

# STABIL UND GESUND IM FAMILIENLEBEN

Eltern (Da)sein bei seelischen Herausforderungen

Wegweiser für den Landkreis Straubing-Bogen  
und die Stadt Straubing





## Liebe Eltern, Angehörige und Betroffene,

ein Kind zu bekommen bedeutet, dass das gesamte Leben im wahrsten Sinne des Wortes Kopf steht. Alles ändert sich, auf Gewohntes kann häufig nicht zurückgegriffen werden. Was einmal wichtig war, ist auf einmal vollkommen unwichtig und das Leben braucht eine neue Struktur. Es ist eigentlich das Schönste was einem passieren kann, sagt man. Doch neben all dem Wunderbarem kann wegen der umfassenden Stresssituationen im Alltag auch eine emotionale Belastung entstehen. Sogar vor der Geburt spüren Mütter manchmal eine Stimmung, die anders ist als gewohnt. Dieses meist negative Gefühl kann den Blick verengen, sodass man auch schöne Momente immer weniger annehmen kann.

Außenstehend ist man oft mit Hilflosigkeit konfrontiert. Die Betroffenen wissen teilweise selbst nicht, was gerade los ist und brauchen Unterstützung. Wenn die Belastung länger anhält, können sich schwerwiegendere Folgen einstellen.

Aber auch und vor allem an den Kindern geht eine psychische Belastung der Eltern nicht spurlos vorüber. Für die gesamte Familie ist der Umgang damit eine große Herausforderung. Gerne möchten wir Ihnen und Ihren Lieben diese Broschüre an die Hand geben, mit vielfältigen Informationen zu Ansprechpartnern und Hilfsangeboten in unserer Region.

Diese Broschüre wurde für Sie in einem Arbeitskreis aus KoKi Straubing-Bogen, KoKi Stadt Straubing, Sozialpsychiatrischer Dienst des BRK Straubing und der Schwangerenberatungsstelle der Caritas Straubing erstellt. Die Kosten für Layout und Druck werden von der PSAG Straubing sowie der Dimetria-VdK gGmbH Straubing gefördert und von der Bundesstiftung Frühe Hilfen finanziert.

Die Broschüre finden Sie auch digital auf den Websites der Arbeitskreismitglieder:



KoKi Straubing-Bogen



Schwangerschaftsberatung  
der Caritas



Beratungsstelle  
seelische Gesundheit



KoKi Stadt Straubing




caritas **Regensburg**

Schwangerschaftsberatung  
Straubing



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**



**Seelische  
Herausforderungen  
gehen einher mit:**

Belastung

vielen Fragen

Konflikten

Scham

Verzweiflung

Ohnmacht

Hilflosigkeit

Antriebslosigkeit

Angst

Wut

Erschöpfung

Sozialem  
Rückzug

# INHALT

## 1. Seelische Herausforderung rund um Schwangerschaft und Geburt

- 1.1. Angebote und Ansprechpartner bei unerfülltem Kinderwunsch
- 1.2. Ansprechpartner bei ungewollter Schwangerschaft
- 1.3. Anlaufstellen bei Schwangerschaft und Krisen vor und nach Geburt

## 2. Seelische Herausforderungen in der Familie

- 2.1. Fachberatungsstellen für Familien und Angehörige
- 2.2. Spezielle Angebote für Kinder und Eltern bei seelischen Herausforderungen
- 2.3. Selbsthilfegruppen im Landkreis Straubing-Bogen und Stadt Straubing, online Selbsthilfegruppen

## 3. Alltagstipps

### 3.1. Praktische Tipps

Notfallbox  
Notfallplan  
Resilienz  
Haushaltshilfe

### 3.2. Bücher/Film/Links

für Erwachsene  
für Kinder verschiedener Altersstufen  
Empfehlenswerte Links

## 4. Notfallplan für Familien

- 4.1. Familiendaten
- 4.2. Vollmacht
- 4.3. Datenblatt Kind
- 4.4. Schweigepflichtsentbindung

## 5. Notfallnummer

# 1. Seelische Herausforderung rund um Schwangerschaft und Geburt

## 1.1. Angebote und Ansprechpartner bei unerfülltem Kinderwunsch

Ein unerfüllter Kinderwunsch kann eine große seelische Herausforderung sein. Es ist empfehlenswert, während des gesamten Prozesses z. B. bei einer Anbindung an ein Kinderwunschzentrum, psychosoziale oder auch psychologische Begleitung in Anspruch zu nehmen.

In unserer Region gibt es zu allen Fragen in Sachen Kinderwunsch folgende Ansprechpartner

### **Donum Vitae in Bayern e. V.**

Am Stadtpark 12 in 94469 Deggendorf

#### **Außensprechtage dienstags und donnerstags in Straubing**

Familienhaus der Christuskirche, Eichendorfstraße 11 in 94315 Straubing

☎ 09421/180290

✉ [straubing@donum-vitae-bayern.de](mailto:straubing@donum-vitae-bayern.de)

### **Caritas Schwangerschaftsberatung**

Obere Bachstraße 12 in 94315 Straubing

☎ 09421/9912-28 Montag – Freitag 08:30 bis 11:30 Uhr

Termine nach Vereinbarung (auch abends möglich)

✉ [straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de](mailto:straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de)

### **Everyone but us**

Selbsthilfe-Gruppe bei unerfülltem Kinderwunsch Regensburg

✉ [everyonebutus@gmx.de](mailto:everyonebutus@gmx.de)

## 1.2. Ansprechpartner bei ungewollter Schwangerschaft

Bei einer ungewollten Schwangerschaft bietet Ihnen eine Schwangerschaftskonfliktberatung fundierte und ergebnisoffene Beratung.

### **Gesundheitsamt Landkreis Straubing-Bogen und Stadt Straubing Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

Beratung und Begleitung bei allen Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Schwangerschaft, auch im Schwangerschaftskonflikt.

