www.landkreis-regen.de

FAMILIENFIBEL

Wegweiser für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

LANDKREIS
REGEN
ARBERLAND

IMPRESSUM

7. Auflage

Herausgeber:	Landratsamt Regen, Familienbüro KoKi, Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Gestaltung:	Concept & Creation, Zwiesel
Druck:	Druckservice Dötsch, Zwiesel
Bildquellen:	Titelseite: © Betty S. Photography
	Geburtsvorbereitung, Schwangerensport, ...: © sportyloft.de
	Notruf: © shootingankauf - stock.adobe.com
	alle übrigen Fotos: © woidlife-photography.de
Stand:	Juli 2024

VORWORT

Liebe Eltern,

Kinder sind das wertvollste Geschenk für uns alle. Wohlergehen und gesunde Entwicklung unserer kleinsten Landkreisbewohner sind mir daher persönlich sehr wichtig.

Die Schwangerschaft, das Eltern werden und die Geburt des Kindes verändern im Leben eines Paares oder 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. Diese werden von vielen Umständen und Themen, wie Medien aller Art, Erziehungsratgeber, Berufstätigkeit der Mutter, etc. beeinflusst.

Daneben ist es heutzutage sicher auch nicht einfach, die Gesetzeslage zu durchschauen. Wie kann z.B. die finanzielle Situation mit Kind abgesichert werden und welche Rechte und Möglichkeiten haben junge Familien 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.

Unser Familienbüro KoKi, als Informationsstelle für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern, hat die Familienfibel erneut komplett überarbeitet.

In der Fibel sind Adressen rund um die Bereiche: Schwangerschaft, Geburt und Baby bis hin zu Kleinkindern zusammengestellt. Diese sind nach Themen geordnet und die Reihenfolge stellt keinerlei Wertung dar. Neben der körperlichen Gesundheit, werden auch die Bereiche psychische Gesundheit und psychische Krisen abgedeckt.

Bei konkreten Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit vertrauensvoll an das Familienbüro KoKi.

Unser 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 Dr. Ronny Raith
Landrat

FAMILIENBÜRO KOKI

Liebe Eltern,

die ersten Lebensjahre eines Kindes sind voller besonderer Momente für die ganze Familie. Ein neuer Lebensabschnitt mit vielen Veränderungen und Herausforderungen beginnt. Die Zeit bringt neue und schöne, aber auch fremde und schwierige Situationen mit sich.

Wir informieren Sie gerne, bieten Ihnen Beratung und Unterstützung an, damit der Start ins Leben gut gelingt.

Wir stehen mit allen Einrichtungen und Fachstellen des Landkreises Regen in Verbindung, um so schnell wie möglich zielgerichtete und passgenaue Hilfe zu vermitteln.

Darüber hinaus haben wir eigene Angebote ins Leben gerufen, um Ihnen unter die Arme zu greifen.

Sie erreichen uns unter:
Familienbüro KoKi
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Fax 0 99 21 / 97 002 - 446
koki@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Ein gesundes Aufwachsen der Kinder liegt uns am Herzen.

Barbara Kreuzer
Tel. 0 99 21 / 601-451
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Anita Kasberger
Tel. 0 99 21 / 601-452
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

INHALT

GESUNDHEIT

Körperliche Gesundheit

Frauenheilkunde 10
Geburtskliniken 11
Hebammen 11
Kinder- und Jugendmedizin 13
Kinderkliniken 14
Krankenkassen 14
Logopädie / Sprachtherapie 15
Ergotherapie 16
Osteopathie 17

Psychische Gesundheit

Rund um die Geburt

Medbo Cham 18
BKH Mainkofen 18

Kinder und Jugendliche

Sozialpädiatrisches Zentrum 18
Kinder- und Jugendpsychiatrie 19
Ambulante Angebote 19

Erwachsene

Stationäre und teilstationäre Angebote 20
Psychiatrische Institutionsambulanz 21
Psychosomatische Ambulanz 21
Ambulante Angebote 21

ALLGEMEINE INFOS RUND UM DIE GEBURT

Anmeldung des Kindes 24
Krankenversicherung 24
Mutterschutz 24
Elternzeit 25
(Kindes-) Unterhalt 25
Vaterschaftsanerkennung 25
Beistandschaft 26
Elterliche Sorge 26

FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

Mutterschaftsgeld 27
Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind 27
Elterngeld 28
Bayerisches Familiengeld 28
Bayerisches Krippengeld 29
Beitragszuschuss zum Kindergarten 29
Kindergeld 30
KiZ- Kinderzuschlag 30
Unterhaltsvorschuss 30
Wenn das Einkommen nicht ausreicht:
- Bürgergeld nach dem Gesetzbuch II 31
- Leistungen für Bildung und Teilhabe 31
- Wohngeld 32
Günstig Einkaufen 32

INHALT

KINDERBETREUUNG

Kindertagesbetreuung 35
Schulvorbereitende Einrichtungen (SVE) 37
Leihgroßeltern-Service 37

BERATUNG UND HILFE VON A-Z

Adoption 38
Bezirkssozialarbeit (BSA) 38
Ehe-, Familien- und Lebensberatung 39
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern 39
Ernährung und Bewegung (AELF) 40
Familienbüro KoKi 41
Familiennetzwerk Arberland 42
Frühförderung 42
Frühgeborene 43
Haushaltshilfe 43
Häusliche Gewalt 43
Kinderhospiz 44
Kiwanis Club Viechtach e.V. 45
Kinderschutzbund 45
Menschen mit Behinderung 45
Migration 46
Pflegekinderdienst 46
Schwangerenberatung 47
Sonderpädagogik (Beratungs- und Kompetenzzentrum) 47

PSYCHISCHE KRISEN

Babyklappe 48
Vertrauliche Geburt 48
Hilfe bei schwieriger Geburt und postpartaler Depression 48
Schrei- Schlaf- und Fütterstörung 49
Mütterkuren/Mutter-Vater-Kind Kuren 50
Jugendsozialarbeit an Schulen 50
Schulpsychologischer Dienst 51
Beratungsstellen Psychische Gesundheit 52
Allgemeine Sozial- und Schuldnerberatung 52
Suchtberatung 53
Trauerbegleitung 53
Wenn ein Elternteil psychische Probleme hat:
- Wohnen 54
- Selbsthilfe 54

GRUPPEN UND KURSE

Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitung, Schwangerensport, Rückbildung, Stillgruppen und -beratung, Babymassage, Babyschwimmen ... 55
PEKIP (Prager Eltern-Kind-Programm) 58
Erste Hilfe am Baby und Kleinkind 58
Baby-Café 59
Baby-Treff 59

INHALT

Kinder
MUSIK-Spielkiste 59
Eltern-Kind-Gruppen 60
Eltern-Kind-Turnen 61
Tanzen und Sport für Kinder 61
Bambini Schwimmen 62
Kindercafé im Elterncafé 62
Kreative Trauerbegleitung für Kinder – Kinder-Trauergruppe ... 63

Erwachsene
Kinderleicht und lecker 63
„Kinder im Blick“ – Ein Kurs für Eltern in Trennung 64
Deutschkurse im Elterncafé 65
Trauercafé 65
Trauergruppe für Angehörige von Suizid 66

Verschiedenes
Babyfreundliche Apotheken 66
Orff-Musiktherapie 67
Bodenmaiser Heilstollentherapie 67
VHS-Programm 68

EMPFEHLENSWERTE LINKS 69

WICHTIGE NOTRUFNUMMERN
Hilfe bei Notfällen 70
Krisentelefone 70

KONTAKTFORMULAR KOKI 71

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Zum Thema gesundheitliche Versorgung im Bereich Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre finden Sie hier Adressen bzw. Anlaufstellen:

FRAUENHEILKUNDE

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

Regen

- MVZ Arberland Regen
  Dr. med. Tanja Frimmel-Müller, Tanja Dietz
  Zwieseler Straße 15, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de

Viechtach

- Karin Tegelhütter
  Kolpingstraße 2, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 90 53 44
  praxis-tegelhuetter@gmx.de
  www.frauenaerztin-viechtach.de

- MVZ Arberland Viechtach
  Dr. med. Flavius Spinean, Aleksandra Szacilowska
  Karl-Gareis-Straße 31, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de

Zwiesel

- Chefärztin Dr. med. Samartha Janwadkar
  Arberlandklinik Zwiesel
  Arberlandstraße 1, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 99 - 70 07
  info-z@arberlandkliniken.de
  www.arberlandkliniken.de

- Gemeinschaftspraxis Frauenärzte
  Dr. med. Anette Gumbert, Ronald Mielcarek
  Regener Straße 4, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 63 00
  praxis@gyn-zwiesel.de
  www.frauenarztpraxis-zwiesel.de

- Dr. med. Kristine Rößler
  Stadtplatz 18-20, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 84 19 - 0
  info@frauenarzt-zwiesel.de
  www.frauenarzt-zwiesel.de

- MVZ Arberland
  Dr. med. Flavius Spinean, Dr. med. Volker Meltzer,
  Dr. med. Samartha Janwadkar
  Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de

GEBURTSKLINIKEN

Zwiesel

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

Deggendorf

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

An beiden Kliniken werden regelmäßig Elterninformationsabende und Kreißsaal-Führungen angeboten. Die Termine hierfür sind auf den jeweiligen Homepages zu finden.

HEBAMMEN

Das Angebot einer Hebamme reicht von der Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung und –hilfe, über Nachsorge bis hin zu verschiedenen Kursangeboten.

Jede Frau hat einen gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe vor und nach der Geburt. Die Kosten für Hausbesuche bis zu 8 Wochen nach der Geburt werden von der Krankenkasse übernommen.

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

- Geburt in der Arberlandklinik Zwiesel
  Beleghebammen
  siehe www.arberlandkliniken.de
- Hebammenpraxis Sonnenlicht
  Sylivia Stöckl
  Angerstraße. 46, 94227 Zwiesel
  Mobil 0170 / 89 89 114
  hebammenpraxis-sonnenlicht@gmx.de
  www.hebammenpraxis-sonnenlicht.com
- Hebammerei Kollnburg
  Andrea Okafor-Krausser
  hebammerei.kollnburg@gmail.com
  Mobil 0173 / 25 57 847

- Laura Klimmer
  Schönanger 3, 94269 Rinchnach
  Mobil 0170 / 26 37 617
  laura.klimmer@outlook.com
  www.hebammelauraklimmer.de

- Hebammenambulanz am DONAUISAR Klinikum Deggendorf
  hebammenambulanz@web.de
  Terminvergabe unter www.doctolib.de
  Suchbegriff: Hebammen Deggendorf

TIPP!
Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Sie unterstützen bei der gesundheitlichen Versorgung und stehen Ihnen mit Rat und Tat bis zu einem Jahr nach der Geburt zur Verfügung. Nähere Informationen erhalten Sie beim Familienbüro KoKi (Seite 41).

KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Neben der Erstversorgung Ihres Kindes im Notfall oder der Behandlung bei Krankheit gehören auch sämtliche Vorsorgeuntersuchungen (U 1 bis U 9 und J 1) zu den Aufgaben einer Kinderärztin oder eines Kinderarztes. Dabei wird die altersgemäße Entwicklung Ihres Kindes kontrolliert. Ebenfalls dient dies zur Früherkennung von Erkrankungen und der Überprüfung des Impfstatus. Das gelbe Untersuchungsheft bekommen Sie nach der Geburt im Krankenhaus oder bei einer Hausgeburt von Ihrer Hebamme ausgehändigt.

