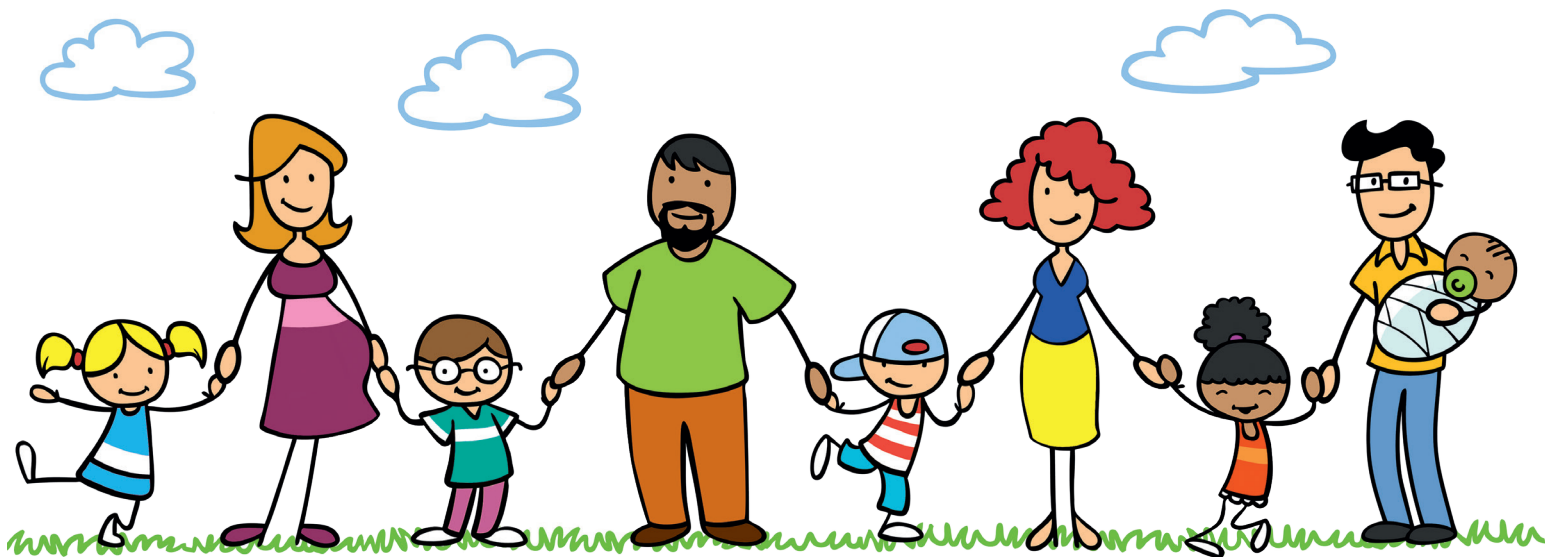




Landkreis
Regensburg

Familienhandbuch



Grußwort der Landrätin



Liebe Eltern,
liebe Leserinnen und Leser,

unser Landkreis wächst seit Jahren beständig. Mittlerweile sind die 41 Landkreisgemeinden das Zuhause für mehr als 193000 Menschen. Es sind vor allem Familien mit Kindern, auf die das Leben auf dem Land eine starke Anziehungskraft ausübt und die Lebendigkeit und Weiterentwicklung in die Ortschaften bringen. Mir liegt es am Herzen, dass alle gerne hier leben und entsprechende Bedingungen vorfinden.

Natürlich unterscheiden sich die Lebenslagen der Familien voneinander. Wie sie wohnen und leben, wie sie arbeiten, wie gut sie vernetzt sind – all diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und sind prägend für Eltern und Kinder.

In manchen Familien leben mehrere Generationen unter einem Dach, in anderen sind Eltern alleinerziehend und wiederum andere haben ihre Heimat verlassen, um bei uns noch einmal ganz neu anzufangen.

Was jedoch alle eint, ist die Erfahrung, die man macht, wenn ein Kind geboren wird. Das Neugeborene will umsorgt und behütet sein, damit es im Laufe seiner Kindheit Wurzeln, und später Flügel bekommt. Damit Eltern die Entwicklung ihres Kindes gut begleiten können, hat unsere Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi – Netzwerk frühe Kindheit) dieses Familienhandbuch erstellt. Für alle Phasen des Eltern-Seins sind darin wichtige Fachstellen, Hilfs- und Beratungsangebote für Familien, sowohl in den Gemeinden vor Ort, als auch im Landratsamt und in der Stadt Regensburg, aufgelistet.

Mit diesem Handbuch ist ein praktischer Ratgeber für Familien entstanden! Mein Dank gilt allen Trägern, Einrichtungen und Ehrenamtlichen, die dieses umfangreiche Angebot mit Leben füllen und so dazu beitragen, dass Eltern und Familien in allen Lebenslagen gut informiert und versorgt sind.

Ihre Landrätin

Tanja Schweiger

Inhaltsverzeichnis

1. SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT	8	2. FRÜHE KINDHEIT	24
1.1 GESUNDHEIT	8	2.1 FINANZEN	25
1.1.1 Gynäkologen	8	2.1.1 Kindergeld	25
1.1.2 Hebammen	10	2.1.2 Elterngeld	26
1.1.3 Entbindungskliniken	12	2.1.3 Familiengeld	27
		2.1.4 Unterhalt	28
1.2 BERATUNG UND HILFE	14	2.2 GESUNDHEIT DER MUTTER	29
1.2.1 Schwangerschaftsberatung	14	2.2.1 Wochenbett	29
1.2.2 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit	17	2.2.2 Rückbildung	29
1.2.3 Haushaltshilfe	18	2.2.3 Baby Blues	30
1.3 RECHT	20	2.3 GESUNDHEIT DES KINDES	32
1.3.1 Mutterschutz	20	2.3.1 Früherkennungsuntersuchungen	32
1.3.2 Elternzeit	22	2.3.2 Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin	34
1.3.3 Vaterschaft	22	2.3.3 Unfallverhütung	36
1.3.4 Elterliche Sorge	23	2.3.4 Kleinkindambulanz	37
		2.3.5 Kinderzentrum St. Martin	38
		2.3.6 Frühförderung	39
		2.3.7 Leben mit Krankheit oder Behinderung	41
		2.4 RAT UND UNTERSTÜTZUNG	44
		2.4.1 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit	44
		2.4.2 Schreibabyberatung	45
		2.4.3 Stillberatung	46
		2.4.4 Trageberatung	47
		2.4.5 Ernährung	48
		2.4.6 wellcome	49
		2.4.7 Baby- und Kindersitterdienst	49
		2.4.8 Familienpatenschaften	50
		2.4.9 Familien mit alleinerziehendem Elternteil	51
		2.4.10 Familienstützpunkte	52
		2.4.11 Nachbarschaftshilfe	54
		2.4.12 Nützliche Links	55

2.5 KURS- UND GRUPPENANGEBOTE	56
2.5.1 Babymassage	57
2.5.2 PEKiP-Gruppen	57
2.5.3 Babyschwimmen	58
2.5.4 Kangatraining	58
2.5.5 Pikler® SpielRaum	59
2.5.6 Musikgarten	60
2.5.7 Eltern-Kind-Gruppen	61

3. BETREUUNGS- UND BILDUNGSANGEBOTE 62

3.1 KINDER INTAGESEINRICHTUNGEN UND TAGESPFLEGE	62
3.1.1 Kinderkrippen	64
3.1.2 Kindertagespflege	64
3.1.3 Private Spielgruppen	65
3.1.4 Kindergärten	66
3.1.5 Schulvorbereitende Einrichtungen	67
3.2 SCHULE	68
3.2.1 Einschulung	68
3.2.2 Betreuungsformen	69
3.2.3 Schulberatung	70
3.2.4 Jugendsozialarbeit	71

4. BERATUNG UND HILFE	72	5. WENN DAS GELD KNAPP IST	98
4.1 ERZIEHUNG	72	5.1 UNTERSTÜTZUNG DURCH BEHÖRDEN	98
4.1.1 Erziehungs- und Familienberatung	72	5.1.1 Jobcenter	98
4.1.2 Angebote des Jugendamts	74	5.1.2 Erstausrüstung für werdende Eltern	99
4.2 PARTNERSCHAFT	76	5.1.3 Bildung und Teilhabe für Kinder	100
4.3 PSYCHISCHE GESUNDHEIT	77	5.1.4 LandkreisPass	100
4.3.1 Psychische Gesundheit bei Erwachsenen	77	5.1.5 Wohnen	101
4.3.2 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	81	5.1.6 Landesstiftung „Hilfe für Familien in Not“	101
4.4 SUCHT	84	5.1.7 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit	102
4.5 GEWALT	87	5.2 HILFE DURCH GEMEINNÜTZIGE ORGANISATIONEN	103
4.6 SCHULDEN	90	5.2.1 Landkreis mit Herz e. V.	103
4.7 TRAUER	91	5.2.2 Mütter in Not e. V.	104
4.8 SELBSTHILFE	92	5.2.3 Tafel e. V.	105
4.9 BEHINDERUNG, PFLEGE UND TEILHABE	93	5.3 GÜNSTIG UND NACHHALTIG EINKAUFEN	106
4.10 MIGRATION	96	5.3.1 Basare für Kinderartikel	106
		5.3.2 Second Hand für Kinder	106
		5.3.3 Kleidung und Spielwaren für Familien mit geringem Einkommen	107
		5.3.4 Gebrauchtmöbel/Wohnungseinrichtung	107

6. AUFTANKEN UND ERHOLEN 108

6.1 MUTTER-KIND-KUR/VATER-KIND-KUR 109

6.2 JUGENDARBEIT UND FERIENPROGRAMME 110

6.3 FREIZEIT UND TOURISMUS 112

6.4 BILDUNG UND KULTUR 115

6.4.1 Kultureinrichtungen 115

6.4.2 Volkshochschule 115

ABTRENNKARTEN

KOMMUNIKATIONSREGELN

CHECKLISTE VOR DER GEBURT

CHECKLISTE NACH DER GEBURT

IM NOTFALL

1. SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

1.1 GESUNDHEIT

1.1.1 Gynäkologen

Medizinische Betreuung und Begleitung vor und nach der Geburt erhalten Sie durch eine Frauenärztin/einen Frauenarzt. Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf zehn Vorsorgeuntersuchungen, die zu Beginn der Schwangerschaft einmal im Monat und ab der 32. Schwangerschaftswoche alle zwei Wochen durchgeführt werden.

Sind Sie gesetzlich versichert, trägt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten – andernfalls Ihre private Krankenkasse.

Beziehen Sie laufende Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz, übernimmt die Kosten das Sozialamt.

Mutterpass

Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung stellt die Ärztin/der Arzt oder eine Hebamme Ihren Mutterpass aus. In ihm wird alles Wichtige über Ihre Gesundheit und die Entwicklung des Embryos bzw. Fötus festgehalten. Regelmäßig werden hier die Angaben aller Vorsorgeuntersuchungen eingetragen sowie die Ergebnisse verschiedener ärztlicher Untersuchungen ergänzt. So werden der Verlauf der Schwangerschaft und mögliche Risiken schnell erkannt und erfasst. Jederzeit können Sie sich von der Ärztin/dem Arzt erklären lassen, was und warum sie/er untersucht.

Bei der Geburt orientieren sich Ärztinnen/Ärzte und Hebammen an den Angaben im Mutterpass. Tragen Sie ihn deshalb möglichst immer bei sich. Heben Sie ihn nach der Geburt auf, weil auch weitere Schwangerschaften darin eingetragen werden.

Ärzte für Frauenheilkunde im Landkreis*

Bernhardswald

MVZ Bernhardswald
Dr. med. Heidrun Eibl-Eichinger
Dr. med. Kerstin Schulze-Danner
Falkenstraße 20
93170 Bernhardswald
Telefon: 09407 953020
www.mvz-bernhardswald.de

Hemau

Gemeinschaftspraxis Frauenheilkunde
und natürliche Heilverfahren
Dr. med. Hans Högl-Sperger
Dr. med. Beate Krä-Beuerle
Stadtplatz 5
93155 Hemau
Telefon: 09491 535
www.frauenarzt-tcm.de

Laaber

Petra Franken
Marktplatz 8
93164 Laaber
Telefon: 09498 904656
www.frauenaerztin-franken.de

Lappersdorf

Dr. med. Reinhilde Stadler
 Regensburger Straße 15
 93138 Lappersdorf
 Telefon: 0941 8107-676
www.frauenaerzte.de/reinhildestadler

Neutraubling

Dr. med. Alexander Köppl
 Hans-Watzlik-Straße 5
 93073 Neutraubling
 Telefon: 09401 2025

Dr. (Univ. Triest) Ricarda Prözl

Stettiner Straße 3
 im Kaufpark 2A
 93073 Neutraubling
 Telefon: 09401 939400
www.frauenaerztin-neutraubling.de

Obertraubling

Dr. med. Gerhard Ulrich
 Karlstraße 1a
 93083 Obertraubling
 Telefon: 09401 51200
www.frauenaerzte.de/gerhardulrich

Regenstauf

Frauenärzte Ihrer Nähe
 Dr. med. Andreas Lenz
 Dr. med. Michael Büchner
 Heike Schütz-Zamparini
 Regensburger Straße 31
 93128 Regenstauf
 Telefon: 09402 948260
www.frauenaerzte-ihrer-naehe.de

Tegernheim

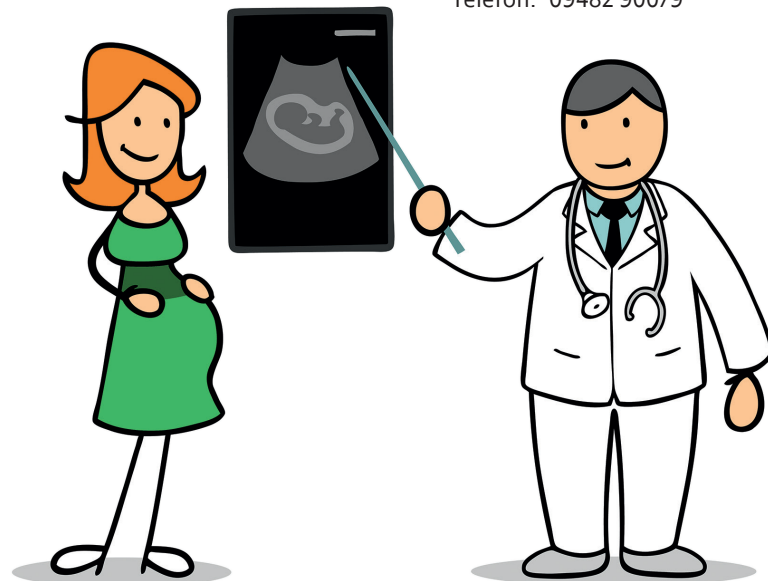
Dr. med. Silvia Weidinger-Köppen
 Hauptstraße 89
 93105 Tegernheim
 Telefon: 09403 961185
www.frauenaerztin-weidinger-koepen.com

Wörth a. d. Donau

Dr. med. Gerhard Blaimer
 Im Haslet 11
 93086 Wörth a. d. Donau
 Telefon: 09482 90326
www.praxis-dr-blaimer.de

Dr. Peter Hofmann

Heidrun Hofmann
 Ludwigstraße 6
 93086 Wörth a. d. Donau
 Telefon: 09482 90079



*Diese Frauenärztinnen/Frauenärzte haben der Veröffentlichung ausdrücklich zugestimmt. Die Kontaktdaten weiterer Arztpraxen aus dem Landkreis, der Stadt Regensburg und den angrenzenden Landkreisen finden Sie im Telefonbuch oder im Internet.

1.1.2 Hebammen

Hebammen unterstützen und begleiten Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett bis zum Ende der Stillzeit. Diese Zeiten gehören zu den intensivsten Lebensphasen einer Frau.

Schwangerschaft

Sobald Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren, sollten Sie sich eine Hebamme suchen. Bei Schwangerschaftsbeschwerden, wie z. B. Sodbrennen, Wassereinlagerungen oder Übelkeit, sind Hebammen erste Ansprechpartnerinnen.

Geburt

Während der Geburt unterstützt die Hebamme die werdende Mutter und greift nur in den Geburtsvorgang ein, wenn es medizinisch notwendig ist. Vertrauen in die Kraft des Körpers zu vermitteln, besonders unter der Geburt, ist eine der wichtigsten Aufgaben der Hebammenarbeit. Sie stärken die Einheit von Mutter und Kind.



Wochenbett

Die Hebamme kommt zu Ihnen nach Hause, kontrolliert sowohl das Gewicht als auch die Nabelheilung des Neugeborenen und kümmert sich um Geburtsverletzungen sowie Stillproblemen bei den Wöchnerinnen. Stimmungsschwankungen und ein kurzfristiges Stimmungstief, der sogenannte „Baby Blues“, sind in den Wochen nach der Geburt häufig und vergehen von selbst. Sollte der Zustand jedoch 14 Tage anhalten oder schlimmer werden, sollten Sie mit Ihrer Hebamme sprechen. Diese kann Sie an Beratungsstellen, Ärztinnen/Ärzte oder Psychologinnen/Psychologen weitervermitteln.

Betreuungsumfang

Bis zum zehnten Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch.

Darüber hinaus können Sie in den ersten zwölf Lebenswochen die Hebamme noch 16-mal um Rat und Hilfe bitten.

Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung einer Ärztin/eines Arztes möglich.

Hinweis

Hebammensuche unter
www.hebammensuche.bayern.de oder
www.hebammensuche.de

Zur Zeit besteht ein Engpass im Bereich der Hebammenversorgung. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Hebamme ihre Kapazitäten und den Umfang der Betreuung ab.

Kurse

Unbedingt empfehlenswert sind ein Geburtsvorbereitungskurs in der Schwangerschaft und ein Kurs für Rückbildung nach der Geburt. Beides wird von Hebammen angeboten.

Geburtsvorbereitungskurs

Der Geburtsvorbereitungskurs umfasst wichtige Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Neugeborenen. In dem Kurs für Paare und Frauen können Sie sich körperlich und seelisch auf die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby einstimmen. Durch achtsame Körperübungen, Gespräche und Informationen bekommen Sie eine Vorstellung davon, wie Sie die Geburt selbstbestimmt gestalten können und was Sie in den nächsten Monaten erwartet.

Rückbildungskurs

Etwa acht Wochen nach der Geburt können Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Ein gezieltes Beckenbodentraining ist nach der Geburt von großer Wichtigkeit, weil Schwangerschaft und Geburt den Körper verändert haben.

Der Rückbildungskurs wird von der Krankenkasse bezahlt, vorausgesetzt er ist neun Monate nach der Geburt abgeschlossen.

Kosten

Sämtliche Kosten im Bereich Hebammenhilfe werden vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Bei Privatversicherten erfolgt dies im Rahmen der vereinbarten Leistungen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Hinweis

Hebammenpraxen und Hebammen an Familienstützpunkten stellen verschiedene Kurse bereit, siehe Seite 53.

Weitere Infos unter

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie

→ Beratung & Unterstützung → Familienstützpunkte – Kontakt- und Anlaufstelle für Familien)

Kontakt

Wenn Sie nach eigener Suche keine Hebamme gefunden haben, wenden Sie sich bitte an

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg
 Koordinierungsstelle Hebammenversorgung
 Stadt und Landkreis Regensburg

Telefon: 0941 4009-174

hebammen@lra-regensburg.de

Mo.: 10.00–12.00 Uhr

Do.: 14.00–16.00 Uhr

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Gesundheit & Verbraucherschutz
 → Gesundheitsförderung & -hilfe → Hebammenhilfe)

1.1.3 Entbindungskliniken

Klinik St. Hedwig – Krankenhaus Barmherzige Brüder

[Klinik für Frauenheilkunde und Gynäkologie](#)

Steinmetzstraße 1–3
93049 Regensburg

Telefon: 0941 369-98

www.barmherzige-hedwig.de

[Kreißaal der Klinik St. Hedwig](#)

Telefon: 0941 369-5522

[Infoabend und Kreißaalbesichtigung](#)

jeden ersten, dritten und vierten Do. im Monat
um 18.00 Uhr

jeden zweiten Sa. im Monat
um 10.00 Uhr

[Schwangeren-Ambulanz der Klinik St. Hedwig](#)

Telefon: 0941 369-5204

[Anmeldung für die Kurse der Klinik St. Hedwig](#)

Telefon: 0941 369-95527

Online: „Fit for Family Hebammenkurse“ unter
www.barmherzige-hedwig.de

(→ Medizin & Pflege → Frauenheilkunde-Geburtshilfe
→ Über uns → Fit for Family-Hebammenkurse)

Caritas-Krankenhaus St. Josef

[Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe](#)

Landshuter Straße 65
93053 Regensburg

Telefon: 0941 782-3410

www.caritasstjosef.de

[Kreißaal – Entbindung der Klinik St. Josef](#)

Telefon: 0941 782-3470

[Infoabend und Kreißaalbesichtigung](#)

jeden ersten und dritten Mo. im Monat
um 18.30 Uhr

[Geburtshilfe-Sprechstunde der Klinik St. Josef](#)

Telefon: 0941 782-3411

[Anmeldung für die Kurse der Klinik St. Josef](#)

www.caritasstjosef.de

(→ Ärzte/Einweiser → Kliniken → Frauenheilkunde und Ge-
burtshilfe → Schwangerschaft und Geburt → Kursangebot)

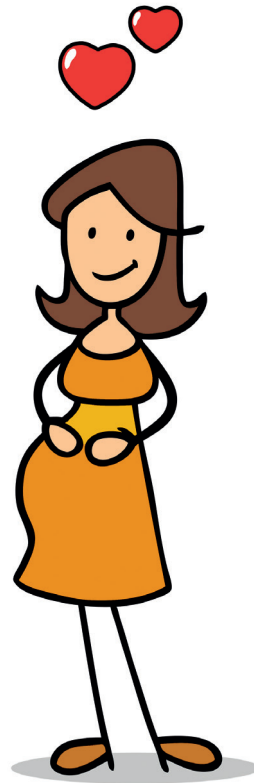
Kursangebote

Beide Kliniken bieten zwischen Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurs ein vielseitiges Angebot an.

Aktuelle Daten sowie die Namen der Kursleiterinnen und eine Kursbeschreibung entnehmen Sie bitte der jeweiligen Homepage.

Dort können Sie sich jederzeit informieren und online zu Ihrem Wunschkurs anmelden.

Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.



1.2 BERATUNG UND HILFE

1.2.1 Schwangerschaftsberatung

Bei persönlichen Fragen zu Schwangerschaft und Familienplanung können Sie sich an eine der vier Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen in Regensburg wenden.

Die möglichen Inhalte sind breit gefächert. Dies kann von der Familienplanung allgemein, über Unsicherheiten in der Schwangerschaft und finanzielle und berufliche Probleme, bis zur Zukunftsplanung mit dem Kind reichen.

Die Mitarbeiterinnen

- beantworten Ihnen Fragen zur Schwangerschaft.
- begleiten Sie nach der Geburt Ihres Kindes/Ihrer Kinder bis zum Alter von drei Jahren.
- begleiten Sie vor, während und nach ärztlicher Pränataluntersuchungen (PND).
- informieren Sie über gesetzliche Regelungen wie Mutterschutz, Elternzeit und Sorgerecht.
- informieren Sie über finanzielle Hilfen aus der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“, der hierzu notwendige Antrag ist dort zu stellen.
- informieren Sie über gesetzliche Leistungen wie Kindergeld, Elterngeld, Unterhalt und bei Notlagen.
- beraten Sie bei Partnerschafts- und Familienproblemen.
- beraten Sie zu Vereinbarkeit von Familie und Ausbildung, Studium oder Beruf.
- begleiten Sie bei einem unerfüllten Kinderwunsch.
- begleiten Sie bei Krisensituationen wie Depression, Tod- oder Fehlgeburt.
- beraten Sie bei einem Schwangerschaftskonflikt nach § 219 StGB mit Beratungsbescheinigung. Dies gilt nur für staatlich anerkannte Beratungsstellen.
- beraten und begleiten Sie zu einer vertraulichen Geburt, wenn Sie Ihre Schwanger- und Mutterschaft geheim halten wollen, um Ihr Kind anonym mit professioneller medizinischer Hilfe zur Welt zu bringen und zur Adoption frei geben zu können.
- beraten Sie zur Empfängnisverhütung.
- bieten sexualpädagogische Präventionsprojekte in Form von Workshops in Schulklassen und Jugendgruppen, Elternabenden, Fachgesprächen und Fortbildung von Multiplikatorinnen/Multiplikatoren.

„Gemeinsam einen Weg suchen – wir informieren, beraten und begleiten Sie gerne!“



*Stefanie Aumer
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt*

Hinweis

Eine Anmeldung ist in der Regel erforderlich.

Die Beratungsangebote sind vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Jede Frau ist willkommen – unabhängig von Konfession und Nationalität.

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

DONUM VITAE in Bayern e. V.

Maximilianstraße 13
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5956490
regensburg@donum-vitae-bayern.de
www.regensburg.donum-vitae-bayern.de

zusätzliche Angebote

- Gruppe für trauernde Eltern
- Mehrlingstreff – Eltern mit ihren Kindern

Landratsamt Regensburg

Gesundheitsamt für Stadt und
Landkreis Regensburg

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-755, -732, -193
schwangerenberatung@lra-regensburg.de
www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Gesundheit & Verbraucherschutz
→ Gesundheitsförderung & -hilfe → Schwangerenberatung
allgemein bzw. Schwangerenkonfliktberatung)

Hinweis

Weitere Infos unter
www.familienplanung.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
Infos zu Kinderwunsch, Schwangerschaft, Verhütung und Beratung

pro familia Regensburg e. V.

An der Schergenbreite 1
93059 Regensburg

Telefon: 0941 704455
regensburg@profamilia.de
www.profamilia.de/regensburg.de
Online-Beratung: www.sextra.de

zusätzliche Angebote

- Beratung für Sexualität und Behinderung
- Beratung für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Weitere Beratungsstellen

Caritas Schwangerschaftsberatung

Adolf-Schmetzer-Straße 2–4
93055 Regensburg

Telefon: 0941 7999-20
regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de
www.caritas-schwangerschaftsberatung.de

zusätzliche Angebote

- Beratung von Eltern mit Behinderung und chronischen Erkrankungen
- Elterntreff – Mama oder Papa mit Behinderung
- Beratung zu Elternassistenz
- Informationsveranstaltung „Ämterdschungel“ in Geburtskliniken über gesetzliche Regelungen und finanzielle Hilfen

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Schwangere Frauen, kinderreiche Familien oder Familien mit alleinerziehendem Elternteil können in eine Notlage geraten.

Die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ kann finanziell helfen, wenn gesetzliche Leistungen nicht ausreichen.

Zuschüsse können zum Beispiel gewährt werden für

- Umstandskleidung
- Babyausstattung
- Einrichtungsgegenstände
- Unterstützung zur Führung eines Haushalts

Voraussetzungen

- Ärztliche Bescheinigung über die bestehende Schwangerschaft
- Hauptwohnsitz in Bayern
- Bereitschaft für eine persönliche Beratung
- Es existiert eine Notlage infolge des körperlichen und/oder seelischen Zustands
- Bestimmte Einkommensgrenzen werden nicht überschritten

Darüber hinaus sind einmalige Beihilfen und Haushaltshilfen für Mehrlingsfamilien ab Drillingen möglich, um die besonderen wirtschaftlichen Belastungen für diese Familien zu mildern.

Wenden Sie sich deshalb frühzeitig an eine Schwangerenberatungsstelle.

In einem vertraulichen Gespräch werden alle Fragen geklärt und Sie erhalten vor Ort den Antrag und Unterstützung bei der Antragstellung bei der Landesstiftung.

Wichtig

Die Antragstellung muss zwingend vor der Geburt Ihres Kindes erfolgen.

Anträge sind nur über Schwangerenberatungsstellen möglich, siehe Seite 15.

Auf diese Hilfen besteht kein Rechtsanspruch.

Weitere Infos unter

www.zbfs.bayern.de

(→ Familie, Kinder und Jugend

→ Hilfe für Mutter und Kind

→ Schwangere in Not)



1.2.2 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Eine Schwangerschaft bringt große Veränderungen im Leben mit sich. Die Vorfreude auf Ihr Kind kann auch durch ungute Gefühle und Stimmungen begleitet werden. Manchmal sind es Sorgen oder Ängste.

Sie machen sich Gedanken darüber, ob Sie gute Eltern sein werden, wie Sie den neuen Anforderungen gerecht werden können und wie sich Ihre Partnerschaft verändern wird? Sie fühlen sich unsicher, alleingelassen und/oder haben keine familiäre Unterstützung?

Sie benötigen finanzielle Hilfe oder haben Schulden?

Wir wollen Sie bei der Bewältigung dieser Aufgaben nicht alleine lassen.

KoKi, die Anlaufstelle für werdende Eltern und Eltern mit Babys und Kleinkindern.

Wir

- beraten Sie individuell und vertraulich.
- besuchen Sie auf Wunsch zuhause.
- helfen Ihnen bei bürokratischen Abläufen.
- vermitteln oder begleiten Sie zu anderen Fachstellen.
- bieten Ihnen Unterstützung durch geeignete Fachkräfte.
- informieren Sie über wohnortnahe Angebote.

