



# JAHRESBERICHT 2016

das münchner frauenforum wird gefördert von:

**Sozialreferat**  **Landeshauptstadt  
München**

**Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration**



Gefördert durch das **MBQ**  
Münchner Beschäftigungs-  
und Qualifizierungsprogramm

 **Landeshauptstadt  
München  
Referat für Arbeit  
und Wirtschaft**

**Landkreis München** 

## IMPRESSUM

münchner frauenforum  
Rumfordstraße 25  
80469 München

Tel: 089 - 29 39 68

Fax: 089 - 29 16 23 91

[www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de)

[info@muenchner-frauenforum.de](mailto:info@muenchner-frauenforum.de)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Montag und Mittwoch auch 15.00 bis 18.00 Uhr

Redaktion:

Monika Pokorny, Gundel von Trentini

Fotos:, M. Pokorny, H.Pokorny, G. v. Trentini,

Träger:



VEREIN FÜR  
FRAUENINTERESSEN E.V.  
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

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

## INHALT

	<b>Seite</b>
Impressum	<b>2</b>
Inhaltsverzeichnis	<b>3</b>
Verein für Fraueninteressen e.V.	<b>4</b>
Einleitung	<b>5</b>
Modellprojekt	<b>6</b>
Allgemeine Beratung und Sprechstunde	<b>10</b>
Veranstaltungsforum	<b>11</b>
job & mehr	<b>13</b>
Münchner ErfolgsWerkstatt	<b>15</b>
Frauen und Finanzen	<b>16</b>
gesundheit & mehr	<b>16</b>
Kunst und Kultur	<b>17</b>
Öffentlichkeitsarbeit	<b>19</b>
Finanzierung	<b>20</b>
Mitarbeiterinnen und Praktikantinnen	<b>21</b>
mff in Zahlen	<b>22</b>



VEREIN FÜR FRAUENINTERESSEN E.V.  
SEIT 1894 IN MÜNCHEN

Der Verein wurde 1894 als Zentrum der Münchner Frauenbewegung mit dem Ziel gegründet, den Frauen Bildungschancen, gesellschaftliche und staatsbürgerliche Rechte zu schaffen. Er stärkt und unterstützt mit seinen sozialen und Frauen fördernden Einrichtungen und Veranstaltungen Frauen in Familie, Beruf und Gesellschaft. Er ist überparteilich, überkonfessionell sowie als gemeinnützig und förderungswürdig anerkannt.

Der Verein für Fraueninteressen ist Träger der Einrichtungen

- Neuer Start
- Spurwechsel ab 55
- fremd – vertraut
- Offener Treff für Frauen aus aller Welt
- Juno, eine Stimme für Flüchtlingsfrauen
- münchen frauenforum
- Betreuter Umgang – Betreute Übergabe
- Seniorenbörse
- Freiwilligenagentur Tatendrang München
- Hauswirtschaftliche Beratung
- FIT - Finanztraining, Haushaltsbudgetberatung
- Zu Hause gesund werden
- Gesprächsforum PolitikFrauenGesellschaft

Verein für Fraueninteressen e.V., Thierschstraße 17, 80538 München  
Sitz München, Registergericht München, VR 6540  
1. Vorsitzende: Christa Weigl-Schneider  
Verein@Fraueninteressen.de  
www.Fraueninteressen.de

Der Verein ist Mitglied im  
Der Paritätische, LV Bayern  
Stadtbund Münchner Frauenverbände

## Einleitung

Das münchner frauenforum (mff) bietet als eine Einrichtung von Frauen für Frauen „Freiraum für Ideen und Initiative“. Ziel ist es, Frauen in beruflicher und persönlicher Umorientierung zu unterstützen und zu begleiten.

Die Stärken des münchner frauenforums sind nach wie vor:

- Niederschwellige individuelle Beratung
- Begleitung bei den ersten Schritten in die Professionalität
- Veranstaltungen zu vielfältigen Themen

Im Bereich job & mehr (Beratung, Coaching, Veranstaltungen, Erfolgsteams) wurde ab 2016 erstmals eine TZ-Stelle durch das Referat für Arbeit und Wirtschaft der LHM finanziert.

Im Veranstaltungsforum konnte die Zahl der Referentinnen erhöht werden. Die Vor- und Nachbetreuung der Frauen und das Prozedere sowie die Statistik wurden weiterentwickelt.

Das Modellprojekt „Frauen zwischen allen Stühlen“, wird von 2014 bis 2016 vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert. Das Modellprojekt wird bis Ende 2017 verlängert.

Zum ersten Mal wurde ein Expertinnen-Tag veranstaltet, der ein Thema – Trennung und Scheidung – aus verschiedenen Blickwinkeln mit sechs verschiedenen Fachfrauen betrachtete. Dieses Format wird mit anderen Schwerpunktthemen wiederholt werden.

Das Thema "Wohnen in München", das immer mehr Frauen Probleme bereitet, wurde mit dem Vortrag zum Mietrecht und der Vorstellung eines neuen Bürgerbauvereins abgedeckt.

Das Angebot "Coaching zur Neuorientierung", das im Oktober 2015 startete, ist zu einem regelmäßigen, stark nachgefragten Angebot geworden. Künstlerinnen des Aktivtreffs gestalteten Ende 2016 eine Gemeinschaftsausstellung im mff.

Erstmals wurde eine Charity - Veranstaltung (Ladies für Ladies, Golfturnier) zugunsten des mff durchgeführt. Für das mff eine gute Möglichkeit, sich zu präsentieren und Spenden einzuwerben.

Im Jahr 2016 kamen zu über 360 Veranstaltungen und zu Beratungen ca. 3070 Frauen ins mff.

Das mff wird getragen vom Verein für Fraueninteressen e.V.

Die Finanzierung setzt sich zusammen aus Mitteln des Sozialreferats und des Referates für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München, des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Integration, des Landkreises München und aus den erwirtschafteten Eigenmitteln und Spenden des mff.

Bei unseren Zuschussgebern, beim Vorstand und der Geschäftsführung des Vereins für Fraueninteressen e.V. bedanken wir uns für die aktive Unterstützung und konstruktive, gute Zusammenarbeit.

