

WIR HELFEN!

Online-Angebote

- www.mamafuersorge.com
- www.schatten-und-licht.de
- www.krisen-nach-der-geburt.de
- www.schwanger-in-bayern.de

Krisendienst

- Krisenhilfe rund um die Uhr!
☎ 0800-6553000

Baby-Blues-Hotline – telefonische Beratung für Betroffene & Angehörige

Erste fachliche Einschätzung, wenn es nach der Geburt anders ist, als erwartet.

Sozialpsychiatrischer Dienst, Beratungsstelle für psychische Gesundheit

- ☎ 09181 / 46400
- 🕒 Donnerstags, 9:30 – 10:30 Uhr; Terminvereinbarung jederzeit möglich

Schwangerenberatungsstellen – Anlaufstellen für Schwangere & Eltern mit Kind bis zum 3. Geburtstag

Beratung und Begleitung rund um das Thema Depression in Verbindung mit Schwangerschaft und Geburt oder wenn die Familiengründung zur Lebenskrise wird

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt, Gesundheitsamt Neumarkt

- ☎ 09181-470-1512 oder mit der Durchwahl -1508, -1510 oder -1507
- ✉ schwangerenberatung@landkreis-neumarkt.de
- 🌐 www.schwanger-in-neumarkt.de

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

- ☎ 09181-264660 (Außensprechstunde Neumarkt) / 0941-5956490
- ✉ regensburg@donum-vitae-bayern.de
- 🌐 www.regensburg.donum-vitae-bayern.de

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit – Anlaufstelle für werdende Eltern & Familien bis zum 10. Lebensjahr

Persönliche Beratung und Begleitung schon in der Schwangerschaft möglich zum Beispiel durch speziell weitergebildete Gesundheitsfachkräfte (Familienhebammen und Familienkinderkrankenschwestern)

- ☎ 09181- 470- 1111
- 🕒 täglich 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags zusätzlich 14:00-17:00 Uhr
- ✉ koki@landkreis-neumarkt.de
- 🌐 www.koki-landkreis-neumarkt.de

Psychotherapeutische Versorgung - Vermittlung und Koordination von Psychotherapeut*innen

- 🌐 www.gesundheit-soziales-neumarkt.de/aerztliche-hilfe-kliniken/neurologie-psychiatrie

Kassenärztliche Vereinigung Bayern

- 🌐 www.kvb.de

WIR HELFEN!

Beratungsstellen – Beratung und Begleitung bei seelischer Belastung

Sozialpsychiatrischer Dienst, Beratungsstelle für psychische Gesundheit
Beratung und Begleitung für Menschen ab 18 Jahren, in einer seelisch belastenden Situation oder bei psychischen Erkrankungen und für Angehörige.

- ☎ 09181-46400
- ✉ spdi@diakonie-ahn.de
- 🌐 www.diakonie-ahn.de

Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Krisenberatung, Ehe- und Paarberatung, Familienberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Sexual- und Lebensberatung

- ☎ 09181-6117
- ✉ efl.neumarkt@bistum-eichstaett.de
- 🌐 www.bistum-eichstaett.de/efl

Fachärzte für Psychiatrie und Neurologie zur Diagnosestellung und Mitbehandlung

- 🌐 www.gesundheit-soziales-neumarkt.de/aerztliche-hilfe-kliniken/neurologie-psychiatrie

Medbo-PIA Parsberg – Zur Abklärung bei akuten Symptomen

- ☎ 09492-600189490
- ✉ ambulan-psy-par@medbo.de
- 🌐 www.medbo.de/kliniken-heime/psychiatrie-psychotherapie/parsberg

Hilfreiche Kliniken für Mutter und Kind

Klinikum Nürnberg – Mutter-Kind-Tagesklinik und -Ambulanz

- ☎ 0911-398-6954/6956
- ✉ PIA-KNS@klinikum-nuernberg.de
- 🌐 www.klinikum-nuernberg.de

Medbo Regensburg – Spezialambulanz für Mutter und Kind

- ☎ 0941-941-1200 oder 0941-941-1260
- ✉ amb-psy-r@medbo.de
- 🌐 www.medbo.de/kliniken-heime/psychiatrie-psychotherapie/regensburg

Klinikum Ingolstadt – Mutter-Kind-Behandlung

- ☎ 0841-880-4290 (Station 29)
- ✉ info@klinikum-ingolstadt.de
- 🌐 www.klinikum-ingolstadt.de

RUND UM DIE GEBURT - TRAURIGKEIT UND KRISEN

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IM LANDKREIS NEUMARKT FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE UND FACHKRÄFTE

Erstellt von:

