



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 197000 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-Werdens und 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

<b>1. SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT</b>	<b>8</b>	<b>2. FRÜHE KINDHEIT</b>	<b>24</b>
<b>1.1 GESUNDHEIT</b>	<b>8</b>	<b>2.1 FINANZEN</b>	<b>25</b>
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
1.1.4 Doulas	13	2.1.4 Unterhalt	28
<b>1.2 BERATUNG UND HILFE</b>	<b>14</b>	<b>2.2 GESUNDHEIT DER MUTTER</b>	<b>29</b>
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
<b>1.3 RECHT</b>	<b>20</b>	<b>2.3 GESUNDHEIT DES KINDES – ALLGEMEIN</b>	<b>32</b>
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 Ernährung	36
1.3.4 Elterliche Sorge	23	2.3.4 Unfallverhütung	37
		<b>2.4 GESUNDHEIT DES KINDES – BEI BESONDERHEITEN</b>	<b>38</b>
		2.4.1 Harl.e.kin-Nachsorge	38
		2.4.2 Sozialmedizinische Nachsorge	38
		2.4.3 Kleinkindambulanz	39
		2.4.4 Frühförderung	40
		2.4.5 Kinderzentrum St. Martin	42
		2.4.6 Leben mit Krankheit oder Behinderung	43

---

## 2.5 RAT UND UNTERSTÜTZUNG 46

2.5.1 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit	46
2.5.2 Schreibabyberatung	48
2.5.3 Emotionelle Erste Hilfe	49
2.5.4 Stillberatung	50
2.5.5 Beratung für Formula ernährte Säuglinge/ Säuglingsmilchnahrung	51
2.5.6 Trageberatung	51
2.5.7 wellcome	52
2.5.8 Baby- und Kindersitterdienst	52
2.5.9 Familienpatenschaften	53
2.5.10 Familienstützpunkte	54
2.5.11 Nützliche Links	57

## 2.6 KURS- UND GRUPPENANGEBOTE 58

2.6.1 Babymassage	59
2.6.2 PEKiP-Gruppen	59
2.6.3 Babyschwimmen	60
2.6.4 Kangatraining	60
2.6.5 fitdankbaby® - Fitness für Dich & Dein Baby	60
2.6.6 Pikler®-SpielRaum	61
2.6.7 FenKid®	61
2.6.8 Musikgarten	62
2.6.9 Eltern-Kind-Gruppen	63

## 3. BETREUUNGS- UND BILDUNGSANGEBOTE 64

### 3.1 KINDER INTAGESEINRICHTUNGEN UND TAGESPFLEGE 64

3.1.1 Kinderkrippen	66
3.1.2 Kindertagespflege	66
3.1.3 Private Spielgruppen	67
3.1.4 Kindergärten	68
3.1.5 Schulvorbereitende Einrichtungen	69

### 3.2 SCHULE 70

3.2.1 Einschulung	70
3.2.2 Betreuungsformen	71
3.2.3 Schulberatung	72
3.2.4 Jugendsozialarbeit	73

<b>4. BERATUNG UND HILFE</b>	<b>74</b>	<b>5. WENN DAS GELD KNAPP IST</b>	<b>108</b>
<b>4.1 ERZIEHUNG</b>	74	<b>5.1 UNTERSTÜTZUNG DURCH BEHÖRDEN</b>	108
4.1.1 Erziehungs- und Familienberatung	74	5.1.1 Mehrbedarf bei Sozialleistungen	108
4.1.2 Angebote des Jugendamts	78	5.1.2 Erstausrüstung für werdende Eltern	109
<b>4.2 PARTNERSCHAFT</b>	81	5.1.3 Kostenübernahme für den Besuch von Kindertageseinrichtungen und der Teilnahme an Ferienmaßnahmen	110
<b>4.3 FAMILIEN MIT ALLEINERZIEHENDEM ELTERNTEIL</b>	82	5.1.4 Bildung und Teilhabe – Leistungen für Kinder	111
<b>4.4 PSYCHISCHE GESUNDHEIT</b>	83	5.1.5 „Landesstiftung Hilfe für Familien in Not“	111
4.4.1 Psychische Gesundheit bei Erwachsenen	83	5.1.6 Empfängnisverhütung	112
4.4.2 Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	88	5.1.7 LandkreisPass	113
<b>4.5 SUCHT</b>	92	5.1.8 Wohnen	113
<b>4.6 GEWALT</b>	95	5.1.9 Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit	114
<b>4.7 SCHULDEN</b>	100	<b>5.2 HILFE DURCH GEMEINNÜTZIGE ORGANISATIONEN</b>	115
<b>4.8 TRAUER</b>	101	5.2.1 Landkreis mit Herz e.V.	115
<b>4.9 SELBSTHILFE</b>	102	5.2.2 Mütter in Not e.V.	116
<b>4.10 BEHINDERUNG, PFLEGE UND TEILHABE</b>	103	5.2.3 Tafel e.V.	117
<b>4.11 NACHBARSCHAFTSHILFE</b>	105	<b>5.3 GÜNSTIG UND NACHHALTIG EINKAUFEN</b>	118
<b>4.12 MIGRATION</b>	106	5.3.1 Basare für Kinderartikel	118
		5.3.2 Second Hand für Kinder	118
		5.3.3 Gebrauchtmöbel/Wohnungseinrichtung	118
		5.3.4 Kleidung und Spielwaren für Familien mit geringem Einkommen	119

<b>6. AUFTANKEN UND ERHOLEN</b>	<b>120</b>
6.1 MUTTER-/VATER-KIND-KUREN	120
6.2 JUGENDARBEIT UND FERIENPROGRAMME	121
6.3 FREIZEIT & TOURISMUS	123
6.4 BILDUNG UND KULTUR	125
6.4.1 Kultureinrichtungen	125
6.4.2 Medienzentrum Regensburger Land	125
6.4.3 Volkshochschule	126

## **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](http://www.mvz-bernhardswald.de)

### Hemau

Gemeinschaftspraxis Frauenheilkunde  
und natürliche Heilverfahren  
Dr. med. Hans Höglspurger  
Dr. med. Beate Krä-Beuerle  
Stadtplatz 5  
93155 Hemau  
Telefon: 09491 535  
[www.frauenarzt-tcm.de](http://www.frauenarzt-tcm.de)

### Laaber

Petra Franken  
Marktplatz 8  
93164 Laaber  
Telefon: 09498 904656  
[www.frauenaerztin-franken.de](http://www.frauenaerztin-franken.de)

**Lappersdorf**

Dr. med. Reinhilde Stadler  
 Dr. med. Swantje Steinbauer-Hansen  
 Regensburger Straße 15  
 93138 Lappersdorf  
 Telefon: 0941 8107-676  
[www.frauenaerzte.de/reinhildestadler](http://www.frauenaerzte.de/reinhildestadler)

**Neutraubling**

Dr. med. Alexander Köppl  
 Neudeker Straße 8a  
 93073 Neutraubling  
 Telefon: 09401 2025

**Dr. (Univ. Triest) Ricarda Prözl**

Stettiner Straße 3  
 im Kaufpark A2  
 93073 Neutraubling  
 Telefon: 09401 939400  
[www.frauenaerztin-neutraubling.de](http://www.frauenaerztin-neutraubling.de)

**Obertraubling**

Dr. med. Gerhard Ulrich  
 Karlstraße 1a  
 93083 Obertraubling  
 Telefon: 09401 51200  
[www.frauenaerzte.de/gerhardulrich](http://www.frauenaerzte.de/gerhardulrich)

\* 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.

**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](http://www.frauenaerzte-ihrer-naehe.de)

Dr. med. Peter Meint  
 Eichendorffstraße 18  
 93128 Regenstauf  
 Telefon: 09402 4443  
[www.frauenarzt-regenstauf.de](http://www.frauenarzt-regenstauf.de)

**Tegernheim**

Dr. med. Silvia Weidinger-Köppen  
 Hauptstraße 89  
 93105 Tegernheim  
 Telefon: 09403 961185  
[www.frauenaerztin-weidinger-koepfen.com](http://www.frauenaerztin-weidinger-koepfen.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](http://www.praxis-dr-blaimer.de)

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





## 1.1.2 Hebammen

Hebammen unterstützen und begleiten Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett bis zum Ende der Stillzeit.

### 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 Stillprobleme 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.ammely.de](http://www.ammely.de)

[www.gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste.jsp)

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 55-57.**

### Weitere Infos unter

[www.landkreis-regensburg.de](http://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, -155

[hebammen@lra-regensburg.de](mailto:hebammen@lra-regensburg.de)

[www.landkreis-regensburg.de](http://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](http://www.barmherzige-hedwig.de)

[Kreißsaal der Klinik St. Hedwig](#)

Telefon: 0941 369-5522

[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](http://www.barmherzige-hedwig.de)  
(→ Medizin & Pflege → Frauenheilkunde-Geburtshilfe  
→ Über uns → Fit for Family-Hebammenkurse)

[Spezialsprechstunde für Frauen mit Abhängigkeitsbelastung  
und psychischen Erkrankungen](#)

PD Dr. Sara Fill Malfertheiner, Oberärztin

Terminvereinbarung:

Telefon: 0941 369-5204  
[schwangerenambulanz@barmherzige-regensburg.de](mailto:schwangerenambulanz@barmherzige-regensburg.de)

[Wochenbettdepression-Kontakttelefon](#)

Montag und Dienstag: 08.30-14.00 Uhr  
Telefon: 0941 369-5204

#### Caritas-Krankenhaus St. Josef

[Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe](#)

Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg

Telefon: 0941 782-3410  
[www.csj.de](http://www.csj.de)

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

Telefon: 0941 782-3470

[Entbindungssprechstunde der Klinik St. Josef](#)

Telefon: 0941 782-3411

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

[www.csj.de](http://www.csj.de)  
(→ Patienten & Besucher → unsere Kliniken → Frauenheilkunde und Geburtshilfe → Leistungsspektrum → Kursangebot)

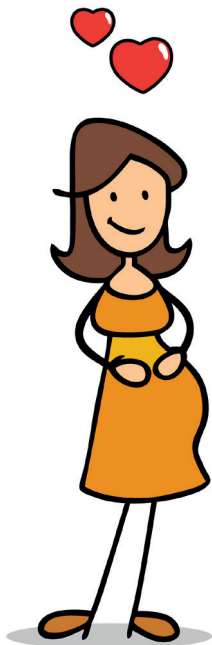
## Kursangebote

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.



### 1.1.4 Doulas

Eine Doula – das Wort stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Dienerin“ - ist eine nichtmedizinische HelferIn, die einer werdenden Mutter vor, während und nach der Geburt emotional und körperlich zur Seite steht.

Doulas verstehen sich als Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterinnen. Sie kümmern sich vor, während und nach der Geburt eines Kindes um die Frau, unterstützen den Partner und helfen beiden, emotional mit der Situation zurechtzukommen.

Doulas helfen, die Geburtsumgebung möglichst so zu gestalten, dass sich die Frau sicher, geschützt und wohl fühlt, unterstützen die Väter, ihre Rolle während der Geburt zu finden und achten die Intimität der werdenden Eltern.

Die Doula bleibt während der gesamten Geburtsdauer präsent, hat aber keinerlei medizinische Funktion und ersetzt somit weder die Hebamme noch anderes medizinisches Personal, sondern ergänzt das Geburtsteam.

Die Schwangere nimmt selbst Kontakt zu einer Doula auf und bezahlt diese privat. Die Kosten werden **nicht** von den Krankenkassen getragen.

Hinweis 

Weitere Infos unter  
[www.doulas-in-deutschland.de](http://www.doulas-in-deutschland.de)

## 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 und Mitarbeiter

- 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 und beantragen die Kostenübernahme für Verhütungsmittel durch den Landkreis Regensburg.
- 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)  
Schwangerschaftsberatung 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

Online-Beratung: donumvitae-onlineberatung.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 4009-193, -732, -755

schwangerenberatung@lra-regensburg.de

www.schwanger-in-stadt-und-landkreis-regensburg.de

(→ Schwangerenberatung allgemein bzw. Schwangeren-  
konfliktberatung)



## Hinweis

### **Weitere Infos unter**

[www.schwanger-in-bayern.de](http://www.schwanger-in-bayern.de)

Infoportal mit Baby-Timer des Bayerischen Staatsministeriums  
für Familie, Arbeit und Soziales

### **pro familia Regensburg e.V.**

An der Schergenbreite 1  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 704455

regensburg@profamilia.de

www.profamilia.de

Online-Beratung: [www.sextra.de](http://www.sextra.de)

#### **zusätzliche Angebote**

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

## Weitere Beratungsstellen

### **Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg**

Bruderwöhrdstr. 3  
93055 Regensburg

Telefon: 0941 5021-530

regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de

www.caritas-schwangerschaftsberatung.de

#### **zusätzliche Angebote**

- Beratung von Eltern mit Behinderung und chronischen Erkrankungen
- Informationsveranstaltung „Ämterdschungel“ in Geburtskliniken über gesetzliche Regelungen und finanzielle Hilfen
- CaRe for women: Beratung und Prävention weibliche Genitalbeschneidung.

## 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
- alle Anschaffungen, die in Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes stehen

### Voraussetzungen

- Ärztliche Bescheinigung über die bestehende Schwangerschaft
- Hauptwohnsitz in Bayern
- Bereitschaft für eine persönliche Beratung
- 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](http://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 Fachstelle 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.

**Weitere Infos über das Unterstützungsangebot von KoKi finden Sie auf den Seiten 46 und 47.**



## Hinweis

Sie möchten sich bereits in der Schwangerschaft auf die gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby nach der Geburt vorbereiten?

In unserem **Online-Kurs „Mein Baby und ich – unser gemeinsamer Start“** erhalten Sie Tipps und Anregungen für die ersten sechs Lebensmonate mit Ihrem Kind. Die Themenbereiche sind Schlafen, Säuglingspflege und Handling, Urvertrauen und Bindung sowie Milch und Brei.

Der kostenlose Kurs beinhaltet fünf Termine und wird jeden Monat angeboten. Bitte erfragen Sie bei uns den nächsten Starttermin. Die Teilnahme ist ab dem letzten Schwangerschaftsdrittel möglich.

## 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/koki](http://www.landkreis-regensburg.de/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](http://www.brk.de)

### **Landkreis Nord-West**

Hemau

Telefon: 09491 3141

[hkp.h@kvregensburg.brk.de](mailto:hkp.h@kvregensburg.brk.de)

Regenstauf

Telefon: 09402 9479416

[hkp.rgst@kvregensburg.brk.de](mailto:hkp.rgst@kvregensburg.brk.de)

### **Landkreis Süd-Ost**

Neutraubling

Telefon: 09401 915900

[hkp.n@kvregensburg.brk.de](mailto:hkp.n@kvregensburg.brk.de)

Schierling

Telefon: 09451 942222

[hkp.s@kvregensburg.brk.de](mailto:hkp.s@kvregensburg.brk.de)

Wiesent

Telefon: 09482 3578

[hkp.w@kvregensburg.brk.de](mailto:hkp.w@kvregensburg.brk.de)

### **Familienpflegewerk Station Regensburg**

Auskunft und Vermittlung: Irmgard Weinrauch

Mobil: 0176 24749163

[regensburg@familienpflegewerk.de](mailto:regensburg@familienpflegewerk.de)

[www.familienpflegewerk.de](http://www.familienpflegewerk.de)

### **Maschinenring Jura e.V.**

Auskunft und Vermittlung: Andrea Oberländer

Hemau

Telefon: 09491 755

[andrea.oberlaender@maschinenringe.de](mailto:andrea.oberlaender@maschinenringe.de)

[www.maschinenring.de](http://www.maschinenring.de)

### **Maschinenring Regensburg e.V.**

Auskunft und Vermittlung: Alexander Lang

Neutraubling

Telefon: 09401 2031

Mobil: 0171 8668470

[mr-regensburg@t-online.de](mailto:mr-regensburg@t-online.de)

[www.laendlicher-dienst.de](http://www.laendlicher-dienst.de)

### **Hauswirtschaftlicher Fachservice – Regensburg und Umgebung**

Auskunft und Vermittlung: Maria Koller

Mobil: 0160 1735885

[vermittlung@hwf-regensburg.de](mailto:vermittlung@hwf-regensburg.de)

[www.hwf-regensburg.de](http://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](mailto:info@regensburger-fachservice.de)

[www.regensburger-fachservice.de](http://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.regierung.oberpfalz.bayern.de](http://www.regierung.oberpfalz.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 4009-502

[www.landkreis-regensburg.de](http://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 **einen** Elternteil erfolgt.