*März 2017, Monika Pokorny und Gundel von Trentini*

## Modellprojekt "Frauen zwischen allen Stühlen"

Das Modellprojekt im mff wird seit 2014 bis 2016 gefördert vom

Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Der Titel „Frauen zwischen allen Stühlen“ spricht vielen Frauen aus dem Herzen, weil er ihre Situation beschreibt. Der Titel trifft auch im Jahr 2016 auf das Konzept und seine Umsetzung zu. Im Jahr 2016 standen vor allem viele berufliche und finanzielle Themen im Fokus. Die Veranstaltungsreihe „Marketing in eigener Sache“ wurde fortgeführt. Zum Thema Inklusion wurde das Thema „Malen ist Hoffnung“ für Menschen mit Autismus vorgestellt. Eine Veranstaltung wurde durchgeführt zum Thema: „Änderungen in der Pflegeversicherung ab 2017“, was viele Betroffene und deren Angehörige interessierte.

### Veranstaltungen 2016:

#### **Coaching „Der Spagat zwischen Kind, Küche & Karriere“**

im Rahmen des Modellprojekts „Frauen zwischen allen Stühlen“

Anja Merkel, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin, European Business-Coach, Consciousness-Coach, **11** Mal angeboten, **31** Coachings

14.01.2016

#### **„Marketing in eigener Sache“, Workshop 3 „Social Media für Selbständige“**

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

- Wie können wir Social Media für Kundengewinnung und -betreuung einsetzen?
- Wann lohnt sich der Einsatz von Facebook, Twitter & Co?
- Was poste ich?

22.02.2016

#### **Modernisierungen, Mieterhöhungen, Schönheitsreparaturen...Fragen zum Mietrecht**

Beatrix Zurek, Vorsitzende des Mietervereins München und Landesvorsitzende des deutschen Mieterbundes

Die meisten Menschen leben in einer Mietwohnung, aber die wenigsten kennen ihre Rechte. Für juristische Laien ist das Mietrecht nur sehr schwer zu verstehen

02.03.2016

#### **Erben und Vererben**

Renate Maltry, Fachanwältin für Erbrecht und Familienrecht, Mediatorin und Florentine Heine-Mattern, Fachanwältin für Erbrecht, internationales Erbrecht

Gestalten Sie, bevor es zu spät ist! Wie kann ich die Wünsche meine Nachfolge betreffend rechtzeitig und rechtssicher formulieren und dadurch eine Streitverminderung für die Nachfolger herbeiführen?

09.03.2016

#### **Kinder haften für ihre Eltern**

Christiane Warnke, Rechtsanwältin

Was sagt das Unterhaltsrecht? Was ist, wenn bei den Eltern das Einkommen oder die Rente nicht reichen, die Pflegeversicherung die entstehenden Kosten nicht deckt und ich selber die Pflege nicht übernehmen kann? Schützen Sie Ihre Einkünfte und Ihr Vermögen vor unangenehmen Überraschungen.

23.04.2016

## **Expertinnen-Tag**

### **Themen: Finanzen, Psychotherapie, Familienrecht, Steuerrecht, Versicherungen, Generationenberatung**

Das Leben läuft nicht immer nach Plan, und Sie brauchen Unterstützung? Oder Sie haben einen Plan und benötigen das richtige Knowhow, um ihn erfolgreich umsetzen zu können? Sechs Expertinnen aus den Bereichen Finanzen, Psychotherapie, Familienrecht, Steuerrecht, Versicherungen und Generationenberatung informieren Sie durch Kurzvorträge und beantworten Ihre Fragen. Alle Expertinnen sind den ganzen Tag anwesend!

#### **1. Vortrag: Trennung und Scheidung – alles was recht ist**

Birgit Führer, Rechtsanwältin, Birgit Niebeler, Steuerberaterin

10.00 Uhr - 11.30 Uhr

Für diese oft schwierige Phase geben wir Ihnen wertvolle Hinweise aus der Praxis, wie Sie gute Lösungen finden und Fallen vermeiden.

#### **2. Vortrag: Finanzielle Freiheit fängt im Kopf an**

Angelika Brunner, Finanzfachwirtin, Sabine Thalmayr, Heilpraktikerin Psychotherapie

12.00 Uhr - 13.30 Uhr

Schlechte Erfahrungen oder alte Denkmuster hindern uns daran, unseren wahren Wert zu erkennen. Setzen Sie neue Maßstäbe und rechnen Sie mit uns.

#### **3. Vortrag: Agieren statt reagieren**

Sigrid Seidler, Versicherungsmaklerin, Susanne Bischoff, Generationenberaterin

14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Ja wir Frauen leben länger, aber wovon? Wir zeigen Ihnen Wege, damit Sie nicht ungebremst in die Altersarmut und die Pflegefalle laufen.

10.05.2016

## **Weiterbildung unter einem Dach**

### **Was bieten die Einrichtungen des Vereins für Fraueninteressen e.V.?**

Vier Einrichtungen des Vereins stellen sich vor:

- Neuer Start
- fremd – vertraut
- Offener Treff für Frauen aus aller Welt
- münchner frauenforum

#### **Themen:**

Neuorientierung/beruflicher Wiedereinstieg, (job-) spezifische Veranstaltungen, Vernetzung, Integration, interkultureller, Dialog, Erfahrungsberichte von Teilnehmerinnen

10.06.2016

## **Wohnen in München**

### **Der „Bürgerbauverein München BbvM e.G.“ stellt sich vor**

Günther Bartl, Alexander Zuschke, Vorstände

Der „Bürgerbauverein München BbvM e.G.“ ist eine neu gegründete Genossenschaft, die das Ziel hat, modernste ökologische Bauweisen mit einer selbstbestimmten, nachbarschaftlichen Wohnform zu vereinen. Auch Münchner Haushalte mit geringem oder mittlerem Einkommen haben dank EOF (Einkommensorientierte Förderung) und „München-Modell“ die Chance auf ein sicheres, günstiges und lebenslanges Wohnrecht, bei dem Preisspekulationen und Eigenbedarfskündigungen ausgeschlossen sind. Als erstes Projekt möchte die Genossenschaft ca. 80 Wohneinheiten in unterschiedlichen Größen auf dem Gelände der ehemaligen Prinz-Eugen-Kaserne in Bogenhausen realisieren.