Leutnerstraße 15 in 94315 Straubing

☎ 09421 / 973 517

✉ [schwangerschaftsberatung@landkreis-straubing-bogen.de](mailto:schwangerschaftsberatung@landkreis-straubing-bogen.de)

### **Donum Vitae in Bayern e. V.**

Beratung und Begleitung zu allen Fragen der Schwangerschaft und Geburt, auch im Schwangerschaftskonflikt.

Am Stadtpark 12 in 94469 Deggendorf

Außensprechtage dienstags und donnerstags in Straubing

Familienhaus der Christuskirche, Eichendorfstraße 11 in 94315 Straubing

☎ 09421/180290

✉ [straubing@donum-vitae-bayern.de](mailto:straubing@donum-vitae-bayern.de)

## **Caritas Schwangerschaftsberatung**

Obere Bachstraße 12 in 94315 Straubing

☎ 09421/9912-28 Montag – Freitag 08:30 bis 11:30 Uhr

Termine nach Vereinbarung (auch abends möglich)

✉ [straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de](mailto:straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de)

Hier erfolgt die Konfliktberatung ohne Scheinvergabe

## 1.3. Anlaufstellen bei Schwangerschaft und Krisen vor und nach der Geburt

Damit sich Babys und Kinder ganz allgemein bestmöglich entwickeln können, benötigen Sie ein sicheres, liebendes und feinfühliges Umfeld. Das ist soweit klar. Jede Familie ist dabei sehr bemüht ihr Bestes zu geben, gleichzeitig ist jede Familie für sich einzigartig. Doch es gibt in der heutigen Zeit viele Herausforderungen, mit denen man zurechtkommen muss und die man zu bewältigen auch gezwungen ist. Das kann zu erheblichen Belastungsempfinden und Stresserleben führen. Einher geht damit oft auch ein spürbarer Erwartungsdruck. Viele Eltern erhoffen sich ein perfektes und harmonisches Familienleben, was eigentlich gar nicht existiert.

Nehmen Belastungen irgendwann überhand, vielleicht verbunden mit Stress und unerklärlichen Gefühlen, gelangt man schnell an die eigenen Grenzen. Dann ist man als Elternteil für die Kinder nicht mehr so verfügbar, wie diese es benötigen. In solchen Situationen ist es hilfreich, Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das hilft, die Lebenssituation wieder zu verbessern.

### **KoKi – Netzwerk frühe Kindheit**

Die KoKi bietet Beratung unter anderem in belastenden Situation und führt auch Hausbesuche durch. Unterstützung erfolgt durch Frühe Hilfen in der Familie oder die Vermittlung an Kooperationspartner.

#### **KoKi Landkreis Straubing-Bogen**

Landratsamt Straubing-Bogen

Äußere Passauer Str. 69 a in 94315 Straubing

☎ 09421/973 219 oder 09421/973 439

✉ [koki@landkreis-straubing-bogen.de](mailto:koki@landkreis-straubing-bogen.de)

#### **KoKi Stadt Straubing**

Soziales Rathaus Stadt Straubing

Am Platzl 31 in 94315 Straubing

☎ 09421/94470 412 oder 09421/94470415

✉ [koki@straubing.de](mailto:koki@straubing.de)

## **Caritas Schwangerschaftsberatung**

Die Beratungsstelle begleitet Menschen jeglicher Nationalität, Herkunft und Orientierung von der Familienplanung über die Zeit der Schwangerschaft bis hin zum täglichen Leben mit einem Kleinkind bis zum 3. Lebensjahr. Eine (psychosoziale) Beratung bei allen Themen vor, während und nach einer Schwangerschaft ist möglich.

Obere Bachstraße 12 in 94315 Straubing

☎ 09421/9912-28

Montag – Freitag 08:30 bis 11:30 Uhr

Termine nach Vereinbarung (auch abends möglich)

✉ [straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de](mailto:straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de)

### **Donum Vitae in Bayern e.V.**

Die Beratungsstelle von DONUM VITAE bietet Hilfen und Orientierung für Frauen, Männer, Paare und Familien zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, Schwangerschaftskonflikt, pränataler Diagnostik, Partnerschafts- und Familienproblemen, Fehl- oder Totgeburt, anonymer Geburt und vertraulicher Geburt, bis zum 3. Lebensjahr des Kindes.

### **Am Stadtpark 12 in 94469 Deggendorf**

Außensprechtage dienstags und donnerstags in Straubing

Familienhaus der Christuskirche, Eichendorfstraße 11 in 94315 Straubing

☎ 09421/180290

✉ [straubing@donum-vitae-bayern.de](mailto:straubing@donum-vitae-bayern.de)

### **Sprechstunde für Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt**

Psychische Erkrankungen treten nicht selten gerade in dem sensiblen Lebensabschnitt rund um die Geburt eines Kindes auf. Erkrankungen wie z. B. Depressionen können auch durch eine Schwangerschaft ausgelöst werden. Das Auftreten kann sich negativ auf die Mutter-Kind-Beziehung auswirken. In der Regel lassen sich solche Störungen gut behandeln und haben dann eine gute Prognose. Die Ambulanz bietet betroffenen Frauen eine schnelle und fachgerechte Hilfe.

### **Ambulanz für psychische Gesundheit**

#### **Bezirksklinikum Mainkofen**

Mainkofen 79 in 94469 Deggendorf (Haus B6)

☎ 09931/8721210

✉ [PiaSekretariat@mainkofen.de](mailto:PiaSekretariat@mainkofen.de)

### **Sprechstunde für Frauen mit psychischen Erkrankungen**

Sprechstunde für Frauen in der Schwangerschaft und während der Stillzeit bei vorliegender psychischer Erkrankung, insbesondere wenn sie Medikamente einnehmen.

### **Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg**

#### **Klinik St. Hedwig**

Steinmetzstraße 1-3 in 93049 Regensburg

☎ 0941/3695204

✉ [schwangerenambulanz@barmherzige-regensburg.de](mailto:schwangerenambulanz@barmherzige-regensburg.de)

### **Spezialambulanz für psychische Erkrankungen vor und nach der Geburt**

Beratungsangebot für psychisch vorerkrankte Frauen mit Kinderwunsch oder bei ungeplanter Schwangerschaft.

### **Zentrum für Psychiatrie Cham**

#### **der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie & Psychotherapie der Universität Regensburg am medbo**

#### **Bezirksklinikum Regensburg**

August-Holz-Straße 1 | 93413 Cham Eingang: Haupteingang SANA-Krankenhaus Cham

☎ 09971/76655-0

✉ [zentrum-psy-cha@medbo.de](mailto:zentrum-psy-cha@medbo.de)

### **Beratungspraxis Sichtwechsel (kostenpflichtig)**

Die Praxis bietet eine einfühlsame Begleitung für Eltern in herausfordernden Zeiten. Eltern werden unterstützt, belastende Erfahrungen, traumatische Erlebnisse oder emotionale Krisen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft zu verarbeiten. Mit fachlich fundierter, traumasensibler Beratung wird ein sicherer Raum für Klarheit, Stabilität und neue Perspektiven geschaffen.

☎ 08161/8851130

✉ [info@beratungspraxis-sichtwechsel.de](mailto:info@beratungspraxis-sichtwechsel.de)

[www.beratungspraxis-sichtwechsel.de](http://www.beratungspraxis-sichtwechsel.de)

### **Sterneneltern**

Für Eltern, die ihr Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder nach der Geburt verloren haben, hat sich der Begriff Sterneneltern etabliert.

**Leere Wiege (Selbsthilfegruppe)**  
**Franziskus Hospizverein Straubing-Bogen e.V.**  
Azlburger Straße 19 in 94315 Straubing  
☎ 09421 / 12908  
✉ info@hospizverein-straubing.de

**Initiative Sternenkinder Bayerwald**  
✉ sternenkinder.bayerwald@mail.de  
www.sternenkinder-bayerwald.de

## 2. Seelische Herausforderungen in der Familie

### 2.1. Fachberatungsstellen für Familien und Angehörige

Beratung hilft, wenn Sie gerade nicht weiterwissen, Sie sich Sorgen machen und Sie sich belastet fühlen. Bei Beratung wird gemeinsam mit der Fachkraft Ihre individuelle Situation betrachtet und nach passenden Lösungen gesucht. Diese Gespräche helfen, Lösungen für Problemlagen zu finden um das Wohlbefinden wiederherzustellen. Gerade auch, wenn sich Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern entwickelt haben, trägt Beratung dazu bei, die Beziehung wieder zu verbessern.

**Wichtig zu wissen ist, dass die Beratungsangebote der drei nachfolgenden Stellen kostenlos und vertraulich sind. Sie können auch anonym in Anspruch genommen werden.**

#### **Beratungsstelle für seelische Gesundheit**

Beratung und Unterstützung für erwachsene Menschen, die bei persönlichen Problemen nicht mehr weiterwissen, sich in einer Lebenskrise befinden oder aufgrund einer seelischen Erkrankung Schwierigkeiten haben, ihren Alltag zu bewältigen. Auch Angehörige von Menschen mit seelischen Erkrankungen können Gesprächstermine in Anspruch nehmen.

Siemensstraße 11a in 94315 Straubing  
☎ 09421/99 52 - 3000  
✉ spdi-beratungsstelle@kvstraubing.brk.de

#### **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern steht allen Ratsuchenden offen – unabhängig von Nationalität oder Religion, freiwillig, niederschwellig, kostenfrei und vertraulich. Im Verbund mit den Beratungsstellen Dingolfing und Deggendorf bieten wir auch jeden Dienstagnachmittag Elternsprechstunden im Bezirkskrankenhaus Mainkofen an. Über eine unkomplizierte Anmeldung beim Sozialdienst können Sie Termine vereinbaren.

Krankenhausgasse 15 in 94315 Straubing  
☎ 09421/18 87 80  
✉ info@beratungsstelle-straubing.de

#### **Kinderschutzbund Straubing-Bogen e. V.**

##### Familienhilfe und -beratung

Die Familienberatung des Straubinger Kinderschutzbundes bietet einen geschützten Raum, in dem Sie mit allem kommen dürfen – mit Sorgen, Fragen, Unsicherheiten oder Konflikten. Ob als Eltern, Paar, Alleinerziehende oder Patchwork-Familie: Wir hören zu, begleiten, unterstützen und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Wege, die zu Ihrer Familie passen. Vertraulich. Kostenlos. Für alle. Auf Wunsch sind Hausbesuche möglich. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – ein erstes Gespräch kann bereits vieles verändern.

Amselstraße 30 in 94315 Straubing  
☎ 09421/7899-345  
✉ familienhilfe@ksb-straubing.de

### **Emotionelle Erste Hilfe (EEH)**

Unterstützt Eltern, Säuglinge und Kleinkinder in emotional belasteten Situationen. Durch traumasensible Beratung, achtsame Körperwahrnehmung, Atemarbeit und bindungsstärkende Berührung werden Stress und Überforderung reduziert. Eltern erleben wieder mehr Sicherheit und Stabilität im Umgang mit ihrem Kind und die Bindungsfähigkeit wird gezielt gestärkt. Die Beratung findet in einem geschützten Rahmen statt. Mögliche Themen sind z. B. Erleben von Belastung und Erschöpfung, untröstliches Weinen des Kindes, Schlafprobleme, Verarbeitung belastender Erlebnisse während der Schwangerschaft oder Geburt.

### **Diese Beratung ist kostenpflichtig.**

**Yvonne Schiebl**, Dipl. Pädagogin Univ; Systemische Beraterin (DGSF);

Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

☎ 0176 7257 6283

✉ [schiessl@familieimblick.de](mailto:schiessl@familieimblick.de)

**Susanne Fuchs**, Psychologin (M.Sc.), Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Physiotherapie und Psychotherapie, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

☎ 0176/60008407

✉ [susanne@gefuehlsbewegt.de](mailto:susanne@gefuehlsbewegt.de)

## 2.2. Spezielle Angebote für psychisch erkrankte Eltern und ihre Kinder

Wenn Eltern psychisch erkrankt sind, stehen Kinder meist schon sehr früh in der Verantwortung. Häufig übernehmen sie Elternaufgaben, um damit ihre Eltern zu unterstützen und zu entlasten ohne, dass dies den Eltern bewusst ist. Für die Kinder ist das eine sehr belastende Situation. Nicht selten führt sie dazu, dass Kinder selbst auffälliges Verhalten entwickeln, oder sogar selbst psychisch erkranken. Gelingen das Erkennen und die Behandlung, bzw. eine bedarfsgerechte Unterstützung von Eltern und Kindern, erhört sich die Chance der Kinder auf ein gesundes Aufwachsen.

### **Beratungsprogramm „Kinder kranker Eltern“**

Das Programm richtet sich an Familien mit einem schwer erkrankten Elternteil. Unterstützung erfolgt anhand von Beratung mit dem Schwerpunkt „Kommunikation in der Familie“. Hierzu sind 8 Termine bei einem niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder -psychotherapeutin möglich. Eine Überweisung ist nicht notwendig. Das Angebot ist gültig für Versicherte bei der AOK, Siemens BKK, DAK und BMW BKK. Nähere Infos erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

☎ 089 54546-40430

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

### **Familiencoach Depression**

Das Online-Trainingsprogramm gibt nützliche Tipps bei der Bewältigung des Alltags mit einem depressiv erkrankten Angehörigen. (kostenlose Nutzung auch für Nichtmitglieder)

[www.depression.aok.de](http://www.depression.aok.de)

### **Mutter-Kind-Kur/Vater-Kind-Kur**

Die Caritas Beratungsstelle für Müttergenesung und Familienerholung berät und vermittelt Kuren nach passendem Bedarf (Klinikwahl, Antragsstellung und Unterstützung im Widerspruchsverfahren).

**Caritasverband Straubing-Bogen e. V.**  
Obere Bachstraße 12 in 94315 Straubing  
☎ 09421/991217  
Montag – Donnerstagsvormittag

## Haushaltshilfen

Gesetzlich Krankenversicherte können bei akuter schwerer Erkrankung einen Anspruch auf Haushaltshilfe geltend machen, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind, sich um den Haushalt zu kümmern. Für nähere Informationen, Voraussetzungen und Antragsstellung wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Krankenkasse.

- Verband Hauswirtschaftlicher Fachservice-Organisationen in Bayern e.V.  
[www.hwf-bayern.de/niederbayern](http://www.hwf-bayern.de/niederbayern)
- Maschinenring Straubing-Bogen  
[www.mr-straubing-bogen.de](http://www.mr-straubing-bogen.de)
- Familiycare - eine Dienstleistung von Seniorcare  
[www.seniorcare-gmbh.de](http://www.seniorcare-gmbh.de)



Weitere Adressen können Sie im Internet recherchieren. Auch Krankenkassen verfügen über Kontaktdaten.

## 2.3. Selbsthilfegruppen im Landkreis Straubing-Bogen und der Stadt Straubing

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch gibt Hilfestellung und Information um einen neuen, besseren Umgang mit der Erkrankung zu finden.

### **Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen Beratungsstelle für seelische Gesundheit**

- Selbsthilfegruppe, jeden ersten Mittwoch im Monat, von 18.30 – 20.30 Uhr in Straubing
- Gesprächsgruppe, mit psychologischer Begleitung jeden ersten Donnerstag im Monat, von 19.00 – 20.30 Uhr in Straubing

Für beide Gruppen ist eine Anmeldung und ein kurzes Informationsgespräch in der Beratungsstelle notwendig.

☎ 09421/9952 3000

✉ [spdi-beratungsstelle@kvstraubing.brk.de](mailto:spdi-beratungsstelle@kvstraubing.brk.de)

### **Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen und beraten Betroffene und Angehörige bei der **Suche** einer Selbsthilfegruppe, aber auch zu deren Gründung, Finanzierung und zum Bestehen.

### **Sekon Selbsthilfe Kontaktstelle**

☎ 0871/609114 oder 0991/29795540

✉ [info@selbsthilfe-niederbyern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbyern.de)

[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

## Kiss Regensburg Selbsthilfe in Stadt- und Landkreis Regensburg

☎ 0941/599388610

✉ [kiss.regensburg@paritaet-bayern.de](mailto:kiss.regensburg@paritaet-bayern.de)  
[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

## Selbsthilfegruppen Online

### Schatten & Licht e.V.

Die Selbsthilfe-Organisation „Schatten und Licht e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein, der sich mit dem Problemfeld der Peripartalen psychischen Erkrankungen von Müttern befasst. Die Organisation bietet bundesweit Selbsthilfegruppen, ein Beraterinnen-Netz und darüber hinaus viele Informationen zum Thema.

#### Online Selbsthilfegruppe

✉ [online-shg@schatten-und-licht.de](mailto:online-shg@schatten-und-licht.de) (Mareike Lange)

#### Online-Pschose-SHG

✉ [online-ppp-shg@schatten-und-licht.de](mailto:online-ppp-shg@schatten-und-licht.de) (Christina Miethe)

#### Online-Trauma-SHG

✉ [online-trauma-shg@schatten-und-licht.de](mailto:online-trauma-shg@schatten-und-licht.de) (Anne Planz)

#### Online-Schwangerschaft-SHG

✉ [online-schwanger-shg@schatten-und-licht.de](mailto:online-schwanger-shg@schatten-und-licht.de) (Verena Eisbrenner)

#### Online Vätergruppe

✉ [mail@benjamin-dittrich.de](mailto:mail@benjamin-dittrich.de)



## 3. Alltagstipps

### 3.1. Praktische Tipps

Gerade in emotional fordernden Zeiten ist es wichtig, gut für sich zu sorgen und Strategien zur Hand zu haben, um Belastungen zu meistern. Auch lohnt es sich, sich mit seinem seelischen Wohlbefinden zu beschäftigen, noch bevor eine Krise auftritt, um sich dadurch für schwierige Zeiten zu stärken. Im Folgenden finden Sie praktische, wie auch präventive Informationen und Tipps, um Krisen entgegenzuwirken, zu bewältigen oder gestärkt daraus hervorzugehen.

#### Notfallbox

Alles Schöne und tolle Erinnerungen haben in der Notfallbox Platz und können bei Bedarf hervorgeholt werden.

#### Notfallplan

Stichwort **Notfallplan** – auch wenn es noch so schwerfällt, machen Sie sich einen Notfallplan, der greift, wenn gerade gar nichts mehr funktionieren will. In diesen Situationen sind Sie froh, wenn klar ist, was, wann, wer zu tun hat und sie alle, vor allem auch ihre Kinder, gut versorgt sind. Weihen Sie Ihre Unterstützer schon vorab in Ihren Notfallplan ein, damit diese auch reagieren können und wissen, was auf sie zukommt.

Eine Vorlage für einen Notfallplan finden Sie am Ende der Broschüre.

#### Resilienz – unser „seelisches Immunsystem“ als Kraftquelle

Resilienz beschreibt die Fähigkeit mit schwierigen Ereignissen im Leben umzugehen. Unser „Immunsystem der Seele“ ist zum Teil durch genetische Veranlagung, aber auch durch Umwelteinflüsse bestimmt. So können unterstützende Bezugspersonen in der Kindheit eine Grundlage für eine resiliente Lebensweise sein. Glücklicherweise ist Resilienz aber auch ein lebenslanger Prozess, den wir verändern und gezielt fördern können.

Kinderwunsch und die Geburt eines Kindes können etwas Wunderschönes und gleichzeitig etwas sehr Herausforderndes sein. Wir können nicht immer steuern, was in unserem Leben geschieht, aber wir können uns wappnen, mit all den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen. Mit einer resilienten Lebensweise können wir eine wichtige Grundlage für die Veränderungen schaffen, die mit einem Leben mit Kind einhergehen.

Die folgenden sieben Grundsätze der Resilienz können Ihnen dabei helfen, sich selbst und Ihr Leben besser kennen zu lernen und nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen anzupassen.

#### Akzeptanz



Ich akzeptiere, was das Leben für mich bereithält und versuche Dinge, die ich nicht verändern kann, anzunehmen und meinen Frieden damit zu schließen. Ich höre auf, gegen Dinge, die ich nicht verändern kann, anzukämpfen und setze meine Energie dafür ein, mein Leben aktiv in die Hand zu nehmen und zu gestalten, was ich verändern kann.

#### Verantwortung



Verantwortung habe ich nicht nur gegenüber meinen Kindern und meiner Familie, sondern auch - und vor allem - gegenüber mir selbst. Stellen Sie sich regelmäßig folgende Fragen: Wie gehe ich mit mir um? Wie spreche ich mit mir? Sorge ich für notwendige Pausen für Körper, Geist und

Seele? Finden auch meine Bedürfnisse Beachtung? Bitte beachten Sie: Nur ich selbst kann mich zu einem zufriedenen Menschen machen!



### **Optimismus**

Positive Gedanken wirken wie Vitamine für das seelische Immunsystem. Mit Miesmachen und Schwarzsehen kommt man nicht weiter, man raubt sich vielmehr wichtige Energien. Mit einer positiven Lebenseinstellung hingegen wird man zum Chancenfinder. Das Leben leicht zu nehmen heißt aber nicht, es auf die leichte Schulter zu nehmen. Vieles hängt von einer positiven Lebenseinstellung ab. Oftmals richten wir den Fokus auf das Negative und nehmen das, was gut läuft als selbstverständlich wahr. Versuchen Sie deshalb, bewusst auf das Positive, auf das Schöne in Ihrem Leben zu achten und es wertzuschätzen. Bestärken Sie sich mit einer lebensbejahenden Einstellung, denn: Es kommt selten etwas Gutes dabei heraus, wenn man Schlechtes erwartet.



### **Selbstwirksamkeit**

(Kindliche) Vorbilder wie Pippi Langstrumpf oder Märchenfiguren sind resiliente Menschen. Sie glauben an sich und an das Gute, sind zuversichtlich und nehmen ihr Glück in die eigene Hand. Auch in jedem von uns steckt ein Held und wir haben Kräfte, denen wir uns vielleicht gar nicht bewusst sind. Wir alle sind Alltagshelden! Entdecken Sie Ihre eigenen Stärken und machen Sie sich bewusst, was Sie in Ihrem Leben schon alles erreicht und bewältigt haben. Erkennen Sie Ihre Selbstwirksamkeit und, dass die Kraft zur Veränderung in jedem von uns vorhanden ist.



### **Netzwerkorientierung**

Resiliente Menschen pflegen soziale Kontakte, denn ein Miteinander gibt Stabilität. Eine gute menschliche Beziehung lebt davon, Hilfe anzubieten aber auch Hilfe anzunehmen! Denken Sie an das Sprichwort „Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“. Die Idee, dass es mehrere Ansprechpartner gibt, kann sowohl für das Kind eine Bereicherung, als auch für die Eltern eine Entlastung sein. Manchmal ist es jedoch auch sinnvoll, sich abzugrenzen und auch mal „NEIN“ sagen zu können und von sogenannten „Energieräubern“ Abstand zu nehmen.



### **Lösungsorientierung**

„Alles, was Du brauchst, ist in Dir vorhanden. Du musst es nur entdecken“ (Milton Erikson).

Oft befinden wir uns nur in der Problemtrance, unser Blick ist starr auf die Schwierigkeiten gerichtet und man ist zu beengt für mögliche Perspektiven. Ist man hingegen in einer Lösungsstimmung, weitet sich der Blick. Zum Beispiel mit einem Blick zurück: Habe ich schon ähnliche Probleme gelöst? Wie habe ich das geschafft? Gibt es Vorbilder, die ähnliche Probleme gemeistert haben? Oder mit einem Blick nach vorn: Wo sehe ich mich in ein paar Jahren? Was muss sich verändern, um meine Ziele zu erreichen?



### **Zukunftsorientierung**

Für eine resiliente Lebensweise ist es wichtig, realistische Vorstellungen zu entwickeln und die Zukunft aktiv zu gestalten. Zum Beispiel mit einer Liste: Was kommt in nächster Zeit auf mich zu? Wie kann ich mich innerlich darauf vorbereiten? Was tut mir gut? Welche Ressourcen stehen mir momentan zur Verfügung? Ganz nach Mark Twain: „Wer nicht weiß, wo er hinwill, muss sich nicht wundern, wenn er woanders ankommt.“

1 Kraft. Der neue Weg zur inneren Stärke. Ein Resilienztraining. Dr. med. Claudia Croos-Müller. Kösel Verlag, 2022  
Ich schaf(f) das. Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower. Dr. med. Claudia Croos-Müller. Kösel Verlag, 2020  
Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Prof. Dr. Jutta Heller, Gräfe und Unzer Verlag, 2021

Wie bereits beschrieben: Nicht immer können wir steuern, was in unserem Leben passiert. Wir haben es aber in der Hand, wie wir Erlebnisse bewerten und darauf reagieren. Wenn wir akzeptieren, dass das Leben eine bunte Mischung aus positiven und negativen Erfahrungen ist, sind wir gestärkt, mit all den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen.

Achten Sie für eine seelisch gesunde Lebensweise auf Ihre innere Balance. Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen, immer wieder in sich hinein zu spüren und sich zu fragen: Geht es mir gut? Geht es mir wirklich gut? Was brauche ich im Moment? Was brauche ich langfristig? Wer oder was kann mich begleiten oder unterstützen?

### **Einfache und schnelle Hilfe bei psychischen Belastungen:**

Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Nutzen Sie die folgenden Übungen nach der bewährten Body 2 Brain CCM® Methode von Dr. med. Claudia Croos-Müller, um Ihr psychisches Immunsystem zu stärken:

#### **Sich schütteln**

Schüttle erst deinen rechten Arm. Und dann deinen linken Arm. Schüttle dein rechtes Bein. Und jetzt das linke. Jetzt leichtes Kopfschütteln. Die Schultern und den Oberkörper fest schütteln. Und jetzt schüttle deinen ganzen Körper. Je lockerer und mehr, desto besser. Wie ein Bär, der aus dem Wasser kommt und seinen Pelz abschüttelt. Brrr! Die motorischen Bereiche Deines Großhirns und das Kleinhirn sind beim Abschütteln hoch aktiv. Panikgefühle oder lähmendes Entsetzen werden dabei blockiert.

#### **Schulterwurf**

Strecke beide Arme leicht nach vorne aus, Handflächen nach oben. Und jetzt bewege die Arme abwechselnd mit Schwung von vorne nach oben und nach hinten. Über die Schulter. Schwupps! Rechts und links im Wechsel. Und rechts. Schwupps! Und links. Schwupps! Schulterwurf! Lass den Stress hinter dir. Lass den Ärger hinter dir. Schwupps, über die Schulter!

Eine wirksame Aufwärts- und Ist-mir-doch-egal-Geste im Rechts-links-Muster (EDMR). Schulterwurf ist auch ziemlich wirksam gegen Selbstoptimierungswahn.

#### **Kopf hoch**

Die Übung ist ganz einfach: Nimm einfach den Kopf hoch. Du musst nur deinen Muskeln und deiner Halswirbelsäule erlauben, sich etwas zu strecken und dein Kinn dabei anzuheben. Wenn wir anderen Menschen Mut und Hoffnung machen wollen, sagen wir oft „Kopf hoch“. Wir scheinen instinktiv zu wissen, dass diese Körperhaltung mental und emotional hilft. Also öfter mal bewusst: Kopf hoch. Diese Mini-Aufwärtsbewegung bewertet Dein Gehirn als Stärke. Kopf hoch ist eine wunderbare Übung zur Selbstwirksamkeit.

#### **Lächeln**

Mundwinkel ein wenig nach außen. Und dann eine schöne kleine Aufwärtsbewegung. Bis zu den Augenwinkeln. Denn auch die Augen lächeln gerne mit. Lächle Dich im Spiegel an. Und bevor Du die Wohnung verlässt: Lächle noch mal. Und wenn Dir jemand begegnet: Lächle. Lächle Dir zuliebe. Übrigens Lächeln ist ansteckend. Die Muskelbewegungen ebenso wie Dein lächelndes Gesicht im Spiegel werden im Gehirn sofort positiv bewertet und erzeugen dadurch stimmungsaufhellende Neurotransmitter.

*Wenn Sie Weiteres zum Thema Resilienz, Selbstfürsorge und positives Denken wissen möchten, finden Sie Buchempfehlungen in dieser Broschüre, in jedem Buchladen und der Stadtbücherei. Gerne können Sie sich auch direkt an die Beratungsstelle für seelische Gesundheit des BRK wenden. Zudem bieten die Krankenkassen wertvolle Informationen und auch präventive Angebote an, wie z.B. autogenes Training oder Apps zu verschiedenen Themen rund um das seelische Wohlbefinden. Es lohnt sich, sich damit zu beschäftigen!*



**Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,  
öffne das Fenster der Seele,  
verbeuge mich vor allem, was lebt,  
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,  
springe ein paar Mal über meinen Schatten und lache mich gesund.**

## 3.2. Buchempfehlungen

Die angeführten Buchempfehlungen sind praxiserprobt und persönliche Empfehlungen der Arbeitsgruppe.

### Für Erwachsene

#### **„Gefühle sind keine Krankheit – Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen“**

von Dr. med. Christian Peter Dogs

Der Psychiater und Klinikleiter Christian Peter Dogs schildert in seinem unterhaltsamen und fundierten Buch, wann Ängste, depressive Symptome oder tiefe Zweifel therapeutischer Hilfe bedürfen und mit welchen Gefühlslagen und Krisen man auch ganz gut allein zurecht kommen kann.

#### **„Das Buch, von dem du dir wünschst, deine Eltern hätten es gelesen (und deine Kinder werden froh sein, wenn du es gelesen hast)“**

von Philippa Perry

Die erfahrene Psychotherapeutin verrät, wie wir schmerzliche Erfahrungen aus der eigenen Kindheit nicht weitergeben, sondern heilen. Wir erfahren, wie wir aus negativen Verhaltensmustern ausbrechen und mit impulsiven Gefühlen umgehen.

#### **„Bindung ohne Burnout, Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen“**

von Nora Imlau

In ihrem neuen Buch bietet die erfolgreiche Ratgeberautorin nicht nur Lösungen für Eltern, die im Familienalltag am Limit sind, sondern auch für die Mütter und Väter, die gar nicht erst in Überforderung oder gar in ein Burnout hineingeraten wollen. Sie zeigt: Bindung ist robust, sie verträgt eine Menge elterliche Unvollkommenheit.

#### **„Kraft. Der neue Weg zur inneren Stärke. Ein Resilienztraining.“**

von Dr. med. Claudia Croos-Müller

Mit neurologischen Erkenntnissen, hilfreichen Hintergrundwissen, Fallbeispielen und praktischen Übungen eröffnet die Autorin neue Wege, die innere Widerstandskraft zu trainieren und unsere Haltung zum Leben zu verändern.

### **„Ich schaff(f) das. Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower.“**

von Dr. med. Claudia Croos-Müller

Übungskarten mit Mini-Körperübungen nach der wirkungsvollen Body2Brain CCM ®-Methode unterstützen in allen Lebenslagen und stärken Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

### **„Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“**

von Matthew Johnstone

Ein Buch über die Kraft der Resilienz mit wunderbaren Illustrationen und überzeugenden Texten, mit großer Wärme und klugen Witz.

### **„Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depressionen an die Leine legte.“**

von Matthew Johnstone

Der Autor, selbst von Depressionen betroffen, findet für die Erkrankung einfache Bilder und Texte, gespickt mit Humor, großem Verständnis und Zuversicht

### **„Mit dem schwarzen Hund leben. Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren.“**

von Matthew Johnstone

In diesem Buch werden eindringliche, berührende und oft humorvolle Bilder und Texte sowie eine Fülle von praktischen Ratschlägen für Angehörige und Freunde von Menschen mit Depressionen aufgezeigt.

### **Glück doch mal. Das kreative Workbook für alle, die sich das gute Leben selbst gestalten wollen.“**

von Gina Schröder

Dieses Buch ist anders als jeder Glücksratgeber. Es ist individuell, frech, unkonventionell und ein bisschen verrückt. Die 99 Aufgaben machen neugierig und motivieren, das Positive in den Alltag zu übertragen.

## **für Kinder verschiedener Altersgruppen**

### **„Ängstlich, wütend, fröhlich sein“**

von Doris Rübél

Buch über Gefühle für 2 bis 4-jährige Kinder

### **„Warum ist Mama traurig?“**

von Susanne Wunderer

Bilderbuch für 2 bis 5-Jährige zum Thema Depression

### **„FUFU und der grüne Mantel“**

von Vera Eggermann und Lina Janggen

Bilderbuch für Kinder im Vorschulalter mit einem psychisch kranken Elternteil

### **„Bei mir Zuhause ist was anders: Was Kinder psychisch kranker Eltern erleben“**

Herausgeber Sabine Kühnel, Livia Koller

Fachbuch für Eltern, Angehörige und Fachkräfte.

### **„Die Tasche voller Steine – Mit Kindern über den Umgang mit Sorgen sprechen“**

von Frederik Wolfe

Heikle Themen aus Sicht des Kindes dargestellt mit einer fröhlichen und hoffnungsvollen Wendung zum Schluss. Für Kinder ab 5 Jahren

### **„Blumen im Kopf. Opa Günther pflanzt gute Gedanken“**

von Lisa Wirth

Die Geschichte von Johanna und Opa Günther erzählt auf bezaubernde Weise von der Macht der Gedanken. Für Kinder ab 4 Jahren

### **„Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging“**

von Monika Weize

Ein wertvolles Buch, um Kindern ab 4-5 Jahren einen Weg zu zeigen mit Kummer und Verlust umzugehen.

### **„Jule und der Sorgentopf“**

von Miriam Knappe

Buch über den hilfreichen Umgang mit Sorgen und Ängsten für Kinder ab 5 Jahren

## **Film**

### **Die Sendung mit der Maus Spezial**

Die unsichtbare Krankheit

Ein Film, in dem vier mutige Kinder, über den Umgang und das Gefühl mit einer unsichtbaren Krankheit erzählen.

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

## **Links**

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

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit  
Broschüren & Flyer zu verschiedenen Themen

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

Informationen zum gesunden Aufwachsen von Kindern

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

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit  
Einzelberatung rund ums Thema Erziehung.

[www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

Hilfe und Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

## 4. Notfallplan für Familien

### Liebe Eltern,

wir alle waren schon in Situationen, die wir so nicht vorhergesehen hatten. Notfälle, Krisen oder akute Erkrankungen sind herausfordernd und verlangen von allen Familienmitgliedern viel ab.

Hilfe holen und annehmen ist ein Zeichen von Stärke. Haben Sie keine Hemmungen und trauen Sie sich, Hilfe anzunehmen. Der Alltag mit Kindern ist eine Herausforderung und es ist wichtig, sich selbst und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Um in schwierigen Situationen, wenn alltägliche Dinge und vor allem die Versorgung und Betreuung der Kinder nicht mehr möglich ist, nicht in Panik zu verfallen, ist es sinnvoll sich im Vorfeld Gedanken zu machen.

Wir möchten Ihnen hier konkrete Anregungen geben, wie ein möglicher Notfallplan aussehen kann. Bestimmen Sie bereits im Vorfeld, wer sich im Notfall um Ihre Kinder kümmert, wie die finanzielle Situation dazu zu regeln ist, was wissenswert ist und was genau zu tun ist.

Dieser Notfallplan wurde nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Er soll Anregung bieten und stellt keine Gewähr für Vollständigkeit dar.



