

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

**Je früher Sie uns anfragen, desto besser
können wir Sie und Ihre Familie unterstützen.**

Wir sind für Sie da in der Schwangerschaft, nach der Geburt und während der ersten drei Lebensjahre Ihres Kindes. Wir helfen Ihnen Lösungen für Ihre Probleme zu finden.

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach

- Möglichkeiten zur Entlastung bei der häuslichen Versorgung und Erziehung Ihres Kindes,
- Hilfen zur Alltagsentlastung und zur Bewältigung Ihrer Lebenssituation
- therapeutischen Hilfen bei psychischen Belastungen,
- Wegen der Stressbewältigung,
- STÄRKE-Angeboten der Familien- und Elternbildung.



Hand in Hand

Präventionsnetz für
Schwangere und junge Familien
im Rhein-Neckar-Kreis

Verantwortungsgemeinschaft
Jugendhilfe und Gesundheitshilfe

Kontakte



Rhein-Neckar-Kreis

Jugendamt Rhein-Neckar-Kreis

Frühe Hilfen/Netzwerk Kindeswohl

Martina Zimmermann – Sachgebietsleitung

Tel. 06221-522-1594

martina.zimmermann@rhein-neckar-kreis.de

Katharina Funk

Tel. 06221-522-2265

katharina.funk@rhein-neckar-kreis.de

Sprechstunde für junge Familien



Psychiatrisches Zentrum
Nordbaden

Zentrum für Peripartale Therapien am PZN

Frau Dr. Christiane Hornstein

Telefon: 06222/551211

christiane.hornstein@pzn-wiesloch.de

Dr. Nora Rappold

Oberärztin Station 43

Tel.: 06222/552514

nora.rappold@pzn-wiesloch.de

Layout: © hans-jürgen fuchs 2020 · www.grafux.de

Fotos: © Alan Heartfield - fotolia.com (Innenseite links)
© johann35micronature - fotolia.com (Innenseite Mitte)
© Galina Barskaya - fotolia.com (Innenseite rechts)
© Malena und Philipp K - fotolia.com (Titelseite)

gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gemeinsam stärken wir junge Familien!

www.hand-in-hand-rheinneckar.de



Hand in Hand

Präventionsnetz für
Schwangere und junge Familien
im Rhein-Neckar-Kreis

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Auf einmal ist da mein Kind!

Und nichts ist mehr wie früher ...

Fragen tauchen auf:

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



Mein Baby soll es gut haben!

Und ich muss es erst noch kennen lernen ...

Gedanken beschäftigen mich:

- Ich habe Angst, dass ich mein Baby nicht gut beschützen kann.
- Ich habe Angst, dass meinem Baby etwas zustoßen kann.
- Ich bin unsicher, ob ich es richtig mache.
- 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?



Alles dreht sich um das Baby!

Aber mir geht es oft nicht gut ...

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.
- Ich habe Schwierigkeiten, Stress abzubauen.
- Ich möchte manchmal so nicht weiterleben.



Hand in Hand

Präventionsnetz für Schwangere und junge Familien im Rhein-Neckar-Kreis