

pro familia Konstanz

Reichenastr. 5a
78467 Konstanz

Telefon: 075 31/2 63 90
Fax: 075 31/1 54 16

konstanz@profamilia.de
www.profamilia.de/konstanz

pro familia Singen

Feuerwehrstraße 1
78224 Singen

Telefon: 077 31/6 11 20
Fax: 077 31/1 25 85

singen@profamilia.de
www.profamilia.de/singen

Fachstelle Frühe Hilfen

Sozial- und Jugendamt Konstanz
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz

Telefon: 075 31/90 06 94
Fax: 075 31/90 01 26 94

fruehe-hilfen@konstanz.de

Fachdienst Frühe Hilfen

Landratsamt Konstanz
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Fachdienst Frühe Hilfen

Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell

Telefon: 075 31/800 23 34
Fax: 075 31/800 23 99

fruehe-hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Unsere Beratungsstellen werden vom
Sozialministerium Baden-Württemberg gefördert



Frühe Hilfen

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Kinderkriegen im Kreis Konstanz

Ein Wegweiser für Schwangere und Eltern

Kinderkriegen im Kreis Konstanz



pro familia
Konstanz

KONSTANZ
Die Stadt zum See



Landkreis
Konstanz





Frühe Hilfen

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Kinderkriegen im Kreis Konstanz

Ein Wegweiser für Schwangere und Eltern



pro-familia
Konstanz

KONSTANZ
Die Stadt zum See



Landkreis
Konstanz



Kinderkriegen

im Kreis Konstanz

Ein Wegweiser für Schwangere und Eltern

Kinderkriegen im Kreis Konstanz

7. überarbeitete Auflage

© 2014 Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber und Bezugsadresse

pro familia **Konstanz** e.V.

Reichenastr. 5a, 78467 Konstanz

Telefon: 0 75 31 - 2 63 90

E-Mail: konstanz@profamilia.de

pro familia **Singen** e.V.

Feuerwehrstr. 1, 78224 Singen

Telefon: 0 77 31 - 6 11 20

E-Mail: singen@profamilia.de

www.profamilia.de

Produktionsleitung und Gestaltung

Susanne Reith-Franz, Brigitte Hauß

Buchumschlaggestaltung:

www.komm-ins-web.de

Druck: Leo Druck www.leodruck.com

... die 7. Auflage der Broschüre *Kinderkriegen im Kreis Konstanz – Ein Wegweiser für Schwangere und Eltern* ist wieder aktualisiert. Vermutlich ist es auch bei Ihnen endlich so weit und Sie sind auf der Suche nach Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Um Ihnen die Suche nach Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu erleichtern, gibt es die Broschüre in gedruckter Form und auch als pdf-Datei im Netz unter www.profamilia.de/Konstanz

Wir haben uns bemüht, möglichst alle aktuellen Angebote zu erfassen, soweit wir von ihnen wussten und ein Interesse des Anbieters an einer Veröffentlichung bestand. Selbstverständlich erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die einzelnen Artikel und Beiträge sind von den jeweiligen Einrichtungen bzw. Anbietern verfasst. Die Verantwortung für den Inhalt und Qualität der Angebote liegt daher bei dem jeweiligen Autor bzw. der Autorin, der Einrichtung oder dem Anbieter bzw. der Anbieterin.

Wir danken allen, die am Zustandekommen der Broschüre mitgewirkt haben, insbesondere Herrn Landrat Hämmerle, der die Schirmherrschaft für die Broschüre übernommen hat. Durch die Beteiligung des „Lokalen Bündnisses für Familien im Landkreis Konstanz“ sowie der Sozial – und Jugendämter mit den Fachstellen „Frühe Hilfen der Stadt und des Landkreises Konstanz“ sowie des „Babyforums im Landkreis Konstanz“ ist es uns möglich, die Broschüre kostenlos an alle werdenden Eltern auszugeben.

Mit redaktionellen Beiträgen und fachlicher Kompetenz unterstützten uns neben den MitarbeiterInnen unserer Beratungsstelle Kathrin Niedergesäss und Yvonne Richter, Netzwerkkoordinatorinnen der Frühen Hilfen des Landkreises und der Stadt Konstanz, sowie Sabine Friesen-Berg, Heike Ibach, Dr. Alice Kuhn-Silber und noch viele andere. Ein herzliches Dankeschön allen Firmen, die mit einer Anzeige in der Broschüre werben.

Ganz besonders herzlich bedanken wir uns bei Brigitte Hauß, die die Bearbeitung der Broschüre zum wiederholten Male betreut hat und den Kontakt mit den AnsprechpartnerInnen hält. Alle zusammen haben dazu beigetragen, dass die Broschüre im vorliegenden Umfang neu strukturiert und gestaltet erscheinen kann.

Wir wünschen Ihnen mit den gesammelten Informationen alles Gute, insbesondere, wenn Sie in freudiger Erwartung oder bereits Eltern sind.

Konstanz, im Juli 2014

Susanne Reith-Franz
pro familia Konstanz

Kirsten Kirschnick
pro familia Singen

Grußwort

„Um ein Kind groß zu ziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“ (altes afrikanisches Sprichwort)

Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist immer ein kleines Wunder. Sie erwarten ein Baby oder sind bereits stolze Eltern eines neuen Erdenbürgers? Als werdende Eltern und Familien mit kleinen Kindern kommen viele neue Herausforderungen auf Sie zu. Die erste Zeit mit einem Kind ist eine ganz besondere Phase in Ihrem Leben. Sie steckt voller Entdeckungen und neuer Erfahrungen, die manchmal aber auch gespickt sind mit Hürden.

In diesem Fall stehen Ihnen im Landkreis Konstanz eine große Anzahl an Hilfsangeboten zur Verfügung, die Sie bei Ihren neuen Aufgaben unterstützen, beraten, begleiten und entlasten wollen.

Als Landrat des Landkreises Konstanz möchte ich Ihnen diesen umfassenden Wegweiser ans Herz legen, damit Sie den Weg zur passenden Hilfe finden und so das Unterstützungsangebot nutzen können.

Junge Familien sollen sich im Landkreis Konstanz wohl fühlen und die Unterstützung erhalten, die sie für einen gelungenen Familienalltag benötigen. Diese Broschüre will ihnen hierbei helfen.

Bereits in der siebten Auflage wird dieser wertvolle Ratgeber herausgegeben.

Ganz besonders freut mich, dass es durch die enge Zusammenarbeit von pro familia, dem neu eingerichteten Fachdienst Frühe Hilfen im Landkreis, der Stadt Konstanz und dem Lokalen Bündnis für Familien und dem Babyforum gelungen ist, diese Broschüre allen Familien kostenlos zur Verfügung zu stellen.

... denn manchmal braucht es einen ganzen Landkreis, um ein Kind groß zu ziehen.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem künftigen gemeinsamen Lebensweg als junge Familie von Herzen alles Gute!

Ihr

Landrat Frank Hämmerle

INHALTSVERZEICHNIS

Wissen.....	8
Soziale und finanzielle Hilfen bei Schwangerschaft und Geburt.....	8
Vorgeburtliche Untersuchungen – Pränatale Diagnostik.....	14
Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)	18
Ambulante Geburt? Klinikgeburt? Beleg-Hebammengeburt? Hausgeburt?	
Geburtshaus-Geburt?.....	19
Hausgeburt - eine Tradition lebt wieder auf.....	21
Klinikgeburt.....	23
Frühgeburt.....	24
Kaiserschnitt (Sectio caesarea) = Schnitt-Entbindung: Ja? Nein? Vielleicht?.....	26
Vertrauliche Geburt.....	27
Verhütung nach der Geburt.....	28
Postpartale (nachgeburtliche) Krisen.....	30
Stillen ist Toll.....	32
„Schreibaby“ - Frühkindliche Regulationsstörungen.....	34
Warum Impf-Empfehlungen?.....	35
Schwangerenberatung.....	37
Schwanger - was nun?.....	37
Beratungsstellen für Schwangere.....	39
Schweizer Beratungsstellen.....	44
Frühe Hilfen.....	45
Angebote im Landkreis Konstanz.....	45
Angebote der Stadt Konstanz.....	45
Familienhebammen/FamilienkinderkrankenpflegerInnen.....	46
Stärke.....	48
Wellcome.....	50
Babyforum Landkreis Konstanz.....	51
Medizinische Hilfe.....	52
Notdienste.....	52
Gynäkologen/innen.....	52
Diabetologische Schwerpunkteinrichtung.....	58
Vorsorge zur Vermeidung von Früh- und Fehlgeburten.....	58
Entbindungskliniken.....	59
Kinderkliniken.....	70
Kinder- und Jugendärzte/innen.....	71
Sozialmedizinische Nachsorge.....	75

Hebammenhilfe.....	77
Die Arbeit der Hebammen – Sicherheit und Geborgenheit für Mutter und Kind.....	77
Hebammen.....	78
Familienpflege.....	89
Beratungsangebote.....	93
Psychologische Beratung (Ehe-, Paar- und Lebensberatung).....	93
Erziehungsberatung.....	98
Sozial- und Jugendämter.....	100
Beratung zu speziellen Themen.....	102
Aids.....	102
Ausbildung mit Kind.....	102
Begleiteter Umgang.....	103
Entwicklungsprobleme von Kindern und Jugendlichen.....	104
Frühförderung.....	104
Frauenrecht.....	105
Gewalt gegen Frauen und Mädchen.....	106
Kinderhospizarbeit im Landkreis Konstanz.....	108
Kindesmisshandlung und sexueller Missbrauch.....	108
Krankenkassen.....	109
Kurberatung.....	109
Suchtprobleme: Alkohol - Medikamente – Glücksspiel – Medien.....	112
Studieren mit Kind.....	115
Wiedereinstieg in den Beruf.....	116
Gruppen und Initiativen.....	117
Eltern-Kind-Gruppe.....	117
Selbsthilfegruppen im Landkreis.....	118
Familienberaterinnen Singen.....	118
Alleinerziehende.....	119
Babyblues / Depressionen nach der Geburt.....	119
Behinderungen bei Kindern.....	120
Elternschule.....	122
Mehrlingsschwangerschaft.....	123
Stillberatung und -gruppen.....	123
Fehl- und Totgeburt, Säuglingstod.....	125
Kaiserschnitt.....	126
Treffpunkte.....	127
Elterntreffs.....	128

Kurse, Infoabende und vieles mehr.....	134
Alternative Behandlungsmethoden.....	134
Babyblues und Mutterglück.....	139
Babymassage.....	140
Babyzeichensprache.....	141
EINFACH ELTERN ® der Babykurs für Mama und Papa.....	142
Trageberatung.....	143
Beckenbodentraining für Frauen.....	143
Eltern werden - Eltern sein.....	144
Ernährung.....	150
Frühstück für Schwangere.....	151
Geburtsvorbereitung.....	151
Kindertanz.....	157
Kleinkinder.....	158
Musik.....	158
PEKiP (Prager Eltern Kind Programm).....	159
Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik.....	161
Säuglingspflege.....	165
Schwangerschaftsgymnastik.....	168
Schwimmen.....	170
Soziale und finanzielle Hilfen rund um die Geburt.....	170
Verlust einer Schwangerschaft.....	171
Volkshochschulen (VHS).....	172
Wiedereinstieg in den Beruf.....	173
Yoga.....	173
Günstige Kinderbekleidung.....	177
Familie und Beruf.....	179
Kinderbetreuung.....	180
Übersicht über Betreuungsangebote im Landkreis und der Stadt Konstanz.....	180
Kita Vormerkung in der Stadt Konstanz.....	180
Kindertagespflege.....	181
Spielgruppen.....	182
Babysittervermittlung.....	183
Paten-Grosseltern-Dienst.....	184
Literaturtipps.....	186

WISSEN

SOZIALE UND FINANZIELLE HILFEN BEI SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

BUNDESSTIFTUNG

Der Antrag muss **vor der Geburt** gestellt werden. Es besteht kein Rechtsanspruch. Frauen/Paare mit geringem Einkommen erhalten eine einmalige Zahlung von max. 1.000 €. Es können in der Schwangerschaft ergänzende Hilfen für individuelle Leistungen beantragt werden.

Anträge sind zu stellen bei pro familia, Diakonie oder dem Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF).

MUTTERSCHAFTSGELD (MSG)

MSG wird 6 Wochen vor der Geburt bis 8 Wochen nach der Geburt gezahlt.

- **Arbeitnehmerinnen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung freiwillig oder pflichtversichert sind**, erhalten max. 13 € pro Tag von der Krankenkasse und ggf. einen Arbeitgeberzuschuss
- **Selbstständige, Familienversicherte, Studentinnen**, die in der gesetzlichen Krankenversicherung freiwillig oder pflichtversichert sind, erhalten bei Anspruch auf Krankentagegeld MSG in Höhe des Krankentagegeldes
- **Arbeitnehmerinnen, die privat versichert sind oder eine geringfügige Beschäftigung** ausüben, sollten einen möglichen Leistungsbezug von einmalig max. 210 € vom Bundesversicherungsamt prüfen lassen.

Anträge gibt es beim Bundesversicherungsamt – Mutterschaftsgeldstelle, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn, Telefon 0228 -6191888, www.bva.de

ELTERNGELD

Elterngeld kann in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes in Anspruch genommen werden. Es beträgt in der Regel 65% bzw. 67% vom Lohnausfall. Ein Elternteil kann höchstens für 12 Monate Elterngeld erhalten. Anspruch auf zwei weitere Monatsbeträge haben die Eltern, wenn auch der andere Elternteil mind. 2 Monate Elterngeld bezieht. Die Eltern können, bis auf die Monate, in denen die Frau Mutterschaftsgeld erhält und die 2 Partnermonate, die Anzahl der Monatsbeträge frei untereinander aufteilen. Alleinerziehende können bis zu 14 Monate Elterngeld erhalten.

Bei Bezug von ALG II wird das Elterngeld als Einkommen angerechnet. Wenn die Frau vor der Geburt eine Erwerbstätigkeit ausgeübt hat, bleiben jedoch bis zu 300 € monatlich anrechnungsfrei.

Bei einem Einkommen unter 1.000 € mtl. kann ein sog. Niedrigverdienerbonus geltend gemacht werden. Zudem gibt es einen Geschwisterbonus bei 2 Kindern unter 3 Jahren bzw. 3 Kindern unter 6 Jahren. **Anträge** können bei der L-Bank, 76113 Karlsruhe, gestellt werden.

Eltern von Zwillingen können je Kind einen Elterngeldanspruch geltend machen. Lassen Sie sich hierzu ggf. von einer der Schwangerenberatungsstellen informieren.

KINDERGELD

Kindergeld wird ab der Geburt bis zum 18. Geburtstag sowie während der Ausbildungszeit gezahlt.

Das Kindergeld beträgt für das 1. und 2. Kind jeweils 184 €/Monat, für das 3. Kind 190 €/Monat und ab dem 4. Kind 215 €/Monat.

Bei geringem Einkommen wird ein Kinderzuschlag bis max. 140 €/Monat je Kind gezahlt. **Anträge** gibt es bei der Familienkasse Ravensburg, Schützenstr. 9, 82207 Ravensburg,

Service-Rufnummer: 0800-4 55 55 30

BETREUUNGSGELD

Wird im 2. und 3. Lebensjahr des Kindes keine staatl. Kinderbetreuung in Anspruch genommen (KiTa, Krippe, Tagesmutter o.ä.), können mtl. 150,- € Betreuungsgeld beantragt werden

Anträge gibt es bei der L-Bank (siehe Elterngeld).

KINDBEZOGENE STEUERENTLASTUNGEN

Bei der Einkommensteuererklärung können je nach zu versteuerndem Einkommen die folgenden Steuererleichterungen geltend gemacht werden:

- Kinderfreibetrag
- Erwerbsbedingte Kinderbetreuungskosten
- Freibetrag für Betreuung, Erziehung oder Ausbildung
- Entlastungsbetrag für Alleinerziehende

Anträge und Informationen gibt es beim Finanzamt.

ARBEITSLOSENGELD II (ALG II)

ALG II wird abhängig vom Einkommen aller Personen, die in der Bedarfsgemeinschaft leben, gezahlt. Dabei darf das eigene Vermögen die Freibetragsgrenzen nicht überschreiten. Einmalige Hilfen für z.B. Umstandskleidung, Erstausrüstung, Wohnungseinrichtung sind möglich.

Anträge gibt es bei der Agentur für Arbeit/Jobcenter.

WOHNGELD

Wohngeld wird abhängig vom Einkommen, Größe der Familie, Miete bzw. Belastung bei Eigenheim gezahlt.

Anträge gibt es beim Amt für Wohnungswesen/Rathaus.

BILDUNGSPAKET

Das ist drin im Bildungspaket

Kultur, Sport, Mitmachen:

Bedürftige Kinder sollen in der Freizeit nicht benachteiligt sein, sondern bei Sport, Spiel oder Kultur mitmachen. Deswegen wird zum Beispiel der Beitrag für den Sportverein oder für die Musikschule in Höhe von monatlich bis zu 10 Euro übernommen.

Schulbedarf:

Damit bedürftige Kinder mit den nötigen Lernmaterialien ausgestattet sind, wird ihnen zwei Mal jährlich ein Zuschuss überwiesen – zu Beginn des Schuljahres 70 Euro und zum zweiten Halbjahr 30 Euro, insgesamt also 100 Euro.

Schülerbeförderung:

Insbesondere wer eine weiterführende Schule besucht, hat oft einen weiten Schulweg. Sind die Beförderungskosten erforderlich und werden sie nicht anderweitig übernommen, werden diese Ausgaben erstattet.

Lernförderung:

Bedürftige Schülerinnen und Schüler können Lernförderung in Anspruch nehmen, wenn nur dadurch das Lernziel - in der Regel die Versetzung in die nächste Klasse - erreicht werden kann. Voraussetzung ist, dass die Schule den Bedarf bestätigt und keine vergleichbaren schulischen Angebote bestehen.

Mittagessen in Kita, Schule und Hort:

Einen Zuschuss fürs gemeinsame Mittagessen gibt es dann, wenn Kita, Schule oder Hort ein entsprechendes Angebot bereithalten. Der verbleibende Eigenanteil der Eltern liegt bei einem Euro pro Tag.

Tagesausflüge und Klassenfahrten:

Eintägige Ausflüge in Schulen und Kitas werden zusätzlich finanziert. Die Kosten mehrtägiger Klassenfahrten werden wie bisher erstattet.

ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN UND INFORMATIONEN DES JUGENDAMTES FÜR ALLEINERZIEHENDE

- Beurkundung der Vaterschaftsanerkennung (ist auch beim Standesamt möglich)
- Informationen über das Kindschaftsrecht (z.B. Umgangsrecht, Sorgerecht)
- Freiwillige Beistandschaft, um z.B. Unterhaltsansprüche geltend zu machen

ZUSCHÜSSE ZU KINDERBETREUUNGSKOSTEN UND WEITERGEHENDE HILFEN ZUR ERZIEHUNG

UNTERHALTSVORSCHUSS

Unterhaltsvorschuss wird zwischen Geburt und dem 12. Lebensjahr für insgesamt max. 72 Monate (133€/Monat) gezahlt. Voraussetzung ist, dass Mutter/Vater alleine mit dem Kind lebt und der andere Elternteil keinen oder zu geringen Unterhalt leistet.

KINDESUNTERHALT

Die Zahlung ist abhängig vom Einkommen des Unterhaltspflichtigen und dem Alter des Kindes.

BETREUUNGSUNTERHALT

Der Betreuungsunterhalt wird bis zu 3 Jahre nach der Geburt gezahlt. Dieser Unterhaltsanspruch besteht für nicht verheiratete Mütter und Väter dem anderen Elternteil gegenüber.

GRENZGÄNGER / FAMILIENZULAGE

Arbeitet ein Elternteil in der Schweiz als Grenzgänger, der andere in Deutschland, kann Kindergeld in Deutschland beantragt werden. Arbeitet nur ein Elternteil in der Schweiz, der andere steht in keinem Arbeitsverhältnis, muss Kindergeld als Familienzulage über den Schweizer Arbeitgeber beantragt werden. Der Differenzbetrag kann dann in Deutschland geltend gemacht werden. Arbeiten beide Elternteile in der Schweiz, ist die Zulage bei den Schweizer Arbeitgebern zu beantragen. In Deutschland ist kein Ergänzungsantrag möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie im **Internet** unter www.grenzgänger-informations-verband.de.

Weitere Tipps unter: www.schwanger-info.de

SOZIALPASS

KONSTANZ

*Sozialpass Konstanz, Stadt Konstanz, Sozial- und Jugendamt, Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz*

Informations- und Servicestelle: Petra Hnida

Telefon: 07531-900-888, E-Mail: IS@stadt.konstanz.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do: 8-12 und 14-16 Uhr, Mi: 8-12 und 14-17 Uhr, Fr: 8-12 Uhr

Stellen Sie den Antrag bei der Informations- und Servicestelle des Sozial- und Jugendamtes der Stadt Konstanz.

Ermäßigungen bei Veranstaltungen, Bäder, Museen, Musikschule, öffentlichen Verkehrsmitteln, ...

RADOLFZELL

Sozialpass der Stadt Radolfzell (Zeller Karte), Bürgerbüro (Infotheke), Marktplatz 2, 78315 Radolfzell, Telefon: 07732-81444

Anträge zur Ausstellung der „Zeller Karte“ werden vom Bürgerbüro im Rathaus entgegengenommen.

Öffnungszeiten: Mo-Do: 8.00-16.45 Uhr und Fr: 8.00-12.00 Uhr

Voraussetzung: Maximales Einkommen

1 Person 900,- €

2 Personen 1.050,- €

3 Personen 1.300,- €

jede weitere Person + 250,- €

Dem Antrag ist ein Einkommensnachweis beizufügen.

Wissen

Inhaber des Sozialpasses erhalten Vergünstigungen bei:

- Freibäder
- Musikschule
- Bibliothek
- Theater- und Konzertveranstaltungen
- Volkshochschule
- Kinder- und Jugendzentrum

SINGEN

Sozialpass für Hilfeempfänger

Fachbereich Jugend/ Soziales/ Ordnung im Rathaus, Hohgarten 2, 78224 Singen

E-Mail: info@singen.de

*Ansprechpartner: Renate Möll (Tel.: 07731-85516, 1. OG Zimmer 142)
 Wilhelm Ernst (Tel.: 07731-85540, 2. OG Zimmer 207)*

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30–12.00 Uhr und Mi: 14.00–17.00 Uhr

Der Sozialpass (Laufzeit sechs Monate) kann von Hilfeempfängern nach SGB II und SGB XII und deren unterhaltsberechtigten Angehörigen beantragt werden. Der Sozialpassinhaber erhält Vergünstigungen bei städtischen Konzerten und Theaterveranstaltungen, der Benutzung von Hallenbad und Aachbad, Ermäßigungen bei der Stadtjugendpflege, beim Stadtlinienverkehr und bei der Regionalen Volkshochschule Konstanz/Singen.

Hierzu ist ein Passfoto mitzubringen (außer für Kinder bis zum 10. Lebensjahr).

Anträge zur Ausstellung eines Sozialpasses werden vom Fachbereich Jugend/ Soziales/ Ordnung im Rathaus ausgegeben.

ENGEN

Sozialpass Engen

Kundenkarte im Tafelladen erhältlich bei:

Caritas-Sozialzentrum St. Wolfgang, Schillerstr. 10A, 78234 Engen

Engener Bürger, die im Besitz einer gültigen Kundenkarte des Tafelladens sind, erhalten Vergünstigungen bei:

- Stadtbibliothek
- Städt. Museum + Veranstaltungen
- Erlebnisbad
- Hegauer FV

STOCKACH

Stockacher Sozialpass, Rathaus Stockach, Adenauerstr. 4, 78333 Stockach

Tel.: 07771-802222, Fax: 07771-8028888, E-Mail: buergeramt@stockach.de

Ermäßigungen im Bereich: Kultur, Stadtbücherei, Stadtjugendpflege, Freizeit- und Hallenbäder, Volkshochschule, Musikschule, Mitgliedsbeiträge in Vereinen und Ferienfreizeiten

Berechtigt dafür sind: AGL II-Bezieher, Sozialgeld-Bezieher, Wohngeld-Bezieher und Bezieher von Hilfen zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung.

Öffnungszeiten: Mo-Mi: 8-12 Uhr und 14-16.30 Uhr, Do: 8-19 Uhr, Fr: 8-12 Uhr

RIELASINGEN-WORBLINGEN

Kinder- und JugendCard

Erhältlich bei:

- Juca 60 (Catia di Fiore) Hegastr. 60, Tel.: 07731-790697, Mobil: 0175-2267717

immer Mo: 11-12 Uhr, Di-Fr: 10-12 Uhr + zu den Öffnungszeiten des Jugendtreffs

- Schulsozialarbeit (Tanja Brennenstuhl), Ten-Brink-Schule, Tel.: 07731-7643766
- Rathaus (Birgit Müller-Stoppa) Tel.: 07731-932116

Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mi: 8-12.30 und 14-18 Uhr

Gemeinde Rielasingen-Worblingen, Familien mit geringem Einkommen (AGL II, Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld, Grundsicherung) bekommen einen Sozialpass und/oder eine Kinder- und Jugendcard, dadurch Ermäßigungen in versch. Einrichtungen/Vereinen.

ALLGEMEIN

Alle Schwangerschaftsberatungsstellen haben die Möglichkeit, für Schwangere über die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ innerhalb bestimmter Einkommensgrenzen sowie bei kirchlichen Fonds Gelder zu beantragen.

Adressen: s. Schwangerschaftsberatungsstellen

VORGEBURTLICHE UNTERSUCHUNGEN – PRÄNATALE DIAGNOSTIK

von Dr. med. Marietta Bulczak-Kiehn, pro familia Konstanz

BEDEUTET PRÄNATALE DIAGNOSTIK GARANTIE FÜR EIN GESUNDES KIND?

Die allermeisten Kinder werden gesund geboren, nur drei bis fünf Prozent der Neugeborenen haben eine Fehlbildung, Krankheit oder Behinderung (Basisrisiko). Die Ursachen hierfür sind meistens auf schwierige Entbindungen, Frühgeburtlichkeit oder Krankheiten der Mutter während der Schwangerschaft zurückzuführen. Nur ein geringer Prozentsatz ist genetisch bedingt. Das bedeutet, dass vorgeburtliche Untersuchungen nur einige wenige Erkrankungen erfassen, für die es meistens keine Therapie gibt.

In jedem Fall wird Frauen ab 35 Jahren die Möglichkeit der vorgeburtlichen Untersuchungen angeboten, da die Wahrscheinlichkeit für eine Chromosomenfehlbildung mit dem Alter der Frau steigt. Besteht für das Kind das Risiko einer bestimmten Erkrankung, so gilt dieses Angebot unabhängig vom Alter der Frau.

Durch die Möglichkeit der vorgeburtlichen Untersuchungen müssen Frauen oder Paare sich für oder gegen eine Untersuchung, ein möglicherweise behindertes Kind und ggfs. den Abbruch der Schwangerschaft entscheiden.

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

Beratung und Information zu vorgeburtlichen Untersuchungen sind schon lange ein wichtiger Arbeitsbereich von pro familia.

VOR DER ENTSCHEIDUNG FÜR ODER GEGEN DIE UNTERSUCHUNGEN

- informieren wir Sie über die Möglichkeiten und Grenzen der zur Verfügung stehenden Tests
- beraten wir Sie über Bedeutung und Konsequenzen der Untersuchung
- unterstützen wir Sie bei Ihrer persönlichen Entscheidungsfindung

WÄHREND DER UNTERSUCHUNGEN

- klären wir mit Ihnen, ob noch weitere Tests notwendig sind und unterstützen Sie in der Wartezeit

NACH DEN UNTERSUCHUNGEN

- bieten wir Ihnen Gespräche über Ihre Erfahrungen und Gefühle an, auch wenn sich kein krankhafter Befund ergeben hat
- informieren wir Sie, wo Sie über das jeweilige Krankheitsbild Auskunft bekommen können
- nennen wir Ihnen Adressen und Einrichtungen, die Sie über das Leben mit einem behinderten oder kranken Kind informieren können
- informieren wir Sie über medizinische, psychologische und rechtliche Aspekte eines Schwangerschaftsabbruchs
- unterstützen wir Sie, eine tragfähige und eigenständige Entscheidung zu treffen, die Ihren Ängsten, Sorgen und Wünschen und Ihrer Lebenssituation gerecht wird

Neu ist seit Mitte 2011 der Praena Test auf dem Markt, ein nicht-invasiver pränataler Test auf fetale genetische Veränderung mittels Untersuchung des mütterlichen Blutes. Der Test kann die genetischen Veränderungen für die Trisomie 21 (Down-Syndrom = häufigste genetische Fehlbildung), Trisomie 18 und 13 nachweisen. Andere Erkrankungen oder Behinderungen können mit dem Test nicht festgestellt werden.

Vorteile:

- nicht-invasive Diagnostik
- kein Fehlgeburtsrisiko, weil der **Mutter** Blut entnommen wird
- kann zu einem frühen Zeitpunkt (ab der 10. Woche) durchgeführt werden (ca. 4 – 8 Wochen vor der Fruchtwasseruntersuchung)
- bei negativem Befund: frühe Entlastung der Schwangeren
- bei positivem Befund: falls sich die Schwangere zu einem Schwangerschaftsabbruch entschließt, kann dieser durch Absaugung/Ausschabung erfolgen; es muss keine Geburt eingeleitet werden

Nachteile:

- risikolose Testdurchführung könnte den gesellschaftlich Druck auf die Schwangere erhöhen
- wird als individuelle Gesundheitsleistung (Igel) angeboten und ist selbst zu zahlen (z.Zt. 825 € plus Kosten für Durchführung und Beratung).

ÜBERBLICK ÜBER DIE UNTERSUCHUNGSMETHODEN

	Ultraschall	Risikoeinschätzung (Ultraschall und Blutentnahme bei der Schwangeren)	Praena Test Bluttest der Mutter zur Bestimmung kindlicher DNA-Teile	Amniozentese Fruchtwasseruntersuchung	Chorionzottenbiopsie Entnahme von Mutterkuchengewebe
wann wird untersucht?	Jederzeit zusätzlich zu den dreimaligen Ultraschallkontrollen im Rahmen der Schwangerenvorsorge	10.- 18. Schwangerschaftswoche	Ab der 10. Woche p.m.	14. - 18. Schwangerschaftswoche	8. - 12. Schwangerschaftswoche
was wird untersucht?	Wachstumsstörungen, Größe der Nackenfalte, Organfehlbildungen, Spina bifida (Offener Rücken) Herzfehler, Verdacht auf Down-Syndrom (Trisomie 21), Hydrozephalus (Wasserkopf)	Erstellung einer statistischen Risikoeinschätzung; keine objektive Diagnose; auffällige Werte führen zu weiteren Untersuchungen	Veränderung des Erbguts auf Trisomie 21 (Down-Syndrom), Trisomie 18, 13	Veränderungen des Erbguts, Geschlecht, Neuralrohrdefekt (Offener Rücken), Down-Syndrom	Veränderungen des Erbguts
Wartezeit?	Ergebnis sofort		Zwei Wochen bis Ergebnis vorliegt	zwei bis drei Wochen bis zum Ergebnis; bei FISH-Technik schneller	ein bis zwei Tage bis zum Ergebnis
Zuverlässigkeit?			Sensitivität von 98,1 %		Ergebnisse weniger zuverlässig als bei der Amniozentese
Risiken?	keine		keine	0,5-1 % Fehlgeburten	3-5 % Fehlgeburten

Bei speziellen Fragestellungen gibt es noch weitere Untersuchungsmöglichkeiten. Weitere Infos finden Sie in der Broschüre *Pränatale Diagnostik*, herausgegeben und erhältlich bei pro familia. Auch unter www.bzga.de finden Sie unter dem Stichwort *Pränataldiagnostik* wichtige Infos.

EIN FALLBEISPIEL ...

von Britta Schade, Singen

Ich bin 52 Jahre alt, seit Geburt körperbehindert durch das Medikament Contergan, habe dadurch kurze Beine und bin auf den Rollstuhl angewiesen. Ich habe eine 21jährige Tochter und einen 18jährigen Sohn. Ich glaube, Sie sollten dies wissen, wenn Sie meine Gedanken zum Thema pränatale Diagnostik lesen.

Für mich gibt es zur Frage der pränatalen Diagnostik und den daraus eventuell entstehenden Konsequenzen keine wirkliche Antwort. Schlussendlich muss dies jede Frau, jeder Mann, jedes Paar für sich entscheiden. Wichtig finde ich die Begleitung vorher und hinterher, egal wie die Entscheidung fällt. Ich glaube, an jeder Entscheidung kann frau/mann wachsen, wenn sie richtig verarbeitet wird. Auf Grund meiner Behinderung wurde ich, obwohl ich jung war, auch gefragt, ob ich eine Fruchtwasserpunktion vornehmen lassen wolle. Ich lehnte es ab, weil ich nicht vor diese Entscheidung gestellt werden wollte, was ich machen würde, wenn mein Kind behindert ist.

Entschließt sich frau/mann zu einer dieser Früherkennungsmethoden z.B. weil Risikofaktoren da sind, sollte frau/mann sich bewusst sein, dass sie/er eventuell vor die Entscheidung gestellt wird, dieses Kind auszutragen oder die Schwangerschaft abzubrechen. Kommt nun bei dieser Untersuchung heraus, dass das Kind vermutlich behindert ist, sind für mich beide Wege gehbar. Entscheide ich mich dazu, die Schwangerschaft abzubrechen, ist es wichtig dies bewusst zu tun, mit der Liebe zu diesem Kind und zu sich selber. Vielleicht verabschiedet frau/mann dieses Kind in einem Ritual, vielleicht ist es gut, es auch zu beerdigen. Entscheide ich mich dieses Kind auszutragen, ist es gut, sich frühzeitig zu informieren, wo es finanzielle wie auch psychische und menschliche Hilfe gibt.

Es ist eine Aufgabe, ein behindertes Kind großzuziehen und zu begleiten. Leider gibt es in unserer Gesellschaft wenig Unterstützung. Für mich drücken behinderte Menschen besonders deutlich die Verschiedenheit von uns Menschen aus, sie konfrontieren uns immer wieder mit der Frage, was ein lebenswertes Leben ist, was den Wert eines Menschen ausmacht und was schlussendlich im Leben wirklich wichtig, eben die Essenz des Lebens ist.

Bei Rückfragen können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen: brittaschade@web.de

SCHWANGERSCHAFTSDIABETES (GESTATIONS DIABETES) = ERSTMALIGES AUFTRETEN EINES DIABETES IN DER SCHWANGERSCHAFT

von Dr. med. Christian Weiß, Internist, Diabetologe DDG, aus Konstanz

Im Jahre 2011 haben die Deutsche Diabetes Gesellschaft und die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe eine neue Leitlinie für die Diagnose und Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes vorgestellt.

Eine Störung der Blutzuckerverarbeitung bei einer Schwangeren kann über die Nabelschnur zu einer vermehrten Versorgung des Kindes mit Zucker führen und einen starken Wachstumsschub des Kindes auslösen. Dadurch kann die Geburt erschwert werden, manchmal ist der Reifungsprozess des Kindes trotz seiner Größe verzögert, manchmal kann es beim Kind nach der Geburt zur Unterzuckerung kommen. Man geht heutzutage davon aus, dass diese Kinder in ihrem späteren Leben zu Übergewicht und Diabetes neigen (fetale Programmierung).

Für werdende Mütter erhöht ein Schwangerschaftsdiabetes das Risiko, Bluthochdruck, Harnwegsinfekte oder Schwangerschaftsvergiftungen zu erleiden.

Hervorgerufen wird ein Gestationsdiabetes durch eine Erhöhung an Schwangerschaftshormonen. Diese führen als Gegenspieler des Insulins zu einer geminderten Insulinwirkung, so dass die Schwangere mehr Insulin benötigt als sonst. Kann der Körper nicht ausreichend Insulin produzieren, steigt der Blutzucker, und dies gefährdet das Kind.

Durch rechtzeitige Diagnose des Gestationsdiabetes sowie durch intensive Überwachung und Behandlung kann dieses Risiko für Mutter und Kind reduziert und vermieden werden. In den meisten Fällen verläuft die Schwangerschaft bei einem Gestationsdiabetes normal.

Von rund 650.000 Geburten in Deutschland litten 24.000 Mütter im Jahre 2010 an Schwangerschaftsdiabetes, Tendenz steigend. 40 % der Mütter mit Gestationsdiabetes haben bei der nächsten Schwangerschaft erneut einen gestörten Blutzuckerstoffwechsel.

Ein Gestationsdiabetes kann nur durch einen Blutzuckerbelastungstest mit 75 gr Zucker festgestellt werden, unter standardisierten Bedingungen (3 BZ Messungen: nüchtern, nach 1 Std und nach 2 Std), am Morgen, aus Venenblut. Zucker im Urin ist nicht aussagekräftig.

In der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche wird beim betreuenden Frauenarzt ein Vortest durchgeführt oder die Schwangere gleich zu einer entsprechend eingerichteten Praxis (z.B. diabetologische Schwerpunkt Einrichtung) überwiesen. Bei einem Risiko sollte der Test auch schon in der Frühschwangerschaft durchgeführt werden. Sind ein oder mehrere Blutzuckerwerte zu hoch, liegt ein Gestationsdiabetes vor und es erfolgt zeitnah, d.h. möglichst sofort, die Aufklärung, Schulung, Ernährungsberatung, usw. Über die Blutzuckerselbstmessung kann die Schwangere den positiven Einfluss von Ernährungsanpassung (Kohlenhydrate) und Bewegung selbst feststellen. Die Anzahl der Messungen wird je nach Fragestellung festgelegt, wichtig sind Blutzuckermessungen nüchtern und 1 Stunde nach den Hauptmahlzeiten (Blutzuckerspitzen). Hierdurch sieht der betreuende Arzt auch, ob weiterführende Therapien (Insulin ist als einziges Medikament zugelassen) erforderlich werden.

Das erste Gespräch mit dem Arzt dient dazu, die Schwangere umfassend zu informieren und ihr die weitere Betreuung zu erläutern, ihr Sorgen zu nehmen und Ängste abzubauen, die Lebensqualität soll möglichst wenig beeinträchtigt werden.

Wird ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt, lässt er sich in der Regel gut behandeln. Meist genügen bereits eine Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung, um die Blutzuckerwerte zu normalisieren..

christian.weiss@dgn.de

www.praxis-weiss-walter.de

AMBULANTE GEBURT? KLINIKGEBURT? BELEG-HEBAMMENGEBURT? HAUSGEBURT? GEBURTSHAUS-GEBURT?

von Dr. med. Alice Kuhn Silber, Gynäkologin, Konstanz

Spätestens im Rahmen der Geburtsvorbereitungskurse wird jede schwangere Frau mit der schwierigen Entscheidung konfrontiert, wo und wie sie ihr Kind zur Welt bringen will. Eigene Vorstellungen von der „idealen Geburt“ werden von Geburtserlebnissen anderer und Mund-zu-Mund-Propaganda über Entbindungskliniken/Geburtshaus/Hausgeburt positiv oder auch negativ beeinflusst. Doch nicht nur diese Faktoren alleine verunsichern und erschweren diese Entscheidung. Wir leben in einer Zeit, die einem schnellen Wertewandel unterliegt. Trotz Mutterschutzgesetz und Arbeitsschutz für Schwangere verfügt unsere Gesellschaft derzeit über wenige Hilfestellungen in Form von Ritualen und Vorschriften, die unseren emotionalen und psychischen Bedürfnissen in dieser Umbruchzeit gerecht werden. Diese Phase der Neuorientierung umfasst nicht nur die Geburt, sondern die gesamte Zeitspanne vom Kinderwunsch bis zur jungen Elternschaft. Grundlage unseres Handelns sind oft nicht mehr Vorbilder in der Familie oder unser eigenes Empfinden, sondern das konsumorientierte, durch die Medien vermittelte Bild, was unsere Gesellschaft von Schwangeren und frischen Eltern erwartet.

Angefangen von psychosozialer Beratung im Rahmen der Pränataldiagnostik bis hin zu Vätergruppen, Stilltreffs und Selbsthilfegruppen existiert im Landkreis Konstanz eine Vielfalt von Gesprächs- und Beratungsangeboten professioneller Helfer, die diese gesellschaftliche Lücke im Umgang mit Geburt und Elternschaft erfolgreich füllen. Die Inanspruchnahme steht jeder Schwangeren und jedem werdenden Vater offen und hilft Ihnen bei der Orientierung durch diese schwierige Zeit. Nutzen Sie das Angebot!

Auch wenn der Geburtsvorgang seit Jahrtausenden gleich geblieben ist, so bestimmen die historischen und regional-kulturellen Gegebenheiten unser Geburtsverhalten. Während vor dem zweiten Weltkrieg noch Hausgeburten überwogen, fanden ab 1950 meist Klinikgeburten statt. Dank moderner Technologie und wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde die reale Sicherheit für Mutter und Kind deutlich verbessert. Die Sterblichkeit unter/nach der Geburt sank drastisch. In Mode waren die „programmierte Geburt“ und „Schreizimmer“ für Neugeborene. Doch dieser wissenschaftsgeleitete, unpersönliche und wenig einfühlsame Stil wurde den natürlichen Bedürfnissen der Gebärenden und Neugeborenen nicht gerecht. Es war kaum Raum für die Befindlichkeiten, Ängste, Sorgen und Fragen der Gebärenden. Ohne die Möglichkeit der familiär-emotionalen Begleitung, alleine gelassen im Wehenzimmer und Geburt in erzwungener Rückenlage, fühlten sich viele Frauen

hilflos und der Medizintechnik ausgeliefert. Das elementare Bedürfnis des Neugeborenen nach körperlicher Nähe zur Mutter wurde missachtet. Bereits in den 70er Jahren wurde der Ruf nach einer alternativen Geburtshilfe laut, bei der die emotionalen und psychischen Bedürfnisse der Gebärenden und der Neugeborenen respektiert werden. Als erster Schritt hierzu wurde 1979 in München die „Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern-Sein“ gegründet. In Berlin wurde 1982 das erste Gebärhaus eröffnet, Hausgeburten waren vermehrt gefragt. In der Mehrzahl suchten sich die Schwangeren „Ihre Geburtsklinik“ oder „Gebärhaus“ nach den Kriterien der „sanften Geburt“ und „rooming-in“ aus. So waren es schließlich die Verbrauch erwünschte nach alternativen Geburtsformen, die zu einer entscheidenden Veränderung in geburtshilflichen Abteilungen und zu einer Zunahme von Hausgeburten führten. In den jetzigen Zeiten der Gesundheitsreform wird das ehrliche Bemühen vieler Geburtskliniken um höchst mögliche Sicherheit für Mutter und Kind bei zeitgleichem Erfüllen der emotionalen Grundbedürfnisse oft durch einen von der Klinikverwaltung festgelegten, knappen Personalschlüssel und unflexible Personalorganisation erschwert.

Bezüglich Schwangerschaft und Geburt vertritt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den vernünftigen Grundsatz, dass diese Zustände keine Krankheiten darstellen, sondern normale körperliche Prozesse im Leben einer Frau sind, die eine einfühlsame Begleitung erfordern. Jede Schwangere wünscht sich eine komplikationslose „natürliche“ Geburt. So „natürlich“ wie jede Geburt ist, so „natürlich“ sind auch Krankheiten und der Tod unter/nach der Geburt. Auch bei einem völlig risikofreien Schwangerschaftsverlauf treten bei ca. 10% der Fälle unter der Geburt unerwartete Komplikationen auf, die schnellstmöglich ärztliches Eingreifen erfordern (Angabe des Berufsverbandes der Frauenärzte 1994). Für Schwangere mit niedrigem Geburtsrisiko gibt es an der Universitätsfrauenklinik in Wien seit mehr als 10 Jahren die Möglichkeit, sich unter der Geburt ausschließlich von einer Hebamme (1 zu 1 Betreuung) begleiten zu lassen – lediglich bei 4% der Geburten wurde eine zusätzliche ärztliche Intervention notwendig (Prof. Husslein 2008).

Wir haben hier im Kreis Konstanz ein weit gefächertes Angebot von guten Geburtskliniken mit/ohne Kinderkliniken, die ambulante und stationäre Entbindungen anbieten, Beleghebammen, Gebärhaus und die Möglichkeit von Hausgeburten. Informieren Sie sich über alle angebotenen Möglichkeiten, schauen Sie sich die Örtlichkeiten an, sprechen Sie mit Hebammen und Ärzten.

Alle zukünftigen Eltern müssen sich überlegen, wie viel medizinische Sicherheit sie für sich und das Ungeborene während der Geburt wünschen. Die Entscheidung wo Sie entbinden werden, können nur Sie alleine treffen.

Schwangeren mit Risiken wie: Bluthochdruck, Blutzuckererkrankung vor oder während der Schwangerschaft, Gestosen (Schwangerschaftsvergiftung), zu tiefer Sitz der Nachgeburt, Steiß/Fußlagen, Verdacht auf Missverhältnis (zu großer Kopf des Kindes, zu große Kinder) aber auch bei ständigen Scheidenentzündungen oder bei Partnerschaftskonflikten und anderen psychischen Belastungen und schwereren körperlichen Erkrankungen ist in jedem Fall eine Klinikentbindung zu empfehlen.

Bei unauffälligem Schwangerschaftsverlauf ist die Auswahl des Entbindungsortes sehr groß: Hausgeburt, Geburtshaus, ambulante/stationäre Klinikentbindung mit Beleghebamme im Sinne eines zusätzlichen „medizinischen Sicherheitsnetzes“ oder auch ambulante/stationäre Klinikentbindung können bedürfnisorientiert ausgewählt werden.

Bleiben Sie bei der Auswahl des Geburtsortes flexibel und erlauben Sie sich, in letzter Minute anders als geplant zu entscheiden, wenn es Ihre Situation erfordert. Denken Sie bitte auch an vermeintliche Nebensächlichkeiten wie Länge der Anfahrtswege, Staugefahr, Parkplatzsituation. Vermeiden Sie mit heftigen Wehen lange Anfahrtszeiten - das kann für den werdenden Kindsvater nicht nur eine extreme seelische Belastung, sondern auch sehr unfallträchtig sein. Bei Hausgeburten benachrichtigen Sie Ihre Hebamme frühzeitig über das Einsetzen von Wehen.

Ein positives Geburtserlebnis ist nicht nur von den Begleitumständen der Geburt, wie z.B. familiengerechte Atmosphäre, liebevolle Betreuung und Respektieren von Bedürfnissen, sondern auch von der inneren Einstellung der Gebärenden abhängig. Jede Geburt ist ein einmaliges, sehr individuelles Geschehen. Es gibt keine „perfekte, natürliche Geburt“! Die Zeiten, in denen Frauen sich gegenseitig nach Hausgeburt/Klinikgeburt oder Gebrauch/Nicht-Gebrauch von Schmerzmittel unter der Geburt taxierten, sollten längst vorbei sein! Respektieren Sie gegenseitig Ihre persönlichen Entscheidungen!

Entscheiden Sie sich für eine Hausgeburt und muss diese abgebrochen werden, dann freuen Sie sich, dass es Geburtskliniken gibt, in der ein kompetentes Team aus Hebammen und Ärzten Ihnen sofort weiter hilft. Insuffizienz- oder gar Schuldgefühle, bei der Hausgeburt versagt zu haben, sind völlig fehl am Platz und nur das Ergebnis einer ideologisierten Einstellung zur Geburt. Auch wenn Ihr Kind aufgrund von Komplikationen kurzfristig in die Kinderklinik verlegt werden sollte, brauchen Sie keine unnötigen Ängste zu entwickeln. Entscheidend für das Bindungsverhalten der Kinder sind weniger die Minuten/Stunden nach der Geburt, als die kontinuierliche Qualität der mütterlichen Stimmung und somit der Signale in den ersten Lebenswochen und Monaten.

Ich wünsche Ihnen eine gute Geburt, viel Kraft für die anstrengende Zeit danach und viele durchgeschlafene Nächte.

HAUSGEBURT - EINE TRADITION LEBT WIEDER AUF

von Sabine Frieze-Berg, Hebamme, Konstanz

Eine Geburt, die zu Hause in vertrauter Umgebung stattfindet, in der Gesellschaft von Menschen, die bekannt sind, auf eigene Weise und in eigener Zeit, kann eine Erfahrung sein, die die wachsende Familie bereichert und stärkt.

Die Möglichkeit zur Hausgeburt steht primär jeder Frau zur Verfügung. Der Gesetzgeber hat diese Möglichkeit anerkannt und die Klinik-, die Beleg-, die Geburtshaus- und die Hausgeburt als gleichwertig nebeneinander gestellt. Aus der Hausgeburt ist jedoch in Deutschland die Ausnahme geworden.

Nur 1% aller Kinder sind zu Hause geboren worden. Diese Zahl variiert in Europa zwischen 0% und 43%. Die Gründe dafür liegen auf den unterschiedlichsten Ebenen. Leider wird die Hausgeburt immer noch als eine gefährliche Form der Geburt dargestellt, obwohl zahlreiche Studien der neuen Zeit beweisen, dass bei Einhaltung klarer Selektionsfaktoren in Schwangerschaft und Geburt die Hausgeburt eine gute Alternative zur Klinik- oder Geburtshausgeburt darstellt.

DIE GRÜNDE FÜR EINE HAUSGEBURT SIND VIELFÄLTIG

Die Sicherheit des häuslichen Umfeldes stärkt, die Geburt findet im Schoße der Familie statt, keine Trennung von den anderen Kindern. Keine Einschränkungen und störenden Regeln und keine auf

Pathologie ausgerichtete Umgebung. Viele Frauen machen die Erfahrung, dass zu Hause ihr eigener Rhythmus im Vordergrund steht, und alle Aktivitäten in gewohnter Atmosphäre stattfinden. Begleitet durch die Hebamme, die dem Paar von früher Zeit an vertraut ist, durch Schwangerschaftsvorsorge und Schwangerschaftsbegleitung sowie durch Geburtsvorbereitung. Diese Situation wirkt sich günstig aus, zusätzliche Eingriffe werden zum größten Teil unnötig, und der Bedarf an Schmerzmitteln ist sehr gering.

WANN KANN EINE HAUSGEBURT STATTFINDEN?

Voraussetzung ist, dass eine Hebamme die Schwangerschaft und Geburt begleitet. Bei jeder Geburt besteht durch die Gesetzgebung die Hinzuziehungspflicht einer Hebamme. Sie ist die verantwortliche Person bei einer normalen Geburt. Je früher die Hebamme Kontakt zu der Frau und dem Paar hat, umso besser für das Vertrauensverhältnis. Sie richtet sich in der Schwangerschaftsvorsorge nach den geltenden Mutterschaftsrichtlinien und dem ressourcenorientierten Behandlungsschema.

WIE IST DIE HEBAMMENVERSORGUNG GEREGLT?

Eine Hausgeburt ist möglich in dem Schwangerschaftszeitraum Anfang der 38. bis Ende der 42. Schwangerschaftswoche. In dieser Zeit ist die Hebamme per Funk oder Funktelefon zu erreichen - Tag und Nacht.

Es kann nicht immer sein, dass die Hebamme, die bei der Geburt dabei ist, auch die Hebamme ist, die die Schwangerenvorsorge übernommen hat. Hebammen vertreten sich gegenseitig, so dass meistens eine kontinuierliche Geburtsbereitschaft für diesen Zeitraum übernommen wird. Die Regelung für den Bereitschaftsdienst sprechen die Paare mit der Hebamme ab.

WAS MUSS ALS MINIMALBEDINGUNG ERFÜLLT SEIN?

Persönlich: Eine gute Position zur Hausgeburt, die im Verlauf der Schwangerschaft gewachsen ist.
Räumlich: Ein Telefon und ein erreichbares Krankenhaus (Die zweite Bedingung wird im Kreis Konstanz überall erfüllt).

WAS MUSS BESORGT UND VORBEREITET WERDEN?

Das Hausgeburtpaket wird meistens von der Hebamme zusammengestellt und kann in der Apotheke besorgt werden. Die Kosten für den medizinischen Bedarf übernimmt die Krankenkasse. Alle anderen nötigen Vorbereitungen werden mit der Hebamme besprochen, sind aber gering. Es ist außerdem sinnvoll, eine weitere, vertraute Person außer Kindsvater und Hebamme bei der Geburt dabei zu haben, die im Hintergrund arbeitet. Eine Kinderbetreuung für die älteren Geschwister sollte organisiert sein.

MÜSSEN GYNÄKOLOGE UND KINDERARZT DER HAUSGEBURT ZUSTIMMEN?

Ärzte können immer zu diesem Thema befragt werden. Leider ist das Verständnis für Hausgeburt gering. Die Entscheidung für Hausgeburt liegt nach guter Abwägung der Gründe bei den Paaren selbst.

WAS PASSIERT BEI KOMPLIKATIONEN?

In allen Phasen der Geburt kann es zu Komplikationen kommen. Schon bei geringem Verdacht wird die Frau in die Klinik verlegt, je nach Situation mit dem eigenen PKW oder dem Rettungswagen. Am Telefon muss bei der Geburt eine Telefonliste mit allen Notfallnummern hängen.

WER HILFT IM WOCHENBETT?

Die Hebamme ist für die Nachsorge im Wochenbett zuständig. Zusätzlich muss unbedingt eine

Haushaltshilfe organisiert werden. Es gibt spezialisierte Stellen, die Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen übernommen.