Gemeinsam überlegen wir mit Ihnen, wer oder was Ihnen weiterhelfen könnte. Dabei arbeiten wir mit vielen Netzwerkpartnern und Fachstellen zusammen, wie Schwangerenberatungsstellen, Hebammen, Ärztinnen/Ärzte und Kliniken, Familienstützpunkten, Nachbarschaftshilfen und vielen weiteren.

Im Rahmen der „Frühen Hilfen“ steht je nach Bedarf ein breites Spektrum an Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung, vor allem

- Gesundheitsorientierte Familienbegleitung durch Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
- Eltern-Kind-Begleitung durch pädagogische Fachkräfte
- Familienpatenschaften in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund e. V.

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Altmühlstraße 3
 93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-608, -611, -622
 koki@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie
 → Beratung & Unterstützung
 → Beratung & Hilfe durch KoKi)

1.2.3 Haushaltshilfe

Wenn Sie als Mutter oder Vater (Versicherte) vorübergehend ausfallen und Ihnen die Weiterführung des Haushalts nicht mehr möglich ist, sollten Sie sich an Ihre Krankenkasse wenden, um zu klären, ob ein Anspruch auf Haushaltshilfe besteht.

Dabei kann es sich um Fachkräfte oder um Personen aus dem familiären Bekanntenkreis handeln. Sie werden über das weitere Vorgehen und darüber, welche Unterlagen benötigt werden, informiert.

Neben dem Antrag ist auch eine ärztliche Bescheinigung „Verordnung von Haushaltshilfe“ erforderlich, in der die Diagnose und die daraus resultierenden Beeinträchtigungen aufgeführt sind. Außerdem setzt die Ärztin/der Arzt darin den Zeitraum und den Umfang der Hilfe fest.

Reichen Sie bei Ihrer Krankenversicherung das Attest ein und bitten Sie um eine Genehmigung.

Voraussetzungen

- Keine im Haushalt lebende Person (auf Volljährigkeit kommt es nicht an) kann den Haushalt weiterführen, z. B. wegen hohen Alters, schlechten Gesundheitszustands oder des Umfangs der Haushaltsführung.
Wichtig: Die andere/n im Haushalt lebende/n Person/en (z.B. der Ehepartner oder ältere Kinder) muss/müssen sich nicht von ihrer Berufstätigkeit, Berufs- oder Schulbildung beurlauben lassen, um den Haushalt weiterzuführen.

Und

- ein Kind lebt im Haushalt, das bei Beginn der Haushaltshilfe das zwölfte Lebensjahr noch nicht vollendet hat
- oder ein Kind hat eine Behinderung und ist auf Hilfe angewiesen.

Die Tätigkeiten umfassen

- Pflege von Kleidung und Wohnräumen
- Beschaffung und Zubereitung von Mahlzeiten
- Betreuung und Beaufsichtigung von Kindern



Wie finde ich eine Haushaltshilfe?

Eine passende Haushaltskraft können Sie bei einem Wohlfahrtsverband, Pflegedienst oder örtlichen Dienstleister frei wählen. Es ist sinnvoll, die Krankenkasse bei der Antragstellung nach passenden Anbietern und deren Kontaktdaten zu fragen. Außerdem stellt die Krankenkasse auf Bitte auch einen Erstkontakt her und erkundigt sich im Vorfeld nach freien Kapazitäten.

Dienstleister

Bayerisches Rotes Kreuz

www.brk.de

Landkreis Nord-West

Hemau

Telefon: 09491 3141

hkp.h@kvregensburg.brk.de

Landkreis Nord-West

Regenstauf

Telefon: 09402 9479416

hkp.rgst@kvregensburg.brk.de

Landkreis Süd-Ost

Neutraubling

Telefon: 09401 915900

hkp.n@kvregensburg.brk.de

Landkreis Süd-Ost

Schierling

Telefon: 09451 942222

hkp.s@kvregensburg.brk.de

Landkreis Süd-Ost

Wiesent

Telefon: 09482 3578

hkp.w@kvregensburg.brk.de

Familienpflegewerk Station Regensburg

Auskunft und Vermittlung: Kerstin Hackl

Telefon: 0941 20083099

Mobil: 0176 24749163

regensburg@familienpflegewerk.de

www.familienpflegewerk.de

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen

Maschinenring Jura e. V.

Auskunft und Vermittlung: Andrea Oberländer

Hemau

Telefon: 09491 755

andrea.oberlaender@maschinenringe.de

www.maschinenring.de

Maschinenring Regensburg e. V.

Auskunft und Vermittlung: Alexander Lang

Neutraubling

Telefon: 09401 2031

Mobil: 0171 8668470

mr.regensburg@t-online.de

www.laendlicher-dienst.de

Hauswirtschaftlicher Fachservice – Regensburg und Umgebung

Auskunft und Vermittlung: Maria Koller

Mobil: 0160 1735885

vermittlung@hwf-regensburg.de

www.hwf-regensburg.de

Regensburger Fachservice – Regensburg und Umgebung

Auskunft und Vermittlung: Michaela Buchner

Schierling

Telefon: 09451 9489621

Mobil: 0170 5682549

info@regensburger-fachservice.de

www.regensburger-fachservice.de

1.3 RECHT

1.3.1 Mutterschutz

Das Mutterschutzgesetz schützt die Gesundheit der Frau und ihres Kindes am Arbeits-, Ausbildungs- und Studienplatz während der Schwangerschaft, nach der Entbindung und in der Stillzeit.

Verantwortlich für die Sicherstellung des Mutterschutzes ist Ihr Arbeitgeber. Er muss die gesetzlichen Vorgaben beachten und umsetzen. Die Aufsicht darüber liegt beim Gewerbeaufsichtsamt.

Das Mutterschutzgesetz umfasst

- **Gesundheitsschutz**
Mitteilung der Schwangerschaft, Schutzfristen, Arbeitsbedingungen, Beschäftigungsverbote
- **Kündigungsschutz**
- **Leistungen**
Mutterschaftsgeld, Urlaubsansprüche

Gesundheitsschutz

Wann Sie Ihrem Arbeitgeber Ihre Schwangerschaft mitteilen, entscheiden Sie.

Der Mutterschutz beginnt grundsätzlich, sobald Sie schwanger sind, allerdings kann Ihr Arbeitgeber Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes erst dann wirkungsvoll schützen, wenn Sie ihn über Ihre Schwangerschaft bzw. Stillzeit informieren.

Beschäftigungsverbote ergeben sich, wenn Ihr Arbeitgeber Sie aufgrund betrieblicher Gegebenheiten seinerseits oder einer ärztlichen Anweisung Ihrerseits nicht beschäftigen darf.

Das Mutterschutzgesetz schützt die Frau insbesondere unmittelbar vor und nach der Entbindung. Diese Schutzfristen beginnen grundsätzlich sechs Wochen vor der Entbindung und enden im Regelfall acht Wochen danach. Abweichungen ergeben sich durch Frühgeburten, Mehrlingsgeburten oder die Geburt eines Kindes mit Behinderung.



Kündigungsschutz

Sie stehen bereits von Beginn Ihrer Schwangerschaft an unter Kündigungsschutz.

Ihr Arbeitgeber darf Ihr Beschäftigungsverhältnis (bis auf wenige Ausnahmen) bis zum Ende Ihrer Schutzfrist nach der Entbindung und mindestens bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung nicht kündigen.

Leistungen

Frauen, die bei einem Arbeitgeber beschäftigt sind, haben Anspruch auf Leistungen nach dem Mutterschutzgesetz.

Mutterschutzlohn bei Beschäftigungsverboten

In diesem Fall haben Sie keine finanziellen Nachteile zu befürchten, denn Sie erhalten den Durchschnittsverdienst der letzten drei Arbeitsmonate vor Eintritt Ihrer Schwangerschaft. Ihr Arbeitgeber bekommt den Mutterschutzlohn zu 100 Prozent erstattet.

Mutterschaftsgeld während der Schutzfristen

Frauen, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen und Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse sind, haben Anspruch auf Mutterschaftsgeld in Höhe von täglich bis zu 13 Euro von ihrer Krankenkasse. Die Differenz zum durchschnittlichen täglichen Arbeitsentgelt erhalten Sie von Ihrem Arbeitgeber mit dem sogenannten Arbeitgeberzuschuss.

Frauen, die privat krankenversichert sind oder Frauen, die bei einer gesetzlichen Krankenkasse beitragsfrei familienversichert sind, erhalten ein Mutterschaftsgeld von bis zu 210 Euro (Antrag beim Bundesversicherungsamt, 53113 Bonn).

Für Beamtinnen, Richterinnen und Soldatinnen gelten besondere Regelungen des Beamtenrechts bzw. der Mutterschutzordnung für Soldatinnen.

Bitte kontaktieren Sie Ihre gesetzliche Krankenkasse.

Kontakt

Bezüglich Gesundheits- und Kündigungsschutz wenden Sie sich an

Regierung der Oberpfalz
Gewerbeaufsichtsamt

Ägidienplatz 1
93047 Regensburg

Telefon: 0941 56800

www.gaa-r.bayern.de

1.3.2 Elternzeit

Elternzeit bezeichnet eine unbezahlte Freistellung von der Arbeit, um ein Kind, das im eigenen Haushalt lebt, zu betreuen und zu erziehen.

Mütter und Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, haben Anspruch auf bis zu drei Jahre Elternzeit. Wie lange Sie in Elternzeit gehen, können Sie frei entscheiden. Sie können die gesamte Elternzeit entweder am Stück, in zwei oder in drei Zeitabschnitten nehmen. Einen Teil Ihrer Elternzeit (maximal zwei Jahre) können Sie auch nutzen, wenn Ihr Kind älter als drei Jahre ist. Nach dem achten Geburtstag Ihres Kindes ist keine Elternzeit mehr möglich.

Elternzeit vor dem dritten Geburtstag muss dem Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit schriftlich mitgeteilt werden. Elternzeit vor dem achten Geburtstag muss 13 Wochen vorher angemeldet werden.

In der Elternzeit besteht ein besonderer Kündigungsschutz.

Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz regelt

- den Anspruch auf Elternzeit.
- die Anzahl der Monate in einem Zeitraum.
- die Aufteilung der Elternzeit auf beide Elternteile.
- die Beantragung der Elternzeit.
- den Kündigungsschutz und Urlaubsanspruch.

Für Beamtinnen/Beamte, Richterinnen/Richter, Soldatinnen/Soldaten gibt es spezielle Formen der Elternzeit. Es gelten die Regelungen des Landes bzw. Bundes.

Bitte kontaktieren Sie Ihren Arbeitgeber.

1.3.3 Vaterschaft

Eine Vaterschaftsanerkennung ist notwendig, wenn die Eltern eines Kindes nicht verheiratet sind.

Die freiwillige Vaterschaftsanerkennung

- kann bereits vor der Geburt des Kindes geregelt werden.
- erfolgt in Form einer öffentlichen Beurkundung.
- ist kostenfrei.

Beantragen Sie bitte die Vaterschaftsanerkennung im Standesamt Ihrer Wohnsitzgemeinde oder im Kreisjugendamt.

Wichtig

Ist der Vater des Kindes nicht zu einer freiwilligen Anerkennung der Vaterschaft bereit, so kann die Mutter beim zuständigen Amtsgericht einen Antrag auf Anerkennung der Vaterschaft stellen. Wenn die Mutter den Antrag hierfür nicht selbst oder mit Hilfe eines Anwalts stellen möchte, kann sie beim Kreisjugendamt eine Beistandschaft beantragen.



1.3.4 Elterliche Sorge

Verheiratete Eltern haben grundsätzlich gemeinsam die Pflicht und das Recht, für ihr minderjähriges Kind zu sorgen. Sind Sie bei Geburt des Kindes bereits verheiratet, haben Sie die gemeinsame Sorge von Anfang an. Heiraten Sie erst später, steht Ihnen die gemeinsame Sorge ab dem Tag der Eheschließung zu.

Sind Eltern bei der Geburt des Kindes nicht miteinander verheiratet, obliegt der Mutter die alleinige elterliche Sorge. Wenn beide Eltern das möchten, können sie erklären, die Sorge gemeinsam übernehmen zu wollen. Diese sogenannte „Sorgeerklärung“ muss öffentlich beurkundet werden.

Wenn es zwischen werdenden Eltern noch Unklarheiten gibt, kann die Sorgeerklärung auch zu einem späteren Zeitpunkt abgegeben werden – oder es wird ganz darauf verzichtet und die elterliche Sorge bleibt bei der Mutter. Auf Antrag des Vaters kann das Familiengericht allerdings beiden Elternteilen die elterliche Sorge zusprechen, wenn es dem Kindeswohl nicht widerspricht.

Was versteht man unter elterlicher Sorge?

Die elterliche Sorge umfasst die Befugnis, Entscheidungen für Ihr Kind zu treffen.

Darunter fallen die

- **Personensorge**
Pflege, Erziehung, Aufenthaltsbestimmung, Bildung, Gesundheitssorge
- **Vermögenssorge**
Verwaltung von Vermögen, Schenkungen, Erbe
- **Gesetzliche Vertretung Ihres minderjährigen Kindes**
Einwilligung in Operationen, Vertragsabschlüsse, Anmeldung für KiTa und Schule, Beantragung von Leistungen

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Beistandschaft
Beurkundung

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-227 (Vorzimmer)

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie

→ Jugendamt → Unterhalt / Beurkundung

→ Unterhaltsverpflichtungen, Vaterschaftsfeststellungen
oder Sorgeerklärungen beurkunden)

2. FRÜHE KINDHEIT



2.1 FINANZEN

2.1.1 Kindergeld

Das Kindergeld ist im Einkommensteuergesetz und im Kindergeldgesetz geregelt.

Anspruchsberechtigt sind die Eltern, wobei die Zahlung immer nur an **eine** anspruchsberechtigte Person erfolgt.

Höhe

Kindergeld wird einkommensunabhängig bezahlt.
Die Höhe des Kindergelds ist nach der Zahl der Kinder gestaffelt und beträgt derzeit

- 204 Euro für das erste und zweite Kind.
- 210 Euro für das dritte Kind.
- 235 Euro für jedes weitere Kind.

Dauer

Kindergeld wird immer bis zur Volljährigkeit Ihres Kindes gezahlt.

Kindergeld kann darüber hinaus bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres weiter gewährt werden, wenn Ihr Kind

- für einen Beruf ausgebildet wird oder studiert.
- ausbildungsplatz- oder arbeitssuchend ist.
- ein freiwilliges soziales/ökologisches Jahr absolviert.
- sich für den Bundesfreiwilligendienst engagiert.

Wenden Sie sich dafür bitte an Ihre Familienkasse.

Hinweis

Sie können den Kindergeldantrag online ausfüllen.

www.arbeitsagentur.de

(→ Familie und Kinder)

Wenn Sie im öffentlichen Dienst arbeiten, müssen Sie das Kindergeld bei Ihrem Arbeitgeber oder Dienstherrn beantragen.

Kontakt

Familienkasse Bayern Süd

Galgenbergstraße 24

93053 Regensburg

Telefon: 0800 4555530

(gebührenfrei)

www.familienkasse.de

2.1.2 Elterngeld

Ihr Anspruch auf Elterngeld wird im Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz geregelt.

Anspruch haben Mütter oder Väter, die

- ihr Kind nach der Geburt selbst betreuen und erziehen.
- mit ihrem Kind im gemeinsamen Haushalt leben.
- einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.
- nicht mehr als 30 Stunden in der Woche arbeiten.

Elterngeld gibt es in drei Varianten

- **Basiselterngeld**
Bezugsdauer zwölf Monate + zwei Partnermonate
- **ElterngeldPlus**
Bezugsdauer 24 Monate
- **Partnerschaftsbonus**
vier zusätzliche Monate ElterngeldPlus, wenn beide Eltern für vier Monate gleichzeitig in Teilzeit arbeiten

Höhe und Dauer

Die Höhe Ihres Elterngeldes hängt hauptsächlich ab von

- der Höhe Ihres Einkommens.
- der Bezugsdauer.
- der Anzahl Ihrer geborenen Kinder.
- weiteren Geschwisterkindern.

Wenn Sie vor der Geburt Ihres Kindes kein Einkommen hatten, bekommen Sie das Mindestelterngeld in Höhe von 300 Euro als Basiselterngeld (zwölf Monate) – oder 150 Euro als ElterngeldPlus (24 Monate).

Wenn Sie ein Einkommen hatten, bekommen Sie 65 Prozent Ihres bereinigten Nettoeinkommens als Elterngeld, jedoch höchstens 1800 Euro als Basiselterngeld (zwölf Monate) – oder höchstens 900 Euro als ElterngeldPlus (24 Monate).

Alleinerziehende können die Partnermonate/den Partnerschaftsbonus auch alleine erhalten, wodurch sich auch hier die Bezugsdauer erhöht.

Das Elterngeld wird in voller Höhe angerechnet auf

- Arbeitslosengeld II
- Sozialhilfe
- Kinderzuschlag

Kontakt

Zentrum Bayern Familie und Soziales
Region Oberpfalz

Landshuter Straße 55
93053 Regensburg

Telefon: 0941 78 09-00

www.zbfs.bayern.de

Hinweis

Sie können den Elterngeldantrag vorab online ausfüllen

www.zbfs.bayern.de
(→ Familie → Elterngeld)

Elterngeldrechner

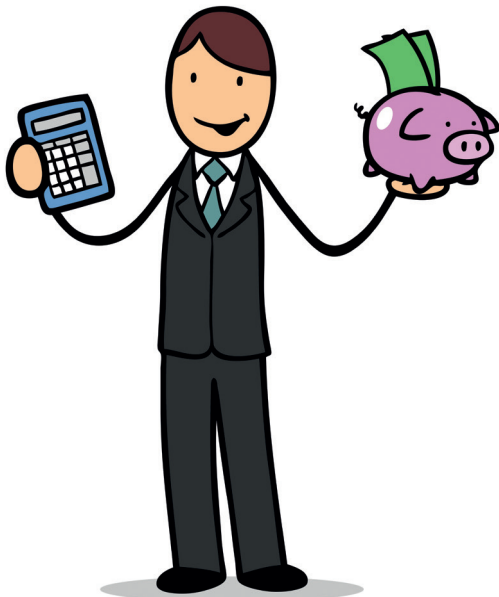
www.familienportal.de
(→ Rechner & Anträge
→ Elterngeldrechner)

2.1.3 Familiengeld

Der Freistaat Bayern gewährt Eltern für jedes Kind vom 13. bis zum 36. Lebensmonat 250 Euro Familiengeld pro Monat.

Diese Leistung ist unabhängig vom Einkommen oder der Erwerbstätigkeit. Sie erhalten Familiengeld auch dann, wenn Ihr Kind eine Kinderkrippe besucht oder in qualifizierter Tagespflege betreut wird.

Wurde in Bayern Elterngeld nach dem Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz bewilligt, gilt der zugrunde liegende Antrag auch als Antrag auf Familiengeld.



Hinweis

Infotool für Familien
des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
www.infotool-familie.de

Eltern im Netz – Erziehungsratgeber
des Zentrums Bayern Familie und Soziales
Bayerisches Landesjugendamt
www.elternimnetz.de
(→ Familienfinanzen)

Familienportal
des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
www.familienportal.de

Kontakt

Zentrum Bayern Familie und Soziales
Region Oberpfalz

Landshuter Straße 55
93053 Regensburg

Telefon: 0941 78 09-00

www.zbfs.bayern.de

2.1.4 Unterhalt

Das Thema Kindesunterhalt betrifft Eltern, die nicht als Paar in einer häuslichen Gemeinschaft zusammen leben. Die Unterhaltspflicht ist unabhängig von der elterlichen Sorge.

Kindesunterhalt

In der Regel leistet der Elternteil, bei dem das Kind aufwächst, seinen Unterhaltsbeitrag durch Pflege und Erziehung des Kindes. Der andere Elternteil ist barunterhaltspflichtig. Die Düsseldorfer Tabelle gilt bundesweit als Richtlinie für die Bemessung der Höhe des Kindesunterhalts.

Die Fachstelle Beistandschaft im Kreisjugendamt berät und unterstützt Sie bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen.

Unterhaltsvorschuss

Wenn der Barunterhalt des anderen Elternteils nicht ausreicht oder ganz ausbleibt, kann durch den sogenannten Unterhaltsvorschuss der ausfallende Unterhalt zumindest zum Teil ausgeglichen werden.

Der unterhaltspflichtige Elternteil wird dabei nicht aus der Verantwortung gelassen und muss regelmäßig seine Einkünfte offenlegen.

Die Fachstelle Beistandschaft/Unterhaltsvorschuss im Kreisjugendamt unterstützt Sie bei der Geltendmachung dieses Anspruchs.

Kontakt

Landratsamt Regensburg

Kreisjugendamt

Beistandschaft

Unterhaltsvorschuss

Altmühlstraße 3

93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-227 (Vorzimmer)

www.landkreis-regensburg

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie

→ Jugendamt → Unterhalt / Beurkundung)

Wichtig

Der Unterhaltsanspruch eines Elternteils an den jeweils anderen Elternteil ist eine privatrechtliche Angelegenheit und muss bei Bedarf anwaltlich geklärt werden.

Es gibt verschiedene Unterhaltsformen:

Betreuungs-, Trennungs- und nachehelichen Unterhalt

Prozesskostenhilfe

Wenn Sie sich keinen Anwalt leisten können, haben Sie die Möglichkeit, beim Amtsgericht Regensburg einen Antrag auf Beratungshilfe zu stellen.

Amtsgericht Regensburg

Bürgerservice Justiz

Augustenstrasse 3

93049 Regensburg

Telefon: 0941 2003-360

2.2 GESUNDHEIT DER MUTTER

2.2.1 Das Wochenbett – Die ersten Wochen mit dem Baby

Das Baby ist da – herzlichen Glückwunsch!

Ihr Körper hat während der Schwangerschaft und bei der Geburt Höchstleistungen erbracht und ist weiterhin stark gefordert.

Die ersten acht Wochen nach der Geburt nennt man das **Wochenbett**. Es ist die Zeit, in der Sie sich nach Möglichkeit schonen sollten! Gönnen Sie sich und Ihrem Neugeborenen viel Ruhe und gemeinsame Nähe.

Am besten machen Sie sich schon vor der Geburt Gedanken über diese Zeit. Suchen Sie sich rechtzeitig eine Nachsorgehebamme. Sie wird in den ersten Lebenstagen und -wochen je nach Bedarf kommen und nach Ihnen und Ihrem Kind sehen.

Überlegen Sie auch gemeinsam, ob der Partner oder eine andere Person Ihres Vertrauens die erste Zeit bei Ihnen verbringen kann, um Sie zu unterstützen.

2.2.2 Rückbildung

Schwangerschaft und Geburt haben ihre Spuren hinterlassen. Beckenboden und Bauchmuskulatur sind geschwächt und müssen erst langsam wieder aufgebaut werden.

Frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt, wenn sich der Beckenboden schon ein bisschen stabilisiert hat, kann man mit der Rückbildungsgymnastik starten.

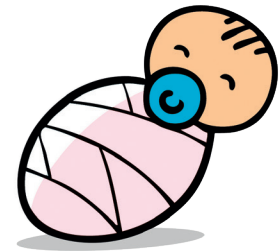
Bei Frauen mit Kaiserschnitt muss die Wunde gut verheilt sein.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen zehn Einheiten je 60 Minuten – vorausgesetzt, der Kurs ist spätestens neun Monate nach der Entbindung abgeschlossen.

Fahren Sie Ihre Ansprüche herunter!

Ihr Zuhause muss nicht perfekt geputzt und aufgeräumt sein! Viel wichtiger ist es, dass Sie sich die Zeit nehmen, Ihr Baby erst einmal kennenzulernen und sich aufeinander einzuspielen.

Vieles wird anders sein als geplant – haben Sie Geduld, aller Anfang braucht Zeit!



In der Regel bieten Hebammen und Physiotherapeutinnen Rückbildungskurse an. Sie können zwischen Angeboten allein für Frauen oder Kursen, in denen Sie Ihr Baby mitbringen können, entscheiden.

Weitere Infos zu den Kursangeboten siehe Seite 11 und 13.

2.2.3 Baby-Blues – Wenn die Glücksgefühle ausbleiben

„Eine psychische Krise rund um die Geburt ist mit professioneller Hilfe gut in den Griff zu bekommen.

Wir beraten Sie gerne und suchen mit Ihnen nach Lösungen!“

*Dr. med. Silvia Wilfurth
Psychiatrische Institutsambulanz PIA am Bezirksklinikum Regensburg*



Eigentlich ist die Geburt eines Kindes für die Eltern ein freudiges Ereignis. Doch häufig fühlen sich Mütter nach der Geburt ihres Kindes traurig, haben Stimmungsschwankungen oder weinen grundlos.

Dieser sogenannte **Baby-Blues** ist ein kurzzeitiges Stimmungstief innerhalb der ersten Tage nach der Entbindung und betrifft etwa 50 bis 80 Prozent aller Mütter. Diese „Heultage“ sind eine normale Reaktion auf die Geburt und die hormonelle Umstellung und gehen von alleine vorüber.

Wenn Stimmungsschwankungen anhalten

Dauern Müdigkeit, Erschöpfung, Traurigkeit und häufiges Weinen länger als zwei Wochen an oder zeigen sich zudem Schuldgefühle, innere Leere, allgemeines Desinteresse, zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber, Konzentrations- und Schlafstörungen, Versagensängste, extreme Reizbarkeit, Zwangsgedanken bis hin zu Suizidgedanken, könnten dies Anzeichen für eine **postpartale Depression** sein.

Übrigens kommen postpartale Depressionen auch bei Vätern vor.

Peripartale Depressionen nennt man depressive Erkrankungen in der Schwangerschaft und in den ersten beiden Jahren nach der Entbindung. Sie treten bei bis zu 20 Prozent der Schwangeren und Müttern innerhalb der ersten drei Monate nach Entbindung auf.

Aufgrund der persönlichen und gesellschaftlichen Erwartung an eine Zeit voller Glück sind gegenteilige Gefühle mit einem noch größeren Tabu belegt, als es eine depressive Erkrankung sonst schon ist. Viele denken dann von sich, sie versagen als Mutter und haben häufig Angst, die negativen Gefühle, die sie gegenüber ihrem Kind empfinden, anzusprechen.

Bitte scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen. Wenn Ihr Stimmungstief längere Zeit anhält, belastet es nicht nur Sie selbst, sondern beeinträchtigt auch Ihre Beziehung zu Ihrem Kind. Denn Depressionen in der Schwangerschaft und Stillzeit sind in der Regel gut behandelbar.

Für alle Fragen rund um das Thema Wochenbettdepression wenden Sie sich bitte an die Schwangerenberatungsstellen, Ihre Hebamme oder an eine Ärztin/einen Arzt Ihres Vertrauens.

Darüber hinaus stehen spezielle Anlaufstellen zur Verfügung, die sich besonders diesem Thema widmen.

**Spezialambulanz Mutter und Kind der Psychiatrischen
Institutsambulanz der Klinik und Poliklinik für Psychia-
trie und Psychotherapie der Universität Regensburg am
medbo Bezirksklinikum Regensburg**

Telefon: 0941 941-1200
(Terminanmeldung)
ambulanz-psy-r@medbo.de

Mo.–Fr.: 08.30–12.15 Uhr
12.45–17.00 Uhr

Telefon: 0941 941-1260
(außerhalb der Sprechzeiten, Notfälle)
www.medbo.de

Bündnis gegen Depression

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
am medbo Bezirksklinikum Regensburg
Dr. Dipl.-Psych. Bettina Hübner-Liebermann
Telefon: 0941 941-1621
depression@medbo.de
www.buendnis-depression.de

**Schatten und Licht e. V. –
Initiative peripartale psychische Erkrankungen**

Hier finden Sie auch den EPDS-Test zur Selbsteinschätzung.
www.schatten-und-licht.de

Wochenbettdepression-Hotline

der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität
Frankfurt/Main

Mobil: 0157 74742654
Mo.–Fr.: 08.30–18.00 Uhr

Deutsche Depressionshilfe

www.deutsche-depressionshilfe.de

Info-Telefon Depression

Telefon: 0800 3344533
Mo., Di., Do.: 13.00–17.00 Uhr
Mi., Fr.: 08.30–12.30 Uhr



2.3 GESUNDHEIT DES KINDES

2.3.1 Früherkennungsuntersuchungen

Alle Eltern beschäftigt die Frage: „Wächst mein Kind gesund heran?“ Um die altersgemäße Entwicklung verfolgen zu können, mögliche Probleme oder Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen und – wenn erforderlich – gezielt unterstützen und fördern zu können, sind die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9 innerhalb der ersten sechs Lebensjahre vorgesehen.

Sie werden von den Krankenkassen bezahlt und müssen in einem festgelegten Zeitfenster erfolgen. Eine Dokumentation erfolgt in dem gelben Untersuchungsheft.

In Bayern ist die Teilnahme Pflicht.

Für Jugendliche wird die J1 angeboten. Die Untersuchungen werden vorwiegend von Kinderärztinnen/Kinderärzten durchgeführt, aber auch von Allgemeinärztinnen/Allgemeinärzten angeboten.

