

Landratsamt Cham
Amt für Jugend und Familie



Familienfibel



Sehr geehrte Eltern,

ich gratuliere Ihnen sehr herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

Kinder sind das Wertvollste, was Ihnen als Eltern anvertraut ist. Sie sind unser größter Schatz und die Zukunft unserer Gesellschaft. Es liegt deshalb auch im Interesse der Allgemeinheit, Eltern Hilfestellung bei der Erziehung ihrer Kinder zu geben. Auch mir persönlich ist die gesunde Entwicklung unserer jüngsten Landkreisbürger ein großes Anliegen.



In der heutigen Zeit haben sich familiäre Strukturen soweit verändert, dass Eltern mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert werden. Auch Gesetze ändern sich ständig, so dass es nicht immer einfach ist, sich selbst einen Überblick zu verschaffen, wie die finanzielle Situation mit Kind abgesichert werden kann oder welche Rechte und Möglichkeiten einem in besonderen Lebenslagen zur Verfügung stehen.

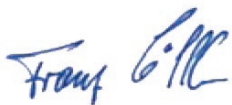
Viele Eltern sind deshalb oft verunsichert, haben Fragen und wünschen sich schnelle, praktikable Tipps im Alltag mit ihrem Neugeborenen.

In Cham gibt es eine breite Angebotspalette für Familien und Kinder - nur weiß man oft nichts davon. Die Koordinationsstelle Frühe Kindheit (KoKi) als Anlaufstelle für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren hat sich deshalb der Aufgabe angenommen, eine Familienfibel für den Landkreis Cham zu erstellen, die diese Informationslücke schließen soll. In der Familienfibel finden Sie neben Kontaktdaten von Ärzten, Behörden, Beratungsstellen und Kinderbetreuungseinrichtungen wertvolle Informationen zur Entwicklung Ihres Babys im ersten Lebensjahr, Unterstützung bei finanziellen Belangen und vieles mehr und kann Ihnen so als wichtige Orientierungshilfe dienen.

Bei konkreten Fragen wenden Sie sich bitte an die "KoKi", die Ihnen gerne mit Rat und Hilfe zur Seite steht.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind alles Gute!

Franz Löffler,



Landrat



Hallo ich bin **KoKi**lino
ich zeige Dir wo Dir die KoKi
helfen kann

Liebe Eltern,



mit der Geburt eines Kindes beginnt eine neue aufregende Zeit mit vielen Veränderungen für die ganze Familie. Die frühe Kindheit mit allen schönen und glücklichen Momenten bringt jedoch auch neue, ungewohnte und manchmal schwierige Situationen mit sich. Sei es in der Partnerschaft, im Alltag oder im Beruf - nichts ist mehr wie es war.

Da ist es ganz natürlich, dass gewisse Unsicherheiten auftreten, vor allem wenn noch zusätzliche Belastungen hinzukommen.

Damit diese Herausforderungen nicht zu Problemen werden und Ihnen der Start mit Ihrem Kind gut gelingt, bietet Ihnen die KoKi Beratung und Unterstützung von Anfang an, frühzeitig und präventiv.

Außerdem arbeitet die KoKi eng mit allen Menschen und Einrichtungen, die Angebote für 0-3-jährige Kinder anbieten, zusammen und kann Ihnen so als Lotse zur Verfügung stehen, wenn Sie einen für Ihre Situation geeigneten Ansprechpartner suchen.

Aus diesem Netzwerkgedanken heraus ist auch dieses Elternbuch entstanden. Vor Ihnen liegt die nun schon 12. Auflage der Familienfibel des Landkreises Cham. Sie soll Eltern, aber auch Fachkräften dabei helfen, die richtige Anlaufstelle für ihre Anliegen zu finden.

Ob Sie eine Beratungsstelle, einen qualifizierten Betreuungsplatz, ein Förderangebot oder eine Eltern-Kind-Gruppe suchen, wir haben uns bemüht, alle wichtigen Adressen im Landkreis zusammenzustellen.

Wir wünschen uns, dass Ihnen die Familienfibel dabei hilft, die täglichen Anforderungen zu meistern, sie Ihren Informationsbedarf deckt und Lust macht, Neues auszuprobieren.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das Team der KoKi Cham



Barbara Geiger
Kindheitspädagogin B.A.
Tel. 09971/78-300

Ilona Jilek
Dipl. Sozialpäd. (FH)
Tel. 09971/78-506

Stefanie Platzer
Dipl. Sozialpäd. (FH)
Tel. 09971/78-505

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
• Impressum	83
• Grußwort Franz Löffler, Landrat	3
• Grußwort „Koordinationsstelle Frühe Kindheit“	5
• Inhaltsverzeichnis	6, 7

Gesundheit und Entwicklung	Seite
• Die Hebamme	8
• Kinderärzte	10
• Kinderkliniken	11
• Die 11 Früherkennungsuntersuchungen	12
• Impfen	12
• Wochenbett	13
• Säuglingsernährung	13
• Gesunder Babyschlaf	17
• Schreien	19
• Baden	20
• Kommunikation mit dem Baby	6
• Trageberatung	20
• Kurse	20
• Wickeln, Stoffwindeln, Windelfrei	22
• Sicherheit und Unfallverhütung	23
• Entwicklung im 1. Lebensjahr	24
• Spielen - Förderung von Motorik und Sprache	26
• Entwicklungsschwierigkeiten	27
• Frühförderung	27
• Ergotherapie	28
• Logopädie	29
• Osteopathie	31

Staatliche Leistungen und finanzielle Hilfen	Seite
• Kündigungsschutz (Mutterschutzgesetz)	33
• Mutterschutzfristen (Mutterschutzgesetz)	33
• Mutterschaftsgeld	33
• Kindergeld	33
• Basiselterngeld, ElterngeldPlus & Partnerschaftsbonus	34
• Elternzeit	37
• Krankenversicherung während Elterngeldbezug und in der Elternzeit	38
• Familiengeld	38
• Familienzuschuss	38
• Kinderzuschlag, KIZ	38
• Beistandschaft (Geltendmachung von Unterhalt und Vaterschaftsfeststellung)	39
• Unterhaltsvorschuss	39
• Betreuungsunterhalt	39
• Betreuungskosten	39
• Freistellung von der Arbeit wegen Erkrankung des Kindes	40
• Haushaltshilfe	40
• Arbeitslosengeld II (ALG II oder „Hartz IV“)	41
• Leistungen für Bildung und Teilhabe	42
• Wohngeld	43
• Wohnberechtigungsschein	43
• Günstig einkaufen	44
• Stiftungen	45
• Lebensmittelausgaben	45



Wenn Fragen auftauchen	Seite
• Koordinationsstelle Frühe Kindheit - KoKi	46
• Frühe Hilfen - Projekte der KoKi	47
• Schwangerenberatungsstellen Cham	50
• Das Amt für Jugend und Familie Cham	51
• Beratung für Eltern mit Behinderung	52
• Allgemeine Sozialberatung	52
• Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham	52
• Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen	53
• Beratungsstelle für Erholungs- und Familienhilfe	53
• Schuldnerberatung	54
• Fachambulanz für Suchtprobleme	54
• Asylberatung	54
Wenn Elternsein zur Herausforderung wird	Seite
• Quengeln, Schreien, Trotzen	55
• Fütterstörungen	55
• Baby-Blues oder postnatale Depression?	56
• Veränderungen in der Partnerschaft	57
• Trennung und Scheidung	58
• Zweifel an der Vaterschaft - Vaterschaftsfeststellung	59
• Gewalt in der Familie	60
• Alleinerziehend	61
• Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Cham	61
• Mehrlingsgeburten	62
• Frühgeborene	63
• Behinderung	64
Kinderbetreuung	Seite
• Kindertagespflege	66
• Großtagespflegestellen	66
• Tagesmütter	66
• Babysitterdienst	66
• Kindertageseinrichtungen	67
Angebote für Familien mit Kleinkindern	Seite
• Eltern - Kind - Gruppen	71
• Elterntreffen in den Pfarrgemeinden	72
• Eltern-Kind-Turngruppen	72
• Schwimmkurse für Babys und Kleinkinder	72
• Kurse für Eltern mit Kleinkindern	73
• Familienzentren	73
• Eltern - Kind - Cafe	73
• Familienbeauftragte in den Gemeinden	74
• Büchereien	75
• Freizeitbäder	77
Checkliste nach der Geburt	Seite
• Checkliste für Behördengänge und Anträge nach der Geburt	78
Wichtige Rufnummern	Seite
• Notfallnummern	80

Die Hebamme

Dem Ursprung nach ist Geburtshilfe eine solidarische Hilfe, die sich Frauen gegenseitig leisten. Heutige Hebammen sind Fachfrauen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach und verstehen sich als Fürsprecherinnen der schwangeren und gebärenden Frauen. Eine achtsame Betreuung vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit ist ein gesellschaftlich relevanter Beitrag zur Frauen- und Familiengesundheit, denn durch eine kompetente Hebammenbegleitung wird das zukünftige, gesundheitliche Wohlergehen von Mutter und Kind gestärkt.

Ergänzende
Angebote der
KoKi finden Sie
ab Seite 46



Schwangerenvorsorge

Abgesehen von den Ultraschalluntersuchungen können Hebammen bei der normal verlaufenden Schwangerschaft die ganze Bandbreite der üblichen Schwangerschaftsvorsorge anbieten, wie sie auch vom Gynäkologen angeboten werden. Sie stehen außerdem den werdenden Müttern beratend zur Seite.

In sogenannten Geburtsvorbereitungskursen geben Hebammen vielseitige Informationen und führen mit den Schwangeren praktische Übungen zu Entspannungs- und Atemtechniken durch, die bei der Geburt hilfreich sein können.

Geburtshilfe

Eine Hebamme leitet die Geburt ab Wehenbeginn. Die Hebamme unterstützt die gebärende Frau bei der Verarbeitung der Wehen. Bei Regelwidrigkeiten der Geburten ist die Hebamme in Notfällen in der Lage, eigenständig Hilfe zu leisten oder aber sie steht dem Arzt zur Seite, auch bei Kaiserschnittgeburten.

Betreuung nach der Geburt

Das Tätigkeitsfeld direkt nach der Geburt umspannt die Beurteilung des Neugeborenen, die Pflege und alle erforderlichen Untersuchungen von Mutter und Neugeborenem unmittelbar nach der Geburt, einschließlich der Kindervorsorgeuntersuchung U1.

Wochenbettbetreuung

Pflege und Überwachung im gesamten Wochenbett von Wöchnerin und Kind umfassen die Beratung und Hilfe zur angemessenen Pflege und Ernährung des Neugeborenen, Hilfe beim Stillen/Stillberatung, Behandlung von Stillproblemen. Zu den weiteren Aufgaben zählt die Überwachung der Rückbildungsvorgänge sowie der Wundheilung von geburtsbedingten Dammverletzungen. Darüber hinaus bieten Hebammen Rückbildungsgymnastik, Beratung bei sozialen Problemen sowie Vorbeugung und Erkennung von psychischen Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Geburtsvorgang (Wochenbettdepressionen, siehe auch Seite 56) an.

Die Krankenkasse übernimmt:

- Beratung und Betreuung durch die Hebamme während der Schwangerschaft
- Geburtshilfe
- tägliche Hausbesuche bis zum zehnten Tag nach der Geburt
- insgesamt 16 Hausbesuche bis das Kind acht Wochen alt ist
- bei Stillproblemen bis zu vier Besuche zur Stillberatung
- weitere vom Arzt verordnete Hausbesuche

Bei weiteren Angeboten der Hebammen ist es von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich, welche Kosten übernommen werden. Daher ist es ratsam dies vorher mit der eigenen Krankenkasse abzusprechen.

Hebammen im Landkreis Cham:

Eine Hebamme in Ihrer Nähe finden Sie unter www.hebammensuche.bayern oder Sie fragen bei der Koordinierungsstelle Hebammenversorgung im Lkr. Cham nach.



Koordinierungsstelle Hebammenversorgung im Landkreis Cham

Die Koordinierungsstelle Hebammenversorgung ist Anlaufstelle für alle (werdenden) Eltern. Sie hat das Ziel, die geburtshilfliche Hebammenversorgung im Landkreis Cham zu stärken und zu sichern, sowie werdende Mütter wohnortnah und kompetent zu unterstützen. Nutzen Sie die Unterstützungsangebote der Hebammenversorgung im Landkreis Cham.



Die Koordinierungsstelle Hebammenversorgung....

- hilft Ihnen eine Hebamme für die Vor- und Nachsorge zu finden
- unterstützt Sie einen Platz in einem Geburtsvorbereitungs-/ Rückbildungskurs zu erhalten
- informiert Sie über regionale Angebote „Rund um die Geburt“
- beantwortet viele offene Fragen „Rund um die Geburt“, persönlich, telefonisch oder per Mail

Hebammen Bereitschaftsdienst:

Der Hebammenbereitschaftsdienst ermöglicht Ihnen eine aufsuchende Wochenbettversorgung in den ersten vier Lebenswochen Ihres Babys, wenn Sie keine Hebamme zur Betreuung gefunden haben.

Einmal die Woche, dienstags oder mittwochs, stehen Ihnen mitwirkende Hebammen mit Rat und Tat zur Seite. Dieses Angebot steht ab der fünften Lebenswoche des Babys nicht mehr zur Verfügung.

Sie vereinbaren einen Termin ausschließlich über das Internet. Terminbuchung unter:
<https://hebammenbuchung.landkreis-cham.de/>

Ansprechpartnerin:

Koordinierungsstelle Hebammenversorgung im Landkreis Cham, Gesundheitsamt Cham,
Frau Daniela Lemberger, Altenstadter Str. 7, 93413 Cham
Erreichbar Montag bis Donnerstag von 8 bis 13 Uhr unter folgender Telefonnummer 09971/78465
oder per Mail unter daniela.lemberger@lra.landkreis-cham.de.



Auf der Internetseite
www.landkreis-cham.de/hebammenversorgung
können Sie sich über Angebote und Neuigkeiten informieren.



Kinderärzte

Ein weiterer wichtiger Ansprechpartner in den nächsten Jahren wird Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt. Sowohl die Früherkennungsuntersuchungen (umgangssprachlich U-Untersuchungen) als auch die Impfungen führt Ihr Kinderarzt durch. Außerdem ist der Kinderarzt der geeignete Ansprechpartner bei Erkrankungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung Ihres Kindes.

Sie finden im Landkreis Cham kompetente Ansprechpartner bei folgenden Kinderarztpraxen:

Bad Kötzing:

Kinderarztpraxis Bad Kötzing Dr. med. Benedikt Weiß Lehmgasse 7, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/4454, team@kinderarzt-koetzing.de

Cham:

Dr. med. Thomas Habash, Dr. med. Sonja Habash, Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Neugeborenen-medicin, Neuropädiatrie, Königsberger Straße 6, 93413 Cham, Tel. 09971/2800, praxishabash@yahoo.de, www.bvkj.de/habash

Furth im Wald:

Further Hausärzte, Adam-Wild-Straße 22, 93437 Furth im Wald, Tel.: 09973/3807
(Teilnahme am Projekt KunoLand)

Roding:

Dr. med Victor von Arnim, Kinder- und Jugendarzt, Kinderkardiologe, Falkensteiner Straße 24, 93426 Roding, Tel. 09461/3380, www.bvkj.de/arnim

Waldmünchen:

Praxis Dres. Franke / Hering / Deml, Bahnhofstraße 6, 93449 Waldmünchen, Tel.: 09972/8686
(Teilnahme am Projekt KunoLand)

Viele hausärztliche Praxen im Landkreis Cham führen ebenfalls Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern durch. Erfragen Sie dies bei Ihrem jeweiligen Hausarzt.

Sollte ihr Kind an den Wochenenden plötzlich erkranken, erfahren Sie über den Anrufbeantworter Ihres Kinderarztes, wer Samstag und Sonntag Notfallsprechstunde hat. Ansonsten wenden Sie sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116117**.



Kinderkliniken

Bei schwereren Erkrankungen, im Notfall oder nach Unfällen kann es passieren, dass Sie mit Ihrem Kind in eine Kinderklinik müssen. Im Landkreis Cham gibt es kein Kinderkrankenhaus bzw. keine Kinderstation. Umliegende Kliniken sind:

Amberg:

Klinikum St. Marien Amberg, Klinik für Kinder und Jugendliche, Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg, Tel. 09621/38-0, kinderklinik@klinikum-amberg.de

Pädiatrische Intensivmedizin, Neurologie und Neurophysiologie, Kardiologie, Pulmologie und Allergologie, Rheumatologie, Diabetologie für Kinder und Jugendliche, Endokrinologie, Palliativmedizin, Kinder- und Jugendpsychologie und Nachsorge

Deggendorf:

Donau-Isar-Klinikum Deggendorf, Kinder und Jugendmedizin, Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel. 0991/380-0, www.klinikum-deggendorf.de

Neonatologie, Kinderneurologie, Kinderkardiologie, Gastroenterologie, Endokrinologie, Diabetologie, Entwicklungsdiagnostik, Allergologie.

Die Mitaufnahme von Eltern ist in den meisten Fällen möglich, in vielen Fällen ausdrücklich erwünscht.

Regensburg:

Klinik St. Hedwig, Steinmetzstraße 1-3, 93049 Regensburg, Tel. 0941/36998, Fax: 0941/3695002, www.barmherzige-regensburg.de

Kinderurologie, Kardiologie, Pulmologie, Gastroenterologie, Endokrinologie und Stoffwechsel, Nephrologie, Infektiologie, Immunologie, Rheumatologie, Neonatologie, Neurologie (Neuropädiatrie), Entwicklungs-Neurologie und Epileptologie, die Hämatologie und Onkologie.

Kuno-Kinder-Notfallzentrum, Steinmetzstraße 1-3, 93049 Regensburg, Tel. 0941/3695470

Klinik mit Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin und für Kinderchirurgie mit überregionalem Kindertrauma-Zentrum; das Kinderkrankenhaus der höchsten Versorgungsstufe ist täglich rund um die Uhr für Sie da. Das Kinder-Notfallzentrum mit überregionalem Kindertrauma-Zentrum ist die erste Anlaufstelle für akut erkrankte oder verletzte Kinder und Jugendliche in Ostbayern. Notfallversorgung auch an Wochenenden und Feiertagen, hier werden die Patienten ausschließlich von Ärztinnen und Ärzten der Kinder- und Jugendmedizin und der Kinderchirurgie untersucht und behandelt.

Weiden:

Klinikum Weiden, Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Söllnerstraße 16, 92637 Weiden, Tel. 0961/303-3352, bei Notfällen 0961/303-3376 (außerhalb der Sprechzeiten) www.klinikum-weiden.de, info@kliniken-nordoberpfalz.ag

Versorgung von Früh- und Neugeborenen, Pneumologie, Allergologie, Psychosomatik, Neuropädiatrie, Kinderchirurgie etc.



Die 11 Früherkennungsuntersuchungen

Um den Entwicklungsstand eines Kindes überprüfen zu können, ist der Gang zum Kinderarzt für Eltern unerlässlich. Um Fehleentwicklungen frühzeitig zu erkennen und ggf. rasch gegensteuern zu können, werden regelmäßig Früherkennungsuntersuchungen durchgeführt. Ihr Kind wird dabei gemessen, gewogen, körperlich untersucht und auf seine körperliche, geistige und seelische Entwicklung untersucht. Anschließend werden die Ergebnisse mit den Eltern besprochen. Außerdem können Sie Ihr Baby seit 01.09.2016 auf die Stoffwechselerkrankung Mukoviszidose untersuchen lassen.



Von der Hebamme haben Sie direkt nach der Geburt ein gelbes Vorsorgeheft für Ihr Kind bekommen, in dem bereits neben seinen persönlichen Daten die Ergebnisse der U1 festgehalten sind. Alle weiteren Früherkennungsuntersuchungen werden hier eingetragen.

Bewahren Sie dieses Heft gut auf! In Bayern sind Eltern gesetzlich zur Wahrnehmung der Früherkennungsuntersuchungen verpflichtet. Sie müssen bestimmte U-Untersuchungen nachweisen können, wenn Sie z.B. einen Kindergartenplatz haben möchten oder die Einschulung ihres Kindes ansteht.

U1	direkt nach der Geburt	U7	1 Jahr und 9 Monate bis 2 Jahre
U2	3. bis 10. Lebenstag	U7a	2 Jahre und 10 Monate bis 3 Jahre
U3	4. bis 5. Lebenswoche	U8	3 Jahre und 10 Monate bis 4 Jahre
U4	3. bis 4. Lebensmonat	U9	5 Jahre bis 5 Jahre und 4 Monate
U5	6. bis 7. Lebensmonat	J1	13. bis 15. Lebensjahr
U6	10. bis 12. Lebensmonat		

Impfen

7. Lebenswoche:	1. Schluckimpfung Rotaviren
Ab 2. Lebensmonat:	1. Impfung gegen: Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Hämophilus influenzae Typ B (Hib), Kinderlähmung, Hepatitis B und Pneumokokken (sog. 7fach-Impfung), 2. Impfung Rotaviren
Ab 3. Lebensmonat:	2. 7fach-Impfung ; 3. Impfung Rotaviren (je nach verwendetem Impfstoff)
Ab 4. Lebensmonat:	3. 7fach-Impfung
Ab 11.-14. Lebensmonat:	4. 7fach-Impfung 1. Impfung gegen: Masern, Mumps, Röteln, Windpocken 1. Impfung gegen: Meningokokken ab vollendetem 12. LM
Ab 15. -23. Lebensmonat:	2. Impfung gegen: Masern, Mumps, Röteln, Windpocken
Impfempfehlung der STIKO (ständige Impfkommision in Deutschland).	
Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.	

Seit dem 01.03.2020 gilt das **Masernschutzgesetz**. Alle Kinder ab dem vollendeten 1. Lebensjahr müssen beim Eintritt in eine Kindertagsbetreuung (Krippe, Kindergarten, Tagesmutter) oder die Schule einen Nachweis über die von der Ständigen Impfkommision empfohlene Masern-Impfung vorweisen!

Als Nachweis dienen Impfausweis, U-Heft oder ein ärztliches Attest.

Wochenbett

Die ersten acht Wochen zu Hause nennt man traditionell Wochenbett. Sie sollten tatsächlich dazu genutzt werden, als Eltern in aller Ruhe das neugeborene Familienmitglied kennenzulernen und sich an die veränderte Lebenssituation zu gewöhnen. Außerdem dient das Wochenbett der Mutter zur körperlichen Regeneration.

Lassen Sie sich deshalb nicht von zu vielen Terminen und Besuchern überrollen sondern genießen Sie die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Stillen - das Beste für Mutter und Kind

Stillen ist die optimale Ernährung für ihr Baby. Am besten ist es, von Anfang an voll zu stillen. Sollte dies (zunächst) nicht möglich sein, ist Stillen auf jeden Fall sinnvoll. Holen Sie sich dazu Begleitung bei einer Stillberatung.

Vorteile der Muttermilch und des Stillens:

- Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Menge und Qualität
- Sie ist leicht verdaulich und passt sich dem wachsenden Nahrungsbedürfnis des Säuglings optimal an
- Sie enthält besondere Abwehrstoffe, die ein Kind vor Krankheit schützen
- Muttermilch verhindert, dass ein Baby überernährt wird
- Sie ist jederzeit, an jedem Ort in der richtigen Temperatur verfügbar
- Muttermilch ist kostenlos
- Stillen unterstützt durch die intensive Nähe das gegenseitige Kennenlernen.

Milchbildung

Die Milch der ersten Tage wird Kolostrum genannt. Es unterstützt das Immunsystem und trägt zu einer gesunden Darmflora bei. Zudem ist es perfekt zugeschnitten auf den Kalorienbedarf des Babys und passt mengenmäßig genau für den nach der Geburt erst marmelgroßen Magen.

Durch häufiges Anlegen nach Bedarf, Hautkontakt, Ruhe und ungestörtes Kuscheln stellt sich der Hormonhaushalt der Mutter auf die Milchbildung ein. Nach ca. drei bis sieben Tagen beginnt die Brust Übergangsmilch zu bilden, der sog. Milcheinschuss macht sich bemerkbar.

Dieser zeigt sich bei jeder Frau anders. Man sollte sich allerdings darauf einstellen, dass die Brüste schwerer und härter werden. Das kann schmerzhaft sein und sich heiß anfühlen. Hier ist Wärmen (kurz vor dem Stillen um die Milchgänge zu entspannen, damit die Milch besser fließen kann) und Kühlen (nach dem Stillen um die Schwellungen zu mildern) durch verschiedenste Hilfs- und Hausmittel hilfreich (z.B. Quarkwickel, Kohlblätter, Retterspitz oder Kühlpads).

Ab der zweiten bis dritten Woche nach der Geburt handelt es sich dann schließlich um die reife Muttermilch.

Das Natürlichste der Welt – aber nicht immer problemlos

Gerade in der Anfangszeit des Stillens können ggf. Fragen und Probleme auftreten. Diese führen häufig zu großen Unsicherheiten oder gar zum Beenden der Stillbeziehung.

Nachfolgend werden häufige Schwierigkeiten bzw. Unsicherheiten erläutert:

- **Clustern: mein Baby wird nicht satt**
Ich habe nicht genug Milch
das Baby möchte dauernd an die Brust

In manchen Phasen wollen Babies stundenlang an die Brust. Deshalb denken viele Mütter, das Baby wird nicht satt. Dies stimmt allerdings normalerweise nicht.

Milch wird nach Bedarf produziert. Wächst das Kind, steigt auch der Milchbedarf. Um die Milchmenge zu steigern, trinkt das Baby phasenweise sehr lange. Diese Phasen können sehr anstrengend sein, sind aber notwendig und kein Zeichen für fehlende, schlechte oder zu wenig Milch, so lange das Baby ausreichend nasse Windeln hat.

Außerdem ist die Brust für das Baby so viel mehr als nur Nahrung. Trost, Nähe, Schmerzlinderung, Entspannung und vieles mehr finden Babys an Mamas Brust. Kein Wunder also, dass sie bei Entwicklungsschüben, nach aufregenden Tagen oder bei Krankheit am liebsten auf ihrer Mama wohnen würden. Auch das hat nichts mit zu wenig Milch zu tun!

- **Schmerzen beim Anlegen**

Ganz ohne Schmerzen geht das Stillen anfangs vermutlich leider nicht, da sich die empfindlichen Brustwarzen erst an das kräftige Saugen des Babys gewöhnen müssen. Starke Schmerzen sind allerdings häufig ein Zeichen dafür, dass das Baby falsch angelegt wird.

Bei wunden Brustwarzen können Sie die Brustwarze mit etwas übrig gebliebener Muttermilch einreiben, damit sie schneller heilt. Auch Brustwarzencreme mit Lanolin, Heilwolle oder Gelkompressen für die Brust können Linderung verschaffen.

Bei manchen Frauen ist auch, gerade am Anfang, der Milchspendereflex unangenehm bis schmerzhaft. Dies legt sich oft im Laufe der ersten Wochen.

- **Milchstau / Brustentzündung**

Von einem Milchstau spricht man, wenn sich in den Milchgängen zu viel Milch staut. Besonders bei Stress im Leben der Mutter oder wenn sich die Produktion gerade nicht optimal an das Baby angepasst hat, entsteht ein sog. Milchstau. Aus diesem kann u.U. eine Brustentzündung werden, bei der zusätzlich zu massivem Spannungsgefühl und Druckempfindlichkeit auch noch grippeähnliche Symptome wie Fieber und Gliederschmerzen hinzukommen.