## 4.1. Familiendaten

### Mama

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Anschrift, Kontaktdaten)

### Papa

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Anschrift, Kontaktdaten)

### Sonstige Bezugspersonen

---

(Beziehungsverhältnis)

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Anschrift, Kontaktdaten)

### Sonstige Bezugspersonen

---

(Beziehungsverhältnis)

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Anschrift, Kontaktdaten)

### Elterliche Sorge

- Gemeinsame elterliche Sorge der Eltern
- Alleinige elterliche Sorge (Negativbescheinigung, Gerichtsurteil in Kopie beifügen)
- Vormundschaft

### Kinder

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Name, Geburtsdatum)

---

(Name, Geburtsdatum)



## 4.2. Vollmacht

Hiermit möchte ich für den Fall, dass ich aus gesundheitlichen Gründen **vorübergehend** nicht in der Lage bin, mich vollumfänglich um meine Kinder zu kümmern, vorsorgen:

Ich, \_\_\_\_\_ (Vollmachtgeber)  
(Name, Geburtsdatum)

### bevollmächtigte hiermit

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Anschrift, Kontaktdaten)

### hinsichtlich meiner Kinder

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

### folgende Belange zu regeln bzw. zu entscheiden

- o bei sich im Haushalt zu betreuen
- o medizinisch notwendige und empfohlene Arztbesuche wie U-Untersuchungen wahrzunehmen
- o Entscheidungen des alltäglichen Lebens zu treffen  
(z.B. Teilnahme Kindergarten oder Schulausflug, Spielvereinbarungen bei Freunden usw.)

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Sorgeberechtigte Person)

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Sorgeberechtigte Person)



## 4.3. Datenblatt Kind

### Name des Kindes

lebt aktuell bei

Mutter

Vater

### Gewünschte Betreuungsperson im Notfall

---

---

---

(Name, Kontaktdaten, Anschrift, Beziehungsverhältnis)

### KiTa/Schule

---

---

---

(Name, Kontaktdaten, Anschrift, Betreuungszeiten)

### Gesundheit

Kinderarzt

---

Zahnarzt

---

Sonstige

---

---

(Name, Kontaktdaten, Anschrift)

### Erkrankungen

---



**Allergien**

---

**Medikamente**

---

**Hobbies/Vereine**

---

---

**Freunde**

---

---

---

(Name, Kontaktdaten, Anschrift)

**Was noch wichtig ist**

---

---

---

(Rituale, Essgewohnheiten, usw.)

---

(Ort, Datum)

---

(Unterschrift)



## 4.4. Schweigepflichtsentbindung

**betrifft**

**Kind**

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Anschrift)

**Kind**

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Anschrift)

**Kind**

\_\_\_\_\_  
(Name, Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_  
(Anschrift)

Hiermit entbinde ich nachfolgend **aufgeführte Stelle**

\_\_\_\_\_  
(Name, Kontaktdaten)

wechselseitig von ihrer Schweigepflicht gegenüber

\_\_\_\_\_  
(Name, Kontaktdaten)

zu folgender **Fragestellung**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Sorgeberechtigte Person)

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift Sorgeberechtigte Person)



Dieses Handbuch will **Informationen** und **Anregungen** geben. Es erhebt jedoch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Für die Richtigkeit der Angaben, sowie für die Leistung der einzelnen Angebote kann leider keine Gewähr übernommen werden.

**Institutionen, Gruppen** und **Einzelpersonen**, die noch nicht erfasst sind, sind herzlich eingeladen sich bei der **KoKi** zu melden, um in der **nächsten Auflage** berücksichtigt zu werden.

Um das Handbuch möglichst aktuell zu halten, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Teilen Sie uns bitte **Änderungen** von **Adressen, Telefonnummern** etc. mit.

## Impressum

<b>Auflage</b>	1000
<b>Herausgeber</b>	KoKi – Netzwerk Frühe Kindheit, Landratsamt Straubing-Bogen, Leutnerstraße 15, 94315 Straubing
<b>Mitwirkende</b>	KoKi der Stadt Straubing, Sozialpsychiatrischer Dienst des BRK Straubing, Schwangerenberatungsstelle der Caritas Straubing
<b>Fotos</b>	Titel: Ai generiert - Stichwort-Selbstpflege von <a href="http://www.pixabay.com">www.pixabay.com</a> Seite 10: Foto: 41681150 von <a href="http://www.vecteezy.com">www.vecteezy.com</a> Seite 17: „Herz, Familie, die Gesundheit“ von <a href="http://www.pixabay.com">www.pixabay.com</a>
<b>Gestaltung</b>	Dimetria-VdK gemeinnützige GmbH, Rennbahnstr. 48, 94315 Straubing
<b>Druck</b>	Dimetria-VdK gemeinnützige GmbH, Rennbahnstr. 48, 94315 Straubing

Stand Januar 2026

## 5. Notfallnummer

### Hilfe bei Notfällen

- Polizeinotruf  
**110**
- Rettungsdienst / Notarzt / Feuerwehr  
**112**
- Giftnotruf München  
**089 / 192 40**
- Ärztlicher und kinderärztlicher Bereitschaftsdienst (Notdienst)  
**116 117**

### Hilfe bei Krisen

- KRISENDIENSTE BAYERN  
**0800 / 655 3000**
- Frauennotruf und Frauenhaus Straubing  
**09421 / 83 04 86**
- Nummer gegen Kummer:  
Kinder- und Jugendtelefon  
**116 111**  
Elterntelefon  
**0800 / 111 0550**
- Telefonseelsorge  
**0800 / 111 0 111** oder **0800 / 111 0 222** oder **116 123**
- Hilfetelefon „Schwangere in Not – anonym und sicher“  
**0800 / 40 40 020**
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“  
**0800 / 0 116 0 16**
- Info-Telefon Depression  
**0800 / 33 44 533**

### Örtliche Polizeidienststellen

- Polizeiinspektion Straubing  
**09421 / 868-0**
- Polizeiinspektion Bogen  
**09422 / 85 090**
- Polizeiinspektion Mallersdorf-Bogen  
**08772 / 91 000**
- Apothekennotdienst  
**0800 / 00 22 8 33**



**Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich.**

**Ansprechpartner:**

**KoKi – Netzwerk Frühe Kindheit**

Landratsamt Straubing-Bogen

Leutnerstraße 15

94315 Straubing

Tel.: 09421/973 – 770

Email: [koki@straubing-bogen.de](mailto:koki@straubing-bogen.de)

