

Familienfibel

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Landkreis Regen
Aus gutem Grund.



Beratungs- und Hilfsangebote für Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren *mit Adressverzeichnis*

Impressum

3. Auflage

Herausgeber: Landratsamt Regen, Familienbüro KoKi, Guntherstraße 12, 94209 Regen

Gestaltung: Concept & Creation, Zwiesel

Druck: Druckerei Karl, Viechtach

Fotos: © VRD - Fotolia.com, © drubig-photo - Fotolia.com (4), © Sven Bähren - Fotolia.com, © Tomasz Trojanowski - Fotolia.com, © Erdmännchen - Fotolia.com, © klickerminth - Fotolia.com, © Dan Race - Fotolia.com, © Arthur Braunstein - Fotolia.com, © oksun70 - Fotolia.com, © Joanna Zielinska - Fotolia.com, © Hannes Eichinger - Fotolia.com, © cynoclub - Fotolia.com, © detailblick - Fotolia.com, © shootingankauf - Fotolia.com, privat

Stand: Januar 2016

Das „Familienbüro KoKi“, als eine Informationsstelle für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern, hat die Familienfibel wieder komplett überarbeitet und kann nun die 3. Auflage präsentieren.

In der Fibel sind Adressen rund um die Themen: Schwangerschaft, Geburt, Baby bis hin zu Kleinkindern zusammengestellt. Diese sind nach Themen geordnet und die Reihenfolge stellt keinerlei Wertung dar.

Die Schwangerschaft, „Eltern werden“ und die Geburt des Kindes verändern im Leben eines Paares/einer Familie sehr viel. Es ist eine große Herausforderung, Kinder aufzuziehen und auf ihrem Weg zur Selbständigkeit zu begleiten.

Familiäre Strukturen haben sich verändert und somit die Lebenswelt der Kinder und Eltern, welche von vielen neuen Themen, wie z.B. Medien aller Art, Erziehungsratgeber, Berufstätigkeit der Mutter, ... beeinflusst werden.

Es ist heutzutage auch nicht einfach, die Gesetzeslage zu durchschauen. Wie kann z.B.

die finanzielle Situation mit Kind abgesichert werden oder welche Rechte und Möglichkeiten habe ich in besonderen Lebenslagen.

Viele Eltern werden verunsichert, haben oftmals Fragen und wünschen sich Tipps im Alltag mit ihrem Kind. Die Familienfibel soll Ihnen hier eine erste Hilfestellung sein.

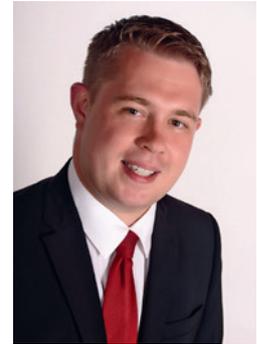
Bei konkreten Fragen wenden Sie sich bitte an das „Familienbüro KoKi“.

Das „Familienbüro KoKi“ und die Einrichtungen in der Familienfibel stehen Ihnen gerne mit Rat und Hilfe zur Verfügung, bitte nutzen Sie diese Angebote für sich und Ihr Kind/Ihre Kinder.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Nachwuchs alles Gute!



Ihr
Michael Adam
Landrat



Die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind für das gesamte Leben prägend! Sie wollen als Mutter und Vater, dass es Ihrem Kind gut geht und dass es sich gut entwickeln kann. Das Familienbüro KoKi möchte Sie hierbei gerne beraten.

Wir bieten Unterstützung und „Frühe Hilfen“ für Schwangere, Alleinerziehende und Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren an bei:

- Fragen zur Erziehung und Unsicherheiten mit Ihrem Kind
- besonders belastenden familiären Situationen
- besonderem Förderbedarf des Kindes (bei Krankheit, Frühgeburt, Mehrlingsgeburt, Behinderung)

Unser Ansatz ist es, Ihnen frühzeitige und niedrigschwellige Hilfe zu vermitteln durch:

- Beratung und Hausbesuch
- Begleitung und Weitervermittlung zu Netzwerkpartnern
- Einsatz einer Familienhebamme oder Familiengesundheits- und Kinderkrankenschwester bei Bedarf
- KoKi eigene Kurse (siehe Seite 46)

Um sie optimal begleiten zu können, haben wir ein Netzwerk früher Hilfen aufgebaut und arbeiten mit vielen Stellen, die direkt und indirekt mit Kindern zu tun haben, zusammen.

Sie erreichen uns unter:

Familienbüro KoKi
Guntherstraße 12, 94209 Regen
koki@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Ein gesundes Aufwachsen der Kinder liegt uns am Herzen.



Ihre
Tanja Kaml-Bösl
Tel. 09921/601-451
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Ihre
Elisabeth Mies
Tel. 09921/601-452
Dipl. Sozialpädagogin (FH)



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Gesundheit

Ärzte für Frauenheilkunde.....	8
Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin.....	9
Geburtskliniken.....	10
Hebammen.....	11
Kinderkliniken.....	12
Krankenkassen.....	13
Logopäden/Sprachtherapeuten.....	15
Ergotherapeuten.....	15
Osteopathie.....	16

Beratung und Hilfe

Adoptionsvermittlung.....	17
Allgemeiner Sozialer Dienst /ASD.....	17
Ehe-, Familien- und Lebensberatung.....	18
Entwicklung – Frühförderung.....	18
Ernährung und Bewegung.....	18
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung.....	19
Frühgeborene.....	19
Haushaltshilfe.....	20
Häusliche Gewalt.....	20
Kinderschutzbund.....	21
Menschen mit Behinderung.....	21
Migration.....	22

Sonderpädagogik.....	22
Pflegekinder-Fachdienst.....	22
Psychische Gesundheit.....	22
Postpartale Depression.....	23
Schrei- und Schlafprobleme, Fütterstörung.....	23
Mütterkuren + Mutter/Vater-Kind-Kuren.....	23
Sozial- und Schuldnerberatung.....	24
Schwangerenberatung.....	24
Suchtberatung.....	25
Trauerbegleitung.....	25
Vertrauliche Geburt.....	25

Finanzielle Hilfen und allgemeine Informationen

Was ist wichtig für die Zeit nach der Geburt.....	26
Mutterschutz/Mutterschaftsgeld.....	26
Elternzeit/Elterngeld.....	27
Landeserziehungsgeld.....	28
Betreuungsgeld.....	28
Kindergeld/Kinderzuschlag.....	29
Unterhalt/Unterhaltsvorschuss.....	30
Beistandschaft.....	30
Elterliche Sorge.....	31
Wenn das Einkommen nicht ausreicht.....	31
Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“.....	32

Elternbeiträge für Kinderbetreuung.....	33
Pflege eines erkrankten Kindes	33
Günstig einkaufen	
Die Tafeln – Lebensmittel.....	33
Bekleidung.....	34

Kinderbetreuung

Kinderkrippen.....	36
Kindergärten.....	36
Schulvorbereitende Einrichtungen.....	40
Großtagespflegestellen.....	41
Leihgroßeltern-Service.....	41

Gruppen- bzw. Kursangebote

Geburtsvorbereitung/Rückbildung/ Stillgruppen/Babymassage.....	42
PEKiP-Kurs.....	43
Schwimmen für Babys und Kleinkinder.....	43
Eltern-Kind-Gruppen.....	44
Zwillingsgruppe.....	45
Eltern-Kind-Turnen.....	45
KoKi eigene Angebote	
Baby-Brei-Kurs.....	46
Haushalts-/Kochkurs.....	46

Eltern-Kind-Gruppe.....	46
Elternkurse.....	47
Offene Treffen.....	49
Gruppenangebote für Kinder.....	49
Erste Hilfe am Kind.....	51

Empfehlenswerte Links	52
------------------------------------	----

Wichtige Notrufnummern

Hilfe bei Notfällen.....	53
Krisentelefone.....	53



Für die gesundheitliche Versorgung haben wir Ihnen für die Bereiche Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre Ihres Kindes/Ihrer Kinder Adressen bzw. Anlaufstellen zusammengetragen.



Ärzte für Frauenheilkunde

Zu den Leistungen gehören unter anderem die Schwangerschaftsvorsorge, die Geburtshilfe und Beratung in Fragen zur Verhütung und Familienplanung.

Regen

- MVZ Bayerischer Wald
Dr. Daniela Heigenhauser (Elternzeit),
Dr. Tanja Frimmel-Müller, Tanja Dietz
Zwieseler Straße 15, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 96 09 67-0
www.mvz-bayerwald.de

Viechtach

- Karin Tegelhütter
Karl-Gareis-Str. 31, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 20-220
praxis-tegelhuetter@gmx.de
www.frauenaerzte-im-netz.de

Zwiesel

- Chefarzt Dr. med. Josef Reitberger
Arberlandklinik Zwiesel
Arberlandstraße 1, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 99-230 oder -106
www.arberlandkliniken.de
- MVZ Bayerischer Wald
Dr. med. Volker Meltzer, Dr. med. Flavius Spinean
Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel
Anmeldung unter 0 99 21 / 96 09 67-0
www.mvz-bayerwald.de

- Gemeinschaftspraxis: Dr. med. Robert Berger,
Dr. med. Anette Gumbert, Ronald Mielcarek
Regener Str. 4, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 63 00
gyn-zwiesel@t-online.de
www.gyn-zwiesel.de
- Dr. med. Kristine Rößler
Stadtplatz 18-20, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 8419-0
info@frauenarzt-zwiesel.de
www.frauenarzt-zwiesel.de



Ärzte für Kinder- und Jugendmedizin

Neben der Erstversorgung Ihres Kindes im Notfall oder der Behandlung bei Krankheit gehören natürlich sämtliche Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U11 und J1) zu den Aufgaben eines Kinderarztes. Die terminlichen Zeiträume der einzelnen Untersuchungen finden Sie auf dem gelben Vorsorgeheft, das Sie gleich nach der Geburt Ihres Babys im Krankenhaus erhalten.

