# Bericht zum 33. Arbeitstreffen des FrauenNetzWerks

# „Struktur, Konzept und Bewegung“ in Erfurt vom 25.08.-27.08.2023

## Mein Fazit zu unserem diesjährigen Arbeitstreffen:

Das Arbeitstreffen, nachfolgend AT genannt, fand in einem zentral gelegenen Hotel in Erfurt statt, das sowohl den Service als auch die Ausstattung betreffend unsere Bedürfnisse voll erfüllte und für die gemeinsamen sowie individuellen Aktivitäten am Abend beste Voraussetzungen bot.

Das AT war sehr gut vorbereitet, mit einer tollen Mischung aus Arbeit an gemeinsamen Themen und Bewegung zwischendurch, ausreichend Zeit für den persönlichen Austausch sowie der Möglichkeit, Erfurt etwas kennenzulernen.

So konnte es gelingen, sowohl erfolgreich an unseren Themen „Erhöhung der Sichtbarkeit des FNWs“ und der Überarbeitung bestehender Präsentationsunterlagen zu arbeiten als auch aus den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen zu lernen sowie neue Inspiration zu finden.

Die Bewegungseinheiten haben uns in Schwung gebracht und auch Anregungen für eigene Veranstaltungen geboten.

Ich habe ein erlebnisreiches Wochenende verbracht, gehe motiviert und inspiriert zurück mit dem Gefühl, jederzeit im FNW Unterstützung einholen zu können. Es war sehr schön zu erleben, wie alle teilnehmenden Frauen unabhängig von dem aktuellen Gesundheitszustand oder Alter in alle Veranstaltungsparts mit eingebunden werden konnten und trotzdem jeder sich die nötige Zeit zur Erholung fand.

Herzlichen Dank an Anette Lusky vom LV Thüringen und das Orga-Team, die uns so ein informatives, ergebnisreiches, bewegtes und motivierendes Wochenende ermöglicht haben.

## Hier die Details zu unserem AT

**Am Freitag** startete das AT mit einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde der 15 Teilnehmerinnen aus 9 Bundesländern.

Nach der Verabschiedung des Protokolls zum letzten AT berichteten die Frauen von ihren in diesem Jahr bereits gelaufenen Veranstaltungen und gaben einen Ausblick über die für 2023 noch offenen Aktivitäten. Ebenso haben sie ihre Herausforderungen und Fragen mit allen geteilt, was zu einer lebhaften Diskussion mit vielen guten Lösungsansätzen geführt hat.

Auch hierfür sind die regelmäßigen ATs des FNW wichtig, um sich inspirieren und motivieren zu lassen sowie aus der Erfahrung anderer Frauenansprechpartnerinnen zu lernen.

Es ist immer wieder beeindruckend, mit welchem persönlichen Engagement und mit wieviel Kreativität die Frauenansprechpartnerinnen ihrem Ehrenamt gerecht werden. Sie schaffen es, für die Frauen des jeweiligen LVs abwechslungsreiche, interessante und hilfreiche Veranstaltungen zu organisieren. Auf diese Weise bewirken sie viel Positives für die Frauen, sind aber auch für die Außenwahrnehmung der DVMB sehr wichtig.

Nach einem gemeinsamen Abendessen blieb Zeit für den persönlichen Austausch und individueller Erkundung der Stadt.

**Der Samstag** begann nach einem gemeinsamen Frühstück mit einer rhythmischen Bewegungseinheit, die durch Antje Östereicher, Physiotherapeutin mit viel Humor geleitet wurde. Zu Schlagermusik wurden verschiedene Übungen zur Aktivierung zunächst ohne und später mit Tüchern durchgeführt. Alle hatten viel Spaß an und bei den koordinativen und sportlichen Übungen.

So konnten wir mobilisiert und mit frische Kopf an den etwas veralteten Unterlagen zur Präsentation des FNW arbeiten. In Gruppen wurden Vorschläge zur Neugestaltung einer plakativen Darstellung des FNWs erarbeitet, die sowohl als Plakat, Flyer und Titelseite von Präsentationsmappen genutzt werden wird. Danach haben die Gruppen, die veralteten und zu langen Texte überarbeitet. Aus den vielen guten Ideen wurde letztlich eine gemeinsame Vorlage verabschiedet.

Es hat sich wieder einmal deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, aus verschiedenen Generationen Vertreterinnen an Bord zu haben. Die Älteren können mit ihrer Erfahrung zur Krankheit und der langjährigen Gruppenarbeit ihren Beitrag leisten und die Jüngeren bringen insbesondere, aber nicht nur, die neuen Wege der Kommunikation (Social Media) mit ein.

Im Anschluss hat Evelin Schulz, Geschäftsführerin der DVMB von ihrer Arbeit und den neuesten Entwicklungen in der DVMB berichtet sowie wertvolle Tipps zur Außenkommunikation gegeben.

Nach der erfolgreichen Arbeit haben wir uns mit einer sehr schönen und informativen Stadtrundfahrt mit der historischen Straßenbahn und einem gemeinsamen Abendessen im Augustiner (Gasthaus an der Krämerbrücke) belohnt.

Den restlichen Abend haben viele noch die Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen genutzt.

**Am Sonntag** sorgte Diana Saupe, Therapeutin für unsere Mobilisation. Zunächst erhielten wir einige Informationen zum Thema Faszien. Danach haben wir viele Übungen sitzend, stehend und mit Faszienbällen durchgeführt. Auch hier kam der Spaß nicht zu kurz. Besonders bei den gegenseitigen Massagen entwickelten einige Frauen sehr kreative Formen der Massage.

Im Anschluss gab Christina Schneider unterstützt von Evelin Schulz einem Ausblick auf die nächsten anstehenden Termine der DVMB. Die Frauenansprechpartnerinnen berichteten über die in ihren LVs geplanten Veranstaltungen in 2024.

Danach präsentierte Evelin Schulz die neue Webseite der DVMB sowie den FNW Bereich.

Im Anschluss wurde gemeinsam das nächste AT für 2024 terminiert und als Standort Mainz festgelegt.

In einer Abschlussrunde hatten alle nochmals Gelegenheit, Rückmeldung zum AT zu geben.
Alle waren sich einig, das AT war von Anette Lusky und dem Orga-Team super vorbereitet.
Die tolle Atmosphäre und der Zusammenhalt untereinander haben uns in unserer Arbeit bestärkt sowie vorangebracht.

Bericht: Heike Bräsel DVMB LV Hamburg