Regen

- Dr. med. Angela Pfeffer
  Stadtplatz 11, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 81 85
  www.kinderaerzte-im-netz.de

Zwiesel

- Volker Bekelaer
  Angerstraße 28, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 27 94
  Fax 0 99 22 / 27 94 763
  kinderarztpraxis.zwiesel@web.de
  www.kinderaerzte-im-netz.de

Viechtach

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

- MVZ Arberland Viechtach
  Johannes Meitert
  Karl-Gareis-Straße 31, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de

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

KINDERKLINIKEN (AMBULANT/STATIONÄR)

Landkreis Deggendorf

- DONAUISAR Klinikum Deggendorf
  Perlasberger Straße 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

- Bunter Kreis
  Hilfe für Familien mit Frühgeborenen, chronisch- und schwerstkranken Kindern
  Perlasberger Straße 41, 94469 Deggendorf
  Telefon 09 91 / 3 80 - 2152
  bunter.kreis@donau-isar-klinikum.de
  www.bunterkreis-deggendorf.de

Der Bunte Kreis unterstützt im Rahmen der sozialmedizinischen Nachsorge.

Landkreis Passau

- Kinderklinik Dritter Orden
  Bischof-Altmann-Straße 9, 94032 Passau
  Telefon 08 51 / 72 05 - 0
  info@kinderklinik-passau.de
  www.mykinderklinik.de

  Nachsorgezentrum
  Telefon 08 51 / 72 05 - 0

  Kinderschutzteam und -ambulanz
  Telefon 08 51 / 72 05 - 0

KRANKENKASSEN

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

Krankenkassen mit Geschäftsstellen im Landkreis Regen:

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

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

Geschäftsstelle Zwiesel
Arberstraße 2, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 84 11 - 0

- BKK24
  Regener Straße 8, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 84 74 13
  info@bkk24.de
  www.bkk24.de

- BKK Faber Castell & Partner
  Bahnhofstraße 45, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 96 02 - 0
  info@bkk-faber-castell.de
  www.bkk-faber-castell.de

LOGOPÄDIE / SPRACHTHERAPIE

Bodenmais

- Martina Hirtreiter-Andres
  Rechenstraße 19, 94249 Bodenmais
  Telefon 0 99 24 / 21 94 46
  Mobil 0157 / 73 80 93 31
  hirtreiter@online.de
  www.logopaedie-hirtreiter.de

Geiersthal

- Logopädiepraxis Schmetterling III
  Raiffeisenstraße 3, 94244 Geiersthal
  Telefon 0 99 23 / 84 28 335

Kirchberg i. Wald

- Karin Weiß
  Schulplatz 1, 94259 Kirchberg i. Wald
  Telefon 0 99 27 / 95 01 998

Regen

- Birgit Graßler-Penzkofer
  Bürgerholzstraße 2, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 08 84
  info@logopädie-regen.de
  www.logopädie-regen.de

Ruhmannsfelden

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

Viechtach

- Evelyn Karl
  Hafnerhöhe 8c, 94234 Viechtach
  Mobil 0175 / 54 67 118

- Katharina Schmelmer
  Bärengäßchen 4, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 94 87 020
  praxis@logopaedie-viechtach.com
  www.logopaedie-viechtach.com

Zwiesel

- Sandra Carstensen
  Angerstraße 28, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 50 07 76
  carstensen.s@gmx.net
  www.zwiesel-logopaedie.de

ERGOTHERAPIE

Kollnburg

- Praxis für Ergotherapie
  Christine Schmidt
  Oed 6, 94262 Kollnburg
  Telefon 0 99 42 / 90 53 00

Regen

- Praxis für Ergotherapie
  Linsmeier, Bauer und Rohrmaier
  Bahnhofstraße 19, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 90 56 64

Ruhmannsfelden

- Praxis für Ergotherapie Chodil
  Viechtacher Straße 10, 94239 Ruhmannsfelden
  Telefon 0 99 29 / 54 29 969
  info@ergotherapie-chodil.de
  www.ergotherapie-chodil.de

Viechtach

- Ergotherapie Viechtach
  Klinische Lerntherapie
  Judith Poppick
  Linprunstraße 23, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 90 55 95

- Andreas Niedermayer
  Postackerweg 5, 94234 Viechtach
  Mobil 0176 / 34 00 19 78
  info@ergotherapie-niedermayer.de

Zwiesel

- Praxis für Ergotherapie
  Bettina Kroiß
  Binderanger 1, 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 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. Krankenkassen geben unter anderem Auskunft über mögliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Auf den nächsten Seiten haben wir Ihnen eine Übersicht über vorhandene regionale Beratungs- und Hilfsangebot zusammengestellt. Dieses ist für Schwangere, Eltern und auch für Kinder und Jugendliche und reicht von ambulanten Angeboten bis hin zu notwendigen Klinikaufenthalten. Erste Anlaufstellen zum Thema psychische Gesundheit stellen die Hausärztinnen und -ärzte dar.

Sie können auch auf Angebote außerhalb des Landkreises zugreifen. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

RUND UM DIE GEBURT

- Medbo Cham
  Zentrum für Psychiatrie Cham
  August-Holz-Straße 1, 93413 Cham
  Telefon 0 99 71 / 76 655 - 0 (Leitstelle / Rezeption)

  Öffnungszeiten Psychiatrische Institutionsambulanz (PIA):

Montag bis Donnerstag	7.30 - 12.00 Uhr + 12.30 - 16.30 Uhr
Freitag	7.30 - 12.00 Uhr + 12.30 - 15.00 Uhr

  Terminvereinbarung PIA vorab telefonisch.
  Notfälle: Bitte vorab die medbo Leitstelle anrufen.

- BKH Mainkofen
  Mainkofen, 94469 Deggendorf
  Telefon 0 99 31 / 87 - 0 (Telefonvermittlung)

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

- Dr. med. Cathy Czako
  Leitende Ärztin am BKH Mainkofen
  Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
  Telefon 0 99 31 / 87 - 21 210 (Sekretariat/Anmeldung)

KINDER UND JUGENDLICHE

Sozialpädiatrisches Zentrum

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

- Sozialpädiatrisches Zentrum
  DONAUISAR Klinikum Deggendorf
  Perlasberger Straße 41, 94469 Deggendorf
  Telefon 09 91 / 3 80 - 34 40
  sekretariat.spz@donau-isar-klinikum.de
  www.donau-isar-klinikum.de/zentren/sozialpaediatrisches-zentrum

- Sozialpädiatrisches Zentrum
  Kinderklinik Dritter Orden
  Bischof-Altmann-Straße 9, 94032 Passau
  Telefon 08 51 / 72 05 - 0
  info@kinderklinik-passau.de
  www.mykinderklinik.de

Kinder- und Jugendpsychiatrie

- Psychiatrische Institutsambulanz Zwiesel
  Kinder- und Jugendpsychiatrie
  an der Arberlandklinik Zwiesel
  Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 50 260 - 0

  In dringenden Fällen wenden Sie sich an das BKH Landshut, Telefon 08 71 / 60 08-100

- KJP Deggendorf
  Institutsambulanz und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
  Im DONAUISAR Klinikum Deggendorf
  Außenstelle des Bezirkskrankenhauses Landshut
  Perlasberger Straße 41, 94469 Deggendorf
  Telefon 09 91 / 380 - 14 50
  www.bkh-landshut.de

  Bei entsprechenden Möglichkeiten auch in der

- KJPP Tagesklinik und Institutsambulanz Cham
  August-Holz-Straße 1, 93413 Cham
  Eingang: Tiergartenstraße 4
  Telefon 0 99 71 / 76 655 - 95 00
  Kjpp-cha@medbo.de

Ambulante Angebote

- Tanja Bergemann
  Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
  Pfarräcker 37, 94255 Böbrach
  Telefon 0 99 23 / 80 49 966

- Praxis für Psychotherapie für Kinder und Jugendliche
  Dr. phil. Ulrich Farrenkopf
  Unterer Sand 18, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 70 99 358
  farrenkopf.kjp@web.de

- Cornelia König
  Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
  Auwiesenweg 19, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 90 62 282
  info@kj-psychotherapie-regen.de
  www.kj-psychotherapie-regen.de

- Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie
  Dipl. Päd. Svenja Krüger
  Bodenmaiser Straße 5, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 90 232
  info@kjp-regen.de

  Es werden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 5-21 Jahren im Rahmen einer ambulanten, psychotherapeutischen Verhaltenstherapie behandelt. Weitere Informationen über Behandlungsansätze, Ablauf der ambulanten Psychotherapie und Behandlungsmethoden sowie über die beruflichen Qualifikationen finden Sie unter:
  www.kjp-regen.de

ERWACHSENE

Stationäre und teilstationäre Angebote

- Bezirksklinikum Mainkofen
  Psychiatrische Klinik - Stationär
  Mainkofen B6, 94469 Deggendorf
  Telefon 0 99 31 / 87 - 0 (Telefonvermittlung)
  info@mainkofen.de
  www.mainkofen.de

- Klinik Angermühle GmbH
  Zentrum für psychosoziale Gesundheit
  Stationäre und tagesklinische psychosomatische Behandlung
  Am Stadtpark 22, 94469 Deggendorf
  Telefon 09 91 / 37 055 - 69
  info@klinik-angermuehle.de
  www.klinik-angermuehle.de

- Bezirkskrankenhaus Passau
  Psychiatrische Klinik - Stationär und Teilstationär
  Wörthstraße 5, 94032 Passau
  Telefon 08 51 / 21 360 - 0
  info@bkh-passau.de
  www.bkh-passau.de

Psychiatrische Institutsambulanz

Die psychiatrische Ambulanz hat den speziellen Versorgungsauftrag, psychisch kranken Menschen Hilfe anzubieten. Die Arbeit erfolgt interdisziplinär, das heißt Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, Fachpflegekräfte, Ergotherapeuten, etc. werden nach Bedarf in die Behandlung der Patienten eingebunden.

- Bezirksklinikum Mainkofen
  Ambulanz für psychische Gesundheit
  94469 Deggendorf
  Telefon 0 99 31 / 87 - 21 210 oder
  Telefon 0 99 31 / 87 - 0 (Telefonvermittlung)
  PIAsekretariat@mainkofen.de
  www.mainkofen.de
- Ambulanz für psychische Gesundheit
  an der Klinik am Goldenen Steig
  Ulrichstraße 9, 94481 Grafenau
  Telefon 0 85 52 / 625 - 73 62
  pia-grafenau@mainkofen.de

Psychosomatische Ambulanz

- Klinik Angermühle GmbH
  Zentrum für psychosoziale Gesundheit,
  Psychosomatische Ambulanz
  Am Stadtpark 1, 94469 Deggendorf
  Telefon 09 91 / 37 055 - 770 oder -774
  allgemeinmedizin@klinik-angermuehle.de
  www.klinik-angermuehle.de

Ambulante Angebote

Hier werden alle Anlaufstellen im Landkreis Regen für psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung aufgeführt. Weitere Auskünfte über niedergelassene Psychiaterinnen und Psychiater sowie über Therapeutinnen und Therapeuten (auch außerhalb des Landkreises) erhalten Sie bei der kassenärztlichen Vereinigung Bayern: www.kvb.de.