30.09.2016

### **Bewerbung: Umgang mit Lücken im Lebenslauf**

Workshop mit Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Personalabteilungen erwarten lückenlose Lebensläufe, sonst bekommen Bewerberinnen keine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch. Und genau diese „Lücken“ werden dann gerne in den Vorstellungsgesprächen hinterfragt. Im Workshop schauen wir uns die "Problempunkte" an und überlegen, wie wir sie sinnvoll füllen und darstellen können.

07.10.2016

### **Malen ist Hoffnung**

Brigitte Lobisch, Kunsttherapeutin

Die Referentin hat die Technik der *Gestützten Kommunikation* für ihr Feld des Kunstschaffens weiterentwickelt zum *Gestützten Malen*. Seit 1993 arbeitet sie in Einzelstunden mit schwer kommunikationsbehinderten Menschen, vorwiegend Menschen mit Autismus. Mit großer Achtsamkeit begleitet, können sich die Maler/innen dem kreativen Schaffen hingeben und durch ihre Bilder sichtbare Spuren hinterlassen. Seit über 20 Jahren finden die Bilder in den Ausstellungen „Malen ist Hoffnung“ große Beachtung. So bauen die Maler/innen Brücken und gehen das Wagnis ein, von sich und ihren Gefühlen Mitteilung zu machen. Das Gespräch mit den Maler/innen findet mit Hilfe der *Gestützten Kommunikation* statt – Bilder und Texte zeugen von anrührend tiefer Menschlichkeit!

„Wir können nicht sprechen, aber wir haben viel zu sagen!“

21.10.2016

### **Bildungsberatung der LH München im mff**

#### **Um-oder Neuorientierung? Wie finde ich meinen Weg und die passende Weiterbildung?**

Claudia Döring, Monika Kleppmeier, Bildungsberaterinnen der Landeshauptstadt München  
Informationen über das kostenfreie, neutrale Beratungsangebot der Bildungsberatung der Landeshauptstadt München:

- Arbeitsmarktentwicklung
- Bildungs-, Weiterbildungs- und persönliche Entwicklungs-Möglichkeiten
- Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten

25.11.2016

### **Die Pflegeversicherung Änderungen zum 1. Januar 2017**

DGB-Haus Schwanthalerstraße 64 (barrierefrei)

Referentinnen: Ilse Polifka, Juristin, Albertine Deuter, Dipl. Soz. Päd., Sozialberatung  
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) LV-Bayern

Ab 1. Januar 2017 wird das bisherige Begutachtungssystem der Pflegeversicherung verändert. So werden z.B. aus den bisherigen drei Pflegestufen fünf Pflegegrade. Dies bedeutet eine grundlegende Veränderung bei der Begutachtung und Einstufung in eine Pflegestufe! Zusätzlich gibt es Veränderungen bei den sogenannten Betreuungs- und Entlastungsleistungen.

07.12.2016

### **„Im-Einklang-sein“ – „Ein-Klang-sein“, statt Vorweihnachtsstress, Entspannen mit Klangmeditation**

Nicoline von Tschammer

Die energetische Wirkung der Klänge bringt unsere Seele zum Schwingen, der Geist wird ruhig, die Muskulatur entspannt.



## Aktivtreff der Künstlerinnen

Christine Nkrumah

Der Treff findet nun seit 3 Jahren statt. Er wurde 2014 im Rahmen des „Modellprojektes – Frauen zwischen allen Stühlen gegründet“ und ist ein regelmäßiges Angebot für Künstlerinnen aller Sparten, bei dem sie sich austauschen und vernetzen können. Jeden 3. Mittwoch im Monat treffen sich künstlerisch orientierte Frauen im mff und tauschen sich aus. Themenauswahl: Christine Nkrumah

20.01.2016	Offene Themenwahl zum Neuen Jahr
17.02.2016	Kunstvereine und Künstlerinnengruppen: Was bringen Sie mir als Künstlerin?
16.03.2016	Seelenleben Frau – spirituelle Frauenpower in der Kunst
20.04.2016	Bildbearbeitungsprogramme – Notwendigkeit oder Übel, Erfahrungsaustausch Internet & Kunst
18.05.2016	Fluchtpunkte – wie politisch ist unsere Kunst?
15.06.2016	Kleines Picknick im Garten des Innenhofs des mff,
20.07.2016	Skizzenbuch & Fotokamera, mit der Kunst in den Urlaub
21.09.2016	Kunst und Heilung
19.10.2016	Kritik und Ablehnung – wie gehen wir konstruktiv damit um?
16.11.2016	Gruppenausstellungen – Freud und Leid, Erfahrungsaustausch
18.12.2016	Weihnachtsfeier

Der Aktivtreff der Künstlerinnen fand 11 Mal mit insgesamt 78 Frauen statt.

Mit der Zeit hat sich eine Gruppe von Frauen gebildet, die sich regelmäßig im mff trifft.

Zu einem festen Stamm von Frauen kommen immer wieder neue Frauen dazu.

Es hat sich bewährt, diesen Treff als offenes Angebot ohne vorherige Anmeldung zu führen. Die Gruppe, die sich letztes Jahr für eine Gruppenausstellung in der Mohrvilla beworben hatte, bekam leider von dieser eine Absage, da einige der Frauen erst vor kurzem dort ausgestellt hatten. Daraufhin hat sich die Gruppe neu formiert und besteht nun unter dem Namen „Wolke 8“, unabhängig vom Aktivtreff im mff. Die Gemeinschaftsausstellung "Trallalla" fand vom 22. – 24. Juli 2016 im Kunstkeller von Barbara von Johnson mit Gesangsvorführung und Gedichte-Vortrag statt.