Regen

- Dr. med. Angela Pfeffer
Zwieseler Str. 51, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 81 85
www.kinderaerzte-im-netz.de

Teisnach

- Dr. med. Berta Simon
Schleusenweg 15 a, 94244 Teisnach
Telefon 0 99 23 / 8 04 42 55
berta.simon@t-online.de

Viechtach

- Dr. med. Barbara Krappatsch
Mönchshofstraße 39, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 85 95

Zwiesel

- Volker Bekelaer
Angerstr. 28, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 27 94
vbekelaer@aol.com
www.kinderaerzte-im-netz.de
- Dr. med. Berta Simon
Angerstr. 32, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 57 44
berta.simon@t-online.de

Nehmen Sie unbedingt alle Vorsorgeuntersuchungen wahr. Sie sind wichtig, um die Entwicklung Ihres Kindes beobachten zu können.



Geburtskliniken

Zwiesel

- Arberlandklinik Zwiesel
Arberlandstraße 1, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 99-0
www.arberlandkliniken.de

Deggendorf

- DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf
Telefon 09 91 / 380-0
www.donau-isar-klinikum.de

Hebammen

Die Angebote einer Hebamme reichen von der Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitung und –hilfe, über Nachsorge (Betreuung nach der Geburt zu Hause) bis hin zu verschiedenen Kursangeboten (siehe Seite 42).

Jede Frau hat einen gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe, und zwar vor und nach der Geburt. Auch die Kosten für Hausbesuche bis zur achten Woche nach der Geburt werden bei Bedarf von den Krankenkassen übernommen.

Die Hebamme berät Sie bei Stillfragen und Fragen zur Pflege Ihres Kindes, schaut nach Ihrem körperlichen Befinden und hilft Ihnen sich mit Ihrem Baby einzurichten.

■ Geburt in der Arberlandklinik Zwiesel Beleghebammen

Simone Deininger
Telefon 0160 / 5 31 55 15

Angelika Ladsch
Telefon 0157 / 54 53 57 12

Sofia Tsekouli
Telefon 0170 / 6 96 83 16

Sina Riedter
Telefon 0176 / 62 01 42 40

■ Hebammenpraxis Sonnenlicht Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel Telefon 0 99 22 / 8 04 53 70 hebammenteam@hebammenpraxis-sonnenlicht.de www.hebammenpraxis-sonnenlicht.de

Hebamme Sylvia Stöckl:
Mobil 01 70 / 8 98 91 14

Hebamme Birgit Zechel:
Mobil 01 60 / 97 30 97 76

■ Hebammenpraxis Dagmar Spiewok Weißenstein 115, 94209 Regen Telefon 0 99 21 / 29 74 Mobil 01 60 / 96 67 43 72 dagmar.spiewok@gmail.com www.hebamme-dagmar-spiewok.de

■ Geburt im DONAUISAR Klinikum Deggendorf Schwangerenambulanz, Telefon 09 91 / 3 80-2520 www.hebammen-deggendorf.de

TIPP!

Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Sie unterstützen bei der gesundheitlichen Versorgung und leisten psychosoziale Unterstützung bis zu einem Jahr nach der Geburt. Weitere Auskunft erteilt: Familienbüro KoKi (siehe Seite 4)

Kinderkliniken

Landkreis Deggendorf:

- DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf
Telefon 09 91 / 3 80 - 0
www.donau-isar-klinikum.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Kinderstation 09 91 / 3 80 - 3401

Sozialpädiatrisches Zentrum
Telefon 09 91 / 3 80 - 3440
spz@donau-isar-klinikum.de
www.donau-isar-klinikum.de/zentren/
[sozialpaediatisches-zentrum](http://sozialpaediatisches-zentrum.de)

Ein Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) führt ambulante Untersuchungen und Behandlungen bei Kindern und Jugendlichen durch. Inhaltlicher Schwerpunkt: Krankheiten, die Entwicklungsstörungen, Behinderungen, Verhaltensauffälligkeiten oder seelische Störungen mit sich bringen oder bringen können.

Bunter Kreis
Hilfe für Familien mit Frühgeborenen,
chronisch- und schwerstkranken Kindern
Telefon 09 91 / 3 80 - 2152



bunter.kreis@donau-isar-klinikum.de
www.bunterkreis-deggendorf.de

Der Bunte Kreis unterstützt zuhause bei der Nachsorge.

Landkreis Passau:

- Kinderklinik Dritter Orden
Bischof-Altmann-Str. 9, 94032 Passau
Telefon 08 51 / 72 05 - 0
info@kinderklinik-passau.de
www.kinderklinik-passau.de
Sozialpädiatrisches Zentrum
Telefon 08 51 / 72 05 - 164
spz@kinderklinik-passau.de
Nachsorgezentrum
Telefon 08 51 / 72 05 - 128
Sprechstunde „Regulationsstörungen“
(Hilfe für Eltern mit Babys und Kleinkindern bei Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen)
Telefon 08 51 / 72 05 - 164
Epilepsie Beratung Niederbayern
Telefon 08 51 / 72 05 - 207
epilepsie@kinderklinik-passau.de

Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten viele Leistungen bei Schwangerschaft, vor und nach der Geburt, für Säuglinge – Kleinkinder usw. an. Die Angebote können jeweils bei der zuständigen Krankenkasse erfragt werden.

- AOK Bayern Direktion Bayerwald
Hauptgeschäftsstelle Regen
Bahnhofstr. 33 -37, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 03 - 0
www.aok.de

Geschäftsstelle Viechtach
Schmidstr. 16, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 06-0

Geschäftsstelle Zwiesel
Arberstr. 2, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 84 11-0
- BARMER GEK Die Gesundexperten
Stadtplatz 11, 94209 Regen
Telefon 0800 332060 4267 00
regen@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

- BKK advita
Holzweberstraße 7, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 84 74-0
max.geier@bkk-advita.de
www.bkk-advita.de
- BKK Faber Castell & Partner
Bahnhofstr. 45, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 96 02 - 0
regen@bkk-faber-castell.de
www.bkk-faber-castell.de
- DAK Unternehmen Leben
Am Sand 11, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 96 05 50
service734600@dak.de
www.dak.de

Logopäden/Sprachtherapeuten

Bodenmais:

- Martina Hirtreiter
Rechenstr. 19, 94249 Bodenmais
Telefon 0 99 24 / 21 94 46
hirtreiter@t-online.de

Geiersthal / Kirchberg i.W.:

- Florian Berger
Raiffeisenstraße 3, 94244 Geiersthal
Telefon 0 99 23 / 84 23 70
Raindorfer Straße 11, 94259 Kirchberg
Telefon 0 99 27 / 95 05 57
praxis-bergerl@web.de
- Karin Weiß
Schulplatz 1, 94259 Kirchberg i. Wald
Telefon 0 99 27 / 9 50 19 98

Regen:

- Birgit Graßler-Penzkofer
Bürgerholzstr. 2, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 97 08 84
logobirgitl@yahoo.de
www.logopaedinnen-hoch3.de

Ruhmannsfelden

- Karin Weiß
Viechtacher Str. 10, 94239 Ruhmannsfelden
Telefon 0 99 29 / 9 57 22 06

Viechtach:

- Katharina Schmelmer
Linprunstr. 21, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 9 48 70 20
logopaedie-schmelmer@t-online.de
www.logopaedie-viechtach.com
- Logopädiepraxis Schmetterling
Paul-Maurer-Str. 2, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 9 49 75 50
info@logo-viechtach.de
www.logo-viechtach.de

Zwiesel:

- Sandra Carstensen
Angerstr. 28, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 50 07 76
carstensen.s@gmx.net
www.logopaedinnen-hoch3.de

Ergotherapeuten

Drachselsried

- Magdalena Strohmeier
Arberstraße 11, 94256 Drachselsried
Telefon 0 99 45 / 9 05 75 59

Geiersthal / Kirchberg i.W.

- Florian Berger
Hauptstr. 54, 94244 Geiersthal
Telefon 0 99 23 / 84 23 68
Raindorfer Str. 11, 94259 Kirchberg
Telefon 0 99 27 / 95 05 57
praxis-bergerl@web.de
- Harald Höbler
Schulplatz 1, 94259 Kirchberg
0 99 27 / 95 09 42
hoebler-harald@gmx.de

Kollnburg

- Christine Schmidt
Oed 6, 94262 Kollnburg
Telefon 0 99 42 / 90 53 00
christine_1510@freenet.de

Prackebach

- Franz Popp
Hochbergweg 1, 94267 Prackebach/Voggenzell
Telefon 0 99 44 / 369 99 08

Regen:

- Helga Linsmeier
Stadtplatz 21, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 90 56 64
- Franz Lichtinger
Telefon 01 71 / 3 87 15 88
therapie@lebensraum-regenbogenhof.de
www.lebensraum-regenbogenhof.de





Ruhmannsfelden

- Claudia + Stefan Chodil
Viechtacher Str. 10, 94239 Ruhmannsfelden
Telefon 0 99 29 / 5 42 99 69
info@ergotherapie-chodil.de
www.ergotherapie-chodil.de

Viechtach:

- Ursula Dostert
Linrunstr. 23, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 90 55 95
ursula.dostert@web.de
www.ergotherapie-viechtach.de

- Andreas Niedermayer
Postackerweg 5, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 80 88 16
info@ergotherapie-niedermayer.de

Zwiesel:

- Tanja Schierer & Egon Hackl
Oberzwieselauer Str. 4, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 50 31 30
ergotherapie@googlemail.com
- Bettina Kroiß
Angerstraße 28, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 50 00 94
bettina.kroiss@t-online.de

Osteopathie

Viele Eltern fragen sich, warum ihr Baby so unruhig ist, warum es z.B. sehr viel schreit. Oft stecken Verspannungen und Blockaden dahinter, ausgelöst z.B. durch die Geburt und den damit verbundenen körperlichen Anstrengungen auch für den Säugling. Hier gehen inzwischen viele Fachleute davon aus, dass eine osteopathische Behandlung helfen kann. Ansprechpartner unter anderem zu erfragen bei Ihrer Krankenkasse.

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Vielzahl von Beratungs- und Hilfsangebote für Eltern und Familien im Landkreis Regen vor. Sie können sich an jeder Stelle kostenlos beraten lassen.