Psychiaterinnen und Psychiater

- Dr. med. Lucie Becker
  Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
  Moosleuthenweg 4, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 55 34

- MVZ Arberland Viechtach
  Dr. med. Eva Katzendobler
  Psychiatrie
  Karl-Gareis-Straße 31, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de
- Jeanette Schlenk
  Praxis für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychoonkologie
  Stadtplatz 11, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 57 47
  info@pypo-neuro.de
- MVZ Arberland Zwiesel
  Ulrike Eick
  Psychiatrie und Psychotherapie
  Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de

Ärztliche Psychotherapie

- Dr. med. Andrea Pinker
  Praktische Ärztin – Psychotherapie
  Auweg 4, 94258 Frauenau
  Telefon 0 99 26 / 420
- MVZ Arberland Regen
  Dr. med. Egid Werner
  Psychotherapie
  Zwieseler Straße 15, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 96 09 67 - 0
  info@mvz-arberland.de
  www.mvz-arberland.de

Psychologische Psychotherapie

- Dorothee Aigner
  Zuckenrieder Straße 4, 94239 Ruhmannsfelden
  Mobil 0175 / 40 42 448
- Astrid Maria Dallüge
  Trauma Therapeutin des ITB / EMDR
  Angerstraße 33, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 73 68 525
- Ursula Franke-Wölfl
  Kötztinger Straße 32, 94249 Bodenmais
  Telefon 0 99 24 / 90 59 73
- Daria Jeke-Matas
  Am Sand 3, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 80 74 90

- Ines Kaiser-Heipertz
  Marktplatz 13, 94239 Ruhmannsfelden
  Telefon 0 99 29/ 95 88 080
- Praxis an Falkenstein
  Eva Paternoster
  Birkenweg 10, 94227 Lindberg
  Mobil 0170 / 28 05 086
  eva.paternoster@outlook.com
  www.falkenstein-praxis.de
- Dr. Torsten Piendl
  Psychotherapie und Neuropsychologie
  Marktplatz 10, 94239 Ruhmannsfelden
  Mobil 0171 / 11 66 774
- Marianne Raster
  Psychologische Praxis
  Pfarrer-Poiger-Straße 18, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 02 81
- Dr. Esther Sinsel
  Stadtplatz 3, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 50 04 816

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 einen Termin beim Standesamt zur Abholung der Geburtsurkunde(n) und Geburtsbescheinigung(en), die zur Beantragung von Elterngeld und für die Krankenkasse benötigt werden. Drei Exemplare sind kostenlos.

KRANKENVERSICHERUNG

Sind Vater oder Mutter in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert, so wird das Kind kostenfrei in die Familienversicherung aufgenommen. Dazu müssen ein Anmeldebogen bei der Krankenkasse und eine Geburtsurkunde vorgelegt werden.

Sind beide Elternteile privat versichert, so muss das Kind kostenpflichtig privat versichert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

MUTTERSCHUTZ

Mütter in einem Arbeitsverhältnis genießen besonderen Schutz:

- **Kündigungsschutz** von Beginn der Schwangerschaft bis mindestens 4 Monate nach der Geburt.
- Verlängerter Kündigungsschutz **bis zum Ende der Elternzeit**.
- **Arbeitsverbot** während der Schutzfristen (6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Entbindung).
- Bei Früh- oder Mehrlingsgeburten und auf Antrag bei Geburt eines behinderten Kindes beträgt die Schutzfrist 12 Wochen nach der Geburt.
- **Beschäftigungsverbot** bei Akkord- und Fließbandarbeit, Umgang mit giftigen Stoffen, Heben und Tragen von Lasten.
- **Verbot von Mehr-, Nacht-, Sonn- und Feiertagsarbeit.**
- Vorgeschriebene **Ruhezeiten** und **Freistellung** für Untersuchungen und zum Stillen.

Der Mutterschutz gilt auch für alle teilzeit- und geringfügig beschäftigten Frauen. Die genauen Bestimmungen sind im **Mutterschutzgesetz (MuSchG)** geregelt. Bei individuellen Fragen erteilt das Gewerbeaufsichtsamt Auskunft.

Gewerbeaufsichtsamt Regierung von Niederbayern
Gestütstraße 10, 84028 Landshut
Telefon 08 71 / 808-01
poststelle@reg-nb.bayern.de

ELTERNZEIT

Anspruch auf Elternzeit haben Mütter und Väter, die **in einem Arbeitsverhältnis** stehen. Direkt im Anschluss an die Mutterschutzfrist kann die Elternzeit beginnen. Diese muss jedoch **rechtzeitig** (7 Wochen vor Antritt) **beantragt** werden. Eine schriftliche Vereinbarung mit der Arbeitsstelle ist sinnvoll.

In der Elternzeit besteht **Kündigungsschutz**. Die Elternzeit beträgt **3 Jahre** und kann von beiden Elternteilen beansprucht werden. Ein Teil der Elternzeit (24 Monate) kann bis zum 8. Lebensjahr in Anspruch genommen werden. Die Elternzeit kann vorzeitig beendet oder verlängert werden, wenn die Arbeitsstelle zustimmt.

Während der Elternzeit ist eine **Erwerbstätigkeit** bei der bisherigen Arbeitsstelle **bis zu 32 Stunden wöchentlich zulässig**.

Bei gleichzeitiger Elternzeit können die Eltern insgesamt 64 Wochenstunden (32+32) erwerbstätig sein.

(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.

VATERSCHAFTSANERKENNUNG

Nichtverheiratete Eltern können bereits vor der Geburt des Kindes die Vaterschaft beim Standesamt oder Jugendamt anerkennen lassen.

BEISTANDSCHAFT

Die Beistandschaft ist ein **kostenloses Hilfsangebot** des Jugendamtes bei der **Feststellung der Vaterschaft** oder der **Geltendmachung des Kindesunterhalts**.

Hier bekommen nicht verheiratete Eltern auch Informationen zu Sorgerecht, Umgang und Namensgebung.

Kostenlose Beratung zu den Themen Unterhalt, Beistandschaft, Vaterschaftsanerkennung und elterliche Sorge erhalten sie beim zuständigen Jugendamt:

▲ Kreisjugendamt Regen
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 146

ELTERLICHE SORGE

Wenn die **Eltern** eines Kindes bei dessen Geburt **verheiratet** sind, haben sie automatisch die **gemeinsame elterliche Sorge**.

Sind die **Eltern nicht verheiratet oder getrennt lebend**, hat erstmal die **Mutter des Kindes die alleinige elterliche Sorge**. Bei Zustimmung beider Elternteile kann (nach erfolgter Vaterschaftsanerkennung) beim Jugendamt oder einer Notarin oder einem Notar (auch schon vor der Geburt) eine **Sorgeerklärung** abgegeben werden. Ist die Mutter nicht einverstanden, gemeinsam mit dem Vater das Sorgerecht auszuüben, kann vom Vater **Antrag bei Gericht** gestellt werden. Bei **minderjährigen Müttern** übernimmt automatisch das zuständige **Jugendamt die Vormundschaft** für das Baby und unterstützt die Mutter bei der Erziehungsaufgabe.

MUTTERSCHAFTSGELD

Frauen, die selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten für die Dauer der Schutzfrist Mutterschaftsgeld.

Es beträgt maximal 13 Euro pro Tag und wird auf Antrag von der jeweils zuständigen Krankenkasse bezahlt.

Die Differenz zum bisherigen Nettoeinkommen wird von der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber getragen.

Berufstätige Frauen, die nicht selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind (z.B. über den Ehemann familienversichert oder privat krankenversichert), erhalten von der Mutterschaftsgeldstelle des Bundesamtes für Soziale Sicherung auf Antrag maximal 210 € Mutterschaftsgeld.

Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS)
-Mutterschaftsgeldstelle-
Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn
Telefon 02 28 / 6 19 - 1888
Telefonische Erreichbarkeit
Montag-Freitag 9.00 - 12.00 Uhr
Montag-Donnerstag 13.00 - 15.00 Uhr
www.bundesamtsozialesicherung.de

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** gestellt werden. Die Stiftungsleistungen sind freiwillige Leistungen. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

ELTERNGELD

Wenn Sie ein Kind bekommen haben und dies selbst betreuen, haben Sie Anspruch auf **Elterngeld**. Ein Elternteil bekommt höchstens 12 Monate lang Elterngeld. Für beide Elternteile zusammen sind es höchstens 14 Monate.

Die Voraussetzungen dafür sind, dass Sie mit Ihrem Kind zusammen in Deutschland leben und dies selbst betreuen und erziehen. Sie dürfen in der Zeit nicht mehr als 32 Stunden pro Woche arbeiten.

Die Höhe des Elterngeldes hängt vom Einkommen vor der Geburt ab. Sie haben auch Anspruch auf Elterngeld (maximal 300€), wenn Sie vor der Geburt kein Einkommen hatten.

Wenn Sie neben dem Elterngeld noch in Teilzeit arbeiten, können Sie Ihren Anspruch verlängern, indem Sie **Elterngeld Plus** beantragen. Sie bekommen dann doppelt so lange die Hälfte des Elterngeldes. Insgesamt bekommen Sie also das gleiche Geld.

Zusätzlich kann man noch **Partnerschafts-Bonus** beantragen, wenn beide Eltern gleichzeitig mindestens 4 Monate lang 24-32 Stunden arbeiten.

Bei frühgeborenen Kindern wird der Elterngeldbezug je nach Geburtstermin um weitere Monate verlängert.

Sie können Ihren Elterngeld-Anspruch berechnen unter:

https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner

Dort können Sie auch Elterngeld mit Elterngeld Plus und Partnerschafts-Bonus kombinieren.

Der **Antrag auf Elterngeld** kann nach der Geburt beim

- Zentrum Bayern Familien und Soziales (ZBFS)
  Friedhofstraße 7, 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.

Im Landkreis Regen beraten die anerkannten Schwangerenberatungsstellen (siehe Seite 47) zu weiteren Fragen zum Thema Elterngeld und Elternzeit.

BAYERISCHES FAMILIENGELD

Der Freistaat Bayern gewährt Eltern seit September 2018 für jedes Kind zwischen dem 13. und 36. Lebensmonat 250 € (bzw. 300 € ab dem dritten Kind) pro Monat.

Dies gilt für alle Familien **unabhängig vom Einkommen** oder der Erwerbstätigkeit. Eltern in Bayern können auch Familiengeld erhalten, wenn das Kind eine Krippe besucht oder in der Familie betreut wird.

Ein Antrag auf Familiengeld ist nicht erforderlich, wenn in Bayern für dieses Kind Elterngeld bewilligt wurde.

BAYERISCHES KRIPPENGELD

Zusätzlich zum Beitragszuschuss für die gesamte Kindergartenzeit hat der Freistaat Bayern das Bayerische Krippengeld mit Wirkung zum 1. Januar 2020 eingeführt. Damit werden Eltern ab dem ersten Geburtstag ihres Kindes mit monatlich **bis zu 100 € pro Kind** bei den Elternbeiträgen entlastet. Das Leistungsende des Bayerischen Krippengeldes ist unmittelbar an den Beitragszuschuss für die gesamte Kindergartenzeit gekoppelt. Das Bayerische Krippengeld erhalten nur Eltern, deren Einkommen eine bestimmte haushaltsbezogene Einkommensgrenze nicht übersteigt.

Ein Antrag dafür ist zu stellen beim

- Zentrum Bayern Familien und Soziales (ZBFS)
  Friedhofstraße 7, 84028 Landshut

  oder im Internet unter
  www.krippengeld.bayern.de

BEITRAGSZUSCHUSS ZUM KINDERGARTEN

Seit 1. April 2019 werden die Elternbeiträge für die **gesamte Kindergartenzeit mit 100 € pro Kind und Monat** vom Freistaat Bayern bezuschusst. Es gilt ab dem 1. September des Jahres, in dem das Kind drei Jahre alt wird und wird bis zur Einschulung gezahlt. Dies gilt für alle nach dem Bayerischen Kinderbildungs- und –betreuungsgesetz (BayKiBiG) geförderten Kindertageseinrichtungen und wird über die Einrichtungen abgerechnet, wodurch sich die Elternbeiträge verringern.

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 bezogen werden.

Seit Januar 2024 versendet die Familienkasse automatisch einige Tage nach der Geburt des Kindes einen Zugangscode an Sie. Damit können Sie ganz einfach papierlos die vorbereiteten Antragsunterlagen online ergänzen. Unter www.familienkasse.de finden Sie noch weitere Informationen (z.B. über die Höhe des Kindergeldes) und digitale und druckbare Anträge.