### **Gemeinschaftsausstellung des Aktiv-Treffs im mff:**

Vom 2.11. – 18.12.2016 fand die Gemeinschafts-Ausstellung von 15 Künstlerinnen des Aktiv-Treffs statt. Es gab für die Ausstellung kein Thema, aber eine Vorgabe der Größe der Bilder (30 x 30cm oder 30 x 40cm). Es wurden von jeder Künstlerin je 2 Bilder aus den Bereichen Malerei, Fotografie, Keramik, Alu-Dibond, Naturmaterialien, sowie Kalligraphie abgegeben. Die Hängung erfolgte von einem Team von 6 Frauen. Bei der Vernissage hat jede Frau etwas zum Essen mitgebracht, die Getränke wurden vom mff-Team organisiert.

Folgende Künstlerinnen haben ausgestellt:

Christine Nkrumah Ute Bergh-Johnson, Bobbie Dunn, Cecily Garver, Astrid v. Hardenberg, Beate Heine, Nutan Jaeger, Karin Mann, Stamatina Medrisch, Ingrid Scheitler, Uta Schütze, Marina Stublja – Rothenanger, Andrea Türk, Ingeborg Wipper, Johanna Zettler

Es war eine sehr erfolgreiche Vernissage mit 70-80 Besuchern. Die Ausstellung war auch in den folgenden Wochen sehr gut besucht.



Begrüßung



Christine Nkrumah

### **Allgemeines Beratungsangebot im mff**

Die Mitarbeiterinnen des mff stehen zu den Öffnungszeiten auch ohne Terminvereinbarung für ein spontanes Informationsgespräch zur Verfügung.

Für ein individuelles längeres Beratungsgespräch gibt es das monatliche Angebot:

#### **Sprechstunde: Wo drückt der Schuh?**

Monika Pokorny, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Was ist Ihr Anliegen? Welche Beratungsangebote gibt es im Münchner Frauenforum, in München? Was sind die nächsten Schritte? 11 x mit 15 TN

## Veranstaltungsforum

Verantwortlich: Claudia Rumpel und Ilona Jodlbauer

Das Veranstaltungsforum ist seit Beginn ein wichtiger Bereich des münchener frauenforums. Hier finden Frauen, die dabei sind, sich selbständig zu machen, ein Forum, auf dem sie sich mit ihren Fachkompetenzen vorstellen und Interessentinnen gewinnen können. Sie können erste Erfahrungen in der Gestaltung einer eigenen Veranstaltung (Workshop, Vortrag, Infoabend) und der Arbeit mit einer Gruppe sammeln. Bereits etablierte Frauen können hier ihren Bekanntheitsgrad und den Kreis ihrer Klientinnen erweitern.

Die Referentinnen werden eingehend und individuell beraten und unterstützt. Vor allem bei Referentinnen, die zum ersten Mal eine Veranstaltung im mff anbieten, besteht zum Teil ein großer Beratungs- und Unterstützungsbedarf. Die Fortführung der sog. „Nachgespräche“ hat sich auch in 2016 bewährt. Der intensive Austausch und das regelmäßige Feedback nach den stattgefundenen Veranstaltungen, wird von den Frauen sehr gut angenommen und als hilfreich empfunden. Die „Nachgespräche“ tragen dazu bei, die Frauen weiterhin zu bestärken, zu unterstützen und zu motivieren auf Ihrem Weg in die Selbständigkeit.

Auch im Jahr 2016 wurden im Februar, Juli und Oktober die Referentinnen zum Netzwerktreffen des münchener frauenforums eingeladen, um ihnen die Gelegenheit des Austausches untereinander zu ermöglichen und eine breitere Möglichkeit der Vernetzung zu bieten. Um der schwierigen Terminsituation der einzelnen Referentin Rechnung zu tragen, wurde für 2017 beschlossen, die Anzahl der Netzwerktreffen zu reduzieren und dafür eine „große“ Veranstaltung durchzuführen, die alle Projekte des münchener frauenforums und somit alle damit verbundenen Referentinnen einschließt.

Weiterhin wurde die Zusammenarbeit mit der Existenzgründungsberatung „guide“ im Rahmen einer Kooperation fortgeführt, da speziell Existenzgründerinnen die Möglichkeit suchen, ihr Angebot vorzustellen und bekannt zu machen. Daher wird das münchener frauenforum auch von „guide“ immer wieder empfohlen.

Anzumerken ist, dass die Zahl der neuen Referentinnen, die im Rahmen des Veranstaltungsforums anbieten, im Vergleich zu 2015 gestiegen ist. Für einige Referentinnen war es das erste Mal, dass sie mit ihrem Angebot/Thema in der Öffentlichkeit auftraten. Das münchener frauenforum ist im Rahmen des Veranstaltungsforums nicht nur für die Referentinnen von Interesse. Auch die Teilnehmerinnen der jeweiligen Veranstaltungen haben die Möglichkeit, unverbindlich und kostengünstig die Referentinnen und deren Kurs- und Beratungsangebot kennenlernen.

Die Veranstaltungen werden im Programm (5 x jährlich mit einer Auflage von je 4.500 Stück), auf der Homepage des mff und in Facebook veröffentlicht.

Viele Veranstaltungen werden regelmäßig im münchener frauenforum angeboten wie z.B. Beratungen zum Thema Trennung und Scheidung, Arbeitsrecht und Fragen rund ums Geld.

Weiterhin treffen sich im münchener frauenforum regelmäßig geschlossene Gruppen wie z.B.:

- der Kurs „Neuer Start“ (Wiedereinstiegskurs für Familienfrauen),
- die Mitarbeiterinnen der Einrichtung „Zu Hause gesund werden“,
- ehemalige Teilnehmerinnen des Kurses „Spurwechsel“,
- Teilnehmerinnen von Erfolgsteams, die bereits abgeschlossen sind

Zusätzlich wird das mff im Rahmen einer Raumvermietung auch von Frauen für Gruppen und oder Einzelgespräche genutzt

Folgende Themen/Seminare/Kurse wurden u.a. angeboten (Auszug):

