

Jahresbericht 2023 | münchner frauenforum

Seit 1988 bieten wir, das münchner frauenforum, kurz mff, allen Frauen* die Motivation, Unterstützung, Vernetzung und Inspiration, die sie zur Verwirklichung ihrer Ziele brauchen.

Das ist Empowerment pur von Frauen* für Frauen*.

Das mff ist ein Raum für Dialoge, Vorträge, Workshops und eine Veranstaltungs- und Netzwerkplattform zu den Themen Beruf und Persönlichkeit, Finanzen und Recht, Gesundheit und Umwelt, Kunst und Kultur.

Was uns besonders macht:

- Von Frauen* für Frauen*
- Niederschwellig, schnell und unbürokratisch
- Sozialverträgliche Preise
- Kurzfristige Terminvereinbarung
(in Präsenz, online und telefonisch)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vielseitiges Angebot für alle Frauen* und in allen Lebenslagen
- Empowerment pur

Wir sind ...

vielfältig, inspirierend, verbindend!



Modellprojekt Frauen* netzwerken

Verantwortlich: Daniela Wagner

Bei offenen Treffen können sich alle Frauen* verbinden, stärken und Erfahrungen austauschen. Mit Netzwerkabenden, informativen Impulsvorträgen oder Workshops inspirieren wir. Von Frauen* für Frauen*.

Stammtische – Vorträge – Netzwerkevents – Ausflüge

Ende 2023 erhielten wir die erfreuliche Zusicherung, dass das Modellprojekt „Frauen* netzwerken“ weitere zwei Jahre vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales unterstützt wird. Weiterhin bleibt das Schwerpunktthema „Frauen* netzwerken“.

2023 haben wir unser bisheriges Konzept mit Impulsvorträgen fortgeführt, aber auch neue Formate ausprobiert. Zum Beispiel fanden ab Januar monatliche Empowerment-Stammtische unter dem Titel „Let’s talk about ... anything“ statt (wird auch 2024 weitergeführt). Dieses Format wurde von den Frauen* sehr gut angenommen und sorgte immer für einen regen Austausch. Die Frauen* haben hier die Möglichkeit, andere Frauen* kennenzulernen, sich ungezwungen zu einem von der Gruppe ausgewählten Thema auszutauschen, zu lachen und einen unbeschwerten Abend zu verbringen.

Im Herbst haben uns die steigenden Preise und die damit verbundene Ratlosigkeit der Frauen* dazu inspiriert, die Eventreihe „MONEY MATTERS“ zu initiieren. Dabei wollten wir verschiedene Lebensbereiche beleuchten und Impulse für einen sparsameren Lebensstil geben.

An insgesamt 23 Veranstaltungen haben 163 Frauen* teilgenommen. Von geplanten 28 Veranstaltungen mussten 5 wegen Krankheit oder zu geringer Teilnehmerinnen*zahl abgesagt werden. Neben den eigenen Events besuchte Daniela Wagner auch noch externe Netzwerkveranstaltungen, wie z.B. das Netzwerkevent für Gründerinnen* von guide oder das Female Founder Frühstück vom SalonF. Besonders bei solchen Veranstaltungen wurde der Bedarf an Vernetzung unter Frauen* deutlich und das mff profitierte von mehr Sichtbarkeit.

Let’s talk about ...

- anything mit Daniela Wagner (17x)
- Wohlfühlgehalt mit Diana Juric, Moneycoach
- Simone de Beauvoir (Ausstellungsbesuch) mit Daniela Wagner
- Lifestyle-Medizin mit Dr. Yvonne Lemke, Ärztin
- Styling mit Janet Reichart, Farb- und Stilberaterin

- Wechseljahre mit Saskia Straße von Ridder, Frauennaturheilpraktikerin
- Selbstliebe mit Gabi Iffland, Sexualberaterin
- Wechseljahre (Lesung) von Saskia Straße von Ridder, Frauennaturheilpraktikerin und Claudia Rieß, Ernährungscoach

Let's do it ...

