



Foto: Uwe Anna/ Fotolia

NETZWERKE

► Einen Überblick schafft das „Regensburger Frauenhandbuch“ 2013. Dort gibt es viele Informationen: vom Babysitter über Hilfen für Alleinerziehende und Selbsthilfegruppen bis hin zu Adressen der wichtigsten Verbände.

► Der Bundesverband der Frau in Business und Management e. V. (B.F.B.M.) gibt ebenfalls Hilfestellungen. Jeden dritten Dienstag im Monat gibt es um 19 Uhr ein Treffen im Haus Heuport. Tamara Weinzierl ist die Vorsitzende, Telefon (0941) 38 21 34 43, E-Mail: Regensburg@bfbm.de.

► In den Clubs der Business and Professional Women (BPW) treffen sich Angestellte, Freiberufler, Unternehmer und Selbständige, Fach- und Führungskräfte sowie Berufsanfänger und Wiedereinsteiger. Die Mitglieder profitieren vom Rat von Experten sowie dem Austausch von Berufs- und Lebenserfahrungen. So können sich bei beruflichen Herausforderungen und persönlichen Umbrüchen neue Perspektiven eröffnen. Der

BPW setzt sich zudem weltweit für die Belange von berufstätigen Frauen ein. Kontakt: Vorsitzende Ingrid Asche, Telefon (0941) 2 39 15, E-Mail: ingrid.asche@bpw-regensburg.de.

► Das IT-Frauen-Netzwerk existiert bereits seit acht Jahren und vernetzt Fachfrauen aus dem IT-Bereich. Neben den monatlichen Treffen werden bei Bedarf Vorträge und Workshops veranstaltet. Die Themen kommen aus dem beruflichen und persönlichen Umfeld der Mitglieder. Kontakt: IT Netz Regensburg, Regine Grillitsch; E-Mail: info@it-netz-regensburg.de.

► Im Regionalzentrum „Frau und Beruf“ der Stadt Regensburg gibt es Beratung und Qualifikation für den beruflichen Wiedereinstieg, zu Neuorientierung und Bewerbung, Aufstieg, Karriere und Existenzgründung. Kontakt: Cornelia Wabra, Projektleiterin, Telefon (0941) 507 44 30; E-Mail: frauundberuf@regensburg.de sowie auf www.regensburg.de/frauundberuf.

Netzwerke erleichtern Frauen den Einstieg

KONTAKTE Existenzgründerinnen haben einen leichteren Start, wenn sie von Erfahrungen anderer profitieren.

xby. Viele Existenzgründer und Selbstständige kämpfen erstmal allein. Sie müssen nach neuen Auftraggebern suchen, Berge von Papieren abtragen sowie sich über Förderungen informieren. Am besten noch alles gleichzeitig. Frauen neigen zwar zu Multi-Tasking, aber auch sie kann diese Fülle von Aufgaben überfordern. Damit die Gründerphase leichter fällt und erfolgreich verläuft, gibt es Netzwerke in Regensburg, die auf Frauen ausgerichtet sind. Im Regionalzentrum „Frau und Beruf“ Regensburg geht es darum, Wissen, Können und Engagement in Wirtschaft und Gesellschaft in der Oberpfalz einzusetzen. Zudem kooperiert das Zentrum mit Unternehmen, um eine frauen- und familienfreundliche Infrastruktur in der Region zu stärken und vorbildliche Modelle in Betrieben publik zu machen.

Das Frauen.Online-Netzwerk (FON) ist auf Regensburg und Umgebung ausgerichtet und legt Wert auf persönlichen Kontakt zwischen den 200 Mitgliedern. Das Netzwerk versteht sich als Bindeglied zwischen Frauen, den regionalen Angeboten und dem Arbeitsmarkt. Dort treffen sich seit fast zehn Jahren Frauen, die sich weiterentwickeln oder umorientieren möchten. Auch erfahrene Gründerinnen helfen mit ihrem Wissen weiter. So werden im kleinen Team Ziele für ein halbes Jahr erarbeitet – einen Flyer oder ein Logo entwickeln oder Präsentationen fehlerfrei bestehen. Für Jutta Sonnleitner vom FON-Team liegt der Vorteil des Teams im sanften Druck, denn die Teilnehmer erwarten beim nächsten Treffen Ergebnisse. Ein weiterer Vorteil sei, dass die Mitglieder aus un-



Jutta Sonnleitner nutzte das Angebot, im Gründerinnenteam ein Projekt voranzutreiben und ist mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Foto: Sonnleitner

terschiedlichen Branchen kommen und so neue Impulse einbringen.

Das kostenlose Netzwerk bietet zudem einmal im Monat Impulsvorträge, im Anschluss gibt es Raum für Austausch. Laut Sonnleitner ist das Netzwerk „offen für alle Frauen“, die sich bilden, austauschen und fördern lassen möchten. Designerin Julia Sonnleitner hat den XING-Auftritt des Netzwerks initiiert. In der geschlossenen Gruppe werden Jobangebote vermittelt, Veranstaltungen angekündigt und Erfahrungen ausgetauscht. Auch gibt es Infos zu Ausstellungsorten und Marketing-Instrumenten.

Bei den Vorträgen ist Sonnleitner aufgefallen, dass Frauen bei Internetauftritten recht verhalten agieren und Hemmungen beim Präsentieren haben. Auch der Datenschutz bereitet vielen Frauen Sorgen. Einige Teilnehmer benutzten sogar noch die E-Mail-Adressen ihres Ehemannes. In Vorträgen erklären Experten, wie wichtig ein eigener Auftritt ist und wie dieser umgesetzt werden kann.

WEITERE INFOS

► Maria Zwingmann, E-Mail: info@frauen-online-netzwerk.de oder www.xing.com/net/fon-regensburg.

► Das Regensburger Frauenhandbuch ist online zu finden auf www.regensburg.de unter der Rubrik Media