<b>Beruf und Weiterbildung</b>	Die gelungene Selbstpräsentation, Umgang mit dem Smartphone, Vorstellungsgespräche erfolgreich führen, Englisch, Kommunikation, Powerlch statt PowerPoint – die Macht des Auftritts
<b>Finanzen</b>	Geld tut Frauen gut, Gut vorbereitet ins Anlagegespräch, Wohin mit unserem Geld, Mehr Sicherheit bei Geldentscheidungen, Der Rentenbescheid und seine Tücken, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, Vermögenssicherung, Ökostrom – Geld sparen
<b>Gesundheit</b>	Wie Chiropraktik Ihnen helfen kann, Gesundheitssprechstunde Gesundwerden - ein Weg aus schwerer Krankheit, Was tun bei Asthma, Angst und Stress?
<b>Rechtsinformation</b>	Regelmäßige Veranstaltungen zu Beratung bei Trennung & Scheidung, Mediation und Arbeitsrecht
<b>Kultur</b>	Verein für kreatives Schreiben (Pegasus), Aquarell-Schnupperabend
<b>Psychologie &amp; Lebenshilfe</b>	Veränderungen achtsam begegnen, Die Macht der Gedanken, Lebensmanagement mit Freude, Sich selbst führen, La bella vita – Das Gute liegt so nah, Gesichtselekunst erleben & das Bauchgefühl stärken, EFT -Workshop

#### Die Zahlen des Veranstaltungsforums im mff im Jahr 2016

Veranstaltungsforum	Veranstaltungen	Teilnehmerinnen Mehrfachzählung möglich
Beruf	44	284
Gesundheit	5	12
Finanzen	21	53
Kunst und Kultur	20	167
Psychologie und Lebenshilfe	32	137
Rechtsinformationen	34	70
Raumvermietung	78	590
<b>Summe</b>	<b>234</b>	<b>1313</b>

Verantwortlich: Sabine Federico

Niederschwellige Beratung und Unterstützung von Frauen in Phasen der beruflichen und persönlichen Neuorientierung zu erschwinglichen Kosten durch:

- Beratung und Information über jobrelevante Angebote und Einrichtungen
- Klärung der beruflichen und persönlichen Situation
- Unterstützung durch Coaching, Bewerbungstraining, Veranstaltungen und Workshops während der Jobsuche oder auf dem Weg in die Selbständigkeit

für Frauen

- die nach Familienzeit, nach Ausbildung oder Studium, oder wegen Arbeitslosigkeit einen Job suchen
- die nach Trennung und Scheidung oder trotz gesundheitlicher Einschränkungen für den eigenen Lebensunterhalt sorgen müssen
- die andere Frauen in ähnlicher Situation kennenlernen, sich mit ihnen austauschen und sich gegenseitig unterstützen möchten
- die in beruflichen oder persönlichen Krisen längerfristige Begleitung und Unterstützung brauchen

### Schwerpunkte 2016:

- Job-Café
- Einzel-Coaching (feste Sprechstunden und nach Vereinbarung)
- Einzel-Coaching „Der Spagat zwischen, Kind, Küche & Karriere“
- Job-Sprechstunde: Tipps und Fragen zur Bewerbung
- Veranstaltungen
- Münchner ErfolgsWerkstatt: Erfolgsteam-Workshops  
Motivationstreffen für ehemalige Erfolgsteam- Teilnehmerinnen

## Beratung und Coaching

### Job-Café:

Am Montagvormittag haben Frauen die Möglichkeit, im Job-Café in Ruhe an ihren beruflichen Themen wie Bewerbung, Kompetenzprofil etc. zu arbeiten. Sie können dann Fragen stellen und sich mit den mff-Mitarbeiterinnen austauschen.

**Einzel-Coaching** (auch mehrere Termine möglich, z.B. Drei-Schritte-Coaching) mit:

- Sabine Federico, NLP-Practitioner, Zertifizierte Erfolgsteamleiterin
- Alexandra Fehrenbach, Dipl. Betriebswirtin (FH), NLP-Practitioner
- Anja Merkel, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin, European Business-Coach, Consciousness-Coach
- Anne Winkelmann, System. Coach, BarbaraSherLifeCoach, NLP-Business-Master, Zertifizierte Erfolgsteamleiterin

Individuelle Beratung und persönliche Standortbestimmung, Erarbeiten von Visionen und Zielen, Umsetzungsstrategien und Problemlösungen. Verweis auf Münchner Einrichtungen, die ebenfalls weiterhelfen können.

### Coaching am Mittwoch-Nachmittag

Sabine Federico

11 Termine: 31 Coachings, 20 Klientinnen; davon 4 Drei-Schritte-Coachings

### Coaching am Freitag-Vormittag

Alexandra Fehrenbach: 6 Termine: 6 Coachings, 3 Klientinnen

### Coaching am Montag-Vormittag:

Anja Merkel: 23 Termine: 65 Coachings; 11 Klientinnen, davon 3 Drei-Schritte-Coachings

### **Coaching „Der Spagat zwischen Kind, Küche & Karriere“**

im Rahmen des Modellprojekts „Frauen zwischen allen Stühlen“

Anja Merkel: 11 Termine: 31 Coachings, 18 Klientinnen; davon 9 Drei-Schritte-Coachings

### **Coaching auf Anfrage:**

Anne Winkelmann: 7 Termine: 22 Coachings, 8 Klientinnen, davon 5 Drei-Schritte-Coachings

### **Job-Sprechstunde „Tipps und Fragen zur Bewerbung“**

Brigitte Herder, Job- und Business-Coach

Halbstündige Einzelberatungen mit umfassenden Tipps und Unterstützung bei der Bewerbung mit Unterlagen-Check. Sieben Mal angeboten; 14 Termine, 14 Klientinnen

Summe Coachings: 155 Coaching-Gespräche mit 60 Klientinnen

Coaching-Gespräche und Job-Sprechstunden in 2016:

169 Coaching-Gespräche mit 74 Klientinnen

## **Veranstaltungen zu beruflichen Themen:**

Veranstaltungen im Rahmen des Modellprojekts „Frauen zwischen allen Stühlen“

14.01.2016:

### **Reihe „Marketing in eigener Sache“**

#### **Social Media für Selbständige**

Referentin: Brigitte Herder, Job- & Business-Coach

10.05.2016:

### **Weiterbildung unter einem Dach: Die Einrichtungen d. Vereins f. Fraueninteressen e.V.**

Organisation: Sabine Federico, Monika Pokorny

Vier Einrichtungen des Vereins für Fraueninteressen stellen sich vor – Neuer Start, fremd-vertraut, Offener Treff für Frauen aus aller Welt, münchener frauenforum

30.09.2016:

### **Reihe „Marketing in eigener Sache“**

#### **Workshop „Bewerbung: Umgang mit Lücken im Lebenslauf,“**

Referentin: Brigitte Herder, Job- und Businesscoach

21.10.2016:

### **Reihe „Institutionen stellen sich vor“**

#### **Bildungsberatung der LH München im mff – Um-oder Neuorientierung? Wie finde ich meinen Weg und wie die passende Weiterbildung?**

Referentinnen: Claudia Döring und Monika Kleppmeier

### **Öffentlichkeitsarbeit & Vernetzung:**

Erstellung des job&mehr - Flyers, mehrmals im Jahr, Programmtexte,

28.04.2016: Aktionsforum Wiedereinstieg der Agentur für Arbeit, BCA

26.10.2016: FOM Netzwerklounge, Hochschulzentrum München am: geschätzt

## Münchener ErfolgsWerkstatt

Verantwortlich: Sabine Federico

gegründet 2005 von Anne Winkelmann

Verantwortlich und Referentin: Anne Winkelmann, Zert. Erfolgsteamleiterin, System. Coach, NLP-Business-Master, BarbaraSherLifeCoach

Die Münchener ErfolgsWerkstatt umfasst folgende Bereiche:

- Erfolgsteam-Workshops nach Barbara Sher
- Workshop „Aktiv werden in eigener Sache“
- Wunsch- & IdeenWerkstatt
- Netzwerktreffen der ehemaligen Erfolgsteam-Teilnehmerinnen
- Beratung & Coaching (s. Bereich job & mehr)
- Veranstaltungen/Workshops (s.o. TextWerkstatt“)

### Erfolgsteam-Workshops nach Barbara Sher (seit 2003):

Es wurden zwei Erfolgsteam-Workshops durchgeführt:

im Frühjahr vom 15.03. bis 21.06.2016, im Herbst vom 25.10.2016 bis 31.01.2017 /seit 25.10.2016

Themen:

Einführung in das Erfolgsteam-Konzept; Methoden zum Ermitteln persönlicher und beruflicher Ziele; Erstellen und Umsetzen eines Zielplans; Strategien zur Überwindung von Hindernissen und Blockaden; Arbeiten im Netzwerk

Die Workshops umfassen jeweils acht Kursabende plus Nachtreffen.

Zwei Workshops mit zusammen 8 Teilnehmerinnen

Zu den Workshops gehören Ideenpartys als Erweiterung des persönlichen Netzwerks und zum Generieren neuer Ideen. 14 Gäste.

### Workshop „Aktiv werden in eigener Sache“

Das Konzept wurde im Rahmen der Übergabe von Anne Winkelmann an Sabine Federico und Anja Merkel überarbeitet und mit Mitarbeiterinnen des mff ein Probeworkshop durchgeführt.

3 Termine á 3 Stunden

### Motivationstreffen der ehemaligen Erfolgsteam-Teilnehmerinnen

20.06. und 27.09.2016:

Zu den Motivationstreffen kommen ehemalige Teilnehmerinnen aus den vergangenen Erfolgsteams, die für ihr Team ein Unterstützungstreffen wünschen. Gleichzeitig ist es für alle sehr interessant zu erfahren, was aus den Frauen geworden ist, wie sie ihren beruflichen und persönlichen Lebensweg verfolgen. 6 Teilnehmerinnen



## Frauen und Finanzen

Verantwortlich: Gundel von Trentini und Karin Wilde-Walz  
siehe Modellprojekt (Seite 6)

- Mietrecht
- Erben und Vererben
- Kinder haften für ihre Eltern
- Expertinnen-Tag
- Wohnen/ Bürgerbauverein

## gesundheit & mehr

Verantwortlich: Monika Pokorny

Im Themenbereich „gesundheit, & mehr“ spielt die persönliche Betreuung der Teilnehmerinnen eine große Rolle. Es ergeben sich entlastende Gespräche, die Frauen können sich in geschütztem Rahmen aussprechen. In den Beratungsgesprächen verweisen wir auch auf andere Einrichtungen und sind bei Bedarf bei der Vermittlung behilflich. Externe Referentinnen bieten in unseren Räumen Vorträge und Workshops an. Die teilnehmenden Frauen erhalten so die Möglichkeit, sich über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Therapien zu informieren und Fragen zu stellen. Außerdem lernen sie im Rahmen der Veranstaltungen unverbindlich die jeweiligen Fachfrauen kennen. Aufgrund der geringer gewordenen Nachfrage, wurde das Angebot auf zwei Veranstaltungen reduziert. Die Ursachen in der geringen Nachfrage sehen wir z.B. im sehr großen Angebot in München von weiteren Einrichtungen, viele Themen sind seit Jahren bekannt und immer mehr Frauen informieren sich zunehmend im Internet. Potential für die Zukunft sehen wir jedoch in Exkursionen sowie Kooperation mit anderen Einrichtungen.

### Veranstaltungen

Im Jahr 2016 fanden zwei Veranstaltungen im Rahmen des Modellprojektes: „Frauen zwischen allen Stühlen“ mit insgesamt 34 Teilnehmerinnen statt.

25.11.2016:

„Die Pflegeversicherung – Änderungen zum 1. Januar 2017

Kooperationsveranstaltung mit der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke (DGM) mit Ilse Polifka, Juristin, und Albertine Deuter, Dipl. Soz. Päd., Sozialberatung DGM

07.12.2016:

„Im-Einklang-sein“ – „Ein-Klang-sein“ Statt Vorweihnachts-Stress – Entspannen mit Klangmeditation, mit Nicoline v. Tschammer





## Kunst und Kultur

Verantwortlich: Christine Nkrumah, Gundel von Trentini

### Künstlerinnen des münchener frauenforums

Die Gruppe der Künstlerinnen des mff (im Jahr 2016: fünf aktive Mitglieder) trifft sich alle vier bis sechs Wochen, um über Kunst und ihre Arbeit zu diskutieren und Gemeinschaftsausstellungen zu organisieren. Alle Künstlerinnen sind in der Kunstszene aktiv engagiert.

### Ausstellung: „Der kleine Unterschied?“

Thema: Ungleiche Bezahlung der Geschlechter

Die Bilder von Serena Granaroli, Christel Ploppa-Lechner, Traudl Pfeiffer, Liz Schinzler, Uta Schütze waren von 11.10. bis 09.11.2016 im DGB-Haus, Schwanthalerstr.64, 80336 München zu sehen.



### Ausstellungen im mff

Im Jahr 2016 stellten sechs Künstlerinnen ihre Bilder in der Galerie des mff aus. Die Künstlerinnen haben die Möglichkeit, ihre Werke auszustellen und auch zu verkaufen. Für einige ist es die erste Gelegenheit, ihre Bilder der Öffentlichkeit vorzustellen. Sie lernen, eine Ausstellung vorzubereiten und gut durchzuführen. Das mff berät bei Vorbereitung zur Vernissage und Öffentlichkeitsarbeit. Gestaltung und Druck der Einladungskarten, Werbung im Bekannten-Kreis übernimmt die Künstlerin eigenverantwortlich. Besucherinnen und Teilnehmerinnen der Veranstaltungen lernen Künstlerinnen und deren Werke kennen. Die Bilder geben dem mff eine besondere, abwechslungsreiche Atmosphäre.

Im Jahr 2016 ist es gelungen, sehr gute, schon bekannte und erfahrene Künstlerinnen zu gewinnen.

Zu den acht Vernissagen/Finissagen und ins mff kamen 453 Besucher.

Ausstellung	Titel	Künstlerin	
11.01. bis 04.03.2016	Kushamiri	Andrea Türk	
07.03. bis 22.04.2016	Gemeinsam – Pinsel und Bleistift	Kathrine Schlipf und Fritz Schlipf	
25.04. bis 10.06.2016	Women´s Work	Munich Creative Group Artists Gemeinschaftsausstellung von 9 Künstlerinnen	
13.06. bis 12.08..2016	Nackte Wahrheiten	Katrin Klug	
16.09. bis 28.10.2016	The Works of Terry Lloyd	Terry Lloyd	
02.11. bis 18.12.2016	„AKTIV- BUNT- VIELFÄLTIG“	15 Künstlerinnen des Aktivtreffs	

## Aktiv Treff der Künstlerinnen

Monatlicher offener Treffen der Künstlerinnen mit Themenbesprechungen  
siehe Modellprojekt (Seite 6)

## Literaturkreis – Lust auf Lesen?

Elisabeth Loos-Oechslein, Germanistin/Amerikanistin

Elisabeth Loos-Oechslein leitet diesen Kreis seit 2010. Es ergaben sich stets interessante, oft auch kontroverse Diskussionen zu den Autorinnen und Autoren, der Lektüre und der Zeitgeschichte. Diese Reihe wird nicht fortgesetzt.

Donnerstag, 11.02.2016 um 18.30 Uhr

Lektüre: „Die geheime Geschichte“ von Donna Tartt

## PEGASUS, Verein für kreatives Schreiben

Leitung Barbara Ludwig

Die Mitglieder des Vereins PEGASUS treffen sich einmal im Monat in den Räumen des mff. Die Treffen eröffnen jedem, der gern schreibt, die Möglichkeit, eigene Texte vorzustellen. Die Autoren erhalten ein erstes Feedback sowie konstruktive Vorschläge zur Optimierung ihrer Werke. Gäste sind willkommen.

11.06.2016: Sommerlesung im mff: "Ein Strauß bunter Sommerblumen"

## Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Informationsstände bei:

28.04.2016: Infobörse für Frauen aus aller Welt im Alten Rathaus

03.05.2016: Aktionsforum Wiedereinstieg im Berufs-Informations-Zentrum

26.10.2016: Netzwerkveranstaltung der FOM (Hochschule f. Ökonomie und Management)

Bei allen drei Veranstaltungen wurden zum Teil längere Beratungsgespräche geführt. Im Nachhinein nutzten viele der Frauen die Angebote des mff.

Das mff nimmt regelmäßig an den Treffen des Arbeitskreises Ehe-, Partnerschafts-, Familienberatung teil. Mit der neuen Leiterin der Gleichstellungsstelle des Landratsamtes und der Firma puro, Personalvermittlung, wurden Informationsgespräche geführt.

Die Veranstaltungen und Projekte des mff wurden im Jahr 2016 im aktuellen Veranstaltungsprogramm in fünf Ausgaben mit einer Auflage 4.500 Exemplaren pro Ausgabe, auf der Homepage [www.muenchner-frauenforum.de](http://www.muenchner-frauenforum.de) und auf facebook veröffentlicht. Zusätzlich wurden für die Angebote von job & mehr vierteljährlich Extra-Flyer erstellt. Das Programm wurde im ganzen Stadtgebiet, u.a. in allen Stadtbüchereien und der Rathaus-Information am Marienplatz, verteilt. Die Veranstaltungen wurden außerdem monatlich an die Münchner Presse weitergeleitet. Auf mff-eigene Veranstaltungen wurde durch Pressemitteilungen und Rund-Mails an Interessentinnen aufmerksam gemacht. Es wurden zielgruppenspezifische E-Mail-Verteiler angelegt und auch der Newsletter-Verteiler wächst ständig. Die Neugestaltung der Homepage ist in Arbeit.