OFFIZIELLE ERKLÄRUNG DES BUNDES DEUTSCHER HEBAMMEN ZUR HAUSGEBURT

Die Betreuung der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbettes gehört laut Hebammengesetz vom 4. Juni 1985 zum Aufgabenbereich der Hebamme, solange es sich um regelrechte Verläufe handelt. Einer zunehmenden Pathologisierung, Technisierung und Medikalisierung dieser Lebensphasen muss im Interesse der Frauen, Kinder und Familien entschieden entgegengetreten werden. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind nicht einfach körperliche Abläufe, sondern ebenso psychosexuelle und soziale Prozesse, für deren ungestörten Verlauf emotionale Sicherheit und Geborgenheit unabdingbar sind. Die freie Wahl einer Hebamme und eines Arztes oder einer Ärztin sowie das Wachsen einer Vertrauensbeziehung durch die ganzheitliche Betreuung in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett, begünstigen einen ungestörten Ablauf dieses wichtigen Lebensabschnittes. Hausgeburt, Geburtshaus und Praxisgeburt sowie ambulante oder stationäre Klinikentbindung stehen mit jeweils spezifischen Vor- und Nachteilen gleichberechtigt nebeneinander. Es gilt, gemeinsam mit den werdenden Eltern die ihren Wünschen und Möglichkeiten angemessene Geburtsform zu wählen. Dabei hat die Auswahl nach geburtshilflichen Kriterien Priorität vor psychologischen oder sozialen Aspekten. Die heutigen Möglichkeiten der Schwangerschaftsvorsorge und Geburtsüberwachung sowie die sozialen Veränderungen haben günstige Voraussetzungen für Hausgeburtshilfe geschaffen. Frauen, die heute eine Hausgeburt planen, haben signifikant weniger anamnestische Risiken. Sie bereiten sich intensiv auf die Geburt vor und nehmen die Vorsorgeuntersuchungen durch Hebamme oder Arzt/Ärztin wahr. Nach komplikationslosem Schwangerschaftsverlauf, angemessener Vorsorge und guter Überwachung der Geburt kommt es extrem selten zu akuten Notsituationen unter der Geburt. Wir appellieren an alle in der Hausgeburtshilfe Tätigen, bei sich anbahnenden Abweichungen vom regelrechten Verlauf frühzeitig die Klinik aufzusuchen. Wir fordern alle in der Klinik Tätigen auf, vorurteilsfrei mit Hausgeburtshilfshebammen zusammenzuarbeiten. Wir wünschen eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Frauen und Kinderärztinnen in Anerkennung der jeweiligen Kompetenzen.

KLINIKGEBURT

von Dr. med. Alice Kuhn Silber, Gynäkologin, Konstanz

Zumindest für unser Einzugsgebiet, wozu auch die Kantonsspitäler in Frauenfeld und Münsterlingen gehören, stehen inzwischen alle Kliniken den neueren Entwicklungen in der Geburtshilfe offen gegenüber. Die meisten Kliniken im Kreis Konstanz haben in den letzten Jahren ihre Kreißsäle und Entbindungsstationen renoviert und damit versucht, dem Bedürfnis der Frauen nach einem persönlicheren Ambiente entgegenzukommen. Die **Ausstattung des Kreißsaales** mit Gebärhocker, Petzibällen, Sprossenwand, Stricken zum Festhalten und Bodenmatten gehört inzwischen fast überall zum Standard. Ebenso kann in jeder Klinik nach alternativen Methoden zur Schmerzbehandlung gefragt werden. **Unterwassergeburten** sind bis auf Radolfzell in den von uns befragten deutschen Kliniken inzwischen möglich und es werden damit wie bereits schon früher auf Schweizer Seite gute Erfahrungen gemacht. Wird eine Geburt in einer **Schweizer Klinik** in Erwägung gezo-

gen, muss allerdings vorher unbedingt die Kostenfrage mit der Krankenkasse geklärt werden. Kliniken sowie Krankenkasse geben darüber genauere Auskunft.

In allen Kliniken ist das **Rooming-In** inzwischen selbstverständlich. Gerade in dieser ersten hochsensiblen Phase nach der Geburt wirkt sich das Beisammensein von Mutter/Eltern und Kind sehr positiv aus, insbesondere beim Auftreten von Komplikationen. Nicht nur das Stillen klappt dann besser, auch die erste Bindung zwischen Eltern und Kind erhält in dieser Zeit ihre entscheidende Prägung.

Obwohl alle befragten Kliniken den Anspruch erheben, das **Stillen** nach Bedarf optimal zu fördern, ist es ratsam, dass die Frauen und ihre Partner sich schon vor der Geburt sorgfältig informieren. Besonders gefördert wird inzwischen auch die Schulung des Klinikpersonals in Bezug auf die Stillhandhabung. Eine große Hilfe für das Stillen ist es auch, wenn nach der Entlassung aus der Klinik noch eine Nachbetreuung durch eine Hebamme stattfindet, da sich viele Unsicherheiten erst zu Hause herausstellen.

Natürlich bestehen in Bezug auf die Größe des Hauses und auf die finanzielle und personelle Ausstattung der Kliniken große Unterschiede. Wir halten es unbedingt für notwendig, dass die zukünftigen Eltern sich vor der Entbindung bei einer Kreißsaalführung und/oder den Info-Abenden informieren und im Gespräch mit den ÄrztInnen und den Hebammen sich darüber Klarheit verschaffen, ob die Klinik das bietet, was für ihre Situation das Richtige ist.

FRÜHGEBURT

*in Anlehnung an das Faltblatt „Neonatologie – Informationen für Eltern“;
herausgegeben vom Klinikum Konstanz*

Auf der Neonatologie werden Frühgeborene und kranke Neugeborene medizinisch und pflegerisch betreut. Die Station liegt auf der Ebene E direkt neben dem Kreißsaal und der Wöchnerinnenstation und ist eine Abteilung der Kinderklinik.

Medizinische Betreuung

Die medizinische Betreuung Ihres Kindes umfasst eine qualitativ hoch stehende Versorgung, die durch eine Rund-um-die-Uhr-Bereitschaft von Ärzten und Pflegenden gewährleistet wird. Zur Früherkennung von Krankheiten wird in Deutschland bei allen Neugeborenen ein Suchtest auf angeborene Stoffwechselerkrankungen durchgeführt (siehe separate Aufklärung und Einwilligung). Außerdem werden ein Hörtest, Hüftultraschall und weitere Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt. Routinemäßig bekommt jedes Kind bei uns Vitamin K, um den natürlichen Mangel an Vitamin K bei Neugeborenen auszugleichen. Sind Ihnen einige Untersuchungen oder Maßnahmen unklar, sprechen Sie uns einfach darauf an.

Pflege und Ernährung

Damit Sie Ihr Baby je nach Gesundheitszustand so gut wie möglich selbständig versorgen können, führen wir Sie Schritt für Schritt in die Pflege Ihres Kindes ein. Zu unserem Team gehören auch Krankengymnastinnen, die Ihnen Lagerung und Handling Ihres Kindes zeigen.

Der Kontakt zu Ihrem Kind durch Berührung und Ansprache ist besonders wichtig. Gerne können Sie eine Spieluhr oder ein Schmusetuch für Ihr Kind mitbringen und es ihm in den Inkubator legen.

Besonders wichtig ist es uns außerdem, Sie bei Ihrem Stillwunsch zu unterstützen. Ihr zu früh geborenes oder krankes Kind kann anfangs vielleicht noch nicht oder nicht genügend an Ihrer Brust gestillt werden. Muttermilch muss in diesem Fall durch Pumpen angeregt werden. So profitiert Ihr Kind dennoch von der guten Verdaulichkeit, der optimalen Nährstoffzusammensetzung und den Abwehrstoffen in der Muttermilch.

Eine ausführliche Stillbroschüre liegt in der Informationsmappe, die Sie bereits erhalten haben. Außerdem stehen Ihnen drei Stillberaterinnen zur Verfügung.

Besucherregelung

Unsere Neonatologie hat keine festen Besuchszeiten für Eltern, d.h. Sie dürfen uneingeschränkt tagsüber und nachts bei Ihrem Kind sein. Dieses intensive Zusammensein fördert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Auch Großeltern dürfen ihre Enkelkinder besuchen, allerdings immer in Begleitung von einem Elternteil. Geschwisterkinder dürfen nach einer kurzen ärztlichen Untersuchung ihr neues Geschwisterchen besuchen. Sprechen Sie einfach eine Schwester darauf an.

Frühchentreff

Die Gruppe von interessierten oder betroffenen Eltern von Frühgeborenen trifft sich alle 2 Monate am 1. Montag gerader Monate um 15 Uhr in der Bibliothek der Kinderklinik Konstanz.

Weitere Informationen rund um zu früh geborene Kinder finden Sie auf der Internetseite des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“ e.V. unter www.fruehgeborene.de.

FRÜHCHENTREFF KONSTANZ

Daniela Schweizer, Randensteig 4, 78176 Blumberg, Telefon: 07702-435884

Homepage: www.fruehgeborene.de/informationen-fuer-eltern/selbsthilfegruppen-und-initiativen

Treffen: jeden dritten Dienstag im Monat (15-17 Uhr)

Treffpunkt: Kinderklinik Singen, Hegau Klinikum 4-mal im Jahr Treffen. Termine können bei Frau Böger vom „Bunten Kreis“ in Erfahrung gebracht werden, Tel.: 07731-892819

FRÜHCHENTREFF SINGEN

Kinderklinik Singen, Dr. Engels, Schwester Elli, Virchowstr. 10, 78224 Singen, Telefon: 07731-892800, E-Mail: fgtreff_singen@yahoo.de

DER-BUNTE-KREIS-LEBEN-GEBEN E.V. - SOZIALMEDIZINISCHE NACHSORGE FÜR FRÜHGEBORENE UND CHRONISCH KRAKE KIN- DER UND JUGENDLICHE MIT IHREN FAMILIEN

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Singen, HBH- Kliniken, Zimmer O.E.014, Virchowstr.10, 78224 Singen, Telefon: 07731-892819

E-Mail: bunterkreis@hbh-kliniken.de, Homepage: www.bunterkreis-lebengeben.de

Wir wollen in unserer Region allen schwer kranken Kindern, Jugendlichen und ihren Familien eine ganzheitliche Hilfe bieten, damit das Leben auch mit der Erkrankung gelingt.

- Ein interdisziplinäres Team bestehend aus Kinderkrankenschwestern, Sozialpädagogen, Psychologen und Seelsorgern. Die Mitarbeiter werden zu Case Managern ausgebildet.
- Sozialmedizinische Nachsorge in 3 Schritten
 1. Während des Klinikaufenthaltes
 2. Im Übergang von der Klinik nach Hause
 3. Betreuung zu Hause

KAISERSCHNITT (SECTIO CAESAREA) = SCHNITT-ENTBINDUNG: JA? NEIN? VIELLEICHT?

von Dr. med. Marietta Bulczak-Kiehn, pro familia Konstanz

(in Anlehnung an die Informationsbroschüre in der Schwangerschaft: Kaiserschnitt: Ja! Nein! Vielleicht? herausgegeben vom Berliner Hebammenverband u.a.)

Kaiserschnitt oder operative Schnitt-Entbindung kann in den Fällen, in denen eine natürliche Geburt nicht möglich ist, ein unverzichtbares Mittel sein, um das Leben von Mutter und Kind zu schützen. Es wird geschätzt, dass ca. 2 % aller Geburten in Deutschland zwingend einen Kaiserschnitt erfordern; bei weiteren 10 % wird aus medizinischen Gründen ein Kaiserschnitt während der Geburt notwendig. Zurzeit liegt in Deutschland die Kaiserschnitttrate über 30 % und damit bis mehr als 15 % höher als von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen.

Die Gründe dafür sind vielfältig, u.a.:

- Verringerung der operativen Risiken (z.B. durch verbesserte Narkose- und Operationsmethoden, postoperative Behandlung)
- Mögliche fehlende geburtshilfliche Erfahrungen; Personalmangel (?)
- Wiederholungsrisiko nach Kaiserschnitten (einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt)
- Wunsch der Mutter rückt mehr in den Mittelpunkt der medizinischen Versorgung = Wunsch-Kaiserschnitt (zu bedenken wären die Konsequenzen aus evtl. Operationskomplikationen, längerem stationärem Aufenthalt, Stillproblemen, etc.)

Es ist deshalb wichtig, dass schwangere Frauen die Kurz- und Langzeitfolgen einer Operation genau verstehen, damit sie in der Lage sind, die für sie bedeutsamen Umstände mit den ÄrztInnen und Hebammen zu besprechen und eine informierte Entscheidung treffen zu können.

Es ist besonders sinnvoll, dass die Schwangere mit Ihrem/r Arzt/Ärztin und Hebamme offen über ihre Wünsche und möglichen Befürchtungen und Ängste im Zusammenhang mit einer vaginalen Geburt oder Kaiserschnittgeburt spricht, sich alle Untersuchungen und Befunde erklären lässt. Bei Unklarheiten sollte sie nachfragen, auch nach Alternativen fragen.

Angst vor der Geburt kann ein Grund sein, einen Kaiserschnitt zu wünschen. Diese Angst sollte akzeptiert werden und genau erforscht werden:

- Wovor genau fürchtet sich die Schwangere?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
- Welche Folgen hätte das, für wen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, den Befürchtungen entgegenzuwirken?
- Wer könnte dabei unterstützen?
- Welche Informationen sind nötig?
- Was ist nach einem Kaiserschnitt zu erwarten?

Wünsche und Bedürfnisse rund um die Geburt sollten erforscht werden:

- Unter welchen Bedingungen würde sich die Schwangere wohl fühlen?
- Welche Betreuung, welche Umgebung ist hilfreich?
- Können vor der Geburt Vereinbarungen mit Ärzten, Hebammen, Partnern getroffen werden?

Die Entscheidung für einen Kaiserschnitt fällt bei der Hälfte **vor** Einsetzen der Wehen, bei der anderen Hälfte später. Dem Wunsch nach einem Kaiserschnitt durch die Schwangere ist nach Auffassung des zuständigen Ärzteverbandes aus rechtlicher Sicht zu folgen. Jedoch muss die Schwangere umfassend über die Risiken für sich und ihr Kind bei beiden möglichen Entbindungswegen aufgeklärt werden.

Unklar ist, wie viele Frauen in Deutschland tatsächlich einen Kaiserschnitt ohne klare medizinische Indikation anstreben, da die gesetzlichen Krankenkassen nur Kosten für medizinisch begründete Kaiserschnitte abrechnen dürfen und eher nicht als Wunsch-Kaiserschnitte aufgeführt werden.

In jedem Fall ist weder eine Schwangerschaft noch eine Geburt ein „Krankheitsgeschehen“. Schwangerschaft ist eine Zeit umfassender Veränderungen. Da sind widersprüchliche Gedanken und Gefühle nicht ungewöhnlich.

WICHTIGE TIPPS FÜR EIN GUTES GELINGEN VON SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

- Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Nehmen Sie sich Zeit, sich mit den anstehenden Themen zu beschäftigen
- Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse. Was brauchen Sie? Wer kann unterstützen?
- Sprechen Sie offen mit Ihrem Partner und Vertrauenspersonen
- Sprechen Sie mit Ihrem/r Arzt/Ärztin und Ihrer Hebamme
- Suchen Sie sich eine Beratungsstelle. Dort erhalten Sie kostenlos kompetente Beratung in allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Achten Sie auf Entlastung und reduzieren Sie Stress wann immer möglich
- Sorgen Sie für ausgleichende Bewegung und Aktivität, die für Sie angenehm ist
- Erlernen Sie Entspannungstechniken
- Vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten und sorgen Sie gut für sich!

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter folgenden Adressen:

www.schwangeren-info.de und www.kaiserschnitt-netzwerk.de

VERTRAULICHE GEBURT

Wir helfen anonym und sicher: 0800-40 40 020, www.geburt-vertraulich.de

Wenn Sie schwanger sind und keiner es erfahren darf, dann wenden Sie sich entweder an die obengenannte Notrufnummer oder an eine Schwangerschaftsberatungsstelle, die Sie anonym über die Möglichkeit der „Vertraulichen Geburt“ informiert.

„Jede Mutter hat das Recht, bei den Schwangerschaftsberatungsstellen vor, während und nach der Geburt anonym und geschützt Hilfe zu suchen. Die neuen Regelungen sehen ein zweistufiges Ver-

fahren vor: Auf der ersten Stufe bieten die Schwangerschaftsberatungsstellen der Klientin, die ihre Anonymität wahren möchte, eine umfassende Hilfe und Beratung zur Lösung ihrer psychosozialen Konfliktlage an. Erst wenn feststeht, dass sich die Frau trotz guter Hilfsangebote nicht offenbaren möchte, wird sie auf einer zweiten Stufe zur vertraulichen Geburt beraten.“

(aus: Broschüre: *Die Vertrauliche Geburt*, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, April 2014)

Siehe auch: Schwangerenberatungsstellen

VERHÜTUNG NACH DER GEBURT

von Dr. med. Marietta Bulczak-Kiehn, pro familia Konstanz

Mit der Geburt insbesondere des ersten Kindes gewinnt die Beziehung eines Paares eine neue und andere Qualität. Beide Partner müssen lernen, die eigenen Bedürfnisse mit denen des neuen Familienmitgliedes in Einklang zu bringen.

Die Frau wird sich zunächst von den körperlichen Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt erholen müssen, hat in den ersten Wochen eine zusätzliche Belastung durch das Stillen. Viele Frauen haben deshalb in der ersten Zeit nach der Geburt keine Gedanken an Sexualität. Zumeist geht dieses Empfinden nach einigen Monaten vorüber, sobald sich die neue Situation eingespielt hat. Jedes Paar wird für sich herausfinden müssen, welchen Stellenwert die sexuelle Beziehung in Zukunft hat.

Stillen schützt nicht vor Schwangerschaft. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit während der Zeit des Voll-Stillens schwanger zu werden relativ gering ist, können - aufgrund der komplexen hormonellen Umstellung nach der Geburt - durchaus einzelne Eisprünge auftreten.

Die erste Regelblutung nach der Geburt ist individuell sehr unterschiedlich, sie tritt zwischen der 6. und der 24. Woche nach der Geburt ein. Sobald Paare ihre sexuelle Beziehung wieder aufnehmen, sollten sie eine zuverlässige Verhütungsmethode anwenden. Denn: kurz aufeinander folgende Schwangerschaften stellen sowohl für die Mutter als auch für das ungeborene Kind eine erhebliche gesundheitliche Gefährdung dar.

Unmittelbar nach der Geburt – während des sog. Wochenflusses – sollten Paare noch keinen Geschlechtsverkehr haben, doch können andere Formen der Zärtlichkeit und Sexualität genutzt werden. Diese Phase dauert ca. 4 bis 6 Wochen, in der auch ein evtl. vorgenommener Dammschnitt abheilen kann.

Für die **Wahl des Verhütungsmittels** gibt es während der Stillzeit besondere Regeln. Empfehlenswert sind Barriere-Methoden wie **Diaphragma** (auch Caya) oder **Kondom**. Ein Diaphragma sollte frühestens nach 6 Wochen (Rückbildung der Gebärmutter) neu oder erneut angepasst werden. Neu auf dem Markt ist ein „Universal-Diaphragma“ Caya®, das in der Apotheke erhältlich ist. Einsetzen und Üben ist allerdings sinnvoll und sicherer, ein Angebot, dass die Ärztin der pro familia Beratungsstelle in Konstanz anbietet.

Die Anti-Baby-Pille (Mikropille; jede der 21 Tabletten enthält die gleichen Wirkstoffmengen) sowie Nuvaring® (Hormon-Vaginalring) und Evra® (Hormon-Pflaster) empfiehlt sich wegen des Einflusses auf die Menge und Zusammensetzung der Muttermilch nicht.

Als *Pille* kommt die sog. **Minipille** in Frage, die nur Gelbkörperhormon enthält und täglich ohne Pause regelmäßig eingenommen werden muss. Nur geringste Mengen des Gelbkörperhormons gehen in die Muttermilch über, die aber weder Einfluss auf die Menge noch auf die Zusammensetzung haben. Gesundheitliche Beeinträchtigung des Säuglings wurde nicht beobachtet.

Frauen, die eine Familienplanungspause einlegen bzw. die Familienplanung abgeschlossen haben, können an eine längerfristige Verhütungsmethode denken. Hier bietet sich die **Hormonspirale** Mirena® an. Dieses Intrauterinsystem (IUS) ist so sicher wie die Sterilisation und wirkt bis zu 5 Jahre lang. Sollten Frauen vorzeitig ein Kind planen, kann es zu jedem Zeitpunkt vorher vom Frauenarzt/-ärztin problemlos entfernt werden. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt kann Mirena® in die Gebärmutter eingelegt werden und gibt dort täglich sehr geringe Mengen eines Gelbkörperhormons, viel weniger als in der Minipille enthalten ist, ab. Dadurch wird die Gebärmutter Schleimhaut nur sehr geringfügig aufgebaut, so dass die Monatsblutung nach und nach kürzer und schwächer wird. Anfangs kann es nach dem Einsetzen zu Schmierblutungen kommen. Bei manchen Frauen bleibt die Monatsblutung schließlich ganz aus, was ähnlich wie in der Stillzeit nichts Unnatürliches oder Gesundheitsgefährdendes ist.

Wenn die Familienplanung abgeschlossen sein sollte, kann eine erneute Schwangerschaft auch mit der endgültigen Sterilisation ausgeschlossen werden. Generell ist dieser Eingriff bei Männern (**Vasektomie**) unkomplizierter als bei Frauen.

Um sich für die passende Methode zu entscheiden, die den persönlichen Bedürfnissen und langfristigen Zielen am nächsten kommt, beraten Sie sich mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt oder nutzen Sie die medizinische Beratung der pro familia Konstanz.

Für Frauen mit wenig Einkommen gibt es das Angebot, die Finanzierung der Verhütungsmittel über das Landratsamt zu beantragen, dies gilt auch für Kosten für die Vasektomie bzw. Sterilisation. Nähere Informationen geben dazu gerne die Beratungsstellen im Landkreis.

POSTPARTALE (NACHGEBURTLCHE) KRISEN

(verkürzt nach Kerstin Eichhorn-Wehnert, pro familia Bamberg)

WAS VERSTEHT MAN UNTER POSTPARTALEN KRISEN?

Der Begriff der postpartalen Krisen umfasst alle psychischen Erkrankungen der Mutter im Wochenbett bzw. im ersten Jahr nach der Entbindung. Damit wird bereits deutlich, dass diese Krisen im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes stehen und somit eine Sonderrolle innerhalb der psychischen Erkrankungen einnehmen. Eine Sonderrolle auch deshalb, weil sie in der Regel eine äußerst gute Prognose haben, d.h. zu 98% wieder ausheilen.

Dennoch stellen sie ein sehr ernst zu nehmendes Phänomen dar, das leider nach wie vor im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt viel zu wenig Beachtung findet.

Postpartale Erkrankungen reichen in ihrer Ausprägung vom so genannten Babyblues bis hin zur postpartalen Psychose, der schwersten aller psychischen Erkrankungen im Wochenbett. Während schätzungsweise **50 – 80%** aller Mütter in den ersten Tagen nach der Geburt vom **Babyblues** betroffen sind, erkranken etwa **10 – 20%** aller Mütter an einer **postpartalen Depression**.

WIE ÄUSSERN SICH POSTPARTALE KRISEN UND WOHER KOMMEN SIE?

Der weit verbreitete und auch in der Geburtsvorbereitung häufig erwähnte **Babyblues** ist gekennzeichnet durch Traurigkeit, häufiges Weinen, Stimmungsschwankungen, erhöhte Empfindsamkeit, Müdigkeit und Erschöpfung bei gleichzeitiger Schlaf- und Ruhelosigkeit. Der Babyblues entsteht unmittelbar bzw. in den ersten Tagen nach der Entbindung und ist eine Folge der vielschichtigen körperlichen wie psychischen Veränderungen, die mit der Geburt eines Kindes einhergehen. Die Symptome verschwinden in der Regel von allein und umso rascher, je sensibler auf die betroffene Mutter eingegangen wird.

Nachgeburtliche Depressionen können jederzeit im ersten Jahr nach der Entbindung auftreten. Die Entwicklung ist häufig schleichend, was dazu führt, dass sowohl die betroffenen Frauen als auch ihre Angehörigen erst relativ spät merken, dass es sich nicht um eine vorübergehende Verstimmung handelt. Wie bei anderen Depressionen auch reichen die Symptome von innerem Leeregefühl, Ängsten, Panikattacken, Zwangsgedanken über psychosomatische Beschwerden bis hin zu Suizidgedanken. Zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind führen wiederum zu starken Schuldgefühlen. Die Abstufung der Depressionen reicht von leicht bis schwer. Danach richtet sich auch die Notwendigkeit bzw. Form der Behandlung.

MÖGLICHE AUSLÖSER

Faktoren, unmittelbar die Geburt betreffend wie z.B. das Geburtserlebnis als solches, den Geburtsverlauf (etwa Kaiserschnitt) oder auch die unmittelbaren Folgen der Entbindung (Erschöpfung, Dammverletzungen, extrem schmerzhaftes Hämorrhoiden, Milcheinschuss etc.)

Endokrinologische/hormonelle Faktoren: rund um die Geburt laufen komplexe biochemische Prozesse ab, die zu Funktionsstörungen von Botenstoffen (Neurotransmittern) im Gehirn führen können.

nen. Dadurch kann die Konzentration von Serotonin und Noradrenalin verringert sein, welche bei Depressionen nachweislich eine Rolle spielen. Auch der starke Östrogen- und Progesteronabfall nach der Entbindung hat Einfluss auf die Befindlichkeit der Mutter, wenn auch nicht einen so großen wie lange angenommen.

Seelische Faktoren wie z.B. vorausgegangene psychische Störungen (so auch bereits erlittene postpartale Erkrankungen), Traumatisierungen, belastende Ereignisse im Vorfeld von Schwangerschaft und Geburt sowie schwierige Lebensumstände (finanzielle/berufliche Sorgen, Partnerschaftsprobleme usw.)

Gesellschaftliche/soziale Faktoren: hierzu zähle ich den Mythos „Mutterschaft“, die allgemeine Nichtachtung der Geburt als kritisches Lebensereignis, den weiblichen Rollenspagat, zu hohe (eigene) Erwartungen, soziale Isolation vieler Mütter sowie eine unzureichende, unrealistische Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt.

WAS HILFT?

Es ist wichtig, dass die betroffene Frau psychologische Betreuung aufsucht.

Folgende Maßnahmen können hilfreich sein: Konkrete Unterstützungsmöglichkeiten bei der Bewältigung des Alltags, Sicherstellung von ausreichendem Schlaf, Erlernen von Entspannungsmethoden, eigene Zeiträume für die Mutter ohne das Kind.

In Einzel- oder Gruppenberatungen (siehe auch das Angebot der pro familia Konstanz „Babyblues und Mutterglück“) können zusätzlich thematisiert werden: Beziehung zum Kind, Partnerschaft/Familie, Zukunftsperspektiven, Erarbeitung eigener Wünsche und Ziele. Auch gemeinsame Gespräche mit engen Bezugspersonen können äußerst wichtig sein. Von den betroffenen Frauen selbst werden sehr oft eine schwierige Geburt, Partnerschaftsprobleme, psychische Probleme vor Schwangerschaft und Geburt, Schuldgefühle, geringes Selbstwertgefühl oder auch großer Perfektionismus als relevante Themen benannt.

Ansprechpersonen:

- **Dipl. Psych Marja Niklander**

profamilia Konstanz, Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416, E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz

- **Sabine Friesen-Berg, Hebamme**

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz,
Telefon 07531-34908, Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friesen-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friesen-berg.de

Weitere Informationen unter der Internet-Adresse: www.schatten-und-licht.de

STILLEN IST TOLL...

von Edeltraud Homburger, Stillberaterin, Steisslingen, teilweise zitiert aus Stillempfehlungen der Nationalen Stillkommission am Robert-Koch-Institut

... das finden wir auch und wollen Sie deshalb dazu ermutigen, Ihr Kind zu stillen. Stillen bedeutet viel mehr als nur die beste und gesündeste Nahrung für Ihr Kind, es ist auch Nahrung für die Seele und setzt in einzigartiger Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind fort. Der direkte Hautkontakt beim Trinken vermittelt auch Trost, Nähe und das Gefühl von Geborgenheit. Stillen wird gemeinsam erlernt: wichtig sind Körperkontakt, Liebe zueinander und das Finden eines gemeinsamen Rhythmus.

Auch Väter haben die Chance, eine innige Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen durch intensives Berühren, Halten und Blickkontakt. Ihre liebevolle Zuwendung zum Kind stärkt auch die Mutter, besonders in der schwierigen Anfangszeit. Die Ruhe des Vaters, seine Mit-Freude und Unterstützung wirken sich positiv auf die Stilldauer der Frau aus.

Vorteile des Stillens:

Für das Kind:

- Muttermilch ist leicht verdaulich.
- Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten. Gestillte Kinder sind weniger krank.
- Die in der Muttermilch enthaltenen Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Eisen sind den Bedürfnissen des Kindes mit seinem noch unreifen Verdauungssystem und seinem jeweiligen Lebensalter genau angepasst.
- Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.
- Ausschließliches Stillen in den ersten sechs Monaten kann Ihr Kind vor Allergien schützen.

Für die Mutter:

- Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld und ist umweltfreundlich.
- Stillen macht unabhängig, auch wenn Sie unterwegs sind.
- Die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt rascher zurück, und der Blutverlust ist geringer.
- Stillen gibt das Gefühl, etwas für Ihr Kind tun zu können - was besonders über Schwierigkeiten in den ersten Wochen hinweg helfen kann.
- Stillen erzeugt schöne, lustvolle Gefühle und wirkt beruhigend auf Mutter und Kind.

Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft

Informieren Sie sich über das Stillen. Lassen Sie sich korrektes Anlegen und verschiedene Stillpositionen zeigen. Sie müssen Ihre Brust nicht auf das Stillen vorbereiten, Ihr Körper macht das von ganz allein. Die Größe der Brust spielt keine Rolle beim Stillen. Flach- oder Hohlwarzen müssen bei guter Vorbereitung kein Stillhindernis sein.

Der Stillbeginn

Legen Sie Ihr Kind im Kreißsaal so früh wie möglich an - vor dem Baden, Wiegen und Messen. Ihr Kind erhält so bereits die wertvolle Vormilch, die reich an Abwehrstoffen, leicht verdaulich und den Bedürfnissen eines Neugeborenen angepasst ist. Sie und Ihr Baby lernen das Stillen zu diesem Zeitpunkt leichter. Am besten gelingt es, wenn Sie auch weiterhin mit Ihrem Kind Tag und Nacht zusammen sind.

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf, so oft und so lange, wie Sie beide es möchten. Das Trinken Ihres Babys an Ihrer Brust reguliert die Milchbildung. Ein gesundes, vollausgetragenes Baby braucht keine andere Nahrung als Ihre Milch.

Achten Sie auf eine gute Stillposition, damit Ihr Kind richtig trinken kann: Ihr Kind soll Ihnen mit seinem Körper ganz zugewandt sein und beim Trinken nicht nur die Brustwarze, sondern viel von der Brust im Mund haben.

Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie Ihr Kind stillen. Sie brauchen in den ersten Tagen nur etwas mehr Unterstützung.

Für frühgeborene Kinder ist Muttermilch besonders wertvoll. Sie ist den Bedürfnissen des zu Frühgeborenen genau angepasst und anders aufgebaut als bei reif geborenen Babies. Pumpen Sie Ihre Milch solange ab, bis Ihr Kind an der Brust trinken kann.

Nehmen Sie die Unterstützung Ihres Partners, Ihrer Familie und Freunde in dieser ersten Zeit an, und meiden Sie Stress. Ruhen Sie sich aus, wann immer es Ihnen möglich ist. Trinken Sie nach Durst, und ernähren Sie sich ausgewogen.

Trotz aller Vorteile kann es eine Zeitlang dauern, bis sich die Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind eingependelt hat. Besonders die ersten 4-6 Wochen können schwierig und anstrengend sein. Stillen ist ein Lernprozess für Mutter und Kind. Dafür brauchen beide Zeit und Ruhe. Vertrauen Sie Ihrem Körper und sich selbst und seien Sie nicht entmutigt, auch wenn nicht alles auf Anhieb klappt. Bedenken Sie, dass viele Schwierigkeiten und Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Kind auf mangelnder Information oder fehlender Unterstützung beruhen können! Oft sind es ganz einfache Dinge, die junge Mütter nicht wissen oder übersehen, häufig fehlen die Vorbilder, von denen Frauen den Umgang mit dem Stillen lernen können. Suchen Sie sich kompetente Hilfe bei Hebammen, Kinder-/Krankenschwestern, Laktationsberaterinnen und Stillgruppen.

Gerade das Engagement der Stillgruppen setzt bei der Erfahrung ein, dass Mütter sich Rat und Kraft holen können bei Frauen, die selbst gerne gestillt haben. Bei zwanglosen Treffen können Schwangere und stillende Mütter von den Erfahrungen stillerfahrener Frauen profitieren und sich untereinander austauschen. Für Schwangere kann es hilfreich sein, in der Stillgruppe zu erfahren, wie sie sich aufs Stillen gut vorbereiten können. Die Stillgruppen bieten seelische Unterstützung und kompetente Informationen an, die Frauen können in der Regel auch Rat geben beim Stillen nach einer Kaiserschnittentbindung, bei Zwillingen oder anderen speziellen Problemen - oder sie vermitteln Kontakte zu Müttern mit entsprechendem Wissen. Nicht zuletzt sind Stillgruppen auch eine gute Möglichkeit, andere Frauen mit kleinen Kindern kennen zu lernen und so Kontakte zu knüpfen.

Fragen Sie Ihre Hebamme oder in der Entbindungsklinik nach den Adressen der örtlichen Stillgruppen und weiterer Informationsquellen oder wenden Sie sich an folgende Organisationen:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen,

Gertraudgasse 4 R., 97070 Würzburg, Tel.: 0931-573493

Bund Deutscher Hebammen,

Steinhäuser Str. 22, 76135 Karlsruhe, Tel.: 0721-981890

Bund Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC,

Delpweg 14, 30457 Hannover, Tel.: 0511-465849

La Leche Liga Deutschland e. V.

Louis-Mannstaedt-Str. 19, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241-1232581

www.lalecheliga.de

STILLGRUPPE SINGEN / RADOLFZELL / KONSTANZ

(La Leche Liga)

Ausgebildete Stillberaterinnen:

RITA ZOLLER-HUMBERT

Prof. Schmieder-Str. 8e, 78476 Allensbach, Tel.: 07533-949934

PETRA KLAHOLD

Heckenweg 5, 78315 Radolfzell, Tel.: 07738-818888

EDELTRAUD HOMBURGER

Franz-Xaver-Oexle-Str.11, 78256 Steisslingen, Tel.: 07738-1442

Informationen und Hilfe rund ums Stillen. In telefonischer Beratung sowie an unseren monatlich stattfindenden Stillgruppentreffen können wir Schwangeren und stillenden Müttern Hilfestellung zur Selbsthilfe, sachliche Informationen, sowie auch seelische Rückenstärkung geben. Die Treffen teilen sich in einen informativen Teil und eine zwanglose Gesprächsrunde im Anschluss. Wir freuen uns über jeden Besuch.

Ort und Zeit: zu erfragen bei o.g. Stillberaterinnen

Kosten: 2.- Euro pro Treffen für Nichtmitglieder der LLL

„SCHREIBABY“ - FRÜHKINDLICHE REGULATIONSTÖRUNGEN

von Dr. Karin Waldecker und Dipl. Psych. Marja Niklander, Kinderklinik Konstanz

Schreiende Babys beunruhigen ihre Eltern und entsprechen nicht dem Wunschbild eines glücklichen Säuglings. Eltern haben zudem Angst, dass ihrem Kind etwas fehlt. Hat es Schmerzen, steckt eine Krankheit hinter dem vielen Weinen und der Unruhe? Sie sind durch viele gut gemeinte Ratschläge verunsichert, sind verzweifelt, frustriert, genervt ... - auf jeden Fall sind sie chronisch übermüdet!

Schlaf ist für Gesundheit, Wachstum und Entwicklung von Kindern jeden Alters wichtig. Ein Kind, das nachts gut schläft, ist tagsüber ausgeglichener, fröhlicher und aufmerksamer.

Gleiches gilt für die Eltern, um den Anforderungen des Alltags, der Elternrolle und Partnerschaft gelassen und guten Mutes gerecht zu werden!

Die frühkindlichen Regulationsstörungen fassen als gemeinsame Diagnose ein breites Spektrum von Problemen der frühkindlichen Verhaltensregulation zusammen: Vom frühen exzessiven Schreien, über Schlaf-, Fütter- und Gedeihstörungen und chronische Unruhe.

Sie stehen in zeitlichem Zusammenhang mit alterstypischen Anpassungs- und Entwicklungsaufgaben (Regulation von Schlaf-Wach-Organisation, Erregbarkeit, Aktivität, Aufmerksamkeit und Emotionen), die von Eltern und Baby gemeinsam zu bewältigen sind.

Es sind die ganz normalen Krisen der frühkindlichen Entwicklung, die aber durch extreme Ausprägung und Dauer erhöhte Anforderungen an die elterlichen Kompetenzen stellen.

Die Eltern sind aktuell oder chronisch erschöpft, am Ende ihrer Kräfte und häufig noch zusätzlichen psychosozialen Belastungen ausgesetzt. Die sich entwickelnde Eltern-Kind-Beziehung ist häufig belastet.

Wenn Sie als Eltern sich ratlos und erschöpft fühlen, negative Gefühle ihrem Kind gegenüber entwickeln, das Schreien länger als drei Monate dauert, Schlafstörungen, Fütterprobleme und von Ihnen nicht erklärbare Krankheitszeichen hinzukommen, suchen Sie unverzüglich Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin auf.

Das Sozialpädiatrische Zentrum in Konstanz bietet hierfür ambulante Beratung und Therapie an (siehe Entwicklungsauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen, S. 104)

In der Kinderklinik Konstanz können im stationären Rahmen mögliche Ursachen unter klinischer Beobachtung abgeklärt werden. Als Krisen- und Erstintervention werden in dem interdisziplinären Team mit einem integrativen Beratungs- und Therapiekonzept direkte therapeutische Hilfen für das Kind und Entlastung und Unterstützung der Eltern eingeleitet.

Eine stationäre Aufnahme von Kind und Mutter als Begleitperson zur akuten Entlastung ist notfallmäßig jederzeit möglich!

Internetadressen zur weiteren Information:

www.trostreich.de („Schreibabys“) und www.gaimh.de (Rubrik „Eltern“)

WARUM IMPF-EMPFEHLUNGEN?

von Dr. med. Marietta Bulczak-Kiehn, pro familia Konstanz

Medizinischer Fortschritt besteht darin, Krankheiten behandeln zu können. Dadurch wurden große „Geißeln der Menschheit“ = Infektionskrankheiten, behandelbar. Noch besser ist es, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Diese Möglichkeit besteht durch Impfungen, bereits vom 2. Lebensmonat an, kann so vielen „Kinderkrankheiten“ vorgebeugt werden.

Beim Neugeborenen ist das Immunsystem noch nicht richtig ausgereift, es muss erst lernen, einen Schutz gegen Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren zu entwickeln, wenn diese ins Körperinnere eingedrungen sind. Bestimmte Körperzellen können dann die „Eindringlinge“ unschädlich

machen. Bei einem späteren erneuten Kontakt mit diesen Erregern werden diese sofort wiedererkannt und eliminiert.

Durch Impfungen wird frühzeitig dieses „Gedächtnis“ des Immunsystems angeregt und im Falle eines Kontakts mit den jeweiligen Erregern haben geimpfte Menschen Vorteile gegenüber Nicht-Geimpften. Geimpfte sind immun, d.h. sie erkranken nicht und je mehr Geimpfte es in einer Bevölkerungsgruppe gibt, umso geringer ist die Ausbreitungsmöglichkeit der jeweiligen Erkrankung.

Welchen Infektionskrankheiten durch Impfung vorzubeugen wäre, empfiehlt in Deutschland die „Ständige Impfkommission“ (STIKO), eine Bundeseinrichtung mit Sitz in Berlin. Diese Impf-Empfehlungen werden laufend aktualisiert und angepasst.

Das Neugeborene ist durch mütterliche Antikörper (Schutz gegen Krankheiten, die die Mutter durchgemacht hat) geschützt, auch während der Stillzeit werden diese Antikörper über die Muttermilch dem Kind zugeführt. Ab dem 2. Lebensmonat wird die 1. Impfung (Kombinationsimpfstoff gegen verschiedene „Kinderkrankheiten“) empfohlen. Der vollständige Impfschutz gegen diese Erkrankungen ist nach der 4. Impfung (etwa mit Vollendung des 1. Lebensjahres) vorhanden. Im Laufe der nächsten Lebensjahre gibt es weitere Krankheiten, gegen die erfolgreich geimpft werden kann. Alle Impfungen werden in einem Impfausweis dokumentiert.

Bei manchen Krankheiten reicht eine einmalige Impfung, um lebenslang geschützt zu sein. Bei vielen Erkrankungen muss das „Impfgedächtnis“ durch erneute Impfung aufgefrischt werden, deshalb ist es für jeden Menschen sinnvoll, seinen eigenen Impfschutz lebenslang zu überprüfen und aufrechtzuerhalten.

SCHWANGERENBERATUNG

SCHWANGER - WAS NUN?

von Susanne Reith-Franz, Sozialarbeiterin, pro familia Konstanz

Das Eintreten einer Schwangerschaft ist meistens ein freudiges Ereignis und die werdenden Eltern sind voller Erwartungen auf ein Leben mit Kind. Mit der ersten Schwangerschaft wird sich das Leben von Grund auf ändern, somit muss die zukünftige Lebenssituation oft neu überdacht werden. Dies erfordert von den werdenden Eltern ein hohes Maß an Auseinandersetzung mit sich selbst, mit dem Partner und/oder der sozialen Umgebung, um einen möglichen Lebensplan für die nächsten Jahre zu entwerfen.

Es kommen viele Fragen auf, wie die zukünftige Lebenssituation gestaltet werden kann. Wird der Vater des erwarteten Kindes zu mir halten oder werde ich alleinerziehend sein? Wenn bislang die Partnerschaft, meist von finanzieller Unabhängigkeit und dem Gedanken eines gleichberechtigten, partnerschaftlichen Miteinanders geprägt, gelebt wurde, muss mit der Geburt des Kindes über die zukünftige Rollenverteilung, die Betreuung des Kindes und die Verteilung der wirtschaftlichen Ressourcen nachgedacht werden. Verheiratete Paare und in einer nicht-ehelichen Lebensgemeinschaft Lebende müssen für sich klären, wie sie die finanzielle Verantwortung und die Betreuung des Kindes/der Kinder so regeln, dass später keine unterhaltsrechtlichen Nachteile entstehen.

Wer soll/kann Elternzeit nehmen? Mit wie viel Elterngeld können wir in den ersten 12-14 Monaten rechnen? Wo wird Elterngeld beantragt? Wie werden wir Elternzeit im Weiteren beanspruchen? Welche Betreuungsmöglichkeiten für Kleinkinder gibt es? Gibt es flexible Arbeitszeitmodelle im Betrieb? Kann ich meinen Arbeitsplatz ohne Risiko behalten? Wenn Arbeitszeit reduziert wird, reichen dann die Einkünfte? Welche öffentlichen Hilfen gibt es? Wie familienfreundlich ist unser Umfeld? Wie können wir gemeinsam die zukünftigen Aufgaben bewältigen?

Diese Entscheidungen müssen getroffen werden, ohne bereits Erfahrungen mit der Betreuung und Versorgung eines Kindes gemacht zu haben.

Manchmal treten schon bei bekannt werden der Schwangerschaft Schwierigkeiten und Probleme in der Partnerschaft auf, die möglicherweise in einem Beratungsgespräch geklärt werden können. Unter Umständen scheitert die Partnerschaft schon vor oder bald nach der Geburt, so dass sich viele Frauen mit der Erziehung des Kindes und den damit verbundenen Aufgaben alleingelassen fühlen. Dennoch müssen Fragen nach gemeinsamer Elternschaft und vorhandener Unterhaltsansprüche geklärt werden, auch für werdende Väter.

Hier können die Beratungsstellen eine wichtige Hilfestellung anbieten, zumal sich in einem Gespräch mit einem/r Außenstehenden manche Situation klären lässt oder von anderen Gesichtspunkten her angesehen werden kann. Es gibt an den Beratungsstellen je nach Träger weltanschaulich unterschiedliche Schwerpunkte, aber jede/r qualifizierte Berater/in wird sich auf die Situation der Ratsuchenden einlassen und mit ihr/ihm nach Lösungen suchen, die der persönlichen Situation entsprechen. Wichtig ist auch zu wissen, dass die MitarbeiterInnen aller Beratungsstellen unter Schweigepflicht stehen.

Zu Beginn einer Schwangerschaft empfiehlt es sich deshalb, insbesondere für alleinerziehende Frauen, eine Schwangerenberatung, die immer kostenlos ist, aufzusuchen. In dieser Beratung ist Raum, Fragen zur Schwangerschaftsvorsorge, zur pränatalen Diagnostik, zur finanziellen Situation (z.B. Elterngeld, Kindergeld), zur Elterlichen Sorge, zur Feststellung der Vaterschaft, zur Unterbringung des Kindes etc. zu klären. Auch kann überlegt werden, wo es möglich ist, weitere Unterstützung zu erhalten wie z.B. aus öffentlichen und privaten Stiftungen. Manchmal kann eine psychologische Begleitung in der Schwangerschaft sinnvoll sein, z.B. wenn die Beziehung schwierig ist oder wenn eine Früh- oder Fehlgeburt vorausgegangen ist.

In schwierigen familiären Situationen ist es auch schon in der Schwangerschaft möglich, dass eine Familienhebamme unterstützt. Diese Hilfe kann bis zu einem Jahr nach der Geburt beantragt werden.

Auch wer sich mit dem Gedanken trägt, eine Schwangerschaft abubrechen, findet in den Beratungsstellen GesprächspartnerInnen, die helfen, in dieser Situation Klarheit zu gewinnen.

Der folgende Abschnitt gibt einen allgemeinen Überblick über die einzelnen Beratungs-Einrichtungen. **Es ist sinnvoll, immer telefonisch einen Termin zu vereinbaren.**

Für Frauen, die in der **Schweiz** arbeiten, kann es sinnvoll sein, sich bezüglich rechtlicher Fragen zu Schwangerschaft, Mutterschutz etc. auch an eine Beratungsstelle in der Schweiz zu wenden.

Während einer Schwangerschaft und später im Leben mit Kindern können sehr **spezielle Fragen und Probleme** auftauchen. Daher nennen wir auch einige Einrichtungen mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten, die im Einzelfall wichtige Unterstützung geben können.

MINDERJÄHRIGE SCHWANGERE

Für jede Frau und jedes Paar bringt eine Schwangerschaft zahlreiche Veränderungen mit sich. Bei minderjährigen Schwangeren sind jedoch einige Fragestellungen mehr zu berücksichtigen, zumal die Eltern für ihre minderjährigen Kinder - auch wenn diese Kinder bekommen - weiterhin unterhaltspflichtig sind. Außerdem treffen sie weiterhin die rechtlichen Entscheidungen über die zukünftige Lebensführung der Minderjährigen.

Oft ist die schulische oder berufliche Ausbildung noch nicht abgeschlossen oder gerade erst geplant. Hier werden in der Beratung mögliche Modelle wie Weiterführung der Ausbildung, Teilzeitausbildung oder Unterbrechung der Ausbildung sowie die Möglichkeiten der Betreuung des erwarteten Kindes durchgedacht.

Über Fragen der Ausbildungsfortführung berät zusätzlich die Handwerkskammer Konstanz, Kontaktstelle Frau und Beruf, Webersteig 3, 78462 Konstanz, Telefon 07531-205-251 oder im Internet unter www.frauundberuf-konstanz.de.

Zudem haben minderjährige Mütter kein uneingeschränktes Sorgerecht, sondern erhalten vom Jugendamt bis zur Volljährigkeit einen Amtsvormund beigelegt. Über die Auswirkung dieser Amtsvormundschaft muss in der Beratung ebenfalls informiert werden. Häufig gibt es auch Konflikte der Minderjährigen mit ihren Eltern, sobald diese von der Schwangerschaft erfahren. Oft sind

mehrere vermittelnde Gespräche notwendig. Auch ist es sinnvoll, mit dem jeweiligen Jugendamt unterstützende Maßnahmen zu erörtern.

Die Freundschaften/Partnerschaften in diesem Lebensabschnitt bestehen meist erst seit kurzem und sind manchmal noch instabil. Trotz der gemeinsamen Entscheidung für das Kind steht die junge Mutter vielfach nach einer gewissen Zeit alleine da und muss Ausbildung und Versorgung des Kindes organisieren. In dieser Situation ist es besonders wichtig, auf ein gutes soziales Netz vertrauen zu können. Manchmal ist auch professionelle, psychotherapeutische Beratung oder Betreuung angesagt.

BERATUNGSSTELLEN FÜR SCHWANGERE

DIAKONISCHES WERK IM EVANGELISCHEN KIRCHENBEZIRK KONSTANZ

Wir sind eine Beratungsstelle, an die sich Menschen aller Konfessionen und Nationalitäten in sozialen, persönlichen und familiären Schwierigkeiten wenden können.

Schwerpunkte unserer Arbeit sind:

- Schwangerenberatung
- Schwangerschaftskonfliktberatung (staatl. anerkannt nach §219; mit Beratungsbescheinigung)
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Inhalte unserer Arbeit sind:

- Beratung über gesetzliche Ansprüche (Elterngeld, Kindergeld, Kindergeldzuschlag, Unterhalt, Wohngeld, Leistungen des Job Center)
- Unterstützung bei der Beantragung und Durchsetzung von Leistungsansprüchen
- Durchführung von schwangerschaftsbezogenen Antragstellungen (Bundesstiftung, Landess-tiftung, kirchliche Fonds)
- Vermittlung zu Schuldnerberatungsstellen und anderen Fachdiensten nach Bedarf
- Informationen zu Sexualaufklärung, Familienplanung, Verhütung
- Beratung bei persönlichen Schwierigkeiten und Paarproblemen
- Gruppenangebote (Mütterfrühstück, sexualpädagogische Gruppenangebote, STÄRKE-Angebote) und Informationsveranstaltungen auf Anfrage
- Beratung zu Pränataldiagnostik
- Einsatz von Familienhebammen
- Kinderwunschberatung

Sie können von uns erwarten:

- Zeitnahe Beratungsgespräche
- Verständnis, Respekt, Verschwiegenheit
- Qualifizierte und fachkompetente Beratung (seit September 2009 auch als Onlineberatung)

RADOLFZELL

Beratungsstelle für Schwangere und junge Familien

Untertorstr. 20, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-9827760, Fax 07732-9827777,

E-Mail: Schwangerenberatung.radolfzell@diakonie.ekiba.de

Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

ENGEN

Termine auf Nachfrage über Beratungsstelle Singen

KONSTANZ

Wollmatingerstr. 22, 78467 Konstanz, Telefon 07531-915050, Fax 07531-915052,

E-Mail: Schwangerenberatung.konstanz@diakonie.ekiba.de

Termine nach Vereinbarung

SINGEN

Worblinger Str. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-86080, Fax 07731-860814,

E-Mail: Schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de

PRO FAMILIA KONSTANZ UND SINGEN

Wir bieten Beratung und Mediation bei allen Fragen rund um Partnerschaft, Sexualität und Familiengründung. Sie können sich mit Ihren Fragen und Wünsche auch gerne per E-Mail direkt an die Beratungsstellen wenden oder Sie besuchen uns im Internet: www.profamilia.de/konstanz oder www.profamilia.de/singen.

Unser interdisziplinäres Beratungsteam besteht aus Ärztin, Geburtsvorbereiterin, MediatorInnen, Rechtsanwältin sowie psychologischen, pädagogischen und sozialpädagogischen Fachkräften mit entsprechender Zusatzausbildung und Familienhebammen.

SOZIALRECHTLICHE BERATUNG

- staatlich anerkannte Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung nach § 219
- Information und Beratung über soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt und Unterstützung bei der Antragstellung für finanzielle Hilfen.

MEDIZINISCHE, PSYCHOLOGISCHE UND PSYCHOSOZIALE BERATUNG

- bei persönlichen Krisen oder sexuellen Problemen für Einzelne, Paare, Ehepartner oder Gruppen, insbesondere für Schwangere/ werdende Väter und Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren

- zu Fragen der Empfängnisregelung, Familienplanung, Schwangerschaft, Pränataldiagnostik, ungewollten Kinderlosigkeit, Verlust einer Schwangerschaft, Gesundheit, nachgeburtliche Depressionen und zur Sexualerziehung

SEXUALPÄDAGOGIK

- sexualpädagogische Veranstaltungen speziell für Schulklassen, Jugendliche, junge Erwachsene sowie Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Behinderung
- E-Mail Beratung unter www.sextra.de
- Eltern-, Mädchen- und Jungenarbeit
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Multiplikatoren

MEDIATION

- Vermittlung bei Trennungs- und Scheidungsfolgen sowie in Familienangelegenheiten

RECHTSBERATUNG

- Familienrecht
- Rechtsinformation über Trennung und Scheidung und deren rechtliche Folgen für Unterhalt, Vermögen, Hausrat usw.

KURSE, GRUPPEN UND INFOABENDE

- Geburtsvorbereitung für jugendliche Schwangere
- Babymassage für junge Mütter und Väter
- Starkes Paar - Starke Eltern
- Getrennt Lebende und Geschiedene
- Babyblues und Mutterglück
- Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr
- Verlust einer Schwangerschaft
- Infoabende zu den Themen Trennung/Scheidung, Vasektomie, unerfüllter Kinderwunsch sowie staatliche Hilfen vor und nach der Geburt
- Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppe *unerfüllter Kinderwunsch* (Singen)

KONSTANZ

*Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416,
E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz*

Telefon und Anmeldezeiten: Mo, Di, Do und Fr 10-12 Uhr, Mo-Fr 16-17 Uhr

SINGEN

*Feuerwehrstr. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-61120, Fax 07731-12585,
E-Mail: singen@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/singen*

Telefon und Anmeldezeiten: Mo, Mi, Do, Fr 10-12 Uhr, Di 12-13 Uhr, Mo und Do 15-16

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN E.V. (SKF)

KONSTANZ UND RADOLFZELL

Die Geburt eines Kindes bedeutet eine tief greifende Veränderung der bisherigen Lebenssituation. Wir entwickeln mit Ihnen Perspektiven für das Leben mit dem Kind, suchen mit Ihnen Lösungen, wenn es Schwierigkeiten mit dem Partner, der Familie oder am Arbeitsplatz / in der Schule gibt. Wenn Sie Angst vor einer Behinderung des Kindes haben, informieren wir Sie ausführlich über Chancen und Risiken vorgeburtlicher Untersuchungen. Nach der Geburt unterstützen wir Sie weiter mit umfangreichen Angeboten für Mütter / Eltern und Kind. Auch sehr junge Mütter finden bei uns Ansprechpartnerinnen und Unterstützung für ihre besondere Lebenssituation.

Sie erhalten bei uns Informationen über Elterngeld, Erziehungsgeld und andere Hilfen des Staates für junge Familien, bei uns können Sie Anträge stellen für Hilfen aus der Bundesstiftung und/oder für kirchliche Hilfen. Wir besprechen mit Ihnen, wo Ihr Bedarf ist, wo Sie Unterstützung erhalten oder helfen Ihnen beim Umgang mit Behörden. Fragen Sie an unseren Beratungsstellen in Konstanz und Radolfzell nach, besuchen Sie uns im Internet unter www.skf-konstanz.de und beachten Sie unsere Hinweise in der Tagespresse.

Unsere Beratung ist kostenlos, unabhängig von Religion, Nationalität oder Weltanschauung und selbstverständlich stehen wir unter Schweigepflicht.

E-Mail: beratung@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de,

BERATUNGSSTELLE NIEDERBURG:

BERATUNG FÜR SCHWANGERE FRAUEN, PAARE UND FAMILIEN

Theatergasse 1, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23891,

E-Mail: claudia.eisenmann@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de

Sprechzeiten: nach telefonischer Vereinbarung

Angebot: Beratung für schwangere Frauen, Paare und Familien

- Offenes Frauenfrühstück mit und ohne Kind
- Mütterberatung mit einer Familien-Kinderkrankenpflegerin
- Mutter-Kind-Gruppen
- Spielgruppe
- Info-Abende

TREFFPUNKT BERCHEN KONSTANZ

Breslauer Str. 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-692881

E-Mail: rosemarie.patt@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de

Sprechzeiten: nach telefonischer Beratung

Angebot: Beratung für schwangere Frauen, Paare und Familien

Im Treffpunkt Berchen bieten wir neben der o.g. Beratung:

- Offenes Frauenfrühstück mit und ohne Kind
- Mütterberatung mit einer Familien-Kinderkrankenpflegerin
- PEKIP-Gruppe
- Mutter-Kind-Gruppen
- Babykörble (kostenlose Baby- und Schwangerschaftsbekleidung)
- Spielgruppe
- Info-Abende

BERATUNGSSTELLE AM GERBERPLATZ

*Löwengasse 18, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-57615,
E-Mail: anita.maurer@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de*

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Angebot: Beratung für schwangere Frauen, Paare und Familien

In unserer Radolfzeller Beratungsstelle bieten wir neben den o.g. Beratung:

- Offenes Frauenfrühstück mit und ohne Kind
- Mutter-Kind-Gruppen
- Infoabende

SKF SINGEN

*Theodor-Hanloser-Str. 5, 78224 Singen, Telefon 07731-46006
E-mail: mezo@skf-singen.de, Homepage: www.skf-singen.de*

Sprechzeiten (telefonisch): Mo – Mi : 8-12 Uhr und 13-17 Uhr
Do 8-12 Uhr und 14 – 18 Uhr
Fr. 8-12 Uhr

Angebot:

- Information, Beratung und Unterstützung bei allen Fragen (z.B. Kindergeld, Elterngeld, Betreuungsgeld, ALG II) rund um Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes.
- Psychosoziale Beratung von schwangeren Frauen und Paaren bis zum dritten Lebensjahr des Kindes
- Bei der Gestaltung des zukünftigen Lebens mit dem Kind
- Frauen und Familien in Konflikt und Notsituationen ausgelöst durch eine Schwangerschaft.
- Vermittlung sozialer und finanzieller Hilfen (z.B. Babyerstaussstattung)
- Unterstützung bei Behördenkontakten und rechtlichen Angelegenheiten
- Fragen im Zusammenhang mit Pränataldiagnostik
- Sexualpädagogische Präventionsarbeit.
- Kostenlose Kleiderkammer: jeden Dienstag von 9 Uhr bis 11 Uhr in den Räumen der Beratungsstelle. Die Kleiderkammer ist in den Schulferien geschlossen.
- Hebammensprechstunde: Zweimal im Monat in den Räumen der Beratungsstelle. Eine Anmeldung ist über die Beratungsstelle erforderlich Tel. 07731-46006

- Elterncafe: Zweimal im Monat in den Räumen der Beratungsstelle. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die genauen Zeiten können unter der Tel. 07731-46006 erfragt werden
- Vermittlung einer Familienhebamme.
- Wöchentliche Sprechstunde auf der Entbindungsstation im Hegau-Bodensee-Hochrhein-Klinikum (HBH) in Singen.
- Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Konfession

SCHWEIZER BERATUNGSSTELLEN

Eine Übersicht aller Familienplanungsstellen in der Schweiz, die Beratung über Verhütung, Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch und Sexualität anbieten, finden Sie im Internet unter www.svss-uspda.ch/de/fampla.htm

BERATUNGSSTELLE FÜR FAMILIENPLANUNG, SCHWANGERSCHAFT UND SEXUALITÄT

Zürcherstr. 149, CH-8500 Frauenfeld, Telefon 0041-52-7234822, Homepage: www.benefo.ch

BERATUNGSSTELLE FÜR FAMILIENPLANUNG, SCHWANGERSCHAFT UND SEXUALITÄT

Rosenbergstr. 10, CH-9000 St. Gallen, Telefon 0041-71-222 88 11, Fax: 071-222 34 50

E-mail: faplasg@fzsg.ch, Homepage: www.faplasg.ch

FRÜHE HILFEN



Frühe Hilfen

Das Leben mit Kind ist bunt, vielfältig und in jedem Fall lebendig. In der Schwangerschaft und den ersten Lebensmonaten schreitet die Entwicklung Ihres Kindes rasch voran. Egal ob Sie ein Kind erwarten, schon Kinder haben, Sie in einer großen Familie leben oder alleiner-

ziehend sind. Eltern stehen vor zahlreichen Herausforderungen und Situationen, die sie verunsichern können. Erleichternd zu wissen, dass man nicht alleine ist mit seinen Fragen und Problemen. Im Landkreis und der Stadt Konstanz stehen zahlreiche Einrichtungen und Ansprechpartner zur Verfügung, die Ihnen in der Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren Ihres Kindes mit Rat und Tat zur Seite stehen wollen.

Frühe Hilfen sind Hilfs- und Unterstützungsangebote für Schwangere, werdende Eltern und Eltern mit Kindern zwischen 0-3 Jahren. Sie richten sich an alle Eltern und wollen diese beim Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung unterstützen. Eltern wird Information, Beratung und Hilfe zur Verfügung gestellt, um deren Beziehungs- und Erziehungskompetenz frühzeitig und nachhaltig zu stärken.

Im Landkreis und der Stadt Konstanz werden hierfür verbindliche Netzwerkstrukturen aus- und aufgebaut, um vor allem das Gesundheitswesen und die Kinder- und Jugendhilfe eng miteinander zu verknüpfen.

ANGEBOTE IM LANDKREIS KONSTANZ

- Information und Beratung über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsangebote im Bereich Früher Hilfen
- Familienbesuche/Beratung zu Hause
- Einsatz von Familienhebammen

Kontakt:

*Fachdienst Frühe Hilfen, Amt für Kinder, Jugend und Familie, Otto-Blesch-Str. 49, 78315 Radolfzell
Tel.: 07531-800-2334, E-mail: Fruehe-Hilfen@LRAKN.de, Homepage: www.fruehe-hilfen-lkkn.de*

ANGEBOTE DER STADT KONSTANZ

- Information und Beratung über die verschiedenen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Früher Hilfen
- Beratung in der Fachstelle Frühe Hilfen oder bei Ihnen zu Hause
- Einsatz von Familienhebammen und Familienkinderkrankenpflegerinnen

Startpunkte - Anlaufstellen rund um Geburt und Eltern sein

Sie sind auf der Suche nach einer Krabbelgruppe oder einem anderen Angebot, das Sie mit Ihrem Baby oder Kleinkind besuchen möchten? Sie haben Fragen zum Familienalltag oder brauchen Informationen zu einem bestimmten Hilfsangebot? Sie suchen eine Möglichkeit sich mit anderen Familien bei einer Tasse Kaffee in kinderfreundlicher Umgebung zu treffen?

Dann besuchen Sie eine Anlaufstelle Ihrer Wahl, wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!

Ab Oktober 2014 gibt es in Konstanz 5 Anlaufstellen, die ein breites Angebot und vielfältige Informationen für alle Konstanzer Familien mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr bereit halten.

Die Startpunkte im Überblick

Altstadt/Paradies:

Beratungsstelle Niederburg
Theatergasse 1
Tel: 07531-23891

Wollmatingen:

Treffpunkt Berchen
Breslauerstr. 2
Tel: 07531-692881

Petershausen:

Familienzentrum Stockacker
Am Pfeiferhölzle 6
Tel.: 07531-365970

Kinderhaus Dorothea Flüe
Weiherhofstr.
Tel: 07531-55705

Vororte:

Kindergarten St. Verena
Rebwet 11
Konstanz-Dettingen
Tel. 07533-5962

Kontakt:

Fachstelle Frühe Hilfen, Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-900-694

E-mail: fruehe-hilfen@konstanz.de

FAMILIENHEBAMMEN/FAMILIENKINDERKRANKENPFLEGERINNEN

FAMILIENHEBAMMEN

Das Angebot der Familienhebammen im Landkreis und der Stadt Konstanz richtet sich an Schwangere und Familien mit einem Kind unter einem Jahr. Eine Familienhebamme kann nach der Geburt eines Kindes oder bereits in der Schwangerschaft einer Familie helfend zur Seite stehen und diese über mehrere Monate hinweg unterstützen.

Über die medizinische Versorgung hinaus können Familienhebammen Eltern helfen, Lösungen und Wege für das Leben mit ihrem Kind zu finden.

Das Angebot ist **vertraulich** und **kostenlos** für die Eltern.

Eine Familienhebamme kann eine Familie bis zu einem Jahr nach der Geburt eines Kindes begleiten. Dieses Angebot kann von Schwangeren und Eltern mit neugeborenem Kind in Anspruch genommen werden, welche

- sich Sorgen über die Zukunft mit ihrem Baby machen
- sich unsicher und überfordert fühlen mit der neuen Situation
- finanzielle Nöte haben
- sehr jung Mutter oder Vater werden
- ihr Kind ganz alleine großziehen

Eine Familienhebamme ist eine erfahrene Hebamme mit einer Zusatzqualifikation. Nach der Geburt entstehen viele Fragen rund um das Neugeborene und die damit verbundene neue Lebenssituation. In diesem Lebensabschnitt können Familienhebammen den jungen Familien beratend zur Seite stehen. Sie unterstützt Eltern dabei, sich in der neuen Lebenssituation zurecht zu finden. Gemeinsam mit den Eltern kann nach Lösungen und Wegen für ein gelungenes Leben mit dem Kind gesucht werden. Bei Bedarf vermittelt die Familienhebamme weitere Hilfsangebote.

In den Schwangerschaftsberatungsstellen des **Landkreises Konstanz** können Eltern sich über das Angebot einer Familienhebamme informieren. Die Mitarbeiter/-innen der Beratungsstellen überlegen gemeinsam mit den Eltern, welche Unterstützung benötigt wird. Wenn sich abzeichnet, dass der Einsatz einer Familienhebamme sinnvoll ist, wird die Hilfe zusammen geplant. Anschließend kann eine Familienhebamme vermittelt und ein erstes Treffen organisiert werden.

In der Stadt Konstanz können Sie sich in dieser Beratungsstelle informieren:

pro familia Konstanz, Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416, E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz

Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 10-12 Uhr, Mo-Fr 16-17 Uhr

Unterstützt durch:

*Fachstelle Frühe Hilfen, Sozial- und Jugendamt Konstanz, Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz
Tel.: 07531-900-694, E-mail: Dagmar.braeunlinger@konstanz.de*

Im Landkreis können Sie sich in diesen Beratungsstellen informieren:

Diakonisches Werk Radolfzell

*Untertorstraße 20, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-9827760, Fax: 07732-9827777
E-mail: schwangerenberatung.radolfzell@diakonie.ekiba.de*

Diakonisches Werk Singen

*Worblinger Straße 26, 78224 Singen, Tel.: 07731-860815, Fax: 07731-86014
E-mail: schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de*

pro familia Singen

*Feuerwehrstraße 1, 78224 Singen, Tel.: 07731-61120, Fax: 07731-12585
E-mail: singen@profamilia.de*

Sozialdienst katholischer Frauen Singen e.V.

*Theodor-Hanloser-Straße 5, 78224 Singen, Tel.: 07731-46006, Fax: 07731-43089
E-mail: b.messmer@skf-singen.de*

Unterstützt durch:

Fachdienst Frühe Hilfen, Amt für Kinder, Jugend und Familie

*Otto-Blesch-Straße 49, 78315 Radolfzell, Tel.: 07531-800-2334,
E-mail: Fruehe-Hilfen@LRAKN.de, Homepage: www.familienhebammen.fruehe-hilfen-lkkn.de*

FAMILIENKINDERKRANKENPFLEGERINNEN IN DER STADT KONSTANZ

FamilienkinderkrankenpflegerInnen sind Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen und -pfleger mit einer Zusatzqualifikation. Sie unterstützen Eltern in belasteten Lebenssituationen – insbesondere auch Familien mit behinderten oder chronisch kranken Kindern, sowie Familien mit Frühgeborenen.

SKF Konstanz

Theatergasse 1, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23891,
E-Mail: claudia.eisenmann@skf-konstanz.de, gabriele.lorenz@skf-konstanz.de
Homepage: www.skf-konstanz.de

Unterstützt durch:

Fachstelle Frühe Hilfen, Sozial- und Jugendamt Konstanz, Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz
Tel.: 07531-900-694, E-mail: Dagmar.braeunlinger@konstanz.de

STÄRKE



STÄRKE ist ein Elternbildungsprogramm, welches Eltern bei der Wahrnehmung ihrer Erziehungsaufgaben unterstützen soll. Die Erziehung eines Kindes ist keine leichte Aufgabe. Um diese Herausforderung gut meistern zu können und auch in turbulenten Zeiten im Familienalltag die Ruhe zu bewahren, bietet STÄRKE Unterstützung an. STÄRKE bietet Hilfe in Form von Elternkursen, offenen Treffs sowie mittels Begleitung und Beratung durch die Anbieter der STÄRKE-Kurse.

Elternbildungskurse im 1. Lebensjahr

Alle Eltern von Neugeborenen erhalten kurz nach der Geburt ihres Kindes ein Informationsschreiben zum Landesprogramm STÄRKE. Auf Antrag kann Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen die Gebühr für einen Elternbildungskurs im ersten Lebensjahr erstattet werden. Wenn Sie sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden und eine der folgende Leistungen erhalten:

- Bezug von ALG II
- Bezug von BAföG oder Sozialhilfe
- Bezug von Berufsausbildungsbeihilfe oder Meister-BAföG
- Bezug von Ausbildungsgeld für behinderte junge Menschen
- Bezug des Kinderzuschlags
- Bezug eines Gründungszuschusses oder Einstiegsgeld
- Privatinsolvenz
- Bezug von Wohngeld
- Bezug von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

können Sie beim Veranstalter des Kurses einen Antrag stellen. Der Veranstalter informiert Sie gerne.

Folgende Kurse im ersten Lebensjahr können durch das Landesprogramm STÄRKE finanziell unterstützt werden:

- PEKIP (Prager Eltern Kind Programm)
- Babymassagekurse

- Unser Baby verstehen
- Säuglingsernährungsberatung
- Starke Eltern – Starke Kinder

Bereits erhaltene Gutscheine für Kinder, die bis zum 30.06.2014 geboren wurden, können maximal bis zum 30.06.2015 eingelöst werden.

Kurse für Familien in besonderen Lebenssituationen

Für Familien in besonderen Lebenssituationen werden, unabhängig vom Alter der Kinder, zusätzliche spezielle Kurse angeboten, die durch STÄRKE-Mittel finanziert werden und in der Regel für die Teilnehmer kostenlos sind.

Unter besondere Lebenslagen können folgende Bereiche zählen:

- Alleinerziehend
- Frühe Elternschaft
- Gewalterfahrung
- Krankheit
- Mehrlingsversorgung
- Migrationshintergrund
- Pflege- oder Adoptivfamilien
- Prekäre finanzielle Verhältnisse
- Trennung und Scheidung
- Unfall oder Tod eines Familienmitglieds

Offene Treffs

Offene Treffs sind leicht zugängliche Begegnungsorte (z.B. in Kindertageseinrichtungen oder Hebammenpraxen) für Familien mit Kindern, in denen sich Menschen ohne Berührungsängste und ohne Zwang treffen können. Jeder offene Treff wird durch eine gelernte pädagogische Fachkraft begleitet, welche ein offenes Ohr für Ihre individuellen Fragen hat.

Bei Interesse wenden Sie sich an die STÄRKE Anbieter vor Ort oder die Fachstellen Frühe Hilfen.

Stadt Konstanz

Fachstelle Frühe Hilfen, Jugendhilfeplanung

Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Tel: 07531-900-695

E-mail: Yvonne.Richter@konstanz.de, Homepage: www.jugendhilfeplanung-konstanz.de

Landratsamt Konstanz

Fachdienst Frühe Hilfen, Amt für Kinder-Jugend und Familie

Otto-Blesch-Str. 49, 78315 Radolfzell, Tel.: 07531-800-2334,

E-mail: Fruehe-Hilfen@LRAKN.de, Homepage: www.fruehe-hilfen-lkkn.de

WELCOME



wellcome Konstanz und Hegau-Bodensee

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

Was ist wellcome?

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt, unterstützt Familien nach der Geburt eines Kindes und hilft, den Baby-Stress zu bewältigen.

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, bekommt sie von wellcome. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche wellcome-Mitarbeiterin der Familie zu Hilfe. Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter in Ruhe duscht oder isst. Sie geht mit dem Geschwisterkind zum Spielplatz oder begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt. Wenn es nötig ist, kauft sie mal Kleinigkeiten ein, steht mit Rat und Tat zur Seite oder hört einfach nur zu.

Die Unterstützung durch wellcome findet zeitlich begrenzt für ca. drei Monate etwa ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes statt. Die Gebühr beträgt bis zu 5 Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von bis zu 10 Euro. Doch am Geld darf die Hilfe nicht scheitern. Wir ermäßigen gern individuell. Sprechen Sie uns an, wir finden immer einen Weg!

Weitere Informationen zu wellcome erhalten Sie unter www.welcome-online.de

Kontakt: Birgit Gutzeit

KONSTANZ

Schwangerenberatungsstelle, Wollmatingerstr, 22, 78467 Konstanz, Tel.: 0175 6974912

E-mail: Konstanz@welcome-online.de

Telef. wellcome-Sprechzeit: Mi 10 - 11 Uhr

HEGAU- BODENSEE

Schwangerenberatungsstelle, Untertorstr. 20, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732 9827779

E-mail: hegau-bodensee@welcome-online.de

Telef. wellcome-Sprechzeit: Do 10-11 Uhr

BABYFORUM LANDKREIS KONSTANZ

Diakonisches Werk, Tegginger Str. 16, 78315 Radolfzell,

E-Mail: info@babyforum-landkreis-konstanz.de,

Homepage: www.babyforum-landkreis-konstanz.de

Online-Kontakt für dringende Fälle siehe Homepage

„Babyforum im Landkreis Konstanz e.V.“ ist ein im Jahr 2009 gegründeter gemeinnütziger Verein, der im Landkreis Konstanz ein Netzwerk Früher Hilfen aufgebaut hat. In diesem Netzwerk kooperieren alle mit Aufgaben in der Schwangerschaft und frühen Kindheit befassten Stellen (Schwangerschaftsberatungsstellen und andere Beratungsstellen, Frauen- und Kinderkliniken, Hebammen, niedergelassene Frauen- und Kinderärzte und andere freischaffende Berufsgruppen, sowie die Jugendämter und weitere Stellen), unterstützt durch den Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz.

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über den prägenden Einfluss ungünstiger psychosozialer Faktoren in Schwangerschaft und früher Kindheit auf die spätere Entwicklung wird Frauenärzten und Hebammen ein vom Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz entwickelter Früherkennungsfragebogen (KINDEX) angeboten, der schon in der Schwangerschaft zur Anwendung kommt.

Durch die frühzeitige Erkennung psychosozialer Belastungs- und Risikofaktoren sowie durch Entlastungs- und Hilfsangebote sollen Störungen der kindlichen Entwicklung verhindert oder zumindest minimiert werden. Durch Schaffung kurzer Wege im Netzwerk sollen Frühe Hilfen möglichst schnell ermöglicht und bürokratische Hindernisse ausgeräumt werden.

In regionalen Arbeitskreisen werden die Strukturen des Hilfesystems regelmäßig bearbeitet.

MEDIZINISCHE HILFE

NOTDIENSTE

KINDERÄRZTLICHER NOTDIENST

Telefon-Leitstelle 0180-519 292 350

werktags ab 18 Uhr sowie Samstag, Sonntag und Feiertags

NOTARZT/NOTARZTWAGEN (NUR BEI AKUTER LEBENSGEFAHR)

Telefon-Leitstelle 19 222 (aus dem Mobilfunknetz mit jeweiliger Vorwahl)

NOTRUF BEI VERGIFTUNGEN, UNI-KINDERKLINIK FREIBURG

Telefon-Leitstelle 0761-19240

KINDERKLINIKEN

KLINIK FÜR KINDER UND JUGENDLICHE KLINIKUM KONSTANZ

Luisenstrasse 7, 78464 Konstanz, Telefon 07531-801-1651 oder -8 01-0 (Pforte),

Homepage: www.klinikum-konstanz.de

Notfallmäßige Aufnahme auch von „Schreibabys“

KLINIK FÜR KINDER UND JUGENDLICHE SINGEN, HEGAU-BODENSEE-KLINIKUM

Virchowstr. 10, 78224 Singen, Telefon 07731-89-2830,

E-Mail: kinderklinik@hbh-kliniken.de, Homepage: www.glkn.de

GYNÄKOLOGEN/INNEN

ENGEN

PRAXIS DR. MED. ULF KRÜGLSTEIN

Hewenstr. 19 (im KrH Engen), 78234 Engen, Telefon 07733-7800, Fax 07733-978381

Sprechzeiten: Mo, Di und Do 8-12 und 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr, Fr 8-16 Uhr

Angebot: Gynäkologie, 3D-Ultraschall, Interruptio mit Mifegyne

GOTTMADINGEN

PRAXIS DR. MED. GERD WUND

Dorfgärten 2, 78224 Gottmadingen, Telefon 07731-72010, Fax 07731-72608

Sprechzeiten: Mo 9-12 und 15-18 Uhr, Di 8-14 Uhr, Mi 15-18 Uhr, Do 9-12 und 16- 19 Uhr, Fr 9-12 Uhr

Angebot: Gynäkologie und Geburtshilfe, Mutterschaftsvorsorge, Konzeptionsberatung

KONSTANZ

PRAXIS DR. MED. MONIKA ARMBRUSTER, DR. MARION FELIX-MITTEIS

*Emmishofer Str. 3, 78462 Konstanz, Telefon 07531-21511, Fax 07531-21521,
E-Mail: praxis@frauenaerztin-armbruster.de*

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr, Nachmittagstermine nach Vereinb., Samstagssprechstunde

Angebot: sämtliche Vorsorgeuntersuchungen und Beratung zu Schwangerschafts- und Krebsvorsorge, Kinderwunschtherapie/Zyklusüberwachung, Teenager-Sprechstunde/Impfungen, Ultraschalluntersuchung Gebärmutter, Blase, Eierstöcke und Brust, 3D/4D-Ultraschall, Praxisbesonderheit: Harn- und Stuhlinkontinenz, Beckenbodengymnastik

PRAXIS DR. MED. UNDINE BAXMANN

Petershauserstr. 30, 78467 Konstanz, Telefon 07531-56088, Fax 07531-50090

Sprechzeiten: Mo-Fr 8-12 und 15-18 Uhr

Angebot: Ambulante ACT, Fehlbildungsdiagnostik, Dopplersonographie mit Farbe, Fetale Echokardiographie, 3D/4D-Diagnostik

PRAXIS DR. MED. LUTZ BRACHVOGEL

Kanzleistr. 9, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23244, Fax 07531-20353

Sprechzeiten: Mo, Di und Do 9-12 und 15-18 Uhr, Mi 9-12 Uhr, Fr 9-13 Uhr

PRAXIS DR. MED. LEVEKE BRAKEBUSCH

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Privatpraxis

Rosgartenstraße 14, 78464 Konstanz, Telefon 07531-455544, E-Mail: praxis@dr-brakebusch.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

PRAXIS DR. MED. JOHANNES KRUSE, DR. MED. LYNN S. GANTER

Marktstätte 7, 78462 Konstanz, Telefon 07531-21223, Fax 07531-15251

Sprechzeiten: Mo-Do 8-12 Uhr, Fr 8-14 Uhr, Mo und Do 16-19 Uhr, Di 15-18 Uhr

Angebot: Gynäkologische Früherkennung, Ultraschall, Krebsdiagnostik (eigenes Zell-Labor), Psychosomatische Behandlung, Kinderwunschsprechstunde, Knochendichtemessung

PRAXIS DR. MED. THOMAS GESENHUES, FRAU ANNA KATHRIN ERKERT

Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz, Telefon 07531-21180, Fax 07531-16616,

E-Mail: dr@gesenhues.info, Homepage: www.dr-gesenhues.info

Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 8-12.30 und 15-18 Uhr, Di und Do 8-12.30 Uhr

Angebot: Vorsorge, Verhütung und Beratung, Schwangerenbetreuung, Teenagersprechstunde, Kinderwunschbehandlung, Tumornachsorge, Akupunktur, Brustultraschall

Frau Anna Kathrin Erkert ist Frauenärztin mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendgynäkologie

PRAXIS DR. MED. HEIKE GOEDE-DEHMER

Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz, Telefon 07531-939330, Fax 07531-939332

Sprechzeiten: Mo, Mi und Do 9-12 und 16-18 Uhr, Di 9-12 Uhr, Fr 9-14 Uhr

Angebot: Gynäkologie und Geburtshilfe, Verhütungsmittelberatung (vor allem bei Teenagern), Schwangerenbetreuung, Hormon- und Stoffwechseltherapie, Ultraschall, Homöopathie

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. MED. WALTRAUD HISS, DR. MED. LIOBA FRÖHLICH-KOPANIA UND DR. MED. ULRIKE BECK

Rosgartenstr. 27, 78462 Konstanz, Telefon 07531-17666, Fax 07531-26180,

E-Mail: praxis@frauenaerztinnen-konstanz.de, Homepage: www.frauenaerztinnen-konstanz.de

Sprechzeiten:	Dr. Hiß	Mo, Di, Do und Fr 8-12 Uhr, Mo und Mi 15-18 Uhr
	Dr. Fröhlich	Mo-Fr 8-12 Uhr, Di und Do 15-18 Uhr
	Dr. Beck	Mi 8-11.30 Uhr
		Dienstagvormittag Akupunktur

PRAXIS DR. MED. MARCUS NAUTH,

Rosgartenstr. 16, 78462 Konstanz, Telefon 07531-24759

Angebot: Gynäkologie , Pränatal-Diagnostik

PRAXIS DR. MED. ALICE KUHN-SILBER

Schillerstr. 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-65310, Fax 07531-56361

Sprechzeiten: Mo-Do 7.30-12 und 15-18 Uhr, Fr 7.30-14 Uhr

Angebot: Gynäkologie und Geburtshilfe

PRAXIS DR. MED. BRIGITTE MARTI-KOSTIAL

Stifterstr. 2a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-927323, Fax 07531-927324

Sprechzeiten: Mo, Di und Mi 8-12 und 16-18 Uhr, Do 8-13 Uhr, Fr 8-15 Uhr

Angebot: Gynäkologie und Geburtshilfe

PRAXIS DR. MED. ANJA BERGMANN

Zähringerplatz 7 (Seerheincenter), 78467 Konstanz, Telefon 07531-62453, Fax 07531-695156

Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 8-12 Uhr, Mo 15-18 Uhr, Mi 10-16 Uhr, Do 16-19 Uhr

Angebot: Schwangerenbetreuung, Krebsvorsorge und -nachsorge, Hormonheilkunde, Kinderwunschsprechstunde, Teenagersprechstunde, Umweltmedizin, Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, TCM, Ultraschalluntersuchungen, Knochendichtemessungen, Sterilitätstherapie

PRAXIS BRIGITTE SCHEURICH

Obere Laube 48, 78462 Konstanz, Telefon 07531-18053, Fax 07531-18250

E-Mail: b.scheurich@t-online.de

Sprechzeiten: Mo und Do 8-12 und 15-18 Uhr
(Sommersprechstunde Mai bis September 8-15 Uhr),
Di 8-12 und 17-19 Uhr, Mi 8-15 Uhr, Fr 8-13 Uhr

RADOLFZELL

**GYNÄKOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS HILDEGUNDE EHRAT-GÖDRICH, DR. MED.
MATTHIAS GROSS, DR. MED. GÜNTHER STUBENRAUCH**

Belegärzte im Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell

*Hausherrenstraße 12 (Praxis im Krankenhaus), 78315 Radolfzell, Telefon 07732-820 459,
Fax 07732-820542, Homepage: www.gyn-am-see.de*

Sprechzeiten: Mo – Fr 8 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr

bei Fragen zur Entbindung außerhalb unserer Sprechstunde wählen Sie bitte Telefon 07732-88710

Angebot: In unserer Praxis: Begleitung von der Schwangerschaft bis zur Geburt, Vorsorgeuntersuchungen gemäß den Mutterschaftsrichtlinien, Einschätzung des individuellen Risikos für eine kindliche Chromosomenstörung mit Hilfe einer speziellen Ultraschalluntersuchung (Nackentransparenzmessung) und einer Blutabnahme, Fruchtwasserentnahme (Amniozentese) zum Ausschluss einer kindlichen Chromosomenstörung und einiger anderer Erkrankungen, "weiterführende Sonographie" - eine spezielle Ultraschalluntersuchung zum Ausschluss kindlicher Fehlbildungen, farbdopplersonographische Untersuchungen, 3D-Ultraschall-Darstellung des Kindes

Zudem sind wir als Belegärzte im Radolfzeller Krankenhaus bei der Geburt für Sie da. Details dazu siehe Kliniken, Krankenhaus Radolfzell.

PRAXIS DR. MED. DR. KAISER/DR.GRIMMER

Alemannenstr. 5, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-971094, Fax 07732-971095

SINGEN

PRAXIS DR. MED. PETER DOLLER

Kreuzensteinstr. 7, 78224 Singen, Telefon 07731-98890, Fax 07731-988988

Sprechzeiten: Mo 8.15-12.15 und 14-18 Uhr, Di 8.15-14 Uhr, Mi 8.15-12.15 und 14-17 Uhr, Do 12-17 Uhr, Fr 8.15-12.15 Uhr

Angebot: Gynäkologie und Geburtshilfe, Farbdoppler und 3D-Sonografie, Interruptio mit Mifegyne

PRAXIS DR. MED. UNIV. BUDAPEST FRANZ EHMANN

Erzbergerstr. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-61203, Fax 07731-876322

Sprechzeiten: Mo, Do und Fr 8-12 und 15-18 Uhr, Di 8-12 und 17-20 Uhr, Mi 8-12 Uhr

Angebot: ETS (Ersttrimesterscreening), Sonographischer Fehlbildungsausschluss, Dopplersonographie, Screening auf Schwangerschaftsdiabetes, nach der Geburt alle Verhütungsmaßnahmen außer Sterilisation

PRAXIS DR. MED. UTA KÖBLER UND JUTTA WINCKLER

Hegaustr. 14, 78224 Singen, Telefon 07731-61366

Sprechzeiten: Mo und Mi 8-12 und 14-19 Uhr, Di und Do 8-12 und 14-18 Uhr, Fr 8-14 Uhr

Angebot: Schwangerenbetreuung, Ultraschall inkl. Farbdoppler-Untersuchung, Akupunktur, Diagnostik und Behandlung von Sterilität, Brustultraschall, Krebsvorsorge und -nachsorge, Brust-Ultraschalluntersuchung, Psychosomatische Grundversorgung, Osteoporosediagnostik und -therapie, DMP Brustkrebs

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. MED. JUTTA HUNDT-EICHNER

Hegastr. 20, 78224 Singen, Telefon 07731-62133, Fax 07731-67497

Sprechzeiten: Mo, Di und Do 8-12 und 14-18 Uhr, Mi 8-12 Uhr, Fr 8-12 und 14-17 Uhr

PRAXIS DR. MED. BARBARA STARK

Harsenstr. 16, 78224 Singen, Telefon 07731-46666, Fax 07731-45740

Sprechzeiten: Mo-Fr 8-12 und 14-17 Uhr, außer Do (ganztags geschlossen)

Angebot: anthroposophische Medizin, Akupunktur, Ultraschall, Bluttests, Streptokokkenabstrich

PRAXIS DR. MED. RENATE STAUSS

Hadwigstraße 16, 78224 Singen, Telefon 07731-67267, Fax 07731-69040

Sprechzeiten: Mo und Do 7.30-11 und 13.30-17 Uhr, Di 8-11 und 15-18 Uhr, Mi und Fr 8-12 Uhr

PRAXIS DR. MED. LOTHAR WERNER

Rielasinger Str. 172, 78224 Singen, Telefon 07731-230-38 oder -39, Fax 07731-54461

Sprechzeiten: Mo 8-12 und 14-19 Uhr, Di 8-12 und 14-18 Uhr, Mi 7-13 Uhr, Do 14-19 Uhr, Fr 8-14 Uhr

Angebot: Frauenheilkunde und Geburtshilfe

STOCKACH

PRAXIS DR. MED. SIMONE JANICZEK

*Württembergischerhofweg 11, 78333 Stockach, Telefon 07771-2787, Fax 07771-929597,
E-Mail: info@frauenarztpraxis-stockach.de, Homepage: www.frauenarztpraxis-stockach.de*

Sprechzeiten: Mo und Di 7.30-13 und 15-18 Uhr, Mi 7.30-13 Uhr, Do 13-20 Uhr, Fr 7.30-13 Uhr

Angebot: Frauenheilkunde und Geburtshilfe

DIABETOLOGISCHE SCHWERPUNKTEINRICHTUNG

PRAXIS DR. MED. WEISS / DR. MED. DAGMAR WALTER, INTERNISTEN, DIABETOLOGEN DDG

Riedstrasse 2, 78467 Konstanz, Telefon: 07531 72121

E-Mail: christian.weiss@dgn.de, Homepage: www.praxis.weiss-walter.de

Sprechzeiten: Täglich 8-12 Uhr, Mo, Di und Do 16-18 Uhr

Angebot: Gestationsdiabetes: Diagnostik, Schulung, Einstellung, diabetologische Betreuung nach den Richtlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

VORSORGE ZUR VERMEIDUNG VON FRÜH- UND FEHLGEBURTEN

BABYCARE - GESUND & SCHWANGER

Geschäftsführung: Dr. Renate Kirschner

FB+E Forschung, Beratung + Evaluation GmbH

Projektteam BabyCare

Postfach 10 03 35, 10563 Berlin, Telefon 030-450 5780 32

E-Mail: team@baby-care.de, Homepage: www.baby-care.de



In den nächsten Wochen und Monaten wird sich durch die Schwangerschaft vieles in Ihrem Leben verändern. Die Gefühle können Achterbahn fahren, mit einigen Beschwerden wird zu kämpfen sein und viel Neues wird bedacht und geplant sein.

Unser Vorsorgeprogramm besteht aus einem Handbuch mit integrierten Tagebuch „MyBabyCare“ mit Platz für viele persönliche Eintragungen und das Einkleben von Ultraschallbildern und einem Rezeptbeihalter mit gesunden, leicht nachzukochenden Rezepten für eine gute Mikronährstoffversorgung in der Schwangerschaft. Das Programm soll Ihnen helfen, auf Fragen, die in der Schwangerschaft wichtig werden können, die richtige Antwort zu bekommen und die Schwangerschaft so gesund und unbeschwert wie möglich zu erleben. In unserem Handbuch BabyCare erfahren Sie alles, was Sie in der Schwangerschaft wissen sollten. Viele Frauenärzte in Konstanz halten ein Ansichtsexemplar für Sie bereit.

Zudem enthält BabyCare einen Fragebogen, mit dem eine individuelle Analyse angefordert werden kann. Wenn Sie den Schwangerschaftsfragebogen ausfüllen und an unser Institut schicken, erhalten Sie nach etwa zwei Wochen die Auswertung der Ergebnisse mit einer Ernährungsanalyse und weiteren persönlichen Empfehlungen für einen gesunden Verlauf der Schwangerschaft.

Das Programm wird vom Berufsverband der Frauenärzte Deutschlands empfohlen. Es wurde von führenden Gynäkologen Deutschlands in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Frauenärzten, Kinderärzten und Hebammen entwickelt. Bisher haben über 100.000 Schwangere in ganz Deutschland an dem Programm teilgenommen. Das Beste daran ist, dass die Zahl der Frühgeburten unter Teilnehmerinnen am Programm um 30% geringer ist als bei einer Vergleichsgruppe. Und wenn Sie

auf eine für Sie wichtige Frage zur Schwangerschaft im Handbuch keine Antwort bekommen, nennen Sie uns diese einfach im Fragebogen. Wir werden sie beantworten. Lassen Sie sich von Baby-Care sicher durch die Schwangerschaft begleiten. Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden Verlauf der Schwangerschaft.

Kosten: 34,90 €,

viele Krankenkassen in Deutschland erstatten die Kosten oder geben BabyCare kostenlos an ihre Versicherten ab. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

ENTBINDUNGSKLINIKEN

Erneut haben wir unseren bewährten Fragebogen den leitenden ÄrztInnen vorgelegt, um vergleichbare Auskünfte über die Kliniken im Landkreis Konstanz und der benachbarten Schweiz zu erhalten. Diese Übersicht gibt Antwort auf Fragen, die uns in der Beratungsstelle von schwangeren Frauen besonders häufig gestellt werden. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern wollen eine gewisse Vergleichbarkeit der Kliniken ermöglichen, um damit den Frauen bzw. den werdenden Eltern eine Orientierungshilfe zu bieten. Sie sollten sich jedoch selbst bei der Klinik ihrer Wahl umsehen und im Gespräch mit ÄrztInnen und Hebammen einen persönlichen Eindruck verschaffen.

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Name	Klinikum Konstanz Frauenklinik	Krankenhaus Radolfzell	Hegau-Klinikum GmbH Frauenklinik	Thurgauisches Kantonsspital Münsterlingen Frauenklinik	Kantonsspital Frauenfeld Frauenklinik Spital Thurgau AG
Anschrift	Luisenstr. 7 78464 Konstanz www.klinikum-konstanz.de	Hauserrenstr. 12 78315 Radolfzell www.hegau-klinikum.de	Virchowstr. 10 78221 Singen www.hegau-klinikum.de	CH-8596 Münsterlingen www.stgag.ch	CH-8501 Frauenfeld www.stgag.ch
Telefon/ Fax	Tel. 07531-801-1601 Fax 07531-801-1609	Tel. 07732-88710 Fax 07732-820542	Tel. 07731-89-0 Fax 07731-89-1505	Tel. 0041-71-686 11 11 Fax 0041-71-686 21 13	Tel. 0041-52-723 72 56 Fax 0041-52-723 73 64
Telefon Kreißsaal	07531-801-2749-2748	07732-88710	07731-89-2550	0041-71-686 21 27	0041-52-723 72 05
Leitung	Dr. med. Andreas Zorr Chefarzt	Belegärzte: Hildegunde Ehrat-Gödrich Dr. med. Matthias Groß Dr. med. Günther Stubenrauch	Dr. med. W. Lucke	Dr. Thomas Eggimann	PD Dr. Mathias Fehr, Chefarzt Prof. Dr. med. Volker Viereck, Co-Chefarzt Dr. med. Gundula Hebis, Leitende Ärztin

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT					
Gibt es an der Klinik eine Beratung für Schwangere?	Schwangeren-Sprechstunde: Anmeldung 07531-801-1601 oder per E-Mail; gesetzlich Versicherte benötigen Überweisung durch den Frauenarzt; Privatpatientinnen benötigen keine Überweisung	ja	im Rahmen der Schwangeren-Ambulanz	ja	ja
Werden Vorbereitungskurse angeboten?	Informationsabende im „Leersaal“ (Verwaltungsgebäude) jeden 2. Montag im Monat, 19 Uhr; Hebammen-Sprechstunde; Akupunktur zur Geburtsvorbereitung in der Praxis für TCM am Klinikum	ja	nur Akupunktur	ja	ja
Gibt es eine Hebammen-sprechstunde?	ja (nach Vereinbarung; Anmeldung über den Kreißaal)	ja	nachgeburtlich bei Stillproblemen	ja (v.a. Akupunktur)	ja
Wann gibt es Kreißaalführungen?	jeden Mittwoch 17 Uhr und individuell auf Anfrage	jeden 1. Donnerstag im Monat 19.30 Uhr	jeden 1., 2. und 3. Mittwoch des Monats, jeweils 19.30 Uhr	ja, Donnerstagabends	jederzeit nach tel. Voranmeldung: 0041-52-723 72 05 Jeden 1. Dienstag des Monats: Informationsabend für werdende Eltern (siehe www.frauenklinik-frauenfeld.ch) mit Kurzvorträgen
Ist eine Anmeldung vor der Entbindung notwendig?	nein	nein	nein	ja	nein, aber sehr sinnvoll

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
ENTBINDUNG					
Anzahl der Geburten pro Jahr	670	ca. 400	ca. 1.200	1016	ca. 1.500
Anzahl der Entbindungs-räume	3	2 + 1 Badewan-nenraum	3	5	5 bis 7
Anzahl der Kaiserschnitte	30%	30%	30%	30%	19%
Kann der Vater des Kindes bei der Geburt da-bei sein?	ja	ja	ja	ja	ja
Können andere Vertrauensper-sonen bei der Geburt dabei sein?	ja	ja	ja	ja	ja
Können mehre-re Begleitperso-nen bei der Ge-burt dabei sein?	ja	ja	ja, max. 2	ja	ja
Kann die Frau eine Hebamme ihrer Wahl in die Kli-nik mitbringen?	Beleghebammen-Geburten in Vor-bereitung	ja, als Begleitung. Darüber hinaus ar-beiten wir mit eini-gen Beleghebam-men zusammen, die ihre Klientin-nen zur Geburt komplett hier be-treuen.	nein (allenfalls als Begleitperson)	Beleghebammen-system	nein, außer drei akkreditierte Beleghebammen
Welche Vorbe-reitungsmaß-nahmen (Bad, Einlauf, Rasur und Braunüle legen) werden routi-nemäßig durch-geführt?	Alle Maßnahmen werden persön-lich abgespro-chen	Keine	alles wird angebo-ten, ist aber nicht zwingend	keine Routine, sondern individu-elle Maßnahme	in der Regel Braunüle legen
	intermittierend	periodisch	intermittierend	ja	intermittierend,

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Gibt es eine CTG-Überwachung in der Eröffnungsphase?					bei bestehendem Risiko kontinuierlich
Gibt es eine CTG-Überwachung in der Austreibungsphase?	kontinuierlich (kabellose Telemetrie möglich)	Dauer CTG	Dauer CTG	Dauer CTG	kontinuierlich
Welches Vorgehen <u>bevorzugt</u> die Klinik bei vorzeitigem Blasensprung?	natürliche Geburtsbestrebungen abwarten, ggf. nach 12 Std. Einleitung	abwarten bis zu 24 Std., Akupunktur, dann Rizinusgabe mit Einwilligung → Prostaglandin	max. 24 Stunden abwarten, antibiotische Abschirmung, dann Geburtseinleitung	24 Stunden, dann Einleitungsversuch	24 Std. zuwarten, dann Wehenunterstützung
Welches Vorgehen <u>bevorzugt</u> die Klinik bei Terminüberschreitung?	regelmäßige Kontrolluntersuchungen, Geburtseinleitung ab 10 Tage über Termin	nach Befund und Absprache: ggf. Prostaglandin ab 10.Tag über ET	unter regelmäßigen CTG-Kontrollen bis ET + 10, dann stationäre Einleitung mit Wehencocktail, Akupunktur, Wehentabletten	abwarten bis ET + 12 (+14) bei fehlenden Risiken	bei fehlendem Risiko Einleitung bei ET+12
Welches Vorgehen <u>bevorzugt</u> die Klinik bei Steißlage?	Persönliche Beratung, vaginale Geburt auch bei Erstgebärenden möglich	nach Absprache, bevorzugt Sectio	Sectio oder Spontangeburt, je nach individuellem Befund und Wunsch der Patientin	falls möglich externe Wendung, sonst Sectio bevorzugt, Mehrgebärende individuell	nach sorgfältiger Abklärung und Aufklärung spontan
Welches Vorgehen <u>bevorzugt</u> die Klinik bei Zwillingsgeburt?	Vaginalgeburt bei Schädellage, ansonsten Kaiserschnitt	Spontangeburt nur am Zentrum; Sectio hier möglich	Sectio oder Spontangeburt, je nach individuellem Befund und Wunsch der Patientin	individuell	nach sorgfältiger Abklärung und Aufklärung spontan
Wo kann sich die Gebärende während der Eröffnungswehen aufhalten?	im gesamten Klinikbereich	nach Absprache: im Kreissaal, im Überwachungszimmer, im Sommer vielleicht auch am See...	Wo sie will - Telemetrie	in ihrem Gebärraum + Spital Rayon	wo sie sich wohl fühlt - Gebärraum, Aufenthaltszimmer, Station
Kann die Frau unter der Geburt essen und trinken?	ja	ja	ja	trinken frei, essen je nach Situation	ja

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Ist für den Partner Verpflegung da?	ja	ja	nein	ja	kann bestellt werden
Ist ein ärztlicher Geburtshelfer 24 Stunden im Hause?	ja	Rufbereitschaft	ja	ja	ja
Wie viele Hebammen sind zu normalen Arbeitszeiten anwesend?	2	1 + Kinderschwester	3	3	2
Wie viele Hebammen sind nachts bzw. feiertags anwesend?	1 (+1 rufbereit)	1	2	2	2
Gibt es eine Rufbereitschaft für die Hebammen?	ja	nein	ja	nein	zusätzliche Hebamme abrufbar
Ist ein Anästhesist 24 Stunden im Haus?	ja	ja	ja	ja	Ja
Arbeiten Hebammen im Schichtbetrieb?	ja	ja	ja	ja, 3 Schichten	Ja
Wie ist die Klinik auf unterschiedliche Gebärpositionen vorbereitet?	Hocker, Ball, Gebärbett mit Gebärstuhlfunktion, Gebärwanne, Sprossenwand	Breites Kreißbett, Gebärhocker und Gebärstuhl vorhanden	durch moderne Gebärbetten alle Positionen möglich (auch Hocker); Gebärwanne für Wassergeburt	freie Wahl der Gebärenden außer bei medizinischen Problemen	3 Badewannen, Breitbett, Maiahocker, Romarad, Seil, Gebärsack
Gebärpositionen nach der Häufigkeit ihrer Anwendung in %					

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Halbsitzend im Bett	40%	ca. 70-80%	50%	k.A.	20%
Seitenlage im Bett	20%	alternative Geburtspositionen	30%		20%
Vierfüßlerstand	25%		5%		4%
Hocke	5%		10%		4%
Wanne			5%		40%
Maiahocker	10%		0%		12%
	-				
Wie häufig sind Dammschnitte und wann werden sie eingesetzt?	6%	< 15%; nur bei Indikation (z.B. Saugglocke, rigider Damm)	30% nicht routinemäßig, nur bei Bedarf (drohende Asphyxie, drohender großer Riss)	35%, je nach Bedarf	bei Wassergeburten <5%, sonst ca.12%, Dammschnitt nur wenn letzte Phase kürzer sein muss
Werden Schmerzmittel eingesetzt und wenn ja: Welche werden bevorzugt verwendet?	Schmerzmittel per Infusion, PDA zum Laufen („walking epidural“) Pudendus-Anästhesie	Meptid	Buscopan, Tramal, Dolantin, PDA - je nach individuellem Bedarf. Homöopathie, Akupunktur	zurückhaltend, Periduralanästhesie bevorzugt	Angebot Schulmedizin + alternative Methoden nach Wunsch der Gebärenden
Werden „alternative“ Methoden zur Schmerzbehandlung eingesetzt?	Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie	Aromatherapie, Akupunktur, Homöopathie, Musik und Spascuprel	Homöopathie, Akupunktur	ja	Akupunktur, Homöopathie
Wie häufig wird Periduralanästhesie eingesetzt?	ca. 30%	< 20%	15%	30%	20%
Wird das Neugeborene der Mutter gleich nach der Geburt gegeben?	ja; Bonding	ja, besser: sie nimmt es selbst hoch	ja	ja, auch bei Kaiserschnitt	ja
Wann wird die Nabelschnur durchgeschnitten?	individuell unterschiedlich, nach auspulsieren	nach auspulsieren	sofort nach Geburt, auf Wunsch auch später	nach Elternwunsch	nach bequemer Lagerung des Neugeborenen auf dem Bauch der Mutter, auspulsieren

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Wird an der Klinik Wert darauf gelegt, dass Mutter und Kind nach der Geburt möglichst 2 Stunden ungestört miteinander verbringen können (WHO-Forderung)?	Ja Bonding mindestens 2 Std. und bis das Kind das erste Mal gut gesaugt hat	ja	ja - Patientin bleibt ohnehin 2 Stunden nach der Geburt im Kreißsaal	ja	ja
Wann wird das Kind gebadet, untersucht, gemessen und gewogen?	nach Absprache mit den Eltern, frühestens nach 2 Std.	wenn die Mutter zustimmt, in der ersten Stunde	innerhalb der ersten 2 Stunden, wenn die Patientin es wünscht	individuell	individuell, nach Wunsch
Wird das Neugeborene routinemäßig abgesaugt?	nein	nein	nein	nein	nein
Gibt es routinemäßig Wehenmittel für die Nachgeburt?	ja	nein	ja	ja	nein
Wie wird dem Neugeborenen Vitamin K zugeführt?	oral/Tropfen	ja, nach Absprache mit den Eltern	oral	ja	in Tropfenform auf der Station
Wird der pH-Wert im Nabelschnurblut untersucht?	ja	ja	ja	ja	ja
Gibt es eine routinemäßige Augentropfenprophylaxe?	nein	nein	nein	nein	nein
STILLEN UND WOCHENBETT					
Sind die MitarbeiterInnen zur praktischen	ja, Stillberaterinnen	ja	ja	ja	ja, UNICEF-zertifiziert

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Handhabung des Stillens besonders geschult?					
Stehen zum Zeitpunkt der Entbindung Angaben darüber zur Verfügung, - ob eine Frau stillen möchte? - ob ihre Brüste untersucht wurden? - ob sie schon Still Erfahrung hat? - bzw. ob sie früher Probleme hatte?	ja	ja	ja	ja	ja, UNICEF-zertifiziert
Erhält eine Frau, die noch nie gestillt hat oder Probleme dabei hatte, besondere Unterstützung durch das Personal?	ja, Stillberatung und individuelle Hilfe	ja	ja	ja, 3 Stillberaterinnen im KSM	ja, spezialisierte Stillberaterin
Ist das Personal mit der Wirkung von Medikamenten auf das Stillen vertraut?	ja	ja	ja	ja	ja
Wird das Neugeborene bis zum Milcheinschuß zugefüttert?	bei medizinischer Indikation und nach persönlicher Absprache	nein	individuell nach Wunsch und Befund	nein	nein
Wenn ja, womit?	Tee/Zuckerlösung, HA	falls erforderlich mit Tee oder	Tee		

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
		Milchnahrung			
Wird dazu das Einverständnis der Mutter zum Zufüttern eingeholt?	ja	ja, auf jeden Fall	ja	ja	ja
Wird das Stillen nach Bedarf unterstützt?	ja	ja	ja	ja	ja
Ermöglicht die Klinik Rooming-In?	ja	ja	ja	ja	ja
Auch nachts?	ja	ja	ja	ja	ja
Gibt es ein Stillzimmer?	ja	ja	ja	ja	ja
Gibt es für das Stillen eine Gewichtsbeschränkung nach unten?	nein	nein (wir betreuen keine Frühgeburten)	nein - individuell, je nach „Fitness“ des Kindes	nein	nein
Wer ist behilflich beim Stillen: die Hebamme, die Kinderschwwestern oder die Stationschwwestern?	alle	Kinderschwester, Hebamme	Kinderschwwestern und Hebammen	alle, je nach Zeit, evtl. + spez. Stillberaterinnen	Wochenbettpflegefachfrau, Hebamme, Stillberaterin
Wo kann sich eine Frau nach der Entlassung hinwenden, wenn sie Stillprobleme hat?	Hebammen/Stillgruppe, Sprechstunde der Stillgruppe in der Klinik	an ihre ambulante Hebamme; an die Klinikhebamme; an die Belegarztpraxis	Hebammen-Sprechstunde für Stillprobleme	Stillberatung des KSM, Mütterberatung ext. und Hebammen ext.	Stillberaterin; Mütter- und Väterberatung; Klinik
Wird sie darüber durch das Klinikpersonal informiert?	ja	ja	ja	Informationsbroschüren präpartal, im Wochenbett durch persönliches Gespräch	ja

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
Liegt Info-Material zum Stillen aus?	ja	ja	ja	ja	ja
Achtet die Klinik darauf, dass die Geschenkpakete bei der Entlassung keine Produkte enthalten, die das Stillen stören können (z.B. Milchnahrung)?	keine Geschenkpakete, nur Pröbchen Pflegemittel	ja	ja	ja	ja
Wie viele Frauen liegen <u>maximal</u> in einem Zimmer?	2	2	2	3 (in seltenen Fällen, zur Überbrückung von Engpässen 4, höchstens tagesweise)	3
Gibt es Familienzimmer? Wenn ja, wie viele?	ja; nach Belegung bis max. 7	möglich nach Absprache	nach Absprache bis zu zwei Familienzimmer	ja, nach Bedarf	ja, nach Bedarf
Liegen Wöchnerinnen mit a) Risikoschwangeren oder b) gynäkologischen Patientinnen zusammen?	a) gelegentlich b) nein	a) nein b) nein	a) vereinzelt b) nein	a) gelegentlich b) nein	a) nein b) nein
Wie sind die Besuchszeiten?	Ehemänner u. Geschwisterkinder unbegrenzt, ansonsten 10-12 Uhr, 15-19 Uhr	offen	bis 20 Uhr	allgemein: 14.30-16 und 19-20 Uhr; Privatabteilung: 10-20 Uhr Partner und engste Verwandte auch außerhalb dieser Zeiten	Allgemeine Abteilung : 14-16 und 18:30-20 Uhr, Ehemann/Partner und Kinder: 13:30-17 und 18.30-21 Uhr, Privatabteilung: 10-20 Uhr, Ehemann/Partner und

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
					Kinder jederzeit
Dürfen Geschwisterkinder zu Besuch kommen?	ja	ja	ja	ja	ja
Gibt es ein Besuchszimmer?	ja	Besucherbereich im Flur	ja	ja	ja
Bietet die Klinik Rückbildungsgymnastik an?	ja	ja	ja	ja	ja
Gibt es ein Gymnastikangebot an Sonn- und Feiertagen?	samstags ja	nein	nein	nein	nein
Wie ist die Verweildauer bei normaler Geburt?	von ambulanter Geburt bis zu ca. 5 Tage (individuell)	ca. 5 Tage, nach Absprache	3-4 Tage	bis 3-5 Tage	ambulant bis zu 5 Tage
Wie ist die Verweildauer bei Kaiserschnitt?	ca. 4-7 Tage (individuell)	ca. 6 Tage	ca. 5 Tage	6-8 Tage	4-7 Tage
Ist ambulante Geburt möglich?	ja	ja	ja	ja	ja
Wie lange ist die Aufenthaltsdauer bei ambulanter Geburt?	2-4 Stunden	je nach Situation, wenige Stunden	4-6 Stunden	mind. 4 Stunden	4-6 Stunden
Falls das Neugeborene in der Kinderklinik behandelt werden muss: Welche Kinderklinik wäre das?	Kinderklinik Konstanz, direkt neben Kreißsaal und Entbindungsstation auf derselben Ebene <u>Besonderheit:</u> Sehr enge räumliche Vernetzung. Der Kreißsaal hat einen eigenen	Singen	Kinderklinik Singen	im Hause	Kantonsspital Münsterlingen, St. Gallen oder Universitätsspital Zürich

	Konstanz	Radolfzell	Singen	Münsterlingen	Frauenfeld
	Kreißsaal-OP, die- ser geht in die Kinder-Intensiv- Station über und diese geht in die Wochenbett-Sta- tion über				
Was passiert in dieser Zeit mit der Mutter?	Eltern können je- derzeit beim Kind sein	wird mit verlegt	weiter stationär; bei längerem Auf- enthalt Apparte- ment mietbar im Klinikgelände	auf Wochenbett	individuell
Ist eine Wieder- aufnahme von Mutter <u>und</u> Kind möglich?	ja	ja	ja	ja	ja
Wer über- nimmt die Nachbetreuung von Mutter und Kind zu Hause?	Hebammen	Hebamme am Krankenhaus oder niedergel. Hebam- me - nach Abspra- che	freiberufliche Hebamme	freiberufliche Hebammen und Hausarzt	individuell
Wie sind die Besuchszeiten auf der Neonatologie?	nach Absprache		9-13.30 Uhr und 14.15-20.45 Uhr	Eltern jederzeit Großeltern und Geschwister tgl. 10-12 Uhr und 13- 18 Uhr, max. 2 Personen gleich- zeitig; Freunde und Be- kannte haben kei- nen Zutritt	keine Neonatologie im Hause, sondern im Kan- tonsspital Münsterlin- gen, Spital Thurgau

KINDERKLINIKEN

KLINIK FÜR KINDER UND JUGENDLICHE KLINIKUM KONSTANZ

Luisenstrasse 7, 78464 Konstanz, Telefon 07531-801-1651 oder -8 01-0 (Pforte),

Homepage: www.klinikum-konstanz.de

Notfallmäßige Aufnahme auch von „Schreibabys“

KLINIK FÜR KINDER UND JUGENDLICHE SINGEN, HEGAU-BODENSEE-KLINIKUM

*Virchowstr. 10, 78224 Singen, Telefon 07731-89-2830,
E-Mail: kinderlinik@hbh-kliniken.de, Homepage: www.glkn.de*

KINDER- UND JUGENDÄRZTE/INNEN

Denken Sie bei einer Hausgeburt oder vorzeitigen Klinikentlassung an die **Vorsorgeuntersuchung U2** zwischen dem 3. und 10. Lebenstag, die von allen Fachärzten und -ärztinnen für Kinder und Jugendliche durchgeführt wird. Die **Vorsorgeuntersuchung U3** ist ab der vierten Lebenswoche möglich.

ENGEN

PRAXIS DR. MED. ANJA KRIX UND DR. MED. CLAUDIA KUTTNER

*Hewenstr. 19, 78234 Engen, Telefon 07733-504400, Fax 07733-504405,
E-Mail: mvz.engen@hbh-kliniken.de*

Sprechzeiten: Mo-Do 8-12 und 14-18 Uhr, Fr 8-12 Uhr

Angebot: gesamtes Spektrum der Kinderheilkunde, z.B. Impfungen, Gesamtentwicklung des Kindes, Vorsorge, Stillberatung; Sonographie

KONSTANZ

PRAXIS DR. MED. SIEGFRIED BAVAND

Mainaustr. 40, 78464 Konstanz, Telefon 07531-63700, Homepage: www.medbavand.de

Sprechzeiten: Montag bis Freitag laut Ansagetext des Anrufbeantworters

Angebot: komplettes Spektrum einer modernen Kinder- und Jugendarztpraxis mit zusätzlichen Schwerpunkten in Homöopathie, Asthmatraining, Abklärung, Beratung und Behandlung allergischer Erkrankungen, Sonographie, Lungenfunktion, Heilwickelkurse, Stillberatung, Babymassagiekurse, Aknesprechstunde durch speziell qualifiziertes Team/ Kinderkrankenschwester

PRAXIS DR. MED. JOHANNA HUNDSBERGER

*Zähringerplatz 7, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62200, Fax 07531-50371
E-Mail: johanna.hundsberger@web.de*

Homepage: www.kinderarzt-konstanz-hundsberger.de

Sprechzeiten: Mo -Fr 8-13 Uhr und Mo, Mi, Fr 14-16 Uhr und nach Vereinbarung

Angebot: Kinder- und Jugendärztin, Psychotherapie, Stillberatung

PRAXIS ALEXANDER FÜLBERT

Tägermoosstrasse 14, 78462 Konstanz, Telefon 07531-24244

Sprechzeiten: Mo-Fr 8.30-11.30 Uhr, Mo, Di und Fr 14.30-17.30 Uhr, Mi 15.30-18.30 Uhr

Angebot: allgemeine kinder- und jugendärztliche Tätigkeiten inkl. Vorsorgen, Still- und Ernährungsberatung (Ernährungsberaterin und Kinderkrankenschwester im Team), Impfberatung, Sonographien der Säuglingshüfte sowie des Bauchraumes, Asthma- und Neurodermitistrainer, Allergieberatung und Abklärung

PRAXIS DR. MED. MONIKA HUFF-NAGEL

Stifterstr. 2a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-78636,

E-Mail: monika.huff-nagel@t-online.de, Homepage: www.kinderaerzteimnetz.de

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo und Do 16-18 Uhr, Di und Fr 14-16 Uhr, nach Vereinb.

Angebot: außer allen üblichen kinder- und jugendärztlichen Leistungen Ultraschall der Hüfte beim jungen Säugling, Ultraschall des Gehirns beim Säugling, Ultraschall Bauchorgane in jedem Alter

PRAXIS DR. MED. CHRISTIANE QUARCK-KRATZER

Emmishoferstr. 3c, 78462 Konstanz, Telefon 07531-17806, Fax 07531-17804

Sprechzeiten: Mo-Fr 9.30-11.30 und 15.30-17.30 Uhr (außer Mittwochnachmittag) und nach Vereinbarung

Angebot: Diagnostik, Therapie und Beratung von Eltern, Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahre, alle im Kindesalter eingeführten Vorsorgen U2 - U11, Jugendgesundheitsberatung vom 12.-15. Lebensjahr, Schutzimpfungen, Allergiediagnostik, Lungenfunktionsdiagnostik und -spirometrie, Entwicklungsdiagnostik

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. MED. THOMAS SEILER & DESIREE EHRLINSPIEL

in der Kinderklinik Konstanz,

Luisenstr. 7, 78464 Konstanz, Telefon 07531-696629, Fax 07531-54771

Telefonsprechzeiten: Mo-Fr 8.30-11.30 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Angebot: nur Abklärung bezüglich Herzfehler, keine sonstigen Vorsorgeuntersuchungen

PRAXIS DR. MED. BERTHOLD WEINER

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-33077

Sprechzeiten: Mo, Di, Mi und Do 9-12 Uhr, Mo, Di und Do 16-18 Uhr, Fr 9-15 Uhr

RADOLFZELL

PRAXIS DR. MED. MATTHIAS KÜBLER

*Alemannenstr. 5, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-54400, Fax 07732-4761,
E-Mail: kinderarztpraxis-kuebler@t-online.de, Homepage: www.kinderarztpraxis-kuebler.de*

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo, Di, Do und Fr 15-18 Uhr, Mittwochnachmittag geschlossen

Angebot: allgemeine Untersuchung und Behandlung von Kindern und Jugendlichen, sämtliche Vorsorgeuntersuchungen im Kindes- und Jugendalter, Impfungen, Allergologie, Kinderpneumologie

PRAXIS CHRISTOPH SCHMIDTKE

Kaufhausstr. 7, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-6283

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 und 15-17 Uhr (außer Donnerstagnachmittag)

Angebot: alle regulären Vorsorgeuntersuchungen, Zusatzvorsorgeuntersuchungen, Jugendsprechstunde, Reiseimpfberatung, Beratung bei psychosomatischen Fragestellungen, Beratung bei Entwicklung und Ernährung, Neonatologie

REICHENAU

PRAXIS DR. MED. MARLIES GREMMINGER-FRÖHLE

Ermatinger Weg 8, 78479 Reichenau, Telefon 07534-540, E-Mail: ffroehle@gmail.com

Sprechzeiten: täglich 10-12 Uhr, Mo, Mi und Fr 16-17.30 Uhr

Angebot: Pädiatrische Grundversorgung, Vorsorgen und Impfungen, Lungenfunktionsprüfung, EKG, Ultraschall (außer Hüfte)

RIELASINGEN

DR. MED. ANDREA MERK

Gänseweide 5, 78239 Rielasingen, Telefon 07731-22254

Angebot: Fachärztin für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE DR. WILTRUD BIRKLE-BERLINGER UND DR. CHRISTIAN DÖRING

Widerholdstr. 30, 78224 Singen, Telefon 07731-41356, Fax 07731-42883

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 und 15-17 Uhr außer Donnerstagnachmittag

Angebot: alle üblichen kinder- und jugendärztlichen Leistungen, Ultraschall , Diabetologie

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. MED. HANS HOEPNER UND DR. MED. CLAUDIA BEHN

Ringstr. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-45450, E-Mail: hoepner-behn@gmx.de

Homepage: www.kinderaerzte-im-netz.de

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr und 15-18 Uhr (außer Mittwochnachmittag), für kurze Wartezeiten bitte telefonisch anmelden

Angebot: Schulmedizin und Homöopathie, psychosomatische Medizin. Angebot zu längeren Gesprächen bei gesundheitlichen, psychologischen, familiären, sozialen und schulischen Problemen. Wir nehmen uns mindestens 30 Min. Zeit für jede Kinder-Vorsorge-Untersuchung U2-U10 und die Jugendvorsorgen J1 und J2. Hausbesuch zur U2 nach Hausgeburt auf Anfrage.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. MED. FRANK STEHLE, DR. MED. MATTHIAS HORN UND DR. MED. AREND BETZ

Höristr. 9, 78224 Singen, Telefon 07731-62006,

E-Mail: kinderarztpraxis-shb-singen@t-online.de,

Homepage: www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/arzt_2320_1.html

Sprechzeiten: Mo-Fr 8-12 und 14.30-17.30 Uhr außer Mittwochnachmittag

Angebot: Kinderlungenheilkunde, Asthmaschulung, Naturheilverfahren, Akupunktur, Allergieberatung

PRAXIS DR. MED. SELMA MÜLLER

Industriestr. 22, 78224 Singen, Telefon 07731-917066, Fax 07731-917064

Sprechzeiten: Mo, Di, Mi und Fr 8-12 und 14.30-18 Uhr, Do 8-12 Uhr

Angebot: alle üblichen kinder- und jugendärztlichen Leistungen, Vorsorgeuntersuchungen, homöopathische Sprechstunde, Impfberatungen, Bicom-Therapie (Naturheilverfahren, private Leistung)

STOCKACH

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DR. MED. GABRIELE HIPPE UND DR. MED. SASKIA RITTER

Tuttlinger Str. 7, 78333 Stockach, Telefon 07771-3051, Fax 07771-919130

Sprechzeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr, Mo, Di, Mi und Fr 16-18 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Angebot: alle üblichen kinder- und jugendärztlichen Leistungen

SOZIALMEDIZINISCHE NACHSORGE

DER-BUNTE-KREIS-LEBEN-GEBEN E.V.

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Singen, HBH- Kliniken, Zimmer O.E.014, Virchowstr.10, 78224 Singen, Telefon: 07731-892819

E-Mail: bunterkreis@hbh-kliniken.de, Homepage: www.bunterkreis-lebengeben.de

Wir wollen in unserer Region allen schwer kranken Kindern, Jugendlichen und ihren Familien eine ganzheitliche Hilfe bieten, damit das Leben auch mit der Erkrankung gelingt.

- Ein interdisziplinäres Team bestehend aus Kinderkrankenschwestern, Sozialpädagogen, Psychologen und Seelsorgern. Die Mitarbeiter werden zu Case Managern ausgebildet.
- Sozialmedizinische Nachsorge in 3 Schritten
 1. Während des Klinikaufenthaltes
 2. Im Übergang von der Klinik nach Hause
 3. Betreuung zu Hause

SPZ KONSTANZ – SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM

Luisenstraße 7b, 78467 Konstanz. Leitender Arzt: Dr. med. J. Teichler. Tel 07531-801-1677. Fax 07531-801-1689. E-mail: spz-sekretariat@klinikum-konstanz.de

Nachsorge-Sprechstunde für Kinder nach zu früher und risikobehafteter Geburt

Manchmal verläuft die Geburt eines Kindes anders, als man es sich erhofft hat. Auch wenn in der Geburts- und Kinderklinik Ärzte, Pflegepersonal und Therapeuten versuchen, dem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, können bei Kindern mit zu früher und/oder risikobehafteter Geburt spätere Entwicklungsauffälligkeiten und andere neurologische Probleme auftreten. Um das Kind rechtzeitig unterstützen zu können, ist es gut, diese Auffälligkeiten oder Probleme so früh wie möglich zu erkennen.

www.Andreas-Kochloeffel.de Bauch & Baby PHOTOS



Mobiles Fotostudio
Radolfzell



0 77 32 / 91 98 17

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen durch den Kinderarzt/die Kinderärztin werden viele Probleme bereits frühzeitig aufgedeckt. Darüber hinaus bietet das SPZ in Absprache mit den Kinderärzten und den Kinderkliniken spezielle Nachsorgetermine an. Hier werden besonders die Entwicklung von Motorik, Sprache, Spiel- und Sozialverhalten beobachtet und evtl. mit zusätzlichen Testverfahren beurteilt. Für Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht unter 1500g sind bestimmte Nachsorgetermine sogar vorgeschrieben. Die Ergebnisse und ggf. nötige therapeutische Schritte werden ausführlich besprochen.

Im SPZ arbeiten Fachleute aus verschiedenen Berufsgruppen (Medizin, Psychologie, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Sozialarbeit), die sich auf Entwicklungsprobleme von Kindern spezialisiert haben.

Wenn nicht anders vereinbart, werden die Eltern für die Nachsorgeuntersuchung des Kindes rechtzeitig durch das SPZ Konstanz kontaktiert und zu einem für sie passenden Termin eingeladen.

HEBAMMENHILFE

DIE ARBEIT DER HEBAMMEN – SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT FÜR MUTTER UND KIND

*von Manuela Schreindorfer, Hebamme, Rielasingen und
Anne Bäckermann, Hebamme, Radolfzell*

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett bedeuten eine Zeit der tief greifenden Veränderungen im Leben einer Frau, eines Paares, einer Familie. Die Aufgabe der Hebammen ist es, Sie in dieser Zeit zu begleiten, zu stärken und zu unterstützen. Die Hebammen beraten Sie persönlich und individuell bei einem Hausbesuch, in der Praxis, am Telefon oder per E-Mail. Bei der Arbeit beziehen sie neben schulmedizinischen Verfahren ebenso Methoden der Naturheilkunde wie zum Beispiel Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie und andere mit ein.

Die Kosten für die Hebammenhilfe übernehmen die Krankenkassen. Ein Rezept oder eine ärztliche Überweisung sind nicht erforderlich. Damit die Hebamme genug Zeit für Ihre Betreuung einplanen kann, setzen Sie sich bitte frühzeitig (ca. in der 12. Schwangerschaftswoche) mit ihr in Verbindung.

In der Schwangerschaft sind die Aufgaben der Hebamme:

- Beratung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Schwangerenvorsorge
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Erbrechen, vorzeitige Wehen usw.)
- Geburtsvorbereitungskurse

Durch die Phasen der Geburt begleiten die Hebammen die Frauen und Ihre Partner eigenverantwortlich. Sie beobachten, untersuchen und dokumentieren, wie es der werdenden Mutter und ihrem Kind geht. Bei Regelwidrigkeiten ziehen sie eine Ärztin/einen Arzt hinzu. Nach der Geburt fördern und unterstützen die Hebammen die erste Kontaktaufnahme mit dem Kind und helfen beim ersten Anlegen.

Im Wochenbett hat jede Frau Anspruch auf Hausbesuche durch eine Hebamme – unabhängig von der Dauer des Klinikaufenthaltes geht dies bis zu 8 Wochen nach der Geburt. Dabei kontrolliert die Hebamme die Rückbildung der Gebärmutter, hilft beim Stillen sowie beim Umgang mit dem Kind und beobachtet die Nabelheilung. Auch nach Ablauf der 8 Wochen können sich die Mütter bei auftretenden Stillproblemen und Fragen zur Ernährung des Säuglings jederzeit, bis zum Ende des ersten Lebensjahres, an ihre Hebamme wenden.

Für die Zeit nach der Geburt bieten viele Hebammen im Landkreis Rückbildungsgymnastik an. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen, wenn der Kurs in den ersten vier Monaten nach der Geburt beginnt. Informieren Sie sich deshalb schon in der Schwangerschaft. Einige Hebammen bieten zusätzliche Kurse wie z.B. Schwangerenschwimmen, Säuglingspflege, Babymassage und Eltern-Kind-Kurse an.

Wenn Sie sich in prekären finanziellen Verhältnissen befinden, können die Kursgebühren bei manchen Kursen über das Landesprogramm STÄRKE finanziert werden.

HEBAMMEN

ENGEN UND TENGEN

URSULA BRÜTSCH-HEER

*Leipferdingerstr. 22, 78250 Tengen, Telefon 07736-8565,
E-Mail: u.bruetsch-heer@gmx.de*

Angebot: Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik, Babymassage

CARINA HAHN

Marktstr. 6, 78250 Tengen, Telefon 07736-7833 oder mobil: 0173-699767 , E-Mail: max.hahn@dgn.de

Hebamme und Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Angebot: Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung, Still- und Laktationsberatung, Familienhebamme über pro familia Singen

RUTH HEROLD

*Hermann-Löns-Straße 36, 78234 Engen, Telefon 07733-996470,
E-Mail: ruth.herold@gmx.de*

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik

SABINE KRÜGLSTEIN

*Herrmann-Bürgermeister-Straße 18, 78234 Engen, Telefon 07733-977748,
Mobiltelefon 0171-6148157, E-Mail: kruegelstein@gmx.de*

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik

KONSTANZ

FREDERIKE BOHL

*Alemannenstraße 3a, 78476 Allensbach, Telefon 07533-997222,
E-Mail: info@hebamme-allensbach.de, Homepage: www.hebamme-allensbach.de*

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik, Hausgeburten, Beleggeburten, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik, Babymassage

INGRID FRECH

*Hebammenpraxis, Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-25513,
E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de*

Ich arbeite seit 1986 als Hebamme in Konstanz und habe zwei Kinder.

Seit 2000 enge Zusammenarbeit mit meiner Kollegin Slava Pavel (Akupunktursprechstunde)

Angebot: Vorsorge, Beratung, Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik, Akupunktur, Wochenbettbetreuung, Rückbildungsgymnastik

**SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGE-
WANDTE BECKENBODENARBEIT**

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Sprechzeiten: telefonisch Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr, Termine nach Vereinbarung

MSc midwifery, Partnerinnen und Mitarbeiterinnen (Siehe Homepage)

Freiberufliche Hebamme, Lehrerin für Hebammenwesen, psychologische Beraterin OIP, Beckenbodenbewegungstherapeutin, Stillberaterin IBCLC, haptonomische Begleitung, Myoreflextherapeutin, Manuelle Hilfen, Akupunktur

Angebot: Persönliche Hebammensprechstunde, Hausbesuche, Telefonberatung und Beratung per E-Mail, Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Manuelle Hilfen und Schwangerschaftsmassagen, Bioenergetische Massagen zur Verarbeitung von schwierigen Geburten, Psychologische Beratung, und Begleitung, Haptonomische Schwangerenbegleitung, Bewegungs- und Entspannungskurs für Schwangere, Akupunktur bei Beschwerden und geburtsvorbereitende Akupunktur, Schwangerschaftsgymnastik, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Haus -und Beleggeburt, Geburtsbegleitung, Nachsorge im frühen und späten Wochenbett, Wochenbettgymnastik, Rückbildungsgymnastik, Stillberatung, Ernährungsberatung zur Beikosteführung, Schlaf- und Schreisprechstunde, Babymassage, Eltern-Kind-Kurse „Starke Zeiten“, Einzel- und Familienberatung, Aromatherapie, Heilwickelkurse und Kurse für homöopathische Hausapotheke, Beckenbodenkurse für Frauen und Männer, Wechseljahrberatung, Beckenbodeneinzelstunden

GEBURTSBEGLEITUNG ZU HAUSE BEI GEPLANTER KLINIKENTBINDUNG

Wenn Sie in die Klinik gehen möchten und dennoch einen gut begleiteten Start wünschen, bieten wir Geburtsbegleitung an. Die Geburtsbegleitung ermöglicht Frauen, die Eröffnungsperiode der Geburt in Ruhe und Gelassenheit zu Hause zu verbringen. Eine Hebamme aus unserem Team bietet Ihnen dabei Begleitung und Unterstützung und entscheidet mit dem Paar gemeinsam, wann es Zeit ist, in die Klinik zu gehen, um dort das Kind zur Welt zu bringen. Der Vorteil ist, dass bei Unsicherheiten die Hebamme angerufen werden kann. Sie gehen erst in die Klinik, wenn es sicher losgeht.

Information und Anmeldung: Telefon 07531-34908,
E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

BELEGGEBURT IM KRANKENHAUS RADOLFZELL UND IM KANTONSPITAL FRAUENFELD (CH)

Seit April 2006 können wir im Krankenhaus Radolfzell als Beleghebammen „unsere“ Frauen bei der Geburt begleiten. Um in Ruhe und Geborgenheit ein Kind zur Welt zu bringen, brauchen Frauen ein Umfeld, in dem sie sich sicher und verstanden fühlen. Dabei spielt der Ort der Entbindung eine zentrale Rolle und vor allem auch die aufmerksame und zeitgebende Betreuung des geburtsbegleitenden Fachpersonals. Beleggeburten erfüllen das Bedürfnis der Frauen, einerseits im Krankenhaus zu entbinden, und andererseits von vertrauten Menschen umgeben zu sein. Denn eine in der Schwangerschaft geknüpfte vertrauensvolle und verlässliche Beziehung zur betreuenden Hebamme erweist sich unter der Geburt als tragende Basis für einen ungestörten Geburtsprozess. Deshalb bieten wir Ihnen die Möglichkeit, neben Hausgeburten auch Geburten im Krankenhaus Radolfzell zu begleiten.

INFORMATIONEN-VORTRAG UND KREISSAAL-BESICHTIGUNG ZU „BELEGGEBURT IN RADOLFZELL“

Die Beleggeburt in Radolfzell ist ein Angebot unserer Praxis. Wir zeigen Ihnen die Räume des Kreißaals Radolfzell und erklären die besonderen Geburtsmöglichkeiten und die Voraussetzungen und Bedingungen einer Beleggeburt.

Termine: 1 x monatlich Samstag oder Sonntag Vormittag

Ort: Kreißaal Radolfzell, Treffpunkt an der Pforte

Kostenlos

Information und Anmeldung: Telefon 07531-34908,
E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

HAUSGEBURT

Hier möchten wir auf den Text zur Hausgeburt verweisen (S. 21)

INFORMATIONEN-VERANSTALTUNG ZU HAUSGEBURT, WASSERGEBOURT UND BELEGGEBURT

Immer mehr Untersuchungen und Studien machen deutlich, dass die Hausgeburt eine sichere und ernstzunehmende Geburtsmöglichkeit ist.

In dieser Veranstaltung wollen wir die besonderen Vorteile einer Hausgeburt vorstellen. Nicht für jede Frau ist die Hausgeburt die mögliche und richtige Form, aber sie muss nicht auf die

Vorteile einer persönlichen Betreuung verzichten. Die Beleggeburt ist eine gute Alternative zur Hausgeburt.

Termine auf Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Sabine Frieze-Berg, Mainaustr. 207 b, 78464 Konstanz

Information und Anmeldung: Telefon 07531-34908,

E-Mail: mail@hebamme-frieze-berg.de

GERDA KROTT-SALOMON

Egger Wiese 16, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34002, E-Mail: Krott-salomon@web.de

Seit 25 Jahren in Konstanz als freiberufliche Hebamme und am Klinikum Konstanz als angestellte Hebamme tätig.

Angebot: Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft, Wochenbettbetreuung

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Beate Luz, Litzelstetterstr. 31 b, 78467 Konstanz, Telefon: 07531-8042767,

E-Mail: beateluz@t-online.de

Frauke Musterle, Mainaustr. 126, 78464 Konstanz, Telefon: 07531-3691790,

E-Mail: musterle@gmx.de

Esther Ruthe, Fischerstr. 33, 78464 Konstanz, Telefon: 07531- 80 88 59,

E-Mail: eruthe@yahoo.de

Christiane Schnur, Wiesenstr. 8, 78462 Konstanz, Telefon: 07531-189972

in Zusammenarbeit mit:

Margret Bauer (Eltern-Kind-Gruppe), **Marietta Fritz** (Yoga), **Larissa Lingg** (mamasport),

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr unter 07531-813868

Infoabende: Am jeweils ersten Freitag der Monate März, Juni, September und Dezember laden wir um 20 Uhr in unsere Praxisräume ein. Dort stellen wir uns und unser Angebot vor. Eine telefonische Anmeldung ist erbeten.

In unserer Hebammenpraxis möchten wir Frauen, Paare und Familien mit unserem Angebot fachlich und persönlich während der Zeit der Schwangerschaft, Geburt und mit Kleinkind begleiten. Wir arbeiten im Team, jede Hebamme mit verschiedenen zusätzlichen Tätigkeitsschwerpunkten.

Angebot: Vorsorgeuntersuchung mit Eintrag im Mutterpass, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Akupunktur bei Beschwerden und zur Geburtsvorbereitung, K-Taping Anlagen in Schwangerschaft und Wochenbett, Fußreflexzonenharmonisierung, Beratungen zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, Yoga für Schwangere, Säuglingspflegekurs, Begleitung bei Hausgeburt, Nachsor-

ge im Wochenbett nach Hausgeburt, ambulanter Geburt und Klinikgeburt, Rückbildungsgymnastik, Beckenbodengymnastik, Babymassage, Eltern-Kind-Kurs, Stillberatung, Babyernährung, Heilwickelkurs, Zwillingstreffen.

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

HAUSGEBURT

In der Schwangerschaft nehmen wir uns viel Zeit für ein gegenseitiges Kennenlernen, auch um durch den Einblick in unsere Arbeitsweise eine gute Vertrauensbasis zu schaffen. Paare, die sich für eine Hausgeburt entscheiden, begleiten wir im Team. Diese Art zu arbeiten, ermöglicht es uns, bei der Hausgeburt immer zu zweit anwesend zu sein. Wichtig ist uns, den werdenden Eltern die Möglichkeit zu geben, ihr Kind in einer vertrauten Umgebung und intimen Atmosphäre zur Welt zu bringen.

Interessierte können zu einem unverbindlichen Erstgespräch direkt mit uns Kontakt aufnehmen oder einen unserer Informationsabende besuchen.

NICOLE NAWRATH

*Sonnenblumenweg 39, 78479 Reichenau (Lindenbühl), Telefon 07531-362782,
E-Mail: nicole.nawrath@t-online.de, Homepage: www.hebamme-reichenau.de*

Selbständige Hebamme seit vielen Jahren, sowie Zusammenarbeit mit der Gynäkologischen Praxis Dr. Armbruster/ Dr. Felix

Sprechzeiten: Montag und Donnerstagvormittag in der Praxis Dr. Armbruster
Emmishoferstr. 3c 78462 Konstanz

Angebot: Schwangerschaftsvorsorge, Hilfeleistungen bei Schwangerschaftsbeschwerden, Akupunkturbehandlung und Akutaping, Homöopathie und Bachblüten, Naturheilkunde, Geburtsvorbereitungskurse, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining, Babymassagekurse

SLAVA PAVEL

Brückengasse 12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-76839

Seit 1995 arbeite ich als angestellte Hebamme im Klinikum Konstanz. Seit 2001 bin ich zusätzlich freiberuflich tätig.

Angebot: Akupunktur, Moxibustion, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Hausbesuche vor der Geburt, Betreuung von Wöchnerin und Neugeborenem, Familienhebamme

HEBAMMENPRAXIS WERBUNAT, SILCA WERBUNAT

*Praxis: Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (Postanschrift: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz),
Telefon 07531-959490, E-Mail: werbunat@gmx.de
Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de*

Hebamme, Mutter von drei Kindern. Ich freue mich immer wieder, Frauen und Familien in der intensiven Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten und unterstützen zu dürfen.

Angebot: Schwangerenberatung, Stillberatung, Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitungs-, Säuglingspflege- und Rückbildungskurse, Schwangerenvorsorge, Nachsorge im Wochenbett, Akupunktur, Homöopathie, Bachblüten, Schwangerschaftsyoga / Yoga für Mutter und Kind, Kinesio-Taping

RADOLFZELL

BARBARA BOHL

Buchenseestraße 18, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-950164 oder Mobil 0172-7005426

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Geburtsvorbereitung im Krankenhaus Radolfzell, Schwimmen für Schwangere, Nachsorge

Hebammensprechstunde Mittwochvormittag, Anmeldung über die Frauenarztpraxis im Krankenhaus (Tel.: 07732-820 459)

HEBAMMENPRAXIS RADOLFZELL

Fritz-Reichle-Ring 28, 78315 Radolfzell, Homepage: www.hebammenpraxis-radolfzell.de

Anne Bäckermann, Hebamme, Telefon 07732-58854, Fax 07732-942296,
E-Mail: anne@hebammenpraxis-radolfzell.de

Anne Hassemer, Hebamme, Telefon 07732-919754, Fax 07732-938981,
E-Mail: anne.hassemer@web.de

Mirjam Breymayer, Hebamme, Telefon 07738-938399, E-Mail: mirjam.breymayer@web.de

Martina Schätzle-Kleffner, Heilpraktikerin Telefon 07732-8233830
E-Mail: naturheilpraxis-schaetzle@web.de

Michaela Klinkenberg, Systemische Familien-und Paartherapeutin, Telefon 07732-822543
E-Mail: mail@entwicklungs-beratung.de

AWO-Elternschule Telefon 07731-958050
E-mail: elternschule@awo-konstanz.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Wir sind ein Team von Hebammen – Anne Bäckermann, Anne Hassemer und Mirjam Breymayer – und führen die Hebammenpraxis Radolfzell.

Seit der Vergrößerung unserer Praxis wird unser Angebot durch die Heilpraktikerin Martina Schätzle-Kleffner und die Familien- und Paartherapeutin Michaela Klinkenberg, sowie der AWO-Elternschule ergänzt.

Unser Arbeitsgebiet umfasst die Wissensvermittlung rund ums Kinderkriegen und Kinderhaben, persönliche Beratung, Hilfe bei Beschwerden sowie Untersuchungen von Mutter und Kind.

Gemeinsam mit weiteren Kolleginnen aus anderen Fachdisziplinen bieten wir Frauen und Paaren aus Radolfzell und Umgebung kompetente Betreuung rund um die Geburt und die ersten Lebensjahre an.

Angebot:

In der Schwangerschaft: Schwangerensprechstunde, Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Yoga für Schwangere, Schwangerschaftskurse, Babypflegekurse, Geburtsvorbereitende Akupunktur,

Nach der Geburt: Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Pilates nach der Rückbildung, Babymassage, Babyschwimmen, Elterncafé, PEKiP, Musikgarten

Zusätzliche Angebote: Naturheilpraxis für Frauen und Kinder, Eltern- und Paarberatung, Entspannungskurse, Seminar Hausapotheke, Heilwickelkurse, Kleinkinderschwimmen.

OKTAVIA KAMRA

Roseninsel, Praxis für Hebammenkunst und Beratung

Scheffelstr. 17, 78315 Radolfzell, Tel: 07732-820048, E-Mail: roseninsel@gmx.de

freiberufliche Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Aus- und Weiterbildung in Traditioneller chinesischer Medizin und Akupunktur, Ausbildung in Systemischer Beratung, Ausbildung Emotionelle Erste Hilfe/ Basic-Bonding Beraterin

Angebot:

Schwangerenvorsorge und Schwangerenberatung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Paare, Elternkurse zum vorgeburtlichen Bindungsaufbau, Stillberatung in schwierigen Stillkrisen / Stillambulanz, Emotionelle Erste Hilfe bei Bindungsstörungen z. B. nach traumatischen Geburten oder bei einem untröstlichen Kind, Systemische Beratung Einzelnen, für Paare und Familien

KATHARINA ROTH

E-mail: hebamme@katharina-roth.de, Homepage: hebamme.katharina-roth.de

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett nehmen im Leben jedes Paares und jeder Familie einen großen Stellenwert ein. Mit meiner Begleitung möchte ich den individuellen Weg jedes Paares unterstützen.

Angebot: Schwangerenvorsorge und -beratung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitungskurse, Wochenbettbetreuung, Rückbildungskurse und Stillberatung

HEIDRUN ULLMANN

Untertorstr. 20, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-970448

E-mail: ullmann.heidrun@gmail.com, Homepage: www.hebamme-ullmann.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Seit 1998 arbeite ich als freiberufliche Hebamme, anfangs in der Hausgeburtsilfe und im Geburtshaus. Neben meiner Praxis bin ich seit 2012 als angestellte Hebamme im Krankenhaus Radolfzell tätig. Yoga fließt bereichernd und mit viel Freude in meine Arbeit mit Frauen ein.

Angebot: aktuelles Kursangebot: siehe Website

Yoga in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Yoga, Vorsorge und Beratung in der Schwangerschaft, Beckenbodengymnastik, Yoga für Mama + Baby, indische Babymassage, Yoga für Frauen

SINGEN

VIOLETTA BRYLAK-RAUT

Telefon 07731-947895, E-Mail: hebamme@hotmail.de

Angebot: Akupunktur, Kreissaalführung, Schwangerenberatung, Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung, Familienhebamme bei der pro familia Singen

ROSALBA CAVALLESE-KRAMER

Hebammenpraxis, Freibühlstr.13, 78224 Singen, Telefon: 07731-822677,

E-Mail: Rosalba@onlinehome.de

Seit 1999 bin ich Hebamme und in einer Hebammenpraxis tätig. Ich begleite und betreue Frauen in der Zeit ihrer Schwangerschaft und nach der Geburt. Ich bin verheiratet und habe drei Töchter.

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung, Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodenkurse, Babymassage

BETTINA DA SILVA

Hebammenpraxis, Stockergarten 14, 78247 Hilzingen, Telefon 07731-60666,

E-Mail: dasilva@kabelbw.de

Angebot: Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/ Beckenbodengymnastik, Babymassage

BEATRICE GRABOWSKI

Erlenhof 1, 78247 Hilzingen, Telefon 07731-60451

Angebot: Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung

KIRSTEN GRAF

Hebammenpraxis, Hauptstr. 31, 78244 Gottmadingen, Telefon 07731-911999

E-Mail: kirstengraf.hebamme@gmx.de

Ich bin 52 Jahre alt und arbeite seit 17 Jahren als angestellte Hebamme im Kreißaal in Singen und freiberuflich im Bereich Vor- und Nachsorge. Meine Hauptaufgabe sehe ich darin, euer Vertrauen in eure eigenen Fähigkeiten zu stärken. Mein Ziel ist, dass ihr euch trotz der Flut an Informationen, die heute auf alle einströmt, orientiert und sicher fühlt bei aller Ungewissheit dieser neuen Lebensphase.

Angebot: Begleitung werdender Eltern vor und nach der Geburt durch Beratung, Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitungs-Kurse, Nachsorge und Rückbildungs-Kurse

FRIEDA MACK

Im Stelzer 9/3, 78244 Gottmadingen, Telefon 07731-53287 oder 0152-04485989

E-Mail: Frieda.mack@gmx.de

Angebot: Wochenbettbetreuung

ANDREA ROTHMUND

Wiesenpfad 1, 78239 Rielasingen-Arlen, Telefon: 0176-82190473

E-mail: Andrea@hebamme-rothmund.de

Angebot: Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung ,Wochenbettbetreuung, Rückbildung, Babymassage und Akupunktur

STEFFI SIGWART

Hebammenpraxis, Freibühlstr. 13, 78224 Singen oder Scheffelstraße 11, 78234 Engen

Telefon 07733-978945, E-mail: sigwart@t-online.de

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik

TANJA STRAUB-RIESTERER

Stockergarten 10, 78247 Hilzingen, Telefon: 07731-985247 Fax: 07731-183895

E-Mail: straub-riesterer.hebamme@gmx.de

Angebot: Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik, Akupunktur

CHRISTIANE TEWS

78247 Hilzingen, Telefon 0170-4884958

Angebot: Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung

STOCKACH

CHRISTINE FRANZ

Höllsteigerstraße 4, 88696 Owingen-Billafingen, Telefon 07557-8029,

E-Mail: Christine-franz-hebamme@web.de

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Hausgeburten, Beleggeburten, Wochenbettbetreuung

ANGELIKA HAACK

Wiesenstraße 17, 78333 Stockach, Telefon 07771-877087,

E-Mail: Angelika.haack@gmx.de

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik, Babymassage

CLAUDIA ROSER

Krähenhof 1, 78355 Hohenfels, Telefon 07557-929959,

E-Mail: roser.hohenfels@freenet.de

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik

HEIKE ROSSATTI

Breiteweg 23, 78359 Orsingen-Nenzingen, Telefon 07774-920853

Angebot: Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung und Hilfe bei Beschwerden, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungs-/Beckenbodengymnastik, Schwangerenschwimmen

SCHWEIZ

SUSANNE SCHLITT, HEBAMMENPRAXIS LUNA

Bahnhofstrasse 28, CH-8595 Altnau, Telefon 0041-71-6953266, Mobil 0041-79-2471578, E-

Mail: info@hebammenpraxisluna.ch, Homepage: www.hebammenpraxisluna.ch

Krankenschwester und Hebamme (D) 1962 geboren, seit 1993 in der Schweiz

Seit 1999 eigene Hebammenpraxis und seit 2003 Beleghebamme im Kantonsspital Frauenfeld und ab 2010 Wechsel ins Kantonsspital Münsterlingen als Beleghebamme

Angebot: Schwangerschaft: Hebammensprechstunde in der Praxis, Geburt: in der Klinik (Beleghebamme): liebevoll, individuell, kompetent 1:1 Betreuung durch den ganzen Zeitraum der Geburt, Wochenbettbetreuung zuhause, Stillberatung, Babyschwimmen

Weitere Hebammen in der Schweiz finden Sie im **Internet** unter www.hebamme.ch.

FARBENMARKT A. GRADMANN

*Der freundliche Farbenmarkt
mit Kompetenz und Service*



Farben von Gradmann

Ein Begriff für alle, die streichen - seit 1864

Aus unserem Öko-Sortiment:

auf Basis nachwachsender Rohstoffe,
gesundheitlich unbedenklich, dabei günstig im Preis



Fragen Sie nach unserem
Seminarangebot!





Farbenmarkt
Farbengroßhandel

A. GRADMANN

Carl-Benz-Strasse 8; D 78467 Konstanz
Tel. 07531-55566/55561; Fax. 57054
www.gradmann.de; info@gradmann.de

FAMILIENPFLEGE

EIN ANGEBOT FÜR FAMILIEN IN BESONDEREN BELASTUNGSSITUATIONEN

Die Mitarbeiterinnen der Familienpflegeteams unterstützen Familien, die vorübergehend nicht in der Lage sind ihren Alltag mit der Betreuung und Versorgung der Kinder aufrecht zu erhalten.

Dies kann notwendig sein z.B. bei

- Risikoschwangerschaft
- Entbindung
- Krankenhaus- oder Kuraufenthalt
- Erkrankung der Mutter/des Vaters zu Hause
- Überlastung

Die staatlich anerkannten Familienpflegerinnen übernehmen in dieser Zeit die Betreuung der Kinder, das Einkaufen oder Behördengänge, Kochen, Wäschepflege sowie die täglich anfallenden Hausarbeiten. Auch die Pflege der erkrankten Mutter, die Säuglingspflege und die Betreuung behinderter Menschen gehören zu ihrem Aufgabengebiet.

Voraussetzungen für einen Einsatz sind, dass mindestens ein Kind unter 12 bzw. 14 Jahren oder ein behindertes Kind im Haushalt lebt und der behandelnde Arzt/Ärztin ein entsprechendes Attest mit Indikation, voraussichtlicher Dauer und Umfang der Hilfe ausstellt.

Finanziert wird die Familienpflege in der Regel über die Krankenkasse; je nach Familiensituation evtl. auch durch die Rentenversicherungsträger, das Jugend- bzw. Sozialamt. Bei den gesetzlichen Krankenkassen besteht Zuzahlungspflicht mit mindestens 5 €, maximal 10 € pro Tag. Bei der Antragsstellung und der Klärung der Finanzierung ist Ihnen die Einsatzleitung gerne behilflich.

STADT KONSTANZ

CARITASVERBAND KONSTANZ E.V. - FAMILIENPFLEGE

Uhlandstr. 15 (Konradihaus), 78464 Konstanz

Kontakt: Jutta Scherzinger, Telefon 07531-1200-260, Fax 07531-1200-299

E-mail: j.scherzinger@caritas-kn.de

Die Familienpflege hilft beim Ausfall der haushaltsführenden Person, die möglichst reibungslose und flexible Weiterführung des Haushalts und die Möglichkeit, die internen Familienstrukturen beizubehalten.

Bei Krankheit, Krankenhaus- oder Kuraufenthalt des haushaltsführenden Elternteils vermittelt Ihnen der Caritasverband qualifizierte Familienpflegerinnen. Wir unterstützen Sie bei der Betreuung, Pflege und Erziehung Ihrer Kinder, sowie der Weiterführung des Haushalts.

Damit wir Ihnen helfen können, setzen Sie sich zuerst mit uns in Verbindung, damit wir Sie beraten und eine Familienpflegerin für Sie einplanen können. Fordern Sie eine Bescheinigung Ihres Arztes an. Stellen Sie einen Antrag auf Haushaltsweiterführung bei Ihrer Krankenkasse.

SINGEN

CARITASVERBAND SINGEN E.V.

Feuerwehrstr. 6, 78442 Singen

Kontakt: Martina Walz, Tel. 07731 - 9561-32, Fax 07731 – 49871,
E-Mail: walz@caritas-singen-hegau.de

FAMILIENPFLEGE

Bismarckstraße 1, 78315 Radolfzell

Kontakt: Rea Erdmann, Telefon 07732-9889701, Fax 07732-9423685,
E-mail: erdmann@caritas-singen.de

RADOLFZELL

SOZIALSTATION RADOLFZELL-HÖRI E.V.

*Kolpingstrasse 3, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-971971, Fax 07732-56833,
E-Mail: info@sozialstation-radolfzell.de*

FAMILIENPFLEGE DER CARITAS

*Bismarckstraße 1, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-9889701, Fax: 07732-9423685,
E-Mail: erdmann@caritas-singen.de*

ENGEN

SOZIALSTATION OBERER HEGAU ST. WOLFGANG E.V.

*Familienpflege, Schillerstraße 10 a, 78234 Engen, Tel.: 07733-8300, Fax: 07733-5928
Homepage: www.sozialstation-engen.de*

24-Stunden Rufbereitschaft: 0172 740 4873

DORFHelfERIN / FAMILIENPFLEGE

*Nachbarschaftshilfe: Senta Heiß und Karin Blüthgen Tel.: 07733-501134,
E-Mail: ulrika.hirt@sozialstation-engen.de, senta.heiss@sozialstation-engen.de
karin.bluthgen@sozialstation-engen.de*

Wenn die Mutter einmal ausfällt, übernehmen unsere erfahrenen Dorfhelferinnen und Familienpflegerinnen in dieser Zeit die hauswirtschaftlichen und erzieherischen Aufgaben rund um die Familie. Die Familienpflege ermöglicht Ihrer Familie damit auch während Ihrer Abwesenheit oder Krankheit einen weitgehend normalen Alltag. Es ist gut zu wissen, dass sich die Familie bei Krankheit, Kur oder Schwangerschaft in guten Händen befindet.

Pflegedienstleiterin: Ulrika Hirt

STOCKACH

BEKRA-PFLEGEDIENST (FAMILIENPFLEGE), KRANKENBETREUUNG ZU HAUSE GBR

Ludwigshafener Str. 8, 78333 Stockach, Tel.: 07771-4060, Fax: 07771-920703, Bereitschaft: 0175-7261706, E-Mail: info@bekra-pflegedienst.de, Homepage: www.bekra-pflegedienst.de

Ähnlicher Einsatz wie bei den Dorfhelferinnen:

Finanzierung über die Krankenkasse. Familie muss zu Arzt gehen und sich ein Attest ausstellen lassen für die Krankenkasse, dann kann der Einsatz **gestartet** werden.

Hauswirtschaftliche Leistungen:

helfen dem Pflegebedürftigen, seinen gewohnten Alltag über die in der Grundpflege enthaltenen reinen pflegerischen Leistungen hinaus zu bewältigen. Darunter werden hauptsächlich Tätigkeiten wie Kochen, Geschirr spülen, Einkaufen von Lebensmitteln, Waschen, Bügeln und Putzen und die Reinigung der Wohnung verstanden.

ZUSTÄNDIG FÜR DEN GESAMTEN LANDKREIS KONSTANZ

DORFHELFERINNENWERK SÖLDEN E.V.

Bürglestraße 12, 79294 Sölden

Kontakt: *Christa Riffler (Regionale Einsatzleitung Bodensee/Hohenzollern Regionalleitung), Hecheln 4, 78357 Mühlingen, Tel. 07775-938934, Fax.: 07775-938932
E-Mail: christa.riffler@dorfhelferinnenwerk.de, oder info@dorfhelferinnenwerk.de
Homepage: www.dorfhelferinnenwerk.de*

Station Engen: Tel.: 07733-8300

Station Gottmadingen-Hilzingen: Tel.: 07731-795504

Station Mühlingen-Stockach: Tel.: 07775-506

Station Öhningen: Tel.: 07731-795504

Station Orsingen-Nenzingen: Tel.: 07774-9229950

Station Reichenau: Tel.: 07534-80138

Station Rielasingen-Singen: Tel.: 07731-795504

Station Steisslingen: Tel.: 07738-1707

Bürozeiten, AB wird täglich abgehört

Familienpflege

Dorfhelferinnen kommen in Familien, wenn ein oder mehrere Kinder unter 12 bzw. 14 Jahren (z.B. bei AOK- oder GEK Versicherten) im Haushalt leben und der haushaltführende Teil der Familie ausfällt, z.B.

- wenn bei einer Schwangerschaft Risiken auftreten oder nach der Entbindung
- wenn Sie aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls den Haushalt zeitweise nicht weiterführen können
- wenn Sie an einer Reha-Maßnahme bzw. einer Kur teilnehmen oder sich im Krankenhaus befinden
- wenn Sie aufgrund von körperlicher oder seelischer Überforderung vorübergehend Entlastung benötigen

Im landwirtschaftlichen Betrieb helfen unsere Mitarbeiterinnen auch wenn keine Kinder im Haushalt sind. Hier geht es um die Weiterführung des Betriebes.

Die Einsatzleitungen für die Dorfhelferinnen und Familienpflegerinnen in Ihrem Wohngebiet beraten Sie gerne.

Unsere Mitarbeiterinnen sorgen dafür, dass der Familienalltag weiterläuft. Die Dorfhelferin oder Familienpflegerin vertritt Sie

- in der hauswirtschaftlichen Versorgung der Familie. Sie übernimmt das Kochen, Waschen, Einkaufen etc.
- in der pädagogischen Betreuung der Kinder. Sie unterstützt bei den Hausaufgaben, gestaltet die Freizeit mit und sorgt für einen geregelten Tagesablauf.
- in der pflegerischen Versorgung von Säuglingen und Kindern.
- in der Betreuung von kranken, behinderten oder pflegebedürftigen Familienangehörigen.

Mit mehr als 250 Mitarbeiterinnen sind wir in ca.90 Stationen vertreten.

Unsere Dorfhelferinnen, Familienpflegerinnen, Hauswirtschaftsmeisterinnen und Hauswirtschaftlerinnen verfügen über fundiertes Wissen in den Bereichen Pädagogik, Hauswirtschaft/Landwirtschaft und Pflege. Sie erweitern in regelmäßigen Fortbildungen ihre Kompetenzen.

Haushaltsberatung und –training und HOT (Haushaltsorganisationstraining) möglich über STÄRKE

BERATUNGSANGEBOTE

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG (EHE-, PAAR- UND LEBENSBERATUNG)

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DES DIAKONISCHEN WERKS IM EVANGELISCHEN KIRCHENBEZIRK KONSTANZ

KONSTANZ

*Wollmatingerstr. 22, 78467 Konstanz, Telefon 07531-363 260,
E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

AUSSENSTELLE RADOLFZELL

Teggingerstr. 16, 78315 Radolfzell

Anmeldung über die Beratungsstelle in Konstanz

SINGEN

*Worblingerstr. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-860823,
E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

PAAR- UND EHEBERATUNG

Wir schenken der Art und Weise Beachtung, wie Sie miteinander kommunizieren, besprechen mit Ihnen Alltagsorganisation, Unerledigtes aus der Paargeschichte und aus Ihren Herkunftsfamilien. Dabei fördern wir die Liebe und Lebendigkeit in Ihrer Beziehung. Wir beachten Lebensabschnitte und geben Ihnen einen sicheren Rahmen, in dem Sie Themen wie Liebe, Treue, Sexualität, Macht, Lust, Rollenverhalten, Gewalt und Außenbeziehung ansprechen können. Wir schauen mit Ihnen zusammen, wie Sie Autonomie und Bindung, Durchsetzung und Anpassung, Geben und Nehmen in Ihrer Beziehung leben und Entwicklung kreativ und förderlich gestalten können. Sie lernen, Ihre Verhaltensmuster zu erkennen, zu unterbrechen und neue aufzubauen und wieder Vertrauen in die Beziehung zu finden.

LEBENSBERATUNG

Wir schauen anhand der aktuellen Probleme und Nöte die individuelle Lebensgeschichte mit ihren Bedingungen genauer an, erarbeiten Perspektiven für die weitere Lebensgestaltung und besprechen die kurz- und langfristige Umsetzung z.B. durch Rituale, Zeitstrukturen, Übungen, Aufgaben. Wir geben Orientierung beim Verarbeiten von unerledigten, belastenden lebensgeschichtlichen Ereignissen.

Wir helfen beim Erarbeiten eines guten Selbstwertgefühls, eines liebevollen Kontakts zu sich selbst und eines angemessenen Umgangs mit der Umwelt z.B. durch Grenzen setzen und in Kontakt gehen.

Kosten: Mit einer Kostenbeteiligung von 1-2% Ihres monatlichen Nettoeinkommens pro Sitzung helfen Sie mit, die Gesamtkosten der Einrichtung zu tragen. Aus finanziellen Gründen soll eine Beratung jedoch nicht scheitern.

PROJEKT „VERGESSENE KINDER IM FOKUS“

„Vergessene Kinder im Fokus“ ist ein dreijähriges Kirchenkompassprojekt der Badischen Landeskirche. Ziel ist es, für die Situation von Familien mit psychisch erkrankten Elternteilen zu sensibilisieren, betroffene Familien zu unterstützen und dazu beizutragen, die Vernetzung zwischen Jugendhilfe und Gesundheitssystem zu stärken.

ANGEBOT FÜR BETROFFENE FAMILIEN:

Beratung von Eltern, Kindern und Jugendlichen

Eltern, Kinder und Jugendliche können sich bei uns an der Beratungsstelle zum Thema psychische Erkrankung in der Familie Unterstützung holen. Wir erarbeiten mit den Eltern und/oder Kindern und Jugendlichen gemeinsam Möglichkeiten, wie das Familienleben und die Entwicklung eines jeden einzelnen trotz psychischer Belastung gut gelingen kann.

Gruppe für Kinder von psychisch belasteten oder erkrankten Eltern

Manchmal kann es sehr hilfreich sein, andere Kinder zu treffen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie man selbst. Die Kinder können in der Gruppe über psychische Erkrankungen reden und lernen die Verhaltensweisen der Eltern einzuordnen und sie nicht auf sich zu beziehen. Zudem kann wieder ein Stück Normalität durch Spaß und Spiel gelebt werden.

ANGEBOT FÜR MULTIPLIKATORINNEN UND FACHKRÄFTE, (VON Z.B. KINDERGÄRTEN, SCHULEN, KIRCHENGEMEINDEN)

Informationsvortrag

Wir kommen gerne in Ihre Einrichtung und informieren über die Auswirkungen einer psychischen Belastung oder Erkrankung eines Elternteils auf die Familie.

Dabei stellen wir Unterstützungsmöglichkeiten und institutionelle Hilfsangebote vor.

Workshop

Der Workshop bietet die Möglichkeit, sich eingehender mit dem Thema psychische Erkrankung zu befassen. Einzelne Krankheitsbilder werden durchgesprochen und die Auswirkungen auf die Familie beleuchtet. In Fallbeispielen erarbeiten wir Möglichkeiten, wie Familien mit psychischer Belastung unterstützt werden können.

Der Workshop umfasst einen halben oder ganzen Tag.

Fallspezifische Beratung von Fachkräften zum Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“

Wir stehen gerne für fachliche Fragen in Bezug auf Ihre Fälle in den Einrichtungen zur Verfügung.

Alle Angebote werden über das Projekt finanziert und sind für die Teilnehmenden kostenfrei.

**PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, FAMILIE- UND LEBENSFRAGEN DER
KATH. KIRCHE**

KONSTANZ

Obere Laube 75, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23210,

E-Mail: konstanz@eheberatung-bodensee.de,

Homepage: www.eheberatung-bodensee.de

Beratungszeiten: 9-18 Uhr

Telefonzeiten: Mo und Fr 9-11 Uhr, Di, Mi und Do 15-17 Uhr

SINGEN

Hegastr. 41, 78224 Singen, Telefon 07731-63888,

E-Mail: singen@eheberatung-bodensee.de, Homepage: www.eheberatung-bodensee.de

Beratungszeiten: 9-18 Uhr

Telefonzeiten: Mo und Fr 9-11 Uhr, Di, Mi und Do 15-17 Uhr

Wir sind ein Team von ausgebildeten Ehe-, Familien- und Lebensberatern sowie Familientherapeuten mit psychologischer, sozialpädagogischer oder theologischer Grundausbildung.

Unsere Beratungsstelle steht offen für Familien, Paare, Einzelne, Geschiedene und Alleinerziehende, unabhängig von Konfession und Weltanschauung bei:

- Problemen, Fragen und Konflikten in Partnerschaft und Ehe (z.B. Kommunikation, Auseinanderleben, Sexualität, Außenbeziehung...)
- Konflikten innerhalb der Familie und Herkunftsfamilie
- persönlichen Lebenskrisen (z.B. Sinn- und Glaubensfragen, Problemen im Alltag und Beruf, Überforderung, Krankheit, Ängste, Verlusterlebnisse....)
- Phasen von Trennung und Scheidung (d.h. bei Trennungsabsichten, zur Begleitung nach Trennung und Scheidung unter besonderer Berücksichtigung des Kindeswohls)

WIR BIETEN AN:

Paargespräche – Familiengespräche – Einzelgespräche – Gruppen – Online-Beratung

Kosten: Wir erheben einen Unkostenbeitrag. Für jedes Beratungsgespräch gilt als Richtwert 1-2% Ihres monatlichen Nettoeinkommens. Eine Beratung soll aus finanziellen Gründen (soziale Härtefälle) nicht scheitern.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DER STADT KONSTANZ

Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-900-406,

E-Mail: PsychologischeBeratungsstelle@konstanz.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Unser Angebot richtet sich an Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche, die in schwierigen Situationen Beratung suchen oder deren Leben durch Konflikte und Probleme belastet ist. Wir helfen bei psychischen und sozialen Problemen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Leistungsstörungen, Familienkonflikten, Konflikten in Trennungs- und Scheidungssituationen sowie akuten Krisen. Wir versuchen mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und neue oder andere Formen des Miteinander aufzubauen.

Ein zusätzliches Angebot der Psychologischen Beratungsstelle ist die Fachstelle Frühe Hilfen.

Sie bietet allen Eltern mit Babys und Kleinkindern von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr Unterstützung.

Wir beraten und helfen möglichst frühzeitig bei Fragen, Unsicherheiten und Problemen innerhalb dieser Zeitspanne.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Psychologen und Sozialpädagogen mit Zusatzausbildungen in Familientherapie, Gesprächspsychotherapie und Verhaltenstherapie.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DES LANDKREISES KONSTANZ FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

*Otto-Blesch-Straße 49, 78315 Radolfzell (Hauptstelle) Telefon: 07531-800-3211,
E-mail: pbradolfzell@LRAKN.de,*

*Wehrdstraße 7, 78224 Singen (Außenstelle), Telefon: 07531-800-3311,
E-mail: pbsingen@LRAKN.de, Homepage: <http://www.lrakn.de/pb/Lde/987813.html>*

Sprechzeiten: Die Kontaktaufnahme erfolgt in der Regel telefonisch. Unsere Mitarbeiterinnen in der Service- und Infostelle nehmen Ihre Anmeldung entgegen und leiten sie zur Terminvereinbarung an die Berater/innen weiter.

Die Service- und Infostelle ist montags bis donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr telefonisch erreichbar.

Angebot: Wir beraten bei Erziehungs- und Familienproblemen, bei Fragen zur Entwicklung ihres Kindes, bei Schwierigkeiten in Kindergarten oder Schule, bei Auffälligkeiten wie z.B. Ängsten, Schlafstörungen, Aggressivität, Selbstwertproblemen, bei psychosomatischen Beschwerden, wie z.B. Einnässen, Essproblemen, bei Pubertätskonflikten und in akuten Krisen. Wir unterstützen Sie in Trennungs- und Scheidungssituationen, bei der Gestaltung der gemeinsamen elterlichen Sorge und bei der Regelung des Umgangs. Darüber hinaus können Fachkräfte sich im Rahmen des Kinderschutzes gem. §§ 8a, 8b SGB VIII bei uns beraten lassen.

Unser Ziel ist es, Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen und Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit zu stärken. Wir versuchen mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und neue Handlungsspielräume zu finden.

Unser Team besteht aus Diplompsychologen/-innen, Sozialpädagoginnen und Heilpädagoginnen mit unterschiedlichen therapeutischen Zusatzqualifikationen. Wir beraten Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche, die im Landkreis Konstanz wohnen - unabhängig von Herkunft, Welt-

anschauung und Religionszugehörigkeit. Wir unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenfrei.

PRO FAMILIA

KONSTANZ

*Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416,
E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 10-12 Uhr, Mo-Fr 16-17 Uhr

SINGEN

*Feuerwehrstr. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-61120, Fax 07731-12585,
E-Mail: singen@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/singen*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr 10 - 12 Uhr, Di, 12-13 Uhr, Mo und Do 15-16 Uhr

EINZELBERATUNG/ FAMILIENBERATUNG

Unser Leben vollzieht sich immer im Zusammenhang mit anderen. Familiäre Beziehungsgefüge sind dauernden Veränderungen unterworfen (Geburten, Pubertät, Älter werden, usw.), die gemeistert werden müssen. Menschen leben in ganz unterschiedlichen Familienkonstellationen (Großfamilien, Kleinfamilien, getrennte Familien, Patchworkfamilien etc.), die jeweils unterschiedliche Herausforderungen stellen. Dabei kann es zu Krisen kommen. Die sensible Zeit der Familiengründung, während der Schwangerschaft und nach der Geburt bedarf besonderer Aufmerksamkeit, damit tragende Beziehungsgefüge auf Dauer angelegt sind.

PAARBERATUNG

An Beziehungen werden hohe Erwartungen geknüpft. Nicht jede/r ist ausreichend vorbereitet auf die Nähe und Intimität zu anderen. Die Ideale einer liebevollen Partnerschaft sind mit den Anforderungen des Alltags oft schwer in Einklang zu bringen. Wir bieten Beratung für Paare, in schwierigen Situationen, wie zum Beispiel Sprachlosigkeit, ständige Streitereien oder die Unfähigkeit zu streiten, bei Trennungswünschen und/oder -ängsten, Entfremdungsgefühlen und Überforderung als Eltern.

SEXUALBERATUNG

Über Sexualität wird zwar viel geredet, aufrichtige Gespräche sind dagegen selten. Sexualität steht wie kaum ein anderer Lebensbereich unter einem beachtlichen Leistungsdruck. Sie soll hoherregend und befriedigend sein, für Leid und Enttäuschung entschädigen und als Maßstab für die Liebe gelten. So überrascht es wenig, dass sexuelle Lustlosigkeit in Beziehungen zu den häufigsten Klagen unserer Zeit gehört. Wir unterstützen Sie dabei, miteinander in einen konstruktiven Dialog über Probleme und Wünsche zu treten. Wir bieten Beratung für Männer, Frauen und Paare an, denen die eigene oder gemeinsame Sexualität Probleme bereitet, wie

zum Beispiel Lustlosigkeit, Erektionsstörung, vorzeitiger oder ausbleibender Samenerguss, Erfahrung von sexueller Gewalt, abweichende sexuelle Neigungen und sexuelle Orientierung.

ERZIEHUNGSBERATUNG

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DER STADT KONSTANZ

*Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-900-406,
E-Mail: PsychologischeBeratungsstelle@konstanz.de*

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Unser Angebot richtet sich an Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche, die in schwierigen Situationen Beratung suchen oder deren Leben durch Konflikte und Probleme belastet ist. Wir helfen bei psychischen und sozialen Problemen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Leistungsstörungen, Familienkonflikten, Konflikten in Trennungs- und Scheidungssituationen sowie akuten Krisen. Wir versuchen mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und neue oder andere Formen des Miteinander aufzubauen.

Ein zusätzliches Angebot der Psychologischen Beratungsstelle ist die Fachstelle Frühe Hilfen.

Sie bietet allen Eltern mit Babys und Kleinkindern von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr Unterstützung.

Wir beraten und helfen möglichst frühzeitig bei Fragen, Unsicherheiten und Problemen innerhalb dieser Zeitspanne.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Psychologen und Sozialpädagogen mit Zusatzausbildungen in Familientherapie, Gesprächspsychotherapie und Verhaltenstherapie.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DES LANDKREISES KONSTANZ FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

*Otto-Blesch-Straße 49, 78315 Radolfzell (Hauptstelle) Telefon: 07531/800-3211,
E-mail: pbradolfzell@LRAKN.de,*

*Wehrdstraße 7, 78224 Singen (Außenstelle), Telefon: 07531-800-3311
E-mail: pbsingen@LRAKN.de, Homepage: <http://www.lrakn.de/pb/,Lde/987813.html>*

Sprechzeiten: Mo – Do 8 – 16 Uhr, Fr 8 – 13 Uhr

Die Kontaktaufnahme erfolgt in der Regel telefonisch. Unsere Mitarbeiterinnen in der Service- und Infostelle nehmen Ihre Anmeldung entgegen und leiten sie zur Terminvereinbarung an die Berater/innen weiter.

Angebot: Wir beraten bei Erziehungs- und Familienproblemen, bei Fragen zur Entwicklung ihres Kindes, bei Schwierigkeiten in Kindergarten oder Schule, bei Auffälligkeiten wie z.B. Ängsten,

Schlafstörungen, Aggressivität, Selbstwertproblemen, bei psychosomatischen Beschwerden, wie z.B. Einnässen, Essproblemen, bei Pubertätskonflikten und in akuten Krisen. Wir unterstützen Sie in Trennungs- und Scheidungssituationen, bei der Gestaltung der gemeinsamen elterlichen Sorge und bei der Regelung des Umgangs. Darüber hinaus können Fachkräfte sich im Rahmen des Kinderschutzes gem. §§ 8a, 8b SGB VIII bei uns beraten lassen.

Unser Ziel ist es, Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen und Eltern in ihrer Erziehungsfähigkeit zu stärken. Wir versuchen mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und neue Handlungsspielräume zu finden.

Unser Team besteht aus Diplompsychologen/-innen, Sozialpädagoginnen und Heilpädagoginnen mit unterschiedlichen therapeutischen Zusatzqualifikationen. Wir beraten Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche, die im Landkreis Konstanz wohnen - unabhängig von Herkunft, Weltanschauung und Religionszugehörigkeit. Wir unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenfrei.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DES DIAKONISCHEN WERKS IM EVANGELISCHEN KIRCHENBEZIRK KONSTANZ

KONSTANZ

*Wollmatingerstr. 22, 78467 Konstanz, Telefon 07531-363260, Fax 07531-3632619,
E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

Telefonzeiten: Mo 10-13 und 14.30-15.45 Uhr, Di-Do 10-12.15 Uhr

AUSSENSTELLE RADOLFZELL

Tegginger Str. 16, 78315 Radolfzell

Anmeldung über die Beratungsstelle in Konstanz

AUSSENSTELLE SINGEN

Worblingerstr. 26, 78224 Singen, Telefon: 07731-860823,

E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

Wir können weiterhelfen, wenn Fragen zur Erziehung ihres Kindes auftauchen, Sie sich Sorgen machen um die seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes, zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule Schwierigkeiten auftreten, Sie sich in Krisenzeiten Unterstützung wünschen, Sie sich über die Auswirkungen von Trennung und Scheidung Gedanken machen oder Sie Ihren Weg als Patchwork-Familie gehen.

SOZIAL- UND JUGENDÄMTER

Die Jugendämter des Landkreises und der Stadt Konstanz sind öffentliche Träger der Jugendhilfe und verstehen sich als moderne Dienstleister, die Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern in ihren unterschiedlichen Lebenslagen beraten und unterstützen. Die Jugendämter des Landkreises und der Stadt bieten eine breite Palette von Beratungsangeboten für Familien in schwierigen Lebenssituationen.

ABTEILUNGSLEITUNG SOZIALER DIENST STADT KONSTANZ

Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Telefon: 07531-900-0, E-mail: IS@konstanz.de

Hier finden Sie:

- Leitung des Jugendamtes
- Allgemeiner sozialer Dienst
- Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Fachdienst Pflegekinder
- Beistandschaften und Amtsvormundschaften
- Unterhaltsvorschuss
- Abteilung Jugendhilfe
- Leitungen und Hilfen nach dem SGB VIII, Hilfen zur Erziehung
- Jugendhilfeplanung
- Konstanzer Sozialpass

Service und Infostelle der Stadt Konstanz

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do	8-12 Uhr	14-16 Uhr
Mi	8-12 Uhr	14-17 Uhr
Fr	8-12 Uhr	

FACHSTELLE FRÜHE HILFEN

Dagmar Bräunlinger, Telefon 07531-900-694, E-Mail: Dagmar-Bräunlinger@konstanz.de

Angebot: Beratung, Familienhebammen

AMT FÜR KINDER, JUGEND UND FAMILIE DES LANDKREISES KONSTANZ

*Otto-Blesch-Str. 49/51, 78315 Radolfzell, Telefon 07531-800-2700, Fax 07531-800-2399,
E-Mail: jugendamt@LRAKN.de*

Hier finden Sie:

- Leitung des Jugendamtes
- Fachdienst Kinder- und Jugendhilfe

- Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Fachdienst Pflegekinder und Adoption
- Vormundschaften/Pflegschaften sowie Beistandschaften
- Leistungen nach dem UVG
- Wirtschaftliche Hilfen
- Planung und Jugend, Kreisjugendpflege, Jugendhilfe im Strafverfahren, Frühe Hilfen, Sozialraummanagement, Ehrenamtsprojekte

AUSSENSTELLE SINGEN

*Wehrdstr. 7, 78224 Singen, Telefon 07531-800-2800, Fax 07531-800-2829,
E-Mail: jugendamt@LRAKN.de*

Hier finden Sie:

- Fachdienst Kinder-und Jugendhilfe
- Psychologische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Service- und Infostelle des Landratsamtes Konstanz:

Öffnungszeiten: Mo - Do von 8 - 16 Uhr und Fr von 8 - 13 Uhr

BERATUNG ZU SPEZIELLEN THEMEN

Eine sehr umfangreiche Darstellung der Beratungsstellen und Initiativen in Konstanz über das Thema Schwangerschaft hinaus finden Sie im **Konstanzer Kompass**, der jährlich von der Stadt Konstanz neu herausgegeben wird und im Bürgerbüro kostenlos erhältlich ist.

Für Details zu Ort, Termin und Kosten erkundigen Sie sich bitte telefonisch bei dem jeweiligen Anbieter.

AIDS

AIDS-HILFE KONSTANZ E.V.

Münzgasse 29, 78462 Konstanz, Telefon 07531-21113, Fax 07531-15029,
E-Mail: info@aidshilfe-konstanz.de, Homepage: www.aidshilfe-konstanz.de
Telefonberatung 0180-3319411 (bundesweit, täglich bis 21 Uhr besetzt)

Anlaufstelle für Frauen, die HIV-positiv sind oder befürchten zu sein und sich im Falle einer Schwangerschaft speziell zu diesen Problemen informieren möchten.

AUSSENSTELLE SINGEN

Mühlenstr. 21, 78224 Singen, Telefon 07731-68421

Online-Beratung: www.aidshilfe-beratung.de

LANDRATSAMT KONSTANZ, GESUNDHEITSAMT

Amt für Gesundheit und Versorgung
Scheffelstr. 15, 78315 Radolfzell, Telefon 07531-800-2610, Fax 07531-800-2688,
E-Mail: gesundheitsamt@LRAKN.de

AUSBILDUNG MIT KIND

ARTEMIS FACHSTELLE IM PESTALOZZI KINDER- UND JUGENDDORF E.V. STOCKACH

Pestalozzi Kinder- und Jugenddorf e.V., Pestalozzi Kinderdorf 1, 78333 Stockach- Wahlwies,
Tel.: 07771 8003 222
E-mail: s.gasch@pestalozzi-kinderdorf.de oder i.pawlitta@pestalozzi-kinderdorf.de
Homepage: www.pestalozzi-kinderdorf.de und www.teilzeitausbildung-artemis.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Im Pestalozzi Kinder- und Jugenddorf werden Kinder und Jugendliche betreut, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. In Kinderdorffamilien finden sie ein Zuhause auf Zeit. Zudem bietet das Pestalozzi Kinderdorf vielfältige Ausbildungsmöglichkeiten: von der Schule für Erziehungshilfe

über die Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme hin zur Ausbildung Reha-integrativ sowie die reguläre Vollausbildung.

Die **Artemis-Fachstelle** bietet Information und Unterstützung bei der Suche nach einer Ausbildung in Teilzeit, mit dem Ziel alleinerziehenden Müttern einen Einstieg ins Berufsleben zu ermöglichen. Wie bereiten die Frauen auf Wunsch in einer mehrmonatigen Vorbereitungsphase konkret auf die Arbeitswelt vor. Die Fachstelle bietet Unterstützung bei der Suche nach Kinderbetreuung, der Finanzierung der Ausbildung und vielen anderen Fragen. Natürlich sind wir auch Ansprechpartner für Betriebe und Institutionen. Die Beratungen sind kostenfrei.

Artemis wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit Baden-Württemberg und des ESF gefördert. Die Vorbereitungsphase wird in Kooperation mit dem Jobcenter des Landkreises Konstanz durchgeführt.

BEGLEITETER UMGANG

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND (DKSB) ORTSVERBAND KONSTANZ E.V.

Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz, Telefon 07531-67900

E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de,

Homepage: www.kinderschutzbund-konstanz.de



die lobby für kinder

Sprechzeiten: Di 9 - 13 Uhr, Mi 12 - 16 Uhr, Fr 9 - 12 Uhr

Der Konstanzer Kinderschutzbund engagiert sich für die Bedürfnisse und Interessen von Kindern und Familien. In Zusammenarbeit von hauptamtlichen Fachkräften und ausgebildeten Ehrenamtlichen gibt es folgende kontinuierliche Hilfsangebote:

- Umgangsbegleitung in Trennungs- und Scheidungssituationen
- Kleinkindbetreuung in betreuten Spielgruppen im Cherisy und in Allmannsdorf
- Elternkurse Starke Eltern – Starke Kinder®
- Babysitterkurse

Die Arbeit unseres Ortsverbandes ist eingebunden in das regionale Netzwerk aller Institutionen zum Wohl des Kindes.

Angebot: Trennung und Scheidung stellen für die ganze Familie eine große Veränderung der bisherigen Lebensweise dar. Unser Ziel ist es, den Kindern trotz der Beziehungsprobleme ihrer Eltern den Kontakt zu beiden Elternteilen zu ermöglichen. Gleichzeitig versuchen wir durch begleitende Gespräche mit den Eltern die Konfliktbelastung der Kinder in Grenzen zu halten. Die Beratung von Eltern und Kindern liegt in den Händen von Fachkräften. Speziell ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter/innen übernehmen die Begleitung der vereinbarten Umgangstermine.

Wir pflegen hierbei im Interesse des Kinderwohls eine enge Zusammenarbeit mit Jugendämtern, Beratungsstellen und Gerichten.

Zeitlicher Umfang/Termine: nach Vereinbarung

Ort: Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes, Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz

Anmeldung: über die Jugendämter von Stadt und Landkreis Konstanz

ENTWICKLUNGSPROBLEME VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

SPZ KONSTANZ- SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM

Luisenstr. 7b, 78464 Konstanz, Leitender Arzt: Dr. med. J. Teichler . Tel 07531-801-1677, Fax 07531-801-1689. E-Mail: spz-sekretariat@klinikum-konstanz.de

Telefonische Terminvereinbarung: Mo-Do 9-12 und 14-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr. Offene Sprechstunde

Kinderärztlich geleitete, interdisziplinär arbeitende Einrichtung zur ambulanten Versorgung von Kindern und Jugendlichen, die von Entwicklungsproblemen bedroht oder betroffen sind. Aufgabe ist die Prävention von Behinderungen, Frühdiagnostik, Frühtherapie und frühe soziale Eingliederung in enger Zusammenarbeit mit externen Stellen.

Behandlungsschwerpunkte bei Babys und Kleinkindern sind insbesondere Bewegungsstörungen, Wahrnehmungsstörungen, Nachsorge von Frühgeborenen und Risikoneugeborenen sowie Schrei-, Schlaf-, Fütterstörungen und Verhaltensprobleme im Säuglings- und Kleinkindalter, die in der **Spezialambulanz „Säuglings- und Kleinkindersprechstunde“** behandelt werden. Wenn ein Kind nicht einschlafen will, nachts ständig aufwacht, nicht trinkt oder bis zur Erschöpfung schreit, können das Anzeichen einer Regulationsstörung sein.

Der Zugang zur Ambulanz des SPZ erfolgt grundsätzlich nur durch eine kinderärztliche Überweisung.

FRÜHFÖRDERUNG

CARITASVERBAND KONSTANZ E.V.

*Uhlandstr. 15 (Konradihaus), 78464 Konstanz, Telefon 07531-1200-300,
Fax 07531-1200310, E-Mail: frueh-konstanz@caritas-kn.de,
Homepage: www.cvkonstanz.caritas.de*

*Luisenplatz 7, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-57248, Fax 07732-972621
E-Mail: frueh-radolfzell@caritas-kn.de*

*Zelglestr. 4, 78224 Singen, Telefon 07731-183721, Fax 07731-183722
E-Mail: frueh-singen@caritas-kn.de*

*Carl-Walcker-Weg 2, 78333 Stockach, Telefon 07771-917269,
E-Mail: frueh-stockach@caritas-kn.de*

Sprechzeiten: Die Verwaltung mit Sitz in Konstanz ist vormittags von 9-12 Uhr besetzt. Anmeldungen und Fragen können über die jeweilige Einrichtung erfolgen. Es sind überall Anrufbeantworter geschaltet, die mehrfach täglich abgehört werden.

INTERDISZIPLINÄRE FRÜHFÖRDERUNG UND ENTWICKLUNGSBERATUNG

Unser Angebot wendet sich an Familien mit einem entwicklungsauffälligen Kind vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt. Wir bieten Hilfe, wenn Kinder in ihrer körperlichen, geistigen, seelischen oder sprachlichen Entwicklung auffällig oder verzögert sind, die behindert oder von einer Behinderung bedroht sind. Ebenso können sich Eltern mit Fragen bei Unsicherheit über die Entwicklung und den Umgang mit ihrem Kind an uns wenden.

Wir sind ein interdisziplinäres Team und haben damit die Möglichkeit, das fachliche Wissen und die damit verbundene Methodenvielfalt für jede Familie individuell zu nutzen. Unser Leistungsangebot beinhaltet Angebote für das Kind und die Eltern, Beratung von Kindergärten, sowie die Gestaltung von Elternabenden und Fortbildungen. Die Achtung der Eigenständigkeit des Kindes und seiner Familie gehört zu unserem Verständnis von Frühförderung. Wir verstehen uns als Partner und Begleiter der Familie.

Nach der Anmeldung folgt eine Entwicklungsdiagnostik über mehrere Termine. Kommt es im Anschluss zu einer weiterführenden Förderung, findet in der Regel ein Termin in der Woche für das Kind in unserer Beratungsstelle oder als Hausbesuch statt. Daneben stellt die begleitende Elternarbeit einen festen Bestandteil im Rahmen der Förderung dar.

Die Förderung und Therapie kann sowohl einzeln als auch in Gruppen stattfinden. Die Beratungsstelle steht allen Personen offen, gleich welcher Religion oder Weltanschauung sie angehören. Alle Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung und Frühförderung sind in der Regel für die Eltern kostenfrei.

Der Frühförderung angegliedert ist der **Mobile Fachdienst Integration** in Kindertageseinrichtungen. Das Team des Fachdienstes unterstützt Kindertageseinrichtungen, die Kinder mit besonderen Bedürfnissen aufnehmen wollen und fachliche Beratung und Unterstützung wünschen.

*Ansprechpartnerin: Frau Braunwarth, Tel 07531-1200-444, Fax 07531-1200310,
E-Mail: integra-mobil@caritas-kn.de*

FRAUENRECHT

CHANGENGLEICHHEITSSTELLE DER STADT KONSTANZ

*Christa Albrecht, Kanzleistr. 15, 78459 Konstanz, Telefon 07531-900-285, Fax: 07531-900-295
E-Mail: Christa.Albrecht@konstanz.de*

Die Leiterin der Chancengleichheitsstelle versteht sich als Interessenvertretung von Mädchen und Frauen. Ihre Aufgabe ist, Ungleichbehandlung, die im täglichen Leben für Mädchen und Frauen immer noch in vielfältiger Weise vorhanden ist, abzubauen. Sie sucht nach Lösungsmöglichkeiten für benachteiligte Mädchen und Frauen und ist auch offen für Verbesserungsvorschläge und Anregungen, die dem Abbau von Diskriminierung dienen.

Termine: nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail

GEWALT GEGEN FRAUEN UND MÄDCHEN

FRAUENHÄUSER

Frauenhäuser bieten **Schutz und Unterkunft für Frauen und ihre Kinder** vor verschiedenen Formen von häuslicher Gewalt:

- **Physische** Gewalt wie Schlagen, Treten, Würgen
- **Psychische** Gewalt wie Bedrohungen, Erniedrigungen oder Erpressung
- **Sexuelle** Gewalt wie Vergewaltigung oder Zwang zu sexuellen Handlungen
- **Soziale** Gewalt wie Einsperren in die Wohnung, soziale Isolierung durch Kontrolle oder Verbot der sozialen Kontakte
- **Ökonomische** Gewalt wie Entzug von Haushaltsgeld oder Verbot eigener Erwerbstätigkeit der Frau

HILFSANGEBOT

- Schnelle und unbürokratische Unterbringung und Schutz vor akuter Gewaltbedrohung
- die Möglichkeit, über die erlebte Gewaltsituation zu reden und diese zu verarbeiten
- Beratung über die Möglichkeit eines Platzverweises
- Individuelle Unterstützung bei der Planung und Gestaltung neuer Lebensperspektiven durch fachlich qualifizierte Mitarbeiterinnen
- Hilfe bei persönlichen Problemen
- Hilfestellung bei rechtlichen und finanziellen Fragen
- Ärztliche Hilfe
- Vermittlung und Begleitung zu spezifischen Fachdiensten
- Pädagogische Kinderbetreuung durch spezielle Fachkräfte
- Spielmaterial und -möglichkeiten für Kinder
- Freizeitaktivitäten und Hausaufgabenbetreuung

FRAUENHAUS KONSTANZ

Postfach 101551, 78415 Konstanz, Telefon 07531-15728

Sprechzeiten: Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-14 Uhr

Abends, nachts und an Wochenenden können Sie über die Rufbereitschaft im Frauenhaus aufgenommen werden. Wählen Sie auch in diesem Fall die Telefonnummer des Frauenhauses oder Ihrer nächsten Polizeidienststelle.

FRAUEN- UND KINDERSCHUTZHAUS RADOLFZELL

Träger: Diakonisches Werk des Evangelischen Kirchenbezirks Konstanz und Caritas Konstanz e.V.

Postfach 1365, 78303 Radolfzell, E-Mail: fksh.radolfzell@diakonie.ekiba.de,

Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

FRAUENHAUS SINGEN

Postfach 423 in 78204 Singen, Telefon 07731-31244, Fax 07731-948166

Sprechzeiten: Mo-Do 9-17 Uhr und Fr 9-14Uhr

FRAUEN HELFEN FRAUEN IN NOT E.V.

Austraße 89, 78467 Konstanz, Telefon 07531-679 99, Fax 07531-693579,

E-Mail: beratung@gewaltgegenfrauen.de, Homepage: www.gewaltgegenfrauen.de

Sprechzeiten (telefonisch): Mo-Do 9-12 Uhr, Mi 16-18 Uhr, Persönliche Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

WIR BERATEN

- wenn Sie von einem Bekannten, Freund, Ehemann oder Fremden bedroht, geschlagen, misshandelt oder psychisch unter Druck gesetzt werden
- nach Vergewaltigung und sexueller Nötigung
- bei Belästigung am Telefon, über Briefe, E-Mails oder SMS, bei Verfolgung und Nachstellung (Stalking)
- bei Anmache, Nötigung oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz, in der Schule, während der Ausbildung, in der Öffentlichkeit u.a.
- wenn Sie in der Kindheit/Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben

WIR HELFEN UND BIETEN

- sofortige Krisenintervention und Beratung ohne Wartezeiten
- kostenlose Beratung, auch anonym durch unsere fachlich qualifizierten Mitarbeiterinnen, die der beruflichen Schweigepflicht unterliegen
- Hilfe und Beratung beim Wohnungsverweis, Wohnungszuweisung und zum Gewaltschutzgesetz (Häusliche Gewalt, Stalking)
- Im Falle einer Strafanzeige: Begleitung zur Polizei, Unterstützung bei der Prozessvorbereitung, Begleitung zum Gericht
- Begleitung zu Ämtern und Institutionen, ÄrztInnen, RechtsanwältlInnen u.a.

In unserem Flyer (über Website ausdrückbar) sind die wichtigsten Informationen zu unserem Angebot in neun Sprachen übersetzt.

HILFE-TELEFON BEI GEWALT GEGEN FRAUEN

Tel.: 08000 116 016, E-mail: info@hilfetelefon.de, Homepage: www.hilfetelefon.de

365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar: Das HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN bietet Betroffenen erstmals die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent und sicher beraten zu lassen. Ob Gewalt in Ehe und Partnerschaft, sexuelle Übergriffe und Vergewaltigung

sowie Stalking, Zwangsprostitution oder Genitalverstümmelung – Beraterinnen stehen hilfesuchenden Frauen zu allen Formen der Gewalt vertraulich zur Seite und leiten sie auf Wunsch an die passende Unterstützungseinrichtung vor Ort weiter. Der Anruf und die Beratung sind kostenlos.

POLIZEI-NOTRUF 110

Abends, nachts und am Wochenende oder über die jeweilige Polizeidienststelle
(Konstanz 07531-9950, Radolfzell 07732-950660 , Singen 07731-8880, Stockach 07771-93910)

KINDERHOSPIZARBEIT IM LANDKREIS KONSTANZ

*Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz, Telefon 07531-69138-0,
E-Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de, Homepage: www.hospiz-konstanz.de*

Verein zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender und ihrer Angehörigen

- Ambulanter Hospizdienst
- Kinder- und Jugendhospizarbeit im Landkreis
- Angebote für Trauernde
- Beratung

Sprechzeiten: Mo-Do 10-12 Uhr oder Rückruf bei Nachricht auf AB

Kinder- und Jugendhospizarbeit:

kostenfreie psychosoziale Unterstützung von Kindern mit lebensbedrohlichen oder lebensverkürzenden Krankheiten oder deren Geschwister.

Beratung (Einzel- und Familiengespräche, Hausbesuche), Entlastung der Familien durch ehrenamtliche Begleitung zu Hause.

kinderhospizarbeit@hospiz-konstanz.de

Angebote für Trauernde:

Einzel- und Paargespräche sowie Gruppenangebote für Mütter und Väter nach Verlust eines Kindes durch Fehlgeburt, Totgeburt oder Säuglingstod.

labsch-nix@hospiz-konstanz.de

KINDESMISSHANDLUNG UND SEXUELLER MISSBRAUCH

BERATUNGS- UND VERTRAUENSSTELLE BEI KINDESMISSHANDLUNG UND SEXUELLEM MISSBRAUCH

*Wollmatingerstr. 22, 78467 Konstanz, Telefon 07531-3632620,
E-Mail: vertrauensstelle.konstanz@diakonie.ekiba.de,
Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

Wir sind eine unabhängige Beratungsstelle mit zwei Diplom-Psychologinnen. Wir stehen unter Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenlos. Wir haben keine Anzeigepflicht.

Wir bieten Hilfe und Unterstützung an für Mädchen und Jungen, die körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt erfahren; für Familienangehörige oder Vertrauenspersonen betroffener Kinder/Jugendlicher; für Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern im Umgang mit körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt.

Jeder einzelne Schritt der Hilfe wird mit den betroffenen Mädchen/Jungen und ihren selbstgewählten Vertrauenspersonen abgesprochen, so dass nichts ohne ihr Wissen geschieht.

KRANKENKASSEN

Viele Krankenkassen im Landkreis bieten Informationsveranstaltungen, Kurse und Beratungstermine an. Zudem gibt es meist kostenlos umfangreiches Informationsmaterial für Schwangere und junge Mütter zu gesundheitlichen Fragen und zum Mutterschutz. Eine telefonische Nachfrage oder Internetsuche bei der eigenen Krankenkasse oder auch anderen Kassen (siehe Telefonbuch) lohnt sich.

KURBERATUNG

KONSTANZ

ARBEITERWOHLFAHRT KV KONSTANZ E.V.

*MGW-Beratungsstelle/Treffpunkt Chérisy, Chérisystraße 15, 78467 Konstanz
Tel: 07531-958963, Fax: 07531-958323 E-Mail: riegler.vera@awo-konstanz.de*

telefonisch erreichbar: montags 10-12 Uhr und 14-15 Uhr

Bürozeiten: Mo, Mi, Fr: 10 - 12 Uhr und nach Absprache

RADOLFZELL

DEUTSCHES ROTES KREUZ

*Konstanzerstr. 74, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-9460-154, Fax 07732-9460-159,
E-Mail: info@drkkn.de , oder anita.glocker@drkkn.de Homepage: www.drk-kn.de*

Kontakt Frau Glocker

Sprechzeiten: Mo – Fr 8-12 Uhr

Kurvermittlung beim Roten Kreuz bedeutet intensive Beratung, Austausch und ein vielfältiges Angebot an Kurmöglichkeiten.

Wir bieten Ihnen grundsätzlich drei Arten von Kuren an: Mutter-Kind-Kuren, Mütter-Kuren und Kinderfreizeiten.

Kurberatung ist für das DRK ein integraler Bestandteil einer nachhaltig erfolgreichen Kurarbeit. Das DRK ist Träger von zirka 20 attraktiven Mütter- und Mutter-Kind-Kureinrichtungen im ganzen Bundesgebiet und verfügt über ein leistungsfähiges Netz von qualifizierten Kurberatungsstellen.

Durch bessere Stress- und Problembewältigung im Zuge eines Aufenthaltes in einer DRK-Mutter- bzw. Vater-Kind-Klinik lassen sich viele Erkrankungen vermeiden und das Risiko, mit Spätfolgen jeglicher Art leben zu müssen, wird deutlich verringert. Bei Mutter-Kind-Kuren liegt die Alters-spanne zwischen null und 12 Jahren.

Hauptsächliche Zielgruppe der Kindererholungskuren sind Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 17 Jahren. Wir verfügen über weitreichende Verbindungen zu Kurstätten im ganzen Bundesgebiet.

CARITASVERBAND SINGEN-HEGAU E.V.

*Bismarckstr. 1, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-9889 701, Fax: 07732-9423685,
E-Mail: erdmann@caritas-singen.de, Homepage: www.caritas-singen.de*

Beratung und Vermittlung von Mutter-Kind Kuren, Vater-Kind-Kuren und Mütterkuren

Ansprechpartnerin: Frau Rea Erdmann, Zuständig für den gesamten Landkreis

SINGEN

KURBERATUNGSSTELLE DER AWO

*AWO-Reisen, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen. Tel.: 07731-95 80 81, Fax: 07731-95 80 99
E-Mail: kuren@awo-konstanz.de, Homepage: www.reisen.awo-konstanz.de*

Ansprechpartnerin: Vera Riegler

Sprechzeiten: Mo-Fr: 9-12 Uhr und 13-15 Uhr

Die Kurberatungsstelle der AWO unterstützt:

- bei der Wahl des für Sie geeigneten Kurhauses
- bei der Beantragung und Finanzierung der Kur
- bei der Versorgung Ihrer Familie während der Kur
- mit Angeboten nach der Kur

Ihre Krankenkasse, mit der die AWO in allen Kurangelegenheiten partnerschaftlich zusammenarbeitet, ist für die Bewilligung der Kur zuständig. Je nach Einkommen kann es auch einen Zuschuß des Sozialamtes oder des Müttergenesungswerkes geben.

In der Regel dauert die Kur drei Wochen (mit der Möglichkeit einer Verlängerung). Der Gesetzgeber hat bestimmt, dass Sie Ihre Urlaubstage für die Kur nicht einsetzen müssen.

STOCKACH

CARITASVERBAND SINGEN-HEGAU E.V.

*Außenstelle Stockach, Marktplatz3, 78333 Stockach , Tel: 07771 9185941 , Fax: 07771 919708
E-mail: starz@caritas-singen.de*

DIAKONISCHES WERK DES EV. KIRCHENBEZIRKS ÜBERLINGEN-STOCKACH

Außenstelle Stockach, Tuttlinger Str. 7, 78333 Stockach ,Tel: 07771-2594 , Fax: 07771-7174 E-mail: a.stampach@diakonie-ueberlingen.de

FÜR DEN GESAMTEN LANDKREIS

ALSEI-BERATUNG

*Inh. Alexander Seifert, Postfach 1137, 78245 Hilzingen, Telefon 07739-928550
E-Mail: info@alsei-beratung.de , Homepage: www.alsei-beratung.de*

Sprechzeiten: Mo und Do. 18-20 Uhr, und nach Vereinbarung. Die Alsei-Beratung besteht seit 4 Jahren. Die Aufgabe ist die Beratung, Unterlagenhilfe und Kliniksuche von Mutter-Vater-Kind-Kuren, Seniorenberatung z. B. Hilfe bei Pflegeanträgen, Unterlagen und Betreuung. Ein weiterer Punkt ist die Sozialberatung von Familien z. B. Hilfe bei außergewöhnlichen Situation und Vernetzung von hiesigen Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten.

ÜBERREGIONAL

Müttergenesungswerk, Tel.: 030 330029-29, Homepage: www.muettergenesungswerk.de

GesundheitsService AWO GmbH, Frau Ursula Struff-Koerdt, Detmolder Str. 280, 33605 Bielefeld
Kurberatungs-Hotline Tel.: 01803-344723

Tel.: 0521-9216-250, Fax: 0521-9216-150, E-Mail: u.struff-koerdt@gesundheitservice-awo.de
Homepage: www.gesundheitservice-awo.de

Allgemeine Kurberatung für die Themen:

- Mutter/Vater-Kind-Kur
- Mütterkur

Leistungen:

- Kurberatung
- Mutter-Kind-Kuren und
- Vater-Kind-Kuren
- Gesundheitsschule
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung zu speziellen Themen

Durch die bundesweite Zusammenarbeit und die fachliche und organisatorische Vernetzung der Träger ist ein flächendeckendes Netz qualitativ hochwertiger Gesundheitsdienstleistungen entstanden, die gemeinsam vermarktet werden. Entdecken Sie unser vielfältiges und individuelles Gesundheitsangebot.

Unsere Kurberatungs-Hotline hilft Ihnen gerne weiter Tel.: 01803-344723
Anruf für 9 cent pro Minute, Rückruf ist kostenfrei.

Onlinesuche nach Beratungsstellen in der Nähe und überregionale Kurkliniken

SUCHTPROBLEME: ALKOHOL - MEDIKAMENTE – GLÜCKSSPIEL – MEDIEN

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER LANDESVERBAND FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION GGMBH, FACHSTELLE SUCHT

HAUPTSTELLE SINGEN

*Julius-Bührer-Str.4, DAS 1, 78224 Singen, Telefon 07731-912400, Fax 07731-9124029,
E-Mail: fs-singen@bw-lv.de, Homepage: www.bw-lv.de*

Sprechzeiten: Mo-Fr 8-12.30 Uhr, Mo, Mi, Do, Fr: 14-16 Uhr, Di 14-18 Uhr

AUSSENSTELLE RADOLFZELL

Schützenstr. 2, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-8203950, Fax 07732-82039599

Alkohol/medikamenten- und/oder glückspielgefährdete und -abhängige Frauen und Männer können sich an eine Suchtberatungsstelle wenden, sich beraten lassen und sich nach Behandlungsmöglichkeiten erkundigen, bei denen sie ihr Kind gegebenenfalls mitnehmen können.

Wir sind außerdem Kompetenzzentrum für Mediensucht: ein Angebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit riskantem Medienkonsum.

Gespräche nach telefonischer Vereinbarung

DROGENBERATUNG IM LANDKREIS KONSTANZ (PSB), FACHSTELLE FÜR ILLEGALE DROGEN

*Fax: 07531-919193 E-Mail: info@drogenberatung-konstanz.de,
Homepage: www.drogenberatung-konstanz.de*

KONSTANZ

Untere Laube 11, 78462 Konstanz, Telefon 07531-919191

SINGEN

Mühlenstr. 21, 78224 Singen, 07731-61497, Fax: 07731-799828

SUCHTBERATUNG KONSTANZ - AGJ

Psychosoziale Beratung - ambulante Behandlung - Prävention

Luisenstr. 7 (Klinik West), 78464 Konstanz, Tel. 07531-3655855, Fax 07531-3655861,

E-Mail: suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de

Öffnungszeiten: Mo-Do 9–17 Uhr und Fr 9-15 Uhr

Angebote:

- Information und Beratung für Betroffene, Angehörige und sonstige Interessierte.
- Vorbereitung und Vermittlung in stationären Entzug und stationäre Suchtbehandlung, Nachsorgeeinrichtungen und Selbsthilfegruppen
- ambulante Nachsorge nach stationärer Behandlung und Rückfallprophylaxe
- ambulante Rehabilitation
- ambulante Therapie nach § 35 BtMG ("Therapie statt Strafe")
- Integrationshilfen wie Unterstützung bei der Arbeitsaufnahme, Schuldenregulierung, Freizeitmaßnahmen
- Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen für Alkoholabhängige
- Führerscheingruppe zur individuellen Auseinandersetzung mit dem Thema "Alkohol und Fahren", "Drogen und Fahren" und zur Vorbereitung auf eine MPU
- Frühmotivation /-Intervention bei erst auffälligen Alkoholkonsumenten (HaLT)
- ambulantes betreutes Wohnen
- Förderung für Kinder von Suchtkranken (Projekt Landesstiftung)
- Suchtprävention in Schulen, Betrieben, Institutionen, Vereinen, Gemeinden etc.(b-free)
- Seminarangebot zur Raucherentwöhnung

SUCHTBERATUNG DES CARITAS-VERBANDS KONSTANZ

Suchtberatung Reinhard Schwering, Uhlandstr. 15 , 78464 Konstanz, Tel.: 07531-1200-237, Fax: 07531-1200-299 , E-Mail: suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de

Die Suchtberatung richtet sich vorwiegend an Suchtgefährdete, Suchtkranke und deren Angehörige. Der Schwerpunkt liegt auf den Bereichen Alkohol, Medikamente und illegale Drogen. Hilfestellungen werden auch bei Essstörungen und problematischen Spielen gegeben. Die Suchtberatung wird getragen vom AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg.

KINDER VON SUCHTKRANKEN ELTERN

KONSTANZ

KNOSPE Unterstützendes Angebot für Kinder, Projekt der AGJ, Suchtberatung,

Luisenklinik 7, Tel.: 07531-3655855

Wöchentliches Treffen von Kindern im Alter von 6-11 Jahren

Hilfe für euch, Fachstelle Sucht des BWLV, Tel.: 07732-8203950

Wöchentliches Treffen der Kinder , Gruppentermin Mittwoch von 15:00-16:30 Uhr

Kontaktperson: Christian Denecke

RADOLFZELL

Fachstelle Sucht BWLV, Außenstelle Radolfzell, Schützenstr. 2 , 78315 Radolfzell (über der Ratoldusapotheke), Tel.: 07732-8203950

Sprechzeiten: Mo 9 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr, Di und Do: 9 -12 Uhr und 14 - 16 Uhr

Hilfsverein für seelische Gesundheit e.V.

Nachsorge Sucht, Höllstr. 17, 78315 Radolfzell

Wohnprojekte Sucht I und II

Jana Aichele-Reich, Tel.: 07732 941587, Fax: 07732 988257, Mobil: 0163 67 85 296

E-mail: j.aichele-reich@hilfsverein-konstanz.de, Homepage: www.hilfsverein-konstanz.de

Sprechzeiten: Mo.: 9.30 Uhr – 11:30 Uhr, Do.: 9:30 Uhr – 12:00 Uhr oder nach Absprache

Wohnprojekt I – Der Personenkreis:

Unser Angebot richtet sich an ehemals suchtmittelabhängige Menschen und Menschen mit Sucht und psychischer Erkrankung, die

- eine stationäre Therapie abgeschlossen haben,
- mit Sucht nichts mehr zu tun haben und Distanz halten möchten zu süchtigen Menschen,
- weiter ohne Gewalt und Kriminalität leben wollen,
- bereit sind, gemeinsam mit uns an der Erreichung Ihrer Ziele zu arbeiten.

Wohnprojekt II – Der Personenkreis:

Unser Angebot richtet sich an ehemals alkohol- und/oder medikamentenabhängige Menschen und an Menschen mit einer Mehrfachdiagnose, z.B. Suchterkrankung und Depression, die

- eine stationäre Therapie abgeschlossen haben,
- ein suchtmittelfreies Leben führen wollen,
- bereit sind, gemeinsam mit uns an der Erreichung Ihrer Ziele zu arbeiten.

STOCKACH

*Nebenstelle der Suchtberatung AGJ Konstanz, Marktplatz 3, 78333 Stockach, Tel.: 07531-3655855, Fax 07531-3655861, E-Mail: suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de
Homepage: www.suchtberatung-konstanz.de*

Teilstationäre Behandlung

Suchtmedizinische Tagesklinik, Im Klinikum Konstanz, Luisenstraße 7, 78464 Konstanz, Tel.: 07531-8199440

STUDIEREN MIT KIND

HOCHSCHULE KONSTANZ (HTWG), FAMILIEN-SERVICESTELLE

Brauneggerstraße 55, 78462 Konstanz, Telefon: 07531-206388

E-Mail-Adresse: familienservice@htwg-konstanz.de, Homepage: www.htwg-konstanz.de/HTWG-Familien-Servicestelle

Termine: nach Vereinbarung

Die HTWG ist eine "Familienfreundliche Hochschule", sie legt großen Wert auf eine gute Vereinbarkeit von Studium/ Beruf und Familie für alle Hochschulmitglieder. In einem internen Auditierungsprozess hat sie dafür verschiedene Maßnahmen entwickelt. Ein zentraler Pfeiler ist die Familien-Servicestelle, die Hochschulmitglieder in allen Fragen rund um die Vereinbarkeit von Studium/ Beruf und Familie berät und unterstützt.

Weitere Informationen bekommen Studierende mit Kind auf unserer Internetseite www.htwg-konstanz.de/HTWG-Familien-Servicestelle, dort finden sie auch unseren Flyer "Studieren mit Kind".

GLEICHSTELLUNGSREFERAT DER UNIVERSITÄT KONSTANZ, KOORDINIERUNGSSTELLE „FAMILIENGERECHTE HOCHSCHULE“

Postfach 59, 78457 Konstanz, Telefon 07531-882160, Raum: E 613,

E-Mail: Christiane.Harmsen@uni-konstanz.de,

Homepage: <http://www.familie.uni-konstanz.de> oder speziell für Studierende mit Kindern: <http://www.familie.uni-konstanz.de/studieren-mit-kind>

Sprechzeiten: mittwochs 10-12 Uhr im Studierendeninformationszentrum (SSZ) oder nach Vereinbarung

Um Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie im Hochschulalltag zu ermöglichen, ist die Universität Konstanz als familiengerechte Arbeitgeberin in vielfältigen Handlungsfeldern tätig. Den drei unterschiedlichen Zielgruppen, Studierende, WissenschaftlerInnen sowie den Beschäftigten der Universitätsverwaltung ist die Koordinationsstelle „familiengerechte Hochschule“ eine Anlaufstelle für Fragen der Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie.

Schwerpunkte unserer Arbeit sind: Kinderbetreuung, Arbeitszeitflexibilisierung, Karriereförderung von Nachwuchswissenschaftlerinnen mit Kindern sowie Organisation des Studiums mit Kindern. So stellen sich z. B. viele Fragen für Studierende mit Kindern neu oder zumindest anders: Kann ich mit Kind studieren? Wie kann der Lebensunterhalt insbesondere die Kinderbetreuung finanziert werden? Wie und wo wohnen Studierende mit Kindern?

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage: <http://www.familie.uni-konstanz.de>

Die Universität Konstanz erhielt im Jahr 2006 das Zertifikat zur familiengerechten Hochschule. Als übergeordnetes Ziel möchten wir die Attraktivität des Wissenschaftsstandortes Konstanz steigern und neue Qualitätsstandards hinsichtlich der Vereinbarkeit von Beruf oder Studium mit Familie

setzen. Dieser Ansatz dient uns als wichtiges Instrument zur Verbesserung der Chancengleichheit von Frauen und Männern.

WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF, HANDWERKSKAMMER KONSTANZ

Webersteig 3, 78462 Konstanz, Telefon 07531-205-251

E-Mail: kontaktstelle@hwk-konstanz.de, Homepage: www.frauundberuf-konstanz.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Die Kontaktstelle **Frau und Beruf** besteht seit 20 Jahren bei der Handwerkskammer Konstanz. Sie ist Teil des gleichnamigen Landesprogramms des Ministeriums für Finanzen und Wirtschaft. Unser Beratungsangebot ist kostenfrei und neutral und richtet sich an alle Mädchen und Frauen, unabhängig von der jeweiligen Aus- und Vorbildung, unabhängig von Alter und Nationalität.

Die Kontaktstelle Frau und Beruf bietet Beratungen, Informationsveranstaltungen und Workshops, u.a. für junge Frauen und Mädchen zur Berufsfindung, zur Ausbildung in Teilzeit, zu Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie zu Bewerbung und beruflicher Orientierung an.

Wir verknüpfen die Interessen von Mädchen und Frauen mit den Anforderungen der Wirtschaft. Um bedarfsgerechte Angebote zu schaffen und bessere Rahmenbedingungen für die Erwerbstätigkeit von Frauen zu erreichen, kooperieren wir trägerneutral mit Politik, Verwaltungen, Betrieben und Bildungsträgern.

AGENTUR FÜR ARBEIT KONSTANZ-RAVENSBURG

Claudia Walschburger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg

Stromeyersdorfstr. 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-585-521,

E-Mail: konstanz-ravensburg.bca@arbeitsagentur.de, Homepage: www.arbeitsagentur.de

INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR BERUFSRÜCKKEHRERINNEN

Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, aktueller Arbeitsmarkt, Weiterbildung und Qualifizierung, Hilfen der Agentur für Arbeit

Termine unter: www.arbeitsagentur.de – Dienststellen vor Ort – Veranstaltungen vor Ort

GRUPPEN UND INITIATIVEN

GEMEINSAM GEHT'S LEICHTER

Die erste Zeit nach der Geburt eines Kindes bedeutet für die Eltern neben der Freude an und mit dem Kind auch eine Zeit großer Veränderungen. Mann und Frau müssen sich darüber verständigen, wie in der Zukunft die Rollen verteilt werden sollen. Oft sind diese Vereinbarungen auch von gesellschaftlichen Zwängen wie Arbeitssituation, Höhe des Einkommens und von vielen anderen Faktoren abhängig.

Immer noch sind es zum weitaus größten Teil die Frauen, die nach der Geburt - zumindest vorübergehend - auf die Ausübung einer Erwerbstätigkeit verzichten und sich ganz der Betreuung, Versorgung und Erziehung ihres Kindes widmen. Durch diesen abrupten Wechsel der Lebenssituation fühlen sich viele Frauen isoliert, vor allem wenn der Partner im Beruf eingespannt ist, Großeltern oft nicht vor Ort leben und die Frau wenig Möglichkeiten sieht, sich Freiräume zu verschaffen. Alleinerziehende Mütter haben es hier noch schwerer. Hier bieten verschiedene Mutter-Vater-Kind-Gruppen Kontaktmöglichkeiten, Erfahrungsaustausch und konkrete Hilfen an. Diese Gruppen wurden meist von Frauen initiiert, die sich in ähnlicher Situation befinden und aktiv damit auseinandersetzen wollen.

Vätergruppen und -initiativen sind leider noch rar gesät, doch auch sie gibt es. Das Vaterwerden hat heutzutage seine eigene Dynamik und einen gewichtigen Einfluss auf die zentrale Mutter-Kind-Beziehung. Gerade in dieser Zeit gesellschaftlichen Umbruchs befinden sich die Ansprüche im Wandel. Auch für Männer ist es wichtig, sich hier untereinander auszutauschen.

Sollten Sie bei dem bestehenden Angebot nichts Geeignetes finden, oder wollen sie selbst eine Gruppe gründen, stellen viele Kirchengemeinden und Bewohnerzentren Räume für diese Zwecke zur Verfügung. Es lohnt sich auf jeden Fall, vor Ort nachzufragen.

ELTERN-KIND-GRUPPE

Sonderpädagogische Beratungsstelle an der Haldenwang-Schule Singen
 Gemeindezentrum der Luther-Gemeinde Singen, Tel.: 07731-9246840, Fax: 07731-924688
 E-Mail: beratungsstelle@haldenwang-schule-singen.de

Sprechzeiten: montags von: 9.30-11 Uhr (außerhalb der Schulferien)

Ansprechpartner: Sabine Wieland und Jürgen Gruber

Treffpunkt für Eltern, die sich um die Entwicklung ihrer Kinder im Altern zw. 0-3 Jahren sorgen, z.B.:

- nach früher Geburt
- bei Behinderung
- bei Entwicklungsverzögerung
- bei großen Unsicherheiten

Gruppe bietet: Möglichkeit zum Kontakt/Austausch mit Eltern in ähnlicher Situation, begleitetes Spiel, Beratung/Information durch sonderpädagogisches Beratungsteam

SELBSTHILFEGRUPPEN IM LANDKREIS

kommit Netzwerk Selbsthilfe

c/o Landratsamt Konstanz, Benediktinerplatz 1, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-8001787, Fax: 07531-8001788, E-Mail: info@selbsthilfe-kommit.de, www.selbsthilfe-kommit.de

Alle wichtigen Informationen zu allen Selbsthilfegruppen im Landkreis sind auf der Homepage zu finden. Jeder kann sich an uns wenden, der Informationen, Beratung oder Unterstützung zum Thema Selbsthilfe möchte. Die Selbsthilfekontaktstelle ist die einzige professionelle Einrichtung im Landkreis Konstanz, die ein umfassendes Informations- und Unterstützungsangebot zum Thema Selbsthilfe anbietet. Sie arbeitet eng mit dem Selbsthilfenetzwerk KOMMIT - dem Netzwerk aller Selbsthilfegruppen im Landkreis Konstanz - und mit Einrichtungen und Verbänden des Sozial- und Gesundheitswesens sowie bürgerschaftlicher Projekte und Initiativen zusammen.

FAMILIENBERATERINNEN SINGEN

Die Familienberaterinnen sind in den Kindertageseinrichtungen tätig. Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich. Familienberaterinnen unterstützen und beraten Eltern

- in Entwicklungs- und Erziehungsfragen
- beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- bei Behördengängen
- in Notzeiten
- bei der Inanspruchnahme von Rechtsansprüchen und Hilfsmaßnahmen

Kindertagesstätte An der Aach, Tel. 07731 – 911761. E-mail: familienberatung.aach@gmx.de, Ansprechpartnerin: Frau Stapf

Kindertagesstätte Herz-Jesu, Tel.: 07731-62251 oder 0176 92203103.

E-Mail: familienberatungmitherz@googlemail.com, Ansprechpartnerin: Frau Turkovic

Kindertagesstätte im Iben (Familienzentrum), Tel.: 07731-795121.

E-Mail: familienberatung.iben@gmx.de, Ansprechpartnerin: Frau Anderson

Kindertagesstätte im Iben (Familienzentrum), Tel. 07731-795121.

E-Mail: familienberatung.iben@gmx.de, Ansprechpartnerin: Frau Anderson

Käthe-Luther-Familienzentrum (Familienzentrum), Tel. 07731-790248.

E-Mail: familienberatung.oberlin@versanet.de, Ansprechpartnerin: Frau Helder

Kinderhaus Markus, Tel. 07731-922589. E-Mail: familienhilfe.markus@gmx.de, Ansprechpartnerin: Frau Allweier.

Kindertagesstätte St. Nikolaus, Tel.: 07731-22218 oder 0176-92204723.

E-Mail: familieberatung-nikolaus@gmx.de, Ansprechpartnerin: Frau Gollent

ALLEINERZIEHENDE

VAMV LANDESVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V. VERBAND ALLEINERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER

Gymnasiumstr. 43, 70174 Stuttgart, Telefon 0711-2484 7118, Fax 0711-2484 7119, E-Mail: vamv-bw@web.de, Homepage: www.vamv-bw.de

Bürozeiten: Mo, Mi + Do 10-15 Uhr

DIAKONISCHES WERK RADOLFZELL

*Teggingerstraße 16, 78315 Radolfzell, Telefon 0 77 32 - 95 27 66
E-Mail : helga.lindenthal@diakonie.ekiba.de, cornelia.pudor@diakonie.ekiba.de*

Ansprechpartnerinnen: Helga Lindenthal, Cornelia Pudor

Bürozeiten: Mo bis Do von 9 - 16.30 Uhr und Fr von 9 - 12.30 Uhr

Alleinerziehenden-Treff

Jeden letzten Sonntag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr und nach Vereinbarung. Alle Väter und Mütter mit ihren Kindern in jedem Alter sind herzlich eingeladen, zum miteinander reden, sich austauschen und sich kennen lernen - mit Kinderbetreuung.

AWO-ELTERNSCHULE SINGEN

*AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen
Telefon 07731-958050, Fax 07731-958099, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de, Leitung:
Regina Brütsch*

Lila Distel Offener Frauentreff mit Kinderbetreuung (für Allein- und nicht Alleinerziehende)

“Gemütlich zusammen sitzen, andere Frauen kennenlernen, sich über Erfahrungen und den Alltag austauschen, Rat holen bei Problemen - all dies ist bei uns möglich. Die Kinder werden in der Zeit durch eine Erzieherin betreut und haben Spaß beim Basteln, Malen und Spielen.”

Zeit: immer mittwochs von 15.30 – 18 Uhr

Ort: Lila Distel, Alemannenstraße 31

BABYBLUES / DEPRESSIONEN NACH DER GEBURT

SCHATTEN & LICHT - KRISE RUND UM DIE GEBURT E.V.

*Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden, Telefon 08293-965864,
E-Mail: info@schatten-und-licht.de, Homepage: www.schatten-und-licht.de*

Schatten & Licht e. V. – Initiative peripartale psychische Erkrankungen von Müttern rund um die Entbindung

Eine Selbsthilfeorganisation zu peripartalen - rund um die Entbindung auftretenden - psychischen Erkrankungen von Müttern, wie peripartale Depression, Angst- und Zwangsstörung oder Psychose.

Beratung:

- Kontaktliste zu ehemals betroffenen Müttern
- Selbsthilfegruppen
- Fachleute-Vermittlung
- Informationen zu speziellen Mutter-Kind-Einrichtungen
- Literaturliste
- Website
- Forum

BEHINDERUNGEN BEI KINDERN

ELTERN UND FREUNDE FÜR INKLUSION

Kontakt: Traudel Hänsch, Telefon 07531-18396

E-Mail: info@inklusion-konstanz.de

Ziel des Vereins ist, dass Eltern und Freunde von Kindern mit und ohne Behinderung sich für das gemeinsame Leben und Lernen der Kinder in Kindergarten, Schule, Beruf und Freizeit einsetzen.

Stammtisch am letzten Donnerstag des Monats zum Erfahrungsaustausch und zur Planung gemeinsamer Aktivitäten; bei Interesse bitte telefonisch oder per E-mail melden.

SELBSTHILFEVEREINIGUNG LIPPEN- UND GAUMENFEHLBILDUNGEN E.V.

Kontakt: Rita Dobler, Mezgerwaidring 139, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-56511,

Homepage: www.lkg-selbsthilfe.de

Lippen- und Gaumen-Spalten sind die zweithäufigste angeborene Fehlbildung, etwa jedes 500ste Kind ist davon betroffen. Meist sind die Eltern nach der pränatalen Diagnose oder der Geburt eines Kindes mit Spalte zunächst ratlos. Als regionale Kontaktadresse der oben genannten bundesweiten Selbsthilfegruppe biete ich den Eltern Information und Unterstützung an. Ferner gibt es bei gelegentlichen Treffen die Möglichkeit zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Unser ältestes Kind wurde mit einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte geboren. Da der Kontakt zur Selbsthilfegruppe für uns sehr hilfreich war und ist, haben wir uns selbst als Kontaktadresse zur Verfügung gestellt.

ANLAUFSTELLE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Stadt Konstanz: Landratsamt Konstanz, Benediktinerplatz 1, 78467 Konstanz,
07531-800-1620. **Sprechstunde:** jeden 3. Dienstag im Monat von 9:30-11:30 Uhr

Tel.:

Kreis Konstanz: Amt für Gesundheit und Versorgung, Scheffelstr. 15,, 78315 Radolfzell, Tel.: 07531-800-1644. **Sprechstunde:** jeden 1. Dienstag im Monat von 9:30-11:30 Uhr in Radolfzell, Zimmer 5152, 2.OG

- Information über Betreuungsangebote und Hilfeleistungen
- Hilfe bei der Suche nach richtigen Unterstützungsmöglichkeiten

FAMILIENUNTERSTÜTZENDER DIENST (FUD)

Caritasverband Konstanz e.V., FuD in der Inselgasse 7, 78462 Konstanz, Tel.: 07531-2827760, Homepage: www.caritas-konstanz.de

Sprechzeiten: Di: 12.30 - 16.30 Uhr und Mi 09 - 12 Uhr

Frau Klement-Schumacher (FuD) Bismarckstraße 1, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-8203399, Fax: 07732-9423685, E-Mail: klement-schumacher@caritas-singen.de

Sprechzeiten: Mo und Fr: 08:00 bis 16:30 Uhr

Angebot: Das Angebot umfasst eine stunden oder tageweise Betreuung und individuelle Begleitung von körperlich und geistig behinderten Kindern, die in der Regel durch die Pflegekassen und die Eingliederungshilfe erstattet werden kann.

Auch eine Schulassistenz ist möglich. Junge Menschen im FSJ begleiten und betreuen Kinder und Jugendliche mit Behinderungen in der Regelschule.

MOBILER FACHDIENST INTEGRATION IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

Caritasverband Konstanz: Uhlandstraße 15, 78464 Konstanz, Tel.: 07531-1200-444

Angebot: Der Fachdienst unterstützt Kindertageseinrichtungen bei der Aufnahme und Integration von Kindern mit besonderen Bedürfnissen.

FAMILIENDIENST DER LEBENSHILFE

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Singen-Hegau e.V., Mühlenstr. 19, 78224 Singen, Tel.: 07731-8228090, Fax: 07731-82280922, E-Mail: info@lebenshilfe-singen.de Homepage: www.lebenshilfe-singen.de

Der Familiendienst der Lebenshilfe Singen-Hegau e.V. widmet sich verschiedenen Maßnahmen zur Förderung der Teilhabe behinderter Menschen am Leben in der Gemeinschaft.

Schwerpunkte der Arbeit sind regelmäßige Gruppen-, Einzel- und Ferienbetreuungen in der Haldenwangschule in Singen und im Haus der Lebenshilfe Singen-Hegau e.V. sowie Reitpädagogische Angebote.

Familiendienst der Lebenshilfe Singen-Hegau e.V. hat eine Anerkennung beim Landratsamt für die Abrechnung zusätzlicher Betreuungsleistungen über die Krankenkasse/Pflegeversicherung. Ebenso kann die Verhinderungspflege (oder auch stundenweise Ersatzpflege genannt) bei der jeweiligen Pflegeversicherung beantragt werden.

Leiterin Familiendienst: Ramona Trautmann

TREFFPUNKT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT BEHINDERUNG

Querklecks, Güttinger Straße 19, 78315 Radolfzell, Tel.: samstags 07732-9409796

Verschiedene Gruppen

Offenes Angebot für Eltern und Kinder mit und ohne Behinderung, jeden ersten Samstag im Monat von 10-13 Uhr

Kontakt: Doris Kaipf, Diakonisches Werk, Tel: 07732-9827760

ELTERNSCHULE

AWO-ELTERNSCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

AWO Elternschule, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen

Telefon 07731-95 80 81, E-Mail: elternschule-verwaltung@awo-konstanz.de,

Homepage: www.elternschule.awo-konstanz.de

Wir bieten:

- PEKiP-Kurse in Gottmadingen, Singen, Radolfzell und Konstanz
- Vorträge zu Erziehungsfragen mit wechselndem Inhalt in Singen, Radolfzell und Konstanz
- Erste Hilfe Kurse am Säugling und Kleinkind in Singen und Radolfzell
- Elterncafés in Singen, Radolfzell und Konstanz

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder unserem Elternschulprogramm, das halbjährlich erscheint.

PEKIP IN GOTTMADINGEN, SINGEN, RADOLFZELL UND KONSTANZ

Dieser Kurs vermittelt Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm. Ein wichtiges Bedürfnis des Säuglings ist es, mit seinen Bezugspersonen in Kontakt zu treten und mit ihnen zu spielen. Es ist beeindruckend, zu beobachten, wie früh ein Baby seine Umwelt wahrnimmt und sie zu begreifen versucht, indem es Dinge betastet, untersucht und mit seinen wachsenden Sinnen spielerisch erfährt. Sie erhalten vielseitige Anregungen entsprechend dem Entwicklungsstand Ihres Kindes um dabei alle Sinne Ihres Kindes anzusprechen und einen intensiven Kontakt zu Ihrem Baby zu bekommen. Dabei gehen wir auf die Bedürfnisse des Kindes ein und lassen es selbst bestimmen, wie lange und intensiv es spielen möchte. Ebenso erhalten Sie als Eltern Kontakt zu anderen Eltern und es kann somit ein hilfreicher Erfahrungsaustausch entstehen.

Zeitlicher Umfang: 10 Termine à 90 Minuten

Ort: Lila Distel, Alemannenstraße 31, 78224 Singen

AWO Elternschule, Fritz-Reichle-Ring 28, 78315 Radolfzell

AWO Seniorenwohnanlage, Hauptstraße 60, 78244 Gottmadingen

AWO Elternschule, Friedrichstraße 21, 78464 Konstanz

Kosten: zwischen 85 und 90 Euro

Anmeldung: AWO Elternschule, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen, Tel. 07731 – 958081,

Email: elternschule-verwaltung@awo-konstanz.de
oder über unsere Homepage: www.elternschule.awo-konstanz.de

MEHRLINGSSCHWANGERSCHAFT

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,
Homepage: www.hebammen-im-team.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

ZWILLINGSTREFFEN

Da eine Schwangerschaft und Elternzeit mit Zwillingen oft spezielle Fragen aufwirft, bietet die Hebammenpraxis Mainaustraße (Konstanz) ein Zwillingstreffen zur Möglichkeit der Kontaktaufnahme und dem Austausch mit anderen Eltern an.

Termine: Die Gruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen. Bei Interesse Termine in der Hebammenpraxis erfragen.

Ansprechpartnerin: Christiane Schnur

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

STILLBERATUNG UND -GRUPPEN

ARBEITSGEMEINSCHAFT FREIER STILLGRUPPEN AFS E.V. KONSTANZ

im Treffpunkt Berchen, Breslauer Str. 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-692884

Kontakt: **Ute Uhr** 07531-76382, E-Mail: UteUhr@wolke7.net

STILLCAFÉ

Montags von 9.30 bis 11.30 Uhr

Wir laden alle Schwangeren und stillenden Mütter ganz herzlich zu unseren offenen Treffen ein. Kommt ohne Anmeldung!

Jede Frau kann stillen! Es gibt nur sehr wenige Ausnahmen. Aber das Stillen muss man lernen. Heute haben nur wenige Frauen die Gelegenheit, den Umgang mit einem Baby in ihrer Verwandtschaft oder auch bei einer Freundin zu erleben. Im Stillcafé gibt es den Raum und die Möglichkeit, Kontakt zu anderen stillenden Frauen zu knüpfen, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. In schönen und besonders auch in schwierigen (Still-) Zeiten ist es wichtig, mit anderen Müttern reden zu können. Bei den offenen Treffen kann alles angesprochen werden, was Euch gerade wichtig ist. Ihr erhaltet bei uns Stillberatung und Fachinformation zu speziellen Themen. Außerdem haben wir eine Auswahl an Büchern und Zeitschriften rund um

Gruppen und Initiativen

die Themen Stillen und Leben mit kleinen Kindern, die kostenlos oder gegen eine kleine Spende ausgeliehen werden können.

Wir Frauen der Stillgruppe Konstanz sind Mütter, die Still Erfahrung und eine Ausbildung zur AFS Stillberaterin haben, oder sich in Ausbildung dazu befinden. Wir arbeiten ehrenamtlich.

AUSBILDUNG ZUR STILLBERATERIN

Wir Frauen der Stillgruppe Konstanz freuen uns über Frauen, die in der Stillgruppe mitarbeiten wollen und die Ausbildung zur Stillberaterin der AFS absolvieren möchten. Voraussetzungen sind die Mitgliedschaft in der AFS und eigene Still Erfahrung.

In verschiedenen Kursen wie z.B. Gesprächsführung, medizinische Anfängerinformation, Telefonberatung, setzt man sich mit dem Thema Stillen, Beratung und Stillförderung auseinander. Die Arbeit in der Stillgruppe wirkt sich auch positiv auf den weiteren beruflichen Weg aus, da während der Arbeit in der Stillgruppe wichtige Qualifikationen erworben werden können.

Informationen zur AFS (Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen): www.afs-stillen.de

STILLBERATUNG

GABRIELE AUER

Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

In der Gebhardsösch 20, 78467 Konstanz, Telefon/Fax 07531-63634 oder 07531-62200 (Praxis Dr. Hundsberger)

STILL- UND LAKTATIONSBERATUNG (IBCLC)

Ich bin examinierte Kinderkrankenschwester und in einer Kinderarztpraxis tätig, wobei ich mich besonders mit der Betreuung stillender Mütter beschäftige. Schon sehr lange interessiere ich mich für das große Gebiet „Stillen und Ernährung des Kindes“ und habe im Sommer 1998 einen internationalen Abschluss als Still- und Laktationsberaterin IBCLC absolviert (International Board Certified Lactation Consultant). Auch aus eigener Erfahrung als Mutter von drei Kindern weiß ich gut um die „Startschwierigkeiten“ mit einem Baby. Oft sind nur kleine, aber wichtige Hilfestellungen nötig, um eine glückliche Stillbeziehung erleben zu können. Dazu gehört nicht nur die Betreuung der Mutter, sondern auch die Begleitung des Vaters. Natürlich berate ich Eltern auch bei der langsamen Nahrungsumstellung über die Einführung der Beikost. Ich unterstütze Sie als Eltern gerne bei diesen Fragen und mache selbstverständlich auch Hausbesuche.

STILLGRUPPE SINGEN / RADOLFZELL / KONSTANZ (LA LECHE LIGA)

Rita Zoller-Humbert, Prof.-Schmieder-Str. 8 e, 78476 Allensbach, Telefon: 07533-949934
E-Mail-Adresse: rita.zoller-humbert@lalecheliga.de

Petra Klahold, Heckenweg 5, 78315 Radolfzell, Telefon: 07738-818888
E-Mail-Adresse: petra.klahold@lalecheliga.de

Edeltraud Homburger, Franz-Xaver-Oexle-Str. 11, 78256 Steißlingen, Telefon: 07738-1442
E-Mail-Adresse: edeltraud.homburger@lalecheliga.de

Homepage: www.lalecheliga.de

Wir bieten Informationen und Hilfe rund ums Stillen. In telefonischer Beratung, sowie an unseren monatlich stattfindenden offenen Stillgruppentreffen können wir schwangeren und stillenden Müttern Hilfe zur Selbsthilfe, sachliche Informationen, sowie auch seelische Rückenstärkung geben. Die Treffen teilen sich in einen informativen Teil und eine zwanglose Gesprächsrunde im Anschluss. Wir freuen uns über jeden Besuch.

STILLTREFFEN FÜR WERDENDE UND STILLENDE MÜTTER - LA LECHE LIGA

Ansprechpersonen: siehe oben (Fr. Zoller-Humbert, Fr. Klahold, Fr. Homburger)

Angebot: Unterstützung beim Stillen

FEHL- UND TOTGEBURT, SÄUGLINGSTOD

HOSPIZ KONSTANZ E.V.

*Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz, Telefon 07531-69138-0,
E-Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de, Homepage: www.hospiz-konstanz.de*

SO GERNE WOLLTEN WIR DICH NOCH BEHALTEN -

EIN TAG FÜR MÜTTER UND VÄTER NACH VERLUST EINES KINDES DURCH
FEHLGEBURT, TOTGEBURT ODER SÄUGLINGSTOD

Wenn Sie ein Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder als Säugling verloren haben, bricht zunächst alles zusammen. Der Schock sitzt tief, Schmerz und Angst sind häufige Begleiter, Zukunftsfragen stellen sich.

Mütter und Väter empfinden in vielem ähnlich, in manchem aber auch verschieden.

Die Reaktionen der Umwelt sind befremdlich.

Der Austausch und das Verständnis von Menschen, die ein ähnliches Schicksal haben, können hilfreich sein, einen neuen Lebensweg, eine neue Lebensperspektive mit der Trauer zu finden.

Termin: Immer ein Samstag im Herbst von 10 – max. 17 Uhr

Ort: Haus am Park, Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstraße 4, KN.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei - für Spenden sind wir dankbar

Leitung: Christina Labsch-Nix und Alexandra Maigler, Hospiz Konstanz e.V.,
Niclas und Caroline Wiesent, Maria Lorinser (betroffene Eltern)

Interesse, Vorgespräch und Anmeldung: Christina Labsch-Nix, Tel 07531-6913821, E-Mail: labsch-nix@hospiz-konstanz.de

ZEITRAUM

GEPS - Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod

Anlaufstelle für vom plötzlichen Säuglingstod betroffene Eltern und damit konfrontierte Berufsgruppen. Prävention und Trauerbegleitung, Zuhören, Erzählen, Sein...

Gruppen und Initiativen

Interessierte sind herzlich willkommen!

Termin: jeden zweiten Dienstag im Monat, 20-22 Uhr

Treffpunkt: Haus am Park, Hospiz Konstanz, Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Telefon Maria Lorinser, 07531-915056

HOSPIZVEREIN SINGEN UND HEGAU E.V.

GESPRÄCHSKREIS FÜR VERWAISTE ELTERN

Leitung: Sandra Albert-Vötsch, Familientherapeutin DGSF und Pfarrerin
Carina Hahn, Hebamme

Kontakt: Tel: 0173-3754776, E-Mail: voetsch.beratung@gmx.de

Termine: jeden ersten Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr

Ort: in den Räumen des Hospizvereins Singen und Hegau e.V. Im Gambrinus 1, 78224 Singen

- Sie haben ein Kind durch Früh- oder Totgeburt verloren oder Ihr Kind ist im frühen Kindesalter verstorben
- Sie fühlen sich entwurzelt und verzweifelt
- Sie möchten über Trauer, Schmerz und Erinnerungen sprechen
- Sie suchen jemanden, der Ihre Fragen und Klagen mit Ihnen aushält
- Wir möchten Sie auf diesem schweren Wegstück Ihres Lebens in einem geschützten Raum begleiten und unterstützen
- Wir schenken Ihnen unsere Zeit und sind da für Ihre Trauer und Ihren Schmerz
- Vertraulichkeit und Verschwiegenheit in diesem Kreis sind Voraussetzungen für unser Miteinander
- Weltanschaulich neutral sind wir offen für Menschen aller Kulturen und Religionen

Es entstehen für Sie keine Kosten.

KAISERSCHNITT

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz,
Telefon 07531-34908, Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

BEGLEITKONZEPT FÜR FRAUEN NACH KAISERSCHNITT UND ANDEREN BELASTENDEN GEBURTSERFahrungen

Der Kaiser schnitt die Frau entzwei

30 % aller Kinder kommen in Deutschland per Kaiserschnitt auf die Welt. Eine weitere Zahl von Geburten verlaufen schwierig, lang und enden vielleicht in einer Saugglockengeburt.

Alles ist noch mal gut gegangen. Die Entscheidungen fielen meist zum Wohle des Kindes. Dennoch kommt später bei vielen Frauen das Gefühl von Versagen, Trauer, Hilflosigkeit und Verletztheit auf. Das Vertrauen in die eigene, weibliche Kraft ist verloren. Der eigene Bauch kann nicht mehr berührt werden, die Narbe schmerzt, der Beckenboden wird nicht mehr gespürt. Dies hat Auswirkungen auf das ganze weitere Leben und auch auf eine eventuelle weitere Schwangerschaft. Oft tauchen diese Gefühle erst viele Jahre später im Bewusstsein auf.

Dieses Konzept bietet:

Begleitung, Einzelberatung und psychologische Hilfe sowie regelmäßige Gruppenarbeit (alle drei Wochen) mit anderen Frauen.

Themen der Gruppe:

Umgang mit Gefühlen, in Kontakt kommen mit der eigenen Trauer, Ausdrucksformen finden, körperliche Wahrnehmungsübungen, Entspannungstechnik, Sinnesschulung, Arbeit mit kreativen Mitteln wie malen, bewegen, tanzen und Stimme, Wiederherstellen eines ganzheitlichen Körperschemas, eigene Narbenbehandlung und Bindegewebsmassage, eine gemeinsame Zukunftsaussicht erarbeiten.

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

TREFFPUNKTE

TREFFPUNKT PETERSHAUSEN

Georg-Elser-Platz 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-51069

E-Mail: treffpetershausen@stadt.konstanz.de

Ansprechpersonen: Michèle Briesen und Heike Pfeiffer

Der Treffpunkt Petershausen ist ein Stadtteilzentrum des Sozial- und Jugendamtes der Stadt Konstanz, das allen offen steht. Mütter und Kinder prägen tagsüber das Geschehen in unseren Räumen. Sie finden hier neben einem regelmäßigen Programm zeitlich begrenzte Angebote wie Internet-Cafés, Gymnastikangebote oder einen Kindernachmittag mit Spiel- und Bastelmöglichkeiten. Wenn Sie eine Idee für neue Aktivitäten haben - wir bieten Ihnen Räume und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit.

CAFÉ

Jeden Vormittag von 9-12 Uhr gibt es im Treffpunkt ein Frühstückscafé. Geboten werden frische Brötchen, leckere Kaffeespezialitäten, die Tageszeitung und jede Menge Platz zum Spielen für Kin-



Gruppen und Initiativen

der. Nachmittags gibt es im Treffpunkt Petershausen frisch gebackene Kuchen und Eis. Hier können Sie sich mit anderen verabreden und neue Leute kennen lernen.

MITTAGSTISCH

Dienstags ab 12.30 Uhr ist der Internationale Mittagstisch für alle. Jede Woche kochen Männer und Frauen aus verschiedenen Kulturen kulinarische Köstlichkeiten zu äußerst moderaten Preisen. Kinder sind willkommen, Essen gibt es, solange der Vorrat reicht.

KINDERNACHMITTAG

Jeden Dienstag von 16-18 Uhr können Kinder ab 6 Jahren das Angebot des Treffpunkts nutzen. Sie haben dabei die Möglichkeit den Nachmittag nach eigenen Wünschen zu gestalten. Ob Malen, Kochen, Backen oder sportliche Aktivitäten, es ist für jedes Kind etwas dabei.

FERIENPROGRAMME

In den Schulferien finden im Treffpunkt Peterhausen immer wieder Ferienprogramme mit unterschiedlichen Themenbereichen statt. Diese werden mit den Kindern gemeinsam gestaltet.

KRABELGRUPPEN

Den Krabbelgruppen steht im Treffpunkt Petershausen ein speziell für Kleinkinder eingerichteter Raum zur Verfügung. Es gibt eine Vielzahl von bestehenden Krabbelgruppen, die gerne noch neue Mütter und Kinder aufnehmen. Sie haben jedoch auch die Möglichkeit, den Raum zu mieten, um eine eigene Gruppe zu eröffnen.

ELTERNTREFFS

SINGEN

ELTERNCAFE BEIM SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN (SKF) SINGEN

Theodor-Hanloser-Str.5 (Kardinal-Bea-Haus), 78224 Singen, Tel.: 07731-46006

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

10 bis 11.30 Uhr

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

ELTERN-KIND-GRUPPE, SONDERPÄDAGOGISCHE BERATUNGSSTELLE AN DER HALDENWANG-SCHULE SINGEN

Gemeindezentrum der Luther-Gemeinde, 78224 Singen, Tel.: 07731-9246840, Fax: 07731-924688, E-Mail: beratungsstelle@haldenwang-schule-singen.de

Montags von: 9.30-11 Uhr (außerhalb der Schulferien)

Ansprechperson: Sabine Wieland und Jürgen Gruber

Treffpunkt für Eltern, die sich um die Entwicklung ihrer Kinder im Altern zw. 0-3 Jahren sorgen, z.B.:

- nach früher Geburt

- bei Behinderung
- bei Entwicklungsverzögerung
- bei großen Unsicherheiten

Gruppe bietet: Möglichkeit zum Kontakt/Austausch mit Eltern in ähnlicher Situation, begleitetes Spiel, Beratung/Information durch sonderpäd. Fachkraft (auf Wunsch)

Kostenloses Angebot

FÖRDERUNG DER INTEGRATION VON FRAUEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND

Diakonisches Werk des Evang. Kirchenbezirks Konstanz, Außenstelle Singen

Fachberatung für Migration, MBE und Migrationsfachdienst

Worblingerstr. 26, 78224 Singen, Tel.: 07731-8608-0 / -13

E-Mail: ritva.kivikoski@diakonie.ekiba.de, www.diakonie-radolfzell.de

Ansprechperson: Ritva Kivikoski

Angebot:

- Themenzentrierter Gesprächskreis für Frauen aus unterschiedlichen Kulturen
- Förderung der Kompetenzen und individueller Integration der Frauen und Mütter
- Gruppentreffs, Erfahrungsaustausch, Kommunikationstrainings, Rollenspiele und Strategien zur Selbstbewältigung
- Infoveranstaltungen/Einladung von Fachreferenten
- Ausflüge und Feste

ELTERN TREFF MIT KINDERN IM KLEINKINDALTER, OFFENER TREFF

Lila Distel - AWO Kreisverband, Konstanz – Elternschule, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen, Tel.: 07731 - 958050

Ansprechperson: Frau Brütsch

Termine: jeden Mittwoch ab 15:30 Uhr

Regelmäßiges Angebot für Mütter in besonderen Lebenslagen, bei Bedarf ergänzende Hausbesuche

- Anregung zu gegenseitigem Austausch und Unterstützung rund um das Leben mit einem Kleinkind
- Elterncoaching bei besonderen Fragestellungen in Form von Einzelberatungen durch die Kursleiterin

MUTTER- KIND- GRUPPE ST. ELISABETH

für Kinder bis zu 3 Jahren

Offener Familientreff mit Brunch

Anmeldung erforderlich über: familientreff-st.elisabeth@yahoo.de

Auskünfte über Frau Rues: 07731/9356041 oder Pfarrbüro: 07731/21576

FRÜHSTÜCK FÜR FRAUEN

Markusgemeinde, Rielasingerstr. 83, 78224 Singen, Tel.: 07731-860823

Ansprechperson: Fr. Dilthey

Termine: 1x im Monat am Dienstag, 9-11 Uhr

Angebot: Frauen treffen, Gespräche, Kontakte knüpfen, Kreativangebote

RADOLFZELL

*AWO Kreisverband Konstanz – Elternschule, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen,
Tel.: 07731-958050, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de, www.elternschule.awo-konstanz.de*

OFFENER ELTERNTREFF

Kursort: Hebammenpraxis Radolfzell, Fritz- Reichle Ring 28, 78315 Radolfzell,

Regelmäßiges Angebot: 14-tägig jeweils mittwochs 10-12 Uhr

Leitung: Michaela Klinkenberg

Elterntreff mit Kindern im 1. und 2. Lebensjahr

- Anregung zu gegenseitigem Austausch und Unterstützung rund um das Leben mit einem Kleinkind
- Elterncoaching bei besonderen Fragestellungen in Form von Einzelberatungen durch die Kursleiterin
- ergänzende Hausbesuche durch die jeweils betreuende, vertraute Hebamme

ELTERNTREFF 1+

Kursort: Hebammenpraxis Radolfzell, Fritz- Reichle Ring 28, 78315 Radolfzell,

Termin: 14-tägig mittwochs 15.30-17 Uhr

Kosten: 5 Euro pro Termin

Leitung: Agnes Hügler und Michaela Klinkenberg

ALLEINERZIEHENDEN-TREFF

Bärbel Wagner, Tel.: 07731-860815

Termine: Jeden letzten Sonntag im Monat, von 15-17 Uhr

Alle Väter und Mütter mit ihren Kindern in jedem Alter sind herzlich eingeladen

FRÜHSTÜCKSTREFF FÜR SCHWANGERE UND FRAUEN MIT KLEINEN KINDERN

Sozialdienst katholischer Frauen – SKF, Beratungsstelle Gerberplatz, Löwengasse 18 , 78315 Radolfzell, Tel.: 07531-23891

Termine: freitags 9.30-11 Uhr

Frauen und Kinder treffen sich zum Austausch und Spaß haben.

RIELASINGEN-WORBLINGEN

ELTERNCAFÉ

Jugendtreff JUCA 60, Hegastr. 60 , 78239 Rielasingen, Tel.: 07731-790697 (Jugendreferentin Catia Di Fiore)

Eltern mit Kindern zw. 0-4 Jahren. Begleitet durch Manuela Schreindorfer. Kinderbetreuung wird angeboten und ist kostenlos. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat (außer Feiertage) von 10-11.30 Uhr

MUTTER-KIND-KREIS:

Ev. Johannesgemeinde, Ansprechpartner: Pfarrbüro. Tel.: 07731-22921

Alter 0-3 Jahre. Der Mutter-Kind-Kreis trifft sich immer donnerstags 9.30-12 Uhr im Pfarrheim. Das Angebot ist kostenlos.

KRABBELGRUPPEN: KOSTENLOSE ANGEBOTE

KRABBELGRUPPE „RASSELBANDE“ - BABYS IM ALTER ZWISCHEN 0-3 JAHREN

Pfarrhaus Arlen , Arlener Straße 54, 78239 Rielasingen-Worblingen, Tel.: 07731- 3190730

Ansprechpartnerin: Nicole Messmer

Termine: donnerstags von 10-11 Uhr

KRABBELGRUPPE „GRASHÜPFER“, BABYS IM ALTER ZWISCHEN 0-3 JAHREN

Pfarrhaus Arlen, Arlener Straße 54, 78239 Rielasingen-Worblingen, Tel.: 07731- 510231

Ansprechpartnerin: Beatrice Traub-Neuberth

Termine: freitags von 10-11.30 Uhr

KRABBELGRUPPE ST. NIKOLAUS - BABYS IM ALTER ZWISCHEN 1-3 JAHREN

*Pfarrheim St. Nikolaus, Im Bünd 5, 78239 Rielasingen-Worblingen, Tel.: 07731-222604 ,
E-Mail: pfarramt.worblingen@t-online.de*

Ansprechpartnerinnen: Diana Treftzger 07731-8355165 / Ute Fluck 07731-798491

Termine: donnerstags von 9.30-11 Uhr

KONSTANZ

OFFENER ELTERNTREFF FÜR ELTERN MIT KINDERN BIS 6 JAHREN

AWO Elternschule, Friedrichstr. 21 (Eingang hinter dem Haus, 2. Stock, links), 78467 Konstanz

Leitung: Tanja Tritschler-Haupenthal, Familiencafé Friedrich

Zeit: mittwochs von 15.30-17.30 Uhr (außer in den Schulferien)

Gruppen und Initiativen

OFFENER ELTERNTREFF FÜR ELTERN MIT KINDERN IM 1. UND 2. LEBENSJAHR

*AWO Kreisverband Konstanz – Elternschule, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen,
Tel.: 07731-958050, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de, www.elternschule.awo-konstanz.de*

Kursort: Mainaustr. 149 78464 Konstanz-Allmannsdorf

Termine: 14 täglich donnerstags vormittags

- Anregung zu gegenseitigem Austausch und Unterstützung rund um das Leben mit einem Kleinkind
- Elterncoaching bei besonderen Fragestellungen in Form von Einzelberatungen durch die Kursleiterin
- ergänzende Hausbesuche durch die jeweils betreuende, vertraute Hebamme

SPIEL- UND KONTAKTGRUPPEN

DRK-Ortsverein Konstanz e.V., Luisenstraße 1, 78464 Konstanz, Tel.: 07531-629 00, Fax: 07531-689 00 E-Mail: info@ov-kn.DRK.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de/angebote/angebote-familienbildung/spiel-und-kontaktgruppe-spieko.html

TREFFPUNKT PETERSHAUSEN

*Georg-Elser-Platz 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-51069
E-Mail: treffpetershausen@stadt.konstanz.de*

OFFENER FRÜHSTÜCKSTREFF IM TREFFPUNKT BERCHEN

*Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-692 881, Fax: 07531-692 884,
E-Mail: rosemarie.patt@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de*

Für Frauen mit und ohne Kind.

Termine: mittwochs von 9.15-11.30 Uhr, keine Anmeldung erforderlich.

FRÜHSTÜCK FÜR SCHWANGERE UND FRAUEN MIT KLEINEN KINDERN

SkF Konstanz, Palottisaal des Bildungszentrums, Münsterplatz 11, 78462 Konstanz, Tel.: 07531-23891

Ansprechpartnerin: Familienkinderkrankenpflegerin Ines Krauter-Harney

Termine: Donnerstags von 9.30-11.30 Uhr

ZGH 003/32 · 07/14 · Foto: Silke Weinsheimer

AOK
Die Gesundheitskasse.

Großer Rat auch bei kleinen Fragen.

Jeden Tag rund um die Uhr für Sie da: das kostenlose AOK-care-Telefon zum Thema Schwangerschaft und Kindergesundheit unter **0800 1050501.***

*Ihr Anruf ist gebührenfrei.

AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee

KURSE, INFOABENDE UND VIELES MEHR

ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMETHODEN

AKUPUNKTUR

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15 -13 Uhr

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Akupunktur ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bestimmte Punkte des Körpers werden gezielt stimuliert, um gestörte Funktionen des Organismus zu harmonisieren. Akupunktur kann bei Beschwerden wie z.B. Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft, Wassereinlagerungen, Rückenbeschwerden und Sodbrennen angewendet werden. Ab der 36. Schwangerschaftswoche kann im wöchentlichen Abstand die geburtsvorbereitende Akupunktur durchgeführt werden. Sie wirkt ausgleichend und stärkend und kann so hilfreich für die Dauer der Geburt und die Öffnung des Muttermundes während der Geburt sein.

Termine: nach Absprache

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz,

Telefon 07531-34908, Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,

Homepage: www.hebamme-friese-berg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Traditionelle Chinesische Medizin, Laser-Akupunktur, Moxibustion, Akupressur

Die ganzheitliche Sicht auf den menschlichen Körper und die Seele wird in der chinesischen Medizin besonders beachtet. Sie zielt auf eine Harmonisierung der zum menschlichen Leben gehörenden fünf Elemente ab. Ist diese Harmonie gestört, kann es insbesondere in Schwangerschaft und Stillzeit zu Problemen kommen. Durch Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin können Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Müdigkeit, Schlafstörung, nervöse Unruhezustände, Rücken- und Ischiasprobleme, Wassereinlagerungen, muskuläre Dys-

funktion und Schmerzzustände, Migräneneigung, Carpal-tunnelsyndrom und weitere Dysregulationen therapiert werden. Auch Milchmangel und Rückbildungsstörungen im Wochenbett werden von uns durch Akupunktur behandelt.

Bei kindlicher Steißlage bieten wir eine Moxibustionstherapie an. Die ab der 36. Schwangerschaftswoche empfohlene geburtsvorbereitende Akupunktur sammelt die „Kräfte der Mitte“ und wirkt als Geburtsstärkung.

Bei Nadelphobie setzen wir Laser-Akupunktur oder Myoreflextherapie ein.

Termine: Einzeltermine nach Absprache

Offene Akupunktursprechstunde: donnerstags 17-17.30 Uhr

Therapeutin: Sabine Frieze-Berg, Hebamme, Master of Acupuncture, Myoreflextherapeutin

Anmeldungen telefonisch über Hebammenpraxis

MANUELLE HILFEN UND SCHWANGERSCHAFTSMASSAGEN:

Diese lösenden und aktivierenden Berührungen unterstützen und regulieren das physiologische Gleichgewicht im Körper, fördert die körperliche und seelische Entspannung und hat eine gesundheitsfördernde Wirkung für Mutter und Kind.

Termine: Einzeltermine nach Absprache

ATEMERFAHRUNG FÜR SCHWANGERE

BRIGITTE ULRICH

Atempraxis, Wessenbergstrasse 22, 78462 Konstanz, Telefon 07531-368354

E-Mail: atemerfahrung@web.de, Homepage: www.zeit-raum-konstanz.de/atempraxis



In der Zeit von Schwangerschaft und Geburt kann eine ganzheitliche Körper- und Atemarbeit eine sehr hilfreiche Unterstützung bieten. Durch wachsende Sicherheit in der eigenen Körperwahrnehmung und durch das Erforschen und bewusste Zulassen des eigenen Atemrhythmus kann das Vertrauen gestärkt werden, sich bei der Geburt auf die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu verlassen. Die Vorbereitung auf körperlicher Ebene schließt so selbstverständlich eine seelisch-geistige Vorbereitung mit ein.

Die Arbeit richtet sich an schwangere Frauen, die begleitend und unterstützend zur traditionellen Geburtsvorbereitung eine selbstbestimmte und selbstverantwortliche Möglichkeit suchen, zu einer verbesserten Körper- und Atemwahrnehmung zu gelangen.

Meine Arbeitsweise baut auf der von Frau Prof. Ilse Middendorf entwickelten Methode des *Erfahrbaren Atems* auf. Es ist ein sanfter Weg, sich in der Einheit von Körper, Seele und Geist ganzheitlich zu erfahren und zu entfalten. Die Übungen sind leicht auszuführen und erfordern keinerlei Vorkenntnisse. Einzel- und Gruppenarbeit ist möglich.

Am Institut für Atemlehre Berlin, bei Erika Kemmann-Huber, beendete ich im Jahr 1999 meine 4-jährige Ausbildung zur Atempädagogin mit Diplom, seither arbeite ich freiberuflich.

Eine Gruppe nur für schwangere Frauen kommt bei ausreichend Anmeldungen zustande.

Ort:	siehe oben
Zeit:	Einzelstunde à 60 Minuten, Gruppe pro Abend 90 Minuten, 10 Termine
Kosten:	Einzelstunde z.Z. 50 €, Gruppe 130 € für 10 Abende

HEILPRAKTIKER

PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN, HANNO KILIAN, HEILPRAKTIKER

*Ratoldusstr. 33, 78315 Radolfzell, Telefon: 07732-939595, E-Mail: praxis@innehalten.info,
Homepage: www.innehalten.info*

Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 9-12 und 15-18 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Baby und Kinderbehandlung und Stärkung der Mutter in der Schwangerschaft und im Wochenbett mit Kräutertherapie, Akupunktur und Qigong, nach den Kriterien der Chinesischen Medizin.

HOMÖOPATHISCHE BEHANDLUNG VON MUTTER UND KIND

von Heike Ibach, Heilpraktikerin, Konstanz

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche und nebenwirkungsfreie Heilmethode, die oft bei Schwangerschaftsbeschwerden und während der Geburt Erleichterung bringt.

Gerade die Behandlung während der Schwangerschaft kann dem werdenden Kind seinen Weg ins Leben ebnen.

Ist das Kind dann auf der Welt, kann die Homöopathie bei Beschwerden während der Zahnung, bei Schlaf- oder Verdauungsstörungen helfen.

Neben akuten Erkrankungen, wie Infekten und Verletzungen wird die Homöopathie jedoch vor allem auch bei chronischen Erkrankungen wie Allergien, Hauterkrankungen oder Autoimmunerkrankungen eingesetzt.

Da immer Körper, Geist und Seele als Einheit und in allen Altersstufen behandelt werden, haben auch Kinder mit Ängsten, Lernstörungen und Verhaltensauffälligkeiten hier ihren Platz und werden als Patienten ernst genommen.

PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE, HEIKE IBACH

*Wessenbergstr.8, 78462 Konstanz, Telefon 07531-915534, E-Mail: h.ibach@online.de,
Homepage: www.homoeopathie-praxisinfo.de*

Telefonsprechzeiten: Mo und Mi 8-9 Uhr, Di und Do 14-15 Uhr

Allgemeines Angebot: Klassische Homöopathie

Veranstaltungstermine können Sie unter **www.homoeopathie-praxisinfo.de** bei „Kurse und Vorträge“ nachsehen

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche, nebenwirkungsfreie Heilmethode. Sie wird eingesetzt bei Entwicklungsstörungen, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten.

Das Kind wird immer in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele gesehen.

Ein großer Vorteil der Homöopathie ist es, dass oft schon kleine Auffälligkeiten (z.B. fehlendes Krabbeln, verzögertes Sprechen) bei der Wahl der richtigen Heilmittel helfen können. Dadurch kann schon sehr früh auf entstehende Störungen eingegangen werden.

VORTRAG: KINDER HOMÖOPATHISCH BEHANDELN

Mit der Homöopathie haben wir gerade bei Kindern die Möglichkeit sanft und nebenwirkungsfrei zu behandeln. Dabei bietet sie die Chance, frühzeitig zu behandeln, oft schon bevor sich Krankheiten manifestiert haben, und sie unterstützt das Kind in seiner körperlichen und geistigen Entwicklung.

Anhand von Fallbeispielen akuter und chronischer Erkrankungen zeigt Ihnen der Vortrag, wie eine homöopathische Behandlung im Kindesalter aussehen kann. Bei Kindern ist die Mitarbeit und die Beobachtung durch die Eltern von großer Bedeutung. In diesem erfahren Sie, was sie als Eltern zu einem erfolgreichen Therapieverlauf beitragen können. Weiterhin werden Themen wie Allergien und Impfungen besprochen.

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

DIE HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

In diesem Kurs wird die erfolgreiche Anwendung der wichtigsten homöopathischen Arzneien bei akuten Erkrankungen vermittelt. Sie erfahren Grundwissen über die Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie und lernen Arzneimittel und Dosierung kennen bei Erkältungskrankheiten, Verletzungen und Magen-Darm-Erkrankungen. Das Erlernte wird anhand von Fallbeispielen und Übungsfällen vertieft.

Kursleiterin: Barbara Böttcher, Heilpraktikerin

Zeitlicher Umfang: 3 Abende à 1,5 Stunden

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 40 € inkl. Skript

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

IMPFFEN – PRO UND CONTRA

Wenige Wochen nach der Geburt eines Kindes werden die Eltern vor die Entscheidung gestellt, ob ihr Kind geimpft werden soll. Es werden bestimmte Impfungen zu bestimmten Zeitpunkten empfohlen, aber die Entscheidung, ob, was und wann geimpft wird, tragen die Eltern. Dieser Vortrag soll Ihnen Informationen über das Impfen im allgemeinen und über die einzelnen Impfungen liefern, um die Entscheidung zu erleichtern.

Kursleiterin: Barbara Böttcher, Heilpraktikerin

Zeitlicher Umfang: Vortrag, 2 Stunden

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friesen-Berg, Mainaustr. 207 b, 78464 Konstanz

Kosten: 3 €

Anmeldung: Tel 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friesen-berg.de

SHIATSU

FELICITAS ANTHAMATTEN

Tägermoosstr. 5, CH-8280 Kreuzlingen, Telefon 0041-765049464

E-Mail: nfo@feshiatsu.eu, Homepage: www.feshiatsu.eu

Sprechzeiten: Mo und Do von 8 – 12 Uhr und Freitag ganztägig

SHIATSU - EINE URALTE MASSAGEKUNST AUS JAPAN

Shiatsu ist eine ganzheitliche Massagebehandlung. Sie entstammt der traditionellen, fernöstlichen Philosophie und Lebenskunde. Mit sanftem, tiefenwirkendem Druck auf die Energiebahnen (Meridiane), die durch den ganzen Körper verlaufen, regt Shiatsu den Energiefluss an. Dadurch wird die körperliche und seelische Ausgeglichenheit gefördert und die Lebensenergie steigt.

Shiatsu für Mama und ihr Baby: In den ersten Wochen nach der Geburt konzentriert sich die Shiatsu-Arbeit darauf, die entstehende Eltern-Kind-Bindung zu fördern und das Neugeborene an die liebevolle Berührung mit den Händen und an seine Umgebung zu gewöhnen. Beim Berühren soll es sich wohlfühlen und entspannt kleine und später auch größere Bewegungen spontan ausführen. Die Energie der Mutter direkt nach der Geburt ist ziemlich erschöpft. Shiatsu stärkt das Immunsystem und reagiert positiv auf die Hormonschwankungen. Da Shiatsu die Selbstheilungskräfte anregt, wirkt es auch bei Geburtswunden. Zugleich unterstützt Shiatsu die Rückbildung der Gebärmutter. Shiatsu verhilft zu vermehrtem Milchfluss und verbessert somit die Milchproduktion.

Kursleitung: Felicitas Anthamatten, Ausbildung zur Schulischen Heilpädagogin in Luzern, Tanzausbildung in New Dance bei bewegungs-art, 4 jährige Ausbildung zur Shiatsutherapeutin in Freiburg i. Br. Zurzeit arbeite ich als Schulische Heilpädagogin an der Primarschule in Dozwil und als Shiatsutherapeutin in eigener Praxis in Kreuzlingen. Ich bin Mutter von 3 Kindern.

Zeitlicher Umfang: 70 min

Ort: Tägermoosstrasse 5, CH-8280 Kreuzlingen

Kosten: 80 €

Anmeldung: 076-5049464 oder info@feshiatsu.eu

BABYBLUES UND MUTTERGLÜCK

*profamilia Konstanz e.V., Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390
Fax 07531-15416, E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de*

Die Geburt eines Kindes ist **meist ein erfreuliches Ereignis**, das mit Elternglück und Sinnerfüllung verbunden wird. Manchmal fällt es aber gar nicht so leicht, sich in die neue Elternrolle einzufinden. Besonders für Mütter kann das eine Herausforderung sein. Anders als im Berufsleben fordert ein Baby ständige Aufmerksamkeit. Das kann Auswirkungen auf die Paarbeziehung haben. Auch die körperliche Regeneration nach der Entbindung braucht ihre Zeit.

Die beschriebenen Faktoren können zu **Startproblemen** führen:

- Verunsicherung, „Mache ich es richtig?“ oder „Geht es meinem Baby gut?“
- Gefühl von Überforderung
- körperliche Erschöpfung
- sich allein fühlen mit dem Baby

Jedes Treffen beinhaltet den **Austausch** untereinander, kleine Übungen als **Stärkung** in der neuen Rolle und einen kurzen **Fachvortrag** zu einem der folgenden Themen:

- Nachgeburtliche Krisen, Unterstützung finden
- Soziale Hilfen
- Eltern werden
- Paar bleiben – Verhütung und Sexualität nach der Entbindung

Zielgruppe:	Mütter mit einem Kind im Alter von 0 – 12 Monaten
Wann:	4 Nachmittage, dienstags 15 - 16.30 Uhr
Leitung:	Marja Niklander, Dipl.-Psychologin
Ort:	Bratungsstelle profamilia Konstanz
Kosten:	20,- Euro
Anmeldung:	jeder Zeit möglich, ab 6 Anmeldungen wird eine neue Gruppe starten

BABYMASSAGE

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

BABYMASSAGE „STARKE ZEITEN“, ELTERN-KIND-KURS 1-4 MONATE

Massage und Berührung verbinden Mutter/Vater mit dem Kind. Es nährt das Kind und ist genauso wichtig wie gestillt werden. Es gibt ihm ein gutes und sicheres Gefühl für sich selbst. Außerdem öffnet es das Herz der Massierenden, schult die Achtsamkeit und lässt Freude und Energie und das Verständnis füreinander wachsen.

Der ergänzende Informationsteil über die Themen der ersten Zeit mit dem Kind ist anerkannt für das Landesprogramm Stärke, Bildungsgutscheine können eingelöst werden.

Zeitlicher Umfang: 7 x 1,5 Stunden, davon ein Wochenendtermin für Väter

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 75 €

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

BABYMASSAGE-ANLEITUNG UND BABY-THERAPIE IN DEN ERSTEN WOCHEN ZU HAUSE

Die sensiblen ersten Wochen nach der Geburt sind Zeiten des Ankommens und des Zusammenwachsens von Eltern und Kind. Die zarte kindliche Welt kann erschlossen und gestärkt werden durch die ersten Berührungen der Schmetterlingsmassage.

Wir bieten zwei Hausbesuche, in denen Sie die bioenergetische Schmetterlingsmassage nach Eva Reich erlernen können, die für die sanfte Kontaktaufnahme zum Säugling besonders geeignet ist.

Auch bei Stillproblemen und kindlichen Anpassungsschwierigkeiten sind diese Einzelstunden hilfreich. Wir setzen dann auch unterstützend sanfte Manualhilfen aus der Myoreflextherapie ein.

Telefonische Terminabsprachen: s.o.

Hausbesuch durch: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Manualtherapeutin, Myoreflextherapie, Haptotherapeutin, Stillberaterin, Psychologische Beraterin und Mitglieder des Teams

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15 -13 Uhr

BABYMASSAGE

Babymassagegruppe (Beginn ca. 10-14 Wochen nach der Geburt) Massage, Information und Austausch gewürzt mit einfachen Sing- und Fingerspielen. In gemütlichem Rahmen Kontakte knüpfen und Fragen mit der Hebamme besprechen.

Kursleitung: Beate Luz, Christiane Schnur, Hebammen

Zeitlicher Umfang: 5-6 Vormittage, je eineinviertel Stunden

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

HEIDRUN ULLMANN, HEBAMME UND YOGALEHRERIN

Hebamme und Yogalehrerin, Untertorstr. 20, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-970 448

E-Mail: ullmann.heidrun@gmail.com, Homepage: www.hebamme-ullmann.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Seit 1998 arbeite ich als freiberufliche Hebamme, anfangs in der Hausgeburtsilfe und im Geburtshaus. Neben meiner Praxis bin ich seit 2012 als angestellte Hebamme im Krankenhaus Radolfzell tätig. Yoga fließt bereichernd und mit viel Freude in meine Arbeit mit Frauen ein.

Angebote: Yoga in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Yoga, Vorsorge und Beratung in der Schwangerschaft, Beckenbodengymnastik, Yoga für Mama + Baby, indische Babymassage, Yoga für Frauen

Aktuelles Kursangebot siehe Website

BABYZEICHENSPRACHE

DEUTSCHES ROTES KREUZ ORTSVEREIN KONSTANZ

Eltern- und Familienbildung, Luisenstr.1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970,

Fax 07531-68900, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de

BABYZEICHENSPRACHE – WAS IST DAS?

Babyzeichen sind einfache, kindgerechte Handzeichen, die auf der deutschen Gebärdensprache beruhen und die es schon den Kleinsten ermöglicht zu kommunizieren, bevor sie sprechen können. Sie werden parallel zur gesprochenen Sprache benutzt und untermalen wichtige Schlüsselwörter. Babyzeichen machen Spaß und das Kind erfährt Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung. Der Kurs vermittelt spielerisch die wichtigsten Handzeichen. Es wird gesungen, gespielt und getanzt, wobei der Austausch nicht zu kurz kommt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 12 x 1 Stunde, freitags von 10.30 – 11.30 Uhr

Ort: DRK OV KN, Luisenstr. 1, 78464 KN

Kosten: 100,- €

Anmeldung: Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

BABYSIGNAL® – MIT DEN HÄNDEN SPRECHEN

Nicole Böger, 0152-33892169, E-Mail: info@nicoleboeger.de

Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Babyzeichen konkret mitteilen. Im babySignal-Kurs lernen Eltern und Kinder (6 - 24 Monate) einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren - und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen.

babySignal® steht für den frühen Dialog!

- Freude an gemeinsamer Kommunikation und Verständigung
- Kinder können sich mit Gesten und Gebärden konkret mitteilen
- Spannende Erlebnisse mit dem eigenen Kind auf dem Weg zum Sprechen

Weitere Infos: www.babySignal.de

Kursleitung: Nicole Böger, lizenzierte babySignal-Kursleiterin

Zeitlicher Umfang: 8 x 45 Minuten (1 x wöchentlich)

Ort: Familienwerkstatt Engen, Bergstraße 32, 78234 Engen

EINFACH ELTERN® DER BABYKURS FÜR MAMA UND PAPA

Nicole Böger, 0152-33892169, E-Mail: info@nicoleboeger.de

“Das erste Jahr mit deinem Baby ist unglaublich spannend und es gibt viele Fragen. Im Einfach Eltern® Babykurs kannst du all diese Fragen stellen, bekommst kompetente Antworten und kannst dich mit anderen Eltern austauschen, die Babys im gleichen Alter haben. Stillen, Tragen, Schlafen, Beikost, Babyzeichen, Eltern-Kind-Bindung, Erziehung, Verwöhnen etc. sind die Themen des Einfach Eltern® Babykurses. Sing- und Bewegungsspiele, Babymassage und Handling runden den Kurs ab. Die Kursinhalte basieren auf dem aktuellsten Stand der Hirn- und Bin-

dungsforschung und wurden in Zusammenarbeit mit Hebammen, renommierten Kinderärzten und Bindungsexperten entwickelt.”

Weitere Infos: www.einfach-eltern.de

Kursleitung: Nicole Böger, Einfach Eltern® BABYKURS Leiterin

Zeitlicher Umfang: 8 x 1 Stunde (1 x wöchentlich)

Ort: Familienwerkstatt Engen, Bergstraße 32, 78234 Engen

TRAGEBERATUNG

Nicole Böger Trageberatung

“Tragen ist nonverbale Kommunikation, kostenlose Frühförderung, Bindungsförderung, Nähe, Geborgenheit und so vieles mehr. Heute weiß man: Der Mensch ist ein Tragling. Durch das Tragen wird die motorische, anatomische und soziale Entwicklung des Babys gefördert, der Gleichgewichtssinn des Kindes wird geschult. Vielleicht hast du bereits ein Tragetuch oder eine Tragehilfe, kommst aber nicht so richtig zurecht? Du möchtest mehr über das Babytragen erfahren und dir einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten verschaffen? Dann melde dich gerne bei mir. Wir finden die ideale Trageweise für dich und dein Baby. Eine erste Beratung kann bereits in der Schwangerschaft stattfinden, damit du dich mit den Möglichkeiten vertraut machen kannst. Personal Training „Babytragen“, Tragehilfenworkshops, Gruppenkurse, Vorträge. Tragetücher und Tragehilfen verschiedener Hersteller.”

Weitere Informationen: Nicole Böger, Trageberaterin (ausgebildet und geprüft durch die Trageschule Hamburg; www.trageschule-hamburg.de), www.nicoleboeger.de, E-Mail: info@nicoleboeger.de; Tel. 0152 338 92 169

BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

Anke Barnick (Physiotherapiepraxis rehamed), Schottenstr.69, 78462 Konstanz

Tel.: 07531-29844

E-Mail: bebo.konstanz@freenet.de, Homepage: www.rehamed-konstanz.de

Alle Frauen, die ihrem Körper -speziell ihrem Beckenboden- etwas Gutes tun wollen, sind in meinem Kurs willkommen. Vielleicht hast Du Beschwerden wie häufigen Harndrang, ein Schweregefühl im Unterleib oder verlierst manchmal beim Niesen etwas Urin. Oder Du willst wissen, wie Du solche Probleme verhindern kannst. Freust Dich über Beratung, welche Gymnastikübungen und Sportarten wirklich empfehlenswert sind (und welche weniger...) und was Du im Alltag beachten kannst. Dann melde Dich einfach bei mir, ich freue mich auf Dich.

Zeitlicher Umfang/Termine: 8 x 1,5 Stunden

Ort: Eichhornstr.56, Konstanz

Kosten: 120 Euro

Anmeldung: bebo.konstanz@freenet.de

Sonstiges: ein ärztliches Rezept ist nicht erforderlich. Die Krankenkassen erstatten nach Beendigung des Kurses einen Teil der Gebühren.

ELTERN WERDEN - ELTERN SEIN

PRAXIS MICHAELA KLINKENBERG SYSTEMISCHE EINZEL-, PAAR- UND FAMILIENTHERAPIE, ENTWICKLUNGSBERATUNG UND ELTERNCOACHING

Michaela Klinkenberg, Hebamme, Systemische Familien- und Paartherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Integrative Eltern-Säuglings-Kleinkind-Beraterin (IESK-B)

Fritz-Reichle-Ring 28, 78315 Radolfzell, Tel. 07732-822543,

E-Mail: mail@entwicklungs-beratung.de, Homepage: www.entwicklungs-beratung.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Auf der Grundlage meiner Tätigkeit als Systemische Familien- und Paartherapeutin und meinem Erfahrungsschatz langjähriger Arbeit als freiberufliche Hebamme, finden Sie in meiner Praxis bei Problemen und Krisen im Miteinander und in Umbruchsituationen nachhaltige, ressourcenorientierte Beratung rund um die Themen während Schwangerschaft, Geburt und den ersten Lebensjahren.

Angebot: Schwangerschaft und „Eltern werden“ gehören zu den spannendsten Entwicklungszeiten im Leben. Manchmal entstehen in dieser Lebensphase Konflikte und Spannungen, vor allem auch innerhalb der Partnerschaft. Oft ist die eigene Belastungsgrenze überdehnt und alte Verhaltensmuster passen nicht mehr. Vieles mit Baby oder Kleinkind ist ganz anders als erwartet. Gerne berate ich Sie in dieser besonderen Lebensphase.

Meine Beratungs-Schwerpunkte sind:

Paarberatung, vor allem für Paare mit Säuglingen und Kleinkindern, Einzelberatung bei psychischen Belastungen in der Schwangerschaft und danach, Umgang mit einer schwierigen Geburt, Entwicklungsberatung und Eltern-Coaching während der Säuglings- und Kleinkindphase, Beratung und Video-Interaktionsanalyse vor allem bei Schreibabys, bei Schlaf- oder Fütterstörungen, Beratung für Frauen in Phasen der Neuorientierung (z. B. nach Trennungen oder beim Sich Einlassen auf eine neue Partnerschaft mit Kindern/Stiefkindern). Meine zugewandte Begleitung biete ich als Einzel-, Paar- oder Familientherapie an.

BEZIEHUNGSWERT, DR. VERENA MICHALSKI

Telefon 0160-20 95 819, E-Mail: info@beziehungswert.de, Homepage: www.beziehungswert.de

PEP4KIDS®

PEP4kids ist ein **Positives Erziehungs Programm** für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Jahren, durch das die elterliche Kompetenz nachhaltig gestärkt wird. Eltern bekommen Ideen und viele Tipps, wie sie eine positive, vertrauensvolle Beziehung zu ihrem Kind erhalten und auf-

bauen können. Sie bekommen Anregungen für ihr persönliches Stressmanagement und erlernen Strategien zum effektiven Umgang mit Problemverhalten ihrer Kinder. Der Kurs besteht aus vier Abenden, an denen die Strategien von PEP4Kids erarbeitet und an vielen Beispielen dargestellt und geübt werden. Danach erhalten Sie über vier Wochen ein Telefoncoaching zur weiteren Umsetzung Ihrer Ziele.

Zeitlicher Umfang: 4 x 2 Stunden plus 4 viertelstündige Telefoncoachings im wöchentlichen Abstand, Termine auf Anfrage

Infos und Anmeldung: Telefon 0160-20 95 819. E-Mail: info@beziehungswert.de

**DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND (DKSB)
ORTSVERBAND KONSTANZ E.V.**

Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz, Telefon 07531-67900

E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de,

Homepage: www.kinderschutzbund-konstanz.de

Sprechzeiten Di 9-13 Uhr, Mi 12-16 Uhr, Do 10-12 Uhr, Fr 9-12 Uhr

STARKE ELTERN – STARKE KINDER

Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 3-10 Jahren und älter. Ziel ist es die Beziehung so zu gestalten, dass die Freude im Zentrum des gegenseitigen Miteinanders steht. Das Konzept basiert auf dem Anleitenden Erziehungsmodell. Dieses bietet eine fundierte Grundlage, aufkommende Konflikte zwischen Eltern und Kindern auf respektvolle Weise so zu lösen, dass die jeweiligen Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder geachtet und mit einbezogen werden.

Zeitlicher Umfang: 10 Termine à zwei Stunden

Ort: In der Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes, Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz oder in Zusammenarbeit mit Kinderbetreuungseinrichtungen

Kosten: 89.- /Paare 149.- Euro (inklusive Kursmaterialien)

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

Infos und Anmeldung: Telefon 07531-67900, E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de

Kursleiterin: Monika E. Anslík

DEUTSCHES ROTES KREUZ ORTSVEREIN KONSTANZ

Eltern- und Familienbildung, Luisenstr.1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970,

Fax 07531-68900, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de

STRESSBEWÄLTIGUNGSKURS FÜR BERUFSTÄTIGE MÜTTER

Als arbeitende Mutter möchten Sie allen gerecht werden? Im Alltag müssen Sie nicht nur Kinder erziehen, sondern viel organisieren und koordinieren: die Hausaufgabenbetreuung, die Termine der Kinder, die Betreuung bei deren Krankheit etc. Außerdem wollen Sie den Anforderungen im Job genügen, haben einen Haushalt zu führen und möchten nicht zuletzt auch Ihrem Partner gerecht werden. Vielleicht fühlen Sie sich dabei hin und wieder gestresst und wissen nicht wie Sie all die Anforderungen bewältigen können ohne selbst dabei auf der Strecke zu bleiben?

Zeitlicher Umfang: 4-mal montags von 19 – 21.30 Uhr (plus ein Auffrischungstermin)

Kosten: werden vom Landesprogramm STÄRKE übernommen

Teilnehmerzahl: max. 6 Mütter

Anmeldung: Ortsverein Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,

Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,

Homepage: www.hebamme-friese-berg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

ELTERN-KIND-GRUPPE STARKE ZEITEN - GLÜCKSKINDER 4-12 MONATE

Begleitung von Mutter/Vater und Kind im ersten Lebensjahr.

Wir geben den Kindern einen Entfaltungsraum, singen und spielen mit ihnen und lassen sie mit verschiedenen Materialien neue Sinneserfahrungen machen. Die Bewegungs- und Aktionsförderung der Kinder, die Verstärkung der Eltern-Kind-Bindung und der Eltern-Kind-Interaktion sind das Hauptziel, zudem gibt der Kurs Hilfestellungen für einen angemessenen Umgang mit häufig auftretenden Alltagsproblemen. Entwicklung der Erziehungskompetenzen und Förderung der elterlichen Fähigkeiten sind weitere Inhalte. Ein gemeinsamer Besuch im Schwimmbad mit Anleitung zum Babyschwimmen ist integriert.

Kursleitung: Nicola Unterweger, Dipl.-Biologin, Spielgruppentrainerin, Trainerin für Babyschwimmen, Mutter von 3 Kindern

Sabine Friese-Berg, Hebamme, Psychologische Beraterin, Mutter von 3 Kindern

Zeitlicher Umfang: 7 x 90 Min (1 x wöchentlich) sowie ein gemeinsames Familienfrühstück

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 70 €

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

PRO FAMILIA KONSTANZ

Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390,

Fax 07531-15416, E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de

STARKES PAAR - STARKE ELTERN

Wenn Eltern eine gute Paarbeziehung haben, ist es leichter, den Kindern gegenüber an einem Strang zu ziehen und sich gegenseitig auch vor den Kindern respektvoll zu begegnen. So bleibt es den Kindern erspart, in ein eheliches Spannungsfeld hinein zu geraten. Die eheliche Zufriedenheit hängt davon ab, wie gut es dem (Eltern-)Paar gelungen ist, Rechte und Pflichten im Alltag gerecht zu verteilen, sich gegenseitig wertzuschätzen und die exklusive Paarebene mit Zweisamkeit zu pflegen. Die Qualität der elterlichen Partnerschaft ist zudem für den Vater der Schlüssel für eine gute Beziehung zu den Kindern.

Der Kurs bietet einen Beziehungs-Check in Bezug auf die genannten Faktoren, regt Austausch und Reflektion an und lädt Sie dazu ein, Ergänzungen und Änderungen in Ihr Paarleben als Eltern einzuführen. Der Kurs ist durch Infoeinheiten, Übungen mit Arbeitsblättern, Zweier- und Gruppengesprächen strukturiert.

Kursleitung: Dipl. Psych. Marja Niklander und Dipl. Psych. Leo Lensing

Termine und Kosten auf Nachfrage

BABYBLUES UND MUTTERGLÜCK

Die Geburt eines Kindes ist ein erfreuliches Ereignis, das mit Elternglück und Sinnerfüllung verbunden wird. Gleichzeitig ist sie ein sensibles Lebensereignis, das nicht nur eine rosarote Sicht bietet. Der Verlauf der Schwangerschaft oder Geburt kann Extremerfahrungen darstellen. Auch zu Hause nach der Geburt ist es mit dem Säugling oft nicht so, wie frau es sich vorgestellt hat. Die totale Beanspruchung durch das Baby kann die Mutter an ihre Grenzen bringen. In anderen Kulturen bleiben weibliche Familienmitglieder oder Nachbarinnen über Wochen bei der Wöchnerin in ihrer Wohnung, um sie bei allen Tätigkeiten zu entlasten und ihr Wissen über Babypflege weiterzugeben.

Unser Gruppenangebot richtet sich an Mütter, die vor einigen Wochen oder auch vor mehreren Monaten (max. 12 Monate) entbunden haben. Das Ziel ist es, in vier Abenden anhand von Impulsreferaten, Übungen, Austausch in Kleingruppen und Gruppengesprächen Mütter dabei zu begleiten, sich psychisch in der neuen Situation zu orientieren. Das bedeutet z.B. Antworten dafür zu finden, „Wie viel Mutter braucht ein Kind?“ oder „Wo bleibe ich als Mutter?“ Ganz praktisch spielen dabei der Vater des Kindes und ein soziales Unterstützungsnetz eine wichtige Rolle.

Kursleitung: Dipl. Psych. Marja Niklander

Termine: 4 Abende jeweils 1,5 Stunden, Termine auf Anfrage

Kosten: 20 € für den gesamten Kurs

Teilnehmerinnenzahl: 6-8

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder schriftlich an pro familia Konstanz

VATER WERDEN IST NICHT SCHWER – VATER SEIN DAGEGEN SEHR

Der Kurs wendet sich speziell an werdende oder gerade gewordene Väter. Aus einer männer-spezifischen Sicht werden Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Vaterschaft/Elternschaft und Partnerschaft behandelt.

Den werdenden Vätern wird die Möglichkeit gegeben, offen und zukunftsorientiert jene Aspekte des Themas „Vater Werden / Vater Sein“ zu besprechen, die sie für sich als besonders wichtig betrachten.

Kursleitung: Thomas Colberg, Diplom-Pädagoge und Vater

Termine: 4 Abende jeweils 1,5 Stunden, Termine auf Anfrage

Kosten: 70 €

Teilnehmerzahl: 8-10 Männer

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder schriftlich an pro familia Konstanz

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15 – 13 Uhr

ELTERN-KIND-KURS

Der Kurs möchte Eltern mit ihren Kindern im 1. Lebensjahr begleiten und Gelegenheit geben, zur Ruhe zu kommen und einen Ort zum Austausch zu haben für all die Fragen, Veränderungen und Bedürfnisse. In einer vorbereiteten, gestalteten Umgebung den Kindern einen Raum ermöglichen, in dem sie sich frei bewegen und ihren eigenen Impulsen folgen und in Ruhe forschen und entdecken können. In der Gestaltung spielen Gedanken und Elemente nach Emmi Pickler eine Rolle, Alltagsgegenstände werden zu interessanten Spielobjekten und manche Materialien, wie z.B. kleine Filz Bälle werden wir selbst erstellen.

Durch Achtsamkeit und Gespräche möchte ich Sie als Eltern dabei begleiten, ins Staunen zu kommen. Erfreuen Sie sich an dem, was Ihr Kind heute kann und an seiner Lust, Neues zu entdecken. Im Kurs üben wir, die Wahrnehmung so zu vertiefen, dass wir die Intentionen unserer Kinder besser verstehen lernen und ihnen dadurch ganz gelassen ein eigenes Zeitmaß an Entwicklung zugestehen können.

Mit der Anleitung kleiner Rituale, Gesten, Fingerspiele und Lieder möchte ich im Kurs zur Lebensfreude im Miteinander und somit zur achtsamen Gestaltung der Beziehung einladen.

Kursleitung: Margret Bauer, Erzieherin, Waldorfpädagogin, Familienberaterin, langjährige Erfahrung u.a. mit Systemischer Therapie, pädagogischer Beratung von Eltern und der gewaltfreien Kommunikation (gfK).

Zeitlicher Umfang: Sonnenkäferkurs ab dem 5. Lebensmonat, Zwergenkinder für ca. 9-12monatige Kinder, 8 Vormittage, je 1,25 Std.

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse

Anmeldung: möglichst frühzeitig in der Hebammenpraxis Mainaustraße

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

GEBURTS-NACH-BEREITUNG

Ein Kurs für Frauen/Paare mit einer belastenden Geburtserfahrung.

In jedem Leben gibt es Situationen, in denen wir Belastendes mehr oder weniger gut verarbeiten oder verdrängen. Eine Geburt gehört, vor allem beim ersten Kind, zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Leben von Müttern, Vätern und Kindern. Eine schwierige Geburt prägt sich tief ein und kann, manchmal erst Jahre später, zum Beispiel die Eltern-Kind oder die Paar-Beziehungen belasten, oder wir spüren, dass wir Schuld- und Versagensgefühle einfach nicht vergessen können.

In diesem Kurs soll Raum sein, um schwierige Geburtserfahrungen, eine Kaiserschnitt- oder Saugglockengeburt und verletzte Weiblichkeit zu verarbeiten. Der Fokus des Kurses liegt darauf, innere Bilder, Rituale oder Symbole zu finden, um sich mit dem Erlebten zu versöhnen, Beschwerendes loslassen zu können und neue Ressourcen und Stärken für die Zukunft zu entwickeln. Mit kreativen und meditativen Methoden können die Erfahrungen noch einmal bewusst Raum finden, um dann verabschiedet werden zu können.

Kursleitung: Michaela Klinkenberg, Hebamme und Systemische Familientherapeutin, und Sigrid Tomberg, Systemische Supervisorin, Traumatherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin

Einzelberatungen sind bei beiden Referentinnen möglich.

Termine: auf Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse

Anmeldung: Michaela Klinkenberg, E-Mail: michaela.klinkenberg@web.de oder Sigrid Tomberg, E-Mail: sigrid.tomberg@t-online.de

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN KONSTANZ (SKF) IN KOOPERATION MIT DEM BILDUNGSZENTRUM KONSTANZ

*Theatergasse 1, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23891,
E-Mail: claudia.eisenmann@skf-konstanz.de, gabriele.lorenz@skf-konstanz.de
Homepage: www.skf-konstanz.de*

„...UND PLÖTZLICH IST ALLES GANZ ANDERS“

Kurs für Schwangere und Frauen mit kleinen Kindern, die in einer schwierigen Situation mit ihrem Partner leben oder von Trennung betroffen sind.

Zeitlicher Umfang/Termine: 10 x jeweils freitags 10-12 Uhr (findet einmal jährlich statt)

Ort: Bildungszentrum Konstanz, Münsterplatz 11

Kosten: keine

Anmeldung: Bildungszentrum Konstanz, Telefon 07531-17626

ERNÄHRUNG

AOK-DIE GESUNDHEITSKASSE HOCHRHEIN-BODENSEE

Inselgasse 30, 78462 Konstanz, Telefon 07531-283-816, E-Mail: monika.fassl@bw.aok.de, Homepage: www.aok-bw.de/hrb

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Individuelle Ernährungsberatung für AOK-Versicherte rund um die Ernährung während der Schwangerschaft, Stillzeit, Babyernährung, Einführung von Beikost, Essen am Familientisch

LANDESINITIATIVE BEKI - BEWUSSTE KINDERERNÄHRUNG

Elisabeth Auer, Beki-Koordination im Landkreis Konstanz

LRA - Amt für Landwirtschaft

*Winterspürer Str. 25, 78333 Stockach, Telefon 07531-8002942,
E-Mail: elisabeth.auer@LRAKN.de, Homepage: www.beki-bw.de*



Sprechzeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr

Das Ziel der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz ist die Verbesserung der Ernährungsweise unserer Kinder und Jugendlichen. Außerdem soll die Selbständigkeit der Kinder gefördert und die Ernährungskompetenz der Eltern gestärkt werden.

Die Beki-Koordinatorin im Amt für Landwirtschaft Stockach betreut und koordiniert die Initiative im Landkreis Konstanz.

Angebot: Informationen und praktische Tipps zur bewussten Ernährung von Kleinkindern (ab 6 Monaten), Kindergartenkindern und Schulkindern bis 12 Jahre. Fachfrauen für Kinderernährung informieren in Elternveranstaltungen in Kindergärten/-tagesstätten, Kleinkindgruppen und in Schulen. Sie bieten Workshops zum Thema "Von der Beikost zur Familienkost" für junge Eltern an und führen erlebnis- und praxisorientierten Unterricht in Schulen von Klasse 1-6 durch.

FRÜHSTÜCK FÜR SCHWANGERE

DIAKONISCHES WERK

KONSTANZ

*Wollmatingerstr. 22, 78467 Konstanz, Telefon 07531-915050,
E-Mail: schwangerenberatung.konstanz@diakonie.ekiba.de,
Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

Frühstückstreff für Schwangere, Mütter und Alleinerziehende mit den Themen Erfahrungsaustausch, Tipps und Infos, Fragen der Erziehung, Mütterberatung

Termine: 14-tägig mittwochs 10-12 Uhr (ungerade Kalenderwoche)

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

SINGEN

Worblinger Str. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-86080

FRÜHSTÜCK FÜR MÜTTER/WERDENDE MÜTTER

Frühstück, Informationsangebote, Austausch mit anderen Müttern

Kinder können mitgebracht werden

Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 6 Jahren im Kindergarten

Termine: jeden 2. Mittwoch, 8.30-10.30 Uhr

Ort: Markuskinderhaus Singen, Worblingerstr. 30

Kosten: keine

Anmeldung: Telefon 07731-86080

GEBURTSVORBEREITUNG

Die Kosten für Geburtsvorbereitungskurse werden weitestgehend von der Krankenkasse übernommen. Bei Paarkursen ist in der Regel eine Eigenbeteiligung zu leisten.

ROSALBA CAVALLESE-KRAMER

*Hebammenpraxis Freibühlstr.13, 78224 Singen, Telefon 07731-822677,
E-Mail: Rosalba@onlinehome.de*

GEBURTSVORBEREITUNG

In diesem Kurs können sich Schwangere kennen lernen und neue Kontakte knüpfen. Inhaltlich geht es um die Atemtechnik, Hilfe bei Beschwerden, Ablauf der Geburt, Möglichkeiten der Hilfe bei der Geburt, Unterstützung der Partner bei der Geburt, Wochenbett, Stillen, u.v.m.

Termine: nach Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Freibühlstr. 13, 78224 Singen

Anmeldung: Telefon 07731-822677

INGRID FRECH

*Hebammenpraxis Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 0160-990 35 440
E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de*

GEBURTSVORBEREITUNG

Zeitlicher Umfang/Termine: 7 Abende à 2 Stunden, Mittwoch 20-22 Uhr

Ort: Dacherstraße 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-25513, E-Mail: info@frechehebamme.de

Sonstiges: *dieser Kurs beinhaltet einen Partnerabend, die Gebühr beträgt 11 € und wird nicht von der Kasse erstattet*

**SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGE-
WANDTE BECKENBODENARBEIT**

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE

Jede Schwangerschaft ist eine Wendezeit. Der Familienkörper verändert sich. Aus Paar wird Familie, und in ein bestehendes Familiensystem kommt noch jemand hinzu. Im Geburtsvorbereitungskurs für Paare besteht die Möglichkeit, den Prozess gemeinsam zu erleben und zu gestalten.

ten, sich in dieser innigen, sensiblen Zeit besonders nahe zu sein. Dabei haben beide Partner ihren Platz, ihre Aufgaben und ihre Rolle.

Inhalte: Die körperlichen Veränderungen der Frau wahrnehmen und Möglichkeiten für die Geburt erkennen. Die Geburt verstehen und Gebärpositionen üben, Entspannung und Entspannungshilfen kennen lernen und für die weitere Schwangerschaft und die Geburt nutzen. Den Atem erfahren und geburtsunterstützende Atmung üben. Den Sinn des Geburtsschmerzes verstehen und dazu mentale, positive Kraft entwickeln. Die Ängste vergleichen und an den richtigen Platz setzen, Kontaktaufnahme zum ungeborenen Kind herstellen und sich auf die Ankunft des Kindes vorbereiten, Veränderungen planen, Stillvorbereitung, Paare in gleicher Situation kennen lernen und sich austauschen.

Der Paarkurs wird am Wochenende angeboten, da die kompakte Zeit eine intensive Arbeit ermöglicht.

Zeitlicher Umfang: 14 Std. an einem Wochenende, wird einmal pro Monat angeboten

Ort: Hebammenpraxis Sabine Frieze-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: die Kosten der Frau übernimmt in der Regel die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-frieze-berg.de

Kursleitung: Sabine Frieze-Berg, MSc midwifery, und Hebammen aus dem Team

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN

Nicht immer wollen oder können Paare einen gemeinsamen Kurs belegen. Mit diesem Kurs können Frauen die Zeit der Schwangerschaft bewusster gestalten. Körperwahrnehmungen, Atmung und Entspannungsübungen helfen dabei. Die Informationsanteile lassen ein Verständnis für die Geburt entstehen. Im Austausch über Ängste und Geburtsschmerz kann sich eine mentale, positive Kraft entwickeln. Die zwei Partnerabende sind konzentrierte Abende, um den Partnern möglichst viel Wissen über die Geburt und ein breites Handlungsrepertoire zur Geburtsunterstützung zu geben. Vertieft wird dies mit Übungen zu Gebärpositionen. Der dritte Partnerabend widmet sich dem Wochenbett und dem Stillen.

Zeitlicher Umfang/Termine: 7 Abende à 2 Stunden, davon 2-3 Partnerabende (Dienstags 18-20 Uhr)

Ort: Hebammenpraxis Sabine Frieze-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: die Kosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-frieze-berg.de

HAPTONOMISCHE BEGLEITUNG DES KINDES IN DER SCHWANGERSCHAFT

Der erste Sinn des Kindes im Uterus ist der Tastsinn. Über Berührung mit den Händen und dem Herzen können Eltern Kontakt zu ihrem ungeborenen Kind aufnehmen. Sie bestärken es und geben ihm eine Basis, ein Ur-Vertrauen. In haptonomischen Einzelsitzungen wird diese Kon-

taktaufnahme geübt. Wohltuende Nebeneffekte sind Atemsynchronisation, Entspannung, gute Lage des Kindes im Uterus und steigende Schmerztoleranz.

Therapeutin: Sabine Frieze-Berg, Msc, Hebamme, Haptotherapeutin

Zeitlicher Umfang: 3-4 Einzelsitzungen ab der 28. Schwangerschaftswoche

Ort: Hebammenpraxis Sabine Frieze-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-frieze-berg.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: *Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)*

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN

Im Geburtsvorbereitungskurs werden Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Wochenbett, Elternsein und das Leben mit dem Neugeborenen besprochen. Dazu kommen Übungen zur Atemwahrnehmung, Entspannung und Körpererfahrung mit der Absicht, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Durch den Kontakt in der Kursgruppe haben Schwangere und ihre Partner die Gelegenheit, Ängste, Befürchtungen, Hoffnung und Freude mit anderen werdenden Eltern zu teilen. Werdende Väter erhalten Anregungen, wie sie ihre Partnerin bei der Geburtsarbeit unterstützen und ein gemeinsames Familien-Wochenbett gestalten können.

Zeitlicher Umfang/Termine: 5 Abende, im wöchentlichen Abstand und ein Vormittag mit Partner, samstags von 10-14 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE – EIN WOCHENENDE

Der Wochenendkurs beinhaltet dieselben Themen wie ein fortlaufender Geburtsvorbereitungskurs, bietet aber in den Pausen zusätzlich Gelegenheit zum Austausch. Paare, die unter der Woche verhindert sind, einen Kurs zu besuchen, haben so die Möglichkeit, sich gemeinsam auf Geburt und Wochenbett vorzubereiten. Paare, die schon ein oder mehrere Kinder haben, nehmen sich eine Auszeit aus dem laufenden Familienbetrieb, in der sie ihre Aufmerksamkeit ein Wochenende lang ganz der aktuellen Schwangerschaft widmen können.

Termine: Fr 19-22 Uhr, Sa 9.30-12.30 und 14-17 Uhr, So 09.30-12.30 Uhr, der Stillabend findet an einem Abend der Folgeweche statt.

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN AB DEM ZWEITEN KIND

Dieser kürzere Kurs richtet sich an Frauen, die bereits ein Kind geboren haben. Zeit für sich und die neue Schwangerschaft, vorangegangene Geburtserfahrungen und der Austausch über die Umstellung für die zukünftigen Geschwisterkinder sind Themen, die, abgerundet durch Atemübungen und Massagen, den Schwerpunkt bilden. Auf Wunsch findet ein zusätzlicher Abend als Paarabend statt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 4 Abende, einmal wöchentlich, 10-11.30 Uhr, auf Wunsch 5. Abend mit Partner, oder Geschwisternachmittag möglich

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

HAUSGEBURT

In der Schwangerschaft nehmen wir uns viel Zeit für ein gegenseitiges Kennenlernen, auch um durch den Einblick in unsere Arbeitsweise eine gute Vertrauensbasis zu schaffen. Paare, die sich für eine Hausgeburt entscheiden, begleiten wir im Team. Diese Art zu arbeiten ermöglicht es uns, bei der Hausgeburt immer zu zweit anwesend zu sein. Wichtig ist uns, den werdenden Eltern die Möglichkeit zu geben, ihr Kind in einer vertrauten Umgebung und intimen Atmosphäre zur Welt zu bringen.

Interessierte können zu einem unverbindlichen Erstgespräch direkt mit uns Kontakt aufnehmen oder einen unserer Informationsabende besuchen.

PRO FAMILIA SINGEN

*Feuerwehrstr. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-61120, Fax 07731-12585,
E-Mail: singen@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/singen*

„KUGELRUND“ GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE FÜR JUGENDLICHE SCHWANGERE - EIN PROJEKT DER PRO FAMILIA SINGEN

Projekte zur Prävention von Teenager-Schwangerschaften sind immer wieder Thema in der sexualpädagogischen Arbeit von pro familia. Gleichzeitig ist es von großer Wichtigkeit, Angebote für die jungen Frauen zu machen, die sich trotz oder vielleicht gerade weil sie noch sehr jung sind, für ein Kind entscheiden.

Von einem herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurs fühlen sich die Jugendlichen nicht angesprochen, haben Befürchtungen bevormundet zu werden und in einer Gruppe mit älteren Schwangeren ihre Bedürfnisse nicht einbringen zu können.

Im Unterschied zu „älteren Schwangeren“ haben sie noch keine Routine mit gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, weniger Erfahrungen und geringeres Wissen über körperliche Vorgänge; und sie setzen sich damit auch nicht unbedingt auseinander (z.B. mit entsprechender Literatur). Gleichzeitig sind sehr junge Frauen unbekümmerter, sorgloser und lassen auch so große Ereignisse wie eine Geburt eher auf sich zukommen.

Darüber hinaus haben jugendliche Schwangere eine Vielfalt an Problemen und benötigen mehr als Geburtsvorbereitung. Die pro familia Studie zu Jugendschwangerschaften stellt fest, dass „...das Vorkommen von Jugendschwangerschaften stark vom sozialen Hintergrund abhängig ist, denn minderjährige Schwangere sind nicht nur im Hinblick auf die Schulbildung benachteiligt“ (pro familia Studie zu Jugendschwangerschaften).

Die Partnerschaften sind selten stabil und die häufig auch sehr jungen werdenden Väter nicht in der Lage ihre Partnerin zu stützen. Meist lebt die Jugendliche noch zu Hause und ist von den Eltern abhängig, sowohl finanziell, als auch emotional, d.h. der Ablöseprozess vom Elternhaus, das Erwachsenwerden muss parallel zur Einstellung auf die neue Mutterrolle bewältigt werden. Konflikte haben dabei nicht nur die Schwangeren, sondern auch die zukünftigen Großeltern. Zudem ist die Wohnsituation bei den Eltern im Normalfall nicht von Dauer, d.h. auch Wohnungssuche und Umzug müssen in der Schwangerschaft stattfinden.

92 % (pro familia Studie) der Jugendschwangerschaften sind ungeplant und durchkreuzen somit Schul- oder Ausbildungspläne, bzw. in manchen Fällen scheinen sie das Problem zu lösen, keine Zukunftspläne zu haben.

Mit dem Geburtsvorbereitungskurs „Kugelrund“ geht die pro familia Singen auf die besondere Lage der jugendlichen Schwangeren ein, bietet einen zuverlässigen und langfristigen Kontakt an und versucht die Teilnehmerinnen in eine Gruppe einzubinden. Durch die feste Gruppenstruktur haben die Schwangeren Zeit, Vertrauen zu gewinnen und im Idealfall entwickeln sich dauerhafte unterstützende Beziehungen zwischen den Teilnehmerinnen. Die Kursstruktur erfordert ein Mindestmaß an Zuverlässigkeit und schon dies durchzuhalten, stellt für manche der jungen Frauen eine Herausforderung und somit eine Vorbereitung auf die kommende Zeit mit einem Säugling dar.

Im Juni 2007 startete der erste Kugelrundkurs mit sechs Frauen zwischen 16 und 20 Jahren, inzwischen laufen die Anmeldungen für den siebten Kurs. 24 Kinder wurden inzwischen geboren, weitere sechs junge Frauen stehen kurz vor der Geburt.

Die Nachtreffen mit den Babys, von denen zwei pro Kurs stattfinden, dienen unter anderem auch der Kontaktpflege zwischen den jungen Müttern, der Alltag mit Baby wird thematisiert und Fragen zu Säuglingspflege, Stillen oder auch zur Verhütung können abgeklärt werden. Die pro familia Mitarbeiterinnen bekommen hierbei auch einen Blick auf die Beziehung zwischen Mutter und Kind, auf Ernährungsprobleme und auf soziale Schwierigkeiten und können bei Bedarf weitere Hilfsmöglichkeiten vermitteln.

Die Versorgung der Babys ist in den allermeisten Fällen gut und die Kinder entwickeln sich altersgemäß. Doch fast alle jungen Mütter klagen über Einsamkeit und die hohe Belastung durch das Kind. Die Beziehungen zu den Partnern sind in vielen Fällen nicht stützend, und nicht selten sind die jungen Frauen inzwischen allein erziehend. Ursprüngliche Pläne zur (Wieder-)aufnahme einer Ausbildung oder Berufstätigkeit werden in den meisten Fällen verschoben. Diejenigen, die von ihren Herkunftsfamilien unterstützt werden, haben es wesentlich leichter, weitere Pläne zu verwirklichen.

Wenn Jugendliche schwanger werden, geht man in unserem Kulturkreis davon aus, dass dies ungeplant und ungewollt ist. Wenn sich die Jugendliche für das Kind entscheidet, so steht diese Teenagerschwangerschaft der allgemeingültigen Vorstellung eines gelungenen Lebensweges junger Frauen gegenüber: zuerst die schulische/berufliche Ausbildung, dann eine Kinderphase. Die jugendlichen Mütter wählen einen schwierigen Weg, wovon sie bei der Entscheidung meist noch nichts wissen. Doch die Aufgabe der Gesellschaft ist es, diese jungen Familien willkommen zu heißen und ihnen den Weg nicht zusätzlich zu erschweren.

HEBAMMENPRAXIS WERBUNAT, SILCA WERBUNAT

*Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (privat: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz),
Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de,
Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de*

GEBURTSVORBEREITUNG: FRAUENKURS MIT ZWEI PARTNERTERMINEN

Termine: auf www.hebammenpraxis-werbunat.de

Zeitlicher Umfang: 7 Doppelstunden

Ort: Hebammenpraxis Werbunat, Rosgartenstrasse 14, 78462 Konstanz

Kosten: werden von den Krankenkassen übernommen

Anmeldung: Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de

KINDERTANZ

FAMILIENWERKSTATT ENGEN

*Im Weihengrund 54, 78234 Engen, Telefon 07733-6573,
E-Mail: brigitte-die@web.de, Homepage: www.familienwerkstatt-engen.de*

In der Familienwerkstatt Engen finden Kurse und Veranstaltungen für die ganze Familie aus den Bereichen Freizeit, Kultur, Bildung, Gesundheit und Fitness statt.

TANZZWERGE

Kursleitung: Silvana D'Agosto

für **Kinder ab 1 Jahr** mit Begleitperson und für **Kinder ab 2 Jahren** mit Begleitperson, die Kurse finden jeweils 1x wöchentlich statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wesentliche Inhalte sind Kreistänze, Bewegungslieder, Sprechverse, Fingerspiele, Knieritter, Instrumententeil und freier Tanz. Der Spaß, die Freude und Selbstverständlichkeit der Bewegung zur Musik stehen im Vordergrund.

Weitere Informationen unter: www.silvana-dagosto.de

KLEINKINDER

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

KRABBELGRUPPE GLÜCKSKINDER FÜR KINDER VON 12-24 MONATEN

Singen, Spielen, Spaß, Neugierde - das sind wichtige Dinge im Leben von Kleinkindern. Darauf lassen wir uns ein und wollen diesen Erfahrungs- und Bewegungsdrang mit verschiedenen Bewegungsabläufen wie Turnen, Tanzen, Singspielen, Matschen, Klettern, Verstecken, Spüren unterstützen. Auch ist Zeit für Austausch und Information der Eltern.

Kursleitung: Nicola Unterweger, Dipl.-Biologin, Spielgruppentrainerin, Trainerin für Babyschwimmen, Mutter von 3 Kindern

Zeitlicher Umfang: 8 x 75 Min (1 x wöchentlich)

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 70 €

MUSIK

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ – ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

*Luisenstr .1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,
E-Mail: familie@ov-kn.drk.de*

MUSIKGARTEN

Gemeinsam musizieren - von Anfang an!

Das musikalische Eltern-Kind-Programm ab dem Säuglingsalter. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

Eltern, Großeltern oder andere Begleitpersonen, die mit dem Baby bzw. Kleinkind am Musikgarten teilnehmen, können musikalische Anregungen für zu Hause mitnehmen.

In den Kursen wollen wir gemeinsam singen, tanzen, Kniereiter sprechen, Musik hören und mit einfachen Instrumenten, wie Rasseln, Klanghölzern, Trommeln, Klangstäben und vielem mehr musizieren und Rhythmen mitspielen. Auch mit Tüchern und Reifen, mit denen vieles ausprobiert werden kann, werden wir kreativ arbeiten.

Zeitlicher Umfang: 8x mittwochs von 9.15 Uhr - 10 Uhr für Kleinkinder von 12 Monaten bis 2 ½ Jahren, von 10.15 - 11 Uhr für Babys von 3 - 12 Monaten.

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 90 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

EDUCULTURA GMBH

Postfach 100661, 78406 Konstanz, Telefon 0162-4573 824 ,
E-Mail: info@educultura.com, Homepage: www.educultura.com

Allgemeines Angebot: Musikprojekte und Kurse für Schwangere und Eltern mit Kleinkindern, Musikferien in Italien für Familien

aktuelle Angebote siehe: www.educultura.com

PRIVATE MUSIKSCHULE, KULTUR- UND VERKEHRSBÜRO,

Konstanzer Str. 12, 78476 Allensbach, Tel.: 07533-801-35.

MuKi-Kurs – Musikalische Früherziehung

Musikkurs für Familien mit Kindern von 16 bis 36 Monaten. Im Kurs singen Eltern und Kinder neue und altbekannte Kinderlieder und es werden Fingerspiele, Kniereiter und einfache Tanzspiele vermittelt, die sich im häuslichen Alltag einbringen lassen. Ziel des Kurses ist es, den Kindern und Erwachsenen Freude an der Musik zu vermitteln. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig und wenngleich es nicht wichtig ist, ob die Erwachsenen "richtig" singen können, so sollten sie doch Freude am Singen mitbringen. Gerne dürfen sich Eltern auch durch Großeltern oder Tagesmütter vertreten lassen.

Termine: auf Anfrage, der Kurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten

Ort: Grund- und Hauptschule Allensbach, Schulstr. 12, 78476 Allensbach

Anmeldung: Brigitte Bautze, Tel.: 07533-3676

PEKIP (PRAGER ELTERN KIND PROGRAMM)

AWO-ELTERNSCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen,
Telefon 07731-9580-50, Fax 07731-9580-99,
E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de



Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsvergnügen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm. Ein wichtiges Bedürfnis des Säuglings ist es, mit seinen Bezugspersonen in Kontakt zu

treten und mit ihnen zu spielen. Es ist beeindruckend, zu beobachten, wie früh ein Baby seine Umwelt wahrnimmt und sie zu begreifen versucht, indem es Dinge betastet, untersucht und mit seinen wachsenden Sinnen spielerisch erfährt. Dieser Kurs möchte Sie anregen, intensiv mit Ihrem Baby in Kontakt zu treten. Sie erhalten vielseitige Anregungen, mit Ihrem Kind zu spielen. Ihr Baby kann bei diesen Spielen vieles alleine machen und es kann selbst bestimmen, wann und wie lange es spielen möchte.

Alter der Kinder: PEKiP/1 ab 8 Wochen bis 4 Monate

PEKiP/2 ab 5 Monaten bis 8 Monate

PEKiP/3 ab 9 Monaten (Termine nur auf Anfrage bei der Kursleiterin)

Zeitlicher Umfang: 2 Elternabende und 8 Spieltreffen

Ort: neue Kurse werden fortlaufend während des ganzen Jahres in Singen, Gottmadingen, Radolfzell und Konstanz angeboten

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ – ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

Luisenstr .1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,

E-Mail: familie@ov-kn.drk.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de

SPIEL- UND KONTAKTGRUPPE (VON 1-2 JAHREN)

Jedes der wöchentlich vorgesehenen Treffen gibt den Kindern die Gelegenheit, neue Umwelterfahrungen zu sammeln, ohne auf die schützende Nähe der Eltern verzichten zu müssen. Die Kinder entwickeln in der Gruppe erste Beziehungen zu Gleichaltrigen und sammeln so neue und wichtige Erfahrungen. Sie entdecken Gemeinsamkeiten und Unterschiede, erleben Freude am Miteinander und erweitern ihre Spiel- und Bewegungsräume. Mütter und Väter informieren sich im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin über aktuelle Themen rund um das Kind und die Elternschaft. Sie finden in der Gruppe Unterstützung und Entlastung für den Alltag. Eltern erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen und auch im Familienalltag Spaß machen. Die qualifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin des DRK leitet die Spielangebote an, lässt aber Platz für Bewegung, Phantasie und Kreativität.

Zeitlicher Umfang: 8 x 90 Minuten

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 70 Euro

Anmeldung: DRK OV Konstanz, s.o.

PEKIP (PRAGER ELTERN KIND PROGRAMM)

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein auf den Prager Kinderpsychologen Prof. J. Koch zurückzuführendes Programm zur Förderung der ganzheitlichen Entwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele, auf den jeweili-

gen Entwicklungsstand abgestimmt. Die wöchentlichen Treffen werden von einer ausgebildeten PEKiP Gruppenleiterin durchgeführt.

Zeitlicher Umfang: 8 x 1,5 Stunden

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 90 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

RÜCKBILDUNGS- UND BECKENBODENGYMNASTIK

Die Kosten für Rückbildungsgymnastik werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

ROSALBA CAVALLESE-KRAMER

Hebammenpraxis Freibühlstr. 13, 78224 Singen, Telefon 07731-822677,

E-Mail: Rosalba@onlinehome.de

RÜCKBILDUNGS-/ BECKENBODENKURSE

In diesem Kurs sollen nach und nach die Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, wieder gekräftigt werden. Schwerpunkt liegt vor allem in der Beckenbodenarbeit.

Termine: auf Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Freibühlstr. 13, 78224 Singen

Anmeldung: Telefon 07731-822677

INGRID FRECH

Hebammenpraxis Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-25513,

E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK, BECKENBODENTRAINING

Termine: dienstags 10-11 Uhr, donnerstags 9-10 Uhr sowie 10-11 Uhr

Ort: Dacherstraße 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-25513, E-Mail: info@frechehebamme.de

Sonstiges: Gymnastik mit Musik und Babys

**SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGE-
WANDTE BECKENBODENARBEIT**

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

RÜCKBILDUNG MIT KIND

Die Rückbildung beginnt 6-8 Wochen nach der Geburt mit leichten, stabilisierenden und aufbauenden Übungen. Die speziellen Übungen werden einzeln angeleitet, es soll aber sensibilisiert werden auf den Bedarf einer speziellen Gymnastik im gesamten ersten Jahr nach der Geburt und darüber hinaus. Im Rückbildungskurs mit Kind wird die besondere Lebenssituation aufgenommen. Welche Übungen kann eine junge Mutter mit Kind machen, wie kann das Kind integriert werden?

Einzelne Infotermine zur Anatomie und Physiologie vertiefen das Spürvermögen.

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme und diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ, Ausbilderin für Beckenbodenbewegungstherapeuten am FBZ Bensberg

Termine: offener Kurs, immer dienstags 11-12 Uhr oder 12-13 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: die Krankenkasse übernimmt 10 x 60 Min, Praxispauschale 25 €

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

RÜCKBILDUNG MIT KINDERBETREUUNG

Im Rückbildungskurs mit Kinderbetreuung bleibt der Fokus bei der Mutter. Die Kinder werden im Nebenraum durch eine erfahrene Kraft betreut.

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme und diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ, Ausbilderin für Beckenbodenbewegungstherapeuten am FBZ Bensberg

Termine: fester Kurs, dienstags 9.30-11 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: übernimmt in der Regel die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

BECKENBODENGYMNASTIK FÜR FRAUEN JEDEN ALTERS

Beckenbodentraining - Gesundheitsvorsorge der intelligenten Art.

Power für den ganzen Tag - wie erhalte ich meine Vitalität, meine Spannkraft, meine Beweglichkeit, meine körperliche Erlebenswelt? Die Arbeit an den inneren Skelettmuskeln und den Muskeln der Beckenbodenregion sind nicht nur eine besonders gute Prophylaxe und Therapie

bei Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden und Inkontinenz, sondern geben vitale Stärke, Energie und Spannkraft. Intensive Lektionen mit Entspannungs- und Massageanteil. Feste Kurse am Vormittag und Abend, teilweise mit Kinderbetreuung.

Kursleitung: Sabine Friesen-Berg, Hebamme und diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ, Ausbilderin für Beckenbodenbewegungstherapeuten am FBZ Bensberg

Zeitlicher Umfang/Termine: feste Kurse vormittags und abends, montags bis donnerstags, ein Kurs 7 x 1,5 Stunden bzw. 10 x 1 Stunde

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friesen-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 75 € (1.-9. Kurs), der 10. Kurs ist frei, ab dem 11. Kurs 60 €

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E- Mail: mail@hebamme-friesen-berg.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Eine Schwangerschaft verändert zehn Monate lang den Körper einer Frau – entsprechend lang dauert auch der Rückbildungsprozess. Die Übungen aus diesem Kurs straffen und stärken das Gewebe, insbesondere die Beckenbodenmuskulatur. Auch beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag, Körperwahrnehmung und Entspannung gehören zu den Themen dieses Kurses.