Ergänzend hierzu hat jedes Kind ab dem Alter von zweieinhalb Jahren bis zum vollendeten sechsten Lebensjahr Anspruch auf drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen.

Spätestens wenn alle Zähne da sind, empfehlen Zahnärztinnen/Zahnärzte darüber hinaus eine halbjährliche Kontrolluntersuchung der Kinderzähne.



Der empfohlene Früherkennungs- und Vorsorgeplan im Überblick

Alter des Kindes	Anstehende Termine	Untersuchungsschwerpunkte
Nach der Geburt	U1	Beurteilung von Vitalität, Reifezeichen und Fehlbildungen
3.–10. Lebenstag	U2	Stoffwechsel-Screening, Fehlbildungen, Ernährungsberatung, Information zu anstehenden Impfungen
4.–6. Lebenswoche	U3	Gedeihen, altersgerechte Entwicklung, Vorbeugung des plötzlichen Säuglingstodes, Unfallverhütung
3.–4. Lebensmonat	U4	Impftermin, altersgerechte Entwicklung, Ernährung und Verdauung, evtl. Erfassung von Seh- oder Hörstörungen
Gegen Ende des 3. und 4. Lebensmonats	Extra-Impftermin	
6.–7. Lebensmonat	U5	Altersgerechte Entwicklung, Seh- oder Hörstörungen, Ernährung, Zahnpflege
10.–12. Lebensmonat	U6	Impftermin, Sprachentwicklung, Kontrolle der Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Geschicklichkeit, Seh- und Hörvermögen, Ernährung, Zahnpflege
Ab vollendetem 12. Lebensmonat	Extra-Impftermin	
21.–24. Lebensmonat (1 3/4 Jahre bis 2 Jahre)	U7	Altersgerechte Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Kontrolle der Beweglichkeit und Körperbeherrschung, mögliche Verhaltensprobleme, Impfstatus
ab etwa 30. Lebensmonat	halbjährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchungen	
34.–36. Lebensmonat (2 Jahre + 10 Monate bis 3 Jahre)	U7a	Körperliche und geistige Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Verhaltensprobleme, Zahngesundheit, Impfstatus
46.–48 Lebensmonat (3 Jahre + 10 Monate bis 4 Jahre)	U8	Altersgerechte Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, mögliche Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung, mögliche Verhaltensprobleme, Zähne und Kiefer, Impfstatus
60.–64. Lebensmonat (5 Jahre bis 5 Jahre + 4 Monate)	U9 Impftermin	Körperliche und geistige Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, mögliche Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung, Beweglichkeit und Geschicklichkeit
60.–72. Lebensmonat (5 bis 6 Jahre)	zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung	
ab 7. Lebensjahr (ab 6 Jahre)	halbjährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchungen	
9.–17. Lebensjahr (8 bis 16 Jahre)	eventuell Extra-Impftermin (Auffrischungsimpfung)	
13.–15. Lebensjahr (12 bis 14 Jahre)	J1 Impftermin	Körperliche Untersuchung, Verlauf der Pubertät, eventuelle Hautprobleme, Gewichtsprobleme, Essstörungen, Impfung

Quelle: www.elternimnetz.de

(→ Kinder → Erziehungsfragen → Gesund aufwachsen → Früherkennungsuntersuchungen)

Stand: Juni 2019

2.3.2 Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin*

Im Landkreis Regensburg

Bernhardswald

Dr. med. Thomas Eichinger
Dr. med. Petra Plikat
MVZ Bernhardswald
Falkenstraße 20
93170 Bernhardswald
Telefon: 09407 953020
www.mvz-bernhardswald.de

Neutraubling

Dr. med. Gisela Gehrman
Sudetenstraße 5
93073 Neutraubling
Telefon: 09401 51845

Schierling

MVZ Schierling
Heinrich Schiegl
Rathausplatz 25
84069 Schierling
Telefon: 09451 1890
www.mvz-schierling.de

Lappersdorf

Dr. med. Maria Fischer
Zusatzbezeichnung:
Homöopathie, Naturheilverfahren
Regensburger Straße 8
93138 Lappersdorf
Telefon: 0941 891389

Dr. med. Dominik Stricker
Regensburger Straße 29
93138 Lappersdorf
Telefon: 0941 83099022
www.kinderarzt-stricker.de

Nittendorf

Dr. med. Roland Wagner
Zusatzbezeichnung: Allergologie
Dr. med. Franziska Wagner
Zusatzbezeichnung: Psychotherapie
Bernsteinstraße 8
93152 Nittendorf
Telefon: 09404 6410466
www.kinderarzt-nittendorf.de

Wörth a. d. Donau

Dr. med. Birgit Schilling
Zusatzbezeichnung: Allergologie
Schwerpunkt: Kinder-Pneumologie
Krankenhausstraße 2
93086 Wörth a. d. Donau
Telefon: 09482 202130
www.radio-log.de

*Diese Kinderärztinnen/Kinderärzte haben der Veröffentlichung ausdrücklich zugestimmt. Die Kontaktdaten weiterer Arztpraxen aus dem Landkreis, der Stadt Regensburg und den angrenzenden Landkreisen finden Sie im Telefonbuch oder im Internet.

In der Stadt Regensburg

Regensburger Westen

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Mona Castrop
Franz-von-Taxis-Ring 53
93049 Regensburg
Telefon: 0941 38108838
www.kinderarzt-rez.de

Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit Regensburg

Guido Judex
Dr. med. Bastian Baumgartner
Schwerpunkt: Kinder-Neurologie
Dr. med. Monika Corbacioglu
Dr. med. Sabrina Lindner
Dr. med. Bettina Meinel
Dr. Leo-Ritter-Straße 4
93049 Regensburg
Telefon: 0941 6009080
www.kinderarzt-regensburg.com

Dr. med. Judith Glöckner-Pagel
Schwerpunkt: Kinder-Pneumologie
Dr. Leo-Ritter-Straße 4
93049 Regensburg
Telefon: 0941 60090888
www.kinderpneumologie-regensburg.de

Regensburger Norden

Dr. med. Gudrun Fleck
Dr. med. Alfred Heihoff
Schwerpunkt: Neonatologie,
Neuropädiatrie, Epilepsie
Günzstraße 1
93059 Regensburg
Telefon: 0941 41240

Dr. med. Marlene Volz-Fleckenstein
Schwerpunkt: Kinder-Hämatologie
und -Onkologie
Sudetendeutsche Straße 1c
93057 Regensburg
Telefon: 0941 43551

Regensburger Süden

Dr. med. Wolfgang Künzer
Karl-Stieler-Straße 50
93051 Regensburg
Telefon: 0941 949492

Regensburg Innenstadt

Dr. med. J. Peter Gutdeutsch
Dr. med. Stephan Schmid
Adolf-Schmetzer-Straße 11
93055 Regensburg
Telefon: 0941 54123
www.kinderaerzte-regensburg.de

Dr. med. Daniela Heuschmann
Zusatzbezeichnung: Homöopathie
Dr. med. Dominik Ewald
Bahnhofstraße 24
93047 Regensburg
Telefon: 0941 53383
www.praxis-heuschmann.de

Privatpraxen

Dr. med. Roland Wagner
Zusatzbezeichnung: Allergologie
Dr. med. Franziska Wagner
Zusatzbezeichnung: Psychotherapie
Puricellistraße 34
93049 Regensburg
Telefon: 0941 78036676
www.kinderarzt-regensburg-west.de

2.3.3 Unfallverhütung – sicher Aufwachsen

Kinder kennen zunächst noch keine Gefahr – das Gefahrenbewusstsein muss sich erst langsam entwickeln. Zudem sind Neugier und Erkundungsdrang die natürlichen Triebfedern der kindlichen Entwicklung. Daher gehören Unfälle zu den größten Gesundheitsrisiken für Kinder.

Bis zum Alter von vier Jahren besitzen Kinder noch kein Bewusstsein für Gefahren. Sie nehmen ihre Umwelt noch anders wahr als Erwachsene und die notwendigen körperlichen und geistigen Fähigkeiten reifen erst heran. Ein erstes Gefahrenbewusstsein setzt ab ungefähr vier Jahren ein.

In den ersten vier Lebensjahren verunglücken Kinder meistens in der häuslichen Umgebung. In den ersten beiden Lebensjahren sind es vor allem ihr Bewegungsdrang und ihre natürliche Neugier, die zu typischen Haushaltsunfällen wie Stürzen, Vergiftungen, Verbrühungen und Verätzungen oder Verschlucken von Gegenständen führen.

Erst im Alter von etwa 14 Jahren können die meisten Kinder vorausschauend und vorbeugend Gefahren erkennen und vermeiden.

Wichtig

Seien Sie bitte immer aufmerksam!

Entwicklungsschritte verlaufen manchmal „über Nacht“ und Ihr Kind verfügt über neue, bisher unbekannte Fähigkeiten.

Bitte behalten Sie immer den Wickeltisch im Auge! Stürze vom Wickeltisch gehören zu den häufigsten Unfallursachen in den ersten Lebensmonaten!

Weitere Infos unter

**Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e. V.**
www.kindersicherheit.de

**Elternratgeber zur Unfallverhütung im
Kindesalter „kinder schützen – unfälle verhüten“**
Best.nr. 11050000
kostenlos erhältlich bei BZgA
order@bzga.de
www.bzga.de



2.3.4 Kleinkindambulanz

„Ich finde es ganz wichtig, dass Eltern gut auf sich Acht geben und wünsche Ihnen, dass Sie Freude an Ihren Kindern genießen können.“

*Dr. med. Sabine Schneble
Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum Regensburg*



Bei der Kleinkindambulanz handelt es sich um eine Spezialambulanz für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern in der Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Regensburg.

Die Kleinkindambulanz berät und unterstützt bei Unsicherheiten und Sorgen hinsichtlich der Entwicklung des Kindes in Bezug auf Schreien, Schlafen, Füttern, Anklammern, Trotzen oder Spielunlust.

Die Ambulanz bietet zeitnah eine Beratung an, um mit den Eltern gemeinsam nach individuellen Lösungen zu suchen. Wenn die Eltern einverstanden sind, kann auch eine video-gestützte Beratung oder integrierte Eltern-Säuglings-/Kleinkind-Psychotherapie durchgeführt werden.

Das Team besteht aus Ärztinnen/Ärzten, Psychologinnen/Psychologen, Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Sprachtherapeutinnen/Sprachtherapeuten und Ergotherapeutinnen/Ergotherapeuten.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Kontakt

**medbo Bezirksklinikum Regensburg
Institutsambulanz der Klinik für
Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie**

Universitätsstraße 84
Haus 25, Eingang Vitusstraße 3
93053 Regensburg

Telefon: 0941 941-4004
klinik-kjp-r@medbo.de

www.medbo.de

2.3.5 Kinderzentrum St. Martin

Sozialpädiatrisches Zentrum – Kinder- und entwicklungsneurologische Ambulanz
für Kinder von Geburt bis zur Volljährigkeit mit neurologischen Störungen oder Auffälligkeiten in ihrer Entwicklung.

Für wen

- Kinder mit Auffälligkeiten in verschiedensten Bereichen wie Sprache, Bewegung, Intelligenz oder Emotionen
- Kinder mit leichten, umschriebenen Entwicklungsstörungen bis zu schweren Behinderungen
- Kinder mit Anfallsleiden als Therapieschwerpunkt
- Kinder mit Körperbehinderungen als Therapieschwerpunkt
- Kinder mit emotionalen Störungen oder Beziehungsstörungen

Aufgaben

- Ärztliche und psychologische Diagnostik
- Therapie und Beratung, um drohende sekundäre Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen, abzuwenden oder zu mildern
- Kinder, Jugendliche und Eltern unterstützen und begleiten
- Kinder und Jugendliche zu einem möglichst aktiven selbstständigen und selbstbestimmten Leben zu befähigen
- Beratung der Eltern zu speziellen Problemen ihres Kindes und zu geeigneten Therapiemaßnahmen
- Interdisziplinäre Kooperation mit Fachkräften und Institutionen

Kosten

Gesetzlich versicherte Patientinnen/Patienten benötigen für eine kostenfreie Behandlung einen Überweisungsschein einer Kinderärztin/eines Kinderarztes, einer Neurologin/eines Neurologen oder einer Kinder- und Jugendpsychiaterin/eines Kinder- und Jugendpsychiaters.

Kontakt

Regensburger Kinderzentrum St. Martin
Sozialpädiatrisches Zentrum – Kinder- und
entwicklungsneurologische Ambulanz

Wieshuberstraße 4
93059 Regensburg

Telefon: 0941 46502-0
info@kinderzentrum-regensburg.de
www.kinderzentrum-regensburg.de

2.3.6 Frühförderung

Interdisziplinäre Frühförderstelle Regensburg

Die Interdisziplinäre Frühförderstelle Regensburg (IFS) bietet ein umfassendes Förder- und Therapieangebot für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen von der Geburt bis zum Schuleintritt.

Hier arbeiten verschiedene Fachkräfte zusammen, um ein ganzheitliches und familienorientiertes Therapiekonzept für Kinder mit Förderbedarf anzubieten. Besonders wichtig ist dabei die Einbeziehung und Beratung der Eltern. Bei Bedarf findet die Förderung und Beratung auch im Lebensumfeld des Kindes in Form von Hausbesuchen statt.

Eltern, die sich Sorgen um die Entwicklung ihres Kindes machen, können sich ganz unverbindlich zu einem ersten Beratungsgespräch melden.

Alle Leistungen der IFS Regensburg sind für die Eltern kostenlos.

Kontakt

**Interdisziplinäre Frühförderstelle Regensburg
der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese
Regensburg e. V.**

Straubinger Straße 26
93055 Regensburg

Telefon: 0941 4629-230
info@ifs-regensburg.de

www.ifs-regensburg.de



*„Je eher, umso wirkungsvoller!
Die ersten Jahre im Leben eines
Kindes beeinflussen seine Ent-
wicklung außerordentlich.*

*Es ist die Zeit, in der es die Welt
entdeckt und bereit ist zu lernen.*

*Es ist auch die Zeit, die genutzt werden sollte,
wenn die Entwicklung anders verläuft als erhofft.“*

*Ralf Daum
Dipl.-Psychologe
Leitung IFS*

Leistungen der IFS Regensburg

- Unverbindliches Beratungsangebot
- Entwicklungsdiagnostik
- Begleitung und Förderung der individuellen Entwicklung
- Interdisziplinäres Förder- und Therapieangebot: Heilpädagogik, Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie, Psychologie
- Beratung und Begleitung der Eltern
- Fachliche Zusammenarbeit u. a. mit
 - Kinderärztinnen/Kinderärzten und Ärztinnen/Ärzten
 - Psychosozialen und medizinischen Einrichtungen
 - Kinderkrippen und -gärten
- Integrativer Fachdienst in Kindertagesstätten

Harl.e.kin-Nachsorge

Nach oft monatelangem Hoffen und Bangen sowie intensiver Betreuung in der Klinik werden die Eltern mit ihrem früh- oder risikogeborenen Kind entlassen – und obwohl dieser Zeitpunkt herbeigesehnt wird, tauchen zuhause viele Fragen und Unsicherheiten auf.

An diesem Punkt setzt die Harl.e.kin-Nachsorge an.

Angebot

- Kostenlose Beratung
- Begleitung nach dem Klinikaufenthalt in Form von Hausbesuchen durch eine Mitarbeiterin des Mobilien Dienstes der Frühförderstelle und eine Kinderkrankenschwester der Klinik St. Hedwig

Ziel

- Vermittlung von Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind
- Stärkung in Ihrem Eltern-Sein

Kontakt

**Harl.e.kin-Nachsorge Regensburg für
früh- und risikogeborene Kinder**
Klinik St. Hedwig

Steinmetzstraße 1–3
93049 Regensburg

Koordinatorin
Angelina Ernst

Mobil: 0151 25677113
harlekin-nachsorge@kjf-regensburg.de
www.harlekin-nachsorge-regensburg.de

Frühförderung Sehen

Bei allen Fragen rund um das Sehen Ihres Kindes bietet Ihnen die Frühförderung Sehen kompetente Hilfe und Unterstützung an.

bbs regensburg
Bildungszentrum für Blinde und Sehbehinderte

Weißenburgstraße 25
93055 Regensburg

Telefon: 0941 6466-0370
info@bbs-regensburg.de
www.bbs-regensburg.de

Blindeninstitut Regensburg

An der Brunnstube 31
93051 Regensburg

Telefon: 0941 2984-0
regensburg@blindeninstitut.de
www.blindeninstitut.de



Frühförderung Hören

Bei allen Fragen rund um das Hören Ihres Kindes bietet Ihnen die hör- und sprachgerichtete Frühförderung eine Beratung an.

Institut für Hören und Sprache – Frühförderstelle

Auf der Platte 11
94315 Straubing

Telefon: 09421 5420
fruehfoerderung@ifh-straubing.de
www.ifh-straubing.de

2.3.7 Leben mit Krankheit oder Behinderung

Sozialberatung am Regensburger Kinderzentrum St. Martin

Die Sozialberatung unterstützt Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen bis zur Volljährigkeit, bei denen eine Entwicklungsverzögerung oder eine Behinderung festgestellt wurde. Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter sind im Kinderzentrum St. Martin der Katholischen Jugendfürsorge in Regensburg tätig.

Es werden nicht nur Eltern beraten, die an das Kinderzentrum St. Martin angebunden sind, sondern jeder, der Hilfe in folgenden Bereichen für sein Kind mit Behinderung kostenlos in Anspruch nehmen möchte.

Die Sozialberatung informiert, berät und unterstützt

- beim Beantragen sozialer Leistungen (Pflegeleistungen und Eingliederungshilfe).
- beim Kontakt mit Behörden und Ämtern.
- über Entlastungsangebote.
- über Selbsthilfegruppen und Vereine.
- bei Problemen oder Krisen in der Familie.



Kontakt

Sozialberatung am Regensburger Kinderzentrum
St. Martin der Katholischen Jugendfürsorge der
Diözese Regensburg e. V.

Wieshuberstraße 4
93059 Regensburg

Telefon: 0941 46502-33, -37
sozialberatung@kinderzentrum-regensburg.de

Mo.–Fr.: 09.00–13.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

In den Schulferien ist das Büro nicht täglich besetzt.

www.kinderzentrum-regensburg.de

Beratungsstelle am Landratsamt

Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter beraten Menschen mit Behinderung – in jedem Alter.

Weitere Infos siehe Seite 93.



Kontakt

Landratsamt Regensburg Senioren und Inklusion

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-268
senioren.inklusion@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Senioren & Inklusion)

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) ist eine Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, für Menschen, die von Behinderung bedroht sind sowie Ihre Angehörigen. Sie berät kostenlos in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Zielgruppe sind sowohl Kinder als auch Erwachsene.

EUTB Regensburg

Ludwigstraße 6
93047 Regensburg

Telefon: 0941 599-91000, -87873, -87876
regensburg@eutb-bayern.org

Mo.: 09.00–17.00 Uhr
Mi.: 10.00–18.00 Uhr

www.teilhabeberatung.de

Außenstelle in Schierling

Geschäfts- und Bürgerhaus, 2.OG
Rathausplatz 25

Telefon: 0941 599-91000
Mobil: 0171 5774587

Jeden 2. und 4. Do. im Monat: 14.00–17.00 Uhr

Außenstelle in Wörth a. d. Donau

Kreisklinikum Wörth, im Eingangsbereich rechts
Krankenhausstraße 2

Telefon: 0941 599-91000
Mobil: 0171 5774587

Jeden 1. und 3. Di. im Monat: 13.00–16.00 Uhr

Weitere Beratungsstellen

Epilepsie Beratung Regensburg der Katholischen Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e. V.

Konrad-Adenauer-Allee 30
93051 Regensburg

Telefon: 0941 409268-5
info@epilepsie-beratung-opf.de
www.epilepsie-beratung-opf.de

Netzwerk Autismus Niederbayern/Oberpfalz GmbH Beratungsstelle Oberpfalz

Grasgasse 12
93047 Regensburg

Telefon: 0941 595799-81
opf@netzwerk-autismus.eu
www.netzwerk-autismus.eu

Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung BLWG e. V. – Fachverband für Menschen mit Hör- und Sprachbehinderung e. V.

Psychosoziale Beratung für Menschen mit Hörbehinderung, deren Angehörige und allen Personen des sozialen und beruflichen Umfelds

Luitpoldstraße 5
93047 Regensburg
www.blwg.eu

Beratung für Schwerhörige Marion Franz, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Telefon: 0941 58613658
iss-r@blwg.de

Beratung für Gehörlose

Adolf Gerl, Dipl.-Sozialpädagoge (FH)

Telefon: 0941 53379
iss-opf@blwg.de

Selbsthilfegruppen

Weitere Infos und Beratung erhalten Sie bei KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, siehe Seite 92.

Telefon: 0941 599388-610

Netzwerk Besondere Kinder Regensburg

Gemeinsam für Familien und ihren Kindern mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen
www.besondere-kinder-regensburg.de

Elternrunde Down-Syndrom Regensburg

Sabine von Schelling
Mobil: 0176 10604515
sabine_von_schelling@gmx.de
www.down-syndrom-regensburg.org

Eltern-Treffen „Kinder mit Behinderung“

Christine Brunke
Nittendorf
Mobil: 0170 2892424
c.brunke83@web.de

Selbsthilfegruppe „Eltern besonderer Kinder“

Peggy Drechsel
Beratzhausen
Telefon: 09493 95997-94

2.4 RAT UND UNTERSTÜTZUNG

2.4.1 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

*„Die Geburt eines Babys stellt das Leben auf den Kopf.
Wir stehen Ihnen bei Fragen und Problemen zur Seite.“*

*Tanja von Brincken
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit*



Mit der Geburt eines Kindes beginnt für alle Familienmitglieder ein neuer Lebensabschnitt. In der ersten Zeit stehen Mütter und Väter oft vor Fragen und Problemen, die verunsichern: *Mache ich alles richtig im Umgang mit meinem Kind? Verstehe ich, was es braucht?*

Eltern müssen sich in ihrer neuen Rolle zurechtfinden, vielen glücklichen Momenten stehen immer wieder auch die Herausforderungen des Alltags gegenüber. Wir wollen Sie bei der Bewältigung dieser Aufgaben nicht alleine lassen.

KoKi, die Anlaufstelle für werdende Eltern und Eltern mit Babys und Kleinkindern.

Wir

- beraten Sie individuell und vertraulich.
- besuchen Sie auf Wunsch zuhause.
- helfen Ihnen bei bürokratischen Abläufen.
- vermitteln oder begleiten Sie zu anderen Fachstellen.
- bieten Ihnen Unterstützung durch geeignete Fachkräfte.
- informieren Sie über wohnortnahe Angebote.

Gemeinsam überlegen wir mit Ihnen, wer oder was Ihnen weiterhelfen könnte. Dabei arbeiten wir mit vielen Netzwerkpartnern und Fachstellen zusammen, wie Schwangerenberatungsstellen, Hebammen, Ärztinnen/Ärzte und Kliniken, Familienstützpunkten, Nachbarschaftshilfen und vielen weiteren.

Im Rahmen der „Frühen Hilfen“ steht je nach Bedarf ein breites Spektrum an Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung, vor allem

- Gesundheitsorientierte Familienbegleitung durch Familienhebammen und Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
- Eltern-Kind-Begleitung durch pädagogische Fachkräfte
- Familienpatenschaften in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund e. V.

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-608, -611, -622
koki@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie → Beratung & Unterstützung → Beratung & Hilfe durch KoKi)

2.4.2 Schreibabyberatung – Tausend und Keine Nacht

Frühe Hilfe für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern – von der Geburt bis zum dritten Lebensjahr

Rufen Sie an, wenn Ihr Kind

- in den ersten Lebensmonaten viel schreit und kaum zu beruhigen ist.
- nicht gut einschläft oder nicht durchschlafen kann.
- schlecht isst oder trinkt.
- ungewöhnlich trotzig, eifersüchtig, aggressiv, schüchtern oder ängstlich ist.
- oder wenn Sie einfach Fragen zur Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes haben.

„Die schnelle Entwicklung im frühen Lebensalter der Kinder kann manchmal auch sehr belastend sein – wir begleiten Sie gerne.“

*li. Elisabeth Berr-Keuchl, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
re. Sylvia Schena, Dipl.-Psychologin
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle
Tausend und Keine Nacht*



Kontakt

Stadt Regensburg
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle
Tausend und Keine Nacht

Landshuter Straße 19
93055 Regensburg

Telefon: 0941 507-2762
erziehungsberatung@regensburg.de

www.regensburg.de

(→ Leben → Familien → Rat und Hilfe → Beratungsangebote
→ Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg
→ Tausend und Keine Nacht)

2.4.3 Stillberatung

Stillen bietet einem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht:

Eine maßgeschneiderte Ernährung, körperliche Nähe, Zuwendung und Unterstützung für sein Immunsystem sowie für seine gesunde Entwicklung. Die WHO empfiehlt das Stillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus, solange Mutter und Kind es möchten.

Zur Vorbereitung auf das Stillen, zur Begleitung in der Stillzeit und zur Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen stehen neben den Hebammen, auch speziell ausgebildete Stillberaterinnen zur Verfügung.

Bärbel Aab

Praxis für Ergotherapie, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
Schlafberatung 1001kindernacht®

Regenstauf

Telefon: 0941 94219208

Telefon Praxis: 09402 4718680

Mobil: 0163 3329650

E-Mail-Beratung

www.ergotherapie-stillberatung-regenstauf.de

Stefanie Bruhn

Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische
Intensivpflege, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Neutraubling

Mobil: 0171 8880116

stefanie@stillen-mit-herz.de

www.stillen-mit-herz.de

Anna Schindler

Kinderkrankenschwester, Still-
und Laktationsberaterin IBCLC

Alteglofsheim

Telefon: 09453 3100038

kontakt@stillberatung-regensburg.de

www.stillberatung-regensburg.de

Stillvereinigung La Leche Liga Deutschland e. V.

www.lalecheliga.de

(→ Stillberatung → E-Mailberatung)

Ehrenamtliche Stillberatung und Stillcafé

Peggy Drechsel

Beratzhausen

Telefon: 09493 9599794

peggy.drechsel@lalecheliga.de

Daniela Schels

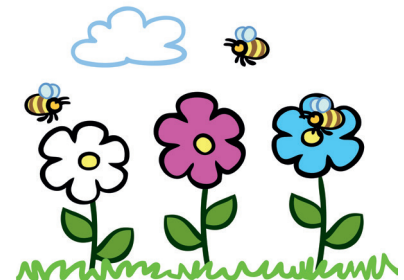
Lappersdorf

Mobil: 0179 4692269

daniela.schels@lalecheliga.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

www.afs-stillen.de



2.4.4 Trageberatung

Körperkontakt ist ein elementares Grundbedürfnis des Säuglings. Durch das Tragen wird das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit des Säuglings befriedigt. Für das Baby ist das Tragen so wichtig, weil es von seiner körperlichen und psychischen Ausstattung her zu den Traglingen zählt. Das Tragen eines Babys ist von der Natur so vorgesehen und wirkt sich in jeder Weise entwicklungsfördernd auf das Baby aus.

Kinder, die getragen werden, schreien weniger und bauen leichter eine Bindung zu den Eltern auf. Ebenfalls profitieren die Eltern in vielfältiger Weise vom Tragen ihres Babys. Der Alltag wird durch ein zufriedenes Baby deutlich erleichtert.

Peggy Drechsel

Trageberaterin (ClauWi-Trageschule)

Beratzhausen

Telefon: 09493 9599793

peggy@drechsel-online.de

www.trageberatung-in-regensburg.de

Tanja Fleischmann

Trageberaterin (Trageschule Hamburg)

Hagestadt

Telefon: 09453 7099420

tanja@daniklas-shop.de

www.trageberatung-hagestadt.de

Fee Ronja Schineis-Brönnner

Trageberaterin („Die Trageschule[®]“ Dresden)

Mobil: 0160 96495674

mail@ronja-wolfstochter.de

www.ronja-wolfstochter.de

Das Tragen ermöglicht ein kontinuierliches Arbeiten, zum Beispiel im Haushalt, ohne unzählige Unterbrechungen. Das Kind nimmt aktiv am Leben der Mutter teil, steht aber dennoch nicht im Zentrum. So ist durch das Tragen ein liebevolles Miteinander möglich und die Bedürfnisse von Mutter und Kind finden zeitgleich Beachtung.

Eine qualifizierte Trageberatung unterstützt Sie dabei herauszufinden, welche Form des Tragens (in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe) für Sie passend sein kann und hilft Ihnen beim Erlernen und Umsetzen des Tragens im Alltag.

Steffi Judex

Trageberaterin (ClauWi-Trageschule)

Regensburg

Mobil: 0171 3870338

steffi@kaenguruh-baby.de

www.kaenguruh-baby.de

Karin Sand

Krankenschwester, Trageberaterin (Trageschule Hamburg)

Regensburg

Mobil: 0176 22674161

karin.sand@einfach-eltern.de

www.parenteria.de

Andrea Schmucker

Kinderkrankenschwester, Sozialpädagogin (B.A.),

Trageberaterin („Die Trageschule[®]“ Dresden)

Regensburg

Mobil: 0179 4561704

beratung@tragelotte.de

www.tragelotte.de

2.4.5 Ernährung

Im ersten Lebensjahr verändert sich die Nahrungsaufnahme maßgeblich. Wird der Säugling in den ersten vier Lebensmonaten ausschließlich mit Milch ernährt, beginnt ab Ende des vierten Monats die Möglichkeit, mit der Beikost zu beginnen und das Baby langsam an die Familienkost heranzuführen.