Den Antrag können Sie auch persönlich bei Ihrer regionalen Familienkasse in Deggendorf stellen. Ggf. finden auch Sprechtage in Regen statt; diese können Sie beim Kinderschutzbund in Regen erfragen.

Kindergeld kann rückwirkend nur für die letzten 6 Monate vor der Antragstellung ausgezahlt werden.

▲ Familienkasse Bayern Süd
Hindenburgstraße 32, 94469 Deggendorf
Familienkasse Bayern Süd, 93013 Regensburg (Postanschrift)
Telefon: 0800 45 55 530
www.familienkasse.de

KIZ- KINDERZUSCHLAG

Alleinerziehende und Eltern mit geringem oder gegebenfalls mittlerem Einkommen können für ihre Kinder einen Kinderzuschlag erhalten, wenn sie keine Sozialhilfe beziehen.

Es ist eine **Mindesteinkommens- und Höchsteinkommensgrenze** zu beachten. Der Zuschlag beträgt **aktuell maximal 292 € monatlich je Kind.**

Auch bei geringer Kinderzuschlagshöhe, besteht ein Anspruch auf Leistungen zur Bildung und Teilhabe (siehe Seite 31) und die Befreiung von KiTa-Gebühren.

Ob Sie einen Anspruch haben, können Sie mit dem „KIZ-Lotsen“ unter www.kinderzuschlag.de prüfen. Dort finden Sie auch weitere Informationen, Antragsunterlagen und die Möglichkeit zur Videoberatung.

Für die Antragstellung und Gewährung des KIZ ist die Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit zuständig (siehe Kindergeld).

UNTERHALTSVORSCHUSS

Für **Kinder, die bei einem alleinerziehenden Elternteil leben**, können Leistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz beantragt werden, wenn der andere Elternteil keinen bzw. keinen ausreichenden Unterhalt zahlt.

Beantragt wird diese Leistung beim Kreisjugendamt:

Landratsamt Regen
-Kreisjugendamt-
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 6 01 - 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

Bürgergeld nach dem Sozialgesetzbuch II

Jobcenter Arberland
Industriestraße 2, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 94 996 - 35
Fax 0 99 21 / 94 996 - 50
jobcenter-arberland@jobcenter-ge.de
www.arbeitsagentur.de

Leistungen für Bildung und Teilhabe

Das Bildungspaket unterstützt **Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen** (Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II = Bürgergeld, Leistungen nach dem SGB XII, Leistungen aus dem Asylbewerberleistungsgesetz sowie Anspruch auf Kinderzuschlag oder Wohngeld).

Folgende Leistungen gibt es:

- eintägige **Schulausflüge** und mehrtägige **Klassenfahrten** für Schülerinnen und Schüler sowie für Kinder, die eine Kindertageseinrichtung besuchen
- **Schulbedarf, Schülerbeförderungskosten und Lernförderung** für Schülerinnen und Schüler
- vollständige Kostenübernahme für die gemeinschaftliche **Mittagsverpflegung** für Schülerinnen und Schüler sowie 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 15 € pro Monat (z.B. Mitgliedsbeiträge für Vereine z.B. für Baby-Schwimmen, PEKIP Kurs, Sport oder Musikunterricht oder Ferienfreizeiten usw.)

Weitere Informationen, Flyer und Antragsformulare unter:

- Jobcenter Arberland
  Industriestraße 2, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 94 996 - 35
  Fax 0 99 21 / 94 996 - 50
  jobcenter-arberland@jobcenter-ge.de
  www.arbeitsagentur.de

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

Wohngeld

Bei niedrigem Einkommen kann Wohngeld als **staatlicher Mietzuschuss** beantragt werden.

Eigentümerinnen und Eigentümer eines selbstgenutzten Eigenheimes können diesen als **Lastenzuschuss** erhalten.

Einkommensschwache Mieterinnen und Mieter bzw. Eigentümerinnen und Eigentümer einer Wohnung oder eines selbstgenutzten Eigenheimes erhalten unter bestimmten Voraussetzungen zur Begleichung ihrer Unterkunftskosten Wohngeld. Wohngeld kann beantragen, wer keine anderen Leistungen, wie z.B. Bürgergeld, Grundsicherung, Bafög, erhält.

- Landratsamt Regen - Sozialamt
  Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
  Telefon 09921 / 601 - 0

GÜNSTIG EINKAUFEN

Lebensmittel

Regen

- Tafel Regen
  Am Grubhügel 6-8, 94209 Regen
  Ansprechpartnerin Fr. Dr. Hof
  Mobil 0151 / 24 23 94 77

  Öffnungzeiten:
  Montag / Freitag 12.00 - 13.00 Uhr

- Food Exchange
  Bahnhofstraße 25, 94209 Regen
  Mobil 0151 / 72 02 77 53
  oberstuebchen.regen@gmail.de

  Öffnungszeiten:
  Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr
  Samstag 11.00 - 12.00 Uhr

Viechtach

- Viechtacher Tafel:
  Mönchshofstraße 1, 94234 Viechtach
  Im alten Pfarrhof
  Telefon 0 99 42 / 12 04

  Öffnungszeiten:
  Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr

Zwiesel

- Tafel Zwiesel
  Stadtplatz 44, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 49 09

  Öffnungszeiten:
  Dienstag / Donnerstag 13.00 - 14.00 Uhr

Bekleidung

Bodenmais

- Gwand am Blotz
  Marktplatz 12, 94249 Bodenmais
  Telefon 0 99 24 / 90 40 00

  Öffnungszeiten:
  Montag / Mittwoch 9.30 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
  Freitag 14.00 - 17.00 Uhr

Gotteszell

- Zwergerl-Land (Alles für Kinder, neu und gebraucht)
  Gießhübl 8, 94239 Gotteszell
  Telefon 0 99 29 / 38 46
  www.zwergerl-land.de

  Öffnungszeiten:
  Donnerstag / Freitag 9.00 – 18.00 Uhr, Samstag 9.00 – 12.00 Uhr

Regen

- BRK Tagwerk Regen
  Bekleidung – Elektroartikel – Haushaltswaren - Garten- und Grünanlagenpflege – Gebrauchtmöbel – Umzüge – Haushaltsauflösungen
  Zwieseler Straße 3-5 (Nähe Einkaufspark), 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 19 390
  info@tagwerk-regen.de
  www.tagwerk-regen.de

  Öffnungszeiten:
  Montag – Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

- Carisma
  Am Kirchplatz 2, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 00 927

  Öffnungszeiten:
  Montag – Freitag 11.00 - 16.00 Uhr

- Der Kinderschutzbund
  Kreisverband Regen-Viechtach e.V.
  Stadtplatz 3, 94209 Regen
  (im Kolpinghaus 2. Stock)
  Telefon 0 99 21 / 97 04 900
  Mobil 0170 / 20 40 357 oder 0151 / 42 48 19 02
  info@kinderschutzbund-regen.de
  www.kinderschutzbund-regen.de

  Es gibt für Menschen mit geringem Einkommen kostenlose Kleidung ab Babygrößen 52 bis Größe 176, ebenso Schuhe, Spielsachen, etc. und gelegentlich auch Kinderwägen.

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

Ruhmannsfelden

- Kinder Secondhand-Shop Flitzpiepm
  Poststraße 17, 94239 Ruhmannsfelden
  Telefon 0 99 29 / 90 23 27

  Öffnungszeiten:
  Montag – Donnerstag 10.00 - 15.00 Uhr

Teisnach

- MOSAIK – Kleiderkammerl
  (Kinder-)bekleidung, Spielwaren, Haushaltswaren, Kinder-erstausstattung (auch Mobiliar), etc.
  Adolf-Pfleiderer-Straße 3, 94244 Teisnach
  Mobil 0151 / 23 92 90 37 (während Öffnungszeiten)

  Öffnungszeiten:
  Montag: 9.30 - 17.00 Uhr
  Mittwoch: 9.30 - 16.00 Uhr

Viechtach

- DIES & DAS - Der Gebrauchtwarenladen
  (Kinder-)bekleidung, Spielwaren, Haushaltswaren, etc.
  Dr.-Schellerer-Straße 12, 94234 Viechtach
  Mobil 0175 / 21 00 835 (während Öffnungszeiten)
  Telefon 0 99 42 / 39 31 (zur anderweitigen Terminvereinbarung)
  www.diesunddas-viechtach.jimdo.com

  Öffnungszeiten:
  Montag / Freitag 14.00 - 17.00 Uhr
  Mittwoch 9.00 - 12.00 Uhr

  Jede letzte vollständige Woche im Monat geschlossen.

- Given - Umsonstladen
  Linprunstraße 28, 94234 Viechtach
  Mobil 0151 / 72 02 78 39
  https://oberstuebchenkulturhaus.wordpress.com/given-der-umsonstladen/
  Facebook: https://www.facebook.com/givenviechtach

  Öffnungszeiten:
  Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr
  Mittwoch / Freitag / Samstag 10.00 - 12.00 Uhr

KINDERTAGESBETREUUNG

Im Landkreis Regen stehen für Kinder im Alter von 0 – 6 Jahren verschiedenen Betreuungsformen zur Verfügung:

Kindertagesstätten

Kindergärten für Kinder ab drei Jahren sind in nahezu allen Gemeinden im Landkreis Regen zu finden

Unter **www.landkreis-regen.de/kinderbetreuung**

finden Sie unter **KITAS IM LANDKREIS REGEN** sämtliche Einrichtungen aufgelistet. So können Sie als Eltern herausfiltern, welche Möglichkeit für Sie an Ihrem Wohnort in Frage kommt.

Ob der Kindergarten eine Krippengruppe hat bzw. ab welchem Alter ein Kind aufgenommen wird, erfragen Sie am besten direkt beim Kindergarten.

- Fachberatung für Kindertagesstätten
  Frau Ernst 0 99 21 / 601 - 159
  Frau Müller 0 99 21 / 601 - 172

Tagesmütter/Tagesväter

Kindertagespflegepersonen betreuen bei sich zu Hause ein oder mehrere Kinder aus anderen Familien. Der Fachdienst Kindertagespflege am Landratsamt Regen qualifiziert und vermittelt diese weiter.

- Fachberatung für Kindertagespflege und Großtagespflegestellen
  Frau Ernst 0 99 21 / 601 - 159

  Kreisjugendamt Regen
  Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen

Großtagespflegestellen

Bei diesem Angebot haben sich bis zu drei Tagespflegepersonen zusammengeschlossen und betreuen maximal zehn Kinder gleichzeitig im Alter zwischen null und 14 Jahren.

- Großtagespflegestelle Arche Noah
  Poschetsrieder Str. 14, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 601 – 341 und 0151 / 50 69 25 68
  GTP-ArcheNoah@t-online.de
- Großtagespflegestelle Sternchen
  Jahnstraße 35 A, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 48 81 272
  info@gtp-sternchen.de
  www.gtp-sternchen.de
- Großtagespflegestelle Woidspotzn
  Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 72 79 133
  GTP-Woidspotzn@web.de
- Großtagespflegestelle Wichtelstube
  Rathausstraße 7, 94244 Geiersthal
  Mobil 0157 / 53 83 08 02
  info@gtp-wichtelstube.de
  www.gtp-wichtelstube.de
- Großtagespflegestelle Löwenzahn
  Kirchaitnach 28, 94262 Kollnburg
  Telefon 0 99 42 / 94 92 36
  info@gtp-loewenzahn.de
  www.gtp-loewenzahn.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:

- Heilpädagogisches Zentrum Schweinhütt
  Grubfeld 13, 94209 Regen-Schweinhütt
  Telefon 0 99 21 / 95 930 - 0
- Sonderpädagogisches Förderzentrum Viechtach
  Dr.-Schellerer-Straße 20, 94234 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 16 16
  verwaltung@sfz-viechtach.de
  www.sfz-viechtach.de
- SVE der Schule am Weinberg (Förderzentrum Regen)
  Pfarrer-Biebl-Straße 10, 94209 Regen
  Im Marienheim, Eingang Amtsgerichtstraße
  Telefon 0 99 21 / 48 47
- SVE der Schule am Weinberg
  Im Kindergarten St. Sebastian
  Rosenau 26, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 21 / 48 47

LEIHGROSSELTERN-SERVICE

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

Ansprechpartnerin für Familien sowie Ehrenamtliche:

- Rita Koller
  Kolpingfamilie Regen
  Kolpingstraße 7, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 32 31

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Vielzahl von Beratungs- und Hilfsangeboten für Eltern und Familien im Landkreis Regen vor. Sie können sich an jeder Stelle kostenlos und unverbindlich beraten lassen. Die Fachkräfte unterliegen der Schweigepflicht.

