

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand.
Und holen sich Hilfen,
die Sie und Ihre Familie stärken.



Wir sind für Sie da

in der Schwangerschaft, nach der Geburt und während
der ersten beiden Lebensjahre Ihres Kindes.

Wir helfen Ihnen

Lösungen für Probleme zu finden.

Wir vermitteln Ihnen

- tatkräftige Unterstützung bei der Bewältigung des häuslichen Alltags und Ihrer Lebenssituation
- Entlastung bei der häuslichen Versorgung und Erziehung Ihres Kindes
- therapeutische Hilfen bei psychischen Problemen
- Wege zur Stressbewältigung

Verantwortungsgemeinschaft
Jugendhilfe und Psychiatrie

Kontakte:

Susanne Keppler

Dipl.-Sozialpädagogin

Telefon: 0 62 21 - 5 22 15 10

E-Mail:

susanne.keppler@rhein-neckar-kreis.de



Rhein-Neckar-Kreis

Dr. Elke Wild

Ärztin

Telefon: 0 62 22 - 55 20 79

E-Mail: elke.wild@pzn-wiesloch.de



PSYCHIATRISCHES
ZENTRUM
NORDBADEN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Heidelberg

Dr. Christiane Hornstein

Ärztin

Telefon: 0 62 22 - 55 20 18

E-Mail: christiane.hornstein@pzn-wiesloch.de



Hand in Hand

Besuchen Sie uns im Internet:

www.hand-in-hand-rheinneckar.de



Hand in Hand

Perinatales Präventionsnetz
im Rhein-Neckar-Kreis



Wir stärken junge Familien.

*„Ich bin glücklich über mein Baby.
Trotzdem ist der Anfang schwer.“*

**Auf einmal ist da mein Kind.
Und nichts ist mehr wie früher.**



**Mein Baby soll es gut haben.
Aber ich muss mein Baby erst
kennen lernen.**



**Alles dreht sich um das Baby.
Aber mir geht es oft nicht gut.**



Fragen tauchen auf:

- Wie soll ich meinen Alltag bewältigen?
- Wann kann ich wieder ausschlafen?
- Werde ich wieder Zeit für mich haben?
- Wo bleibt unsere Partnerschaft?
- Wie kann ich wieder etwas mit meinen Freunden unternehmen?

Gedanken beschäftigen mich:

- Bin ich eine gute Mutter?
- Habe ich genug Liebe und Geduld für mein Baby?
- Wird sich mein Baby gut entwickeln?
- Kann ich die Verantwortung für mein Kind übernehmen?
- Ich habe Angst, dass meinem Baby etwas zustoßen kann.
- Ich bin unsicher, ob ich es richtig mache.

Gefühle bringen mich durcheinander:

- Ich bin oft bedrückt und lustlos.
- Ich kann mich an meinem Baby nicht freuen.
- Ich bin total überdreht.
- Ich bin oft gereizt und wütend.
- So möchte ich nicht weiter leben.
- Ich habe Angst, meinem Baby gegenüber die Beherrschung zu verlieren.
- Ich habe Angst, zu Suchtstoffen greifen zu müssen.



Hand in Hand

Besuchen Sie uns im Internet:
www.hand-in-hand-rheinneckar.de