

Kinos im Andreasstadel zeigen „Ausgting“

Regensburg. Am 21. August um 21 Uhr zeigen die Kinos im Andreasstadel „Ausgting“. Mit dabei sind Thomas und Julian Wittmann und Wolfgang „Gangerl“ Clemens. Wer hat nicht schon einmal davon geträumt, dem hektischen Alltag und den Zwängen der Gesellschaft zu entfliehen? Einfach alles hinter sich lassen – oder besser noch: komplett aussteigen, die Welt entdecken und wahre Freiheit erleben. Aber was ist das eigentlich: wahre Freiheit? Filmmacher Julian Wittmann macht sich auf die Reise, um eine Antwort zu finden. Und wenn es einer wissen muss, dann doch wohl Wolfgang „Gangerl“ Clemens: ein bayerisches Original, über 80 Jahre alt, seit knapp 40 Jahren ausgingt und mit einem Segelboot auf den Weltmeeren unterwegs. Drei Monate begleitet Julian Wittmann den Freigeist und Entdecker auf einer abenteuerlichen Reise, taucht ein in die Welt eines Aussteigers und muss feststellen, dass einem das Paradies nicht einfach so geschenkt wird.

Brückenprüfung am Eisernen Steg

Regensburg. Heute findet eine turnusmäßige Brückenprüfung am Eisernen Steg statt. Um eine Begutachtung der Bauteile durchführen zu können, müssen sich die Brückenprüfer über eine Metallkonstruktion abseilen. Der Steg bleibt für Fußgänger offen.

Neues Projekt soll „Mädchen stärken“

Frauengesundheitszentrum will geschützten Rahmen für junge Frauen schaffen

Von Martina Groh-Schad

Regensburg. Unter dem Titel „Mädchen stärken“ hat das Frauengesundheitszentrum (FGZ) ein Programm mit Angeboten gestartet, das sich speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen im Alter von neun bis 17 Jahren konzentriert. „Die Mädchen sollen bei uns einen geschützten Rahmen vorfinden, in dem sie zentrale Themen wie Körperwissen, Körperakzeptanz, Selbstbewusstsein, Sexualität und Medienkompetenz entdecken und vertiefen können“, erklärt Bildungsreferentin Johanna Schnell.

Ziel sei, Mädchen zu unterstützen, ihren Alltag selbstbewusst zu meistern, als starke Individuen heranzuwachsen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Mithilfe von kreativen und altersgerechten Workshops soll den Heranwachsenden mehr Raum als bisher gegeben werden, sich auszutauschen.

Körpersprache einsetzen

So wurde im Programm beispielsweise neu für den September ein Kurs aufgenommen mit dem Titel „Bühne frei für dich! Selbstbewusst in Schule & Job“. In dem Workshop am 14. September von 10 bis 15 Uhr lernen junge Frauen, selbstsicher vor anderen zu sprechen und ihre Stimme, Körpersprache und Ausstrahlung einzusetzen. Am 25. Oktober bietet das FGZ „Eine Reise durch die Pu-



FGZ-Bildungsreferentin Johanna Schnell und die Projektleiterinnen Paula Thoma und Teresa Kutzner (von links) wollen künftig noch mehr als bisher „Mädchen stärken“.

Foto: Martina Groh-Schad

bertät“ an. Einen Tag lang sollen Fragen und Gefühle junger Mädchen von neun bis zwölf Jahren im Mittelpunkt stehen.

Im Januar widmet sich ein Workshop dem Schönheitsdruck, der durch Social Media entsteht, um den Selbstwert junger Frauen zu erhöhen. Bei allen Angeboten stehen Förderung von Gesundheitskompetenz und Stärkung persönlicher Ressourcen im Mittel-

punkt. „Wir wollen Mädchen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ein positives Selbstbild zu entwickeln“, erklärt Schnell.

Möglich werden die Kursangebote dank der Förderung von Aktion Kinderbaum, der Heidehof Stiftung und Spenden unter anderem von der Stiftung für junge Impulse. Daher kön-

nen die Workshops kostenfrei oder nur unter Zahlung einer geringen Verpflegungspauschale angeboten werden. Neben den Veranstaltungen in den Räumen des FGZ in der Gragasse 10 werden auch Workshops in Kooperation mit Jugendzentren, Schulen und anderen Einrichtungen der Jugendhilfe umgesetzt. „Diese aufsuchende Arbeit ermöglicht

es, Mädchen dort zu erreichen, wo sie sich im Alltag aufhalten“, erklärt Schnell. Einrichtungen, die Interesse an einer Zusammenarbeit haben, können sich unter fgz-maedchen@gmx.de an die Verantwortlichen wenden.

Prägende Phase

„Mädchen wachsen in einer Gesellschaft auf, die von Geschlechterrollen und stereotypen Zuschreibungen geprägt ist“, sagt Schnell. Wichtig seien Angebote, die die besonderen Bedürfnisse von Mädchen aufgreifen. Insbesondere die Pubertät sei eine prägende Phase, in der Mädchen lernen müssten, mit körperlichen Veränderungen, gesellschaftlichen Erwartungen und psychischen Herausforderungen umzugehen. Das Projekt „Mädchen stärken“ schließe eine Lücke, indem es Mädchen auf diesem Weg begleite und sie befähige, mit gestärktem Selbstvertrauen ihren eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden.

Das FGZ macht seit 1984 Angebote für Frauen in den Bereichen Gesundheit, Sexualität, Selbstverteidigung und Stärkung des Selbstwerts. Zudem bietet die Einrichtung Beratungen zu verschiedenen Themen an. Mit dem Programm „Mädchen stärken“ weitet das FGZ seinen Tätigkeitsrahmen aus. Weitere Informationen über die Einrichtung und das Programm gibt es unter www.fgz-regensburg.de.