Gegen einen Milchstau helfen Ruhe, das Ausstreichen der Brust und Anlegen des Kindes. Wärmewickel, warm duschen und eine vorsichtige Massage der verhärteten Stellen mit vibrierenden Gegenständen, wie etwa einer elektrischen Zahnbürste, können ebenfalls hilfreich sein. Beim Anlegen sollte das Kinn des Kindes in Richtung der Verhärtung liegen. Nach dem Stillen verschafft das Kühlen der Brust (Quark, Kohl, Retterspitz oder Kühlkompressen) Linderung.

Bei einer Brustentzündung sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, weil manchmal die Gabe von einem stillfreundlichen Antibiotikum notwendig werden kann.



- **Meine Milch reicht nicht mehr – ich muss feste Nahrung anbieten.**

Beikost, besonders Gemüsebrei, hat viel weniger Kalorien als Muttermilch und kann diese deshalb gerade am Anfang der Beikostzeit nur ergänzen und nicht ersetzen. Außerdem ist Muttermilch nach 30-90 Minuten komplett verdaut – kein Wunder also, wenn das Baby dann bald wieder Hunger bekommt.

- **Ich bin krank und muss Medikamente einnehmen**

Heutzutage ist es in den seltensten Fällen notwendig wegen einer Medikamenteneinnahme abzustillen, da es zahlreiche „stillfreundliche“ Medikamente auf dem Markt gibt. Die meisten Wirkstoffe bei Medikamenten finden sich auch in der Muttermilch. Allerdings sind die Konzentrationen bei passender Medikation so gering, dass sie keine negativen Auswirkungen auf den Säugling haben. Bestimmte Medikamente sind allerdings auch in der Stillzeit tabu.

Sprechen Sie deshalb bei der Notwendigkeit einer Medikamenteneinnahme mit ihrem Arzt. Dieser kann Ihnen „stillfreundliche“ Alternativen suchen oder kann sich im Zweifelsfall online oder telefonisch bei dem eigens dafür eingerichteten Ärzteportal der Charité Berlin beraten lassen.

Bei all den oben genannten Problemen kann Ihnen eine Stillberatung schnell und unkompliziert helfen. Bitte wenden Sie sich an eine der u.g. Ansprechpartnerinnen.:

Still- und Laktationsberaterin IBCLC:

Frau Sandra Lindinger, 93413 Cham, Tel. 0151/52261999

Stillberaterin AFS:

Frau Sabine Gerber, www.windelfreiheit.de, 93470 Lohberg, Tel. 015773822634

Stillberaterin DAIS:

Heike Janda, 93437 Furth im Wald, 0171/9462747

Die Kosten für Stillberatung variieren, bitte erfragen Sie diese im Vorfeld bei der jeweiligen Stillberaterin.



Bitte bedenken Sie: Stillen bietet keinen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft!

Stillcafe Glückskind

Die erfahrene Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC Sandra Lindinger bietet im Stillcafe Glückskind stillenden Frauen den Raum für Fragen, Austausch und Information rund um das Thema Stillen.

Das Stillcafe findet regulär jeden Dienstag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Amt für Landwirtschaft, Ernährung und Forsten (AELF), Gebäude 2, Schleinkoferstr. 10, 93413 Cham, statt.

Die persönliche Beratung findet dort je nach Situation entweder in Kleingruppen oder Einzelterminen statt. Aktuelle Infos dazu finden Sie auf unserer KoKi-Homepage unter www.landkreis-cham.de/KoKi

Telefonische Anmeldung dafür ist zwingend erforderlich, unsere Stillberaterin wird Sie dabei über den aktuellen Stand informieren und einen genauen Termin vergeben.

Die Teilnahme am Stillcafe ist kostenlos, Sie müssen sich lediglich unter 0151/52261999 (Frau Lindinger) mit Angabe des Alters Ihres Babys anmelden.



Flaschennahrung

Manche Mütter können oder wollen nicht stillen. Dann ist eine Fertigmilch, d.h. industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung, die beste Alternative.

In Deutschland wird Säuglingsanfangsnahrung mit der Silbe „Pre“ oder der Ziffer „1“ in der Bezeichnung angeboten. Sie ist für die Milchernährung im gesamten ersten Lebensjahr geeignet.

Zusätzlich sind Folgemilchprodukte mit der Ziffer „2“ oder „3“ auf dem Markt, die für Säuglinge ab dem siebten Lebensmonat - als Teil einer Mischkost - geeignet sind. Ein Wechsel von einer Säuglingsanfangsnahrung auf eine Folgenahrung ist möglich, aber nicht notwendig. Für allergiegefährdete Säuglinge, die nicht gestillt werden, werden sogenannte HA-Nahrungen empfohlen.

Bitte bleiben Sie auch bei einer Marke! Da die Zusammensetzung der Hersteller variiert, bedeutet jeder Markenwechsel eine Umstellung für die Darmbakterien Ihres Kindes. Dies sollte nur dann geschehen, wenn ihr Baby eine bestimmte Marke nicht verträgt.

Wie viel Sie füttern müssen hängt vom Hunger Ihres Kindes ab. Eine Orientierungshilfe bietet die Angabe des Herstellers. In den ersten Wochen trinkt das Baby häufig kleinere Mengen. Sobald es nachts länger schläft, trinkt es weniger oft und dafür mehr pro Mahlzeit.

PRE-Nahrung können Sie wie Muttermilch nach Bedarf des Kindes füttern! Es sind keine Pausen von mehreren Stunden notwendig.



Bereiten Sie die Säuglingsnahrung immer frisch kurz vor dem Füttern zu.
Werfen Sie Reste weg. Wärmen Sie nichts auf!

Bereiten Sie PRE immer nach Herstellerangaben zu. Die Nahrung sollte weder gestreckt noch verdickt werden.

Prüfen Sie die Temperatur der Nahrung vor dem Füttern! Am besten gelingt dies, indem Sie sich einen kleinen Tropfen auf die Innenseite des Handgelenks tropfen. Wenn sich dieser dort nicht warm anfühlt, hat die Flasche die richtige Temperatur.

Spülen und reinigen Sie Flaschen und Sauger nach jeder Mahlzeit sorgfältig. Besonders die Sauger sollten in den ersten Lebensmonaten regelmäßig ausgekocht werden.

In Fertignahrung ist alles enthalten, was ein Säugling braucht. Rühren Sie bitte nicht zusätzlich Säfte oder Flocken in die Milch ein.

Vorsicht bei Bleileitungen und ungeprüften Hausbrunnen: Nehmen Sie dann stilles Mineralwasser mit dem Hinweis "zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet".

Allgemein gilt für die Ernährung von Säuglingen:

Egal ob Sie stillen oder die Flasche geben, füttern Sie ihr Baby besonders in den ersten Lebensmonaten nach Bedarf!

Alle 3 oder 4 Stunden ist oft nicht ausreichend, Säuglingsnahrung oder Muttermilch sind nach 30 - 90 Minuten verdaut. Außerdem ist Trinken für Babys nicht nur Nahrung, sondern eben auch Flüssigkeit. Der Nahrungsbedarf hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab: ist es wärmer und das Baby hat mehr Durst? Hat es sich viel bewegt? Macht es gerade einen Wachstumsschub?

Nach Plan gefütterte Säuglinge schreien mehr als nach Bedarf versorgte Babys. Und sie gedeihen körperlich weniger gut. Also verabschieden Sie sich beim Füttern bitte von festgelegten Zeiten.

Beikost und Umstellung auf Familienkost

Wann der Zeitpunkt gekommen ist, den ersten Brei zu versuchen, ist individuell verschieden. Sie merken es daran, dass sich Ihr Baby für das Essen Anderer interessiert, es sich selbst Dinge in den Mund stecken kann und mehr Hunger hat. Frühestens mit Beginn des fünften, spätestens mit Beginn des siebten Monats ist es Zeit für den ersten Brei.

Begonnen wird mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei am Mittag. Zuerst nur einige Löffel, später mehr. Seien Sie geduldig! Manche Kinder brauchen Zeit, sich an das Essen vom Löffel und den neuen Geschmack zu gewöhnen. Manchmal brauchen Kinder mehrere Versuche, um eine neue Geschmacksrichtung zu akzeptieren. Bieten Sie deshalb auch immer wieder kleinere Mengen von Lebensmitteln an, die Ihr Kind zunächst ablehnt!

Frühestens ab dem sechsten Monat, spätestens zu Beginn des achten Monats sollten Sie als weiteren Brei einen Milch-Getreide-Brei am Abend einführen. Etwa einen weiteren Monat später wird die Still- oder Flaschenmahlzeit am Nachmittag durch einen Getreide-Obst-Brei ersetzt, der keine Milch enthält.

Spätestens jetzt braucht ihr Baby zusätzlich Getränke. Am besten für die Gesundheit ist einfaches Trinkwasser. Besonders Kindersäfte oder Kindertees sind aufgrund der hohen Menge an Zucker wenig empfehlenswert.

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Füttern Ihres Kindes haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder Ihren Kinderarzt. Sollten ernsthafte Fütterstörungen vorliegen, können diese Sie an geeignete Stellen weitervermitteln (siehe Seite 55).

Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) bietet regelmäßig kostenlose Kurse für Eltern rund um das Thema Kleinkindernährung an. Hier lernen Sie, Brei selbst zu kochen, erfahren alles über Kinderlebensmittel oder über den richtigen Zeitpunkt, Nahrungsmittel einzuführen.



Das aktuelle Kursangebot erfahren Sie hier:

AELF Cham, Frau Schmitz, Schleinkoferstr. 10, 93413 Cham, Tel. 09971/485211,
www.aelf-ch.bayern.de

Gesunder Babyschlaf

Wissenswertes rund um den Schlaf von Säuglingen

Wieviel Schlaf ein Kind benötigt ist sehr unterschiedlich, schon ab Geburt. Auch wenn es Babys gibt, die ganze Nächte verschlafen, trifft das auf die meisten eben nicht zu. Das Schlafverhalten ändert sich in den ersten Monaten oft phasenweise, abhängig davon, was gerade Aufregendes im Alltag passiert.

Viele Schlaflernprogramme werben dafür, dass durch deren Anwendung Kinder lernen durchzuschlafen. Die Babys und Kinder werden hier gezielt schreien gelassen und nicht liebevoll in den Schlaf begleitet, wie es das eigentliche Bedürfnis Ihres Babys wäre. Schlafprogramme sind daher keine Lernprogramme für guten Schlaf. Babys lernen nicht das Ein- oder Durchschlafen, sondern nur, dass ihr Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit nicht befriedigt wird.

Sie schlafen aufgrund des Stresses und der Erschöpfung ein und resignieren. Aus fachpädagogischer Sicht ist dies nicht zu empfehlen!

Oftmals wird auch geraten, Babys ab dem Alter von 6 Monaten nachts nicht mehr zu stillen oder ihnen keine Flasche mehr zu geben. Die nächtliche Nahrungspause würde in diesem Alter zwar keine gesundheitlichen Schäden mehr verursachen, allerdings ist eine nächtliche Nahrungsaufnahme auch über das erste Lebensjahr hinaus für das rasant wachsende kindliche Gehirn vorteilhaft. Zudem garantiert das Weglassen der nächtlichen (Still-)Mahlzeit nicht das Durchschlafen.

Durchschlafen heißt für einen Säugling bereits, 4-5 Stunden am Stück zu schlafen.

Guter und sicherer Babyschlaf

Die richtige Schlaflage von Babys ist ein viel diskutiertes Thema. Die aktuelle Empfehlung von Experten ist die Rückenlage. Wenn sich das Kind von alleine dreht, ist jede Lage o.k., in die sich das Baby dreht. Diese Lage sollte dann nicht von den Eltern verändert werden.

Babys sollten im ersten Lebensjahr bei ihren Eltern im Schlafzimmer schlafen.

Die ideale Zimmertemperatur für guten Schlaf liegt bei ca. 18 ° C. Orientieren Sie sich bei der Auswahl der Schlafbekleidung am individuellen Wärmebedürfnis Ihres Kindes. Reicht dem einen Windel und Body, möchte ein anderes zusätzlich noch einen Schlafanzug und Schlafsack. Wichtig ist nur, dass das Baby nicht überhitzt. Die Temperatur Ihres Kindes können Sie am Besten im Nacken kontrollieren. Dort sollte es warm, aber nicht schwitzig sein.

Ein Schlafsack ist für Babys besser als eine Decke, da dieser nicht verrutschen und die Atmung blockieren kann. Beim Schlafsack muss darauf geachtet werden, dass der Halsumfang nicht größer ist als der Kopf des Kindes, da es sonst hineinrutschen kann. Sollten Sie eine Decke bevorzugen, sollte diese möglichst leicht sein. Das Kind sollte dann mit den Füßen an den Bettenrand gelegt werden, um ein Rutschen unter die Decke zu verhindern. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Kind nicht von Kissen, Nestchen oder Kuscheltieren überdeckt werden kann. Ein Baby braucht zum Schlafen weder Mützchen noch Kissen oder Nestchen.

Selbstverständlich muss die Schlafumgebung des Säuglings absolut rauch-, alkohol- und drogenfrei sein!



Schlaf gut Baby - so helfen Sie Ihrem Baby

Sie können Ihr Kind von Anfang an dabei unterstützen, einen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln. Einige der wichtigsten Tipps:

Gewohnheit: Legen Sie Ihr Baby, soweit wie möglich, zur gleichen Zeit am gleichen Ort und mit einem festen Einschlafritual schlafen.

Übermüdung vermeiden: Legen Sie das Baby bei Anzeichen von Müdigkeit ins Bett, also wenn es beginnt zu gähnen oder den Kopf abzuwenden.

Fester Tagesablauf: So gut es eben im normalen Alltag geht, versuchen Sie von Beginn an regelmäßige Zeiten für Essen, Schlafen, Spielen und Spazieren gehen einzuhalten.

Ruhig den Tag ausklingen lassen: Spielen Sie den Tag über nach Herzenslust mit dem Baby oder nehmen es zu gemeinsamen Aktivitäten mit, vermeiden Sie jedoch aufregende Beschäftigungen vor dem Schlafengehen.

Seien Sie da: Wenn das Baby schreit, lassen Sie es bitte nicht einfach schreien! In einer solchen Situation fühlt sich ein Baby verlassen und ängstlich, seiner Bindung zu Ihnen tut dies nicht gut!

Schreien

Babys schreien, weil sie hungrig oder müde sind, eine neue Windel brauchen, der Bauch zwickt, ihnen langweilig ist, sie überreizt sind oder sich nach Zuwendung der Eltern sehnen. Diese Bedürfnisse äußert das Baby zunächst mit sog. Feinzeichen. Dies kann eine kleine Geste, ein Blick, Veränderung der Mimik oder Abwenden des Blickes, etc. sein. Wenn diese leisen Kommunikationsversuche nicht wahrgenommen werden, wird das Kind zunächst unruhig und versucht seine Signale durch Quengeln, motorischer Unruhe und Unmutslauten zu verdeutlichen. Erst dann schreit ein Baby, weil dies seine letzte Möglichkeit ist um seinen Bedürfnissen Nachdruck zu verleihen. Es gibt also viele Gründe für Baby's Schreien, niemals aber schreit ein Baby, weil es seine Eltern ärgern will! Soweit kann ein Säugling sein Handeln gar nicht überdenken. Es will mit Schreien immer ein Bedürfnis äußern, und wenn es einfach nur das Bedürfnis nach Nähe ist. Sie können Ihr Kind in den ersten Monaten weder "verziehen" noch "verweichlichen", wenn Sie sich um es kümmern, wenn es schreit! Im Gegenteil, wenn Sie im ersten Lebensjahr zuverlässig seine Bedürfnisse erfüllen, schaffen Sie eine sichere Bindung, von der es sein Leben lang profitieren wird.

Alle Babys schreien. In den ersten Monaten ist das völlig normal. Die Häufigkeit und Dauer ist von Baby zu Baby völlig unterschiedlich. Meistens nimmt das Schreien in den ersten sechs Lebenswochen zu, oft bis zu 2,5 Stunden täglich. Danach nehmen die Schreiphasen in der Regel wieder ab.

Was können Sie tun?

Versuchen Sie ruhig zu bleiben und die Ursache systematisch herauszufinden (Hunger, Durst, volle Windel, Blähungen, Übermüdung ...).

Versuchen Sie, Ihr Kind zu beruhigen, indem Sie den Blickkontakt suchen, ihm sanft zureden, es auf den Arm nehmen und wiegen oder ihm vorsingen.

Vermeiden Sie hektische Beruhigungsversuche, da diese das Baby zusätzlich nervös und damit noch unruhiger machen.

Sollte sich Ihr Kind schon "eingeschrien" haben, gehen Sie mit ihm in ein anderes Zimmer oder an die frische Luft. Das kann Ihrem Baby helfen, sich wieder zu entspannen.

Exzessives Schreien - Wenn das Schreien Sie an Ihre Grenzen bringt:

Wenn Sie zu zweit sind, kümmern Sie sich abwechselnd um das schreiende Baby.

Wenn Sie alleine sind und merken, dass Sie das Schreien nicht länger ertragen können, legen Sie das Baby an einem sicheren Ort (Bettchen, Boden) ab und verlassen Sie den Raum um zu verschlafen, ehe Ihnen "der Kragen platzt".

Versuchen Sie, sich selbst zu beruhigen. Entspannen Sie auf Ihre eigene Art, etwa indem Sie kurz an die frische Luft gehen oder ein Stück Schokolade essen.

Rufen Sie Verwandte oder Freunde an, vielleicht kann Ihnen kurzfristig jemand zur Seite stehen und zu einer Auszeit verhelfen.

Denken Sie immer daran: Das Baby schreit nie, um Sie zu ärgern! Es ist normal, dass ein Baby gelegentlich weint oder schreit, ohne sich beruhigen zu lassen. Das hat nichts damit zu tun, dass Sie schlechte Eltern sind.

Schütteln Sie Ihr Baby niemals!! Dadurch entsteht akute Lebensgefahr!



Wird ein Baby geschüttelt, kann es sterben oder aber bleibende Schädigungen des Gehirns und Behinderungen erleiden.

Geben Sie Ihrem Kind auch nie Medikamente oder Alkohol zur Beruhigung!

Wenn sich Ihr Kind gar nicht mehr beruhigen lässt, suchen Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder eine Kinderklinik auf.

Wenn Sie der Meinung sind, Ihr Kind schreit übermäßig viel und lang und bringt Sie so regelmäßig an Ihre Grenzen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Sie sind nicht alleine mit diesem Problem. Ansprechpartner finden Sie auf den Seiten 46 und 55.

Baden

Idealerweise liegt die Zimmertemperatur beim Baden bei mindestens 23°C, die Temperatur des Badewassers bei 36°C bis 37°C. Bevor das Baby in die Wanne kommt muss der Po gereinigt werden.

Das Baden des Babys sollte nicht länger als 5 Minuten dauern. Benutzen Sie, wenn überhaupt, milden Kinderbadezusatz, um den Schutzschild der Haut zu erhalten.

Kein heißes Wasser nachlaufen lassen, solange Ihr Baby in der Wanne sitzt. Es besteht Verbrühungsgefahr! Am besten legt man sich schon vor dem Baden ein Badetuch bereit um das Baby danach schnell abtrocknen zu können.

Lassen Sie Ihr Baby niemals unbeaufsichtigt in der Wanne sitzen!

Tragen

Babys sind von Natur aus Traglinge. Deshalb lassen sich viele Säuglinge nur unter Protest ablegen. Sie sollten deshalb die Anschaffung einer Tragehilfe in Erwägung ziehen. Diese ist nicht nur praktisch, da man so die Hände frei hat, um etwas zu erledigen, sondern die Nähe und der Körperkontakt zu einem Elternteil wirkt sich sehr positiv auf die Zufriedenheit des Babys und die Bindungsentwicklung aus. Auch für Väter ist eine Tragehilfefhilfe eine tolle Sache!

Im Landkreis Cham wird aktuell leider keine Trageberatung angeboten.

Kommunikation

Babys kommunizieren ab Geburt mit ihren engsten Bezugspersonen. Laute, Gesten, Blicke, Bewegungen, Körpersprache - Babys können viele ihrer Bedürfnisse gut ausdrücken. Diese Signale deuten lernen, um so die Bedürfnisse des Babys zu erkennen und zu erfüllen, müssen Eltern Neugeborener erst lernen. Aber dieses gemeinsame Lernen kann sehr viel Spaß machen!

Eine gute Informationsquelle ist die Videoreihe Signale des Babys. Diese Videos finden Sie auf Youtube auf dem Kanal Signale des Babys. Herausgegeben werden diese von der Deutschen Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V., www.liga-kind.de



FenKid

FenKid steht für „die frühe Entwicklung von Kindern begleiten“ und beinhaltet eine für Eltern hilfreiche Struktur und genügend Freiraum für Erfahrungen. Eltern werden umfassend über die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes informiert und im Aufbau ihrer Handlungssicherheit und Elternkompetenz unterstützt.

Im FenKid-Kurs folgen die Kinder in einer vorbereiteten Umgebung mit altersgemäßen Materialien spontan ihren Bewegungsimpulsen und sammeln dabei sensorische, motorische und soziale Erfahrungen. Sie erleben sich dabei kompetent und liebevoll begleitet.

Kursanbieter für Babies ab 5 Monaten:

Hebammenpraxis Drachenkinder, Von-Müller-Str. 25, 93437 Furth im Wald,

Hotline: 0174/8074831, Tel. 09973/805970, drachenkinder.furth@gmail.com

Nähere Informationen zum Kurs unter www.drachenkinder-furth.de

Hebammerei Schaller, Schuegrafstr. 5, 93413 Cham, www.hebammerei-schaller.de

familylab: Kompetente Kinder brauchen kompetente Eltern

Es ist hilfreich, sich einmal zu fragen, welche Haltung und welches Denken wir mit unserer Erziehung und unseren Beziehungen in unserer Familie eigentlich fördern möchten. Wollen wir noch Untertanen heranziehen, die auf Anweisungen und Befehle handeln? Oder wünschen wir uns, dass unsere Kinder zu Menschen heranwachsen, die ein hohes Maß an Selbstständigkeit, Kompetenz und ein starkes Selbstwertgefühl mitbringen?

In letzterem Fall brauchen Kinder Eltern, die bereit sind, sich zu entwickeln. Eltern, die wie Leuchttürme sind, die ständig klare Signale geben und deutlich sagen, was sie wollen (statt bloß zu sagen, was sie nicht wollen).

Bei verschiedenen Themenabenden können Eltern Inspirationen erhalten, die zum Ausprobieren animieren wollen, es einmal anders als erlernt zu machen.

Hebammenpraxis Drachenkinder, Von-Müller-Str. 25, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/805970

Genaue Informationen zu den Themenabenden finden Sie unter

www.drachenkinder-furth.de/9207__familylab.html

Bindungs- und beziehungsorientierte Eltern- und Familienberatung

Impulsberatung für mehr Leichtigkeit im Familienalltag. Die Erarbeitung eines individuellen Weges, welcher bindungs- und beziehungsorientiert ist, steht im Vordergrund der Beratungen. Das Zusammenspiel von Verhalten, Gefühlen und Bedürfnissen spielt eine große Rolle dabei, welche Bindungs- und Beziehungsqualität das Miteinander prägt.

Dazu kommen Informationen über die kindliche Entwicklung, um das Verhalten von Kindern richtig zu verstehen. Daraus können Familien in der Beratung neue Handlungsalternativen und Lösungen entwickeln.

Ans Herz gelegt, Annemarie Ederer, 93494 Waffenbrunn, info@ansherzgelegt.de, Tel. 0159/06781220, www.ansherzgelegt.de

MamaBalance - Kurse während und nach der Schwangerschaft: Präventionskurse mit Krankenkassenzuschuss

Die Schwangerschaft verändert den Körper und den Alltag. Der Körper reagiert auf Stressbelastungen und körperliche Anstrengungen. Diese Stressbelastungen können sich einerseits positiv auswirken - negativer Stress allerdings sollte vermieden werden. Denn er kann der Mutter und auch dem Baby schaden.

Mit MamaBalance wurde eigens ein Bewegungs-, Entspannungs- & Wohlfühlprogramm für Schwangere und Frauen nach der Geburt zusammengestellt, welches sie bei den körperlichen Veränderungen unterstützt und Entspannungstechniken lehrt, auf die später - während der Geburt und auch in der Zeit danach - zurückgegriffen werden kann.

Naturheilpraxis Sandra Tschannerl, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin prä- und postnatal, Sportplatzweg 3, 93482 Pemfling, Tel. 09971/7644834, info@naturheilpraxis-tschannerl.de, www.naturheilpraxis-tschannerl.de

Wickeln

Der Landkreis Cham unterstützt junge Familie seit 2019 finanziell, indem die Kosten für Windelmüllsäcke gefördert werden, so dass ein Windelmüllsack nur noch 1,50 € kostet.

In einigen Städten und Gemeinden des Landkreises werden die Windelmüllsäcke zusätzlich gefördert. Erfragen Sie dies bei Ihrer Verwaltung.

Stoffwindeln

Stoffwindeln können einen großen Beitrag zur Müllvermeidung und somit zum Umweltschutz leisten. Bei einer durchschnittlichen Wickelzeit von 3 Jahren kann man davon ausgehen, dass Ihr Neugeborenes rund 5000 Wegwerfwindeln verbraucht, die gut 1 Tonne Müll verursachen.

Moderne Stoffwindeln sind eine gute Alternative zu Wegwerfwindeln. Sie sind einfach in der Handhabung, für mehrere Kinder nutzbar, auf Dauer gesehen deutlich günstiger als Einwegwindeln und nach dem Ende der Wickelzeit wiederverkäuflich.

Man kann als Eltern selbst bestimmen, mit welchen Materialien man wickelt. Gerade empfindliche Kinder reagieren häufig auf Parfümstoffe in Wegwerfwindeln. Mit Stoffwindeln kann man natürliche Materialien verwenden, die ohne chemische Zusätze vom Kind gut vertragen werden. Gute Nachtwindelsysteme sind außerdem auch deutlich dichter als Wegwerfwindeln.

Da die Erstanschaffung jedoch erst einmal eine größere Investition bedeutet, gibt es bei uns im Landkreis einen **Stoffwindelzuschuss**, der Eltern bei der Erstanschaffung von Stoffwindeln unterstützen soll.

Sie können die Anschaffungskosten für die Erstausrüstung mit 25 % der Kosten bis zu einer Höhe von 75 € fördern lassen. Die genauen Bedingungen können Sie auf unserer KoKi-Homepage unter www.landkreis-cham.de/KoKi nachlesen.



Stoffwindelworkshop

Arche Noah Frauen- und Elternzentrum Furth i.W., www.arche-noah-opf.de

Stoffwindelberatung

Individuelle Einzelberatung, Workshops etc.

Sabine Gerber, www.windelfreiheit.de, 93470 Lohberg, Tel. 0157/73822634

Goßlich gewickelt, Maximiliane Wagner, www.goettlichgewickelt.de, 93413 Cham, Tel. 0151/40128007

Windelfrei - Kommunikation und Bindung

Ca. 70 % aller Babys weltweit wachsen ohne Windeln auf. Durch eine gute Kommunikation mit dem Säugling (der englische Terminus elimination communication ist deutlich treffender als der deutsche Begriff Windelfrei) kann man Babys von Anfang an die Möglichkeit geben, sich außerhalb der Windel zu erleichtern.