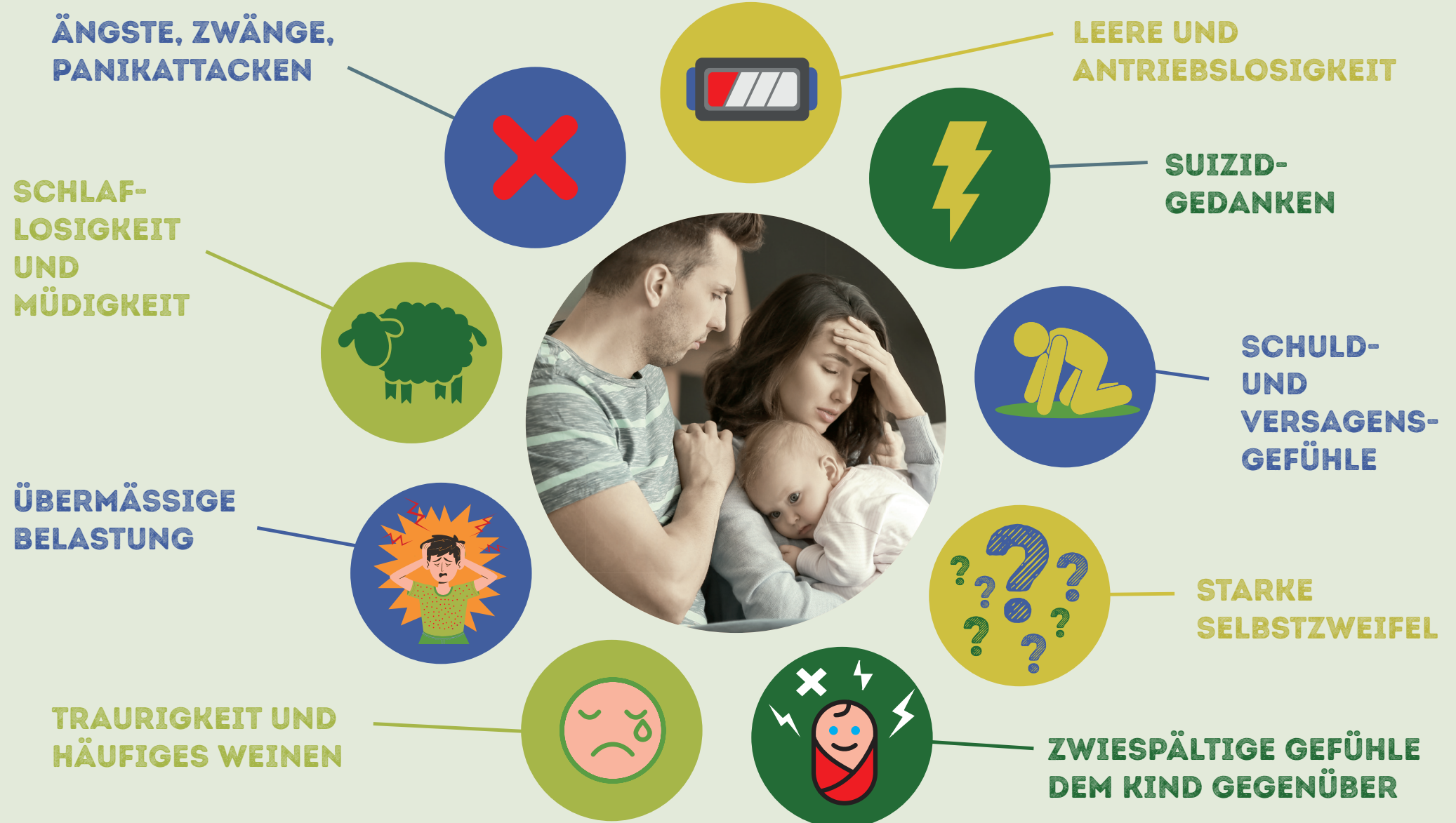
 <p>KoKi Netzwerk frühe Kindheit im Landkreis Neumarkt www.koki-landkreis-neumarkt.de</p>	 <p>Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt, Gesundheitsamt Neumarkt</p>	 <p>Diakonie Nürnberger Land Neumarkt Sozialpsychiatrischer Dienst</p>
--	--	--

Gefördert vom:

 <p>Bundesstiftung Frühe Hilfen</p>	 <p>Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend</p>	 <p>NM LANDKREIS NEUMARKT</p>
---	---	---

SYMPTOME BEI KRISEN RUND UM DIE GEBURT

Krisen können jederzeit auftreten, auch in den Lebensphasen, die wir mit Freude und Glück verbinden, wie die Zeit während der Schwangerschaft oder nach der Geburt des Kindes.



Mütter und auch Väter können betroffen sein.

Dabei können diese Krisen von emotionalen Verstimmungen (Babyblues) bis hin zu Depressionen (Wochenbettdepression oder postpartale Depression) oder zu einer Psychose reichen.

Die Ursachen sind vielfältig und individuell verschieden, sie können zum Beispiel in hormonellen Umstellungen oder in der Neufindung der Rolle als Elternteil begründet sein.

Bei einer Krise rund um die Geburt ist das Denken, Fühlen und Handeln verändert. Es können auch verschiedenste körperliche Symptome auftreten wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Appetitlosigkeit. Häufig werden die Anzeichen nicht erkannt oder führen zu Scham und Schuldgefühlen, so dass sich Betroffene keine Hilfe suchen.

Die Wochenbettdepression ist eine Krankheit, die gut behandelbar ist. Sie ist kein persönliches Versagen.

Auch in der Krise sind Sie eine gute Mutter oder ein guter Vater und lieben Ihr Kind. Für sich selbst und für Ihr Kind: **Holen Sie sich Hilfe! Sie steht Ihnen zu.** Wenden Sie sich an Menschen, die Sie zuhause oder bei der Bewältigung der Depression unterstützen (siehe Aussenseite).

Auch Sie als **Angehörige** können sich auf jeden Fall zusätzliche Hilfe holen, gerade dann, wenn Sie unsicher sind oder eine Krise vermuten.