Zu unserer Rückbildungsgymnastik am Vormittag (Variante a) (ab ca. 6 Wochen nach der Geburt) können die Säuglinge mitgebracht werden. Die Abendkurse (Variante b) finden ohne die Babys statt. Sie bieten für die Frauen oft die Möglichkeit für erste Ausflüge ohne Kind, für die Väter wertvolle Stunden alleine mit Kind.

Zeitlicher Umfang/Termine:

Variante a): Mo und Mi, 10-11 Uhr, offene Termine (mit Baby) am Vormittag (10 Termine, je 1 Stunde)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Variante b): Abendkurs (8x): abends 18.15 – 19.30 Uhr, geschlossener Kurs (ohne Baby)

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

MAMASPORT MIT BABY

Larissa Lingg, mamasport,

Hebammenpraxis Mainaustrasse 149, 78464 Konstanz, Telefon: 0176-66657222

E-Mail-Adresse: larissalingg@yahoo.de

Homepage: www.mamasport-konstanz.de

In diesen Kurs kannst Du Dein Baby bequem mit zum Sport nehmen und hast es immer in Deiner Nähe.

Durch spezielle Übungen wird der Körper nach der Geburt wieder in Form gebracht. Die Ausdauer wird verbessert, die Muskulatur, auch der Beckenboden, wird gekräftigt und der Körper gestrafft. Wir machen Übungen im Stand und auf der Matte und können gegebenenfalls das Baby in die Übungen mit einbeziehen.

Die aufrechte Körperhaltung wird geschult und Tipps zum richtigen Heben und Tragen des Babys werden vermittelt, um Verspannungen zu lösen.

Zeitlicher Umfang/Termine: 8x donnerstags 9.45 – 10.45 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse 149, 78464 Konstanz

Anmeldung: www.mamasport-konstanz.de oder 0176-66657222

BECKENBODENGYMNASTIK

Die Beckenbodengymnastik dient der Auffindung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Sie richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihren Beckenboden kennen lernen, stärken, spüren, alltagserleichternd einsetzen und schonen möchten, unabhängig davon, ob sie schon ein Kind geboren haben oder nicht.

Die Kursarbeit basiert auf dem Konzept von bebo® und beinhaltet ein detailliertes Anleitungsbuch mit übersichtlichen Übungsprogrammen, die zu einem täglichen Üben daheim einladen.

Im Grundkurs (8 Abende) werden die Übungen einzeln erarbeitet und erklärt.

Das Beckenbodentraining bietet ein regelmäßiges angeleitetes Training der Übungen in gemeinsamer Gruppe. Durch unser 10er Karten-System kann das Training flexibel besucht werden. Mit Grundkurs ist der Einstieg und Wiedereinstieg in diese Gruppe jederzeit möglich. Auch Einzelberatungen und Einzelstunden können gerne vereinbart werden.

Kursleitung: Esther Ruthe, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Termine: Grundkurs: 1,5 Stunden, 8 Abende

Beckenbodentraining: 1 Stunde, fortlaufend

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

HEBAMMENPRAXIS WERBUNAT, SILCA WERBUNAT

Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (privat: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz),

Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de,

Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (AUCH MIT KINDERN)

Termine: auf www.hebammenpraxis-werbunat.de

Zeitlicher Umfang: 6 x 100 Minuten

Ort: VHS Bewegungsraum, Robert-Gerwig-Strasse 12, 78467 Konstanz

Kosten: 62 € (werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)

Anmeldung: Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de

Sonstiges: Einstieg jederzeit möglich, ab 6 Wochen nach der Geburt

SÄUGLINGSPFLEGE

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-80 88 61, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

HEILWICKELKURS

Wickel als Therapiemaßnahme bei Erkrankungen von Kindern und Erwachsenen

Wickel leisten gute Dienste bei der Bewältigung unterschiedlichster Krankheiten. Heilung durch Quark, Senfmehl und viele andere Zutaten! In diesem Kurs erfahren Sie Grundlegendes im Umgang mit Wickel und Auflagen. Es werden die wichtigsten Wickel, ihre Anwendungsmöglichkeiten und begleitende Maßnahmen besprochen und praktisch geübt. Das Erlernte dient in erster Linie zur Unterstützung bei Krankheiten, aber auch zur Stärkung und Prophylaxe.

Kursleiterin: Barbara Schmid, Krankenschwester, Heilpraktikerin und Aromaexpertin

Zeitlicher Umfang: 4,5 Stunden, Kurs wird am Wochenende angeboten

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 65 € inkl. Skript

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Die Kontaktaufnahme zum Kind beginnt schon vor der Geburt. Dies ist auch verbunden mit allgemeinen Fragen zum Umgang mit dem Baby. Im Dschungel der tausend Möglichkeiten soll dieser Kurs werdenden Eltern helfen, ihren persönlichen Weg mit dem Kind zu finden und ihn in Ruhe und Gelassenheit und vor allem auch voller Selbstsicherheit gehen zu können.

Themen dieses Kurses sind:

- Die Bedürfnisse eines neugeborenen Kindes: Wärme, Nähe, Tragen, Schlafen, Trösten
- Stillen ist gar nicht so schwer

- Die Wunder der ersten Lebenswochen
- Die Sinne eines Neugeborenen
- Sinn und Unsinn von Pflegeprodukten
- Welche Bekleidung ist gut für mein Kind?
- Der gute Wickelplatz
- Das sinnliche Säuglingsbad
- Stoffwindeln versus Pampers
- Tragetuch / Tragehilfe / Kinderwagen
- Einführung in sanfte Massagegriffe
- Die ersten Lieder
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen
- Was macht der Arzt mit meinem Kind?

Kursleitung: Sabine Friesen-Berg, Hebamme, psychologische Beraterin, Körpertherapeutin, Myoreflextherapeutin

Katharina Sprenger, Hebamme,

Caroline Rapp-Storz, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Zeitlicher Umfang: 3x1,5 Stunden Freitag nachmittag / Samstag vormittag

Kosten: 45 €

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friesen-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Anmeldung: Tel.: 07531-34908, E-mail: mail@hebamme-friesen-berg.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

SÄUGLINGSPFLEGE

In unserer täglichen Arbeit als Hebammen erleben wir, welcher Überfülle von Produkten zur Versorgung des Kindes Eltern ausgesetzt sind. Gerade vor der Geburt des ersten Kindes ist es oft schwierig, eine Auswahl zu treffen. In diesem Kurs möchten wir die Eltern bestärken, die Säuglingspflege in Ruhe anzugehen. Nur wenige Dinge sind zur guten Pflege wirklich notwendig. Themen sind u.a. die Gestaltung des Wickelplatzes und die Erstlingsausstattung.

Neben dem Erproben von Baden und Wickeltechniken werden auch Handgriffe vermittelt, die das Wickeln, Baden und Tragen des Neugeborenen erleichtern und seine Entwicklung fördern.

Termine: samstags, 9.30-13.30 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

HEILWICKELKURS

siehe Eintrag von Ulrike Horrer

Kursleitung: Ulrike Horrer, Kinderkrankenschwester

Termine: 2 Samstage, 14-17 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

SILCA WERBUNAT

Hebammenpraxis Werbunat, Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (privat: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz), Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de, Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Termine: auf www.hebammenpraxis-werbunat.de

Zeitlicher Umfang: Tageskurs 10-13 und 14.30-17.30 Uhr

Ort: VHS Bewegungsraum, Robert-Gerwig-Strasse 12, 78467 Konstanz

Kosten: Einzelperson 45 €, Paare 70 €

Anmeldung: Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de

HEIDE HABERMANN

Alte Schiffstr. 4, 78464 Konstanz, Telefon 07531-52852, E-Mail: heimahab@web.de

Kinderkrankenschwester, Stillmanagement, Mütter- und Frühgeborenenengruppenleiterin, Case-Management-Assistentin, Begleitung von jungen Müttern in der Familie, Begleitung von Eltern mit kranken Kindern. Als Kinderkrankenschwester in der Familie beim SKF tätig.

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Schwerpunkt: Leben mit Kindern in der Familie, Leben mit kranken Kindern, fallorientierte Nachsorge, Zusammenarbeit mit Kinderarzt, Kinderklinik und Jugendamt, Hausbesuche, Ernährungsfragen, Handling des Babys, Beratung bei Schlafproblemen, Nachsorge bei Familien und Trennung, z.B. bei Frühgeborenen oder kranken Neugeborenen, Unterstützung bei Organisation von Hilfen.

Ziel: Elternkompetenz stärken, Selbstvertrauen gewinnen, Sicherheit im Umgang mit dem Baby, Zusammenwachsen von Vater und Mutter.

Kurs auf Nachfrage

ANITA WEDELE

Kinderkrankenschwester und Präventionsassistentin in der Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. S. Bavand

Kurse, Infoabende und vieles mehr

*Mainaustr. 40, 78464 Konstanz, Telefon: 07534-7848; 0151-12716463
oder Praxis Dr. Bavand: Telefon 07531-63700, Mobil 0151-12716463,
E-Mail: a.wedele@t-online.de, Homepage: www.elternfindenantworten.de*

Projekt ElfAnt – Eltern finden Antworten

„Eltern finden Antworten“ versteht sich als erweitertes Beratungsangebot zu wichtigen und häufigen Themen im Zusammenhang mit der Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes.

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Kinderkrankenschwester, medizinischen Fachangestellten einer großen Kinderarztpraxis und Mutter dreier Kinder kann ich Ihnen direkt umsetzbare praktische Tipps für Ihre individuelle Situation geben.

Ich begleite Sie gerne bei der Entwicklung Ihres Kindes und den damit verbundenen Fragen und biete Ihnen:

- individuelle Beratungssprechstunden nach Vereinbarung
- Beratung auch bei Ihnen zuhause möglich
- regelmäßige Info-Abende zu verschiedenen Themen

Für Eltern in prekären finanziellen Verhältnissen ist eine Erstattung der Kursgebühr über das Landesprogramm STÄRKE möglich.

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

INGRID FRECH

*Hebammenpraxis, Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-25513,
E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de*

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT, BECKENBEWEGLICHKEIT, DEHNÜBUNGEN ETC.

Zeitlicher Umfang/Termine: 6 Abende á 1 Stunde, montags 19-20 Uhr

Ort: Dacherstraße 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: 48 €

Anmeldung: Telefon 07531-25513, E-Mail: info@frechehebamme.de

Sonstiges: Gymnastik mit Musik

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

MOTHERCARE - BEWEGEN, ATMEN UND ENTSPANNEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Der alte Begriff Schwangerschaftsgymnastik wird neu gefüllt. Das mothercare Konzept ist eine von Sabine Frieze-Berg entwickelte Verbindung mehrerer körperorientierten Methoden und zielt auf die Förderung der Körperlichen Balance, und Beweglichkeit, Kraftaufbau , einer guten Atmung und den Stressabbau. So kann neue Energie für Schwangerschaft und Geburt entwickelt werden.

Kursleitung: Sabine Frieze-Berg MSc und Hebammen aus dem Team, Beckenbodenbewegungstherapeutinnen FBZ

Termin: offener Kurs, donnerstags 18-19.30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sabine Frieze-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 10 € pro Abend

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-frieze-berg.de

LARISSA LINGG, MAMASPORT

*Hebammenpraxis Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 0176-66657222,
E-Mail: larissalingg@yahoo.de, Homepage: www.mamasport-konstanz.de*

MAMASPORT MIT BABYBAUCH

Dieser Kurs besteht aus einem optimal auf die Schwangerschaft abgestimmten Training, damit du dich fit und gesund fühlst. Außerdem erleichtert körperliche Fitness die Geburt und den Alltag mit dem Baby.

Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und auf sanfte Weise Kraft und Beweglichkeit trainiert. Die Muskulatur wird gestärkt, um den Babybauch ohne Beschwerden tragen zu können und Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen.

Auch die Wahrnehmung und Entspannungsübungen der Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Zusätzlich werden kurze theoretische Informationen über den weiblichen Körper, Dehnungsübungen und Tipps für den Alltag vermittelt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 8x dienstags oder mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse 149, 78464 Konstanz

Anmeldung: www.mamasport-konstanz.de oder 0176-66657222

OUTDOORFITNESS MIT BABYBAUCH

Der Mutterschutz hat begonnen, Du möchtest jedoch weiterhin aktiv sein.

Dieser Kurs richtet sich an Mamas, die auch noch am Ende der Schwangerschaft fit und beweglich bleiben möchten und Spaß an Bewegung an der frischen Luft haben. Natürlich sind auch Mamas, die noch nicht im Mutterschutz sind und Zeit am Vormittag haben, herzlich willkommen. Durch ein kombiniertes Fitness-Training kannst du bis zum Ende der Schwangerschaft

deine Ausdauer und Kraft erhalten. Walking ist sehr gelenkschonend, durch die Bewegung an der frischen Luft wird außerdem der Kreislauf in Schwung gebracht und die Laune gesteigert.

Zusätzlich werden zwischendurch Kräftigungsübungen zur Stärkung der in der Schwangerschaft beanspruchten Muskulatur durchgeführt, um Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen oder geschwollenen Beinen vorzubeugen.

Zeitlicher Umfang/Termine: Donnerstags 11.30 – 12.30 Uhr

Ort: Lorettowald

Anmeldung: www.mamasport-konstanz.de oder 0176-66657222

SCHWIMMEN

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ – ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

*Luisenstr .1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,
E-Mail: familie@ov-kn.drk.de*

SÄUGLINGS- UND KLEINKINDERSCHWIMMEN

Kinder brauchen Bewegung. Der Kurs bietet für Kinder die Möglichkeit, in einer Gruppe von Gleichaltrigen Spiel und Spaß im kühlen Nass zu haben. Zugleich können unter fachlicher Anleitung die körperlichen und mentalen Fähigkeiten des Kindes gelernt und gefördert werden. Bis auf wenige Ausnahmen können alle Kinder teilnehmen, auch Behinderungen sind kein Grund zur Ausgrenzung, sondern das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen ist eine wunderbare Förderungsmöglichkeit bei Behinderungen. Im vielseitigen Element Wasser können Kinder spielerisch wichtige Fortschritte in ihrer Entwicklung machen.

Zeitlicher Umfang: 8 Kurseinheiten

Ort: Int. Blindenzentrum Landschlacht (CH) und ZfP Reichenau

Kosten: 100,-€

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Weitere Kursangebote: Schwangerenschwimmen und Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren

SOZIALE UND FINANZIELLE HILFEN RUND UM DIE GEBURT

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN KONSTANZ (SKF), BERATUNGSSTELLE AM GERBERPLATZ, BERATUNG FÜR SCHWANGERE FRAUEN, PAARE UND FAMILIEN

*Löwengasse 18, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-57615,
E-Mail: anita.maurer@skf-konstanz.de, susanne.speckle@skf-konstanz.de
Homepage: www.skf-konstanz.de*

INFOABEND „MUTTERSCHAFTSGELD, ELTERNZEIT, ELTERNGELD...“

Was steht mir zu? Wo stelle ich den Antrag?

Infoabend für Schwangere und junge Familien über soziale und finanzielle Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes. Zudem Informationen über die Hilfsmöglichkeiten für Eltern, die durch die Geburt eines Kindes in Not geraten.

Zeitlicher Umfang/Termine: zweimal jährlich ein Abend

Ort: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, Löwengasse 18, 78315 Radolfzell

Kosten: keine

Anmeldung: nicht notwendig, Informationen über Telefon 07732-57615 und unter www.skf-konstanz.de

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN KONSTANZ (SKF) IN KOOPERATION MIT DEM BILDUNGSZENTRUM KONSTANZ

*Theatergasse 1, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23891,
E-Mail: claudia.eisenmann@skf-konstanz.de, gabriele.lorenz@skf-konstanz.de
Homepage: www.skf-konstanz.de*

INFOABEND „ELTERNGELD, KINDERGELD UND VIELES MEHR ...“

Alle reden vom Kinderkriegen, aber welche Hilfen erhalten Eltern und Alleinerziehende wirklich? Zwei erfahrene Beraterinnen informieren über die sozialen und finanziellen Hilfen des Staates und zeigen anhand eines Merkzettels, an welche Behördengänge Eltern bei der Geburt eines Kindes denken müssen. Zudem Informationen über Hilfsmöglichkeiten für junge Eltern, die durch die Geburt eines Kindes in Not geraten.

Zeitlicher Umfang/Termine: einmal jährlich ein Abend

Ort: Bildungszentrum Konstanz, Münsterplatz 11, 78462 Konstanz

Kosten: keine

Anmeldung: nicht notwendig, Informationen über Telefon 07531-23891 und unter www.skf-konstanz.de

VERLUST EINER SCHWANGERSCHAFT

PRO FAMILIA KONSTANZ

*Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416,
E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz*

VERLUST EINER SCHWANGERSCHAFT – WIEDER MUT FASSEN?

Verlust einer Schwangerschaft und Hoffnung liegen nicht weit auseinander. 20-35 % der Schwangerschaften gehen verfrüht zu Ende, die meisten Fehlgeburten finden innerhalb der ersten sechs Wochen statt. Mit dem Kinderwunsch gehen viele Zukunftswünsche einher: Eltern Glück, Sinn und Inhalt für das Leben usw. Wenn eine Schwangerschaft früh ein glückloses Ende nimmt, hat dieser Verlust eine schmerzhafteste Bedeutung für das Paar. Oft ist den Eltern und der Umwelt nicht bewusst, wie schwer es ist, den Verlust eines kleinen Kindes und der damit verknüpften Vision und Hoffnung zu verkraften.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die eine Schwangerschaft mit einer Fehlgeburt, Totgeburt oder einen medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch erlebt haben. Wir wollen dabei Betroffene über die Zahlen, Begrifflichkeiten und Ursachen einer Fehlgeburt informieren und dadurch das Ereignis Fehlgeburt enttabuisieren, Frauen bei Schuldgefühlen oder Ängsten entlasten, „Das Leben, das endet, bevor es beginnt“ würdigen, die Trauer begleiten und die Verarbeitung des Verlustes unterstützen.

Wir bieten neben dem Kurs auch Einzelgespräche und Vorträge (Termine dazu entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse) zu dem Thema an.

Themen der Kursabende: Rund ums Schwanger werden, Rund ums Schwanger sein, Plötzlich nicht mehr schwanger! Verarbeitung des Verlustes, wieder Mut fassen?

Kursleitung: Dipl. Psych. Marja Niklander

Zeitlicher Umfang/Termine: 4 Abende jeweils 1,5 Stunden, Termine auf Anfrage

Kosten: 60 € für den gesamten Kurs

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder schriftlich an pro familia Konstanz

VOLKSHOCHSCHULEN (VHS)

Von den VHS werden die verschiedensten Kurse wie z.B. Rückbildungsgymnastik, Säuglingspflege, Erste Hilfe am Kind usw. angeboten. Bitte informieren Sie sich im jeweils aktuellen VHS-Programm oder vor Ort bei Ihrer VHS.

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ-SINGEN E.V. IN KONSTANZ

Katzgasse 7, 78462 Konstanz, Telefon 07531-5981-0, Fax 07531-5981-40

E-Mail: konstanz@vhs-konstanz-singen.de, Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de

VOLKSHOCHSCHULE RADOLFZELL

Güttinger Str. 13, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-81386, Fax 07531-81404,

E-Mail: kathrin.hovingh@radolfzell.de, Homepage: www.vhs-radolfzell.de

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ-SINGEN E.V. IN SINGEN

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen, Telefon 07731-9581-0, Fax 07731-9581-33, E-Mail: singen@vhs-konstanz-singen.de, Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ-SINGEN E.V. IN STOCKACH

Tuttlinger Str. 1, 78333 Stockach, Telefon 07771-9381-0, Fax 07771-9381-40, E-Mail: stockach@vhs-konstanz-singen.de, Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de

WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF

AGENTUR FÜR ARBEIT KONSTANZ

Claudia Walschburger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Konstanz-Ravensburg

Stromeyersdorfstr. 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-585-521,

E-Mail: konstanz.bca@arbeitsagentur.de, Homepage: www.arbeitsagentur.de

Angebot: Beratung von Wiedereinsteigerinnen, Informationen zur Teilzeitausbildung, Familienfreundliche Personalpolitik

INFOVERANSTALTUNG FÜR BERUFSRÜCKKEHRERINNEN

Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, aktueller Arbeitsmarkt, Weiterbildung und Qualifizierung, Hilfen der Agentur für Arbeit

Bitte aktuelle Termine bei der Agentur für Arbeit erfragen

YOGA

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ

Familienbildung, Luisenstr.1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,

E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Zeit der Schwangerschaft ist für jede Frau ein ganz besonderer und sehr individueller Lebensabschnitt. Ihr Körper verändert und entwickelt sich in dieser Zeit rasant und bedarf fürsorglicher Behandlung. Das Wohlbefinden der werdenden Mutter beeinflusst direkt das Wohlergehen und die Entwicklung des Kindes und stellt daher eine große Verantwortung dar. Mit den positiven Auswirkungen des Yoga wird die körperliche und seelische Ausgeglichenheit der schwangeren Frau unterstützt. Sie erfährt Dehnung und Kräftigung ihres Körpers ebenso wie mentale Entspannung, um so Harmonie und Freude wachsen zu lassen. Frauen können mit Eintritt der Schwangerschaft bis zur Niederkunft an diesem Kurs teilnehmen.

Zeitlicher Umfang/Termine: 5 x 75 min, Mittwoch 18.15-19.30 Uhr

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 65 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

YOGA AM VORMITTAG

Den Tag mit Yoga zu beginnen, bedeutet, ein Fundament für die Aktivität des Tages zu schaffen. Wir schulen unsere Aufmerksamkeit und lernen, die täglich an uns gestellten Herausforderungen anzunehmen und an ihnen zu wachsen. Ein breites Spektrum an Yogatechniken steht uns hier zur Umsetzung der Ziele zur Verfügung. Körper und Geist werden aktiviert und balanciert, so dass sich mehr Zufriedenheit und Lebensfreude einstellen. Zudem macht das Üben in Gemeinschaft Spaß, die Beweglichkeit wird gefördert, der Rücken gestärkt und Willenskraft entwickelt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 11 x dienstags 8.45-10.15 Uhr oder 10.30 – 12 Uhr

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 132 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

RÜCKENYOGA VORBEUGEND

In diesem Kurs erarbeiten wir uns traditionelle Yogahaltungen unter rückschonenden Gesichtspunkten.

Die Aufrichtung der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der aufrichtenden Muskulatur und Entspannungsübungen zum Stressabbau werden Thema dieses Kurses sein.

Zeitlicher Umfang/Termine: 11 x donnerstags 20 - 21.30 Uhr

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 165 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

SANFTES RÜCKENYOGA

Spezielle, sanfte Yogaübungen helfen, Haltungs- und Rückenbeschwerden zu überwinden. Tiefsitzende Muskelverspannungen werden gelöst, die Rückenmuskulatur gestärkt und die Körperwahrnehmung wird geschult.

Zeitlicher Umfang/Termine: 11 x montags 10-11.30 Uhr und 11x donnerstags 18.15-19.45 Uhr

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 165 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Hebammen: Beate Luz, Frauke Musterle, Esther Ruthe, Christiane Schnur, in Zusammenarbeit mit Margret Bauer (Eltern-Kind-Kurs), Marietta Fritz (Yoga), Larissa Lingg (mamasport)

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

YOGA FÜR SCHWANGERE

Bewegen, dehnen, atmen, Zeit nehmen. Die Schwangerschaft als bewusst erlebte Zeit erfahren – in Harmonie mit uns selbst und dem Kind. Mit Vertrauen in den eigenen Körper und unsere natürliche Kraft. Dieser Yogakurs ist begleitend gedacht, Einstieg ab der 12. SSW in jeder Phase der Schwangerschaft möglich, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Marietta Fritz, Yogalehrerin

Zeitlicher Umfang/Termine: 6-8 Abende, Dienstag, 19.45-21 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

ANGELIKA SEITZ, YOGAKONSTANZ

Obere Laube 61, Hinterhaus, 78462 Konstanz, Telefon 07531-979636,

E-Mail: info@yogakonstanz.de, Homepage: www.yogakonstanz.de

Angelika Seitz unterrichtet seit 1992 Yoga. Lebendigkeit und Tiefe zeichnen ihren Unterrichtstil aus. Vermittelt werden klassische Hatha Yoga Stellungen, Yoga im Verständnis von Shri Patanjali, Kriya Yoga nach Balaji Tambe, TriYoga Flows nach Kali Ray, Yogatherapie nach Donna Farhi und Meditation. Wissen aus der Gesundheitslehre Ayurveda findet ebenfalls Einfluss in den Unterricht.

Angebot: Yogakurse für Frauen, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga für Männer, Yoga Einzelunterricht unter Einbeziehung ayurvedischer Gesundheitstipps, Ayurveda Kochkurse.

YOGA FÜR FRAUEN

Yoga bewegt und macht Spaß. Über das Kräftigen und Dehnen auf körperlicher Ebene kann Stärke und Flexibilität auf geistiger Ebene gewonnen werden. Den Atem als Bindeglied von Körper und Seele zu erforschen, öffnet die Türen für tiefe Entspannung und nachhaltige Regeneration. Yoga wird in seiner ganzen Fülle vermittelt.

Termine: dienstags 10-11.30 Uhr und 19.45-21.15 Uhr
mittwochs 10-11.30 Uhr
donnerstags 18.30-20 Uhr + 20.20-21.50 Uhr
(Änderungen vorbehalten, ggfs. Zusatztermine)

Ort: yogakonstanz, Obere Laube 61 HH

Kosten: 10 Termine 130 € oder 3 Schnuppertermine 36 €

Anmeldung: Angelika Seitz, s.o.

Sonstiges: yogakonstanz ist idyllisch ruhig, mitten in der Stadt gelegen. Yogamatten und sonstiges Yogazubehör wird zur Verfügung gestellt.

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Zeit der Schwangerschaft ist für jede Frau ein einzigartiger und sehr individueller Lebensabschnitt. Diese besondere Zeit des gemeinsamen Wachsens und Kennenlernens wollen wir mit Yoga vertiefen und Veränderungen bewusst erleben. Körperliche und mentale Entspannung werden unterstützt und Vertrauen, Freude und Wohlbefinden können sich entfalten. Gemeinsames Üben in einer Gruppe macht Spaß und der Austausch von Erfahrungen gibt Sicherheit.

Termine: mittwochs 18.30-19.45 Uhr

Ort: yogakonstanz, Obere Laube 61 HH

Kosten: 6 – 10 Yogaeinheiten zu je 12 €

Anmeldung: Angelika Seitz, s.o.

Sonstiges: Der Besuch eines kompletten Kurses ist wünschenswert, individuell ist eine kürzere Teilnahme nach Absprache möglich.

HEIDRUN ULLMANN, HEBAMME UND YOGALEHRERIN

Untertorstr. 20, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-970448,

E-Mail: ullmann.heidrun@gmail.com, Homepage: www.hebamme-ullmann.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Erfahrung aus der Arbeit mit schwangeren Frauen zeigt, wie wertvoll YOGA in dieser besonderen Zeit ist. Durch geeignete Übungen wird Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers gewonnen. Dies unterstützt darin, Schwangerschaft und Geburt als natürlichen Prozess zu erleben. Die Arbeit mit der Beckenbodenmuskulatur, bewusstes Atmen und die Einführung ins Tönen sind wichtige Bestandteile in diesem Kurs. Elemente aus dem Bauchtanz fließen mit ein. In ruhiger Atmosphäre entsteht ein lebendiger Kontakt mit dem Kind. Es ist Zeit für Austausch und gemeinsame Gespräche in der Übungsgruppe.

YOGA FÜR FRAUEN

YOGA ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jede Einzelne kann im Rahmen ihrer Möglichkeiten lernen, ihren Körper zu kräftigen und zu dehnen, ihren Geist zu sammeln und ihre innere Mitte zu stärken. Die Körperkunst des LUNA YOGA arbeitet mit sanften Spürübungen, welche die Durchblutung im Becken anregen, die

Hormonproduktion ins Gleichgewicht bringen und die innere Mitte kräftigen. Die wohltuende Arbeit mit der Beckenbodenmuskulatur schenkt uns Frauen eine bewusste und aufrechte Haltung.

GÜNSTIGE KINDERBEKLEIDUNG

RADOLFZELL

Secondhand-Kleiderladen "Weitertragen", Teggingerstraße 14, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-929711

Öffnungszeiten: Mo bis Fr von 9.30 - 18 Uhr, Sa von 9.30 - 13.30 Uhr

Gut erhaltene Kleider für Erwachsene und Kinder

DRK- Kleiderkammer, Strandbadstr. 10, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-12515

Öffnungszeiten: Di und Mi von 14-17 Uhr

SINGEN

*Sozialdienst Kath. Frauen Singen e.V., Kleiderkammer, Theodor-Hanloser-Str. 5, 78224 Singen
Tel.: 07731-46006, Fax: 07731-43089*

Öffnungszeiten: jeden Dienstag von 9– 11 Uhr

Kostenlose Kleiderkammer für Kinderkleider in den Größen 56 bis 146

Ansprechpartnerin: Dina Fehr

Kleiderkammer des Rotary Club Singen, Franz-Siegl-Straße 1 (ehemals Treffpunkt Süd), 78224 Singen, Tel.: 07731-22845 (Liane Merkel), Tel.: 07731-62275 (Ruth Ruf)

Annahme: immer am 1. Montag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Ausgabe: immer am 1. Dienstag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Hinweis: Fällt entweder der 1. Montag oder der 1. Dienstag im Monat auf einen Feiertag, so finden beide Termine (Annahme und Ausgabe) am 2. Montag und 2. Dienstag im Monat statt.

Kinder- und Erwachsenenbekleidung, Schuhe und Haushaltsartikel jeder Art werden an Bedürftige kostenlos abgegeben

DRK-Kleiderkammer, Hauptstr. 29, 78224 Singen, Tel.: 07731-65700

Öffnungszeiten: Erster Dienstag im Monat

Gänseblümchen, Thurgauer Straße 20A, 78224 Singen, Tel.: 07731-944113

E-Mail: timo@gaensebluemchen-singen.de, Homepage: www.gaensebluemchen-singen.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30-12 Uhr und 15-18 Uhr, Mi: 8.30-12 Uhr, Sa: 10-14 Uhr

Bücher, Spielsachen, Frühchenkiste, Umstandsmode, Markenkleidung (Rund um's Kind aus 2. Hand)

STEISSLINGEN

Die Kleiderkammer des DRK, Keller des gelben Hauses der Seniorenwohnlage in der Radolfzeller Str. 3., 78256 Steißlingen

Öffnungszeiten: Jeden 1. Montag im Monat von 16 - 18 Uhr zur Abgabe von Kleidung
Jeden Dienstagvormittag von 9- 11Uhr zur Ausgabe von Kleidung

Ansprechpartnerin: Frau Edeltaud Zeischke

KONSTANZ

Caritasverband Konstanz, Kleiderkammer bei Fairkauf, Gartenstr. 48 , 78462 Konstanz, Tel.: 07531-57737, Fax: 07531-690529, E-Mail: fairkauf-konstanz@caritas-kn.de

Öffnungszeiten: Mo: 13-19 Uhr, Di-Fr: 10-19 Uhr, Sa: 10-18 Uhr

Ansprechpartnerin: Uschi Glaser-Beck, Leiterin

Der Caritasverband stellt Berechtigungsscheine für Bezieher von Arbeitslosengeld II (Hartz IV), Sozialhilfe, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz und für Rentner mit vergleichbarem Einkommen aus.

Hier werden Möbel, Kleidung, Bücher, Geschirr und Spielsachen zu verminderten Preisen angeboten.

Sozialdienst katholischer Frauen, Im Treffpunkt Berchen, Breslauer Straße, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-69 28 81

Öffnungszeiten: Mo und Mi 9.30-11.30 Uhr

Gratis-Bestand an Baby- und Kinderbekleidung für Schwangere und Alleinerziehende

Diakonisches Werk, Gottlieber Straße 25, 78462 Konstanz, Tel.: 07531-91 50 50

Gratis-Bestand an Umstands- und Babykleidung

Verein Sprungbrett, Der Nachbarschaftsladen „Weitergetragen“ Hüetlinstraße 34, 78462 Konstanz, Tel.: 07531-36 85 08

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9.30-18 Uhr

bietet Second-Hand-Ware an, allerdings ist das Angebot mit Kosten verbunden

ALLGEMEIN

Kindertagesstätten: Kindertageseinrichtungen veranstalten regelmäßig Kleiderbasare mit günstiger Kinderkleidung. Die Termine stehen jeweils vor den Veranstaltungen im SÜDKURIER und im Internet unter www.gebk.de und unter www.hermine-termine.de

(Augen offenhalten im Februar und im September)

FAMILIE UND BERUF



Bündniskoordination Amt für Kinder, Jugend und Familien des Landkreises Konstanz / Sozialraummanagement

Ansprechpartnerin: Susanne Herz

Otto-Blesch-Str. 49/51, 78315 Radolfzell, Telefon: 07531-800-2329

E-Mail : familienbuenndnis@LRAKN.de, Homepage : www.LebenimLandkreisKonstanz.de

Das lokale Bündnis für Familie "Leben im Landkreis Konstanz" ist ein Bündnis im Rahmen der deutschlandweiten Initiative "Lokale Bündnisse für Familie" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Es wurde im April 2010 auf Initiative der Expertinnen des Förderkreises Wirtschaft und in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Konstanz als eines der bundesweit über 670 lokalen Bündnisse offiziell begründet. Landrat Frank Hämmerle ist Schirmherr des lokalen Bündnisses.

Derzeit 39 Bündnispartner aus verschiedenen Institutionen, Unternehmen und Kommunen arbeiten aktiv daran, familiengerechtere Rahmenbedingungen in der Arbeitswelt zu schaffen, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erleichtern und damit den Landkreis noch attraktiver zu machen - sowohl für Familien als auch für Fach- und Führungskräfte.

Das Bündnis gehört außerdem seit 2011 dem Netzwerkknoten "Arbeitsgemeinschaft Netzwerk Familie" der lokalen Bündnisse Baden-Württemberg an.

Weitere Informationen und Kontakt: s.o.

KINDERBETREUUNG

- Warum sich Eltern dafür entscheiden ihr Kind in Betreuung zu geben, kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Manche wollen oder müssen wieder arbeiten gehen oder wollen mehr Zeit für sich selbst haben. Andere Eltern möchten vielleicht, dass ihr Kind gleichaltrige Kinder kennenlernt. Bei der Auswahl der Betreuungsform sollten Alter, Entwicklungsstand, sprachliche und kognitive Fähigkeiten, sowie die Interessen und Bedürfnisse des einzelnen Kindes und die jeweilige Lebenssituation berücksichtigt werden.

Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege sind nicht nur Betreuungsangebote, sondern haben vor allem auch einen besonderen Förderauftrag bezüglich Erziehung und Bildung des Kindes. Der Förderauftrag umfasst sowohl die soziale und emotionale als auch die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes.

Im Landkreis und der Stadt Konstanz gibt es verschiedene Möglichkeiten der Kinderbetreuung und der finanziellen Unterstützung.

ÜBERSICHT ÜBER BETREUUNGSANGEBOTE IM LANDKREIS UND DER STADT KONSTANZ

ÜBERSICHT ÜBER ALLE KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

Stadt Konstanz: www.tageseinrichtungen-konstanz.de

Landkreis Konstanz: www.bw-kita.de

BERATUNG UND FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG/KOSTENÜBERNAHME FÜR KINDERBETREUUNG:

- **Stadtjugendamt Konstanz:** Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-900-426
- **Amt für Kinder, Jugend und Familie des Landkreises Konstanz:** Otto-Blesch-Str. 51
78315 Radolfzell, Tel.: 07531-800-2700
E-Mail: Jugendamt@LRAKN.de

KITA VORMERKUNG IN DER STADT KONSTANZ

Voraussetzung für die Aufnahme in einer Kindertageseinrichtung in Konstanz ist, dass der erste Wohnsitz der Familie im Stadtgebiet von Konstanz liegt und dass die Kinder mindestens 6 Monate vor der gewünschten Aufnahme vorgemerkt wurden.

Die Vormerkung erfolgt in der Stadt Konstanz für alle Tageseinrichtungen, Krippen, Spielgruppen und Horte zentral über die „Online KitaVormerkung“. Eltern sollen sich vor der KitaVor-

merkung in den Tageseinrichtungen vor Ort über die Betreuungsformen, das pädagogische Konzept etc. informieren.

Die Vormerkung eines Kindes erfolgt dann zentral im Internet unter

www.kitavormerkung-konstanz.de

Hier sind alle notwendigen Informationen und Erläuterungen für die Online-Vormerkung angegeben und der Fragebogen kann ausgefüllt werden. Für einen Ganztagesplatz oder einen Platz für ein Kind unter drei Jahren benötigen Sie Arbeitsnachweise. Die Vordrucke hierfür sind ebenfalls auf dieser Seite zu finden.

Persönlich kann die KitaVormerkung bei der Informations- und Servicestelle im Sozial und Jugendamt, Benediktinerplatz 2 erfolgen.

Öffnungszeiten:	Mo, Di, Do	8-12 Uhr	14-16 Uhr
	Mi	8-12 Uhr	14-17 Uhr
	Fr	8-12 Uhr	

KINDERTAGESPFLEGE

ist eine individuelle Form der Betreuung von Kindern zwischen 0-14 Jahren. Sie stellt eine Ergänzung oder Alternative zu anderen Formen der institutionellen Betreuung wie etwa Kindergarten oder Hort dar

- **Stadt Konstanz:**

*Fachdienst Pflegekinder, Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-9000,
E-Mail: Annette.Schrimper@konstanz.de*

- **Landkreis Konstanz:**

Radolfzell:

*Tagesmütterverein, Hausherrenstr. 12, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-8233-888, Fax:
07732-8233-889, E-Mail: radolfzell@tagesmuetterverein.info, Homepage: www.tagesmuetterverein.info*

Singen:

*Tagesmütterverein Im Bildungswerk, Zelglestr. 4, 78224 Singen, Tel.: 07731-793982
E-Mail: singen@tagesmuetterverein.info, Homepage: www.tagesmuetterverein.info*

FAMILIENUNTERSTÜTZENDER DIENST:

bietet innerhalb oder außerhalb der Familie stunden- oder tageweise Betreuung für Kinder und Jugendliche mit Behinderung an.

- **Stadt Konstanz:**

Inselgasse 7, 78462 Konstanz, Tel.: 07531-2827760

E-Mail: klement-schumacher@caritas-singen.de

- **Kreis Konstanz:**

Bismarckstr. 1, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-8203399, Fax: 07732-9423685

E-mail: klement-schumacher@caritas-singen.de

SPIELGRUPPEN

KONSTANZ

- **Spielgruppe des Kinderschutzbundes**

Joseph-Belli-Weg 27, Tel.: 07531-458882

Angebot: Kinder ab 18 Monate

- **Spielgruppe Konstanz-Allmannsdorf**

Mainaustr. 147, 78464 Konstanz, Tel.: 07531-32709

Angebot: Kinder ab 18 Monate

- **Spielgruppe Pestalozzi in Allmannsdorf**

Pestalozzistr. 3, 78464 Konstanz, Tel.: 0160-99585070

Angebot: Kinder ab 18 Monate

- **Spielgruppe für Mütter mit Kleinkindern bis 3 Jahren**

Cafe im Familienzentrum Stockacker, Am Pfeiferhölzle 6, 78464 Konstanz. Tel. 07531-365970 (Fr. Fuhrmann)

Angebot: Geleitet von Catharina Pauli (Hebamme und Mutter von drei Kindern) und Angela Scheike (Physiotherapeutin und Mutter eines Kindes).

Spiele für die motorische Entwicklung sowie Zeit für Fragen und Austausch.

Termine: Montags von 9.30 bis 11 Uhr

- **Arbeiterwohlfahrt KV Konstanz e.V. , Treffpunkt Chérisy**

Chérisystraße 15, 78467 Konstanz , Tel: 07531-958963 , Fax: 07531-958323

E-Mail: riegler.vera@awo-konstanz.de

Angebot: Treff für Eltern mit Kleinkindern

Eltern mit Kindern, die noch nicht den Kindergarten besuchen, sowie Tagesmütter mit ihren Pflegekindern können sich hier zwanglos treffen. Kinder können mit anderen Kindern, Eltern können mit anderen Eltern bzw. Tagesmüttern in Kontakt kommen. Kinder üben sich so im Sozialverhalten, und die Erwachsenen können sich über alles austauschen, was Eltern interessiert. Die Treffen sind nicht angeleitet. Es wird auch kein Frühstück geboten, es gibt aber eine Kaffeemaschine. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

Termine: Jeden Montag und Donnerstag (nur werktags), jeweils von 9 bis 12 Uhr, ist der Spielraum geöffnet

ALLENSBACH

Kinderschutzbund, Schulstr.12, 78476 Allensbach, Tel.: 0176-25323453

RADOLFZELL

AWO Spielstube Radolfzell nach Montessori Pädagogik

Gartenstr. 14 , 78315 Radolfzell, Tel.: 07732-9407801, Fax: 07732-9407802

Termine: Mo-Do von 8.45-12 Uhr

Preise: 1 Tag: 40,00 € , 2 Tage: 60,00 € , 3 Tage: 85,00 € , 4 Tage: 110,00 €

SINGEN

Spielstube Lila Distel, Singen , Alemannenstr. 31 , 78224 Singen, Tel. 07731-43611

Öffnungszeiten: Di und Mi von 9 - 12Uhr

Beiträge: Monatlich 40,00€

STOCKACH

Kinderschutzbund, Alemannenstr. 3, 78333 Stockach, Tel.: 07771-921121

LUDWIGSHAFEN

Spielstube „Sonnenkinder“ Ludwigshafen

St. Ottmar Str. 2, 78351 Bodman-Ludwigshafen , Tel.: 0163-7034635

Öffnungszeiten: Di - Do von 8.15 – 12.15 Uhr

Preise: 1 Tag: 35,00 € , 2 Tage: 65,00 € , 3 Tage: 90,00 €

BABYSITTERVERMITTLUNG

KONSTANZ

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND (DKSB)

ORTSVERBAND KONSTANZ E.V.

Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz, Telefon 07531-67900

E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de

Homepage: www.kinderschutzbund-konstanz.de

Sprechzeiten: Mo 9-12 Uhr, Do 8-10 Uhr

Telefonische Vermittlung von Babysittern: Jugendliche, die an den Babysitterkursen des Kinderschutzbundes teilgenommen haben und dadurch über gewisse Grundkenntnisse im Umgang mit Kindern verfügen, werden auf Wunsch an interessierte Eltern weitervermittelt.

Kontakt: Telefon 07531-67900, E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de

Kosten: Der Kinderschutzbund erhebt keine Gebühr, Eltern vereinbaren individuelles Entgelt direkt mit dem Babysitter.



die lobby für kinder

BABYSITTERKURS

Der Babysitterkurs vermittelt Grundkenntnisse und Fertigkeiten zum kompetenten Umgang mit Kindern. Dazu gehören das Verständnis für Entwicklungsschritte von Kindern, altersgemäße Spiele, das Gespräch über die Verantwortung als Babysitter, Kinderpflege und 1.-Hilfe-Maßnahmen.

Die erfolgreiche Teilnahme wird bescheinigt und die Teilnehmer/innen können sich in eine Kartei beim Kinderschutzbund zur Vermittlung an interessierte Eltern aufnehmen lassen.

Zeitlicher Umfang: Kursdauer insgesamt 10 Stunden, verteilt auf ein Wochenende im Frühjahr oder Herbst

Ort: Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes, Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz

Kosten: 15 €

Anmeldung: Telefon 07531-67900 oder per E-Mail

Sonstiges: Mindestalter 14 Jahre

HÖRI

HILFE VON HAUS ZU HAUS E. V.

Johanneshaus Kirchgasse 2, 78343 Gaienhofen-Horn

Tel.: 07735-91 90 12, Fax.: 07735-91 90 16,

E-mail: info@hilfevonhauszuhaus.de, Homepage: www.hilfevonhauszuhaus.de

PATEN-GROSSELTERN-DIENST

KONSTANZ

PATEN-GROSSELTERN-DIENST

Im Treffpunkt Petershausen, UG, Georg-Elser-Platz 1, 78467 Konstanz

Kontakt: *Bärbel Ronning, Telefon 07531-68517*

Bürozeiten: Do 9-11 Uhr

Der Paten-Großeltern-Dienst möchte Familien mit Kindern, die entweder keine Großeltern mehr haben oder wenn diese nicht in Konstanz leben, mit älteren Frauen und Männern zusammenführen, die als Paten-Oma/-Opa gerne mit Kindern zusammen sind, mit ihnen spielen, ihnen vielleicht vorlesen oder spazieren gehen.

Der Paten-Großeltern-Dienst übernimmt hierbei lediglich die Vermittlung, steht aber falls erwünscht jederzeit mit Rat zur Seite.

Ob die Paten-Oma, der Paten-Opa für die Zeit, die sie mit ihrem Paten-Enkelkind verbringen, eine Aufwandsentschädigung erhalten, ob die Paten-Familie gewisse Dienstleistungen für die Paten-Großeltern übernimmt, das entscheiden beide Parteien nach ihren Bedürfnissen.

RIELASINGEN-WORBLINGEN

OMA-OPA-PATEN PROJEKT

Birgit Müller-Stoppa, Gemeinde Rielasingen-Worblingen, Lessingstr. 2, 78239 Rielasingen-Worblingen, Tel: 07731-9321-16, E-Mail: stoppa@rielasingen-worblingen.de

GOTTMADINGEN

OMA-OPA-PATEN-PROJEKT

*Marion Haas, Rathaus Gottmadingen, Johann-Georg-Fahr-Straße 10, Tel. 07731 908-141
E-Mail: hauptamt@gottmadingen.de*

oder:

*Markus Dreier, AWO Kreisverband Konstanz, Seniorenwohnanlage, Anneliese-Bilger-Platz 2, Tel.
07731 836524*

Sprechzeiten: Mo-Fr von 9:00 bis 12:00 Uhr unter

LITERATURTIPPS

SCHWANGERSCHAFT

Gebauer u.a.	Schwangerschaft und Geburt: Gesundheit, Ernährung, Pflege, Gräfe & Unzer, 22,90 €
Höfer u.a.	Hebammen-Gesundheitswissen: Für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, Gräfe & Unzer, 19,90 €
Regan u.a.	Meine Schwangerschaft Woche für Woche: Medizinischer Hintergrund und praktischer Rat, Dorling Kindersley, 24,90 €
Stadelmann	Die Hebammensprechstunde: Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit mit Heilkräutern, Homöopathie, Stadelmann, 22,50 €

BABYS UND KLEINE KINDER

Brazelton u.a.	Ein Kind wächst auf: Das Handbuch für die ersten sechs Lebensjahre, Klett, 25,90 €
Brazelton u.a.	Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern: Was jedes Kind braucht, um gesund aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein, Beltz, 14,90 €
Goebel u.a.	Kinder-Sprechstunde, Urachhaus, 32 €
Hauenschild	Zwillinge. Die doppelte süße Last. Ein Ratgeber für die Monate vor und nach der Geburt, Buchverlag für die Frau, 10,90 €
Largo	Babyjahre: Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, Piper, 9,95 €
Lothrop	Das Stillbuch, Kösel, 16,95 €
Renz-Polster u.a.	Gesundheit für Kinder, 30,- €

ELTERN

Gonzalez, Carlos	In Liebe wachsen: Liebevoller Erziehung für glückliche Familien
Hauser	Eltern brauchen Grenzen: Lasst die Kinder Kinder sein, Piper, 7,95 €
Juul, Jesper	Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, rororo, 9,99 €
Juul, Jesper	Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen, Gräfer und Unzer, 16,90 €
Renz-Polster	Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt, Kösel, 19,95 €
	Menschenkinder: Plädoyer für eine artgerechte Erziehung, Kösel, 17,99 €
	Wie Kinder heute wachsen: Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken, Beltz, 17,95 €

Tillmetz u.a.	Eltern werden – Partner bleiben: Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs , Kösel, 16,95 €
Salis	Psychische Störungen im Wochenbett , Elsevier, 14,95 €

VÄTER

LeCamus u.a.	Väter: Die Bedeutung des Vaters für die psychische Entwicklung des Kindes , Beltz, 11,90 €
Rohr u.a.	Vater, Sohn und Männlichkeit: Wie der Mann zum Mann wird , Topos Plus, 8,90 €
Wittmaack	Zwergenalarm: Das Handbuch für werdende und gewordene Väter , Schwarzkopf & Schwarzkopf, 9,90 €

ERZIEHUNG

Biddulph	Das Geheimnis glücklicher Kinder , Heyne, 7,95 €
Biddulph	Jungen! Wie sie glücklich heranwachsen , Heyne, 8,95 €
Biddulph	Lieben, lachen und erziehen in den ersten sechs Lebensjahren , Heyne, 8,95 €
Cope	Allein erziehen und optimistisch bleiben: Probleme erkennen und optimistisch bleiben , Klett-Cotta, 14 €
Juul, Jesper	Nein aus Liebe: Klare Eltern - starke Kinder , Kösel, 12,95 €
Juul-Jesper	Grenzen, Nähe, Respekt: Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung , rororo, 7,99 €
Largo	Kinderjahre: Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung , Piper, 9,95 €
	Zeitschrift: „Mit Kindern wachsen“ , Arbor-Verlag Freiburg

KINDER STARK MACHEN

Braun u.a.	Das große und das kleine Nein , Verlag an der Ruh, 10,50 €
Hausen	Ich bin doch keine Zuckerm Maus. Buch und CD: Neinsagegeschichten und Lieder mit Paula, Max, Samira und der kunterbunten Träumefrau , Mebes u. Noack, 21,50 €
Henze	Dich gibt's nur einmal auf der Welt: Geschichten, die Kinder stark machen , Loewe, 9,95 €
Zimmer	Widerstandsfähig und selbstbewusst: Kinder stark machen fürs Leben , Deutscher Taschenbuch Verlag, 8,90 €

AUFKLÄRUNG UND PUBERTÄT

Geisler	Mein Körper gehört mir! Ein Aufklärungsbuch der PRO FAMILIA , Loewe, 7,90 €
Gray u.a.	So wie ich will: Selbstbewusste Mädchen , Orlanda, 15,50 €
Juul, Jesper	Pubertät - wenn Erziehen nicht mehr geht: Gelassen durch stürmische Zeiten , Kösel, 16,95
Lenain u.a.	Hat Pia einen Pipimax? Das Buch vom kleinen Unterschied , Oetinger, 8,50 €
Müller u.a.	Ganz schön aufgeklärt!: Alles, was man über Aufklärung wissen muss , Loewe, 10,90 €
Pollack u.a.	Jungen: Was sie vermissen, was sie brauchen , Fischer, 9,95 €
Schnack u.a.	Kleine Helden in Not: Jungen auf der Suche nach Männlichkeit , Rowohlt, 8,95 €
Watzlawik u.a.	...und ich dachte, du bist schwanger! Frauen erzählen ihr coming out , Gatzanis, 17,50 €

IMPFEN

Hirte	Impfen Pro & Contra , Knauer, 10,95 €
Wild	Praxisleitfaden zur Impfentscheidung , Eigenverlag, Bezug erfragen unter Telefon 07771-2000

INFORMATIONSMATERIAL

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

Homepage: www.bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat das Ziel, die Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger zu einem verantwortungsbewussten, gesundheitsgerechten Verhalten und zur sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu fördern. Sie führt dazu bundesweite Aufklärungskampagnen durch und stärkt durch Qualitätssicherungsmaßnahmen die Effektivität und Effizienz gesundheitlicher Aufklärung.

Auf der Homepage können Sie kostenlos Informationsmaterial bestellen oder als Datei herunterladen. Sie finden dort z.B. die folgenden Broschürentitel:

- Schwanger? - Informationen für Migrantinnen in Deutschland (in verschiedenen Sprachen erhältlich)
- Eltern sein - Die erste Zeit zu dritt
- Eltern sein - Familienverbände
- Schwangerschaft - Informationen für werdende Eltern
- Das Baby - Ein Leitfaden für Eltern

- Entwicklungskalender für Kinder bis zum 18. Monat
- Impfkalender - für Säuglinge und Kleinkinder
- Kinderspiele - Anregungen zur gesunden Entwicklung vom Baby bis zum Kindergartenkind
- Sicherheitsfibel - Ratgeber für Eltern zur Verhütung von Kinderunfällen
- Beifahrer - Kleiner Tourenplaner für werdende Väter
- Auf dein Wohl mein Kind - Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern
- Rauchfrei in der Schwangerschaft - Ich bekomme ein Baby
- Rauchfrei - Der Elternratgeber (II): Das Baby ist da
- Ihr Kind raucht mit - Passivrauchende Kinder in Deutschland, Frühe Schädigungen für ein ganzes Leben

Notizen:

pro familia Konstanz

Reichenaustr. 5a
78467 Konstanz

Telefon: 075 31/2 63 90
Fax: 075 31/1 54 16

konstanz@profamilia.de
www.profamilia.de/konstanz

pro familia Singen

Feuerwehrstraße 1
78224 Singen

Telefon: 077 31/6 11 20
Fax: 077 31/1 25 85

singen@profamilia.de
www.profamilia.de/singen

Fachstelle Frühe Hilfen

Sozial- und Jugendamt Konstanz
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz

Telefon: 075 31/90 06 94
Fax: 075 31/90 01 26 94

Fruehe-Hilfen@konstanz.de

Fachdienst Frühe Hilfen

Landratsamt Konstanz
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Fachdienst Frühe Hilfen

Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell

Telefon: 075 31/800 23 34
Fax: 075 31/800 23 99

Fruehe-Hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Unsere Beratungsstellen werden vom
Sozialministerium Baden-Württemberg gefördert