



FAMILIENRATGEBER

für
werdende Eltern & junge Familien
im Landkreis Freyung-Grafenau



EINLEITENDE GEDANKEN

Unser Familienratgeber des Landkreises Freyung-Grafenau möchte insbesondere werdende Eltern und junge Familien ansprechen.

Wir geben einen Einblick in das sich verändernde Familienleben mit einem Baby/Kind unter Einbezug der frühkindlichen Entwicklung sowie des elterlichen (oftmals nicht einfachen) Alltags und der damit verbundenen regional bzw. überregional bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangebote. Keinesfalls kann unsere Broschüre eine ausführliche, persönliche und individuelle Beratung und Unterstützung bei den aufgeführten Einrichtungen bzw. Personen ersetzen.

Wir, das Familienbüro/KoKi (Koordinierende Kinderschutzstelle) des Landkreises Freyung-Grafenau, wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern und Lesen unseres Ratgebers und möchten Sie ermuntern, sich bei Fragen, Anliegen oder Sorgen an uns oder die nachstehenden Netzwerkpartner zu wenden. Denn:

*Eine glückliche Kindheit
ist eines der schönsten Geschenke,
die wir unseren Kindern geben können.*

Unbekannter Verfasser

Schwangerschaft und Geburt	5
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen	5
Gynäkologen in der Region	5
Hebammen in der Region	6
Geburtskliniken	7
Akute Krise - Wohin mit meinem Baby?	7
Die Anonyme Wiege - Projekt Moses - Donum Vitae	7
Adoption	8
Kursangebote der VHS und der KEB	8
Ausstattung	8
Baby-/Kinder- und Erwachsenenenausstattung	8
Gebrauchte Möbel aller Art sowie Hausrat	9
Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind	9
Stillen oder Flasche?	9
Umstellung auf feste Nahrung	10
Körper und Pflege Ihres Kindes	11
Schlaf - alles neu, alles anders	11
Hilfe, unser Kind schreit	13
Eltern-Kind-Bindung	14
Bewegung	14
Die Sache mit dem Baby-Blues	15
Mein Kind ist zu früh oder mit Untergewicht geboren	16
Gesundheit/Erkrankung/Unfall Ihres Kindes	17
Ansprechpartner	17
Kinder schützen - Unfälle vermeiden	18
Arbeit/Wohnen in der Schwangerschaft/mit Kind	19
Arbeit/Wohnen	19
Betreuungsmöglichkeiten	20
Kindergärten/Krippen	20
Kindertagespflege	20
Babysitter	21

Inhaltsverzeichnis

Eltern sein - in Einklang bringen	21
Eltern-Kind-Gruppen/Mutter-Kind-Gruppen	21
Eltern-Kind-Kuren/Mutter-Kind-Kuren	21
Kursangebote für Eltern mit und ohne Kinder	22
Erziehung - Ein weites Feld	22
Schwierige familiäre Situationen	24
Plötzlich krank, Risikoschwangerschaft ... - Wer hilft zu Hause?	24
Auffälligkeiten im Verhalten, Entwicklungsverzögerung, Behinderung ...	24
Alleinerziehend - wenn es schwierig wird ...	26
Beziehungsprobleme, Trennung, Scheidung ...	27
Ängste, psychische Erkrankung, Sucht ...	28
Finanzielle Sorgen, Überlastung, Überschuldung ...	29
Gewalt und Missbrauch ...	29
Sterben, Tod und Trauer ...	30
Finanzielle Unterstützungsangebote	30
Kindergeld	31
Elternzeit und Elterngeld	31
Landeserziehungsgeld/Betreuungsgeld	32/33
Unterhaltsvorschuss für Alleinerziehende	33
Kinderzuschlag, Wohngeld, Arbeitslosengeld I	34
Arbeitslosengeld II (Hartz IV) und Sozialgeld/Stiftungsgelder	34/35
KoKi - Wer sind wir? Was machen wir?	35
Unsere zusätzlichen Angebote	36
Familienhebammen/-kinderkrankenschwestern	36
Familienpatenschaft - Aktiv für Familien	37
Mobiles Elterncafé	37
Notfallnummern	37
Impressum	39

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft und Geburt verändern das Leben grundlegend. Es bringt viel Freude und neue Aufgaben, aber damit verbunden auch Fragen, Bedenken und manchmal Probleme mit sich. Nachfolgend finden Sie verschiedene Ansprechpartner für Ihre Belange:

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Hier erhalten Sie umfassende Beratung und Hilfestellung (z. B. Hilfe bei Fragen zur Partnerschaft und Familienplanung, Behördenkontakten, Organisation der Kinderbetreuung, Konflikt, Schwangerschaftsabbruch, Erschöpfung/Überforderung oder finanzielle Hilfen) im Zusammenhang mit der Schwangerschaft/Geburt und den ersten drei Jahren Ihres Kindes.

- **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Landratsamt Freyung-Grafenau** (Bahnhofstraße 10, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57400 www.schwanger-im-landkreis-frg.de)
- **Caritas - Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen** (Obere Donaulände 8, 94032 Passau, Tel.: 0851/5018850, www.schwangerenberatung-passau.de) mit Außenstellen in Grafenau und Waldkirchen - Elternkurs „Fit fürs Kind“ (Ein Angebot für Schwangere mit Partner und Eltern mit Kind bis 1/2 Jahr)
- **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Donum vitae'** (Bahnhofstraße 32, 94032 Passau, Tel.: 0851/37362, www.donumvitae-passau.de)
- **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen ‚Pro familia‘** (Leopoldstr. 9, 94032 Passau, Tel.: 0851/53121, www.profamilia-passau.de)

Gynäkologen in der Region

Die Fachärzte für Frauenheilkunde sind ein unerlässlicher Partner, wenn es um die medizinische Versorgung der Mutter und des werdenden Kindes geht. Zum einen werden verschiedene Untersuchungen über den Entwicklungsstand Ihres werdenden Kindes angeboten, zum anderen wird Ihr eigener Gesundheitszustand während und nach der Schwangerschaft kontrolliert.

Vor allem, wenn es um spezifische Erkrankungen geht, können ggf. weiterführende Maßnahmen in die Wege geleitet werden.

Schwangerschaft und Geburt

- **Susanne Albert** (Gunterstraße 1, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/973948)
- **Dr. Bernhard Rabenbauer** (Spitalstr. 29, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/96090)
- **Gyn-Team Bayerwald GbR**
Dr. Heide-Maria Massinger-Biebl, Josef Biebl, Dörte Meyer-Schrott
(Weißbräugasse 2a, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/989590 bzw.
Waldkirchener Straße 8, 94078 Freyung, Tel. 08551/910813, www.gyn-team-bayerwald.de)
- **MUDr. Michal Mares** (Färbergasse 1, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/910200)
- **Dr. (H) Franz Zoltan Bogner** (Rathausgasse 2, 94078 Freyung, Tel.: 08551/1880)
- **Christian Ziselsberger** (Lebersberger Straße 2, 94116 Hutthurm, Tel.: 08505/6767)
- **Ursula Kramlich, Dr. med. Erich Schmid, Dr. med. Roland Engel**
(Florianstraße 6, 94051 Hauzenberg, Tel.: 08586/9750020)

Hebammen in der Region

Auf Wunsch betreut Sie die Hebamme bei Fragen zur Schwangerschaft und Kinderpflege vor und in den ersten Wochen nach der Geburt. Zudem werden verschiedene Kurse zu Themen wie Geburtsvorbereitung, Stillen, Säuglingspflege/-massage, Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind, Rückbildungsgymnastik etc. angeboten, die teilweise oder ganz von der Krankenkasse übernommen werden.

Es ist anzuraten, bereits in der frühen Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme herzustellen.

- **Hebammen am Krankenhaus Freyung** (Krankenhausstraße 6, 94078 Freyung, Tel.: 08551/977-1281)
- **Hebammenpraxis Röhrnbach**, Sonja Habelsberger, Angelika Fuchs, Katharina Schmöller (Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach, Tel.: 08582/979635)
- **Julia Hoffmann** (Wagnerweg 5, 94143 Grainet, Tel.: 08585/962023 bzw. 0175/3602557, www.hebammehoffmann.de)

Zusätzlich bieten nachfolgende Hebammen Vor- und Nachsorge an:

- **Petra Heinrich:** Tel.: 08551/2242
- **Michaela Schreib:** Tel.: 0176/43022872
- **Elisabeth Sterr:** Tel.: 08555/407750
- **Katharina Schuster:** Tel.: 0151/22529042
- **Lydia Graf:** Tel.: 08581/920490
- **Marlies Goldmann-Baum:** Tel.: 0160/5507358

Die Hebamme **Lydia Graf** (Tel.: 08581/920490) bietet Rückbildungskurse in Waldkirchen an. Termine für Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildung im Wasser können bei **Johanna Kopp** erfragt werden (Tel.: 08558/770).

Geburtskliniken

- **Krankenhaus Freyung - Gynäkologie/Geburtshilfe**
(Krankenhausstraße 6, 94078 Freyung, Tel.: 08551/977-1620)
- **Klinikum Passau - Geburtshilfe** (Innstraße 76, 94032 Passau, Tel.: 0851/5300-2297/-2355)
- **Donau-Isar-Klinikum Deggendorf - Frauenklinik**
(Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991/380-0)
- **Kreiskrankenhaus Zwiesel** (Waldschmidtweg 40, 94227 Zwiesel, Tel.: 09922/99230)

Akute Krise - Wohin mit meinem Baby?

Geraten Sie durch Ihre Schwangerschaft in Konflikt, beraten Sie die Mitarbeiter der Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen vertraulich, wenn gewünscht anonym und bieten Hilfen/Unterstützungen an.

Die Anonyme Wiege - Projekt Moses - Donum Vitae

Sind die angebotenen Beratungen und Hilfestellungen für Sie nicht ausreichend und Sie befinden sich in einer schwierigen subjektiv ausweglos erscheinenden Situation, können Sie Ihr Baby/Kind anonym beim Sozialdienst katholischer Frauen in Passau übergeben.

Unter der Telefonnummer **0851/89272** können Sie Mitarbeiterinnen des SKF-Frauenhauses Passau bei Tag und Nacht erreichen.