Babys geben faktisch von Geburt an Signale, wenn sie das Bedürfnis nach Ausscheidung haben.

Gerade in Kombination mit Stoffwindeln ist windelfrei eine tolle Geschichte für Eltern und Kind!

Ausführliche Informationen dazu finden Sie z. B. beim Artgerecht Projekt, www.artgerecht-projekt.de

Windelfrei Ü3

Auch zum Sauber werden älterer Kinder ist Windelfrei ein stressfreier Weg. Auch hier gibt es im Landkreis die Möglichkeit, an Workshops teilzunehmen.

Artgerecht Windelfrei-Coach

Individuelle Beratung, Workshops, offene Windelfrei-Treffen

Sabine Gerber, 93470 Lohberg, www.windelfreiheit.de, Tel. 0157/73822634

Sicherheit und Unfallverhütung

- + Lassen Sie Ihr Kind niemals allein auf dem Wickeltisch oder anderen erhöhten Flächen liegen.
Immer eine Hand am Kind!
- + Überprüfen Sie die Temperatur von warmen Getränken und Säuglingsnahrung, bevor Sie diese Ihrem Kind geben.
- + Im Babybett sollte sich zum Schlafen nichts außer dem Baby im Schlafsack befinden! Nestchen, Umrandungen, Kuscheltiere, Kissen und Decken stellen nur eine Gefahrenquelle dar. Außerdem stören sie die wichtige Luftzirkulation.
- + Achten Sie darauf, dass sich keine kleinen Gegenstände in unmittelbarer Nähe Ihres Kindes befinden, die es in den Mund nehmen oder einatmen kann.
- + Achten Sie auf sichere und altersgerechte Spielsachen.
- + Binden Sie Ihrem Kind nichts um den Hals und vermeiden Sie Kordeln oder Bänder an der Kleidung Ihres Kindes.
- + Setzen Sie Ihr Kind erst dann ins Badewasser, wenn Sie die richtige Wassertemperatur (max. 36-37°C) überprüft haben.
- + Halten Sie Ihr Kind in der Wanne immer fest
- + Stellen Sie heiße Getränke immer außer Reichweite Ihres Kindes.
- + Versehen Sie Treppen und ggf. Türen mit kindersicheren Schutzgittern.
- + Polstern Sie Möbelecken und -kanten ab.
- + Verankern Sie Regale und andere Möbel, an denen sich das Kind hochziehen kann.
- + Sichern Sie Steckdosen und lassen Sie keine Kabel herumhängen.
- + Lassen Sie keine Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher sowie Putzmittel, Medikamente oder andere giftige oder ätzende Substanzen herumliegen.

Hinweis:

Auf Wunsch erhalten Sie bei der KoKi die Broschüre „Kinder schützen - Unfälle verhüten - Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter“, in der sehr viele weitere praktische Tipps und Anregungen enthalten sind.

Ebenfalls bei uns erhältlich: „Achtung! Giftig! Vergiftungsunfälle bei Kindern“.

Kontakt KoKi: 09971/78505, koki@lra.landkreis-cham.de



Entwicklung im 1. Lebensjahr

Manchmal sind Eltern bezüglich der Entwicklung ihres Babys verunsichert, erst recht, wenn ihr Kind zu früh geboren wurde, eine Behinderung oder chronische Erkrankung hat. Jedes Kind entwickelt sich auf seine Weise und in seinem eigenen Tempo!

Ein Kind entwickelt sich ab dem ersten Lebenstag weiter. Es verbessert seine angeborenen Fähigkeiten, lernt neue Fertigkeiten hinzu und baut seine Fähigkeiten aus. Eltern müssen in den ersten Wochen ihr Baby mit seinen Eigenheiten kennen lernen, da manches anders laufen wird als vorher gedacht.

In den ersten Lebenswochen muss das Baby mit seiner neuen Umwelt vertraut werden. Die wichtigste Erfahrung in dieser Zeit ist, dass es sich jederzeit auf die Nähe und Fürsorge seiner Eltern verlassen kann. Dazu ist es unerlässlich, dass seine Bedürfnisse nach Zuwendung und Nähe, Nahrung, Pflege und Schlaf, Anregung und Austausch zuverlässig und regelmäßig befriedigt werden! Kinder brauchen keine perfekten Eltern, aber sie brauchen zuverlässige Eltern, die ihnen immer Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Mit den nachfolgenden Informationen möchten wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Entwicklungssprünge Ihres Kindes geben. Sie dienen lediglich Ihrer Orientierung. Abweichungen von einigen Tagen / Wochen sind völlig in der Norm!

Alter	Körperliche Entwicklung	Motorik	Kommunikation
0 - 3. Monate	* kann hören * kann unscharf sehen * reagiert auf Geräusche * erkennt vertraute Gesichter	* kann schlucken + saugen * kann kräftig zupacken (Greif- u. Klammerreflex) * kann Kopf bewegen * kann strampeln	* kann schreien * fängt an zu gurgeln und Laute wie ä, o, u zu machen * kann lächeln
ca. 3. - 4. Monat	* beginnt räumlich zu sehen * kann Bewegungen mit den Augen verfolgen * beginnt, nach Dingen zu greifen und diese anzuschauen	* kann in Bauchlage Kopf heben * Beginn der eigenständigen Körperdrehung * kann auf dem Bauch liegend sich auf die Unterarme stützen + Kinn und Schulter leicht heben	* dreht Kopf in Richtung einer Schallquelle * es kennt vielleicht schon seinen Namen
ca. 4. - 6. Monat	* erkennt Personen (Mama, Papa, Oma...) * das Zahnen kann beginnen	* dreht den Kopf * kann sich vom Rücken auf den Bauch drehen * untersucht Dinge mit Mund * kleinere Dinge können von einer Hand in die andere Hand gelegt werden * stützt sich aus Bauchlage mit gestreckten Armen ab * sitzt - erst mit Hilfe, später ohne	* antwortet mit Geräuschen wenn man mit ihm spricht * drückt Bedürfnisse mit verschiedenen Schreien aus * Baby beginnt, Namen von Alltagsgegenständen zu verstehen
ca. ab 7. Monat	* besitzt ca. 30 % der Sehschärfe eines Erwachsenen * erkennt Gegenstände außerhalb seiner Reichweite und will sie erreichen	* greift + hält Dinge gezielt fest (Scherengriff) * kann in etwas hineinbeißen * kann sich hochziehen * lässt Dinge extra fallen	* ahmt Sprechlaute nach * wird sich bewusst, dass sein Schreien Aufmerksamkeit erregt * 1. Wortverständnis (ab 8.M)

Alter	Körperliche Entwicklung	Motorik	Kommunikation
Ab 7. Monat	* beobachtet Handlungen anderer Menschen * fremdelt	* Beginn der eigenständigen Fortbewegung (robben, kriechen, rollen)	* kann Bewegungen mit Lauten kommentieren (dada) * kann auf einfache Fragen reagieren ("Wo ist...?" - Baby wendet sich dorthin)
ca. 10. - 12. Monat	* 50 % der Sehschärfe * kann Geräusche richtig zuordnen (z.B. Telefon)	* sitzt auf einem Stuhl * kann krabbeln, versucht zu laufen * zieht sich an Möbeln hoch * kann klatschen * zeigt auf Dinge, die es haben will * "Pinzettengriff" * setzt sich von alleine auf	* versteht das Wort "Nein" * Kopfnicken, - schütteln * spricht 1. Wort * macht Gesten Erwachsener nach * kann kleine Gesten (wie Winken) benutzen
2. Lebensjahr	* malt gerne * schaut gerne Bücher an * gelegentlich Wutanfälle	* kann laufen * krabbelt Treppen rauf + runter * erkundet seine Umgebung * baut Türme aus 3 Bausteinen * klettert auf Möbel * versucht selbständig zu essen (kann Tasse halten + trinken, kann mit Löffel umgehen)	* hört gerne Geschichten * spricht 2-3-Wort-Sätze * benennt sich selbst mit Vornamen * spricht in der 3. Person von sich * kann Dinge benennen
3. Lebensjahr	* kann Kreise, Linien malen * entwickelt seinen eigenen Willen (Trotzphase) * mag und braucht Rituale, Vorlesen, (Gute-Nacht Geschichte)	* kann hüpfen + auf Zehenspitzen laufen + mit beiden Beinen gleichzeitig hochspringen * kann Türme aus 8 Klötzen bauen * lernt Treppen mit 1 Fuß/Stufe zu steigen * lernt rennen + Dreiradfahren * An- + Ausziehen von Kleidung * Buchseiten einzeln umblättern * sicheres Hantieren mit Gabel und Löffel	* spricht von sich als "Ich" * benutzt "mein", "dein" usw. * führt Selbstgespräche * Aussprache wird deutlich * Fragealter

Quelle: Elternbegleitbuch Alsdorf

Hinweis:

Auf Wunsch erhalten Sie bei der KoKi die Broschüre "Das Baby - Ein Leitfaden für Eltern", in der sehr viele weitere praktische Tipps und Anregungen enthalten sind.
Kontakt KoKi: 09971/78505 oder unter koki@lra.landkreis-cham.de



Angebote im Landkreis zu Entwicklung und Bewegung

Die KoKi Cham bietet das **Elterntrainingsprogramm PAT - Mit Eltern lernen** an. Elterntainerinnen bringen Eltern regelmäßig Infos über den aktuellen Entwicklungsstand ihres Babys mit, erklären wichtige Meilensteine der Entwicklung und zeigen ihnen konkret, wie schon die Allerkleinsten mit einfachsten Mitteln optimal gefördert werden können.

Mehr Infos zum Elterntainingsprogramm finden Sie unter www.pat-mitelternlernen.org und auf der KoKi-Homepage. Bei Interesse an einer Teilnahme wenden Sie sich bitte an die KoKi Cham, Frau Platzer, Tel. 09971/78-505.



Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Cham bietet regelmäßig kostenlose Kurse zum Thema Bewegung für Eltern mit Kleinkindern an. Hier erfahren Sie, wie man auch schon Kleinkinder durch gezielte Bewegung positiv in der Entwicklung fördern kann.

Das aktuelle Programm erhalten Sie beim AELF Cham oder Sie finden es auf der KoKi-Homepage in der Rubrik Termine.

AELF Cham, Frau Schmitz, Schleinkoferstr. 10, 93413 Cham, Tel. 09971/485211

Zudem bietet das **Arche Noah Frauen- und Elternzentrum Furth im Wald**

Eltern-Kind-Kurse zum Thema Bewegung an. Infos finden Sie unter www.arche-noah-opf.de

Auch Eltern-Kind-Gruppen bieten Bewegungs- und Entwicklungsanreize für Kleinkinder.

Die Adressen und Ansprechpartner für Ihren Wohnort finden Sie ab Seite 71.

Spielen - Förderung von Motorik und Sprache

Von Anfang an braucht Ihr Kind eine gute Mischung aus Anregungen und Ruhepausen. Es genießt es, da zu sein wo sich das Familienleben abspielt. Beim Spielen sind Ihren Ideen keine Grenzen gesetzt. Alles, was ihr Baby interessiert mitmacht oder worauf es positiv reagiert, ist gutes Spielen und in diesem Sinne auch „Entwicklungshilfe“ - auch ohne teure und „pädagogisch wertvolle“ Spielzeuge. Anschließend möchten wir Ihnen einige Anregungen mitgeben.

Bespielen Sie Ihr Kind nicht krampfhaft, sondern achten Sie auf seine Reaktionen. Wichtig dabei ist, dass Sie ruck- und stoßhafte Bewegungen vermeiden und das Baby nicht an den Gelenken festhalten!



Spiele in den ersten drei Monaten:

Stimme und Gesicht von Mutter und Vater sind im frühen Säuglingsalter attraktiver als jedes Spielzeug.

Ihr Gesicht entdecken: Abstand zum Baby ca. 20-25 cm, dann näher kommen um sich anfassen zu lassen

Beim Wickeln: streicheln, die Füße hin und her bewegen, Bauch anpusten usw.

Mobile über dem Wickeltisch, Spieluhr am Bett

Kleine Spielzeuge zeigen, drehen und klingen lassen

Eine Rassel langsam vor dem Baby hin und her bewegen

Spielzeug zur Seite bewegen und das Baby nachschauen lassen

Sanftes Schaukeln auf Ihren angewinkelten Oberschenkeln (auch eine empfehlenswerte Haltung zum Fläschchen geben!)

Babys Hände von außen streicheln, bis es die Hände öffnet

Ball treten: Befestigen Sie am Ventil eines kleinen Wasserballs eine kurze Schnur. Halten Sie den Ball knapp über die Füße des Babys. Es wird langsam von sich aus anfangen, den Ball zu treten und sich über die von ihm ausgelöste Reaktion freuen. Erschrecken Sie ihr Baby bitte nicht mit dem Ball, indem Sie ihn direkt über sein Gesicht halten. Lassen Sie das Baby nicht mit der Schnur am Ball unbeaufsichtigt!

Auf dem Ball schaukeln: Sie halten Ihr Baby am Oberkörper gut fest und legen es mit dem Bauch auf den nur weich aufgeblasenen Ball, seine Beine berühren den Boden. So bewegen Sie Ihr Kind sanft vor und zurück.

In der Decke schaukeln: Hier müssen Mama und Papa ran! Legen Sie Ihr Baby mit dem Rücken auf eine Decke und heben Sie es gemeinsam am Kopf- und Fußende an und beginnen, es langsam in der Decke zu schaukeln. Beobachten Sie gut, ob Ihr Baby dieses neue Schwebefühl gut findet oder ob es noch ängstlich reagiert. Dann ist es noch zu klein für dieses Spiel!

Spiele zwischen dem vierten und sechsten Monat:

Greifen nach Spielzeugen und Gegenständen. Alles in den Mund nehmen. Achten Sie dabei bitte darauf, dass Ihr Kind nur Sachen ertastet, die es nicht verschlucken kann!

Fingerspiele: „Vögelchen“ anfliegen und in Babys Hand landen lassen, „Mäuschen“ hochkrabbeln lassen usw.

Locomotive: Sie bewegen Babys Beinchen und machen lustige Geräusche.

Geräuschspiele: Papier zerknüllen, mit einem Kochlöffel auf einen Topf schlagen. Geben Sie anschließend die Dinge dem Baby zum Nachmachen.

Auf den Oberschenkeln spielen: Sie sitzen mit gestreckten Beinen am Boden und legen Ihr Baby bäuchlings und quer über Ihre Oberschenkel. Es soll mit den Händen den Boden berühren und tasten können, zur Variation auch nach verschiedenen Spielzeugen. Stützen Sie es dabei mit einer Hand am Po ab.

Abrollen im Tuch: Das Baby liegt auf dem Rücken auf einem Handtuch/Decke und Sie heben eine Seite davon leicht an. Warten Sie auf seine Reaktion; wenn es ein Bein abhebt, bewegen Sie Tuch und Baby zur anderen Seite hin.

Spiele zwischen dem sechsten und neunten Monat:

Gegenstände mit den Händen erforschen, mit den eigenen Füßen spielen.
Verstecktes entdecken, z.B. "Kuckuck"-Spiel, Spielzeug unter einer umgedrehten Schüssel usw.

Ein- und ausräumen: Schaffen Sie "Kinderschubladen", die nur mit ungefährlichen Gegenständen gefüllt sind und lassen Sie Ihr Kind nach Herzenslust räumen oder stecken Sie Gegenstände in Becher/Eimer.

Töne und Geräusche auslösen: indem es z.B. selbst an der Spieluhr zieht, oder Sie gemeinsam Papier zerknüllen und zerreißen oder auf Kochtöpfen trommeln.

Fliegen: Das Baby sicher am Oberkörper halten, es rauf und runter bewegen. Dabei das Baby ansehen und langsam beginnen.

Entwicklungsschwierigkeiten

Sollten Entwicklungsschwierigkeiten auftreten, kann Ihr Kind durch gezielte Therapie gefördert werden. Kompetente Ansprechpartner nennt Ihnen Ihr Kinderarzt.
Es gilt hier die Devise "je eher, desto besser"!

Frühförderung

Frühförderung wendet sich an Familien mit Kindern, die in den ersten Lebensjahren Auffälligkeiten in ihrer Entwicklung zeigen. Frühförderung können Kinder von Geburt an bis zur Einschulung erhalten.
Für eine erste offene Beratung benötigen Sie noch keine Überweisung des Arztes.

Kindern, die z.B.

- nicht altersentsprechend krabbeln, laufen oder zu sprechen beginnen,
- die häufig stolpern, hinfallen, ungeschickt sind oder aber
- ungewöhnlich ruhig/unruhig, verträumt, ängstlich sind,
- sich beim Spielen wenig ausdauernd und konzentriert zeigen oder
- zu früh zur Welt gekommen sind (Frühchen) sowie
- eine Behinderung aufweisen (z.B. Down-Syndrom)

kann in der Frühförderung geholfen werden.

Gesundheit und Entwicklung

Diese Kinder haben einen gesetzlichen Anspruch auf Frühförderung bis zum Schuleintritt. Für die Eltern entstehen keine Kosten.

Fachleute aus dem heilpädagogisch-psychologischen und medizinisch-therapeutischen Bereich beraten und begleiten Eltern, diagnostizieren den aktuellen Entwicklungsstand des Kindes, fördern es und führen die in Frage kommenden Therapien durch. Da Kinder am besten und einfachsten im Spiel lernen, wird die Entwicklung der Kinder durch gezielte Beschäftigungs- und Spielangebote unterstützt. Im heilpädagogischen Spiel können so z.B. die Freude am Sprechen und der Wortschatz gefördert oder auch die Ausdauer und Konzentration unterstützt werden.

Die Frühförderstelle bietet ihre Hilfe überwiegend zu Hause bei den Familien an. Förderung und Therapie kann auch direkt in der Frühförderstelle Cham, an Kindergärten, Kinderkrippen, oder an einer der Außenstellen stattfinden.

Interdisziplinäre Frühförderstelle Cham

Danziger Str. 6, 93413 Cham, Tel. 09971/200340

E-Mail: info@ifs-cham.de, www.fruehfoerderung-cham.de



Außenstelle Roding, Bürgermeister-Bräu-Straße 5, 93426 Roding-Mitterdorf

Außenstelle Bad Kötzing, Am Regen 13a, 93444 Bad Kötzing

Ergotherapie

Eines der wichtigsten Arbeitsgebiete der Ergotherapie ist die Behandlung entwicklungsverzögerter Kinder. Von Kindern also, die ihren Altersgenossen sozial, kognitiv oder in der Motorik hinterherhinken. Die zum Beispiel Probleme haben, Roller zu fahren, Treppen zu steigen, Schuhe zu binden oder Männchen zu malen. Oder die das, was sie hören, sehen, riechen oder schmecken, nicht angemessen verarbeiten können. Oder ständig unangenehm auffallen, Probleme mit größeren Gruppen haben beziehungsweise keine Freunde finden. Die Ergotherapie für Kinder kann helfen, diese Störungen und Beeinträchtigungen einzuschränken und somit die Handlungsfähigkeit des betroffenen Kindes zu erhöhen und seine Selbstständigkeit im Alltag zu fördern.

Ergotherapie wird bei Bedarf vom Kinder- oder Hausarzt verordnet. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Blaibach:

Gesundheitszentrum Renz, Pechlergasse 15, 93476 Blaibach, Tel. 09941/8566, www.gesundheitszentrum-renz.de

Bad Kötzing:

Physioteam Franz, Pfingstreiterstraße 26, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/904142, www.physioteam-franz.de

Rehazentrum Uschi Martin, Bgm-Seidl-Platz 1, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/8800, info@uschimartin.rehazentrum.de

Chamerau:

GeTFit Ströder GmbH, Bachstraße 46, 93466 Chamerau, Tel. 09971 32757

Therapiezentrum trimmich, Bahnhofstraße 7, 93466 Chamerau, Tel. 09944 307562

Cham:

Ergotherapeutische Praxis A. Schleich, Auf der Schanze 9, 93413 Cham, Tel. 09971/804505

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen, Further Str. 19, 93413 Cham, Tel. 09971/998930,
info@therapiezentrum-cham.de, www.therapiezentrum-cham.de

GeTFit Ströder, Janahofer Str. 5, 93413 Cham, Tel. 09971/32757, info@getfit-stroeder.de, www.getfit-stroeder.de, Termine nach Vereinbarung, auch samstags.
Multiprofessionelles Team mit Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie und Osteopathie, Praxisstandorte auch in Chamerau und Konzell

Die Praxis, Waldschmidtstraße 3, 93413 Cham, Telefon: 09971/310985, info@diepraxis-cham.de
Website: www.diepraxis-cham.de

Furth im Wald:

Rehazentrum Uschi Martin, Dr.-Adam-Voll-Str. 1, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/804884, furth@uschimartin-rehazentrum.de

Lam:

Ergotherapie Plötz, Lohberger Straße 1 a, 93462 Lam, Tel. 09943/903155

Roding:

Praxis für Ergotherapie Simeth und Kober, Regenstraße 9, 93426 Roding, Te. 09461/9132803, ergotherapie.simeth-kober@freenet.de, www.ergo-simeth-kober.de, Termine nach Vereinbarung

Rötzt:

Therapiepunkt Rötzt, Pfarrer-Baumann-Str. 14, 92444 Rötzt, Tel. 09976/200075

Waldmünchen:

Ergotherapiepraxis Vital Team, Marktplatz 3, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/903833, Fax 09972/300537, www.ergotherapie-vitalteam.de

Lam:

Rehazentrum Uschi Martin, Arberstraße 43, 93462 Lam, Tel. 09943/8955, lam@uschimartin-rehazentrum.de

Logopädie

Logopädie ist wichtig für Kinder, die aufgrund verschiedenster Faktoren im Sprechen gehemmt sind. Es gibt sehr verschiedene Sprechstörungen bei Kindern, die sich in zwei große Gruppen unterteilen lassen: Störungen der Bildung von Lauten und Redeflussstörungen (Stottern/Poltern). Logopädie wird bei Bedarf vom Kinder- oder Hausarzt verordnet. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Bad Kötzing:

Rehazentrum Uschi Martin, Bgm-Seidl-Platz1, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/8800, info@uschimartin.rehazentrum.de

Praxis für Logopädie Melanie Schöfer, Zeltendorfer Weg 20, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/947661, Termine nach Vereinbarung. Tiergestützte Therapie mit 2 zertifizierten Therapiebegleitungen (TBD e.V.)

Anklang – Praxis für Logopädie, Isabella Bachl, Torstr. 10, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/9471475

Blaibach:

Gesundheitszentrum Renz, Pechlergasse 15, 93476 Blaibach, Tel. 09941/8566,
www.gesundheitszentrum-renz.de

Cham:

Sprachdschungel - Logopädische Praxis, Theresa Nothaas, Hohenbogenstr. 7, 93413 Cham,
Tel. 09971/803070, Fax: 0971/803071, info@sprach-dschungel.de, www.sprach-dschungel.de,
Termine nach Vereinbarung, Tiergestützte Sprachtherapie

Gesundheitspark am Regenbogen, Further Str. 19, 93413 Cham, Tel. 09971/200320, info@inus.de,
www.inus.de, Multiprofessionelles Team mit Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie.

GeTFit Ströder, Janahofer Str. 5, 93413 Cham, Tel. 09971/32757, info@getfit-stroeder.de,
www.getfit-stroeder.de, Termine nach Vereinbarung, auch samstags.
Multiprofessionelles Team mit Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie und Osteopathie.

Therapiezentrum Cham

Pfarrer-Lukas-Straße 34, 93413 Cham, Tel.: 09971/6836, info@logo-cham.de
www.logo-cham.de

die Praxis

Waldschmidtstraße 3, 93413 Cham, Tel.: 09971/ 310985, info@diepraxis-cham.de, www.diepraxis-cham.de

Lucky's Mimik, Lukas Gabriel, Zwingerweg 5, 93413 Cham, Tel.: 09971/9946287, info@luckys-mimik.de

Praxis Lilie-Lingua, Susann Busch, Waldschmidtstr. 32, 93413 Cham, Tel. 09971/9941433,
info@l-lingua.de, www.lilie-lingua.de

Eschlkam:

Logopädie Praxis Macht, Neukirchner Str. 1, 93458 Eschlkam, Tel.: 09948/9030853,
info@logopaedie-macht.de, www.logopaedie-macht.de

Furth i.W.:

Praxis für Logopädie - Ilona Hinder, Am Lagerplatz 4, 93437 Furth i.W., Tel. 09973/8055344,
praxis@hinder-logopaedie.de, www.hinder-logopaedie.de. Taktkin Therapiekonzept.



Lam:

Praxis für Logopädie Helena Bergbauer, Osserstr. 31, 93462 Lam, Tel. 09943/943366, www.logopaedie-bergbauer.de, Termine nach tel. Vereinbarung. Bei Schluckstörungen speziell für Kleinkinder und Kinder mit Behinderung orofaciale Reorganisation nach Brondo.

Roding:

Praxis für Logopädie Julia Höcherl, Schulstr. 9, 93426 Roding, Tel. 09461/911739, julia-hoecherl@t-online.de; www.logopaedie-roding.de
Termine nach Vereinbarung. Auf Verordnung auch Hausbesuche möglich.

Waldmünchen:

Praxis für Logopädie Staudinger, Marktplatz 8, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/300939, praxis@logopaedie-staudinger.de, www.logopaedie-staudinger.de, Termine nach Vereinbarung.
Kooperationspartner der Interdisziplinären Frühförderstellen Cham und Weiden

Willmering:

Praxis für Sprach-, Sprech- und Schlucktherapie, Chamer Str. 4, 93497 Willmering, Tel. 09971/3925182, czemke.narralog@web.de, Termine nach Vereinbarung.

Osteopathie

Osteopathie bei Säuglingen und Kleinkindern wird immer häufiger angewandt. Aufgrund der Geburt und den damit verbundenen körperlichen Anstrengungen auch für den Säugling gehen inzwischen viele Fachleute davon aus, dass eine osteopathische Behandlung frühzeitig Verspannungen und Fehlstellungen des Kindes, besonders im Nackenbereich, behebt und dadurch z.B. starkes Schreien reguliert werden kann.

Bad Kötzing:

Naturheilpraxis Althammer, Zellertal 1, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/1414, Termine nach Vereinbarung. Osteopathie für Kinder und Heilpraktikerleistungen für Kinder wie z.B. Behandlungen bei Allergien, Infektanfälligkeit usw.

Hubermedic, Andrea Huber, Ludwigstraße 6, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/9552870, info@hubermedic.de



Chamerau:

GetFit Ströder GmbH, Bachstraße 46, 93466 Chamerau, Tel. 09971 32757

Cham:

GetFit Ströder, Janahofer Str. 5, 93413 Cham, Tel. 09971/32757, info@getfit-stroeder.de, www.getfit-stroeder.de

Praxis für Osteopathie und Naturheilverfahren Frode Gran, Auf der Schanze 1, 93413 Cham, 09971/3927925, Praxis-Gran@t-online.de. Osteopathische /craniosacrale Therapie, mikrobiologische Behandlung bei Verdauungsstörungen.