Das Netzwerk Junge Eltern/Familien mit Kindern bis zu drei Jahren bietet

- wertvolle Anregungen und Fachinformationen.
- Tipps, die sich gut im Familienalltag umsetzen lassen.
- kostenlose Angebote.

Hinweis

Weitere Infos unter

www.kindergesundheit-info.de

(→ Themen → Ernährung → null bis zwölf Monate
→ Beikosteinführung)

App-Trilogie für Schwangere und junge Familien zu den Themen „Gesunde Ernährung und Bewegung“

www.familie-gesund-ernaehrt.de

Handlungsempfehlungen zur Säuglingsernährung und des Netzwerks „Gesund ins Leben Netzwerk Junge Familie“ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

www.dge.de

(→ Ernährungspraxis → Bevölkerungsgruppen → Säuglinge
→ Update Säuglingsernährung)

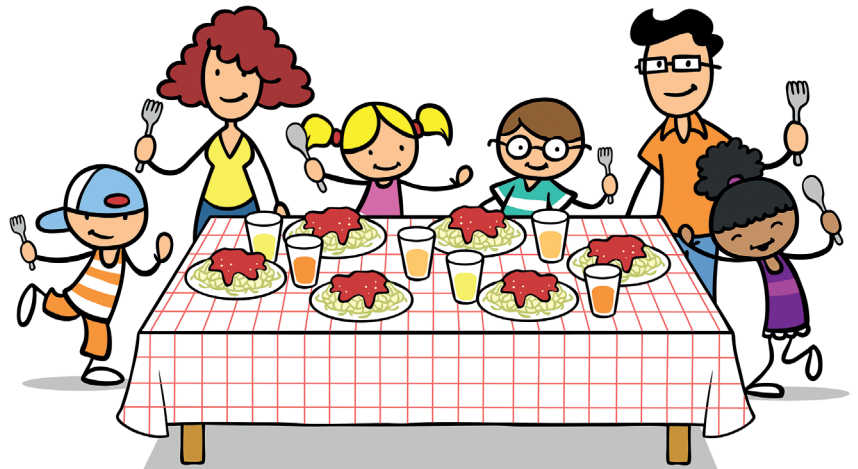
Kontakt

Netzwerk Junge Eltern/Familien
mit Kindern bis zu drei Jahren
Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Regensburg (AELF)

Lechstraße 50
93057 Regensburg

Telefon: 0941 2083-1184
poststelle@aelf-re.bayern.de

www.aelf-re.bayern.de



2.4.6 wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr.
Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können.
Wer keine Hilfe hat, kann sich an wellcome wenden.

wellcome ist moderne Nachbarschaftshilfe für alle Eltern, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Babys Unterstützung wünschen. Hilfe erhalten Sie durch Ehrenamtliche, die Sie im Alltag entlasten. Eine Ehrenamtliche/ein Ehrenamtlicher kommt ein- bis zweimal in der Woche für zwei bis drei Stunden zu Ihnen nach Hause und entlastet Sie so, wie Sie es brauchen.

- Sie wachen über den Schlaf Ihres Babys, während Sie sich ausruhen.
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind.
- Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu.
- Sie begleiten die Zwillingmutter zum Kinderarzt.

Ganz individuell verschaffen Ihnen die Ehrenamtlichen auf diese Weise kleine Auszeiten, in denen Sie wieder Kraft schöpfen können.

2.4.7 Baby- und Kindersitterdienst

Sie sind auf der Suche nach einer qualifizierten Babysitterin?
Der Baby- und Kindersitterdienst des Landkreises Regensburg hilft Ihnen dabei.

In unserer Babysitter-Datenbank finden sich junge Menschen, aber auch erfahrene Familienfrauen oder jung gebliebene ältere Menschen, die erfolgreich einen Qualifizierungskurs durch das Kreisjugendamt absolviert und ein erweitertes Führungszeugnis vorgelegt haben.

Die Vermittlung zu einem geeigneten Babysitter ist für Sie kostenfrei.

Kontakt

Erkundigen Sie sich, ob auch in Ihrer Nähe ein wellcome-Engel zur Verfügung steht.

**Evangelisches Bildungswerk
Regensburg e. V.**

Am Ölberg 2
93047 Regensburg

wellcome-Koordinatorin
Monika Rieder

Telefon: 0941 59215-16
Mobil: 0157 52536418
regensburg@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

**Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Baby- und Kindersitterdienst**

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-184
-227 (Vorzimmer)
babysitterdienst@lra-regensburg.de
www.babysitterdienst.landkreis-
regensburg.de

2.4.8 Familienpatenschaften

In der heutigen Zeit sind Eltern zunehmend auf sich selbst gestellt. Häufig wohnt man nicht mehr am gleichen Ort wie die Ursprungsfamilie. Großeltern sind zum Beispiel wegen eigener Berufstätigkeit eingebunden oder stehen wegen Krankheit sowie einer zu großen Entfernung nicht zur Verfügung.

Die sozialen Netzwerke, die früher Familien über Schwierigkeiten hinweggeholfen haben, gibt es meist nicht mehr. Somit ist die Erziehungsaufgabe anspruchsvoller geworden und Entlastungsmöglichkeiten für Eltern sind häufig nicht vorhanden.

Kontakt

Deutscher Kinderschutzbund

Kreisverband Regensburg/Oberpfalz e. V.

Am Singrün 2A
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5999966

Mo., Di., Do.: 14.00–17.00 Uhr

Mi., Fr.: 09.00–12.00 Uhr

www.kinderschutzbund-regensburg.de

Projektleitung

Hildegard Eisenhut

Mobil: 0176 38539883

h.eisenhut@kinderschutzbund-regensburg.de

Hier setzt die Idee der Familienpatenschaft an.

Mit Hilfe des bürgerschaftlichen Engagements ist ein alltagspraktisches Unterstützungsangebot für Familien entstanden.

Ehrenamtlich tätige Familienpatinnen/Familienpaten besuchen in der Regel einmal pro Woche eine Familie und unterstützen bei der Bewältigung des Alltags

- durch die Betreuung der Kinder.
- durch die Begleitung bei Behördenangelegenheiten.
- als Gesprächspartner, durch Zuhören und Ermutigen.
- und leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Ehrenamtlichen bringen ihre Erfahrungen und Kompetenzen aus ihrer eigenen Lebensgeschichte mit ein und werden durch den Kinderschutzbund professionell geschult und begleitet.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer KoKi-Stelle auf, siehe Seite 44

Telefon: 0941 4009-608

Wir klären mit Ihnen, ob ein Familienpate für Ihre Familie/Ihren Wohnort zur Verfügung steht.

Hinweis

Für weitere Fragen oder wenn Sie sich für eine Tätigkeit als Familienpatin/-pate interessieren, wenden Sie sich bitte an den Deutschen Kinderschutzbund.

2.4.9 Familien mit alleinerziehendem Elternteil

Die Beratungs- und Fachstellen für Alleinerziehende stehen Ihnen mit Beratung, Begleitung und Unterstützung zur Seite und bieten in Regensburg und einigen Gemeinden im Landkreis Treffpunkte für Ein-Eltern-Familien an.

Fachstelle für Alleinerziehende des Bistums Regensburg

Emmeramsplatz 10
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2243, -2200
alleinerziehende@bistum-regensburg.de
www.alleinerziehende-regensburg.de

Beratungsstelle für Alleinerziehende der Diakonie Regensburg

Schottenstraße 6
93047 Regensburg

Telefon: 0941 585 2421
c.golle@dw-regensburg.de
www.diakonie-regensburg.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e. V.

www.vamv.de



2.4.10 Familienstützpunkte – wohnortnahe Unterstützung für Familien

„Der Familienstützpunkt Nittendorf steht Ihnen als kompetenter Ansprechpartner für Ihre Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse zur Seite. Eine umfangreiche Palette, wie Themenabende, Beratungsangebote und diverse Ferien- und Freizeitprogramme, können hier genutzt werden.“

*Rosi Murauer
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Leiterin Familienstützpunkt Nittendorf*



Die Familienstützpunkte sind Orte der Begegnung, des Erfahrungsaustauschs und der Bildung. Sie stehen allen Bürgerinnen/Bürgern aus dem gesamten Landkreis offen.

Dort finden Sie Ansprechpartnerinnen für alle Familienmitglieder. Dabei gehen die Mitarbeiterinnen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse je nach Alter der Kinder und der Familiensituation ein. Familienstützpunkte haben eine Wegweiser- und Lotsenfunktion – Mitarbeiterinnen helfen Ihnen, die richtigen Stellen zu finden, wenn Sie zum Beispiel Beratung oder Hilfe wünschen.

Nutzen Sie die vielfältigen Bildungs-, Beratungs- und Freizeitangebote der Familienstützpunkte. Ihr Angebot an Vorträgen, Kursen, Eltern- und Familientreffs deckt ein großes Spektrum an Themen ab, zum Beispiel Schwangerschaft und Geburt, Partnerschaft, Erziehung, kindliche Entwicklung, Konfliktbewältigung, Gesundheit, interkulturelle Kompetenz sowie Freizeitgestaltung.

Hinweis

Weitere Infos über das ausführliche Programm unter www.familie-bildung.info

Lappersdorf im Jugendtreff

Pielmühler Straße 19
93138 Lappersdorf
Telefon: 0941 8500479
familienstuetzpunkt@lappersdorf.de

Neutraubling

Edith-Frank-Straße 10
93073 Neutraubling
Telefon: 09401 5398070
familienstuetzpunkt@neutraubling.net

Nittendorf im Jugendtreff

Am Marktplatz 3
93152 Nittendorf
Telefon: 09404 642-214
familienstuetzpunkt@nittendorf.de

Regenstauf im Kultur- und Mehrgenerationenhaus

Hauptstraße 34
93128 Regenstauf
Telefon: 09402 784623
familienstuetzpunkt@regenstauf.de

Schierling

Rathausplatz 25
84069 Schierling
Telefon: 09451 9430-877
familienstuetzpunkt.schierling@gmx.de

Donau.Wald im Rathaus Wörth an der Donau

Rathausplatz 1
93086 Wörth a. d. Donau
Telefon: 09482 9403-24, -26
familienstuetzpunkt@vg-woerth-brennberg.de

Hinweis

Das Angebot der Familienstützpunkte/Familienzentren der Stadt Regensburg steht ebenfalls den Bewohnern des Landkreises Regensburg offen.

www.regensburg.de

(→ Rathaus → Ämterübersicht → Direktorium-2
→ Jugend und Familie → Abteilung Dezentrale Soziale Dienste
→ Familienstützpunkte)

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Koordinierungsstelle
Familienbildung/Familienstützpunkte

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg
Telefon: 0941 4009-352
familienbildung@lra-regensburg.de
www.familie-bildung.info

2.4.11 Nachbarschaftshilfe im Landkreis Regensburg

Die „Organisierte Nachbarschaftshilfe“ gehört zu den immer wichtiger werdenden Themen in unserer Gesellschaft.

Menschen springen ein und helfen, wo es die klassische Nachbarschaftshilfe „über den Gartenzaun“ nicht gibt und professionelle Dienste zu hoch gegriffen sind. Je nach ihren eigenen Möglichkeiten, nach den Bedürfnissen und der Infrastruktur vor Ort organisieren und leisten sie unentgeltlich oder gegen eine kleine Aufwandsentschädigung Hilfe in verschiedensten Bereichen.

In unserem Landkreis gibt es derzeit 26 Nachbarschaftshilfen, -organisationen und -initiativen, die im Netzwerk „Nachbarschaftshilfe im Landkreis Regensburg“ vertreten sind

- Aufhausen
- Beratzhausen
- Bernhardswald
- Brennbere
- Deuerling
- Donaustauf
- Duggendorf
- Hemau
- Laaber
- Lappersdorf
- Mintraching
- Neutraubling
- Nittendorf
- Obertraubling
- Pentling
- Pettendorf
- Pfakofen
- Pfatter
- Pielenhofen
- Regenstau
- Sinzing
- Tegernheim
- Thalmassing
- Wenzelbach
- Wörth
- Zeitlarn

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Freiwilligenagentur
 Koordinierungszentrum für
 Bürgerschaftliches Engagement

Altmühlstraße 3
 93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-305

freiwilligenagentur@lra-regensburg.de

www.freiwilligenagentur.landkreis-regensburg.de

Die Freiwilligenagentur informiert und berät Bürgerinnen/ Bürger, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Sie unterstützt Initiativen, Organisationen und Gemeinden, die ein Ehrenamtsprojekt starten oder vorwärts bringen möchten und ist Ansprechpartner für Bürgerinnen/Bürger, die ehrenamtliche Unterstützung suchen.

2.4.12 Nützliche Links

Eltern im Netz – der Erziehungsratgeber des Bayerischen Landesjugendamtes

www.elternimnetz.de

Elternbriefe – Rat und Hilfe für die Zeit von 0–18 Jahren

www.elternimnetz.de

(→ Elternbriefe)

**Online-Familienhandbuch des
Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP)
München**

www.familienhandbuch.de

Online-Beratung für Eltern

www.bke-elternberatung.de

Online-Beratungsführer

www.dajeb.de



2.5 KURS- UND GRUPPENANGEBOTE

Für Sie als Mutter, als Vater und für Ihr Baby oder Kleinkind steht eine Fülle an Gruppen und Kursen, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind besuchen können, bereit. Viele davon werden auch vor Ort an den Familienstützpunkten angeboten.

Neben Spaß und den ersten Sozialkontakten für die Kleinen bieten die Kurse vor allem Ihnen als Eltern die Möglichkeit, aus den eigenen vier Wänden herauszukommen und neue Kontakte zu anderen Müttern und Vätern, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden, zu schließen.

Vielleicht tut es Ihnen als jungen Eltern gut, zu sehen und zu hören, dass Sie nicht alleine sind und andere Eltern mit den gleichen Themen und Herausforderungen konfrontiert sind.

Aber haben Sie keine Sorge – Ihr Baby entwickelt sich genauso gut, wenn Sie keine Gelegenheit haben, regelmäßige Angebote wahrzunehmen. Weniger ist oft mehr! Liebevoller Zuwendung und altersgerechter Beschäftigung finden auch zuhause statt!

Dennoch wächst mit zunehmendem Alter das Bedürfnis von Kindern nach Spielgefährten und sie profitieren in vielerlei Hinsicht vom Kontakt mit Gleichaltrigen. Manchmal entwickeln sich Freundschaften, die viele Jahre halten!

Vielleicht ist hier auch etwas für Sie und Ihr Kind dabei!



2.5.1 Babymassage

Intensiver Körperkontakt gehört zu den allerersten Bedürfnissen des Säuglings und knüpft an die vorgeburtlichen Erfahrungen im Mutterleib an, indem das Baby durch die Bewegungen der Mutter sanft gedrückt wurde.

Mit der Babymassage kann bereits im Alter von vier bis sechs Wochen nach der Geburt begonnen werden. Die Stimulation der Haut wirkt beruhigend auf das Kind ein, verbessert Schlaf, Verdauung, Motorik und Nervensystem. Ebenso wächst die Bindung zwischen Eltern und Kind. Eltern lernen dabei die Bedürfnisse ihres Kindes besser kennen und verstehen.

Die Babymassage wird nach verschiedenen Konzepten angeboten, zum Beispiel die indische Babymassage nach Leboyer oder die harmonische Babymassage nach Bruno Walter.

Hinweis

In Regensburg und Umgebung werden Babymassagekurse unter anderem von den beiden Geburtskliniken, von Hebammen sowie von den Familienstützpunkten angeboten, siehe Seite 10, 12, 53.



2.5.2 PEKiP-Gruppen

PEKiP – das Prager Eltern-Kind-Programm – begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr.

In der PEKiP-Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys ab der vierten bis sechsten Lebenswoche. Ein späterer Einstieg ist prinzipiell möglich. Die Babys befinden sich im gleichen Alter. Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche statt und dauern jeweils 90 Minuten.

Im Kurs wird die Eltern-Kind-Beziehung durch das gezielte Beobachten des Babys, das gemeinsame Erleben und durch Spielen gefördert. Das Baby wird durch Bewegungsanregungen, die auf den jeweiligen Entwicklungsstand abgestimmt sind, in seiner Entwicklung unterstützt. Das Baby kann erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und es besteht Zeit für Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern.

Die Babys sind während des Kurses nackt, damit sich die Kinder intensiver und spontaner bewegen können. Der Kursraum ist entsprechend beheizt.

Hinweis

Weitere Infos unter www.pekip.de

Kontakt

Kursangebote finden sie unter

Familienzentrum Herztöne e. V.

Kirchfeldallee 2
93055 Regensburg

Telefon: 0941 999270
info@herztoene-ev.de

www.herztoene-ev.de

2.5.3 Babyschwimmen

Viele Babys fühlen sich im Wasser wohl. Sie kennen das Element Wasser bereits aus dem Mutterleib. Neun Monate lang waren sie vom warmen Fruchtwasser umgeben.

Babyschwimmen ist ab einem Alter von drei Monaten möglich.

Während Mutter oder Vater sich intensiv mit dem Baby beschäftigen und häufigen Hautkontakt anbieten, werden das Vertrauen und die Sicherheit zu den eigenen Fähigkeiten und zu den Eltern gestärkt.

Beim Babyschwimmen soll Freude an der Bewegung im Wasser vermittelt werden. Die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmung werden gefördert.

Hinweis

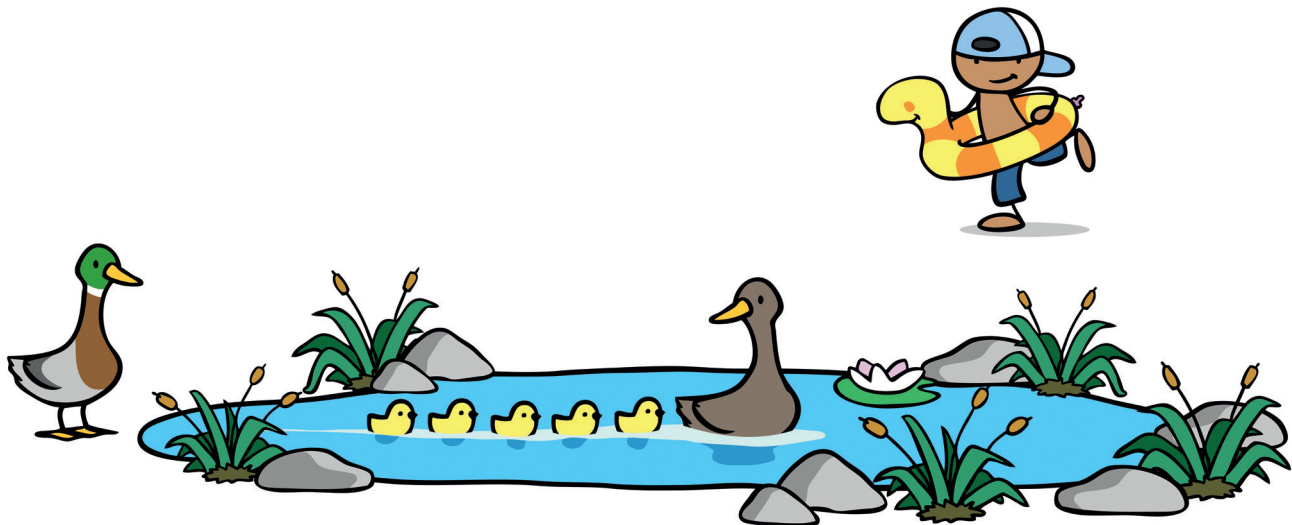
Anbieter des Babyschwimmens im Landkreis sowie in der Stadt Regensburg finden Sie über das Internet unter Google.

2.5.4 Kangatraining

Beim Kangatraining und PapaKanga trainieren Mamas oder Papas gemeinsam mit ihrem Baby. Während des Trainings ist das Baby in der Tragehilfe mit dabei. Die Angebote richten sich an Schwangere und Eltern mit ihren Babys.

Hinweis

Weitere Infos unter
www.kangatraining.info



2.5.5 Pikler®-SpielRaum

Jedes Baby hat seinen eigenen Entwicklungsprozess und braucht seine eigene Zeit. Seine Autonomie, Individualität und Persönlichkeit können sich entfalten, wenn seine vielfältigen Kompetenzen erkannt und respektiert werden. Die achtsame, zugewandte Umgangsweise des Erwachsenen, die dem Kind Geborgenheit und innere Sicherheit vermittelt, ermöglicht, dass das Kind seine Selbständigkeit und Selbstverantwortung beim Bewegen und Spielen genießen kann.

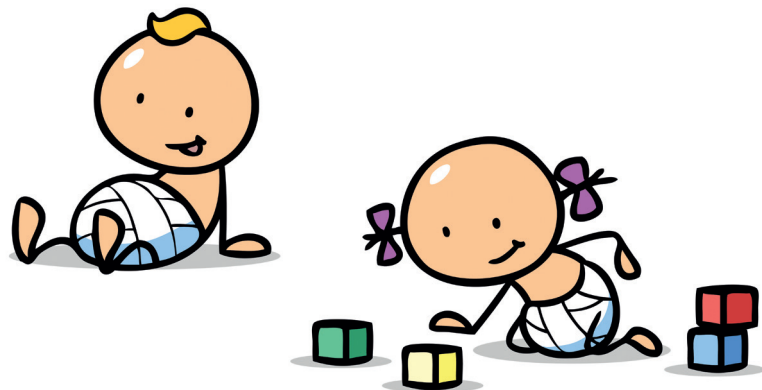
Der Pikler®-SpielRaum nach der Pädagogik der ungarischen Ärztin Emmi Pikler bietet Babys und Kleinkindern im Alter von vier Monaten bis drei Jahren in einer entsprechend vorbereiteten Umgebung die Möglichkeit, das zu tun, was sie von sich aus probieren möchten und wozu sie aufgrund ihrer individuellen Entwicklung bereit sind.

Im freien kreativen Spiel in strukturierter Umgebung gewinnt das Kind Zutrauen in seine eigenen Fähigkeiten und stärkt seine sozialen Kompetenzen. Durch Pikler Bewegungsgeräte wird die Bewegungsentwicklung unterstützt und das Kind gewinnt dadurch körperliche und seelische Stabilität.

Hinweis

Die Eltern-Kind-Gruppen werden vor Ort angeboten am Familienstützpunkt Lappersdorf sowie beim Evangelischen Bildungswerk Regensburg, siehe Seite 52, 61.

Weitere Infos unter www.pikler-verband.org



2.5.6 Musikgarten

Alle Kinder sind musikalisch. Schon aus dem Mutterleib kennen sie den rhythmischen Herzschlag und die Stimme ihrer Mutter. Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper und untersuchen alles, was Geräusche macht.

Gemeinsames Musizieren und Musikhören ist für das Kind Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Durch Singen, Bewegen, Musikhören, Rhythmusspiele und einfaches Instrumentenspiel wird diese angeborene Musikalität weiterentwickelt und Begeisterung für Musik geweckt.

Das Konzept des Musikgartens unterteilt sich in drei Altersgruppen

- **Musikgarten**
für Babys von drei bis 18 Monaten
- **Musikgarten Phase 1 – „Wir machen Musik“** –
für Kleinkinder von 18 Monaten bis drei Jahren
- **Musikgarten Phase 2 – „Der musikalische Jahreskreis“** –
für Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren

Hinweis

Weitere Infos und Kurse vor Ort finden Sie unter www.ifem-seminare.info

(→ Info → Musikgarten → Elterninformationen)



2.5.7 Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppen sind Angebote für Kleinkinder in Begleitung von Mutter oder Vater.

In der Eltern-Kind-Gruppe treffen sich Eltern und Kinder, um gemeinsam zu spielen und neue Erfahrungen zu sammeln. Eltern haben hier Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, Elternrolle und Erziehungsaufgabe zu reflektieren sowie Spiel- und Beschäftigungsanregungen zu erhalten.

Kinder werden in ihrer Entwicklung durch unterschiedliche Spielsituationen und Angebote unterstützt und erhalten Gelegenheit zur Kontaktaufnahme mit anderen Kindern.

Angebote im Landkreis

- Evangelische sowie katholische Pfarrgemeinden vor Ort
- Familienstützpunkte
- Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e. V.
Spindelhofstraße 23
93128 Regensburg
Telefon: 09402 94770
ekg.keb@bistum-regensburg.de
erwachsenenbildung@bistum-regensburg.de
www.keb-regensburg.de
(→ Bildungsprojekte → Familie/Beziehungen/Generationen → Eltern-Kind-Gruppen)

Angebote in der Stadt

- Familienbildung Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.
Am Ölberg 2
93047 Regensburg
Telefon: 0941 59215-16
familienbildung@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de

3. BETREUUNGS- UND BILDUNGSANGEBOTE

3.1 KINDER INTAGESEINRICHTUNGEN UND TAGESPFLEGE

Die Zeit vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr

Die bedarfsgerechte Versorgung mit Betreuungsplätzen für Kinder aller Altersgruppen unterstützt Eltern dabei, ihren Beruf mit ihrem Familienleben vereinbaren zu können.

Darüber hinaus erleben Kinder in der Kinderkrippe oder im Kindergarten die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen. Die vielfältigen Bildungsangebote tragen zu einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung bei.

Wenn Sie für Ihr Kind einen Platz in einer Kindertageseinrichtung suchen, sollte Ihre erste Anlaufstelle Ihre Wohnsitzgemeinde mit den Einrichtungen vor Ort sein.

Hier erfahren Sie, welche Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und Sie erhalten Auskunft bezüglich der Anmeldezeiten sowie der Höhe der Elternbeiträge.

Sollten Sie in Ihrer Wohnsitzgemeinde keinen passenden Betreuungsplatz für Ihr Kind finden, zum Beispiel weil es keine freien Kapazitäten gibt oder die angebotenen Zeiten nicht passen, informieren Sie bitte die Gemeindeverwaltung darüber. Nur wenn der Bedarf bekannt ist, kann die Verwaltung darauf reagieren.

Wenn Sie eine Einrichtung, eventuell mit einer anderen pädagogischen Ausrichtung in einer anderen Gemeinde oder in der Stadt bevorzugen, ist das grundsätzlich im Rahmen der freien Platzwahl möglich. Allerdings haben in der Regel die Kinder aus dem jeweiligen Gemeindebereich Vorrang.

Anders verhält es sich bei betrieblichen Kindertageseinrichtungen. Hier zählt die Betriebszugehörigkeit eines Elternteils als Aufnahmekriterium.



Eingewöhnung

Der Übergang in eine außerfamiliäre Betreuung, sei es in eine Krippengruppe, zu einer Tagesmutter oder in eine Kindergartengruppe, ist für alle Beteiligten ein großer Umbruch. Sowohl für das Kind als auch für die Eltern ist es neu und ungewohnt, täglich für längere Zeit voneinander getrennt zu sein. Die Kinder stehen vor der Herausforderung, sich in einer noch fremden Umgebung zurechtzufinden, sich in eine Gruppe einzugliedern und Kontakte zu unbekanntem Menschen zu knüpfen, bzw. sogar eine Bindung aufzubauen. Eine große Aufgabe.

Doch auch bei Eltern kann Verunsicherung entstehen: Wird sich unser Kind wohlfühlen? Kümmern sich die Fachkräfte ausreichend und sensibel um unser Kind? Wie wird es mit den anderen Kindern zurechtkommen? Eltern, deren Kind von Menschen außerhalb des privaten Umfelds versorgt und begleitet wird, benötigen Vertrauen – nicht nur in die betreuenden Personen, sondern auch in das eigene Kind, dass es diese Herausforderung bewältigen und daran wachsen kann.

Es ist entscheidend, die Eingewöhnung mit einem feinfühligem Blick auf das jeweilige Kind abzustimmen und es individuell in diesem Prozess zu begleiten. Nehmen Sie sich bitte mindestens zwei bis vier Wochen Zeit. Die Eingewöhnungsphase wird gemeinsam mit Ihnen geplant und durchgeführt. Ein sanfter und positiv erlebter Einstieg in die außerfamiliäre Betreuung ist unter anderem auch deshalb so bedeutsam, weil es die erste und damit prägende Erfahrung des Kindes mit einer Bildungsinstitution ist, auf die noch weitere wichtige Stationen folgen werden.

Hinweis

Weitere Infos zu dem Thema Eingewöhnung erhalten Sie im Erziehungsratgeber des Bayerischen Landesjugendamts www.elternimnetz.de (→ Familie → Kinderbetreuung)

Hinweis

Seit August 2013 haben Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf frühkindliche Förderung in einer Tageseinrichtung oder Tagespflege.

In unserem Landkreis ist für alle anerkannten Kindertageseinrichtungen nach dem Bayerischen Kinderbildungs- und Betreuungsgesetz (BayKiBiG) das Kreisjugendamt die zuständige Aufsichtsbehörde.

Wenn Sie unsicher sind, welche Form der Betreuung die Richtige für Ihr Kind ist, können Sie sich im Kreisjugendamt beraten lassen.

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Kindertagesstättenaufsicht
und Fachberatung

Telefon: 0941 4009-229, -438
jugendamt@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie
→ Kindertagesbetreuung)

3.1.1. Kinderkrippen

Kinderkrippen bieten Erziehung, Bildung und Betreuung in kleinen Gruppen für circa zwölf Kinder ab einem Jahr bis zu drei Jahren.

Den besten Zeitpunkt für den Eintritt in die Kinderkrippe gibt es nicht. Faktoren wie das Temperament des Kindes und die familiären Gegebenheiten – zum Beispiel die berufliche Situation der Eltern oder Betreuungsmöglichkeiten innerhalb der Familie – werden Ihre Entscheidung darüber mit beeinflussen.

Im ersten Lebensjahr baut das Kind die ersten Bindungsbeziehungen zu seinen Eltern auf. Es braucht besonders intensive Fürsorge durch beständige und feinfühlig Bindungspersonen in einem vertrauten Umfeld. Kinder in diesem Alter brauchen verlässliche Beziehungen.

Deshalb fällt den Kindern häufig der Übergang von der Familie in die Kinderkrippe schwer. Durch eine behutsame Vorbereitung (zum Beispiel durch Schnuppertage) und eine fachlich fundierte Eingewöhnungszeit von vier bis sechs Wochen wird den Kindern die Umstellung erleichtert.

Achten Sie darauf, dass das Personal auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes angemessen eingehen kann, zum Beispiel durch einen flexiblen Tagesablauf.

Zielsetzung der Kinderkrippe ist es, durch gemeinsames Lernen, Spielen und strukturierte Tagesabläufe den Grundstein für eine optimale Entwicklung jeden einzelnen Kindes zu legen.

Hinweis

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder auf der Internetseite des Landkreises über das Angebot an Kinderkrippen.

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie
→ Kindertageseinrichtungen)

3.1.2 Kindertagespflege

Die Kindertagespflege ist ein familiennahes Betreuungsangebot und findet in der Regel im Haushalt der Betreuungsperson statt. Grundsätzlich ist in der Tagespflege die Betreuung aller Altersstufen möglich. Der Schwerpunkt liegt bei der Betreuung von Kleinkindern.

Tagesmütter und -väter haben einen mindestens 100-stündigen Qualifizierungskurs besucht, die Räumlichkeiten wurden vom Kreisjugendamt geprüft und ein erweitertes Führungszeugnis der Betreuungsperson wurde vorgelegt.

Das Kreisjugendamt vermittelt qualifizierte Tagesmütter und -väter und ist auch für deren regelmäßige Weiterbildung und fachliche Begleitung zuständig.

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Kindertagespflege

Telefon: 0941 4009-491

tagespflege@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Kindertagespflege)

3.1.3 Private Spielgruppen

Alteglofsheim

Die Kolpingsfamilie Alteglofsheim stellt am Freitagvormittag von 09.00 bis 11.30 Uhr eine Kleinkinderbetreuung im Pfarrsaal bereit.

www.alteglofsheim.de

(→ Leben in Alteglofsheim → Kinderbetreuung → Kolping)

Nittendorf-Undorf

Der Verein KiEBIEZ e. V. bietet eine tageweise Betreuung von Kindern zwischen einem Jahr und drei Jahren an.

www.kiebiez-undorf.de

(→ Krabbelgruppen)

Tegernheim

Der Verein Kleine Zehn e. V. bietet an zwei Vormittagen in der Woche Kleinkindbetreuung an.

www.tegernheim.de

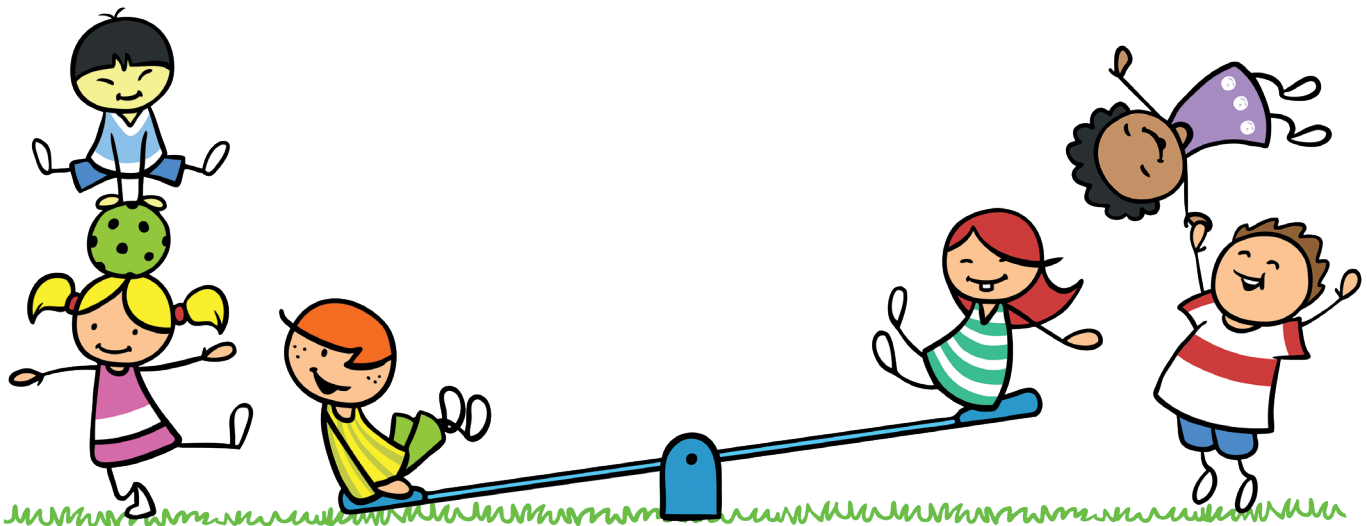
(→ Leben in Tegernheim → Kinderbetreuung → Kleine Zehn e. V.)

Wörth a. d. Donau

Die katholische Erwachsenenbildung organisiert immer freitags eine Kinderbetreuung in der Pfarrheim St. Petrus.

www.stadt-woerth.de

(→ Leben in Wörth → Familie und Jugend → Eltern-Kind-Gruppe)



3.1.4 Kindergärten

Wenn Ihr Kind in den Kindergarten kommt, ist es in der Regel drei Jahre alt. In der Zeit zwischen seinem ersten und dritten Lebensjahr (Krippenalter) hat es sich in großen Schritten weiterentwickelt.

Die Entwicklung eines Kindes verläuft individuell und ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Manche Kinder sind in ihrer Entwicklung verzögert oder haben körperliche und/oder gesundheitliche Einschränkungen. Dadurch benötigen sie im Kindergarten eine intensivere Betreuung und Förderung. In diesen Fällen spricht man von „integrativen Kindergartenplätzen“.

Wenn Ihr Kind auf einen besonderen Betreuungsplatz im Kindergarten angewiesen ist, teilen Sie dies bitte bei der Anmeldung im Kindergarten mit.

Die meisten Einrichtungen bieten Ganztagsbetreuung und Mittagessen an.

Hinweis

Wie die Versorgung mit Kindergärten an Ihrem Wohnort konkret aussieht, erfahren Sie im Rathaus, auf der Homepage Ihrer Gemeinde oder auf der Internetseite des Landkreises.

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie
→ Kindertageseinrichtungen)

Der Waldkindergarten

Im Waldkindergarten halten sich die Kinder das ganze Jahr über in der Natur auf. Als Aufwärm- und Schutzraum stehen ein Bauwagen, eine Waldhütte oder ein Ausweichgebäude zur Verfügung.

Der pädagogische Schwerpunkt liegt auf nachhaltiger Entwicklung und die Kinder spielen und lernen viel mit Naturmaterialien.

Wenn Sie sich für diese Form der Betreuung interessieren, nehmen Sie bitte Kontakt mit einer entsprechenden Einrichtung auf.

In folgenden Gemeinden gibt es Waldkindergärten

- Alteglofsheim
- Beratzhausen (in Planung)
- Hemau
- Lappersdorf
- Pielenhofen
- Regenstauf
- Sinzing
- Sünching
- Tegernheim (in Planung)
- Wenzenbach

3.1.5 Schulvorbereitende Einrichtung

Die Schulvorbereitende Einrichtung (SVE) ist ein Förderangebot für entwicklungsverzögerte Kinder, für Kinder mit Sprachauffälligkeiten, Verhaltensproblemen, Wahrnehmungsstörungen oder Schwächen in der Motorik. Durch gezielte Fördermaßnahmen werden die Kinder in der SVE im Hinblick auf den künftigen Schulbesuch vorbereitet. Ihr Kind erhält die Möglichkeit, seinem Leistungsstand entsprechend zu lernen und wird dabei unterstützt, Entwicklungsrückstände aufzuholen.

Die SVEs sind an Förderschulen angegliedert. Zuständig ist jeweils die SVE an einer Förderschule, die den entsprechenden Förderschwerpunkt anbietet.

Sonderpädagogisches Förderzentrum Neutraubling

Schwerpunkt: Lernen, Sprache, Verhalten

Geschwister-Scholl-Straße 4
93073 Neutraubling
Telefon: 09401 526975-0
www.sfz-neutraubling.de

Sonderpädagogisches Förderzentrum Regenstauf

Schwerpunkt: Lernen, Sprache, Verhalten

Friedenstraße 42
93128 Regenstauf
Telefon: 09402 9483380
www.sfz-regenstauf.com

Pater-Rupert-Mayer-Zentrum

Schwerpunkt: körperliche und motorische Entwicklung

Puricellistraße 5
93049 Regensburg
Telefon: 0941 2980123
www.prmz.de

Im Anschluss an die SVE kann Ihr Kind sowohl an einer Grundschule als auch an einer entsprechenden Fördereinrichtung eingeschult werden.

Wenn Ihr Kind einen sonderpädagogischen Förderbedarf aufweist, stehen Sie vielleicht vor der Frage, ob eine integrative Kindergartengruppe oder eine sonderpädagogische Einrichtung die geeignete für Ihr Kind ist.

Es ist anzuraten, sich frühzeitig mit dem Thema zu beschäftigen. Bitte lassen Sie sich von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt, der Frühförderstelle, dem Kindergartenpersonal oder den Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern der SVE beraten.

Blindeninstitut Regensburg

Schwerpunkt: Sehen und weiterer Förderbedarf

An der Brunnstube 31
93051 Regensburg
Telefon: 0941 2984-103
www.blindeninstitut.de

Bischof-Wittmann-Schule

Schwerpunkt: geistige Entwicklung

Johann-Hösl-Straße 2
93053 Regensburg
Telefon: 0941 785330
www.bischof-wittmann-schule.de

3.2. SCHULE

3.2.1 Einschulung

Mit dem Schulbeginn kommen neue Herausforderungen und Aufgaben auf Ihr Kind und Sie zu. Aufmerksam sein, sich konzentrieren, sich in die Klassengemeinschaft einfügen, still sitzen, mitmachen und lernen – all dies ist aufregend, aber auch anstrengend für Ihr Kind.

Geben Sie Ihrem Kind und sich Zeit, sich an das Neue zu gewöhnen, bis eine Routine einkehrt. Ihr Kind braucht Ihr Vertrauen. Gleichzeitig sollten Sie Ihr Kind unterstützen, wenn es Hilfe braucht.

Alle Kinder, die bis zum 30. Juni sechs Jahre alt werden, sind schulpflichtig.

Für Kinder, die zwischen dem 1. Juli und dem 30. September sechs Jahre alt werden, gibt es einen sogenannten Einschulungskorridor. Dies bedeutet, die Eltern entscheiden, ob ihr Kind zum kommenden Schuljahr oder erst ein Jahr später eingeschult wird. Den Eltern stehen die Kindergärten und Schulen bei ihrer Entscheidung mit Beratung und Empfehlung zur Seite.

Vorzeitige Einschulung

Wünschen die Eltern der Oktober-, November- und Dezembergeborenen eine vorzeitige Einschulung, kann dieser Wunsch eingebracht werden. Die letzte Entscheidung über die Aufnahme in die Schule trägt die Schulleitung. Bei Kindern, die nach dem 31. Dezember sechs Jahre alt werden, ist ein zusätzliches schulpflichtiges Gutachten über die Schulfähigkeit die Voraussetzung für die Aufnahme des Kindes in die Schule.

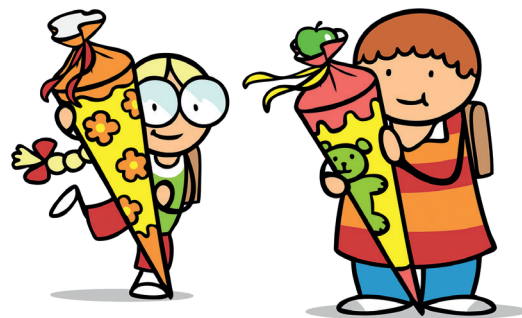
Zurückstellung

Ein Kind kann zurückgestellt werden, wenn zu erwarten ist, dass es erst ein Jahr später mit Erfolg am Unterricht der Grundschule teilnehmen kann. Auch hier trifft die endgültige Entscheidung die Schulleitung. Sie stützt sich dabei auf die Aussagen der Kinderärztin/des Kinderarztes, des pädagogischen Personals des Kindergartens und der Überprüfung der Schulfähigkeit durch eine erfahrene Lehrkraft. Die Zurückstellung ist nur einmal möglich.

Schuleingangsuntersuchung

Die Schuleingangsuntersuchung ist verpflichtend für alle Kinder, die im kommenden Schuljahr schulpflichtig werden. Sie dient der frühzeitigen Erkennung gesundheitlicher Beeinträchtigungen, die für den Schulbesuch von Bedeutung sein können. Es werden gegebenenfalls Empfehlungen über Diagnostik, Behandlungen oder eventuell über notwendige Fördermaßnahmen gegeben. Diese Untersuchung wird im Kindergarten durch das Gesundheitsamt durchgeführt.

Die Eltern erhalten über die Teilnahme an der Schuleingangsuntersuchung eine Bescheinigung, die am Tag der Schuleinschreibung bei der Schule vorgelegt werden muss.



3.2.2 Betreuungsformen

Für eine verlässliche Betreuung der Kinder im Anschluss an den Unterricht stehen (abhängig von den jeweiligen familiären, örtlichen, räumlichen und schulischen, personellen und strukturellen Bedürfnissen und Gegebenheiten) unterschiedliche Angebote zur Verfügung:

Im Folgenden werden die Mittagsbetreuung, die offene und gebundene Ganztagschule und der Hort vorgestellt.

Mittagsbetreuung

Die Mittagsbetreuung ist im Anschluss an den Vormittagsunterricht an manchen Grund- und Förderschulen eingerichtet. Schulkinder erhalten ein Mittagessen und nehmen an verschiedenen sozial- und freizeitpädagogischen Aktivitäten teil. Es wird eine verlässliche Betreuung der Kinder nach dem Unterrichtsende bis etwa 14.00 Uhr oder sogar darüber hinaus gewährleistet.

Offene Ganztagschule

Bei der offenen Ganztagschule wird mindestens viermal wöchentlich ein Bildungs- und Betreuungsangebot von Unterrichtsende bis 16.00 Uhr bereitgestellt, wobei die Kinder flexibel für mindestens zwei Nachmittage angemeldet werden können. Es besteht aus einem gemeinsamen Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung und verschiedenen Freizeitangeboten.

Gebundene Ganztagschule

Die gebundene Ganztagschule bietet an mindestens vier Wochentagen für Schulkinder einen durchgehenden Aufenthalt von 8.00 bis 16.00 Uhr. Der Pflichtunterricht findet sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag statt. Außerdem werden verschiedene fachliche, sportliche, musische und künstlerische Fördermaßnahmen, Freizeitaktivitäten und ein gemeinsames Mittagessen angeboten.

Hort

Der Hort ist eine familienunterstützende Einrichtung. Es werden Grundschul Kinder außerhalb der Unterrichtszeiten betreut. Durch pädagogisches Fachpersonal bietet der Hort nach der Schule Betreuung, Hilfe bei den Hausaufgaben, Mittagessen und vielfältige Spielangebote zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung an.

Horte decken einen Teil der Schulferien ab.



Hinweis

Auf diesen Seiten können Sie nach einer Schule in Ihrer Nähe und verschiedenen Bildungsangeboten suchen
www.schulamt.schulen2.regensburg.de

Weitere Infos zu Horten unter
www.landkreis-regensburg.de
(→ Kindertageseinrichtungen)

3.2.3 Schulberatung

Auskunft über allgemeine Schulangelegenheiten erhalten Sie bei den Staatlichen Schulämtern für Schulen im Landkreis und in der Stadt Regensburg. Die Schulberatungsstellen klären über Bildungswege und Schullaufbahn auf.

Staatliche Schulämter im Landkreis und in der Stadt Regensburg

Donaustauer Straße 70
93059 Regensburg
Telefon: 0941 4009-510 für allgemeine Auskünfte
 -514 für Grundschulen
 -515 für Mittelschulen
schulamt.stadt-land@lra-regensburg.de
www.schulamt.schulen2.regensburg.de

Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz

Weinweg 2
93049 Regensburg
Telefon: 0941 22036
buero@sbopf.de
www.km.bayern.de
(→ Schulberatung → Oberpfalz)

Unabhängige Beratungsstelle Inklusion an den Staatlichen Schulämtern im Landkreis und in der Stadt Regensburg

Donaustauer Straße 70
93059 Regensburg
Beratungsteam Landkreis
Telefon: 0941 4009-784
inklusion-land@lra-regensburg.de
www.schulamt.schule2.regensburg.de

Auskünfte für Förderschulen

Regierung der Oberpfalz
Emmeramsplatz 8
93047 Regensburg
Telefon: 0941 5680-512
www.regierung.oberpfalz.bayern.de

Schulpsychologischer Dienst für Grund- und Mittelschulen der Staatlichen Schulämter im Landkreis und in der Stadt Regensburg

Donaustauer Straße 70
93059 Regensburg
Telefon: 0941 4009-781, -782, -783 oder -784
schulamt.stadt-land@lra-regensburg.de
www.schulamt.schulen2-regensburg.de

3.2.4 Jugendsozialarbeit

Ein Schulkind erfüllt Eltern mit Freude und Stolz.

Mit Beginn der Schulzeit kommen aber auch viele neue Herausforderungen: Konflikte mit Freunden oder im Klassenverband, Schulschwierigkeiten, Angst vor Proben, Hausaufgaben, fehlende Konzentration oder Stress zu Hause. Erziehungsthemen, wie der Umgang mit Medien, Freundschaften oder Regeln im Familienalltag. All das kann ratlos machen.

Dann ist es gut zu wissen, dass es eine schulunabhängige Anlaufstelle vor Ort gibt: Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS) ist ein Angebot der Jugendhilfe und in erster Linie eine wichtige Fachstelle für alle Kinder und Jugendlichen sämtlicher Schularten.

JaS bietet die Möglichkeit, über Sorgen und Probleme jeglicher Art zu sprechen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Selbstverständlich finden auch Sie als Eltern hier einen Rahmen, in dem Sie sich Beratung und Unterstützung holen können.

Aufbauend auf den Stärken Ihres Kindes und durch die Zusammenarbeit von Schule und Elternhaus wird eine gute Basis geschaffen, die Ihrem Kind Kraft und Motivation gibt. So können gemeinsam gesteckte Ziele erreicht werden.

Kontakt

Erkundigen Sie sich bitte, ob an Ihrer Schule eine Jugendsozialarbeiterin/ ein Jugendsozialarbeiter eingesetzt ist.

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Jugendsozialarbeit an Schulen

Telefon: 0941 4009-222

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie
→ Jugendsozialarbeit
→ Jugendsozialarbeit an Schulen)

4. BERATUNG UND HILFE

4.1 ERZIEHUNG

4.1.1 Erziehungs- und Familienberatung

„Wir wollen, dass alle sich in ihrer Familie und in ihrem Leben wohlfühlen können. Wir laden deshalb Kinder, Jugendliche und Eltern herzlich ein, das Beratungsangebot, das leicht erreichbar zur Verfügung steht, vertrauensvoll zu nutzen.

Wir hören zu, geben unser Wissen gerne an Sie weiter, und besprechen mit Ihnen zusammen hilfreiche Wege und Lösungen für Sorgen und Probleme.“

Dr. Hermann Scheuerer-Englisch

Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut

Leiter der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Katholischen Jugendfürsorge



Eltern sein, sich auf gemeinsame Standpunkte einigen und diese den Kindern gegenüber vertreten, ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe und nicht selten eine Herausforderung.

Aber auch Kinder und Jugendliche haben es nicht immer leicht und kämpfen oftmals mit den Erwartungen und Anforderungen, die von Elternhaus und Schule an sie gestellt werden.

Das Beratungsangebot steht allen offen, unabhängig von persönlicher Lebenssituation, Nationalität, Konfession und Weltanschauung.

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Erziehungsberatungsstellen unterstützen individuell Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei

- Schwierigkeiten mit Eltern oder Familie.
- Problemen im Freundeskreis oder in der Beziehung.
- schulischen Problemen.
- aktuellen Konflikten und Krisen.

Erziehungsberatungsstellen unterstützen individuell Eltern und andere Erziehungsberechtigte bei

- Erziehungsfragen.
- Fragen des familiären Zusammenlebens.
- Trennung und Scheidung.
- der Bewältigung von belastenden Situationen, Krisen oder Schicksalsschlägen, z. B. Erkrankung, Behinderung oder psychischen Problemen.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Kath. Jugendfürsorge der Diözese Regensburg

Ostengasse 31
93047 Regensburg

Telefon: 0941 79982-0 (Terminvereinbarung)
info@eb-regensburg.de

www.beratungsstelle-regensburg.de

Außenstelle in Nittendorf im Familienstützpunkt

Mo.: 08.00–12.00 Uhr

Außenstelle in Schierling

Geschäfts- und Bürgerhaus, 2. OG

Rathausplatz 25

Di.: 08.00–17.00 Uhr

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg

Landshuter Straße 19
93047 Regensburg

Telefon: 0941 507-2762
erziehungsberatung@regensburg.de

www.regensburg.de

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werks

Prüfeninger Straße 53
93049 Regensburg

Telefon: 0941 2977111
erziehungsberatung@dw-regensburg.de

www.dw-regensburg.de

Aufsuchende Erziehungsberatung findet in den Gemeinden **Brennberg, Pfatter, Wiesent und Wörth a. d. Donau** statt.
Termine nach Vereinbarung.

Trennungs- und Scheidungsberatung am Amtsgericht Regensburg der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks

Augustenstraße 3
93049 Regensburg

Telefon: 0941 2977111

www.dw-regensburg.de

Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V. Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung

Online-Beratung

eltern.bke-beratung.de

Nummer gegen Kummer – Elterntelefon

Das Elterntelefon ist ein bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Sie in den schwierigen Fragen der Erziehung Ihrer Kinder schnell, vertraulich und anonym unterstützt. Am Elterntelefon beraten ausgebildete ehrenamtliche Berater, oft auch Personen mit fachlichem Hintergrund.

Mo.–Fr.: 09.00–11.00 Uhr

Di., Do.: 17.00–19.00 Uhr

anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz

Telefon: 0800 1110550

www.nummergegenkummer.de

4.1.2 Angebote des Jugendamts

Als Eltern und/oder Erziehungsberechtigte eines minderjährigen Kindes werden Sie im Laufe Ihres Elternseins immer wieder indirekt oder direkt mit dem Jugendamt zu tun haben. Das Jugendamt unterstützt Eltern und Erziehungsberechtigte bei der Erziehung, Betreuung und Bildung von Kindern und Jugendlichen. Dabei setzt es auf vorbeugende, familienunterstützende Angebote, die dazu beitragen, positive Lebensbedingungen für Familien zu schaffen.

Das Aufgabenspektrum reicht von der Organisation einer qualitätvollen Kinderbetreuung, über die Erziehungsberatung und den Schutz des Kindeswohls, bis hin zur Förderung von Angeboten für Jugendliche und zur Schaffung einer kinder- und familienfreundlichen Umwelt. An das Jugendamt können sich alle wenden, insbesondere auch Kinder und Jugendliche, wenn sie Probleme haben oder in Notsituationen sind.

Sozialpädagogischer Fachdienst

Der Sozialpädagogische Fachdienst (SPFD) ist Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche, junge Volljährige und Familien, die Rat und Hilfe benötigen. Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter informieren und beraten in Not- und Konfliktsituationen, unterstützen durch familienorientierte, persönliche Hilfen und weisen auf andere mögliche Beratungs- und Hilfsdienste hin.

Kinder haben ein Recht darauf, geborgen und gesund aufzuwachsen. Auftrag des SPFDs ist es deshalb auch, das Wohl des Kindes oder Jugendlichen zu schützen. Hinweisen auf eine mögliche Gefahr für ein Kind oder einen Jugendlichen wird nachgegangen. Ziel ist es, mit der Familie zu erarbeiten, wie das Wohl des Kindes oder Jugendlichen in der Familie geschützt werden kann.

Aufgabenbereiche

- Sozialpädagogische Beratung und Betreuung in Fragen der Erziehung junger Menschen sowie bei Erziehungsschwierigkeiten
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Krisenintervention bei familiären Notsituationen
- Gewährung von Hilfen zur Erziehung, Eingliederungshilfen und Hilfen für junge Volljährige nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB VIII)
- Mitwirkung bei familiengerichtlichen Verfahren
- Ansprechpartner bei Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch von Kindern

Wichtig

Wir alle sind in der Pflicht, dafür zu sorgen, dass Kinder gewaltfrei und geschützt aufwachsen. Sie können sich jederzeit an das Kreisjugendamt wenden, wenn Sie diesbezüglich Beratung möchten.

Bitte schauen Sie nicht weg!

Sonderpädagogische Stütz- und Förderklasse

Die Stütz- und Förderklasse (SFK) Neutraubling unterrichtet und betreut Kinder im Grundschulalter mit umfassendem sonderpädagogischen Förderbedarf mit dem Förderschwerpunkt soziale und emotionale Entwicklung.

Das multiprofessionelle Team der SFK besteht aus einer sonderpädagogischen Klassenlehrkraft, einer heilpädagogischen Förderlehrkraft und einer Sozialpädagogin/einem Sozialpädagogen.

Die SFK ist ein Ganztagsangebot:

Mo.–Do.: 08.00–16.00 Uhr

Fr.: 08.00–11.15 Uhr

Das Angebot umfasst

- Individueller Unterricht (Kernfächer) bei einer Klassenstärke von maximal acht Kindern
- Förderung im sozial-emotionalen Bereich
- Freizeitangebote
- Intensive Familien- und Netzwerkarbeit
- Lern- und Entwicklungsprozesse im kognitiven, emotionalen und sozialen Bereich der Kinder anzuregen, zu fördern und zu stabilisieren
- Familien in ihrer Erziehungsfähigkeit zu fördern und Perspektiven im sozialen Umfeld durch intensive Elternarbeit, Elterntraining und Beratung im Familiensystem zu eröffnen
- (Re-)Integration in eine allgemeine Schule oder eine Förderschule zu ermöglichen

Um diese Ziele zu erreichen, arbeiten Schule und Kreisjugendamt Regensburg in enger Kooperation zusammen.

Arbeitsweltbezogene Jugendsozialarbeit

Das Angebot richtet sich an Jugendliche, die zwischen 15 und 25 Jahren alt und ohne Ausbildung oder Arbeit sind und es umfasst

- Unterstützung bei der Berufsfindung
- Hilfe bei der Ausbildungsplatz- bzw. Arbeitssuche
- Erarbeitung von Strategien und Motivation der Jugendlichen
- Hilfe im Bewerbungsprozess
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen
- Herstellen von Kontakten zu anderen Behörden (Jobcenter, Agentur für Arbeit) und Einrichtungen
- Begleitung bei Behördengängen

Kontakt

**Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt**

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-227 (Vorzimmer)
jugendamt@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie → Jugendamt)

4.2 PARTNERSCHAFT

„Paare und auch einzelne Erwachsene können sich mit unterschiedlichen Problemlagen an uns wenden. Unsere Beratungsstelle ist ein leicht zugängliches Angebot. Es ist lediglich eine Terminvereinbarung notwendig.“

*Nicola Bock
Diplom-Psychologin
Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle der Diakonie
Ehe-, Familien- und Lebensberatung*



Bei Problemen in Ehe, Partnerschaft und Sexualität, bei Familienkrisen, bei Trennung und Scheidung, in schwierigen Lebenssituationen und bei persönlichen Problemen können Sie sich jederzeit an die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen wenden.

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Landshuter Straße 16
93047 Regensburg

Telefon: 0941 51670
eheberatung@bistum-regensburg.de
www.eheberatung-regensburg.de

Ehe-, Partnerschafts- und Lebensberatung der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks

Prüfeninger Straße 53
93049 Regensburg

Telefon: 0941 2977111
erziehungsberatung@dw-regensburg.de
www.dw-regensburg.de

Online-Beratung der Diözese Regensburg

bayern.onlineberatung-efl.de

4.3 PSYCHISCHE GESUNDHEIT

4.3.1 Psychische Gesundheit bei Erwachsenen

Neben unserer körperlichen und geistigen Gesundheit spielt unser seelisches Wohlergehen eine gleichermaßen wichtige Rolle für unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden.

Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät

Hohe Anforderungen in Beruf und Privatleben, eine erhöhte Belastung durch Stress, in Umbruchphasen wie Schwangerschaft und Geburt sowie durch Krisen und Schicksalsschläge können die Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Häufig weisen dann körperliche und psychische Warnsignale auf eine Überforderung hin. Wann eine kritische Grenze überschritten ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Auch eine erblich bedingte Veranlagung und/oder frühere Lebensereignissen können in Zusammenwirken mit aktuellen Lebensereignissen dazu führen, dass eine psychische Erkrankung auftritt.

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Erkrankungen.

Über Probleme zu reden, macht Hilfe möglich

Für Betroffene ist der Umgang mit psychischen Störungen zwar häufig mit Ängsten, Scham und Abwehr verbunden, doch scheuen Sie sich bitte keinesfalls davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie eine dauerhafte seelische Belastung oder mögliche Symptome einer psychischen Erkrankung verspüren. Jeder Mensch kann krank werden und psychische Krankheiten sind genauso ernst zu nehmen wie körperliche. Sie sind damit nicht allein!

Das frühzeitige Aufsuchen von Unterstützungsmöglichkeiten bietet eine gute Chance, der Entstehung ausgeprägter Beschwerden entgegenzuwirken. Je früher eine Erkrankung behandelt wird, umso günstiger ist der Heilungsverlauf.

Neben den Fachärztinnen/Fachärzten für Psychiatrie stehen Ihnen weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote zur Verfügung. Als erste Anlaufstelle können Sie sich jederzeit an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder eine Ärztin/einen Arzt Ihres Vertrauens wenden.



„Eine Familie zu managen kann uns vor viele Herausforderungen stellen. Egal ob Sie selbst einmal in eine Krise geraten oder ein Familienmitglied psychisch erkrankt – bei uns finden Sie immer ein offenes Ohr und Unterstützungsangebote.“

Gerlinde Axmann
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Beratung für psychisch kranke Menschen am Gesundheitsamt

Medizinische Dienste

Neben den niedergelassenen Fachärztinnen/Fachärzten für Psychotherapie und Psychiatrie stehen Ihnen spezielle Einrichtungen des Bezirksklinikums (BKH) sowie der Universität Regensburg zur Verfügung.

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg

Universitätsstraße 84
93053 Regensburg

Telefon: 0941 941-1200
ambulanz-psy-r@medbo.de

Mo.–Fr.: 08.30–12.15 Uhr
12.45–17.00 Uhr

www.medbo.de

Termine sind telefonisch vorab zu vereinbaren. Außerhalb der Sprechzeiten und in Notfällen steht die Zentrale Aufnahme zur Verfügung.

Zentrale Notaufnahme Neurologie und Psychiatrie des Bezirksklinikums Regensburg

Universitätsstraße 84
Haus 20/21
93053 Regensburg

Telefon: 0941 941-1260

www.medbo.de

Die Zentrale Notaufnahme integriert die Aufnahme und Erstversorgung von neurologischen und psychiatrischen Notfällen. Sie ist täglich 24 Stunden für Sie geöffnet. Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.

Nach der Aufnahme und anschließenden Erstsichtung erfolgt die Zuweisung in den jeweiligen Fachbereich. Nach der darauf folgenden Diagnostik wird entschieden, ob ambulant weiterbehandelt werden kann oder tatsächlich ein stationärer Aufenthalt nötig ist.

Hochschulambulanz für Psychotherapie

Universität Regensburg
Landshuter Straße 22
93047 Regensburg

Telefon: 0941 9436080
psychotherapie@ur.de

Fr.: 09.00–12.20 Uhr

www.uni-regensburg.de

(→ Hochschulambulanz für Psychotherapie)

Allgemeine psychotherapeutische Sprechstunde

Während der Sprechstunde wird abgeklärt, ob bei Ihnen eine psychische Erkrankung vorliegt und welche Hilfsmaßnahmen (Präventionsmaßnahmen, ambulante Psychotherapie, ambulante psychotherapeutische Akutbehandlung, stationäre Behandlung oder andere Hilfsangebote) geeignet sind. Je nach Bedarf werden Ihnen dann entsprechende Anlaufstellen empfohlen oder bei freien Plätzen auch ein ambulanter Psychotherapieplatz in der Ambulanz angeboten.

Angst-Sprechstunde in der Hochschulambulanz für Psychotherapie

In der Sprechstunde für Angststörungen erhalten Sie eine ausführliche Diagnostik sowie eine Beratung zu den Therapiemöglichkeiten bei verschiedenen Angstproblematiken.

Beratung

Beratungsstelle für psychisch Erkrankte und Menschen mit Behinderung im Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-760, -761, -193
sozialdienst@lra-regensburg.de
www.landkreis-regensburg.de

Krisendienst Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr Psychologische Beratungsstelle für Suizidprävention

Hemauer Straße 8
93047 Regensburg

Telefon: 0941 58181

Mo.: 09.00–13.00 Uhr
Di.–Do.: 09.00–17.00 Uhr
Fr.: 09.00–18.00 Uhr

Sa., So., Feiertage: 14.00–18.00 Uhr
(Telefonischer Bereitschaftsdienst)

www.krisendienst-horizont.de

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist ein Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und der katholischen Kirche.

Sie ist kostenfrei und rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen.

Telefon: 0800 1110-111, -222

Online-Beratung (E-Mail und Chat)
www.telefonseelsorge.de

Sozialpsychiatrische Dienste

Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi) beraten und unterstützen Menschen, die psychisch krank sind, unter psychischen Belastungen leiden oder sich in einer Lebenskrise befinden. Auch Angehörige oder Freunde können sich an einen SpDi wenden.

Sozialpsychiatrischer Dienst des Diakonischen Werks Regensburg

Prüfeninger Straße 53
93049 Regensburg

Telefon: 0941 2977112
spdi.regensburg@dw-regensburg.de
www.dw-regensburg.de

Außensprechstunden in Hemau

Zehentstadel, 2. Stock
Probsteigaßl 2

Mi.: 09.00–13.00 Uhr

Außensprechstunden in Kallmünz

Pfarrheim – Kleiner Gruppenraum
Brunnstraße 5

Mi.: 14.00–17.00 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst der bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit e. V.

Rote-Hahnen-Gasse 6
93047 Regensburg

Telefon: 0941 599359-10
spdi-regensburg@bgfpg.de
www.die-bayerische.de

Außensprechstunden in Schierling und Wörth a. d. Donau

Vermittlungsservice der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB)

Koordinationsstelle Psychotherapie

- hilft dabei, geeignete Psychotherapeuten und Spezialistenkontakte zu finden
- vermittelt Adressen für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche

Telefon: 0921 787765-40410
 Mo.–Do.: 09.00–17.00 Uhr
 Fr.: 09.00–13.00 Uhr

Terminservicestelle Psychotherapie bei Akutbehandlung

Vermittlung freier Termine

- bei ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendtherapeuten
- für die psychotherapeutische Sprechstunde
- für die psychotherapeutische Akutbehandlung

Telefon: 0921 787765-55030

Terminservicestelle Fachärzte

Vermittlung freier Termine bei niedergelassenen Fachärzten

Telefon: 0921 787765-55020
 Mo., Di., Do.: 08.00–17.00 Uhr
 Mi., Fr.: 08.00–13.00 Uhr

Selbsthilfeorganisationen

Irren ist menschlich e. V.

Verein für Psychiatrie-Erfahrene in und um Regensburg

Maierhoferstraße 1
 93047 Regensburg

Telefon: 0941 50479777

info@irren-ist-menschlich-ev.de

www.irren-ist-menschlich-ev.de

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Regensburg e. V.

www.apk-regensburg.de

Hinweis

In Regensburg besteht eine Vielzahl weiterer Selbsthilfegruppen z. B. zum Thema Depressionen und Ängste, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Information und Beratung erhalten Sie bei KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, siehe Seite 92.

Telefon: 0941 599388-610

4.3.2 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Der Weg hin zum Erwachsenwerden ist mit einer Vielzahl von Hürden verbunden und läuft nicht selten mit unterschiedlichen seelischen Nöten ab. Alle Eltern machen sich zeitweise Sorgen um die Entwicklung ihrer Kinder. Kinder verändern sich stetig im Laufe ihrer Entwicklung und doch nicht jedes neue oder auffällige Verhalten muss Sie beunruhigen.

Dennoch sollten Sie Ihr Kind im Auge behalten. Durch frühzeitiges Erkennen von auffälligen Entwicklungen können Eltern, Erzieherinnen/Erzieher und Betreuerinnen/Betreuer dem entgegenwirken, dass Kinder und Jugendliche psychische Probleme entwickeln oder sich bestehende psychische Störungen verstärken.

Psychische Verhaltensauffälligkeiten können bereits im frühen Kindesalter auftreten. Fütterstörungen bei Babys und Kleinkindern sind hierfür ein Beispiel.

Die Erscheinungsformen sind vielfältig. Gemeinsam haben alle, dass sie auf Kinder und Jugendliche einen großen Leidensdruck ausüben.

Häufig wird Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt die erste Ansprechpartnerin/der erste Ansprechpartner sein.

Bei allen Fragen, Sorgen und Problemen zur Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes stehen Ihnen auch die Erziehungs- und Familienberatungsstellen als erste Anlaufstelle zur Verfügung. Hier erhalten Sie Beratung und bei Bedarf therapeutische Begleitung, siehe Seite 72.



Hinweis



Sollten die Probleme nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft bestehen und sich gravierend auf die Entwicklung oder das Wohlbefinden Ihres Kindes auswirken und Sie sich bereits dafür entschieden haben, medizinische Hilfe annehmen zu wollen, können Sie sich direkt an eine niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiaterin/einen Kinder- und Jugendpsychiater oder an die Ambulanzen des Bezirksklinikums wenden.

Eine Überweisung ist hierfür nicht notwendig.

Medizinische Dienste des Bezirksklinikums Regensburg

Institutsambulanz

**Klinik und Tagesklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie am Bezirksklinikum
Regensburg**

Universitätsstraße 84
Eingang Vitusstraße 3
Haus 25
93053 Regensburg

Telefon: 0941 941-4004
klinik-kjp-r@medbo.de

Notfalltelefon: 0941 941-0
24 Stunden erreichbar

www.medbo.de

(→ Kliniken/Heime → Psychiatrie → Regensburg
→ Psychiatrische Institutsambulanz & Zentrale Aufnahme)

Spezialambulanzen

- Säuglinge und Kindergartenkinder
- Schulverweider
- Jugendliche mit Essstörungen
- Traumaambulanz
- Kleinkindambulanz, siehe Seite 37

Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Dr. med. Sabine Kübber

Von-der-Tann-Straße 32
93047 Regensburg
Telefon: 0941 5027950
www.kinderpsychiaterinnen.de

Dr. med. Renate Panzert

Werftstraße 3
93059 Regensburg
Telefon: 0941 5997144

Dr. med. Florian Schalkhaußer

Dr. med. Christian Lindner

Dr. med. Mona Melzer

Carolina Ther

Hans-Sachs-Straße 9a
93049 Regensburg
Telefon: 0941 6408220
www.drshalkhausser.de

Dr. med. Sabine Schönwälder

Pfluggasse 1
93047 Regensburg
Telefon: 0941 6308491

Dr. med. Stephan Schoppa

Aussiger Straße 1
93073 Neutraubling
Telefon: 09401 2363
www.praxis-schoppa.de

Dr. med. Jutta Wallner-Grau

St.-Joseph-Straße 7
93059 Regensburg
Telefon: 0941 4602796

Manfred Wurstner**Dr. med. Franz-Dietrich Griesbach****Dr. med. Susanne Mielich**

Landshuter Straße 9
93047 Regensburg
Telefon: 0941 6408280
www.kinder-jugendpsychiater.org



Beratung für junge Menschen

kopfhoch.de

Junge Menschen bis zu 21 Jahren können sich anonym und kostenlos, online oder telefonisch, Infos und Hilfe bei persönlichen Problemen holen.

Auf Wunsch kann im Rahmen der Beratung der Kontakt zu regionalen Fachstellen vermittelt werden.

Telefon: 0800 5458668

Online-Beratung per E-Mail oder Einzelchat
www.kopfhoch.de

[Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon](#)

Telefonische, anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche, kostenlos von Handy und Festnetz

Telefon: 116 111

Mo.–Sa.: 14.00–20.00 Uhr

E-Mail-Beratung
www.nummergegenkummer.de
(→ E-Mail-Beratung)

[Hoffnungsfunken](#)**[Jugendliche beraten Jugendliche](#)**

Jeden Sa.: 14.00–20.00 Uhr

www.hoffnungsfunken.kinderschutzbund-regensburg.de

4.4 SUCHT



„Sie sind unsicher, ob Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person zu viel trinkt?

Oder spielen andere Substanzen eine Rolle in Ihrem Leben?

Sprechen Sie mit uns, wir beraten kostenlos und vertraulich.“

*Petra Kliegel
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Suchtberatung am Gesundheitsamt*

Sie haben Fragen oder ein Problem in Zusammenhang mit dem Thema Sucht?

Sie sind selbst betroffen oder machen sich Sorgen um Familienangehörige oder Freunde?

Bitte bedenken Sie: Alle Kinder leiden darunter, wenn sie in einem süchtigen Umfeld aufwachsen. Häufig glauben Betroffene oder Angehörige von Suchtkranken, dass sie mit dem Problem alleine sind. Aus Scham scheuen sie sich oft, Hilfsangebote anzunehmen. Doch die Realität sieht anders aus. In Deutschland gehören Suchterkrankungen zu den häufigsten psychischen Beeinträchtigungen.

Die Suchtberatungsstellen bieten Ihnen fachliche und menschliche Unterstützung zum Thema Umgang mit Alkohol, Medikamenten und Drogen, problematisches Spielverhalten wie Glücksspiel, PC- oder Internetrollenspiel oder bei Essstörungen wie Anorexie, Bulimie, Binge-Eating.

Die Beratung in einer vertraulichen, wertschätzenden Atmosphäre geschieht auf Wunsch auch anonym.

Suchtprävention und Suchtberatung im Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Landratsamt Regensburg

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-724, -758
sozialdienst@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Gesundheit und Verbraucherschutz → Gesundheitsförderung & -hilfe)

Fachambulanz für Suchtprobleme Caritas-Verband für die Diözese Regensburg

Hemauer Straße 10c
93047 Regensburg

Telefon: 0941 630827-0
suchtambulanz@caritas-regensburg.de

www.suchtambulanz-regensburg.de
Online-Beratung: www.caritas.de
(→ Onlineberatung)

Waagnis – Beratungsstelle zu Essstörungen

Grasgasse 10
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5998606
info@waagnis.de

www.waagnis.de

DrugStop BASIS – Drogenhilfe Regensburg e. V. Beratungsstelle Illegale Drogen

Landshuter Straße 43

93053 Regensburg

Telefon: 0941 5843032

basis@drugstop.de

www.drugstop.de

Drug Stop Crystal Hotline – Drogenhilfe Regensburg e. V. Telefonische Beratung zu neuen psychoaktiven Drogen für Angehörige und Betroffene

Telefon: 0941 569582901

Mo.–Fr.: 10.00–16.00 Uhr

So.: 18.00–20.00 Uhr

www.crystal-hotline.de

NACOA Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V.

Für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien sowie alle, die Beratungsbedarf rund um das Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ haben.

Online-Beratungsstelle

Einzel- oder Gruppenchats sowie Beratung per E-Mail unter beratung-nacoa.beranet.info

Zentrum für Suchtmedizin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Bezirksklinikum Regensburg

Universitätsstraße 84

93053 Regensburg

Telefon: 0941 941-0 (Zentrale Vermittlung)

zentrum4-psy-r@medbo.de

www.medbo.de

(→ Kliniken/Heime → Psychiatrie

→ Regensburg → Suchtmedizin)

Suchtambulanz im Haus 19 Anmeldung

Mo.–Fr.: 08.30–12.00 Uhr

Telefon: 0941 941-2471

offene Sprechstunde

Mo.–Fr.: 11.30–12.00 Uhr

suchtambulanz-psy-r@medbo.de

Hinweis



**Infos über Suchtmittel/-formen,
Vorbeugung und über Wege aus der Sucht unter
www.suchtinformatio-oberpfalz.de**

Selbsthilfeorganisationen

Anonyme Alkoholiker

Engelburgergasse 11
93047 Regensburg

Telefon: 0941 19295

Mo.–So.: 18.30–21.00 Uhr

www.anonyme-alkoholiker.de

Gruppen in Regensburg und in Hemau

Al-Anon

Angehörige und Freunde von Alkoholkranken

Telefon: 0941 599388-610

www.al-anon.de

Gruppen in Regensburg und in Hemau

Kreuzbund Diözesanverband Regensburg e. V.

Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke
und Angehörige

Hemauer Straße 10c
93047 Regensburg

Telefon: 0941 6308270
info@kreuzbund.de

www.kreuzbund.de

Gruppen in Regensburg

Hinweis

Weitere Infos und Beratung erhalten Sie bei
KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe,
siehe Seite 92.

Telefon: 0941 599388-610

www.suchtinfor-oberpfalz.de

(→ Kontakt → Regionale Adressen der Oberpfalz → Regensburg)



4.5 GEWALT

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit.

Die Freiheit der Person ist unverletzlich (Art. 2 Grundgesetz).

Gewalterfahrungen werden als schwerwiegende Eingriffe in die eigene Persönlichkeit erlebt, die – neben körperlichen Verletzungen – auch Ängste oder traumatische Beeinträchtigungen auslösen können.

Häusliche Gewalt

Unstimmigkeiten gibt es in jeder Familie.

Zwischen manchen Eltern mündet ein Streit jedoch in Gewalt.

Auch wenn die Kinder davon nicht direkt betroffen sind, leiden sie stark unter dieser Situation. Sie sind damit überfordert oder fühlen sich sogar für den Streit verantwortlich. Dadurch leben diese Kinder in ständiger Angst und Sorge und empfinden sich als hilflos.

Da sich die meisten Kinder, die häusliche Gewalt miterleben, für das Verhalten ihrer Eltern schämen, fällt es ihnen zudem schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Als Opfer von häuslicher Gewalt sollten Sie deshalb nicht nur in Ihrem eigenen Interesse, sondern auch zum Wohl Ihrer Kinder unbedingt handeln und sich Hilfe suchen!

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ bietet Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent und sicher beraten zu lassen.

Qualifizierte Beraterinnen stehen den Hilfesuchenden vertraulich zur Seite und vermitteln sie bei Bedarf an Unterstützungsangebote vor Ort, etwa an eine Frauenberatungsstelle oder ein Frauenhaus in der Nähe.

Barrierefreiheit und Mehrsprachigkeit sichern den Zugang für Frauen mit Behinderung und geringen Deutschkenntnissen.

Telefon: 08000 116016

Die Beratung ist rund um die Uhr und kostenlos – selbst ohne Guthaben auf dem Mobiltelefon – erreichbar.

Online-, E-Mail-, Chat-Beratung
www.hilfetelefon.de

Wichtig

Häusliche Gewalt ist keine Privatangelegenheit!

**Das Gewaltschutzgesetz stärkt den Schutz der Opfer.
 Polizeiliche oder gerichtliche Maßnahmen können Sie schützen.**

In dringenden Fällen wählen Sie den Polizeinotruf 110!

Hinweis

**Weitere Infos zu Hilfen und Beratungsstellen
 finden Sie beim Bayerischen Staatsministerium
 für Familie, Arbeit und Soziales unter
www.gewaltschutz.bayern.de**

Frauen helfen Frauen e. V.

Gumpelzhaimerstraße 8a
93049 Regensburg

Telefon: 0941 24000

info@frauenhaus-regensburg.de

www.frauenhaus-regensburg.de

Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen

Kostenlose, anonyme Beratung und Unterstützung
zur Beendigung von häuslicher Gewalt.

Keine Rechtsberatung.

Informationen über

- das Gewaltschutzgesetz
- sozialrechtliche und finanzielle Fragen
- Sicherheitsvorkehrungen

Autonomes Frauenhaus

Das Frauenhaus bietet Frauen und deren Kindern, die körperlich und/oder seelisch misshandelt werden, eine geschützte und sichere Unterkunft.

Frauen- und Kinderschutzhaus

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Regensburg (SkF)

Aufnahme im Frauen- und Kinderschutzhaus finden körperlich, seelisch oder sexuell misshandelte oder von Misshandlung bedrohte Frauen (mit ihren Kindern).

Telefon: 0941 562400 (24 h erreichbar)

frauen-kinderschutzhaus-regensburg@gmx.de

www.skf-regensburg.de

Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder Polizeipräsidium Oberpfalz

Bajuwarenstraße 2c

93053 Regensburg

Telefon: 0941 506-1333

Die Polizeiinspektionen vor Ort verfügen über **Schwerpunktsachbearbeiterinnen/sachbearbeiter „Häusliche Gewalt“**

Polizeiinspektion Neutraubling Telefon: 09401 9302-0

Polizeiinspektion Nittendorf Telefon: 09404 9514-0

Polizeiinspektion Regenstauf Telefon: 09402 9311-0

Polizeiinspektion Wörth a. d. Donau Telefon: 09482 9411-0

Regensburger Beratungsstelle gegen Gewalt (RBG) Kontakt e. V. Regensburg

Die RBG ist eine Anlaufstelle für weibliche und männliche Täter, die ein gewaltfreies Leben anstreben.

Die Angebote der RBG wurden konzipiert, um schlagenden Frauen und Männern die Möglichkeit zu geben, sich im Einzelgespräch sowie gegebenenfalls in der sozialpädagogischen Gruppenarbeit mit der eigenen Gewalt, den Hintergründen und Konsequenzen ihres gewalttätigen Verhaltens auseinanderzusetzen. Das Erlernen und Einüben von Handlungsalternativen sollen Ohnmachtsgefühlen und Frustration entgegenwirken.

Das Clearinggespräch und die bedarfsorientierte Beratung sind kostenfrei. Die weiteren Angebote sind kostenpflichtig. Hilfe bei der Suche eines möglichen Kostenträgers ist Teil des Clearings.

Hemauer Straße 6

93047 Regensburg

Telefon: 0941 56745-83, -85, -30

info@kontakt-regensburg.de

www.kontakt-regensburg.de

(→ Angebote → Erwachsene → Regensburg)

Sexuelle Gewalt

Bei Sexualdelikten entstehen nicht immer körperlich sichtbare Verletzungen. Die psychischen Folgen für das Opfer können jedoch genauso schwer oder sogar noch schwerer sein. Viele Betroffene reden kaum über die Tat, weil sie sich schämen und befürchten, dass ihnen nicht geglaubt wird oder ihnen Schuldvorwürfe gemacht werden.

Die Verantwortung liegt aber allein bei der Täterin/dem Täter. Das Opfer ist niemals schuld!

Sexueller Missbrauch bei Kindern liegt vor, wenn ein Erwachsener oder Jugendlicher (14 Jahre und älter) sexuelle Handlungen an einem Kind (Person unter 14 Jahren) vornimmt oder an sich vornehmen lässt. Solche Handlungen an oder vor Kindern sind immer strafbar! Lassen Sie niemals zu, dass Ihrem Kind oder Ihnen Gewalt angetan wird – holen Sie sich Hilfe!

Frauennotruf Regensburg e. V. Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisier- ten Gewalterfahrungen

Alte Manggasse 1
93047 Regensburg

Telefon: 0941 24171
frauennotruf-regensburg@r-kom.net

Mo.–Mi.: 10.00–14.00 Uhr
Do.: 14.00–20.00 Uhr
auf Wunsch anonyme Beratung

frauennotruf-regensburg

Hinweis

Weitere Infos zum Thema Sexueller Missbrauch
und Fachberatungsstellen finden Sie unter
www.hilfeportal-missbrauch.de

Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“

In fachlicher Verantwortung von N.I.N.A. e.V. –
„Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller
Gewalt an Mädchen und Jungen“

Rufen Sie an, wenn

- Sie in Ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben oder aktuell davon betroffen sind.
- Ihr Kind, Ihre Partnerin/Ihr Partner oder jemand aus Ihrem Umfeld Opfer sexueller Gewalt wurde.
- Sie während Ihrer Arbeit, in der Nachbarschaft, in einer Kindertagesstätte, Schule, Kirchengemeinde, im Sportverein oder mittels digitaler Medien, z. B. im Internet, mit dem Thema Kindesmissbrauch konfrontiert werden und Fragen dazu haben.

Jedes Gespräch ist vertraulich, anonym und kostenfrei.

Telefon: 0800 2255530
beratung@hilfeportal-missbrauch.de
Mo., Mi., Fr.: 09.00–14.00 Uhr
Di., Do.: 15.00–20.00 Uhr
www.hilfeportal-missbrauch.de

Save-me-online.de Online-Beratung

Das Online-Angebot für ältere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bietet kostenlose und anonyme Beratung per E-Mail.

Viele Jugendliche erleben Gewalt und sexuelle Übergriffe in ihrem privaten Umfeld oder im Netz. Dazu gehören auch miese Anmache, Mobbing in der Schule, ungewollte Zusendung von Pornos, Sexting und Cybermobbing.

Bei save-me-online.de bekommen Betroffene Unterstützung, wenn der Spaß im Netz aufhört. Die professionelle und kostenlose Beratung und Unterstützung ist anonym möglich.

4.6 SCHULDEN

Die Schuldnerberatung hilft Menschen, die überschuldet oder von Überschuldung bedroht sind mit Rat und Hilfe in psychosozialer, finanzieller und rechtlicher Hinsicht.

Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter unterstützen Sie

- bei der Tilgung oder Reduzierung Ihrer Schulden.
- bei der Sicherung Ihrer Existenz.

Sie beraten,

- wie die sozialen und psychischen Folgen Ihrer finanziellen Krise bewältigt werden können.

Schuldnerberatung des Caritasverbands für die Diözese Regensburg e. V.

Von-der-Tann-Straße 7

93047 Regensburg

Telefon: 0941 5021-114

zentrale@caritas-regensburg.de

www.caritas-regensburg.de

Online-Beratung

www.caritas.de

(→ Hilfe und Beratung → Onlineberatung

→ Schuldnerberatung)

Schuldnerberatung der Diakonie Regensburg

Am Ölberg 2

93047 Regensburg

Telefon: 0941 58523-39, -33

schuldnerberatung@dw-regensburg.de

www.dw-regensburg.de

Insolvenzberatung der Diakonie Regensburg

Am Ölberg 2

93047 Regensburg

Telefon: 0941 58523-40

e.kolbe@dw-regensburg.de

www.dw-regensburg.de

ARV-Schuldnerberatungsstelle Regensburg

Ladehofstraße 25

93049 Regensburg

Telefon: 0941 208200-0

regensburg@arv-oberpfalz.de

www.regensburg.arv-oberpfalz.de

Hinweis

Weitere Infos rund um das Thema
Schulden finden Sie beim
Verein Forum Schuldnerberatung e. V.
www.forum-schuldnerberatung.de

Wichtig 

Scheuen Sie sich bitte
nicht, sich frühzeitig
Rat und Hilfe zu holen!



4.7 TRAUER

Wenn Sie um einen geliebten Menschen trauern, müssen Sie mit Ihrem Schmerz nicht alleine zurechtkommen.

Es gibt ausgebildete Trauerbegleiterinnen/-begleiter, die Ihnen und Ihrer Familie in dieser schweren Zeit zur Seite stehen.

Hospiz-Verein Regensburg e. V.

Hölkering 1
93080 Pentling

Telefon: 0941 99252-0
info@hospiz-verein-regensburg.de
www.hospiz-verein-regensburg.de

Kindertrauerbegleitung Regensburg e. V.

Telefon: 0941 20052761
Mobil: 0176 61863462
b.pustet@kindertrauerbegleitung-regensburg.de
www.kindertrauerbegleitung-regensburg.de

Trauerbegleitung für Familien, Erwachsene, Kinder und Jugendliche

Gaby Schifferl
Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Familientherapeutin (DGFSF),
Trauerbegleiterin (Lavia)

Telefon: 0941 99600
Mobil: 0151 666007
email@g-schifferl.de

www.trauerbegleitung-regensburg.de

Selbsthilfegruppe Verwitwet mit und ohne Kind

Telefon: 0941 599388-610
info@vmk-rgb.de
www.vmk-rgb.de

AGUS e. V. – „Regenbogen-Kreis“ – Hinterbliebenengruppe nach Suizid

Landshuter Straße 19
93047 Regensburg
Telefon: 0941 599388-610
agus-regensburg@gmx.de
www.agus-selbsthilfe.de

Witwen gemeinsam – Freizeitnetzwerk

Telefon: 0941 599388-610

Hinweis

Weitere Infos und Beratung erhalten Sie bei
KISS – Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe, siehe Seite 92.

Telefon: 0941 599388-610

4.8 SELBSTHILFE

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband und Regensburger Soziale Initiativen e. V.

KISS ist eine Anlauf- und Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte und -Gruppen sowie für professionelle Helferinnen/Helfer, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind.

KISS arbeitet fach-, themen- und verbandsübergreifend zum Thema Selbsthilfe und steht allen Interessierten offen.

Als Bindeglied zwischen Betroffenen, Fachleuten und den Selbsthilfegruppen fördert und unterstützt KISS Selbsthilfe in Stadt und Landkreis Regensburg.

Alle Beratungsangebote sind kostenfrei. Persönliche Anliegen sind stets vertraulich und ein sensibler und sicherer Umgang mit persönlichen Daten ist selbstverständlich.

Kontakt

KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Landshuter Straße 19
93047 Regensburg

Telefon: 0941 599388-610
kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Mo.–Mi.: 09.00–13.00 Uhr
Do.: 16.00–19.00 Uhr

www.kiss-regensburg.de



4.9 BEHINDERUNG, PFLEGE UND TEILHABE

Beratung und Unterstützung durch das Landratsamt Regensburg

Wenn Sie selbst, Ihre Eltern oder andere Familienmitglieder Hilfe oder Unterstützung benötigen, beraten Sie die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der Abteilung Senioren und Inklusion.

Beratung erfolgt zu folgenden Schwerpunktthemen

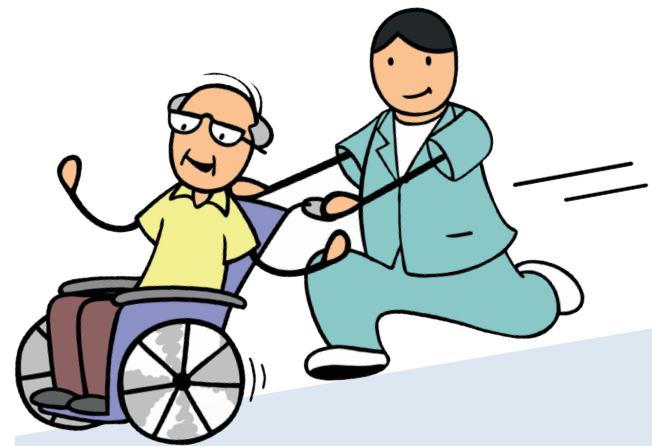
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Behörden- und Versicherungsangelegenheiten mit Hilfen bei der Antragstellung
- Schwerbehindertenausweis
- Pflegegrad
- Hilfsmittel und Wohnraumanpassung
- Wohnberatung im Alter, bei Krankheit oder Behinderung
- Pflegeeinrichtungen und Heimplatzsuche
- Häusliche Pflege

Unterstützungsmöglichkeiten

- Helferkreis Auszeit – Unterstützung für Familien, die zu Hause Angehörige mit Demenz betreuen
- Helferkreis für MeHr Leben – Entlastung und Unterstützung für Angehörige von Menschen mit einer erworbenen Hirnschädigung

Weitere Aufgaben

- Aktionsplan Inklusion und Demographie für den Landkreis Regensburg
- Behindertenbeauftragter des Landkreises Regensburg
- Seniorenbeauftragte Landkreis und Gemeinden
- Betreuungsstelle



Kontakt

Landratsamt Regensburg Senioren und Inklusion

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-711
senioren.inklusion@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Senioren & Inklusion
→ Beratung & Unterstützung)

Notfallmappe mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Dieses Thema geht alle an!

Jeder von uns kann plötzlich – durch Krankheit oder Unfall – auf Hilfe angewiesen sein.

Die Notfallmappe bereitet Sie und Ihre Angehörigen auf Notfälle besser vor.

In dieser Notfallmappe finden Sie die wichtigen Adressen und Telefonnummern für den Notfall und Vordrucke, auf denen Sie, Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt, einen ambulanten Pflegedienst oder wichtige persönliche Daten eintragen können.

Außerdem sind in der Notfallmappe Vordrucke zur Erstellung einer Vorsorgevollmacht sowie einer Patientenverfügung enthalten.

Diese Vordrucke können Sie ausfüllen und damit vorsorglich eine rechtliche Vertretung für den Ernstfall benennen.

Zum Thema Vorsorgevollmacht können Sie sich persönlich im Landratsamt kostenlos beraten lassen.

Machen Sie von diesem Angebot Gebrauch, erneuern Sie regelmäßig die Einträge und bewahren Sie diese Mappe leicht erreichbar, etwa bei Ihrem Telefonbuch oder Ihren Versicherungsunterlagen, auf.

Weisen Sie Ihre nächsten Angehörigen auf diese Mappe hin. Gut vorgesorgt zu haben, gibt ein Gefühl der Sicherheit in allen Lebenslagen.



Hinweis



Die Notfallmappe erhalten Sie beim
Sachgebiet Senioren und Inklusion
im Landratsamt, siehe Seite 93.

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung

Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) ist eine Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung und für Menschen, die von Behinderung bedroht sind sowie Ihre Angehörigen.

Sie berät kostenlos in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe.

Zielgruppe sind sowohl Kinder als auch Erwachsene.

EUTB Regensburg

Ludwigstraße 6
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5991000, -87873, -87876
regensburg@eutb-bayern.org

Mo.: 09.00–17.00 Uhr
Mi.: 10.00–18.00 Uhr

www.teilhabeberatung.de

Außenstelle in Schierling

Geschäfts- und Bürgerhaus, 2.OG
Rathausplatz 25

Telefon: 0941 59991000
Mobil: 0171 5774587

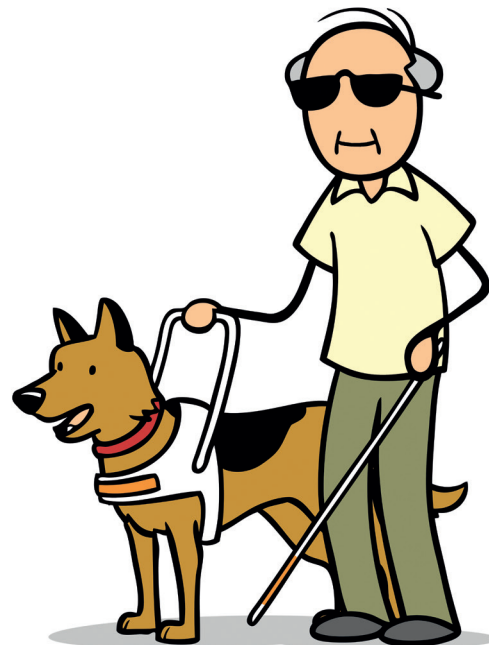
Jeden 2. und 4. Do. im Monat: 14.00–17.00 Uhr

Außenstelle in Wörth a. d. Donau

Kreisklinik Wörth, im Eingangsbereich rechts
Krankenhausstraße 2

Telefon: 0941 59991000
Mobil: 0171 5774587

Jeden 1. und 3. Di. im Monat: 13.00–16.00 Uhr



4.10 MIGRATION

Die im Landkreis Regensburg lebenden Familien mit Migrationshintergrund sollen sich an ihrem neuen Wohnort wohlfühlen und gut zurechtfinden. Das ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für die Zufriedenheit jedes Einzelnen und für ein harmonisches Miteinander.

In vielen Landkreisgemeinden bieten ehrenamtliche Helferkreise hierbei Unterstützung vor Ort an.

Das Landratsamt Regensburg nimmt mit der Abteilung Ausländer, Asyl und Integration vielfältige Aufgaben für die neuen Mitbürgerinnen/Mitbürger wahr.

Ausländeramt

- Fragen zum Ausländerrecht und zu Aufenthaltstiteln
- Koordinierung der dezentralen Unterbringung von Asylbewerbern
- Für Vermieter:
Anmietung von Wohnraum für Asylsuchende

Soziale Leistungen

- Leistungen für Asylbewerber für Unterkunft, Ernährung, Kleidung, Bildung und Teilhabe sowie Krankenhilfe
- Leistungen der Sozialhilfe

Kontakt

Landratsamt Regensburg Ausländeramt

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-266
auslaenderamt@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Ausländer, Asyl & Integration
→ Ausländer- und Asylrecht)

Landratsamt Regensburg Soziale Angelegenheiten

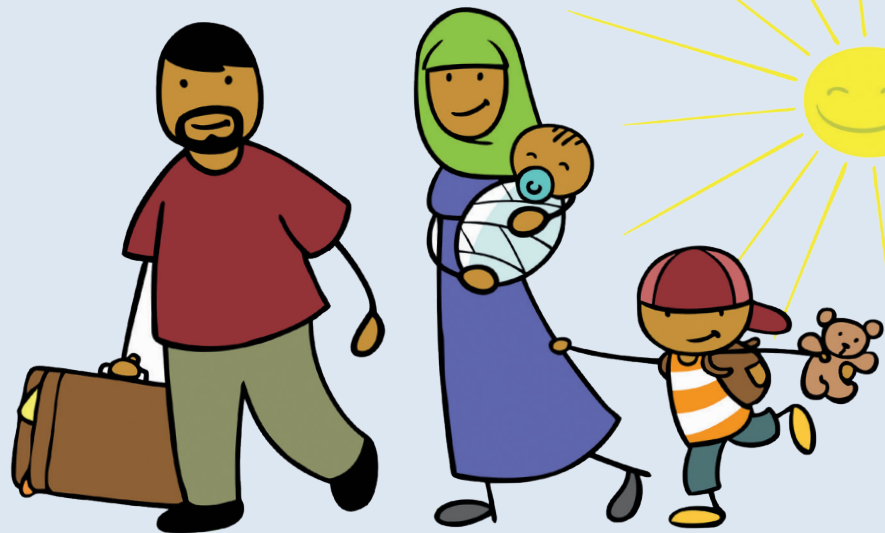
Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-614
soz-asyl@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Soziales → Asylbewerberleistungen)

Integrationsstelle

- Zuständig für alle Fragen zur Integration
- Beratung und Begleitung
- Unterstützung und Vernetzung der Vermieter, ehrenamtlichen Initiativen und Gruppierungen, die die untergebrachten Asylbewerberinnen und Asylbewerber in den Gemeinden des Landkreises betreuen
- Angebote in den Bereichen Familie, Sprache, Bildung und Freizeit
- Projekte, Fortbildungen und Veranstaltungen an Schulen und anderen Einrichtungen zum Thema Integration, Migration und Interkulturelle Kompetenz



Landratsamt Regensburg Integrationsstelle

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-371, -606, -612
integration@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Ausländer, Asyl & Integration → Integrationsstelle)

5. WENN DAS GELD KNAPP IST

Familien, die über ein geringes oder kein Einkommen verfügen und die Anspruchsvoraussetzungen erfüllen, haben die Möglichkeit verschiedene finanzielle Hilfen zu erhalten.

5.1 UNTERSTÜTZUNG DURCH BEHÖRDEN

5.1.1 Jobcenter

Das Jobcenter ist für die Durchführung der Grundsicherung für Arbeitssuchende (Arbeitslosengeld II, umgangssprachlich „Hartz 4“) nach dem SGB II zuständig.

Mehrbedarf für werdende Mütter

Als werdende Mutter erhalten Sie einen Mehrbedarf, wenn Sie im Leistungsbezug nach SGB II stehen (ALG II, Sozialgeld) oder ein geringes Einkommen vorweisen.

Der Mehrbedarf fängt zusätzliche Kosten für werdende Mütter auf. Hierzu zählen z. B. die Körperpflege, Fahrtkosten oder ein erhöhter Informationsbedarf.

Beginn des Anspruchs

Ab der 13. Schwangerschaftswoche beginnt der Anspruch und endet mit dem tatsächlichen Geburtstermin. Hierzu verlangt das Jobcenter eine Bestätigung der Schwangerschaft durch die Frauenärztin/den Frauenarzt oder eine Hebamme.

Höhe der Leistungen

Die Höhe des Mehrbedarfs bei Schwangerschaft richtet sich zunächst nach der maßgeblichen Regelleistung und wird für Sie berechnet.

Mehrbedarf für Alleinerziehende

Nach der Geburt bis zur Volljährigkeit des Kindes steht Ihnen als alleinerziehendem Elternteil ein Mehrbedarf zu, wenn Sie im Leistungsbezug nach SGB II stehen (ALG II, Sozialgeld) oder ein geringes Einkommen vorweisen.

Höhe der Leistungen

Die Höhe des Mehrbedarfs nach der Geburt für Alleinerziehende richtet sich zunächst nach der maßgeblichen Regelleistung und wird für Sie berechnet.

Kontakt

**Jobcenter Landkreis Regensburg
im Landratsamt**

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 89936-111

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Bildung & Arbeit → Jobcenter)

5.1.2 Erstausrüstung für werdende Eltern

Werden Sie Mutter oder Vater und stehen im Leistungsbezug nach SGB II (ALG II, Sozialgeld) oder beziehen ein geringes Einkommen, können Sie einen Zuschuss für die Erstausrüstung beantragen.

Wenden Sie sich hierfür an das Jobcenter.

Die Erstausrüstung beinhaltet nicht alle Kosten, die sich durch eine Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes ergeben, sondern deckt lediglich die grundlegenden Bedürfnisse. Unterschieden wird dabei zwischen der Erstausrüstung für Schwangere und der Erstausrüstung bei Geburt Ihres Kindes.



Erstausrüstung für Schwangere

Sobald der voraussichtliche Entbindungstermin von Ihrer Frauenärztin/von Ihrem Frauenarzt im Mutterpass eingetragen wurde, können Sie einen Antrag auf Erstausrüstung für Schwangere bei Ihrem Jobcenter stellen.

Schwangere erhalten eine Geldleistung in Höhe von 75 Euro für Umstandskleidung.

Die Auszahlung erfolgt nach Antragsstellung.

Wichtig

Die Erstausrüstung kann nur während der Schwangerschaft beantragt werden. Rückwirkend werden keine Leistungen erstattet – auch wenn diese bereits nötig waren und schon angeschafft wurden.

Wenn ein Säugling aus der „Erstlingsausstattung“ herausgewachsen ist und weitere Kleidung benötigt, handelt es sich nicht mehr um eine Erstausrüstung bei Geburt.

Weitere Leistungen sind hierfür nicht möglich.

Erstausrüstung bei Geburt des ersten Kindes

Zeitgleich kann eine Erstausrüstung für Ihr Baby bei Ihrem Jobcenter beantragt werden. Listen Sie stichpunktartig auf, welche Gegenstände benötigt werden. Diese Leistung wird nicht pauschal in Form eines Paketes erbracht.

Das Jobcenter behält sich dabei vor, in einem zumutbaren Rahmen auch auf gebrauchte Möbel bzw. Kleidung zurückzugreifen.

Werdende Mütter erhalten eine Geldleistung in Höhe von 350 Euro (erstes Kind) bzw. 130 Euro (weitere Kinder) zum Beispiel für

- Babykleidung
- Pflegeartikel
- Kinderwagen, Laufgitter, Babybadewanne, Bettwäsche **und**

zusätzlich einen Gutschein für ein Kinderbett mit Matratze und Wickelkommode, einzulösen beim Werkhof Regensburg, siehe Seite 107.

Die Auszahlung erfolgt circa acht Wochen vor dem errechneten Geburtstermin.

5.1.3 Bildung und Teilhabeleistungen für Kinder

Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien haben einen Anspruch auf Bildung und gesellschaftliche Teilhabe und können zu diesem Zweck zusätzliche Leistungen beantragen.

Die Leistungen für Bildung und Teilhabe umfassen

- Mittagessen in KiTa und Schule
- Lernförderung
- Ausstattung mit persönlichem Schulbedarf
- Ausflüge
- Schülerbeförderung
- Angebote aus den Bereichen Kultur, Sport und Freizeit

5.1.4 LandkreisPass

Der LandkreisPass ermöglicht es Bürgerinnen/Bürgern des Landkreises mit geringem Einkommen verschiedene Vergünstigungen zu erhalten, unter anderem beim öffentlichen Personennahverkehr oder beim Besuch von kulturellen Angeboten und von Bildungs- oder Freizeiteinrichtungen.

So bekommen Sie als Inhaberin/Inhaber des LandkreisPasses das Öko-Ticket Landkreis des Regensburger Verkehrsverbundes (RVV) zum halben Preis.

Auch auf das Bildungsangebot der VHS Regensburger Land erhalten Sie eine Ermäßigung um 50 Prozent. Darüber hinaus haben sich Firmen und Institutionen zu Ermäßigungen in unterschiedlicher Höhe bereit erklärt.

Informieren Sie sich bitte, ob Sie zum Kreis der Berechtigten gehören.

Kontakt

Landratsamt Regensburg Soziale Angelegenheiten

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-645
btl@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Soziales → Soziale Angelegenheiten → Bildung- und Teilhabeleistungen für Kinder beantragen)

Landratsamt Regensburg Soziale Angelegenheiten

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-180
landkreispass@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Soziales → LandkreisPass)

5.1.5 Wohnberechtigung/Wohngeld

Wohnungssuchende mit geringem Einkommen können im Landratsamt – Sozialer Wohnungsbau – einen **Wohnberechtigungsschein** beantragen. Dieser ermöglicht die Bewerbung um eine geförderte (Sozial-)Mietwohnung. Der Wohnberechtigungsschein ist jeweils für ein Jahr in ganz Bayern gültig.

Wohngeld/Lastenzuschuss ist ein Zuschuss zur Sicherung des Wohnens.

Kontakt

Landratsamt Regensburg Soziale Angelegenheiten

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Beantragen Sie hier einen **Wohnberechtigungsschein**.

Telefon: 0941 4009-336
sozialer.wohnungsbau@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Soziales → Soziale Angelegenheiten
→ Wohnberechtigung → Wohnberechtigungsschein
beantragen)

Erkundigen Sie sich hier, ob und in welcher Höhe **Wohngeld** gewährt wird.

Telefon: 0941 4009-261
wohngeld@lra-regensburg.de
www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Soziales → Wohngeld)

5.1.6 Landesstiftung „Hilfe für Familien in Not“

Durch unvorhersehbare Ereignisse, wie beispielsweise Krankheit, Unfall, Arbeitslosigkeit oder Tod können Familien schuldlos in eine Notlage geraten, die sie aus eigenen Kräften nicht bewältigen können. Nicht nur das familiäre Zusammenleben wird durch diese persönlichen Unglücksfälle belastet, sondern die Familien werden auch häufig finanziell überfordert.

Die „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“ leistet in diesen Fällen Hilfe zur Selbsthilfe. Durch finanzielle Zuwendungen soll die bestehende Notlage erleichtert und eine tragfähige Basis für die Zukunft geschaffen werden.

Im Mittelpunkt der Förderung stehen kinderreiche Familien (Familien mit drei oder mehr minderjährigen Kindern) und Ein-Eltern-Familien mit mindestens einem Kind. In besonderen Ausnahmefällen können auch Familien mit weniger als drei Kindern Hilfe erhalten, zum Beispiel bei schwerer Behinderung eines Familienmitgliedes.

Beratung und Antrag „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“

Hegelstraße 2
95447 Bayreuth

Telefon: 0921 605-3357 (Buchstabe A bis L)
0921 605-3342 (Buchstabe M bis S)

familie-in-not@zbfz.bayern.de

www.zbfz.bayern.de
(→ Familie, Kinder und Jugend → Hilfe für Mutter und Kind
→ Familien in Not)

5.1.7 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit

Die Grundsicherung dient der Sicherung des Lebensunterhaltes bedürftiger Personen,

- die das 65. Lebensjahr vollendet haben oder
- die nach der Volljährigkeit aus medizinischen Gründen dauerhaft voll erwerbsgemindert sind.

Hinweis

Grundsicherung wird nur auf Antrag gewährt und stellt keine Zusatzrente dar.

Die Leistungen orientieren sich am tatsächlichen Bedarf des Einzelnen und sind einkommens- und vermögensabhängig. Sie können den Antrag auch bei Ihrer Wohnsitzgemeinde stellen.

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Soziale Angelegenheiten

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-223

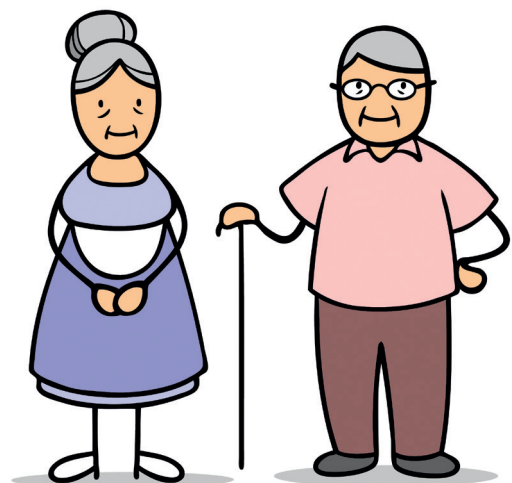
sozialhilfe@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Soziales

→ Soziale Angelegenheiten

→ Grundsicherung im Alter und
bei Erwerbsunfähigkeit beantragen)



5.2 HILFE DURCH GEMEINNÜTZIGE ORGANISATIONEN

5.2.1 Landkreis mit Herz e. V. – Hilfe für Menschen in Not im Landkreis Regensburg

Manchmal laufen Dinge im Leben anders als geplant und Personen geraten unverschuldet in eine finanzielle Notlage. Das kann jeden treffen!

Wenn in dieser Situation dann noch eine dringende Anschaffung notwendig wird oder Kinder an Klassenfahrten teilnehmen möchten, reichen die eigenen Mittel dafür oft nicht mehr aus.

Der Verein Landkreis mit Herz e. V. wurde gegründet, um Bürgerinnen/ Bürgern des Landkreises im Notfall schnell, unbürokratisch und diskret zu helfen.

Die Hilfe richtet sich vor allem an Personen, die bei einem speziellen Bedarf keinen Anspruch auf andere Sozialleistungen haben.

Hinweis

Sollten Sie den Verein „Landkreis mit Herz“ gerne selbst mit einer Spende unterstützen wollen, können Sie sicher sein, dass Ihr gutes Werk Freude und Glück in das Leben von Menschen bringt, die unsere Hilfe wirklich brauchen.

Bankverbindung: Landkreis mit Herz e. V.

BIC: BYLADEM1RBG

IBAN: DE67 7505 0000 0027 0037 89

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-230
jugendamt@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Bürgerservice → Soziales
→ Landkreis mit Herz e. V.)

5.2.2 Mütter in Not e. V.

Der Verein hat das Ziel, Familien, die in finanzielle Not geraten sind, zu helfen.

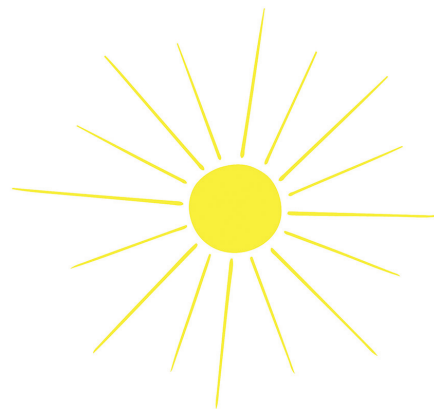
Der Grundgedanke dabei ist aber immer: „**Hilfe zur Selbsthilfe.**“

Mütter in Not wurde 1993 gegründet und hat bisher rund 1500 Familien und ihren Kindern in der Stadt und im Landkreis Regensburg geholfen.

Der Verein erhält keine staatlichen Zuschüsse und wird alleine durch Spenden unterstützt.

Jeder Antrag wird von den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen geprüft, bevor finanzielle Hilfe, in Form eines zinslosen Darlehens, zur Verfügung gestellt wird.

Der Tätigkeitsbereich des Vereins erstreckt sich auf Stadt und Landkreis Regensburg.



Kontakt

Förderverein Mütter in Not e. V.

Ziegetsdorfer Straße 109
93051 Regensburg

Telefon: 0941 5999132

www.muetter-in-not.de

5.2.3 Tafel e. V.

Die Tafel sammelt und verteilt Lebensmittel an bedürftige Menschen und verschafft diesen dadurch einen bescheidenen finanziellen Spielraum.

Die Tafel kann keine Vollverpflegung bieten. Sie kann nur unterstützen.

Die Ehrenamtlichen sind allerdings bemüht, dass am Ende des Tages niemand ohne Lebensmittel nach Hause geht.

So werde ich Kunde bei der Tafel Regensburg

Zur Warenabholung bei der Tafel Regensburg e. V. ist nur berechtigt, wer einen von der Tafel Regensburg e. V. ausgestellten Berechtigungsausweis hat.

Bei allen Anträgen wird eine Einzelfallprüfung vorgenommen. Berechtigungsausweise können immer montags, mittwochs und freitags jeweils ab 12 Uhr beantragt werden. Der Berechtigungsausweis enthält eine persönliche Nummer.

Mit dieser Nummer finden Sie im Ausgabeplan den Zeitraum, zu dem Sie die Waren abholen können.

Kontakt

Regensburger Tafel e. V.

Liebigstraße 4b
93055 Regensburg
Telefon: 0941 78849715
Mobil: 0173 3715528
info@tafel-regensburg.de
www.tafel-regensburg.de

Zweigstelle Neutraubling

St.-Michaels-Platz
Eingang Monsignore-Böhmstraße 3
93073 Neutraubling
Mobil: 0160 96247913
Abholzeiten
Do.: 14.00–16.00 Uhr



5.3 GÜNSTIG UND NACHHALTIG EINKAUFEN

Wenn Sie günstige und gut erhaltene Kleidung, Möbel, Haushaltsgegenstände oder Kinderspielzeug benötigen, könnten Sie hier fündig werden:

5.3.1 Basare für Kinderartikel

In vielen Landkreisgemeinden gibt es Basare, die meist im Frühjahr und im Herbst stattfinden.

Genauere Informationen dazu erhalten Sie über Ihre Gemeindeverwaltung sowie über Aushänge vor Ort oder die Tagespresse.

5.3.2 Second Hand für Kinder

Uschis Second Hand Shop

Troppauer Straße 1
93073 Neutraubling
Telefon: 09401 4361

Silvia's Second-Hand-Shop Kinder

Anton-Günther-Straße 16
93073 Neutraubling
Telefon: 09401 3759

2nd Händchen Babyboutique

Landshuter Straße 10
93083 Obertraubling
Mobil: 0170 8616544
www.2ndhändchen.de

Kinder Second Hand Boutique

Hauptstraße 5
93128 Regenstein
Telefon: 09402 782584
www.kindersecondhand.jimdo.com

Second-Hand-Laden „ForYou“

Mittelschule Wörth a. d. Donau
Schulstraße 1
93086 Wörth a. d. Donau
Telefon: 09482 959304
www.ms-woerth.de
(→ second-hand-laden-for-you)

Piendl Elly-Bekleidungsverkauf/Second-Hand-Ware

Zinzendorf 65
93086 Wörth a. d. Donau



5.3.3 Kleidung und Spielwaren für Familien mit geringem Einkommen

Caritas-Laden CarLa

Caritasverband für die Diözese Regensburg e. V.

Bössnerstrasse 5
93049 Regensburg

Telefon: 0941 5021-114
asb@caritas-regensburg.de

www.caritas-regensburg.de

Ein vorheriges Beratungsgespräch und eine Terminvergabe sind beim Caritasverband in der Von-der-Tann-Straße 7 notwendig.

Kleiderkammer REGINA

Bahnweg 16
93128 Regenstauf

Telefon: 09402 5333
Mobil: 0177 7400121

Di.: 10.00–12.00 Uhr
Fr.: 14.00–16.00 Uhr
Sa.: 10.00–11.00 Uhr

Schulferien meist geschlossen

www.nachbarschaftshilfe-regenstauf.net

Kleiderkammer Strohalm e. V.

Keplerstraße 18
93047 Regensburg

Telefon: 0941 89847086
strohalm@r-kom.net

www.strohalm-regensburg.de

Neue Regensburger Spielzeughilfe e. V.

Wöhrdstraße 57
93059 Regensburg

Telefon: 0941 280048 86
Mobil: 0172 418426 3

info@regensburg-spielzeughilfe.de

www.regensburg-spielzeughilfe.de

5.3.4 Gebrauchtmöbel/Wohnungseinrichtung

Werkhof

Auweg 32
93055 Regensburg

Telefon: 0941 6009390
werkhof@werkhof-regensburg.de

www.werkhof-regensburg.de

(→ Produkte und Leistungen → Gebrauchtwarenhäuser)



6. AUFTANKEN UND ERHOLEN



6.1 MUTTER-VATER-KIND-KUREN

Eine Kur stärkt Ihre Familie und hilft Ihnen dabei, Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

In der Regel dauert eine Kur drei Wochen.

Kuren können entweder als medizinische Vorsorge- oder als Rehabilitationsmaßnahme beantragt werden.

Beratungsstellen

Caritasverband für die Diözese Regensburg e. V. Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung

Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5021-126
erholung@caritas-regensburg.de

www.caritas.de
(→ Hilfe und Beratung → Onlineberatung → Kurberatung)

Der PARITÄTISCHE **Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz**

Landshuter Straße 19
93047 Regensburg

Telefon: 0941 599388644

Hinweis

Weitere Infos unter
Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e. V.
www.kag-muettergenesung.de

Arbeiterwohlfahrt **Kreisverband Regensburg Stadt-Land**

Brennesstraße 2
93059 Regensburg

Telefon: 0941 400018
info@awo-kreisverband-regensburg.de

Mo., Do.: 08.00–12.30 Uhr
www.awo-kreisverband-regensburg.de
(→ Angebote → Mutter-Vater-Kind-Kur)

Diakonie Regensburg – KASA

Am Ölberg 2
93047 Regensburg

Telefon: 0941 585 2323
kasa@dw-regensburg.de

www.dw-regensburg.de

6.2 JUGENDARBEIT UND FERIENPROGRAMME

Je älter ein Kind wird, umso deutlicher zeigt sich, welche Interessen und Vorlieben es entwickelt. Dies ist die Zeit, in der sich Eltern nach geeigneten Freizeitangeboten für ihr Kind umsehen.