Schwangerschaft und Geburt

Adoption

Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Adoption und wünschen nähere Informationen, können Sie sich an das Kreisjugendamt Freyung-Grafenau wenden. Die Beratung ist unverbindlich und wenn gewünscht, anonym.

Sozialpädagogischer Dienst des Landratsamtes Freyung-Grafenau,
Grafenauer Straße 44, 94078 Freyung, Manuela Schwarz, Tel.: 08551/57-317

Kursangebote der VHS (Volkshochschule) und der KEB (Katholische Erwachsenenbildung Freyung e. V.)

Über die VHS und die KEB werden in Zusammenarbeit mit Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Yogalehrerinnen, dem Krankenhaus etc. regelmäßig Kurse und Vorträge für werdende und junge Eltern mit folgenden Themen angeboten:

- ⇒ Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik
- ⇒ Wassergymnastik für Schwangere
- ⇒ Informationsabend für werdende Eltern am Krankenhaus
- ⇒ Säuglingspflege
- ⇒ Rückbildungsgymnastik (im Wasser)
- ⇒ Bindungsorientiertes Elternprogramm (BIEP)

Die Kursangebote können Sie dem aktuellen Programm oder der Tagespresse entnehmen.

- **VHS Grafenau** (Frauenberg 17, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/96650, www.vhs-freyung-grafenau.de)
- **KEB** (Abteistraße 23, 94078 Freyung, Tel.: 08551/4581, www.keb-freyung.de)

Ausstattung

Baby-/Kinder- und Erwachsenenausstattung

- **Kinder-Second-Hand-Laden**
(Eberhardsreuth, Schönbergerstraße 6, 94513 Schönberg, Bettina Nirschl,
Tel.: 0160/1546033)
Öffnungszeiten: Do 16 - 19 Uhr, Fr 14 - 18 Uhr und Sa 9 - 12 Uhr
- **Kleider-Oase, BRK-Kreisverband in Freyung**
(Bahnhofstraße 26, 94078 Freyung, Tel.: 08551/9144-0)
in Grafenau (Spitalstraße 49, 94481 Grafenau, Tel.: 08551/9144-0)
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 17 Uhr

Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind

- **AWO Kleidershop** (Grafenauer Straße 39, 94078 Freyung, Tel.: 08551/1718)
Öffnungszeiten: Di und Do 9 - 18 Uhr
- **Kinderstube Waldkirchen** (Jandelsbrunner 34, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/9890622)
Öffnungszeiten: Mo - Sa 9 - 12 Uhr, Mo - Fr 14 - 17 Uhr
- **Kinderstube** (Sickling 13, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/634662)
Öffnungszeiten: Mo und Di 9 - 12 Uhr, Do und Fr 14 - 17 Uhr
- **MINI - MAXI** (Oberer Gießübl 6, 94051 Hauzenberg, Tel.: 08586/975413)
Öffnungszeiten: Di 9 - 12 Uhr, Fr 14 - 18 Uhr, Sa 9 - 12 Uhr
- **Kinderschutzbund Passau**
(Brauhausgasse 15, Hacklberg, 94034 Passau, Tel.: 0851/2589)
Öffnungszeiten: Mo - Do 8.30 - 11.30 Uhr
Zudem werden in den verschiedenen Gemeinden, Pfarreien oder Mutter-Kind-Gruppen regelmäßig Kinderbasare angeboten. Hier können Sie ebenfalls günstig Kleidung, Spielzeug und Ausstattung für Ihr Kind bekommen.

Gebrauchte Möbel aller Art sowie Hausrat

- **ARBEUS-Freyung** (Zuppinger Str. 30, 94078 Freyung, Tel.: 08551/5110)
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8 - 18 Uhr, jeden 1. Samstag im Monat 8 - 12 Uhr

Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind

Stillen oder Flasche?

Vor dieser Frage stehen viele werdende Mütter. Stillen ist die beste Art, sein Kind in den ersten Monaten/Lebensjahren zu ernähren. Muttermilch ist leicht verdaulich und richtet sich in ihrer Zusammensetzung exakt nach den Bedürfnissen des Säuglings. Die Abwehrstoffe in der Muttermilch bieten Schutz vor vielen Infektionskrankheiten.

Manche Frauen wollen oder können aus verschiedenen Gründen nicht stillen. Alternativ gibt es hierfür industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung. Diese Fertigmilch ist in der Zusammensetzung an die Muttermilch angelehnt und enthält alle wichtigen Nährstoffe, die Ihr Kind braucht.

Über die Vor- und Nachteile der jeweiligen Ernährungsform, des Weiter- und Abstillens etc. beraten Sie:

Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind

- **Stillberatung im Krankenhaus Freyung** (Krankenhausstraße 6, 94078 Freyung
Tel.: 0171/1127489, Karin Wohlstreicher & Hannelore Berger)
- **Hebammen** (siehe Adressen Seite 6)
- **Stillgruppe und Baby-Treff Grafenau** (Mitglied der La Leche Liga Deutschland)
(Angelika Greiner, Sachsenring 2, 94481 Grafenau, Tel.: 08582/2961)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**
Danja Duckstein (Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Umstellung auf feste Nahrung

Ca. ab dem fünften bis siebten Monat steigt der Nährstoffbedarf des Säuglings, der nicht mehr alleine mit Milch abgedeckt werden kann. Anfangs eignen sich zur Ernährung breiartige selbst zubereitete oder fertige Gerichte aus Gemüse, Obst und Fleisch, die die Milchmahlzeiten schrittweise ersetzen. Mit der Beikost steigert sich der Flüssigkeitsbedarf Ihres Kindes. Bieten Sie Ihrem Kind z. B. Wasser oder ungesüßten Tee an, auch wenn Sie Ihr Kind stillen.

Über die genaue Breieinführung, geeignete Nahrungsmittel, Kochen von Gerichten, der Einführung fester Nahrung und dem Weiter- und Abstillen beraten und informieren Sie:

- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**, Danja Duckstein (Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen**
(Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen, Tel.: 09921/6080, www.aelf-rg.bayern.de) -
Sie bieten im Landkreis Freyung-Grafenau unterschiedliche Kurse/Vorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung an.
- **Abteilung Gesundheitswesen im Landratsamt Freyung-Grafenau**
(Bahnhofstraße 10, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57400, www.freyung-grafenau.de)

- **Ernährungsberatung** (Adressen erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse)
- **Kinderärzte** (Adressen siehe Seite 17/18)
- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Körper und Pflege Ihres Kindes

Zu diesem Thema stellen sich den Eltern Fragen wie: Welche Windeln? Wie oft Windeln wechseln? Wann und wie darf ich mein Kind baden? Wie pflege ich Augen, Ohren, Nase, Nägel? Ab wann auf das Töpfchen? Babymassagen? Was ziehe ich meinem Kind an, damit es ihm nicht zu warm oder kalt wird? Schnuller - ja oder nein? Richtige Zahnpflege? ...

Zu dieser umfassenden Thematik informiert und beraten Sie:

- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Abteilung Gesundheitswesen im Landratsamt Freyung-Grafenau**
(Bahnhofstraße 10, 94078 Freyung, Tel.: 08551/963713, www.freyung-grafenau.de)
- **Kinderärzte** (Adressen siehe Seite 17/18), **Zahnärzte** (Telefonbuch/www.kvb.de)
- Heft: **BZgA: Das Baby - Information für Eltern über das erste Lebensjahr**
(Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln; www.bzga.de)
- Heft: **BZgA: Unsere Kinder - Eltern-Ratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung (1 - 6 Jahre)**, (Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, www.bzga.de)
- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Schlaf - alles neu, alles anders

In den ersten Monaten richtet sich fast alles nach den Bedürfnissen Ihres Kindes. Auch das Schlafverhalten Ihres Babys bestimmt Ihren Rhythmus. Für die meisten Eltern bedeutet dies: Mehrfach in der Nacht durch das Schreien Ihres Babys geweckt zu werden. Es muss gestillt oder gefüttert, gewickelt und beruhigt werden, um wieder einschlafen zu können.

Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind

Nach einigen Wochen können viele Mütter und Väter unter dem Schlafentzug leiden und tagsüber öfter unausgeglichen, einige auch am Ende mit ihren Nerven sein.

Da ist es gut zu wissen: Nicht Babys, die aufwachen, sondern Babys, die durchschlafen, sind die Ausnahme. Tatsache ist: Die innere Uhr eines Babys tickt anders als die von Erwachsenen. Ihr Baby kann noch gar nicht nachts durchschlafen. Das ist naturgegeben. Babys müssen das sogenannte Durchschlafen erst lernen. Dazu gehört, dass sie Tag und Nacht unterscheiden lernen. Das ist keine Sache von Tagen, sondern ein Prozess.

Beratung und Informationen zu den Themen Schlaf, Ein- und Durchschlafen, gesunde Schlafbedingungen, Schlaf für Väter und Mütter, aber auch Schlafstörungen erhalten Sie von:

- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**, Danja Duckstein
(Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.**, Silvija Schönweitz
(Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60)
- **Kinderklinik Dritter Orden**
(Bischof-Altmann-Straße 9, 94032 Passau, Tel.: 0851/72050)
- **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen (AELF)**
(Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen, Tel.: 09921/6080, www.aelf-rg.bayern.de) -
Sie bieten im Landkreis Freyung-Grafenau unterschiedliche Kurse/Vorträge zu den Themen Schlaf, Ernährung, Bewegung und Entspannung an.
- **Kinderärzte** (Adressen siehe Seite 17/18)
- **Heft: BZgA: Das Baby - Information für Eltern über das erste Lebensjahr**
(Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, www.bzga.de)
- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Hilfe, unser Kind schreit

Babys schreien. Wie sonst sollen sie sich bemerkbar machen, dass sie Durst, Hunger, Schmerzen haben, die Windel nass ist oder die Alltagsgeräusche zu viel sind? Wie sonst sollen sie deutlich machen, dass sie sich langweilen, mit sich selbst unzufrieden oder müde sind?

Babys schreien. Und das nicht wenig in den ersten Monaten ihres Lebens. Bei Neugeborenen können das im Allgemeinen eineinhalb bis zwei Stunden täglich sein. Etwas weniger, bis zu einer Stunde, wird es gewöhnlich zwischen dem vierten und zwölften Monat. Das sind Zahlen. Sie sagen nichts darüber aus, wie ausdauernd Ihr Kind schreit.