ADOPTION: GEMEINSAME ADOPTIONS-VERMITTLUNGSSTELLE NIEDERBAYERN OST

Adoptionsvermittlungsstelle Landkreis Regen
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 436 Frau Kiescher
Telefon 0 99 21 / 601 - 444 Herr Walz
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

Die Adoptionsvermittlungsstelle ist Ansprechpartner in allen Fragen im Zusammenhang mit Adoption. Sie erhalten Beratung und Unterstützung, wenn Sie

- ihr Kind zur Adoption freigeben möchten
- ein Kind adoptieren wollen oder
- bereits adoptiert haben oder
- selbst adoptiert wurden.

BEZIRKSSOZIALARBEIT / BSA

Die Bezirkssozialarbeit (BSA) im Kreisjugendamt Regen ist Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Die BSA berät

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

Bezirkssozialarbeit
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 437
jugend@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG

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.

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung Passau
  Außenstelle Regen
  Kirchplatz 18, 94209 Regen
  Telefon 08 51 / 34 337
  info@elf-passau.de
  www.elf-passau.de

Die Beratungsstelle bietet Eheberatung, Partnerschaftsberatung, Familienberatung und Hilfe für Opfer sexualisierter Gewalt in Passau und in Spiegelau an. In einer Beratung bei pro familia Niederbayern e.V. können neue Lösungswege für eingefahrene Probleme gefunden, Krisen und Ängste bewältigt werden.

- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen – Außenstelle Spiegelau
  Hauptstraße 2 - 4, 94518 Spiegelau
  Telefon 08 51 / 53 121
  passau@profamilia.de
  www.profamilia-niederbayern.de
  www.facebook.com/profamilia.passau
  Gerne beraten wir Sie auch online unter www.sextra.de

BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

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 neben Einzelgesprächen auch verschiedene Gruppen und Kursangebote (zu finden auf Seite 55 bis 68):

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

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

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG (AELF)

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen
„Netzwerk Junge Eltern/Familie – Ernährung und Bewegung“
Bodenmaiser Straße 25, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 608 - 0
poststelle@aelf-rg.bayern.de
www.aelf-rg.bayern.de

FAMILIENBÜRO KOKI

Informationsstelle für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern

KoKi bietet Unterstützung und „Frühe Hilfen“ für Schwangere, Alleinerziehende und Familien mit Kindern von null bis drei Jahren an bei:

- Fragen zur Erziehung, Unsicherheiten mit ihrem Kind
- besonders belastenden familiären Situationen
- besonderem Förderbedarf des Kindes

Das Familienbüro will passgenaue und individuelle Hilfen vermitteln durch:

- Beratung und/oder Hausbesuche
- Begleitung und Weitervermittlung zu anderen Stellen oder Hilfen
- Zusammenarbeit mit Fachkräften aus den Bereichen Gesundheit, Frühförderung, Jugendhilfe und vielen anderen Beratungsstellen
- Einsatz einer Familienhebamme bzw. Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin bei Bedarf
- KoKi-eigene Kurse

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (GFB)

Die Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen werden durch das Familienbüro eingesetzt und können über kurzfristige oder einmalige Einsätze hinaus auch längerfristig mit den Familien arbeiten. Im Rahmen von Hausbesuchen begleiten GFBs Familien bei Fragen rund um die Pflege, Ernährung und Entwicklung von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr. Darüber hinaus geben sie Hilfestellung in herausfordernden Lebenssituationen und geben Anregungen zum Finden einer neuen Tagesstruktur in einem sich verändernden Alltag.

Weitere Angebote: offenes Babycafé (siehe Seite 59), drei Willkommensbesuche im ersten Lebensjahr

Alle Angebote der GFB sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht.

Familienbüro KoKi
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 451 oder - 452
Fax 0 99 21 / 97 002 - 446
koki@lra.landkreis-regen.de
www.landkreis-regen.de

FAMILIENNETZWERK ARBERLAND

Das Familiennetzwerk Arberland unterstützt Familien, damit sie ihre Ansprüche auf finanzielle Familienleistungen besser kennen und diese möglichst einfach und unbürokratisch beantragen können.

Einmal im Monat bieten dazu Experten Unterstützung bei der Antragstellung z.B. zu Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeld, Familiengeld, Krippengeld und weiteren Familienleistungen an.

Hier finden die Beratungen statt:

- Kinderschutzbund
  Stadtplatz 3, 94209 Regen (im Kolpinghaus 3. Stock)

  Anmeldung erwünscht unter:
  Telefon 0 99 21 / 97 04 900
  info@kinderschutzbund-regen.de.

Die Sprechtage finden in der Regel jeden 1. Mittwoch im Monat von 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr statt (Abweichungen wegen Ferienzeiten möglich). Die Termine finden Sie in der Presse, den sozialen Medien, den örtlichen Aushängen oder erfragen Sie beim Kinderschutzbund.

Die Partner im Familiennetzwerk Arberland:

Familienkasse Bayern Süd – Jobcenter Arberland – Kinderschutzbund Kreisverband Regen-Viechtach e.V. - Kreis-Caritasverband Regen e.V – Landratsamt Regen

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 Beratungsgespräch 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 kostenfrei ganzheitliche Therapien und Entwicklungsbegleitung.

- Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe Regen
  Parkstraße 4, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 012 - 0
  info@lebenshilfe-regen.de
  www.lebenshilfe-regen.de
- Außenstelle Viechtach
  Bärengässchen 4, 94234 Viechtach

Lebenshilfe
für Menschen mit Behinderung
Kreisvereinigung Regen e.V.

FRÜHGEBORENE

Wenn ein Kind zu früh zur Welt kommt, sind die Eltern häufig besonders belastet. Selbst für erfahrene Mütter und Väter 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.

Mögliche Angebote:

- Interdisziplinäre Frühförderung Regen (siehe links). Fachliche Begleitung durch ganzheitliche Förderung in ihrer Familie, anhand Entwicklungsberatung, Physiotherapie und Logopädie (Schluck-oder Fütterstörungen).
- Sozialmedizinische Nachsorge Bunter Kreis am Klinikum Deggendorf (siehe Seite 14), d.h. fachliche Begleitung beim Übergang von der Klinik nach Hause.
- Sozialpädagogische Zentren (SPZ) Deggendorf und Passau (siehe Seite 18).
- Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München -
  AKM Zentrum Niederbayern mit Bunter Kreis Landshut
  Altstadt 314, 84028 Landshut
  Telefon 08 71 / 46 40 49 51
  elfe.binder@kinderhospiz-muenchen.de

HAUSHALTSHILFE

Wenn die Mutter wegen Schwangerschaft, Entbindung, einer Krankenhausbehandlung oder einem 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 die Krankenkasse oder der Rentenversicherungsträger die Kosten für eine Haushaltshilfe.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

HÄUSLICHE GEWALT

Unter „häuslicher Gewalt“ versteht man die Gewalt zwischen erwachsenen Beziehungspartnern. Gewalt und Demütigung werden von einer Partnerin oder einem Partner eingesetzt, um die andere oder den anderen zu kontrollieren und Macht auszuüben. Beschimpfungen, Bevormundung, Demütigung, Einschüchterung, Verbote und Kontrolle der Sozialkontakte, körperliche oder sexuelle Übergriffe finden in den eigenen vier Wänden statt.

Hilfe gibt es unter anderem bei den Polizeidienststellen im Landkreis:

Regen

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

Viechtach

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

Zwiesel

- Fachschulstraße 21, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 84 06 - 0

Weitere Kontaktmöglichkeiten für von Gewalt betroffene Männer und Frauen:

- Beratungstelefon häusliche Gewalt
  Kreis-Caritasverband Regen e.V.
  Mobil 0151 / 28 11 45 05
  www.caritas-regen.de
  Montag bis Donnerstag 8.00 - 17.00 Uhr
  Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

  Außerhalb der Sprechzeiten wenden Sie sich bitte an den Frauennotruf im Landkreis Regen unter: 0171 / 14 88 112

- Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Regen
  Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
  Ansprechpartnerin: Sabine Riedl
  Telefon 0 99 21 / 601 - 200
  sriedl@lra.landkreis-regen.de

  Anlaufstelle bei Fragen zur Gleichberechtigung, Beratung und Unterstützung bei frauen- und familienspezifischen Problemen.

- WEISSER RING e.V.
  Landesbüro Bayern-Süd
  Hilaria-Lechner-Straße 32
  86690 Mertingen
  Mobil: 0151 / 55 16 47 14
  regen@mail.weisser-ring.de

KINDERHOSPIZ

Das ambulante Kinderhospiz unterstützt Familien mit einem oder mehreren Ungeborenen, Neugeborenen, Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen mit einer lebensbedrohlichen und möglicherweise lebensverkürzenden Erkrankung ab der Diagnose sowie lebenslimitierend erkrankte Erwachsene mit minderjährigen Kindern.

- Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München – AKM
  Zentrum Niederbayern
  Altstadt 314, 84028 Landshut
  Telefon 08 71 / 46 40 49 50
  niederbayern@kinderhospiz-muenchen.de
  www.kinderhospiz-muenchen.de

- RUF24
  Kriseninterventionsdienst für Familien der
  Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM)
  Mobil 0157 / 733 11 110

  Der Krisendienst RUF24 bietet eine 24 Stunden kostenlose Rufbereitschaft für krisenhafte Ausnahmesituationen. Eine Krisenbegleiterin oder ein Krisenbegleiter von RUF24 stabilisiert telefonisch oder kommt bei individueller Absprache auch zu den Betroffenen in die Klinik oder nach Hause. Ziel ist es, die Eltern, Kinder oder Geschwister zu stabilisieren, um eine akute Entlastung zu ermöglichen.

- Teilstationäres Kinderhospiz Haus ANNA Eichendorf
  Frau Stefanie Damböck
  stefanie.damboeck@kinderhospiz-eichendorf.de

KIWANIS CLUB VIECHTACH E.V.

Der Kiwanis Club Viechtach e.V. hilft und unterstützt gezielt Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern im Landkreis Regen. Er stellt Kontakte her und hilft auch in finanziellen Notlagen, schnell und unbürokratisch.

- Kiwanis Club Viechtach e.V.
  info@kiwanis-viechtach.de
  www.kiwanis-viechtach.de

DER KINDERSCHUTZBUND

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

- Der Kinderschutzbund
  Kreisverband Regen-Viechtach e.V.
  Stadtplatz 3, 94209 Regen
  (im Kolpinghaus 2. Stock)
  Telefon 0 99 21 / 97 04 900
  Mobil 0170 / 20 40 357 oder 0151 / 42 48 19 02
  info@kinderschutzbund-regen.de
  www.kinderschutzbund-regen.de

  Öffnungszeiten Büro:
  Dienstag/Donnerstag 9.30 - 13.00 Uhr
  Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

- Heilpädagogisches Zentrum Schweinhütt
  mit Heilpädagogischer Tagesstätte
  Grubfeld 13, 94209 Regen-Schweinhütt
  Telefon 0 99 21 / 95 930 - 0

- Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung
  Kreisvereinigung Regen e.V.
  Parkstraße 4, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 011 - 0
  info@lebenshilfe-regen.de
  www.lebenshilfe-regen.de

- Kinderwohnhaus der Lebenshilfe Regen e.V.
  Lüssenberg 15, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 50 36 - 0

- Familienentlastender Dienst/FeD und
  Offene Behindertenarbeit/OBA
  der Lebenshilfe Regen e.V.