#### Höhe

Kindergeld wird einkommensunabhängig bezahlt und beträgt derzeit

- 250 Euro für jedes 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](http://www.arbeitsagentur.de)

(→ Familie und Kinder)

### Wichtig

**Wenn das Einkommen nicht für die ganze Familie reicht, können Sie zusätzlich zum Kindergeld den Kinderzuschlag beantragen. Der Antrag auf Kinderzuschlag muss gesondert bei der Familienkasse gestellt werden.**

## Kontakt

### Familienkasse Bayern Süd

Galgenbergstraße 24

93053 Regensburg

Telefon: 0800 4555530

(gebührenfrei)

[www.familienkasse.de](http://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 32 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

## Kontakt

Zentrum Bayern Familie und Soziales  
Region Oberpfalz

Landshuter Straße 55  
93053 Regensburg

Servicetelefon Familienleistungen:  
0931 32090929

[www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)

### 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.

**Eltern von Frühgeborenen** erhalten zusätzliche Elterngeldmonate.

Das Elterngeld wird in voller Höhe angerechnet auf

- Arbeitslosengeld II
- Sozialhilfe
- Kinderzuschlag

### Hinweis

Sie können den Elterngeldantrag vorab online ausfüllen

[www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)  
(→ Familie, Kinder und Jugend  
→ Elterngeld)

### Elterngeldrechner

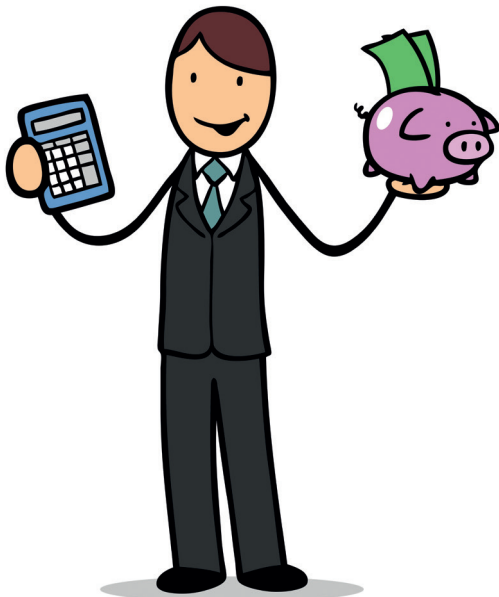
[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)  
(→ Rechner & Anträge  
→ Elterngeldrechner)

### 2.1.3 Familiengeld

Der Freistaat Bayern gewährt Eltern für jedes Kind vom 13. bis zum 36. Lebensmonat 250 Euro Familiengeld pro Monat, ab dem dritten Kind sogar 300 Euro 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 –  
Anspruch auf Familienleistungen**  
des Bundesministeriums für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend  
[www.infotool-familie.de](http://www.infotool-familie.de)

**BAER – Bayerischer Erziehungsratgeber**  
des Zentrums Bayern Familie und Soziales  
Bayerisches Landesjugendamt  
[www.baer.bayern.de](http://www.baer.bayern.de)  
(→ Finanzielle Leistungen & Hilfen)

**Familienportal – Informationen rund um die Familie**  
des Bundesministeriums für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend  
[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

## Kontakt

**Zentrum Bayern Familie und Soziales**  
Region Oberpfalz

Landshuter Straße 55  
93053 Regensburg

Servicetelefon Familienleistungen:  
0931 32090929

[www.zbfs.bayern.de](http://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.

### 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

## Kontakt

Landratsamt Regensburg

Kreisjugendamt

Beistandschaft

Unterhaltsvorschuss

Altmühlstraße 3

93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-502

[www.landkreis-regensburg](http://www.landkreis-regensburg)

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie

→ Unterhalt/Beurkundung)

## 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.

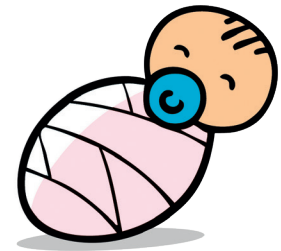
Bei Frauen mit Kaiserschnitt muss die Wunde gut verheilt sein.

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](http://www.medbo.de)

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

Hier finden Sie auch den EPDS-Test zur Selbsteinschätzung.

[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.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](http://www.buendnis-depression.de)

**Deutsche Depressionshilfe**

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://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 – ALLGEMEIN

### 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.–5. 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, Impfungen
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.baer.bayern.de](http://www.baer.bayern.de)

(→ Gesundheit, Ernährung & Hygiene → Früherkennungsuntersuchungen)



## 2.3.2 Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin\*

### Im Landkreis Regensburg

#### Bernhardswald

Dr. med. Thomas Eichinger  
 Dr. Heidrun Eibl-Eichinger  
 Dr. Kerstin Schulze-Danner  
 MVZ Bernhardswald  
 Falkenstraße 20  
 93170 Bernhardswald  
 Telefon: 09407 953020  
[www.mvz-bernhardswald.de](http://www.mvz-bernhardswald.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.kinderdocs-stricker-jochem.de](http://www.kinderdocs-stricker-jochem.de)

#### Neutraubling

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

#### Nittendorf

Dr. med. Roland Wagner  
 Zusatzbezeichnung: Allergologie  
 Dr. med. Franziska Wagner  
 Zusatzbezeichnung: Psychotherapie  
 Dr. med. Julia Link  
 Bernsteinstraße 8  
 93152 Nittendorf  
 Telefon: 09404 6410466  
[www.kinderarzt-nittendorf.de](http://www.kinderarzt-nittendorf.de)

#### Regenstauf

Dr. med. Dominik A. Ewald  
 Dr. med. Daniela Heuschmann  
 Zusatzbezeichnung: Homöopathie  
 Eichendorffstr. 18  
 93128 Regenstauf  
 09402 93230

#### Schierling

MVZ Schierling  
 Heinrich Schiegl  
 Dr. med. Maike Wellmann  
 Dr. med. Christiane Kindler  
 Rathausplatz 25  
 84069 Schierling  
 Telefon: 09451 944440  
[www.mvz-schierling.de](http://www.mvz-schierling.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](http://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

### Regensburg West

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Mona Castrop  
Franz-von-Taxis-Ring 53  
93049 Regensburg  
Telefon: 0941 38108838  
[www.kinderarzt-rez.de](http://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. Andrea Geyer  
Dr. med. Silva Kassenböhrer  
Dr. Leo-Ritter-Straße 4  
93049 Regensburg  
Telefon: 0941 6009080  
[www.kinderarzt-regensburg.com](http://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](http://www.kinderpneumologie-regensburg.de)

### Regensburg Nord

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 1b  
93057 Regensburg  
Telefon: 0941 43551

### Regensburg Ost

Dr. med. J. Peter Gutdeutsch  
Dr. med. Florian Segerer  
Schwerpunkt: Kinder-Pneumologie  
Straubinger Str. 26  
93055 Regensburg  
Telefon: 0941 54123  
[www.kinderaerzte-regensburg.de](http://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](http://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](http://www.kinderarzt-regensburg-west.de)

### 2.3.3 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](http://www.kindergesundheit-info.de)

(→ Themen → Ernährung → null bis zwölf Monate)

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

[www.familie-gesund-ernaehrt.de](http://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](http://www.dge.de)

(→ Ernährungspraxis → Bevölkerungsgruppen → Säuglinge  
→ Update Säuglingsernährung)

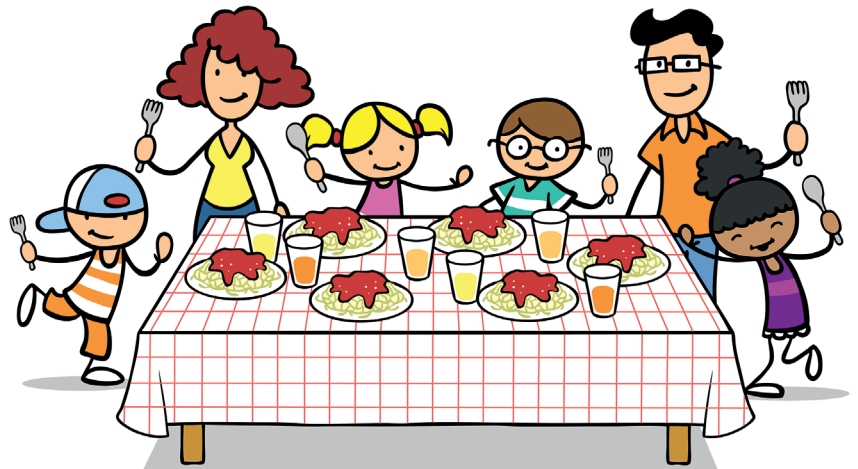
## Kontakt

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

Lechstraße 50  
93057 Regensburg

Telefon: 0941 2083-0  
[poststelle@aelf-rs.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-rs.bayern.de)

[www.aelf-rs.bayern.de](http://www.aelf-rs.bayern.de)



### 2.3.4 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.

#### 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](http://www.kindersicherheit.de)

**Elternratgeber zur Unfallverhütung im  
Kindesalter „kinder schützen – unfälle verhüten“**  
Best.nr. 11050000  
kostenlos erhältlich bei BZgA  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

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.

#### Hinweis

Nutzen Sie die Zeit vor der Geburt Ihres Babys, um einen **Kurs in „Erster Hilfe am Kind“** zu besuchen! Dabei lernen Sie, wie Sie im Notfall kompetent und sicher reagieren können und bekommen hilfreiche Tipps, um Ihr Umfeld kindersicher zu gestalten.

Kursangebote finden Sie im Internet oder erfragen Sie bei Ihrer Krankenkasse.



## 2.4 GESUNDHEIT DES KINDES – BEI BESONDERHEITEN

### 2.4.1 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

### 2.4.2 Sozialmedizinische Nachsorge

#### Bunter Kreis KUNO Familiennachsorge Regensburg

Wenn ein Kind zu früh oder schwer krank geboren wird, wenn ein Unfall passiert oder eine schwere, chronische Krankheit auftritt, ändert sich das Leben der betroffenen Familie schlagartig. Eltern und Geschwister sehen sich seelischen, sozialen oder finanziellen Belastungen gegenüber.

Hier setzt der Bunte Kreis an. Das Nachsorge-Team begleitet Sie und Ihr Kind beim Übergang vom stationären Krankenhausaufenthalt in Ihr Zuhause. Neben der medizinischen, pflegerischen und psychosozialen Unterstützung kann die sozialmedizinische Nachsorge als Hilfe zur Selbsthilfe beitragen und die Familiensituation stabilisieren.

Das Nachsorgeangebot richtet sich an Familien mit Kindern und Jugendlichen von Geburt bis zum 14. Lebensjahr, in Ausnahmefällen bis zum 18. Lebensjahr.

Die Sozialmedizinische Nachsorge ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und kann durch den Klinikarzt oder bis zu 6 Wochen nach der Entlassung vom niedergelassenen Kinder-/Hausarzt verordnet werden.

## 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

### Bunter Kreis KUNO Familiennachsorge Regensburg

Klinik St. Hedwig

Steinmetzstraße 1–3

93049 Regensburg

Ansprechpartnerin

Renate Fabritius-Glaßner

Telefon: 0941 369-5008

bunter-kreis-kuno@barmherzige-regensburg.de

www.barmherzige-hedwig.de

(→ Patienten und Besucher → Ganzheitliche Unterstützung  
→ Bunter Kreis KUNO Familiennachsorge)

### 2.4.3 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-psy-r@medbo.de

www.medbo.de

## 2.4.4 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 462923-0  
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

## 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 64660370  
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 Sprache und Hören

Kinder eignen sich Sprache und Sprechen nach eigenen Regeln und anders als Erwachsene an. Wann und wie schnell ein Kind sprechen lernt, ist ganz unterschiedlich. Viele Eltern fragen sich jedoch, ob die Sprachentwicklung ihres Kindes noch altersgemäß ist oder ob nicht vielleicht eine Sprachentwicklungsverzögerung vorliegen könnte. Auch einzuschätzen, ob das Kind richtig hört, ist nicht immer ganz einfach. Für Eltern, die Fragen in Bezug auf die Hör- und Sprachentwicklung ihres Kindes haben, besteht die Möglichkeit einer pädagogisch-audiologischen Beratung, welche durch das Institut für Hören und Sprache, Straubing, angeboten wird.

Eine Fachkraft der **pädagogisch-audiologischen Beratungsstelle** bietet am Gesundheitsamt Regensburg einen kindgemäßen Hör- und Sprachtest an und zeigt individuelle Möglichkeiten der Förderung auf.

Zur Terminvereinbarung können sich interessierte Eltern an das Gesundheitsamt wenden:

Telefon: 0941 4009-724

Die **Interdisziplinäre Frühförderstelle für Kinder mit Hörbehinderung (IFKH)**, Straubing, informiert und berät bei Hörschädigung und zur kindlichen Entwicklung von der Geburt bis zur Einschulung. Die Kinder werden individuell in ihrer Entwicklung mit dem Schwerpunkt Hören und Sprache gefördert. Zudem gibt es spezielle Angebote für hörende Kinder gehörloser Eltern.

**Institut für Hören und Sprache – Frühförderstelle**

Auf der Platte 11  
94315 Straubing

Telefon: 09421 542-0  
fruehfoerderung@ifh-straubing.de

www.ifh-straubing.de



## 2.4.5 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  
der Katholischen Jugendfürsorge der  
Diözese Regensburg e.V.**

Sozialpädiatrisches Zentrum – Kinder- und  
entwicklungsneurologische Ambulanz

Wieshuberstraße 4  
93059 Regensburg

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

www.kinderzentrum-regensburg.de

## 2.4.6 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

Bitte Nachricht auf AB hinterlassen!

[sozialberatung@kinderzentrum-regensburg.de](mailto:sozialberatung@kinderzentrum-regensburg.de)

In den Schulferien ist das Büro nicht täglich besetzt.

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

(→ Fachbereiche → Sozialberatung)

## Beratungsstelle am Landratsamt

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

Weitere Infos siehe Seite 103.



## Kontakt

**Landratsamt Regensburg**  
**Hilfen in schwierigen Lebenslagen - Pflegestütz-**  
**punkt Plus im Landkreis Regensburg**

Altmühlstraße 3  
 93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-711  
 hilfen.lebenslagen@lra-regensburg.de

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

(→ Bürgerservice → Hilfen in schwierigen Lebenslagen - Pflegestützpunkt Plus im Landkreis Regensburg)

## Weitere Beratungsstellen

### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB

Ludwigstraße 6  
 93047 Regensburg

Telefon: 0941 599-91000  
[regensburg@eutb-bayern.org](mailto:regensburg@eutb-bayern.org)

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

[www.eutb-bayern.org](http://www.eutb-bayern.org)

Weitere Infos siehe Seite 102

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

Konrad-Adenauer-Allee 30  
 93051 Regensburg

Telefon: 0941 4092685  
[info@epilepsie-beratung-opf.de](mailto:info@epilepsie-beratung-opf.de)

[www.epilepsie-beratung-opf.de](http://www.epilepsie-beratung-opf.de)

### Netzwerk Autismus Niederbayern/Oberpfalz GmbH Beratungsstelle Oberpfalz

Grasgasse 12  
 93047 Regensburg

Telefon: 0941 595799-81  
[opf@netzwerk-autismus.eu](mailto:opf@netzwerk-autismus.eu)

[www.netzwerk-autismus.eu](http://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

Kerstin Klinger, Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Telefon: 0941 53379  
iss-opf@blwg.de

## Selbsthilfegruppen

### 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

**Weitere Infos und Beratung erhalten Sie bei KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, siehe Seite 100.**

Telefon: 0941 599388-610



## 2.5 RAT UND UNTERSTÜTZUNG

### 2.5.1 KoKi – Netzwerk frühe Kindheit

*„Die Geburt eines Babys stellt das Leben auf den Kopf.  
Wir hören zu und helfen weiter. Probieren Sie es aus!“*

*Katrin Jesterschawek, Sozialpädagogin (B.A.), li.  
Julia Schmidt, Sozialpädagogin (B.A.), mi.  
Petra Weiherer, Diplom-Sozialpädagogin (FH), re.*



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 Fachstelle 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.

#### **Im Rahmen der „Frühen Hilfen“ überlegen wir gemeinsam mit Ihnen, wer oder was Ihnen weiterhelfen könnte.**

Wir bieten Ihnen je nach Bedarf folgende Unterstützungsmöglichkeiten an:

#### **Angebote für alle Familien:**

- Willkommensbesuch für Eltern von Neugeborenen
- Online-Kursangebot „Mein Baby und ich – unser gemeinsamer Start“ (siehe Seite 17)
- Beratungstelefon Frühe Hilfen
- Familienhandbuch

## 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/koki

### Unterstützung bei Bedarf:

- Gesundheitsorientierte Familienbegleitung durch Familiengesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen sowie Familienhebammen
- Eltern-Kind-Begleitung durch pädagogische Fachkräfte
- Begleitung auf Grundlage der Emotionellen Ersten Hilfe
- Familienorientiertes Babyschlafcoaching
- Entwicklungspsychologische Beratung
- Haushaltsorganisationstraining/Haushaltscoaching
- Familienpflege/Unterstützung im Haushalt im begründeten Einzelfall
- Familienpatenschaften in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund e.V. (siehe Seite 53)



### Hinweis



#### Beratungstelefon „Frühe Hilfen“

Telefonische Beratung für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren

Sie haben Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes, zum Schlafen, Essen, Körperpflege und vieles mehr? Oder Sie möchten offene Fragen zu Ihrer Schwangerschaft, zur Geburt und dem Leben mit dem Kind besprechen?

Sie wünschen sich unkomplizierte und schnelle Beratung?

Unsere Beratung unterliegt der Schweigepflicht und ist kostenlos. Auf Wunsch ist auch eine Video-Beratung möglich.

Bitte beachten Sie: die Telefonberatung ist nicht für medizinische Notfälle vorgesehen! Nutzen Sie hierfür den Kontakt zu Ihrem/Ihrer Haus- oder Kinderarzt/-ärztin oder den bekannten Notfallnummern.

Edith Späth-Mariani, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Telefon: 0176 56116213

Mo.: 17.00–18.00 Uhr

## 2.5.2 Schreibabyberatung – Tausend und Keine Nacht

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

*li. Sylvia Schena, Dipl.-Psychologin  
re. Jessica Rank, Psychologin M. Sc.  
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle 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.

## 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)

### 2.5.3 Emotionelle Erste Hilfe

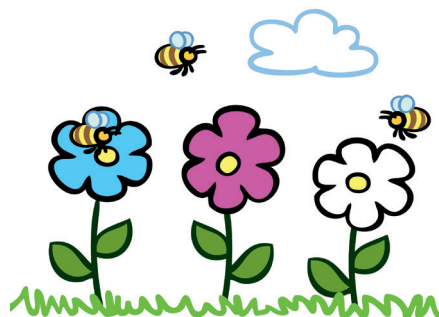
Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit verlaufen selten so harmonisch wie wir es uns wünschen. Ängste, überwältigende Geburtserfahrungen, ein untröstlich weinendes Baby, Schlafprobleme oder Sorgen um die Entwicklung des Kindes bestimmen oftmals den Alltag. Sie brauchen jetzt keine gut gemeinten Ratschläge, sondern viel Verständnis und echte Hilfe!

Die Emotionelle Erste Hilfe ist ein körperorientierter Beratungsansatz, der eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung schon in der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit danach unterstützt. Anhand von gezielten Gesprächen, Halt gebenden Berührungen und Wahrnehmungsübungen will die Emotionelle Erste Hilfe den Kreislauf aus Angst, Anspannung und Verunsicherung frühzeitig durchbrechen. Die Nähe zum Kind wird dadurch spürbar gestärkt. Ein feinfühlig und liebevoller Dialog ist dann leichter möglich – auch in diesen schwierigen Momenten.

#### Emotionelle Erste Hilfe – wo wird sie eingesetzt?

- Unterstützung von Eltern und deren Babys, die viel weinen und schwer zu trösten sind.
- Begleitung von Eltern, die chronisch erschöpft und überfordert sind.
- Hilfe für Eltern, die ablehnende und gewaltvolle Impulse gegenüber ihrem Kind verspüren.
- Begleitung von Eltern und Babys, die überwältigende Geburts- und Trennungserfahrungen verarbeiten wollen.
- Unterstützung von Eltern, deren Säuglinge oder Kleinkinder nur wenig oder sehr unruhig schlafen.

Die Kosten für die EEH-Beratungen müssen in der Regel selbst übernommen werden.



Hinweis 

Weitere Infos unter

[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)



## 2.5.4 Stillberatung

Stillen ist die von der Natur gegebene und auf die Entwicklung des Babys optimal abgestimmte Form der Ernährung, schützt Ihr Kind vor Infektionen und anderen Krankheiten und wirkt sich ein Leben lang förderlich auf die Gesundheit aus. Stillen bietet Ihrem Baby aber noch viel mehr. Durch den intensiven Blick- und Körperkontakt fühlt sich Ihr Baby sicher und geborgen und wird in seinem Urvertrauen gestärkt. Auch die Mutter profitiert gesundheitlich durch das Stillen. Das beim Stillen erzeugte „Kuschelhormon“ unterstützt Kind und Mutter beim Aufbau einer Bindung und verringert die Auswirkung von Stress. Die WHO empfiehlt das Stillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus, solange Mutter und Kind es möchten.

### Stillvereinigung La Leche Liga Deutschland e.V.

Die gemeinnützige Organisation La Leche Liga bietet fachliche und emotionale Unterstützung zu allen Fragen rund um das Stillen und Muttersein.

Die Beratung per E-Mail oder Telefon erfolgt kostenlos.

#### E-Mail-Beratung

[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

(→ Stillberatung → Individuelle Stillberatung)

#### Ehrenamtliche Stillberatung und Stillcafé

##### Peggy Drechsel

Beratzhausen

Telefon: 09493 9599794

[peggy.drechsel@lalecheliga.de](mailto:peggy.drechsel@lalecheliga.de)

Stillen ist allerdings auch eine Kunst, die Mutter und Baby erst erlernen müssen. Gerade beim ersten Kind stellt das Stillen für frischgebackene Mütter häufig eine Herausforderung dar und führt zu vielen Unsicherheiten. Ruhe, Geduld und Zeit sind nötig, bis Mutter und Kind ihren Stillrhythmus gefunden haben.

Hebammenhilfe beim Stillen ist bis zum Ende der Abstillzeit vorgesehen, egal ob dies nach drei Monaten oder drei Jahren der Fall ist. Zur Vorbereitung auf das Stillen, zur Begleitung in der Stillzeit und zur Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen stehen daneben auch speziell ausgebildete Stillberaterinnen zur Verfügung. Die Kosten hierfür werden im Regelfall jedoch nicht von der Krankenkasse übernommen.

### Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

Die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) ist eine gemeinnützige Organisation zur Förderung des Stillens.

Ehrenamtliche Stillberaterinnen unterstützen Mütter bei allen Stillfragen. Grundlage der Arbeit ist die Selbsthilfe – mit ehrenamtlicher Mutter-zu-Mutter-Beratung, bei offenen Stilltreffen oder über eine bundesweite Telefon-Hotline.

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

#### Ehrenamtliche Stillberatung

Karin Kronseder

Telefon: 0160 4731204

[karin.kronseder@afs-stillen.de](mailto:karin.kronseder@afs-stillen.de)

### 2.5.5 Beratung für Formula ernährte Säuglinge/Säuglingsmilchnahrung

Sie wollen Ihr Baby von Anfang an richtig und gesund ernähren? Aus verschiedensten, zum Beispiel medizinischen Gründen kann es mit dem Stillen nicht klappen – selbst mit professioneller Stillberatung. Oder es ist eine Entscheidung der Mutter oder der Eltern, die Flasche zu geben.

Viele Mütter und auch Väter wünschen sich dann eine Unterstützung bei der Ernährung ihres Babys mit einer Formelnahrung. Das können einfache Fragen zur Säuglingsernährung sein. Oder es geht dem Kind nicht gut, es nimmt nicht zu, es verweigert die Flasche.

Unabhängige, wertfreie und fachkundige Beratung und Unterstützung können Sie von einer Flaschen- und Formelberaterin erhalten.

Die Kosten müssen in der Regel von den Eltern selbst übernommen werden.

#### Hinweis



Aus verschiedensten Gründen kann es mit dem Stillen nicht klappen – selbst mit professioneller Stillberatung. Oder es ist eine Entscheidung der Mutter/Eltern, die Flasche zu geben.

**Weitere Informationen und Formelberaterinnen finden Sie unter**

[www.fes-beratung.de](http://www.fes-beratung.de)

### 2.5.6 Trageberatung

Körperkontakt ist ein elementares Grundbedürfnis des Säuglings. Durch das Tragen wird das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit 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.

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. Die Kosten müssen von den Eltern selbst getragen werden.

#### Hinweis



Trageberaterinnen in Stadt und Landkreis Regensburg finden Sie über das Internet.

Trageberatung wird auch an manchen Familienstützpunkten angeboten, siehe Seite 55-57.

## 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

Mobil: 0157 52536418  
Telefon: 0941 59215-19  
regensburg@wellcome-online.de  
www.wellcome-online.de

**Landratsamt Regensburg  
Kreisjugendamt  
Baby- und Kindersitterdienst**

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg  
Telefon: 0941 4009-688  
babysitterdienst@lra-regensburg.de  
www.babysitterdienst.landkreis-  
regensburg.de

### 2.5.7 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.



### 2.5.8 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.

## 2.5.9 Familienpatenschaften

In der heutigen Zeit sind Eltern zunehmend auf sich selbst gestellt. Häufig wohnt man nicht mehr am gleichen Ort wie die Ursprungsfamilie. Oft ist keine Unterstützung durch Familie, Freunde oder Nachbarn möglich. 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

Koordinatorin  
Lea Hajnal

Mobil: 0160 7642105

[l.hajnal@kinderschutzbund-regensburg.de](mailto:l.hajnal@kinderschutzbund-regensburg.de)  
[www.kinderschutzbund-regensburg.de](http://www.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 in belastenden Situationen 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 46.

Telefon: 0941 4009-608

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

## Hinweis

Möchten auch Sie einer Familie mit Rat und Tat zur Seite stehen? Nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Deutschen Kinderschutzbund auf.

## 2.5.10 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 Muraier  
Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Leiterin Familienstützpunkt Nittendorf*



Die Familienstützpunkte sind Orte der Begegnung, des Erfahrungsaustauschs und der Bildung. Alle Familienstützpunkte in Stadt und Landkreis Regensburg stehen gleichermaßen den Bürgerinnen und Bürgern aus dem gesamten Landkreis sowie der Stadt Regensburg 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, nach Erziehung, Beziehung und Konfliktbewältigung, kindliche Entwicklung, nach Gesundheit, Bildung, Medienkompetenz, interkulturelle Kompetenz, nach kulturelle Kompetenz, Hauswirtschaft sowie Freizeitgestaltung.

## Kontakt

**Landratsamt Regensburg**  
**Kreisjugendamt**  
Koordinierungsstelle  
Familienbildung/Familienstützpunkte

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-598  
familienbildung@lra-regensburg.de

[www.familien-bildung.info](http://www.familien-bildung.info)

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie → Beratung & Unterstützung → Familienstützpunkte-Kontakt- und Anlaufstelle für Familien)

## Familienstützpunkte im Landkreis Regensburg

### Familienstützpunkt Donaustauf –

bei der Schule  
Jahnstraße 9  
93093 Donaustauf  
Mobil: 0151 44161039  
donaustauf-familien@outlook.de  
www.donaustauf.de

### Familienstützpunkt Lappersdorf –

im Jugendtreff  
Pielmühler Str. 19  
93138 Lappersdorf  
Telefon: 0941 8500479  
familienstuetzpunkt@lappersdorf.de  
www.lappersdorf.de

### Familienstützpunkt Neutraubling –

im Kindergarten Sausewind  
Edith-Frank-Straße 10  
93073 Neutraubling  
Telefon: 09401 5398070  
familienstuetzpunkt@neutraubling.net  
www.stadt-neutraubling.de

### Familienstützpunkt Nittendorf

Brunnenstraße 3  
93152 Nittendorf  
Telefon: 09404 642-214  
Mobil: 0171 1786586  
familienstuetzpunkt@nittendorf.de  
www.nittendorf.de

### Familienstützpunkt Regenstauf –

im Kultur- und Mehrgenerationenhaus  
Hauptstraße 34  
93128 Regenstauf  
Telefon: 09402 9382-515  
familienstuetzpunkt@regenstauf.de  
www.regenstauf.de

### Familienstützpunkt Schierling –

im Bürgerhaus  
Rathausplatz 25, 2. OG  
84069 Schierling  
Telefon: 09451 9430-877  
familienstuetzpunkt@schierling.de  
www.schierling.de

### Familienstützpunkt Donau.Wald

im Rathaus Wörth an der Donau  
Rathausplatz 1  
93086 Wörth a.d. Donau  
Mobil: 0151 58579830  
oder 0170 1853565  
familienstuetzpunkt@vg-woerth-brennberg.de  
www.stadt-woerth.de

## Hinweis

Weitere Infos und das ausführliche Programm unter  
[www.familie-bildung.info](http://www.familie-bildung.info)

## Familienstützpunkte in der Stadt Regensburg

### Burgweinting

#### Herztöne e.V. – Familienzentrum Burgweinting

Kirchfeldallee 2

93055 Regensburg

Telefon: 0941 999270

info@herztoene-ev.de

www.herztoene-ev.de

### Norden

#### Johanniter-Familientreff Nord

Taunusstraße 5

93057 Regensburg

Telefon: 0941 6001266

familientreff-nord.regensburg@johanniter.de

www.johanniter.de/familientreff-regensburg-nord

### Osten

#### AWO-Familienzentrum

Humboldtstraße 34

93053 Regensburg

Telefon: 0941 6985754

info@awo-ov-regensburg.de

www.awo-ov-regensburg.de

#### Jugend- und Familienzentrum Kontrast

Vilshofener Straße 14

93055 Regensburg

Telefon: 0941 280959834

Mobil: 0151 14319321

familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

www.kontrast-regensburg.de

### Innenstadt

#### Familienstützpunkt im EBW - Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Am Ölberg 2

93047 Regensburg

Telefon: 0941 5921519

ahubmann@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

#### EJSA-Familienzentrum

Hemauer Straße 20a

93047 Regensburg

Außenstelle:

Guerickestraße 79d

93053 Regensburg

Telefon: 0941 586121-55

Mobil: 0157 36423675

familienzentrum@ejsa-regensburg.de

www.ejsa-regensburg.de

(→ Jugend- und Familienzentrum → Familienzentrum/  
Familienstützpunkt)

#### Familienzentrum beim Ostentor – Bischof-Wittmann-Haus

Heiliggeistgasse 7

93047 Regensburg

Telefon: 0941 5868525

familienzentrum@kjf-regensburg.de

www.familienzentrum-kjf.de

**Süden/Königswiesen/Kumpfmühl****Johanniter-Familienzentrum Königswiesen**

Dr.-Gessler-Straße 22

93051 Regensburg

Telefon: 0941 948713

Mobil: 0151 47544223

familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de

www.johanniter.de/familienzentrum-koenigswiesen.de

**Familienzentrum Kumpfmühl  
in der Familienwerkstatt e.V.**

St. Veit-Weg 2

93051 Regensburg

Telefon: 0941 46523934

Mobil: 0151 47290906

kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

www.familienzentrum-kumpfmuehl.de

**Westen****Familienzentrum REKiZ mit Spielstube**

Weinweg 31

93049 Regensburg

Telefon: 0941 30787564

Mobil: 0178 8662110

familienzentrum@rekiz-regensburg.de

www.rekiz-regensburg.de

**2.5.11 Nützliche Links****Bayerischer Erziehungsratgeber**

www.baer.bayern.de

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

Sie erhalten Tipps und Einsichten in die verschiedenen Entwicklungsphasen Ihres Kindes, gestaffelt nach Altersgruppen.

www.baer.bayern.de

(→ Entwicklung von 0 bis 18 → Elternbriefe)

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

www.familienhandbuch.de

**Online-Beratung für Eltern**

www.bke-elternberatung.de

**Online-Beratungsführer**

Hier finden Sie sämtliche Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

www.dajeb.de

(→ Beratungsführer online)

**Online-Plattform für Eltern**

www.elternleben.de



## 2.6 KURS- UND GRUPPENANGEBOTE

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

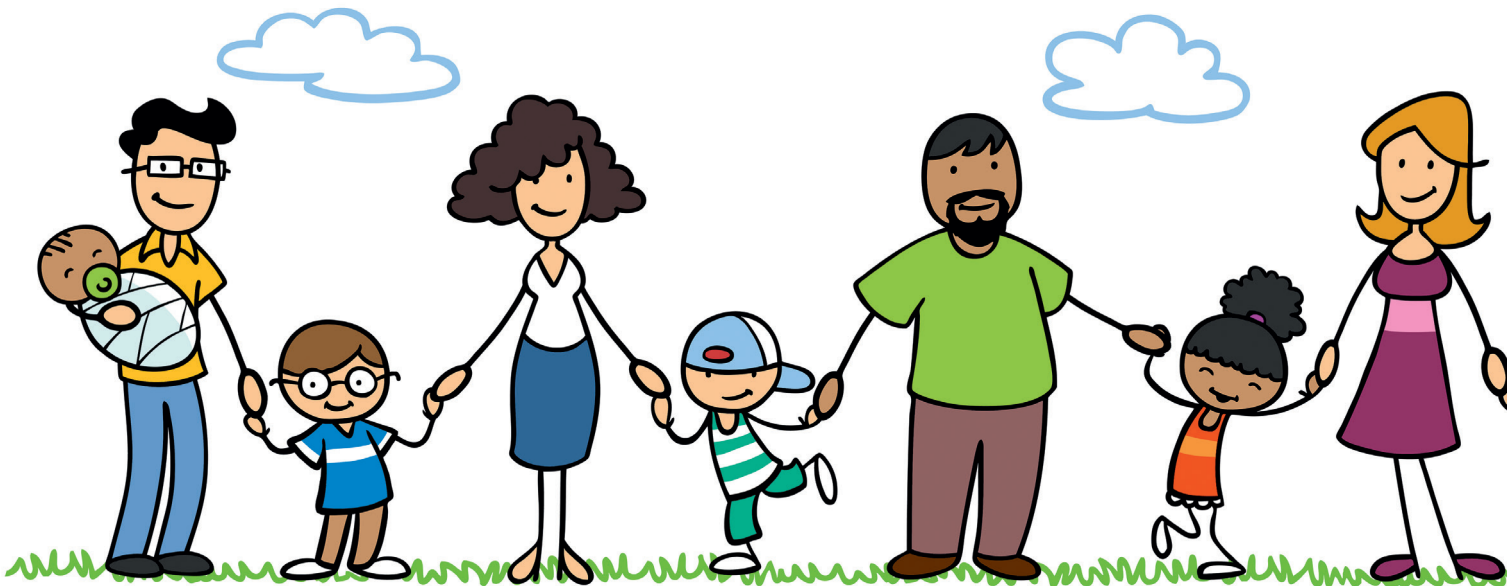
Neben Spaß und den ersten Sozialkontakten für die Kleinen bieten die Kurse vor allem Ihnen als Eltern die Möglichkeit, aus den eigenen vier Wänden herauszukommen und neue Kontakte zu anderen Müttern und Vätern, die sich in der gleichen Lebenssituation befinden, zu schließen.

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!



## 2.6.1 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 Hebammen, von den beiden Geburtskliniken sowie in den Familienstützpunkten angeboten, siehe Seite 10, 12, 55-57.



## 2.6.2 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](http://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](http://www.herztoene-ev.de)

### 2.6.3 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.

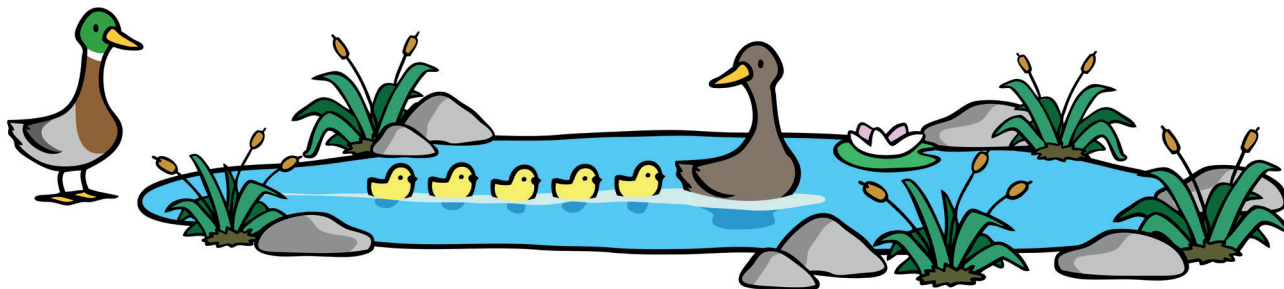
Babyschwimmen ist ab einem Alter von drei Monaten möglich.

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.



### 2.6.4 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](http://www.kangatraining.info)

### 2.6.5 fitdankbaby® - Fitness für Dich & Dein Baby

fitdankbaby® ist das Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Das Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Die Kursleitung ist für postnatales Training qualifiziert. Fitnesskurse für Schwangere, Rückbildung und mit Baby.

#### Hinweis

Weitere Infos unter [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)

## 2.6.6 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.

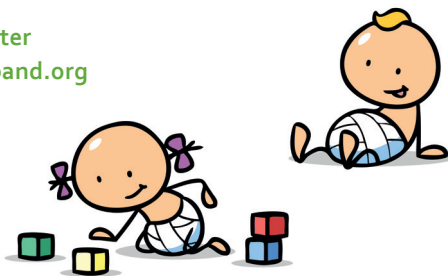
Der Pikler®-SpielRaum nach der Pädagogik der ungarischen Ärztin Emmi Pikler bietet Babys und Kleinkindern im Alter von vier Monaten bis drei Jahren in einer entsprechend vorbereiteten Umgebung die Möglichkeit, das zu tun, was sie von sich aus probieren möchten und wozu sie aufgrund ihrer individuellen 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 55, 63.

Weitere Infos unter [www.pikler-verband.org](http://www.pikler-verband.org)



## 2.6.7 FenKid®

FenKid steht für „Die frühe Entwicklung von Kinder begleiten“.

In diesem Kurs finden Kinder im Alter von drei bis 24 Monaten altersentsprechende Spielmaterialien vor und können spontan ihren Bewegungsimpulsen folgen. Dabei werden sie zum Krabbeln, Singen und Spielen angeregt und erleben sich vielleicht zum ersten Mal in einer Kleingruppe.

Die Eltern sind in ihrer Rolle dabei eher zurückhaltend und betrachten vordergründig durch ihr „Nicht eingreifen“ ihr Kind in seinem Spielverhalten. Während die Eltern zur Ruhe finden, schenken sie ihrem Kind genügend Freiraum für eigene Erfahrungen. Die Kursleitung gibt gleichzeitig wertvolle Tipps und Anregungen, wie Eltern die Bedürfnisse ihres Kindes verstehen lernen und informiert umfassend über motorische und persönliche Entwicklungsschritte. Wichtiger Bestandteil ist, dass Eltern sicherer im Umgang mit ihrem Kind werden und ihren Familienalltag stressfreier erleben. Der Kurs bietet Raum für gemeinsamen Austausch über verschiedene Themen wie etwa das Schlafen, die Pflege der Kinder, Zahnen, Beikost und vieles mehr.

### FenKid® basiert auf unterschiedlichen pädagogischen Konzepten:

- Emmi Pikler ("Lasst mir Zeit!")
- Maria Montessori ("Hilf mir es selbst zu tun.")
- Elfriede Hengstenberg ("Körperbewusstsein ist Selbstbewusstsein.")
- Jesper Juul ("Beziehung statt Erziehung.")

### Hinweis

FenKid®-Kurse werden angeboten unter anderem im Evangelischen Bildungswerk Regensburg sowie in Familienzentren, siehe Seite 63 und 55-57.

Weitere Infos unter [www.fenkid.de](http://www.fenkid.de)

## 2.6.8 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](http://www.ifem-seminare.info)

(→ Info → Musikgarten - Elterninformationen)



## 2.6.9 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.

### Eltern-Kind-Gruppen finden Sie hier

- Evangelische sowie katholische Pfarrgemeinden vor Ort
- Familienstützpunkte, siehe Seite 55-57
- Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg e.V.  
Diözesanzentrum  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
KEB-Landkreis Regensburg:  
Telefon: 0941 597-2388  
KEB-Stadt Regensburg:  
Telefon: 0941 597 2231
- Familienbildung Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.  
Am Ölberg 2  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 59215-15



## 3. BETREUUNGS- UND BILDUNGSANGEBOTE

### 3.1 KINDER IN TAGESEINRICHTUNGEN 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, wird in der Regel 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.baer.bayern.de](http://www.baer.bayern.de) (→ Kinderbetreuung & Schule → Einstieg in den Kindergarten)**

### Hinweis

**Kinder haben ab dem vollendeten ersten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf frühkindliche Förderung in einer Kindertageseinrichtung oder Kindertagespflege.**

**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.**

### Hinweis

**Weitere Infos finden Sie auf Seite 110.**

## Kontakt

**Landratsamt Regensburg**

**Kreisjugendamt**

Kindertagesstättenaufsicht  
und Fachberatung

Telefon: 0941 4009-229, -438  
[jugendamt@lra-regensburg.de](mailto:jugendamt@lra-regensburg.de)

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

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



### 3.1.1. Kinderkrippen

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

**Den** besten Zeitpunkt für den Eintritt in die Kinderkrippe gibt es nicht. Faktoren, wie das Temperament Ihres Kindes oder Ihre aktuelle familiäre und berufliche Situation, werden Ihre Entscheidung 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.

Es ist völlig normal, wenn Ihrem Kleinkind der Übergang von der Familie in die Kinderkrippe schwerfällt. Vielmehr bedeutet dies, dass es eine sichere Bindung zu Ihnen hat! Durch eine pädagogisch geführte Eingewöhnungszeit von zwei bis vier Wochen wird den Kindern die Umstellung auf die neue Situation erleichtert und sie erlangen auch in der neuen Umgebung Sicherheit.

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](http://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 160-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](http://www.landkreis-regensburg.de)  
(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie → Kindertagesbetreuung → Kindertagespflege)

### 3.1.3 Private Spielgruppen

#### Babygarage Alteglöfsheim

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

[www.kolping-alteglöfsheim.de](http://www.kolping-alteglöfsheim.de)

#### KiEBiZ e.V. Nittendorf-Undorf

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

[www.kiebiz-undorf.de](http://www.kiebiz-undorf.de)  
(→ Krabbelgruppen)

#### Kleine Zehn e.V. Tegernheim

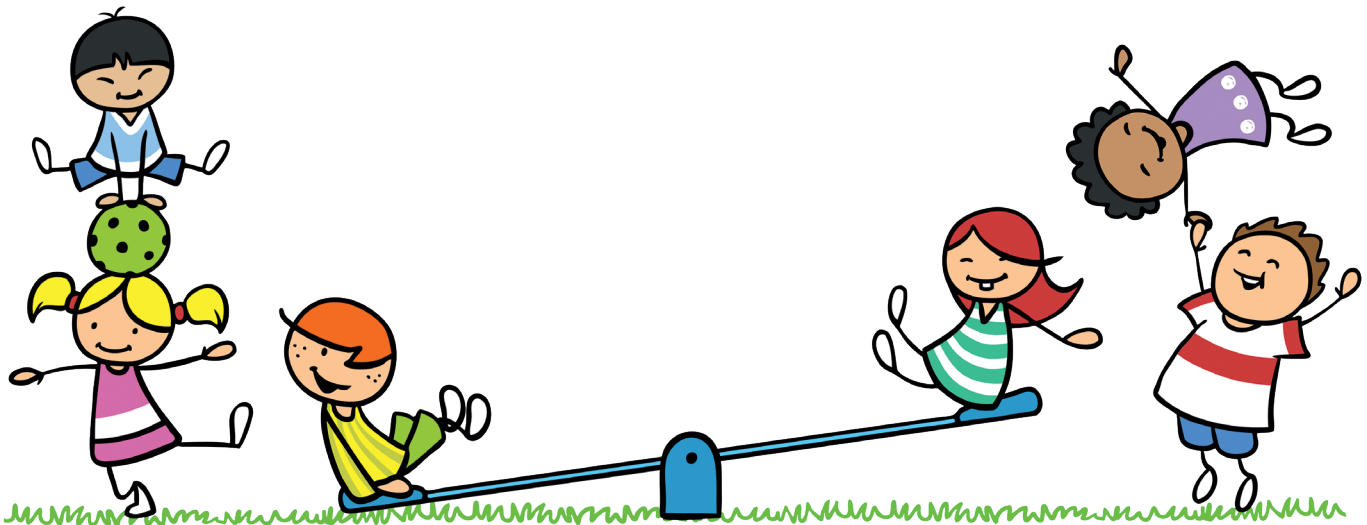
Der Verein Kleine Zehn e.V. bietet an zwei Vormittagen in der Woche Kleinkindbetreuung an.

[www.tegernheim.de](http://www.tegernheim.de)  
(→ Leben in Tegernheim → Kinderbetreuung → Kleine Zehn e.V.)

#### Kinderbetreuung Wörth a.d. Donau

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

[www.stadt-woerth.de](http://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 etwas 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](http://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
- Duggendorf
- Hemau
- Lappersdorf
- Nittendorf
- Pentling - Großberg
- Pettendorf (in Planung)
- Pielenhofen
- Regenstauf
- Sinzing
- Sünching
- Tegernheim
- Wenzenbach
- Wörth a.d. Donau (in Planung)
- Zeitlarn

### 3.1.5 Schulvorbereitende Einrichtungen

Die Schulvorbereitende Einrichtung (SVE) ist ein Förderangebot für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, 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 Entwicklungsstand entsprechend zu lernen und wird dabei unterstützt, Entwicklungsrückstände aufzuholen.

Die SVEs sind an Förderschulen angegliedert.

#### **Sonderpädagogisches Förderzentrum Neutraubling**

Schwerpunkt: Lernen, Sprache, Verhalten

Geschwister-Scholl-Straße 4

93073 Neutraubling

Telefon: 09401 526975-0

[www.sfz-neutraubling.de](http://www.sfz-neutraubling.de)

#### **Sonderpädagogisches Förderzentrum Regenstauf**

Schwerpunkt: Lernen, Sprache, emotional-soziale Entwicklung

Friedenstraße 42

93128 Regenstauf

Telefon: 09402 9483380

[www.sfz-regenstauf.com](http://www.sfz-regenstauf.com)

#### **Pater-Rupert-Mayer-Zentrum**

Schwerpunkt: körperliche und motorische Entwicklung

Puricellistraße 5

93049 Regensburg

Telefon: 0941 2980-0

[www.prmz.de](http://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 2984-0

[www.blindeninstitut.de](http://www.blindeninstitut.de)

#### **Bischof-Wittmann-Schule**

Schwerpunkt: geistige Entwicklung

Johann-Hösl-Straße 2

93053 Regensburg

Telefon: 0941 785330

[www.bischof-wittmann-schule.de](http://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.

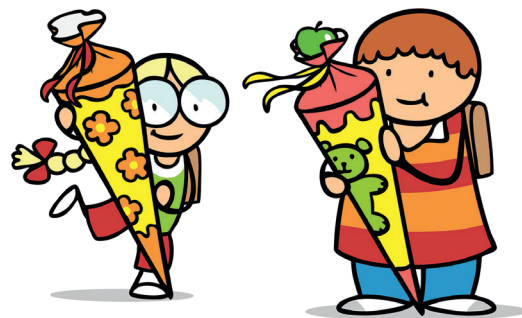
#### Zurückstellung

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 unterschiedliche Angebote zur Verfügung. Die Form der Betreuung ist abhängig von den familiären, örtlichen und schulischen Bedürfnissen und Gegebenheiten.

### Mittagsbetreuung

Die Mittagsbetreuung ist im Anschluss an den Vormittagsunterricht an manchen Grund- und Förderschulen eingerichtet. Schulkinder erhalten meistens 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. Für die Eltern fallen Kosten an.

### 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. Der Hort ist kostenpflichtig. 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.schulen.regensburg.de](http://www.schulamt.schulen.regensburg.de)

Weitere Infos zu Horten unter [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie → 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 4009-527 für allgemeine Auskünfte  
schulamt.stadt-land@lra-regensburg.de  
www.schulamt.schulen.regensburg.de

#### Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz

Weinweg 2  
93049 Regensburg  
Telefon: 0941 22036  
buero@sbopf.de  
www.km.bayern.de  
(→ Schülerinnen & Schüler → 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 4009-783  
inklusion-land@lra-regensburg.de  
www.schulamt.schule.regensburg.de

#### Auskünfte für Förderschulen

Regierung der Oberpfalz  
Emmeramsplatz 8  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 5680-1594  
www.regierung.oberpfalz.bayern.de  
(→ Service → Schulen → SG 41 - Förderschulen)

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

Donaustauer Straße 70  
93059 Regensburg  
Telefon: 0941 4009-510  
schulamt.stadt-land@lra-regensburg.de  
www.schulamt.schulen-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 4009-8452, -805

[www.landkreis-regensburg.de](http://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@beratungsstelle-regensburg.de  
www.beratungsstelle-regensburg.de

**Außenstelle in Nittendorf** im Familienstützpunkt  
Donnerstag ganztägig

**Außenstelle Hemau**  
Regensburger Str. 21  
Außensprechstunde am Montag

**Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle  
der Stadt Regensburg**

Landshuter Straße 19  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 507-2762  
erziehungsberatung@regensburg.de  
www.regensburg.de  
(→ Bürgerservice → Dienstleistungen → Beratung für (junge)  
Eltern)

**Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werks**

Prüfeninger Straße 53  
93049 Regensburg

Telefon: 0941 2977111  
erziehungsberatung@dw-regensburg.de  
www.dw-regensburg.de  
(→ Beratungen & Hilfe → Psychologische Beratungsstelle)

**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  
(→ Beratungen & Hilfe → Psychologische Beratungsstelle →  
Trennungs- und Scheidungsberatung)

### **bke Elternberatung – Onlineberatung** der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulprobleme, Stress in der Pubertät oder aber Veränderungen in der Familie: hier finden Eltern professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern.

- Mailberatung und Einzelchat (Sprechstunde)
- Gruppen- und Themenchats
- Foren

Jeden Mittwoch findet eine Schwangeren-, Baby- und Kleinkind-Sprechstunde statt.

Die Online-Beratung ist anonym, kostenfrei und datensicher.

[bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.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.

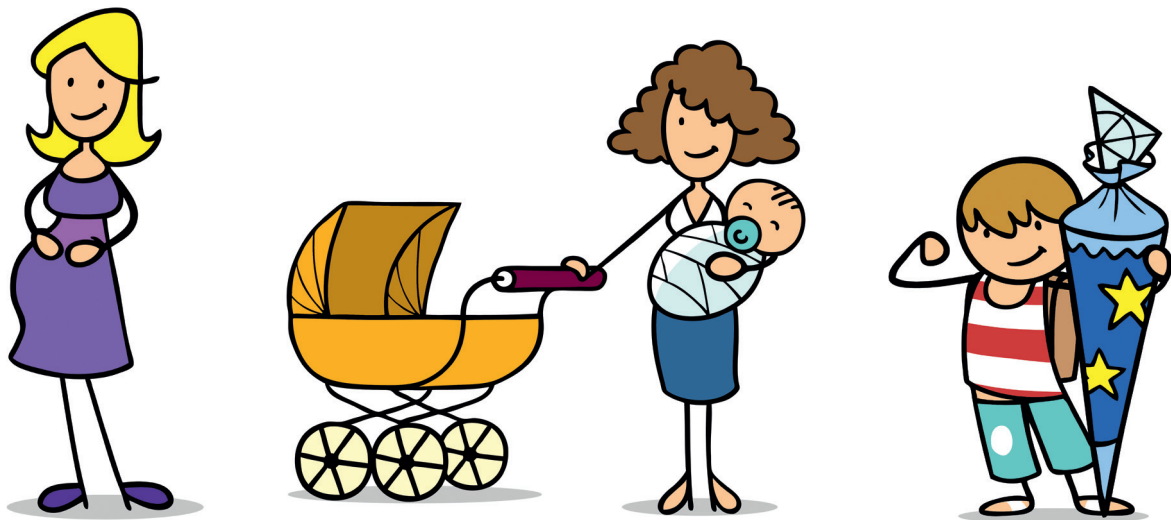
Mo.–Fr.: 09.00–17.00 Uhr

Di., Do.: 09.00–19.00 Uhr

anonym, kostenlos vom Handy und Festnetz

Telefon: 0800 1110550

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



### Selbsthilfegruppe „Freigeister“

Authentische und empathische Hilfe von Eltern für Eltern, die spüren, dass ihr Kind etwas anderes braucht als „normale“ Erziehung.

Wir wollen zuhören, den Rücken stärken, Mut machen und helfen, Perspektiven zu entwickeln. Für Eltern von Kindern ohne und mit Diagnose (z. B. ADHS, Autismus-Spektrum, Hochbegabung, Hochsensibilität, oppositionelles Verhalten).

Peggy Drechsel  
Beratzhausen  
Telefon: 09493 9599794



## 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 qualitativ hochwertigen Kinderbetreuung, über die Erziehungsberatung und den Schutz des Kindeswohls, bis hin zu 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

### 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

Einige Eltern haben große Bedenken, mit dem Jugendamt in Verbindung zu treten und Unterstützung für ihre familiäre Situation zu erfragen. Zu tief sitzt das Bild einer Eingriffsbehörde, die ohne Einwilligung der Eltern Kinder aus den Familien holt. Ist diese Meinung gerechtfertigt? Welche Unterstützungsangebote gibt es, wenn eine Familie in eine „Schieflage“ gerät?

### 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!**

### Möglichkeiten der Hilfe zur Erziehung

Wer mit Kindern in einer Familie zusammenlebt weiß, dass es immer wieder zu herausfordernden Situationen innerhalb des Familienlebens kommen kann. Die Themen hierzu können vielfältig sein: schulische Probleme, Entwicklungsauffälligkeiten des Kindes, Schwierigkeiten im Zusammenleben als Familie oder Überlastung durch äußere Umstände (Tod eines Familienmitglieds, Trennung, Jobverlust).

Das Ziel des Jugendamtes ist es, Familien, Eltern und Kinder in ihrem Aufwachen und Zusammenleben zu unterstützen. Die Mitarbeiter des Sozialpädagogischen Fachdienstes des Jugendamtes bieten Eltern zunächst Beratung zu ihrer individuellen Familiensituation an.

In Zusammenarbeit mit den Eltern und den Kindern wird versucht, eine geeignete, auf die Familie passende Hilfe zur Erziehung zu finden. Wenn die Eltern damit einverstanden sind, werden hierzu auch weitere Stellen wie beispielsweise Schule, Kindergarten, Kinderarztpraxen, eingebunden.

Erziehungshilfen gibt es im ambulanten, niederschweligen Bereich, bis hin zu intensiven Hilfeformen, im stationären Setting.

### Ambulante Hilfen

- Die **Erziehungsbeistandschaft** zielt hauptsächlich auf die individuelle Arbeit mit dem Kind oder Jugendlichen ab, wenn Kinder und Jugendliche große Probleme im Alltag, in der Schule und zu Hause haben. Die Eltern und das soziale Umfeld werden ebenfalls miteinbezogen. Dabei können die Inhalte vielfältig sein. Erziehungsbeistände vermitteln bei Eltern-Kind-Konflikten, fördern die persönlichen Fähigkeiten und auch die Eigenverantwortung des Jugendlichen. Sie begleiten den jungen Menschen bei seiner schulischen und beruflichen Ausbildung und Verselbstständigung.
- Die **Sozialpädagogischen Familienhilfe** richtet sich an Familien, die sich in sozialen, emotionalen und wirtschaftlichen Krisen- und Belastungssituationen wie besonderen Problemlagen befinden und die mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert sind. Sie soll diese in ihren Erziehungsaufgaben, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Lösung von Konflikten und Krisen unterstützen und Hilfe zur Selbsthilfe geben. Gemeinsam mit allen Familienmitgliedern werden die Strukturen der Familie neu erarbeitet.

## Kontakt

### Landratsamt Regensburg Kreisjugendamt

Altmühlstraße 3      Telefon: 0941 4009-227 (Vorzimmer)  
93059 Regensburg      jugendamt@lra-regensburg.de

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

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

### Teilstationäre Hilfen

Die heilpädagogische Tagesgruppe ist eine Form der Nachmittagsbetreuung für Kinder, die durch ihre Verhaltensweisen oder Entwicklungsschwierigkeiten Probleme haben, in einer größeren Gruppe, wie beispielsweise in einem regulären Hort, zurechtzukommen. Gleichzeitig besteht zwischen der Tagesgruppe und der Schule sowie den Eltern ein intensiver Austausch.

### Stationäre Hilfen

Stationäre Hilfen werden erst dann vom Jugendamt angeboten, wenn die ambulanten und teilstationären Maßnahmen zu keiner Verbesserung der Familiensituation geführt haben oder wenn die familiäre Ausgangslage dieser intensiven Hilfeform bedarf. Ziel stationärer Unterbringung ist in der Regel die Rückführung der Kinder in ihr gewohntes Umfeld. Bei Jugendlichen kann auch die Verselbständigung als Ziel der Hilfe formuliert werden. Unter bestimmten Voraussetzungen hinsichtlich des Alters sowie der erworbenen Selbständigkeit und Zuverlässigkeit, kann die Hilfe in ein Betreutes Wohnen für Jugendliche umgewandelt werden.

## 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.

Das Angebot steht allen Ratsuchenden offen, unabhängig von Alter, Familienstand, Konfession und Weltanschauung.

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

Landshuter Straße 16  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 51670  
eheberatung@bistum-regensburg.de

www.eheberatung-regensburg.de  
(→ Beratungsstellen → Regensburg)

### **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  
(→ Beratungen & Hilfe → Psychologische Beratungsstelle → Ehe-, Familien- und Lebensberatung)

### **Online-Beratung der Diözese Regensburg**

der Kath. Ehe- Familien- und Lebensberatungsstellen  
E-Mail-Beratung, Einzel- und Paarchat  
bayern.onlineberatung-efl.de



## 4.3 FAMILIEN MIT ALLEINERZIEHEDEM 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 im Bistum Regensburg

Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 597-2243

[frauenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-regensburg.de)

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

### help Regensburg Initiative für Alleinerziehende

Telefon: 0941 56955546

[help@help-regensburg.de](mailto:help@help-regensburg.de)

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

Help ist eine Initiative von Christen verschiedener Kirchen in Regensburg, die sich zur Aufgabe gemacht haben, Alleinerziehenden bei praktischen Engpässen im Alltag unter die Arme zu greifen.

Der unbürokratische, kostenlose Einsatz umfasst Aktionen wie Umzüge, Renovierungen, Garteneinsätze, Entrümpelungen sowie jährliche Aktionen und Feste.

### Beratungsstelle für Alleinerziehende der Diakonie Regensburg

Am Ölberg 2  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 585 2323

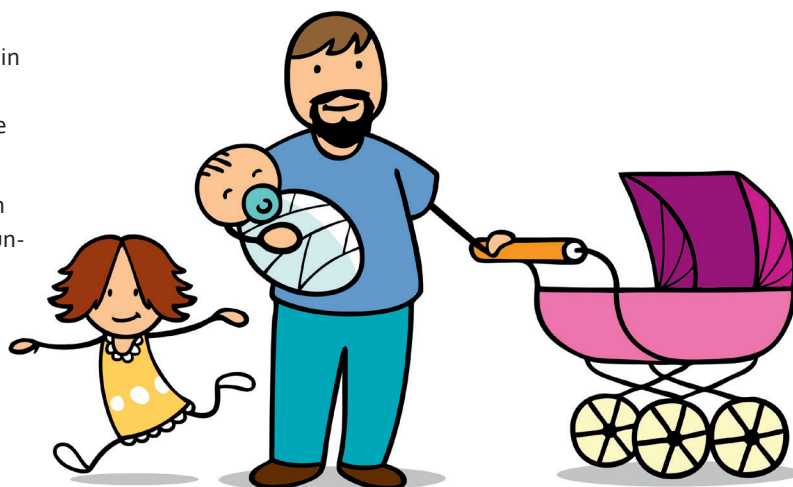
[s.mai@dw-regensburg.de](mailto:s.mai@dw-regensburg.de)

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

(→ Familie & Kids → Alleinerziehende)

### Verband alleinerziehender Mütter und Väter – Landesverband Bayern e.V.

[www.vamv-bayern.de](http://www.vamv-bayern.de)



## 4.4 PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### 4.4.1 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 Lebensereignisse 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.“*

Stephanie Dobslaw  
Sozialpädagogin B. A. (FH)  
Beratung für psychisch kranke Menschen am Gesundheitsamt

## Beratung

### Beratungsstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und Menschen mit Behinderung im Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-760, -754, -739  
sozialdienst@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de  
(→ Bürgerservice → Gesundheit und Verbraucherschutz → Gesundheitsamt → Gesundheitsförderung und Gesundheitshilfe)

### Beratungsstelle Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr Psychologische Beratungsstelle für Suizidprävention

Hemauer Straße 8  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 58181  
info@beratungsstelle-horizont.de  
www.beratungsstelle-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 und -116123

Online-Beratung per E-Mail und Chat  
online.telefonseelsorge.de

www.telefonseelsorge.de

### Krisendienst Oberpfalz gGmbH

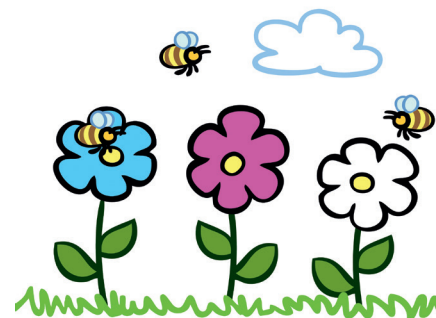
Die Krisendienste Bayern in der Oberpfalz sind ein Angebot zur Soforthilfe für die Bürgerinnen und Bürger Bayerns in psychischen Krisen,

- sie bieten dafür erste Entlastung und Orientierung,
- sie beraten und informieren Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen und Hilfesuchende aus dem sozialen Umfeld fachkundig und
- sie verfügen über ein qualifiziertes und kompetentes Team aus Psychologen/Psychologinnen, Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen und Fachkrankenpfleger/Facharbeitspflegerinnen für Psychiatrie.

Telefon: 0800 655 3000

24 Stunden täglich erreichbar

www.krisendienste.bayern



## 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](http://www.dw-regensburg.de)

(→ Beratungen & Hilfe → Sozialpsychiatrische Einrichtungen & Dienste → Sozialpsychiatrischer Dienst)

#### Außensprechstunde in Hemau

Zehentstadel, 2. Stock  
Probsteigaßl 2

Mi.: 09.00–13.00 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](http://www.die-bayerische.de)

#### Außensprechstunde in Schierling und Wörth a.d. Donau

## Vermittlungsservice der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB)

### Terminservicestelle Psychotherapie

Terminvermittlung für psychotherapeutische Erstgespräche und Akutbehandlungen

Telefon: 116117  
täglich 24 Stunden erreichbar

[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

### Terminservicestelle fach- und hausärztliche Versorgung

Vermittlung freier Termine bei niedergelassenen Fachärztinnen/Fachärzten.

Telefon: 116117  
täglich 24 Stunden erreichbar

[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

### Koordinationsstelle Psychotherapie für Erwachsene und für Kinder bzw. Jugendliche

Wenden Sie sich an die Koordinationsstelle, wenn

- Sie bereits bei einem psychotherapeutischen Erstgespräch waren und nun einen Platz für eine Psychotherapie suchen.
- Sie auf der Suche nach einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten mit speziellen Kenntnissen (wie z. B. Fremdsprache) oder speziellen Therapieverfahren sind.

Telefon: 0921 88099-40410

Mo.–Do.: 09.00–17.00 Uhr

Fr.: 09.00–13.00 Uhr

[www.kvb.de](http://www.kvb.de)

## Medizinische Dienste

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

### Hochschulambulanz für Psychotherapie

Universität Regensburg

Landshuter Straße 22  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 9436080  
psychotherapie@ur.de

Fr.: 09.00–12.20 Uhr

Terminvereinbarung per E-Mail oder Telefon.

www.uni-regensburg.de

### Allgemeine psychotherapeutische Sprechstunde

Im Rahmen der Sprechstunde wird eine fundierte Diagnostik Ihrer Beschwerden durchgeführt und Sie werden über adäquate Behandlungsmöglichkeiten sowie weitere Hilfsangebote beraten. Bei Bedarf wird auch eine ärztliche Abklärung oder medikamentöse Mitbehandlung veranlasst, ambulante oder häusliche Unterstützung verordnet, oder eine stationäre Behandlung in die Wege geleitet.

### Spezial-Sprechstunde bei Angststörung

Sie leiden unter Angstattacken, Ängsten in sozialen Situationen, Ängsten vor ganz bestimmten Objekten oder Situationen oder auch diffusen Ängsten?

In der Sprechstunde erhalten Sie eine psychologische Diagnostik und eine Beratung zu den verschiedenen Therapiemöglichkeiten.

### Spezial-Sprechstunde bei akuten Krisen oder Traumatisierung

Falls Sie sich derzeit in einer akuten psychischen Krise befinden oder (kürzlich) eine Traumatisierung (z.B. Unfall, Gewaltereignis, Konfrontation mit Sterben und Tod, etc.) erlebt haben, können Sie einen Sprechstundentermin zur diagnostischen Abklärung und Beratung bzgl. weiterer Schritte zur Unterstützung wahrnehmen.

Wenn Sie kurzfristig Unterstützung benötigen, fragen Sie bitte bei der Terminvereinbarung für die Krise- und Traumaspeschstunde nach einem zeitnahen Akut-Termin.



**Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)**

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

Universitätsstraße 84  
93053 Regensburg

Telefon: 0941 941-5555  
ambulanz-psy-r@medbo.de

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

[www.medbo.de](http://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 941-5555

[www.medbo.de](http://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.

## Selbsthilfeorganisationen

**Irren ist menschlich e.V.****Verein für Psychiatrie-Erfahrene in und um Regensburg**

Wollwirkerstraße 4  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 50479777

[www.irren-ist-menschlich-ev.de](http://www.irren-ist-menschlich-ev.de)

**Verein der Angehörigen psychisch Kranker  
Regensburg e.V.**

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

**Psyche To Go**

für Menschen mit seelischer Erschütterung und ihre  
Angehörigen

Treffpunkt: BRK-Rettungswache

Ahornstraße 1  
93086 Wörth a.d. Donau

[www.psyche-to-go.de](http://www.psyche-to-go.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 102.**

Telefon: 0941 599388-610

## 4.4.2 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, 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.

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.

## Beratung für junge Menschen

### [kopfhoch.de](http://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](http://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

Onlineberatung per E-Mail oder Chat  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

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

Jeden Sa.: 14.00–20.00 Uhr

[hoffnungsfunken.kinderschutzbund-regensburg.de](http://hoffnungsfunken.kinderschutzbund-regensburg.de)

### **bke Jugendberatung – Onlineberatung**

der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Hier sind junge Menschen richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit sich selbst, mit Freunden oder in der Schule.

Bei der bke-Jugendberatung finden Jugendliche erfahrene Beraterinnen und Berater sowie viele andere Jugendliche zum Austausch.

- Mailberatung und Einzelchat (Sprechstunde)
- Gruppen- und Themenchats
- Foren

Die Online-Beratung ist anonym, kostenfrei und datensicher.  
bke-elternberatung.de

### **Drugstop Drogenhilfe Regensburg e.V.**

Jugendberatung und Prävention

Drogenkompetenz kann Drogenkarrieren verhindern. Beratung von Jugendlichen lebensnah und auf Augenhöhe. Vermitteln von Wissen über Drogen, Rausch und Sucht, das benötigt wird, um die Eigenverantwortlichkeit zu stärken. In geschütztem Rahmen in der Landshuter Straße oder online; in Schulen, Jugendeinrichtungen und Unternehmen.

Landshuter Straße 43  
93053 Regensburg

Telefon: 0941 5843032  
basis@drugstop.org  
www.drugstop.de

## **Hinweis**

Bei allen Fragen, Sorgen und Problemen zur Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes stehen Ihnen die Erziehungs- und Familienberatungsstellen als erste Anlaufstelle zur Verfügung. Hier erhalten Sie Beratung und bei Bedarf therapeutische Begleitung, siehe Seite 75.

### **JUMPAKIDS –**

#### **Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas**

Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sind oft seelisch belastet oder auch benachteiligt.

Neben den Beratungen und Gesprächen, helfen verschiedene Gruppenangebote, um aus diesem Kreislauf von Übergewicht und Ratlosigkeit herauszukommen.

Eine gesunde Ernährung, Bewegung, die Spaß macht, und besser auf sich achten, sind dabei wichtige Stützen.

Regensburger Adipositas-Zentrum  
Blumenstraße 16 a  
93055 Regensburg

Telefon: 0941 79 887-141  
info@jumpakids.de  
www.jumpakids.de

### **waagnis**

#### **Beratungsstelle zu Essstörungen**

Hilfe für Betroffene und Angehörige  
Grasgasse 10 (Rückgebäude 1. Stock)  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5998606  
info@waagnis.de

Mo., Mi., Do.: 09.00-12.00 Uhr  
Di., Do.: 14.00-17.00 Uhr

www.waagnis.de



## Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

### **Judith Djavidani**

Von-der-Tann-Straße 32  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 567958

### **Dr. med. Franz-Dietrich Griesbach**

Günzstraße 1  
93059 Regensburg  
Telefon: 0941 6409660  
[www.dr-griesbach.de](http://www.dr-griesbach.de)

### **Dr. med. Sabine Kübber**

Landshuterstr. 20  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 5027950  
[www.kinderpsychiaterinnen.de](http://www.kinderpsychiaterinnen.de)

### **Dr. med. Renate Panzert**

Werftstraße 3  
93059 Regensburg  
Telefon: 0941 5997144

### **Dr. med. Florian Schalkhauser**

#### **Carolina Ther**

#### **Dr. med. Christian Lindner**

#### **Dr. med. Michael Penth**

#### **Stefanie Kastl**

#### **Dr. med. Susanne Gerber**

Hans-Sachs-Straße 9a  
93049 Regensburg  
Telefon: 0941 6408220  
[www.drschalkhausser.de](http://www.drschalkhausser.de)

### **Dr. med. Sabine Schönwälder**

Pfluggasse 1  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 6308491  
[www.praxis-dr-schoenwaelder.de](http://www.praxis-dr-schoenwaelder.de)

### **Dr. med. Stephan Schoppa**

Aussiger Straße 1  
93073 Neutraubling  
Telefon: 09401 2363

### **Manfred Wurstner & Kollegen**

Landshuter Straße 9  
93047 Regensburg  
Telefon: 0941 6408280  
[www.kinder-jugendpsychiater.org](http://www.kinder-jugendpsychiater.org)  
[www.praxis-schoppa.de](http://www.praxis-schoppa.de)



## Medizinische Dienste

### 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 → Kinder- & Jugendpsychiatrie →  
Regensburg)

### Spezialambulanzen

- Säuglinge und Kindergartenkinder
- Schulverweider
- Jugendliche mit Essstörungen
- Traumaambulanz
- Kleinkindambulanz, siehe Seite 39

### Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche

Universität Regensburg

Landshuter Straße 22  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 9436038  
kj-psychotherapie@ur.de

Terminvereinbarung per E-Mail oder Telefon.

www.uni-regensburg.de

- Allgemeine psychotherapeutische Sprechstunde
- Spezialsprechstunde für Angststörungen
- Spezialsprechstunde für akute Krisen und Traumatisierung
- Diagnostik
- Beratung bzgl. Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten
- Akutbehandlungen
- Lehr- und Forschungspsychotherapien (Verhaltenstherapie)
- Expositionstherapie in virtueller Realität

Die Abrechnung erfolgt über die gesetzliche oder private Krankenversicherung. Es ist keine Überweisung nötig.

## 4.5 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 (anonym und sicher)  
www.caritas.de

(→ Onlineberatung → Unsere Beratungsbereiche → Sucht)

### 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

Di.-Fr.: 09.00-13.00 Uhr

[www.drugstop.de](http://www.drugstop.de)

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

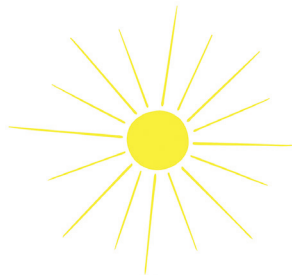
Für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien sowie alle, die Beratungsbedarf rund um das Thema „Kinder aus suchtblasteten Familien“ haben.

Telefon: 030 35122429  
info@nacoa.de

Di.: 10.00-11.00 Uhr und 20.00-21.00 Uhr

[www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)

Einzel- oder Gruppenchats sowie Beratung per E-Mail unter [beratung-nacoa.beranet.info](mailto: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](http://www.medbo.de)

(→ Kliniken/Heime → Psychiatrie und Psychotherapie  
→ Regensburg → Suchtmedizin)

#### **Suchtambulanz im Haus 19**

#### **Anmeldung**

Mo., Di., Do.: 08.30-11.30 Uhr

Mi.: 08.30-11.00 Uhr

Fr.: 08.30-09.45 Uhr

Telefon: 0941 941 -2471

#### **offene Sprechzeiten**

Mo.–Fr.: 11.30–12.00 Uhr

### **Hinweis**



**Infos über Suchtmittel/-formen,  
Vorbeugung und über Wege aus der Sucht unter  
[www.suchtinfo-oberpfalz.de](http://www.suchtinfo-oberpfalz.de)**

## Selbsthilfeorganisationen

### Anonyme Alkoholiker

Engelburgergasse 11  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 19295  
aa-regensburg@web.de

täglich 18.00-20.00 Uhr

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

Gruppen in Regensburg und in Hemau

### Al-Anon

Angehörige und Freunde von Alkoholkranken

Telefon: 0941 599388-610 (über KISS)

[www.al-anon.de](http://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 630827-11  
info@kreuzbund.de

[www.kreuzbund.de](http://www.kreuzbund.de)

Gruppen in Regensburg

## Hinweis

Weitere Infos und Beratung erhalten Sie bei  
KISS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe,  
siehe Seite 102.

Telefon: 0941 599388-610

Weitere Gruppenangebote und vieles mehr finden Sie unter

[www.suchtinfo-oberpfalz.de](http://www.suchtinfo-oberpfalz.de)

(→ Adressen der Oberpfalz → Regensburg)



## 4.6 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!

### 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!**

### 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!

### Wichtig

**Täter und Täterinnen tun alles, um zu verhindern, dass ihre Taten aufgedeckt werden. Wer über sexuellen Missbrauch spricht, bricht Isolation und Geheimhaltung auf und kann auf diesem Weg Missbrauch beenden und Hilfe finden.**

### Frauen helfen Frauen e.V.

Gumpelzhaimerstraße 8a

93049 Regensburg

Telefon: 0941 24000

info@frauenhaus-regensburg.de

beratungsstelle@fhf-regensburg.de

www.frauenhaus-regensburg.de

### Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen

Die Beratungsstelle für Frauen bietet Information, Beratung und Unterstützung bei Partnerschaftskonflikten und bei Häuslicher Gewalt und Stalking.

Die Beratungen sind kostenlos, vertraulich und ergebnisoffen. Sie reichen von einmaligen Informations- und Beratungsgesprächen bis hin zu einer längeren, unterstützenden Begleitung. Neben betroffenen Frauen steht die Beratungsstelle auch Freunden, Familienangehörigen und Fachkräften zur Verfügung.

Die Beratung kann telefonisch oder persönlich erfolgen, auch anonym.

beratungsstelle@fhf-regensburg.de

### 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

### 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

### Gewaltlos.de

Digitale Chat-Beratungsstelle für von Gewalt bedrohte oder betroffene Mädchen und Frauen.

Beratung bei häuslicher, psychischer, körperlicher, sexualisierter und ritueller Gewalt.

Online-Beratung per E-Mail, Einzel- und Gruppenchat, anonym und kostenlos.

www.gewaltlos.de

### 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.: 10.00–16.00 Uhr

Do.: 14.00–20.00 Uhr

Fr.: 10.00–15.00 Uhr

auf Wunsch anonyme Beratung

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

### Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“

In fachlicher Verantwortung von N.I.N.A. e. V.  
Hilfe und Beratung für Betroffene, für Fachkräfte, für  
besorgte Menschen aus dem sozialen Umfeld, für Kinder  
und Jugendliche.

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 beruflich, privat, mittels digitaler Medien oder in irgendeiner anderen Form mit dem Thema Kindesmissbrauch konfrontiert werden und Fragen dazu haben.

Jedes Gespräch ist vertraulich, anonym und kostenfrei.

Telefon: 0800 2255530  
beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

Mo., Mi., Fr.: 09.00–14.00 Uhr

Di., Do.: 15.00–20.00 Uhr

[www.nina-info.de](http://www.nina-info.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.

Miese Anmache, Mobbing in der Schule, Cybermobbing, Probleme mit Sexting, sexueller Missbrauch, Zusendung von Pornos oder andere sexuelle Übergriffe. Viele Jugendliche erleben das in ihrem privaten Umfeld oder im Netz.

Bei save-me-online.de können sich Betroffene über diese Formen von Gewalt informieren und beraten lassen. Die professionelle und kostenlose Unterstützung ist anonym möglich.

[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)



### Hinweis

Weitere Infos zum Thema sexueller Missbrauch  
und Fachberatungsstellen finden Sie unter  
[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)



### Hilfetelefon Gewalt an Männern

Auch Männer erleben Gewalt, in der Kindheit, in der Partnerschaft, in Institutionen oder auch auf der Straße. Wenn Sie nicht (mehr) zu denen gehören wollen, die alles „mit sich selbst ausmachen“, die es „in sich hineinfressen“ und die so alleine bleiben mit dem, was ihnen widerfahren ist, dann nehmen Sie Kontakt auf!

Das Hilfetelefon steht auch Angehörigen oder Fachpersonal zur Verfügung.

Mo.-Do.: 08.00-20.00 Uhr

Fr.: 08.00-15.00 Uhr

Telefon: 0800 1239900

[beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de)

[www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)



### Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer Polizeipräsidium Oberpfalz

Frau Bettina Zankl  
Bajuwarenstraße 2c  
93053 Regensburg

Telefon: 0941 506-0

[pp-opf.opferschutz@polizei.bayern.de](mailto:pp-opf.opferschutz@polizei.bayern.de)

Der Aufgabenbereich der Beauftragten der Polizei für Kriminalitätsoffer (BPfK) umfasst die Information und Unterstützung von Kriminalitätsoffern

- von Gewalttaten im sozialen Nahraum
- von Gewalt in der Familie, in familienähnlichen Beziehungen und in Trennungssituationen
- von Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung

Kriminalitätsoffern und deren Angehörigen soll durch dieses Angebot Mut gemacht werden, denn in vielen Fällen bleibt das Opfer alleine und ohne Hilfe, der Täter unentdeckt und die Tat ungeahndet, weil die Angst der betroffenen Opfer vor dem "Danach" bei der Polizei und der Justiz größer ist als der Wunsch, sich diesen Stellen anzuvertrauen.

Als Polizeivollzugsbeamtinnen sind die Ansprechpartnerinnen gesetzlich dazu verpflichtet, Straftaten zu verfolgen.

### Die Polizeiinspektionen vor Ort verfügen über Schwerpunkt-sachbearbeiterinnen/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.

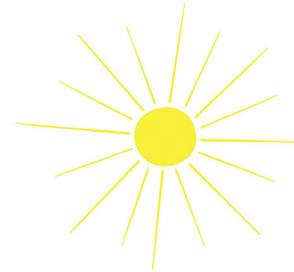
Die Angebote der RBG wurden konzipiert, um Frauen und Männern mit Aggressionsproblemen die Möglichkeit zu geben, sich im Einzelgespräch sowie gegebenenfalls in der sozialpädagogischen Gruppenarbeit mit der eigenen Gewalt, den Hintergründen und Konsequenzen ihres Verhaltens auseinanderzusetzen. Das Erlernen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

Das Clearinggespräch, das Täterprogramm der Fachstelle Häusliche Gewalt (FTA) 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 56745-80, -81, -83, -355  
info@kontakt-regensburg.de

www.kontakt-regensburg.de  
(→ Angebote → Erwachsene)



### Hinweis

Weitere Infos zu Hilfen und Beratungsstellen finden Sie beim Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales unter [www.gewaltschutz.bayern.de](http://www.gewaltschutz.bayern.de)

## 4.7 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.

### Soziale Schuldner- und Insolvenzberatung Caritasverband der Diözese Regensburg e.V.

Bruderwöhrdstraße 3

93055 Regensburg

Telefon: 0941 5021-511

[schuldnerberatung@caritas-regensburg.de](mailto:schuldnerberatung@caritas-regensburg.de)

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

Online-Beratung, auch per Chat

[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

(→ Hilfe und Beratung → Onlineberatung

→ Schulden/Schuldnerberatung für junge Leute)

### Schuldnerberatung der Diakonie Regensburg

Gustav-Adolf-Wiener-Haus

Schottenstraße 6

93047 Regensburg

Telefon: 0941 58524-24

[schuldnerberatung@dw-regensburg.de](mailto:schuldnerberatung@dw-regensburg.de)

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

(→ Beratungen & Hilfe → Soziale Dienste und Beratungen

→ Schuldnerberatung)

### Insolvenzberatung der Diakonie Regensburg

Schottenstraße 6

93047 Regensburg

Telefon: 0941 58524-25

[e.kolbe@dw-regensburg.de](mailto:e.kolbe@dw-regensburg.de)

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

(→ Beratungen & Hilfe → Soziale Dienste und Beratungen →  
Insolvenzberatung)

### ARV-Schuldnerberatungsstelle Regensburg

Ladehofstraße 26

93049 Regensburg

Telefon: 0941 208200-0

[regensburg@arv-oberpfalz.de](mailto:regensburg@arv-oberpfalz.de)

[www.regensburg.arv-oberpfalz.de](http://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](http://www.forum-schuldnerberatung.de)

Wichtig 

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



## 4.8 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 15666007  
email@g-schifferl.de

www.trauerbegleitung-regensburg.de

### Selbsthilfegruppe Verwitwet mit und ohne Kind

Telefon: 0941 599388-610  
vmk-regensburg@t-online.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 102.

Telefon: 0941 599388-610

## 4.9 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](http://www.kiss-regensburg.de)



## 4.10 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

- Pflegegrad
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Schwerbehindertenausweis
- Barrierefreies Wohnumfeld und Alltagshilfen
- Pflege- und Behinderteneinrichtungen, ambulant betreute Wohngemeinschaften
- 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
- Hilfs- und Begleitdienst für Menschen in Not

#### Weitere Aufgaben

- Umsetzung Aktionsplan Inklusion und Seniorenpolitisches Gesamtkonzept
- Behindertenbeauftragter des Landkreises Regensburg
- Seniorenbeauftragte Landkreis und Gemeinden
- Betreuungsstelle
- MAKS® - Therapie



## Kontakt

**Landratsamt Regensburg**  
**Hilfen in schwierigen Lebenslagen - Pflege-**  
**stützpunkt Plus im Landkreis Regensburg**

Altmühlstraße 3  
 93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-711  
[hilfen.lebenslagen@lra-regensburg.de](mailto:hilfen.lebenslagen@lra-regensburg.de)

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
 (→ Bürgerservice → Hilfen in schwierigen  
 Lebenslagen - Pflegestützpunkt Plus im Land-  
 kreis Regensburg)

## 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  
regensburg@eutb-bayern.org

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

[www.eutb-bayern.org](http://www.eutb-bayern.org)

### 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

Im Jugendtreff Wörth  
Schulstraße 1

Telefon: 0941 59991000  
Mobil: 0171 5774587

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

## Fachstelle Elternassistenz

Sie haben eine körperliche Behinderung und können Ihr Kind alleine erziehen, brauchen aber Unterstützung bei der Versorgung und Pflege Ihres Kindes. Diese Hilfe wird Elternassistenz genannt.

Zum Beispiel braucht ein Vater im Rollstuhl Begleitung, damit er mit seinem Kind zum Spielplatz gehen kann. Oder eine gehörlose Mutter wird von einer Gebärdendolmetscherin unterstützt, um mit ihrem Kind an einer Eltern-Kind-Gruppe teilnehmen zu können.

Die Fachstelle Elternassistenz berät und begleitet Eltern mit körperlicher Behinderung oder chronischer Erkrankung

- Klärung des Bedarfes an Elternassistenz
- Unterstützung bei der Antragstellung bei den Sozialhilfeträgern
- Suche und Anleitung von Assistenzkräften
- Unterstützung, um passende Hilfsmittel zu finden
- Begleitung der Selbsthilfegruppe „Mama oder Papa mit Behinderung“

Die Beratung ist kostenfrei.

### Caritas Regensburg

Offene Behindertenarbeit/Fachstelle Elternassistenz  
Plato-Wild-Straße 37  
93053 Regensburg

Telefon: 0941-750128710

Fax: 0941 750128719

Mobil: 0170 9320991

[i.hau@caritas-regensburg.de](mailto:i.hau@caritas-regensburg.de)

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

## 4.11 NACHBARSCHAFTSHILFE

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 27 Nachbarschaftshilfen, -organisationen und -initiativen, die im Netzwerk „Nachbarschaftshilfe im Landkreis Regensburg“ vertreten sind**

- Aufhausen
- Altenthann
- Alteglofsheim
- Bach an der Donau
- Beratzhausen
- Bernhardswald
- Brennbere
- Brunn
- Deuerling
- Donaustauf
- Duggendorf
- Hagelstadt
- Hemau
- Holzheim am Forst
- Kallmünz
- Köfering
- Laaber
- Lappersdorf
- Mintraching
- Mötzing
- Neutraubling
- Nittendorf
- Obertraubling
- Pentling
- Pettendorf
- Pfakofen
- Pfatter
- Pielenhofen
- Regenstau
- Riekofen
- Sinzing
- Sünchin
- Tegernheim
- Thalmassing
- Wenzelbach
- Wiesent
- Wolfsegg
- Wörth
- Zeitlarn

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.

## Kontakt

**Landratsamt Regensburg  
Freiwilligenagentur  
Kordinierungszentrum für  
Bürgerschaftliches Engagement**

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-305  
freiwilligenagentur@lra-regensburg.de

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



## 4.12 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.

## 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 4009-0  
soz-asyl@lra-regensburg.de  
www.landkreis-regensburg.de  
(→ Bürgerservice → Soziales  
→ Asylbewerberleistungen)

## 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

## Integrationsstelle

- 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

## Kontakt

**Landratsamt Regensburg**  
**Hilfen in schwierigen Lebenslagen**  
**Pflegestützpunkt Plus im Landkreis Regensburg**  
**Integrationsstelle**

Altmühlstraße 3  
 93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-371, -604, -182, -606  
 integration@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Hilfen in schwierigen Lebenslagen -  
 Pflegestützpunkt Plus → Integration)

## Migrationsfachdienste

**Flüchtlings- und Integrationsberatung**  
**CVJM Regensburg e.V.**  
 (für den westlichen Landkreis)

Telefon: 0941 53838  
 www.cvjm-regensburg.de

**Flüchtlings- und Integrationsberatung**  
**Diözesan-Caritasverband Regensburg**  
 (für den östlichen Landkreis)

Telefon: 0941 5021-550  
 www.caritas-regensburg.de (→beraten und helfen → Flücht-  
 lings- und Integrationsberatung)

**Jugendmigrationsdienst der Katholischen Jugendfürsorge**  
**der Diözese Regensburg** (bis 27 Jahre)

Telefon: 0941 58685-30, -32, -33  
 www.jugendmigrationsdienste.de

**Jugendmigrationsdienst der Jugendwerkstatt**  
**Regensburg e.V.** (bis 27 Jahre)

Telefon: 0941 58553-0  
 jmd.jugendwerkstatt-regensburg.de

**Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer,**  
**Diözesan-Caritasverband Regensburg**  
 (ab 27 Jahre)

Telefon: 0941-5021-550  
 www.caritas-regensburg.de  
 (→ beraten und helfen → Migration/Integration → Migrations-  
 beratung für Erwachsene)

**Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, Landes-**  
**mannschaft der Deutschen aus Russland e.V.** (ab 27 Jahre)

Telefon: 0941 59983880

## 5. WENN DAS GELD KNAPP IST

---

### 5.1 UNTERSTÜTZUNG DURCH BEHÖRDEN

#### 5.1.1 Mehrbedarf bei Sozialleistungen

Wer seinen Lebensunterhalt und den seiner Familie nicht durch Einkommen oder Vermögen sichern kann, hat Anspruch auf Arbeitslosengeld II (umgangssprachlich „Hartz 4“ genannt). Ein Antrag auf ALG II ist auch möglich, wenn Ihr Einkommen zu niedrig ist, um den Bedarf zu decken. Wenden Sie sich hierfür bitte an das Jobcenter.

#### Mehrbedarf für werdende Mütter

Als werdende Mutter erhalten Sie einen Mehrbedarf, wenn Sie Leistungen nach SGB II (ALG II, Sozialgeld) oder SGB XII (Grundsicherung) beziehen.

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. Bitte stellen Sie rechtzeitig den Antrag! Hierzu verlangt das Jobcenter eine Bestätigung der Schwangerschaft durch die Frauenärztin/den Frauenarzt oder eine Hebamme.

##### Höhe der Leistungen

Schwangeren steht ein Mehrbedarf in Höhe von 17% des für sie maßgebenden Regelbedarfs zu.

#### Hinweis

Informationen zum Arbeitslosengeld II  
[www.jobcenter.digital](http://www.jobcenter.digital)

#### Mehrbedarf für Alleinerziehende

Nach der Geburt bis zur Volljährigkeit Ihres Kindes steht Ihnen als alleinerziehendes Elternteil ein Mehrbedarf zu, wenn Sie Leistungen nach SGB II (ALG II, Sozialgeld) oder SGB XII (Grundsicherung) beziehen.

##### Höhe der Leistungen

Die Höhe des Mehrbedarfs ist abhängig vom Alter und der Anzahl der Kinder und wird für Sie berechnet.

## Kontakt

**Jobcenter Landkreis Regensburg  
im Landratsamt**

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 89936-111

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

(→ Bürgerservice → Bildung & Arbeit → Jobcenter)

## 5.1.2 Erstausrüstung für werdende Eltern

Werden Sie Eltern und beziehen Leistungen nach SGB II (ALG II, Sozialgeld), SGB XII (Grundsicherung) oder beziehen ein geringes Einkommen, können Sie einen Zuschuss für die Erstausrüstung beantragen.

Der Zuschuss zur Erstausrüstung beinhaltet nicht alle Kosten, die sich durch eine Schwangerschaft oder 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 die Schwangerschaft ärztlich bestätigt 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

Diese einmaligen Beihilfen werden nur auf Antrag erbracht. Entsprechende Anträge sind rechtzeitig und unbedingt **VOR** der Beschaffung zu stellen.

#### Hinweis

Wenn diese gesetzlichen Beihilfen nicht ausreichen, kann die „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“ weitere Unterstützung leisten, siehe Seite 16.

Wenden Sie sich hierfür bitte **VOR** der Entbindung an eine Schwangerenberatungsstelle, siehe Seite 15.

### 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 118.

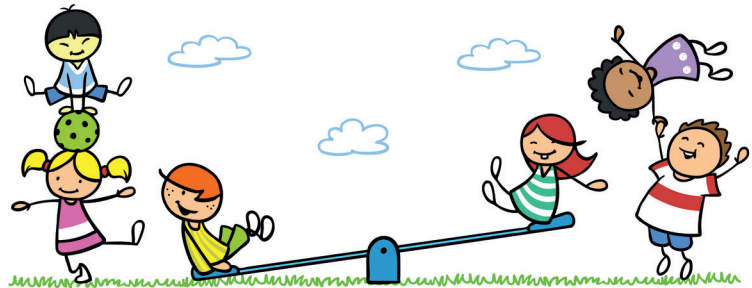
Die Auszahlung erfolgt circa acht Wochen vor dem errechneten Geburtstermin.

### 5.1.3 Kostenübernahme für den Besuch von Kindertageseinrichtungen und der Teilnahme an Ferienmaßnahmen

Im Fachbereich der Wirtschaftlichen Jugendhilfe übernimmt das Kreisjugendamt auf Antrag ganz oder teilweise die Elternbeiträge zum Besuch von Kindertageseinrichtungen (Krippe, Kindergarten, Hort), sofern sich die Eltern dies auf Grund der wirtschaftlichen Verhältnisse nicht leisten können.

Auch bei der Teilnahme an Ferienmaßnahmen können Eltern die Übernahme der Teilnahmebeiträge beim Kreisjugendamt beantragen.

Sofern das Familieneinkommen unter der maßgeblichen Einkommensgrenze liegt, werden die Beiträge ganz bzw. auch teilweise erstattet.



## Kontakt

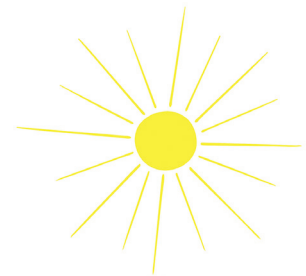
Landratsamt Regensburg  
Amt für soziale Angelegenheiten

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-442, -493, -605  
wirtschaftliche.jugendhilfe@lra-regensburg.de

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

(→ Bürgerservice → Kinder, Jugend & Familie → Kindertagesbetreuung → Kostenübernahme für Kinderbetreuung in Kindertagesstätten und für Ferienmaßnahmen)



### 5.1.4 Bildung und Teilhabe – Leistungen 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

## Kontakt

### Landratsamt Regensburg Amt für soziale Angelegenheiten

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-645

btl@lra-regensburg.de

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

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

### 5.1.5 „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 H)  
0921 605-3342 (Buchstabe I bis Z)

[familie-in-not@zbf.bayern.de](mailto:familie-in-not@zbf.bayern.de)

[www.zbf.bayern.de](http://www.zbf.bayern.de)

(→ Familie, Kinder und Jugend → Hilfe für Mutter und Kind  
→ Familien in Not)

## 5.1.6 Empfängnisverhütung

Bei geringem Einkommen können die Kosten für ärztlich verordnete Verhütungsmittel und Verhütungsmaßnahmen übernommen werden.

Die Übernahme ist eine freiwillige Leistung. Es besteht **kein Rechtsanspruch**.

### Voraussetzungen

Vollendetes 22. Lebensjahr **UND** Bezug einer dieser Leistungen:

- LandkreisPass
- Grundsicherung nach SGB II oder SGB XII
- Laufende Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII
- Wohngeld
- Laufende Hilfe nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- Kinderzuschlag
- Leistungen nach BAföG
- Leistungen zur Hilfe zur Pflege

**Die Antragstellung** erfolgt über die Staatlich anerkannten Schwangerenberatungsstellen, siehe Seite 15.

## Kontakt

### Landratsamt Regensburg

### Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Altmühlstraße 3

93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-193, -732, -755

schwangerenberatung@lra-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Bürgerservice → Gesundheit & Verbraucherschutz

→ Gesundheitsförderung & -hilfe → Schwangerenberatung allgemein bzw. Schwangerenkonfliktberatung)



## 5.1.7 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**  
**Amt für soziale Angelegenheiten**

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

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

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

## 5.1.8 Wohnen

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**  
**Amt für soziale Angelegenheiten**

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

Beantragen Sie hier einen **Wohnberechtigungsschein**:

Telefon: 0941 4009-336, -558, -575  
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 4009-0  
wohngeld@lra-regensburg.de

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



### 5.1.9 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.



## Kontakt

Landratsamt Regensburg  
Amt für 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 )

### 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.

## 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.

Was im Leben eines Menschen wirklich zählt, ist die Familie. Um dieses höchste Gut zu schützen und zu erhalten, hilft der Verein alleinerziehenden Müttern, Vätern und Familien, die in Not geraten sind.

Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und deshalb befassen sich die ehrenamtlichen Helferinnen von Mütter in Not mit jedem Fall ganz individuell. Die ehrenamtlichen Helferinnen besuchen die Familien oder Alleinerziehenden vor Ort, um sich ein Bild machen zu können.

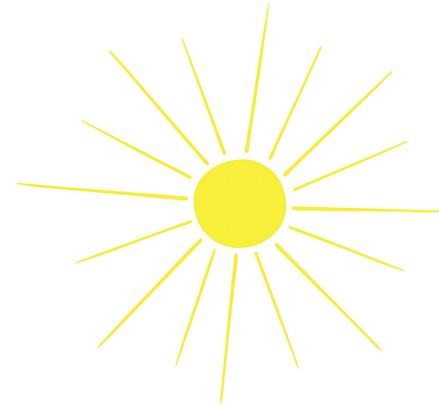
Mütter in Not hilft bei finanziellen Schwierigkeiten, begleitet zu Behörden und stellt auch Kontakte, z.B. zu Beratungsstellen, her.

Der Verein hat das Ziel, den in Not geratenen Familien zu helfen, mit dem Grundgedanken „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Deswegen wird finanzielle Hilfe nur in Form eines zinslosen Darlehens zur Verfügung gestellt.

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

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



## Kontakt

### Förderverein Mütter in Not e.V.

Ziegetsdorfer Straße 109  
93051 Regensburg

Telefon: 0941 5999132

[www.muetter-in-not.de](http://www.muetter-in-not.de)

### Hinweis



**Information und Erstberatung über existenzsichernde Maßnahmen und soziale Leistungen, Kriseninterventionen und Unterstützung bei der Durchsetzung sozialrechtlicher Ansprüche erhalten Sie beim**

Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Allgemeine Sozialberatung

Bruderwöhrdstraße 3  
93055 Regensburg

Telefon: 0941 5021-511

### 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 in Regensburg, nach telefonischer Vorankündigung, immer dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr und in Neutraubling donnerstags ab 12.30 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.

Abensstraße 10  
93059 Regensburg  
Telefon: 0941 78849715  
info@tafel-regensburg.de  
www.tafel-regensburg.de

#### Zweigstelle Neutraubling

St.-Michael-Platz 4  
Eingang Monsignore-Böhmstraße 3  
93073 Neutraubling  
Abholzeiten  
Do.: 13.00-16.00 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

#### 2nd Händchen Babyboutique

Landshuter Straße 10  
93083 Obertraubling  
[www.2ndhaendchen.de](http://www.2ndhaendchen.de)

#### Kinder Second Hand Boutique

Hauptstraße 5  
93128 Regenstauf  
Telefon: 09402 782584  
[kindersecondhand.jimdo.com](http://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](http://www.ms-woerth.de)  
Mo.: 14.30 Uhr–16.00 Uhr

#### Piendl Elly-Bekleidungsverkauf/Second-Hand-Ware

Zinzendorf 65  
93086 Wörth a.d. Donau

#### BRK Kleiderladen für Kinder und Erwachsene

Hoher-Kreuz-Weg 34  
93055 Regensburg

### 5.3.3 Gebrauchtmöbel/ Wohnungseinrichtung

#### Werkhof Regensburg gemeinnützige GmbH

Auweg 22  
93055 Regensburg  
Telefon: 0941 6009390  
[werkhof@werkhof-regensburg.de](mailto:werkhof@werkhof-regensburg.de)  
[www.werkhof-regensburg.de](http://www.werkhof-regensburg.de)



### 5.3.4 Kleidung und Spielwaren für Familien mit geringem Einkommen

#### Caritas-Laden CarLa

Caritasverband Diözese Regensburg e.V.

Bruderwöhrdstraße 3

93055 Regensburg

Telefon: 0941 5021-511

asb@caritas-regensburg.de

www.caritas-regensburg.de

(→ spenden und engagieren → Caritas-Laden CarLa)

Ein vorheriges Beratungsgespräch und eine Terminvergabe sind bei der Allgemeinen Sozialberatung der Caritas notwendig.

#### Kleiderkammer Strohalm e.V.

Keplerstraße 18

93047 Regensburg

Telefon: 0941 6980154

strohalm@r-kom.net

www.strohalm-regensburg.de

#### Sonja´s Kleiderkammer

Bahnhofstr. 13

93128 Regenstauf

Mobil: 0151 20453664

Fr.: 15.00-16.00 Uhr Annahme

Sa.: 09.00-12.00 Uhr Abholzeit

Schulferien meist geschlossen

Kleidung, Spielwaren, Haushaltswaren

#### Kleiderstube Neutraubling

Königsberger Straße 2-6

Neutraubling

Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Hauses über den St.-Michael-Platz.

Öffnungszeiten und Ausgabebzeiten siehe unter [www.st-michael-neutraubling.de](http://www.st-michael-neutraubling.de)

(→ Soziale Einrichtungen → Kleiderstube)

#### Neue Regensburger Spielzeughilfe e.V.

Wöhrdstraße 57

93059 Regensburg

Telefon: 0941 280048 86

info@regensburg-spielzeughilfe.de

www.regensburg-spielzeughilfe.de



## 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.

Hinweis 

Weitere Infos unter  
**Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V.**  
[www.kag-muettergenesung.de](http://www.kag-muettergenesung.de)

### Beratungsstellen

#### Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V. Familienhilfe

Bruderwöhrdstraße 3  
93055 Regensburg

Telefon: 0941 5021-510  
[soziale.beratung@caritas-regensburg.de](mailto:soziale.beratung@caritas-regensburg.de)

[www.caritas.de](http://www.caritas.de)  
(→ Hilfe und Beratung → Kuren für Mütter und Väter)

#### Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Regensburg Stadt-Land

Brennesstraße 2  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 400018  
[info@awo-kreisverband-regensburg.de](mailto:info@awo-kreisverband-regensburg.de)

Mo., Do.: 08.00–12.30 Uhr  
[www.awo-kreisverband-regensburg.de](http://www.awo-kreisverband-regensburg.de)

#### Der PARITÄTISCHE Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz

Landshuter Straße 19  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5993880

#### Diakonie Regensburg – KASA

Am Ölberg 2  
93047 Regensburg

Telefon: 0941 5850

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

(→ Rathaus → Ämterübersicht → Direktorium 2

→ Kommunale Jugendarbeit)

## Wichtig

Das ausführliche Ferienprogramm  
finden Sie unter  
[www.landkreis-regensburg.de](http://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.

## Kontakt

**Landratsamt Regensburg**  
**Wirtschaft, Regionalentwicklung**  
**und Tourismus**

Altmühlstraße 3  
93059 Regensburg

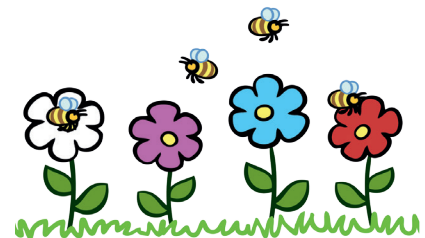
Telefon: 0941 4009-495  
tourismus@lra-regensburg.de

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

Wichtig 

Das gesamte Angebot finden Sie unter  
[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)  
(→ Freizeit & Tourismus)

Spielplätze werden im interaktiven  
Spielplatzverzeichnis angezeigt.



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

### 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 4009-451

jugendarbeit@landratsamt-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

(→ Freizeit & Tourismus → Unterkunft finden

→ Jugendzeltplatz Zaar Kallmünz)

### 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 Freizeit → 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, Landkreiseinrichtungen, 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](http://www.landkreis-regensburg.de)  
(-> Kultur -> Kultureinrichtungen)

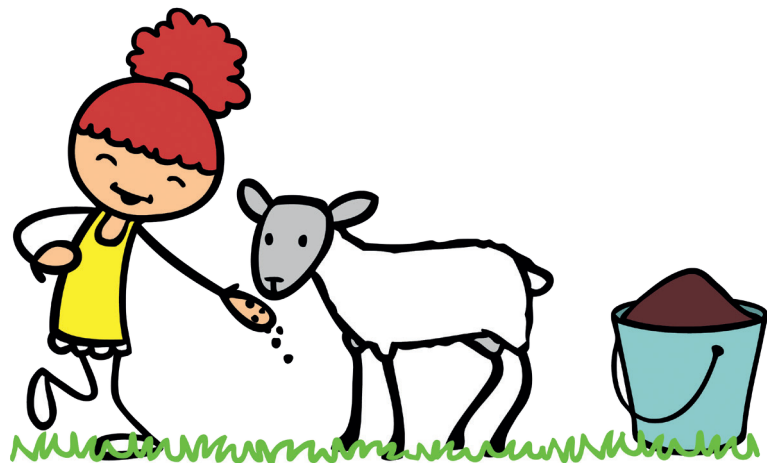
### 6.4.2 Medienzentrum Regensburger Land

Das Medienzentrum Regensburger Land ist eine Einrichtung des Landkreises Regensburg und versorgt Schulen oder Vereine mit Filmen und technischem Equipment und bietet Beratungen an. Es bietet ein breites Angebot an DVDs und Geräten zum Verleih.

#### Medienzentrum Regensburger Land

Altmühlstr. 1a  
93059 Regensburg

Telefon: 0941 4009-558  
[medienzentrum@landratsamt-regensburg.de](mailto:medienzentrum@landratsamt-regensburg.de)  
[www.medienzentrum-regensburger-land.de](http://www.medienzentrum-regensburger-land.de)



## 6.4.3 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](http://www.vhs-regensburg-land.de)  
(→ Junge VHS)

**Weitere Infos unter**

[www.landkreis-regensburg.de](http://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](mailto:info@vhs-regensburg-land.de)

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

# 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](http://www.familienhandbuch.de) (Stichwort: Familie leben, Familie organisieren, Familie im Alltag)

# CHECKLISTE

## VOR DER GEBURT

Was?	Wann?	Wo?	
<b>BERATUNG</b>			
Allgemeine Beratung	ab Kinderwunsch	Schwangerschaftsberatung siehe Seite 14	<input type="checkbox"/>
Zuschuss für Erstausrüstung beantragen	bei geringem Einkommen, nach Prüfung	Schwangerschaftsberatung siehe Seite 16	<input type="checkbox"/>
<b>GESUNDHEIT</b>			
Frauenärztin/-arzt suchen	ab Beginn der Schwangerschaft	Internet/ Telefonbuch siehe Seite 8	<input type="checkbox"/>
Hebamme suchen	rechtzeitig, bald nach Bekanntwerden der Schwangerschaft sinnvoll	<a href="http://www.hebammensuche.bayern">www.hebammensuche.bayern</a>	<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"/>
<b>ARBEIT</b>			
Schwangerschaft dem Arbeitgeber mitteilen	keine Verpflichtung – aber sinnvoll wegen Mutterschutz	Arbeitgeber	<input type="checkbox"/>
<b>BEHÖRDEN</b>			
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 23	<input type="checkbox"/>
bei Leistungen vom Jobcenter: Mehrbedarf für Schwangere beantragen	ab der 13. Schwangerschaftswoche	Jobcenter siehe Seite 108	<input type="checkbox"/>
Mutterschaftsgeld beantragen	7 Wochen vor Entbindungstermin	Krankenkasse	<input type="checkbox"/>



# CHECKLISTE

# NACH DER GEBURT

Was?	Wann?	Wo?	
<b>GESUNDHEIT</b>			
U-Untersuchung wahrnehmen	4.-6. Lebenswoche (U3)	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"/>
<b>ARBEIT</b>			
Anmeldung der Elternzeit	nach der Geburt, spätestens 7 Wochen vor Antritt der Elternzeit	Arbeitgeber	<input type="checkbox"/>
<b>BEHÖRDEN</b>			
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"/>
Vaterschaft beurkunden oder Vaterschaftsfeststellung beantragen	bei unverheirateten Eltern	Jugendamt siehe Seite 22	<input type="checkbox"/>
Mutterschaftsgeld (2. Teil) beantragen	nach der Geburt	Krankenkasse	<input type="checkbox"/>
Kindergeld beantragen	nach der Geburt	Familienkasse (Agentur für Arbeit) siehe Seite 25	<input type="checkbox"/>
Elterngeld beantragen	ab Geburt, max. 3 Monate rückwirkend	Zentrum Bayern Familie Soziales siehe Seite 26	<input type="checkbox"/>
Unterhalt/Unterhaltsvorschuss beantragen	bei getrennt lebenden Eltern	Jugendamt siehe Seite 28	<input type="checkbox"/>
Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)	bei Bedarf	Familienkasse (Agentur für Arbeit) siehe Seite 25	<input type="checkbox"/>

# IM NOTFALL

## NOTRUF – INTEGRIERTE LEITSTELLE



**112 Gilt für alle Notrufe!**

- Feuerwehr
- Rettungsdienst
- Notarzt

## POLIZEINOTRUF



**110**

## GIFTNOTRUF MÜNCHEN



**089 19240**

## ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

Medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen.



**116117**

## PATIENTENSERVICE



**116117**

Hilft Ihre Beschwerden einzuordnen und klärt mit Ihnen das weitere Vorgehen.

---

## KRANKENHAUS BARMHERZIGE BRÜDER REGENSBURG

### Kinderärztliche Bereitschaftspraxis

der Kassenärztlichen Vereinigung  
in der Klinik St. Hedwig

Steinmetzstraße 1–3  
93049 Regensburg



**116117**

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



**0941 369-5470**

- Täglich 24 Stunden geöffnet
- Ohne Anmeldung
- Ohne Überweisung







# Impressum

4. Auflage Oktober 2022

## 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/koki



## 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. 39: Dr. Sabine Schneble, S. 40: IFS, S. 46: KoKi Landratsamt Regensburg, S. 48: Stefan Effenhauser (Stadt Regensburg, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Bilddokumentation, Baumhacker-gasse 7, Regensburg), S. 54: Rosi Murauer, S. 74: Dr. Hermann Scheuerer-Englisch, S. 81: Nicola Bock, S. 83: KoKi Landratsamt Regensburg, S. 92: Pressestelle Landratsamt Regensburg

## Druck

Hofmann Druck & Verlag, Regenstauf

## Papier

VIVUS MATT  
Blauer Engel  
Europäisches Umweltzeichen (EU Ecolabel)  
FSC®



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](mailto:koki@lra-regensburg.de)

**Herzlichen Dank fürs Mitmachen!**



Landkreis  
**Regensburg**



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend