münchner frauenforum

Jahresbericht 2024 | 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!

Projekt 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

2024 haben wir unser bisheriges Konzept mit Impulsvorträgen fortgeführt, aber auch neue Formate ausprobiert. Zum Beispiel fanden erstmals gemeinsame Wanderungen statt. Auch der 2023 eingeführte Empowerment-Stammtische unter dem Titel „Let's talk about … anything" wurde erfolgreich von unseren Besucherinnen* angenommen. Bei all den niederschwelligen Angeboten fiel auf, dass es einigen Frauen* schwer fällt Anschluss und aufrechte, zwischenmenschliche Verbindungen in München zu finden.

Immer wieder tauchte das Thema „Einsamkeit" auf – nicht nur bei Veranstaltungen des Projektes „Frauen* netzwerken", sondern allgemein im mff. Deshalb war und ist es uns ein Anliegen, noch mehr Veranstaltungen und Plattformen für einen einfachen Austausch zu ermöglichen und Frauen* einen Koffer voll mit „Soft Skills" mitzugeben. Ebenso ermutigen wir Frauen* mit unserem Angebot ihre sichere Komfortzone zu verlassen und das mff als „Safe Space" für neue Kontakte zu sehen.

An insgesamt 22 Veranstaltungen haben 168 Frauen* teilgenommen. Von geplanten Veranstaltungen mussten fünf 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 (8x)
- Personal Branding mit Kitty Fried, Personal Brand Expertin
- Zyklus am Arbeitsplatz mit Erika Eisele, Zyklusexpertin
- Regle deinen Kram mit Claudia Bayer-Feldmann
- Perfektionismus mit Jutta Lamers, Coach
- Baby- und Kleinkindschlaf mit Susanne Scholz, Schlafcoach

Let's do it …

- Achtsam ins neue Jahr mit Daniela Wagner, Achtsamkeitstrainerin
- Gemeinsam Demonstrieren – Vorbereitungstreffen mit Daniela Wagner
- Gemeinsam Demonstrieren bei One Billion Rising mit Daniela Wagner
- Kleidertauschparty mit Daniela Wagner
- Wen Do mit Cordula Weidner, Wen Do-Trainerin Frauennotruf München
- Gemeinsame Wanderung auf die Denkalm mit Daniela Wagner
- Gemeinsame Wanderung zu den Josefsthaler Wasserfällen mit Daniela Wagner
- Gemeinsamer Besuch zum Weihnachtsmarkt mit Daniela Wagner

Das Projekt „Frauen netzwerken" wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.*

erfolgswerkstatt
Verantwortlich: Anja Kastner/Susanne Köster/Brigitte Herder

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.

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

Im Coaching und Workshop-Bereich steigt der Bedarf zu beruflichen und persönlichen Krisen- und Veränderungsthemen (z.B. Überforderung, Erschöpfung, Burn-out, Arbeitslosigkeit, Langzeiterkrankungen, Ängste) sehr deutlich, die Coachingtermine sind 4-5 Monate im Voraus ausgebucht und die Workshops haben lange Wartelisten. Wir haben unser Workshop Angebot dem aktuellen Bedarf angepasst und bieten gezielt Themen an wie Resilienz, Veränderung, Wiedereinstieg nach Krankheit, etc.

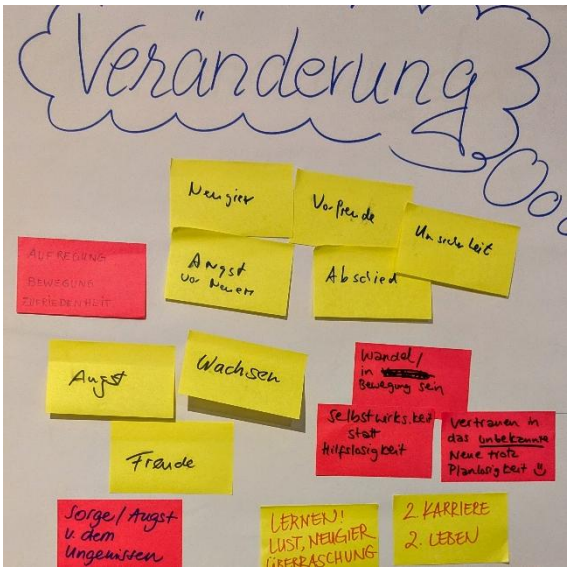
Durch unseren systemischen, stärken- und ressourcenorientierten Ansatz im Coaching können wir hier einen wertvollen Beitrag zum Empowerment von Frauen* leisten und sie professionell begleiten.

Auffällig ist, dass seit der Pandemie noch mehr Frauen* Unterstützung im psycho-sozialen Bereich benötigen, die sie nicht bei entsprechenden Fachstellen zeitnah bekommen und deshalb im Münchner Frauenforum Hilfe suchen. Hierbei arbeiten wir mit kompetenten Fachdiensten zusammen und vermitteln professionelle Unterstützungsmöglichkeiten.

Hier das vielfältige Angebot 2024 der erfolgswerkstatt:

- 1:1 Coachings: Unterstützung in persönlichen/beruflichen Veränderungsprozessen bzw. bei der Weiterentwicklung
- Jobsprechstunden: Beratung rund um Bewerbung und Vorstellungsgespräch
- „Fit fürs Vorstellungsgespräch“ Workshop als Bewerbungstraining
- Drei Visionboard-Workshop
- Zwei Workshops zum Thema „Empowerment – Veränderung als Chance“

- Drei Workshops zum Thema IKIGAI
- Drei Workshops zum Thema Resilienz
- Ein Impulsvortrag zum Thema „Wieder fit im Job – der erfolgreiche Wiedereinstieg nach Krankheit“



veranstaltungsforum

Verantwortlich: Katharina Erlmeier/Urs Jandl bis Juni 2024/Myriam Kavelar ab Juni 2024

mff connects

Verantwortlich: Anja Kastner/Urs Jandl/Daniela Wagner/Katharina Erlmeier

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*

Anfang 2024 änderten wir den Namen vom expertinnenforum in **mff.connects.**

Auch 2024 vernetzen sich Frauen*, die über ein besonderes Fachwissen und eine besondere Fachkompetenz verfügen. Vielfältig, divers, inspirierend, verbindend. Sie vernetzen sich in einem geschlossenen Netzwerk mit anderen Frauen*, besuchen gemeinsam Veranstaltungen, tauschen sich aus und informieren sich gemeinsam. über.

2024 fanden insgesamt 12 Veranstaltungen statt:

- vier Expertinnen-Talks, bei denen sich Frauen* mit ihrer Expertise besonders sichtbar machen konnten mit anschließendem Austausch und Netzwerken. Die Themen waren „Finanzielle Unabhängigkeit“, „Steuern“, „KI trifft Frauenpower“, „Social Media“ und „Copywriting“
- vier Netzwerkabende
- ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier
- zwei Ideenparties

Trotz der großen Bemühungen mussten wir Ende 2024 das erfolgreiche Projekt mff.connects beenden.
Gründe hierfür waren der unverhältnismäßig hohe Betreuungsbedarf, die arbeitsintensive Organisation und die zu geringen personellen Kapazitäten. Außerdem war schwer zu vermitteln, warum es ein offenes Netzwerk (Projekt Frauen* netzwerken) und ein geschlossenes Netzwerk mit mff.connects gibt.
Viele der Frauen* dachten, dass sie mit der Verwaltungsgebühr von 60,- EUR für mff.connects eine Mitgliedschaft im münchner frauenforum erwerben und so alle Veranstaltungen kostenlos besuchen und eine Bevorzugung bei Coachings und Raummiete haben.

ES IST ZEIT,
SOCIAL MEDIA
ENDLICH ERNST ZU
NEHMEN

Festival für Single-Mamas*

Verantwortlich: Katharina Erlmeier/Daniela Wagner/Anja Kastner/Urs Jandl/Myriam Kavelar

Unser Ziel, Alleinerziehende über die Hilfsangebote in München zu informieren, sie zu stärken und zu ermutigen, auch in schwierigen Zeiten hoffnungsvoll zu bleiben, haben wir mit dem Festival sehr gut erreicht.
Der lebendige Charakter der Veranstaltung und die Vielzahl an Vernetzungsmöglichkeiten, Vorträgen und der Marktplatz mit informativen Anlaufstellen rund um das Thema „alleinerziehend“ boten den Besucherinnen* viele Möglichkeiten sich umfassend zu informieren.

Das Festival zeigte nicht nur vielfältige Lösungswege auf, sondern machte Mut und inspirierte die Besucherinnen*, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich auch einmal etwas Gutes zu tun.

Für eine entspannte und fröhliche Atmosphäre sorgten verschiedene kreative Elemente: Glitzer, Schminkangebote und die Möglichkeit, sich die Nägel lackieren zu lassen, gaben dem Event eine besondere Leichtigkeit. Eine Fotobox lud ein, unbeschwerte Erinnerungen festzuhalten und sorgte für zusätzliche Unterhaltung.

Das umfangreiche Programm aus Vorträgen und Workshops, zu Themen wie Finanzen, beruflichen Wiedereinstieg, Vorsorge- und Sorgerechtsvollmachten sowie Yoga für Mamas* und Kinder und positive Psychologie fand großen Anklang. Dank einer gut organisierten Kinderbetreuung mit Bastel- und Spielangeboten, die bei den kleinen Gästen sehr beliebt und gut ausgelastet war, konnten die Alleinerziehenden sich in aller Ruhe und ohne Ablenkungen informieren.

Der Giesinger Bahnhof erwies sich als idealer Veranstaltungsort für das Festival – seine Größe, die übersichtliche Struktur und der Vorplatz schufen eine offene und einladende Atmosphäre, die den Bedürfnissen unserer Besucherinnen* in jeder Hinsicht gerecht wurde.

Fazit: Sowohl die Austellerinnen*, die Referentinnen* und die Besucherinnen* waren vom 1. Festival für Single-Mamas begeistert. Es war ein Infotag für Alleinerziehende, wie es ihn in München bislang nicht gab: Mit viel nützlichen Informationen und einem Festivalcharakter, der trotz der oft schwierigen Themen für etwas Entspannung und Leichtigkeit sorgen konnte. Durch die auffällige Gestaltung der Werbemittel und der umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit bekam das Thema Alleinerziehend viel Aufmerksamkeit und mehr Sichtbarkeit.

Single-Mamas
frauenforum

BACKSTAGE
EM2024
Alle Spiele
Bis zu 10 AREAS!
Single-Mamas

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

Die **niederschwellige Beratung** findet jeden Freitag von 9:00-12:00 Uhr. Eine Beratung ist nur nach Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail möglich. Die Zahl der Frauen*, die zur Beratung kommen steigt stetig. **So waren es 2024 89 Frauen*.** (2022 kamen 65, 2023 waren es 81 Frauen*.)

2024 hatte sich die Situation in der Beratung grundlegend geändert. Seit dem Frühjahr wollten immer mehr Frauen mit psychischen Problemen bis zur Suizidgefährdung und Frauen mit Gewalterfahrungen unser Beratungsangebot nutzen. Wir versuchten vorab zu filtern und den Frauen* Adressen bzw. Telefonnummern der „richtigen“ Anlaufstellen zu geben, allerdings wurden oft leichtere Themen vorgeschoben um zu unseren Beratungsgesprächen zu kommen. Deshalb hatten wir im November einen Termin in der **Münchner Insel**, um die Situation zu besprechen und um Unterstützung anzufragen. Momentane Regelung: Bei schweren Themen rufen wir in der Münchner Insel an und die Frauen* bekommen sofort bzw. innerhalb einer Stunde einen Termin.

Trotz der schweren Themen bekamen wir in unserer Beratung viel positives Feedback, dass wir den hilfesuchenden Frauen gute Impulse und Anlaufstellen für ihren Weg geben konnten. Sowohl die Erfahrung, dass wir ihr Anliegen hörten und ernst nahmen, als auch das Wissen über die spezifischen Fachstellen waren eine wichtige Unterstützung und motivierende Anstöße für die Frauen.

Häufig angesprochene Themen und dazu empfohlene Anlaufstellen sind:

Weiter- und Fortbildung z.B. Bildungsberatung der LHM, Frauen Computer Schule FCS, IBPro, Power_m etc.
Unterstützung auf dem Weg zur Selbständigkeit z.B. Guide, Münchner Gründungsbüro.
Anlaufstellen für Tätigkeiten im sozialen Bereich z.B. Regsam Newsletter, Superheldinnen, Tatendrang
Finanzielle Probleme: Fit Finanz Training und die Finanzberaterinnen im mff
Trennung und Scheidung / Alleinerziehende z.B. Siaf, VAMF, TuSch, Familiennotruf; JETE Mediation
Gesundheitliche Themen: Frauengesundheitsladen, FTZ

Mit einigen Einrichtungen stehen wir im engen Austausch, so dass wir diese in der Beratung gut einschätzen können, ob es für den jeweiligen Fall passt. Dieser Austausch soll zukünftig nach Möglichkeit weiter ausgebaut und intensiviert werden.

kreativraum

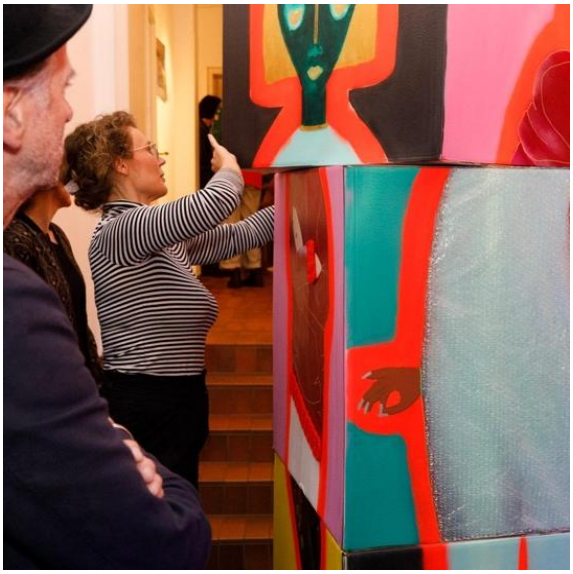
Verantwortlich: Sabine Ginster/Katharina Erlmeier

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 2024 acht Ausstellungen im **mff** statt. Die Künstlerinnen überzeugten in der Diversität ihrer gezeigten Werke – von Street Art bis abstrakte Kunst oder Paper-Art. Alle Ausstellungen wurden von einer Vernissage, Midissage und 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 fünf „Creative Ladies Nights“ von und mit Julia Khramtsova und „Entspannung durch Kreativität“ von Birgit Harms.



Öffentlichkeitsarbeit

Auch 2024 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 den Erfolg unserer Öffentlichkeitsarbeit. Zum Beispiel werden sehr viele Coachings über eine Google-Suche gefunden, wo wir sehr weit oben erscheinen.
Wir bekommen sowohl von Referentinnen* als auch Besucherinnen* immer häufiger das Feedback, dass wir allgemein sichtbarer sind als noch vor ein paar Jahren. Dies zeichnet sich auch in der Anzahl der Teilnehmerinnen* und Buchungswiederholungen wieder. Ebenso berichten Referentinnen*, dass sie ebenfalls mehr Zulauf erfahren. Es freut uns vor allem sehr, wenn Frauen* das mff weiterempfehlen, denn es zeugt von unserer wertvollen Arbeit.

Offline nahm das mff 2024 an folgenden Veranstaltungen teil:

29.01.2024: Jahresempfang des Migrationsbeirat mit KE
14.02.2024: One Billion Rising Day. DW
29.02.2024: Equal Care Day. KE, MK und DW
05.03.2024: Hauptversammlung der FCS. KE
07.03.2024: Rechtsruck und Antifemitismus, online mit Julia Post und Dominik Krause. KE
08.03.2024: Beteiligung an der Shine-Karrieremesse in der kleinen Olympiahalle. AK, DW, KE
12.03.2024: Jahresplanungsgespräch für Infobörse. KE
12.03.2024: Anita Augspurg Preis im Alten Rathaus. KE
14.03.2024: 8. Condrobs Frauensalon. KE
18.03.2024: Beteiligung am Aktionsforum Neustart im Einstein. AK und KE
26.03.2024: Lesung Asha Hedyati. Salon F. KE
11.04.2024: Runder Tisch im Landratsamt. KE
18.04.2024: Infobörse 2024 im Alten Rathaus. Orga: AK und KE
15.04.2024: Grüner Salon, Fachaustausch. KE
12.05.2024: VAMV-Muttertagsdemo. KE
16.05.2024: Online Veranstaltung von Regsam „Alleinerziehende“
21.05.2024: Besuch bei Viva Clara, Catering der Infobörse 2025. KE
12.07.2024: „Festival für Single-Mamas“ im Giesinger Bahnhof.
07.10.2024: Arbeitssicherheit im mff
10.10.2024: AK EPFL. KE
17.10.2024: Besuch der herCareer. KE und DW
05.11.2024: Gesunde Ernährung, Vortrag. KE und DW
06.11.2024: Zivilcouragekurs. MK
26.11.2024: Gespräch mit Münchner Insel, Krisenprävention. MK und KE
28.11.2024: mff Weihnachtsfeier
25.11.2024: Demo zu Gewalt gegen Frauen.KE
04.12.2024: AK EPFL. KE
05.12.2024: Erste-Hilfe-Kurs. SK und DW
10.12.2024: Jahresplanungsgespräch mit Frau Gartenhof.KE

münchner frauenforum
von frauen für frauen*
Besuchen Sie uns online
oder vor Ort im mff
coachings + beratung
workshops + vorträge
ausstellungen + treffpunkt
für alle frauen*.
mitten in der stadt.

COACHINGS
+ WORKSHOPS
frauenforum
VERNETZUNG
+ STÄRKUNG
ausstellungen

Finanzierung

im Jahr 2024

- 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	98	0	326
Modellprojekt			
Let's do it …	8	3	66
Let's talk about …	14	3	102
Erfolgswerkstatt			
Coachings	424		424
Jobsprechstunde	7		15
Workshops, Vorträge	13	2	106
mff.connetcts	12		118
Öffentlichkeitsarbeit/Messeauftritt	3		850
Niederschwellige Beratung			
Telefonische und kurze persönliche Beratung	368		368
Berufliche Themen	102		
Familiäre Themen	91		
Finanzielle Themen	84		
Finanzielle Probleme	33		
Psychische Themen	54		
Häusliche Gewalt	4		

Beratungen	89		89
Kunstraum			
Ausstellungen, Vernissagen etc.	8		634
Creative Ladies Night	5	2	21
Gesamtzahl an Besucherinnen*			***3.119****

* Mehrfachnennungen sind möglich.