  Bei der Versorgung und der Betreuung von Familienmitgliedern mit Behinderung kommt man oft an die Grenzen der Belastbarkeit.

  Der FeD und die OBA möchten mit verschiedenen Angeboten die Familien bei der Pflege und Betreuung flexibel und bedürfnisorientiert entlasten und unterstützen.

  Zu erreichen unter:
  Telefon 0 99 21 / 97 06 000
  fed@lebenshilfe-regen.de
  www.lebenshilfe-regen.de

MIGRATION

- Kreis – Caritasverband Regen e.V.
  Flüchtlings- und Integrationsberatung
  Pfleggasse 8, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 94 62 - 0
  info@caritas-regen.de
  www.caritas-regen.de

- Diakonisches Werk Cham-Regen e.V.
  Flüchtlings- und Integrationsberatung
  Lärchenweg 34, 94249 Bodenmais
  Mobil 0151 / 28 33 40 26
  andrea.kuchler@elkb.de

PFLEGEKINDERDIENST

Pflegekinder brauchen ein Zuhause

Aus unterschiedlichen Gründen kann es passieren, dass Eltern die Versorgung ihres Kindes nicht mehr alleine bewerkstelligen können und das Kind, für kurze Zeit oder auf Dauer, die Unterstützung und Hilfe von Pflegeeltern benötigt.

Deshalb sucht der Pflegekinderdienst des Kreisjugendamtes Regen geeignete Pflegepersonen beziehungsweise -familien.

Bei Interesse melden Sie sich, wir beraten Sie gerne.
Persönlich und unverbindlich.

- Anlaufstelle für Pflegeeltern + Interessenten
  Betreuung von Pflegekindern und Familien
  Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 601 - 437
  jugend@lra.landkreis-regen.de
  www.landkreis-regen.de

SCHWANGERENBERATUNG

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

- Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
  Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 601 - 420
  schwangerenberatung@lra.landkreis-regen.de
  www.schwanger-im-landkreis-regen.de
- DONUM VITAE in Bayern e.V.
  Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf
  Telefon 09 91 / 37 196 - 6
  deggendorf@donum-vitae-bayern.de
  www.deggendorf.donum-vitae-bayern.de
  Instagram donum_vitae_deggendorf
  Facebook Donum Vitae Deggendorf
- pro familia Bezirksverband Niederbayern e.V.
  Außensprechtag Zwiesel
  Stadtplatz 9, 94227 Zwiesel
  Termine nach Vereinbarung
  Telefon 08 51 / 53 121
  passau@profamilia.de
  www.profamilia-niederbayern.de

SONDERPÄDAGOGIK (BERATUNGS- UND KOMPETENZZENTRUM)

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

Weitere Informationen und Ansprechpartner:

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

BABYKLAPPE

Die nächste Babyklappe befindet sich in Straubing im

- Klinikum St. Elisabeth GmbH
  Patientengarten
  St.-Elisabeth-Straße 23, 94315 Straubing

Alternative zur Babyklappe: Vertrauliche Geburt - medizinisch sicher und anonym.

Diese Möglichkeit besteht sowohl im Klinikum Straubing als auch in den vorne genannten Kliniken in Deggendorf und Zwiesel.

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 gebären.

Informationen dazu erhalten Sie bei allen Schwangerschaftsberatungsstellen oder auch unter:

- **0800 40 40 020**
  www.geburt-vertraulich.de

HILFE BEI SCHWIERIGER GEBURT UND POSTPARTALER DEPRESSION

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Frauen kurz nach der Entbindung besonders empfindlich, erschöpft und gereizt sind. Der sogenannte „Babyblues“ ist 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

  Frau Dr. med. Cathy Czako
  Leitende Ärztin am BKH Mainkofen
  Mainkofen, 94469 Deggendorf
  Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
  Telefon 0 99 31 / 87 - 21 210 (Sekretariat/Anmeldung)
  Telefon 0 99 31 / 87 - 0 (Telefonvermittlung)

- Medbo Cham – Zentrum für Psychiatrie Cham
  August-Holz-Straße 1, 93413 Cham
  Telefon 0 99 71 / 76 655 - 0

  Öffnungszeiten Psychiatrische Institutionsambulanz (PIA):
  Montag bis Donnerstag 7.30 - 12.00 Uhr und 12.30 - 16.30 Uhr
  Freitag 7.30 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15.00 Uhr

  Terminvereinbarung PIA vorab telefonisch.

Notfälle: Bitte vorab anrufen.

- Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt:
  Telefon 02 28 / 92 95 99 70

  Beratungszeiten: Mittwoch 12.00 - 14.00 Uhr
  Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr

SCHREI-, SCHLAF- UND FÜTTERSTÖRUNG

Beratung und Unterstützung finden Sie neben der Hebamme und dem Kinderarzt hier:

- Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe Regen
  Parkstraße 4, 94209 Regen
  Telefon 0 99 21 / 97 012 - 0
  info@lebenshilfe-regen.de
  www.lebenshilfe-regen.de

- Kinderklinik Dritter Orden
  Bischof-Altmann-Straße 9, 94032 Passau
  Telefon 08 51 / 72 05 - 0
  info@kinderklinik-passau.de
  www.mykinderklinik.de

  Sprechstunde „Regulationsstörungen“
  Telefon 08 51 / 72 05 - 164
  24h-Notfallnummer 08 51 / 72 05 - 111

Das Baby schreit und schreit und schreit...

Neugeborene schreien in der Regel wegen körperlicher Bedürfnisse wie Hunger oder einer vollen Windel, bei Schmerzen oder weil ein anderer Säugling weint. Eltern interpretieren das Schreien nicht immer gleich richtig, aber das ändert sich mit zunehmender Erfahrung. Das Schreien nimmt typischerweise von der ersten bis zur sechsten Woche zu und lässt dann nach. Manche Kinder lassen sich jedoch gar nicht beruhigen.

Von einem sogenannten **Schreibaby** wird gesprochen, wenn ihr Kind über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen und an mindestens drei Tagen pro Woche drei Stunden oder länger schreit. Die Ursachen dafür sind nicht immer gleich ausfindig zu machen.

Die meisten Eltern reagieren auf das Schreien eines Babys mit Zuwendung. Manchmal hört das Kind aber trotzdem nicht auf zu schreien und die Eltern werden wütend und frustriert. Diese Gefühle sind völlig normal. Atmen Sie durch und holen sich Hilfe und Unterstützung.

Bitte schütteln Sie Ihr Kind nicht! Dabei kann es zu schweren Verletzungen im Gehirn kommen. Blutgefäße und Nervenbahnen reißen. Krampfanfälle sowie geistige und körperliche Behinderungen können die Folgen sein. Zwischen 10 bis 30 Prozent der Kinder sterben sogar.

MÜTTERKUREN/MUTTER-VATER-KIND KUREN

▲ Kreis-Caritasverband Regen
Außenstelle Viechtach
Dr.-Schellerer-Straße 22b, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 880
info@caritas-viechtach.de
www.caritas-regen.de

Die Caritas-Beratungsstelle Viechtach berät bei allen Fragen rund um Kurmaßnahmen für Mütter, Mutter/Vater und Kinder sowie pflegende Angehörige in vom Müttergenesungswerk anerkannten Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen.

▲ MuKiKu Mutter Kind Kurberatung
Theresienthaler Straße 20c, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 86 97 686
info@muki-kurberatung.de
www.muki-kurberatung.de

Die MuKiKu berät kostenfrei z.B. bei Antragstellung, Auswahl einer geeigneten Kurklinik, Reiseplanung und gibt Hilfestellung bei Ablehnung des Kurantrags.

JUGENDSOZIALARBEIT AN SCHULEN

Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS) ist ein freiwilliges und kostenloses Angebot der Jugendhilfe nach § 13 SGB VIII direkt an der jeweiligen Schule.

Aufgaben der JaS

- Unterstützung von Schülerinnen und Schülern, Eltern und Erziehungsberechtigten
- Ansprechpartner bei Problemen im Alltag, in der Familie, in der Schule oder beim Übergang zwischen Schule und Beruf
- Soziale Gruppenarbeit
- Zusammenarbeit mit Lehrkräften und der Schulleitung
- Vermittlung von Kontakten zu anderen Hilfsangeboten

Schulstandorte mit JaS im Landkreis

- Grund- und Mittelschule Bodenmais
- Berufsschule Regen
- Grundschule Regen
- Sonderpädagoisches Förderzentrum Regen
- Mittelschule Regen
- Mittelschule Ruhmannsfelden
- Grund- und Mittelschule Teisnach
- Mittelschule Viechtach
- Grundschule Viechtach
- Sonderpädagoisches Förderzentrum Viechtach
- Grundschule Zwiesel
- Mittelschule Zwiesel

Träger der JaS an den Mittelschulen in Regen und Viechtach ist der Kreis-Caritasverbandes Regen e.V., an allen übrigen Schulen der Landkreis Regen.

Alle JaS-Stellen werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

JaS Jugendsozialarbeit an Schulen

caritas

LANDKREIS REGEN ARBERLAND

SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST

- Schulpsychologischer Dienst für sonderpädagogische Förderschule
  Frau Sporkert
  Telefon 0 99 21 / 97 00 930
- Barbara Hartmann
  Schulpsychologischer Dienst für Grund- und Mittelschulen
  Telefon 0 99 22 / 50 37 18 11
- Schulpsychologischer Dienst für Realschulen
  Frau Zilker
  Telefon 0 99 21 / 97 12 78 - 143
  constanze.zilker@realschule-regen.de
- Schulpsychologischer Dienst für Gymnasien

  Gymnasium Viechtach
  www.gymnasium-viechtach.de/project/schulberatung/

  Gymnasium Zwiesel
  www.gymnasium-zwiesel.de/beratung-und-foerderung/schulpsychologie

BERATUNGSSTELLEN PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychosoziale Beratung am Landratsamt Regen
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 420 (Vermittlung Gesundheitsamt)

Beratungsangebot für Menschen

- die suchtgefährdet oder suchtkrankt sind,
- die psychisch gefährdet oder psychisch erkrankt sind,
- in seelischen Krisen,
- die krank oder hilflos sind,
- sowie deren Angehörige.

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

Beratungsangebot für Erwachsene, deren psychische Gesundheit gefährdet ist. Die Fachkräfte beraten bei Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Der Betroffene und die Angehörigen werden bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen unterstützt. Unter Einbeziehung vorhandener Möglichkeiten wird gemeinsam nach Lösungen gesucht.

- Außensprechtage in Viechtach
- Gruppenangebote

Die Beratung ist kostenfrei und die Fachkräfte unterliegen der Schweigepflicht.

ALLGEMEINE SOZIAL- UND SCHULDNERBERATUNG

Durch Arbeitslosigkeit, Scheidung, Sucht, Unfall, Krankheit, Behinderung oder andere Ursachen gerät man schnell in Notsituationen, aus denen man keinen Ausweg mehr sieht.

Die allgemeine Sozial- und Schuldnerberatung nimmt sich dieser akuten Probleme 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
birgit.eisch@caritas-regen.de
www.caritas-regen.de

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

SUCHTBERATUNG

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 Bertoffenen Lösungswege zu finden und das Vertrauen in die eigenen Kräfte zu stärken.