Falkenstein:

Die Physiotherapeuten Andreas Florian & Marion Stenrüter, Parkweg 4, 93167 Falkenstein, Tel. 09462/942524

Furth i. W.:

Zentrum für osteopathische Medizin, Dr.-Adam-Voll-Str. 1, 93437 Furth i.W., Tel. 09973/500190, info@zfom.de

Tiefenbach:

Praxis für Osteopathie und Kinderosteopathie Klaus Lüftner, Pfarrer-Zangl-Str. 4a, 93464 Tiefenbach, Tel. 09673/914636, Termine nach Vereinbarung. Osteopath DO, Heilpraktiker

Roding:

Therapie mit Weitblick - Karin Paa, Windfäng 1 1/2, 93426 Roding, Tel. 09461/914624, karin.paa@therapie-mit-weitblick.de, www.therapie-mit-weitblick.de, Kinesiologie, Osteopathie, Heilpraktik

Praxis Lebensart - Alexander Schmid, Falkensteiner Str. 7, 93426 Roding, Tel. 09461/910110, info@praxis-lebensart-roding.de, www.praxis-lebensart-roding.de, Kinesiologie, Osteopathie, Heilpraktik

Wald:

Praxis für Osteopathie und Naturheilverfahren Florian Andreas und Stenrüter Marion, Irma-Holder-Platz 1, 93192 Wald, Tel. 09463/9823010



Kündigungsschutz (Mutterschutzgesetz)

Vom Beginn der Schwangerschaft an bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung ist die Kündigung durch das Unternehmen bis auf wenige Ausnahmen unzulässig. Das bedeutet, dass die Arbeitgeberseite während dieser Zeit auch nicht zu einem danach liegenden Zeitpunkt kündigen darf. Zum Zeitpunkt der Kündigung muss die Schwangerschaft bereits bestehen. Wird die Frau erst nach Zugang der Kündigung schwanger, gilt das Kündigungsverbot nach dem Mutterschutz nicht. Nimmt die Mutter nach der Geburt des Kindes Elternzeit, so verlängert sich der Kündigungsschutz über die Frist des Mutterschutzgesetzes (vier Monate nach der Geburt) hinaus bis zum Ablauf der Elternzeit. Für befristete Arbeitsverträge gilt der Kündigungsschutz nicht, sie laufen wie zuvor vereinbart trotz Schwangerschaft aus.

Mutterschutzfristen (Mutterschutzgesetz)

Die Schutzfrist beginnt sechs Wochen vor der Entbindung und endet im Normalfall acht Wochen, bei medizinischen Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Entbindung. Wird der errechnete Geburtstermin überschritten, verkürzt sich die Schutzfrist nach der Entbindung nicht.

Ab sechs Wochen vor der Geburt darf die werdende Mutter nur noch dann beschäftigt werden, wenn sie selbst ausdrücklich erklärt, dass sie weiterarbeiten will. Während der Schutzfrist nach der Geburt besteht absolutes Beschäftigungsverbot, die Frauen dürfen auch dann nicht arbeiten, wenn sie dazu bereit wären. Bei Mehrlingsgeburten verlängert sich die Mutterschutzfrist grundsätzlich auf 12 Wochen nach der Geburt. Siehe auch www.familienportal.de

Mutterschaftsgeld

Frauen, die arbeiten und Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten sechs Wochen vor der Geburt und acht bzw. zwölf Wochen nach der Geburt Mutterschaftsgeld. Die Leistung setzt sich i. d. R. zusammen aus dem Mutterschaftsgeld der Krankenkasse (13,- € kalendertäglich) und dem Arbeitgeberzuschuss. Das Mutterschaftsgeld wird jedoch durch den Arbeitgeber vom Lohn oder Gehalt abgezogen. Frauen, die sich in keinem Arbeitsverhältnis befinden, aber Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse mit Anspruch auf Krankengeld sind, können das Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes beantragen. Es gibt auch einmaliges Mutterschaftsgeld für geringfügig Beschäftigte i. H. v. 210 € auf Antrag beim Bundesversicherungsamt.

Kindergeld

Kindergeld können alle erhalten, die in Deutschland ihren Hauptwohnsitz haben. In Deutschland lebende ausländische Familien können Kindergeld beziehen, wenn sie eine gültige Niederlassungserlaubnis besitzen. Das Kindergeld kann bei der Familienkasse bei der Agentur für Arbeit beantragt werden. Wer im öffentlichen Dienst beschäftigt ist, beantragt das Kindergeld bei seiner Personalstelle (aus der Familienkasse des öffentlichen Dienstes).

Das Kindergeld gibt es für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr, für Kinder in der Ausbildung bis zum 25. Lebensjahr, für Kinder ohne Arbeitsplatz bis zum 21. Lebensjahr und zeitlich unbegrenzt für Kinder, die wegen einer Behinderung außerstande sind, sich selbst zu unterhalten.

Die Höhe des Kindergeldes beträgt 250 € je Kind.

Staatliche Leistungen und finanzielle Hilfen

Seit 2016 benötigen Sie zur Beantragung des Kindergeldes sowohl Ihre Steueridentifikationsnummer als auch die Ihres Kindes! Die Steueridentifikationsnummer Ihres Kindes erhalten Sie automatisch einige Wochen nach der Geburt Ihres Kindes in einem Schreiben des Bundeszentralamtes für Steuern.



Hier schicken Sie den Antrag auf Kindergeld hin:

Familienkasse Schwandorf, Wackersdorfer Str. 4, 92421 Schwandorf

Kostenlose Servicenummer 0800/45 555 30

Familienkasse-schwandorf@arbeitsagentur.de, Mo. - Fr. von 8.00 - 18.00 Uhr

Basiselterngeld, ElterngeldPlus & Partnerschaftsbonus

Wer bekommt Elterngeld?

Anspruch auf Elterngeld haben Eltern, die:

- ihre Kinder nach der Geburt selbst betreuen und erziehen,
- nicht mehr als 32 Stunden pro Woche erwerbstätig sind,
- mit ihren Kindern in einem Haushalt leben
- und einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

Neben den leiblichen Eltern können Adoptiveltern und in Ausnahmefällen auch Verwandte bis zum dritten Grad Elterngeld erhalten. Auch Ehe- oder Lebenspartner, die das Kind nach der Geburt betreuen, können unter den gleichen Voraussetzungen Elterngeld beantragen, auch wenn es nicht ihr eigenes Kind ist.

Keinen Anspruch auf Elterngeld haben Paare mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen über 300.000 €, Alleinerziehende von über 200.000 €. Ab 01.04.2024 sinkt diese Grenze auf 200.000 € für Paare und 150.000 € für Alleinerziehende.

Antragstellung

Elterngeld muss schriftlich beantragt werden. Es wird maximal drei Monate rückwirkend nach Antragstellung ausbezahlt. Sie finden den Elterngeldantrag unter www.zbfs.bayern.de/familie/elterngeld

Elterngeldstelle Oberpfalz: ZBFS - Region Oberpfalz, Landshuter Str. 55, 93053 Regensburg

Tel. 0941/7809-00, Fax: 0941/7809-1414, poststelle.opf@zbfs.bayern.de

Bei Fragen zur Antragsstellung steht Ihnen ein Servicetelefon des ZBFS von 8.00-16.00 Uhr unter der Tel. 0931/32090929 zur Verfügung.

„Mehr Infos enthält die Broschüre „Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit - Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz“ des BMFSFJ, zu beziehen bei der KoKi Cham oder unter www.bmfsfj.de



Elterngeld für Mehrlingseltern

Eltern von Mehrlingen haben einen Elterngeldanspruch pro Geburt und erhalten einen Mehrlingszuschlag in Höhe von 300 € für das zweite und jedes weitere Mehrlingskind beim Basiselterngeld, 150 € beim ElterngeldPlus.

Basiselterngeld

Das Elterngeld zum Ausgleich des wegfallenden Erwerbseinkommens ist nach der Höhe des Einkommens vor der Geburt gestaffelt. Das entfallende monatliche Einkommen wird bei einem Nettoeinkommen vor der Geburt von 1240 € und mehr zu 65 %, von 1210 € bis 1230 € zu 66 %, zwischen 1000 € und 1200 € zu 67 % ersetzt, als Obergrenze werden jedoch höchstens 1800 € ausbezahlt. Für nicht erwerbstätige Eltern beträgt das Elterngeld 300 €, geringfügig verdienende Elternteile werden zusätzlich unterstützt, die Ersatzrate kann

in kleinen Schritten von 67 % auf 100 % erhöht werden. Teilzeitarbeit während des Elterngeldbezuges ist mit bis zu 32 Wochenstunden möglich, das Einkommen ist aber in die Berechnung des Elterngeldes einzubeziehen.

Bezugsdauer

Basiselterngeld kann in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes in Anspruch genommen werden. Nur ein Elternteil kann für höchstens zwölf Monate Elterngeld beantragen. Machen beide vom Angebot des Elterngeldes Gebrauch (Partnermonate), wächst der Anspruch um zwei weitere Monate.

Alleinerziehende haben Anspruch auf 14 Monate Elterngeld, wenn das Kind nur in ihren Haushalt lebt und sie entweder alleinsorgeberechtigt sind oder zumindest das Aufenthaltsbestimmungsrecht inne haben.

ElterngeldPlus

Das ElterngeldPlus will die frühere Rückkehr in den Beruf und Teilzeitarbeit fördern. Aus einem Elterngeldmonat werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Dabei ersetzt das ElterngeldPlus, wie das bisherige Elterngeld auch, das wegfallende Einkommen zu 65 bis 100 Prozent. Die Höhe des ElterngeldPlus liegt dabei bei höchstens der Hälfte des monatlichen Elterngeldbetrags, das Eltern ohne Teilzeiteinkommen zustünde.

Auch für Selbstständige, die oftmals früh wieder in den Beruf zurückkehren möchten oder nachlaufende Einnahmen haben, ist das ElterngeldPlus attraktiv. Sie können bis zu 30 Wochenstunden erwerbstätig sein, etwa um den Kontakt zu den Kunden zu halten, und länger Elterngeld beziehen. Zwar wird auch hier, wie beim Basiselterngeld auch, das Einkommen angerechnet, allerdings ist der Freibetrag höher. Und das ElterngeldPlus geht über den 14. Lebensmonat hinaus.

Partnerschaftsbonus

Entscheiden sich Mütter und Väter, zeitgleich als Elternpaar in Teilzeit zu gehen – für vier aufeinanderfolgende Monate parallel und zwischen 25 bis 30 Wochenstunden –, erhalten sie jeweils vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate. Wichtig ist, dass in dieser Zeit mindestens 25, höchstens aber 30 Wochenstunden gearbeitet werden. Diese Stundenzahl darf nicht unter-/überschritten werden. gemacht werden.

Auch Alleinerziehende können den Partnerschaftsbonus für sich nutzen und die Zahl der ElterngeldPlus-Monate deutlich erweitern.

Kombinationsmöglichkeiten

Den Eltern stehen insgesamt bei Vorliegen der Voraussetzungen für die Partnermonate 14 Basiselterngeldmonate zur Verfügung. Diese können sie flexibel in ElterngeldPlus-Monate aufteilen. Hier gilt der Grundsatz: ein Basiselterngeldmonat = zwei ElterngeldPlusmonate.



Staatliche Leistungen und finanzielle Hilfen

So kann z.B. die Mutter insgesamt neun Monate Basiselterngeld beziehen und anschließend für sechs Monate ElterngeldPlus. Der Vater kann gleichzeitig oder im Anschluss zwei Monate Basiselterngeld oder vier Monate ElterngeldPlus beziehen.

Ab dem 15. Lebensmonat des Kindes kann nur noch ElterngeldPlus bezogen werden.

Partnerschaftsbonus-Monate können nur gleichzeitig von beiden Eltern genommen werden.

Eine Änderung ist bis zum Ende des Bezugszeitraums möglich. Lebensmonate, für die bereits Elterngeld gezahlt wurde, können nicht mehr geändert werden. In Fällen besonderer Härte, insbesondere bei Eintritt einer schweren Krankheit, Schwerbehinderung oder Tod eines Elternteils oder Kindes, oder erheblicher Gefährdung der wirtschaftlichen Existenz der Eltern können auch Bezugsmonate geändert werden, in denen bereits Elterngeld gezahlt wurde. Die Änderung ist schriftlich zu beantragen.

Elterngeld für Frühgeborene

Kommt Ihr Kind 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin oder früher auf die Welt, erhalten Eltern zusätzliche Monate Elterngeld, um in dieser herausfordernden Situation mehr Zeit für ihr Kind zu haben. Bis zu 4 zusätzliche Monate Basiselterngeld sind möglich, abhängig vom Geburtstermin.

Konkret erhalten Sie:

- bei einer Geburt mindestens 6 Wochen vor dem errechneten Termin: einen zusätzlichen Monat Basiselterngeld
- bei einer Geburt mindestens 8 Wochen vor dem errechneten Termin: zwei zusätzliche Monate Basiselterngeld
- bei einer Geburt mindestens 12 Wochen vor dem errechneten Termin: drei zusätzliche Monate Basiselterngeld
- bei einer Geburt mindestens 16 Wochen vor dem errechneten Termin: vier zusätzliche Monate Basiselterngeld.

Die zusätzlichen Basiselterngeld-Monate können auch als ElterngeldPlus-Monate genommen werden.

Wie werden Elterngeld und andere Leistungen aufeinander angerechnet?

Mutterschaftsgeld einschließlich des Arbeitgeberzuschusses wird auf das Elterngeld voll angerechnet.

Entgeltersatzleistungen wie z.B. Arbeitslosengeld oder Rentenzahlungen mindern den Elterngeldanspruch. In jedem Fall erhalten die Anspruchsberechtigten jedoch neben diesen Entgeltersatzleistungen Elterngeld in Höhe von 300 €. Beim Arbeitslosengeld II werden die 300 € Elterngeld voll auf das Einkommen angerechnet. Alle Elterngeldberechtigten, die ALG II, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag beziehen und vor der Geburt des Kindes erwerbstätig waren, erhalten einen Elterngeldfreibetrag von maximal 300 €. Bis zu dieser Höhe bleibt das Elterngeld anrechnungsfrei und steht also zusätzlich zur Verfügung.

Bei Unterhaltsansprüchen wird das Elterngeld nur dann bei der Einkommensermittlung berücksichtigt, wenn es 300 € übersteigt.

Den Antrag sowie weiteres Infomaterial finden Sie unter www.zbfs.bayern.de/familie/elterngeld



Die Entscheidung, welche der einzelnen Leistungsarten in welchem Zeitraum für Sie am günstigsten ist, hängt von Ihren persönlichen Lebensverhältnissen ab und kann deshalb nur von Ihnen selbst getroffen werden. Sie können Ihre Bezugsmonate und Leistungsarten individuell unter www.familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner planen.

Elternzeit

Ein Anspruch auf Elternzeit besteht für jeden Elternteil zur Betreuung und Erziehung seines Kindes bis zur Vollendung dessen dritten Lebensjahres. Während der Elternzeit ruhen die Hauptpflichten des Arbeitsverhältnisses. Das Arbeitsverhältnis bleibt aber bestehen und nach Ablauf der Elternzeit besteht ein Anspruch auf Rückkehr auf den ursprünglichen Arbeitsplatz bzw. auf einen, der mit dem vorherigen vergleichbar ist.

Hier die wichtigsten Regelungen:

Gemeinsame Elternzeit

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

Flexible 24 Monate

Es können bis zu 24 Monate Elternzeit zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes beansprucht werden. Eine Zustimmung des Arbeitgebers ist nicht erforderlich. Der Arbeitgeber kann eine Elternzeit in diesem Zeitraum nur aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen.

Anmeldefristen

Spätestens sieben Wochen vor ihrem Beginn muss die Elternzeit, die zwischen der Geburt des Kindes und seinem dritten Geburtstag liegt, schriftlich gegenüber dem Arbeitgeber verlangt werden. Das gilt auch, wenn sich die Elternzeit unmittelbar an die Geburt des Kindes (z. B. Elternzeit des Vaters) oder an die Mutterschutzfrist anschließen soll. Soll die Elternzeit mit der Geburt des Kindes beginnen (Elternzeit Vater), muss die Anmeldung spätestens sieben Wochen vor dem errechneten Geburtstermin erfolgen. Die Mutter muss ihre Elternzeit spätestens sieben Wochen vor Ablauf der gesetzlichen Mutterschutzfrist anmelden. Die Anmeldefrist für die Elternzeit für den Zeitraum zwischen dem dritten und achten Geburtstag des Kindes beträgt 13 Wochen.

Zulässige Teilzeitarbeit während der Elternzeit

Während der Elternzeit ist eine Teilzeiterwerbstätigkeit von bis zu 30 Wochenstunden zulässig. Bei gleichzeitiger Elternzeit können die Eltern somit insgesamt 60 Wochenstunden (30 + 30) erwerbstätig sein. Damit besteht die Möglichkeit, auch während der Elternzeit das Familieneinkommen in einem gewissen Umfang zu sichern. Sowohl Vater als auch Mutter sind so nicht gezwungen, ihre Erwerbstätigkeit zu unterbrechen und können die Betreuung ihres Kindes selbst übernehmen.

Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht ein Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit in der Elternzeit im Rahmen von 15 bis 30 Wochenstunden. Der Anspruch gilt in allen Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten. Ein Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit besteht nicht, wenn dringende betriebliche Gründe dem entgegenstehen. Es besteht ein Rückkehranspruch zur vorherigen Arbeitszeit nach Ende der Elternzeit.

Kündigungsschutz in der Elternzeit

Ab dem Zeitpunkt, ab dem die Elternzeit angemeldet worden ist, frühestens jedoch acht Wochen vor Beginn der Elternzeit sowie während der Elternzeit, darf die Arbeitgeberin bzw. der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis nicht kündigen. Nur in besonderen Fällen kann ausnahmsweise eine Kündigung für zulässig erklärt werden. Die Klärung der Zulässigkeit erfolgt durch die für den Arbeitsschutz zuständige oberste Landesbehörde oder einer von ihr bestimmten Stelle.

Großelternzeit

Auch Großeltern haben Anspruch auf Elternzeit, wenn ihre Kinder minderjährig sind oder während der Schulzeit beziehungsweise Ausbildung ein Kind bekommen. Sie können dann bei ihrem Arbeitgeber eine „Großelternzeit“ beantragen.

Krankenversicherung während Elterngeldbezug und in der Elternzeit

In der gesetzlichen Krankenversicherung besteht die Pflichtmitgliedschaft fort, solange Elterngeld bezogen wird. Auch die Mitgliedschaft freiwillig Versicherter besteht fort. Für versicherungspflichtige Studentinnen besteht die Beitragspflicht fort, wenn sie immatrikuliert bleiben. Für diejenigen, die vor der Geburt des Kindes familienversichert waren, ändert sich nichts.

Privat Krankenversicherte bleiben für die Dauer der Mutterschutzfristen sowie der Elternzeit weiterhin privat krankenversichert, sie können nicht in die beitragsfreie Familienversicherung des Ehegatten aufgenommen werden. Angestellte, die privat versichert sind, müssen ihre Versicherungsprämien weiter selbst tragen, und zwar auch den bisher von der Arbeitgeberseite übernommenen Anteil.

Bevor Sie Elternzeit beantragen, sollten Sie sich in jedem Fall von Ihrer Krankenkasse beraten lassen!



Familiengeld

Das bayerische Familiengeld erhalten alle Eltern im zweiten und dritten Lebensjahr ihres Kindes. Die Eltern werden mit 250 € pro Monat und Kind unterstützt. Ab dem dritten Kind gibt es 300 € monatlich. Das Familiengeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

ZBFS Oberpfalz, Landshuter Str. 55, 93053 Regensburg, poststelle.opf@zbfs.bayern.de
Tel. 0941/7809-00 (Vermittlung), Fax 0941/7809-1414, www.zbfs.bayern.de

Familienzuschuss

Seit 1. April 2019 werden das 1. und 2. Kindergartenjahr mit 100 € / Monat bezuschusst. Die Abwicklung läuft direkt über die Kommunen.

KiZ - Der Zuschlag zum Kindergeld

Den Kinderzuschlag (KiZ) bekommen Eltern mit niedrigem Einkommen und wird Eltern zusätzlich zum Kindergeld ausbezahlt. Um den KiZ zu erhalten, müssen die Familien ein gewisses Einkommen selbst verdienen (Paare 900 €, Alleinerziehende 600 €).

Die Eltern dürfen allerdings auch nicht zu viel Einkommen erwirtschaften, mit steigendem Einkommen verringert sich der KiZ-Betrag.

Der KiZ-Betrag kann pro Kind monatlich bis zu 250 € betragen.

Für die Berechnung werden mehrere Faktoren wie beispielsweise Einkommen, Wohnkosten, Familiengröße oder Alter der Kinder herangezogen.

Erhalten Familien den KiZ, müssen sie keine Kita-Gebühren mehr bezahlen.

Ihnen stehen außerdem Leistungen für Bildung und Teilhabe zu.

Der KiZ wird bei der Familienkasse Schwandorf beantragt. Der Antrag kann auch online gestellt werden.

Mit dem KiZ-Lotsen der Familienkasse kann überprüft werden, ob ein Anspruch auf Kinderzuschlag besteht:
www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse



Familienkasse Schwandorf, Wackersdorfer Str. 4, 92421 Schwandorf,
Familienkasse-Schwandorf@arbeitsagentur.de, Tel. 0800/45 555 30 (kostenfrei), Fax 09431/200149

Beistandschaft

(Geltendmachung von Unterhalt und Vaterschaftsfeststellung)

Eltern sind ihrem Kind gegenüber zu Unterhaltszahlungen verpflichtet. Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, leistet seinen Beitrag in Form des sog. Naturalunterhalts (Wohnung, Essen, Bekleidung, Betreuung usw.). Der Elternteil, bei dem sich das Kind nur zum Umgang aufhält, ist barunterhaltspflichtig.

Die Höhe des Barunterhalts ist einkommensabhängig und wird von der sog. Düsseldorfer Tabelle vorgegeben. Auskünfte hierüber erteilt Ihnen das Amt für Jugend und Familie Cham. Hier kann der Elternteil, bei dem das Kind lebt, sich kostenlos beraten lassen und auf Wunsch eine sog. Beistandschaft errichten lassen. Das Amt für Jugend und Familie Cham vertritt dann Ihr Kind bei Angelegenheiten der Unterhaltsfeststellungen, bei Bedarf auch vor Gericht. Gleiches gilt auch für Feststellung der Vaterschaft. Mehr Infos auf Seite 59.

Landratsamt Cham, Amt für Jugend und Familie, Rachelstr. 6, 93413 Cham,
Frau Vogl, Tel. 09971/78-552 und Frau Wagner, Tel. 09971/78-309

Unterhaltsvorschuss

Leistet der unterhaltspflichtige Elternteil nur unregelmäßig, keinen oder nicht den vollständigen Barunterhalt, kann beim Amt für Jugend und Familie Cham Unterhaltsvorschuss beantragt werden. Der Unterhaltsvorschuss wird unter bestimmten Voraussetzungen bis zum 18. Lebensjahr bezahlt, und beträgt für Kinder unter 6 Jahren 187 € monatlich, für Kinder von 6 bis 12 Jahren 252 € und ab 12 Jahren 338 € monatlich.

Bitte beachten Sie, den Antrag rechtzeitig zu stellen, da der Unterhaltsvorschuss ab Antragsstellung geleistet wird!



Landratsamt Cham, Amt für Jugend und Familie, Rachelstr. 6, 93413 Cham
Frau Frank, Tel. 09971/78-547, Frau Bergbauer, Tel. 09971/78-274, Frau Hilpl Tel. 09971/78-302,
Herr Böhm Tel. 09971/78-878, Frau Bücherl Tel. 09971/78-105, Frau Juschin Tel. 09971/78-109,
Frau Lebedieva Tel. 09971/78-673 und Frau Wache Tel. 09971/78-161.

Betreuungsunterhalt

Es gibt den so genannten Betreuungsunterhalt für Mütter und Väter, die ein gemeinsames Kind betreuen, gleich, ob sie miteinander verheiratet waren oder nicht.

Betreut ein Elternteil ein gemeinsames Kind, so kann er vom anderen Elternteil Unterhalt für mindestens 3 Jahre nach der Geburt verlangen.

Um prüfen zu lassen, ob und in welcher Höhe Ihnen Betreuungsunterhalt zusteht, wenden Sie sich bitte an einen Anwalt, der Ihre Ansprüche prüfen wird und Sie dem Unterhaltspflichtigen gegenüber vertreten kann.

Betreuungskosten

Berufstätige Eltern können für jedes Kind bis zum 14. Lebensjahr zwei Drittel aller Betreuungskosten (z. B. für Kindergarten, Hort) mit bis zu 4.000 € jährlich steuerlich geltend machen. Die Kosten müssen von den Eltern durch Rechnungen, Quittungen und / oder Gebührenbescheide belegt werden.

Weiter können einkommensschwache Eltern(teile) beim Amt für Jugend und Familie Cham einen Antrag auf Kostenübernahme der Tagespflege- oder Kinderkrippenbeiträge stellen. Kinder, deren Eltern Wohngeld beziehen, sind von den KiTa-Kosten befreit. Mehr Infos auf Seite 66.

Amt für Jugend und Familie, Rachelstr. 6, 93413 Cham, Frau Weindl Tel. 09971/78-380

Freistellung von der Arbeit wegen Erkrankung des Kindes

Erkrankt ein Kind unter zwölf Jahren, haben beide Elternteile Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für jeweils zehn Arbeitstage im Jahr pro Kind. Bei Alleinerziehenden erhöht sich der Anspruch auf 20 Arbeitstage im Jahr. Bei mehreren im Haushalt lebenden Kindern gibt es einen Höchstsatz von jeweils 25 Arbeitstagen pro Jahr für die Eltern, für Alleinerziehende dementsprechend höchstens 50 Arbeitstage. Grundsätzlich ist die Freistellung bezahlt. Sie wird jedoch durch Tarif- und Arbeitsverträge häufig ausgeschlossen. Ist dies der Fall, erhalten sie nach SGB V für den Zeitraum der Pflege des kranken Kindes von der Krankenkasse ein Kinderkrankengeld als Ersatz für das ausfallende Gehalt. (67% des normalen Gehalts)

Über die notwendigen Voraussetzungen informiert Sie Ihre Personalstelle oder Ihre Krankenkasse!

Haushaltshilfe

Erkranken Sie als hauptbetreuender Elternteil eines oder mehrerer Kinder unter 13 Jahren in einem Ausmaß, der eine Versorgung von Haushalt und Kindern unmöglich macht, können Sie bei der Krankenkasse einen Antrag auf Haushaltshilfe stellen. Diese Hilfe kann mit bis zu maximal acht Stunden täglich bis zu 26 Wochen im Jahr gewährt werden.

Wenden Sie sich dazu an Ihren behandelnden Arzt, der Ihnen auch das benötigte Attest ausstellen kann.

Mehrlingsgeburten

Um die großen wirtschaftlichen Belastungen von Familien mit Drillingen, Vierlingen und Fünflingen zu mildern, gewährt die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ aus Mitteln des Freistaates Bayern eine einmalige Beihilfe in Höhe von 515 € pro Kind.

Näheres dazu unter www.baer.bayern.de



Arbeitslosengeld II (ALG II oder „Hartz IV“)

Wann habe ich Anspruch auf Leistungen nach dem 2. Sozialgesetzbuch (SGB)?

Wenn Personen, die in einer Familie („Bedarfsgemeinschaft aus Eltern(teil) mit Kind oder Kindern“) in einem Haushalt leben und ihren Lebensunterhalt (= Bedarf) nicht (vollständig) aus eigenem Einkommen oder Vermögen bestreiten können, sind sie hilfebedürftig im Sinne des SGB II. Der gewöhnliche Aufenthalt muss in Deutschland sein.

Welche Leistungen gibt es im SGB II?

Für die Lebenshaltungskosten (z. B. Essen, Hygiene, Haushaltsstrom, Kleidung) gibt es den Regelbedarf

Es gibt zusätzlich auch einige Mehrbedarfe, etwa bei Schwangeren ab der 13. Woche oder Alleinerziehenden mit Kindern bis 18 Jahren.

Hinzu kommen Kosten für Miete oder, bei Besitzern eines Eigenheimes, die entsprechenden Hauslasten. Obergrenze sind in allen Fällen die angemessenen Kosten, bezogen auf die Familiengröße. Die Miete setzt sich zusammen aus Kaltmiete, den kalten Nebenkosten (vor allem Müll, Wasser, Kanal, Grundsteuer, Kaminkehrer) sowie angemessenen Heizkosten. Entsprechendes gilt für Eigenheim (hier Schuldzinsen ohne Tilgung an Stelle der Kaltmiete). Details finden Sie auf der Internetseite des Jobcenters Cham unter www.jobcenter-cham.de

Soweit keine anderweitige Pflichtversicherung besteht, werden an die Krankenkasse Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt; ist eine Person allein wegen der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung hilfebedürftig, kommt ein Zuschuss bis zur Höhe des Mindestbeitrages in Frage (bei privat Versicherten, die nicht in die gesetzliche Krankenversicherung wechseln können, bis zur Höhe des halbierten Basistarifs der privaten Krankenversicherung).

Welches Einkommen wird auf meinen Bedarf angerechnet?

Grundsatz: Es müssen sich Partner gegenseitig sowie ihre (Stief-)Kinder bis 25 Jahren aus ihrem Einkommen und Vermögen unterstützen.

Einkommen:

Grundsätzlich wird jedes Einkommen angerechnet. Gewisse staatliche Leistungen sind (teilweise) anrechnungsfrei. Auch hier können Sie sich auf der Homepage unter www.jobcenter-cham.de über Details informieren.

Auch Unterhalt und Kindergeld werden als Einkommen angerechnet.

Bei Erwerbseinkommen gibt es gestaffelte Freibeträge. Es gilt ein Grundfreibetrag von 100 €; soweit das Bruttoeinkommen höher ist, ein Freibetrag von weiteren 20 % bis zu einem Brutto von 1000 €; schließlich ein Freibetrag von 10 % für das Brutto zwischen 1000 bis 1200 € (bzw. bis 1500 €, wenn ein minderjähriges Kind im Haushalt lebt oder vorhanden ist).

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Merkblatt für Arbeitslosengeld II. Dieses Merkblatt händigt Ihnen auf Anfrage das Jobcenter Cham gerne aus.

Jobcenter im Landkreis Cham, Amtsamtstraße 8, 93413 Cham,
jobcenter-cham@jobcenter-ge.de, www.jobcenter-cham.de

Bei konkreten Fragen wenden Sie sich bitte direkt an das Jobcenter Cham. Mo.-Fr. von 8.00 - 12.00 können Sie hier Ihre Fragen direkt stellen. Die Telefonnummer Ihres Ansprechpartners finden Sie unter www.jobcenter-cham.de/index.php/kontakte



Leistungen für Bildung und Teilhabe

Das Bildungspaket unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien die Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II, Sozialgeld), Leistungen nach dem SGB XII (Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung bei Erwerbsminderung), Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG), Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten.

Folgende Leistungen können beantragt werden:

- eintägige Schul- und Kindertagesstättenausflüge und mehrtägige Klassen- und Kindertagesstättenfahrten für Schüler / Schülerinnen* und für Kinder, die eine Kindertageseinrichtung besuchen
- Lernförderung für Schüler / Schülerinnen*
- gemeinschaftlichen Mittagsverpflegung für Schüler / Schülerinnen* und für Kinder, die eine Kindertageseinrichtung besuchen oder für die Kindertagespflege geleistet wird
- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres in Höhe von maximal 15 € pro Monat (z.B. Mitgliedsbeiträge für Vereine oder Musikunterricht)
- Schulbedarf für Schüler / Schülerinnen*
- Schülerbeförderungskosten für Schüler / Schülerinnen*

* Schüler / Schülerinnen sind alle Personen, die noch keine 25 Jahre alt sind, eine allgemeinbildende oder berufsbildende Schule besuchen und keine Ausbildungsvergütung erhalten.

Landratsamt Cham, Rachelstraße 6, 93413 Cham

für Bezieher von SGB XII-Leistungen, Kinderzuschlag oder Wohngeld:

Frau Weishaupt, Tel. 09971/78-541, fabiola.weishaupt@lra.landkreis-cham.de

für Bezieher von Leistungen nach dem AsylbLG:

Frau Rädlinger, Tel. 09971/78-211, verena.raedlinger@lra.landkreis-cham.de

Beim Bezug von SGB-II-Leistungen wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Leistungssachbearbeiterin/ Ihren zuständigen Leistungssachbearbeiter beim Jobcenter Cham.



Wohngeld

Wohngeld ist eine Form des Mietzuschusses bei Mietwohnungen oder eines Lastenzuschusses bei Eigenwohnraum, das bei niedrigem Familieneinkommen gewährt wird. Die Höhe hängt von den im Haushalt lebenden Mitgliedern, der Höhe des Gesamteinkommens und der Höhe der zuschussfähigen Miete oder Belastung ab.

Wird ALG II und Sozialgeld nach SGB II, Hilfe zum Lebensunterhalt oder Hilfen bei Erwerbsminderung nach SGB XII bezogen, die die Unterkunftskosten einschließen, kann kein Wohngeld beantragt werden.

Familien die Wohngeld beziehen, sind seit 01.08.2019 von den Kita-Gebühren befreit.

Information und Anträge hierzu:

Landratsamt Cham, Wohngeldstelle, Rachelstraße 6, 93413 Cham,

wohngeld@lra.landkreis-cham.de

A-H Herr Dietmar Irrgang, Tel. 09971/78-258, I-Mt Frau Claudia Babl, Tel. 09971/78496;

Mu-Z Frau Ulrike Hastreiter, Tel 09971/78-561

Wohnberechtigungsschein

Wenn Sie eine Sozialwohnung mieten möchten, benötigen Sie einen sog. Wohnberechtigungsschein. Sozialwohnungen sind in Deutschland staatlich gefördert und deshalb ist der Mietpreis gebunden.

Die Anträge für den Wohnberechtigungsschein umfassen:

- Antrag auf Feststellung der Wohnberechtigung
Diese Berechtigung ist einkommensabhängig.
Die Einkommensgrenzen sind abhängig von der Anzahl der Haushaltsangehörigen.
- Einkommenserklärung für Antragsteller/in
- Einkommenserklärung für weitere Haushaltsangehörige

Informationen und Anträge hierzu:

Landratsamt Cham, Wohnraumförderung, Rachelstraße 6, 93413 Cham, Tel. 09971/78-586,

bettina.gruber@lra.landkreis-cham.de



Günstig einkaufen

Kleidung

Chamer Truhe

Malteser Cham, Altenstadter Str. 13, 93413 Cham, Frau Heindl, Tel. 09971/8974083

Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr, Mo und Do 14-16 Uhr

Laden Extravagant - Haus am Klosterberg

BRK Cham, Ludwigstr. 16a, 93413 Cham,

Öffnungszeiten: Di. 9.00 - 11.00 Uhr, Do. 16.00 - 18.00 Uhr, Fr. 13.00 - 15.00 Uhr

Kleiderstadl Furth i.W.

Kreuzkirchstraße 14, 93437 Furth im Wald, Frau Schönberger, Tel. 09971/8974056

Öffnungszeiten: Mo., Di., Fr. 08.30 - 12.00 Uhr, Mi. + Fr. 15.00 - 18.00 Uhr

Kleiderkammer Lam

Arberstraße 62, 93462 Lam, Tel. 09943/2483 (Frau Anna Frisch), Tel. 09943/2424 (Frau Rosmarie Geiger)

Öffnungszeiten: Mittwoch, 10.00 - 12.00 Uhr, 15.00 - 17.00 Uhr

Kleiderstadl Malta Roding

Malteser Roding, Landgerichtsstr. 13, 93426 Roding, (im alten Landratsamt), Frau Nicklas

Tel. 09971/8974055

Öffnungszeiten: Mo. + Do. 9.00 - 11.00 Uhr und 16.00 - 18.00 Uhr

Kleiderstadl Wald

Sportplatz-Ringstr. 20, 93192 Wald, Frau Nicklas, Tel. 09971/8974055

Öffnungszeiten: Mo. + Mi. 09.00 - 11.00 Uhr und Mo. 14.00 - 16.00 Uhr, jeden ersten Samstag im Monat von 09.00 - 11.00 Uhr

Bad Kötzing

Mode für Alle, Marktstr. 9, 93444 Bad Kötzing

Öffnungszeiten: Di.+Mi. 09.00 - 12.00 Uhr, Fr. 09.00 - 12.00 Uhr

Kleiderstadl Waldmünchen

Bahnhofstr.28, 93449 Waldmünchen, Herr und Frau Lindner, Tel. 09971/8974057

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 9-12 Uhr und 15-17:30 Uhr

Kleiderkammer Falkenstein

BRK Falkenstein, Bahnhofstr. 5, 93167 Falkenstein, Tel. 0151/61301488, Öffnungszeiten: Sa. 10-11 Uhr



Möbel, Kinderspielsachen

Kostengünstige, gut erhaltene Möbel, Kinderspielsachen und andere Wohnungseinrichtungsgegenstände können Sie beziehen bei:

Sozialkaufhaus - Möbel, Spielsachen und mehr

Diakonisches Werk, Altenstadter Str. 19, 93413 Cham, Tel. 09971/1359716

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 16.00 Uhr, Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

In allen o.g. Einrichtungen können Sie auch gelegentlich gut erhaltene Kindererstaattung (wie Kinderwagen, Maxi-Cosy etc.) bekommen. Bei Bedarf erkundigen Sie sich bitte einfach bei den Einrichtungen direkt!

Hinweis:

Alle o.g. Einrichtungen nehmen gerne gut erhaltene Gebrauchsgüter entgegen.

Kleidung muss direkt in den Einrichtungen abgegeben werden, Möbel werden bei Ihnen zu Hause abgeholt! Bitte setzen Sie sich dazu direkt mit den Einrichtungen in Verbindung.



Stiftungen

Verschiedene Stiftungen stellen werdenden Müttern, Alleinerziehenden oder Familien mit vielen Kindern im Bedarfsfall finanzielle Mittel zur Verfügung.

Die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ beispielsweise unterstützt bedürftige werdende Mütter bei den Anschaffungskosten der Baby-Erstaattung oder bei unverschuldeten Notsituationen in den ersten drei Lebensjahren des Kindes. Wichtige Zugangsvoraussetzung ist der bereits in der Schwangerschaft erfolgte Kontakt zu einer Schwangerschaftsberatungsstelle.

Nähere Informationen und Hilfe bei der Antragsstellung erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen (siehe Seite 50).

Lebensmittelausgaben

Einige gemeinnützige Einrichtungen bieten gegen einen kleinen symbolischen Obulus qualitativ hochwertige Lebensmittel an. Einkaufen können hier Menschen mit geringem Einkommen, ALG II- oder Sozialhilfebezug oder Familien in Notlagen, die einen Berechtigungsschein vorlegen können. Berechtigungsscheine erstellen das Jobcenter, das Sozialamt, die Diakonie (Tel. 09971/994742 vormittags), der Caritasverband Cham (Tel. 09971/84690) und für Bad Kötzing die Stadtverwaltung (Tel. 09941/602108).

Die Tafel Cham, Rindermarkt 8, 93413 Cham, Tel. 09971/804460

Öffnungszeiten Donnerstag 13 -17 Uhr

Die Tafel Bad Kötzing, Bahnhofstr. 9, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/906222

Öffnungszeiten Di. 10.30 - 12.00 Uhr, Fr. 12.00 - 13.30 Uhr

Gestriges Brot und mehr Furth i.W. (Lebensmittel), Kreuzkirchstr. 14, 93437 Furth i.W.,

Öffnungszeiten Mi. 9.30 - 12.00 Uhr

Gestriges Brot Furth i.W. (Backwaren), Kreuzkirchstr. 14, 93437 Furth i.W.,

Öffnungszeiten Fr. 9.30 - 11.30 Uhr

Gestriges Brot und mehr Waldmünchen, Bahnhofstr. 28, 93494 Waldmünchen,

Öffnungszeiten Mi. 14.00 - 15.30 Uhr

Koordinationsstelle Frühe Kindheit - KoKi



Die KoKi ist eine präventive Anlaufstelle für alle werdenden Eltern sowie Familien mit Kindern von 0-3 Jahren.

Ziele dabei sind immer die Förderung einer positiven Entwicklung Ihres Kindes, die Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz, die gezielte Unterstützung in belastenden Alltagssituationen und die frühzeitige Vermeidung von Überforderung.



Dabei wird immer die individuelle Lebenslage der Familie berücksichtigt, wie z.B. Erschöpfung im Alltag, Unsicherheit, Überforderung, gesundheitliche Probleme, finanzielle Sorgen oder mangelnde Unterstützung durch Familie und Freunde.

Angebote der KoKi:

Unser Ansatz ist es, Ihnen frühzeitige und niederschwellige Hilfen zu vermitteln durch:

- Beratung bei Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind, Verhaltensauffälligkeiten beim Kind oder individuellen Belastungen
- Auch telefonisch bieten wir Ihnen kurzfristige Beratung zu jeglichen Fragen rund um die Frühe Kindheit.
- Aufsuchende Beratung, d.h. auf Wunsch Hausbesuche oder auch Begleitung zu Terminen bei Ämtern, Ärzten u.a.
- Ansprechpartner bei der Suche nach Fachangeboten
- Vermittlung von Frühen Hilfsangeboten der KoKi (siehe nächste Seite)
- Vermittlung Früher Hilfen anderer Träger
- Vermittlung weiterführender Angebote anderer Träger/Einrichtungen
- Eigene Angebote und Kurse für Eltern mit Neugeborenen und Kleinkindern

Koordinationsstelle Frühe Kindheit (KoKi), Further Straße 18, 93413 Cham,
www.landkreis-cham.de/KoKi

Barbara Geiger, Tel. 09971/78-300, barbara.geiger@lra.landkreis-cham.de

Ilona Jilek, Tel. 09971/78-506, ilona.jilek@lra.landkreis-cham.de

Stefanie Platzer, Tel. 09971/78-505, stefanie.platzer@lra.landkreis-cham.de



Besuchen Sie uns auch auf Facebook oder Instagram unter:



Facebook: KoKi Cham



Instagram: koki_cham

Frühe Hilfen für Familien

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Begleitung. Frühe Hilfen richten sich insbesondere an Familien, die das Gefühl haben, im Alltag mit ihrem Kind überfordert zu sein und sich Unterstützung wünschen.

Eltern können die Angebote auf Wunsch nutzen. Sie sind kostenlos und einfach zu erhalten.



Ihre Möglichkeiten im Landkreis Cham:



Anleitung schafft Sicherheit im Umgang mit dem Kind. Erfahrene Fachkräfte unterstützen bei Herausforderungen in der Versorgung oder Erziehung z.B. durch Anleitung bei der Versorgung, oder durch pädagogische Unterstützung in der „Trotzphase“.

Entlastung schafft für Eltern in besonderen Belastungssituationen Möglichkeiten zur Erholung im Alltag, z. B. durch stundenweise Unterstützung bei der Kinderbetreuung.

Gruppenangebote und Kurse rund um die Frühe Kindheit vermitteln Wissen und schaffen damit Sicherheit. Außerdem bieten sie den Austausch mit anderen Eltern in ähnlichen Lebenssituationen.

Wenn Fragen auftauchen

Elternttraining PAT – Mit Eltern lernen

Eltern stärken, Kinder fördern - von Anfang an!

Das ist das Motto von PAT, einem Hausbesuchsprogramm zur Elternbildung und frühkindlichen Förderung. Ziel ist es, Eltern alle Informationen, jede Unterstützung und die Ermutigung zu geben, die sie brauchen. So können sie ihren Kindern zu einer optimalen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren verhelfen.

Speziell geschulte Elterntainerinnen informieren, unterstützen und begleiten Familien ab der Schwangerschaft. Auf der Basis einer vertrauensvollen Beziehung unterstützen diese in regelmäßigen Kontakten die Familien bis zum dritten Lebensjahr, um den Kindern zu helfen, sich in den entscheidenden ersten Lebensjahren optimal entwickeln zu können und so die Bildungschancen der Kinder zu verbessern.

Die Besuche unterteilen sich in die drei Themenbereiche „Eltern-Kind-Aktivität“ (angeleitetes, förderndes Spiel), „Entwicklungsorientiertes Erziehungsverhalten“ (Informationen über die aktuelle Entwicklungsstufe des Kindes und dem guten Umgang damit) und „Wohl der Familie“ (Raum für Fragen des Alltags).

Regelmäßig werden auch gemeinsam Fragebögen zum aktuellen Entwicklungsstand ausgefüllt, um die körperliche, sprachliche, motorische und emotionale Entwicklung des Kindes gut im Blick behalten zu können.

Kein Antrag, keine Kosten!

Unsere Angebote sind einfach zu bekommen und immer kostenlos.

Rufen Sie uns einfach an (09971 78 505), oder schreiben Sie uns uns, gern auch über Social

Durch die KoKi werden die Zugangsvoraussetzungen sowie der tatsächliche Hilfebedarf im persönlichen Gespräch festgestellt. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, kann die Hilfe zeitnah beginnen.

Schriftliche Antragstellung ist nicht notwendig, die Hilfe ist außerdem für Sie kostenlos!



Weitere Angebote rund um die Frühe Kindheit

Mein Baby & ich - unser gemeinsamer Start

Der kostenlose Onlinekurs möchte Schwangere und frischgebackene Eltern an fünf Terminen mit wichtigen Informationen zur Anfangszeit mit einem Neugeborenen versorgen.

Die erfahrene Referentin Nancy Moleda, Kinderkrankenpflegerin mit der Weiterbildung zur Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, thematisiert folgende Schwerpunkte:

- Schlaf, Baby schlaf - rund ums Thema Schlafen
- Säuglingspflege und Handling
- Urvertrauen und Bindung
- Milch und Brei - was braucht mein Baby?
- Was ich noch wissen möchte - Raum für meine Fragen und Wünsche

Der Onlinekurs findet monatlich statt, die genauen Termine finden Sie auf der KoKi-Homepage in der Rubrik „Termine“. Eine Anmeldung ist bei der KoKi Cham, Tel. 09971/78300 möglich.

Stillcafe Glückskind

Die erfahrene Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC Sandra Lindinger bietet im Stillcafe Glückskind stillenden Frauen den Raum für Fragen, Austausch und Information rund um das Thema Stillen. Eingeladen sind alle Mütter und ihre Babys, die Rat und Hilfe bei Stillschwierigkeiten suchen und ihre Erfahrungen rund ums Stillen mit anderen Müttern teilen und austauschen möchten. Das Stillcafe findet wöchentlich, meist dienstags von 14.00 - 17.00 Uhr statt, genaue Termine finden Sie unter www.landkreis-cham.de/KoKi -> Termine.

Anmeldung bitte bei Frau Sandra Lindinger, Tel. 0151/52261999 mit Angabe des Alters Ihres Babys.



Traumabegleitung rund um Schwangerschaft und Geburt

Traumatische Erlebnisse in der Schwangerschaft und bei der Geburt belasten nicht nur die Frau selbst massiv, sondern wirken sich auch negativ auf die Beziehung und Bindung zum Kind und das Familienleben aus. Oft wird eine weitere Schwangerschaft dann von Anfang an von Ängsten begleitet. In Kooperation mit der Beratungspraxis Sichtwechsel bieten wir Müttern, die von einem Geburtstrauma oder einer Wochenbettdepression betroffen sind, die kostenlose Möglichkeit, an einer Online-Traumabegleitung und/oder an verschiedenen Kursen zu diesen Themen teilzunehmen. Um das Angebot in Anspruch nehmen zu können, setzen Sie sich bitte unverbindlich und auch gerne zunächst anonym mit uns in Verbindung: Tel. 09971/78505.

Sternenelterntreffen

Eingeladen sind alle Sterneneltern, die Hilfe suchen und sich gerne mit anderen Betroffenen austauschen möchten. Geleitet wird das Sternenelterntreffen von Patricia Reese, Fehlgeburtsbegleiterin und selbst Sternenmama, die die Initiative Sternenkinder Bayerwald gegründet hat. Das Treffen findet wöchentlich am Montag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Schleinkoferstr. 10 in Cham) statt, eine vorherige Anmeldung ist notwendig unter Tel. 0176/43659631 (auch Whatsapp). Weitere Informationen finden Sie auch unter www.sternenkinder-bayerwald.de

Schritt für Schritt - der Erziehungsführerschein

Positive Erziehung heißt Liebe und Körperkontakt, klare Regeln und Konsequenzen und die Unterstützung von Eigenständigkeit. Außerdem bleibt den Eltern auch Raum für Austausch untereinander. Einmal jährlich vermittelt der Kurs in den beiden jeweils dreistündigen Bausteinen „Babybrei und Trotzanfall“ (0 bis ca. 3 Jahre) und „Die Mama soll dableiben“ (3 bis ca. 6 Jahre), wie Eltern dies in der Praxis gut umsetzen können. Der aktuelle Termin kann bei der KoKi angefragt werden, eine Anmeldung ist ebenso möglich unter Tel. 09971/78505.

Besuchen Sie auch die Homepage der KoKi, hier finden Sie neben ausführlichen Beschreibungen der verschiedenen Projekte auch noch weitere Informationen und die Rubrik „Termine“. Dort werden sämtliche Angebote und Kurse im Landkreis Cham für Eltern von Säuglingen und Kindern von uns und unseren Netzwerkpartnern übersichtlich gesammelt:
www.landkreis-cham.de/KoKi



Auf unseren beiden Social Media Accounts informieren wir zusätzlich noch über Wissenswertes rund um die frühe Kindheit, Neues von unseren Netzwerkpartnern, Buchempfehlungen, Bastelanregungen u.v.m.



Facebook: KoKi Cham



Instagram: koki_cham



Schwangerenberatungsstellen Cham

Schwangerenberatungsstellen können Ansprechpartner sein für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr.

Sie beraten, unterstützen und begleiten insbesondere:

- bei Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt
- nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr
- bei Fragen zu sozialen, finanziellen und rechtlichen Hilfen und Leistungen
- durch Beantragung von Stiftungsgeldern z.B. bei der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“
- bei den Themen Partnerschaft, Familienplanung und Sexualität
- vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- bei einer möglichen Behinderung des Kindes
- bei der Vorbereitung auf das Mutter-, Vater-, Elternsein
- bei krisenhaften Situationen in der Schwangerschaft und nach der Geburt (z.B. „Vertrauliche Geburt“, Wochenbettdepression, früher Verlust des eigenen Kindes)
- nach einem schwierigen Geburtsverlauf
- bei ungewollter Schwangerschaft und nach einem Schwangerschaftsabbruch



Wichtig ist: Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Alle Mitarbeiterinnen der Beratungsstellen stehen unter Schweigepflicht.



Donum Vitae in Bayern e.V. - staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen,

Frau Abeska-Kränzler (Di.) und Frau Miggisch (Fr.),

Altenstadter Str. 7, 93413 Cham, Tel. 09971/994890, regensburg@donum-vitae-bayern.de

Beratungszeiten: Di. 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr, Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Caritas Frau Kaiser, Klosterstraße 13, 93413 Cham, Tel. 0941/5021530 (für Terminvereinbarungen), b.kaiser@caritas-schwangerschaftsberatung.de, www.caritas-cham.de

Beratungszeiten: Di. 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr, Do., Fr. 10.00-12.00 Uhr und 13.00-16.00 Uhr bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Staatl. anerkannte Schwangerenberatung des Gesundheitsamtes Cham,

Altenstadter Str. 7, 93413 Cham, gesundheitsamt@lra.landkreis-cham.de, Tel. 09971/78-450,

Frau Süß (Tel.78-462), Frau Hecht (Tel.78-463), Frau Fellhauer (Tel. 78-464)

Beratungszeiten: Mo. - Do. 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr, Fr. 8.00 - 12.00 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Die staatlich anerkannte Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes Cham bietet im monatlichen Wechsel auch Außensprechstunden in Furth i.W. und Bad Kötzing an.

Die genauen Termine erfahren Sie beim Gesundheitsamt (09971/78450) oder der Arche Noah (Tel. 09973/805367)



Das Amt für Jugend und Familie Cham

Vielfältige Beratungs- und Unterstützungsangebote rund um Kinder, Jugendliche und Familie

Das Amt für Jugend und Familie bietet kostenlose Beratungs- und Unterstützungsangebote in vielfältiger Hinsicht, die Vielen leider nicht bekannt sind.

Die **Beistandschaft** berät den Elternteil, bei dem das Kind lebt bei Fragen zum Kindesunterhalt und der Vaterschaftsfeststellung und vertritt ggf. die Rechte Ihres Kindes vor Gericht, Näheres auf Seite 39.

Leben Sie getrennt und der unterhaltspflichtige Elternteil leistet keinen Unterhalt, können Sie **Unterhaltsvorschuss** beantragen. Näheres auf Seite 39.

Sie können finanzielle **Unterstützung für die Fremdbetreuung** Ihres Kindes beantragen, wenn Sie wieder in den Beruf einsteigen möchten. Sie erhalten hier auch Auskünfte über Krippenplätze oder fachlich qualifizierte Tagesmütter in Ihrer Region. Näheres auf Seite 66.

Beim Sozialdienst des Amtes für Jugend und Familie können Sie sich kostenlos zu allen **Fragen rund um Erziehung, Trennung und Scheidung** beraten lassen. Auch Beratung zur **elterlichen Sorge** und zum **Umgangsrecht** gehört zum kostenlosen Angebot des Amtes für Jugend und Familie Cham.

Außerdem bietet das Amt für Jugend und Familie ebenfalls diverse Unterstützungsmöglichkeiten für **Familien in Krisensituationen** an. Sollten Sie, z.B. aus gesundheitlichen Gründen, nicht in der Lage sein, die Betreuung und Versorgung der Kinder sicherzustellen und sind keine Verwandten oder Freunde in der Lage, Sie ausreichend zu unterstützen, leistet das Amt für Jugend und Familie Hilfe bei der **Betreuung und Versorgung von Kindern in Notsituationen**. Diese Betreuung findet, wenn möglich, im Haushalt der Eltern statt.

Sollten Sie mit Ihrer aktuellen familiären Situation überfordert sein, bietet das Amt für Jugend und Familie **ambulante Unterstützung** z.B. in Form von Sozialpädagogischer Familienhilfe oder **stationäre Maßnahmen** wie z.B. Mutter-Kind-Einrichtungen an. Hier werden Eltern durch geschultes pädagogisches Personal bei der Bewältigung von Krisen und speziellen Anforderungen begleitet.

