

termine termine termine

Freizeit & Sport

Do 30. Juli

Bad Colberg-Heldburg-Heldburg Mehrgenerationenhaus: Ferienprojekte - Wanderung nach Einöd zur Countryscheune, Tiere anschauen, Spiele, Mittagessen, nachmittags basteln, Tel. 036871/52077.

Hildburghausen 14:00 bis 21:00 Freizeitzentrum Waldstraße: Geöffnet.

Schleusegrund-Schönbrunn 10:00 bis 16:00 Jugendraum AWO: PC-Spiele, Wii, Kicker, Basteln.

Schleusingen 12:00 bis 20:00 Jugendzentrum Wiesenbauschule: Geöffnet.

Vereine, Rat & Tat

Do 30. Juli

Suhl-Goldlauter-Heidersbach Amateurfunkstelle am Bauhof: Do 14:00 - 19:00: Funkausbildung.

Schleusingen 14:00 Wiesenbauschule: Spielenachmittag (Tina Treff).

Schleusingen 20:00 Gemeindezentrum: Chorprobe.

Schmiedefeld/Rstg. Gemeindehaus: 19:15 Chor.

kultur kultur kultur

Spannendes Hörspielwochenende lockt in den Meininger Schlosspark

Meiningen – Ein bisschen chillen, ein bisschen Natur und spannende Geschichten – das ist das Hörspielwochenende Parkgeflüster am Samstag und Sonntag im Schlosspark Meiningen. Am besten ist es, man bringt sich eine Decke oder einen Campingstuhl mit, einen Picknickkorb und lauscht dem abwechslungsreichen Programm – wie immer kostenlos. Während nachmittags vor allem Kinder und Familien auf ihre Kosten kommen, beginnt am Samstag 19 Uhr das Abendprogramm mit einem ARD-„Radio Tatort“. Im Fall „Das grüne Zimmer“ fragt sich Kommissar Nebe, warum in Rotenburg an der Fulda seit Jahren immer am gleichen Tag Scheunen brennen. Dabei stößt er auf einen Selbstmord, der fünfzig Jahre zurück liegt. Außerdem wird es mit „Feuerbachstraße 20“ und den kurzen Psychothrillern aus „Der Prinzessin“ unheimlich. Das komplette Programm gibt's unter www.meiningen.de/kultur.

tipp tipp tipp tipp

Die Nummer gegen Kummer kann man auch anonym anrufen

Wuppertal – Wer sich bei Sorgen und Problemen an eine Beratungsstelle wendet, kann das häufig auch anonym tun. Darauf weist die Nummer gegen Kummer in einem Youtube-Video hin. Dort können Jugendliche sich online oder am Telefon Tipps holen oder den Frust von der Seele reden – oder eben schreiben. Was man den Beratern anvertraut, bleibt geheim. Einzige Ausnahme: Wenn jemand in Lebensgefahr ist, wird die Schweigepflicht aufgehoben.

www.nummergegenkummer.de

grüße grüße grüße grüße

Liebe Sabine, alles Gute zum Geburtstag wünschen dir ganz lieb **deine „verrückten Weiber“** aus Kaltenborn.

Die **Gabi aus Weidebrunn** wird ein Jahr älter. Glück, Gesundheit, **langes Leben** – das sind die **Wünsche**, dir wir dir geben. **Uwe, Marion und Karin**.

Hallo Knuddelbärchen: Alles Gute zu unserem Hochzeitstag! **Ich liebe dich ganz sehr!** Forever You, dein Teufelchen.

Hey Schnubbi, möchte dir nur kurz sagen, dass ich echt froh bin, **dass du den Mut hattest**, mich anzusprechen... :-* Kuss.

Da der **Tommy** heut Geburtstag hat, sagen wir ihm liebe Grüße und hoffen, dass er die Party nie satt hat. **Sehen uns im Club**.

Grüßen könnt ihr unter www.juthu.de/gruesse, per E-Mail an gruesse.hbn@juthu.de oder per SMS an 0160/4756377.



Wacken startet in rockiges Wochenende

Einen Tag alt ist das 2015er Wacken bereits, einige Hardcore-Fans feiern schon seit Mittwoch im Schleswig-Holsteinischen Wacken beim größten Heavy-Metal-Festival. Noch bis Samstag werden Zehntausende in den kleinen Ort strömen und die harten Headliner feiern. Wer keine Karte mehr ergattern konnte, kann viele Shows live oder im Zusammenschritt im Fernsehen und im Internet sehen. Aufnahmen von Konzerten, Interviews, Hintergrundberichte, Trailer und die beliebten Harry Metal Podcasts findet ihr bei beispielsweise im Youtube-Channel WackenTV. *Foto: Axel Heimken*

Ein Neustart fernab der Heimat: So gelingt die Ankunft in der Uni

Neue Menschen, neue Orte: Für das Studium in eine weit entfernte Stadt zu ziehen, bietet die Chance, ein ganz anderes Leben zu führen als in der Schule. Doch der Neustart macht auch Angst. Wie reagieren, wenn das Heimweh kommt?

Von Johannes Steger

Augsburg – Mit Augsburg verband Alina (22) bis zu ihrem Studienbeginn nicht viel. Bis zum Abitur war sie im Rheinland zu Hause. Danach wollte sie Medien- und Kommunikationswissenschaften studieren und bewarb sich bundesweit. In Augsburg bekam sie über das Losverfahren einen Platz. Die erste Wahl war die Stadt in Bayern nicht. „Am Ende dachte ich, dass der Studiengang wichtiger ist als der Studienort, und habe mich eingeschrieben“, sagt Alina. Der Umzug nach Augsburg war für sie eine Herausforderung: „Natürlich hatte ich ein wenig Bammel vor diesem Schritt. Du wohnst das erste Mal alleine, musst dich alleine organisieren und kennst keinen.“

Neue Stadt, neues Umfeld und neue Leute: Für viele beginnt so das Studium. Nicht immer haben Abiturienten Einfluss darauf, in welcher Universitätsstadt sie landen. Manche verschlägt es an einen Ort, an dem er niemanden kennt. Sich dann ein neues Leben aufzubauen, ist eine Herausforderung. Nicht jedem fällt das Abnabeln von zu Hause leicht. „Mit dem Weggehen verliert man die vertraute Um-



Vor Studienbeginn verband Alina (22) mit Augsburg nicht viel. Inzwischen fühlt sie sich dort sehr wohl. *Foto: Janine Blessing*

gebung und vieles, was bisher im Leben bedeutsam war“, erklärt die Psychologin Marion Sonnenmoser. Das kann unsicher, verletzlich und hilflos machen.

In der Folge zieht sich mancher erst einmal zurück. Ein Fehler, denn Heimweh wird nicht dadurch besser, dass Studierende sich einigeln, sagt Wilfried Schumann.

Er ist Leiter des Psychologischen Beratungs-Services von Uni und Studententwerk Oldenburg. Besser ist es, aktiv zu werden und die neuen Möglichkeiten vor Ort zu entdecken. „Wo und mit wem kann ich mein Hobby, meinen Sport oder mein politisches Interesse in der neuen Umgebung ausüben? Welche Optionen tun sich auf?“ Die Angebote an der Hochschule bieten

Möglichkeiten: „Auf diese Weise kann man ein neues soziales Umfeld aufbauen, und automatisch wird das Heimweh geringer.“

„Rausgehen und Kontakt suchen“, rät Jutta Vaihinger vom Studierendenservicecenter der Uni Düsseldorf. Leicht gelingt das auf den Einführungsveranstaltungen, welche die Fakultäten, Fachschaften oder der Allgemeine Studierendenausschuss (Asta) anbieten. „Auf den Veranstaltungen ist man nie der Einzige, der neu ist und sich gerade unwohl fühlt.“

Keine gute Idee ist es, ständig mit den besten Freunden oder mit den Eltern zu telefonieren, die zu Hause geblieben sind. Das führe im Extremfall dazu, dass via Facebook und Mobiltelefon eine Standleitung nach Hause existiert, sagt Schumann von der Uni Oldenburg. Dadurch halten sich Studierende weiter in der ihnen vertrauten Welt auf, anstatt sich auf die neue Situation einzulassen. Hier hilft ein wenig Entzug: „Das mag zwar anfangs wehtun, schafft aber den Raum und die Motivation dafür, sich stärker um Kontakte am Studienort zu bemühen“, sagt Schumann.

Wer bemerkt, dass das Heimweh trotz allen Bemühungen nicht nachlässt, sollte sich an die psychologische Beratungsstelle der Universität wenden. „Oft ist es hilfreich, mit einem professionellen Ansprechpartner gemeinsam zu überlegen, welche Auswege man bisher noch übersehen hat“, sagt Schumann.

Manchmal reicht es schon, mit einer dritten Person über das Heimweh zu reden. Im Gespräch mit dem Psychologen wird dann zum

Beispiel geklärt, woher das Heimweh kommt. Das kann fehlende Erfahrung oder mangelnde Selbstsicherheit sein oder ein schlechtes Gewissen, dass man die Eltern alleingelassen hat. „Da versuchen wir zu beleuchten, ob diese Gefühle eine Entsprechung haben oder sich die Bedenken ausräumen lassen“, erläutert Vaihinger.

Es kommt manchmal auch vor, dass Studierende das Studium abbrechen wollen, weil sie sich nicht in die neue Situation einfinden können, erzählt Vaihinger. „Da muss dann im Gespräch abgeklärt werden, woher dieses Gefühl kommt.“ Aber es müsse auch möglich sein zu gehen. Nicht immer ist die Entscheidung, die Heimat zu verlassen, die richtige: „Manche Menschen fühlen sich da, wo sie sind, wohl. Sie haben aber das Gefühl, dass sie weggehen müssen, weil sie das von ihrem Umfeld so mitbekommen.“

Alina hat sich mit Augsburg am Ende schnell angefreundet. Sie ist in eine WG gezogen und hat an der Uni vieles mitgemacht und so Anschluss gefunden. Anderen rät sie: „Seid offen. Geht raus, auch wenn ihr eigentlich keine Lust habt.“ Der Start sei für manchen schwer, aber mit der Zeit wird es besser.



