Frauen können alles
bewegen!

# Mehr Frauen – mehr Power!

Jede Frau ist anders und jede hat ihre besonderen Stärken. Gemeinsam können wir alles bewegen! Das sind wir – willkommen im Frauenbund.

Foto: nito/Adobe Stock

# Gerechtigkeit
## fordern und schaffen

Gleichbehandlung ist fair
und bringt Balance in
Leben und Gesellschaft.
Wir setzen uns ein –
in vielen Bereichen.

#gerechtigkeit

## Eine-Welt-Arbeit

KDFB-Kaffee
Solibrot-Aktion
Die faire KDFB-Schokolade

Wäre es nicht schön, die Welt ein bisschen besser zu machen? Beim Einkaufen ist das ganz leicht: durch bewussten Konsum. Der Kauf fair gehandelter Lebensmittel und Handwerksprodukte sichert den Menschen, die die Waren herstellen, einen gerechten Lohn. Das schafft neue Perspektiven für ganze Familien und bewirkt, dass sie in ihrer Heimat ein Auskommen haben. Der KDFB klärt über Hintergründe auf, betreibt Lobbyarbeit und beteiligt sich an vielfältigen Aktionen zum Fairen Handel. Dadurch schafft er mehr globale Gerechtigkeit.

## Vielfalt integrieren

Diversität
Lobbyarbeit
Inklusion

Je gemischter die Gruppe, desto besser die Ergebnisse. Das belegen Studien. Firmen setzen um, was in vielen Lebensbereichen noch zu integrieren ist: Jung und Alt, Frauen und Männer, Menschen mit und ohne Behinderung. Der KDFB macht sich in seiner Lobbyarbeit stark für mehr Partnerschaftlichkeit und arbeitet auf ein gesellschaftliches Umdenken hin. Stichwort Diversität: Gleiche Rechte müssen zu Gleichstellung führen. Denn wer sich auf Augenhöhe begegnet und wertschätzend miteinander umgeht, ist als Team erfolgreich. Privat, beruflich und mit Mehrwert für die gesamte Gesellschaft.

## Arbeit gerecht entlohnen

Equal Pay
Lohnlücke
Rentenlücke

Frauen sind Multitalente: Sie bringen Erziehung, Beruf, Pflege der Großeltern und viele weitere Verpflichtungen unter großen Belastungen unter einen Hut und kassieren dafür – zu wenig. Ihr Beitrag ist immens wichtig für die Gesellschaft. Doch das ist auf ihrem Bankkonto nicht zu spüren. Erst werden Frauen im Job schlechter bezahlt als Männer und später bekommen sie auch noch weniger Rente. Hier stimmen die Rahmenbedingungen nicht. Der KDFB fordert deshalb die faire Behandlung von Frauen und Männern: gleiche Bezahlung für gleichwertige Arbeit und gerechte Aufstiegschancen.

## Partner gleichstellen

Ehe
Aufgabenverteilung
Valentina
Vätermonate

Brauche ich einen Ehevertrag? Wer bleibt bei den Kindern Zuhause? Wie wirkt sich das auf Gehalt und Rente aus? Die Vorbereitung auf eine Hochzeit bedeutet auch, die rosarote Brille abzunehmen und sich entscheidenden Fragen zu stellen. Der KDFB informiert Frauen über rechtliche und finanzielle Konsequenzen einer Eheschließung und rät dazu, entsprechende Entscheidungen zu treffen. Das kann bedeuten, dass der Mann die Erziehung übernimmt und die Frau den Lebensunterhalt verdient. Eine echte Partnerschaft vereint die Bedürfnisse beider Seiten.

## Gender*n bereichert

Die Unterscheidung nach Geschlecht ist ein gern belächeltes Thema. Doch gerade die Frauen profitieren davon stark. Beispiel Medizin: Medikamente wirken bei Frauen anders als bei Männern. Das wird in ihrer Entwicklung kaum berücksichtigt. Die Geschlechterdifferenzierung ist dem KDFB ein großes Anliegen; er fordert die gleiche Gewichtung aller im gesellschaftlichen und kirchlichen Leben. Damit werden alte Strukturen aufgebrochen, Gerechtigkeit geschaffen und die Gesellschaft bereichert.

Sprache
Gender Mainstreaming
Geschlechtergerechtigkeit

## Care-Zeiten anerkennen

Opa ist schwer gestürzt und braucht jetzt Hilfe. Ganz klar, seine Tochter steckt im Beruf zurück, um sich zu kümmern. Ob bezahlt oder unbezahlt – Care-Arbeit wird in Deutschland wie selbstverständlich von Frauen geleistet. Männer hingegen, die in Pflegeberufe einsteigen oder beim Kind daheim bleiben wollen, müssen sich immer noch rechtfertigen. Der Frauenbund steht für mehr Wertschätzung der Care-Berufe ein. Er fordert bessere Bezahlung, die Freistellung für die Zeit, in der Kinder oder Angehörige betreut werden, sowie die Anrechnung privater Care-Arbeit in der Rente.

Equal Care
Mütterrente
Anerkennung von Pflegezeiten

Foto: Rawpixel Ltd./Adobe Stock

# Solidarität

## geben und nehmen

Frauensolidarität ist vielseitig und tragfähig.
Wir sind da als Gemeinschaft und haben Frauen im Blick – vor Ort und weltweit.

für einander
mit
grenzenlos

#frauensolidarität

## Familie im Alltag

Eltern-Kind-Gruppe
Paten-Großeltern-Projekt
Vorträge

Zweifel am eigenen Erziehungsstil kennt, wer Kinder hat. Der KDFB bietet ein Forum für Eltern, sich auszutauschen, während die Kinder miteinander spielen. Reden verändert die Sicht, bringt Lösungen, emotionale Entlastung und häufig die Gewissheit: „So, wie wir es machen, ist es schon gut." Alle, die tiefer in Erziehungsthemen einsteigen wollen, können auf jede Phase des Kindes zugeschnittene Vorträge besuchen: vom Grenzen setzen bis zur Medienkompetenz. Und auch studierende Mütter unterstützt der Verband mit praktischen Betreuungsangeboten.

## Freude erleben

„Kanntest du das Mädesüß vor der Kräuterwanderung?" Neues entdecken macht in der Gemeinschaft mehr Spaß als alleine. Der Frauenbund ist ein großes Spielfeld für gemeinsame Aktionen. Hier kommen Frauen aus allen Generationen zusammen, die sich austauschen, engagieren und fortbilden oder einfach nur eine gute Zeit miteinander verbringen wollen. Genauso gibt es aber auch Treffen in einer Altersklasse. Daraus entwickeln sich oft neue Interessensgemeinschaften – von der Krabbeldecke auf die Yogamatte. Im Frauenbund entsteht so manche Freundschaft.

Clubabend
Frauenfrühstück
Wandern
Bildungsreise
Frauenfasching
Junge-Frauen-Gruppe
Kneipengespräch

## Gelebtes Füreinander

Besuchsdienste
Herz zeigen
Trauerbegleitung
Gemeinschaft

Füreinander da sein und aufeinander Acht geben. Das ist besonders dann wichtig, wenn das Leben uns und andere vor nicht alltägliche Herausforderungen stellt. Der Nachbarin zuhören, Familien in Not unter die Arme greifen und Anteil nehmen am Schicksal von Geflüchteten – das ist Mitgliedern im Frauenbund ein großes Anliegen. Sie stehen einander bei und haben auch jene am Rand der Gesellschaft im Blick. Sie kümmern sich um Hilfesuchende, machen Besuche, begleiten Menschen bis zum Lebensende und Angehörige in ihrer Trauer.

## Familie in der Krise

Familienpflegewerk
Familienpaten

„Mama ist im Krankenhaus – wer ist jetzt für uns Kinder da?“ Unvorhersehbare Ereignisse können Familien aus dem Gleichgewicht bringen und schwer belasten. Angehörige sind dann ein Segen. Aber was, wenn keine familiäre Unterstützung verfügbar ist? Für derart außergewöhnliche Situationen hat der KDFB professionelle Fachkräfte, die zeitweise unterstützend begleiten, wenn Familien an den Rand ihrer Möglichkeiten gelangen oder überfordert sind. Die Frauen sind pädagogisch, hauswirtschaftlich und pflegerisch geschult und helfen schnell und unkompliziert.

## Gegen Gewalt

Jede vierte Frau erlebt einmal im Leben Gewalt durch ihren Partner. Und ja: Gewalt beginnt nicht erst bei einer Ohrfeige. Gegen Verharmlosen, Vertuschen und für das Hinschauen setzt sich der KDFB ein, auch bei psychischer Gewalt. Er tritt als Sprachrohr in der Öffentlichkeit für die auf, die nicht den Mut oder die Kraft haben, auf sich aufmerksam zu machen, und fordert die strafrechtliche Verfolgung der Taten. Der Frauenbund unterstützt Beratungsstellen, Hilfetelefone und Frauenhäuser. Sie sind wichtige Anlaufstellen, denen sich Frauen und Mädchen geschützt anvertrauen können.

Aktionstage
Solwodi
Aktionen gegen Zwangsprostitution

## Caritatives Engagement

Schwere Krankheit, unerwarteter Verlust des Partners, ungewollte Schwangerschaft: praktische Hilfe ist gefragt, wenn Frauen und damit meist auch ihre Kinder unverschuldet in Not geraten. Oft reicht die eigene Kraft in solchen Momenten nicht, belastende Situationen allein zu meistern. Der Frauenbund steht als starker Ansprechpartner zur Seite, vermittelt Beratungsstellen und unterstützt Frauen in Not finanziell. Der Verband macht auf die Lage von Frauen aufmerksam und setzt sich – national und international – für mehr Solidarität ein.

Spendenaktionen
Frauen helfen Frauen in Not
Herzkissen-Aktion

Foto: swissmediavision/iStock

# Spiritualität
## erleben und leben

Hat mein Leben einen tieferen Sinn?
Wir bieten Raum, Spiritualität zu entdecken und Glauben zu erfahren – wer Neues entdeckt, entdeckt sich neu.

# Himmel auf Erden?
# ...beginnt bei dir!

#glaube

## Frauen und ihre Spiritualität

Wandern mit spirituellen Impulsen
Frauengottesdienste
Pilgerwege
Quellenwanderung
Bibelkreis

Was ist meine ganz persönliche Kraftquelle? Gerade in intensiven Lebensphasen ist es gut zu wissen, was einem Vertrauen, Halt und Freude gibt. Die eine braucht Zeit für sich, die andere sucht die Gemeinschaft. Der Frauenbund bietet Raum, sich zu entdecken, die eigenen Bedürfnisse individuell zu leben, zu gestalten und Erlebnisse zu teilen. In der Natur oder im Gotteshaus, mit Gleichgesinnten oder allein, generationsübergreifend oder innerhalb der eigenen Altersgruppe. Das Gefühl des Getragen-Seins äußert sich in vielen Formen – für jede ist Platz.

## Traditionspflege im Kirchenjahr

Sieben bis neun Kräuter gehören in einen Kräuterbuschen, der traditionell zu Mariä Himmelfahrt gebunden wird. Jedes Kraut hat eine andere Symbolik und Heilkraft. Das Buschenbinden ist nur einer von vielen Bräuchen im Jahreskreis, die einem kirchlichen Fest vorausgehen. Diese wiederkehrenden Rituale geben Orientierung, Sicherheit und Geborgenheit und strukturieren unseren oft hektischen Alltag. Dem Frauenbund ist es wichtig, die Traditionen lebendig zu halten, Ursprung und Bedeutung zu vermitteln und der Region entsprechend zu pflegen.

Palmbuschen
Maiandacht
Adventskranz
Erntedank
Fronleichnam
Speisenweihe

## Gleichstellung in der Kirche

Weihe
Ämterfrage
Maria 2.0
Maria, schweige nicht!
Synodaler Weg

In der Kirche sind alle zuhause. Jede Frau, jeder Mann. Dennoch dürfen Frauen nur an sehr ausgewählten Stellen Teil der katholischen Gemeinschaft sein – das weibliche Denken und Handeln wird bislang ausgegrenzt. Der Frauenbund tritt für die Gleichstellung von Frauen und Männern in der Kirche ein. Denn ohne Frauen hat sie keine Zukunft. Beharrlich rückt der Verband auch bedeutende Frauen ins Licht und zeigt, wie sie die Kirchengeschichte geprägt haben. Er setzt wichtige Impulse: Kirche braucht mehr Miteinander und mehr Mitgestaltungsrecht für Frauen.

## Vom Anfang bis zum Ende

Vorsorgevollmacht
Patientenverfügung
Trauerbegleitung

Von der Familienplanung bis zur Begleitung von trauernden Angehörigen – immer wieder im Leben gibt es Momente, in denen Menschen Anregungen für Entscheidungen suchen. Der KDFB gibt werteorientierte, aber unparteiische Impulse. Etwa bei Schwangerschaftskonflikten: der Verband fordert zielorientierte, ergebnisoffene Beratungen. Er regt auch an, sich frühzeitig mit Themen wie Vorsorgevollmachten und ähnlichem auseinanderzusetzen. Für all diese Themen gilt: Auch wenn jede Einzelne die Entscheidung selbst treffen muss, der KDFB begleitet sie auf diesem Weg.

## Wissen am Leben halten

Ostern ist das neue Weihnachten. Im Osternest liegen bald so viele Geschenke wie unterm Christbaum. Der Kommerz verdrängt den Sinn der christlichen Feste. Doch es sind genau diese Feste, die unser gesellschaftliches Zusammenleben entscheidend prägen. Ob Menschen gläubig sind oder nicht: Ferienzeiten und Feiertage sind meist verknüpft mit kirchlichen Ereignissen und gelten für alle. Der KDFB verdeutlicht diese Zusammenhänge und vermittelt den nötigen Hintergrund, um Wissen lebendig zu halten. „Jesu Geburt“ und „Auferstehung Christi“ gewinnen so ihre ursprüngliche Bedeutung zurück.

Festtage
Jahreslauf
Advent ist im Dezember

## Dialog vernetzt

Mehr Frauen haben mehr Power. Konfessions- und länderübergreifend engagieren sich Christinnen dafür, dass Frauen und Mädchen in Frieden, Gerechtigkeit und Würde leben können. Ihr Gebet und ihr Handeln verbindet sie, egal wo sie zuhause sind. Der Frauenbund ist Teil dieser Bewegung und arbeitet international mit verschiedenen Institutionen für mehr Anteilnahme, Solidarität und Toleranz. Auch mit der eigenen Kirche ist er im intensiven Dialog, diskutiert mit und vertritt die Standpunkte, die Frauen bewegen.

Weltgebetstag der Frauen
Interreligiöser Dialog
Andante
Innerreligiöser Dialog
Ökumene

Foto: Viktor Cap 2013/Adobe Stock

# Verantwortung

## tragen und teilen

Wie ist deine Vorstellung von einer lebenswerten Zukunft? Wir übernehmen Verantwortung – persönlich und gemeinschaftlich.

für mich. für dich.
für uns alle.

#verantwortung

## Nachhaltigkeit leben

Energieberatung
Plastikfasten
Finanzberatung
Kein Patent auf Leben

Wie sieht die Welt aus, in der meine Kinder aufwachsen sollen? Noch ist Zeit, etwas zu tun: wassersparend duschen, sinnvoll heizen, regionales Gemüse essen, fair gehandelten Bio-Kaffee trinken und Kleider nicht nur kaufen, sondern auch tauschen. Der KDFB weist auf die weltweiten Auswirkungen unseres (Konsum-) Verhaltens hin und zeigt einfache Alternativen, ressourcenschonend zu agieren. Ausführliche Beratungsgespräche, Unterschriftenaktionen und Themenwochen – der Verband setzt deutlich sichtbare Zeichen.

## Ehrenamt wertschätzen

Ob in der Gemeindebücherei, in der Feuerwehr oder im Sportverein – Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, stützen die Gesellschaft. Sie bereichern das Leben anderer und ihr eigenes. Doch es mangelt an Wertschätzung. Daher setzt sich der KDFB für die Anerkennung des Ehrenamts auch im Berufsleben ein: Seit 2009 gibt es einen offiziellen Nachweis über im Ehrenamt erworbene Kompetenzen. Und egal, ob für Beruf oder Ehrenamt, im KDFB oder außerhalb, der Verband befürwortet die gesetzliche Freistellung von der Arbeit für Fortbildungszeiten. Das macht das Ehrenamt sichtbarer und der Urlaub darf Urlaub bleiben.

Einsatz fürs Ehrenamt
Ehrenamtsnachweis
Bildungszeitgesetz

## Bewährtes aufgreifen

Landfrauenvereinigung
VerbraucherService Bayern
Kurse
Workshops

„An bitterkalten Tagen trag' ich am liebsten Omas Wollsocken. Weißt du, wie man die strickt?" Hauswirtschaftliche Kenntnisse, regionale Traditionen und praktische Fähigkeiten rund um Haus und Hof waren und sind für ältere Generationen selbstverständlich. Sie gehen verloren, wenn sie nicht weitergegeben werden. Vieles vom Brauchtum hat Sinn und ist heute wieder sehr gefragt. Der KDFB legt großen Wert darauf, dieses erprobte Wissen wach zu halten und weiterzutragen. In praktischen Kursen und Vorträgen vermittelt er Altbewährtes – vom Anlegen eines Gemüsegartens bis zur Vorratshaltung.

## Politisches Engagement

Frauen! Macht! Politik!
Parité
Aufruf zum Wählen
Internationaler Frauentag

Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist weiblich. Das spiegelt sich nicht in der Politik wider. Der KDFB ermutigt Frauen, sich zu engagieren – in der Kommune und überregional. Denn wer kann besser für das Thema Gleichstellung der Frau oder Lohngerechtigkeit eintreten als sie selbst? Ein erster Schritt in Richtung „Frauen macht Politik" ist der Gang zur Wahlurne. Mehr gewonnen ist, wenn eine Frau gewählt wird oder sie sich selbst für ein Amt aufstellen lässt. Engagement fördert der KDFB unter anderem mit Schulungen und persönlichkeitsstärkenden Workshops.

## Kompetenzen trainieren

Wer mitredet, gestaltet die Gesellschaft. Die Bildung von Frauen ist von Anfang an ein ganz wesentlicher Bereich im KDFB. In seinen Fortbildungsseminaren für Ehrenamt und Beruf vermittelt der Verband Wissen und Hintergrund, aber auch notwendiges Handwerkszeug, damit Frauen selbstbewusst auftreten und neuen Herausforderungen couragiert entgegentreten. Praktische Fragen zur eigenen Körpersprache oder zur Arbeit im Vereinsvorstand finden hier kompetente Antworten. Die Seminare sind qualifiziert, günstig und zugleich eine Plattform für Gemeinschaft und zum Erfahrungsaustausch.

Mittagsbetreuung
Trauerbegleitung
Ehrenamt
Führungsaufgaben

## Persönlichkeit entwickeln

Kleine Oasen zum Wohlfühlen und Kreativ sein geben Kraft für den Alltag und stärken die Persönlichkeit. Manchmal braucht man einfach eine kleine Auszeit abseits von Familie und Job, um wieder mehr mit sich selbst in Kontakt zu kommen oder seine Kreativität auszuleben. Ein paar Stunden Malen, Nähen und Lesen oder gleich ein ganzes Wochenende innehalten. Im breitgefächerten Angebot des Frauenbundes findet jede das, was ihr guttut. Ob allein oder in der Gemeinschaft – Auszeiten streicheln Herz und Seele und geben neue Energie.

Kalligraphie
Oasentage
Lesekreis
Achtsamkeit
Entschleunigung

Foto: fizkes/iStock

# Lust, was zu bewegen?

Allein oder in Gemeinschaft, vor Ort oder weltweit. Bring dich so ein, wie es dir gut tut – mehr Frauen bewegen mehr.

## Was ist der KDFB?
## Stark für Frauen.

Wir sind einer der größten Frauenverbände Deutschlands. Wir engagieren uns seit mehr als 100 Jahren für Gleichberechtigung und Chancengleichheit von Frauen in Politik, Gesellschaft und Kirche. Allein in Bayern haben wir rund 160.000 Mitglieder.
Unsere Werke setzen sich ganz praktisch für die Belange von Frauen ein: das Bildungswerk, der Verbraucherservice Bayern (VSB), das Familienpflegewerk und die Landfrauenvereinigung.
Das sind wir.

## Was hab' ich davon?
## Deine Vorteile

- Du stärkst die Lobbyarbeit von Frauen für Frauen.
- Du bist Teil einer großen Gemeinschaft – vom Zweigverein vor Ort bis zur Bundesebene.
- Du wirst unterstützt durch das größte Frauennetzwerk Bayerns.
- Du bist durch unsere Medien bestens zu allen Frauenthemen informiert.
- Du erhältst Ermäßigung auf alle Bildungs- und Beratungsangebote des KDFB und des VerbraucherSerice Bayern (VSB).

## Wie kann ich mitmachen?
## Deine Möglichkeiten

Wenn auch du unsere Ziele unterstützen möchtest, kannst du dich einem örtlichen Zweigverein anschließen, im Bundes-, Landes- oder Diözesanverband aktiv werden. Egal, ob oder welcher Religion du angehörst.
Beitreten kannst du im Zweigverein, als Einzel- oder Fördermitglied. Du entscheidest selbst, was zu dir passt. Jede Frau mehr macht uns stärker.
Herzlich willkommen im KDFB.

## Ja, ich will Mitglied werden!

Schön, wenn wir dich für uns gewinnen.
Ausführliche Informationen zur Mitgliedschaft gibt's online unter www.frauenbund-bayern.de.
Wenn du Fragen hast, ruf uns an oder schreib eine E-Mail.
Tel. 089 28623-6
info@frauenbund-bayern.de
www.frauenbund-bayern.de/mitglied-werden/
Wir freuen uns auf dich!

Überreicht durch

Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Herausgeber: Katholischer Deutscher Frauenbund Landesverband Bayern e.V.
Ellen-Ammann-Haus, Schraudolphstraße 1, 80799 München, Telefon: 089 28623-6,
info@frauenbund-bayern.de, www.frauenbund-bayern.de

Gestaltung: Monika Grötzinger, Visualista, München Text: Sigrid Jositz, Freising Druck: kelly druck, Abensberg

Titelbild: Other Edge/Adobe Stock