- Caritas-Psychosoziale Beratung & 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, 94243 Viechtach
  Telefon 0 99 42 / 94 88 - 0
  info@caritas-viechtach.de

TRAUERBEGLEITUNG

Siehe Seite 65 „Trauercafé“ und Seite 63 „Kreative Trauerbegleitung für Kinder“.

WENN EIN ELTERNTEIL PSYCHISCHE PROBLEME HAT:

Wohnen

Betreute Wohngemeinschaft

Ziele einer Betreuten Wohngemeinschaft sind die Rehabilitation beziehungsweise Stabilisierung und Begleitung psychisch erkrankter oder von einer psychischen Behinderung bedrohter Erwachsener. Die fachliche Betreuung durch sozialpädagogische Fachkräfte soll den Klienten darin unterstützen, sich mit den Folgen und Schwierigkeiten seiner Erkrankung auseinanderzusetzen und zu lernen, damit im Alltag zurecht zu kommen.

Dabei kann es darum gehen, Fähigkeiten zu erwerben, die man für sein eigenständiges Leben braucht, oder auch darum, eine Heimeinweisung so lange wie möglich hinauszuzögern.

▲ BRK Kreisverband Regen
Betreute Wohngemeinschaft
94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 90 43 09
BetreuteWohngemeinschaftRegen@gmx.de
www.brk-regen.de

Ambulant Betreutes Einzelwohnen für psychisch kranke Menschen

Die Betroffenen können in ihrem eigenen Zuhause leben und werden bei Bedarf betreut und unterstützt. Sie erhalten von Fachkräften Hilfestellung bei der selbständigen Lebensführung beziehungsweise bei der Bewältigung von Alltagsproblemen.

Voraussetzung für die Hilfe ist die Diagnose der psychischen Erkrankung und die Bedarfsfeststellung durch einen zuständigen Arzt!

▲ Betreutes Einzelwohnen
Lebenshilfe Regen e.V.
Parkstraße 4, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 97 06 00 20
info@lebenshilfe-regen.de
www.lebenshilfe-regen.de

Selbsthilfe

Hier gibt es Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen in Niederbayern für Betroffene und Angehörige.

▲ Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern
Am Stadtpark 12, 94469 Deggendorf
Telefon 09 91 / 29 79 55 42
shonemann@diakonie-landshut.de
www.selbsthilfe-niederbayern.de

RUND UM DIE GEBURT

GEBURTSVORBEREITUNG, SCHWANGEREN-SPORT, RÜCKBILDUNG, STILLGRUPPEN UND -BERATUNG, BABYMASSAGE, BABYSCHWIMMEN

Kollnburg

Hebammerei Kollnburg
Andrea Okafor-Krausser
hebammerei.kollnburg@gmail.com
Mobil 0173 / 25 57 847

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Geburtsvorbereitungskurs für Zweit- oder Mehrfachmamas

Rückbildungskurse (auch gerne mit Kind)

Regen

MovingArt
Studio für Tanz- und Groupfitness
Bürgerholzstraße 36, 94209 Regen
Mobil 0171 / 75 37 034

Beckenbodentraining für Mütter zur Rückbildung (mit oder ohne Kind)

BuggyWorkout (Gesundheitsorientiertes Ganzkörper-training Outdoor mit Kind)

MamaWorkout (Gesundheitsorientiertes Ganzkörper-training Indoor)

Viechtach

Marlies Würzner, Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin
Telefon 0 99 42 / 94 99 926
Mobil 0157 / 76 20 18 79

Stillgruppe

Telefonische Stillberatung

Hausbesuche

SPORTY LOFT Viechtach
Bärengäßchen 4, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 40 67 853
www.sportyloft.de

super MAMAfitness Viechtach

Schwangerschaft:
happy.bauch
babybauch.yoga

Beckenboden und Rückbildungsphase:
postnatal.exercise Beckenbodentraining für Mütter
Beckenboden Workshops
Beckenboden Personaltraining

Mama und Baby:
bauch.buggy.go / superMAMAfitness mit dem Kind im Kinderwagen oder in der Tragehilfe

Mama:
sunday.pilates.love
basic.workout
step & dance

Zwiesel

- Arberland Apotheke
  Susanne Prenissl
  Still- und Laktationsberaterin IBCLC
  Beratung für Formulaernährung
  Angerstraße 32, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 84 530
  baby@arberlandapotheke.de

- Woidkinder
  Angerstrasse 46, 94227 Zwiesel
  Mobil 0151 / 15 51 36 37
  woidkinder-zwiesel@gmx.de

  Aktuelles Angebot über Instagram und Facebook oder auf Anfrage

@WOIDKINDER

- Petra Seitz „Happy Fitness“
  Zwieselbergsiedlung 20, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 93 34
  Mobil 0160 / 93 09 04 73
  pet-seitz@web.de

  Schwangerenyoga
  Rückbildung mit Baby
  Babyschwimmen (Kurs für Säuglinge von 4 – 10 Monate)

- Beleghebammen und Geburtshilfeabteilung der Arberlandklinik Zwiesel

  Geburtsvorbereitungskurse
  Anmeldung telefonisch bei der jeweiligen Kursleiterin
  Frau Deininger 0160 / 5 31 55 15 oder
  Frau Klimmer 0170 / 2 63 76 17
  www.arberlandkliniken.de/medizin-pflege/beleghebammen

  Rückbildungskurse
  Vorherige Anmeldung bei Frau Klimmer unter:
  www.hebammelauraklimmer.de
  laura.klimmer@outlook.com

PEKIP (PRAGER ELTERN-KIND-PROGRAMM)

Das 1. Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt seine Umwelt zu erkunden. Sie als Eltern möchten Ihr Kind in dieser Zeit angemessen begleiten und haben selber einige Fragen. In der PEKIP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.

PEKIP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr. PEKIP heißt:

- Die individuellen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Signale des Babys wahrzunehmen.
- Dem Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.
- Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin.

Beginn ist ab der 6.-8. Lebenswoche möglich.

Kursort:
Hebammenpraxis Sonnenlicht
Angerstraße 46, 94227 Zwiesel

Ansprechpartnerin
PEKIP Gruppenleiterin und Babymassage Malina in Zwiesel
Anna Singer
Mobil 0160 / 94 77 26 34
anna.singer.pekip@gmail.com
Facebook: PEKIP und Babymassage Malina
Instagram: PEKIP und Babymassage Malina/
Mamaliebe_natuerlichartgerecht

ERSTE HILFE AM BABY UND KLEINKIND

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
www.kurs.anmeldung.de

oder bei den örtlichen Krankenkassen.

BABY-CAFÈ

Ein Ort an dem Sie andere Familien mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren bei einem gemeinsamen Frühstück kennenlernen und sich austauschen können.

Ein Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpfegerin begleitet das Café, beantwortet Fragen und gibt Impulse zur Kinderpflege, -ernährung und -erziehung.

Wo: Marienheim Turnhalle (Seiteneingang Amtsgerichtstr.)
BBZ Kreiscaritasverband Regen e.V.
Pfarrer-Biebl-Straße 10

Wann: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 9.00 bis 11.30 Uhr (außerhalb der Ferien)

BABY-TREFF

Offener Treff für Eltern mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren zum Austausch und freien Spiel.

Wo: Resi - Resilienzwerkstatt
Ringstraße 2, 94234 Viechtach

Wann: Montag 9.00 - 11.30 Uhr

Familienbüro KoKi
Poschetsriederstr. 16, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 601 - 451
koki@lra.landkreis-regen.de

KINDER

MUSIK-SPIELKISTE

Elementares Musizieren für Säuglinge, Klein- und Vorschulkinder.

Durch gemeinsames Singen, Spielen und Bewegen können bereits die Kleinsten, zusammen mit Mutter/Vater, Rhythmus erfahren und die Wirkung der Musik erleben.

Ganzheitliche Förderung im gemeinsamen Tun, positive Erfahrungen sammeln ohne Leistungsdruck – die Freude, die Liebe, die Gemeinschaft erleben! Musik verbindet!

Aktuelle Kursstandorte: Regen / Zwiesel / Teisnach / Grafenau

Carolin Käser, Orff-Musiktherapeutin (GfOMT)
Mobil 0151 / 15 51 36 37
carolin-kaeser@gmx.de
www.musik-spielkiste.de

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Eltern – Kind – Gruppen sind bedeutsam für die Entwicklung der Beziehung zum Kind und fördern den Austausch mit anderen Familien. Dazu gibt es unterschiedliche Angebote, wobei im Nachfolgenden einige aufgelistet werden. Des Weiteren können Sie in Ihrer örtlichen Gemeinde oder den Pfarreien nachfragen und dort um Auskunft zu weiteren Angeboten bitten.

Integrative Eltern-Kind-Gruppe
Der Kinderschutzbund
Kreisverband Regen-Viechtach e.V.
Ansprechpartnerin und Anmeldung bei Ursula Holzfurtner
Mobil 0151 / 42 48 19 02

Wir wollen ein respektvolles Miteinander fördern und den Austausch von Erfahrungen, Tipps zwischen Müttern über Themen wie Erziehung, Gesundheit, Entwicklung und Alltagsbewältigung ermöglichen.

Die Kinder erfahren im gemeinsamen Spielen und Singen die Freude an der Sprache und der Bewegung.

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

In unseren Eltern–Kind-Gruppen treffen sich Eltern/Großeltern und Kleinkinder (bis zum Kindergartenalter) regelmäßig einmal in der Woche für maximal 2 Stunden. Die Kinder haben so die Möglichkeit, erste außerhäusliche Kontakte zu knüpfen, soziale Verhaltensweisen auszuprobieren, neue Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen zu entwickeln. Die Gruppen werden von ausgebildeten Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen geleitet und finden wöchentlich statt. Neben den wöchentlichen Treffen gehören auch Elternabende zum Programm.

Informationen zum aktuellen Gruppenangebot finden sie auf unserer Homepage www.keb-regen.de oder sie wenden sich direkt an die Geschäftsstelle der Kath. Erwachsenenbildung (KEB).

Waidlerhaus Zachenberg
Ansprechpartnerin Sonja Bielmeier
Kleinriederstraße 5, 94239 Zachenberg
Mobil 0170 / 73 73 534

Verschiedene Gruppen für Babys und Kleinkinder ab 6 Monaten bis 6 Jahren
Buggy-Gruppen

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.

TANZEN UND SPORT FÜR KINDER

Regen

MovingArt
Studio für Tanz- und Groupfitness
Bürgerholzstraße 36, 94209 Regen
Mobil 0171 / 75 37 034

Kursangebot
N´s Kindertanz von 4 bis 7 Jahren
N´s Little Ballett von 4 bis 7 Jahren

Viechtach

SPORTY LOFT Viechtach
Bärengäßchen 4, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 40 67 853
www.sportyloft.de

super MAMA fitness Viechtach

Kursangebot
kids.dancing (5 bis 10 Jahre)

BAMBINI SCHWIMMEN

Zwiesel

Petra Seitz „Happy Fitness“
Zwieselbergsiedlung 20, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 93 34
Mobil 0160 / 93 09 04 73
pet-seitz@web.de

Kleinkinder ab ca. 11 bis 22 Monate

KINDERCAFÉ IM ELTERNCAFÉ

Monatlich 1x mittwochs von 16.00-18.00 Uhr findet das Kindercafé in den Räumen des Elterncafés statt:

Kolpinghaus, Stadtplatz 3, 94209 Regen

Bei Tee, Saft und Kuchen lernen sich die Kinder kennen und tauschen sich in gemütlicher Runde aus.

Philosophieren, spielen, basteln, über neue Trends sprechen – Alles ist möglich! Kinder können Themenwünsche einbringen.

Unkostenbeitrag 2 €; für Kinder ab 5 Jahre

Aktuelle Termine erfahren Sie durch die Lokalzeitung, die Tourist-Info Regen oder entnehmen Sie der Homepage.

Der Kinderschutzbund
Kreisverband Regen-Viechtach e.V.
Stadtplatz 3, 94209 Regen
(im Kolpinghaus 2. Stock)
Telefon 0 99 21 / 97 04 900
Mobil 0170 / 20 40 357 oder 0151 / 42 48 19 02
info@kinderschutzbund-regen.de
www.kinderschutzbund-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 monatl. samstags von 14.00-15.30 Uhr:

- in der Großtagespflegestelle Woidspotz´n an der Arberlandklinik, Arberlandstraße 5, 94227 Zwiesel.
- im Sonderpädagischen Förderzentrum Dr.-Schellerer-Straße 20, 94234 Viechtach

Für Angehörige/Begleitpersonen bietet sich während der Zeit der kreativen Kinder Trauergruppe die Möglichkeit sich untereinander 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.
  Telefon 0 99 22 / 99 - 369

ERWACHSENE

KINDERLEICHT UND LECKER

Fit und gesund durch den Familienalltag mit Kindern bis 3 Jahren

Unsere Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen.

Das Programm und die Veranstaltungen werden vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen in Zusammenarbeit mit einem starken Expertennetzwerk eigens für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren entwickelt.

- Alle Kurse sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € pro Teilnehmer für Lebensmittel anfallen.
- Alle Kurse können auch als Gruppe gebucht werden.

Ernährung

- Ernährung in der Schwangerschaft
- Säuglingsernährung und Stillen
- Übergang zur Beikost
- Essen im 2. und 3. Lebensjahr – Mitessen am Familientisch
- Schnell und preisgünstig Mahlzeiten zubereiten, die Eltern und Kinder gerne essen
- Kinderlebensmittel und gesunde Snacks

Bewegung

- Bewegung im Alltag drinnen und draußen für die Kleinsten
- Förderung der motorischen Entwicklung
- Bewegungsspiele, Bewegung und Musik, angepasst an die Entwicklungsstufe des Kindes

Das komplette Kursangebot und die Anmeldung finden Sie unter:
http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie/

Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Regen
Telefon 0 99 21 / 608 - 0
poststelle@aelf-rg.bayern.de

„KINDER IM BLICK“ - EIN KURS FÜR ELTERN IN TRENNUNG

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

Sie brauchen in dieser Zeit besonders viel Zuwendung, im 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 6 Gruppentermine á drei Stunden.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

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

DEUTSCHKURSE IM ELTERNCAFÉ

Das **Elterncafé mit Schwerpunkt Integration** heißt sowohl Kinder als auch Eltern willkommen! Es soll dem gemeinsamen Austausch aller Interessierten dienen und Raum zum Kennenlernen und für gemeinsame Aktivitäten bieten. Während der Veranstaltungen gibt es eine Kinderbetreuung.

Deutschkurse jeden Samstag von 10.00 - 12.00 Uhr

Integration durch Begegnung

Treffpunkt: Im ersten Stockwerk des Kolpinghauses,
Am Stadtplatz 3, Regen

Der Kinderschutzbund
Kreisverband Regen-Viechtach e.V.
Stadtplatz 3, 94209 Regen
(im Kolpinghaus 2. Stock)
Telefon 0 99 21 / 97 04 900
Mobil 0170 / 20 40 357 oder 0151 / 42 48 19 02
info@kinderschutzbund-regen.de
www.kinderschutzbund-regen.de

TRAUERCAFÉ

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 Trauerbegleiterinnen und -begleitern.

Dieses Angebot ist kostenfrei, vertraulich, unabhängig von Konfession und Weltanschauung. Es ist keine Anmeldung erforderlich und es ist keine Verpflichtung, Sie können so oft kommen wie Sie wollen.

Das Trauercafé findet alle vier Wochen sonntags von 15.00 - 16.30 Uhr statt:

Katholisches Pfarrzentrum Prälat-Neun-Straße 17, 94227 Zwiesel

oder auch

Katholisches Pfarrheim, Mönchshofstraße 3, 94234 Viechtach, im Augustinussaal

Fragen und Informationen unter:

Hospizbüro
Telefon 0 99 22 / 99 - 369
info@hospizverein-arberland.de
www.hospizverein-zwiesel.de

TRAUERGRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE VON SUIZID

Damit Trauernde um Suizid ihr Erlebtes und ihre Gefühle mit anderen Betroffenen teilen und bearbeiten können, hat der Hospizverein Arberland e.V. eine „Trauergruppe um Suizid“ ins Leben gerufen.

Die Treffen finden jeden 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr statt.

Altes Rathaus, Bergknappenstraße 10, 94249 Bodenmais

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- Hospizbüro
  Telefon 0 99 22 / 99 - 369
  info@hospizverein-arberland.de
  www.hospizverein-zwiesel.de

VERSCHIEDENES

BABYFREUNDLICHE APOTHEKEN

Die beiden babyfreundlichen Apotheken im Landkreis Regen organisieren verschiedene Vorträge zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit, Ernährung und darüber hinaus.

- Arberland Apotheke Zwiesel
  Angerstraße 32, 94227 Zwiesel
  Telefon 0 99 22 / 84 530
  www.arberlandapotheke.de

Arberland Apotheke

Ansprechpartnerinnen auch für Kurse:
Susanne Prenissl
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Beratung für Formulaernährung

Mönchshof-Apotheke Viechtach
Herbert und Benjamin Striegan oHG
Mönchshofstraße 46, 94234 Viechtach
Telefon 0 99 42 / 94 430 oder
Beratungstelefon 0 99 42 / 21 21
info@moenchshof-apotheke.de
www.moenchshof-apotheke.de

Ansprechpartnerin für das Wohlbefinden und die Ernährung von Babys und Kleinkindern:
Marlies Würzner
Stilllberaterin, Kinderkrankenschwester

ORFF-MUSIKTHERAPIE

Für Kinder, Jugendliche und erwachsene Menschen mit Handicap.

Die Orff-Musiktherapie eignet sich besonders, um sozial, emotionale Verhaltensmuster, sowie körperliche und sprachliche Ausdrucksfähigkeit zu schulen und mit den persönlichen Stärken jedes einzelnen, individuell zu arbeiten! Die Musik als Medium bietet uns eine breite Spanne an Möglichkeiten – sie motiviert, unterstützt, begleitet und macht ganz nebenher noch richtig Spaß!

Diese Therapieform wendet sich an Menschen mit verschiedensten Beeinträchtigungen!

In der musiktherapeutischen Arbeit steht die einzigartige Persönlichkeit des Menschen und dessen Ressourcen im Mittelpunkt! Aktuell werden deshalb ausschließlich Einzelstunden angeboten!

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an mich – wir vereinbaren eine gemeinsame Probestunde!

Carolin Käser, Orff-Musiktherapeutin (GfOMT)
Mobil 0151 / 15 51 36 37
carolin-kaeser@gmx.de
www.musik-spielkiste.de

BODENMAISER HEILSTOLLENTHERAPIE

Im stillgelegten Erzbergwerk des Silberberges (955 m) liegt der Bodenmaiser Therapiestollen. Dort wird die Möglichkeit angeboten, die Untertage-Klima-Therapie zur langfristigen Linderung von Atemwegsbeschwerden zu nutzen. Die Luft im Stollen ist bei 5°C und 98 % Luftfeuchte absolut staub- und allergenfrei.

Die Stollentherapie ist frei von Nebenwirkungen und kann auch von ambulanten Patientinnen und Patienten (mit Überweisung der Hausarztpraxis) besucht werden.

Silberberg Klinik Bodenmais GmbH
terminplanung@silberberg-klinik.de
(Betreff: Stolleninteresse)
www.silberberg-klinik.de

VHS-PROGRAMM

Bildung für Mütter, Väter und Kinder:

Das breite Kurs- und Veranstaltungsangebot der Volkshochschule ARBERLAND

Unser Angebotsspektrum reicht von Veranstaltungen im Bereich Bewegung und Fitness, Natur und Gesundheit, Kreativität, Pädagogik und Sprachen, bis hin zu Foto-, EDV-, Koch- und Ernährungskursen, vieles davon auch in kindgerechten Formaten. Machen Sie sich auf eine spannende Tour und stöbern Sie mit Ihrer Familie in unserem Programmangebot.

Immer aktuell finden Sie es auf unserer Homepage:
www.vhs-arberland.de

Gerne beraten wir Sie individuell:

Volkshochschule ARBERLAND
Amtsgerichtstraße 6-8, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 96 05 44 00
info@vhs-arberland.de

vhs Volkshochschule ARBERLAND

EMPFEHLENSWERTE LINKS

FAMILIE

- www.baer.bayern.de
- www.familienhandbuch.de
- www.kindergesundheit-info.de
- www.bzga.de
- www.familienportal.de
- www.bke.de
  Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung
- www.familienregion-arberland.de
- www.stark-familie.info

PSYCHISCHE KRISEN

- www.kvb.de (Ärzte und Psychologensuche)
- www.kipkel.de
- www.psychiatrie.de
- www.bag-kipe.de
- www.netz-und-boden.de
- www.bapk.de/angebote/seelefon
  Bundesweite Selbsthilfeberatung
  zu psychischen Erkrankungen
  Telefon 0228 / 71 00 24 24
  seelefon@psychiatrie.de
- www.krisendienste.bayern/niederbayern/
  Krisendienst Psychiatrie Niederbayern
  Telefon 0800 / 65 53 000

ALLEINERZIEHENDE

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

KRISE RUND UM DIE GEBURT

- www.hilfetelefon-schwierige-geburt.de
  Telefon 0228 / 92 95 99 70
  kontakt@hilfetelefon-schwierige-geburt.de
- 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 kann im Internet unter www.bzga.de (Rubrik: Infomaterialien/Kinder- und Jugendgesundheit) bestellt oder heruntergeladen werden.

WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

HILFE BEI NOTFÄLLEN

- Rettungsdienst/Notarzt 112
- Feuerwehr 112
- Polizei 110
- Giftnotruf ..... 089 / 19240
- Ärztlicher und kinderärztlicher Bereitschaftsdienst (Notdienst) 116 117

KRISENTELEFONE

- Beratungstelefon häusliche Gewalt ..... 0151 / 28114505
- Frauennotruf ..... 0171 / 1488112
- Nummer gegen Kummer
  - Kinder- und Jugendtelefon ..... 0800 / 1110333
  - Elterntelefon ..... 0800 / 1110550
- Telefonseelsorge ..... 0800 / 1110111

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

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

Teilen Sie uns bitte Änderungen von Adressen, Telefonnummer, etc. oder fehlende Angebote unter dem Stichwort „Familienfibel“ mit:

koki@lra.landkreis-regen.de

KONTAKTFORMULAR

Ich möchte/Wir möchten Beratung und Unterstützung durch das Familienbüro KoKi.
Die Mitarbeiterinnen melden sich telefonisch zu einem Beratungsgespräch.

Dieses Angebot ist vertraulich und kostenfrei.

Ich bin/Wir sind mit der Weitergabe untenstehender Kontaktdaten an KoKi einverstanden.

Zum Online-Formular

Mutter: .....

Vater: .....

Kind: .....

geb. am: .....

Wohnort: .....

.....

.....

Telefon: .....

Email: .....

Ort, Datum: .....

....

Unterschrift der Eltern

Bitte senden an:

Email: koki@lra.landkreis-regen.de

Fax: 0 99 21 / 97 002 - 446

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Familienbüro KoKi
Poschetsrieder Straße 16
94209 Regen

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

0 99 21 / 97 002 - 446

koki@lra.landkreis-regen.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

LANDKREIS
REGEN
ARBERLAND

Landratsamt Regen
Poschetsrieder Straße 16
94209 Regen
www.landkreis-regen.de

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend