



Stiftung  
kreuznacher diakonie  
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts

# Eltern-Joker



Frühe Hilfen für Eltern  
im Rhein-Hunsrück-Kreis

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

© 2018/2019

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Stiftung  
kreuznacher diakonie  
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts



**Annika Frank**

Leitende Hebamme  
Hunsrück Klinik  
Bachelor of Science in  
Pflege und Gesundheits-  
wissenschaften  
Projektkoordinatorin  
TeleHebamme



**Kristina Theodoropoulos**

Pflegedirektorin  
Hunsrück Klinik  
Bachelor of Science in  
Health Care Management  
Gesundheits- und  
Krankenpflege

## Eltern brauchen manchmal einen Joker!

Mit einem Kind fängt ein ganz neues Leben an. Wir erleben das tagtäglich in unserem Beruf. Wir sehen die unbeschreibliche Freude junger Eltern über ihr Kind, aber wir spüren auch, wie herausfordernd und auch anstrengend diese neue Zeit mit dem Kind sein kann.

Daher denken wir, dass Eltern manchmal einen Joker gebrauchen können. Einen Joker, der ihnen hilft, die vielen Fragen zu beantworten, die ein Baby mit sich bringt. Und einen Joker, der sie stärkt und ihnen sagt, dass sie sich auf sich selbst verlassen können.

Die Hilfsangebote in der Region, die wir hier zusammengestellt haben, sind unsere Joker, die wir allen werdenden und allen frisch gebackenen Eltern ans Herz legen möchten.

Eure Annika Frank & Kristina Theodoropoulos

## Liebe Eltern,

wir hoffen, Sie hatten einen angenehmen Aufenthalt in unserem Krankenhaus und konnten sich von den Anstrengungen der Geburt erholen. Die Nachsorge durch eine Hebamme wird Ihnen empfohlen, diese kann besonders beim Stillen gute Hilfestellungen geben und hat viele Tipps für einen guten Start zu Hause.

## Hygiene nach der Geburt

- Duschen Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie bitte keine Seife im Scheiden- oder Wundbereich.
- Der Wochenfluss dauert 4 – 6 Wochen, wird aber rasch weniger und heller.
- Spülungen im äußeren Genitalbereich nach Verletzungen sind zu empfehlen, am besten mit klarem Wasser.
- Bitte gehen Sie für die Zeit des Wochenflusses nicht ins Schwimmbad oder in die Sauna.
- Verwenden Sie 4 Wochen keine Tampons und verzichten Sie auf Geschlechtsverkehr.

## Ernährung

- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Sie dürfen wieder alles essen und trinken – abgesehen von Alkohol. Folsäure und Jodpräparate sind in der Stillzeit sinnvoll. Je nach Blutwerten auch ein Eisenpräparat.
- Der Energiebedarf ist in der Stillzeit höher, achten Sie auf reichlich Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter täglich) und verzichten Sie auf Diäten.
- Verzichten Sie möglichst auf Pfefferminz- und Salbeitee in der Stillzeit, da diese den Milcheinschuss hemmen.

## Sport

- Körperliche Schonung ist nach der Geburt wichtig.
- Rückbildungskurse werden im Krankenhaus angeboten, melden Sie sich im Kreißsaal an.
- Beckenbodenübungen sind nach der Geburt möglich, Anleitung bekommen Sie von Ihrer Hebamme.
- Schwere Alltagsaktivitäten (schweres Heben / Tragen, etc.) sollten Sie in der ersten Zeit vermeiden.

## Gynäkologische Nachuntersuchungen

→ 4 – 6 Wochen nach der Geburt sollten Sie sich mit dem Mutterpass bei Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin vorstellen, machen Sie bitte rechtzeitig einen Termin aus. Ein Geburtsbericht der Klinik wird Ihrem Arzt zugeschickt.

Eine vorzeitige Vorstellung sollte erfolgen bei:

- Starke Blutungen
- Starke Bauchschmerzen
- Fieber
- Übelriechendem Ausfluss
- Rote, harte, schmerzhafte Stellen in der Brust
- Problemen mit der Kaiserschnittwunde oder den Dammwunden
- Ist Ihr Frauenarzt nicht erreichbar, ist auch die Vorstellung bei uns im Krankenhaus möglich

## Verhütung

→ Trotz ausbleibender Regelblutung während der Stillperiode besteht die Möglichkeit einer erneuten Schwangerschaft. Wir empfehlen eine Verhütung für ca. 12 Monate nach einer normalen Geburt und mindestens 18 Monate nach einem Kaiserschnitt.

## Nachuntersuchungen beim Kinderarzt

- Kindervorsorgeuntersuchungen sollen sicherstellen, dass Defekte und Erkrankungen von Neugeborenen möglichst schnell erkannt werden.
- Die erste Vorsorgeuntersuchung, die U1, findet schon direkt nach der Geburt statt.
- Am 3. – 10. Lebenstag ist die U2. Diese kann bei uns oder auch beim niedergelassenen Kinderarzt erfolgen.
- In der 4. – 5. Lebenswoche steht die U3 an. Machen Sie für diese Untersuchung schnellstmöglich einen Termin beim niedergelassenen Kinderarzt.

## Ernährung des Kindes

- Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Kind. Grundsätzlich sollte Ihr Kind möglichst 5 – 6 Monate ausschließlich gestillt werden.
- Bei Stillproblemen sprechen Sie Ihre Hebamme an oder melden Sie sich unter **si-stillberatung@kreuznacherdiakonie.de** für eine persönliche und individuelle Stillberatung.
- Bei Fragen zur Flaschenernährung melden Sie sich gerne bei uns oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

## Vorbeugung vor plötzlichem Kindstod

- Achten Sie auf eine sichere Schlafumgebung
- Lassen Sie das Baby in einer rauchfreien Umgebung schlafen.
- Schlafen Sie bei einer Raumtemperatur zwischen 16 – 18° C.
- Das Kind sollte in Rückenlage im Schlafsack schlafen.
- Kopf, Gesicht, Arme und Hals sollten frei sein.
- Ihr Kind sollte im Elternschlafzimmer schlafen.
- Die Matratze sollte fest und luftdurchlässig sein.





## Unsere Eltern-Joker





# Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V.

## So erreichen Sie uns:

### **Geschäftsstelle Simmern**


Herzog-Reichard-Str. 14  
55469 Simmern


 06761/919670


 [Simmern@caritas-rhn.de](mailto:Simmern@caritas-rhn.de)

### **Geschäftsstelle Boppard**

Marienberger Str. 1, 56154 Boppard

 06742/87860


 [Boppard@caritas-rhn.de](mailto:Boppard@caritas-rhn.de)

 Boppard & Simmern

Mo – Fr: 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr  
Mo – Do: 13.30 bis 16.00 Uhr  
Oder nach Terminabsprache

### **Außenstelle Kastellaun**

Kirchstr. 4, 56288 Kastellaun

 06762/401226

 [www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

## Schwangerschaftsberatung

- Rund um Schwangerschaft und Geburt
- Nach der Geburt bis zum dritten Lebensjahr
- Nach Tot- oder Fehlgeburt
- Nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Bei Fragen zu Sexualität und Familienplanung
- Empfängnisverhütung
- Bei zu erwartender Behinderung des Kindes

## Information zu

- (Familien-) Hebammen
- Geburtsvorbereitungskursen
- Mutterschaftsgeld
- Elterngeld
- Elternzeit

- Finanziellen Hilfen
- Unterhaltsansprüchen
- Rechtlichen Angelegenheiten, z. B. Mutterschutzgesetz, Kindschaftsrecht

## **Unterstützung**

- Bei der Gestaltung des zukünftigen Lebens mit dem Kind
- Als Alleinerziehende
- Bei der Suche nach Kinderbetreuung, etwa durch eine Tagesmutter
- Für „junge“ Eltern in Beziehungs- und Erziehungsfragen
- Auf dem Weg hin zur vertraulichen Geburt
- Durch ehrenamtliche Begleitung

## **Vermittlung finanzieller Hilfen**

- z. B. Mittel aus
- Bundes- oder Landesstiftung
- Bischofsfond

## **Gruppenangebote**

- Minitreff: Eltern-Kind-Gruppe für unter Dreijährige
- Online-Beratung:  
[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)



Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V.

## Familientlastender Dienst


### Unser Angebot

- Entlastung für Familien, in denen Kinder mit Behinderung leben
- Damit die Eltern die Möglichkeit haben, zeitweise eine Auszeit zu nehmen oder Freiräume etwa für eigene Termine haben.
- Stundenweise Betreuung des Kindes – zuhause oder bei Freizeitaktivitäten
- Wie die Entlastung genutzt wird, hängt von den Vorstellungen der Familie und den Bedürfnissen des zu betreuenden Kindes ab.
- Die Kosten für den Einsatz des Familientlastenden Dienstes können – je nach Hilfebedarf – übernommen werden von Pflegeversicherung, Sozialamt, Jugendamt.


### So erreichen Sie uns:

#### **Kompetenzstelle Familie**

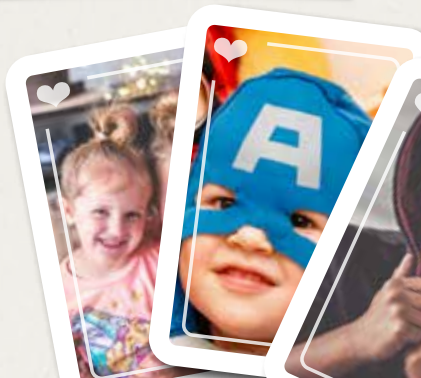
Familienpflegedienst  
Kirchstraße 2  
56281 Emmelshausen

 06747 93 77-21

 [l.stahl@caritas-rhn.de](mailto:l.stahl@caritas-rhn.de)

 Mo – Fr: 8 – 16 Uhr

 [www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)






# TeleHebamme


## Unser Angebot


- Persönliche, kompetente und kostenfreie Beratung per online Videosprechstunde im Wochenbett und in der Stillzeit für alle Frauen, die keine Hebamme gefunden haben. Vor allem für Familien im Raum Bad Kreuznach und Simmern.




## So erreichen Sie uns:

 Hunsrück Klinik,  
Holzbacherstr. 1  
55469 Simmern

 06761 81 1321  
(Sekretariat Dr. Goerke)

 telehebamme@  
kreuznacherdiakonie.de

 Nach vorheriger Terminvereinbarung: Mo – Fr: 9 – 17 Uhr





Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V.

## Familienpflegedienst


### Unser Angebot

- Die Familienpflege unterstützt Familien, in denen die hausaltsführende Person (in der Regel die Mutter) durch Krankheit oder andere Notsituationen ausfallen. Sie kann auch in Anspruch genommen werden, wenn wegen Schwangerschaft oder Entbindung die Weiterführung des Haushaltes oder die Betreuung und Versorgung der Kinder nicht möglich ist.
- Die Kosten für den Einsatz der Familienpflege werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.


### So erreichen Sie uns:

#### **Kompetenzstelle Familie**

Familienpflegedienst  
Kirchstraße 2  
56281 Emmelshausen

 06747 93 77-21

 [l.stahl@caritas-rhn.de](mailto:l.stahl@caritas-rhn.de)

 Mo–Fr: 8.00-16.00 Uhr

 [www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)





Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e.V.

## Familienpatenschaften

### So erreichen Sie uns:

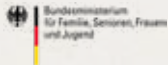
📍 Kirchstraße 2,  
56281 Emmelshausen

📞 06747 93 77-22

✉ c.loew@caritas-rhn.de

🗨 Mo–Fr: 8.00–16.00 Uhr

🌐 [www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)



### Unser Angebot

- Ein Familienpate/eine Familienpatin bietet Familien Unterstützung bevor ihnen alles „über den Kopf wächst“. Zwei bis vier Stunden pro Woche gibt er/sie Entlastung nach Wunsch und Bedarf.
- Die Familienpatenschaft kann Unterstützung in Form von Gesprächen, stundenweise Betreuung der Kinder, Begleitung zu Behördenbesuchen, gemeinsamen Aktivitäten und weiteren Bereichen bieten.
- Wie lange die Begleitung dauert, richtet sich nach dem Bedarf der Familie.
- Das Angebot ist für die Familien kostenfrei.

