



www.landkreis-regen.de

FAMILIENFIBEL

Wegweiser für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren

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.

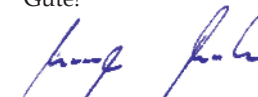
Unser Familienbüro KoKi, als Informationsstelle für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern, hat die Familienfibel erneut komplett überarbeitet.

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
Bodenmayer 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

GESUNDHEIT

- ▲ 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
Sylvia 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

GESUNDHEIT

- ▲ 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 Meiert
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

GESUNDHEIT

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@logopaedie-regen.de
www.logopaedie-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

GESUNDHEIT

- ▲ Katharina Schmelmer
Bäregäßchen 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/sozialpaediatisches-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

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

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 Jugend-
psychiatrie, 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

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
Bodenmaier 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

GESUNDHEIT

- ▲ 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



ALLGEMEINE INFOS RUND UM DIE 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 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

ALLGEMEINE INFOS RUND UM DIE GEBURT

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.



ALLGEMEINE INFOS RUND UM DIE GEBURT

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.

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.

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



FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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.



FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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.

FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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.



FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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 gegebenenfalls 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.

FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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.)

FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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
Öffnungszeiten:
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

FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

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 Blot
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

FINANZIELLE HILFEN FÜR FAMILIEN

- ▲ 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, Kindererstausrüstung (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.

KINDERBETREUUNG

- ▲ 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



KINDERBETREUUNG

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



BERATUNG UND HILFE VON A-Z

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



BERATUNG UND HILFE VON A-Z

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“
Bodenmaier Straße 25, 94209 Regen
Telefon 0 99 21 / 608 - 0
poststelle@aelf-rg.bayern.de
www.aelf-rg.bayern.de



FAMILIENBÜRO KOKI

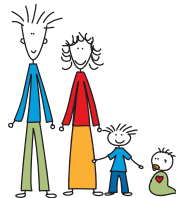
Informationsstelle für Schwangere und Eltern mit Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern

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



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
Bärenhässchen 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

BERATUNG UND HILFE VON A-Z

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 Regan
Poschetsrieder Straße 16, 94209 Regan
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

BERATUNG UND HILFE VON A-Z

- ▲ 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

BERATUNG UND HILFE VON A-Z

- ▲ 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.**

BERATUNG UND HILFE VON A-Z

- ▲ 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

PSYCHISCHE KRISEN

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.

PSYCHISCHE KRISEN

Notfälle: Bitte vorab anrufen.

- ▲ Hilfefestelefon 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

Hilfe
Vermittlung
Unterstützung
Zusammenarbeit
Vertraulichkeit
Krisenintervention
Konfliktbewältigung
Schweigepflicht
Freiwilligkeit
Unabhängigkeit
Kooperation
Beratung

Schulstandorte mit JaS im Landkreis

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



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

PSYCHISCHE KRISEN

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 suchtkrank 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 Betroffenen 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

GEBURTSPREBEREITUNG, 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

GRUPPEN UND KURSE

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



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



GRUPPEN UND KURSE

Zwiesel

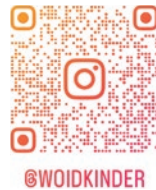
- ▲ Arberland Apotheke
Susanne Prenissl
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Beratung für Formulaernährung
Angerstraße 32, 94227 Zwiesel
Telefon 0 99 22 / 84 530
baby@arberlandapotheke.de

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

Aktuelles Angebot über Instagram
und Facebook oder auf Anfrage

- ▲ 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

GRUPPEN UND KURSE

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_naturlichartgerecht

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.

GRUPPEN UND KURSE

BABY-CAFÉ

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 Kinderkrankenpflegerin 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

GRUPPEN UND KURSE

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

GRUPPEN UND KURSE

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

Kursangebot

kids.dancing (5 bis 10 Jahre)



GRUPPEN UND KURSE

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

GRUPPEN UND KURSE

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 Sonderpädagogischen 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

GRUPPEN UND KURSE

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



GRUPPEN UND KURSE

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

GRUPPEN UND KURSE

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



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

GRUPPEN UND KURSE

- ▲ 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
Stillberaterin, 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 verschiedenen 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

GRUPPEN UND KURSE

VHS-PROGRAMM

Bildung für Mütter, Väter und Kinder:

Das breite Kurs- und Veranstaltungsangebot der Volkshochschule ARBERLAND

Unser Angebotspektrum 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



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 Selbsthilfebberatung
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
- ▲ Feuerwehr112
- ▲ Polizei110
- ▲ 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: Telefon:

Vater: Email:

Kind: Ort, Datum:

geb. am:

Wohnort:
.....
.....

Unterschrift der Eltern

Bitte senden an:




Email: koki@lra.landkreis-regen.de

Fax: 0 99 21 / 97 002 - 446





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



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



Gefördert vom:

