mir ein, dass ich wieder einmal in den Wald gehen möchte. Das könnte ich doch gleich im Anschluss an dieses Treffen machen.

Freiraum ergibt sich für mich mittelfristig:

Immer wieder kommt es vor, dass ich mein Enkelkind ohne lange Absprachen übernehme. In Zukunft werde ich darauf achten, dass ich genügend Zeit für mich und meine Freundinnen habe.

Freiraum ergibt sich für mich langfristig:

Ich lebe, wie es mir passt. Mein Körper gehört mir und meine Gefühle sind wichtig und richtig. Ich werde den kommenden Sommer genießen und mir nichts vorschreiben lassen.

DAS RUNDHERUM:

Sorgen Sie für genug Raum und bequeme Sitzplätze! Überlegen Sie sich einen guten Einstieg, wenn die Gästinnen einander zum ersten Mal begegnen. Empfangen Sie die Frauen mit einem Willkommensgetränk.

Geben Sie den Frauen Zeit, sich einzufinden und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu kreieren. Legen Sie Papier und Bleistifte bereit. Manche neuen Ideen wollen sich die Gästinnen vielleicht aufschreiben.

Wenn die Karten fotografiert werden, weisen Sie bitte auf die Bildrechte hin. Die Karten dürfen nicht vervielfältigt, sehr wohl aber käuflich erworben werden.

BEDENKEN SIE:

Jede Frau ist Expertin ihres Lebens und hat die Wegstrecke bis zu ihrer Pension in ihrem eigenen Modus zurückgelegt.

Tabuthemen gehören nicht in eine neue Frauen-
gruppe, die sich zum ersten Mal trifft.

Wenn dennoch Situationen auftauchen, denen Sie sich nicht gewachsen fühlen, oder in denen ein problematisches Thema angesprochen wird, wenden Sie sich an die nächste Frauenberatungsstelle, an ein psychotherapeutisches Institut oder die Ärztin ihres Vertrauens.

Netzwerke sind in jedem Lebensabschnitt gerade für Frauen besonders wichtig.



**FRAUENBERATUNGSSTELLE
LEIBNITZ**

Am Kögel 1 / Top 1.5
A-8430 Leibnitz

T+43 677/ 644 98 325
office@verein-freiraum.at
www.verein-freiraum.at

Kostenfreier Service
für alle Mädchen* und Frauen*:

> **FRAUENBERATUNG**

> **FRAUENGRUPPEN**

> **FRAUENPROJEKTE**

> **FRAUENNETZWERK**

frei-freier-Freiraum