Orientieren Sie sich dabei bitte immer an den Interessen Ihres Kindes und seien Sie nicht enttäuscht, wenn es eine begonnene Tätigkeit wieder abbrechen möchte. Kinder probieren sich aus und lernen ihre Stärken erst kennen. Es ist auch normal, wenn es sich bei der Auswahl von Hobbys an Freunden orientiert. Die Gemeinschaft mit Gleichaltrigen ist sehr wichtig für Ihr Kind und gewinnt mit zunehmendem Alter immer mehr an Bedeutung! Nun möchte Ihr Kind vielleicht auch einen Jugendtreff besuchen, der Ihrem Kind die Möglichkeit bietet, in einem ungezwungenen Rahmen, Kontakte zu knüpfen.

Oftmals halten die **Vereine** vor Ort, im Rahmen ihrer Jugendarbeit, zahlreiche Angebote für Kinder und Jugendliche bereit.

Diese ehrenamtlich geleistete Jugendarbeit der Vereine wird in zahlreichen Gemeinden durch professionelle Jugendarbeit ergänzt und unterstützt. Manche Gemeinden beschäftigen eigene Jugendpfleger, eine Vielzahl von Gemeinden ist dem Verein für kommunale Jugendarbeit beigetreten, der dann Jugendpfleger in die Gemeinden entsendet.

Die Gemeindejugendarbeit hält Angebote im örtlichen Jugendtreff vor, wie zum Beispiel

- Bastelangebote
- Verschiedene Workshops (Zauberei, Graffiti, Hiphop)
- Ausflüge zum Baden oder ins Kino
- Billard, Kicker, Dart, Spiele Musik, PC
- Fußball, Basketball, Tischtennis
- Gemeinsames Kochen oder Grillen
- Turniere und Ferienaktionen (zum Beispiel Tagesfahrten, Ski- und Snowboardfreizeit, Zeltlager, Jugendreise)
- Beratung und Unterstützung bei Schule, Job, Bewerbung, Familie, Freunde, Beziehung, Sorgen, Problemen

Hinweis

Im Rathaus und auf der Homepage Ihrer Heimatgemeinde erfahren Sie, welche Vereine es an Ihrem Wohnort gibt und wo sich der örtliche Jugendtreff befindet.

Kontakt

Landratsamt Regensburg
Kreisjugendamt
Jugendarbeit

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-239

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie
→ Jugendarbeit)

Angebote in den Ferien

Zusätzlich zu den Angeboten vor Ort organisiert die Jugendarbeit des Kreisjugendamtes jährlich ein vielfältiges und umfangreiches Ferienprogramm. Hier ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei!

Das Ferienprogramm der Stadt Regensburg steht Kindern und Jugendlichen aus dem Landkreis gleichermaßen offen.

Amt für kommunale Jugendarbeit der Stadt Regensburg

Telefon: 0941 507-1552

www.regensburg.de

(→ Rathaus → Ämterübersicht → Direktorium 1

→ Amt für kommunale Jugendarbeit)

Wichtig

Das ausführliche Ferienprogramm finden Sie unter www.landkreis-regensburg.de
(→ Freizeit&Tourismus → Ferienprogramm)



6.3 Freizeit & Tourismus

Urlaub daheim

Tapetenwechsel, mal raus aus den eigenen vier Wänden – mit der Familie Neues entdecken und gemeinsam schöne Erlebnisse sammeln.

Die wunderschönen und vielfältigen Landschaften rund um Regensburg bieten Möglichkeiten für spannende Abenteuer oder erholsame Stunden in der Natur.

Das breite Angebot reicht von Burgbesuchen und dem Märchenpfad Sinzing über zahlreiche familienfreundliche Rad- und Wanderwege bis hin zu einem Tag auf der Vogelauffang- und Pflegestation in Regenstauf.

An heißen Sommertagen lässt eine Kanutour auf Naab oder Regen nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Oder soll es lieber eine entspannte Schifffahrt auf der Donau sein?

Eine Vielzahl an Badeseen und Flussbädern sorgt zudem für Badespaß in der Natur – und das ganz ohne Eintritt!

Und im Winter? Skispaß, das gibt's auch bei uns! Malerische Langlaufloipen und einige Skilifte laden dazu ein, auch die kalte Jahreszeit bei uns zu genießen.

Wichtig

Das gesamte Angebot finden Sie unter www.landkreis-regensburg.de
(→ Freizeit & Tourismus)

Spielplätze werden im interaktiven
Spielplatzverzeichnis angezeigt.

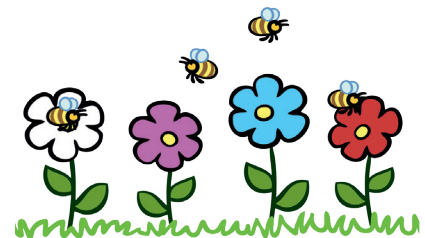
Kontakt

Landratsamt Regensburg
Tourismus und Naherholung

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-495
tourismus@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de
(→ Freizeit und Tourismus)



Dies ist ein kleiner Ausschnitt aus den vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, die der Landkreis bietet

Eselwanderung

Tauchen Sie ein in die Welt der Esel. Geboten werden neben Eselwanderungen auch Geburtstagsfeiern bis hin zu einem für Sie individuellen Programm.

Lydia Wein

Am Lohgraben 11
93096 Köfering
Telefon: 09453 997150
lydia-wein-koe@web.de
www.lydias-eselwiese.de

Kleintierhof Neuhaus

Erleben Sie mit allen Sinnen den Kleintierhof und die Natur. Neben der Versorgung und Pflege der Tiere lernen die Kinder einen rücksichtsvollen und artgerechten Umgang kennen.

Qualifizierte Erlebnisbäuerin

Daniela Prinz-Köglmeier

Neuhaus 2
93107 Thalmassing
Telefon: 09453 998234
info@kleintierhof-neuhaus.de
www.kleintierhof-neuhaus.de

Jugendzeltplatz Zaar

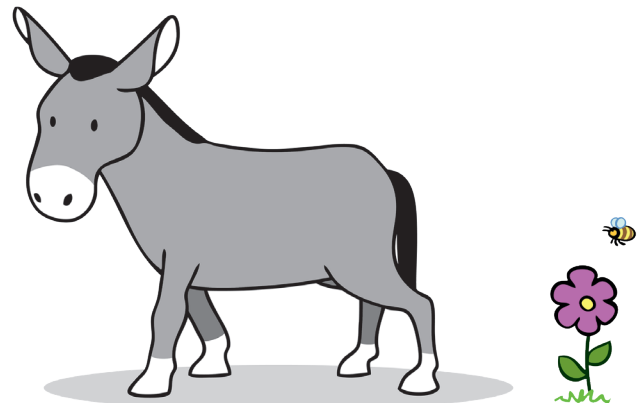
Der jugend- und familiengerechte Zeltplatz in Kallmünz bietet Familien und Kindern Abenteuer und Erholung.

Tagsüber können Sie in der Naab baden und paddeln oder in der Umgebung wandern und radeln. Abends kann ein Lagerfeuer gemacht und musiziert werden. Eine Übernachtung auf dem Zeltplatz kostet nicht viel.

Landratsamt Regensburg

Kreisjugendamt

Altmühlstraße 3
93059 Regensburg
Telefon: 0941 4009-239, -451
jugendarbeit@landratsamt-regensburg.de
www.landkreis-regensburg.de
(→ Freizeit & Tourismus → Unterkunft finden
→ Jugendzeltplatz Zaar Kallmünz)



Lern- und Erlebniswelt Bauernhof

Der „Lernort Bauernhof“ bietet Programme für jede Gruppe an. Sie lernen die Abläufe eines landwirtschaftlichen Betriebes kennen, können an Projekten rund um den Bauernhof teilnehmen oder eine Kindergeburtstagsfeier buchen.

Lydia Engelbrecht

Oberlaichling 5
84069 Schierling
Telefon: 09451 2975
info@engelbrechthof.de
www.engelbrechthof.de

Familie Gaßner

Rosengartenstraße 13
93161 Sinzing/Bergmatting
Telefon: 09404 953067
anne@beim-bauern.de
www.beim-bauern.de

Räuberhöhle Etterzhausen

Ein spannendes Abenteuer ist ein Besuch in der Räuberhöhle, eine der schönsten Höhlen der Oberpfalz.

Diese befindet sich zwischen Etterzhausen und Penk oberhalb der Naab, schräg gegenüber von Ebenwies.

Der Besuch der Höhle kann mit einer Wanderung oder einer Bootstour verbunden werden. Sie können die Höhle fußläufig erreichen und erforschen. Einen unvergesslichen Eindruck hinterlässt der Ort übrigens bei Sonnenuntergang.

Rundwanderweg „Hölle“ bei Brennbere

Eine circa eineinhalbstündige beschilderte Tour führt Sie am Höllbach entlang.

Start: Wanderparkplatz bei Stadl, Gemeinde Gfäll

www.brennberg.de

(→ Kultur und Tourismus → Freizeittipps
→ Naturschutzgebiet „Hölle“)

Walderlebniszentrum Regensburg

Das Walderlebniszentrum lädt zu jeder Jahreszeit zu abwechslungsreichen Aktionen, Führungen durch die Natur und vielen spannenden Veranstaltungen und Familienfeiern ein.

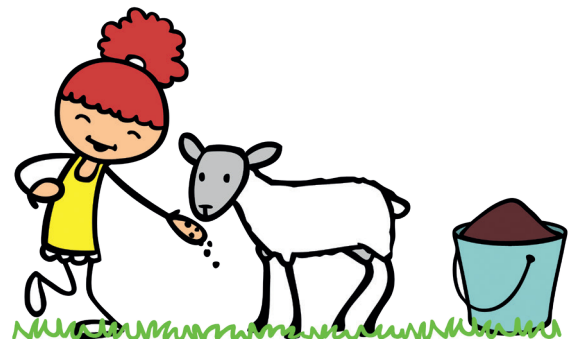
Walderlebniszentrum Regensburg

Rieglinger Höhe 1
93161 Sinzing

Telefon: 0941 20832110

kontakt@walderlebniszentrum-regensburg.de

www.walderlebniszentrum-regensburg.de



6.4 BILDUNG UND KULTUR

6.4.1 Kultureinrichtungen

Auf der Internetseite des Landkreises finden Sie die kommunalen und privaten Kultureinrichtungen (Archive, Ateliers und Werkstätten, Bibliotheken, Bildungseinrichtungen/Akademien, Buchhandlungen, Galerien, Kinos, Kulturzentren, Landkreis-einrichtungen, Museen, Sing- und Musikschulen, Theater, Veranstaltungsorte und Verlage), die Kunst- und Kulturschaffenden sowie die Orts- und Kreisheimatpfleger.

Hinweis

Weitere Infos unter
www.landkreis-regensburg.de
(→ Kultur)



6.4.2 Volkshochschule

Die Junge VHS

Ob Babys, Kids oder Teens, ob Mädchen oder Junge, mit und ohne Elternbegleitung – im Programm der Jungen VHS stehen viele Kurse zur Auswahl. Nutzen Sie das vielseitige Angebot ganz in Ihrer Nähe.

Die VHS Regensburger Land e. V. ist ein kommunales Bildungsangebot im Landkreis Regensburg.

Hier begegnen sich Menschen aller sozialen Schichten, Altersgruppen und Nationalitäten.

Die Angebote dienen dazu, sich in jeder Lebenssituation weiterzubilden, den Alltag besser zu bewältigen, die Freizeit interessant zu gestalten sowie aktiv und gesund zu bleiben. Darüber hinaus werden Angebote mit regionalem Bezug geschaffen und zur kulturellen Identitätsfindung beigetragen.

Die Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der Volkshochschule realisieren das Kursangebot in den Gemeinden durch ein flächendeckendes Netz von Außenstellen, die von ehrenamtlichen Ansprechpartnern betreut werden.

Hinweis

Zur Programmübersicht und zur
Direktanmeldung bei der VHS
www.vhs-regensburg-land.de
(→ Junge VHS)

Weitere Infos unter
www.landkreis-regensburg.de
(→ Kultur → VHS Volkshochschule)

Kontakt

**Volkshochschule
Regensburger Land e. V.**

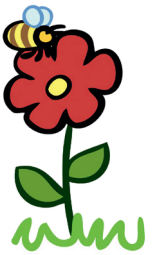
Königsberger Straße 4
93073 Neutraubling

Telefon: 09401 52550
info@vhs-regensburg-land.de

www.vhs-regensburg-land.de

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



JETZT VERSTEHEN WIR UNS!

10 goldene Regeln für die Kommunikation in der Familie

Kommunikation ist der Schlüssel zu einer guten Beziehung – das gilt insbesondere für ein harmonisches Miteinander in der Familie.

Wichtige Gesprächsregeln können helfen, die Kommunikation in der Familie gezielt zu verbessern – nicht nur die zwischen Eltern und Kindern, sondern auch zwischen den Eltern.

1. Mit dem Kind ins Gespräch kommen

Kinder sind in ihrer Gesprächsbereitschaft genauso unterschiedlich wie Erwachsene. Die einen plaudern munter über alles, was ihnen durch den Kopf geht. Den anderen fällt es schwer, aus sich herauszugehen und ihren Eltern zu sagen, was sie gerade beschäftigt. Da sind auch typische Ermunterungen im Stil von „Jetzt erzähl doch mal!“ nicht sehr förderlich – im Gegenteil, sie blockieren den Gesprächseinstieg nur. Anstatt Ihr Kind zum Reden zu drängen, sollten Sie besser Aufnahmebereitschaft signalisieren, vor allem durch Ihre Körpersprache: Manchmal genügen schon ein aufmerksamer Blick und ein Kopfnicken, um dem Kind Mut zu machen. Oft hilft ein sogenannter „Türöffner“, um ein Gespräch in Gang zu bringen, zum Beispiel ein einleitender Satz wie „Lass dir ruhig Zeit, ich hör dir zu.“

2. Aktiv zuhören

Fängt das Kind von einem Erlebnis zu erzählen an, sollten Sie nicht nur gut zuhören, sondern ihm zwischendurch auch rückmelden, wie Sie seine Ausführungen verstanden haben. Fassen Sie Ihr Feedback möglichst in eigenen Worten zusammen und gehen Sie auf die Gefühle des Kindes ein. Wenn Ihr Nachwuchs beispielsweise von einem Streit mit einem Freund berichtet, könnten Sie ihm antworten: „Da seid ihr wohl heftig aneinander geraten. Und das macht dich traurig.“ Damit bekunden Sie Ihrem Kind nicht nur Ihre Anteilnahme, sondern ermutigen es auch zum Weitersprechen, weil es sich mit seinen Gefühlen verstanden weiß. Auch in den Gesprächen mit Ihrem Partner kann dieses so genannte „aktive Zuhören“ sehr hilfreich sein.

3. Keine fertigen Lösungen anbieten

Allerdings fällt das aktive Zuhören vielen Eltern schwer. Sie sind es zu sehr gewohnt, Ratschläge zu erteilen und fertige Lösungen anzubieten. Mit solchen Reaktionsweisen drängen sie das Kind (oder den Partner) jedoch in die Defensive und behindern es (ihn) in seinem Bestreben, eine eigene Lösung zu finden. Halten Sie deshalb Ihre Meinung zurück, wenn Ihr Gesprächspartner ein Problem anspricht. Lassen Sie ihn stattdessen zu Ende reden. Damit geben Sie ihm die Chance, im Lauf des Erzählens eigene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

4. Sich stimmig verhalten

Oft machen Eltern die Erfahrung, dass ihre Kinder einfach nicht auf sie hören wollen. Das liegt meistens daran, dass sie sich nicht stimmig verhalten: Ihr Tonfall, ihre Mimik und ihr Verhalten stimmen nicht mit dem überein, was sie sagen. Lächeln Sie also nicht, wenn Sie Ihrem Sprössling etwas im Ernst vermitteln wollen – sonst widersprechen Sie sich selbst. Wenn Ihr Kind beispielsweise wütend ist und Sie es mit lächelnder Miene und sanfter Stimme ermahnen: „Aua, hör bitte auf, nach mir zu schlagen!“, dürfen Sie nicht damit rechnen, dass das Kind auf Ihre Bitte eingeht. Denn mit Ihrer Mimik und Ihrem Tonfall signalisieren Sie ihm: „Ich meine es ja gar nicht so!“

5. Blick- und Körperkontakt herstellen

Um Ihrem Kind deutlich zu machen, dass Sie es ernst meinen, sollten Sie Ihre Aussagen nicht nur stimmig zum Ausdruck bringen, sondern Ihr Kind dabei auch anschauen und anfassen. Gehen Sie als Erstes auf Augenhöhe mit Ihrem Kind. Nehmen Sie Blickkontakt auf und fassen Sie Ihr Kind bei den Händen oder an den Schultern. Damit signalisieren Sie ihm: „Ich befasse mich jetzt nur mit dir, mit nichts und niemandem sonst.“ Das verleiht Ihrer Botschaft die nötige Deutlichkeit und Festigkeit.

6. Statt Fragen klare Aussagen formulieren

Wenn Sie Ihrem Kind etwas vorschlagen wollen, tun Sie es möglichst nicht in Form von Fragen wie dieser: „Möchtest du mit mir ‚Elfer raus‘ oder ‚Mensch-ärgere-dich-nicht‘ spielen oder lieber nach draußen gehen?“ Vor allem kleinere Kinder sind mit mehreren Wahlmöglichkeiten oft überfordert. Die Folge ist, dass sie sich nicht entscheiden können, ihre Meinung ständig ändern und die Eltern mit ihren Launen tyrannisieren. Reduzieren Sie deshalb Ihr Angebot auf zwei oder sogar nur eine einzige Möglichkeit und formulieren Sie statt einer Frage lieber eine klare Aussage: „Ich möchte mit dir gern ‚Elfer raus‘ spielen.“

JETZT VERSTEHEN WIR UNS!

10 goldene Regeln für die Kommunikation in der Familie

7. Ich-Botschaften senden

Bei Meinungsverschiedenheiten mit dem Partner oder dem Kind neigen viele Menschen dazu, vorwiegend Du-Botschaften zu formulieren. Das Ungute daran ist, dass in Du-Sätzen oft Vorwürfe und Herabsetzungen zum Ausdruck kommen, die den Gesprächspartner sehr verletzen können. Ich-Botschaften dagegen bringen Gefühle und Wünsche zum Ausdruck und sind insofern wesentlich effektiver. Vergleichen Sie selbst, welche Formulierung wohl besser ankommt: „Du alter Faulpelz, tu endlich was!“ oder „Ich brauche dringend deine Hilfe!“.

8. Über das eigene Gesprächsverhalten reden

Auseinandersetzungen kommen natürlich in den besten Familien vor. Selbst bei bester Absicht passiert es hin und wieder, dass ein Gespräch außer Kontrolle gerät. Tritt ein solches Ereignis ein, sollten Sie das Gespräch fürs Erste abbrechen und warten, bis sich die Erregung auf beiden Seiten gelegt hat. Danach nehmen Sie das Gespräch wieder auf. Doch schneiden Sie nicht wieder das strittige Thema an, sondern sprechen Sie darüber, wie Sie vorher im Streit miteinander umgegangen sind. Legen Sie dabei Ihre Gefühle und Motive offen: Warum habe ich mich so verhalten? Was wollte ich damit bezwecken? In welcher Verfassung war ich? Das schafft Verständnis füreinander und hilft, den Konflikt auf vernünftige Weise zu lösen.

9. Äußerungen nicht einseitig interpretieren

In Gesprächen (vor allem zwischen Erwachsenen) passiert es nicht selten, dass eine Bemerkung ganz anders aufgefasst wird, als sie eigentlich gemeint war. Wie die Kommunikationspsychologie herausgefunden hat, liegt das daran, dass sich im Grunde jede beliebige Äußerung auf verschiedene Weisen deuten lässt. Wenn Ihr Partner beispielsweise zu Ihnen sagt: „Unser Kind war heute richtig unverschämt zu mir!“, so bezieht sich diese Äußerung zunächst natürlich auf die Tatsache, dass sich das Kind schlecht benommen hat. Die Bemerkung lässt jedoch noch weitere Interpretationen zu, etwa diese: „Du kümmerst dich zu wenig darum, dem Kind ein ordentliches Benehmen beizubringen.“ Oder diese: „Ich bin heute nicht in der Verfassung, die Ungezogenheit unseres Kindes zu ertragen.“ Oder diese: „Du solltest das Kind für sein schlechtes Benehmen zurechtweisen!“ So entstehen leicht Missverständnisse, wenn man sich nicht auf derselben Bedeutungsebene begegnet. Um unnötigen Ärger zu vermeiden, sollten Sie die Äußerungen Ihres Gesprächspartners daher nicht einseitig interpretieren (sie beispielsweise nur als Vorwurf werten), sondern stets daran denken, dass es noch andere Deutungsmöglichkeiten gibt.

10. Regelmäßige Gespräche in der Familienrunde führen

Kinder sollten von klein auf die Erfahrung machen, dass sie als Gesprächspartner ernst genommen werden. In diesem Sinne hat der Psychologe Rudolf Dreikurs vor Jahrzehnten das Konzept des „Familienrats“ entwickelt: Zu einem festgelegten Zeitpunkt der Woche kommt die ganze Familie zusammen und berät über Themen, die alle Familienmitglieder betreffen, etwa über eine bevorstehende Urlaubsreise oder die Aufgabenverteilung im Haushalt. Ein wichtiges Merkmal des Familienrats ist, dass alle Teilnehmer gleichberechtigt sind. Entscheidungen sind nur dann gültig, wenn sie einstimmig getroffen wurden. Der Familienrat ist damit ein wertvolles Instrument, mit dem schon Kinder lernen können, Verantwortung zu übernehmen und im Gespräch an einer einvernehmlichen Lösung mitzuarbeiten.

Quelle:

Rita Steininger (2006): Eltern lösen Konflikte. So gelingt Kommunikation in und außerhalb der Familie, Klett-Cotta.
In Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) (Hrsg.): Online-Familienhandbuch. www.familienhandbuch.de (Stichwort: Familie leben, Familie organisieren, Familie im Alltag)

CHECKLISTE

VOR DER GEBURT

Was?	Wann?	Wo?	
BERATUNG			
Schwangerschaftsberatung	In der Schwangerschaft (freiwillig, bei Bedarf)	Schwangerenberatungsstelle siehe Seite 14	<input type="checkbox"/>
GESUNDHEIT			
Frauenärztin/-arzt suchen	Ab Beginn der Schwangerschaft	Internet/ Telefonbuch siehe Seite 8	<input type="checkbox"/>
Hebamme suchen	Rechtzeitig, bald nach Bekanntwerden der Schwangerschaft sinnvoll	www.hebammensuche.bayern	<input type="checkbox"/>
Geburtsklinik suchen/zur Geburt anmelden	Während der Schwangerschaft	Geburtsklinik	<input type="checkbox"/>
Geburtsvorbereitungskurs wahrnehmen	Während der Schwangerschaft	Hebamme/ Geburtsklinik	<input type="checkbox"/>
Kinderärztin/-arzt für die U-Untersuchungen überlegen	Terminvereinbarung nach der Geburt	Internet/ Telefonbuch siehe Seite 34	<input type="checkbox"/>
ARBEIT			
Schwangerschaft dem Arbeitgeber mitteilen	Keine Verpflichtung – aber sinnvoll wegen Mutterschutz	Arbeitgeber	<input type="checkbox"/>
Elternzeit anmelden	Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber	<input type="checkbox"/>
BEHÖRDEN			
Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen (bei unverheirateten Eltern)	Vor oder nach der Geburt	Jugendamt oder Standesamt siehe Seite 22	<input type="checkbox"/>
Sorgeerklärung kann abgegeben werden (bei unverheirateten Eltern)	Vor oder nach der Geburt	Jugendamt siehe Seite 74	<input type="checkbox"/>
Bei Leistungen vom Jobcenter: Mehrbedarf für Schwangere beantragen	Ab der 13. Schwangerschaftswoche	Jobcenter	<input type="checkbox"/>
Mutterschaftsgeld beantragen	7 Wochen vor Entbindungstermin	Krankenkasse	<input type="checkbox"/>

CHECKLISTE

FRÜHE KINDHEIT

Was?	Wann?	Wo?	
GESUNDHEIT			
Termin für U-Untersuchung vereinbaren	Sofort nach der Geburt	Kinderärztin/-arzt siehe Seite 34	<input type="checkbox"/>
Baby bei der Krankenkasse anmelden	Sofort nach der Geburt	Krankenkasse	<input type="checkbox"/>
Nachsorge durch Hebamme in Anspruch nehmen	Ab der Entlassung aus der Klinik, bis 8 Wochen danach	Hebamme siehe Seite 10	<input type="checkbox"/>
Nachsorgetermin bei Frauenärztin/-arzt vereinbaren	6 Wochen nach der Geburt	Frauenärztin/-arzt siehe Seite 8	<input type="checkbox"/>
Rückbildungskurs wahrnehmen	Ab 6 Wochen nach der Geburt	Hebamme/Geburtsklinik	<input type="checkbox"/>
ARBEIT			
Anmeldung der Elternzeit	Nach der Geburt, spätestens 7 Wochen vor Antritt der Elternzeit	Arbeitgeber	<input type="checkbox"/>
BEHÖRDEN			
Geburt anzeigen, Geburtsurkunde beantragen	Innerhalb einer Woche nach der Geburt	In der Regel über die Geburtsklinik, beim Standesamt des Geburtsortes des Kindes	<input type="checkbox"/>
Bei Bedarf: Vaterschaftsfeststellung und Unterhaltsfestsetzung beantragen.	Ab der Geburt	Jugendamt siehe Seite 22	<input type="checkbox"/>
Kindergeld beantragen	Nach der Geburt	Familienkasse (Agentur für Arbeit)	<input type="checkbox"/>
Elterngeld beantragen	Ab Geburt, max. 3 Monate rückwirkend	Zentrum Bayern Familie Soziales	<input type="checkbox"/>
Mutterschaftsgeld (2. Teil) beantragen	Nach der Geburt	Krankenkasse	<input type="checkbox"/>
Unterhalt/Unterhaltsvorschuss beantragen	Bei getrennt lebenden Eltern	Jugendamt siehe Seite 22	<input type="checkbox"/>
Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)	Bei Bedarf	Familienkasse (Agentur für Arbeit)	<input type="checkbox"/>

IM NOTFALL

NOTRUF – INTEGRIERTE LEITSTELLE



Gilt für alle Notrufe!

- Feuerwehr
- Rettungsdienst
- Notarzt
- Krankentransport

POLIZEINOTRUF



ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

vermittelt Ihnen den passenden Arzt in Ihrer Nähe



GIFTNOTRUF MÜNCHEN



KRANKENHAUS BARMHERZIGE BRÜDER REGENSBURG

Kinderärztliche Bereitschaftspraxis

der Kassenärztlichen Vereinigung
in der Klinik St. Hedwig

Steinmetzstraße 1–3
93049 Regensburg



Sa., So., Feiertag:
09.00–13.00 Uhr
14.00–19.00 Uhr

KUNO Kinder-Notfallzentrum

Klinik St. Hedwig
der Barmherzigen Brüder

Steinmetzstraße 1–3
93049 Regensburg



- Täglich 24 Stunden geöffnet
- Ohne Anmeldung
- Ohne Überweisung

Impressum

Regensburg, Oktober 2019

Herausgeber

Landratsamt Regensburg
Koordinierende Kinderschutzstelle – Netzwerk frühe Kindheit
Altmühlstraße 3
93059 Regensburg
Telefon: 0941 4009-608, -611, -622
koki@lra-regensburg.de
www.landkreis-regensburg.de

Redaktion

Tanja von Brincken
Eva-Maria Havla
Petra Weiherer

Grafik

Rubel Corporate Design GmbH, Sinzing

Fotos

Robert Kneschke - fotolia, S. 14: Stefanie Aumer, S. 30: Höller/medbo, S. 37: Dr. Sabine Schneble, S. 39: IFS, S. 44: Tanja Brincken, S. 45: Stefan Effenhauser (Stadt Regensburg, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Bilddokumentation, Baumhackergasse 7, Regensburg), S. 52: Rosi Murauer, S. 72: Dr. Hermann Scheuerer-Englisch, S. 76: Nicola Bock, S. 77 und 84: Pressestelle Landratsamt Regensburg

Druck

Hofmann Druck & Verlag, Regenstauf

Papier

LuxoArt® Samt
FSC®
Europäisches Umweltzeichen (EU Ecolabel)
Skandinavisches Umweltzeichen (geprüft)
Elementarchlorfrei gebleicht (ECF)



Die KoKi des Landkreises Regensburg ist bemüht, für die Richtigkeit und Aktualität der in dieser Broschüre enthaltenen Daten und Informationen zu sorgen. Für die Korrektheit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen und Daten kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Die Reihenfolge der Angebote und Stellen stellt keinerlei Wertung dar. Bitte helfen Sie uns, das Familienhandbuch stets auf dem aktuellen Stand zu halten und teilen Sie uns Änderungen mit. **Informieren Sie uns bitte per E-Mail unter koki@lra-regensburg.de**

Herzlichen Dank fürs Mitmachen!



Landkreis
Regensburg



Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend