

## Netzwerk FRIDA

# Nur nicht verstecken

06.07.2015

Frauen sollten den Mut haben, sich zu zeigen und ihre Ideen zu verfolgen. Diese Botschaft war immer wieder bei der Jubiläumsveranstaltung von zehn Jahre FRIDA zu hören.



Manuela Seubert, PR-Beraterin (links), fragte die Frauen nach ihrem Ruf im Internet und zeigte ihnen Möglichkeiten, diesen positiv zu beeinflussen.

**Limburg.** Seit zehn Jahren steht FRIDA (die Abkürzung steht für führende Frauen in der Region – innovativ – dynamisch – aktiv) für Frauen offen, die selbstständig oder unternehmerisch aktiv sind oder auch Beratung für neue Wege suchen. Das Frauennetzwerk der Region feierte sein zehnjähriges Bestehen unter dem Motto „Wir gestalten Zukunft“. Trotz der Hitze besuchten rund 40 Gäste die Veranstaltung.

Ute Jungmann-Hauff, Kreisfrauenbeauftragte, gratulierte dem Verein dazu, dass er es schafft, selbstständigen Frauen ein Forum zu bieten. Die Frauen würden anderen Frauen Mut machen, aber auch ihr Knowhow weitergeben. „Ihr gebt den Frauen eine Stimme“, lobte Ute Jungmann-Hauff den Einsatz für die Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau, die leider noch immer nicht in allen Bereichen gegeben ist.

# Austausch der Frauen

Albrecht Fritz, Geschäftsführer der Lebenshilfe, musste FRIDA erst einmal googlen, weil er wissen wollte, mit welchen Inhalten sich der Verein beschäftigt. Dabei stieß er auf das Hoch „Frieda“, das 2005 ebenfalls angesagt war. Nach anfänglichen Parallelen musste er jedoch schnell feststellen, dass die FRIDA-Frauen beständiger und nachhaltiger als ein Wetterhoch sind und sich nicht von „männlichen Tiefs“ schwächen lassen.

Das Frauennetzwerk FRIDA gründete sich 2005 und möchte Frauen zusammenführen, die mit beiden Beinen im Berufsleben stehen. In dem Netzwerk können sich die Frauen auszutauschen, weiterbilden und voneinander profitieren. Als Christa Draaf, seit fünf Jahren Vorsitzende von FRIDA, nach Limburg kam, kannte sie von anderen Orten her Frauennetzwerke, doch in Limburg selbst vermisste sie ein solches. Auf der Suche nach Austausch knüpfte sie Kontakte zum Frauen-Mentoring-Programm nach Wetzlar und zum Kreisfrauenbüro. Dies war ihr nicht genug und mit sieben anderen Frauen gründete sie 2005 das Netzwerk FRIDA.

Inzwischen besteht das Netzwerk aus rund 40 Frauen aus den unterschiedlichsten Branchen wie Reisen, Gastronomie, Mediendesign, Unternehmensberatung oder Landschaftsarchitektur. In den vergangenen zehn Jahren boten die Frauen Workshops und Vorträge zum Wiedereinstieg von Akademikerinnen nach der Elternzeit an, besuchten Unternehmen und sind auch kulturell unterwegs.

In einem Talk mit Silvia Scheu-Menzer, Bürgermeisterin von Hünfelden und einzige Frau an der Spitze einer Kommunalverwaltung im Landkreis, ging es um die Verwirklichung beruflicher Träume. Obwohl sie als selbstständige Architektin noch vor zehn Jahren nicht davon geträumt hatte, Bürgermeisterin zu werden, fühlt sie sich nach eigenen Angaben sehr wohl in diesem Job. Seit viereinhalb Jahren könne sie als Bürgermeisterin Dinge bewegen, die ihr im Ehrenamt nicht mehr möglich waren.

Sie riet den versammelten Frauen, ihre Ängste abzulegen und den ersten Schritt zu wagen. Dabei sollten die Frauen auch nie auf der Stelle verharren. Es sei leichter, allen Anforderungen gerecht zu werden, wenn die Frauen lernen, die Zeit zu genießen, im privaten als auch im beruflichen Bereich.

Im zweiten Teil der Veranstaltung ging es um Impulse. Verschiedene Frauen aus dem Netzwerk gaben Einblicke in ihre Arbeit, um gleichzeitig ins Gespräch mit den anderen zu kommen und Anregungen zu geben.

Sabine Kraus, Landschaftsarchitektin, beschäftigte sich mit Freiraumpotenzialen an gewerblichen Gebäuden. Häufig lägen Außenflächen brach, die nach Einschätzung der Fachfrau eine große Chance bieten, um zu einer gesunden Arbeitsatmosphäre beizutragen. Es sei einfach, Kommunikationsräume auf der Außenfläche zu schaffen, so dass der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus ihren Büros heraustreten könnten, um neue Perspektiven zu erhalten. Wahrscheinlich scheitere es häufig an den Kosten, dass solche Projekte nicht in Angriff genommen werden. Aber Sabine Kraus zeigte auf, dass Veränderungen nicht mit hohen Kosten verbunden sein müssen.

# Der Ruf im Internet

Manuela Seubert, PR-Beraterin, stellte ihren Zuhörerinnen die Frage, ob sie wüssten, welchen Ruf sie im Internet besitzen. Sie riet allen, sich darüber Gewissheit zu verschaffen. Durch das Eingeben des eigenen Namens in die Suchmaschinen in verschiedenen Kombinationen mit dem Beruf könne jede ein umfassendes Bild zu ihrem Stand im Netz erhalten. Jede Frau sei in der Lage, etwas für ihren Ruf zu tun und diesen positiv zu beeinflussen.

Weitere Impulse zum Geburtstag lieferten Rita Schäfer, Sabine Jorkowski, Anke Wedel, Viktoria Probst, Alexandra Schreiber, Birgit Diehl-Persy, Petra Walter und Jutta Wolfram. Von der richtigen Hochzeit, über Ordnung im Büro bis hin zur Kommunikation zwischen Ost und West bekamen die Anwesenden Einblicke in verschiedenste Themen.

Christa Draaf zeigte sich sehr zufrieden mit der Veranstaltung, das Angebot zum Netzwerken, wofür FRIDA stehe, sei sehr gut angenommen worden. *Lh*

*Artikel im Original unter*

[http://www.nnp.de/lokales/limburg\\_und\\_umgebung/Nur-nicht-verstecken;art680,1479422](http://www.nnp.de/lokales/limburg_und_umgebung/Nur-nicht-verstecken;art680,1479422)

*vom 06.07.2015*