



# Regensburger Frauenhandbuch



## Impressum

Herausgeberin:

Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle

Von-der-Tann-Straße 1

93047 Regensburg

Tel. 0941/507-1142

E-Mail: [gleichstellungsstelle@regensburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@regensburg.de)

Redaktion:

Isolde Hilt

Christine Käsbohrer

Marga Teufel

Bitte beachten:

Die Institutionen sind für den Inhalt ihrer  
Texte selbst verantwortlich.

Umsetzung:

[www.pr-isoldehilt.com](http://www.pr-isoldehilt.com)

Gestaltung:

Ibañez Design, Regensburg

Fotos:

Peter Ferstl, Stadt Regensburg

[fotolia.com](http://fotolia.com)

Druck:

Stadt Regensburg

März 2015, 4. Auflage

(Überarbeitung Stichwortverzeichnis)



## **Gleichstellung**

**11**

---

Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder des Präsidiums Oberpfalz	13
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Regensburg	14
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Jobcenter Stadt Regensburg	15
Frauenbeauftragte der Hochschule Regensburg	16
Frauenbeauftragte der Universität Regensburg	18
Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg	19
Gleichstellungsstelle des Landkreises Regensburg	21



## **Frauentreffpunkte und Anlaufstellen für Frauen**

**23**

---

DAMAYAN – Selbsthilfegruppe/Nachbarschaftshilfe für philippinische Frauen	25
Frauzentrum Regensburg e. V.	26
Phönix e. V. – Beratung und Hilfe von und für behinderte Menschen	28
PHÜAN-THAI – Selbsthilfegruppe für thailändische Frauen	29
Regensburger Frauenforum	30



## **Frauen und Erwerbstätigkeit / Netzwerke**

31

---

Berufsverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)	33
Blickpunkt Beruf – Beruflicher Lehrgang für alleinerziehende Frauen	35
Bundesverband der Frau in Business und Management e. V. (B.F.B.M.)	37
Business and Professional Women – Germany (BPW)	39
Deutscher Ärztinnenbund e. V. (DÄB)	40
Familienbüro der Hochschule Regensburg	42
F.I.T. – Frauen in technischen Berufen	43
Frauenbeauftragte, Gleichstellungsbeauftragter und Familien-Service der Universität Regensburg	44
F-O-N Frauen.Online.Netzwerk: Regensburg - regional aktiv	46
Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg der Volkshochschule der Stadt Regensburg	47
Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)	49
Soroptimist International – Club Regensburg	50



## **Frauen und Familie**

**53**

---

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK)	55
Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg	57
Amt für kommunale Jugendarbeit der Stadt Regensburg	60
Amt für Tagesbetreuung von Kindern der Stadt Regensburg	62
Arbeitskreis Alleinerziehende	63
Arbeitsstelle für Alleinerziehende	65
Babysitter	66
Beratungsstelle für allein erziehende Mütter und Väter	67
Deutscher Kinderschutzbund	69
Eltern-Kind-Gruppen bei der Katholischen Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg	72
Elternschule in der Katholischen Erwachsenenbildung Regensburg Stadt	74
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF	76
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.	78
Familienberatung bei Trennung und Scheidung Diakonisches Werk Regensburg	79
Familientreff Nord des Sozialen Arbeitskreises e. V.	80
Familien- und Jugendzentrum KONTRAST	81
Familienzentrum beim Ostentor - BWH	82
Familienzentrum Burgweinting des Herztöne e. V.	83
Familienzentrum der AWO	84
Familienzentrum der EJSA	86

Familienzentrum Königswiesen e. V.	88
Familienzentrum mit Spielstube im ReKiZ	90
Haus Hemma - Zentrum für Mädchen und junge Frauen	92
Haus Hemma - Flexible Sozialpädagogische Hilfen für junge Frauen	94
Haus Mutter und Kind der KJF	96
Haus St. Rita – Einrichtung für Frauen in besonderen Lebenslagen des Caritas-Verbandes	98
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg	100
Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung	102
Mütter in Not e. V.	103
Netz für Paare e. V.	104
Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg	106
Regensburger Eltern e. V.	108
Stadtteilprojekte der Stadt Regensburg	110
Sternschnuppe e. V.	111
 <b>Frauen und Politik</b>	<b>113</b>
<hr/>	
Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (AsF)	115
Deutscher Gewerkschaftsbund – Region Regensburg (DGB)	116
Frauen-Union Kreisverband Regensburg-Stadt	117
Grüne Frauen im Kreisverband Regensburg	119
Sozialistische Jugend Deutschlands	121



## **Frauen und Kirche**

**123**

---

Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Diözese Regensburg	125
Deutscher Evangelischer Frauenbund	126
Katholischer Deutscher Frauenbund (KDFB)	128
Sozialdienst Katholischer Frauen Regensburg (SKF)	130



## **Frauen und Gewalt – Frauen gegen Gewalt**

**133**

---

Autonomes Frauenhaus – Frauen helfen Frauen e. V.	135
Beratungsstelle für Frauen	137
Frauen- und Kinderschutzhaus Sozialdienst Katholischer Frauen e. V. Regensburg	138
Frauennotruf Regensburg e. V. – Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen	140
Polizei	143
Regensburger Beratungsstelle - gegen Gewalt (RBG)	145
Regensburger Runder Tisch gegen häusliche Gewalt	146
Weisser Ring – Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e. V.	147
Zentrum Bayern Familie und Soziales – Region Oberpfalz	148



**Mädchen**

**149**

---

Arbeitskreis für Mädchenarbeit in Regensburg	151
Jugend- und Familienzentrum KONTRAST	152
Pfadfinderinnenschaft St. Georg	153



**Bildung und Wissenschaft**

**155**

---

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer e. V. (a.a.a.) Müttersprachkurse	157
Evangelische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung von Medienkompetenz	158
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.	160
Frauen- und elternspezifische Studienberatung	162



## **Frauen und Gesundheit**

**163**

---

Arbeitsgruppe „Frau und Sucht“ des Suchtarbeitskreises Regensburg	165
Arbeitskreis „Frau und psychische Gesundheit“	166
Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e. V. Sozialpsychiatrischer Dienst	167
Beratungsstelle zu Essstörungen „waagnis“	169
Donum Vitae in Bayern e.V.	170
FrauenGesundheitsZentrum Regensburg e. V.	172
Gesundheitsförderung am Gesundheitsamt	174
Herztöne e. V. – Beratungsstelle für natürliche Geburt und Eltern-Sein	175
Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen	177
pro familia Regensburg e. V.	179
Psychosoziale Aids-Beratungsstelle Oberpfalz	181
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen	183



## **Anhang**

**187**

---

Stichwortverzeichnis mit Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern	188
Quellenverzeichnis	196



# Gleichstellung

**„Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“**

Grundgesetz, Art. 3 Abs. 2

## **Von alleine passiert nichts.**

In über 20 Jahren konnten Gleichstellungsbeauftragte vieles neu anstoßen und – auch dank eines Wandels in der Politik – einiges für Bürgerinnen und Bürger erreichen. Der Frauenanteil im öffentlichen Dienst in Bayern stieg auf über 50 Prozent, der Anteil von Frauen in Führungspositionen liegt bei knapp 30 Prozent, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf konnte verbessert werden.<sup>1</sup>

Trotzdem, so das Fazit der bayerischen Staatministerin Christine Haderthauer, könnten die Kommunen in Bayern ihre wichtige Vorbildfunktion im Bereich der Gleichstellung noch ausbauen, damit dies in Zukunft auch für die Chefsessel in Politik und Unternehmen gelte.<sup>2</sup>

In Führungsetagen von Unternehmen oder hohen politischen Ämtern findet man Frauen noch selten. Auch im wissenschaftlichen Bereich sind Frauen unterrepräsentiert. Gleiches Gehalt für gleiche Arbeit? Noch träumen Frauen davon.

Fest zementierte Rollen werden auch anderweitig deutlich sichtbar: die Versorgung der Familie, die Vereinbarkeit mit dem Beruf sowie die Pflege von Angehörigen – nach wie vor Frauensache.

**V**on alleine passiert nichts: Gut, dass es Institutionen gibt, die informieren, beraten, auf Entwicklungen in verschiedenen Lebensbereichen aufmerksam machen und neue Impulse setzen.

## Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder des Präsidiums Oberpfalz

Präsidium Oberpfalz  
Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder  
Bajuwarenstraße 2 c  
93053 Regensburg  
Fax: 0941/5 06-1329  
E-Mail: [pp-opf.e3@polizei.bayern.de](mailto:pp-opf.e3@polizei.bayern.de)  
[www.polizei.bayern.de](http://www.polizei.bayern.de)

Telefon:  
**0941/5 06-1333**

Frauen und Kinder, die Opfer von sexueller und/oder häuslicher Gewalt geworden sind, brauchen Hilfe. In vielen Fällen bleibt das Opfer alleine, der Täter damit unentdeckt, die Tat ungeahndet. Neben jeder Polizeidienststelle steht die Beauftragte der Polizei für ein Gespräch zur Verfügung, auch bereits vor der Erstattung einer Anzeige.

Bitte beachten: **Eine anonyme Beratung ist nur telefonisch möglich!**

Dieses Angebot will Mut machen, etwas gegen Gewalt zu unternehmen, aber auch bereits zurückliegende Straftaten anzuzeigen.

Egal, um welche Art von Gewalt es sich handelt, ob durch Fremde oder innerhalb der Familie verübt: Sie können sich, wenn Sie polizeilichen Rat und Hilfe brauchen, an die Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder wenden.

In akuten Situationen, Notfällen, nachts oder am Wochenende wenden Sie sich jedoch bitte an Ihre zuständige Polizeiinspektion oder wählen Sie die Nummer des **Polizei-Notrufs: Telefon 110**.

## Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Agentur für Arbeit Regensburg

Agentur für Arbeit Regensburg –  
Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt  
Galgenbergstraße 24  
93053 Regensburg  
Fax: 0941/78 08-910399  
E-Mail: Regensburg.BCA@arbeitsagentur.de  
**www.arbeitsagentur.de**

Telefon:  
**0941/78 08-399**

Die Chancengleichheit von Frauen und Männern am Arbeits- und Ausbildungsmarkt sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern, gehören zum gesetzlichen Auftrag jeder Agentur für Arbeit (§§ 1 und 8 des Dritten Buches Sozialgesetzbuch SGB III).

Um diesen Auftrag zu erfüllen, unterstützt die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Agentur für Arbeit. Darüber hinaus steht die Beauftragte für Chancengleichheit Bürgerinnen und Bürgern, Schulen, Unternehmen und weiteren Akteuren am Arbeitsmarkt als Ansprechpartnerin zu folgenden Themen zur Verfügung:

- Frauen und Männer auf dem Arbeitsmarkt
- Wiedereinstieg in den Beruf nach der Familienphase
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie – moderne Personalpolitik
- Erweiterung des Berufswahlspektrums von Mädchen und Jungen sowie Frauen und Männern
- Ausbildung in Teilzeit

## **Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Jobcenter Stadt Regensburg**

Jobcenter der Stadt Regensburg  
Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt  
Im Gewerbepark D 83  
93059 Regensburg  
Fax: 0941/6 40 90-444  
E-Mail: susanne.waldherr@jobcenter-ge.de

Telefon:  
**0941/6 40 90-233**

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Stadt Regensburg

- vertritt das Jobcenter in übergeordneten Fragen der Frauenförderung, der Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt sowie der Vereinbarkeit von Familie und Beruf bei beiden Geschlechtern.
- berät und unterstützt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, unter anderem bei der beruflichen Ausbildung, dem beruflichen Einstieg und Wiedereinstieg von Frauen und Männern nach einer Familienphase sowie hinsichtlich einer flexiblen Arbeitsgestaltung.
- berät Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber in Fragen der Gleichstellung von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt.

## Frauenbeauftragte der Hochschule Regensburg

Hochschule Regensburg  
Frauenbeauftragte  
Prüfeninger Straße 58  
93049 Regensburg  
E-Mail: [frauenbeauftragte@hs-regensburg.de](mailto:frauenbeauftragte@hs-regensburg.de)  
[www.hs-regensburg.de](http://www.hs-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/9 43-9729**

Die Hochschule Regensburg – Hochschule für angewandte Wissenschaften wurde 1971 gegründet.

Zurzeit sind in acht Fakultäten knapp achttausend Studierende eingeschrieben. Die Verteilung der Studentinnen und Studenten auf die verschiedenen Ausbildungsrichtungen spiegelt dabei immer noch die in der Gesamtgesellschaft der Bundesrepublik Deutschland erkennbaren geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Berufswelt wider:

Während in der Fakultät Angewandte Sozialwissenschaften über 80 Prozent der StudienanfängerInnen weiblich sind, ist in den ingenieurwissenschaftlichen Fächern die Anzahl der Frauen ausgesprochen gering. Allerdings können hier einige Fortschritte verzeichnet werden.

Bei den Professuren der Hochschule zeigt sich langsam ein Trend zu mehr weiblichen Lehrpersonen, aber auch hierbei eher fakultätstypisch, da – wenn überhaupt – nur wenige Bewerbungen von Naturwissenschaftlerinnen und Ingenieurinnen eingehen.

Das Ziel der Politik ist es, Gender Mainstreaming auch an den Hochschulen zu implementieren. Die Chancengleichheit der Geschlechter ist daher ein explizites Ziel im Leitbild der Hochschule Regensburg.

Mithilfe finanzieller Unterstützung durch Bund und Länder und tatkräftiger Unterstützung durch – meist männliche – Kollegen in den naturwissenschaftlichen Studiengängen haben die Frauenbeauftragten der Hochschule bisher folgende Maßnahmen durchführen können:

- mädchen-/frauenspezifische Angebote für Schülerinnen (z. B. Girls Day), um deren Motivation, ein für sie „untypisches“ Fach zu studieren zu erhöhen
- Stipendien für begabte Absolventinnen, um zum Beispiel ein Aufbaustudium an einer Universität zu unterstützen oder eine Promotion zu erlangen
- Stipendien für berufstätige Frauen, die noch nicht promoviert sind, dies mit dieser Unterstützung aber bewältigen können, um sich zu einer potenziellen Professorin zu qualifizieren
- finanzielle Unterstützung der Fakultäten bei der Bestellung von weiblichen Lehrbeauftragten, damit sich diese in den Hochschulbereich einarbeiten können (Lehrauftragsprogramm, finanziert vom Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst)
- zwei Mentoring-Programme:
  - eines für alle Studentinnen zu Beginn des Studiums, um den Einstieg ins Studium durch MentorInnen aus höheren Semestern zu erleichtern
  - das zweite in den letzten Semestern der technisch/naturwissenschaftlichen Studiengänge, um durch Mentorinnen aus verschiedenen Betrieben eine bessere Vernetzung der Studierenden mit der Praxis zu erreichen
- Familienbüro, das Eltern in allen Belangen zum Thema „Studieren mit Kind“ berät und unterstützt
- Aufbau eines Referats „Gender und Diversity Management“

In der Zukunft werden aufgrund der schwierigen Arbeitsmarktsituation und des prognostizierten Arbeitskräftemangels noch weitere Anstrengungen notwendig sein und bewältigt werden müssen, wie zum Beispiel eine bessere Vereinbarkeit von Studium und Familie mithilfe vermehrter Kinderbetreuungsmöglichkeiten u.v.a.m.

## Frauenbeauftragte der Universität Regensburg

Frauenbeauftragte der Universität Regensburg  
Koordinationsstelle Chancengleichheit & Familie  
VWGB Zimmer 160 c  
Universitätsstraße 31  
93053 Regensburg  
E-Mail: [koordination.chf@zea.uni-regensburg.de](mailto:koordination.chf@zea.uni-regensburg.de)  
[www.uni-regensburg.de/chancengleichheit](http://www.uni-regensburg.de/chancengleichheit)

Telefon:  
**0941/9 43-3581**

Gemäß Artikel 4 Abs. 1 S. 1 BayHSchG fördern Hochschulen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und berücksichtigen diese als Leitprinzip; sie wirken darauf hin, bestehende Nachteile zu beseitigen. Die Frauenbeauftragten achten gem. Art. 4 Abs. 2 BayHSchG darauf, Nachteile für Wissenschaftlerinnen, weibliche Lehrpersonen und Studierende zu vermeiden. Sie unterstützen die Hochschule, ihre Aufgabe nach Abs. 1 wahrzunehmen.

## Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg

Stadt Regensburg  
Büro für Chancengleichheit  
Gleichstellungsstelle  
Von-der-Tann-Str. 1  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/507-4149  
[E-Mail: gleichstellungsstelle@regensburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@regensburg.de)  
[www.regensburg.de](http://www.regensburg.de)

 Telefon:  
**0941/507-1142**

„Männer und Frauen sind gleichberechtigt.

Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

Niemand darf wegen seines Geschlechts, ..., benachteiligt oder bevorzugt werden.“

Art. 3 Abs. 2 und 3 GG

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg wirkt darauf hin, den Gleichheitsgrundsatz in der Stadt Regensburg umzusetzen. Sie fördert die Beseitigung von Ungleichbehandlung von Frauen und Männern durch unterschiedliche Aktivitäten:

- Wir beraten Bürgerinnen und Bürger der Stadt Regensburg und Beschäftigte der Stadtverwaltung Regensburg und gehen ihren Beschwerden über Benachteiligungen nach.

- Wir informieren durch Öffentlichkeitsarbeit wie Veranstaltungen oder Broschüren über aktuelle frauen- und familienbezogene Themen.
- Wir vernetzen gleichstellungsrelevante (frauen- und familienbezogene) Angebote und arbeiten mit Gruppierungen themenbezogen zusammen.
- Wir fördern Gender Mainstreaming im städtischen Verwaltungshandeln und in der Kommunalpolitik.
- Wir entwickeln Maßnahmen für Empowerment und gegen Diskriminierung.
- Wir stehen Frauen und Männern mit Familienpflichten als Anlaufstelle zur Verfügung und vermitteln unbürokratisch an Fachdienststellen weiter.
- Wir freuen uns sehr über Ihre Ideen, um Fraueninteressen in Regensburg durchzusetzen.

→ Beratung zu den üblichen Bürozeiten und nach Vereinbarung. Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir Sie um telefonische Terminabsprache.

### **Das Gleichstellungs-ABC**

Allein erziehen  
Behinderte Frauen  
Chancengleichheit  
Diskriminierung  
Empowerment  
Fortbildung  
Gender  
Häusliche Gewalt  
Immigrantinnen  
Job-Sharing/Teilzeit  
Kinderbetreuung  
Lebensentwürfe  
Mädchenförderung  
Neue Wege für Jungs  
Organisationen für Frauen  
Partnerschaft  
Quote  
Rollentausch  
Sexuelle Belästigung/Missbrauch  
Telearbeit  
Umwelt – nachhaltige Entwicklung  
Vereinbarkeit von Familie und Beruf  
Wohnen/Städteplanung  
Xanthippe – streiten lernen  
Y-Chromosom  
Zwangsheirat

## Gleichstellungsstelle des Landkreises Regensburg

Landkreis Regensburg  
Gleichstellungsstelle  
Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg  
Zimmer: 038  
Fax: 0941/40 09-299  
E-Mail: [gleichstellung@landratsamt-regensburg.de](mailto:gleichstellung@landratsamt-regensburg.de)  
[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/40 09-358**

„Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“

Art. 3 Abs. 2 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland

Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Regensburg hat die Aufgabe, auf kommunaler Ebene das verfassungsmäßig verankerte Gebot der Gleichstellung von Frauen und Männern umzusetzen und einer Benachteiligung von Frauen in allen Bereichen entgegenzuwirken.

Sie ist deshalb

- **Anlauf-, Vermittlungs- und Kontaktstelle**

für Frauen und Männer, die sich im privaten oder beruflichen Bereich gegenüber dem anderen Geschlecht benachteiligt fühlen. Sie gibt Hilfestellungen für Ratsuchende und informiert über spezielle und qualifizierte Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten.

- **Informationsstelle**

für alle, die sich für Fragen der Gleichstellung interessieren oder dazu beitragen wollen, geschlechtsspezifische Benachteiligungen zu beseitigen.

Sie will Bewusstseinsänderung voranbringen, deshalb stellt sie Öffentlichkeit her über Lebenssituationen von Frauen, stellt Informationsmaterial zusammen, gibt diese weiter und organisiert Veranstaltungen.

- **Vernetzungs- und Koordinierungsstelle**

Durch Kontakte und Zusammenarbeit mit Behörden, Verbänden und Frauenorganisationen bietet sie sich als „Knotenpunkt“ für Frauenbelange im Landkreis Regensburg an.

- **Frauenförderung**

Der öffentliche Dienst hat Vorbildfunktion. Die Gleichstellung von Frauen und Männern muss daher innerhalb der Verwaltung beginnen. Die Gleichstellungsbeauftragte erarbeitet mit der Dienststelle ein Gleichstellungskonzept für das Landratsamt und kontrolliert dessen Umsetzung. Sie initiiert eigene Maßnahmen, um dieses Konzept zu fördern.

→ Termine: Mo. bis Do. von 8.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung



# Frauentreffpunkte und Anlaufstellen für Frauen

**E**xtra irgendwo hingehen? Spielt sich nicht eh langsam alles im World Wide Web ab ..? Virtuelle Treffpunkte haben ohne Frage enorm an Bedeutung gewonnen. Soziale Netzwerke wie Facebook oder MySpace sind nicht mehr wegzudenken. Mit Freundinnen und Freunden auch über große räumliche Distanzen in Kontakt bleiben, Gleichgesinnte finden, seine Meinung kundtun, zu jeder Zeit – alles kein Problem. Eines jedoch gewährleisten sie nicht:

Privatsphäre und einen geschützten Rahmen, in den man sich zurückziehen oder auch jemandem anvertrauen kann.

**T**reffpunkte im realen Leben, wo Beziehung stattfinden und Vertrauen aufgebaut werden kann, sind durch nichts zu ersetzen. Frauen haben sich wichtige Rückzugsräume geschaffen, in denen sie sich unterstützen, engagieren und austauschen. Professionelle Beraterinnen und erfahrene Frauen beraten, helfen und unterstützen, wenn es um Trennung und Scheidung, Frauengesundheit, Erwerbstätigkeit, häusliche Gewalt, Integration, Familie und Kinder oder Bildung geht. An der Notwendigkeit dieser Freiräume oder auch Zufluchtsorte für Frauen hat sich nichts geändert.

## **DAMAYAN**

### **Selbsthilfegruppe/Nachbarschaftshilfe für philippinische Frauen**

**Kontakt über:**  
Nenette Spitzer

Telefon:  
**09405/39 04**



#### **Unsere Ziele:**

- Integration (besonders durch das Erlernen der deutschen Sprache)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Beratung und Begleitung bei auftretenden Problemen  
(Behördengänge, Rechtsanwalt, Krankenhaus, Ärzte, etc.)
- Pflege der eigenen Kultur, Kontaktpflege zu anderen ausländischen Frauen  
(kulturelle Veranstaltungen, Kochkurs zu einheimischer Küche)
- Tipps, Infos und Erfahrungsaustausch

**Kontaktaufnahme:**  
im privatem Rahmen

## Frauzentrum Regensburg e. V.

Postadresse:  
Frauzentrum Regensburg e. V.  
c/o Beratungsstelle für Frauen  
Gumpelzhaimerstraße 8 a  
93049 Regensburg  
E-Mail: [info@frauzentrum-regensburg.de](mailto:info@frauzentrum-regensburg.de)  
[www.frauzentrum-regensburg.de](http://www.frauzentrum-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/38 09 24**

Das Regensburger autonome Frauzentrum besteht seit 1977 als Verein und seit 1982 als eingetragener Verein. Autonom bedeutet, dass wir unabhängig von staatlichen Organisationen und Institutionen sowie Verbänden, Parteien oder sonstigen Gruppen sind.

### **Wir sind ...**

Frauen aller Altersgruppen, verschiedener gesellschaftlicher Schichten, Kulturen und sexueller Orientierungen.

### **Wir arbeiten immer noch ...**

für ein selbstbestimmtes Leben aller Frauen: für ein Leben ohne Sexismus, Rassismus, Diskriminierung und patriarchale HERRschaftsstrukturen.

### **Wir wollen und müssen ...**

nach wie vor über Feminismus reden, das Bewusstsein für Frauen unter Frauen stärken – mit Veranstaltungen und Aktionen. Aufklärung, Konfrontation, Veränderung sind so wichtig wie vor 30 Jahren, da sich trotz erheblicher Verbesserung der gesetzlichen Stellung der Frauen bei uns an den prinzipiellen Strukturen noch nicht sehr viel Grundsätzliches verbessert hat.

Wir wollen eine Anlaufstelle für alle interessierten, neugierigen und engagierten Frauen sein, bei aller feministisch-politischer Arbeit aber den Spaß nicht vergessen und einladen, uns kennen zu lernen.

### **Wir bieten ...**

- eine Plattform, um über eigene frauenbezogene Projektideen zu diskutieren und sie zu verwirklichen.
- die Möglichkeit, bei unseren Aktivitäten mitzuarbeiten.

Eines unserer Ziele – wieder über Räume verfügen zu können – haben wir vor kurzem erreicht.

Wir haben uns dem Lederer e. V. angeschlossen, einem soziokulturell-politischen Zusammenschluss von Gruppen und Einzelpersonen, der auch einen Gegenpol zum Regensburger „Mainstream“ setzen will. Das hat nicht nur praktische Gründe: Wir sind der Meinung, dass eine stärkere Vernetzung nicht nur in der Frauenszene, sondern auch mit gemischten Gruppen, gerade in Regensburg, sehr wünschenswert ist.

### **Regelmäßige Termine**

#### **• Offenes Plenum**

jeden 1. Montag im Monat, 20 Uhr (bei einem Feiertag eine Woche später)  
im Lederer e.V., Lederergasse 25, Regensburg  
Hier besprechen wir alles, was aktuell und wichtig ist. Das ist der ideale Ort, um uns kennen zu lernen, eigene Ideen einzubringen etc.

#### **• FrauenLesbenkneipe**

jeden 3. Samstag im Monat ab 20 Uhr  
im Lederer e.V., Lederergasse 25, Regensburg  
Nicht kommerzielle Kneipe – zum Ratschen, Klönen, Ideen spinnen, Träumen oder was auch immer...

→ Für Fragen, aktuelle Termine oder Sonstiges ruft an oder mailt uns.

## Phönix e. V. – Beratung und Hilfe von und für behinderte Menschen

Phönix e. V.  
Rote-Löwen-Straße 10 · 93047 Regensburg  
Fax: 0941/56 14 22  
E-Mail: phoenix@phoenix-regensburg.de  
[www.phoenix-regensburg.de](http://www.phoenix-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/56 09 38**

Phönix e. V. bietet Beratung für behinderte Menschen und ihre Angehörigen zu allen Fragen, die ein selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Behinderungen betreffen. Diese Beratung ist kostenlos und erfolgt nach dem Grundsatz des so genannten „Peer Counseling“, d. h. alle Beraterinnen und Berater sind selbst behindert und kennen die Probleme der Ratsuchenden oft aus eigener Lebenserfahrung.

Beispiele für Beratungsschwerpunkte sind:

- Organisation und Finanzierung der Hilfe (Assistenz)
- Pflegeversicherung, Pflegegeld, Sozialhilfe
- Schule, Ausbildung, Studium, Beruf
- barrierefreies Wohnen, Hilfsmittel, Kraftfahrzeuge
- Urlaubsmöglichkeiten
- frauenspezifische Fragestellungen

Je nach Wunsch steht hier eine Beratung von Frau zu Frau zur Verfügung. Die Situation behinderter Frauen unterscheidet sich sowohl von der Situation nichtbehinderter Frauen, als auch der behinderter Männer, da sie mit den herrschenden gängigen Rollenvorbildern stärker in Konflikt geraten. Das Angewiesensein auf Hilfe (Pflege, Haushalt, Mobilität ...) und das Abweichen von den geltenden Leistungs- und Schönheitsnormen wirken in sämtliche Lebensbereiche hinein: Ausbildung, Arbeit, Partnerschaft, Mutterschaft usw. Weiterhin organisiert Phönix e. V. Pflege und persönliche Assistenz für behinderte Menschen zuhause in den eigenen vier Wänden – von stundenweiser Haushaltshilfe bis zur Pflege rund um die Uhr. Bei der Assistenz werden individuelle Vorstellungen und Wünsche berücksichtigt.

## **PHÜAN-THAI**

### **Selbsthilfegruppe für thailändische Frauen**

PHÜAN-THAI  
E-Mail: [MalinAltmann@t-online.de](mailto:MalinAltmann@t-online.de)

Telefon:  
**0941/64 73 56**



PHÜAN-THAI ist eine Selbsthilfegruppe für thailändische Frauen.  
Die Frauen erhalten Beratung, Hilfe und Unterstützung bei Problemen.

→ Sprechzeit nach Vereinbarung

## Regensburger Frauenforum

Regensburger Frauenforum  
c/o Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg  
Minoritenweg 8-10  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 07-4149  
E-Mail: [gleichstellungsstelle@regensburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@regensburg.de)  
[www.regensburg.de](http://www.regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-1140**

Das Regensburger Frauenforum trifft sich seit 1989 ca. zweimal jährlich. Teilnehmende sind die Regensburger Frauenverbände, Frauenorganisationen und an Frauenfragen interessierte Einzelpersonen.

Das Programm bereitet die städtische Gleichstellungsstelle aufgrund konkreter Themenvorschläge der Frauenverbände und aktueller frauenpolitischer Fragestellungen vor.

Die Tagesordnungspunkte sind vielfältig und umfassen relevante frauen- und genderspezifische Fragestellungen, z. B.

- Arbeitsmarkt für Frauen,
- Gewalt gegen Frauen,
- familienfreundliche Betriebe,
- Regensburger Väteraktion,
- Angebote für ausländische Frauen in Regensburg,
- Brustkrebs,
- Krabbelstuben in Regensburg,
- Gender Mainstreaming,
- bis hin zu „Ehrenblatt der Stadt Regensburg“ und „Fair gehandelter Kaffee“.



# Frauen und Erwerbstätigkeit Netzwerke

**„Frauen und Männer sind gleichberechtigt.  
Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der  
Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt  
auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“**

Art. 118 Abs. 2 Bayerische Verfassung

**D**as bayerische Gleichstellungsgesetz galt zunächst bis zum 30. Juni 2006 und wurde anschließend unbefristet verlängert. Eine gesetzliche Grundlage, die viel in Gang gebracht hat<sup>3</sup>: Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen treibt die Gleichstellung von Frauen beeindruckend voran. Auch das Bundesministerium für Bildung und Forschung kann auf zahlreiche Programme zur Frauenförderung verweisen. All diese Maßnahmen belegen zugleich aber auch, dass sich Frauen immer noch nicht auf gleicher Augenhöhe mit Männern befinden, wenn es um Beruf und Karriere geht.

**Ist das denn nichts?**

Fast die Hälfte der Studierenden sind mittlerweile Frauen. Mädchen bringen bessere Schulabschlüsse mit. Etliche Studien belegen, dass die Zahl der Frauen im mittleren Führungssegment steigt<sup>4</sup>.

**Doch, schon, aber ...**

In den oberen Führungsetagen der großen Unternehmen sind Frauen bisher kaum vertreten. Eine Analyse der Hoppenstedt Firmeninformationen GmbH vom November 2010 zählt in der Vorstandschaft der Dax 30 Konzerne ganze vier Frauen.

Der Anteil der Frauen in mittleren und oberen Führungsetagen stieg in den letzten Jahren zwar von 8 auf 20 Prozent, allerdings finden sie sich vor allem in kleineren und mittelständischen Unternehmen wieder<sup>5</sup>.

**Im nachfolgenden Teil finden sich Vereinigungen, Netzwerke und Einrichtungen, die Frauen bei der Berufs- und Karriereplanung unterstützen.**

## **Berufsverband Sekretariat und Büromanagement e. V.** **bSb – Regionalgruppe Regensburg**

Berufsverband Sekretariat  
und Büromanagement e. V.  
Regionalgruppe Regensburg

Neuhaus 40  
93149 Nittenau  
E-Mail: [regensburg@bsb-office.de](mailto:regensburg@bsb-office.de)

Am Feldkreuz 21  
93098 Mintraching  
E-Mail: [ria.weigmann@web.de](mailto:ria.weigmann@web.de)

Telefon:  
**0179/5 98 40 11**

Telefon:  
**0173/5 61 49 73**

**[www.bsboffice.de](http://www.bsboffice.de)**

Der Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) ist einer der größten Berufsverbände für Office Administration in Europa. Er setzt sich für zukunfts- und teamorientiertes Arbeiten sowie für die Professionalisierung und Weiterentwicklung seiner Mitglieder ein, die in Sekretariaten oder in einer Assistenzfunktion tätig sind.

Mehr als 2.000 Mitglieder aus dem Office-Bereich leben den aktiven Netzwerkgedanken und pflegen den ständigen Erfahrungsaustausch. Der bSb ist deutschlandweit – mit Sitz der Bundesgeschäftsstelle in Bremen – in über 25 Städten mit bSb-Regionalgruppen vertreten. Gutes Wissen und Ausbildung reichen heute nicht mehr aus, um Erfolg zu haben. Der bSb bietet das nötige Know-how für eine erfolgreiche Karriere.

## **Der bSb steht für Bildung, Netzwerk, Leben:**

### **Bildung**

- zukunftsweisende Weiterbildung und Lehrgänge anbieten und durchführen
- soziale und fachliche Kompetenzen fördern
- Standards für ein hochqualifiziertes Berufsbild im Office-Bereich setzen

### **Netzwerk**

- Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig fördern
- erfolgreich Kontakte knüpfen
- gemeinsam die Zukunft gestalten und davon profitieren
- Service in fachlichen und beruflichen Fragen
- Interessen bündeln

### **Leben**

- sich selbst überzeugend managen, vermarkten und motivieren
- aktuell über Trends und Lifestyle informieren
- Beruf und Privatleben ausgewogen miteinander kombinieren
- gut für sich sorgen – gesund leben

## Blickpunkt Beruf

### Beruflicher Lehrgang für alleinerziehende Frauen

#### Werkhof Regensburg gemeinnützige GmbH

Werkhof Regensburg  
Soziale Dienstleistungen  
Auweg 32  
93055 Regensburg  
E-Mail: [g.stocker@werkhof-regensburg.de](mailto:g.stocker@werkhof-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/7 99 67-25**

#### Wir möchten Sie etwas fragen ...

Sind Sie eine alleinerziehende Frau? Fehlt Ihnen eine abgeschlossene Berufsausbildung? Wollen Sie mehr als nur auf den Prinzen warten, kochen, waschen, putzen, Kinder versorgen? Wünschen Sie sich nichts mehr, als endlich unabhängig zu sein und Ihr eigenes Geld zu verdienen?

#### Wir wüssten da etwas für Sie ...

Wir, das sind Frauen, denen es ähnlich geht wie Ihnen, die gerne an ihrem Leben – für sich und ihre Kinder – etwas ändern möchten.

BLICKPUNKT BERUF ist ein Angebot für alleinerziehende Frauen, für sich herauszufinden, in welchem Beruf Sie eines Tages arbeiten möchten und den Weg dahin zu erleichtern. Das sieht so aus: Der Kurs dauert ungefähr elf Monate und teilt sich in drei Module auf – berufliche Orientierung, beruflicher Einstieg und berufliches Praktikum.

#### 1. Berufliche Orientierung und berufliche Basisqualifizierung

- Kaufmännische Grundqualifizierung
- EDV-Training
- Kennenlernen verschiedener Berufe und praktische Arbeitserprobung durch zweitägige Schnupperpraktika in verschiedenen Leistungsbereichen

- Unterstützung bei Erziehungsfragen und persönlichen Problemen
- Förderung berufsrelevanter Qualifikationen

## **2. Beruflicher Einstieg und Vertiefung der beruflichen Qualifizierung mit Gruppentagen**

- Intensives Bewerbungstraining
- Berufliche Qualifizierung
- Gruppentage im Werkhof
- Praktikum in Betrieben Ihrer Wahl

## **3. Berufliches Training und berufliche Qualifizierung mit Gruppentagen**

- Vertiefung der beruflichen Qualifizierung
- Vertiefungspraktikum in dem Beruf, den Sie erlernen möchten
- Wöchentliche Gruppentage zu Ihrer Unterstützung und zum Erfahrungsaustausch
- Einführungs- und Abschlusstage zur Regelung formaler Angelegenheiten

Der Kurs findet in Teilzeit statt, jeden Tag von 8 bis 14 Uhr, während Ihre Kleinen in der Schule, in Kindergarten oder Kinderhort gut versorgt sind. Bei Bedarf bieten wir für Kinder unter drei Jahren eine angeschlossene Kinderbetreuung oder Hilfe bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten an.

Im Anschluss an BLICKPUNKT BERUF beginnen die Teilnehmerinnen in der Regel eine Teilzeitschulung oder eine Beschäftigung in Teilzeit.

### **Wer zahlt was?**

Der Lehrgang ist durch das Institut bag-cert zertifiziert. Die Jobcenter Regensburg Stadt und Landkreis oder die Agentur für Arbeit fördern bei Vorliegen der individuellen Voraussetzungen und dem Bezug von Arbeitslosengeld II die Teilnahme am Lehrgang mit einem Bildungsgutschein. Ihre Fahrtkosten werden bezahlt und Sie erhalten einen Beitrag für die Kinderbetreuung.

## **Bundesverband der Frau in Business und Management e. V.**

### **B.F.B.M. – Regionalgruppe Regensburg**

Bundesverband der Frau in  
Business und Management e. V.  
Regionalgruppe Regensburg  
Schlesierstraße 89c  
93049 Regensburg  
E-Mail: [regensburg@bfm.de](mailto:regensburg@bfm.de)  
[www.bfm.de](http://www.bfm.de)

Telefon:  
**0941/59 93 23 10**

Der B.F.B.M. ist ein bundesweites Netzwerk von selbstständig tätigen Frauen, Freiberuflerinnen, Unternehmerinnen und Frauen in Führungspositionen aus unterschiedlichen Berufen und Branchen. Der 1992 gegründete gemeinnützige Verein ist bundesweit organisiert und hat allein in der Regionalgruppe Regensburg über 50 Mitgliedsfrauen. Das Netzwerk basiert auf ehrenamtlicher Tätigkeit. Der B.F.B.M. ist Mitglied im Deutschen Frauenrat.

#### **Unsere Ziele ...**

- Förderung der beruflichen und gesellschaftlichen Gleichberechtigung und Akzeptanz von Frauen
- Aufbau von berufsfördernden Kontakten und Empfehlungen
- Austausch von Informationen und Erfahrungen
- Angebote zur Fort- und Weiterbildung
- Entwicklung neuer Lebens- und Arbeitskonzepte

#### **Unsere Mitglieder ...**

- treffen sich monatlich. Die Abende bieten Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch, ergänzt durch Veranstaltungen zur beruflichen Fort- und Weiterbildung oder zu frauenpolitischen Themen.

- finden bei uns ein interessiertes Forum zur Selbstdarstellung in eigener Sache.
- erleben unseren Verband mit seiner freundschaftlichen, integrativen Atmosphäre.
- erhalten vierteljährlich kostenlos unseren Newsletter und das Wirtschaftsmagazin ‚brand eins‘.

Weitere Informationen über unseren Verband und die Aktivitäten der einzelnen Regionalgruppen erhalten Sie auch im Internet unter [www.bfbm.de](http://www.bfbm.de).

Die Regensburger Frauen treffen sich an jedem dritten Dienstag im Monat im Haus Heuport am Domplatz 7 in Regensburg (sofern im Programm kein anderer Veranstaltungsort angegeben ist).

**Lernen Sie uns kennen.** Sie sind herzlich eingeladen, unsere Veranstaltungen zu besuchen, Geschäftskontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

## **Business and Professional Women Germany**

### **BPW – Club Regensburg e. V.**

BPW Germany

Business and Professional Women – Germany e. V.

Mitglied in der International Federation

of Business and Professional Women

E-Mail: [kontakt@bpw-regensburg.de](mailto:kontakt@bpw-regensburg.de)

[www.bpw-regensburg.de](http://www.bpw-regensburg.de)

BPW ist das internationale Netzwerk berufstätiger Frauen aus verschiedenen Branchen und Positionen – überkonfessionell und überparteilich.

Kontakte knüpfen, pflegen und nutzen ist das gemeinsame Ziel aller, die sich im BPW zusammenfinden. Durch aktives Netzwerken entstehen Kooperationen und Freundschaften – ideale Voraussetzungen also, um Synergien effektiv zu nutzen.

In den Clubs der BPW treffen Sie engagierte Frauen: Fach- und Führungskräfte, Angestellte, Freiberuflerinnen, Unternehmerinnen, Selbstständige, Berufsanfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen.

Der Rat von Expertinnen sowie der Austausch von Berufs- und Lebenserfahrungen eröffnen bei beruflichen Herausforderungen neue Perspektiven.

Über 1.600 Frauen zwischen Lübeck und München, Aachen und Dresden haben sich derzeit in Deutschland zu zweiundvierzig Clubs zusammengeschlossen. Gemeinsam verfügen diese Frauen über einen unschätzbaren Fundus an fachlichem Know-how und sozialer Kompetenz, von dem auch Sie profitieren können.

**Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.**

Weitere Informationen zu BPW erhalten Sie auch im Internet:

[www.bpw-regensburg.de](http://www.bpw-regensburg.de)

## **Deutscher Ärztinnenbund e. V. · DÄB**

### **Regionalgruppe Bayern-Mitte**

Deutscher Ärztinnenbund e. V.  
Regionalgruppe Bayern-Mitte  
Frühlingsstr. 1 a  
93326 Abensberg  
E-Mail: [c.beis@online.de](mailto:c.beis@online.de)  
[www.aerztinnenbund.de](http://www.aerztinnenbund.de)

Telefon:  
**09443/496 (Praxis)**

#### **Wir über uns ...**

Der Deutsche Ärztinnenbund e.V. (DÄB) ist ein Netzwerk von Ärztinnen und Zahnärztinnen aller Fachrichtungen und Tätigkeitsfelder.

Wir setzen uns für Rahmenbedingungen im Arztberuf ein, bei denen sich Beruf und Privatleben für Frauen und Männer in einer ausgewogenen Balance befinden. Dies bedeutet auch, dass wir gleiche Karrierechancen für Frauen fordern und uns für familienfreundliche Arbeitsbedingungen stark machen. Wir engagieren uns für eine nach Geschlecht differenzierende Gesundheitsforschung und -versorgung, von der Frauen und Männer und nicht zuletzt auch das Gesundheitssystem profitieren.

#### **Das bietet der Deutsche Ärztinnenbund ...**

- Wir bilden ein Forum für Gedankenaustausch, Vernetzung und Diskussion unter Ärztinnen und in der Gesundheitspolitik.
- Wir machen Ärztinnen fit für Beruf und Karriere.
- Wir vertreten die beruflichen und gesellschaftspolitischen Interessen von Ärztinnen und Zahnärztinnen in Öffentlichkeit, Politik und Berufspolitik.
- Wir unterstützen junge Kolleginnen bei der Durchsetzung ihrer Forderungen und Ansprüche in der Weiterbildung.

- Wir engagieren uns für familienfreundliche Rahmenbedingungen im Krankenhaus und in der Praxis.
- Wir befassen uns mit dem Thema „Ärztinnengesundheit“.
- Wir setzen uns für eine Gesundheitsforschung und -versorgung ein, die nach Geschlecht im Sinne von Sex als biologischer und Gender als sozialer Kategorie differenziert.

### **Wie wir arbeiten ...**

- in bundesweit organisierten regionalen Gruppen mit regelmäßigen Vorträgen, Seminaren und persönlichem Erfahrungsaustausch.
- bei regionalen und überregionalen Tagungen.
- mit Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und unserer Verbandszeitschrift **ÄRZTIN**.
- im Jungen Forum (Studentinnen und Ärztinnen bis 40 Jahre) mit eigenen überregionalen Tagungen.
- im Forum 60plus (Ärztinnen nach der Berufstätigkeit).
- im DÄB-Mentorinnen-Netzwerk.
- während der bundesweiten wissenschaftlichen Kongresse des DÄB.

## Familienbüro der Hochschule Regensburg

Familienbüro der HS.R  
Galgenbergstraße 30  
93053 Regensburg  
Raum D107, Aufzug vorhanden  
E-Mail: familienbuero@hs-regensburg.de

Telefon:  
**0941/943 9710**

### Aufgaben

- Studienberatung: Teilzeitstudium, Beurlaubung im Studium, Studienorganisation, Finanzierung, Kinderbetreuungsmöglichkeiten
- Ferienbetreuung in der Hochschule
- Eltern-Kind-Gruppe wöchentlich
- Eltern-Kind-Arbeitszimmer, Raum E003
- Still- und Wickelzimmer S225 und B138
- Beratung für pflegende Angehörige

## F.I.T. – Frauen in technischen Berufen

F.I.T.  
Lichtgrün Landschaftsarchitektur  
Kavalleriestraße 9  
93053 Regensburg  
Fax: 0941/56 58 71  
E-Mail: buero@lichtgruen.com

Telefon:  
**0941/56 58 70**



F.I.T. ist ein Regensburger Netzwerk für Frauen, die in technischen Berufen arbeiten. Zum Netzwerk gehören u. a. berufstätige Technikerinnen und Ingenieurinnen aus den Bereichen Bauingenieurwesen, Hochbau, Innen- und Landschaftsarchitektur, Elektrotechnik, Maschinenbau usw.

F.I.T. ist offen für alle Interessierten. Wir treffen uns sechsmal im Jahr donnerstags um 20.00 Uhr im La Strada, Regensburg Stadtamhof. Zusätzlich finden etwa viermal Exkursionen in der näheren Umgebung statt.

Bitte fordern Sie die aktuellen Termine unter [buero@lichtgruen.com](mailto:buero@lichtgruen.com) an.

### **Ziele unserer Treffen:**

- fachlicher Informationsaustausch
- fachbezogene Exkursionen, Diskussion, Vorträge
- Öffentlichkeitsarbeit
- Werbung für Frauen in technischen Berufen

## Frauenbeauftragte, Gleichstellungsbeauftragte und Familien-Service der Universität Regensburg

Koordinationsstelle Chancengleichheit & Familie  
Frauenbeauftragte, Gleichstellungsbeauftragte  
und Familien-Service der Universität Regensburg  
VWGB Zimmer 160 c  
Universitätsstraße 31  
93053 Regensburg  
E-Mail: [koordination.chf@zea.uni-regensburg.de](mailto:koordination.chf@zea.uni-regensburg.de)  
[www.uni-regensburg.de/chancengleichheit](http://www.uni-regensburg.de/chancengleichheit)

Telefon:  
**0941/9 43-3581**

Gemäß Artikel 4 Abs. 1 S. 1 BayHSchG fördern Hochschulen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und berücksichtigen diese als Leitprinzip; sie wirken darauf hin, bestehende Nachteile zu beseitigen. Die Frauenbeauftragten achten gem. Art. 4 Abs. 2 BayHSchG darauf, Nachteile für Wissenschaftlerinnen, weibliche Lehrpersonen und Studierende zu vermeiden. Sie unterstützen die Hochschule, ihre Aufgabe nach Abs. 1 wahrzunehmen.

Die Universitätsfrauenbeauftragte und der Gleichstellungsbeauftragte (zuständig für das nichtwissenschaftliche Personal) leiten gemeinsam die Koordinationsstelle „Chancengleichheit & Familie“. Diese ist ein Zusammenschluss der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten sowie des Familien-Service der Universität. Im Einklang mit dem Leitbild und dem Leitziel der Universität Regensburg, faire Chancen für alle zu gewähren, engagiert sich das Team der Koordinationsstelle für die Chancengleichheit von Frauen und Männern in der Wissenschaft. Besondere Bedeutung kommt hierbei der Förderung des weiblichen wissenschaftlichen Nachwuchses zu, z. B. durch Stipendien oder ein Mentoring-Programm.

Unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Lebenssituationen setzt sich das Team der Koordinationsstelle für die Vereinbarkeit von Studium/Beruf und Familie ein und leistet dabei Unterstützung, die Gleichstellung von Frauen und Männern im Öffentlichen Dienst zu verwirklichen. Kinderbetreuung und Arbeitszeitregelungen sind hierbei wichtige Maßnahmen.

Die Koordinationsstelle ist eine zentrale Anlaufstelle für alle Angehörigen der Universität Regensburg, d. h. für Studierende, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie das nichtwissenschaftliche Personal.

Bei Fragen und Problemen berät und unterstützt das Team der Koordinationsstelle gerne im persönlichen Gespräch auf individueller Ebene.

## **F-O-N Frauen.Online.Netzwerk Regensburg - regional aktiv**

F-O-N Frauen.Online.Netzwerk  
Regensburg - regional aktiv  
E-Mail: [zwingmannmari@t-online.de](mailto:zwingmannmari@t-online.de)  
[www.frauen-online-netzwerk.de](http://www.frauen-online-netzwerk.de)  
[www.xing.com/net/f-o-n-regensburg](http://www.xing.com/net/f-o-n-regensburg)



Das F-O-N Frauen.Online.Netzwerk ist ein regionales Netzwerk für die gesamte Frau - persönlich und berufsübergreifend. F-O-N ist eine Initiative von Frauen für Frauen und versteht sich als Bindeglied zwischen Frauen, den regionalen Angeboten und dem regionalen Arbeitsmarkt.

### **Hier im offenen Netzwerk treffen sich Frauen, die sich:**

- persönlich und beruflich weiterentwickeln, weiterbilden und umorientieren möchten
- mit anderen Frauen austauschen und vernetzen möchten
- Unterstützung bei Frauen in vergleichbaren Situationen holen möchten
- über regionale Themen und Angebote informieren möchten oder selbst informieren wollen

### **Unsere Angebote beinhalten:**

- Impulsvorträge 1 x im Monat
- Face-to-Face Netzwerken nach jedem Vortrag
- Moderierte Gesprächsrunden und Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen
- Online-Vernetzung über die geschlossene F-O-N Xing-Gruppe
- Outdoor-Veranstaltungen

## **Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg der Volkshochschule der Stadt Regensburg**

Frau und Beruf –  
Regionalzentrum Regensburg  
der Volkshochschule der  
Stadt Regensburg – BIC im Köwe  
Dr.-Gessler-Straße 47  
93051 Regensburg  
Fax: 0941/507-4432

Telefon:  
**0941/507-4430**  
**0941/507-4435**

Leitung und Teamassistentz  
Haidplatz 8  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/507-4439  
E-Mail: [frauundberuf@regensburg.de](mailto:frauundberuf@regensburg.de)  
**[www.regensburg.de/frauundberuf](http://www.regensburg.de/frauundberuf)**

Telefon:  
**0941/507-2432**

Wir beraten, informieren und qualifizieren Frauen aus der Region Regensburg zum beruflichen Wiedereinstieg, zu Neuorientierung und Bewerbung, Aufstieg und Karriere sowie Existenzgründung.

Wir unterstützen und vernetzen, indem wir Frauennetzwerke, Erfolgsteams und Mentoring-Programme einrichten und begleiten.

Wir kooperieren mit Unternehmen und organisieren den Wettbewerb „Margarethe-Runtinger-Preis“ der Stadt Regensburg, um die frauen- und familienfreundliche Infrastruktur in der Region zu stärken und vorbildliche Modelle publik zu machen.

Wir sind Mitglied im „Aktionskreis Familie und Beruf“ und geben den „Runtingerbrief“ an Führungskräfte in Unternehmen heraus, um betriebliche Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf bekannt zu machen und zu fördern.

Ausführliche Informationen und aktuelle Programmangebote finden Sie im Programmheft der Volkshochschule, auf unseren Flyern und im Internet.

Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen. Träger des Projektes ist das Amt für Weiterbildung – Volkshochschule der Stadt Regensburg.

**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Mi. 9.00 bis 13.00 Uhr

Do. 9.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 12.00 bis 16.00 Uhr

→ Beratung nach telefonischer Vereinbarung

## Katholische Arbeitnehmer-Bewegung · KAB

### Kreisverband Regensburg Stadt und Land

Katholische Arbeitnehmer-Bewegung  
Kreisverband Regensburg Stadt und Land  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
E-Mail: kab@bistum-regensburg.de

Telefon:  
**0941/59 72-285**

#### **Wir sind ...**

- ein kirchlicher Sozialverband von Frauen und Männern.
- ein Verband mit berufs- und sozialpolitischer Zwecksetzung.
- eine Bildungs- und Lebenshilfegemeinschaft.
- eine Familienbewegung.
- eine Gemeinschaft mit eigenständiger und offener Frauenbildungsarbeit.

**Wir praktizieren ...** einen partnerschaftlichen Führungsstil von Frauen und Männern (gleichberechtigte Vorsitzende und Vorsitzender).

#### **Wir wollen ...**

- Frauen motivieren, Aufgaben und Verantwortung in allen Lebensbereichen zu übernehmen.
- Frauen befähigen, Mandate zu übernehmen, z. B. als Betriebs- und Personalrätin, als Politikerin auf allen Ebenen, als ehrenamtlich Tätige in Kirche, Staat und Gesellschaft.
- Frauen in der Katholischen Soziallehre bilden und unterweisen.

#### **Wir fördern ...**

die Persönlichkeitsbildung der Frauen aus der Arbeitnehmerschaft durch:

- Frauen-Bildungstage und Erfahrungsaustausch
- Familien-Erholungsfreizeiten
- Seminare für alleinstehende Frauen
- Qualifizierung in Mitarbeiterinnenseminare
- Aktionskreise, Besinnungstage und Exerzitien

## **Soroptimist International**

### **Club Regensburg**

Soroptimist International  
Club Regensburg  
E-Mail: [petra.schoernig@web.de](mailto:petra.schoernig@web.de)  
[www.soroptimist.de](http://www.soroptimist.de)  
[www.clubregensburg.soroptimist.de](http://www.clubregensburg.soroptimist.de)

Telefon:  
**0163/5 61 10 50**

### **Soroptimist International – eine weltweite Stimme für Frauen**

Soroptimist International (SI) engagiert sich durch das weltweite Netzwerk aller Mitglieder und durch internationale Partnerschaften für

- Menschenrechte für alle.
- weltweiten Frieden und internationale Verständigung.
- verantwortliches Handeln.
- ehrenamtliche Arbeit, Vielfalt und Freundschaft.

SI als Service-Organisation für Frauen in verantwortlichen Positionen im Berufsleben setzt sich im lokalen, nationalen und internationalen Umfeld für eine aktive Teilnahme an Entscheidungsprozessen auf allen Ebenen der Gesellschaft ein.

Der SI-Club Regensburg wurde 1984 gegründet und hat derzeit vierzig Mitglieder aus den unterschiedlichsten Berufen. Monatliche Treffen mit Berichten, Vorträgen und Diskussionen.

**Projekte in Regensburg:**

- Jährliche Verleihung des Soroptimist-Preises an eine Absolventin der Hochschule Regensburg (HS.R) für herausragende Leistungen im technisch-naturwissenschaftlichen Bereich
- Menschenrechte-Gedenktafeln an Schulen
- Unterstützung von aaa (Arbeitskreis ausländischer Arbeitnehmer), Hospiz-Verein, Kinderhilfe Afghanistan u. a.

**Projekte in Deutschland:**

- Mentoringprogramm – Förderung des weiblichen Führungsnachwuchses
- Kampf gegen Genitalverstümmelung von Frauen und Mädchen
- SOFIA – Soroptimistinnen für interkulturellen Austausch u. a.





# Frauen und Familie

## Das Schicksal des Staates hängt vom Zustand der Familie ab.

Alexandre Rodolphe Vinet (1767-1847)  
evangelischer Theologe und Literaturhistoriker

**W**ie steht es um Familien in Deutschland? Weniger gut als man sich von einem der reichsten Staaten erwarten dürfte. Jede fünfte Familie ist alleinerziehend – Tendenz steigend. Allein-Erziehen ist Frauensache. Über die Hälfte der alleinerziehenden Mütter geht einem Beruf nach, viele in Vollzeit. Trotzdem steht den meisten von ihnen nur ein niedriges Familieneinkommen zur Verfügung, das staatliche Unterstützung notwendig macht<sup>6</sup>. Über 25 Prozent der Kinder bis zu 15 Jahren sind einer Studie des Deutschen Jugendinstituts zufolge vom Armutsrisiko betroffen.

Frauen sorgen – eher im Verborgenen – für den Erhalt der Gesellschaft: Sie erledigen Managementaufgaben ohne Bezahlung, pflegen alte und kranke Angehörige, sind ehrenamtlich tätig. Engagement, das nicht wirklich wertgeschätzt wird: Die monatliche Durchschnittsrente für Frauen liegt derzeit bei 521 Euro im Monat<sup>7</sup>.

Am Spagat zwischen Kindererziehung, Haushalt und Beruf hat sich nicht wirklich etwas verändert. Zwar gibt es Firmen mit Betriebskindergärten, Arbeitgeber, die familienfreundliche Arbeitszeiten ermöglichen, zunehmend mehr Home Office-Arbeitsplätze – gängige Modelle sind das nicht. Rund 60 Prozent der Frauen sind berufstätig, die Hälfte jedoch nur in Teilzeitjobs. Ein Viertel von ihnen würde mehr arbeiten, gäbe es entsprechende Kinderbetreuungsangebote<sup>8</sup>. Die Hauptlast im Haushalt tragen nach wie vor Frauen; beruflich weiterkommen bleibt für viele ein Traum. Der Wiedereinstieg nach einigen Jahren Kindererziehungszeit ist schwer.

**O**hne Familie kann Gesellschaft nicht gelingen, gibt es kein Wachstum und keinen Fortschritt. Familienarbeit muss eine andere Wertschätzung erfahren und darf nicht allein Frauensache bleiben.

## Aktionskomitee Kind im Krankenhaus · AKIK

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus  
Harzstraße 34 a  
93057 Regensburg  
Fax: 0941/6 72 06  
E-Mail: [julia@vonseiche.de](mailto:julia@vonseiche.de)

Telefon:  
**0941/6 27 27**  
Mobil:  
**0172/8 62 19 66**

Ende der sechziger Jahre gründeten engagierte Eltern im Raum Frankfurt das Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (kurz AKIK) mit dem Ziel, Kinderkrankenhäuser und -abteilungen für Eltern zu öffnen.

Damals durften Eltern ihre kranken Kinder höchstens stundenweise besuchen. Dank wissenschaftlicher Erkenntnisse und entsprechender Veröffentlichungen von Fachleuten wie z. B. Entwicklungspsychologen haben sich Kinderkliniken im Laufe der letzten dreißig Jahre für Begleitpersonen geöffnet.

Unser Gesundheitssystem ist vorrangig auf die Bedürfnisse Erwachsener und damit weniger auf die speziellen Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten. Erschwerend kommt die Sparpolitik im Gesundheitswesen hinzu, die auch nicht vor Kinderkliniken haltmacht. Darunter leidet die Qualität der medizinischen, pflegerischen und therapeutischen bzw. psychosozialen Versorgung von Kindern und Jugendlichen.

### **AKIK berät, informiert und unterstützt**

- Kinder und Jugendliche,
- Eltern und Bezugspersonen,
- medizinisches und pflegerisches Fachpersonal,
- alle Einrichtungen rund ums Kind wie Kindergärten und schulische Einrichtungen,
- Planer und Gestalter von Kinderkrankenhäusern,
- politische Verantwortungsträger,
- die Öffentlichkeit und die Medien.

**AKIK** ist auf regionaler, überregionaler und internationaler Ebene mit allen relevanten Verbänden und Institutionen wie BaKuK (Bundesarbeitsgemeinschaft Kind und Krankenhaus), GKind (Gesellschaft für Kinderkrankenhäuser und Kinderabteilungen in Deutschland), Deutsche Liga für das Kind, Kinder-Netzwerk, Das Fröhliche Krankenzimmer, National Coalition und EACH (european association for children in hospital) vernetzt.

**AKIK** fördert über seine Landes- und Ortsverbände Projekte wie „Kind und Rettungswesen“, „Betreuungsdienst“, „Geschwisterkind-Betreuung“, „Bücherdienst“ und andere.

Die Regensburger Kontaktstelle des AKIK ist Mitglied in dem Verein „STERN-SCHNUPPE“ e. V. (Verein zur Förderung der medizinischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Regensburg und Umgebung).

## Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg

Stadt Regensburg  
Amt für Jugend und Familie  
Richard-Wagner-Straße 17, 93055 Regensburg  
Fax: 0941/507-4519

Telefon:  
**0941/507-1512**

### Der Familienratgeber:

<http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft/familien/rat-und-hilfe/10051>

### Themengebiet:

**Mutter/Vater und Kind – Beratung Frühe Kindheit (bis drei Jahre)**

Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)  
Richard-Wagner-Straße 17, 93055 Regensburg  
E-Mail: [jugendamt@regensburg.de](mailto:jugendamt@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-2512**  
Abteilungsbüro

Die Koordinierende Kinderschutzstelle, kurz KoKi genannt, unterstützt Eltern, ihrer Verantwortung in der Erziehung in allen Lebenslagen gerecht zu werden.

Zielgruppen: • schwangere Frauen  
• Alleinerziehende  
• Familien, insbesondere mit Kindern bis zu drei Jahren, generell bis zum Alter von zehn Jahren

KoKi kooperiert im Rahmen von Netzwerkarbeit mit vielen Partnern, zum Beispiel mit Hebammen, Kinderärzten oder Betreuungseinrichtungen.

### Öffnungszeiten:

Mo. bis Mi. 8.00 bis 16.00 Uhr  
Do. 8.00 bis 17.30 Uhr  
Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr

### **Themengebiet: Ehe und Familie – Beratung zu Gewalt und Missbrauch**

- **Jugendschutzstelle**

Ostengasse 33, 93047 Regensburg

E-Mail: jugendschutz@regensburg.de

Telefon:

**0941/507-4760**

Beratungen und Hilfe zu den Themen Sucht, Gewalt, Missbrauch etc.

Öffnungszeiten:

Mo. bis Mi. 9.00 bis 16.00 Uhr

Do. 9.00 bis 17.00 Uhr

Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr

**In Notfällen auch rund um die Uhr erreichbar!**

---

### **Themengebiet: Ehe und Familie – Trennung und Scheidung**

- **Sozialpädagogischer Fachdienst**

Richard-Wagner-Straße 17, 93055 Regensburg

E-Mail: jugendamt@regensburg.de

Telefon:

**0941/507-2512**

Abteilungsbüro

Beratung und Unterstützung in Form von allgemeiner Erziehungsberatung, Sozial- und Lebensberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung etc.

Öffnungszeiten:

Mo. bis Mi. 8.30 bis 12.00 Uhr

Do. 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.30 Uhr

- **Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle**

Richard-Wagner-Str. 20, 93055 Regensburg

E-Mail: erziehungsberatung@regensburg.de

Telefon:

**0941/507-2762**

siehe bitte S. 100!

## Themengebiet: Mutter/Vater und Kind – Erziehungsberatung

- Sozialpädagogischer Fachdienst  
Richard-Wagner-Straße 17, 93055 Regensburg  
E-Mail: jugendamt@regensburg.de

Telefon:  
**0941/507-2512**  
Abteilungsbüro

Das sozialpädagogische Angebot richtet sich in erster Linie an Kinder, Jugendliche und junge Volljährige sowie an Eltern, Familien und Alleinerziehende mit dem Schwerpunkt der Beratung, Unterstützung, Vermittlung oder Behandlung in erzieherischen und sozialen Problemlagen.

Öffnungszeiten:

Mo. bis Mi. 8.30 bis 12.00 Uhr

Do. 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.30 Uhr

- Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle  
Richard-Wagner-Straße 20, 93055 Regensburg  
E-Mail: erziehungsberatung@regensburg.de

Telefon:  
**0941/507-2762**

Psychologische Beratung für Mütter von Babys, Kleinkindern, Schulkindern, Jugendlichen bezüglich aller Probleme mit den Kindern, in der Familie, aber auch in Kindergarten, Schule etc.

Therapeutische Begleitung bei Entwicklungsproblemen, Verhaltensauffälligkeiten, Erziehungsschwierigkeiten etc.

In der angegliederten Beratungsstelle „Tausend und keine Nacht“ erhalten Eltern von Schreibabys und Eltern von Kleinkindern (bis drei Jahre) mit Schlafproblemen Beratung und Unterstützung.

siehe bitte S. 100!

## **Amt für kommunale Jugendarbeit der Stadt Regensburg**

### **Kinder/Jugendliche**

Stadt Regensburg  
Amt für kommunale Jugendarbeit  
D.-Martin-Luther-Straße 3  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/507-4559  
E-Mail: [amtfuerkommunalejugendarbeit@regensburg.de](mailto:amtfuerkommunalejugendarbeit@regensburg.de)  
[www.regensburg.de](http://www.regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-1552**

Das Amt ist für Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit in der Stadt Regensburg und für die kinder- und familienfreundliche Kommune zuständig.

### **Öffnungszeiten:**

Mo., Mi. und Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr  
Do. 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.30 Uhr

### **Jugendarbeit**

Mehrgenerationenhaus mit Spielhaus, Spielbus und die städtischen Jugendzentren, Ferienaktionen, internationale Begegnungen, Freizeitstätten in Haslbach und Schwalbennest

→ <http://www.kommunale-jugendarbeit-regensburg.de/>

### **Jugendsozialarbeit**

Kontaktstelle Jugend und Arbeit, Hausaufgabenbetreuungen

### **Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit in Regensburg:**

- W1 – Zentrum für junge Kultur  
Weingasse 1, 93047 Regensburg, Tel. 0941/507-2555  
jungekultur@regensburg.de
- Jugendzentrum Fantasy  
Taunusstraße 5, 93057 Regensburg, Tel. 0941/507-3551  
juzfantasy@regensburg.de
- Jugendzentrum Königswiesen  
Dr.-Gessler-Straße 22, 93051 Regensburg, Tel. 0941/507-3552  
juzkoenigswiesen@regensburg.de
- Jugendzentrum ARENA  
Unterislinger Weg 2, 93053 Regensburg, Tel. 0941/507-1558  
juzarena@regensburg.de
- Jugendzentrum Utopia Burgweinting  
Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg, Tel. 0941/507-2557  
juzutopia@regensburg.de
- Mehrgenerationenhaus mit Spielhaus & Spielbus  
Ostengasse 29, 93047 Regensburg, Tel. 0941/507-15 56  
spielhaus&spielbus@regensburg.de
- Jugendzentrum & Familienzentrum Hohes Kreuz KONTRAST  
Vilshofener Str. 14, 93055 Regensburg, Tel. 0941/28 09 59 -83 u. -84  
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
- Jugendtreff Don Bosco  
Hans-Sachs-Straße 4, 93049 Regensburg, Telefon 0941/29 61-3 03  
donboscozentrum@aol.com
- EJSa-Jugendcafe  
Hemauerstraße 20 a, 93047 Regensburg; Tel. 0941/56 22 01  
juca@ejsa-regensburg.de

## Amt für Tagesbetreuung von Kindern der Stadt Regensburg

Stadt Regensburg  
Amt für Tagesbetreuung von Kindern  
Von-der-Tann-Straße 1  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/507-4529  
E-Mail: amt\_fuer\_tagesbetreuung\_von\_kindern@regensburg.de

Telefon:  
**0941/507-1522**

Das Amt ist für alle Formen der Tagesbetreuung von Kindern zuständig, außer für die Betreuung durch Tagesmütter (diese vermittelt das Amt für Jugend und Familie). Angebote der Tagesbetreuung von Kindern werden von verschiedenen gemeinnützigen Trägern und der Stadt selbst organisiert:

- **Kindertagesstätten, Kindergärten, Kinderhorte**
- **Krabbelstuben**
- **Musische Früherziehung**

Die Stadt Regensburg betreibt 14 Kindergärten, siebzehn Kinderhorte, zwei Krabbelstuben und die Musische Früherziehung (Stand 2012). Über die verschiedenen Einrichtungen in der Stadt können Sie sich im Internet informieren unter <http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft/familien/kinderbetreuung/14765> oder unter Tel. **0941/507-1522** die aktuellen Übersichten abfragen.

Der Elternbeitrag, den Sie zu zahlen haben, soll Sie nicht davon abhalten, Ihr Kind institutionell betreuen zu lassen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann Ihnen das Amt für Jugend und Familie (Richard-Wagner-Straße 17, 93051 Regensburg) finanzielle Hilfe gewähren.

### **Öffnungszeiten:**

Mo., Mi., Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr

Do. 8.30 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.30 Uhr

## Arbeitskreis Alleinerziehende

### Arbeitskreis Alleinerziehende

c/o Arbeitsstelle Alleinerziehende  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
E-Mail: mwein@bistum-regensburg.de

Telefon:  
**0941/5 97-2200**

c/o Beratungsstelle für  
alleinerziehende Mütter und Väter  
Schottenstraße 6  
93047 Regensburg  
E-Mail: a.sitzberger@dw-regensburg.de

Telefon:  
**0941/5 85 24-22**

Dem Arbeitskreis gehören mehr als 20 Institutionen/Gruppierungen an.

Die Zusammenarbeit dieser Einrichtungen im **Arbeitskreis Alleinerziehende** dient

- dazu, die Arbeit für und mit Alleinerziehenden zu vernetzen.
- dem Informations- und Erfahrungsaustausch.
- dazu, die Entwicklungen in der Situation für Alleinerziehende in Regensburg zu beobachten.
- der Lobbyarbeit, indem Interessen von Alleinerziehenden wahrgenommen und in der Öffentlichkeit vertreten werden.
- der Kontaktaufnahme zu Fachleuten im Jugend- und Sozialbereich.
- dazu, ein gutes, vielschichtiges Angebot für Alleinerziehende in Regensburg (trotz Sparmaßnahmen) zu erhalten.
- der Kooperation der Einrichtungen zu einzelnen Projekten.

Bitte fordern Sie das Faltblatt „**Alleinerziehende in Regensburg**“ an.

- Es entstand aufgrund der Nachfrage einzelner Einrichtungen und Alleinerziehender, die sich im Gewirr der Institutionen zurechtfinden wollen.
- Es führt alle wichtigen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Alleinerziehende auf.
- Es befasst sich konkret mit
  - Beratungsmöglichkeiten,
  - betreuten Wohnformen,
  - offenen Treffs und
  - weiteren Anlaufstellen für Alleinerziehende.
- Es will Alleinerziehende in ihrem Lebensalltag erreichen, z. B. beim Kinderarzt, bei Behörden usw.
- Es will selbstverständlich auch an Einrichtungen und Organisationen vermitteln, die nicht im Arbeitskreis vertreten sind.

## Arbeitsstelle für Alleinerziehende

Arbeitsstelle für Alleinerziehende  
Bischöfliches Ordinariat  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 97-24 10  
E-Mail: [mwein@bistum-regensburg.de](mailto:mwein@bistum-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 97-22 00**

### Gruppen tun gut!

Wer alleine erzieht, braucht ein gut funktionierendes Kontaktnetz. Gesprächskreise, Treffpunkte, Seminare, Ferienfreizeiten und Beratungsmöglichkeiten informieren und sollen die Möglichkeit bieten, andere Ein-Eltern-Familien kennen zu lernen, um

- Erfahrungen auszutauschen,
- von Hilfsangeboten zu erfahren,
- Kontakte zu ermöglichen,
- daran zu arbeiten, dass Alleinerziehende mehr Anerkennung in der Gemeinde und in der Öffentlichkeit erhalten.

Die Treffpunkte sind jeweils in einer Pfarrei angesiedelt und arbeiten selbstständig. Wenn Sie Interesse an einer Gruppe haben, rufen Sie an!

## Babysitter

**Babysitter-Vermittlung  
Prüfening / St. Bonifaz**  
ausgebildete Babysitter  
für Prüfening und Umgebung  
Info und Vermittlung

Telefon:  
**0941/3 23 33**  
**0941/3 53 64**

**Babysitter-Vermittlung  
Burgweinting**  
private Babysitter für Burgweinting  
Info und Vermittlung  
Stadtteilprojekt Burgweinting  
Friedrich-Viehbacher-Allee 3, 93055 Burgweinting  
E-Mail: [stadtteilprojekt-bw@regensburg.de](mailto:stadtteilprojekt-bw@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-1765**

**Babysitterdienst Max & Moritz**  
Kinderbetreuung  
in und um Regensburg  
E-Mail: [vermittlung@derbabysitterdienst.de](mailto:vermittlung@derbabysitterdienst.de)  
**[www.derbabysitterdienst.de](http://www.derbabysitterdienst.de)**

Telefon (Anrufbeantworter):  
**0700-6 29 66 74 89**

## **Beratungsstelle für allein erziehende Mütter und Väter**

**Diakonisches Werk Regensburg e. V.**

Diakonisches Werk Regensburg e. V.  
Beratungsstelle für  
allein erziehende Mütter und Väter  
Schottenstraße 6  
93047 Regensburg  
E-Mail: a.sitzberger@dw-regensburg.de

Telefon:  
**0941/5 85 24-22**

### **Familie lebt in vielen Formen.**

Alleinerziehende sind Mütter und Väter, die die tägliche Verantwortung für Ihre Kinder überwiegend alleine wahrnehmen. Dazu gehören Ledige, Getrenntlebende, Geschiedene, Verwitwete und Alleinerziehende in neuer Partnerschaft.

Wir unterstützen Alleinerziehende in ihrer speziellen Lebenssituation und berücksichtigen dabei vor allem die Situation der Kinder.

### **Unsere Angebote:**

#### **1. Beratung**

- Einzel-, Paar- und Familiengespräche, um die Trennung besser zu bewältigen
- Perspektiven für das weitere Leben als Alleinerziehende oder Alleinerziehender finden
- Beratung und Unterstützung in Fragen des Alltags

## **2. Gruppenangebote**

- Gesprächskreise
- thematische Seminare, Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung
- Informationsveranstaltungen
- Sommertage für allein erziehende Familien
- Treffpunkte für Alleinerziehende

Hinweis: Kinderbetreuung bei allen Gruppenangeboten

Die Zahl der Alleinerziehenden nimmt stetig zu. Das Statistische Bundesamt verzeichnete im Jahr 2008 90,1 Prozent Mutter-Kind-Familien gegenüber 9,9 Prozent Vater-Kind-Familien (Mikrozensus).

### **Treffpunkte für Alleinerziehende in Regensburg**

- **Samstagsbrunch**

(am 2. Samstag im Monat) von 10 bis ca. 13 Uhr

Ort: Gemeinderaum St. Matthäus, Graf-Spee-Straße 2

Infos: Tel. 0941/59 81 48

- **Alleinerziehendentreff**

(am 3. Samstag im Monat) von 15 bis 17 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Markus, Killermannstraße 58 a

Infos: Tel. 0175/3 62 19 32

- **Altstadttreff**

(am 4. Samstag im Monat) von 15 bis 17.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29 (Spielhaus)

Infos: Tel. 0941/5 85 24–22 oder 0941/5 99 93 74

## Deutscher Kinderschutzbund

### Kreisverband Regensburg/Oberpfalz e. V.

Deutscher Kinderschutzbund  
Kreisverband Regensburg/Oberpfalz e. V.  
Galgenbergstraße 20  
93053 Regensburg  
Fax: 0941/5 99 99 66  
E-Mail: [info@kinderschutzbund-regensburg.de](mailto:info@kinderschutzbund-regensburg.de)  
[www.kinderschutzbund-regensburg.de](http://www.kinderschutzbund-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 99 99 66**

Der Deutsche Kinderschutzbund wurde 1953 in Hamburg gegründet. Im Laufe seiner 50-jährigen Geschichte entwickelte er sich zur größten Lobby für Kinder in Deutschland. 50.000 Mitglieder in 420 Ortsverbänden und sechzehn Landesverbänden engagieren sich gemeinsam für die Zukunft aller Kinder.

#### **Lobby für Kinder**

Wir setzen uns für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen auf gewaltfreies Aufwachsen und Beteiligung ein. Wir stärken sie bei der Entfaltung ihrer Fähigkeiten. Wir mischen uns zugunsten der Kinder ein – in der Bundes- und Landesgesetzgebung, bei Planungen und Beschlüssen in unseren Städten und Gemeinden.

#### **Bessere Lebensbedingungen**

Wir fordern eine Verbesserung der materiellen Lebensbedingungen für Kinder und Familien, eine kinderfreundliche und gesunde Umwelt sowie gute Einrichtungen für Kinder und Jugendliche. Durch vielfältige praktische Angebote gestalten wir eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder.

#### **Starke Eltern und starke Kinder**

Wir wollen starke, selbstbewusste Kinder. Deshalb unterstützen wir Eltern in ihrer Erziehungskompetenz und in ihrem Alltag, z. B. durch Kurse, Beratung und praktische Entlastung.

### **Vorbeugen ist besser**

Wir unterstützen, entlasten und fördern Kinder und ihre Familien, bevor sie in Krisen und Probleme geraten.

### **Arbeitsweise: in gegenseitiger Achtung**

Ob im Umgang mit Ratsuchenden, Kindern und Eltern oder in Zusammenarbeit mit unseren Mitarbeiterinnen und Kooperationspartnern – wir arbeiten auf der Basis gegenseitiger Achtung. Wir verfolgen das Arbeitsprinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“, wir entwickeln und sichern fachliche Qualität.

### **Viele Aktive – starker Verband**

Die besondere Stärke unseres Verbandes kommt aus dem freiwilligen Engagement vieler Bürgerinnen und Bürger. In unseren Projekten und Einrichtungen arbeiten nicht bezahlte und bezahlte Kräfte eng zusammen. Wir sind demokratisch organisiert und tragen alle Beschlüsse gemeinsam.

## **Kreisverband Regensburg/Oberpfalz**

Als vorbeugende Maßnahme bieten wir in Regensburg und Umgebung unsere Elternkurse „**Starke Eltern – Starke Kinder**“ an. Wir unterstützen damit Eltern in ihrem Selbstbewusstsein und in der Übernahme ihrer Erziehungsverantwortung. Eltern lernen, Konflikte frühzeitig zu erkennen, ihre Kinder zu stärken und ein positives Lebensgefühl zu vermitteln.

Wir betreiben das Kinder- und Jugendtelefon „**Nummer gegen Kummer**“ **0800-1110333**, ein offenes Gesprächsangebot, wo Kinder und Jugendliche Anregung und Unterstützung finden, um Situationen, Probleme und Entwicklungsaufgaben besser zu bewältigen. Es ist leicht und kostenfrei erreichbar und garantiert den Anrufenden absolute Anonymität. Immer samstags wird es von unseren „**Hoffnungsfunken**“ – Jugendliche beraten Jugendliche – bedient.

„**kopfhoch.de**“ ist eine regionale Online-Beratungsplattform für Kinder und Jugendliche bis einundzwanzig Jahre. Jugendliche können sich anonym und rund um die Uhr Rat und Hilfe bei persönlichen Problemen holen. Die Beratung erfolgt über Foren, Einzelberatung und Chat.

Unsere **Familienpaten** bieten leicht erreichbare und unbürokratische Hilfe, indem sie Familien und Kinder in schwierigen Situationen beraten und begleiten. Alle Informationen werden vertraulich behandelt, Anonymität ist selbstverständlich.

### **Wir freuen uns über Spenden!**

Bankverbindung:  
Sparkasse Regensburg  
BLZ: 750 500 00  
Kontonummer: 195 628

## Eltern-Kind-Gruppen bei der Katholischen Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg

KEB Regensburg-Stadt  
Eltern-Kind-Gruppen  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg

Telefon:  
**0941/59 72-231**

In der Stadt Regensburg gibt es seit den 70er Jahren Eltern-Kind-Gruppen (EKGs), die von der KEB getragen werden. Seit 1988 entstehen in den Regensburger Pfarrgemeinden laufend neue Gruppen, angestoßen durch ein Projekt der KEB im Bistum Regensburg und des Katholischen Frauenbundes (KDFB).

### **Woher kommt der Bedarf?**

Hinter dem starken Interesse an den EKGs stehen Veränderungen in der Lebenssituation und im Bewusstsein junger Mütter und Väter, die sie fragen und suchen lassen nach:

- Gelegenheiten zu Erfahrungsaustausch und Gespräch
- Informationen, z. B. in Fragen der Kindererziehung
- Kontaktmöglichkeiten für sich und ihre Kinder

### **Wer ist angesprochen?**

Mütter und Väter mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

### **Wer nimmt das alles in die Hand?**

Die Treffen werden von einer Leiterin vorbereitet und durchgeführt. Sie ist für diese Aufgabe durch ein ausgebautes Fortbildungsangebot, das von der KEB im Bistum Regensburg und dem KDFB getragen wird, speziell ausgebildet.

### **Wie läuft eine EKG ab?**

Eine EKG umfasst vor allem zwei Elemente:

- regelmäßige Gruppentreffen mit den Kindern
- Gesprächsabende für Eltern ca. einmal im Vierteljahr

In einem Gruppentreffen gibt es das so genannte freie Spiel der Kinder, das Gespräch der Erwachsenen und das gemeinsame Spiel von Kindern und Eltern.

Wenn Sie in Ihrem Stadtteil oder Ihrer Pfarrgemeinde eine Eltern-Kind-Gruppe suchen, nehmen Sie bitte mit der KEB in der Stadt Regensburg Kontakt auf!

### **Öffnungszeiten:**

Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr

Mo., Di., Mi., Do. 13.00 bis 15.30 Uhr

## Elternschule in der Katholischen Erwachsenenbildung Regensburg-Stadt

Elternschule in der  
Katholischen Erwachsenenbildung  
Regensburg Stadt  
Diözesanzentrum  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg

Telefon:  
**0941/59 72-253**

Die Elternschule ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie wendet sich mit Kursen, Gesprächskreisen und Vortragsveranstaltungen an alle, die sich für Fragen des Familienlebens, der Partnerschaft, Gesellschaft, Kindererziehung, Gesundheitspflege, des Haushalts, aber auch der sinnvollen Freizeitgestaltung interessieren oder Anregungen für ihre Lebensführung suchen. Mit ihren Angeboten will sie Erziehende und Familien ansprechen sowie praktische Hilfen für Alltag und Freizeit bieten.

Ein Programmschwerpunkt liegt im Bereich Erziehungs- und Lebensfragen. Es werden Eltern-Kind-Gruppen nach der Pädagogik von Maria Montessori, Baby-Gruppen, musikalische Eltern-Kind-Gruppen und Eltern-Kind-Gruppen für Berufstätige angeboten.

Gesprächskreise zu Erziehungsfragen und Lebenssituationen sind ebenso zu finden wie Vorträge zu pädagogischen und gesundheitlichen Themen, Besuche für Familien bei Polizei, Geigenbauer und Bäcker, familiengerechte Museumsführungen und Aktionen im Walderlebniszentrum.

Die Elternschule bietet Yoga für Schwangere an.

Im kreativen Bereich erstrecken sich die Möglichkeiten von Nähkursen für Anfänger und Fortgeschrittene, Klöppelkursen über florale Objekte bis hin zu verschiedenen Mal- und Gestaltungstechniken.

Die Kurse finden in überschaubaren Gruppen statt. Erfahrene Referentinnen und Referenten bürgen für fachliche Kompetenz und inhaltliche Aktualität. Es wird v. a. auch auf eine „Bildungsatmosphäre“ Wert gelegt, die für Begegnung Raum lässt.

Alle Angebote der Elternschule sind ein Bestandteil des Gesamtprogramms der Katholischen Erwachsenenbildung Regensburg-Stadt, da sie als Eltern- und Familienbildungsstätte dort angegliedert ist. Die Veranstaltungen finden fast ausschließlich im Diözesanzentrum statt.

Das Programmheft der Elternschule erscheint jeweils am 1. September und am 1. März, integriert im Programm der Katholischen Erwachsenenbildung Regensburg-Stadt.

**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr

**Bürozeiten (Tel. 0941/5 97-2253):**

Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr

## **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle**

### **Kath. Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.**

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle  
der Kath. Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.  
Weißenburgstraße 17  
93055 Regensburg  
Fax: 0941/7 99 82-22  
E-Mail: [info@eb-regensburg.de](mailto:info@eb-regensburg.de)  
[www.eb-regensburg.de](http://www.eb-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/7 99 82-0**

#### **Wir bieten Beratung und therapeutische Begleitung an bei**

- Fragen zum Familienleben,
- Entwicklungsproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Erziehungsschwierigkeiten von Kindern und Jugendlichen,
- Problemen in Kindergarten, Schule oder Ausbildung,
- sexuellem Missbrauch und/oder Gewalt,
- Trennung und Scheidung.

#### **Unser Beratungsangebot richtet sich an**

- Kinder und Jugendliche allein oder mit Familienangehörigen,
- Familien, Mütter, Väter, Stieffamilien, Pflege- und Adoptiveltern, alleinerziehende Väter und Mütter.

Im Rahmen der Vernetzung und Prävention sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für Fachkräfte aus psychosozialen und pädagogischen Arbeitsbereichen.

**So arbeiten wir:**

- In der Regel werden Beratungstermine über telefonische Anmeldung vereinbart.
- Ratsuchenden entstehen keine Kosten – unsere Arbeit kann durch freiwillige Spenden unterstützt werden.
- Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.
- Ratsuchende können unabhängig von ihrer politischen, religiösen oder nationalen Zugehörigkeit unsere Einrichtung aufsuchen.
- Diagnostik, Beratungen oder sonstige pädagogisch-therapeutische Maßnahmen werden von psychologischen, sozialpädagogischen, heilpädagogischen und psychotherapeutischen Fachkräften durchgeführt.

**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Do. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr

Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr

## Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.  
Am Ölberg 2  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 92 15-23  
E-Mail: [ebw@ebw-regensburg.de](mailto:ebw@ebw-regensburg.de)  
**[www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)**

Telefon:  
0941/5 92 15-15

Mit unserem Eltern- und Familienprogramm versuchen wir bewusst, die Verantwortung der Frauen für Kinder und Familie aufzubrechen.

Unsere Kurse und Veranstaltungen richten sich an beide Eltern-Teile; spezielle Angebote für Väter sollen deren Verantwortung für die Erziehung der Kinder stärken. Durch das parallel zur Eltern- und Familienbildung laufende Frauenprogramm soll das Gespräch „Hausfrauen – Mütter – berufstätige Frauen – kinderlose Frauen“ angeregt werden.

Unser Bildungsprogramm „von Frauen für Frauen“ finden Sie auf Seite 160.

## Familienberatung bei Trennung und Scheidung

### Diakonisches Werk Regensburg

Familienberatung bei Trennung  
und Scheidung am Amtsgericht Regensburg  
c/o Diakonisches Werk  
Kumpfmühler Straße 4 a  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/2 97 71 29  
E-Mail: [erziehungsberatung@dw-regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)  
[www.diakonie-regensburg.de](http://www.diakonie-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/2 97 71 11**

#### **Alles unter einem Dach – gemeinsam geht's besser!**

- Beratung für Trennungsfamilien
- Mediation
- Kindergruppen

Bitte melden Sie sich telefonisch an, um einen Beratungstermin zu vereinbaren. Unsere Öffnungszeiten sind:

Mo. bis Do. 8.00 bis 18.00 Uhr

Fr. 8.00 bis 16.00 Uhr

Die Angebote der Psychologischen Beratungsstelle und der Familienberatung bei Trennung und Scheidung stehen allen ratsuchenden Familien **kostenfrei** zur Verfügung.

Das Mitarbeiterteam unterliegt der Schweigepflicht.

## Familientreff Nord des Sozialen Arbeitskreises e. V.

Familientreff Nord des Sozialen Arbeitskreises e. V.  
Taunusstraße 5  
93057 Regensburg  
E-Mail: [sak@familientreff-regensburg.de](mailto:sak@familientreff-regensburg.de)  
[www.familientreff-regensburg.de](http://www.familientreff-regensburg.de)



Telefon:  
**0941/6 00 12 66**

Der Familientreff des SAK e. V. ist seit 1990 ein Stadtteilzentrum für Familien im Stadtnorden. Der Treff steht allen interessierten Familien offen. Die Angebote und Themen richten sich u. a. an Eltern in der Erziehungspause. Die Spielangebote sind für Kinder bis zu vier Jahren angelegt.

Im Familientreff kann man/frau andere in ähnlicher Lebenssituation kennen lernen, sich treffen, austauschen, Unterstützung finden und den Kindern bereits vor dem Kindergarten Kontakte ermöglichen. Darüber hinaus können die Eltern selber aktiv werden, beispielsweise bei der Mitgestaltung des aktuellen Programms, durch Anbieten von oder Teilnahme an Kursen oder durch die Übernahme von regelmäßigen Diensten wie etwa beim Offenen Café.

### **Im Familientreff finden Sie:**

- offenes Café mit Spielangeboten (Di. und Do. 9 bis 12.00 Uhr)
- Kurse (z. T. mit Kinderbetreuung)
- Gesprächskreise, Vorträge
- Wochenendfreizeiten
- Aktionen, Ausflüge, Basare, Feste, Spielwoche
- individuelle Hilfen und Beratung in schwierigen Lebenslagen

**Die Angebote sind kostengünstig und ortsnah** (Aktuelles siehe Homepage).

Der Familientreff Nord finanziert sich durch städtische und staatliche Förderung, Spenden und Fördermitglieder und eigene Mittel erwirtschaftung.

**Bürozeiten:** Mo. bis Do. von 9.00 bis 13.00 Uhr

## Jugend- und Familienzentrum KONTRAST

Jugend- und Familienzentrum KONTRAST  
Vilshofener Str. 14  
93055 Regensburg  
Fax: 0941/28 09 59 85

Telefon:  
**0941/28 09 59 83**  
**und 0941/28 09 59 84**

jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Das Jugend- und Familienzentrum ist ein Ort der persönlichen Entfaltung und Begegnungsstätte für Menschen unterschiedlichen Alters, Kultur, Konfession und Herkunft.

- Prävention: Wir bieten Hilfestellungen und zeigen Wege der Alltagsbewältigung und Freizeitgestaltung auf.

- Integration: Wir ermöglichen Begegnung, Austausch und das Gespräch zwischen Menschen verschiedenen Alters, unterschiedlicher Kultur und Herkunft sowie Menschen mit Behinderungen.

- Partizipation: Wir fördern die Aktivität der Menschen im Stadtteil und beziehen sie bei Ereignissen und Entscheidungsprozessen, die das Zusammenleben betreffen, aktiv ein.

Wir bieten Ihnen:

Aufenthaltsraum mit Bühne und tägl. Cafébetrieb; Freilichtbühne; Kletterwand; Bewegungsraum; Werkraum; Eltern-Kind-Raum; Büro als erste Anlaufstelle für Fragen, Informationen und Kontaktaufnahme; Mädchen- und Jugendraum; Hausaufgabenraum; Computerraum; Musik- / Bandraum

Programm für Mädchen sh. Seite 152, unser allgemeines Programm wie Sprachkurse, kreative Kurse, Sportangebote sh. unsere Veröffentlichungen

Öffnungszeiten: Offener Treff Jugendzentrum: Mo-Fr

## Familienzentrum beim Ostentor - BWH

### Kath. Jugendfürsorge der Diözese Regensburg

Familienzentrum beim Ostentor - BWH  
der Kath. Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V. **0941/5 86 85-25**  
Heiliggeistgasse 7  
93047 Regensburg  
E-Mail: familienzentrum@kjf-regensburg.de

Telefon:

Das Familienzentrum BWH besteht seit 1991 in den Räumen des Bischof-Wittmann-Hauses. Es bietet Familien, Alleinerziehenden und Kindern nach dem Selbsthilfeprinzip verschiedene Möglichkeiten:

- ungezwungene Treffs (im „Offenen Café“)
- Kurs- und Gruppenangebote, zum Teil von Eltern für Eltern und Kinder (z. B. Eltern-Kind-Turngruppen, gemeinsames Musizieren ab achtzehn Monaten, Mensa Kids – Freizeitgestaltung für Hochbegabte, Englisch für Zwei- bis Vierjährige, EK-Gruppe und Sprachförderkurs des russischen Kulturvereins) sowie Yoga für Erwachsene und offenes Patchwork-Treffen
- Vorträge zu verschiedenen Themen

Der Kinderpark wird von einer haupt- und einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin betreut, im Bedarfsfall mit Unterstützung aus dem Besucherkreis.

Der Besuch im Familienzentrum ist beitragsfrei.

Getränke, Frühstück etc. werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Aktuelle Informationen über laufende Aktivitäten sind dem viermonatlich erscheinenden Programm (ausliegend in Geschäften etc. in der Innenstadt) zu entnehmen oder direkt unter der Telefonnummer des Familienzentrums zu erfahren.

<b>Offener Treff:</b>	Do.	9.00 bis 12.00 Uhr
<b>Kinderpark:</b>	Di. und Mi.	9.00 bis 12.00 Uhr
<b>Elternfrühstück:</b>	Mo.	9.00 bis 12.00 Uhr (einmal monatlich)

## Familienzentrum Burgweinting des Herztöne e. V.

Herztöne e. V. – Familienzentrum Burgweinting  
Kirchfeldallee 2  
93055 Regensburg  
E-Mail: [info@herztoene-ev.de](mailto:info@herztoene-ev.de)  
[www.herztoene-ev.de](http://www.herztoene-ev.de)

Telefon:  
**0941/99 92 70**

Herztöne (Gründung 1991) ist eine unabhängige Einrichtung, weder kirchlich gebunden noch einem Träger angegliedert und daher in seinen Entscheidungen und seiner inhaltlichen Arbeit offen.

Seit September 2003 leitet Herztöne auch das Familienzentrum Burgweinting mit offenen Treffs im Familiencafé, verschiedenen Gruppen und Angeboten.

Als Familienzentrum möchte Herztöne e. V. ein Ort sein, an dem sich Mütter, Väter, Omas und Opas mit ihren Kindern und Enkelkindern treffen können: ein Ort, um neue Leute kennen zu lernen, sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Wir möchten aber auch ein Ort sein, an dem jede und jeder eingeladen ist, seine Ideen und sein Können einzubringen, denn dadurch entsteht Leben im Familienzentrum.

Wir bieten Eltern die Möglichkeit zur aktiven Mitarbeit und Mitgliedschaft in dem gemeinnützig anerkannten Verein.

### **Unser Angebot umfasst:**

- Familiencafé Mo. bis Fr. von 9.30 bis 11.30 Uhr
- Mo. und Mi. offene Kinderspielewelt parallel zum Café
- Babyspielplatz (ab Krabbelalter) Mo. 9.30 bis 10.45 Uhr/Fr. 9.30 bis 11.00 Uhr
- offener Babytreff Mo. und Fr. von 9.15 bis 11.15 Uhr
- offene Aktionen im Jahreskreis, z. B. Bastel-Werkstätten, Brotback-Aktion,
- feste Kinderbetreuung an zwei Tagen in der Woche (Do. und Fr.)

→ Sie können alle Angebote ohne Anmeldung wahrnehmen.

## Familienzentrum der AWO

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Regensburg Stadt e. V.

AWO-Familienzentrum  
Humboldtstraße 34  
93053 Regensburg  
E-Mail: [luzgin@awo-ov-regensburg.de](mailto:luzgin@awo-ov-regensburg.de)  
[www.awo-ov-regensburg.de](http://www.awo-ov-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/6 98 57 54**

### Wir freuen uns auf Sie!

Das Familienzentrum existiert seit Januar 2011.

Wir haben uns vorgenommen, für alle Generationen da zu sein. Hier sollen Menschen mit verschiedenen Lebensmodellen und -hintergründen einen Ort vorfinden, um Kontakte zu knüpfen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Während der Woche soll man immer einen Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin und ein offenes Ohr für Fragen und Probleme finden.

Mit seinen Angeboten richtet sich unser Familienzentrum an alle und bietet für jeden etwas – für Kinder, Jugendliche, Väter, Mütter, Senioren, Alleinstehende. Wir sind bestrebt, Familien mit Kindern Anregungen und Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zu geben, Treffpunkte zu ermöglichen und durch unsere Aktivitäten Unterstützung für die kreative Entwicklung der Kinder zu leisten. Wir möchten die Erziehungskompetenz der Eltern stärken.

Das Angebot des Familienzentrums gestaltet sich entsprechend des Bedarfs der Familien. Dieser Bedarf ergab sich im direkten Kontakt.

Der Besuch im Familienzentrum ist beitragsfrei. Alle Angebote sind kostengünstig.

Auf der Internetseite [www.awo-ov-regensburg.de/index.php/familienzentrum](http://www.awo-ov-regensburg.de/index.php/familienzentrum) können Sie sich über die Arbeit im Familienzentrum informieren.

**Im Familienzentrum finden Sie zum Beispiel:**

- Bastel- und Spieleangebote
- Bibliothek
- Nationalitäten-Essen, Wunschessen
- Café für verschiedene Gruppen
- Englischkurse
- Fitness für Frauen
- Mädchentreff 12+, Treff 50+
- russischsprachige Gruppe „Harmonie“
- Streetdance und Tanzkurse
- Yoga, Qi Gong
- literarische Teestunde
- russischsprachiges Sorgentelefon
- Diabetes-Selbsthilfegruppe
- Vorbereitung auf Test zur Einbürgerung
- Kinderbetreuung (Sa. und in den Ferien)
- Fotogruppe für Kinder
- individuelle Hilfe und Beratung
- Feste, Flohmärkte, Ausflüge

Da unser Familienzentrum noch nicht so lange existiert, sind wir immer wieder auf finanzielle Unterstützung für die Ausstattung und Organisation der Kurse angewiesen. Wir wünschen uns, ein Ort zu sein, wo man gerne hinget, um Menschen zu treffen, zu schwatzen, sich Rat zu holen oder anderen zu helfen, um im Bistro zu essen oder einfach Kaffee zu trinken.

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Sonntag – Individuell – unser Familienzentrum hat von morgens früh bis spät abends geöffnet.

**Bürozeiten:**

Mo. bis Mi. 12.00 bis 18.00 Uhr  
Do. bis Fr. 10.00 bis 16.00 Uhr

## Familienzentrum der EJSa

EJSa-Familienzentrum  
Evangelische Jugendsozialarbeit  
Hemauerstraße 20 a  
93047 Regensburg  
E-Mail: familienzentrum@ejsa-regensburg.de  
[www.ejsa-regensburg.de](http://www.ejsa-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 70 68**

Das EJSa-Familienzentrum gibt es seit Februar 2009. Unser Angebot richtet sich an alle Familien, insbesondere auch an Alleinerziehende und Familien, die aus anderen Kulturen kommen.

**„Besser miteinander leben!“**, lautet unser Leitbild. Deshalb freuen wir uns über Besucher und Besucherinnen, gleich welcher Nationalität oder Religion.

Das Familienzentrum ist ein Ort, um Kontakte zu knüpfen, miteinander ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen, gemeinsam neue Erfahrungen zu machen, eigene Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen.

Eltern, Großeltern und andere an der Erziehung Beteiligte und deren Kinder sind herzlich willkommen.

### **Offener Treff**

Mittwoch und Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr: Für Mütter, Väter, Omas, Opas, Au-Pairs, Kinder und alle, die Lust haben, neue Menschen kennen zu lernen. An der Frühstücksbar gibt es neben Kaffee, Tee und Saft auch Brezeln, Obst und Müsli. Erwachsene zahlen 2,00 Euro, Kinder sind frei.

### **Eltern-Kind-Gruppe**

Mittwoch, 10.15 bis 11.00 Uhr: Gemeinsames angeleitetes Singen und Spielen sind hier ebenso wichtig wie die Freispielzeit für Kinder, in der sie erste eigene Erfahrungen mit anderen Kindern in einer Gruppe machen können.

### **Musikgarten**

Freitag, 10.15 bis 11.00 Uhr: Musische Frühförderung und die Anleitung zu gemeinsamem Spielen und Singen in der Familie stehen hier im Vordergrund.

### **„Innen-Spiel-Platz“**

Freitag (1 x im Monat), 15.00 bis 18.00 Uhr: Für Eltern mit Kindern bis zu acht Jahren. Die Kinder können spielen, toben und sich mit Freunden treffen; für die Eltern gibt es Kaffee und Kuchen und so manch gutes Gespräch.

### **Elternabende**

zu verschiedenen Themen wie Zweisprachigkeit, Gesundheit, Erziehung in verschiedenen Kulturen (je nach Interesse und Bedarf)

### **Freizeit- und Ferienangebote**

Kunstprojekte, Familientage, Hip-Hop, Jonglieren

### **Unterstützung/Kooperation von Eigeninitiativen**

muttersprachlicher Unterricht und Spielgruppen

### **Beratung und Information**

In Konfliktsituation, bei Erziehungsfragen, Kontakt zu und Weitervermittlung an andere Stellen

Ein Familienzentrum lebt von seinen Besuchern und Besucherinnen! Bitte unterstützen Sie uns dabei, unsere Einrichtung bei vielen Menschen bekannt zu machen. Vielleicht wäre das auch etwas für Ihre Nachbarin? Ja? Dann sagen Sie es weiter! **Wir freuen uns über Ihr Kommen!**

## Familienzentrum Königswiesen e. V.

Familienzentrum Königswiesen e. V.  
Dr.-Gessler-Straße 22  
93051 Regensburg  
Fax: 0941/2 06 01 81  
E-Mail: [info@familienzentrum-regensburg.de](mailto:info@familienzentrum-regensburg.de)  
[www.familienzentrum-regensburg.de](http://www.familienzentrum-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/94 87 13**

Das Familienzentrum Königswiesen wurde 1986 gegründet und arbeitet seither als konfessionell und politisch unabhängiges Kommunikations- und Beratungszentrum.

Unsere Angebote richten sich an alle Mütter und Väter, die eine Möglichkeit suchen, Frauen und Männer in ähnlicher Lebenssituation kennen zu lernen, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Gleichzeitig haben die Kinder Gelegenheit, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen, attraktive Spiel- und Lernangebote wahrzunehmen und erste Gruppenerfahrungen zu sammeln, ohne gleich auf den Rückhalt der Eltern verzichten zu müssen.

### **Unser Angebot umfasst derzeit folgende Bereiche:**

- FamZ-Café – Montag, Mittwoch und Freitag (Mi. und Fr. auch mit Frühstücksbuffet) zum Kennenlernen, Ausspannen und Kontakte knüpfen
- Kinder haben die Gelegenheit, in unserem Spielzimmer mit anderen Kindern zu spielen, unsere unterschiedlichen Angebote wahrzunehmen und die ersten Gruppenerfahrungen zu sammeln. Vor allem für die Kleinsten ist diese Erfahrung von Vorteil, denn die Eltern sind immer noch in der Nähe.
- Kurs- und Gruppenangebote für Erwachsene und Kinder von null bis sieben Jahren

- Feste, Aktionen, Flohmärkte
- kleine Elternbücherei
- Treffen für Frauen aus fremden Ländern
- „Das Offene Ohr“, ein russischsprachiges Sorgentelefon
- Modellprojekt „Familienstützpunkt“

Unser Programmheft erscheint zu Beginn des Jahres und enthält die Angebote für das ganze Jahr. Zusätzliche Angebote werden in unseren vierteljährlichen Terminzetteln oder teilweise auch über die Presse bekannt gegeben.

Unser Selbsthilfezentrum finanziert sich durch selbst organisierte Gelder, eine Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen sowie einen Zuschuss des Amtes für Jugend und Familie. Seit 2007 verfügt der Verein wieder über eine halbe hauptamtliche Stelle, die mit Hilfe des städtischen Zuschusses finanziert wird. Dennoch ist das Familienzentrum nach wie vor auf engagierte Mütter, Väter, Omas oder Opas angewiesen. So sind wir das ganze Jahr über auf der Suche nach neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die unser Team mit Arbeiten im Cafédienst, in der Kinderbetreuung, in Kursen oder in der Organisation bereichern wollen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### **Öffnungszeiten:**

Mo. 9.00 bis 12.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr

Mi., Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr

Di. 9.00 bis 12.00 Uhr (Büro)

## Familienzentrum mit Spielstube im ReKiZ

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V. Regensburg

Familienzentrum mit Spielstube  
im Regensburger Eltern-Kind-Zentrum  
Prüfeninger Schloßstraße 73 e  
93051 Regensburg  
E-Mail: rekiz-familienzentrum@kirche-bayern.de  
[www.skf-regensburg.de](http://www.skf-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/3 07 87 56-4**

### Familienzentrum

Das Familienzentrum steht allen Familien, unabhängig von Herkunft und Staatsangehörigkeit, offen.

Vater-Mutter-Kind-Familien sind ebenso willkommen wie alleinerziehende Eltern mit ihren Kindern, Pflegeeltern mit ihren Pflegekindern, Großeltern mit Enkeln oder Patchwork-Familien.

Es ist Begegnungsraum für Familien beim Offenen Treff, um Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen.

Zahlreiche Kurse bieten wir für Eltern und Kinder an (Eltern-Kind-Turnen, Musikkurse für Ein- bis Dreijährige und Vier- bis Sechsjährige; Englischkurse für Kinder, Kinderkochkurse, Schreinerkurse, Vorträge für Erwachsene usw.).

### Öffnungszeiten:

Büro:	Di. bis Fr.	10.00 bis 12.00 Uhr
Offener Treff:	Di., Mi.	12.00 bis 17.00 Uhr
Kurse:	Di. bis Fr.	14.00 bis 17.00 Uhr

## **Spielstube**

Das Betreuungsangebot gilt für Kleinkinder ab einem Jahr bis zum Kindergartenalter mit derzeit fünf Gruppen mit jeweils zwölf Plätzen.

Eine Erzieherin und fünfzehn ehrenamtliche SkF-Mitarbeiterinnen leisten pro Jahr ca. 2.200 Stunden.

Die Spielstube ist ein familienstützendes Angebot, um junge Mütter und Väter zu entlasten. Die Eltern bringen ihre Kinder einmal wöchentlich (immer am selben Wochentag) in die Spielstube; die Betreuung erfolgt jeweils in festen Gruppen. Eltern mit stundenweiser Erwerbstätigkeit können zwei halbe Tage wöchentlich buchen.

Betreuungszeit:

Mo. bis Fr. von 8.00 bis 12.30 Uhr

Für ein unverbindliches Gesprächs- und Beratungsangebot erreichen Sie uns unter Tel. 0941/3 07 87 56-5 oder direkt im Familienzentrum (s. o.).

## Haus Hemma

### Zentrum für Mädchen und junge Frauen

Haus Hemma  
Oberländerstraße 1  
93051 Regensburg  
Fax: 0941/99 20 82 - 19  
E-Mail: [haushemma@yahoo.de](mailto:haushemma@yahoo.de)  
[www.haushemma.de](http://www.haushemma.de)

Telefon:  
0941/99 20 82-0

Neu in Regensburg?

Endlich von zu Hause raus, sich langsam auf eigene Beine stellen?  
Lieber in einer netten Clique als allein daheim?

Haus Hemma bietet Mädchen und jungen Frauen, die noch zur Schule gehen, ein Praktikum, eine Ausbildung machen oder studieren eine Wohnmöglichkeit mit:

#### **Dem Wohn-Plus**

Jedes Mädchen, jede junge Frau hat ein eigenes Zimmer und am Flur die Gemeinschaftsräume, kann im Haus frühstücken und wenn sie es möchte, auch ein Abendessen buchen.

#### **Das Freizeit-Plus**

Medienraum, Fitnessraum, Werkstatt und vieles mehr steht kostenlos zur Verfügung.

**Das Vertrauens-Plus**

Bei Problemen ist immer jemand da, der weiterhilft, vermittelt, für einen Position ergreift.

**Das Plus für den Start in ein neues Leben**

Unterstützung bei Kontakten mit Behörden, Vorbereiten auf Vorstellungsgespräche oder Berufswegeplanung sind nur einige Beispiele der Unterstützung, die Haus Hemma bietet.

**Noch wichtig zu wissen:**

Der Mietvertrag wird jeweils für ein Jahr geschlossen.

## Haus Hemma

### Flexible Sozialpädagogische Hilfen für junge Frauen, die mehr brauchen

Haus Hemma  
Flexible Sozialpädagogische Hilfen der  
Diözese Regensburg e.V.  
Oberländerstraße 1  
93051 Regensburg  
Fax: 0941/99 20 82 - 19  
E-Mail: haushemma@yahoo.de  
**www.haushemma.de**

Telefon:  
**0941/99 20 82-0**

Nicht jede junge Frau hat das Glück, so aufzuwachsen, wie es für ihre Entwicklung förderlich wäre. Hier bietet Haus Hemma Flexible Sozialpädagogische Hilfen an. Diese gehen über die allgemeine Begleitung im Wohnheim hinaus und eignen sich für Mädchen und junge Frauen ab 16 bis 27 Jahren, die

- sich schwer tun mit ihrer Lebensplanung und -führung
- in Schule, Beruf und Elternhaus Probleme haben, meist auch unter Bildungsdefiziten leiden und leicht aufgeben
- Mühe haben, sich in ihrem sozialen Umfeld zurechtzufinden, weil sie z.B. aus belasteten Familienverhältnissen kommen.

### **Beste Voraussetzungen im Haus Hemma**

Positive Vorbilder und ein stabiles Umfeld sind wichtige Voraussetzungen, damit die flexiblen sozialpädagogischen Hilfen greifen können. Eine junge Frau, die im Haus Hemma lebt, ist in das Gemeinschaftsleben eingebunden und erfährt - vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben - einen rücksichtsvollen, freundlichen Umgang. Im Kontakt mit anderen Bewohnerinnen erwirbt sie sich weitere soziale und lebenspraktische Kompetenzen. Klare Regeln und Angebote im Haus helfen, den Tag zu strukturieren.

### **Flexible sozialpädagogische Hilfen in der Praxis**

Die junge Frau erhält, entsprechend ihrer persönlichen Lebensumstände und Problematik, das für sie am besten geeignete Betreuungsarrangement. Dabei stehen ihr pädagogische Fachkräfte zur Seite. Im gemeinsamen Gespräch mit dem Kostenträger, der jungen Frau (ggf. Sorgeberechtigten) und der Fachkraft von Haus Hemma werden Inhalt und Umfang der sozialpädagogischen Hilfe festgelegt.

## Haus Mutter und Kind

Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

Haus Mutter und Kind  
Heiliggeistgasse 7  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 86 85 35  
E-Mail: haus-m+k@kjf-regensburg.de

Telefon:  
**0941/5 86 85 34**

Das Haus Mutter und Kind besteht seit 25 Jahren unter der Trägerschaft der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

Die Einrichtung bietet gem. § 19 KJHG einen geschützten Rahmen für schwangere Frauen und Mütter in materiellen, sozialen und emotionalen Schwierigkeiten. Es ist Ziel der Einrichtung, im Rahmen eines Drei-Stufen-Modells Mütter zusammen mit ihren Kindern zu einer selbstständigen Lebensführung zu befähigen.

### **Zielgruppe sind schwangere Frauen und Mütter,**

- in der Regel ab achtzehn Jahren,
- die allein für ein Kind unter sechs Jahren zu sorgen haben,
- sich in besonderen sozialen Schwierigkeiten, in Not oder einer Krisensituation befinden,
- die aufgrund ihrer Persönlichkeitsentwicklung Unterstützung bei der Erziehung und Pflege ihres Kindes brauchen.

Das Haus Mutter und Kind bietet außerdem bis zu drei Plätzen für minderjährige schwangere Frauen und Mütter mit der gleichen Problematik an. Es wird vorausgesetzt, dass die Mütter grundsätzlich fähig sind, ihre Kinder selbst zu betreuen.

**Platzangebot:**

In der Einrichtung besteht Wohnraum für acht Mütter mit ihren Kindern.

**Schwerpunkte unseres Angebots:**

- lebenspraktische Hilfestellung
- Einzelberatung
- Gruppenveranstaltungen
- Freizeitangebote u. v. m.

**Voraussetzungen:**

- Bereitschaft zur Übernahme der Verantwortung für sich selbst und das Kind
- Motivation, die Grundlage für ein eigenständiges Leben zu legen
- Fähigkeit, Angebote anzunehmen
- Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen
- Einhaltung der Hausordnung
- Hilfeleistung nach § 19 KJH

**Bürozeiten:**

Mo. bis Do. 8.00 bis 16.00 Uhr und Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr

## **Haus St. Rita**

### **Einrichtung für Frauen in besonderen Lebenslagen**

#### **Caritasverband der Diözese Regensburg**

Haus St. Rita  
Einrichtung für Frauen  
in besonderen Lebenslagen  
Bahnhofstraße 15  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/58 51 00-20  
E-Mail: [info@haus-sankt-rita.de](mailto:info@haus-sankt-rita.de)  
**[www.haus-sankt-rita.de](http://www.haus-sankt-rita.de)**

Telefon:  
**0941/58 51 00-0**

Das Haus St. Rita ist eine stationäre Einrichtung des Caritasverbandes in der Diözese Regensburg e. V. für volljährige Frauen, deren besondere Lebensverhältnisse zu sozialen Schwierigkeiten (im Sinne des § 67 SGB XII) geführt haben: insbesondere für Frauen, die sich in einer Krisensituation befinden, ohne ausreichende Unterkunft sind, alleinstehend, wohnungslos, für Straffällige und -entlassene, Frauen mit Gewalterfahrungen sowie für junge Erwachsene mit Defiziten im Reifungsprozess.

In der Einrichtung arbeiten zwei Sozialpädagoginnen und zehn ehrenamtliche Helferinnen (Nacht- und Wochenenddienste).

#### **Aufnahme**

Aufgenommen werden Frauen über 18 Jahre und Kinder der Hilfesuchenden (bei Jungen bis zu 12 Jahren). In der Regel erfolgt eine Aufnahme nach einem Gespräch mit der betroffenen Frau.

In akuten Notsituationen wird in der Nacht oder am Wochenende aufgenommen. Die Sozialpädagogin entscheidet dann nach dem Erstgespräch, ob ein Verbleib in der Einrichtung sinnvoll und/oder möglich ist.

Bis zu acht Frauen (und ggfs. deren Kinder) können in dem Haus leben. Die Bewohnerinnen versorgen sich selbst, sie werden aber zu Gemeinschaftsdiensten eingeteilt.

### **Aufenthaltsdauer**

Die Aufenthaltsdauer kann – je nach individueller Problemlage, Notwendigkeit und entsprechend des persönlichen Entwicklungsprozesses – bis zu einem Jahr dauern.

### **Formen der Hilfe**

- Intensive Einzelgespräche
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Beratung bei
  - psychosozialen Problemen
  - materiellen und finanziellen Problemen
  - Ver- und Überschuldung
- Vorgehensstrategien zur Durchsetzung von Rechtsansprüchen
- Gruppensitzungen mit Selbsterfahrungscharakter
- Verhaltenstherapeutische Maßnahmen zur Einübung lebenspraktischer Fähigkeiten und Strategien zur Gestaltung des Alltags
- Arbeitstherapeutische Maßnahmen
- Aktivierende Freizeitgestaltung

### **Beratungszeiten:**

Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg

Stadt Regensburg  
Jugend- und Familientherapeutische  
Beratungsstelle  
Richard-Wagner-Str. 20  
93055 Regensburg  
Fax: 0941/507-2766  
E-Mail: [erziehungsberatung@regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-2762**

### **Wir bieten Beratung und therapeutische Begleitung bei**

- Fragen des Familienlebens.
- Entwicklungsproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Erziehungsschwierigkeiten von Kindern und Jugendlichen.
- Regulations- und Verhaltensauffälligkeiten bei Säuglingen und Kleinkindern (Projekt „Tausend und Keine Nacht“).
- Problemen im Kindergarten, in Schule oder Ausbildung.
- körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt.
- Trennung und Scheidung.

### **Unser Beratungsangebot richtet sich an**

- Kinder und Jugendliche allein oder mit Familienangehörigen.
- Familien, Mütter, Väter, Stieffamilien, Pflege- und Adoptiveltern, alleinerziehende Väter und Mütter.
- Eltern von Säuglingen und Kleinkindern (Projekt „Tausend und Keine Nacht“).
- Im Rahmen der Vernetzung und Prävention sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Ansprechpartner für Fachkräfte aus psychosozialen und pädagogischen Arbeitsbereichen.

**So arbeiten wir:**

- In der Regel werden Beratungstermine über telefonische Anmeldung vereinbart (s. o.).
- Ratsuchenden entstehen keine Kosten; unsere Arbeit kann durch freiwillige Spenden unterstützt werden.
- Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.
- Ratsuchende können unsere Einrichtungen unabhängig von ihrer politischen, religiösen oder nationalen Zugehörigkeit aufsuchen.
- Diagnostik, Beratungen oder sonstige pädagogisch-therapeutische Maßnahmen führen psychologische, sozialpädagogische, heilpädagogische und psychotherapeutische Fachkräfte durch.

**Öffnungszeiten:**

Mo. bis Mi. 8.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.00 Uhr

Do. 8.30 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 17.30 Uhr

Fr. 8.30 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr

**Sprechtage:**

Jeden Dienstag, bitte einen Termin vereinbaren.

**Beratung „Tausend und Keine Nacht“:**

Bei Fragen zur Altersgruppe null bis drei Jahre bitte einen Termin vereinbaren.

→ Laufende Termine nach Vereinbarung

## **Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

### **Bischöfliches Ordinariat Regensburg, Referat „Diözesan Caritas“**

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
Landshuter Straße 16  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 16 83  
E-Mail: [eheberatung@bistum-regensburg.de](mailto:eheberatung@bistum-regensburg.de)  
[www.eheberatung-regensburg.de](http://www.eheberatung-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 16 70**

#### **Sie können zu uns kommen**

- bei Problemen in Ehe und Partnerschaft,
- bei Familienkrisen,
- bei Trennung und Scheidung,
- in schwierigen Lebenssituationen,
- bei persönlichen Problemen,
- bei Glaubens- und Sinnfragen.

Unser Mitarbeiterteam besteht aus vierzehn Männern und Frauen, die aus unterschiedlichen psychologischen, pädagogischen und sozialen Grundberufen kommen und alle über eine mehrjährige Zusatzausbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung verfügen.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen unter strenger Schweigepflicht.

Die Beratung ist vertraulich und gebührenfrei, Spenden sind willkommen.

Träger unserer Einrichtung: Bischöfliches Ordinariat Regensburg, Referat „Diözesan Caritas“, Niedermünstergasse 1, 93047 Regensburg.

Bürozeiten:

Mo. bis Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr

→ Termine nach telefonischer Vereinbarung

## Mütter in Not e. V.

Mütter in Not e. V.  
Ziegetsdorfer Str. 109  
93051 Regensburg

Telefon:  
**0941/5 99 91 32**

### Mütter in Not hilft.

Was im Leben eines Menschen wirklich zählt, ist die Familie. Sich geborgen und angenommen fühlen, sicher sein können, „hier gehöre ich dazu“. Kinder brauchen diesen Schutz und die damit verbundene Fürsorge ganz besonders. Was aber, wenn eine Familie, eine Mutter in ernste, existenzielle Not gerät? Wenn Eltern sich trennen oder gar nicht erst zueinander finden, wenn Arbeitslosigkeit, Krankheit, Gewalt den Ton angeben?

Betroffene Familien, Eltern, insbesondere Mütter brauchen manches Mal nur vorübergehend Hilfe, um den unglücklichen Zustand zu ändern: den Betrag für die Kautions, um nach der Trennung eine neue Wohnung beziehen zu können... Geld, um Mietrückstände auszugleichen und damit der Zwangsäumung zu entgehen... Hilfe bei Ämtern, um die entsprechenden Formulare richtig auszufüllen...

1993 entstand Mütter in Not e. V. Nahezu 1.000 Alleinerziehenden, Familien und ihren Kindern hat der gemeinnützige Verein, der ausschließlich aus Ehrenamtlichen besteht, bisher geholfen – unkonventionell und unbürokratisch. Damit wir diese Arbeit fortführen können, brauchen wir viele großzügige Menschen. Gemeinschaft lebt, wenn Nächstenliebe und Verantwortung füreinander an erster Stelle stehen.

Der Verein unterhält kein eigenes Büro, d. h., er ist nur telefonisch erreichbar:  
Mo. bis Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr

## Netz für Paare e. V.

Netz für Paare e. V.  
Stefan Thiel  
Johannisstr. 8  
93059 Regensburg  
E-Mail: [info@netz-fuer-paare.de](mailto:info@netz-fuer-paare.de)  
[www.netz-fuer-paare.de](http://www.netz-fuer-paare.de)

Telefon:  
**0941/4 66 25 59**

Seit April 2001 ist das Netz für Paare e. V. zu einer starken Initiative herangewachsen. Wir haben uns zusammengeschlossen, weil wir davon überzeugt sind, wenn es Paaren gut geht, gewinnen alle: Frauen, Männer, Kinder, junge und älter werdende Menschen, Familien und natürlich auch Gemeinden und Städte. Paare sind die Keimzelle der Gesellschaft.

Mit unserem unabhängigen Netzwerk in Regensburg sind wir einzigartig in ganz Deutschland. Unser Ziel ist, dass jedes Paar den Wert, den es für die ganze Gesellschaft erschafft, selbst erkennt. Wir wollen, dass die Öffentlichkeit Paare stärker wertschätzt – frisch, neu, konstruktiv und angemessen – all den Schwierigkeiten im Beziehungsleben gerecht werdend.

In kontinuierlicher Zusammenarbeit haben wir eine multiprofessionelle und überkonfessionelle Institution geschaffen. Wir sind Coaches, Eheberaterinnen und Eheberater, Familientherapeutinnen und Familientherapeuten, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker, Mediatorinnen und Mediatoren, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte sowie Schwangerschaftsberaterinnen in freien Praxen und in Beratungsstellen in der Stadt und im Landkreis Regensburg.

Als „Netz für Paare“ bieten wir Seminare, Workshops und Vorträge für alle Frauen und Männer an.

- Wir ermutigen Paare, die Ressourcen und Qualitäten ihrer Beziehungen neu zu entdecken.
- Wir informieren über Themen, die viele Paare belasten, über die aber meist nur mit Scheu gesprochen wird.
- Wir unterstützen und fördern Projekte, in denen Paare lernen, wie sie ihre Partnerschaft aktiv stärken können.
- Wir stellen Beratungsangebote vor, in denen Paare in Konfliktsituationen qualifizierte Hilfe erhalten.
- Wir informieren über Wege, die Paare befähigen, eine Trennung ohne „Rosenkrieg“ zu bewältigen.
- Wir ermutigen Singles und Getrenntlebende, ihre Partnerschaftswünsche zu verwirklichen.

Inzwischen haben wir acht Mal die „**Regensburger Partnerschaftstage**“ in Kooperation mit den kirchlichen Bildungswerken und der Stadt Regensburg erfolgreich angeboten.

In unserer Broschüre „**Wegbegleiter für Paare**“ finden Sie umfassende Informationen und Adressen. Sie liegt in Beratungsstellen, Bibliotheken und Buchhandlungen auf.

Aktuelle Angebote finden Sie stets auf unserer Homepage:

**[www.netz-fuer-paare.de](http://www.netz-fuer-paare.de)**

## Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg

Psychologische Beratungsstelle  
der Diakonie Regensburg

Telefon:  
**0941/2 97 71 11**

- Erziehungsberatung - Familientherapie
- Ehe- und Partnerschaftsberatung/-therapie
- Lebensberatung/Therapie
- Familienberatung bei Trennung und Scheidung

Prüfeninger Straße 53

93049 Regensburg

Fax: 0941/2 97 71 29

E-Mail: [erziehungsberatung@dw-regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)

[www.diakonie-regensburg.de](http://www.diakonie-regensburg.de)

### **Alles unter einem Dach – gemeinsam geht's besser!**

Wir möchten mit Ihnen nach Lösungen und neuen Wegen suchen, wenn zum Beispiel

- Ihre Partnerschaft in eine Krise geraten ist.
- es in Ihrer Familie Schwierigkeiten im Zusammenleben gibt.
- Sie sich als Mutter/Vater Sorgen um Ihr Kind machen (u. a. bei Verhaltensauffälligkeiten, Schulproblemen, körperlichen Beschwerden ohne organische Ursache).
- Sie selbst unter Depressionen, Ängsten oder psychosomatischen Störungen leiden.
- Sie Begleitung für die Zeit während und nach einer Trennung suchen oder als Alleinerziehende/r spezielle Erziehungssituationen bewältigen müssen.

Die Angebote der Psychologischen Beratungsstelle stehen allen Ratsuchenden kostenfrei zur Verfügung.

Das Mitarbeiterteam unterliegt der Schweigepflicht.

## Regensburger Eltern e. V.

Regensburger Eltern e. V.  
Am Schulbergl 7  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 74 47  
E-Mail: [info@regensburger-eltern.de](mailto:info@regensburger-eltern.de)

Telefon:  
**0941/5 74 47**

Der Regensburger Eltern e. V. ist eine Selbsthilfeeinrichtung, die engagierte Mütter und Väter 1971 in Regensburg gegründet haben. 1972 entstand aus dieser Interessengemeinschaft der Eltern ein eingetragener gemeinnütziger Verein (damals „Hilfsgemeinschaft Regensburger Eltern e. V.“). Unsere Institution wird ehrenamtlich geführt – seit vielen Jahren in erster Linie von Frauen – und ist weder politisch noch konfessionell gebunden.

Ziel unserer Arbeit ist es, Kinder zu fördern und Eltern Hilfestellungen bei ihren Erziehungsaufgaben zu geben. Wir wollen Eltern für intensive, die Familie fördernde Aktivitäten stärken. Wir suchen und bieten Kontakte und Solidarität mit Gleichgesinnten in gleicher Situation und Möglichkeiten, Eltern-Kind-Themen zu gestalten. Wir verstehen uns als Lobby für Familien mit Kindern und greifen alle Chancen zur Verbesserung von Lebenssituationen auf. Mit unseren Angeboten und Aktivitäten sprechen wir die Familien mit Krabbelkind ebenso an wie Familien mit Kindergarten- und Schulkindern oder Jugendlichen.

### **Zu den Einrichtungen der Regensburger Eltern gehören**

- der Kindergarten im Stadtpark,
- drei Krabbelstuben in der Altstadt (Fidelgasse), im Stadtosten (Altmannstraße) und im Stadtnorden (Pommernstraße),
- die Kontaktstelle „Elternhaus – Schule“ zur Beratung von Eltern und zur Förderung von Kindern bei Schulproblemen wie Legasthenie und Dyskalkulie, Gruppentraining für sozial unsichere und ängstliche Kinder (Alte Manggasse 1).

Durch unsere „**Zeitung für Regensburger Eltern**“, die kostenlos an alle einschlägigen öffentlichen Einrichtungen (Kindergärten, Schulen, Behörden) sowie an Kinderärzte, Beratungsstellen, Apotheken, Buchhandlungen, Banken und viele Geschäfte verteilt wird, informieren wir über aktuelle Fragen, kündigen unsere eigenen und sonstige, für Familien interessante Veranstaltungen an und vermitteln wichtige Kontaktadressen.

Zu den zahlreichen Aktionen und Initiativen, die von den Regensburger Eltern ausgingen oder mitgetragen werden, gehören: Aktion „**Spielbus**“, Aktion „**Kinderkino**“, Aktion „**Wohnstraße, ja bitte!**“, Aktion „**Radeln in Regensburg**“, Aktion „**alkoholfrei billiger**“, Aktion „**kinderfreundliches Gasthaus**“, Arbeitskreis „**Suchtkrankenhilfe**“.

Dem intensiven Engagement der Regensburger Eltern verdankt die Stadt Regensburg auch den ersten Preis im Wettbewerb „Die familienfreundliche Stadt“, den ihr die Bayerische Staatsregierung 1981 zusprach.

Die Regensburger Eltern beteiligen sich an Familienfesten, veranstalten regelmäßig Infoabende zu kinder- und familienrelevanten Themen und sind seit 2005 Mitglied im Bürgerbündnis.

Die Teilnahme an den Einrichtungen und Aktivitäten des Regensburger Eltern e. V. steht allen Interessierten offen. Sie – und neue Ideen – sind jederzeit willkommen!

## Stadtteilprojekte der Stadt Regensburg

In der Stadt Regensburg können Sie sich wohnortnah in vier Stadtteilen zu allen Fragen, die das Familienleben betreffen, beraten lassen.

Die Stadtteilprojekte erreichen Sie unter folgenden Adressen:

### Stadtteilprojekt Nord

Ostpreußenstraße 3  
93057 Regensburg  
E-Mail: [stadtteilprojekt-nord@regensburg.de](mailto:stadtteilprojekt-nord@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/4 64 59 43**

### Stadtteilprojekt Burgweinting

Friedrich-Viehbacher-Allee 3 (BUZ)  
93055 Regensburg  
E-Mail: [stadtteilprojekt-bw@regensburg.de](mailto:stadtteilprojekt-bw@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-1765**  
**0941/507-1766**

### Stadtteilprojekt Humboldtstraße

Humboldtstraße 34  
93053 Regensburg  
E-Mail: [stadtteilprojekt-humboldtstrasse@regensburg.de](mailto:stadtteilprojekt-humboldtstrasse@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-4580**

### Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Joseph-Str. 21  
93053 Regensburg  
**Außenstelle Hohes Kreuz**  
Vilshofener Str. 14  
93055 Regensburg  
E-Mail: [stadtteilprojekt-ost@regensburg.de](mailto:stadtteilprojekt-ost@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/28 09 59 67**  
**0941/28 09 41 57**

## Sternschnuppe e. V.

STERNSCHNUPPE e. V.  
Harzstraße 34 a  
93057 Regensburg  
Fax: 0941/6 72 06  
E-Mail: Julia@vonSeiche.de

Telefon:  
**0941/6 27 67**  
Mobil:  
**0172/8 62 19 66**

Im Sommer 1997 wurde die STERNSCHNUPPE, der Verein zur Förderung der medizinischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Regensburg, gegründet. Für Erwachsene ist in der Oberpfalz dank des Uniklinikums Regensburg die höchste medizinische Versorgungsstufe gewährleistet – für Kinder gibt es nichts Vergleichbares. Da Kinder unsere Zukunft sind, setzt sich die STERNSCHNUPPE für folgende Ziele ein:

- **Verbesserung der Situation des gesunden und des kranken Kindes** in der Stadt Regensburg und im Umland durch die Durchführung von öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen und entsprechendes Engagement bei allen politisch, sachlich und fachlich zuständigen und verantwortlichen Gremien.
- **Förderung des Fortschritts in der Kinderheilkunde und Jugendmedizin** durch Förderung wissenschaftlicher und praktischer Belange auf diesem Gebiet sowie Unterstützung und Durchführung von Kursen, Symposien und Kongressen.

Bayern und speziell die Oberpfalz steht bezüglich der stationären Kinderversorgung im Vergleich zu anderen Regionen Deutschlands an letzter Stelle. Sowohl zur speziellen Versorgung als auch im Notfall müssen sehr viele Kinder zur Behandlung in andere Städte oder über sehr weite Strecken transportiert werden. Hier unterstützt die STERNSCHNUPPE alle Hilfsorganisationen mit kindgerechter Ausstattung. Als Symbol dafür verschenkt die STERNSCHNUPPE an alle Rettungsorganisationen sowie an die Polizei in Ostbayern den „**Rettungst Teddy**“, der an verletzte oder traumatisierte Kinder weitergegeben wird.

STERNSCHNUPPE finanziert sich ausschließlich durch Spenden von Privatpersonen und Firmen. Der Mitgliedsbeitrag im Verein beträgt 15,- Euro pro Jahr, alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich.

Die STERNSCHNUPPE ist Mitglied im RZR (Rettungszentrum Regensburg e. V.).



# Frauen und Politik

**Angela Merkel, Bundeskanzlerin**  
**Andrea Nahles, SPD-Generalsekretärin**  
**Claudia Roth, Bundesvorsitzende der Partei**  
**Bündnis 90/Die Grünen**  
**Christine Haderthauer, Staatsministerin für Arbeit und**  
**Sozialordnung, Familie und Frauen**  
**Sabine Leutheusser-Schnarrenberger, Justizministerin**  
**Sarah Wagenknecht, Vize-Fraktionsvorsitzende der Linken**

**A**uch wenn die Politik seit ein paar Jahren mehr weibliche Gesichtszüge zeigt, von einer „Verweiblichung der Macht“ kann keine Rede sein; diese müsste organisch aus der Parteibasis heraus erwachsen, stellt der Berliner Politikwissenschaftler Tobias Dürr fest<sup>9</sup>. Noch dominieren nach wie vor und quer durch alle Parteien Männer in Führungspositionen.

**D**ie Türe zur Macht ist dennoch aufgestoßen: Politikerinnen zeigen Mädchen neue Rollenbilder in der Politik auf; selbst Bundeskanzlerin kann frau werden! In der nächsten Generation werden Frauen politisch mehr zu sagen haben. Käte Strobel, von 1966 bis 1969 Bundesministerin für Gesundheit und von 1969 bis 1972 Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit würde sich freuen, lautete ihr Credo doch: „Politik ist eine viel zu ernste Sache, als dass man sie allein den Männern überlassen könnte.“<sup>10</sup>

## Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen · AsF

Arbeitsgemeinschaft  
Sozialdemokratischer Frauen – AsF  
SPD-Unterbezirk, Geschäftsstelle  
Richard-Wagner-Straße 4  
93055 Regensburg  
[www.asf-regensburg.de](http://www.asf-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/79 42 19**

Wir sind eine Arbeitsgemeinschaft der SPD und in Stadt und Landkreis tätig.

Unser Anliegen ist es, Politik von Frauen und für Frauen voranzubringen. Ziele unserer Politik sind die Durchsetzung von Chancengleichheit für Frauen in der Gesellschaft, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die gesellschaftliche Ächtung von Gewalt gegen Frauen.

Wir arbeiten mit vielen Frauengruppen zusammen. Interessierte Frauen können jederzeit bei uns mitmachen.

Aktuelle Themen und Termine finden Sie auf unserer Internet-Seite unter [www.asf-regensburg.de](http://www.asf-regensburg.de).

### **Bürozeiten:**

Mo. bis Do. 8.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 8.00 bis 13.00 Uhr

## Deutscher Gewerkschaftsbund – Region Regensburg Regionsfrauenausschuss

DGB-Region Regensburg – Regionsfrauenausschuss  
Richard-Wagner-Straße 4  
93055 Regensburg  
E-Mail: [regensburg@dgb.de](mailto:regensburg@dgb.de)  
[www.regensburg.dgb.de](http://www.regensburg.dgb.de)

Telefon:  
**0941/79 98 60**

### Frauen machen Politik.

Aktive Frauen in der Gewerkschaft setzen sich für die Gleichberechtigung der Geschlechter ein. Diese kann nicht bei der Gesetzgebung haltmachen, sondern muss sich an den Fakten messen lassen:

- Prekäre Beschäftigung ist oft weiblich. Frauen üben einen Großteil der Teilzeitarbeit, der befristeten Arbeit und der Minijobs aus.
- Typische Ausbildungsberufe für Frauen sind diejenigen, die später schlechter bezahlt werden als typische „Männerberufe“.
- Schwangerschaft und Erziehungszeiten gehen zu Lasten von Karrieren und Einkommen, sollte der Wiedereinstieg in den Beruf überhaupt klappen.
- Altersarmut ist weiblich. Durch geringere Verdienste, prekäre Beschäftigung und fehlende Beitragszeiten fällt die Rente für Frauen meist wesentlich niedriger aus als für Männer.

Aktive Frauen in der Gewerkschaft sorgen für diskriminierungsfreie Tarifverträge und gerechte Eingruppierung.

Aktive Frauen in der Gewerkschaft tragen ihre Forderungen in die Politik:

- umfassende, finanzierbare Betreuungsangebote für Familien mit Kindern
- tatsächliche Gleichberechtigung zur rechtlichen Gleichberechtigung
- Einschränkung der prekären Beschäftigung und ein gesetzlicher Mindestlohn

## Frauen-Union Kreisverband Regensburg-Stadt

Frauen-Union Kreisverband Regensburg-Stadt  
Luitpoldstraße 14  
93047 Regensburg  
[www.fu-bayern.de](http://www.fu-bayern.de)

Telefon:  
**0941/5 45 43**

### Wer wir sind ...

Wir, die Frauen-Union, sind eine engagierte und lebendige Arbeitsgemeinschaft für Frauen aller Altersgruppen und Bevölkerungsschichten, für Frauen im Berufsleben, Nicht-Erwerbstätige, Mütter, für Verheiratete und Singles.

Als zweitgrößte Arbeitsgemeinschaft der CSU ist die Frauen-Union das Forum für die Anliegen der Frauen in Staat und Gesellschaft.

### Wofür wir stehen ...

Als Arbeitsgemeinschaft der CSU begreifen wir Politik und Gesellschaft aus einem christlich-sozialen Verständnis heraus.

Der Mensch ist nach dem christlichen Menschenbild zur Freiheit und Selbstverantwortung bestimmt. Für eine funktionsfähige Gesellschaft muss diese Selbstverantwortung durch Solidarität mit anderen geprägt sein.

### Wofür wir uns engagieren ...

Mehr Chancengleichheit und bessere Partnerschaft in Familie, Arbeitswelt und Gesellschaft sind unser Ziel. Frauen und Männer müssen gleichen

Anteil an der Gestaltung des politischen, sozialen und wirtschaftlichen Lebens haben.

Frauen sollen ihr Leben selbst gestalten und frei entscheiden können.

Zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist der bedarfsgerechte Ausbau von Angeboten für Ganztagsbetreuung, Ganztages Schulen, Kinderhorten und Krabbelstuben notwendig.

Die Familie ist die wichtigste Keimzelle unserer Gesellschaft. Sie muss nach Kräften ideell und materiell unterstützt werden.

Die Bürgerinnen und Bürger müssen die Gewissheit haben, in einer gesunden Umwelt zu leben. Dazu gehört die Förderung nachwachsender Rohstoffe sowie das Angebot gesunder Nahrungsmittel.

Unsere starke Gemeinschaft lebt von der Vielfalt und vom Engagement ihrer Mitglieder. Deshalb brauchen wir Ihre Unterstützung. Machen wir uns gemeinsam stark für mehr Mitsprache und Einflussmöglichkeiten in Politik und Gesellschaft.

Bei uns können Sie von einem Netzwerk politisch interessierter und engagierter Frauen profitieren, Kontakte knüpfen und sich persönlich weiterentwickeln. Hier können Sie in vielen politischen und gesellschaftlichen Bereichen etwas auf die Beine stellen, Einfluss nehmen und Veränderungen bewirken. Bei der Frauen-Union sind Sie damit an der richtigen Adresse.

Wir zeigen Ihnen auf, wie interessant Politik sein kann.

**Machen Sie mit!**

## Grüne Frauen im Kreisverband Regensburg

Bündnis 90/Die Grünen  
Kreisverband Regensburg  
Haaggasse 16  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/56 16 07  
E-Mail: kv.regensburg@gruene.de  
[www.gruene-regensburg.de](http://www.gruene-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 26 07**

Seit Gründung des Kreisverbands 1979 arbeiten GRÜNE Frauen in allen politischen Bereichen aktiv mit. Ämter und Mandate sind zu gleichen Teilen mit Frauen und Männern besetzt.

Bundesweit ist das Ziel der GRÜNEN eine ökologisch orientierte, humane Gesellschaft, die jede Form von Diskriminierung ablehnt und in der **die volle Gleichberechtigung der Geschlechter** gelebt wird.

Hier in Regensburg gilt unser Arbeitsschwerpunkt im Bereich „Frauenpolitik“ vor allem der Verbesserung der Situation von Frauen, die in einem schwierigen sozialen und gesellschaftlichen Umfeld leben. Außerdem setzen wir uns dafür ein, dass auch auf kommunaler Ebene die Gleichstellung für Frauen konsequent verwirklicht wird.

So lange die Gleichberechtigung nicht selbstverständlich durchgeführt wird, fordern wir **Frauenquoten in allen gesellschaftlichen und politischen Bereichen**, weil ...

- Männer freiwillig nichts von ihrer Macht abgeben.
- auch in Regensburg Frauen die Mehrheit in der Bevölkerung sind.
- Frauen an den wichtigen wirtschaftlichen und politischen Schaltstellen immer noch Seltenheitswert haben.

- Frauen zwei Drittel der gesellschaftlichen Arbeit leisten, aber nur ein Drittel davon bezahlt wird.
- Frauen immer noch erheblich weniger verdienen als Männer.
- Männer, die Familienzeit nehmen, immer noch die große Ausnahme sind.
- Frauen die ehrenamtliche Basisarbeit leisten – und Männer in der Vorstandsebene repräsentieren.
- Männer Geschichte machen – und Frauen die Folgen ausbaden müssen.
- Frauen selber Politik machen wollen und machen können.

Deshalb wünschen wir uns viele Frauen, die Lust haben, Politik aktiv zu gestalten und bei allen wichtigen Fragen in Regensburg, aber auch in der überörtlichen Politik mitentscheiden wollen. Die Mitarbeit in GRÜNEN Arbeitskreisen ist nicht an eine Parteizugehörigkeit gebunden. In der GRÜNEN JUGEND finden junge Frauen ein offenes Forum für die wichtigen Fragen unserer Zeit.

**Telefonisch erreichbar:**

Mo. von 14.00 bis 16.00 Uhr

## **Sozialistische Jugend Deutschlands**

### **Die Falken**

Sozialistische Jugend Deutschlands – Die Falken  
Bezirk Niederbayern/Oberpfalz  
Obermünsterstraße 11  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/56 73 98  
E-Mail: buero@falken-in-no.de

Telefon:  
**0941/5 82 65**

### **Ein Verband in der Tradition der Kinderrechtsbewegung**

Die Sozialistische Jugend Deutschlands – Die Falken – sind ein Kinder- und Jugendverband mit einer einhundertjährigen Geschichte in der Tradition des Antifaschismus, der internationalen Jugendarbeit und der Durchsetzung von Kinderrechten.

Die Aktivitäten der Falken reichen von regelmäßiger Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen vor Ort über Freizeit- und Bildungsangebote bis hin zu Großveranstaltungen mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus allen Teilen der Welt.

Zunehmend steht bei den Falken auch die parteiliche Mädchenarbeit im Vordergrund. „Falkinnen“ haben – beispielsweise in selbst verwalteten Mädchencafés – selbst gestaltete Freiräume. Sie lernen zu erkennen, was sie wollen und wie sie es durchsetzen können – und sie lernen „Nein“ zu sagen. „Anecken statt wegstecken“ und „Mädchen, fällt mal aus der Rolle“ heißt es auch bei der Berufsplanung.

### **Falkenarbeit bedeutet Gegenerziehung**

Zur Verwirklichung ihrer Ziele – Chancengleichheit herstellen, Geschlechterverhältnisse demokratisieren – arbeiten die Falken nach dem Prinzip der

Gegenerziehung. Kindern und Jugendlichen werden Identifikationsangebote fern von traditionellen Rollenzuweisungen gegeben und sie werden bei der Entwicklung bzw. Verteidigung eines eigenständigen Lebensentwurfes unterstützt.

Im Vordergrund steht dabei die Aufgabe, die Lebensrealität von Mädchen und jungen Frauen sichtbar zu machen und ihnen im und über den Verband ein Forum zur Artikulation ihrer Interessen zu bieten. Die Widersprüche, in denen sie leben – Widersprüche zwischen Autonomiebestreben und Rollenzuweisungen – können zumindest in der Arbeit des Verbandes aufgelöst und somit die Möglichkeit eröffnet werden, die Grenzen weiblicher Rollenerwartungen zu überschreiben.



# Frauen und Kirche

**150** katholische Theologieprofessorinnen fordern im Februar 2011 in einem Memorandum eine neue Definition der Frau in der katholischen Kirche. Sie sprechen sich für mehr Frauen in Führungspositionen sowie die Öffnung des Diakonatsamts für Frauen aus. Während Frauen in der evangelischen Kirche bereits, wenn auch unterrepräsentiert, höhere Positionen besetzen, steht die katholische Kirche noch am Anfang<sup>11</sup>.

Ohne die Unterstützung der in der Kirche tätigen Frauen müssten viele Aktivitäten und ehrenamtlichen Dienstleistungen wegfallen. Sie lassen nicht locker und bringen Bewegung in ihre Kirche: Frauen sind mittlerweile verstärkt auch als Pfarrgemeinderätinnen, Kirchenvorstände, Küsterinnen, Dekaninnen oder Pfarr- und Pastoralreferentinnen tätig.

Es wäre unklug, Ressourcen, die Frauen der Kirche bieten können, brach liegen zu lassen. Nur eine Kirche, die weibliche und männliche Elemente zulässt, hat Zukunft. Frauen stellen keine Bedrohung dar, sie sind eine Bereicherung.

## **Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Diözese Regensburg**

Arbeitsstelle Frauenseelsorge  
der Diözese Regensburg  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
E-Mail: [frauenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-regensburg.de)  
[www.frauenseelsorge-regensburg.de](http://www.frauenseelsorge-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 97-2243**

Die Arbeitsstelle Frauenseelsorge im Bistum Regensburg ist eine Fachstelle des Seelsorgeamtes.

Bei der Frauenseelsorge sind alle Frauen herzlich willkommen: Frauen jeden Alters, Frauen in ihren vielfältigen Lebenssituationen und in unterschiedlicher Nähe zur Kirche.

Wir bieten Frauen unsere Begleitung an auf dem Weg, ihre religiöse Identität zu finden und auszudrücken. Dazu versuchen wir Orte zu schaffen, an denen Begegnungen und Austausch von Lebens- und Glaubenserfahrungen möglich sind. Wir unterstützen haupt- und ehrenamtlich tätige Frauen in Pfarreien und Verbänden.

Wir tun dies durch Kurs- und Seminarangebote, religiöse Angebote und Bereitstellungen von Arbeitsmaterialien für die Frauenarbeit.

Unser Angebot veröffentlichen wir in halbjährlichen Programmheften, die Sie gerne bei uns anfordern können.

## **Deutscher Evangelischer Frauenbund**

### **Ortsverband Regensburg**

Kontakt über:

Helga Siemon  
Prüllstraße 80  
93093 Donaustauf

Alice Wagner  
Domspatzenstraße 20  
93152 Nittendorf-Etterzhausen  
E-Mail: [alice.wagner1@web.de](mailto:alice.wagner1@web.de)

### **Wer sind wir?**

Der Ortsverband Regensburg des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e. V. (DEF) wurde 1908 in Regensburg von engagierten Frauen, zumeist Ehefrauen von Pfarrern, gegründet. Heute kommen die Mitglieder aus allen Schichten der Bevölkerung, zumeist Seniorinnen. Der Verband ist überparteilich, übergemeindlich, ökumenisch, die Tätigkeit ist ehrenamtlich.

Der Bundesverband untergliedert sich in Landesverbände, Ortsverbände und Anschlussvereine. Auch als Einzelperson ist eine Mitgliedschaft und Mitarbeit möglich.

### **Was wollen, was tun wir?**

Der DEF will Frauen ermutigen und befähigen, in der Öffentlichkeit mitzureden, mitzuentcheiden und Verantwortung zu übernehmen – für sich und für andere.

Der Ortsverband Regensburg hat zurzeit keine sozialdiakonischen Aufgaben. Besondere Anliegen sind jedoch der Aufbau des Hospizes in Regensburg und die Unterstützung des „Hauses für Mutter und Kind“ in Nürnberg, welches dem DEF angegliedert ist.

Wir Frauen des Regensburger Ortsverbandes versuchen, die Ökumene zu leben, machen Besuche, wo immer sie erforderlich sind und pflegen Ausflüge mit Frauen des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB). Wir treffen uns einmal monatlich (am 1. Montag um 14.30 Uhr im evangelisch-lutherischen Dekanat in der Pfarrergasse 5) zu Vorträgen und Gedankenaustausch bei Kaffee und Kuchen.

Die Termine werden in der Mittelbayerischen Zeitung und in „evangelisch in regensburg“ bekannt gegeben.

Ein weiterer Aufgabenbereich ist die Evangelische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Medienkompetenz im Landesverband Bayern e. V. des DEF.

## Katholischer Deutscher Frauenbund

### Diözesanverband Regensburg e. V.

KDFB Diözesanverband Regensburg  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
E-Mail: [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)  
[www.frauenbund-regensburg.de](http://www.frauenbund-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 97-2224**

#### Wir sind ...

- ein Frauenverband, der von Frauen selbstständig und ehrenamtlich geleitet wird, entstanden aus der internationalen Frauenbewegung.
- ein Bildungsverband, in dem Frauen jeden Alters, in unterschiedlichen Lebenssituationen, mit verschiedenen Interessen Platz haben.
- ein Frauenverband, der sich an der christlichen Botschaft und ihren Werten orientiert.
- gesellschaftspolitisch engagiert, arbeiten überparteilich und vertreten die Interessen von Frauen und Kirche, Gesellschaft und Politik.
- eine große Gemeinschaft von derzeit fast 65.000 Frauen in 473 so genannten Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen in der Diözese Regensburg.
- ein Verband mit insgesamt 220.000 Mitgliedern, der bundesweit arbeitet.
- ein Verband, der mit anderen Organisationen und Institutionen zusammenarbeitet.

### **Was uns sonst noch wichtig ist ...**

- Die Frauengruppen gestalten das Leben vor Ort aktiv mit.
- In der Gruppe finden die Frauen Gemeinschaftsgefühl, Freude am gemeinsamen Tun und Anregungen zur persönlichen Entfaltung.
- Wir setzen uns dafür ein, dass der Frauenbund auf allen Ebenen ein gesellschaftlicher Faktor bleibt, der beachtet wird.
- Wir engagieren uns für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen – weltweit.
- Wir sagen in der Kirche, was uns wichtig ist und welchen Beitrag wir Frauen in einer geschwisterlichen Kirche leisten.
- Wir feiern und leben gemeinsam unseren Glauben und achten auf religiöse Formen, die weibliche Spiritualität ausdrücken und fördern.
- Wir legen Wert auf eine informative und ansprechend gestaltete Mitgliederzeitschrift, die auch „heiße Eisen“ anpackt.

Bitte fordern Sie unsere aktuellen Bildungsangebote für Frauen an oder besuchen Sie uns im Internet unter:

**[www.frauenbund-regensburg.de](http://www.frauenbund-regensburg.de)**

## Sozialdienst Katholischer Frauen Regensburg · SKF

Sozialdienst  
Katholischer Frauen Regensburg – SKF  
Prüfeninger Schloßstraße 73 e  
93051 Regensburg  
Fax.: 0941/ 30 78 75 6-6  
E-Mail: [ortsverein@skf-regensburg.de](mailto:ortsverein@skf-regensburg.de)  
[www.skf-regensburg.de](http://www.skf-regensburg.de)

Telefon:  
**0941 / 30 78 75 6-8**

Der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF), ein Fachverband des Caritasverbandes, „erfüllt seine laienapostolische Aufgabe in Kirche, Staat und Gesellschaft im Sinne christlicher Caritas als Wesens- und Lebensäußerung der katholischen Kirche“ (Präambel der SkF Satzung).

Der SkF nimmt sich der Probleme von Frauen, Jugendlichen, Kindern und Familien an und versucht, in Not- und Konfliktsituationen, bei Erziehungsfragen sowie bei persönlichen Schwierigkeiten zu helfen.

Er besteht seit über 100 Jahren. Bundesweit arbeiten heute ca. 16.000 ehrenamtliche und 4.000 hauptamtliche Mitarbeiterinnen in 149 selbstständigen Ortsvereinen des SkF.

Der Sozialdienst katholischer Frauen Regensburg wurde im Januar 1988 gegründet. Er ist ein eingetragener Verein und vom Finanzamt als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Dem Verein gehören derzeit 65 Frauen an, die ehrenamtlich im Sinne der Vereinsziele arbeiten oder sie als fördernde Mitglieder unterstützen.

Der Sozialdienst katholischer Frauen unterhält in Regensburg das Regensburger Eltern-Kind-Zentrum (REKiZ) mit Familienzentrums, Spielstube und Kinderkrippe und das Frauen- und Kinderschutzhaus.

### **Die Mitglieder des SkF Regensburg verbindet**

- die Freude an der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten,
- die Freude an der eigenverantwortlichen Planung und Durchführung der Arbeit,
- der Zuwachs an persönlicher Erfahrung und fachlicher Kompetenz durch Fortbildung.

Da wir zur Erfüllung unserer Aufgaben auch finanziell erhebliche Eigenleistungen erbringen müssen, sind wir für Spenden, für die wir selbstverständlich eine Spendenquittung ausstellen, dankbar.





# Gewalt gegen Frauen – Frauen gegen Gewalt

Flittchen  
Auslaufmodell  
Frau am Steuer  
sexuelle Gewalt als Kriegstaktik<sup>12</sup>  
Medine starb, weil sie sich wehrte<sup>13</sup>  
Keiner wollte etwas bemerkt haben  
Frauen und Technik: Das falsche Geschlecht<sup>14</sup>  
über 60 Millionen Mädchen sind Kinderbräute<sup>15</sup>  
Tochter jahrelang eingesperrt und missbraucht  
weltweit sterben jährlich mindestens 5.000 Frauen  
durch Ehrenmord<sup>16</sup>  
Jede 3. bis 4. Frau in Deutschland hat schon einmal sexuelle  
oder physische Gewalt erfahren<sup>17</sup>  
Gewalt gegen das weibliche Geschlecht ist weltweit  
die häufigste Verletzung von Menschenrechten<sup>18</sup>

**keine vorzeitige Entlassung von Gewaltverbrechern –  
Terre des Femmes übergibt 10.000 Unterschriften<sup>19</sup>  
100 Jahre Frauentag – 100 Jahre Weltveränderung<sup>20</sup>  
mutige Frauen erhalten Friedensnobelpreis<sup>21</sup>  
mein kurzer Rock hat mit dir nichts zu tun  
Frauen sind anders und sie sind es gerne  
hier haben Frauen die Hosen an  
Mädchenrechte stärken – weltweit  
Klimaschutz braucht Frauenpower<sup>22</sup>  
wir lassen uns nichts gefallen  
Frauen helfen Frauen  
hinsehen und handeln  
Frauen unterwegs  
Basta ya! Es reicht!<sup>23</sup>**

## Autonomes Frauenhaus

### Frauen helfen Frauen e. V.

Autonomes Frauenhaus  
Träger: Frauen helfen Frauen e. V.  
Postfach 11 02 04  
93015 Regensburg  
Fax: 0941/2 80 25 20  
E-Mail: [info@frauenhaus-regensburg.de](mailto:info@frauenhaus-regensburg.de)  
[www.frauenhaus-regensburg.de](http://www.frauenhaus-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/2 40 00**

Gewalt an Frauen ist keine Randerscheinung in unserer Gesellschaft, sondern prägt den Alltag vieler Frauen in Deutschland und weltweit. Häusliche Gewalt umfasst körperliche, seelische und sexuelle Misshandlungen und trifft vor allem Frauen: Sie sind zu über 90 Prozent Opfer der Misshandlungen. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge hat in Deutschland jede vierte Frau in ihrem Leben Gewalt durch den Partner erfahren. Es sind Frauen jeden Alters, aus allen Bildungsschichten, sozialen Schichten und Kulturen.

#### **Das Frauenhaus Regensburg hilft und unterstützt seit 1980. Es bietet ...**

- Schutz vor dem Misshandler, die Adresse des Frauenhauses ist geheim. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.
- Wohnmöglichkeit für Frauen und Kinder. Das Frauenhaus ist kein Heim; die Bewohnerinnen organisieren ihren Alltag selbstständig.
- parteiliche Unterstützung und Beratung für Frauen und ihre Kinder sowie individuelle Beratung und Hilfe bei der Bewältigung der Gewalterfahrungen
- konkrete Hilfen, Unterstützung und Informationen zur sozialen, wirtschaftlichen und rechtlichen Absicherung; bei Bedarf auch Begleitung zu Ämtern und Gericht

- Unterstützung auch nach dem Auszug
- Beratung von gewaltbetroffenen Frauen, die keinen Frauenhausplatz benötigen (ambulante Beratung)

**Bitte unterstützen Sie uns!**

Der gemeinnützige Verein „Frauen helfen Frauen e.V.“ ist auf Unterstützung angewiesen. Spendenquittungen können ausgestellt werden.

**Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, Konto-Nr. 164 756**

**Bürozeiten:**

Mo. bis Fr. 9.00 bis 16.00 Uhr

**In Notfällen telefonisch rund um die Uhr erreichbar!**

## Beratungsstelle für Frauen

Frauen helfen Frauen e. V.

Beratungsstelle für Frauen  
Gumpelzhaimerstraße 8 a  
93049 Regensburg

Telefon:  
**0941/2 40 00**

Die Beratungsstelle für Frauen berät und informiert Frauen, die in ihrer Partnerschaft von Gewalt betroffen sind.

### **Einzelberatung nach Terminabsprache:**

- für gewaltbetroffene Frauen
- zu Trennung und Scheidung
- zum Gewaltschutzgesetz (GewSchG)
- zu Stalking (§ 238 StGB)

Alle Beratungen sind kostenlos und ohne Formalitäten. Die Mitarbeiterinnen stehen unter Schweigepflicht.

Das Beratungsangebot ist parteilich, interkulturell und ganzheitlich ausgerichtet. Bei Bedarf kann eine Dolmetscherin hinzugezogen werden.

Wir bieten interessierten Gruppen, Einrichtungen, Betrieben etc. Informationen zum Thema „Gewalt gegen Frauen“ an.

Wir organisieren Gesprächsgruppen zum Thema „Trennung und Scheidung“.

## Frauen- und Kinderschutzhaus

### Sozialdienst Katholischer Frauen e. V. Regensburg

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V. Regensburg  
Frauen- und Kinderschutzhaus  
Postfach 11 02 43  
93015 Regensburg  
Fax: 0941/5 99 93 89

Telefon:  
**0941/56 24 00**

#### Tag und Nacht erreichbar!

Das Frauen- und Kinderschutzhaus gibt es seit 1990. Es steht Frauen und ihren Kindern offen, die von physischer und/oder psychischer Gewalt in der Familie oder Partnerschaft betroffen oder bedroht sind.

Die Frauen werden unabhängig von Herkunft, Religion oder Staatsangehörigkeit aufgenommen.

Das Frauen- und Kinderschutzhaus ist eine Einrichtung der Krisenintervention; es können bis zu sieben Frauen mit ihren Kindern aufgenommen werden.

#### Das Frauen- und Kinderschutzhaus bietet

- telefonische und persönliche Beratung von Hilfe suchenden Frauen (die Beratung ist parteilich und folgt dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe).
- Rufbereitschaft „rund-um-die-Uhr“.
- fachliche Beratung und Begleitung der im Haus lebenden Frauen und Kinder.
- Hilfestellung bei gewünschter Kontaktaufnahme mit dem Ehemann oder Partner.

- nachgehende Arbeit mit ehemaligen Frauenhausbewohnerinnen.
- ambulante Beratung (auch im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes).

Darüber hinaus nehmen die Mitarbeiterinnen des Frauen- und Kinderschutzhouses Aufgaben der Prävention und Öffentlichkeitsarbeit wahr und arbeiten mit den zuständigen örtlichen Beratungsdiensten, Einrichtungen und Ämtern zusammen.

**Tag und Nacht erreichbar unter der Rufnummer 0941/56 24 00!**

## **Frauennotruf Regensburg e. V.**

### **Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen**

Frauennotruf Regensburg e. V.  
Alte Manggasse 1  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/6 98 78 80  
E-Mail: frauennotruf-regensburg@r-kom.net  
**www.frauennotruf-regensburg.de**



Telefon:  
**0941/2 41 71**

Sexuelle Übergriffe, sexueller Missbrauch an Kindern, Telefonterror, Stalking, Pornografie, Vergewaltigung sind keine Einzelfälle, sondern Beispiele alltäglicher Gewalt gegen Mädchen und Frauen.

Der Frauennotruf Regensburg e. V. wurde 1984 als Arbeitsgruppe gegen sexuelle Gewalt gegründet. Seit 1986 besteht er als eingetragener Verein und ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt.

Der Verein versteht sich als Beratungs- und Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt. Unser Angebot richtet sich an betroffene Mädchen und Frauen, deren Angehörige, Partnerinnen und soziale Fachkräfte, die mit betroffenen Kindern und Jugendlichen arbeiten.

#### **Beratung und Begleitung**

Individuelle Gespräche begleiten und unterstützen Betroffene bei der Verarbeitung und Bewältigung sexualisierter Gewalterfahrungen. Wir

- beraten telefonisch oder persönlich.
- geben juristische Informationen.
- begleiten zu Behörden und Ämtern, z. B. bei Anzeigenerstattung, Gerichtsverhandlungen, Ärztinnen oder Ärzte etc.
- vermitteln Therapeutinnen, Therapeuten, Rechtsanwältinnen, Rechtsanwälte etc.

→ **Alle Beratungsgespräche sind anonym, vertraulich und kostenlos!**

### **Selbsthilfegruppen und angeleitete Gruppen**

In den Räumen des Frauennotruf Regensburg e.V. treffen sich Selbsthilfegruppen bzw. angeleitete Gruppen wöchentlich.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- sexualisierte Gewalt in der Kindheit
- sexualisierte Gewalt im Erwachsenenalter
- Mütter, deren Kind(er) sexualisierte Gewalt erleben/erlebt haben

→ **In den Gruppen wird auf Anonymität und Vertraulichkeit besonderen Wert gelegt!**

### **Berufsgruppe**

Für Fachfrauen, die beruflich mit dem Thema „sexualisierte Gewalt“ konfrontiert sind, besteht die Möglichkeit, sich zum fachlichen Austausch in den Räumen des Frauennotruf Regensburg e.V. zu treffen.

→ **Interessentinnen sind jederzeit herzlich willkommen!**

### **Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit**

Der Frauennotruf Regensburg e.V. macht durch seine umfassende Öffentlichkeitsarbeit das Ausmaß, die Ursachen und Folgen von sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen in unserer Gesellschaft deutlich. Das Mahnmal gegen Gewalt an Frauen **24171** stellt die Telefonnummer des NOTRUFs dar und ist ein Ergebnis unserer Öffentlichkeitsarbeit.

Wir bieten

- Vorträge, Seminare, Fortbildungen für Eltern, Fachkräfte, Schülerinnen etc. zum gesamten Themenkreis „sexualisierte Gewalt“.
- Präventionsarbeit an Schulen und Kindergärten.
- Informationsmaterial/Broschüren.
- Unterstützung bei themenbezogenen Arbeiten und Referaten.
- Bücher- und Videofilmverleih: Zahlreiche Fachliteratur bzw. Videofilme und DVDs können gegen eine geringe Gebühr entliehen werden.

### **Vernetzung**

Die Kooperation mit lokalen und regionalen Institutionen, Ämtern und Personen ist uns wichtig, um das Netzwerk der Unterstützung für betroffene Mädchen und Frauen ständig zu verbessern und zu erweitern.

### **Helfen Sie uns, damit wir helfen können!**

Der Frauennotruf Regensburg e. V. ist dringend auf Mitgliedsbeiträge und Spenden angewiesen.

**Spendenkonto: Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, Konto-Nr. 30 155**

### **Bürozeiten:**

Mo. bis Mi. 10.00 bis 14.00 Uhr

Do. 14.00 bis 20.00 Uhr

## Polizei

### Präsidium Oberpfalz

Präsidium Oberpfalz  
Bajuwarenstraße 2 c  
93053 Regensburg

Telefon:  
**0941/5 06-0**

### **Opfer in akuter Gefahr können sich jederzeit unter der Notrufnummer 110 an die Polizei wenden!**

Bei der Polizei gibt es so genannte Schwerpunktsachbearbeiter, die Opfern häuslicher Gewalt beim Erstellen einer Anzeige als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Die Beauftragten der Polizei für Frauen und Kinder geben Opfern von häuslicher und sexueller Gewalt Auskunft

- über den Ablauf des polizeilichen Ermittlungsverfahrens,
- über ihre Rechte im Strafverfahren,
- über weitere Beratungsstellen,
- ... und Tipps zur Vorbeugung.

Aufgabe der Polizei ist es, Gewalttaten zu verhindern, zu unterbinden und diese strafrechtlich zu verfolgen. Die Polizei schützt Personen, die sich unmittelbar in Gefahr befinden, in dem sie – je nach Sachlage

- dem Täter einen Platzverweis erteilen kann,
- den Täter in Gewahrsam nehmen kann,
- weitere Maßnahmen zum Schutz des Opfers ergreifen kann (z. B. Kontaktverbot).

Polizeiliche Maßnahmen sind immer nur vorübergehend und müssen umgehend richterlich bestätigt werden.

So erreichen Sie einen **Schwerpunktsachbearbeiter „Häusliche Gewalt“**:

Polizeiinspektion Regensburg Süd	Telefon: 0941/5 06-2078
Polizeiinspektion Regensburg Nord	Telefon: 0941/5 06-2221
Polizeiinspektion Neutraubling	Telefon: 09401/93 02-0
Polizeiinspektion Nittendorf	Telefon: 09404/95 14-0
Polizeiinspektion Regenstauf	Telefon: 09402/93 11-0
Polizeiinspektion Wörth/Donau	Telefon: 09482/94 11-0
Polizeiinspektion Kelheim	Telefon: 09441/50 42-0

Die **Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder** (siehe bitte auch S. 13 ) ist erreichbar unter Telefon 0941/506-1333.

## Regensburger Beratungsstelle - gegen Gewalt (RGB)

### Kontakt Regensburg e. V.

Regensburger Beratungsstelle - gegen Gewalt (RGB)

des Kontakt Regensburg e. V.

Prävention – Integration – Resozialisation

Hemauerstraße 6 · 93047 Regensburg

Fax: 0941/5 67 45 82

**[www.kontakt-regensburg.de](http://www.kontakt-regensburg.de)**

Telefon:

**0941/5 67 45 86**

**0941/5 67 45 30**

Die RGB ist eine Anlaufstelle für Männer und Frauen, die durch gewalttätiges Verhalten in Erscheinung getreten sind und ein gewaltfreies Leben anstreben.

#### Angebote:

- Clearinggespräche für Männer, Frauen und Paare
- Bedarfsorientierte freie Beratung für Männer und Frauen
- Anti - Gewalt Individual - Training (AGIT) für Männer und Frauen
- Anti-Aggressivitäts-Training® (AAT®) für Männer (für Frauen in Planung)
- Anti – Gewalt - Training / Konfrontatives Ressourcen - Training (AGT/KRT) für Männer

#### Zielgruppe:

- Erwachsene Männer und Frauen,
  - die durch gewalttätiges Verhalten in der Familie und/oder Partnerschaft in Erscheinung getreten sind
  - die durch gewalttätiges Verhalten im öffentlichen Raum in Erscheinung getreten sind
- Paare, die ein gewaltfreies Zusammenleben anstreben

#### Parteiverkehr:

Mo. bis Do. 10.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 10.00 bis 14.00 Uhr

→ Beratung nach telefonischer Vereinbarung

## Regensburger Runder Tisch gegen häusliche Gewalt

Regensburger Runder Tisch  
gegen häusliche Gewalt  
c/o Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg  
Minoritenweg 8-10  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/507-4149  
E-Mail: [gleichstellungsstelle@regensburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-1140**

Der Regensburger Runde Tisch gegen häusliche Gewalt wurde im März 2000 gegründet. Ziel ist es, Frauen zu helfen, die in Regensburg und Umgebung Opfer häuslicher Gewalt geworden sind. Der Runde Tisch will eine optimale Zusammenarbeit der Fachinstanzen sicherstellen.

### **Mitgliedsorganisationen sind:**

- Autonomes Frauenhaus – Frauen helfen Frauen e. V.
- Frauen- und Kinderschutzhaus des SKF
- Familienberatung bei Trennung u. Scheidung am Amtsgericht Regensburg
- Frauennotruf Regensburg e. V. – Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
- Gleichstellungsstellen Stadt und Landkreis Regensburg, Landkreis Kelheim
- Amt für Jugend und Familie Stadt Regensburg
- Kreisjugendamt Regensburg
- Justizbehörden Regensburg
- Polizei
- Zentrum Bayern Familie und Soziales, Region Oberpf. – Opferentschädigung
- Weißer Ring
- Vertreterinnen der Anwaltschaft
- Deutscher Ärztinnenbund
- Kontakt e. V. Beratungsstelle gegen Gewalt

## Weisser Ring

### Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoffern und zur Verhütung von Straftaten e. V.

Weisser Ring  
Außenstelle Regensburg  
Gumpelzheimerstraße 11 a  
93049 Regensburg  
Fax: 0941/2 08 56 56  
E-Mail: weisser.ring.regensburg@gmx.de

Telefon:  
**0941/2 08 56 55**

### **Opfer-/Info-Telefon: 01803/34 34 34** rund um die Uhr erreichbar!

Der Weisse Ring hilft Menschen, die Gewalt erfahren mussten, durch:

- menschlichen Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Hilfe im Umgang mit Behörden
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Unterstützung bei materiellen Notlagen in Zusammenhang mit einer Straftat, u. a. durch
  - Beratungsscheck für eine Erstberatung bei einem/einer frei gewählten Anwalt/Anwältin,
  - Übernahme weiterer Anwaltskosten, insbesondere um sozialrechtliche Ansprüche durchzusetzen (z.B. nach dem Opferentschädigungsgesetz) und um Opferschutzrechte im Strafverfahren zu wahren (Opferanwalt),
  - Beratungsscheck für eine psychotraumatologische Erstberatung,
  - Erholungsprogramme für Opfer und ihre Angehörigen,
  - finanzielle Zuwendungen, um tatbedingte Notlagen zu überbrücken.

## Zentrum Bayern Familie und Soziales Region Oberpfalz

Zentrum Bayern Familie und Soziales  
Region Oberpfalz  
Landshuter Straße 55  
93053 Regensburg  
Fax. 0941/78 09-1304  
E-Mail: [poststelle.opf@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.opf@zbfbs.bayern.de)

Telefon:  
**0941/78 09-3106**

### **Sonderbetreuung im Bereich Opferentschädigung (OEG)**

Wir informieren und beraten Opfer von Gewalttaten sowie deren Angehörige umfassend über alle möglichen Hilfen, die es im Einzelfall gibt.

#### **Aufgabenschwerpunkte:**

- Kontaktaufnahme mit dem Opfer bereits vor Stellen des Antrags
- Kontakt mit Weissem Ring, Polizei, Staatsanwaltschaft
- Hausbesuch auf Wunsch des Opfers
- Betreuung des Opfers während des Verfahrens, persönlich oder telefonisch
- Unterstützung des Opfers beim Kontakt mit anderen Stellen bzw. Leistungsträgern
- Erläuterung möglicher Ansprüche nach Abschluss des Verfahrens

Im Interesse der Gewaltopfer pflegen wir den Kontakt zu verschiedenen Stellen wie der Arbeitsgemeinschaft „Sexuelle Gewalt an Kindern“ in Weiden, der Arbeitsgemeinschaft „Gegen Gewalt an Kindern“ in Regensburg, dem „Runden Tisch gegen häusliche Gewalt“ in Regensburg.



Mädchen

**E**s sieht beinahe so aus, als sei die Welt für Mädchen perfekter geworden. Sie sind ehrgeizig in der Schule, haben sehr gute Ausbildungsabschlüsse oder studieren<sup>24</sup>. Zahlreiche Programme fördern und unterstützen sie, gerade wenn es um die Wahl einer technischen Ausbildung geht. Sie sind tough und wissen, was sie wollen. Alles also auf dem besten Weg?

Mädchen haben tatsächlich mehr Möglichkeiten, sie treffen aber auch auf viele Widersprüche und alte Rollenbilder. Die Karriereleiter zu erklimmen erfordert neben einer guten Ausbildung Durchsetzungsvermögen, Zeit und – in einer globalisierten Welt – Ungebunden-Sein. Gleichzeitig wird erwartet, dass die Familienplanung nicht zu kurz kommt und Frauen die Familie wie eh und je versorgen. Auch in der Sozialisation von Mädchen hat sich nicht viel geändert<sup>25</sup>. Sie werden stärker auf Äußerlichkeiten reduziert, zu mehr Anpassung und Anlehnung erzogen, während Jungs mehr Stärke, Autonomie und Aktivität zugestanden wird.

### **Mädchen sind**

- immer noch weniger in „karriereträchtigen“ als in frauentypischen und schlecht bezahlten Berufen zu finden.
- zwischen Karriere- und Familienplanung hin- und hergerissen, da die Entscheidung für die Familie oft eine Entscheidung gegen die Karriere bedeutet.
- zwar selbstbewusster, werden aber durch die Medien in ein unrealistisches Frauenbild gedrängt.

**D**ie Anlaufstellen für Mädchen in Regensburg kümmern sich um deren Bedürfnisse, Interessen, Lebensvorstellungen und Zukunftspläne. Mit verschiedenen Beratungsangeboten, Plattformen und Veranstaltungen unterstützen sie sie darin, das Leben selbstständig und eigenverantwortlich zu gestalten und bieten den Raum für eine individuelle, von geschlechterspezifischen Rollen unabhängige Entwicklung.

## Arbeitskreis für Mädchenarbeit in Regensburg

Arbeitskreis für Mädchenarbeit  
c/o Amt für kommunale Jugendarbeit  
D.-Martin-Luther-Straße 3  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/507-45 59  
E-Mail: [woehrl.rosemarie@regensburg.de](mailto:woehrl.rosemarie@regensburg.de)  
[www.regensburg.de](http://www.regensburg.de)

Telefon:  
**0941/507-15 51**

Der Arbeitskreis besteht seit 1991. Er tagt zweimal jährlich.

Ihm gehören verschiedene Institutionen/Gruppierungen an, die für Mädchen und junge Frauen da sind. Die Arbeitsgemeinschaft hat sich die Vernetzung und Koordination der Mädchenarbeit in Regensburg zum Ziel gesetzt.

Mädchen und junge Frauen fordern mehr Anerkennung, die Auflösung traditioneller Rollenmuster, das Recht auf eine eigene Lebensplanung, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Chancen im Berufsleben, gesellschaftliche Teilhabe und vieles mehr.

Fachfrauen aus verschiedenen Bereichen der Jugendarbeit unterstützen Mädchen und junge Frauen dabei.

### **Die Arbeitsinhalte:**

- Freiräume für Mädchen schaffen
- Interessen von und für Mädchen vertreten
- Mädchenspezifische Angebote durchführen
- Informationen weitergeben
- parteiliche Öffentlichkeitsarbeit
- Auseinandersetzung mit aktuellen Themen
- Programmaustausch
- Organisation von Vorträgen und Fachtagungen

## Jugend- und Familienzentrum KONTRAST

Jugend- und Familienzentrum KONTRAST

Vilshofener Str. 14

93055 Regensburg

Fax: 0941/28 09 59 85

E-Mail: [jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de](mailto:jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de)

[familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de](mailto:familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de)

Telefon:

**0941/28 09 59 83**

**und 0941/28 09 59 84**

### Unsere Angebote für Mädchen

#### Frauen- und Mädchentag

Mo. 14.00 bis 21.00 Uhr

#### Handarbeit

Mo. 15.00 bis 16.30 Uhr

#### Kochkurs

Mo 16.30 bis 18.00 Uhr

#### Frauenfitness

Mo. und Mi. 18.00 bis 19.30 Uhr

## **Pfadfinderinnenschaft St. Georg**

### **Diözesanverband Regensburg**

Pfadfinderinnenschaft St. Georg  
Diözesanverband Regensburg  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
E-Mail: [psg@bistum-regensburg.de](mailto:psg@bistum-regensburg.de)  
[www.psg-regensburg.de](http://www.psg-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 97-22 72**  
Mi. 9.00 bis 12.00 Uhr

### **progressiv · selbstbewusst · genial**

Die Pfadfinderinnenschaft St. Georg (PSG), 1947 gegründet, ist der Verband katholischer Pfadfinderinnen in der Bundesrepublik Deutschland.

Die PSG ist Mitglied im Weltbund der Pfadfinderinnen, dem ca. sieben Millionen Mädchen und Frauen aus über 90 Ländern angehören. Seit 1948 gehört die PSG zum Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ).

Wir Pfadfinderinnen möchten die Welt mit eigenen Augen entdecken und wehren uns deshalb gegen ein Scheuklappendenken, das uns von vornherein vorschreiben möchte, was angeblich „typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ ist. Wir glauben, dass wir gerade in reinen Mädchengruppen am besten ausprobieren können, was jenseits aller Rollenklischees tatsächlich in uns steckt.

Internationale Begegnungen, Abenteuer und Lagerfeuerromantik – als Teil der größten Jugendbewegung der Welt lebt auch bei uns die pfadfinderische Tradition fort.

Dabei ist uns wichtig, diese Tradition mit zeitgemäßen Inhalten zu füllen. „Pfadfinden“ heißt für uns auch, nach neuen Wegen suchen:

- neue Wege im Miteinander fremder Kulturen
- neue Wege in unserer Beziehung zur Umwelt
- neue Wege im Glauben
- neue Wege in der Solidarität mit der einen Welt
- neue Wege in der Partnerschaft von Mann und Frau

Damit jedes Mädchen ein Umfeld findet, das seinen Interessen und Bedürfnissen Rechnung trägt, unterteilen sich unsere Gruppen in vier Altersstufen:

**Wichtel:** 7 bis 10 Jahre

**Pfadis:** 10 bis 13 Jahre

**Caravelles:** 13 bis 16 Jahre

**Ranger:** ab 16 Jahre

Die PSG bietet auf Diözesanebene Ausbildungskurse für Gruppenleiterinnen an, um sie zu befähigen, ihre Gruppen nach der pfadfinderischen Methode verantwortungsvoll zu leiten. Außerdem gibt es Angebote zu bestimmten Themen, z. B. religiöse, kreative Wochenenden, bei denen die Gruppenleiterinnen Ideen und Erfahrungen für sich selbst und die Gruppenarbeit sammeln können.

Die Zusammenarbeit mit erwachsenen Mitarbeiterinnen bringt uns auf Stammes- und Diözesanebene Ideen und Hilfen. Aus diesem Grund wollen wir verstärkt Frauen für die Mitarbeit in der PSG gewinnen.

In Regensburg gibt es zur Zeit vier Stämme, die ihren Namen, wie bei uns üblich, von der Pfarrei ableiten, zu der sie gehören: St. Wolfgang, St. Paul, St. Josef und Großberg.

Deine Tochter möchte zu uns kommen?

Du interessierst dich selbst für eine aktive Mitarbeit bei uns?

Als Gruppenleiterin?

Als freie Mitarbeiterin?

Dann ruf doch einfach bei uns an!

**Gut Pfad!**



# Bildung und Wissenschaft

Sie war eine Persönlichkeit, auch wenn ihr Name kaum jemandem etwas sagt: Dorothea Erxleben aus Quedlinburg, 1754 die erste promovierte Frau in Deutschland. Frauen durften damals nicht studieren, weil sie – im Gegensatz zu Männern – nicht als vollkommene Menschen und damit als nicht der Bildung fähig galten. Ihr Vater jedoch, seines Zeichens Arzt, unterrichtete seine Tochter privat in praktischer und theoretischer Medizin. Dorothea Erxleben arbeitete in seiner Praxis, heiratete und bekam vier Kinder. Ein Bittgesuch ihres Vaters an den König von Preußen ermöglichte der couragierten Frau die Promotion<sup>26</sup>.

Heute steht dem Dokortitel für Frauen nicht mehr so viel im Weg. Das Terrain „Bildung und Wissenschaft“ verträgt trotzdem noch mehr weiblichen Input – im Hinblick auf wissenschaftliche Karrieren oder auch auf Qualifikationen wie Sprach- und Medienkompetenz, die eine gleichberechtigte Partizipation möglich machen.

Laut einer Untersuchung des statistischen Bundesamtes von 2009, die sich mit der Situation von Wissenschaftlerinnen an deutschen Hochschulen auseinandersetzt, waren von 39.800 Lehrstühlen nur 7.300 mit Professorinnen besetzt. Bei den Sprach- und Kulturwissenschaften belegten sie etwa jeden dritten Lehrstuhl, während die Mathematik mit 12 Prozent oder die Ingenieurwissenschaften mit neun Prozent weiblichem Anteil abgeschlagen auf den hinteren Plätzen logierten<sup>27</sup>.

Deshalb nur nicht nachlassen: Betriebe und Hochschulen starteten in den vergangenen Jahren Programme wie GirlsDay, Girls4tech, Forscherinnencamp oder Mentoring für Frauen in den MINT-Fächern (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik). Ziel ist es, mehr Frauen für technische und naturwissenschaftliche Berufe zu begeistern und den Anteil der Wissenschaftlerinnen zu erhöhen.

## Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer e.V. – a.a.a.

### Müttersprachkurse

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer e.V.  
Weingasse 1  
93047 Regensburg  
E-Mail: [info@aaa-regensburg.de](mailto:info@aaa-regensburg.de)  
[www.aaa-regensburg.de](http://www.aaa-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/5 99 73 72**

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der aus einer Schülerinitiative entstanden ist. Seit 1971 bieten wir Hilfen zur Integration für Kinder, Jugendliche und Familien an. Unser Ziel ist ein friedliches Miteinander vieler verschiedener Kulturen in Regensburg.

Für Mütter bieten wir **kostengünstige bzw. kostenlose Sprachkurse** an. Kinder können mitgebracht werden.

Anfängerinnen:

Mi. 10.00 bis 11.30 Uhr

Fortgeschrittene:

Di. und Do. 14.00 bis 15.30 Uhr

Anmeldung bitte unter:

Tel.: 0941/5 99 73 72

## **Evangelische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung von Medienkompetenz im Deutschen Evangelischen Landesverband Bayern e. V.**

Evangelische Arbeitsgemeinschaft  
zur Förderung von Medienkompetenz

c/o Helga Siemon  
Prüllstraße 80  
93093 Donaustauf

oder

c/o Alice Wagner  
Domspatzenstraße 20  
93152 Nittendorf-Etterzhausen  
E-Mail: [alice.wagner1@web.de](mailto:alice.wagner1@web.de)

Der Medienkreis Regensburg besteht als Arbeitsgruppe des Evangelischen Rundfunkdienstes e. V. seit 1981. Er hat sich das Ziel gesetzt, Frauen zum verantwortlichen, kompetenten Umgang mit Hörfunk und Fernsehen zu befähigen sowie ihre Kritik- und Gesprächsfähigkeit zu stärken – Letzteres nicht zuletzt im Hinblick auf den Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Durch regelmäßige Erarbeitung schriftlicher Kritiken einzelner Sendungen, die den Medienverantwortlichen zugehen, wächst bei den Mitgliedern des Arbeitskreises das Bewusstsein für die Chancen, Schwierigkeiten und Probleme eines wesentlichen öffentlichen Sektors unserer Gesellschaft. Anhand der Reaktionen der Sender auf durchschnittlich vierzig Prozent der eingereichten Kritiken gewinnen die Mitglieder Vertrauen in ihr Urteilsvermögen sowie Festigkeit und Selbstbewusstsein hinsichtlich ihrer Meinungsbildung.

Möglichkeiten der Weiterbildung für Mitglieder bieten Seminare der Evangelischen Akademie Tutzing sowie Tagungen des Bayerischen Rundfunks und der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien.

Der Medienkreis trifft sich – mit kostenlosem Frühstück – am **zweiten Mittwoch jeden Monats um 9.30 Uhr** im Evangelisch-Lutherischen Dekanat, Pfarrergasse 5, 93047 Regensburg.

Gemeinsam schauen sich die Frauen vorher aufgezeichnete und bekannt gemachte Sendungen an und beurteilen sie.

Termine entnehmen Sie bitte der Mittelbayerischen Zeitung sowie dem Magazin „evangelisch in regensburg“.

## Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.  
Am Ölberg 2  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 92 15-23  
E-Mail: [ebw@ebw-regensburg.de](mailto:ebw@ebw-regensburg.de)  
**[www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)**

Telefon:  
**0941/5 92 15-15**

Das Angebot „von Frauen für Frauen“ ist fester Bestandteil des Programms des Evangelischen Bildungswerkes Regensburg e. V. Wir wollen damit nicht nur die in der evangelischen Kirche engagierten Frauen ansprechen, sondern ein Forum bieten, auf dem die unterschiedlichsten Frauen und Frauengruppen ihre Anliegen und Themenschwerpunkte darstellen können. Frauengruppen mit unterschiedlichen Ansätzen sollen ins Gespräch gebracht werden. Mit unserem Programm wollen wir die in unserer Gesellschaft nach wie vor bestehende Diskriminierung von Frauen in der Öffentlichkeit thematisieren; Anliegen, die häufig in sicher notwendigen „Frauenecken“ besprochen werden, sollen einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden.

Wichtig ist uns dabei, die Kompetenz von Frauen in allen gesellschaftlichen Bereichen (durch Auswahl von Frauen als Referentinnen und Kursleiterinnen) und die Leistungen von Frauen offensichtlich zu machen.

Mit unserem Eltern- und Familienprogramm versuchen wir bewusst, die Verantwortung der Frauen für Kinder und Familie aufzubrechen. Unsere Kurse und Veranstaltungen richten sich an beide Eltern-Teile; spezielle Angebote für Väter sollen deren Verantwortung für die Erziehung der Kinder stärken. Durch das parallel zur Eltern- und Familienbildung laufende Frauenprogramm soll das Gespräch „Hausfrauen – Mütter – berufstätige Frauen – kinderlose Frauen“ angeregt werden.

### **Unsere Schwerpunkte sind**

- Kurse für Frauen von Frauen, um sie kompetent und eigenständig zu machen.
- Diskussionen, Vorträge, Gesprächskreise, zum Beispiel zu politischen und sozialen Themen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden von Frauen betreffen.

## Frauen- und elternspezifische Studienberatung

Universität Regensburg  
Studentenhaus, Zimmer 1.23 (1. Stock)  
Universitätsstraße 31  
93053 Regensburg

Telefon:  
**0941/9 43-2240**

Die frauen- und elternspezifische Studienberatung an der Universität Regensburg informiert und berät unter frauenspezifischem Blickwinkel zu folgenden Themen:

- Studienmöglichkeiten sowie Inhalt, Aufbau und Anforderungen eines Studiums
- Veranstaltungen und Vorträge inner- und außerhalb der Universität sowie aktuelle Artikel zu frauenspezifischen Themen
- Durchführung und Organisation von Gruppen, Kursen, Seminaren oder Vorträgen für Studentinnen
- Möglichkeit zu Gruppentreffen: Hier können sich Frauen in ähnlicher Lage (z. B. lesbische Studentinnen, Studentinnen aus der „Bildungsferne“, Studienabbrecherinnen) treffen und austauschen
- Kontaktmöglichkeiten zu berufstätigen Frauen, die ihr Wissen und ihre Erfahrung aus Studium, Beruf und Familie weitergeben bzw. Informationen über Netzwerke
- Studieren mit Kind(ern): Studienorganisation, finanzielle Unterstützung, Fragen der Kinderbetreuung; Möglichkeit einer Gruppe zum Kontakt und Austausch mit anderen Frauen/Eltern

**Sprechzeiten:** Di. 13.00 bis 15.00 Uhr und nach Terminvereinbarung



# Frauen und Gesundheit

**F**rauen erkranken anders als Männer. Diese Erkenntnis ist keineswegs selbstverständlich und relativ neu.

Neben biologischen Unterschieden zwischen Mann und Frau beeinflussen auch soziale Lebensumstände und soziokulturelle Faktoren die Gesundheit. Die Einbeziehung von „Diversity“<sup>28</sup> (soziale und kulturelle Verschiedenartigkeit) bildet eine der Grundlagen eines sich neu etablierenden Bereiches – der „Gender-Medizin“.

### **Was ist zum Beispiel bei Mann und Frau unterschiedlich?**

Frauen nehmen körperliche und seelische Warnsignale eher wahr, sind in soziale Netzwerke besser eingebunden, nehmen Präventions- und Früherkennungsangebote des Gesundheitssystems besser an als Männer dies tun.

Männer stehen – hauptsächlich wegen genderspezifischer Arbeitsteilung und tradierten Männlichkeitsbildern<sup>29</sup> – gesundheitsfördernder Lebensführung eher skeptisch gegenüber. Ärztliche Hilfe suchen sie meist erst, wenn massive gesundheitliche Einschränkungen auftreten<sup>30</sup>.

Inwieweit persönliche Lebensumstände wie Gewalterfahrungen oder Doppelbelastung durch Familie und Beruf das Entstehen von Krankheiten beeinflussen, ist statistisch zwar noch nicht belegt, aber inzwischen Gegenstand der Diskussion um weibliche und männliche Risikofaktoren.<sup>31</sup>

**E**ine Reihe von Anlaufstellen in Regensburg bietet Beratung, Hilfe und Unterstützung in vielen Fragen rund um die Gesundheit. Sie wissen um den „kleinen Unterschied“ und stehen Frauen tatkräftig zur Seite.

## **Arbeitsgruppe „Frau und Sucht“ des Suchtarbeitskreises Regensburg**

Suchtarbeitskreis Regensburg  
Geschäftsstelle beim  
Landratsamt Regensburg – Gesundheitsamt  
Sedanstraße 1  
93055 Regensburg

Telefon:  
**0941/40 09-883**

In der Arbeitsgruppe „Frau und Sucht“ treffen sich Menschen, die sich in ihrem (beruflichen) Alltag mit frauenspezifischen Aspekten von Suchtmittelmissbrauch und Abhängigkeit befassen.

Essstörungen, Medikamentenmissbrauch, Co-Abhängigkeit, Mädchenspezifische Prävention etc. sind Themen, die die Arbeitsgruppe „Frau und Sucht“ aufgreift.

Die Öffentlichkeit soll für das Thema „Frau und Sucht“ sensibilisiert werden: Welche regionalen Angebote gibt es für Frauen im Suchtbereich? Wo ergeben sich Lücken in der Versorgung?

Die Mitglieder treffen sich regelmäßig, diskutieren gemeinsam, planen und führen Fortbildungen und Veranstaltungen durch oder kontaktieren andere Einrichtungen.

## **Arbeitskreis „Frau und psychische Gesundheit“ des Regionalen Steuerungsverbandes des Versorgungsgebietes Regensburg**

Kontakt:  
E-Mail: [info@krisendienst-horizont.de](mailto:info@krisendienst-horizont.de)

Telefon:  
**0941/5 81 81**

Im Arbeitskreis „Frau und psychische Gesundheit“ treffen sich Fachfrauen, die in ihrer Arbeit auf Frauen mit psychischen Erkrankungen oder besonderen seelischen Belastungen treffen.

In Entstehung, Ausprägung, Verlauf und Häufigkeit von psychischen Erkrankungen bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede, die in der Praxis (noch) zu wenig berücksichtigt werden.

Der Arbeitskreis beschäftigt sich mit den frauenspezifischen Aspekten.

### **Aufgaben des Arbeitskreises sind hauptsächlich:**

- Informationsaustausch und Vernetzung
- Bestandserhebung und Aktualisierung von bestehenden Angeboten sowie Aufdecken von Lücken in der Versorgung psychisch kranker Frauen im Raum Regensburg
- Organisation von Fachvorträgen und Fortbildungen
- Öffentlichkeitsarbeit zur Thematik

Der Arbeitskreis trifft sich ca. sechsmal pro Jahr.

Fachfrauen sind nach Anmeldung willkommen.

Für weitere Infos stehen wir unter oben genannter Kontaktadresse gerne zur Verfügung.

## **Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.**

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Bayerische Gesellschaft  
für Psychische Gesundheit e. V.  
Region Regensburg  
Sozialpsychiatrischer Dienst  
Rote-Hahnen-Gasse 6  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/59 93 59-70  
E-Mail: [spdi-regensburg@bgfpg.de](mailto:spdi-regensburg@bgfpg.de)  
[www.die-bayerische.de](http://www.die-bayerische.de)

Telefon:  
**0941/59 93 59-10**

### **Angebote für Frauen mit Ängsten und Depressionen**

- geleitete Gesprächsgruppe
- Kontaktgruppe

Die Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e. V. ist ein gemeinnützig anerkannter Verein, der in Regensburg seit fünfunddreißig Jahren psychisch kranken Menschen oder von Krankheit bedrohten Menschen, deren Angehörigen und Freunden Unterstützung anbietet.

Dies geschieht in Form von Beratung, Betreuung, Unterstützung und Begleitung. Falls erforderlich und sinnvoll, übernimmt der Verein auch gesetzliche Betreuungen.

Es besteht die Möglichkeit, sich in der Laienhilfe ehrenamtlich für psychisch kranke Menschen zu betätigen.

- **Sozialpsychiatrischer Dienst**  
Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige,  
Freizeit- und Gesprächsgruppen

- **Gerontopsychiatrischer Dienst**  
Beratung und Unterstützung für ältere, psychisch belastete Menschen und deren Angehörige
- **Berufsbegleitender Dienst**  
Beratung bei Problemen am Arbeitsplatz, Gesprächsgruppe
- **Betreute Wohnformen**  
Therapeutische Wohngemeinschaften und aufsuchendes betreutes Wohnangebot in der eigenen Wohnung (BEW)
- **Betreutes Einzelwohnen**  
für junge, psychisch kranke Menschen
- **Forensisch betreute Wohnformen**  
Therapeutische Wohngemeinschaft und aufsuchendes betreutes Wohnangebot
- **Betreuungsverein**  
Gesetzliche Betreuungen für psychisch kranke Menschen

Über die zentrale Telefonnummer des Sozialpsychiatrischen Dienstes erfahren Sie Telefonnummer, Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner sowie Telefonzeiten für Ihr Anliegen (siehe bitte oben!).

**Sprechzeiten:**

Mo., Di., Mi.	9.00 bis 17.00 Uhr
Do.	13.00 bis 18:00 Uhr
Fr.	9.00 bis 13:00 Uhr

## **Beratungsstelle zu Essstörungen „waagnis“**

**Frauengesundheitszentrum Regensburg e. V.**

Beratungsstelle zu Essstörungen „waagnis“

Grasgasse 10 · 93047 Regensburg

info@waagnis.de

**www.waagnis.de**

Telefon:

**0941/5 99 86 06**

### **Fachberatung für Betroffene**

- Abklärung der Situation und Information über weitere Hilfen
- gezielte Weitervermittlung an ambulante oder stationäre Therapieeinrichtungen
- längerfristige Beratung, auch zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz

### **Betroffene beraten Betroffene**

### **Fachberatung für Angehörige und Mitbetroffene**

- Information zu Möglichkeiten der Behandlung
- Hilfe im Umgang mit Betroffenen

### **Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige**

### **Kunst- und musiktherapeutische Kurse**

### **Körperorientierte Selbsterfahrung**

### **Workshops zur Prävention von Essstörungen**

### **Öffnungszeiten:**

Di./Mi. 9.00 bis 13.00 Uhr und Do. 14.00 bis 17.00 Uhr

## DONUM VITAE in Bayern e. V.

DONUM VITAE in Bayern e. V.  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle  
für Schwangerschaftsfragen  
Maximilianstraße 13  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/5 95 64 99  
E-Mail: [regensburg@donum-vitae-bayern.de](mailto:regensburg@donum-vitae-bayern.de)  
[www.regensburg.donum-vitae-bayern.de](http://www.regensburg.donum-vitae-bayern.de)

Telefon:  
**0941/5 95 64 90**

**Schwanger!** Für viele ein Grund zur Freude, aber nicht für alle – vielleicht sogar ein Augenblick des Erschreckens und der Angst.

Unsere staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen DONUM VITAE in Bayern e. V. besteht seit 1. Januar 2001.

### Wir bieten an:

- Beratung bei gewollten und ungewollten Schwangerschaften und allen Problemen, die sich daraus ergeben
- Beratung nach den gesetzlichen Bestimmungen des § 219 StGB in Verbindung mit §§ 5 – 7 Schwangerschaftskonfliktgesetz
- Information über gesetzliche Ansprüche und Leistungen (wie z. B. Mutterschutz, Erziehungsgeld, Elternzeit) und Hilfe bei deren Durchsetzung

- Vermittlung von finanziellen Zuschüssen aus der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“
- Hilfestellung bei der Wohnungssuche
- Begleitung und Beratung nach der Geburt eines Kindes bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres
- Beratung bei Familien- und Partnerproblemen
- Informationen bei Fragen zur Familienplanung und Verhütung
- Aufklärung und sexualpädagogische Angebote zu den Themen „Liebe“, „Sexualität“ und „Verhütung“ für Schulklassen, Jugendgruppen, Multiplikatoren, Kindergärten und Eltern
- Ermöglichung und Begleitung anonymer Geburten im Rahmen des „MOSES-Projektes“
- psychosoziale Beratung vor, während und nach einer Pränataldiagnostik und möglichen Behinderung des Kindes
- Gespräche nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Gespräche bei Tot- und Fehlgeburt

## FrauenGesundheitsZentrum Regensburg e. V.

FrauenGesundheitsZentrum Regensburg e. V.  
Grasgasse 10 (Hinterhaus)  
93047 Regensburg  
Fax: 0941/89 34 73  
E-Mail: fgz-regensburg@gmx.de  
[www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)



Telefon:  
**0941/8 16 44**

Das FrauenGesundheitsZentrum versteht sich als Beratungs- und Bildungseinrichtung für Mädchen und Frauen.

Wir bieten Kurse, Selbsthilfegruppen, Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen zu Fragen der körperlichen und seelischen Gesundheit an, u. a.

- zu persönlichen Krisensituationen, Depressionen, Ängsten.
- über Psychotherapiemöglichkeiten.
- zu Sexualität, Verhütung, Diaphragma-Anpassung.
- zu gynäkologischen Fragen, Beckenbodentraining, Brustgesundheit, Wechseljahren.
- Yoga, Qi Gong, Entspannung, Meditation.
- Mädchenkurse wie „Was passiert in meinem Körper?“, „Mobbing“, „Probiere dich als Schauspielerin aus“, „Street Dance“ oder erlebnisorientierte Ferienprogramme.

In kleinen Gruppen von vier bis zwölf Frauen werden fortlaufend **Kurse und Wochenend-Workshops** zu unterschiedlichen Themen angeboten. Die Angebote wechseln jedes Semester. Für neue Anregungen sind wir offen.

Das Programmheft erscheint zweimal jährlich.

Wir initiieren **Selbsthilfegruppen**, helfen Frauen bei der Suche nach anderen Frauen mit ähnlichen Problemen, stellen Räume für Treffen zur Verfügung und begleiten bei Bedarf die ersten Gruppensitzungen.

Als **weitere Angebote** gibt es bei uns eine Leihbücherei zu Frauen- und Gesundheitsfragen. Wir verkaufen Info-Broschüren zu Themen wie Verhütung, Gynäkologie, sexueller Missbrauch, Wechseljahre, Kinderlosigkeit und verleihen einen Verhütungskoffer.

**Öffnungszeiten:**

Mo. 17.00 bis 20.00 Uhr

Mi. 14.00 bis 17.00 Uhr

Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr

## **Gesundheitsförderung**

### **am Gesundheitsamt – Landratsamt Regensburg**

Team Gesundheitsförderung  
Landratsamt Regensburg – Gesundheitsamt  
Sedanstraße 1  
93055 Regensburg  
E-Mail: [sozialdienst@landratsamt-regensburg.de](mailto:sozialdienst@landratsamt-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/40 09-761**  
**0941/40 09-752**

Frauenspezifische Gesundheitsfragen ergeben sich aus der spezifischen Lebenssituation von Frauen (erwähnt seien hier beispielhaft die Umbruchsphasen im Leben einer Frau wie Pubertät, Schwangerschaft, Klimakterium). Darüber hinaus sind Frauen aufgrund ihrer größeren Aufgeschlossenheit für Gesundheitsthemen wichtige Vermittlerinnen dieser Themen.

#### **Ziele und Aufgaben im Bereich „Frau und Gesundheit“:**

- gesundheitsförderliche Aktionen für sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen wie z. B. junge Mütter, ausländische Frauen, Alleinerziehende
- Kooperationen mit anderen Institutionen bei Veranstaltungen wie z. B. beim Projekt FIT Regensburg-Frauenintegration durch Sport mit Spaß
- Netzwerkarbeit mit anderen Institutionen

Durchführung von Veranstaltungen in Settings wie Familienzentren, Frauengruppen, Jugendzentren, Schulen

## **Herztöne e. V.**

### **Beratungsstelle für natürliche Geburt und Eltern-Sein**

Herztöne e. V.  
Beratungsstelle für  
natürliche Geburt und Eltern-Sein  
Kirchfeldallee 2  
93055 Regensburg  
E-Mail: [info@herztoene-ev.de](mailto:info@herztoene-ev.de)  
[www.herztoene-ev.de](http://www.herztoene-ev.de)

Telefon:  
**0941/99 92 70**

### **Herztöne e. V.**

Herztöne (Gründung 1991) ist eine unabhängige Einrichtung, weder kirchlich gebunden noch einem Träger angegliedert und daher in seinen Entscheidungen und seiner inhaltlichen Arbeit offen.

Es ist eine Anlaufstelle für Fragen und Angebote rund um Schwangerschaft, Geburt, Babyzeit, Partnerschaft und Eltern-Sein.

Ein engagiertes Team aus Hebammen, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen, Familientherapeutinnen und Familientherapeuten, Erzieherinnen und Erziehern, Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern und v. a. leistet qualifizierte Elternarbeit.

Herztöne sieht seine Aufgabe darin, in allen Familienphasen Elternkompetenzen zu fördern. Der Verein will durch professionelle Beratung, Gruppenarbeit und Vortragsveranstaltungen Hilfe und Unterstützung geben.

**Unser Angebot:**

- Geburtsvorbereitungskurse, Infoabende zur Hausgeburt, Rückbildungsgymnastik mit Babys
- Babymassage
- PEKiP-Gruppen und Eltern-Kind-Gruppen (ab einem Jahr)
- Musische Angebote ab zwei Monaten bis zu viereinhalb Jahren
- Eltern-Kind-Turnen und Kindermassage
- Offene Stillgruppe
- Homöopathische Kurse und Erste Hilfe am Kind
- Vorträge zu verschiedenen Themen wie kindlicher Entwicklung, Erziehung, Gesundheit
- Fitness/Sportkurse für Mütter (und die Kinder sind dabei)

## Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

**Caritasverband für die Diözese Regensburg e. V.**

Katholische Beratungsstelle  
für Schwangerschaftsfragen  
Adolf-Schmetzer-Straße 2-4  
93055 Regensburg  
Fax: 0941/7 99 92 22

E-Mail: [regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de](mailto:regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de)  
[www.caritas-schwangerschaftsberatung.de](http://www.caritas-schwangerschaftsberatung.de)

Telefon:  
**0941/79 99 20**

### **Für viele Frauen, die ungewollt schwanger, ratlos, verzweifelt sind, stellt sich die Frage: Was nun?**

Wie soll es weitergehen, wenn der Freund sich zurückzieht, kein Platz für das Kind, kein Geld für die notwendigen Anschaffungen vorhanden ist oder berufliche Pläne durch das Kind in Frage gestellt sind?

Hier setzt die Arbeit der Beratungsstelle ein, die Frauen durch das beratende Gespräch, durch praktische und finanzielle Unterstützung helfen möchte, mit diesen Problemen fertig zu werden.

Im Beratungsgespräch versuchen wir, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Ratsuchende angenommen und verstanden fühlt. Wir nehmen jede Frau und ihre Probleme ernst; wir wollen ihr in einer angstfreien Umgebung (die Beraterinnen unterstehen der Schweigepflicht) vermitteln, dass sie nicht alleine ist und sie zu einer eigenverantwortlichen Entscheidung befähigen.

Wir tun dies auf der Grundlage der Bischöflichen Richtlinien, der Rahmenkonzeption „Ja zum Leben“ sowie der gesetzlichen Bestimmungen. Dies bedeutet, dass die Beratung zielgerichtet dem Schutz des ungeborenen Lebens dient. Sie ist von dem Bemühen geleitet, die Frau zur Annahme ihres Kindes zu ermutigen und mit ihr gemeinsam Perspektiven für ein Leben mit dem Kind zu finden.

Das Angebot umfasst u. a. Beratung im existentiellen Schwangerschaftskonflikt, Beratung in allen die Schwangerschaft betreffenden sozialen Fragen, psychosoziale Beratung zur vorgeburtlichen Diagnostik und bei möglicher Behinderung des Kindes, Beratung nach der Geburt eines Kindes, Paarberatung, Beratung bei sexualpädagogischen Fragen in Schulen und Jugendgruppen, bei Fragen zur Adoption, Familienplanungsberatung, Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch, Beratung nach einer Tot- oder Fehlgeburt oder nach einem Schwangerschaftsabbruch.

Integrativer Bestandteil der Beratung sind das Angebot, die Gewährung und die Vermittlung der zur Verfügung stehenden Hilfen für Schwangere, Mütter und Kinder sowie die Erschließung weiterer Ressourcen im gesetzlichen und privaten Bereich. Dies geschieht in Kooperation mit anderen kirchlichen, privaten und öffentlichen Beratungsstellen und Diensten.

Unser großes Plus ist die Vernetzung mit anderen Caritas-Einrichtungen und Fachdiensten der Caritas (z. B. allgemeine Sozialberatung, Schuldnerberatung, Migrationsdienst für ausländische Arbeitnehmer, Erholungsreferat u. a.).

Weitere Informationen über spezielle Gruppen-, Präventions- und Kursangebote erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle.

Die Beratung ist kostenfrei, zugänglich für jeden, unabhängig von Religion und Nationalität. Alle Mitarbeiterinnen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Wir bieten **Außensprechtage in Cham, Kelheim und Mainburg** an (telefonische Anmeldung bitte über Regensburg).

#### **Öffnungszeiten:**

Mo. bis Do. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 15.00 Uhr

#### **Beratung:**

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter der Nummer 0941/ 79 99 20. Abendtermine sind nach Vereinbarung möglich.

## pro familia Regensburg e. V.

pro familia Regensburg e. V.  
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik + Sexualberatung e. V.  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle  
für Schwangerschaftsfragen  
An der Schergenbreite 1  
93059 Regensburg  
Fax: 0941/70 46 90  
E-Mail: [regensburg@profamilia.de](mailto:regensburg@profamilia.de)  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)



Telefon:  
**0941/70 44 55**

pro familia Regensburg e. V. ist ein gemeinnütziger, konfessionell und politisch unabhängiger Verein.

Wir möchten das Thema „Sexualität“ und alle damit zusammenhängenden Fragen transparent und ansprechbar machen. Wir wollen einen angstfreien, verantwortlichen, selbst bestimmten und lustvollen Umgang mit Sexualität fördern.

### **Wir bieten Einzelnen, Paaren und Familien Information und Beratung**

- zu Sexualität, Familienplanung und Verhütung.
- zu Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft.
- bei Fragen zur Pränataldiagnostik.
- zu finanziellen Hilfen und sozialrechtlichen Fragen.
- vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch.
- bei einem Schwangerschaftskonflikt (mit Beratungsnachweis).
- bei Problemen in Beziehung und Partnerschaft.
- in Trennungs- und Scheidungssituationen.
- MammaCare (Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust).

### **Unsere Beratung**

- ist kostenlos.
- ist vertraulich und erfolgt auf Wunsch anonym; alle Beraterinnen stehen unter Schweigepflicht.
- arbeitet mit Ärztinnen und Ärzten, Hebammen, Juristinnen und Juristen und anderen Fachleuten zusammen.

Außerdem bieten wir an:

### **Sexualpädagogische Veranstaltungen**

- für Schulen, Jugendzentren, Behinderteneinrichtungen und Eltern.

### **Fortbildungen**

- für Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren.

### **Telefonzeiten:**

Mo. bis Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr

Di., Do. 14.00 bis 16.00 Uhr

Mi. 15.00 bis 18.00 Uhr

Beratungen finden auch außerhalb dieser Zeiten statt.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

## **Psychosoziale Aids-Beratungsstelle Oberpfalz**

### **BRK Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz**

Psychosoziale Aids-Beratungsstelle Oberpfalz  
Bruderwöhrdstraße 10  
93055 Regensburg  
Fax: 0941/79 21 54  
E-Mail: [info@aids-beratung-oberpfalz.brk.de](mailto:info@aids-beratung-oberpfalz.brk.de)  
[www.aids-beratung-oberpfalz.brk.de](http://www.aids-beratung-oberpfalz.brk.de)

Telefon:  
**0941/79 13 88**

#### **Information und Aufklärung**

- Zielgruppenspezifische Informations- und Aufklärungsveranstaltungen
- Schulung von Multiplikatorinnen, Multiplikatoren und Berufsgruppen

#### **Beratung, wenn Sie ...**

- Fragen zu Aids haben.
- wissen wollen, wie man sich ansteckt und schützen kann.
- überlegen, ob ein HIV-Test für Sie sinnvoll ist.
- HIV-positiv oder an Aids erkrankt sind.
- beruflich mit dem Thema Aids konfrontiert sind.

#### **Begleitung von HIV-infizierten Menschen, ihren Angehörigen und Nahestehenden**

Ein HIV-positives Testergebnis berührt nahezu jeden Lebensbereich, sei es die Gesundheit, die Partnerschaft, die Familie, die Sexualität, die berufliche Situation, die materielle Absicherung. Wir sind für Sie da, wenn ...

- Sie sich informieren wollen.
- Sie sich Sorgen machen.
- Sie Kontakt mit anderen Angehörigen suchen.
- Sie Unterstützung brauchen.

**Wir beraten und begleiten Sie vertraulich – auf Wunsch anonym!**

**Bürozeiten:**

Mo. bis Fr. 9.00 bis 13.00 Uhr

Do. 9.00 bis 19.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

## Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Staatlich anerkannte Beratungsstelle  
für Schwangerschaftsfragen  
im Landratsamt – Gesundheitsamt  
Sedanstraße 1  
93055 Regensburg  
E-Mail: [schwangerenberatung@landratsamt-regensburg.de](mailto:schwangerenberatung@landratsamt-regensburg.de)  
[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)

Telefon:  
**0941/40 09-738**  
**0941/40 09-739**  
**0941/40 09-755**

Eine Schwangerschaft ist ein großes Glück und ein bedeutender Lebensabschnitt für werdende Eltern. Leider können sich nicht alle Frauen und Männer über eine Schwangerschaft freuen. Passiert es unvorbereitet, zu früh oder zu einem ungünstigen Zeitpunkt, sehen Frauen und ihre Partner der Zukunft mit einem Kind eher mit Angst und Zweifeln entgegen. Sie fürchten eine Menge Probleme auf sich zukommen und wissen nicht, wie sie damit fertig werden sollen.

Bei der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Regensburg finden alle Schwangeren und ihre Familien Rat und Hilfe, unabhängig davon, ob das Kind geplant war oder nicht. Hier arbeiten drei Diplom-Sozialpädagoginnen (FH), die über eine langjährige Erfahrung in der Schwangerenberatung und ein umfangreiches Wissen über die Belange von Schwangeren verfügen.

Zu den Aufgaben der Beratungsstelle gehört die vor einem Schwangerschaftsabbruch vorgeschriebene Beratung, die so genannte Schwangerschaftskonfliktberatung. Hier stehen Entscheidungshilfe und seelische Entlastung im Vordergrund. In diesem Gespräch ist aber auch Raum für Informationen und individuelle Konfliktlösungsmöglichkeiten. Über diese Beratung wird ein Beratungsnachweis ausgestellt.

Die Frauen, die sich bereits für ihr Kind entschieden haben, bekommen in der Beratung einen Überblick über staatliche Hilfen für Familien und Unterstützung bei der Antragstellung. Auch die Hilfen aus der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ werden hier beantragt.

Die Beratung kann einmalig sein, sie kann sich aber auch über einen längeren Zeitraum erstrecken. Viele Frauen brauchen auch nach der Geburt des Kindes oder lange Zeit nach einem Schwangerschaftsabbruch Beratung und Unterstützung.

Bei Fragen zu Sorgerecht und Gestaltung des Umgangsrechts wird inzwischen im Rahmen der Schwangerenberatung auch Mediation angeboten.

Zu dem Beratungsangebot bei der Beratungsstelle am Gesundheitsamt gehört auch die Beratung über Familienplanung und Empfängnisverhütung. Einzelpersonen und Paare können sich hier über alle Methoden der Empfängnisverhütung informieren. Bei unerfülltem Kinderwunsch oder Partnerproblemen bieten klärende Gespräche seelische Entlastung und Entscheidungshilfe. Außerdem gehen die Beraterinnen an Schulen und arbeiten dort mit Schülerinnen und Schülern an Themen wie „Sexualität, Partnerschaft und Empfängnisverhütung“.

Wer sich genauer über unser Angebot informieren möchte, kann uns anrufen, unser Faltblatt anfordern oder den Frauenarzt oder die Ärztin danach fragen.

Außerdem finden Sie uns im Internet unter [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de). Die Beratung am Gesundheitsamt ist kostenlos. Selbstverständlich sind die Beraterinnen zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Bitte vereinbaren Sie mit uns vor einer Beratung telefonisch einen Termin; Termine können auch kurzfristig stattfinden.

**Die Beratungsstelle ist erreichbar:**

Mo., Di., Mi. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr

Do. 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.30 Uhr

Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr







# Anhang

<b>Stichwortverzeichnis mit Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern</b>		Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg Günter Tischler, 0941/ 507-1512	57
		Amt für kommunale Jugendarbeit der Stadt Regensburg Annerose Raith, 0941/ 507-1552	60
<b>A</b>			
Ärztinnenbund Rita Haberger, 09403/ 80-202	40	Amt für Tagesbetreuung von Kindern der Stadt Regensburg Sieglinde Kolbinger-Preißer 0941/ 507-1520	62
Aktionskomitee Kind im Krankenhaus (AKIK) Julia von Seiche-Nordenheim 0941/ 6 27 67 bzw. 0172/ 8 62 19 66	55	Arbeitsgemeinschaft sozialdemokratischer Frauen (AsF) Gertrud Maltz-Schwarzfischer 0941/ 79 42 19	115
<b>Alleinerziehende:</b>		Arbeitsgruppe „Frau und Sucht“ Irmgard Pernpeintner, 0941/ 50 21-119 Elisabeth Suttner-Langer, 0941/ 40 09-750	165
Arbeitskreis Alleinerziehende Agnes Sitzberger, 0941/ 5 85 24-22 Michaela Wein, 0941/ 5 97-22 43	63	Arbeitskreis „Frau und psychische Gesundheit“ Anne Komorek-Magin, 0941/ 5 81 81	166
Arbeitsstelle für Alleinerziehende Michaela Wein, 0941/ 5 97-2243	65	Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer a.a.a. Amelie Altenbuchner, 0941/ 5 99 73 72	157
Beratungsstelle für allein erziehende Mütter und Väter Agnes Sitzberger, 0941/ 5 85 24-22	67	Arbeitskreis Mädchenarbeit Rosemarie Wöhrl, 0941/ 507-1551	151
<b>Treffpunkte für Alleinerziehende:</b>		Arbeitsstelle Frauenseelsorge der Diözese Regensburg Karolina Kammerl, 0941/ 5 97-22 26	125
Samstagsbrunch Gemeinderaum St. Matthäus 0941/ 59 81 48	68	Au-pair Beratungs- und Vermittlungsstelle In Via, 0941/ 58 61 25 94	68
Altstadttreff Mehrgenerationenhaus 0941/ 5 85 24-22 oder 5 99 93 74	68	Autonomes Frauenhaus Frauen helfen Frauen e. V. 0941/ 2 40 00	135
Alleinerziehendentreff Gemeindehaus St. Markus 0175/ 3 62 19 32	68	AWO-Familienzentrum Natalia Jundt, 0941/ 6 98 57 54	84

**B**

**Babysitter:**

Babysitter-Vermittlung 66  
 Prüfening/St. Bonifaz  
 Susanne Zölch, 0941/ 3 23 33  
 Nelly Schambeck 0941/ 3 53 64

Babysitter-Vermittlung Burgweinting 66  
 Ute Mockert, Ilona Jockel,  
 Stadtteilprojekt Burgweinting  
 0941/ 507-1765

Max & Moritz 66  
 Kinderbetreuung in und um  
 Regensburg, Jutta Nürnberger  
 0700/ 6 29 66 74 89 (AB)

Bayerische Gesellschaft für 167  
 psychische Gesundheit e. V.  
 Eva Patton, 0941/ 59 93 59-10

Beauftragte der Polizei 13  
 für Frauen und Kinder  
 Marianne Kargl  
 0941/ 506-13 33

Beauftragte für Chancengleichheit 14  
 am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit  
 Regensburg  
 Andrea Teichmann, 0941/ 78 08-399  
 Wiedereinstiegsberaterin, Agentur  
 für Arbeit Regensburg  
 Silvia Siegler, 0941/ 7808-203

Beauftragte für Chancengleichheit 15  
 am Arbeitsmarkt, Jobcenter Stadt  
 Regensburg  
 Susanne Waldherr, 0941/ 6 40 90-252

Beauftragte für Frauen und Kinder 13  
 bei der Polizei  
 Marianne Kargl, 0941/ 506-13 33

**Beratungsstellen:**

Beratungsstelle für allein 67  
 erziehende Mütter und Väter  
 Agnes Sitzberger, 0941/ 5 85 24-22

Beratungsstelle für Essstörungen 169  
 „waagnis“  
 0941/ 5 99 86 06

Beratungsstelle für Frauen 137  
 (Gewalt in der Partnerschaft)  
 0941/ 2 40 00

Erziehungs-, Jugend- und 76  
 Familienberatungsstelle KJF  
 0941/ 7 99 82-0

Familienberatung bei Trennung 79  
 und Scheidung, Rosl Ramming  
 0941/ 2 97 71 11

Jugend- und Familien- 100  
 therapeutische Beratungsstelle der  
 Stadt Regensburg, 0941/ 507-27 62

Katholische Ehe-, Familien- 102  
 und Lebensberatung  
 0941/ 5 16 70

Psychologische Beratungsstelle 106  
 der Diakonie, 0941/ 2 97 71 11

Berufsverband Sekretariat und 33  
 Büromanagement e. V.  
 Elfriede Gleixner, 0179/ 5 98 40 11  
 Ria Weigmann, 0173/ 5 61 49 73

Blickpunkt Beruf – Beruflicher 35  
 Lehrgang für alleinerziehende Frauen  
 Gabriele Stocker, Dörthe Morokane  
 0941/ 7 99 67 – 25

Bündnis für Familien 60  
 Anna Schledorn, 0941/ 507-15 52

Bundesverband der Frau in Business und Management e.V. (B.F.B.M.), Dr. Paola Rodà Rosemarie Fritz-Weichenrieder 09444/ 8340 und 0941/ 50275901	37	Eltern-Kind-Gruppen Katholische Erwachsenenbildung Evi Meier, 0941/ 59 72-253	72
Business and Professional Women e.V. (BPW) Karin Schnappauf, 0941/ 78 03 96 63 Ingrid Asche, 0941/ 2 39 15	39	Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle KJF 0941/ 7 99 82-0	76
		Ev. Arbeitsgemeinschaft zur Förderung von Medienkompetenz Helga Siemon, Alice Wagner	158
<b>D</b>		Evangelischer Frauenbund	126
DAMAYAN – Selbsthilfegruppe für philippinische Frauen Nenette Spitzer, 09405/ 39 04	25	Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. Heidrun Ress, 0941/ 5 92 15-0	78/160
Deutscher Ärztinnenbund e.V. Rita Haberberger, 09403/ 80-202	40		
		<b>F</b>	
Deutscher Evangelischer Frauenbund, Ortsverband Regensburg Helga Siemon, Alice Wagner	126	Familienberatung bei Trennung und Scheidung DW Rosl Ramming, 0941/ 2 97 71 11	79
Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB), 0941/ 79 98 60	116	Familienservice Uni Regensburg Martha Hopper, 0941/ 943-23 23	44
Deutscher Kinderschutzbund Frauke Riegelsberger-Ganglmeier 0941/ 599 99 66	69	Familienbüro OTH Regensburg Andrea März-Bäumli, 0941/ 943 9710	42
Diakonisches Werk – Psychologische Beratungsstelle 0941/ 2 97 71 11	106	Familienstützpunkte siehe Familienzentren	
DONUM VITAE in Bayern e.V. 0941/ 5 95 64 90	170	Familientreff Nord des Sozialen Arbeitskreises e.V. Danijela Seremet, 0941/ 6 00 12 66	80
		Familienzentrum Kontrast der KJF Albane Ismajli 0941/ 28 09 59-83 oder -84	152
<b>E</b>			
EJSA-Familienzentrum Sabine Wunderlich, 0941/ 57068	86		

Familienzentrum Bischof-Wittmann-Haus der KJF Veronika Schnabel Michaela Kammermeier 0941 / 5 86 85-25	82	Frauengesundheitszentrum 0941/ 8 16 44	172
		<b>Frauenhäuser:</b>	
Familienzentrum Burgweinting des Herztöne e.V. Myriam Mainz, 0941/ 99 92 70	83	Frauen- und Kinderschutzhaus des SKF, 0941/ 56 24 00	138
Familienzentrum der AWO Natalia Jundt, 0941/ 6 98 57 54	84	Autonomes Frauenhaus Frauen helfen Frauen e. V. 0941/ 2 40 00	135
Familienzentrum der EJSA Sabine Wunderlich, 0941/ 5 70 68	86	Frauennotruf Regensburg e. V. Petra Siegrün, Andrea Erl 0941/ 2 41 71	140
Familienzentrum Königswiesen e. V. Birgit Renner, Monika Kortus 0941/ 94 87 13	88	F-O-N Frauen.OnlineNetzwerk Regensburg – regional aktiv Maria Zwingmann	46
Familienzentrum ReKIZ des SKF Christine Hiebl, 0941/ 3 07 87 56-4	90	Frauenseelsorge Karolina Kammerl, 0941/ 597- 22 26	125
F.I.T. – Frauen in technischen Berufen Ruth Fehrmann, 0941/ 565870	43	Frauen- und elternspezifische Studienberatung Dr. Barbara Eiwan, 0941 / 9 43-22 40	162
Frauenbeauftragte der OTH Prof. Dr. Christine Süß-Gebhard 0941/ 943-97 29	16	Frauen-Union Brigitte Schlee, 0941/5 45 43	117
Frauenbeauftragte der Universität Regensburg Prof. Dr. Susanne Modrow (Universitätsfrauenbeauftragte) 0941/ 943-35 81 Katja Weber-Khan (Referentin) 0941/ 943-35 81	18	Frauenzentrum Ulrike Kroiß, Uta Keppler 0941/38 09 24	26
Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Marga Teufel, Judith Maier, 0941/ 507-1142	19	Frau und Beruf Regionalzentrum Regensburg der Volkshochschule der Stadt Regensburg Cornelia Wabra, 0941/ 507-2432 Stefanie Breuer-Indefrey (Berufliche Beratung), 0941/ 507-4430 Michaela Wolff (Gründungsberatung) 0941/ 507-4435 Klaudia Eichinger, 0941/ 507-1438	47
Gleichstellungsstelle des Landkreises Regensburg Maria-Luise Rogowsky 0941/ 40 09-358	21		

<b>G</b>		Herztöne e. V.	83
Gesundheitsförderung am Gesundheitsamt	174	Familienzentrum Burgweinting Myriam Mainz, 0941/ 99 92 70	
Gerlinde Axmann, 0941/ 40 09-761 Adolfine Schade, 0941/ 40 09-752		Herztöne e. V. Beratungsstelle für natürliche Geburt und Eltern-Sein	175
Frauengesundheitszentrum 0941/ 8 16 44	172	Myriam Mainz, 0941/ 99 92 70	
<b>Gleichstellungsbeauftragter der Universität Regensburg Dr. Emanuel Finger, 0941/ 943-15 46</b>		<b>I</b>	
Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Marga Teufel, Judith Maier, 0941/ 507-1142	19	IN VIA Regensburg, Au-pair 0941/ 58 61 25 94	
<b>Gleichstellungsstelle des Landkreises Regensburg Maria-Luise Rogowsky 0941/4 0 09-358</b>		<b>J</b>	
Grüne Frauen im Kreisverband Regensburg Margit Kunc, Maria Simon 0941/ 5 26 07	111	Jugendzentren und Jugendtreffs	60
	21	Jugend- und Familien- therapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg, 0941/ 507-27 62	100
<b>H</b>		<b>K</b>	
Haus Hemma – Zentrum für Mädchen und junge Frauen	92	Katholische Arbeitnehmer- Bewegung (KAB) Gerlinde Bayer, 0941/ 59 72-2 85	49
Flexible Sozialpädagogische Hilfen 0941/ 99 20 82-0	94	Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen 0941/ 79 99 20	177
Haus Mutter und Kind – KJF Lisbeth Schrettenbrunner-Peßler Cornelia Braun-Vilsmeier Thea Jakob, 0941/ 5 86 85-34	96	KEB Familienbildung und M.E.H.R. Evi Meier, A. Fenske, 0941/ 56 81-253	74
		Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle KJF 0941/ 7 99 82-0	76
Haus St. Rita – Caritasverband Einrichtung für Frauen in besonderen Lebenslagen Karin Haubenschild-Mergel, Brigitte Mache 0941/58 51 00-0	98	Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung 0941/ Zentrum für 5 16 70	102

Katholischer Deutscher Frauenbund (KDFB)	128	<b>M</b>	
Karin Schlecht, Karin Uschold-Müller			
0941/ 597-22 24			
			<hr/>
			Mädchentreff Kontrast 152
			AK Mädchenarbeit 151
			Rosemarie Wöhrl, 0941/ 507-1551
<b>Kinderbetreuung; Kinder/Jugendliche:</b>			
Amt für Tagesbetreuung von Kindern	62		Mütter in Not e.V. 103
Sieglinde Kolbinger-Preißer			Maria Eichhorn, Dohn Pia
0941/ 507-15 20			0941/ 5 99 91 32 (Mo-Fr 9-12 Uhr)
Amt für Jugend und Familie	57		Mittagsbetreuung an städtischen Schulen
Günter Tischler, Tel. 0941/ 5 07-15 12			Margit Proßl, 0941/ 507-24 06
Amt für kommunale Jugendarbeit	60	<b>N</b>	
Annerose Raith, 0941/ 507-15 52			
Ferienbetreuung an städtischen Schulen			
Sandra Brunner, 0941/ 507-1405			Netz für Paare e. V. 104
			Dorothea Behrmann
			0941/ 46 56 21 52
Jugendfreizeiten, Ferienbetreuung „Fun-Time“	60	<b>O</b>	
0941/ 507-15 52			
			<hr/>
			Opferentschädigungsgesetz (OEG) 148
			Zentrum Bayern Familie und Soziales
			Beate Buchholz, 0941/ 78 09 31 06
Kinderschutzbund	69	<b>P</b>	
Frauke Riegelsberger-Ganglmeier			
0941 / 599 99 66			
Koordinationsstelle Chancengleichheit & Familie Uni Prof. Dr. Susanne Modrow (Universitätsfrauenbeauftragte), Katja Weber-Khan, (Referentin), Martha Hopper (Familienservice) Dr. Emanuel Finger (Gleichstellungsbeauftragter)	44		
0941/ 943-35 81			
			<hr/>
			Pfadfinderinnenschaft St. Georg 153
			Sabrina Reindl
			0941/ 597-22 72
			Phönix e. V. – Beratung von und für behinderte Menschen 28
			Hülya Högl-Demircan (Frauenspezifische Beratung)
			0941/ 56 09 38
			PHÜAN-THAI – Selbsthilfegruppe für thailändische Frauen 29
			Malin Altmann, 0941/ 64 73 56

**Polizei:**

Beauftragte für Frauen und Kinder 13  
Marianne Kargl, 0941/ 506-13 33

Schwerpunktsachbearbeiter/-innen 143  
häusliche Gewalt

pro familia Regensburg e. V. 179  
0941/ 70 44 55

Psychologische Beratungsstelle 106  
der Diakonie  
0941/ 2 97 71 11

Psychosoziale Aids-Beratungsstelle 181  
des BRK  
Simone Seebauer, Gabi Kilian,  
0941/79 13 88

**R**

Regensburger Beratungsstelle 145  
gegen Gewalt (RBG)  
Alexander Hassan-Mansour,  
Sigrid Bullard, 0941/ 56745-30 oder -81

Regensburger Eltern e. V. 108  
Prof. Dr. Susanne Nonnast,  
Ulrike Hecht, 0941/5 74 47

Regensburger Frauenforum 30  
c/o Gleichstellungsstelle  
Marga Teufel, 0941/ 5 07-11 40

Regensburger Runder Tisch 138  
gegen Häusliche Gewalt  
c/o Gleichstellungsstelle  
Marga Teufel, 0941/ 5 07-11 40

ReKIZ – Familienzentrum 90  
Christine Hiebl, 0941/ 3 07 87 56-4

**S**

**Scheidung / Trennung:**

Beratungsstelle für Frauen 137  
Frauen helfen Frauen e.V.  
0941/ 2 40 00

Familienberatung bei Trennung 79  
und Scheidung, DW, Rosl Ramming  
0941/ 2 97 71 11

Katholische Ehe-, Familien- 102  
und Lebensberatung  
0941/ 5 16 70

**Schwangerenberatungsstellen:**

DONUM VITAE in Bayern e. V. 170  
0941/ 5 95 64 90

Katholische Beratungsstelle 177  
für Schwangerschaftsfragen  
0941/ 79 99 20

pro familia Regensburg e. V. 179  
0941/ 70 44 55

Staatlich anerkannte Beratungs- 183  
stelle für Schwangerschaftsfragen  
– Gesundheitsamt

Soroptimist International 50  
Club Regensburg e. V.  
Anita Michl,  
michl-schwarzach@online.de

Sozialdienst Katholischer 130  
Frauen e. V. Regensburg SKF  
0941/ 30 78 75 6-8

Sozialistische Jugend 121  
Deutschlands – Die Falken  
0941/ 5 82 65

**Stadtteilprojekte  
der Stadt Regensburg:**

Stadtteilprojekt Burgweinting 0941/ 507-17 65 oder -17 66	110
Stadtteilprojekt Humboldtstraße 0941/ 507-45 80	110
Stadtteilprojekt Nord 0941/ 4 64 59 43	110
Stadtteilprojekt Ost 0941/ 28 09 59 67	110
Sternschnuppe e. V. Julia von Seiche-Nordenheim 0941/ 6 27 67	111
Sucht AK „Frau und Sucht“ Irmgard Pernpeintner, 0941/ 50 21-119 Elisabeth Suttner-Langer, 0941/ 40 09-750	165

**W**

---

Weisser Ring Günther Perottoni, 0171/ 301 19 76	147
Wiedereinstiegsberaterin Agentur für Arbeit Regensburg Silvia Siegler, 0941/ 7808-203	14

**Wohnen:**

Haus Hemma	92
Zentrum für Mädchen und junge Frauen Flexible Sozialpädagogische Hilfen 0941/ 99 20 82-0	94
Haus Mutter und Kind der KJF Lisbeth Schrettenbrunner-Peßler, Cornelia Braun-Vilsmeier, Thea Jakob	96
0941/ 5 86 85-34	
Haus St. Rita	98
Einrichtung für Frauen in besonderen Lebenslagen Karin Haubenschild-Mergel, Brigitte Mache 0941/ 58 51 00-0	
Frauenhäuser siehe F	

**Z**

---

Zentrum Bayern Familie und Soziales Opferentschädigungsgesetz (OEG) Beate Buchholz, 0941/ 78 09 31 06	148
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

## Quellenverzeichnis

### Gleichstellung

1. Bayerische Staatsregierung, 11/2010, S. 11, in: „Vierter Bericht der Bayerischen Staatsregierung über die Umsetzung des Bayerischen Gesetzes zur Gleichstellung von Frauen und Männern.“, URL: <http://www.verwaltung.bayern.de/portal/cl/1058/Gesamtliste.html?cl.document=4021539>
2. Haderthauer, Ch., 24.06.2010, in: „Pressemitteilung der Bayerischen Staatsregierung, „20 Jahre kommunale Gleichstellungsbeauftragte in Bayern – Frauenministerin Haderthauer: „Gleichberechtigung ist Mehrwert: Frauen sind anders gut!“, URL: <https://www.bayern.de/Pressemitteilungen-1255.10314117/index.htm>

### Frau und Erwerbstätigkeit

3. Pressemitteilung, in: Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, URL: <http://www.stmas.bayern.de/wir/gleichstellung.php>
4. Veröffentlichung, in: innovationsindikator.de, „Frauen in Wissenschaft und Forschung“ – Der weite Weg zur Chancengleichheit“ URL: <http://www.innovationsindikator.de/themen/im-fokus/weitere-fokusthemen/frauen-in-wissenschaft-und-forschung/>
5. Pressemeldung, in: Hoppenstedt – Informationen für die Wirtschaft, Hoppenstedt Analyse „Frauen in Führungspositionen – Frauen im Top-Management: Deutschland bleibt Entwicklungsland“, URL: [http://www.hoppenstedt.de/xist4c/web/-11-11-10--Hoppenstedt-Analyse--Frauen-in-Fuehrungspositionen----Frauen-im-Top-Management--Deutschland-bleibt-Entwicklungsland\\_id\\_3523\\_.htm](http://www.hoppenstedt.de/xist4c/web/-11-11-10--Hoppenstedt-Analyse--Frauen-in-Fuehrungspositionen----Frauen-im-Top-Management--Deutschland-bleibt-Entwicklungsland_id_3523_.htm)

### Frauen und Familie

6. Klenner Ch., Klammer U., Pfahl S., 14/2011,, in: Böckler Impuls, „Frauen: Allein gelassen mit Ernährerrolle“, URL: [http://boeckler.de/37954\\_37979.htm](http://boeckler.de/37954_37979.htm)
7. Veröffentlichung, in: 50PlusConsulting Blog, „Durchschnittliche Rentenhöhe in Deutschland (neueste Zahlen)“, URL: <http://blog.50plusconsulting.de/2010/08/02/durchschnittliche-renten-hoehe-in-deutschland/>
8. Veröffentlichung, in: myjobnextdoor.com, „News und Aktuelles, Mütter in Teilzeit“, URL: <http://www.myjobnextdoor.com/teilzeit.html>

### Frauen und Politik

9. Hollstein, M., 30.12.2007, in: Welt Online, „Neue Macht der Frauen in Deutschlands Politik“, URL: [http://www.welt.de/politik/article1504331/Neue\\_Macht\\_der\\_Frauen\\_in\\_Deutschlands\\_Politik.html](http://www.welt.de/politik/article1504331/Neue_Macht_der_Frauen_in_Deutschlands_Politik.html)
10. In „Wikipedia, die freie Enzyklopädie“ im Internet zu Käte Strobel, Stand: 20.2.2012: [http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%A4te\\_Strobel](http://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%A4te_Strobel)

### Frauen und Kirche

11. Pressemeldung, 07.02.2011, in: Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands –kfd, „kfd: Memorandum gibt dem Dialog neuen Auftrieb - Katholische Frauen begrüßen Aufruf „Kirche 2011“ als wichtigen Impuls für den innerkirchlichen Reformprozess“, URL: <http://www.kfd-bundesverband.de/nachrichteneinzelansicht/article/kfd-memorandum-gibt-dem-dialog-neuen-auftrieb-katholische-frauen-begruessen-aufruf-kirche-2011.html?cHash=7a9c2ca7adf64d8c05f6086c07db9de1>

### Frauen und Gewalt

12. Unmüßig, B., 18.02.2011, in: Heinrich-Böll-Stiftung, „Kein Frieden ohne Frauen“, URL: <http://www.boell.de/demokratie/geschlechter/feminismus-geschlechterdemokratie-kein-frieden-ohne-frauen-unmuessig-11267.html>
13. Landwehr, S., 22.02.2010, in: Zeit Online, „Gewalt gegen Frauen in der Türkei – Medine starb, weil sie sich wehrte“, URL: <http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2010-02/gewalt-frauen-tuerkei>
14. Solga, H., 08.09.2009, in: Zeit Online, „Das falsche Geschlecht“, URL: <http://www.zeit.de/2009/37/C-Frauen>
15. Bachelet, M., 25.11.2011, in: Süddeutsche.de, „Gewalt gegen Frauen – So ist es eben – nicht“, URL: <http://www.sueddeutsche.de/politik/gewalt-gegen-frauen-so-ist-es-eben-nicht-1.1217928>
16. Veröffentlichung, in: „TERRE DES FEMMES · Menschenrechte für die Frau e. V.“, 10.12.2010, URL: <http://frauenrechte.de/online/index.php/themen/gewalt-im-namen-der-ehre/aktuelles/673-10122010-keine-vorzeitige-entlassung-von-gewaltverbrechern-terre-des-femmes-uebergibt-10000-unterschriften-an-die-staatsanwaltschaft-baden-baden.html>
17. Veröffentlichung, 27.05.2010, in: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, „Gewalt gegen Frauen“, URL: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/gleichstellung,did=73010.html>
18. Klaiber, S., 30.06.2011, in: Focus online, „Die brutale Pandemie“, URL: [http://www.focus.de/politik/ausland/gewalt-gegen-frauen-die-brutale-pandemie\\_aid\\_639565.html](http://www.focus.de/politik/ausland/gewalt-gegen-frauen-die-brutale-pandemie_aid_639565.html)
19. Veröffentlichung, in: „TERRE DES FEMMES · Menschenrechte für die Frau e. V.“, 10.12.2010, URL: <http://frauenrechte.de/online/index.php/themen/gewalt-im-namen-der-ehre/aktuelles/673-10122010-keine-vorzeitige-entlassung-von-gewaltverbrechern-terre-des-femmes-uebergibt-10000-unterschriften-an-die-staatsanwaltschaft-baden-baden.html>
20. Inou, S., 08.04.2011, in: m-media, „100 Jahre Frauentag – 100 Jahre Weltveränderung“, URL: <http://www.m-media.or.at/meinung/kommentar/100-jahre-frauentag-100-jahre-weltver-anderung/2011/04/08/>
21. Gerlach, J., 08.10.2011, in: Frankfurter Rundschau, „Mutige Frauen erhalten Friedensnobelpreis – Das Gesicht der Revolution“, URL: <http://www.fr-online.de/politik/mutige-frauen-erhalten-friedensnobelpreis--das-gesicht-der-revolution,1472596,10979398.html>
22. Veröffentlichung, 02.11.2010, in: politikexpress.de, „Klimaschutz braucht Frauenpower – Die Klimakrise überwinden! Geschlechtergerechtigkeit umsetzen.“, URL: <http://www.politikex-press.de/klimaschutz-braucht-frauenpower-die-klimakriseueberwinden-geschlechtergerechtigkeit-umsetzen-287041.html>
23. Pressemeldung, 19.11.2011, in: Akropol Arbeitskreis Kommunalpolitik, „Basta Ya! Es reicht! – FrauenStimmen gegen Gewalt“, URL: <http://akopol.wordpress.com/2011/11/19/basta-ya-es-reicht-frauenstimmen-gegen-gewalt-am-21-11-2011-im-borgerforeningen/>

### **Mädchen**

24. Veröffentlichung, in: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, „Gender-Mainstreaming – Berufswahl und die Folgen, URL: <http://www.gender-mainstreaming.net/gm/frauen-und-maenner-im-alltag,did=13474.html>
25. Plößler, M., 2008, FH Kiel, „Mädchen und Mädchenarbeit“, URL: [http://www.fh-kiel.de/file-admin/data/sug/pdf-dokument/Ringvorlesung/Ringvorlesung\\_SoSe2008/Maedchen\\_und\\_Maedchenarbeit.pdf](http://www.fh-kiel.de/file-admin/data/sug/pdf-dokument/Ringvorlesung/Ringvorlesung_SoSe2008/Maedchen_und_Maedchenarbeit.pdf)

### **Bildung und Wissenschaft**

26. Koch, A., 29.11.2010, in: Zehn.de – „Die besten Listen“, URL: <http://www.zehn.de/dorothea-erleben-1715-1762-4155601-3>
27. Pressemitteilung Nr.235, 06.07.2010, in: Statistisches Bundesamt Deutschland, „Frauenanteil in Professorenschaft steigt weiter auf über 18%“, URL: [http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pm/2010/07/PD10\\_\\_235\\_\\_213,templateId=renderPrint.psml](http://www.destatis.de/jetspeed/portal/cms/Sites/destatis/Internet/DE/Presse/pm/2010/07/PD10__235__213,templateId=renderPrint.psml)

### **Frauen und Gesundheit**

28. BzGA, Frauengesundheitsportal, URL: <http://www.frauengesundheitsportal.de/aktuelles/>
29. Prof. Dr. med. Weißbach, Lothar, Stiftung Deutsche Männergesundheit, Berlin 2010, in: „Erster Deutscher Männergesundheitsbericht“, URL: [www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)
30. Cornelißen, W., Berlin November 2005, in: Gender-Datenreport, 1. Datenreport zur Gleichstellung von Frauen und Männern in der Bundesrepublik Deutschland, Deutsches Jugendinstitut e. V., Statistisches Bundesamt, 2. Fassung, „Gesundheitsstatus und Gesundheitsrisiken von Frauen und Männern“, URL: <http://www.bmfsfj.de/doku/Publikationen/genderreport/8-gesundheits-status-und-gesundheitsrisiken-von-frauen-und-maennern.html>
31. BMFSFJ, Kohlhammer, Berlin 1999, in: „Bericht zur gesundheitlichen Situation von Frauen in Deutschland“, URL: <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/frauengesundheitsbericht-kapitelg-besondere-lagen>