- Kinobesuch „THE ORDINARIE“ mit Daniela Wagner
- Zivilcourage und Selbstsicherheit mit Alexander Fuchs, Polizist
- Frauen sind keine Menschen (Kabarettbesuch von Christl Sittenauer)
- Flowers Forever mit Ursula Merz-Georgii (Ausstellungsbesuch)
- Kinobesuch „Ingeborg Bachmann – Reise in die Wüste“
- Kräuterkarten basteln mit Sandra Kappel, Künstlerin

MONEY MATTERS ...

- Elterngeld mit Marina Schmidt, unabhängige Finanzberaterin
- Lebensmittelrettung mit Food Saving and More e.V.
- Kleidertauschparty mit Daniela Wagner
- Gesundheitssystem mit Gesundheitsladen München e.V.
- Finanziell im grünen Bereich mit FiT-FinanzTraining



erfolgswerkstatt

Verantwortlich: Anja Merkel/Anja Kastner

Hier dreht sich alles um dich! Finde in 1:1 Coachings Klarheit, Inspiration und Stärkung in Workshops oder besuche eine Beratungsstunde z. B. rund ums Thema Beruf und Bewerbung.

Coaching – Empowerment-Workshops – Jobsprechstunde

In der erfolgswerkstatt bekommen Frauen* für ihre beruflichen und persönlichen Veränderungsprozesse schnelle und niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote zu sozialverträglichen Preisen.

Wegen der angespannten finanziellen Situation (Inflation, Erhöhung der Energiepreise, etc.) hat sich das mff bewusst für eine Senkung der Preise aller mff-Angebote entschieden.

Sämtliche Coaching- und Workshop-Konzepte gibt es weiterhin wahlweise als Online-, Videochat-, Telefon- und/oder Präsenz-Formate (indoor und outdoor).

Hier das vielfältige Angebot 2023 der erfolgswerkstatt:

- Coachings (Einzel, in Gruppe, in Bewegung): Unterstützung in persönlichen/beruflichen Veränderungsprozessen bzw. bei der Weiterentwicklung
- Jobsprechstunden: Beratung rund um Bewerbung und Vorstellungsgespräch
- „Fit fürs Vorstellungsgespräch“ Workshop als Bewerbungstraining
- Zwei zertifizierte Erfolgsteam-Workshops nach B. Sher
- Zwei Info-Veranstaltungen „Ideenparty“ mit dem Thema Erfolgsteams
- Vier Impulsvorträge bzw. Workshops zum Thema Konfliktmanagement
- Zwei Workshops zum Thema Veränderungsprozess
- Vier Impulsvorträge bzw. Workshops zum Thema Resilienztraining
- Einen Energie-Kick Workshops (outdoor): Energie für den Alltag in der Natur
- Einen Visionboard-Workshop zur Zielfindung
- Drei Workshops zum Thema IKIGAI
- Infoabend der Bildungsberatung der LH München

- Zwei Workshops zum Thema Kommunikation und Außenauftritt
- Drei Workshops „Klar und clever in Konflikten“



veranstaltungsforum

Verantwortlich: Katharina Erlmeier/Urs Jandl

expertinnenforum

Verantwortlich: Anja Merkel/Anja Kastner/Urs Jandl

Das exklusive, geschlossene Netzwerk des mff für Empowerment, Vernetzung und Sichtbarkeit für Frauen*. Aus allen Branchen, jeden Alters und egal ob selbstständig oder im Angestelltenverhältnis.

Expertinnen-Talks – Specials – Netzwerkveranstaltungen*

Die Raumnutzung durch Mieteinnahmen (veranstaltungsforum) im mff hat sich stark verändert. So haben die Mieteinnahmen auch 2023 nicht mehr das Vor-Corona-Niveau erreicht. Das veranstaltungsforum mit seinen Mieteinnahmen bleibt im mff, wird aber wohl dauerhaft keine wichtige Säule im mff sein.

Das expertinnenforum wird das Veranstaltungsforum nicht ablösen, sondern wird als zusätzliches, ertragreiches Projekt geführt. Es bietet Raum für Frauen* mit Expertise. Jeden Alters. Aus allen Branchen.

Auf Mietbasis oder/und als Kooperationspartnerin* des mff können die Teilnehmerinnen* des expertinnenforums ihre eigenen Veranstaltungen im mff zu sozialverträglichen Preisen anbieten.

Bei der Evaluierung, die das mff Anfang 2023 durchführte haben 75% der Teilnehmerinnen* die Umfrage abgeschlossen.

Vorrangig von den Frauen gewünschte Themen laut Umfrage waren und sind:*

- Unterstützung und Erfahrungsaustausch beim Aufbau der eigenen Selbstständigkeit bzw. beim Jobwechsel
- Netzwerkerweiterung und Stärkung des eigenen Netzwerkes
- Austausch von Kontakten
- Förderung des eigenen (Außen-)Auftritts
- Steigerung der eigenen Sichtbarkeit als Selbstständige bzw. als Angestellte im Unternehmen

Im expertinnenforum des mff vernetzen sich Frauen*, die über ein besonderes Fachwissen und eine besondere Fachkompetenz verfügen. Vielfältig, divers, inspirierend, verbindend. Sie vernetzen sich mit anderen, besuchen gemeinsam Veranstaltungen, tauschen sich aus und informieren sich gemeinsam über Themen wie Finanzen, Steuern, Altersvorsorge, Resilienz, seelische Gesundheit, Stress- und Konfliktbewältigung.

2023 fanden insgesamt sechs Veranstaltungen statt:

- vier Expertinnen-Talks, bei denen sich Frauen* mit ihrer Expertise besonders sichtbar machen konnten mit anschließendem Austausch und Netzwerken. Die Themen waren die Sichtbarkeit, Webseitengestaltung, Selbstmarketing und Finanzen.
- ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier



raum für dialoge

Verantwortlich: Katharina Erlmeier /ab 01.11.2023 Myriam Kavelar

Das mff bietet jederzeit unkomplizierte und kostenfreie Beratung. Unsere wöchentliche Sprechstunde kann mit Anmeldung von jeder Frau* genutzt werden. Wir unterstützen schnell und effektiv.

Sprechstunde – Gewaltfreie Kommunikation – Treffen

Seit der Pandemie hatten die Frauen*, die im mff niederschwellige Beratung und Hilfe suchten schwerwiegende Themen, wie Existenzängste, Kurzarbeit, Überforderung mit Kindern (Homeschooling, Wechselunterricht) und Vereinbarkeit/Überforderung bei Familie und Beruf, Vereinsamung und Isolation.

Um die Nachfrage nach niederschwelliger Beratung aufzufangen, hat das mff ab Februar 2022 die regelmäßigen Beratungstermine erweitert – von 1x monatlich zu 1x wöchentlich. Die Beratung ist jeweils am Freitag vormittags, nur nach Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail möglich und wird sehr gut angenommen.

2023 kamen 89 ratsuchende Frauen* zu der niederschweligen Beratungsterminen. 2022 waren es 65. Die Themen waren 2023 überwiegend Finanzen, persönliche und berufliche Um- bzw. Neuorientierung, Trennung, Unterhalt und Scheidung.

Oft ist es möglich, den hilfesuchenden Frauen* die Coaching- und Unterstützungsangebote des mff zu sozialverträglichen Preisen anzubieten. Bei schwerwiegenden oder speziellen Anliegen verweist das mff auf dafür spezialisierte Einrichtungen wie z.B. Frauennotruf, FTZ, profamilia, FitFinanztraining etc.

kreativraum

Verantwortlich: Sabine Ginster/Katharina Erlmeier

Im mff können Künstlerinnen* die Wände für Ausstellungen mieten, Vernissagen organisieren und ihr Netzwerk erweitern. Außerdem gibt es im mff verschiedene Kreativworkshops.

Ausstellungen – Community-Treffen – Workshops

Insgesamt fanden 2023 sieben Ausstellungen und ein Weihnachtsmarkt im mff statt. Alle Ausstellungen wurden von einer Vernissage, Midissage oder Finissage begleitet. Durchschnittlich waren 40 Personen bei diesen Veranstaltungen anwesend. Die Ausstellungen konnten mit Anmeldung, in Begleitung der Künstlerin und als Rundgang besucht werden. Pro Ausstellungen waren ca. 50 Besucherinnen* im mff.

Neben den organisierten Ausstellungen fanden auch Kreativworkshops von externen Referentinnen im mff statt. So zum Beispiel 10 „Creative Ladies Nights“ von und mit Birgit Löw + Julia Khramtsova und „Entspannung durch Kreativität“ von Birgit Harms.



Öffentlichkeitsarbeit

Auch 2023 hat das mff sich um mehr Sichtbarkeit on- und offline bemüht.

So haben wir stetig unseren Webauftritt verbessert:

- Optimierung für Suchmaschinen und nutzerfreundliches Design
- Eventbrite als Buchungswebsite hat sich weiterhin bewährt
- Unser Instagram-Account wuchs weiter und wir verzeichneten mehr Interaktionen und Views
- Zielgruppenfreundliche Kommunikation durch angepasste Texte und Änderung von „Sie“- in „Du“-Ansprache

Der Austausch mit Besucherinnen* und Klientinnen* zeigt, dass sich unsere Arbeit lohnt. Zum Beispiel werden sehr viele Coaches das mff über eine Google-Suche gefunden, wo wir sehr weit oben erscheinen.

Offline nahm das mff an folgenden Veranstaltungen teil:

21.04. Shine Karriere-Messe für Frauen* in München im Dampfdom – Motorworld München

11.05. Aktionsforum „Wiedereinstieg für Berufsrückkehrinnen“ im Kolpinghaus in der Landsberger Str.

11.05. Infobörse für Frauen* aus aller Welt im Alten Rathaus

27.06. Podiumsdiskussion mit Kandidatinnen aller demokratischen Parteien des Landtags in der Seidlvilla

13.07. Nachmittag der offenen Tür beim Trägerverein, Verein für Fraueninteressen.

08.09. Besuch im Bayerischen Landtag

14.09. Sozialer Abend, Thema „Alleinerziehend“ im Grünen Salon

25.09. Sichtbarkeitsmesse bei Guide

10.10. Woche der Seelischen Gesundheit mit mff-Resilienz-Workshop

18.10. Ingeborg-Bachmann-Film mit mff-Infostand im City Kino.

16.11. Aktionswochen gegen Gewalt an Frauen und nonbinären Menschen: Femizide. Keine Privatsache. Organisation mff

28.11. Weihnachtsfeier im mff

15. – 17.12. Weihnachtskunstmarkt im mff



Finanzierung

im Jahr 2023

- Förderung durch das Stadtjugendamt, Sozialreferat der LH München
- Förderung durch die Edith-Haberland-Wagner-Stiftung
- Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
- Landkreis München
- Erwirtschaftete Einnahmen und Eigenmittel

mff in Zahlen

Veranstaltung	Durchgeführt	Entfallen	Teilnehmerinnen*
Raumvermietungen			
Gesamt	96	0	286
Modellprojekt			
Let's do it ...	6	2	34
Let's talk about ...	17	3	128
Erfolgswerkstatt			
Coachings	625		625
Jobsprechstunde	9		14
Erfolgsteams	2		11
Workshops, Vorträge	46	12	380
expertinnenforum	6		103
Öffentlichkeitsarbeit/Messeauftritt	3		700
Niederschwellige Beratung			
Telefonische und kurze persönliche Beratung	417		417
Beratung			
Berufliche Themen	113		
Familiäre Themen	99		
Finanzielle Themen	89		
Finanzielle Probleme	80		
Psychische Themen	24		

Häusliche Gewalt	0		
Sonstiges	12		
Beratungen	89		89
Kunstraum			
Ausstellungen	8		615
Creative Ladies Night	10	2	56
Gesamtzahl an Besucherinnen*			3.458*

* Mehrfachnennungen sind möglich.