Amt für Jugend und Familie, Rachelstr. 6, 93413 Cham, Tel. 09971/78-315



Beratung für Eltern mit Behinderung

Die Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg bietet Beratung, Unterstützung und Begleitung von behinderten oder chronisch erkrankten (werdenden) Eltern und vermittelt Kontakte zu anderen betroffenen Eltern. Außerdem ist sie bei der Umsetzung von „Elternassistenz“ behilflich.

Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg,

Adolph-Schmetzer-Str. 2-4, 93055 Regensburg,

Ansprechpartnerinnen: Irene Hau und

Myriam Mainz, Tel. 0941/79992-0,

i.hau@caritas-schwangerschaftsberatung.de; m.mainz@caritas-schwangerschaftsberatung.de

www.caritas-regensburg.de



Allgemeine Sozialberatung

Aufgabe der sozialen Beratung ist es, Menschen in den unterschiedlichsten Notlagen anzuhören, zu beraten und zu begleiten. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden, die diese Notlage beseitigen oder mildern. Dabei gilt es, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern und zu erhalten sowie zur Selbstverantwortung und Selbsthilfe zu aktivieren.

Caritasverband für den Landkreis Cham e.V., Klosterstraße 13, 93413 Cham, Tel. 09971/84690,

info@caritas-cham.de, www.caritas-cham.de, Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Außensprechstelle Vinzenzhaus, Kreuzkirchstraße 14, 93437 Furth im Wald

Sprechzeit: Dienstag 09.00 - 11.00 Uhr, Tel. 09973/9505

Diakonisches Werk Cham-Regen, Ludwigstr. 7, 93413 Cham, Tel. 09971/994742,

diakonie-cham-regen@t-online.de, Beratung Mo. - Fr. 8.30 - 11.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham

Die Beratungsstelle bietet Unterstützung, Beratung und therapeutische Begleitung in allen Fragen und Problemen, die während der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und im familiären Zusammenleben auftreten können. Die Beratung ist **freiwillig, kostenlos und vertraulich**.

Mögliche Themen:

- Regulationsstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern
- Probleme im Kindergarten z.B. unangemessenes Sozialverhalten, Ängste
- Themen rund um die Schulzeit
- Themen im Jugendalter
- Belastendes familiäres Zusammenleben: Eltern-Kind-Konflikte, Paarkonflikte
- Belastungen aufgrund besonderer Lebenssituationen z.B. Todesfall
- Trennungs-/Scheidungssituation
- Familienkonstellationen, die Probleme bereiten können z.B. Stieffamilien, Alleinerziehende

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Kleemannstraße 36, 93413 Cham,

Tel. 09971/79974, www.beratungsstelle-cham.de

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Sie finden hier Unterstützung bei:

- Problemen und Konflikten in Ehe und Partnerschaft
- Familienkrisen
- Trennung/Scheidung
- und in schwierigen Lebenssituationen.

Die Beratungskräfte verfügen über eine spezielle Ausbildung und unterliegen der Schweigepflicht.

Caritasverband für den Landkreis Cham e.V., Klosterstraße 13, 93413 Cham,
Tel. 09971/84690, eheberatung-cham@bistum-regensburg.de; www.eheberatung-regensburg.de
Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Beratungsstelle für Erholungs- und Familienhilfe

Sie ist bei der Vermittlung von Müttergenesungskuren und Kinderkuren behilflich. Die Müttergenesungskur ist eine ganzheitliche Maßnahme, in der durch physiotherapeutische Anwendungen, Gespräche und Freizeitaktivitäten sowohl Körper als auch Seele behandelt werden.

Die Frauen werden über das therapeutische Angebot des Hauses, die Möglichkeiten der Anreise und die Notwendigkeit der eigenen Mitarbeit im Kurprozess informiert. Nach der Kur findet ein Einzelgespräch statt, in dem der Kurprozess reflektiert wird und es gibt die Möglichkeit, nach der Kur an einem Gesprächskreis teilzunehmen, in dem sich die Mütter über verschiedene Themen austauschen können.

Außerdem besteht die Möglichkeit, sich über kostengünstigen Familienurlaub und Seniorenerholung beraten zu lassen. Beim Familienurlaub gibt es noch Staatszuschüsse.

Caritasverband für den Landkreis Cham e.V., Klosterstraße 13, 93413 Cham,
Tel. 09971/84690, info@caritas-cham.de, www.caritas-cham.de
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



Schuldnerberatung

Die Schuldnerberatung ist ein Hilfsangebot an hoch verschuldete Familien oder Einzelpersonen, die aus eigener Kraft nicht aus ihrer Schuldenproblematik herausfinden. Ziel ist es, die sozialen Folgeprobleme der Überschuldung zu beseitigen oder zu mildern, durch:

- Analyse der wirtschaftlichen und sozialen Situation
- Erfassen und Bewerten der bestehenden Verbindlichkeiten
- Sicherstellung wirtschaftlicher Haushaltsführung
- Sicherung des Lebensunterhaltes
- Schuldnerschutzmaßnahmen
- Schuldenregulierung

Als anerkannte Stelle wird Beratung und Hilfe bei der Durchführung des Verbraucherinsolvenzverfahrens nach § 305 InsO angeboten.

Caritasverband für den Landkreis Cham e.V., Klosterstraße 13, 93413 Cham,
Tel. 09971/84690, fischer@caritas-cham.de, www.caritas-cham.de, Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Fachambulanz für Suchtprobleme

Sie bietet auf freiwilliger und streng vertraulicher Basis Hilfen bei Abhängigkeitsproblemen.

Alle Maßnahmen werden mit den Betroffenen besprochen und gemeinsam entschieden.

Den Klienten entstehen keine Kosten bei Inanspruchnahme der Suchtberatung.

- Information und Beratung für Betroffene und Angehörige
- Vorbereitung/Vermittlung in stationäre Therapie
- Aufsuchende Arbeit z.B. Hausbesuch, Besuch im Krankenhaus, ...
- Gesprächsgruppe für Suchtkranke und Angehörige
- Durchführung ambulanter Therapie
- Krisenintervention und Akuthilfen
- Nachsorgebetreuung

Fachambulanz für Suchtprobleme, Klosterstraße 13, 93413 Cham, Außensprechstunden in Bad Kötzing, Furth im Wald und Roding möglich, Tel. 09971/846915, info@suchtambulanz-cham.de,

Asylberatung

Beratung und Unterstützung für Flüchtlinge in allen Belangen des täglichen Lebens, Informationen zu Asylverfahren, Aufenthaltsrecht, Sozialhilfeleistungen usw.

Caritasverband für den Landkreis Cham e.V., Klosterstraße 13, 93413 Cham, Fr. Bücherl,
Tel. 09971/8469-21, buecherl@caritas-cham.de

Diakonisches Werk Cham-Regen, Ludwigstr. 7, 93413 Cham, Tel. 09971/994742

Sprechzeiten: Mo, Di, Mi. 09.00-11.30 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr, Do 14-16 Uhr nach Vereinbarung

Sprechstunden in den Gemeinschaftsunterkünften in Roding und Falkenstein:

Donnerstags im 14-tägigen Wechsel 9-11 Uhr

Sprechstunden in der Gemeinschaftsunterkunft Bad Kötzing, Hauser Straße 40, 93444 Bad Kötzing, Frau Gibis, Tel. 09941/9389725, Mi. + Do. 10.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 15.00 Uhr



Die Erwartungen nach der Geburt des neuen Kindes sind oft hoch. Man möchte, gemeinsam mit Partner und Kind, eine harmonische neue Lebensphase beginnen. Allerdings gibt es immer wieder kleinere oder größere Stolpersteine, die unerwartet auftauchen können. Gerade in der sensiblen Phase nach der Geburt wird man dann schnell aus der Bahn geworfen. Einige dieser Probleme möchten wir gerne kurz anreißen und mögliche Lösungswege bzw. geeignete Ansprechpartner aufführen.

Generell können Sie sich bei allen Fragen rund um die Frühe Kindheit an die KoKi Cham wenden. Hier erfahren Sie die für Sie geeignete Anlaufstelle im Landkreis.

Quengeln, Schreien, Trotzen

Frühe Entwicklungs- und Erziehungsberatung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

Mit einem Neugeborenen verändert sich Vieles im Leben einer jungen Familie. Die Eltern müssen erst in ihre Mutter- bzw. Vaterrolle hineinwachsen. Für den Säugling beginnt nach der Geburt ein Abenteuer: Er wird mit neuen Sinneseindrücken geradezu überflutet, muss diese verarbeiten und entsprechend zahlreiche Entwicklungsaufgaben bewältigen.

Dieser Anpassungsprozess kann sowohl dem Baby als auch den Eltern Schwierigkeiten bereiten. Infolgedessen kann es zu Anpassungsstörungen kommen, die zum einen die Eltern verunsichern und belasten und sich zum anderen ungünstig auf die kindliche Entwicklung auswirken können.

Um diesem Kreislauf möglichst frühzeitig entgegenzuwirken, bietet unsere Erziehungsberatungsstelle ein **spezielles Beratungsangebot für Eltern mit Kleinkindern im Alter von 0 – 3 Jahre mit folgenden Entwicklungs- und Erziehungsthemen:**

- Entwicklung des Kindes in den ersten drei Lebensjahren
- Schreiuhrzeit bzw. „Säuglingsschreien“
- Schlafbedarf und Schlafgewohnheiten
- Trinken und Füttern
- Trotzanfälle
- andauernde Unruhe und Spielunlust
- Trennungsängste und Klammern
- und andere Themen Ihrer Wahl

Bei der Terminvergabe wird besonders darauf geachtet, dass die betroffenen Familien zeitnah, d.h. binnen ein- bis zwei Wochen, einen Beratungstermin erhalten.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham, Kleemannstr. 36, 93413 Cham,
Tel. 09971/79974, www.beratungsstelle-cham.de

Fütterstörungen

In den ersten Lebensmonaten ist die Versorgung des Neugeborenen mit ausreichend Nahrung eine der elementarsten Tätigkeiten der frischgebackenen Eltern. Beim eigenen Kind diese Urbedürfnisse nicht befriedigen zu können, löst bei Eltern massiven Stress aus.

Besonders Frühgeborene entwickeln häufig Fütterstörungen. Die Symptome reichen von fehlendem Appetit über Kau- und Schluckprobleme bis hin zur radikalen Nahrungsverweigerung und können sich im Laufe der Zeit immer mehr etablieren. In der Regel werden Logopäden mit der Therapie betroffener Säuglinge beauftragt. Neben Ihrer Hebamme und dem Kinderarzt als 1. Ansprechpartner können Sie sich auch an folgende Stellen wenden:

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham, Kleemannstr. 36, 93413 Cham,
Tel. 09971/79974, www.beratungsstelle-cham.de

Interdisziplinäre Frühförderstelle Cham, Danzigerstr. 6, 93413 Cham, Tel. 09971/200340

Baby-Blues oder postpartale Depression?

Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt eines Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Mütter davon betroffen. Sie geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen oder keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können. Häufig ziehen sich die Frauen zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren. Viele Betroffene haben wochenlange Irrwege von Arzt zu Arzt hinter sich, bis die Erkrankung richtig diagnostiziert wird.



Die Gemütszustände, in die eine Mutter rund um die Geburt des Kindes geraten kann, gliedern sich vorrangig in drei verschiedene Kategorien: das postpartale Stimmungstief (Baby-Blues), die peripartale Depression und die peripartale Psychose. Diese Gruppen stehen nicht isoliert nebeneinander, sondern gehen oft fließend ineinander über.

Der „Baby-Blues“ bezeichnet ein kurzlebiges Stimmungstief innerhalb der ersten 14 Tage nach der Entbindung, von dem ungefähr 50 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen sind. Es entsteht meist zwischen dem dritten und fünften Tag und dauert wenige Stunden bis maximal einige Tage an. Als typische Kennzeichen dieses Stimmungstiefs gelten: Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel, Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen, Traurigkeit und häufiges Weinen, Schlaf- und Ruhelosigkeit, Konzentrations-, Appetit-, Schlafstörungen, Ängstlichkeit und Reizbarkeit.

Da es sich beim Baby-Blues um eine zeitlich begrenzte und häufig vorkommende Erscheinung handelt, gilt er als nicht behandlungsbedürftige Folge der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung.

Wenn die schlechte Stimmung ungewöhnlich lange anhält (über zwei Wochen), kann dies das erste Anzeichen einer Depression sein. Ungefähr 10 bis 20 Prozent aller Mütter sind hiervon betroffen. Bitte wenden Sie sich mit der Bitte um Unterstützung an Ihren Arzt, wenn der Baby-Blues länger als zwei bis drei Wochen anhält! Sie sind damit nicht alleine und die postnatale Depression ist nichts, wessen man sich als Mutter schämen müsste!

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

Zentrum für Psychiatrie Cham, August-Holz-Str. 1, 93413 Cham, Tel. 09971/76655-0;

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 07.30 Uhr bis 16.30 Uhr, Freitag 07.30 Uhr bis 15.00 Uhr; Termine und ärztliche Notfallsprechstunde nur nach telefonischer Vereinbarung!

Frau Marion Wagner Frauenärztin und Psychotherapeutin, Janahof 2, 93413 Cham, Tel. 09971/3877

Die Schwangerenberatungsstellen im Landkreis Cham, Kontaktdaten siehe Seite 50

Im Netz bietet der gemeinnützige bundesweite Verein „Schatten und Licht e.V.“ betroffenen Frauen Informationen und Kontaktadressen an.

Schatten und Licht e.V. Krise rund um die Geburt; Initiative peripartale psychische Erkrankungen, info@schatten-und-licht.de, www.schatten-und-licht.de

Veränderungen in der Partnerschaft

Nach der Geburt des ersten Kindes verändert sich eine Partnerschaft grundlegend. Das kleine Kind steht im Mittelpunkt, mit einem Mal sind so viele Aufgaben zu erledigen und Eindrücke zu verarbeiten, dass die Partner sich aufeinander angewiesen fühlen. Leicht kann es passieren, dass sich einer der Partner davon überfordert fühlt.

Der Zeitfaktor - ging früher ein Partner einem eigenen Hobby nach, so war das „seine“ Zeit. Nach der Geburt ist es Zeit, die im engen Familienbudget fehlt, der andere Partner muss in dieser Zeit das Kind hüten. Hier einen akzeptablen Weg zu finden, kann einige Zeit dauern.

Bleiben Sie miteinander im Gespräch, denn wenn ein Partner das negative Gefühl hat, der andere gönne sich andauernd eine Extraportion Freizeit, sind ernsthafte Konflikte und Spannungen vorprogrammiert.

Der Haushaltsfaktor - stritt man früher über die offene Zahnpastatube, ist der Hausarbeitsberg plötzlich massiv gewachsen, der Wäscheberg gehört nun, wie das Kind, beiden gemeinsam. Eine gerechte Aufteilung ist zu finden. Nur weil der betreuende Elternteil zu Hause ist, heißt das nicht, er benötigt keine Hilfe des arbeitenden Partners, denn ein Säugling ist kein Vollzeit-, sondern ein Rund-um-die-Uhr-Job! Und bedenken Sie, dass ein gewisses „Chaos“ nicht ganz ausbleiben kann, wenn ein Baby eine junge Familie „aufmischt“.

Der Wohnfaktor - auch wenn ein Paar schon lange in der gemeinsamen Wohnung lebt, ein Kind verändert fast alles. Ein Elternteil ist deutlich mehr zu Hause, die Räume verändern sich. Aus dem Hobbyzimmer wird ein Kinderzimmer, im Wohnzimmer entsteht die Spielecke usw.. Auch das ist häufig gewohnungsbedürftig und auch hier gilt es im Dialog mit dem Partner zu bleiben.

Der Einkommensfaktor - war die Mutter vorher berufstätig und gewohnt, ihr eigenes Einkommen zur Verfügung zu haben, ändert sich das schlagartig, spätestens mit dem Ende des Elterngeldes. Mit dem Gefühl umzugehen, nun vom Einkommen des Partners abhängig zu sein, fällt vielen Frauen nicht leicht.

Der Sexfaktor - oft noch ein Tabu-Thema, allerdings ist eine gewisse sexuelle Lustlosigkeit im ersten Jahr nach der Geburt normal, oft auch auf beiden Seiten. Stehen Sie dazu, reden Sie offen mit dem Partner darüber und lernen Sie, die Wünsche des anderen genauso anzuhören und zu respektieren.

Unterstützung und Vermittlungshilfe finden Sie im Landkreis Cham bei der

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Klosterstr. 13, 93413 Cham,
Tel. 09971/84690, telefonische Anmeldung erbeten.



Trennung und Scheidung

Im Falle einer Trennung vom Lebenspartner ist oder wird die ohnehin große Veränderung mit einem gemeinsamen Kind noch um einiges komplizierter.

Unterhaltsforderungen müssen geklärt, Umgangsvereinbarungen getroffen und trotz aller partnerschaftlichen Zerwürfnisse gemeinsame elterliche Entscheidungen getroffen werden. Dass dies in einer hochemotionalen Phase oft nicht einfach ist, liegt auf der Hand. Sie können sich deshalb, besonders im Sinne Ihres gemeinsamen Kindes, kostenlose Unterstützung holen.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham,
Kleemannstr. 36, 93413 Cham, Tel. 09971/79974,
www.beratungsstelle-cham.de, telefonische Anmeldung erbeten.

Amt für Jugend und Familie Cham, Rachelstr. 6, 93413 Cham, Tel. 09971/78315,
telefonische Anmeldung erbeten.

Außerdem erhalten Sie auf Wunsch beim Amt für Jugend und Familie den "Wegweiser für den Umgang nach Trennung und Scheidung - Wie Eltern den Umgang am Wohl des Kindes orientieren können"



Zweifel an der Vaterschaft - Vaterschaftsfeststellung

Die rechtliche Klärung der Abstammung ist von elementarer Bedeutung. Erst mit der Feststellung der Vaterschaft wird das Kind mit seinem Vater verwandt. Aus dem Verwandtschaftsverhältnis leiten sich der Unterhaltsanspruch, aber auch das Erbrecht oder rentenrechtliche Ansprüche des Kindes ab. Doch dient die Vaterschaftsfeststellung nicht nur der finanziellen Absicherung des Kindes. Die Kenntnis der eigenen Herkunft nimmt im Bewusstsein des Einzelnen eine Schlüsselstellung für seine Persönlichkeitsentwicklung ein. Das Kind hat deshalb ein Recht auf Kenntnis der eigenen Abstammung. Zudem ist das Verwandtschaftsverhältnis Voraussetzung für das Umgangsrecht von Eltern und Kind. Auch für die Mutter ist die Feststellung der Vaterschaft wichtig: Betreut sie das Kind und ist deshalb nicht erwerbstätig, hat sie gegenüber dem Vater in der Regel bis zu drei Jahre nach der Geburt einen eigenen Anspruch auf sog. Betreuungsunterhalt.

In vielen Fällen ist die Vaterschaftsfeststellung unproblematisch. Sind die Eltern des Kindes nicht miteinander verheiratet, besteht die Vaterschaft rechtlich erst, wenn sie vom Vater anerkannt wurde oder gerichtlich festgestellt ist. Der Vater kann seine Vaterschaft bereits vor der Geburt des Kindes anerkennen. Die Anerkennung muss öffentlich beurkundet werden; dies ist beim Jugendamt kostenfrei möglich. Zudem bedarf die Vaterschaftsanerkennung der Zustimmung durch die Mutter, die ebenfalls öffentlich zu beurkunden ist.

Ist die Mutter bei der Geburt des Kindes verheiratet, so ist eine Vaterschaftsfeststellung nur dann notwendig, wenn der Ehemann der Mutter nicht der leibliche Vater des Kindes ist und seine Vaterschaft mit Erfolg angefochten wurde.

In einigen Fällen ist die Vaterschaftsfeststellung aber problematischer. Auch dann bietet das Jugendamt umfassende Hilfe bei der Feststellung der Vaterschaft an. Die Mutter kann beim Amt für Jugend und Familie Cham eine Beistandschaft beantragen. Das Amt für Jugend und Familie stellt dann als Beistand des Kindes die Vaterschaft fest. Der Beistand nimmt Verbindung zu dem Vater auf, den die Mutter benannt hat und ermittelt den Aufenthalt des Vaters, wenn dieser nicht bekannt sein sollte. Will der von der Mutter benannte Vater die Vaterschaft beim Jugendamt nicht freiwillig anerkennen oder haben die Eltern Zweifel, erhebt er im Namen des Kindes Klage auf Feststellung der Vaterschaft und vertritt das Kind im gerichtlichen Verfahren.

Den Antrag auf Beistandschaft kann der Elternteil stellen, dem die alleinige elterliche Sorge zusteht. Steht die elterliche Sorge für das Kind den Eltern gemeinsam zu, kann der Antrag von dem Elternteil gestellt werden, in dessen Obhut sich das Kind befindet. Die Staatsangehörigkeit des Kindes ist unerheblich, lediglich der gewöhnliche Aufenthalt muss in Deutschland sein. Durch die Beistandschaft wird die elterliche Sorge nicht eingeschränkt. Der Beistand ist nur für die Aufgabe der Vaterschaftsanerkennung neben der/den Sorgeberechtigten vertretungsberechtigt. Er kann dadurch verantwortlich im Interesse Ihres Kindes handeln und alle notwendigen, auch rechtlichen, Schritte einleiten, wie z.B. vor Gericht zu klagen.

Ansprechpartner siehe Seite 39.

Gewalt in der Familie

Ein großes Tabu-Thema ist auch die häusliche Gewalt, die häufiger verbreitet ist als allgemein angenommen. Jede vierte Frau hat mindestens einmal eine Form der körperlichen und/oder sexuellen Gewalt durch einen Beziehungspartner erlebt.

Sie umfasst aber nicht nur körperliche Gewalt im Sinne von Schlägen oder sexuellen Übergriffen, sondern auch psychische Gewalt, die von Einschüchterung bis hin zum Psychoterror reichen kann, oder ökonomische Gewalt. Dabei übt der verdienende Partner massiven Druck aus, indem er über sämtliche Geldmittel der Familie alleine verfügt und dadurch den anderen Partner in eine wirtschaftliche Abhängigkeit bringt. Allerdings geht die häusliche Gewalt nicht ausschließlich vom Mann aus. Auch Männer können Opfer häuslicher Gewalt werden. Für sie ist es häufig noch schwieriger, sich nach Außen zu wenden, da diese Opferrolle nicht in das gängige Rollenschema der Gesellschaft zu passen scheint.

Das 2002 in Kraft getretene Gewaltschutzgesetz hat die Rechte der Opfer häuslicher Gewalt deutlich gestärkt, der Grundsatz "wer schlägt, geht", ist nun im Gesetz verankert. Das Gesetz ermöglicht einem Gericht umfassende Maßnahmen, wie z.B. Kontaktverbote, Platzverweise oder Ausschluss des Täters aus der gemeinsamen Wohnung. Wichtig ist hier besonders, dass diese Maßnahmen auch ohne Strafprozess ausgesprochen werden können, sie also viel schneller greifen.

Erster Ansprechpartner bei häuslicher Gewalt ist häufig die Polizei. Jede Polizeidienststelle hat eine/n eigene/n "SchwerpunktsachbearbeiterIn häusliche Gewalt". Diese kann ebenfalls einige der o.g. Maßnahmen sofort vor Ort aussprechen und dem Täter gegenüber durchsetzen. Sie können auch gezielt bei Ihrer zuständigen Polizeidienststelle nach diesem Beamten / dieser Beamtin fragen.

Wenn Sie das Gefühl haben, in einer ausweglosen häuslichen Situation gefangen zu sein, können Sie sich vor Ort an folgende Ansprechpartner richten:

Frauennotruf Cham, Tel. 09971/79699, 24 Stunden täglich erreichbar. Hier können Sie rund um die Uhr mit geschulten ehrenamtlichen Helfern sprechen, die Ihnen mögliche Auswege aus ihrer Situation aufzeigen können.

Gleichstellungsstelle des Landkreises Cham, Rachelstr. 6, 93413 Cham,

Frau Schmidbauer Tel. 09971/78-360

Anlaufstelle bei Fragen zur Gleichberechtigung und in schwierigen Lebenssituationen, wie z.B. bei Gewalt in der Partnerschaft.

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Klosterstraße 13, 93413 Cham,

Tel. 09971/84690, info@caritas-cham.de, Sprechzeiten: nach Vereinbarung (siehe Seite 53)

Weißer Ring, Tel. 0151/55164641. Hier finden Opfer von häuslicher Gewalt neben menschlichen Beistand auch Begleitung (z.B. zu Polizei, Gericht etc.). Gewährung von Rechtsschutz und finanzielle Unterstützung bei tatbedingten Notlagen.

Krisendienst Oberpfalz, Tel. 0800/6553000, Anlaufstelle zur Unterstützung hilfsbedürftiger Personen.

Im Internet finden Sie unter **www.frauen-gegen-gewalt.de** neben einer ausführlichen Infothek zu diesem Thema auch noch einmal Ihre Ansprechpartner vor Ort.

Auf **www.frauenhauskoordinierung.de** finden Sie im Falle eines Falles die Frauenhäuser in der näheren Umgebung, aber auch deutschlandweit.

Fachberatungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder des Diakonischen Werks Cham-Regen e.V., Ludwigstr. 27, 93413 Cham, Tel. 09971/9948017, frauenhilfe.cham@elkb.de, Beratung und Unterstützung für Frauen und Mädchen, die von häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind. Die Beratung richtet sich auch an Angehörige und professionelle UnterstützerInnen.

Alleinerziehend

Alleinerziehend - Tipps und Informationen

Diese über 200 Seiten starke Broschüre des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter erhalten Sie entweder bei der KoKi Cham oder Sie bestellen Sie unter www.bmfsfj.de



Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Cham

Der Treffpunkt bietet geschiedenen, getrennt lebenden, verwitweten und unverheirateten Müttern und Vätern eine Kontakt- und Begegnungsmöglichkeit, die Erfahrungsaustausch und positive Gruppenerlebnisse ermöglicht und hilft, Einsamkeit und Isolation zu überwinden.

Für die Kinder ist der Kontakt in der Gruppe ebenso wichtig, deshalb gehört eine Kinderbetreuung zum Programm. Gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern, z.B. Wochenend-Freizeiten, sind fester Bestandteil des Jahresprogramms.



Die Teilnahme ist unabhängig von der Konfession, kostenlos und nicht verpflichtend. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, besuchen Sie einfach eines der Treffen. Infos über Termine und Programm erhalten Sie bei:

Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Cham, Pfarrei St. Jakob, Am Kirchplatz 9, 93413 Cham, Tel. 09971/1241

Treffen an jedem 2. Samstag im Monat um 14 Uhr. Leitung: Frau Erna Steiner, Tel. 09971/30433 und Frau Gisela Schröder, Tel. 09971/32183



Wenn Elternsein zur Herausforderung wird

Mehrlingsgeburten

Wenn Sie Eltern von Zwillingen oder Drillingen geworden sind, haben Sie neben der mehrfachen Freude an Ihren Kindern auch die mehrfache Arbeit. Auch die Belastung für die Eltern, vor allem für die Person, die die Hauptbezugsperson ist, i.d. R. die Mutter, ist deutlich höher als bei einem einzigen Säugling.

Besonders der Schlafmangel, der durch Mehrlingsgeburten häufig noch größer sein kann, zehrt an Nerven und Kräften. Stehen innerhalb der Familie liebevolle Großeltern, andere Verwandte oder Freunde nicht zur Verfügung, die hier für Entlastung sorgen können, sind die Mütter schnell an der Grenze ihrer Belastbarkeit.



Guter Start - ein Projekt für Familien mit mehreren Kleinkindern:

Aus den o.g. Gründen hat die KoKi das Projekt "Guter Start" ins Leben gerufen. Eltern mit 3 oder mehr Kindern unter 4 Jahren und mind. einem Neugeborenen erhalten hier schnell und unbürokratisch Unterstützung. In Zusammenarbeit mit dem Fonds "Bürger helfen Bürger" können Mehrlingseltern für 3 - 6 Monate je 6 Stunden / Woche Unterstützung bei der Kinderbetreuung und 3 Stunden / Woche Unterstützung im Haushalt bekommen. Diese Hilfe können die Eltern nutzen, um einfach einmal in Ruhe durchzuschlafen, ihre Alltagsgestaltung an die veränderte Familiensituation anzupassen und auch ihre Zweisamkeit als Paar nicht zu verlieren.

Nähere Auskünfte erteilt die **KoKi Cham**, Tel. 09971/78-505. Informieren Sie sich auch gerne auf der KoKi-Homepage www.landkreis-cham.de/KoKi -> Projekte!



Elterngeld:

Infos hierzu finden Sie auf Seite 34.

Finanzielle Hilfen für Mehrlingsfamilien (ab Drillingen):

Die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ bietet (in Zusammenarbeit mit dem Kolpingwerk und einigen engagierten Firmen) bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen Hilfe:

- Die Landesstiftung gewährt eine einmalige Starthilfe von 515 € für jedes Kind und
- einen monatlichen Zuschuss zu einer Haushaltshilfe bis zu einem Jahr, wenn anderweitig keine Unterstützung im familiären Umfeld oder über gesetzliche Leistungsträger besteht.
- Die Firma Alete-Nestlé unterstützt die Familie mit dem Bezug von Babynahrung.
- Die Firmen Alete (Bübchen) und Johnson & Johnson (Penaten) übernehmen die Patenschaft für Kinderpflegeprodukte.
- Der Kolpingwerk Landesverband Bayern veranstaltet mehrtägige „Drillingstreffen“.
- Angebot der Landesstiftung, die Gemeinde-/Stadtverwaltung der Familie anzuschreiben um auf deren besondere Situation aufmerksam zu machen und um eine Unterstützung, zum Beispiel in Form einer Befreiung von Müllgebühren, zu bitten.

Die Vermittlung dieser Hilfen erfolgt über die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“.

Zur Antragsstellung wenden Sie sich an eine der Schwangerenberatungsstellen des Landkreises, Adressen finden Sie auf Seite 50.

Frühgeborene

Jedes 10. Baby kommt in Deutschland zu früh zur Welt, d.h. vor der 37. Schwangerschaftswoche mit einem Geburtsgewicht von unter 2500g. Für die Eltern bedeutet dies meist, völlig überraschend mit einer Situation zurechtzukommen, auf die man nicht vorbereitet ist. Freude und Angst liegen nahe zusammen. Dank der Medizin sind heute die Überlebens- und Entwicklungschancen Frühgeborener so gut wie nie zuvor. Dennoch bleibt die erste Zeit nach der Geburt für die Kinder und ihre Familien nerven- und kräfteaufwendend, da die Babys wochenlang im Krankenhaus bleiben müssen, wodurch der Alltag der restlichen Familie völlig auf den Kopf gestellt wird. Dazu kommt die große Sorge um die Gesundheit des Neugeborenen.

Sozialmedizinische Nachsorge

Große Geburtskliniken, die eine Versorgung von Frühgeborenen anbieten, bieten auch sozialmedizinische Nachsorge an.

Regensburg:

Harl.e.kin - Nachsorge für früh- und risikogeborene Kinder, Klinik St. Hedwig, Steinmetzstr. 1-3, 93049 Regensburg, Tel. 0151/25677113, harlekin-nachsorge@kjf-regensburg.de, www.harlekin-nachsorge.de

Bunter Kreis KUNO Familiennachsorge Regensburg, KUNO Klinik St. Hedwig, Steinmetzstr. 1-3 93049 Regensburg, Tel. 0941/3695008, Fax: 0941/36974580, renate.fabritius-glassner@barmherzige-regensburg.de

Amberg:

Flika - Sozialmedizinische Nachsorge, Klinikum St. Marien Amberg, Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg, Tel.: 09621/38-1570, nachsorge@flika.de, www.flika.de

Weiden:

Bunter Kreis Nordoberpfalz - Nachsorge für Frühgeborene und chronisch kranke Kinder, Klinikum Weiden, Söllnerstraße 16, 92637 Weiden, Tel. 0961/303-3395 bunterkreis@kliniken-nordoberpfalz.ag, www.bunterkreis-nordoberpfalz.de



Deggendorf:

Bunter Kreis Deggendorf am Klinikum Deggendorf, Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel. 0991/380-2152, Fax 0991/380-2139, bunter-kreis@klinikum-deggendorf.de, www.bunterkreis-deggendorf.de
sozialmedizinische Nachsorge für Familien mit Frühgeborenen, chronisch- und schwerstkranken Kindern

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus finden Sie, je nach persönlichem Bedarf, Unterstützung durch folgende Fachkräfte und Einrichtungen:

Sozialmedizinische Nachsorge (Adressen s. oben), Hebamme (Seite 8), Frühförderung (Seite 27), KoKi (Seite 46) mit dem Projekt "Willkommen im Leben" (Seite 63) oder bei Sozialpädiatrischen Zentren.

Bei der Wahl der richtigen Unterstützungsform beraten Sie, wenn Sie mit diesen bereits in Kontakt stehen, gerne die sozialmedizinischen Nachsorgeangebote, oder die KoKi Cham (siehe Seite 46).

Eine weitere Anlaufstelle für Eltern Frühgeborener ist der Bundesverband **"Das frühgeborene Kind" e.V.**, www.fruehgeborene.de. Der Verband bietet eine telefonische Hotline für alle Fragen, Probleme, Sorgen und Nöte rund um das Thema Frühgeburt und ihre Folgen, Kontaktadresse von regionalen Selbsthilfegruppen, Informationsmaterial für Eltern, Workshops und Seminare für Eltern, Therapie-Schnupperwochenenden (Musiktherapie/Reittherapie) für Familien von gehandicapten ehemaligen Frühgeborenen und ein Mitteilungsblatt mit spezifischem Themenschwerpunkt und aktuellen Informationen (4 x pro Jahr).

Behinderung

Als Mutter oder Vater eines behinderten Kindes oder wenn man als Eltern(-teil) selber beeinträchtigt ist, steht man anfangs recht hilflos vor einem unüberwindlich scheinenden Berg von Problemen. Oft rechtlicher Natur wie z.B. die Beantragung einer Pflegestufe, eines Behindertenausweis oder der Hilfsmittelversorgung für das behinderte Kind. Aber auch emotionale und soziale Probleme wollen gelöst werden.

Offene Behindertenarbeit im Landkreis Cham (OBA)

Familien, bei denen das Thema Behinderung früh im Raum steht, sehen sich vielen Fragen, Sorgen und Problemen gegenüber. Welche Hilfen gibt es? Haben wir Anspruch auf Pflegegeld? Sollen wir einen Schwerbehindertenausweis beantragen? Wie können wir mit unserer Situation gut umgehen? Wo können wir Kontakte knüpfen? Wie und wo finden wir Entlastung in unserem Alltag?

Junge Familien finden bei der Offenen Behindertenarbeit Beratung in persönlichen und behinderungsspezifischen Fragen. Sie finden Hilfestellung bei Behördenangelegenheiten und Unterstützung bei der Suche nach passenden Betreuungs- und Begleitungsangeboten. Die Beratung erfolgt persönlich in der Beratungs- und Kontaktstelle, bei Hausbesuchen, telefonisch oder per E-Mail. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Der Familienentlastende Dienst unterstützt pflegende und betreuende Familien im Alltag durch stundenweise Betreuungseinsätze zu Hause oder gestaltet nach Wunsch Freizeitangebote. Angehörige erhalten so Zeit für sich selbst, für wichtige Termine oder einfach eine Auszeit im Alltag. Zusätzlich gibt es Ferienbetreuungen, Freizeitgruppen, Tagesbetreuungen und Kurzzeitpflege. Die Kosten werden unter bestimmten Voraussetzungen durch die Pflegekassen übernommen.

Die Offene Behindertenarbeit im Landkreis Cham wendet sich neben jungen Familien mit behinderten Kindern auch an Menschen mit körperlicher, geistiger und Sinnesbehinderung jeden Alters sowie deren Angehörige.

Offene Behindertenarbeit Landkreis Cham, Barmherzige Brüder Reichenbach, Schützenstr. 14, 93413 Cham, Tel. 09971/2009493, oba@barmherzige-reichenbach.de, www.barmherzige-reichenbach.de
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr, Mo. 17.00 – 19.00 Uhr

Auf der Internetseite des **Bundesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (BVKM)** e.V. finden Sie viele, auch rechtliche, Informationen. www.bkmd.de



Beratung für Eltern mit Behinderung

Das Ziel, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, betrifft nicht nur Arbeit, Bildung, Freizeit und Wohnen, sondern auch Familienplanung und Elternschaft. Der Wunsch nach einem Kind ist bei vielen Paaren sehr groß, wobei sich Menschen mit Behinderung zusätzlich noch ganz besondere Fragen stellen. Trotz der Behinderung oder der chronischen Krankheit möchte man selbstbestimmte und bedürfnisorientierte Eltern sein, was mit der richtigen Unterstützung sehr gut erreicht werden kann.

Die Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Caritas (Kontakt siehe S. 47) steht den (werdenden) Eltern mit ihrem Beratungsschwerpunkt „Mama oder Papa mit Behinderung“ zu folgenden Themen zur Seite:

- Kinderwunsch
- Schwangerschaft, vorgeburtliche Untersuchungen
- Geburtsvorbereitung und Geburt
- Elternassistenz
- Hilfsmittel und Alltagsbewältigung
- Rechtliche Fragestellungen und finanzielle Unterstützung

Elternassistenz

Die Caritas Fachstelle Elternassistenz unterstützt Eltern mit körperlicher Behinderung und chronischer Erkrankung, die selbstbestimmt und eigenverantwortlich ihre Kinder erziehen können, aber Unterstützung bei der Pflege und Betreuung ihrer Kinder benötigen, z.B. braucht ein Vater im Rollstuhl Assistenz, damit er mit seinem Kind zum Spielplatz gehen kann oder eine gehörlose Mutter braucht eine Gebärdendolmetscherin, um mit ihrem Kind an einer Eltern-Kind-Gruppe teilnehmen zu können.

Es findet eine Beratung bei der Klärung des Bedarfes an Elternassistenz, der Antragstellung bei den Sozialhilfeträgern und der Suche und Anleitung von Assistenzkräften statt. Außerdem kann in Regensburg an der Selbsthilfegruppe „Mama oder Papa mit Behinderung“ teilgenommen werden.

Caritas Fachstelle Elternassistenz, Plato-Wild-Str. 37, 93053 Regensburg

Ansprechpartnerin: Irene Hau, Tel. 0170/9320991, i.hau@caritas-regensburg.de, www.caritas-regensburg.de

Eingliederungshilfe für Menschen mit einer Behinderung und/oder seelischen Erkrankung

Mit der Eingliederungshilfe soll für Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilnahme am Leben ermöglicht werden. **Der Bezirk Oberpfalz** unterstützt im Rahmen dieser Aufgabe Menschen in allen Lebensbereichen auf der Grundlage des Bundesteilhabegesetzes (BTHG).

Eine Kontaktaufnahme ist unter folgender Telefonnummer möglich: 0941/91000

EUTB Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Beraten werden alle Menschen mit Behinderung, die von einer Behinderung bedroht sind und deren Angehörige bzw. Bezugspersonen in allen Fragen der Teilhabe und Rehabilitation.

Haus der Begegnung, Rathausplatz 3, 93497 Willmering

Ansprechpartnerin: Magdalena Behrend, Tel. 0160/1894403, cham@eutb-bayern.org

Montag und Donnerstag 8-12 Uhr, Termine nach Vereinbarung.

Kinderbetreuung

Kindertagespflege

Kindertagespflege umfasst die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern bei einer einzelnen qualifizierten Tagesmutter oder bei einer Großtagespflegestelle (Zusammenschluss von mehreren Tagespflegepersonen). Die einzelne Tagespflegeperson betreut maximal 5 Kinder, in der Regel bei sich zu Hause. Die Betreuung in einer Großtagespflegestelle (maximal 8-10 Kinder) findet meist in einer größeren angemieteten Wohnung statt.

Die Eltern haben hier - ähnlich wie bei einer KiTa - einen Kostenbeitrag zu leisten. Dieser Beitrag kann auf Antrag vom Amt für Jugend und Familie Cham erlassen werden, sofern wegen der finanziellen Situation der Familie eine Zahlung nicht möglich ist.

Großtagespflegestellen

Bad Kötzing:

Arche Noah Sonnenschein, Lamer Str. 20, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/954550,

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 07.00 - 17.00 Uhr

Cham:

Landkreismäuse, Osserstraße 2, 93413 Cham, Telefon: 09971/ 7627070

Öffnungszeiten: Mo.-Mi. 07:15-17 Uhr, Do. und Fr. 7.15-13.30 Uhr

Roding:

Wilde 13, Oberst-Freiherr-von-Boeselager-Str. 1, 93426 Roding, nur für Bedienstete der Bundeswehr.

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 06.30 - 17.00 Uhr

Schönthal:

Montelino, Rathausplatz 4a, 93488 Schönthal, Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7.30 - 13.00 Uhr

Schorndorf:

Villa Kunterbunt Marienkäfer, Berghangstraße 4, 93489 Schorndorf, Telefon: 09467/712648,

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 07.00 - 14.30 Uhr

Villa Kunterbunt Grashüpfer, Weinbergstr. 8, 93489 Schorndorf, Tel. 09467/304,

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 07.00 - 17.00 Uhr, freitags geschlossen

Nähere Informationen zu allen Großtagespflegestellen im Landkreis Cham finden Sie unter www.grosstagespflegestellen-cham.de



Tagesmütter

Qualifizierte Tagesmütter in Ihrer Region werden vermittelt vom

Amt für Jugend und Familie Cham, Frau Schmid, Furth Str. 18, 93413 Cham, Telefon: 09971/78-548

Babysitterdienst

Vielleicht benötigen Sie nur gelegentlich einen Babysitter, wenn Sie abends ausgehen möchten und niemanden aus dem familiären Umfeld haben, der Ihr Baby beaufsichtigen könnte. Dann ist ein Babysitter das Richtige. Entweder bekommen Sie eine Schülerin oder einen Schüler, der sein Taschengeld aufbessern möchte, aus dem Bekanntenkreis empfohlen oder finden eine geeignete Person durch Kleinanzeigen oder Ähnliches.

Im Landkreis Cham gibt es auch einen professionellen Babysitter-Dienst:

Die Fliegende Nanny - Anjas mobile Kinderbetreuung, Anja Klier, Adlerweg 23, 93437 Furth i.W.,

Tel. 0151/15631492, fliegende-nanny@gmx.de, www.fliegende-nanny.de

Kindertageseinrichtungen

Kindertageseinrichtungen sind Kinderkrippen, Kindergärten, Horte und Häuser für Kinder. Hier findet für die Kinder Bildung, Erziehung und Betreuung statt.

Der für die jeweilige Einrichtung zu leistende Elternbeitrag kann auf Antrag vom Amt für Jugend und Familie (teilweise) übernommen werden, sofern wegen der finanziellen Situation der Familie eine Zahlung nicht möglich ist.

Arnschwang:

Kath. Kinderhaus St. Martin, Im Moos 9, 93473 Arnschwang, Tel. 09977/362,

Waldkindergarten „Am Spatzenacker“ Warmleiten 73, 93473 Arnschwang, Tel. 0151/53839853

Arrach:

BRK-Haus der Kinder St. Leonhard, Schulweg 4, 93474 Arrach, Tel. 09943/1073,

BRK Waldkindergarten „Gut Kless“, Schulweg 4, 93474 Arrach, Tel. 0151/53839858,

Bad Kötzing:

Kinderhaus Bad Kötzing, Am Regen 13a, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/904408

Waldkindergarten Ammermühle, OT Bachmeierholz, Tel. 0151/1168182

Arche Noah Bad Kötzing, Zeltendorfer Weg 30, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/4014491

Blaibach:

Kinderhaus Sonnenschein, Kapellenweg 1, 93476 Blaibach, Tel. 09941/8304,

Cham:

Kath. Kindergarten St. Josef, Georg-Strohmeier-Str. 4, 93413 Cham, Tel: 09971/5769, Fax: 09971/5769

Kath. Kindergarten St. Jakob, Altenmarkt 64a, 93413 Cham, Tel. 09971/3310

Kath. Kindergarten St. Elisabeth, Klosterstr. 13, 93413 Cham, Tel. 09971/7170

Kleine Wichtel, Galgenbergstraße 9, 93413 Cham, Telefon: 09971/769157

Kath. Kindertagesstätte St. Laurentius, Hauptstraße 44, 93413 Cham-Windischbergendorf, Tel. 09971/9636

Ev. Kindergarten „Die kleinen Strolche“, Zwingerweg 10, 93413 Cham, Tel. 09971/4277

Städtischer Kindergarten „Bergzwergerl“, Handerstadl 66, 93413 Cham, Tel. 09971/8579615

Kindergarten „Stadtlichtel“, Gerhochstr. 2, 93413 Cham, Tel. 09971/9966398

Freilandkindergarten Abenteuerwichtel, Am Taschinger Berg 2, 93413 Cham, Tel. 0160/7596833

Städtisches Haus für Kinder Arche Noah, Nordgastr. 4, 93413 Cham, Tel. 09971/8579620

Kath. Kneipp-Kindergarten St. Laurentius, Vilzing 51 a, 93413 Cham, Tel. 09971/32937

Kath. Kindertagesstätte St. Laurentius, Windischbergendorf 44, 93413 Cham, Tel. 09971/9636

Kinderhaus Loibling, Fliederstr. 17, 93413 Cham, Tel: 09971/8579630

Haus für Kinder „Arche Noah“ Nunsting, Nordgastr. 4, 93413 Cham, Tel: 09971/8579621

Kinderbetreuung

Chamerau:

Kindergarten Villa Kunterbunt, Kindergartenweg 1, 93466 Chamerau, Tel. 09944/341740

Bauernhofkindergarten Heimatwichtel, Bahnhofstr. 21, 93466 Chamerau, Tel. 0160/1871140

Eschlkam:

Johanniter Kinderkrippe „Jakobswichtel“, Schulstr. 3, 93458 Eschlkam, Tel. 09948/9559861

Kindergarten Marienheim, Schulstr. 14, 93458 Eschlkam, Tel. 09948/9030013

Falkenstein:

Kath. Kinderhaus Santa Maria, Schwester-Marlise-Weg 2, 93167 Falkenstein, Tel. 09462/898

Furth im Wald:

Kath. Haus für Kinder St. Elisabeth, Kreuzkirchstraße 1a, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/9406

Kinderhaus St. Joh. Nepomuk Ränkam, Hauptstr. 17, 93437 Furth i.W., Tel. 09973/4681

Kindergarten Tradinno-Kids, Kreuzkirchstr. 1, 93437 Furth im Wald, Tel. 0172/4208701

Waldkindergarten, Eichertweg 60, 93437 Furth im Wald, Tel. 0172/4208701

Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr.-Adam-Voll-Straße 1, 93437 Furth im Wald

Grafenwiesen:

Kindergarten St. Anna, Buchenweg 1, 934789 Grafenwiesen, Tel. 09941/9403-40

Gleißenberg:

Kinderhaus Gleißenberg, Rathausplatz 6, 93477 Gleißenberg, Tel. 099777/9411-95

Hiltersried:

Kindergarten St. Elisabeth, Kirchstraße 6, 93488 Schöndorf/Hiltersried, Tel. 09978/353

Hohenwarth:

Kath. Kindergarten St. Johannes, Hauptstr. 1a, 93480 Hohenwarth, Tel. 09946/1314

Lam

Kinderhaus St. Ulrich, Schulweg 8, 93462 Lam, Tel. 09943/902996

Lohberg:

Kinderhaus Lohberg, Langer Weiherweg 1, 93470 Lohberg, Tel. 09943/8149

Michelsneukirchen:

Katholisches Kinderhaus St. Michael, Schulstr. 7, 93185 Michelsneukirchen, Tel. 09467/372

Miltach:

Kindergarten und Krippe St. Martin, Bahnhofstr. 12, 93468 Miltach, Tel. 09944/802

Kindergarten und Krippe St. Michael, Schloßweg 1, 93468 Altrandsberg, Tel. 09944/9759

Neukirchen b. Hl. Blut:

Kindertagesstätte St. Nikolaus, Pater-Fortunat-Str. 11, 93453 Neukirchen B. Hl. Blut, Tel. 09947/535

Pemfling:

Kindertagesstätte St. Anna, Krippengruppe, Pitzlinger Str. 3, 93482 Pemfling, Tel. 09971/6162

Pösing:

Kindertagesstätte St. Marien, Strahlfelder Straße 11, 93483 Pösing, Tel. 09461/1231

Reichenbach:

Kath. Kinderhaus St. Paulus, Hauptstr. 18, 93189 Reichenbach, Tel. 09464/10446

Rettenbach:

Gemeindliches Kinderhaus St. Josef, Langauer Straße 1, 93191 Rettenbach, Tel. 09462/668

Rimbach:

Kindergarten St. Michael, Dorfplatz 2, 93485 Thenried/Rimbach, Tel. 09941/6611

Roding:

Kindergarten Hl. Familie, Adolf-Kolping-Straße 21, 93426 Roding, Tel. 09461/1405

Kinderkrippe Hl. Familie am Regen, Landgerichtstr. 17, 93462 Roding, Tel. 09461/9138668

Johanniter Kinderhaus Hl. Raphael, Bürgermeister-Bräu-Straße 2, 93426 Roding-Mitterdorf, Tel. 09461/2688

Kath. Kinderhaus St. Franziskus, Triftweg 5, 93426 Roding-Neubäu, Tel. 09469/910019

Kath. Kindergarten St. Christopherus, Hammerbergstr. 10, 93426 Roding/Trasching, Tel. 09468/368

Natur und Waldkindergarten Rödinger Glückszwerge, Weiherhausweg 46a, 93426 Roding, Tel. 0151/53839858

Rötz:

Kindertagesstätte St. Martin Rötz, Böhmerstr. 52, 92444 Rötz, Tel. 09976/425

Runding:

Kinderhaus Burgwichtl, Nothafftstr. 1, 93486 Runding, Tel. 09971/6226

Schönthal:

Kinderhaus St. Johannes, Am Pfarrfeld 23, 93488 Schönthal, Tel. 09978/292,
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 07.00 - 14.00 Uhr

Schorndorf:

Kindergarten St. Maria, Schulstr. 4, 93489 Schorndorf, Tel. 09467812

Stamsried:

Theresia Gerhardinger Kindertagesstätte, Gerhardingerstr. 11, 93491 Stamsried, Tel. 09466/399

BRK Kindertagesstätte Kürnburgzwerge, Schulstr. 2, 93491 Stamsried, Tel. 0151/53839855

Tiefenbach:

Haus des Kindes – St. Josef, Sonnenstr. 26, 93464 Tiefenbach, Tel. 09673/300

Traitsching:

BRK-Kinderkrippe Pustebume, Wichtelweg 2, 93455 Traitsching, Tel. 09971/3929924

Kindergarten St. Leonhard, Rathausstr. 2, 93455 Traitsching, Tel. 09974/940477

Treffelstein:

Kindergarten, Spielanger 12, 93492 Treffelstein, Tel. 09673/914696

Kinderbetreuung

Waffenbrunn:

KiTa St. Martin, Bahnhofstraße 24, 93494 Waffenbrunn, Tel. 09971/7201

Wald:

Haus für Kinder Wald, Sportplatz - Ringstr. 10, 93192 Wald, Tel. 09463/433

Walderbach:

Johanniter-Kinderhaus „Regentalzwerge“, Ahornstr. 1a 93194 Walderbach, Tel. 09464/9115116

Waldmünchen:

Kath. Kindergarten St. Stephan, Breitenwiesweg 25, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/1330

Kinderhaus Löwenzahn, Zillendorf 18, 93449 Waldmünchen, Tel. 09975/451

Kinderhaus „Haus der kleinen Wunder“ Allee 10, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/9037310

Weiding:

Kinderhaus Weiding, Zelzer Str. 4, 93495 Weiding, Tel. 09977 9411-50

Willmering:

Kindergarten Willmering St. Maria, Am Kindergartenweg 4, 93497 Willmering, Tel. 09971/801812

Waldkindergarten Waldschratzln e.V., Am Schlupfloch 1, 93497 Willmering, Tel. 0159/06312450

Zandt:

Kinderhaus Spatzennest, Sportplatzstr. 1, 93499 Zandt, Tel. 09944/9116 oder 09944/3049958 (Krippe)

Zell:

Haus für Kinder St. Maria, Hammühlweg 7, 93199 Zell, Tel. 09468/499

Eltern - Kind - Gruppen

In einer Eltern-Kind-Gruppe können die Eltern von Kleinkindern (0-3 Jahre) miteinander Kontakte knüpfen, sich über Partnerschafts- und Erziehungsfragen austauschen, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinander setzen und kindgerechte Spiele und Beschäftigungen kennen lernen. Kinder haben in solchen Gruppe Raum, den Kontakt mit Gleichaltrigen einzüben. Zudem können sie zusammen mit den Eltern Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Die Gruppenstunden werden mit Spielen, Basteleien, Liedern und vielem andern mehr gestaltet. In jeder Gruppenstunde gibt es zudem zwischen den Müttern/Vätern einen Erfahrungsaustausch. Dabei werden Themen aufgegriffen, die die Eltern in ihrer aktuellen Lebenssituation bewegen.

Im Landkreis Cham sind Eltern-Kind-Gruppen meist Angebote der Katholischen Erwachsenenbildung und des Deutschen Frauenbundes.

Die genauen Daten mit Ansprechpartner der EKG in Ast, Blaibach, Cham, Chammünster, Eschlkam, Falkenstein, Furth im Wald, Geigant, Neukirchen b. Hl. Blut, Pemfling, Pösing, Roding, Rötz, Schorndorf, Waffenbrunn, Walderbach, Waldmünchen, Wettzell, Windischbergerdorf und Wilting sind unter der Internetadresse www.keb-cham.de/projekte/eltern-kind-gruppen zu finden.



Des Weiteren gibt es folgende Gruppenangebote:

Bad Kötzing:

Eltern-Kind-Gruppe Junge Familie e.V., Zeltendorfer Weg 40, 93444 Bad Kötzing

Verschiedene Gruppen des Arche Noah Familienzentrum,

Termine zu finden unter www.arche-noah-bk.de, Tel. 09941/4014430

Cham-Windischbergerdorf:

Mi. 08.30 - 10.30 Uhr, Groß Elisabeth, Tel. 09971/994832

Chamerau

Mo 8.30-10.30 Uhr, Chamer Straße 9, 93466 Chamerau

Furth i.W.:

Verschiedene Gruppen des Arche Noah Familienzentrum,

Termine zu finden unter www.arche-noah-fiw.de, Tel. 09973/805367

Grafenwiesen:

Do. 09:00-11:00 Uhr, Gebäude des Zündholz museums, Schönbuchener Str. 31, Mühlbauer Doris, Tel. 0160/8846589

Heinrichskirchen

Do. 09.00 - 11.00 Uhr, Pfarrheim Heinrichskirchen, Kathrina Maier, Tel. 09676/923058
oder Jessica Ferstl, Tel. 0171/7807636

Lam:

Mo. 08:00 - 10:30 Uhr, Jenny Kopp, Tel. 0151/15631599, Rathaus Lam, Schulweg 4, 93462 Lam
Wolfgang Bergmann, Tel. 0171/1471112

Stamsried:

Mi. 08.45 - 10.15 Uhr, Hochmuth Marion, Tel. 0171/9598911

Angebote für Familien mit Kleinkindern

Traitsching:

Mo. 09.00 - 11.00 Uhr, Bauer Daniela, Tel. 09467/7110790

Naturspielgruppe 7 € - Sonja Gregori, Tel. 0151/65187094, Riesen 1, 93194 Walderbach nachfragen!

Treffelstein:

Di. 09.30 - 11.00 Uhr, Kaiser Tanja, Gerhardinger Nadine, 09673/7853025

Tiefenbach:

Di. 09.30 - 11.00 Uhr, Heimerl Barbara, Tel. 09673/5479992

Wald:

Mi. 09.00 - 11.00 Uhr, Gloria Lehrer, Tel. 0151/52900017, Pöllath Claudia, Tel. 09463/8129474

Di. 09.00 - 11.00 Uhr, Elena Kainz, Tel. 0176/30745744, Sandrina Fuchs, Tel. 0175/2092972,

Kathrin Kiefl, Tel. 0151/20196689

Weiding:

Di. 09.00 - 11.00 Uhr, Auskunft: Gemeinde Weiding, Tel. 09977/94110

Zandt:

Auskunft: Gemeinde Zandt, Tel. 09944/303000

Zell:

Mo. 09.00 - 11.00 Uhr, Birk Melanie, Tel. Nr. 0151/18162813

Elterntreffen in den Pfarrgemeinden

Waldmünchen:

Mi. 09.00 -11.00, Zwing Petra, Tel. 09972/3846

Eltern-Kind-Turngruppen

Bitte informieren Sie sich bei Ihrem ortsansässigen Sportverein über die aktuellen Termine.

Schwimmkurse für Babys und Kleinkinder

Babyschwimmen im Osserbad Lam:

Frau Daniela Lemberger, Tel. 0160/94978719

Wohlfühl Oase Wald:

Baby- und Kleinkinderschwimmen, Schwimm- und Förderkurse, Herr Peter Turner, Hirschenbühler Str. 30, 93192 Wald, Tel. 09463/811197, Fax: 09463/8121877, office@wowald.de, www.wowald.de

Aloha 3.0 Athletics:

Schwimmkurse ab 6 Monaten. Überlebensfertigkeiten im Wasser werden in Verbindung mit den Grundlagen des Schwimmens trainiert. Eltern werden geschult, ihre Kinder anzuleiten.

Termine und Location der Kurse werden mit den Eltern abgesprochen.

Marion Summerer, M.Sc. Sports sciences, Tel. 0151/57915846, www.aloha3athletics.com

Babyschwimmen im Erlebnisbad AquaFit in Waldmünchen

Frau Magdalena Bindl, Tel. 09972/1394, aqua-fit@stadtwerke-waldmuenchen.de

Kurse für Eltern mit Kleinkindern

Viele Träger bieten im Landkreis Cham Kurse für Eltern mit Kleinkindern an. Diese vielen Termine im Landkreis aktuell zu halten, ist in einem solchen Heft leider nicht möglich.

Sie finden viele dieser Kurse in der Lokalpresse. Auch hier in der Fibel ab Seite 20.

Speziell Rückbildungskurse, aber auch andere Kurse für Mutter & Kind bieten die Hebammen in verschiedensten Orten des Landkreises an. Hierfür werden i.d.R. die (Teil)Kosten von der Krankenkasse übernommen. Erfragen Sie Orte und Termine bei Ihrer betreuenden Hebamme.

Auf der KoKi-Homepage (www.landkreis-cham.de/KoKi) finden Sie unter der Rubrik Termine viele der Kursangebote rund um die Frühe Kindheit im Landkreis Cham.



Familienzentren

Familienzentren sind lokale Treffpunkte für Familien mit Kindern, die verschiedene Angebote rund um die Familie machen - angefangen von Schwangerenkursen, Eltern-Kind-Gruppen bis hin zu Bewegungsangeboten mit Kleinkindern und Erziehungsvorträgen.

Bad Kötzing:

Frauen- und Elternzentrum Arche Noah, Zeltendorfer Weg 30, 93444 Bad Kötzing,
Tel. 09941/4014490, info@arche-noah-bk.de, www.arche-noah-opf.de

Furth i.Wald

Frauen- und Elternzentrum Arche Noah, Dr.-Adam-Voll-Str. 1, 93437 Furth im Wald,
Tel. 09973/805367, info@arche-noah-fiw.de, www.arche-noah-opf.de

Eltern - Kind - Cafe

2012 wurde von den Maltesern Cham der "Treffpunkt (O)MaPas" gegründet. Hier wurde ein Cafe geschaffen, das mit allen notwendigen Utensilien ausgestattet ist, um ein (Klein-)Kind versorgen zu können. Sie finden hier alles vom Flaschenwärmer über Stillkissen, Wasserkocher, Lätzchen, Babybesteck, Windeln, Creme, Pflegetüchern bis hin zu Toilettenaufsatz und Kinderbettchen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, ohne "großes Gepäck" entspannt andere Mütter zu treffen. Auch die Preise sind sehr moderat gestaltet.

Außerdem gibt es im angrenzenden großzügigen Spielzimmer die Möglichkeit, Ihr Kleinkind von qualifizierten Tagesmüttern gegen einen kleinen Obulus betreuen zu lassen.

Sie können die Räume nach Voranmeldung auch für Kindergeburtstage, Gruppentreffen oder kleine Familienfeiern nutzen.

Treffpunkt (O)MaPas, Altenstadter Str. 13, 93413 Cham, Tel. 09971/803888, martina.vogl@malteser.org,
www.malteser-cham.de

Familienbeauftragte in den Gemeinden

In vielen Städten und Gemeinden gibt es Familienbeauftragte. Sie fungieren für Familien als Lotsen im Angebotsdschungel des Landkreises und helfen Familien, schnell und unkompliziert den richtigen Ansprechpartner für ihr jeweiliges Anliegen zu finden.



Familienbeauftragte sind:

Arrach:

Maria Schönfeld
Tel. 09943/2910

Bad Kötzing:

Sylvia Ebner-Fuchs,
Tel. 09941/9080630 od.
0172/8168996

Blaibach:

Waltraud Oberberger,
Tel. 09941/4725

Cham:

Stefanie Groitl,
Tel. 09971/8579143

Chamerau:

Christa Gall,
Tel. 09944/341715

Falkenstein:

Anita Ferstl,
Tel. 09462/910033

Furth im Wald:

Silke Schell
Tel. 09973/6956364

Grafenwiesen:

Benita Vogl,
Tel. 09941/4606

Hohenwarth

Olga Pritzl
Tel. 09946/759

Lam:

Daniela Lemberger,
Tel. 0160/94978719

Lohberg:

Rita Wellisch,
Tel. 09943/2595

Michelsneukirchen:

Andrea Fischer,
Tel. 09467/711997

Miltach:

Sonja Simeth,
Tel. 09944/302613
Sabine Vogl,
Tel. 09944/306468

Neukirchen b. Hl. Blut:

Evi Sperl,
Tel. 09947/1357

Pemfling:

Tanja Gmach,
Tel. 09971/644588

Pösing:

Erich Wittmann,
Tel. 09461/402062,
0170/2751860

Reichenbach:

Franz Baumer
Tel. 0171 / 3892692
Helmut Deinhardt,
Tel. 09464/910957 od.
0173/5869432

Rettenbach:

Christine Wegmann,
Tel. 09462/5588

Rimbach:

Margarete Kollmer,
Tel. 09941/1292

Roding:

Kerstin Haberzeth,
Tel. 09461/2559

Rötz:

Bettina Hofer,
Tel. 09976/200697

Schorndorf:

Dietmar Klein,
Tel. 09467/1091
Christian Rasche,
Tel. 09467/1515

Schönthal:

Theresia Schindler
Tel. 09978/525

Stamsried:

Maria Schönberger,
Tel. 09466/911876

Wolfgang Breu,
Tel. 0176/17818404

Tiefenbach:

Johannes Betz,
Tel. 09673/1306

Bianca Ederer,
Tel. 09673/914426

Traitsching:

Beate Mühlbauer,
Tel. 09971/32690

Walderbach:

Tanja Weikl,
09464/911411

Waffenbrunn:

Silvia Irrgang,
Tel. 09971/862694

Waldmünchen:

Claudia Brückl,
Tel. 09972/8820

Weiding:

Johann Macht,
Tel. 09977/941113

Willmering:

Alfons Klostermeier-
Stahlmann, Tel.
09971/850126

Zandt:

Sandra Miefanger
Tel. 09944 / 30 42 822

Zell:

Wolfgang Spierer,
Tel. 0170/9338785
Ulrike Müller,
Tel. 0157/5724928

Büchereien

Hier finden Sie ein breites Angebot an Kinderbüchern und Hörbücher für Kinder.

Einige Büchereien veranstalten gelegentlich Vorlesestunden, Bücherflohmärkte etc..

Für Eltern gibt es in der Regel auch Ratgeber rund um das Thema Erziehung.

Arrach:

Bücherei Sankt Wolfgang, Haibühl, Pfarrer-Busch-Str. 1, 93474 Arrach,

Öffnungszeiten: Di. 14.30-16.30 Uhr, So. 09.30 - 10.00 Uhr

Bad Kötzing:

Stadtbücherei Bad Kötzing,

Begegnungszentrum Alte Kaserne,

Zeltendorfer Weg 40, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/602163

Cham:

Stadtbibliothek Cham, Spitalplatz 22, 93413 Cham, Tel. 09971/8579360,

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. & Fr. 13.00 - 18.00 Uhr, Mi. 10.00 - 18.00 Uhr

Eschlkam:

Gemeindebücherei Eschlkam, Kirchstr. 1, 93458 Eschlkam, 09948/955422

Öffnungszeiten: Mi. 16.30 - 18.00 Uhr, So. 09.30 -11.30 Uhr

Falkenstein:

Gemeinde- und Pfarrbücherei Falkenstein, Kirchbergstr. 13, 93167 Falkenstein, Tel. 0175/6899632

Öffnungszeiten: Mi 10 - 12 Uhr und 18 - 19 Uhr, Fr 17 - 19 Uhr und Sa 10 - 11 Uhr

Furth im Wald:

Stadtbücherei Furth im Wald, Am Schlossplatz 6, Tel. 09973/801205,

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. von 15.00 - 18.00 Uhr

Hohenwarth:

Bücherei, Schulstr. 3. 93480 Hohenwarth, Tel. 09946/90280

Öffnungszeiten: Während der Tourist-Öffnungszeiten, Mo. - Fr. 08.30 - 13.00 Uhr; jeden 1. Samstag und jeden 3. Mittwoch, April - September 19.30 - 20.30 Uhr, Oktober - März 18.30 - 19.30 Uhr

Lam:

Gemeinde- und Pfarrbücherei Lam, Schulweg 4, 93462 Lam, Öffnungszeiten: Do. 15.00 - 17.30 Uhr, Sa. 16.00 - 17.00 Uhr (Okt.-März) / 17.00 - 18.00 Uhr (April - Sept.), So. 9.30- 11.00 Uhr

Neu: Asylthek Tel. 09943/376803

Lohberg:

Öffentliche Bücherei im Alten Rathaus, Rathausweg 1, 93470 Lohberg,

Öffnungszeiten: Di, 16.00 bis 17.30 Uhr, Fr 15.00 bis 17.00 Uhr



Angebote für Familien mit Kleinkindern

Neukirchen:

Bücherei, Marktstr. 38 (Schule), 93453 Neukirchen b.Hl. Blut,
Öffnungszeiten: Mi. 18.00 - 19.00 Uhr, So. 10.00 - 11.30 Uhr

Pösing:

Gemeindebücherei „Bücherwurm“, Obere Hauptstr. 6, 93483 Pösing,
Fr. 14.00 - 16.00 Uhr

Rettenbach:

Gemeindebücherei im Schulhaus Rettenbach,
Öffnungszeiten: Mo. 18.30 - 19.30 Uhr, Di. 7.15 - 8.30 Uhr und 16.00 - 17.00 Uhr

Roding:

Stadtbücherei Roding, Schubertstr. 2, 93426 Roding, Tel. 09461/9418955,
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 13.00 - 17.00 Uhr, Fr 9.00 - 11.00 und 13.00 - 17.00 Uhr

Rötz:

Stadtbücherei Rötz, Pfarrer-Schreiner-Str. 6, 92444 Rötz, 09976/940430,
Öffnungszeiten: Mo. & Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Schorndorf:

Gemeindebücherei Schorndorf, Schulstraße 2, 93489 Schorndorf, Tel. 09467/711315
Öffnungszeiten: Di und Do 9.30 - 10.30 Uhr, zusätzlich Do von 17 - 18 Uhr

Schönthal:

Gemeindebücherei Schönthal, Pater-Grünberger-Platz 5, 93488 Schönthal (Pfarr- und Jugendheim Schönthal)
Öffnungszeiten: Di. 14.00 - 16.00 Uhr, Do. 18.00- 20.00 Uhr und immer 30 Minuten nach jedem Gottesdienst

Stamsried:

Öffentliche Bücherei Stamsried, Pfarrer-Merkel-Str. 8, 93491 Stamsried,
Öffnungszeiten: Mi. 16.30-17.30 Uhr, So. 10.45-11.45 Uhr

Wald:

Gemeindebücherei Wald, Hauptstr. 4, 93192 Wald, Tel. 09463/812-162,
Öffnungszeiten: Mo. 9.00 - 14.00 Uhr, Mi. 16.00 - 19.00 Uhr, Fr. 16.00 - 19.00 Uhr,

Waldmünchen:

Stadtbücherei Waldmünchen, Leißstr. 8, 93449 Waldmünchen (FFW-Haus, 1. Stock),
Öffnungszeiten: Mi. 16.00 - 18.00 Uhr

Zell:

Bibliothek Zell, Grüner Weg 6, 93199 Zell, 09468/906198,
Öffnungszeiten: Mi. 16.00 - 18.00 Uhr, jeden vierten Freitag von 10.30 - 12.30 Uhr

Freizeitbäder

Bad Kötzing:

Aqacur Badewelt, Bgm-Seidl-Platz 1, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/94750, info@aqacur.de, www.aqacur.de, ganzjährig geöffnet
Eigener Eltern-Kindbereich, Kinderbecken mit kleinen Rutschen, Piratenschiff und Wasserspielzeug sowie geringer Wassertiefe

Cham:

Freizeitbad Cham, Badstr. 4, 93413 Cham, Tel. 09971/8579660 baeder@cham.de
Kinderplanschbecken mit Mini-Rutsche, große Spielelandschaft

Hallenbad Cham, Bgm-Vogl-Str. 6, 93413 Cham, Tel. 09971/8579640, baeder@cham.de
Kinderplanschbecken, Regenbogenrutsche, Warmwasserbecken

Falkenstein:

Familienfreibad, Badstraße 4, 93167 Falkenstein, Tel. 09462/700,
Kinderplanschbecken, Breitwellenrutsche, Schwimmkurse

Furth im Wald:

Freibad Furth im Wald, Daberger Straße 31, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/801007,
Öffnungszeiten: Mai/Juni 10.00 - 19.00 Uhr, Juli/August 09.00-20.00 Uhr September 10.00 - 19.00 Uhr

Grafenwiesen:

Familienfreibad Grafenwiesen, 93479 Grafenwiesen, Tel. 09941/9403-45 oder 09941/9403-17
geöffnet je nach Witterung von Mai - September, 10.00 - 19.00 Uhr

Lam:

Osserbad Lam, Ginglmühlerweg 25, 93462 Lam, Tel. 09943/2882, tourist@lam.de, www.lam.de,
www.ossersbad.de ganzjährig geöffnet, Frei- und Hallenbad, Wärmebecken,
Nichtschwimmerbecken mit „Osserriese“

Lohberg:

Naturbad Huberweiher, Postweg, 93470 Lohberg, www.gemeinde-lohberg.de/naturbad-huberweiher.php

Rötz:

FreizeitWelle Rötz, Bräumeisterweg 16, 92444 Rötz, Tel. 09976/571, www.roetz.de,
jeden 1. Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr Kinder- und Familiennachmittag

Sattlbogen:

Freibad Sattlbogen, Zeller Str. 1, 93455 Traitsching, Tel. 09974/902171,
Öffnungszeiten: Sonnentage 10.00 - 20.00 Uhr, Schlechtwettertage 16.00 - 18.00 Uhr

Stamsried:

Naturbad, Rötzer Str. 12, 93491 Stamsried, Tel. 09466/9401-21, oder 0151/40216978, www.stamsried.de

Waldmünchen:

Aqua-Fit Erlebnisbad, Dr. Matthias-Lechner-Str. 4, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/1394,
www.erlebnisbad-aquafit.de, ganzjährig geöffnet, Kinderbereich, Spielplatz, Trampolin und Wasserpark.
Kindergeburtstagfeiern im Aquafit möglich.

Checkliste für Behördengänge und Anträge nach der Geburt

■ Geburt anmelden	Wann? Wo? Womit?	Innerhalb einer Woche nach der Geburt beim Standesamt • Bescheinigung der Geburt • Schriftliche Erklärung über die Bestimmung des Vor- und Nachnamens • Personalausweis des Anmeldenden • wenn verheiratet: Familienstammbuch • wenn geschieden: beglaubigte Abschrift aus Familienstammbuch, Scheidungsurteil, Vaterschaftsanerkennung, ggf. Sorgerechterklärung • wenn ledig: Geburtsurkunde beider Eltern, Vaterschaftsanerkennung und ggf. Sorgeerklärung • wenn verwitwet: beglaubigte Abschrift aus Familienstammbuch, Sterbeurkunde, Vaterschaftsanerkennung, Sorgeerklärung
■ Fortzahlung des Mutterschaftsgeldes beantragen	Wann? Wo? Womit?	Unmittelbar nach der Geburt Krankenkasse Geburtsurkunde
■ Elternzeit beantragen	Wann? Wo? Womit?	Spätestens 7 Wochen vor Beginn Elternzeit (Beginn der Elternzeit nach Mutterschutzfrist) Arbeitgeber Geburtsurkunde
■ Elterngeld beantragen	Wann? Wo? Womit?	Nach der Geburt ZBFS (siehe Seite 34) Elterngeldantrag (www.zbfs.bayern.de) Bescheinigung des Standesamtes für Elterngeldantrag
■ Kindergeld beantragen	Wann? Wo? Womit?	Möglichst bald nach der Geburt Familienkasse (siehe Seite 33) Bescheinigung des Standesamtes für Kindergeldantrag steuerliche Identifikationsnummer des Kindes
■ Vaterschaftsanerkennung (bei nichtverheirateten Eltern)	Wann? Wo? Womit?	Vor oder nach der Geburt Amt für Jugend und Familie Cham oder Standesamt am Wohnort Personalausweis, Geburtsurkunde des Vaters

Checkliste für Behördengänge und Anträge nach der Geburt

☐ Gemeinsame Sorgeerklärung (nicht verheiratete Eltern üben dann auch das gemeinsame Sorgerecht aus)	Wann? Wo? Womit?	Vor oder nach der Geburt Amt für Jugend und Familie Cham Personalausweis, Geburtsurkunde
☐ Lohnsteuerkarten-änderung (Kinderfreibetrag)	Wann? Wo? Womit?	Nach der Geburt Finanzamt Personalausweis/Reisepass, Geburtsurkunde, Urkunde über Vaterschaftsanerkennung
☐ Unterhaltsvorschuß beantragen (bei Alleinerziehenden, die keinen Unterhalt vom anderen Elternteil erhalten)	Wann? Wo? Womit?	Nach der Geburt Amt für Jugend und Familie Cham Personalausweis, Geburtsurkunde; wenn vorhanden: Scheidungsurteil, Vaterschaftsanerkennung, vollstreckbare Ausfertigung des Unterhaltstitels, Schriftverkehr in der Unterhalts-/Scheidungssache vom Rechtsanwalt
☐ Krankenversicherung	Wann? Wo? Womit?	Nach der Geburt Bei der Krankenkasse Geburtsurkunde Sind beide Elternteile gesetzlich versichert, wird das Baby bei einem Elternteil familienversichert. Diesen Antrag finden Sie auch auf der Homepage Ihrer Krankenkasse. Sind beide Eltern privat versichert, muss das Kind ebenso privat versichert werden, bei Mischversicherungen entscheidet die gesetzliche Krankenkasse.
☐ Reisepass	Wann? Wo? Womit?	Nach der Geburt, wenn eine Reise ins Ausland angetreten werden möchte Wohnsitzgemeinde Biometriefähiges Passbild Ab 01.01.2024 werden keine Kinderreisepässe mehr ausgestellt. Alte KinderRP bleiben noch bis zum Ablaufdatum gültig.

Notfallnummern

Notfallnummern

Polizeinotruf:	110
Notruf:	112

Bei Handyanrufen immer die zugehörige Ortsvorwahl vorwählen



Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
--------------------------------	--------

Bitte beachten Sie, dass der ärztliche Notdienst keinen Notruf ersetzen kann! Den ärztlichen Bereitschaftsdienst sollten Sie immer dann anrufen, wenn Sie wochentags mit dieser Erkrankung Ihren niedergelassenen Arzt oder Kinderarzt aufsuchen würden!



Giftnotruf

München:	089/19240
Berlin:	030/19240

Sonstige wichtige Rufnummern:

Kostenfreie Krisentelefone

Frauen-Notruf Lkrs. Cham	09971/79699
Elterntelefon:	0800/111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon	116 111
Gewalt gegen Frauen :	08000/116 016
Telefonseelsorge	0800/111 0 111
Krisendienst Oberpfalz	0800/6553000

Polizeidienststellen

Bad Kötzing	09941/9431-0
Cham	09971/8545-0
Furth i.W.	09973/504-0
Roding	09461/9421-0
Waldmünchen	09972/30010-0



Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



Wir möchten uns sehr herzlich bei allen bedanken, die die KoKi bei der Erstellung der Familienfibel unterstützt haben und die auch weiterhin dabei helfen, den Inhalt der Fibel aktuell zu halten.

Dies sind in erster Linie unsere Netzwerkpartner im Bereich der Frühen Kindheit, die mit der Aufnahme in dieses Buch einverstanden waren und teilweise auch selbst die Beschreibungen Ihrer Einrichtung verfasst oder korrigiert haben. Auch die Kollegen aus dem Landratsamt Cham, die ihre Arbeitsbereiche beschrieben haben, waren uns eine große Hilfe.

Ein weiterer Dank gilt den Städten und Gemeinden, die uns vor allem bei der Rubrik „Angebote für Familien mit Kleinkindern“ unterstützt haben und die auch zum Großteil die Verteilung übernehmen.

Bitte um weitere Mithilfe!

Die Familienfibel soll weiterhin regelmäßig aktualisiert werden. Dies bedeutet einen relativ großen Aufwand, der sich mit Ihrer Hilfe erheblich verringern lässt. Außerdem erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Deshalb:

Fehlen Angebote? Gibt es neue Einrichtungen oder Projekte? Haben sich Adresse, Telefonnummern oder Ansprechpartner geändert?

Bitte teilen Sie uns dies mit, gerne können Sie dazu das Formular auf der nächsten Seite nutzen oder uns persönlich kontaktieren.

Vielen Dank!

Barbara Geiger
Kindheitspädagogin B.A.

Ilona Jilek
Dipl. Sozialpäd. (FH)

Stefanie Platzer
Dipl. Sozialpäd. (FH)

Bitte benutzen Sie folgendes Formular bzw. übermitteln Sie immer alle unten aufgeführten Informationen! Dieses schicken Sie bitte an:

KoKi Cham, Further Str. 18, 93413 Cham
Fax: 09971/845005, E-Mail: koki@lra.landkreis-cham.de



Ich bitte um die Aufnahme / die Änderung meines folgenden Angebots in das / im Elternbegrüßungsbuch des Landkreises Cham:

Name des Angebots: _____

Seite des Angebots: _____

Beschreibung: _____

Öffnungszeiten: _____

Einzuzuordnen im Kapitel (sofern möglich): _____

Sonstige Informationen: _____

Daten zum Angebot:

Träger/Praxis: _____

Name Ansprechpartner: _____

Adresse: _____

Tel.: _____

Fax: _____

Mail: _____

Internetauftritt: _____

Ort, Datum

Unterschrift

Impressum:

12. Auflage, Stand November 2023

Gestaltung & Druck: MEDIA PRESS Werbeagentur

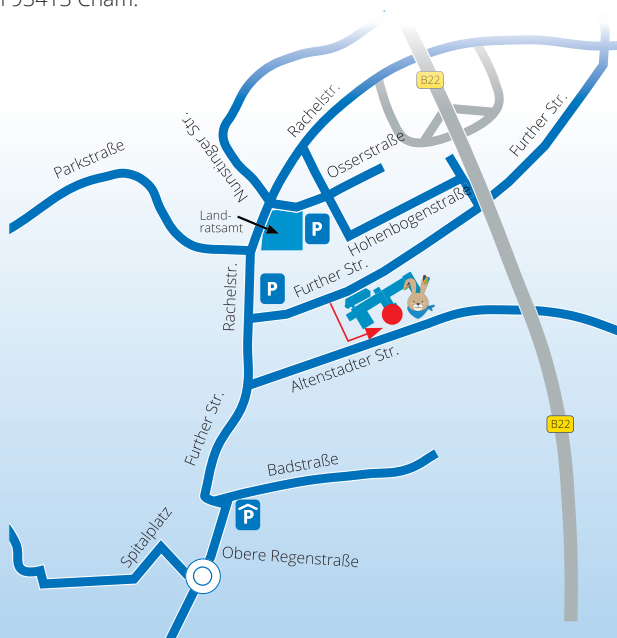
Texte: Stefanie Platzer, Isabella Hierl, Bettina Reuschl, Barbara Geiger

Herausgeber: Landratsamt Cham

Landratsamt Cham

Wir sind umgezogen!

Seit Frühling 2023 finden Sie uns in
der Further Str. 18 in 93413 Cham.



KoKilino
wünscht alles Gute!

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Facebook: KoKi Cham



Instagram: koki_cham

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Landratsamt Cham
Koordinationsstelle Frühe Kindheit
Further Straße 18 • 93413 Cham
Telefon 09971 78-505
www.landkreis-cham.de/koki