Gemeinsame Adoptionsvermittlungsstelle Niederbayern Ost

- Adoptionsvermittlungsstelle Landkreis Regen
Guntherstr. 12, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 436 Frau Kiescher
Telefon 0 99 21 / 601 - 444 Frau Fischer
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Allgemeiner Sozialer Dienst / ASD

Der Allgemeine Sozialdienst des Kreisjugendamtes Regen ist Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche und Eltern. Der ASD berät

- und leistet Hilfestellung bei Erziehungsfragen, Familienkonflikten und gewährt Erziehungshilfen
 - bei Trennung und Scheidung von Eltern
 - bei sonstigen familiären Notsituationen
- und wirkt bei familiengerichtlichen Verfahren mit.

- Allgemeiner Sozialdienst
Guntherstraße 12, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 01 - 437
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist ein psychologischer Fachdienst der Diözese Passau. Bei persönlichen oder zwischenmenschlichen Problemen und Konflikten erhalten Sie psychologische Beratung und Hilfe.

- Nebenstelle Regen
Gotthard-Oswald-Str. 35, 94209 Regen
Telefon 08 51 / 3 43 37
info@eheberatung-passau.de
www.eheberatung-passau.de

Entwicklung - Frühförderung

Es werden alle Kinder vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt betreut, bei denen eine verzögerte Entwicklung oder eine Auffälligkeit vorliegt oder vermutet wird.

Ein erstes, offenes und kostenloses Beratungsangebot beantwortet Fragen zur Entwicklung ihres Kindes. Hier ist eine Überweisung durch den Kinderarzt noch nicht notwendig.

Fachleute aus dem medizinisch-therapeutischen, heilpädagogisch-psychologischen und sozialpädagogischen Bereich bieten ganzheitliche Therapien und Entwicklungsbegleitung kostenfrei.

- Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe Regen
Parkstr. 4, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 9 70 12 - 0
info@lebenshilfe-regen.de
www.lebenshilfe-regen.de



Außenstelle Viechtach:
Zur Wacht 24, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 90 51 59

Ernährung + Bewegung

- Anlaufstelle:
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
- Netzwerk „Junge Eltern/Familien“
Bodenmaier Straße 25, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 08 - 0
poststelle@aelf-rg.bayern.de
www.aelf-rg.bayern.de

Neben Kursangeboten (Termine bitte erfragen) gibt es auch die Möglichkeit der individuellen Einzelberatung.



Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung

Die Beratungsstelle ist ein Anlaufpunkt bei allen Fragen und Problemen, die in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und im Zusammenleben in Familien auftauchen können.

Um Eltern und Familien darin zu unterstützen, hat die Beratungsstelle auch verschiedene Gruppen- und Kursangebote: zu finden auf Seite 48 bis 50.

- Caritas - Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62-21
erziehungsberatung@caritas-regen.de
www.erziehungsberatung-regen.de

Außenstelle Viechtach:
Dr.-Schellerer-Straße 22b, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 88-25
erziehungsberatung@caritas-viechtach.de



Frühgeborene

Wenn ein Kind zu früh zur Welt kommt, sind die Eltern häufig besonders belastet. Selbst für erfahrene Eltern kann die Pflege eines zu früh geborenen Säuglings eine Herausforderung im häuslichen Alltag bedeuten.

Beratung und Unterstützung durch Fachkräfte und Einrichtungen sind in dieser Zeit eine wertvolle Hilfe.

Folgend mögliche Angebote:

- Sozialmedizinische Nachsorge durch Bunter Kreis am Klinikum Deggendorf (siehe Seite 12), d.h. fachliche Begleitung beim Übergang von der Klinik nach Hause.
- Interdisziplinäre Frühförderung Regen (siehe Seite 18). Fachliche Begleitung durch ganzheitliche Förderung in ihrer Familie, anhand Entwicklungsberatung, Physiotherapie und Logopädie (Schluck- oder Fütterstörungen).
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Deggendorf und Passau (siehe Seite 12).

Haushaltshilfe

Wenn die Mutter wegen Krankenhaus-Behandlung oder Kur-Aufenthalt ausfällt, ein Kind im Haushalt lebt, das das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat und eine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt nicht weiterführen kann, übernimmt normalerweise die Krankenkasse oder der Rentenversicherungsträger die Kosten für eine Haushaltshilfe.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Häusliche Gewalt

Unter "häuslicher Gewalt" wird im Allgemeinen die körperliche und psychische Gewaltausübung in Ehe- und Partnerbeziehungen verstanden. Ganz überwiegend handelt es sich dabei um Gewalthandlungen von Männern gegenüber Frauen, die sich innerhalb des – oft auch räumlich aufzufassenden – engsten sozialen Beziehungskreises der Frau ereignen. Zumindest indirekt können auch Kinder Opfer dieser Gewalt werden.

Durch das Gewaltschutzgesetz des Bundes kann ein Opfer häuslicher Gewalt mit Hilfe von Gerichten durchsetzen, dass es in der gemeinsamen Wohnung bleiben kann und der prügeln Partner diese verlassen muss.

Vor Gericht kann es eine vorläufige Schutzanordnung (Kontakt-, Näherungsverbot) oder eine Wohnungsüberlassung erwirken.

Kontakt bei den Polizeidienststellen im Landkreis:
Häusliche Gewalt

Regen:

- Amtsgerichtsstr. 4, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 08 - 0

Viechtach:

- Mönchshofstr. 43 a, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 04 - 0

Zwiesel:

- Böhmerwaldstr. 30, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 84 06 - 0



Weitere Kontaktmöglichkeit

- Frauennotruf
01 71 / 14 88 112
- Weißer Ring
Herr Krappatsch / Telefon 0151 / 55 16 47 14
Begleitung (z.B. zu Polizei, Gericht, etc.), Hilfeschecks
Erstberatung beim Anwalt, Psychotherapeuten

Kinderschutzbund

Der Kinderschutzbund Regen bietet Eltern niedrigschwellige und unbürokratische Hilfe, entlastet Familien durch den Einsatz von ehrenamtlichen Familienpaten oder unterstützt in finanziellen Notlagen (siehe auch Seite 34 Kleiderkammer).

- Kinderschutzbund Regen-Viechtach e.V.
Stadtplatz 3, 94209 Regen
(im Kolpinghaus 2. Stock)
Telefon 0 99 21 / 9 70 49 00
Handy 0170 / 2 04 03 57
info@kinderschutzbund-regen.de
www.kinderschutzbund-regen.de

Öffnungszeiten Büro:

Dienstag und Donnerstag: 9.30 – 13.00 Uhr

Mittwoch: 15.00 – 18.00 Uhr

Menschen mit Behinderung

- Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung
Kreisvereinigung Regen e.V.
Parkstraße 4, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 9 70 11 - 0
info@lebenshilfe-regen.de
www.lebenshilfe-regen.de
- Familienentlastender Dienst/FeD
der Lebenshilfe Regen e.V.

Bei der Versorgung und der Betreuung behinderter Familienmitglieder kommt man oft an die Grenzen der Belastbarkeit.

Der FeD möchte mit seinen Angeboten die Familien bei der Pflege und Betreuung flexibel und bedürfnisorientiert entlasten und unterstützen.

Zu erreichen unter:
Telefon 0 99 21 / 90 53 85
fed@lebenshilfe-regen.de
www.lebenshilfe-regen.de

Migrationsdienst - Beratung für Ausländer, Migranten + Flüchtlinge

- Kreis-Caritasverband Regen e.V.
Migrationsberatung
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62-0
mig@caritas-regen.de
www.caritas-regen.de

Beratungs- und Kompetenzzentrum Sonderpädagogik

Ein Beratungsangebot für Eltern mit Kindern, die Förderbedarf bzw. Schwierigkeiten in den Bereichen Sprache, Lernen und emotional-sozialer Entwicklung haben.

Weitere Informationen bzw. Ansprechpartner:

- Sonderpädagogisches Förderzentrum Regen
Schulgasse 10, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 48 47
- Sonderpädagogisches Förderzentrum Viechtach
Dr.-Schellerer-Str. 20, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 16 16
verwaltung@sfz-viechtach.de

Pflegekinder-Fachdienst

- Anlaufstelle für Pflegeeltern + Interessenten
– Betreuung von Pflegekindern und Familien
Guntherstr. 12, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 01 - 437
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Beratungsstelle für psychische Gesundheit

Das Angebot steht Menschen zur Verfügung, deren psychische Gesundheit gefährdet ist. Es werden Menschen in Krisen- und Konfliktsituationen unterstützt. Wir beraten Menschen mit Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Die Stelle bietet Kontaktmöglichkeiten durch Gruppenangebote.

- Sozialpsychiatrischer Dienst – BRK Regen
Osserstr. 2, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 46 30
spdi@kvregen.brk.de
www.brk-regen.de

Es gibt auch Außensprechtage in Zwiesel, Viechtach und Drachselsried!

Postpartale (nachgeburtliche) Depression

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Frauen kurz nach der Entbindung besonders empfindlich, erschöpft und gereizt sind. Der sog. „Babyblues“, eine kurz dauernde depressive Verstimmung. Klingen die Stimmungsschwankungen jedoch nicht ab, kann es sich um eine ernsthafte Wochenbettdepression handeln.

TIPP!

Unterstützung finden Sie bei:

- Spezialsprechstunde für Frauen mit psychischen Störungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Kontakt:

Frau Dr. med. Czako

Oberärztin

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Telefon 09931/87-21210 (Sekretariat/Anmeldung)

09931/87-0 (Telefonvermittlung)

Schrei- und Schlafprobleme, Fütterstörung

Beratung und Unterstützung finden Sie neben der Hebamme und dem Kinderarzt bei folgender Stelle:

- Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe Regen
Parkstr. 4, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 9 70 12-0
info@lebenshilfe-regen.de
www.lebenshilfe-regen.de

Mütterkuren + Mutter/Vater-Kind-Kuren

Die Caritas-Beratungsstelle Viechtach berät bei allen Fragen rund um Mütter- und Mutter/Vater-Kind-Kurmaßnahmen in vom Müttergenesungswerk anerkannten Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen.