Babys schreien nicht, weil sie die Eltern ärgern wollen! Es ist Ausdruck dafür, dass sie sich unwohl fühlen und die Eltern auffordern wollen, dieses Unwohlsein abzustellen. Das können Sie allerdings nur dann, wenn Sie wissen, warum Ihr Baby schreit.

Ausdauerndes Babygeschrei kann für die Eltern zur Quälerei werden, insbesondere dann, wenn kein ersichtlicher Grund dafür erkennbar ist. Das ist für Eltern oft schwer auszuhalten und kann nicht selten mit Gefühlen von Zorn und Erschöpfungszuständen einher gehen.

Sie können sich und Ihrem Kind helfen, indem Sie sich Rat und Hilfe holen:

- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**
Danja Duckstein (Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung des Kreischaritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.,** Silvija Schönweitz (Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60)
- **Kinderärzte** (Adressen siehe Seite 17/18)
- **Kinderklinik Passau - SPZ (Sozialpädiatrisches Zentrum) - Schreibaby** (Probleme beim Schlafen, Füttern, Schreien), (Tel.: 0851/7205-111)
- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind

Eltern-Kind-Bindung

Die ersten Jahre, insbesondere das 1. Lebensjahr, ist die Zeit, die für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung Ihres Kindes von sehr großer Bedeutung ist. In dieser ersten Zeit entscheidet sich, ob Ihr Kind später Vertrauen zu sich oder anderen Menschen und eine positive Lebenseinstellung entwickeln kann. Damit ein solches Ur-Vertrauen entsteht, ist eine liebevolle und stabile Bindung zu den Eltern (bzw. wichtigste Bezugspersonen) besonders wichtig. Ihr Kind braucht die Erfahrung, dass es Nähe und Zuverlässigkeit erfährt, nicht allein gelassen wird und seine Bedürfnisse (Hunger, Nähe ...) befriedigt werden.

Informationen, Rat und Kurse zum Thema Eltern-Kind-Bindung erhalten Sie von:

- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Initiative Sonnenschein-FRG e. V. (Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind)** (Wagnerweg 5, 94143 Grainet, Tel.: 08585/962023, www.sonnenschein-frg.de)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**
Danja Duckstein (Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Katholische Erwachsenenbildung Freyung e. V. (KEB)**
Kurs: „Kess erziehen - von Anfang an“
(Abteistraße 23, 94078 Freyung, Tel.: 08551/4581, www.keb-freyung.de)
- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Bewegung

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Die Förderung einer ausreichenden Bewegung unterstützt die Entwicklung und das Wachstum Ihres Kindes. Die wichtigen Erfahrungen zu Raum-, Distanz- und Geschwindigkeitsvorstellungen sowie das Erproben/Verbessern von motorischen Fähigkeiten machen nicht nur fit und beeinflussen die Gehirnentwicklung Ihres Kindes positiv, sondern stärken auch die Eltern-Kind-Bindung und das Selbstvertrauen Ihres Kindes.

Themenüberblick:

- ⇒ Babyschwimmen
- ⇒ Babymassage
- ⇒ PEKiP (Prager Eltern-Kind Programm)
- ⇒ Draußen aktiv sein (Wageln, Rodeln, Toben und Entdecken)

Die Kursangebote können Sie dem aktuellen Programm bzw. der Tagespresse entnehmen oder Ihre Hebamme fragen.

- **VHS Grafenau**
(Frauenberg 17, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/96650, www.vhs-freyung-grafenau.de)
- **Katholische Erwachsenenbildung Freyung (KEB)**
(Abteistraße 23, 94078 Freyung, Tel.: 08551/4581, www.keb-freyung.de)
- **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen (AELF)**
(Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen, Tel.: 09921/6080, www.aelf-rg.bayern.de)
- **Babyschwimmen in Waldkirchen** (Anmeldung: Vera Seipelt, Tel.: 0160/7228617 oder Hannelore Berger, Tel.: 08583/425)
- **Schwimm- und Bewegungsschule - Roswitha Paßberger**
Baby- und Kleinkinderschwimmen mit Außenstelle in Lackenhäuser
(Vornholzstraße 46, 94036 Passau, Tel.; 0851/213280-70 oder -71, babyschwimmen-passau@gmx.de)

Bezüglich Angebote zum **Eltern-Kind-Turnen** können Sie sich an Ihre jeweilige Gemeinde wenden, da sich immer wieder Gruppen verändern (Ort/Zeit) und auch neu entstehen.

Die Sache mit dem Baby-Blues

Viele Mütter kann nach der Geburt eine merkwürdige gedrückte Stimmung überfallen oder der Gemütspegel zwischen Hoch und Tief schwanken. Vielleicht fangen Sie beim Anblick Ihres Babys an zu weinen, fragen sich was Sie mit ihm sollen und drücken es zwei Minuten später glücklich an sich. Die Phase wird Baby-Blues oder „Heultage“ genannt.

Dies ist völlig normal und kann vor allem durch gute Unterstützung wie z. B. Gespräche (mit Freundin, Hebamme, andere Mütter und Väter), Hilfe im Haushalt, bei der Betreuung und Pflege Ihres Kindes überwunden werden.

Bei einigen Müttern kann aus dem Baby-Blues eine Wochenbett-Depression, postpartale Depression genannt, entstehen. Sie dauert länger als der Baby-Blues und lässt sich am besten mit fachlicher Hilfe lösen.

- **Hebammen** (Adresse siehe Seite 6)
- **Gynäkologen** (Adressen siehe Seite 5/6)
- **Beratungsstelle für psychische Gesundheit des Kreis-Caritasverbandes Freyung-**

Erste Wochen/Monate mit Ihrem Kind

Grafenau e. V.

(Passauer Str. 34, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-80, www.caritas-frg.de)

- **Schatten & Licht e. V., Krise rund um die Geburt**
(Obere Weinbergstraße 3, 86465 Welden, www.schatten-und-licht.de)
Ansprechpartner im Raum Passau: Inez Ulrich (Tel.: 08542/417571)
- **Psychologen:** www.kvb.de
- **Psychotherapeuten:** www.kvb.de
- **Eltern im Netz:** www.elternimnetz.de oder www.familien-wegweiser.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Mein Kind ist zu früh oder mit Untergewicht geboren

Babys können aus unterschiedlichen Gründen zu früh oder untergewichtig geboren werden. Gründe können u. a. sein: Erkrankung der Mutter, Rauchen, Alkohol und Überlastungen, aber auch Fehlbildungen, Infektionen oder Mehrlingsschwangerschaft. Zu früh geborene/untergewichtige Babys sind oftmals für das eigenständige Leben noch nicht richtig gerüstet, was eine Reihe von Problemen (wie ausreichend Atmen/Trinken, die Regulierung der Körpertemperatur und/oder Infektionsanfälligkeit) mit sich bringen kann.

Diese Rückstände können Babys meist in den ersten Lebensjahren gut aufholen.

Entscheidend hierfür ist eine gute Versorgung, Betreuung, Beratung und Förderung der Babys und ihrer Eltern. Ansprechpartner sind:

- **Geburtskliniken** (siehe Seite 7)
- **Initiative Sonnenschein-FRG e. V. (Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kindern)**
(Wagnerweg 5, 94143 Grainet, Tel.: 08585/962023, www.sonnenschein-frg.de)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**, Danja Duckstein (Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Pädagogische Frühförderung des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.**
(Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-40, www.caritas-freyung.de)
- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6) und **Kinderärzte** (siehe Seite 17/18)

Gesundheit/Erkrankung/Unfall Ihres Kindes

Neben den Sorgen um ihr Kind können Eltern auch mit Schuldgefühlen kämpfen. Fragen wie „Was haben wir falsch gemacht?“, „Wie kommen wir bloß damit zurecht?“ stellen sich ein. An vielen Kliniken gibt es hierzu bereits Gesprächskreise für Eltern mit den gleichen Sorgen, aber Sie können sich im Landkreis Freyung-Grafenau auch an folgende Stellen wenden:

- **Selbsthilfegruppe für Frühgeborene** (Tel.: 08551/58540)
Diese Selbsthilfegruppe besteht grundsätzlich, wird aber nur geführt, wenn es genügend Interessierte gibt.
- **Beratungsstelle für psychische Gesundheit des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.** (Passauer Str. 34, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-80, www.caritas-frg.de)
- **Psychotherapeuten, Psychologen, Fachärzte für Psychiatrie in der Region**
(Adressen bei Ihrer Krankenkasse, im Telefonbuch oder www.kvb.de)

Gesundheit/Erkrankung/Unfall Ihres Kindes

In der Region stehen Ihnen Kinderärzte, Haus- und Zahnärzte, Kliniken, Gesundheitsamt etc. als Ansprechpartner bei Fragen zur Gesundheit oder bei Erkrankung/Verletzung Ihres Kindes zur Verfügung.

Kinder- und Hausärzte führen Früherkennungsuntersuchungen sowie Impfungen durch. Das Programm der Früherkennungsuntersuchungen gehört zu einer wertvollen Institution unseres Gesundheitssystems, da viele Gesundheits- oder Entwicklungsstörungen bei Früherkennung sehr gut behandelt oder beeinflusst werden können. Früherkennungsuntersuchungen sind u. a. Voraussetzungen für Leistungsbezüge (wie z. B. Landeserziehungsgeld) oder für die Empfehlung zum Schuleintritt.

Zum Teil können gleichzeitig mit den Früherkennungsuntersuchungen auch Impftermine wahrgenommen werden. Auch wenn über das Für und Wider von Impfungen viel diskutiert wird: Es gibt keinen besseren Weg, Ihr Kind vor Infektionskrankheiten zu schützen.

Fragen hinsichtlich der Entwicklung, der Pflege/Hygiene/Gesunderhaltung, wie z. B. Impfungen, der Ernährung sowie zu Erkrankungen/Heilbehandlungen Ihres Kindes beantworten:

Ansprechpartner

- **Abteilung Gesundheitswesen im Landratsamt Freyung-Grafenau**
(Bahnhofstraße 10, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57400, www.freyung-grafenau.de)
- **Kinderärzte**
⇒ **Dr. med. Jürgen Dörner** (Schulgasse 7a, 94078 Freyung, Tel.: 08551/914545)

Gesundheit/Erkrankung/Unfall Ihres Kindes

- ⇒ Dr. med. Dieter Nagel (Passauer Str. 9, 94078 Freyung, Tel.: 08551/9142220) bzw. (Stadtplatz 9, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/9735177)
- ⇒ Dr. med. Christian Stöhr (Schwarzmaierstr.21, 94481 Grafenau, Tel.:08552/2757)
- ⇒ Dr. med. Peter Seidl (Rathausplatz 5, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/4004)
- **Allgemeinärzte (Hausärzte) und Zahnärzte**
(Adressen von Allgemein- und Zahnärzten in Ihrer Nähe finden Sie im Telefonbuch oder www.kvb.de)
- **Kinderklinik Dritter Orden in Passau**
(Bischof-Altman-Str. 9, 94032 Passau, Tel.: 0851/72050, www.kinderklinik-passau.de)
- **Donau-Isar-Klinikum Deggendorf - Perinatalzentrum, Kinder- und Jugendmedizin**
(Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel.: 09921/380-0)
- **Integrative Eltern-Säuglings-/Kleinkindberatung (für Eltern von Kindern mit Schrei-, Schlaf- und Fütterungsproblemen)**, Danja Duckstein (Tel.: 0175/5053059 oder duckstein@sonnenschein-frg.de)
- **Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten und Osteopathen in der Region**
(Adressen/Telefonnummern im Telefonbuch)
- **Eltern im Netz:** www.elternimnetz.de oder www.familien-wegweiser.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Kinder schützen - Unfälle vermeiden

Eltern können sich oft gar nicht ausdenken, auf welche Ideen ihr Baby bzw. Kleinkind kommt und welche Fähigkeiten in ihm stecken. Bereits in den ersten Monaten lauern überall Unfallgefahren (Verbrühungen, Verbrennungen, Verätzungen, Ertrinken, Ersticken, Quetschungen etc.), selbst im Babybett.

Rat und Informationen erhalten Sie von:

- **Kinderärzte** (Adresse siehe Seite 17/18)
- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Heft: BZgA: Kinder schützen - Unfälle vermeiden - Elternratgeber**

Arbeit/Wohnen in der Schwangerschaft/mit Kind

zur Unfallverhütung im Kindesalter

(Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, www.bzga.de)

- **Eltern im Netz:** www.elternimnetz.de oder www.familien-wegweiser.de

Arbeit/Wohnen in der Schwangerschaft/mit Kind

Arbeit

Nach dem Mutterschutzgesetz, dem Gesetz zum Schutz der erwerbstätigen Mutter, stehen dieser in der Schwangerschaft und nach der Geburt verschiedene Rechte/Leistungen (wie z. B. Kündigungsschutz, verbotene Arbeiten, Stillzeiten, Mutterschaftsgeld, Elternzeit etc.) zur Verfügung. Es informiert und berät Sie:

- **Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen** (siehe Seite 5)
- **Gewerbeaufsichtsamt** (Gestütstraße 10, 84028 Landshut, Tel.: 0871/808-01)
- **Heft: BMFSFJ: Leitfaden zum Mutterschutz** (Referat Öffentlichkeitsarbeit, 11018 Berlin, www.bmfsfj.de, Servicetelefon: 030/20179130)

Bei Fragen rund um das Arbeitsfeld bzw. den Wiedereinstieg können Sie sich an die Agentur für Arbeit wenden.

Sie ist z. B. behilflich bei: Arbeitsvermittlung, Beantragung von Arbeitslosengeld I und II, Fortbildung und Umschulung, Berufsrückkehr nach Elternzeit.

- **Agentur für Arbeit** (Geschäftsstelle Waldkirchen, Bahnhofstraße 3, 94065 Waldkirchen, Tel.: 0180/664466, oder Geschäftsstelle Grafenau, Grüber Str. 9, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/9603-099, www.arbeitsagentur.de)

Wohnen

Suchen Sie aufgrund des familiären Zuwachses eine andere, günstige Wohnung, können Ihnen folgende Adressen weiterhelfen:

- **Gemeinnützige Baugenossenschaft Grafenau-Spiegelau eG** (Rübezahlstr. 10, 94518 Spiegelau, Tel.: 08553/91104) - Wohnungen in Grafenau, Spiegelau
- **Hausverwaltung A. Karl** (Bahnhofstr. 26, 94078 Freyung, Tel.: 08551/910120) Wohnungen in Freyung, Waldkirchen, Grafenau und Schönberg

Betreuungsmöglichkeiten

- **EWO Verwaltungs-GmbH Grundbesitz KG**
(Klenzestr. 99, 80469 München, Tel.: 089/20242-111) - Wohnungen in Freyung
- **Donau Treuhand GmbH & Co KG**
(Dr. Hans-Kapfinger-Str. 30, 94034 Passau, Tel.: 0851/95647-0) - Wohnungen in Freyung
- **Gemeinnützige Wohnbau Genossenschaft Hauzenberg**
(Am Rathaus 12, 94051 Hauzenberg, Tel.: 08586/1200) - Wohnungen in Waldkirchen

Betreuungsmöglichkeiten

Junge Familien, sei es beruflich bedingt oder zur besseren Alltagsstrukturierung/Entwicklungsförderung des Kindes, stehen nach einer gewissen Zeit vor der Frage: Fremdbetreuung - ja oder nein? Und wenn ja, ab wann und wie? Eltern müssen für sich und ihr Kind selbst herausfinden, was der passende Weg ist. Dafür stehen Ihnen beratend und informierend zur Seite:

- **Kreisjugendamt Freyung-Grafenau** (Grafenauer Str. 44, 97078 Freyung, Tel.: 08551/57-197 oder 08551/57-278, www.freyung-grafenau.de)
- Heft: **BZgA: unsere Kinder - Eltern-Ratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung (1 - 6 Jahre)**, (Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln; www.bzga.de)
- **Eltern im Netz:** www.elternimnetz.de, www.familien-wegweiser.de, www.vorteil-kinderbetreuung.de
- Heft: **Elternbrief: „Krippenleitfaden“** unter www.elternimnetz.de/elternbriefe

Kindergärten/Krippen

Im Landkreis besteht ein gut ausgebautes Netz von Kindergärten/Krippen (ab 0 Jahren aufwärts). Nähere Informationen (Zeiten, Tage, Veranstaltungen) erhalten Sie über die zuständige **Stadt-/ Gemeindeverwaltung** oder das **Kreisjugendamt Freyung-Grafenau** (Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-197, www.freyung-grafenau.de).

Kindertagespflege

Sofern die Betreuung Ihres Kindes durch Kindergarten/Krippe oder anderweitige Personen nicht abgedeckt wird oder Sie ein zusätzliches oder anderes Betreuungsangebot wünschen, können Sie eine Tagespflege bei einer qualifizierten Tagesmutter in Anspruch nehmen.

- **Tagesmütterbüro des Kreisjugendamt Freyung-Grafenau**
(Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-278, www.kindertagespflege-frg.de)

Die **Betreuungskosten** Ihres Kindes in einem Kindergarten/Krippe oder einer Tagespflegeeinrichtung können je nach Einkommen entweder ganz oder teilweise (Antrag über das Kreisjugendamt Freyung-Grafenau) übernommen werden.

Babysitter

Derzeit gibt es leider noch kein ausgebautes Netz an Babysittern in unserem Landkreis.

Eltern sein - in Einklang bringen

In Ihrem neuen Familienalltag geht es oftmals hektisch zu - da bleibt meist wenig Zeit, um etwas für sich zu tun. Im Folgenden finden Sie Anregungen, wie Sie sich bewusst Zeit mit Ihrem Kind und/oder nur mal für sich gönnen können.

Eltern-Kind-Gruppen/Mutter-Kind-Gruppen

Im Landkreis Freyung-Grafenau existiert ein breites Netz an Eltern-Kind-Gruppen. Hier können Sie sich mit anderen Eltern/Erziehungsberechtigten (wie z. B. Großeltern) unabhängig von Konfession und Familienstand zu Themen wie Pflege, Ernährung, Erziehung etc. austauschen und Ihren Kindern eine erste Gelegenheit bieten, mit anderen Kindern Kontakt aufzunehmen und zu spielen.

Auskünfte über bestehende Eltern-Kind-Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie unter:

Katholische Erwachsenenbildung Freyung e. V. (KEB)

(Abteistraße 23, 94078 Freyung, Tel.: 08551/4581, www.keb-freyung.de)

Eltern-Kind-Kuren/Mutter-Kind-Kuren

Sind Sie stärkeren Belastungen (z. B. häufige Erkrankung Ihrerseits sowie des Kindes, chronische Erkrankungen und/oder seelische Belastungen) ausgesetzt, egal ob Sie berufstätig sind oder nicht, haben Sie die Möglichkeit, eine Eltern-Kind-Kur in Anspruch zu nehmen. Diese Genesungskuren helfen nicht nur, Krankheiten zu kurieren, sondern auch Gefährdungen zu vermeiden und neue Lebensperspektiven zu erkennen. Über die Inanspruchnahme einer Kur informieren und beraten Sie:

- **Hausärzte** (Adressen finden Sie im Telefonbuch oder unter www.kvb.de)
- **Kinderärzte** (siehe Seite 17/18)
- **Müttergenesungswerk** - Ansprechpartner: **Caritas Sozialzentrum - Kurberatung** (Schmiedgasse 15, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/988210, kurberatung@caritas-freyung.de)
- **Online-Beratung für Eltern:** www.muettergenesungswerk.de/kurtest, www.muettergenesungswerk.de/mein-weg-zur-kur

Eltern sein - in Einklang bringen

- **Krankenkassen** (Adressen finden Sie im Internet oder im Telefonbuch)
- **Gynäkologen** (siehe Seite 5/6)

Kursangebote für Eltern mit und ohne Kinder

Über die VHS oder dem KEB werden in Zusammenarbeit mit Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Yogalehrerin, dem Krankenhaus, (Sozial-)Pädagogen etc. oder von Hebammen selbst regelmäßig Kurse und Vorträge für werdende und junge Eltern angeboten.

Themenüberblick:

- ⇒ Entspannte Eltern
- ⇒ Bewegung: Qigong, Yoga, Pilates etc.
- ⇒ Kess erziehen - von Anfang an

Die Kursangebote können Sie dem aktuellen Programm oder der Tagespresse entnehmen.

- **VHS Grafenau**
(Frauenberg 17, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/96650, www.vhs-freyung-grafenau.de)
- **Katholische Erwachsenenbildung Freyung e. V. (KEB)**
(Abteistraße 23, 94078 Freyung, Tel.: 08551/4581, www.keb-freyung.de)
- **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen (AELF)**
(Bodenmaiser Str. 25, 94209 Regen, Tel.: 09921/6080, www.aelf-rg.bayern.de)
- **Hebammen** (Adressen siehe Seite 6)
- **Initiative Sonnenschein-FRG e. V. (Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kindern)**
(Wagnerweg 5, 94143 Grainet, Tel.: 08585/962023)

Erziehung - Ein weites Feld

Jedes Elternteil steht früher oder später vor der Frage: Wie erziehe ich mein Kind? Letztlich ist die Kunst der Erziehung, die richtigen Entscheidungen zwischen den nötigen Einschränkungen und den notwendigen Freiheiten zu treffen. Um eine optimale Entwicklung Ihres Kindes zu fördern, gehört u. a. die Ermutigung zur Kommunikation, zur Selbständigkeit und zum aktiven Konflikt- und Problemlösen.

An diesem Punkt stellen sich die Fragen: „Wie kann ich dies im Alltäglichen umsetzen?“, „Wer oder was kann meine Fragen und Anliegen zu folgenden Themen beantworten?“:

Regeln und Grenzen; Manieren und Umgangsformen; Streiten und Vertragen; Hobbys, Sport und Musikinstrumente; Ernährung, Hygiene und Körperpflege ; Taschengeld/Umgang mit Geld; Sexualität; Kindliche Ängste; Spielen und Aufräumen etc.

Abgesehen von den grundsätzlich aufkommenden Erziehungsfragen kann jedes Kind hin und wieder ein auffälliges Verhalten zeigen, das von den Eltern vielleicht als problematisch oder merkwürdig empfunden wird - kein Wunder bei der Fülle von Aufgaben, die Ihr Kind im Laufe seiner Entwicklung zu bewältigen hat.

Da ist es gut zu wissen, dass manche „auffälligen“ Verhaltensweisen bei Kindern nichts Ungewöhnliches sind und mit bestimmten Entwicklungsschritten einhergehen.

Haben Sie Fragen zu bestimmten Themen oder aber verstehen ein bestimmtes Verhalten Ihres Kindes nicht (z. B. „Warum lügt unser Kind?“ oder „Warum ist unser Kind anderen Kindern gegenüber so streitsüchtig?“), fühlen sich vielleicht sogar hilflos oder meinen gar, etwas falsch zu machen, können Sie sich Informationen, Rat und Unterstützung bei folgenden Adressen holen:

- **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.** (Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60, www.caritas-frg.de) mit Außenstelle in Grafenau
- **Pädagogische Frühförderung des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.** (Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-40, www.caritas-freyung.de) - Elternberatung und ressourcenorientierte Förderung der ganzheitlichen Entwicklung von frühgeborenen, entwicklungsverzögerten und/oder behinderten/von Behinderung bedrohten Kindern von Geburt bis Schuleintritt
- **Sozialpädagogischer Dienst des Landkreises Freyung-Grafenau** (Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-315, www.freyung-grafenau.de)
- Heft: **BZgA: Unsere Kinder - Eltern-Ratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung (1 - 6 Jahre)** und **Das Baby - Information für Eltern über das erste Lebensjahr** (Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln; www.bzga.de)
- Heft: **Freiheit in Grenzen - Praktische Erziehungstipps mit DVD** (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, Winzerstr. 9, 80797 München, Bürgerbüro Tel.: 089/1261 - 1660, E-Mail: kommunikation@stmas.bayern.de)

Schwierige familiäre Situationen

- **Eltern im Netz/Elternbriefe:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Kursangebote zum Thema Erziehung finden Sie bei:

VHS Grafenau und KEB Freyung e. V. (Adressen Seite 8)

Schwierige familiäre Situationen

Bei aller Freude, welche Kinder ihren Eltern insgesamt bereiten, bedeutet Pflege und Erziehung von Kindern auch Einschränkung und Mehraufwand. Kommen zusätzlich auf die Familien erschwerende bzw. belastend empfundene Situationen oder Ereignisse zu, können sich diese ungünstig auf das Familienleben und die einzelnen Familienmitglieder auswirken. Nachfolgend sind unter verschiedenen Schwerpunkten mögliche Unterstützungsangebote aufgeführt:

Plötzlich krank, Risikoschwangerschaft ... - Wer hilft zu Hause?

Sie erkranken plötzlich, sind risikoschwanger mit kleinen Kindern, hatten eine schwierige Geburt oder müssen ins Krankenhaus. Die erste Frage, die sich Ihnen stellt: „Wer kümmert sich um meine Familie, versorgt die Kinder und den Haushalt?“- Ihnen hilft:

- **Maschinen - und Betriebshilfering Unterer Bayer. Wald e. V.**
Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/986400
- **Fachhauswirtschaftlicher Betreuungsservice für Senioren und Familie**
Maria Theresia Kasberger (Kussersiedlung 4, 94051 Hauzenberg,
www.fhwb-kasberger.de, Tel.: 08586/91566 oder 0151/16641792)
- **Dorfhelferinnen**, Einsatzleitung Irmgart Weinrauch, Tel.: 08555/4402

Sie helfen Ihnen bei der Antragsstellung, unterstützen Sie unbürokratisch und können schnell geeignete und erfahrene Helfer zur Verfügung stellen. Die entstehenden Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen, die Rentenversicherung, das Sozial - und Jugendamt oder sonstige Beihilfeträger.

Auffälligkeiten im Verhalten, Entwicklungsverzögerung, Behinderung ...

Wie bei dem Thema Erziehung aufgegriffen, kann jedes Kind hin und wieder ein auffälliges Verhalten zeigen, das von den Eltern vielleicht als problematisch empfunden wird. Bleiben und/oder verfestigen

sich solche auffälligen Verhaltensweisen (wie z. B. das Kind zwinkert ständig, Ihr Kind nässt plötzlich wieder ein, Ihr Kind ist besonders unruhig und zappelig, ...) oder besteht Ihrerseits der Verdacht auf eine Entwicklungsverzögerung (wie z. B. Sprechen lernen, Hand-Fuß-Koordination, etc.) bzw. eine Behinderung Ihres Kindes, können Sie sich an nachstehende Einrichtung bzw. Personen wenden:

- **Kinderärzte** (siehe Seite 17/18) und **Hausärzte** (Telefonbuch oder www.kvb.de)
- **Beratungsstelle für Erziehung, Jugend und Familie des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.** (Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60, www.caritas-frg.de) mit Außenstelle in Grafenau
- **Pädagogische Frühförderung des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.** (Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-40, www.caritas-freyung.de)
Elternberatung, Entwicklungsdiagnostik und ressourcenorientierte Förderung der ganzheitlichen Entwicklung von frühgeborenen, entwicklungsverzögerten und/oder behinderten/von Behinderung bedrohten Kindern von Geburt bis Schuleintritt
- **Sozialpädagogischer Dienst des Landkreises Freyung-Grafenau** (Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-315, www.freyung-grafenau.de)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ), Kinderklinik Dritter Orden Passau**, (Bischof-Altmann-Str. 9, 94032 Passau, Tel.: 0851/72050, www.kinderklinik-passau.de)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum Deggendorf (SPZ), Donau-Isar-Klinikum Deggendorf** (Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991/380-3440)
- **Ergotherapeuten, Logopäden und Physiotherapeuten in der Region** (Adressen im Telefonbuch)
- **Die Elterngruppe - Für Eltern von Kinder mit Behinderung** (Lebenshilfe Grafenau, Starenweg 1, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/9746640)
- **Familientlastender Dienst (FED)**, (Lebenshilfe Grafenau, Starenweg 1, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/974664140, Ansprechpartnerin: Veronika Fürst)
- **Inkl-Net - Miteinander Barrieren abbauen** (Ansprechpartner: Johannes Spitaler, Tel.: 08555/4079994, www.inklunet-frg.de)

Schwierige familiäre Situationen

- **Netzwerk Autismus Passau** (Bahnhofstr. 32, 94032 Passau, Tel.: 0851/75638-197, www.netzwerk-autismus.eu)
- **Epilepsie-Beratung Niederbayern an der Kinderklinik Dritter Orden Passau** (Bischof-Altmann-Str. 9, 94032 Passau, Tel.: 0851/7205-207, www.epilepsieberatung-niederbayern.de)
- **Blindeninstitut - Frühförderung für blinde, sehbehinderte und mehrfach behinderte sehgeschädigte Kinder** (An der Brunnstrube 31, 93051 Regensburg, Tel.: 0941/793452)
- **Hörgeschädigten-Institut Straubing** (Auf der Platte 11, 94315 Straubing, Tel.: 09421/542-0)
- **Heft: BZgA: adhs - aufmerksamkeitsdefizit/hyperaktivitätsstörung** (Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln; www.bzga.de)
- **Heft: Wegweiser für Selbsthilfegruppeninteressierte, Betroffene, Angehörige, Fachkräfte** (SEKON, Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991/29795540)

Alleinerziehend, wenn es schwierig wird ...

Alleinerziehend zu sein, das kann aus den unterschiedlichsten Gründen für Elternteile zum Alltag werden. Zeit und Zuwendung für Ihr Kind, dessen Bildung und Erziehung, Haushalt und Erwerbstätigkeit - dazu braucht es Kraft, Ausdauer und Organisation. Viele Alleinerziehende stellen sich tatkräftig dieser täglichen Herausforderung. Aber: Nicht immer läuft der Alltag rund, und aus den täglichen Herausforderungen können Überforderungen werden. Neben den aufgeführten Betreuungs- und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten, steuerlichen Erleichterungen (z. B. Kinderfreibetrag, Kinderbetreuung als außergewöhnliche Belastung, Haushaltsfreibetrag) gibt es speziell für Alleinerziehende folgende Adressen:

- **Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen** (Adressen siehe Seite 5)
- **Beratungsstelle für Erziehung, Jugend und Familie des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.** (Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60, www.caritas-frg.de) mit Außenstelle in Grafenau
- **Sozialpädagogischer Dienst des Landkreises Freyung-Grafenau** (Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-315, www.freyung-grafenau.de)

- **Verband alleinerziehender Mütter und Väter Selbsthilfegruppe** (Ortsverband Passau und Umgebung e. V., Georg-Phillipp-Wörten-Str. 4, 94034 Passau, Tel.: 0851/31060, www.vamv-passau.de)
- **Finanzamt** (Friedhofstr. 1, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/42300)
- **Heft: Allein erziehen in Bayern** (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, Winzerstr. 9, 80797 München; Bürgerbüro Tel.: 089/1261-1660, kommunikation@stmas.bayern.de)
- **Buch: Alleinerziehend - Tipps und Informationen** (Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Hasenheide 70 10967 Berlin, Tel.: 030/6959786)

Beziehungsprobleme, Trennung, Scheidung ...

Bei Beziehungsproblemen, Trennungsabsichten der Eltern oder auch erfolgter Trennung/Scheidung und damit verbunden Sorgerechts- und Erziehungsfragen beraten und helfen Ihnen folgende Einrichtungen:

- **Sozialpädagogischer Dienst des Landkreises Freyung-Grafenau**
(Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-315, www.freyung-grafenau.de)
- **Beratungsstelle für Erziehung, Jugend und Familie des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.**
(Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60, www.caritas-frg.de) mit Außenstelle in Grafenau
- **Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Passau**
(Höllgasse 29, 94032 Passau, Tel.: 0851/34337)
- **Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werkes**
(Nikolastraße 12 d, 94032 Passau, Tel.: 0851/54055)
- **Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, Kinder- und Jugendpsychologen in der Nähe**
(www.kvb.de)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie in Passau**
(Rudolf-Guby-Str. 3, 94032 Passau, Tel.: 0851/98849-0, www.bkh-landshut.de)

Zu dieser Thematik bietet die **Beratungsstelle für Erziehung, Jugend und Familie des Kreis-Caritasverbandes** das Elterntaining „KIB Kinder im Blick“ vor allem für getrenntlebende Eltern an.

Schwierige familiäre Situationen

Ängste, psychische Erkrankungen, Sucht ...

Ängste, psychische Erkrankung und/oder Schwierigkeiten durch Alkohol, Medikamente, Drogen, Spielsucht oder Essstörungen können nicht nur für die betroffene Person sondern für die ganze Familie belastend sein und unter Umständen das Wohl des Kindes gefährden. Bei den nachstehenden Einrichtungen können sich Betroffene und/oder Angehörige (anonym) Rat und Hilfe holen:

- **Abteilung Gesundheitswesen im Landratsamt Freyung-Grafenau**
(Adresse siehe Seite 17)
- **Beratungsstelle für Erziehung, Jugend und Familie des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.**
(Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-60, www.caritas-frg.de) mit Außenstelle in Grafenau
- **Beratungsstelle für psychische Gesundheit des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau** (Passauer Str. 34, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-80, www.caritas-frg.de) mit Gesprächs- und Kontaktgruppen
- **Ananke** - Zentrum für Psychosomatik und Essstörungen
(Krankenhausstraße 6, 94078 Freyung, Tel.: 08551/977-1240)
- **Schatten & Licht e. V., Krise rund um die Geburt**
(Obere Weinbergstraße 3, 86465 Welden, www.schatten-und-licht.de) Ansprechpartner im Raum Passau: Inez Ulrich (Tel.: 08542/417571)
- **Suchtberatung und -behandlung beim Kreis-Caritasverband**
(Vinzenzhaus: Passauer Str. 35, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-80 oder Termine auch im Sozialzentrum, Grüber Str. 1, 94481 Grafenau möglich)
- **Psychotherapeuten, Psychologen, Fachärzte für Psychiatrie in der Region**
(Adressen bei ihrer Krankenkasse, im Telefonbuch oder www.kvb.de)
- **Selbsthilfegruppe „Seele in Not“** - Selbsthilfegruppe für Betroffene von psychischen und seelischen Erkrankungen
(SEKON, Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 08553/91082)
- **Heft: Wegweiser für Selbsthilfegruppeninteressierte, Betroffene, Angehörige und Fachkräfte**
(SEKON, Am Stadtpark 22, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991/3705581 oder 08553/91082)

Über bestehende Gruppen können Sie sich bei den jeweiligen Einrichtungen informieren.

Finanzielle Sorgen, Überlastung, Überschuldung ...

Durch Arbeitslosigkeit, Scheidung, Krankheiten, Behinderung usw. können Menschen in Not geraten. Die allgemeine Sozial- und Schuldnerberatung nimmt sich dieser akuten Probleme an, ohne zu urteilen. Gemeinsam mit den Betroffenen werden neue Lebensgrundlagen geschaffen und Lösungswege aus der Krise erarbeitet. Ziel ist es, die Eigenverantwortung im Handeln der Betroffenen zu stärken.

- **Sozial- und Schuldnerberatung** des Kreis-Caritasverbandes Freyung-Grafenau e. V.:
(Ludwig-Penzkofer-Str. 3, 94078 Freyung, Tel.: 08551/585-54)

Gewalt und Missbrauch ...

Wenn Sie (Männer wie Frauen) oder Ihr Kind von seelischer oder körperlicher Gewalt bedroht sind, finden Sie Rat und Hilfe bei folgenden Stellen:

- **Sozialpädagogischer Dienst des Landkreises Freyung-Grafenau**
(Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-315)
- **Weißer Ring e. V.** (Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten) Außenstellenleiterin: Astrid Wiesner
(Mitterleinbach 18, 94065 Waldkirchen, Tel. 08581/9898102)
- **Polizeiinspektion Freyung**
(Rot-Kreuz-Weg 1, 94078 Freyung, Tel.: 08551/96070 oder Notruf 110,
www.polizei.bayern.de)
- **Polizeiinspektion Grafenau**
(Hauptstraße 20, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/96060 oder Notruf 110,
www.polizei.bayern.de)
- **re-empowerment** (Selbsthilfegruppe: Frauen gegen Partnerschaftsgewalt e. V.)
Uschi Scharrenbach (Ludwig-Thoma-Straße 30, 94078 Freyung, Tel.: 08551/2198)
- **Frauenhaus Passau** (Tel.: 0851/89272)
- **Igel e. V. Passau** (Arbeitskreis für Sexualpädagogik und gegen sexuelle Gewalt)
(Große Klingergasse 8, 94034 Passau, Tel.: 0851/2040, www.igel-ev-passau.de)

Schwierige familiäre Situationen

- **Kinderschutzbund e. V.**
(Nikolastr. 9, 94032 Passau, Tel.: 0851/2559)
- **www.missbrauch-verhindern.de** oder **I-KiZ - Zentrum für Kinderschutz:**
www.i-kiz.de/hilfe
- **Heft: Wegweiser für Selbsthilfegruppeninteressierte, Betroffene, Angehörige und Fachkräfte**
(SEKON, Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf, Tel.: 0991/29795540)

Sterben, Tod und Trauer ...

Das Sterben und den Tod eines geliebten Menschen zu begleiten, zu ertragen, zu verarbeiten und damit zu leben, ist nie einfach. Angehörige und Freunde sind dabei oftmals eine große Stütze. Reicht Ihnen dies nicht aus oder möchten Sie diese nicht belasten, können Sie sich an folgende Ansprechpartner, die Sterbe-/Trauerbegleitung (Gesprächskreise oder/und Einzelgespräche, Kurse) anbieten, wenden:

- **Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.**
(Stadtplatz 1, 94078 Freyung, Tel.: 08551/9176183, www.Hospizverein-FRG.de)
- **Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband Freyung-Grafenau**
(Kolpingstr.11, 94078 Freyung, Tel.: 08551/9144-0, www.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz)
- **Katholische Erwachsenenbildung Freyung e. V. (KEB)**
(Abteistraße 23, 94078 Freyung, Tel.: 08551/4581, www.keb-freyung.de) - Kurse

Finanzielle Unterstützungsangebote

Mit der Geburt eines Kindes kommt auf die Eltern ein finanzieller Mehraufwand zu. Gleichzeitig verringert sich in der Regel das Einkommen. Um einen gewissen Ausgleich zu schaffen, gibt es verschiedene gesetzlich festgelegte und freiwillige Leistungen.

Die nachfolgend aufgeführten Leistungen (v. a. Höhe der Beträge) entsprechen dem Stand der Herausgabe des Ratgebers und können sich im Laufe der Zeit verändert haben:

Kindergeld

Das Kindergeld ist eine einkommensunabhängige Leistung und wird monatlich ausbezahlt. Es beträgt (ab 2018) für das erste und zweite Kind 194 €, für das dritte Kind 200 € und für jedes weitere Kind 225 €. Kindergeld wird in der Regel bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ausbezahlt - unter gewissen Voraussetzungen auch noch danach.

Der Antrag ist bei der **Familienkasse der Agentur für Arbeit**

(Nikolastraße 6, 94032 Passau, Tel.: 01801/546337, www.arbeitsagentur.de) zu stellen.

Elternzeit und Elterngeld

Elternzeit

Ein Anspruch auf Elternzeit besteht für jeden Elternteil zur Betreuung und Erziehung seines Kindes bis zur Vollendung dessen dritten Lebensjahres. Ihre Elternzeit müssen Sie spätestens sieben Wochen vor deren Beginn schriftlich dem Arbeitgeber vorlegen. Während der Elternzeit ruhen Ihre Hauptpflichten, aber das Arbeitsverhältnis sowie die im Arbeitsvertrag getroffenen Vereinbarungen bleiben bestehen. Nach Ablauf der Elternzeit besteht ein Anspruch auf Rückkehr zur früheren Arbeitszeit.

Beide Elternteile können auch gleichzeitig bis zu drei Jahre Elternzeit in Anspruch nehmen.

Mit Zustimmung des Arbeitgebers ist eine Übertragung von bis zu 24 Monaten auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes möglich.

Weitere Informationen zur Elternzeit - Kündigungsschutz, vorzeitige Beendigung der Elternzeit, Arbeiten während der Elternzeit etc. finden sie unter:

- Heft: **BMFSFJ: Leitfaden zum Mutterschutz**
(Referat Öffentlichkeitsarbeit, 11018 Berlin, www.bmfsfj.de, Servicetelefon: 030/20179130)
- www.elterngeld.net/elternzeit.html
- **Eltern im Netz:** www.elternimnetz.de
- **Familienhandbuch:** www.familienhandbuch.de
- **Online-Beratung für Eltern:** www.bke-elternberatung.de

Finanzielle Unterstützungsangebote

Elterngeld

Das Elterngeld (Basiselterngeld und ElterngeldPlus) leistet nach der Geburt Ihres Kindes einen teilweisen wirtschaftlichen Ausgleich. Bei dem Bezug des **Basiselterngeldes** kann ein Elternteil höchstens 12 Monate, beide Eltern zusammen können höchstens 14 Monate Elterngeld beziehen.

Alleinerziehende haben Anspruch auf 14 Monate Elterngeld, wenn nach der Geburt eine Minderung des Einkommens vorliegt, dem Elternteil die elterliche Sorge zusteht und der andere Elternteil nicht in einer Wohnung mit dem alleinerziehenden Elternteil oder dem Kind lebt.

Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich der Mindestbetrag und der Höchstbetrag um jeweils 300 € für das zweite und jedes weitere Kind.

In der Höhe orientiert sich das Elterngeld am laufenden durchschnittlich monatlich verfügbaren Erwerbseinkommen (ca. 65 Prozent des vorangegangenen Erwerbseinkommen), welches der betreuende Elternteil im Jahr vor der Geburt hatte. Es beträgt mindestens 300 € (Hausfrauen, Studenten, Arbeitslose ...) und höchstens 1.800 € monatlich (im ElterngeldPlus-Bezug mind. 150 € und höchstens 900 € monatlich).

Mütter und Väter können **ElterngeldPlus** beziehen, wenn Sie schon während des Elterngeldbezugs wieder mit einer gewissen Stundenzahl/in Teilzeit arbeiten wollen. Wenn dies der Fall ist, bekommen Sie doppelt so lange Elterngeld (in maximal halber Höhe), d. h. aus einem Elterngeld-Monat (in dem Sie arbeiten) werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Wenn beide, Mutter und Vater, sich entscheiden, gleichzeitig für vier Monate jeweils 25 bis 30 Stunden in der Woche zu arbeiten und sich damit auch die Zeit mit ihrem Nachwuchs zu teilen, gibt es einen zusätzlichen Partnerschaftsbonus in Form von vier zusätzlichen ElterngeldPlus-Monaten pro Elternteil.

Leben ein Geschwisterkind unter drei Jahren oder zwei Geschwisterkinder unter sechs Jahren mit im Haushalt, erhöht sich das Elterngeld um zehn Prozent, mindestens jedoch um 75 €.

Antragstellung beim **Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) - Region Niederbayern** (Friedhofstraße 7, 84028 Landshut, Tel.: 0871/829-0, www.zbfs.bayern.de)

Landeserziehungsgeld

Der Freistaat Bayern gewährt im Anschluss an das Elterngeld Landeserziehungsgeld. Es beträgt beim ersten Kind bis zu 150 €, beim zweiten Kind bis zu 200 € und bei weiteren Kindern bis zu 300 € monatlich. Die Leistungsdauer erstreckt sich beim ersten Kind auf sechs und bei weiteren Kindern auf zwölf Monate. Das Landeserziehungsgeld setzt voraus, dass der betreffende Elternteil das Kind selbst betreut und nicht bzw. höchstens 30 Stunden in der Woche erwerbstätig ist. Ferner wird das Landeserziehungsgeld nur gewährt, wenn die entsprechenden Früherkennungsuntersuchungen nachgewiesen worden sind. Der Bezug von Landeserziehungsgeld ist einkommensabhängig. Je nach Einkommenshöhe kann das Landeserziehungsgeld gekürzt werden oder gänzlich entfallen.

Anträge erhalten Sie bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung oder direkt beim
Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) - Region Niederbayern
(Friedhofstraße 7, 84028 Landshut, Tel.: 0871/829-0, www.zbfs.bayern.de).

Betreuungsgeld

Das Betreuungsgeld unterstützt Eltern, die die Betreuung ihres ein- oder zweijährigen Kindes selbst übernehmen. Das Betreuungsgeld ist einkommensunabhängig und beträgt für jedes Kind 150 € pro Monat. Für jedes Kind wird längstens für 22 Lebensmonate Betreuungsgeld gezahlt und kann vom 15. Lebensmonat des Kindes bis zum Ende des 36. Lebensmonats bezogen werden. Das Betreuungsgeld wird grundsätzlich auf das Arbeitslosengeld II, die Sozialhilfe und den Kinderzuschlag angerechnet. Der Antrag wird den Eltern unaufgefordert an die der Elterngeldstelle bekannte Anschrift zugesandt, wenn sie in Bayern wohnen und Elterngeld bezogen haben. Der Versand erfolgt circa sechs Wochen vor Beginn des möglichen Bayerischen Betreuungsgeldanspruchs. In der Regel beginnt der Anspruch im 15. Lebensmonat des Kindes.

Haben Sie das Elterngeld in einem anderen Bundesland bezogen, ist das Betreuungsgeld beim **Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) - Region Niederbayern** (Friedhofstraße 7, 84028 Landshut, Tel.: 0871/829-0, www.zbfs.bayern.de) zu beantragen.

Servicetelefon: 0931/32090929, Mo - Fr 8 - 12 Uhr.

Unterhaltsvorschuss für Alleinerziehende

Alleinerziehende erhalten zur Sicherung des Unterhaltes ihrer Kinder Unterhaltsvorschuss, wenn das Kind das 17. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, das Kind im Inland bei einem Elternteil lebt, der ledig, verwitwet oder geschieden ist oder von seinem Ehegatten dauernd getrennt lebt und nicht oder unregelmäßig Unterhalt von dem anderen Elternteil oder nach dessen Ableben keine Waisenbezüge in einer bestimmten Mindesthöhe erhält.

Der Unterhaltsvorschuss wird auf Antrag längstens für insgesamt 72 Monate gezahlt und beträgt für Kinder unter sechs Jahren 150 € sowie für Kinder von sechs bis zwölf Jahren 201 € monatlich. 12 bis 17-Jährige erhalten 268 € pro Monat. Erhält ein Kind Unterhaltszahlungen und Waisenbezüge, so vermindern sich die Beträge entsprechend.

Die Unterhaltszahlung wird auch dann gewährt, wenn die Vaterschaft noch nicht festgestellt werden konnte oder der Vater unbekannt ist, sofern die Mutter bei der Feststellung mitwirkt.

Antragstellung beim **Kreisjugendamt Freyung-Grafenau**

(Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel.: 08551/57-199, www.freyung-grafenau.de)

Finanzielle Unterstützungsangebote

Kinderzuschlag

Eltern mit geringem Einkommen können unter bestimmten Voraussetzungen einen Kinderzuschlag erhalten. Anspruchsberechtigt sind grundsätzlich Eltern, die mit ihren Kindern in einem gemeinsamen Haushalt leben und über ein Einkommen verfügen, mit dem sie zwar ihren eigenen Lebensunterhalt, nicht aber den ihrer minderjährigen Kinder decken können. Kinderzuschlag erhält nicht, wer Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Sozialhilfe bezieht. Der Kinderzuschlag bemisst sich nach dem Einkommen der Eltern und der Kinder und beträgt maximal 170 € pro Kind.

Antragstellung bei der **Familienkasse der Agentur für Arbeit**

(Nikolastraße 6, 94032 Passau, Tel.: 01801/546337, www.arbeitsagentur.de)

Wohngeld

Wohngeld wird entweder in Form eines Mietzuschusses oder bei Eigenwohnraum als Lastenzuschuss gewährt und dient der Förderung familiengerechten Wohnens. Wohngeld wird auf Antrag für jeweils zwölf Monate gewährt. Die Höhe hängt von der Höhe des Einkommens, von der Höhe der Miete bzw. Schuldbelastung und von der Anzahl der im Haushalt wohnenden Personen ab. Bezieher von Grundsicherungsleistungen (z. B. Arbeitslosengeld II), von Sozialgeld und Sozialhilfe erhalten kein Wohngeld, sofern diese Leistungen die Höhe des Wohngeldes überschreiten.

Anträge auf Wohngeld gibt es bei Ihrer **Stadt- oder Gemeindeverwaltung**.

Arbeitslosengeld I

Ein Anspruch auf Arbeitslosengeld wird grundsätzlich durch eine vorherige sozialversicherungspflichtige Beschäftigung erworben, sofern diese in den letzten zwei Jahren mindestens zwölf Monate ausgeübt wurde. Dies gilt auch für Personen, die ihre Tätigkeit wegen der Erziehung und Betreuung eines Kindes unterbrochen haben und zuvor sozialversicherungspflichtig oder Bezieher von Arbeitslosengeld waren. Die Höhe des Arbeitslosengeldes ist abhängig von dem früher erzielten Einkommen und beträgt für Arbeitslose mit mindestens einem Kind 67 Prozent des letzten (pauschalierten) Nettolohnes.

Wer Arbeitslosengeld erhält, muss dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen (Achtung bei der Stundenangabe bei Kindererziehung) und sich selbst um Arbeit bemühen.

Die Dauer des Bezuges von Arbeitslosengeld ist abhängig von der vorherigen Dauer der Erwerbstätigkeit und dem Lebensalter, wird aber mindestens für sechs Monate gewährt.

Antragstellung bei der zuständigen **Agentur für Arbeit**

(Geschäftsstelle Waldkirchen, Bahnhofstraße 3, 94065 Waldkirchen, Tel.: 0800/4555500, oder Geschäftsstelle Grafenau, Grüber Str. 9, 94481 Grafenau, Tel.: 08552/9603-0, www.arbeitsagentur.de)

Arbeitslosengeld II (Hartz IV) und Sozialgeld

Ein Anspruch auf Arbeitslosengeld II (= Grundsicherung für Arbeitssuchende) besteht für Personen, die das 15. Lebensjahr vollendet haben, noch nicht im Rentenalter, erwerbsfähig und hilfebedürftig

sind und in Deutschland wohnen. Nicht erwerbsfähige Angehörige (meist Kinder), die mit im Haushalt leben, haben einen Anspruch auf Sozialgeld. Sofern wegen der Kindererziehung unter drei Jahren eine Erwerbstätigkeit vorübergehend nicht zumutbar ist, besteht dennoch ein Anspruch auf die Leistung. Bei Anspruch auf Arbeitslosengeld II, wird eine Geldleistung zur Bestreitung des Lebensunterhaltes (Regelbetrag) und die Übernahme der Miet- und Heizkosten (Wohnung muss in Größe und Miethöhe angemessen sein) gewährt.

Arbeitslosengeld II (erwerbsfähig) und Sozialgeld (nicht erwerbsfähig) werden zeitlich unbegrenzt gewährt. Eigenes Einkommen und Vermögen - auch der Angehörigen - werden, sofern diese bestimmte Freigrenzen übersteigen, grundsätzlich auf die Leistung angerechnet. Leistungsbezieher sind grundsätzlich verpflichtet, jede zumutbare Arbeit anzunehmen, außer die Arbeitsaufnahme würde die Erziehung von Kindern oder die Pflege von Pflegebedürftigen gefährden.

Antragstellung Arbeitslosengeld II beim zuständigen **Jobcenter**
(Geschäftsstelle Waldkirchen, Bahnhofstraße 3, 94065 Waldkirchen, Tel.: 08581/9600244,
www.arbeitsagentur.de)

Anträge für das Sozialgeld/Sozialhilfe liegen bei den einzelnen **Rathäusern Ihrer Gemeinde** aus.
Weitere Informationen erhalten Sie im Landratsamt Freyung-Grafenau, Grafenauer Str. 44,
94078 Freyung, Tel.: 08551/57-137, www.freyung-grafenau.de.

Stiftungsgelder

Stiftungsgelder sind freiwillige Leistungen. Sind alle gesetzlichen Leistungen (z. B. Grundsicherungsleistungen wie Sozialhilfe etc.) ausgeschöpft oder nicht ausreichend, können Stiftungsgelder einen Ausweg aus der Notlage und rasche und unbürokratische Hilfe ermöglichen. Art und Umfang der Hilfen hängen vom Einzelfall ab.

Hilfe für Schwangere in Not: **Schwangerschaftsberatungsstellen** (Adressen: Seite 5)

Hilfe für Familien in Not: **Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) - Region Niederbayern**
(Friedhofstraße 7, 84028 Landshut, Tel.: 0871/829-0, www.zbfs.bayern.de)

KoKi - Wer sind wir? Was machen wir?

Wir, das Familienbüro/KoKi (Koordinierende Kinderschutzstelle), sind dem Kreisjugendamt Freyung-Grafenau angegliedert und mit Ausbau/Koordination des Kinderschutzes im Landkreis betraut.

Wir unterstützen

Schwangere, Eltern und Alleinerziehende mit Kindern im Alter von null bis drei Jahren bei allen Fragen zur Entwicklung, Förderung und Erziehung Ihres Kindes unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Lebenslage, wie z. B. Unsicherheit in der Versorgung und Betreuung Ihres Kindes, Erschöpfung im

KoKi - Wer sind wir? Was machen wir?

Alltag mit Ihrem Kind, fehlender Unterstützung, Entwicklungsschwierigkeiten bei Ihrem Kind, Krankheit oder psychischer Belastung, finanziellen Sorgen etc.

Wir helfen Ihnen, indem wir

- ⇒ Sie persönlich oder telefonisch beraten; wenn Sie möchten auch bei Ihnen zu Hause
- ⇒ Sie bei der Suche nach geeigneten Hilfen unterstützen
- ⇒ Sie über alle verfügbaren Angebote in der Region informieren
- ⇒ Ihnen bei der Beantragung von finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten helfen
- ⇒ Ihnen auf Wunsch bei Behördengängen zur Seite stehen

Um Sie optimal unterstützen zu können, arbeiten wir mit verschiedensten Netzwerkpartnern in der Region zusammen.

Unsere zusätzlichen Angebote

Familienhebammen/-kinderkrankenschwestern

Unsere Familienhebammen/-kinderkrankenschwestern sind staatlich examinierte Hebammen/ Kinderkrankenschwestern mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung und einer Zusatzqualifikation zur Familienhebamme/-kinderkrankenschwester im Rahmen der „Bundesinitiative Netzwerk Frühe Hilfen“.

Sie können Familien bei der Betreuung Ihres Neugeborenen bis zum Ende des ersten Lebensjahres begleiten (Familienhebamme) bzw. bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres, wenn das Kind krank oder behindert oder von Krankheit und Behinderung bedroht ist (Familienkinderkrankenschwestern). Sie haben die gesamte Familiensituation im Blick und unterstützen Sie bei der Gestaltung Ihres Familienlebens, indem sie beispielsweise:

- ⇒ Anleitung bei der Ernährung und Pflege des Kindes geben
- ⇒ unterstützend bei der Entwicklung einer guten Eltern-Kind-Bindung zur Seite stehen
- ⇒ Ihnen helfen, den Tag mit Ihrem Kind zu strukturieren
- ⇒ Ihnen weiterführende Hilfen vermitteln und Sie auf Wunsch zu anknüpfenden Angeboten begleiten

In der Regel findet die Betreuung im vertrauten häuslichen Rahmen statt und ist auf drei bis sechs Monate angelegt, kann aber bei Bedarf verlängert oder verkürzt werden.

Wir, das Familienbüro/KoKi, sind für die Koordination unserer Familienhebammen/-kinderkrankenschwestern sowie für deren fachliche Beratung und Unterstützung zuständig.

Familienpatenschaft - Aktiv für Familien

Mit diesem Projekt sprechen wir einerseits junge Familien an, denen keine ausreichende Unterstützung durch ihr näheres Umfeld zur Verfügung steht, die sich in ihrer momentanen Situation belastet fühlen und sich eine Unterstützung (ein bis drei Stunden in der Woche) von einem Familienpaten vorstellen können.

Andererseits eröffnen wir interessierten Personen die Möglichkeit, sich ehrenamtlich als Pate zu engagieren und Familien zu begleiten bzw. zu unterstützen, indem Sie z. B. mit den Kinder (allein oder mit der Familie) spielen, basteln, lesen etc., Familien im Alltag, bei Ämtergängen/Terminen begleiten oder praktische Unterstützung bei der Kinderpflege, Haushaltsführung anbieten.

Die Patenschaft ist auf sechs Monate angelegt, kann bei Bedarf verkürzt/verlängert werden.

Wir, das Familienbüro/KoKi, sind für die Koordination der Familienpaten/Familienpatenschaften verantwortlich.

Mobiles Elterncafé

Kindertageseinrichtungen haben die Möglichkeit, über uns einen Referenten zu einem Thema Ihrer Wahl zu buchen. Die Kosten dafür trägt die KEB. Die KoKi eröffnet die Veranstaltung und nutzt die Gelegenheit, sich und ihre Arbeit kurz vorzustellen...

Unsere Angebote sind kostenlos, freiwillig und unbürokratisch.

Die Gespräche mit Ihnen werden vertraulich behandelt.

Familienbüro/KoKi (Koordinierende Kinderschutzstelle)

(Landratsamt Freyung-Grafenau: Grafenauer Str. 44, 94078 Freyung, Tel: 08551/57-151,
E-Mail: koki@lra.landkreis- frg.de)

Notfallnummern

- **Kindernotruf**
Tel.: 116111 (europaweit einheitliche Telefonnummer)
Beratungszeiten: Mo - Sa von 14 - 20 Uhr, kostenfrei und anonym
- **Kinderklinik Passau - SPZ (Sozialpädiatrisches Zentrum)**
„Schreibaby“ (Probleme beim Schlafen, Füttern, Schreien) - Tel.: 0851/7205-111
- **Krisentelefon** - „Schreibaby“, Tel: 0800/7100900
Beratungszeiten: Mi, Fr, Sa und So 19 - 22 Uhr, kostenfrei

Notfallnummern

- **Nummer gegen Kummer e. V.** (Kinder - und Jugendtelefon und Internetberatung)
Tel.: 0800/1110333
Beratungszeiten: Mo - Sa 14 - 20 Uhr, kostenfrei und anonym
Internet: www.nummergegenkummer.de oder www.kinderundjugendtelefon.de
- **Telefonseelsorge**
Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222
Ökumenisches Angebot der ev. u. kath. Kirche, kostenlos, konfessionsoffen, anonym
Internet: www.telefonseelsorge.de
- **Nummer gegen Kummer e. V.** (Elterntelefon)
Tel.: 0800/1110550
Beratungszeiten: Mo - Fr von 9 - 11 Uhr; Di und Do von 17 - 19 Uhr
Internet: www.elterntelefon.org oder www.nummergegenkummer.de
- **Rettungsdienst/Notarzt** 112
- **Feuerwehr** 112
- **Polizei** 110
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst** 116117
- **Apotheken-Notdienst** 0800/0022833
- **Giftnotrufzentrale München** 089/19240
- **Schreibbabyambulanz Caritas Freyung** 08551/585-10

Herausgeber:

Landratsamt Freyung-Grafenau
Wolfkerstraße 3
94078 Freyung
Tel. : 08551/57-0 , Fax: 08551/57-252
E-Mail: info@lra.landkreis-frg.de

www.freyung-grafenau.de

Redaktionelle Verantwortung:



Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)
Sachgebiet 24 b
Amt für Kinder und Familie
Tel.: 08551/57-151, Fax: 08551/57-191
E-Mail: koki@lra.landkreis-frg.de

Dieses Projekt wird durch die Bundesinitiative „Frühe Hilfen“ gefördert.

Stand: November 2017/8. Auflage

Fotoquelle: ©LanaK/ fotolia.com

Dieser Ratgeber kann nur eine Auswahl von Informationen und Adressen berücksichtigen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.