Der Anfang in der neuen Stadt kann hart sein. Statt sich einzuigeln, ist es wichtig, unter Menschen zu gehen. *F.: Westend61/Wolfgang Weinhäupl*

„Experimentieren, aber nicht jeden Trend mitmachen“

FIT-Z, der Katalog- und Online-Shop für Kinder und Jugendliche, gibt am Freitag, 7. August, in Bad Rodach einen eintägigen Styling-Workshop. Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren bekommen „Aufklärung“ in Sachen Modetrends, Schönheitsideale und dem Betonen positiver Seiten. Christina Hauptmann hat mit Workshop-Leiterin Eva Ruppert, Style-Coach und Profi-Visagistin, gesprochen:

Frau Ruppert, im Teenie-Alter lieben die jungen Mädchen es, zu experimentieren und neue Looks auszuprobieren. Welche Tipps und Ratschläge brauchen Mädchen denn in dieser Zeit?

Experimentieren ist wichtig, gerade im Teenie-Alter, wenn man seinen Style-Typ noch nicht sicher definieren kann. Da rate ich, dran zu bleiben, aber immer mit einem kritischen Auge prüfen, ob der jeweilige Trend wirklich zu einem passt. Bei diesem ständig wechselnden Mega-Angebot an Mode sollte jedem Mädchen klar sein, dass nicht alles, was auf den Markt kommt, für sie gemacht sein kann. Die Kleidung sollte zum Typ und zur Figur passen.

Hilft der FIT-Z-Styling-Workshop dabei, sich und seinen Typ attraktiv zu finden? Unbedingt. Es ist viel überzeugender, mit dem eigenen Typ zu experimentieren und das Beste daraus zu machen, als sich total verändern zu wollen. Das wirkt immer ein bisschen wie verkleiden.

Im Gespräch

Visagistin Eva Ruppert

Als Stil-Beraterin geht es Ihnen auch um Etikette, um anlassgerechte Kleidung. Was halten Sie eigentlich von Piercing und Tattoos?

Piercing und Tattoos sind nichts, was man mal eben so schnell zwischendurch entscheiden sollte. Es ist überhaupt nicht vergleichbar mit Haare färben oder Schminken – mal ganz abgesehen von den gesundheitlichen Aspekten. Deshalb rate ich den Mädchen, sich viel Zeit für die Entscheidung zu nehmen und gut zu überlegen, wo der „Körperschmuck“ platziert werden soll. Und wenn es denn schon sein muss,

fände ich schlau, klein anzufangen und es dort zu platzieren, wo man es später einmal, wenn es nicht mehr aktuell sein sollte, mit dem Outfit leicht bedecken kann.

Und wie verhält es sich mit dem Schminken?

Als Profi-Visagistin kann ich mit gutem Gewissen sagen, dass es für jeden Gesichtstyp und für jeden Anlass das passende und wirkungsvolle Make-up gibt. Im Seminar setzen wir Schritt für Schritt ein Professional-Day-Make-up um. Die Mädchen lernen, sich „unbunt“, eben wie echte Profis, zu schminken. Heißt, wir betonen und kaschieren lediglich mit Hell- und Dunkelrefekten und Konturen. Denn angemalt aussehen ist nicht wirklich attraktiv.

Abschließend noch eine Frage: Ein Punkt des Workshops heißt „Kleiderschrankverwaltung“. Was lernen die Mädchen hier? Es tut einfach unendlich gut zu wissen, dass alles, was sich hinter den Schranktüren befindet, zu mir und zueinander passt. Wir ordnen den Inhalt unseres Kleiderschranks nach Farben und Anlässen, z. B.

Alltägliches wie Schule oder Freizeit und besondere Anlässe. Das erleichtert enorm die Entscheidung beim Einkaufen von neuen Teilen und beim Kombinieren für bestimmte Outfits.

■ *Das Styling-Seminar geht am 7. August von 10 bis 16 Uhr und kostet 119 Euro (inkl. Mittagessen, Getränken und Seminarunterlagen). Nach 16 Uhr geht es zum FIT-Z -Outlet, jede Teilnehmerin erhält einen 5-Euro-Einkaufsgutschein. Anmeldungen sind bis 5. August erwünscht unter seminare@fit-z.de oder (09564)92960019. Das Seminar findet in Bad Rodach im Firmengebäude der Haba-Firmenfamilie statt.*

Style-Guides zu gewinnen

Wir verlosen zehnmal jeweils einen „FIT-Z-Styling-Guide“ im Wert von 16,95 Euro. Einfach bis 7. August, 10 Uhr, eine Mail mit dem Stichwort „Styling“ an gewinn@juthu.de senden. Nicht vergessen, eure vollständige Adresse anzugeben, damit wir euch die Bücher zusenden können. Viel Glück!