Anfragen:

- Caritas-Sekretariat Viechtach
Dr. Schellerer-Str. 22 b, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 9 48 80
www.caritas-regen.de

Allgemeine Sozial- und Schuldnerberatung

Viele Menschen geraten durch Arbeitslosigkeit, Scheidung, Sucht, Unfall, Krankheit, Behinderung oder andere Ursachen in Notsituationen, aus denen sie keinen Ausweg mehr sehen.

Die allgemeine Sozial- und Schuldnerberatung nimmt sich dieser akuten Probleme (z.B. Ver-/Überschuldung) an und schafft gemeinsam mit den Betroffenen neue Lebensgrundlagen.

- Kreis-Caritasverband Regen
Sozial- und Schuldnerberatung
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62 - 0
loibl@caritas-regen.de
www.caritas-regen.de

Außenstelle Viechtach
Dr. Schellererstr. 22 b, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 88 - 0
asb-sb@caritas-viechtach.de

Außensprechstunde in Zwiesel
Terminvereinbarung unter Telefon 0 99 21 / 94 62-0

Schwangerenberatung

Folgende Schwangerenberatungsstellen stehen bei Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, zu sozialrechtlichen Ansprüchen und Leistungen (z.B. Elterngeld, etc.), Schwangerschaftskonflikten und Verhütung zur Verfügung:

- Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Guntherstr. 12, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 60 1 - 420
schwangerenberatung@lra.landkreis-regen.de
www.schwanger-im-landkreis-regen.de
- Donum Vitae
Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf
Telefon 09 91 / 37 19 66
deggendorf@donum-vitae-bayern.de
deggendorf.donum-vitae-bayern.de
- Pro Familia Passau
Außensprechtag Zwiesel:
Stadtplatz 9, 94227 Zwiesel
Beratungen donnerstags nach Vereinbarung unter
Telefon 08 51 / 5 31 21
passau@profamilia.de
www.profamilia-passau.de

Vertrauliche Geburt Schwanger und keiner darf es erfahren!

Wie groß die Not auch ist: Sie müssen ihr Baby nicht heimlich und alleine zur Welt bringen. Sie können Ihre Identität schützen und ihr Kind medizinisch sicher zur Welt bringen.

Informationen dazu erhalten Sie bei allen Schwangerschaftsberatungsstellen oder auch unter: Tel. 0800 / 4040020 und www.geburt-vertraulich.de

Suchtberatung

Caritas-Psychosoziale Beratung und Behandlung für Suchtkranke

Viele Menschen sehen sich in ihrem Leben vor Probleme gestellt, die sie alleine nicht bewältigen können. Die Folgen sind oft Angstgefühle, Depressionen oder der Griff zu Alkohol und Drogen. In der psychosozialen Beratung und Behandlung wird versucht, gemeinsam mit den Betroffenen Lösungswege zu finden und Ihr Vertrauen in die eigenen Kräfte zu stärken.

- Caritas-Psychosoziale Beratung und Behandlung für Suchtkranke
Pfleggasse 9, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 88 08 - 0
psbb@caritas-regen.de
www.caritas-regen.de
- Außenstelle Viechtach
Dr. Schellerer-Straße 22b, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 88 - 0
psbb@caritas-viechtach.de

Trauerbegleitung

Siehe Seite 49 „Trauercafe“ und Seite 51 „Kreative Trauerbegleitung für Kinder“.

Was ist wichtig für die Zeit nach der Geburt?

Anmeldung des Kindes

Die Verwaltung der Klinik meldet das Neugeborene innerhalb einer Woche beim Standesamt des Geburtsortes an.

Das Standesamt leitet automatisch die Anmeldung des neugeborenen Kindes an das Einwohnermeldeamt des Wohnortes der Eltern (oder Mutter) weiter.

Die Eltern bzw. Mutter vereinbaren am besten einen Termin mit dem Standesamt zur Abholung der Geburtsurkunde(n) und Geburtsbescheinigungen, die zur Beantragung von Kinder- und Elterngeld und für die Krankenkasse benötigt werden.

Die Eltern bzw. Mutter sollte(n) das neue Familienmitglied bei der Krankenkasse anmelden und eine Versichertenkarte beantragen. Diese brauchen sie unter anderem für die U-Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über mögliche staatliche Leistungen.

Ob und inwieweit Sie Anspruch auf die verschiedenen Leistungen haben, wird individuell von den Leistungsträgern geprüft und gewährt.



Mutterschutz

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Es bestimmt, dass werdenden Müttern nicht gekündigt werden darf.

Die Schutzfrist beginnt sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet acht Wochen nach der Entbindung (bei Früh- oder Mehrlingsgeburten zwölf Wochen).

Mutterschaftsgeld

Frauen, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten für die Dauer der Schutzfrist Mutterschaftsgeld.

Es beträgt maximal 13 Euro pro Tag und wird von der Krankenkasse bezahlt.

Die Differenz zum bisherigen Nettoeinkommen wird vom Arbeitgeber getragen.

Frauen, die privat oder in einer gesetzlichen Krankenkasse familienversichert sind, erhalten vom Bundesversicherungsamt maximal 210,- € Mutterschaftsgeld.

- Bundesversicherungsamt
Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn
Telefon 02 28 / 6 19-1888
www.bva.de

Elternzeit

Für berufstätige Eltern, die ihr Kind selbst betreuen, besteht ein Anspruch auf Elternzeit. Diese Regelung gilt für Mütter genauso wie für Väter. Väter und Mütter können auch **gleichzeitig** Elternzeit nehmen.

Elternzeit kann im Anschluss an die Mutterschutzfrist, bis das Kind das 3. Lebensjahr vollendet hat, in Anspruch genommen

werden. Spätestens 7 Wochen vor Beginn muss die Elternzeit schriftlich beim Arbeitgeber angemeldet werden. Es besteht auch die Möglichkeit, daß zwischen dem 3. - 8. Geburtstag des Kindes 24 statt bisher 12 Monate der Elternzeit eingesetzt werden können.

Während der Elternzeit ist eine Erwerbstätigkeit beim bisherigen Arbeitgeber bis zu 30 Stunden wöchentlich zulässig.

Elterngeld

Elterngeld erhalten grundsätzlich alle Eltern, die sich Zeit für Ihr Neugeborenes nehmen und ihr Kind selbst betreuen und erziehen. Es beträgt zwischen 65 - 67 Prozent des wegfallenden Nettoeinkommens, maximal 1.800 Euro monatlich.

Vor der Geburt des Kindes nicht erwerbstätige Eltern erhalten ein Elterngeld in Höhe von 300 Euro.

Grundsätzlich kann das Elterngeld für die Dauer von 12 Monaten bezogen werden. Unter bestimmten Voraussetzungen können zwei weitere Bezugsmonate geltend gemacht werden. Die Bezugsdauer kann auf 24 Monate verlängert werden, wenn die Eltern sich monatlich nur die Hälfte des Betrages auszahlen lassen.

Seit Juli 2015 gibt es zusätzlich das ElterngeldPlus mit Partnerschaftsbonus. Die Eltern können zwischen Elterngeld und

ElterngeldPlus wählen oder beides kombinieren. Elterngeld-Plus macht es den Eltern leichter, Elterngeld und Teilzeitarbeit miteinander zu kombinieren. Denn Eltern können die Bezugszeit des Elterngeldes verlängern: Aus einem Elterngeldmonat werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Teilen sich Vater und Mutter die Betreuung ihres Kindes und arbeiten parallel für vier Monate zwischen 25 und 30 Wochenstunden, erhalten sie zudem den Partnerschaftsbonus in Form von jeweils vier zusätzlichen ElterngeldPlus-Monaten. Auch Alleinerziehende profitieren vom ElterngeldPlus.

Der Antrag auf Elterngeld kann mit dem Tag der Geburt beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS), Friedhofstr. 7 in 84028 Landshut gestellt werden. Antragsformulare erhalten Sie beim Standesamt, bei Gemeindeverwaltungen oder auch im Internet unter www.elterngeld.bayern.de.

Weitere Infos unter www.zbfs.bayern.de.

Landeserziehungsgeld

Kann im Anschluss an das Elterngeld beantragt werden, wenn die Eltern das Kind weiterhin selbst betreuen und eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschreiten. Es beträgt beim ersten Kind 150 Euro.

Ein Nachweis für die Früherkennungsuntersuchung U6 bzw. U7 ist Grundvoraussetzung.

Die Antragstellung erfolgt ebenfalls beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS).

Antragsformulare erhältlich: siehe Elterngeld.

Betreuungsgeld

Die Bayerische Staatsregierung will das Betreuungsgeld als Landesleistung fortführen. Das Gesetz muss noch verabschiedet werden.

Tritt das Gesetz in Kraft, kann man das Landesbetreuungsgeld beantragen.

Für Eltern, die für ihr Kind keinen öffentlichen geförderten Kinderbetreuungsplatz in Anspruch nehmen, sondern die Betreuung ihres Kindes selbst übernehmen oder familiär bzw. privat organisieren.

Das Betreuungsgeld beträgt 150,- € pro Monat.

Es kann grundsätzlich vom 15. Lebensmonat bis zum Ende des 36. Lebensmonat des Kindes und längstens für 22 Lebensmonate bezogen werden.

Ein Nachweis für die Früherkennungsuntersuchung U6 ist Grundvoraussetzung.

Betreuungsgeld und Landeserziehungsgeld können gleichzeitig bezogen werden.

Zuständigkeit bzw. Antragstellung beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS), Friedhofstraße 7, 84028 Landshut

Bei Fragen:

0931/32090929 oder betreuungsgeld@zbfs.bayern.de

Weitere Infos unter www.betreuungsgeld.bayern.de

Kindergeld

Grundsätzlich besteht für alle Kinder ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres Anspruch auf Kindergeld. Auch darüber hinaus kann unter bestimmten Bedingungen das Kindergeld weiter gezahlt werden.

Höhe des Kindergeldes:

1. und 2. Kind jeweils 190 Euro/Monat

3. Kind: 196 Euro/Monat

weitere Kinder 221 Euro/Monat

Die Anträge auf Kindergeld werden von der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit entgegengenommen. Dort können Sie auch den Antrag anfordern oder herunterladen.

- Familienkasse Deggendorf
Hindenburgstr. 32, 94469 Deggendorf
Telefon 0800 / 4 55 55 30
Familienkasse-Deggendorf@arbeitsagentur.de
www.familienkasse.de

Anspruch auf Kinderzuschlag

Alleinerziehende und Eltern mit niedrigem Einkommen können für ihre Kinder einen Kinderzuschlag erhalten, wenn sie kein Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen.

Es ist eine Mindesteinkommens- und Höchsteinkommensgrenze zu beachten. Der Zuschlag beträgt maximal 140 Euro monatlich, ab Juli 2016 160 Euro.

Antragstellung bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit (siehe Kindergeld) oder unter www.kinderzuschlag.de.



(Kindes-) Unterhalt

Leben die Eltern getrennt oder sind geschieden, hat der Elternteil, bei dem das Kind nicht lebt, Unterhalt für das Kind zu leisten.

Über die Höhe des Unterhalts können sich die Mütter und Väter beim zuständigen Jugendamt Auskunft geben lassen.

Unterhaltsvorschuss

Für Kinder, die noch nicht 12 Jahre alt sind und bei einem alleinerziehenden Elternteil leben, können Leistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz beantragt werden, wenn der andere Elternteil keinen bzw. keinen ausreichenden Unterhalt zahlt. Unterhaltsvorschuss wird längstens für 72 Monate gewährt.

Beantragt wird diese Leistung beim Kreisjugendamt:

- Landratsamt Regen
-Kreisjugendamt-
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 01 - 146
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Beistandschaft

In vielen Fällen regeln getrennt lebende Eltern Angelegenheiten wie Vaterschaft und Unterhalt einvernehmlich selbst. Wenn dies aber nicht möglich ist, gibt es die so genannte Beistandschaft des Jugendamtes.

Diese umfasst:

- **die Feststellung der Vaterschaft**

Das Jugendamt veranlasst die notwendigen Schritte bzw. die gerichtliche Vaterschaftsfeststellung, wenn die Vaterschaft nicht freiwillig anerkannt wird.

- **die Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen**

Das Jugendamt überprüft anhand des Einkommens des Unterhaltspflichtigen die Höhe des Unterhaltsanspruchs und kümmert sich darum, dass dieser Anspruch in einer Urkunde oder gerichtlich tituliert wird.

Die Beistandschaft können Alleinerziehende, bei denen das Kind lebt, in Anspruch nehmen. Durch die Beistandschaft wird das elterliche Sorgerecht für Ihr Kind in keinsten Weise eingeschränkt.

Die Antragstellung erfolgt beim Kreisjugendamt.
Adresse siehe Seite 31 Unterhaltsvorschuss!

Elterliche Sorge

Eltern, die bei der Geburt ihres Kindes nicht miteinander verheiratet sind, steht die elterliche Sorge nur dann gemeinsam zu, wenn sie

- erklären, dass sie die Sorge gemeinsam übernehmen wollen (hierzu ist eine Sorgeerklärung beim Jugendamt abzugeben)
- oder
- einander heiraten.

Ansonsten hat die Mutter allein die elterliche Sorge.

Weitere Auskünfte erteilen Ihnen die zuständigen Ansprechpartner im Kreisjugendamt:

- Landratsamt Regen
- Kreisjugendamt -
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601-146
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Wenn das Einkommen nicht ausreicht

Wenn Eltern oder Alleinerziehende über kein ausreichendes Einkommen für Ihren Lebensunterhalt verfügen, haben sie möglicherweise Anspruch auf

Arbeitslosengeld II nach dem Sozialgesetzbuch II bzw. HartzIV-Leistungen

Zuständige Stelle

- Jobcenter Viechtach
Linprunstr. 13, 94234 Viechtach
Telefon 0800 / 4 55 55 00
jobcenter-ik-regen@jobcenter-ge.de
www.arbeitsagentur.de

- Jobcenter Zwiesel
Daiminger-Str. 4, 94227 Zwiesel
Telefon 0800 / 4 55 55 00
jobcenter-ik-regen@jobcenter-ge.de
www.arbeitsagentur.de

oder

Kinderzuschlag

Antragstellung bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit (siehe Kindergeld Seite 29) oder unter www.kinderzuschlag.de

Wohngeld

Zuständige Stelle

- Landratsamt Regen - Sozialverwaltung
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601-0
sozialamt@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Leistungen für Bildung und Teilhabe

Das Bildungspaket unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen (Anspruch auf Arbeitslosengeld II oder Kinderzuschlag/Wohngeld).

Folgende Leistungen gibt es:

- Schulausflüge und mehrtägige Klassenfahrten für Schülerinnen und Schüler und für Kinder, die eine Kindertageseinrichtung besuchen
- Schulbedarf, Schülerbeförderungskosten und Lernförderung für Schülerinnen und Schüler
- Zuschuss an einer gemeinschaftlichen Mittagsverpflegung für Schülerinnen und Schüler und für Kinder, die eine Kindertageseinrichtung besuchen oder für die Kindertagespflege geleistet wird

- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres in Höhe von maximal 10 Euro pro Monat (z.B. Baby-Schwimmen, PEKiP-Kurs, Mitgliedsbeiträge für Vereine, Musikunterricht).

Weitere Informationen und Antragsformulare unter:

- Landratsamt Regen
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601-0
www.landkreis-regen.de (Suche: Bildung und Teilhabe)

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ unterstützt werdende Mütter in Not, Alleinerziehende in besonderen Notlagen und kinderreiche Familien. Voraussetzung ist, dass die Betroffenen unverschuldet in Not geraten sind und die gesetzlichen Leistungen zur Minderung der Notlage nicht ausreichen.

Ein Antrag bei der Landesstiftung erfolgt vor der Geburt des Kindes und kann nur an einer Schwangerenberatungsstelle (siehe Seite 24) gestellt werden.

Die Stiftungsleistungen sind freiwillige Leistungen. Ein Rechtsanspruch auf sie besteht nicht.

Elternbeiträge für Kinderbetreuung

Unter bestimmten Voraussetzungen und bei sehr niedrigem Einkommen kann die Übernahme von Elternbeiträgen für Krippe, Kindergarten und Betreuung in Tagespflege beim Kreisjugendamt beantragt werden:

- Landratsamt Regen
-Kreisjugendamt-
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601-146
jugend@lra.landkreis-regen.de
Internet: www.landkreis-regen.de

Pflege eines erkrankten Kindes

Sind Sie berufstätig und wird Ihr Kind krank, haben Sie entweder einen Anspruch auf bezahlte Freistellung von Ihrer Arbeit gegenüber dem Arbeitgeber (abhängig von tarif- oder arbeitsvertraglichen Regelungen) oder für einen bestimmten Zeitraum Anspruch auf Kinderkrankengeld gegenüber Ihrer Krankenkasse. Voraussetzung für den Anspruch auf Kinderkrankengeld ist, dass eine andere im Haushalt lebende Person das Kind nicht beaufsichtigen, betreuen oder pflegen kann und das Kind das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Günstig Einkaufen

Die TAFELN – Lebensmittel

Die Tafel hilft Bedürftigen im Einkommensbereich von Hartz IV, Grundsicherung und entsprechend „kleiner Rente“.

Erhältlich sind Lebensmittel je nach Personen-/Familienanzahl, gegen einen symbolischen Betrag von 1 €.

Beim ersten Mal bitte folgendes mitbringen: Personalausweis, Bescheide für Hartz IV, Grundsicherung oder Rentenbescheid.

- Regener Tafel:
Bämdorferstr. 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 32 47 oder 0 99 21 / 30 82
ute.senninger@web.de
Öffnungszeiten:
Montag, Freitag 13.00 Uhr
- Viechtacher Tafel:
Mönchshofstr. 1, 94234 Viechtach
Im alten Pfarrhof
Telefon 0 99 42 / 5 061 oder 0 99 42 / 12 04
Öffnungszeiten:
Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr

- Filiale Zwiesel:
Alfons-Maria-Daiminger-Str. 2, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 755 oder 0 99 22 / 49 09
Öffnungszeiten:
Dienstag + Donnerstag ab 13.00 Uhr

Bekleidung

Gotteszell:

- Zwergerl-Land (Alles für Kinder, neu und gebraucht)
Gießhübl 8, 94239 Gotteszell
Telefon 0 99 29 / 38 46
www.zwergerl-land.de
Öffnungszeiten: Do + Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 12 Uhr

Regen:

- BRK Tagwerk Regen
Bekleidung – Elektroartikel – Haushaltswaren –
Gebrauchtmöbel – Umzüge – Haushaltsauflösungen
Zwieseler Str. 3-5 (Nähe Einkaufspark), 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 9 71 93 90
info@tagwerk-regen.de
www.tagwerk-regen.de
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

- Carisma
Am Platzl 3, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 9 70 09 27
Öffnungszeiten:
Montag-Donnerstag von 11.00 - 16.00 Uhr

- Kleiderkammer
Kinderschutzbund Regen-Viechtach e.V.
Stadtplatz 3, 94209 Regen
(im Kolpinghaus 2. Stock)
Telefon 09921/9704900
Handy 0170/2040357
info@kinderschutzbund-regen.de
www.kinderschutzbund-regen.de

Es gibt für alle Bedürftigen kostenlos Kleidung ab Babygröße 52 bis Größe 176, ebenso Schuhe, Spielsachen, etc. und gelegentlich auch Kinderwägen.

Öffnungszeiten:
Dienstag und Donnerstag: 9.30 - 13.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr

- **KATZE**
Kinder-Ausstattungs-Tausch-Zentrale
Kirchplatz 18, 94209 Regen
Öffnungszeiten:
Dienstag + Mittwoch
(je von 8.30 – 11.30 Uhr, 14.30 – 17.30 Uhr
in den Schulferien geschlossen)
- „Wir haben – wir brauchen Laden“
Bekleidung - Möbel - Spielsachen
St. Johann 10 (gegenüber der Kirche), 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 37 40 oder 30 82



Teisnach:

- Kleiderkammerl (Baby- und Kleinkinderbekleidung)
Caritas – ambulante Kranken- und Altenpflegestation
Deggendorfer Str. 14, 94244 Teisnach
Telefon 0 99 23 / 14 10 oder 01 75 / 4 11 24 64
Öffnungszeiten:
Mittwoch von 11.00 bis 16.00 Uhr

Viechtach

- DIES & DAS - Der Gebrauchtwarenladen
Dr.-Schellerer-Straße 12, 94234 Viechtach
www.diesunddas-viechtach.de
(Kinder-)bekleidung, Spielwaren, Haushaltswaren, etc.
Öffnungszeiten:
Montag 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch 9.00 - 13.00 Uhr
Freitag: 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr
Telefon-Nr. während der Öffnungszeiten:
0175/2100835

Sie können auch einen anderen Termin vereinbaren
unter 09942/6166 oder 902926

Es gibt unterschiedliche Kinderbetreuungsmöglichkeiten für die 0-3 Jährigen:

Kinderkrippen / Krippengruppen in Kindergärten, Großtagespflegestellen und Tagesmütter/Tagesväter

Wir haben Ihnen folgend sämtliche Einrichtungen und Großtagespflegestellen im Landkreis Regen aufgelistet. So können Sie als Eltern herausfiltern, welche Möglichkeit (Kindergarten bzw. welche Kindergärten) für Sie an Ihrem Wohnort in Frage kommt. Ob der Kindergarten eine Krippengruppe hat bzw. ab welchem Alter ein Kind aufgenommen wird, erfragen Sie bitte direkt beim Kindergarten oder bei der unten angegebenen Fachberatung des Landratsamtes Regen.

Tagesmütter/Tagesväter betreuen bei sich zu Hause ein oder mehrere Kinder aus anderen Familien. Der Fachdienst Tagespflege am Landratsamt Regen qualifiziert die Tagesmütter/Tagesväter und vermittelt sie weiter.

Auf der Homepage www.kinderbetreuung-regen.de finden Sie viele weitere Informationen.

Ansprechpartner bei Fragen bzw. Vermittlung:

- Fachberatung und –aufsicht für Kindertagesbetreuung
Poschetsriederstr. 16
94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 01 - 144
oder -159



www.kinderbetreuung-regen.de

Kindergärten im Landkreis Regen

- Kindergarten St. Jakob
Schulstr. 3, 94250 Achslach
Telefon 0 99 29 / 34 18
kindergarten-achslach@web.de
www.achslach.de/kindergarten
- Kindergarten St. Josef
Gemeindezentrum 3, 93471 Ambruck
0 99 45 / 22 40
info@kindergarten-ambruck.de
Homepage: www.kindergarten-ambruck.de
- Kindergarten St. Nikolaus
Bahnhofstr. 7, 94252 Bayer. Eisenstein
Telefon 0 99 25 / 7 45
- Kindergarten St. Hermann
Ginselsrieder Str. 5, 94253 Bischofsmais
Telefon 0 99 20 / 6 04
kigast.hemann@web.de
- Kindergarten St. Wolfgang
Bodenmaier Str. 21a, 94255 Böbrach
Telefon 0 99 23 / 84 26 90
st-wolfgang.boebrach@kita.bistum-regensburg.de



- Kindergarten St. Barbara
Am Lehen 4, 94249 Bodenmais
Telefon 0 99 24 / 3 02
bodenmais@kita.bistum-regensburg.de
- Kindergarten „Tausendfüßler“
Schulstr. 3, 94256 Drachselsried
Telefon 0 99 45 / 3 50
kita-drachselsried@web.de
- Montessori-Kinderhaus Drachselsried
Mühlstr. 14, 94256 Drachselsried
Telefon 0 99 45 / 94 31 31
kinderhaus.drachselsried@web.de
www.montessori-kinderhaus-drachselsried.de
- Kindergarten St. Benedikt
Hauptstr. 36, 94258 Frauenau
Telefon 0 99 26 / 14 24
kiga-frauenau@caritas-pa.de
www.kindergarten-frauenau.de
- Waldkindergarten Frauenau
Althüttenstr. 38, 94258 Frauenau
Telefon 0172 / 9 37 22 50
info@waldkindergarten-frauenau.de
www.waldkindergarten-frauenau.de

- Kindergarten Geiersthal
Pfarrer-Irsigler-Str. 1, 94244 Geiersthal
Telefon 0 99 23 / 31 31
geiersthal@kita.bistum-regensburg.de
- Kindergarten Regenbogen
Flurstr. 1, 94239 Gotteszell
Telefon 0 99 29 / 33 64
kindergarten.regenbogen@web.de
www.kindergarten-regenbogen-gotteszell.de
- Kindergarten St. Gotthard
Klosterweg 10, 94259 Kirchberg
Telefon 0 99 27 / 81 09
kiga-kirchberg@caritas-pa.de
- Kindergarten St. Wilhelm
Schulstr. 6, 94261 Kirchdorf
Telefon 0 99 28 / 15 75
kiga_st.wilhelm@web.de
- Kindergarten Hl. Dreifaltigkeit
Raiffeisenstr. 2a, 94262 Kollnburg
Telefon 0 99 42 / 68 48
kiga.kollnburg@web.de
www.kindergarten-kollnburg.de
- Kindergarten St. Magdalena
Am Sportplatz 13, 94264 Langdorf
Telefon 0 99 21 / 24 80
kindergarten-langdorf@web.de
- Kindergarten Am Anger
Hans-Probst-Weg 4, 94227 Lindberg
Telefon 0 99 22 / 6 01 70
info@kiga-lindberg.de
www.kindergarten-lindberg.de
- Kindergarten Patersdorf
Schulstr. 9, 94265 Patersdorf
Telefon 0 99 23 / 25 25
kindergarten-patersdorf@gmx.de
www.patersdorf.de
- Kindergarten St. Georg
Schulweg 7, 94267 Prackebach
Telefon 0 99 42 / 18 88
- Kindergarten St. Johannes
Schulstr. 2, 94267 Prackebach/Moosbach
Telefon 0 99 44 / 5 39
- Kindergarten St. Josef
Kirchplatz 26, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 97 11 97 |
kiga-st.josef-regen@caritas-pa.de
- Kindergarten St. Anna
Pappelweg 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 8 03 51
kiga-st.anna-regen@caritas-pa.de

- Kindergarten St. Michael
Bachgasse 30, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 32 62
kiga-st.michael-regen@caritas-pa.de
- Kindergarten St. Peter und Paul
Brechhausweg 2, 94209 Regen/March
Telefon 0 99 21 / 66 22
- Integrativer Kindergarten Schweinhütt in enger Kooperation mit der SVE der Christophorus-Schule
Am Grubfeld 13, 94209 Regen
Telefon 0 99 20 / 9 03 42 01
Kindergarten@lebenshilfe-regen.de
- Kindergarten St. Theresia
Klessinger Str. 6, 94269 Rinchnach
Telefon 0 99 21 / 24 77
kiga.rinchnach@freenet.de
www.kindergarten-st-theresia.de
- Kindergarten Spatzennest
Kindergartenweg 4, 94239 Ruhmannsfelden
Telefon 0 99 29 / 15 45
kindergarten@ruhmannsfelden.de
www.kindergarten-ruhmannsfelden.de
- Kindergarten Teisnach
Kaikenrieder Str. 21, 94244 Teisnach
Telefon 0 99 23 / 5 22
info@kita-teisnach.de
www.kita-teisnach.de
- Kindergarten Sonnenblume
Blossersberger Str. 34, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 65 96
kiga-blossersberg@viechtach.de
www.sonnenblume-viechtach.de
- Kindergarten St. Josef
Regerstr. 9, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 10 25
kiga-viechtach@viechtach.de
- AWO Kindergarten
Karl-Herold-Str. 7, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 50 04 99 - 40
info@awo-zwiesel.de
www.awo-zwiesel.de
- Kindergarten am Kirchplatz
Kirchplatz 8, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 92 63
kiga.kirchplatz.zwiesel@caritas-pa.de
www.kindergarten-zwiesel.de
- Kindergarten St. Sebastian
Rosenau 26, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 21 12
kiga.st.sebastian@caritas-pa.de
www.stadtpfarrei-zwiesel.de

Schulvorbereitende Einrichtungen (SVE)

Für Kinder im Kindergartenalter, die aufgrund ihres Förderbedarfs in den Bereichen Sprache, Lernen und emotional-soziale Entwicklung eine kleinere Gruppe mit individueller Förderung brauchen.

Weitere Informationen und Anfragen an:

- SVE der Schule am Weinberg
im Kindergarten St. Josef
Kirchplatz 26, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 97 11 97 12
sveregen@gmail.com
- SVE der Schule am Weinberg
im Kindergarten St. Sebastian
Rosenau 26, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 86 94 78
- Sonderpädagogisches Förderzentrum Viechtach
Dr.-Schellerer-Straße 20, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 16 16
verwaltung@sfz-viechtach.de
- SVE der Christophorus-Schule
in enger Kooperation mit dem Integrativen Kindergarten
Am Grubfeld 13, 94209 Regen
Telefon 0 99 20 / 9 03 42 01
Kindergarten@lebenshilfe-regen.de



Großtagespflegestellen im Landkreis Regen

- Arche Noah
Poschetsrieder Str. 14, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 341
- Löwenzahn
Kirchaitnach 28, 94262 Kollnburg
Telefon 0 99 42 / 94 92 36
www.gtp-loewenzahn.de
- Die kleinen Sternchen
Jahnstraße 35, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 4 88 12 72
www.die-kleinen-sternchen-vit.de
- Zwieseler Woidspötz'n
Arberlandstr. 5, 94227 Zwiesel
Telefon 01 75/4470231
- Regenbogen
Rathausstr. 7, 94244 Geiersthal
Telefon 09923/7649466
www.die-kleinen-sternchen-vit.de

Leihgroßeltern-Service

TIPP!

Die Kolpingfamilie Regen bietet im Landkreis Regen einen ehrenamtlichen Leihgroßeltern-Service an!

Ansprechpartnerin:

- Frau Rita Koller
Kolpingfamilie Regen
Kolpingstr. 7
94209 Regen
Telefon 09921/3231



Hier finden Sie verschiedene Gruppen- und Kursangebote im Landkreis Regen.

Nehmen Sie mit den genannten Ansprechpartnern direkt Kontakt auf.

Zum Kursangebot der Beleghebammen Arberlandklinik Zwiesel bitte unter den angegebenen Kontakten (Seite 11) anrufen.

Geburtsvorbereitungskurse / Rückbildungsgymnastik / Stillgruppen / Babymassage

Regen

- Hebammenpraxis Dagmar Spiewok
Weißenstein 115, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 29 74
Mobil 01 60 / 96 67 43 72
dagmar.spiewok@gmail.com
www.hebamme-dagmar-spiewok.de

Wassergymnastik für Schwangere und Rückbildung im Wasser bei Hebamme Frau Spiewok.

Viechtach

Alle Kurse im Baby-Zentrum
Mönchshof Apotheke
Mönchshofstraße 46, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 9 44 30
Beratungstelefon 0 99 42 / 21 21
info@moenchshof-apotheke.de
www.moenchshof-apotheke.de

- Marlies Würzner, Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Telefon 0 99 42 / 9 49 99 26
- Kerstin Miedaner, Hebamme
Telefon 0 99 63 / 5 81
Mobil 01 73 / 9 67 73 47

Zwiesel

- Hebammenpraxis Sonnenlicht
Arberlandstr. 5, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 8 04 53 70
Sylvia Stöckl Mobil 01 70 / 8 98 91 14
Birgit Zechel Mobil 01 60 / 97 30 97 76

Elterncafé

Mittwochs offener Treff für jegliche Fragen
(Stillprobleme, ...)

PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Ein Kursangebot für Mütter/Väter mit ihren Babys im ersten Lebensjahr.

Hier treffen sich Mütter/Väter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche. Eltern lernen ganz individuell für Ihr Baby auf dessen Entwicklungsstand abgestimmte Spiel- und Bewegungsanregungen kennen. Damit können die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Babys besser wahrgenommen und die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt werden.

10 Treffen in der Hebammenpraxis Sonnenlicht,
Arberlandstr. 5, 94227 Zwiesel

- Ansprechpartner
Frau Jutta Maier
(abends Anmeldung unter
0 15 77 / 7 73 44 75)



Schwimmen für Babys und Kleinkinder

Frauenau

Offene Gruppe für Babys und Kleinkinder
im Alter ab 4 Monate bis 3 Jahre
Donnerstag und Sonntag vormittags
von 10.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung erfolgt bei:

- Daniela Geiß
Telefon 0 99 26 / 18 02 30
Mobil 01 70 / 9 95 48 64

Zwiesel

Baby-Schwimmen

für Säuglinge ab 12 Wochen
Kurstermine dienstags ab 9.00 Uhr

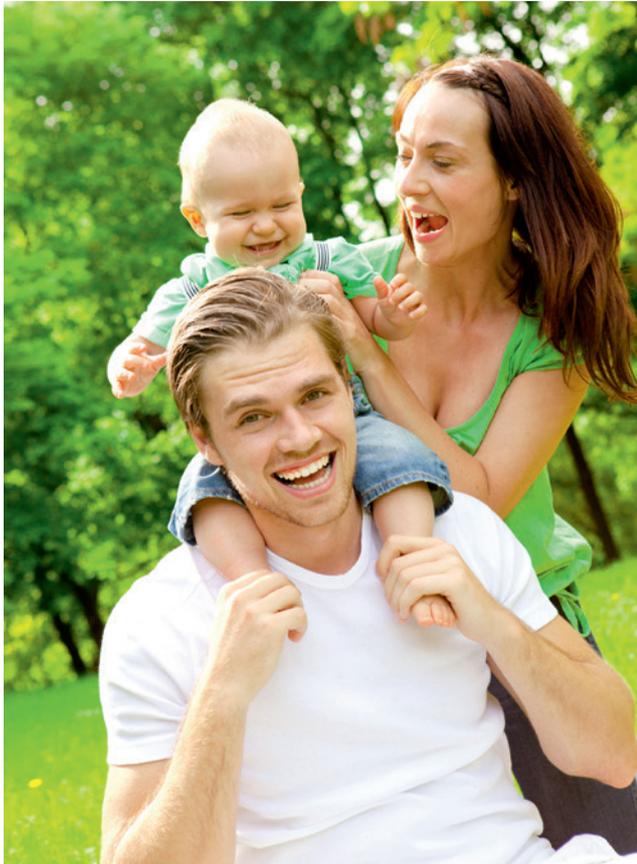
Bambini-Schwimmen

für Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre
Kurstermine samstags ab 9.00 Uhr

Anmeldung erfolgt bei:

- Petra Seitz „Happy Fitness“
Zwieselbergsiedlung 20
94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 93 34
pet-seitz@web.de

Baby- und
Bambinischwimmen



Eltern - Kind - Gruppen

Die Eltern-Kind-Gruppe kann das Hineinwachsen der Eltern in ihre Aufgabe sinnvoll anbahnen, begleiten und unterstützen. Die Gruppen sind ein Angebot für alle Mütter und Väter, die in engem Kontakt mit anderen Eltern und ihren Kindern Orientierungshilfen für die Erziehung ihrer eigenen Kinder bekommen wollen. Jeder kann beobachten, sich erleben, etwas Neues ausprobieren und darüber mit anderen Teilnehmern und der Leiterin sprechen.

Die Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern singen, spielen und basteln. Am Elternabend werden Erziehungs- und Entwicklungsfragen thematisiert.

10 Einheiten (9 Gruppentreffen mit Kinder, 1 Elternabend)

Informationen und Anmeldung bei der jeweiligen Eltern-Kind-Gruppenleiterin.

EKP-Gruppen im Landkreis Regen:

Böbrach

- Ursula Holzfurtner
Telefon 0 99 23 / 33 37

Kaikenried

- Claudia Haug
Telefon 0 99 23 / 84 27 40

Kirchberg

- Susanne Zaglauer
Telefon 0 99 27 / 90 38 36
- Susanne Heidecker
Telefon 0 99 27 / 90 31 85

Regen

- Brunhilde Lippl
Telefon 0 99 21/ 49 38
- Silke Ebner
Telefon 09921/9718747

Teisnach

- Vanessa Kraus
Telefon 0 99 23 / 80 47 57

Viechtach

- Marion Gräfe
Telefon 0 99 42 / 35 94

Veranstalter:

Kath. Erwachsenenbildung Regen e.V.
Kirchplatz 18, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 78 14
kbw.regen@bistum-passau.de

Zwillinggruppe „Max und Moritz“

Ein Angebot für Zwillingsseltern im gesamten Landkreis Regen. Die Treffen finden in regelmäßigen Abständen und jedes Mal an einem anderen Ort statt.

Ebenso wird zweimal jährlich (Frühjahr/Herbst) ein Zwillingsbasar in Geiersthal in der Mehrzweckhalle veranstaltet.

Weitere Informationen unter:

- Telefon 0 99 23 / 80 46 23 oder 0 99 20 / 9 03 88 55

Eltern-Kind-Turnen

Bewegung, Spiel und Spaß für Mütter, Väter und Kinder ab dem Alter von 1 Jahr. Die Kleinen werden spielerisch an sportliche Betätigungen herangeführt. Eltern und Kinder haben viel Spaß beim gemeinsamen Sich-Bewegen und Ausprobieren der verschiedensten Turngeräte.

Wenden Sie sich bitte an die örtlichen Sportvereine. Dort erfahren Sie welche Angebote stattfinden und in welchem Alter die Kleinen sein sollten.

Sie können die verschiedenen Angebote auch der Anzeige der Tageszeitung des Landkreises Regen (Bayerwald-Bote) entnehmen.

KoKi eigene Angebote

Baby-Brei-Kurs:

„Meine Mami weiß, was ich brauche“

für Mütter/Väter mit Babys

„Beikost, Brei und Streicheleinheiten! Hier bekommen Sie Tipps und Anregungen für einen entspannten Alltag mit ihrem Baby.“

Inhaltliche Themen:

Der erste Brei fürs Baby, Tipps für die Küche, Rezeptideen für kleine Leckermäulchen, Babymassage mit den Kleinen ...

Der Kurs besteht aus 4 wöchentlichen Treffen, jeweils vormittags von 9.00 bis ca. 11.00 Uhr.

Genauere Termine bitte beim Familienbüro KoKi anfragen, Telefon 0 99 21 / 601-451 oder -452.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen, mit dem Projekt „Junge Eltern/Familien“ durchgeführt.

Koch- und Haushaltsführungskurs:

„Meine Mami macht mich fit“

für Mütter/Väter mit Kindern von 0-3 Jahren

„Manchmal wird im Haushalt einfach alles zu viel! Hier gibt es praktische Tipps, die sie Zuhause im Alltag mit Ihren Kleinen umsetzen können.“

Inhaltliche Themen:

Ideen für gesunde Ernährung: gemeinsames Kochen von Gerichten (auch mit Kind), Getränke und Snacks für Kinder, Tipps für den Haushalt: Organisation und Struktur, Sparen beim Lebensmitteleinkauf, Einkaufsplanung ...

Der Kurs besteht aus 6 wöchentlichen Treffen, jeweils vormittags von 9.00 bis ca. 11.30 Uhr.

Genauere Termine bitte beim Familienbüro KoKi anfragen, Telefon 0 99 21 / 601-451 oder -452.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen, mit dem Projekt „Junge Eltern/Familien“ durchgeführt.

Eltern-Kind-Gruppe:

„Mein(e) Mami/Papi + ich“

für Mütter/Väter mit Kindern von 1 - 3 Jahre

Hier gibt es von der Gruppenleiterin Tipps zur Unterstützung der Entwicklung des Kindes und Anregungen für Zuhause.

Folgende Inhalte:

Entwicklungsmeilensteine eines Kindes, Sprache – Rituale, Ernährung – Gesundheit, Spielen und Spaß haben, Förderung der positiven Mutter/Vater-Kind-Beziehung, Erfahrungsaustausch unter den Müttern/Vätern ...

Es finden 5 wöchentliche Treffen jeweils vormittags von 9.00 bis 10.30 Uhr statt.

Genauere Termine bitte beim Familienbüro KoKi anfragen, Telefon 0 99 21 / 601-451 oder -452.

Das Angebot erfolgt in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung e.V. Regen.

Falls benötigt, wird für alle KoKi eigenen Angebote ein Fahrdienst durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter angeboten.



Elternkurse

FamilienTeam – „das Miteinander stärken“

Der Kurs ist für Eltern und Alleinerziehende mit Kindern ab drei Jahre, besteht aus einem Basis- und Aufbaukurs, mit jeweils vier Abenden von 19.00 bis 22.00 Uhr

Inhalt Basiskurs:

1. Stärkung der Beziehung zu Ihrem Kind
2. Möglichkeiten des Grenzen setzen
3. Lösungsvorschläge bei Konfliktsituationen
4. Förderung der Selbständigkeit

Inhalt Aufbaukurs:

1. Entschieden und liebevoll Grenzen setzen
2. Was tun, wenn Gefühle brodeln
3. Immer wiederkehrende Probleme dauerhaft lösen
4. Eltern als Team

Kursgebühr: 40,- €

Anmeldung und weitere Informationen bei Roswitha Zinkl-Dimberger, Telefon 0 99 42 / 28 08

Veranstalter:

- Kath. Erwachsenenbildung Regen e.V.
Kirchplatz 18, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 78 14
kbw.regen@bistum-passau.de

„KESS erziehen“

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen dem 2. und 12. Lebensjahr und umfasst fünf Einheiten:

1. Abend: Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
2. Abend: Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
3. Abend: Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
4. Abend: Konflikte entschärfen – Probleme lösen
5. Abend: Selbständigkeit fördern – Kooperationen entwickeln

Kursgebühr:

20,- € pro Einzelperson bzw. 30,- € pro Paar

Anmeldung und weitere Informationen unter

Telefon 0 99 42 / 80 88 88 oder 0 99 42 / 59 28

post@kolping-viechtach.de oder

o.baumgartner@web.de

www.kess-erziehen.de

■ Veranstalter: Kolpingfamilie Viechtach

„Kinder im Blick“ -

Ein Kurs für Eltern in Trennung

Wenn Eltern sich trennen, verändert sich vieles, auch für die Kinder.

Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, um den Übergang in den neuen Lebensabschnitt gut zu bewältigen.

Der Kurs behandelt u.a. grundlegende Fragen wie:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne meines Kindes gestalten?

Der Kurs umfasst sechs Gruppentermine á drei Stunden und wird in zwei getrennten Gruppen durchgeführt, so dass beide Eltern an unterschiedlichen Abenden teilnehmen können.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

■ Caritas-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62-21
erziehungsberatung@caritas-regen.de
www.erziehungsberatung-regen.de

Offene Treffen

Trauercafe

In einem geschützten Rahmen treffen sich Trauernde, um sich mit der eigenen Trauer und der Trauer anderer auseinander zu setzen.

In der Gruppe soll Raum für Trauer und Schmerz, aber auch für alle anderen Gefühle sein, die mit dem Verlust eines nahen Menschen verbunden sind.

Begleitet werden diese monatlichen Treffen von ausgebildeten Trauerbegleitern.

Das Trauercafe findet alle vier Wochen im Katholischen Pfarrzentrum, Prälat-Neun-Str. 17, 94227 Zwiesel statt.

Fragen oder Informationen unter:

- Hospizbüro
Telefon 0 99 22 / 9 93 69 oder
barbara.wenig@hospizverein-zwiesel.de
www.hospizverein-zwiesel.de

Beachten Sie auch den Notizblock im Bayerwald-Boten.

Gruppenangebote für Kinder

Konzentriert läuft´s wie geschmiert! Gruppentraining für Vorschulkinder

Das Training stärkt die Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Selbstvertrauen der Kinder.

Der Kurs umfasst 6 Einheiten, jeweils donnerstags von 15:00 bis 16:30 Uhr und 2 Elternabende

Weitere Infos und Termine bitte anfragen unter:

- Caritas-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62-21
erziehungsberatung@caritas-regen.de
www.erziehungsberatung-regen.de

„Zusammen stark“ - Scheidungskindergruppe

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren, deren Eltern in Trennung oder Scheidung leben.

Die Kinder werden unter anderem unterstützt, ihre Gefühle in Bezug auf die Trennung der Eltern wahrzunehmen und auszudrücken. Eigene Bewältigungsmöglichkeiten und Ressourcen werden erarbeitet und gestärkt.

Der Kurs umfasst 14 Einheiten, jeweils donnerstags von 15:00 bis 16:30 Uhr und 2 Elternabende.

Weitere Informationen (Termine) und Anmeldung unter:

- Caritas-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62-21
erziehungsberatung@caritas-regen.de
www.erziehungsberatung-regen.de

„Taka Tuka“ - Zeit für starke Kinder

Für Kids von 6 bis 14 Jahren mit Eltern in seelischen Krisen.

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, ist die ganze Familie betroffen, und Kinder werden verunsichert. Die Gruppe bietet Kindern betroffener Familien Zeit, Raum und Aufmerksamkeit für sich, ihre Sorgen, Interessen und ihre Fähigkeiten.

Der Kurs umfasst 10 Einheiten, jeweils dienstags von 15:30 bis 17:00 Uhr und 2 Elternabende.

Genauere Informationen und Anmeldung unter:

- Caritas-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Pfleggasse 8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 62-21
erziehungsberatung@caritas-regen.de
www.erziehungsberatung-regen.de

Kreative Trauerbegleitung für Kinder - Kinder-Trauergruppe

Die Begegnung mit Krankheit und Tod können bei Kindern durch Spielen, Malen, Basteln und Toben ausgedrückt werden. Dieses Erleben der Trauer ist eine normale, natürliche Reaktion.

Die Gruppe bietet trauernden Kindern eine geschützte, vertrauensvolle Umgebung, die ihnen hilft, ihren eigenen Trauerweg zu finden.

Treffen sind jeweils einmal monatlich Samstags von 14.00 bis 15.30 Uhr im Kindergarten St. Sebastian in Zwiesel, Rosenau 26.

Für Angehörige/Begleitpersonen bietet sich während der Zeit der kreativen Kinder-Trauergruppe die Möglichkeit sich untereinander und mit fachlich ausgebildeten Trauerbegleitern auszutauschen.

Weitere Informationen bei:

- Elisabeth Weinberger
Telefon 0 99 22/ 53 38,
elisabeth_weinberger@web.de
oder
- Hospizverein Zwiesel-Regen e.V.
0 99 22 / 9 93 69

Weiteres Angebot von Elisabeth Weinberger:

Scheidungskindergruppe „Das geteilte Kind“

Bietet Kindern nach der elterlichen Trennung Begleitung und Unterstützung und ermöglicht es ihnen dadurch, mit ihrer Situation besser umgehen zu können.

Erste Hilfe Kurs am Kind

Bei Fragen zu Notfällen und Erste-Hilfe-Maßnahmen im Säuglings- und Kleinkindalter

Kurstermine zu erfragen bei:

- BRK Kreisverband Regen
Osserstraße 2, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 46-0
info@kvregen.brk.de
www.brk-regen.de

oder bei den
örtlichen
Krankenkassen



Empfehlenswerte Links

- www.eltemimnetz.de
- www.familienhandbuch.de
- www.kindergesundheit-info.de
- www.bzga.de
- www.familien-wegweiser.de
- www.eltembriefe.bayern.de

Alleinerziehende

- www.vamv-bayern.de
Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Krise rund um die Geburt

- www.schatten-und-licht.de

Wenn ein Kind zu früh oder nicht gesund ins Leben startet

- www.kindergesundheit-info.de
- www.familienratgeber.de
- www.lebenshilfe.de

- www.bvkm.de
Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.
- www.fruehgeborene.de
Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.

Willkommen. Wenn es anders kommt.

Informationen für Eltern eines behinderten oder chronisch kranken Kindes

Broschüre liegt beim Familienbüro KoKi aus oder kann im Internet unter www.bzga.de (Rubrik: Informationsmaterialien/Kinder- und Jugendgesundheit) bestellt oder heruntergeladen werden.

Hilfe bei Notfällen

- Rettungsdienst/Notarzt..... 112
- Feuerwehr..... 112
- Polizei..... 110
- Giftnotruf..... 0 89 / 1 92 40
- Ärztlicher und kinderärztlicher Bereitschaftsdienst (Notdienst)..... 116 117

Krisentelefone

- Frauennotruf 01 71 / 1 48 81 12
- Nummer gegen Kummer
Kinder- und Jugendtelefon..... 0800/1110333
Elterntelefon..... 0800/1110550
- Telefonseelsorge..... 0800/1110111





Quellen

„Familienfibel“ Landsberger Eltern-ABC,
Landratsamt Landsberg am Lech

„Familienwegweiser“ von KoKi Landkreis Miesbach

„Das Familienbuch“ von KoKi Traunstein

„Familienhandbuch“ von KoKi Landkreis Straubing

Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben, sowie für die Leistung der einzelnen Angebote kann keine Gewähr übernommen werden.

Um die Familienfibel möglichst aktuell zu halten, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Teilen Sie uns bitte Änderungen von Adressen, Telefonnummern, etc. oder fehlende Angebote unter dem Stichwort „Familienfibel“ mit: koki@lra.landkreis-regen.de“.



Familienbüro KoKi

Anschrift
Güntherstr. 12
94209 Regen

Telefon
0 99 21 / 601- 451
0 99 21 / 601- 452

Fax
0 99 21 / 601- 450

E-Mail / Internet
koki@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de



Regen
Poschetsrieder Str. 16
Güntherstr. 12
Bergstr. 10

Telefon
0 99 21 / 601-0
0 99 21 / 60 14 20
0 99 21 / 60 14 03

Fax
0 99 21 / 601 - 100
0 99 21 / 601 - 4 50
0 99 21 / 601 - 4 00

E-Mail / Internet
poststelle@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