Infobörse im Altes Rathaus



Im BIZ

Charity Golf-Cup, Dienstag, 19.Juli 2016

### Von Ladies für Ladies

Unter diesem Motto stand das 1. Wohltätigkeits-Golfturnier zu Gunsten des münchener frauenforums. Was im Herbst 2015 als Idee von der Initiatorin, Tomke Engelfried, heranreifte, wurde gemeinsam mit dem Ladies Captain der Golfanlage Rottbach, Geli Rohde, an einem strahlenden Sommertag umgesetzt. 52 Turnierteilnehmerinnen haben auf der wunderschönen Golfanlage Rottbach den Schläger geschwungen und 18 Loch lang die weiße Kugel für einen guten Zweck bewegt. Es fand ein reger Austausch statt und wertvolle Kontakte wurden geknüpft. Die Höhepunkt des Tages waren die Siegerehrung für die sportlichen Leistungen und die Bekanntgabe der Gewinnerinnen der 60 hochwertigen Tombola-Preise. bekannt An dieser Stelle geht noch einmal ein extra großer Dank an den Gastgeber, die Golfanlage Rottbach mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und deren tatkräftige Unterstützung. Und selbstverständlich an die Ladies der Golfanlage Rottbach und an die zahlreichen Sponsoren, die dieses Turnier mit Verpflegung, Beauty-Service und nicht zuletzt den Preisen für die Siegerehrung und die Tombola unterstützt haben!



Mittagspause



Tombolapreise

## Finanzierung

Die Finanzierung des münchener frauenforums setzt sich zusammen aus:

- Förderung durch das Sozialreferat der LH München
- Förderung durch das Referat für Arbeit und Wirtschaft der LH München
- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration
- Erwirtschaftete Einnahmen und Eigenmittel
- Landkreis München

Ausblick:

Ab 2017 können im mff sechs sozialversicherungspflichtige Teilzeitstellen finanziert werden. Ermöglicht wird dies durch eine großzügige Förderung durch die Edith-Haberland-Wagner-Stiftung, München.

## Mitarbeit und Praktikum

Im mff waren im Jahr 2016 neun Mitarbeiterinnen auf der Basis von ehrenamtlicher Aufwandsentschädigung und Minijob beschäftigt. Jede Kollegin arbeitet ein bis drei Mal pro Woche während der Öffnungszeiten im Büro. Je zwei Mitarbeiterinnen sind für einen Themenbereich (Veranstaltungsforum, job & mehr/Münchner ErfolgsWerkstatt, gesundheit & mehr, Frauen & Finanzen, Kunst & Kultur, Modellprojekt) zuständig. Dies beinhaltet Planung, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen (Vorträge, Workshops usw.) und Entwicklung von neuen Formaten. Eine Mitarbeiterin, Claudia Zikeli-Wallner, aktualisiert extern die Homepage des mff.

Das Team traf sich ca. alle drei Wochen zu 17 Teamsitzungen. Themen der zwei Klausurtage im Kloster Bernried: Planung für das Jahr 2017; unser Modellprojekt „Frauen zwischen allen Stühlen“ wurde für 2017 um das Thema: „Flüchtlingsfrauen“ erweitert. Hierzu sind mehrere Veranstaltungen geplant. Zusätzlich fanden 2016 zwei Termine im Rahmen einer Organisationsentwicklung mit der Supervisorin Eva-Maria Pitman statt.

Ausblick: Ab Januar 2017 haben 7 Mitarbeiterinnen eine Teilzeitstelle (eine Stelle mit 18 Std./Woche und sechs Stellen mit je 12 Std./Woche. Alexandra Fehrenbach wird feste Mitarbeiterin im Team. Das Jahr 2017 dient der Konsolidierung des mff (neue Mitarbeiterinnen, aufgrund der Teilzeitstellen geänderte Basis der Arbeit im mff, neue bzw. geänderte Zuständigkeiten usw.)

Anne Winkelmann unterstützte das mff im Jahr 2016 ehrenamtlich im Bereich job&mehr. Vier freie Mitarbeiterinnen ergänzten im Jahr 2016 das Angebot im mff für Einzelcoaching und Job-Themen.: Alexandra Fehrenbach, Brigitte Herder, Anja Merkel. Christine Nkrumah ist für den Bereich Ausstellungen im mff sowie Claudia Zikeli-Wallner für die Homepage zuständig.

### Team des mff 2016

Sabine Federico, Ilona Jodlbauer, Monika Pokorny, Claudia Rumpel, Gundel v. Trentini, Karin Wilde-Walz, Anne Winkelmann



Das Team des mff 2016



Weihnachtsausflug mit allen zur Buchhandlung Moths

### Praktikantinnen

Im Jahr 2016 absolvierten zwei Frauen ein Praktikum im Rahmen des Kurses „Neuer Start“ im mff. Eine Teilnehmerin kam innerhalb ihres Praktikums im Verein für Fraueninteressen für einen Tag ins mff, die zweite Praktikantin arbeitete zwei Wochen mit.



## mff-Zahlen im Jahr 2016

Telefongespräche		960
Infogespräche		211
Beratungsgespräche		229
Aktionsforum Wiedereinstieg		50
Infobörse f. Frauen aus aller Welt		60
Netzwerkveranstaltung bei FOM		20
<b>Summe der persönlichen Gespräche</b>		<b>570</b>
<b>Bereich</b>	<b>Veranstaltungen</b>	<b>Teilnehmerinnen</b>
<b>Sprechstunde Wo drückt der Schuh?</b>	11	15
<b>Veranstaltungsforum</b>		Mehrfachzählung möglich
Beruf	44	284
Gesundheit	5	12
Finanzen	21	53
Kunst und Kultur	20	167
Psychologie & Lebenshilfe	32	137
Rechtsinformationen	34	70
Raumvermietung	78	590
Offener Treff f. Frauen aus aller Welt	40	310
<b>job &amp; mehr</b>		
Coaching-Gespräche.		155
Job-Sprechstunde	14	14
Veranstaltungen	4	28
<b>Münchner ErfolgsWerkstatt</b>		
Veranstaltungen	5	18
2 Erfolgsteam-Workshops	18	74
<b>gesundheit &amp; mehr</b>		
Bei Modellprojekt		
<b>Frauen und Finanzen</b>		
Bei Modellprojekt		
<b>Kunst und Kultur</b>		
Ausstellungen, Vernissagen und Besucherinnen	8	350
Treffen der Künstlerinnen	4	20
<b>Modellprojekt: Frauen zwischen allen Stühlen</b>		
Veranstaltungen	12	123
Aktiv Treff der Künstlerinnen	11	83
<b>Summe der Veranstaltungen und Summe der teilnehmenden, beratenen Frauen</b>	<b>361</b>	<b>3073</b>