## Unser Angebot

- Beratung in Familien- und Erziehungsfragen zur gesunden psychischen Entwicklung des Kindes und psychologisch-pädagogische Unterstützung der Eltern/ Sorgeberechtigten und der Familie.
- Die Beratung ist kostenlos, steht allen Menschen offen, unabhängig von Religion, Weltanschauung, Konfession oder Nationalität.
- Alle Mitarbeitenden des Diakonischen Werkes sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

## So erreichen Sie uns:

📍 Maiweg 150  
56841 Traben -Trarbach

📞 06541 6030

💬 Sekretariat Traben-Trarbach/Wolf  
Mo – Fr: 9 Uhr – 12 Uhr

🌐 [www.diakoniehilft.de](http://www.diakoniehilft.de)





### So erreichen Sie uns:

📍 Am Römerberg 3  
55469 Simmern

📞 06761/9677313/4

✉ schwangerenberatung.simmern  
@diakoniehilft.de

💬 Mo–Fr: 9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
13.30 – 15.00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

🌐 [www.diakoniehilft.de](http://www.diakoniehilft.de)


### Unser Angebot


- Vermittlung finanzieller Hilfen
- „Landesstiftung Familien in Not“ und „Bundesstiftung Mutter und Kind“
- Beratung zu Familienplanung, Verhütung und Sexualität
- Schwangerschaftskonfliktberatung und Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Beratung bei psychosozialen und finanziellen Notlagen und Vermittlung an andere Beratungsstellen
- Präventionsveranstaltungen zu den Themen Liebe, Sexualität, Verhütung und Lebensplanung


## Unser Angebot


- **Schwangerschaftskonfliktberatung**, die Beratung ist ergebnisoffen, kostenfrei und absolut vertraulich, auf Wunsch stellen wir einen Beratungsnachweis aus, Beratung auch nach einem Schwangerschaftsabbruch
- **Allgemeine Schwangerenberatung** Unterstützung und Begleitung in der Schwangerschaft und nach der Geburt, Infos über gesetzliche Ansprüche, Vermittlung von Hilfen aus der Bundes-/Landesstiftung und anderen Hilfsfonds Begleitung bei Tot- oder Fehlgeburt Beratung zur Familienplanung/Verhütung und Hilfen aus dem Verhütungsmittelfonds
- **Sexualpädagogisches Angebot** altersgerechter Aufklärungsunter-

## So erreichen Sie uns:

 Oberstr. 92, 56154 Boppard

 06742-898648

 Mo – Do: 9:00 – 12:00  
sowie nach Vereinbarung;  
Termine auch am Nachmittag  
möglich

 [boppard@donumvitae.org](mailto:boppard@donumvitae.org)

 [www.boppard.donumvitae.org](http://www.boppard.donumvitae.org)

richt, verantwortete Partnerschaft und Sexualität, Elternpraktikum mit Babysimulatoren sowie Einsatz von Sondersimulatoren zu Überforderung und dem Fetalen Alkoholsyndrom

- **Beratungsgespräche** persönlich, per Video oder unter [www.donumvitae-online.de](http://www.donumvitae-online.de)



# Dorothee Mack Familienhebamme

## So erreichen Sie mich:

☎ 015782780816

✉ dorotheemack@web.de

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Mein Angebot

- Ich bin Familienhebamme und biete Ihnen unbürokratische, kostenlose Unterstützung in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr des Kindes an.

## Sie können Begleitung und Unterstützung bekommen wenn:

- Ihr Kind viel und untröstlich weint.
- Ihr Kind Schlafprobleme hat und/oder sehr unruhig ist.

- Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen.
- Sie sich Verständnis und Entspannung im Umgang mit dem Kind wünschen.
- Sie belastende Stress- und Angstzustände haben.
- Sie sich verzweifelt, hilflos und erschöpft fühlen.
- Wenn Sie und Ihr Kind belastende und überwältigende Erfahrungen gemacht haben (z.B. Frühgeburt, Geburtstrauma, Trennung)

## Ich komme zu Ihnen nach Hause.

- Mal reicht ein einzelnes Beratungsgespräch zu Ihrer Entlastung, darüber hinaus haben Sie einen Anspruch auf bis zu 15 Termine zu Ihrer Unterstützung.

# Gerlinde Wehr – Familiengesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

## Mein Angebot

- Meine Tätigkeit ist darauf ausgerichtet, Familien mit Kindern zwischen 0-3 Jahren dort aufzufangen, wo sie stehen und sie Schritt für Schritt zu begleiten. So unterstützen wir gemeinsam nach ihren Anliegen die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder frühzeitig und nachhaltig. Die Aufgaben umfassen beispielsweise die alltagspraktische Unterstützung von Familien, sowie die Beratung und Betreuung bei aufkommenden Fragen.
- Diese Hilfe findet im häuslichen Rahmen statt und ist für sie freiwillig und kostenfrei.

## So erreichen Sie mich:

📞 0151 53269759

✉ g\_wehr@t-online.de

💬 8:00- 18:00 erreichbar

🌐 <http://martemeeo-mosel.de>

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend





## FrauenNotruf und Beratung Rhein- Hunsrück- Kreis

### So erreichen Sie uns:

📍 Fachstelle für Frauen und Mädchen  
zum Thema sexualisierte Gewalt e. V.  
Mühlengasse 1, 55469 Simmern

📞 06761 13636

✉ kontakt@  
frauennotruf-rheinhunsrueck.de

💬 Mo – Fr: Termine n. Vereinbarung  
Telefonische Sprechzeiten:  
Dienstags 12- 14 Uhr  
Donnerstags 10-12 Uhr

🌐 [www.frauennotruf-rheinhunsrueck.de](http://www.frauennotruf-rheinhunsrueck.de)

### Unser Angebot

→ Der Frauennotruf bietet als Fachstelle Beratung und Unterstützung für Frauen und jugendliche Mädchen in Fällen sexualisierter Gewalt und anderen Formen geschlechtsspezifischer Gewalt.

- (Werdende) Mütter haben, wie viele andere Frauen, solche Formen von Gewalt erlebt und brauchen oft gerade in der Schwangerschaft und nach der Geburt Hilfe und Unterstützung.
- Wir beraten (junge) Frauen und Mädchen und nehmen sie in ihrem ganzen Lebensumfeld wahr.
- Wir stellen dabei die Erfahrungen und die Selbstbestimmung der Ratsuchenden in den Mittelpunkt.
- Wir beraten auch Bezugspersonen, Angehörige und soziale Fachkräfte.
- Wir vermitteln und begleiten zu anderen Helfersystemen wie Therapeuten, Ärzten, Anwälten.
- Die Beratungen sind kostenlos und können auch anonym in Anspruch genommen werden.



# Sozialpädiatrisches Zentrum

## Unser Angebot

- Interdisziplinäres Diagnose- und Behandlungszentrum für entwicklungsverzögerte und behinderte Kinder, Frühförderstelle mit heilpädagogischer Frühförderung mit Elternberatung.
- Die Inanspruchnahme erfolgt mit Überweisung durch den für das Kind zuständigen niedergelassenen (Kinder-)Arzt.

## So erreichen Sie uns:

📍 Auf dem Schmiedel 22  
55469 Nannhausen

📞 06761-6061

✉️ [dieter.irblich@kreuznacherdiakonie.de](mailto:dieter.irblich@kreuznacherdiakonie.de)

💬 Mo–Fr: 8.00 bis 17.00 Uhr





## Soziale Dienste des Jugendamtes

### So erreichen Sie uns:

📍 Ludwigstraße 3-5, 55469 Simmern

📞 06761/82537

✉️ jugendamt-hilft@rheinhunrueck.de

🗨️ Mo-Fr: 8.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr

Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr

🌐 [www.kreis-sim.de](http://www.kreis-sim.de)

### Unser Angebot

- Unterstützung, Hilfe, Beratung von Eltern in Fragen der Erziehung
- Beratung zu Angeboten der Frühen Hilfen im Rhein-Hunsrück-Kreis
- Beratung für Eltern in Trennungs- und Scheidungssituationen
- Familiengerichtshilfe (Sorgerechts- und Umgangsberatung)
- Vermittlung von pädagogischen Hilfen für Familien
- Beratung bei Fragen der Kindeswohlgefährdung
- Pflegekinderdienst
- Adoptionsfachdienst (u.a. auch vertrauliche Geburt)





# Katholische Familienbildungsstätte Simmern e.V.

## Bildung – Begegnung – Begleitung

→ Die Familienbildungsstätte e.V. entwickelt und initiiert Angebote für (werdende) Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Der Fokus liegt auf Prävention, Partizipation und Intervention.

**Familien in all ihrer Vielfalt** sind eingeladen, Impulse und Anregungen aufzunehmen und sich mit ihren Themen einzubringen; sie werden achtsam darin unterstützt, ihre Kompetenzen auszubauen, Ressourcen herauszufinden und ihre Beziehungen zu stärken.

- Es gibt z.B. diese **Kursangebote**:
- **Yoga** für Schwangere, **Pilates** für Frauen nach der Entbindung, **Babymassage**, **PEKIP**, **Babygruppen** und **Eltern-Kind-Gruppen**.

## So erreichen Sie uns:

📍 Aulergasse 8, 55469 Simmern

📞 06761-95020

✉ fbs-simmern@t-online.de

💬 Das Sekretariat ist von Montags bis Freitags von 8.00 – 12.00 Uhr und von 14.00 – 16.00 Uhr besetzt.

🌐 [www.fbs-simmern.de](http://www.fbs-simmern.de)



- Darüber hinaus finden **Angebote und Workshops** zu Erziehungs- und Familienthemen, zu Gesundheitsthemen und aktuellen, familienrelevanten Fragestellungen statt.





## Kinderberatungsstelle

für durch Gewalterfahrungen und sexualisierte Gewalt  
traumatisierte Jungen und Mädchen

### So erreichen Sie uns:

📍 Mühlengasse 1, 55469 Simmern

📞 06761 7513

✉ kinderberatungsstelle@  
frauennotruf-rheinhunsrueck.de

💬 Mo – Fr: Termine n. Vereinbarung

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstags 12- 14 Uhr

Donnerstags 10-12 Uhr

🌐 [www.frauennotruf-rheinhunsrueck.de](http://www.frauennotruf-rheinhunsrueck.de)

### Unser Angebot

- Die Kinderberatungsstelle (KiBeRa) bietet Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche an, die von Gewalt, insbesondere sexualisierter Gewalt, betroffen sind.
- Wir beraten Kinder und Jugendliche einzeln und nehmen sie in ihrem ganzen Lebensumfeld wahr.
- Wir beraten auch die Bezugspersonen der betroffenen Kinder und Jugendlichen: Eltern, Angehörige und soziale Fachkräfte der Kindergärten, Schulen und andere Helfersysteme.
- Wir vermitteln und begleiten zu anderen Helfersystemen wie Therapeuten, Ärzten und Anwälten.
- Die Beratungen sind kostenlos und können auch anonym in Anspruch genommen werden.





## Fachberatung Kindertagespflege

### Unser Angebot

- Ziel der Kindertagespflege ist die Sicherstellung der Kinderbetreuung für Kinder bis zum 14. Lebensjahr.
- Wir vermitteln ein ergänzendes Betreuungsangebot außerhalb der Öffnungszeiten von Kindertagesstätte und Schule und unterstützen Sie bei der Suche nach einer passenden Betreuung, abgestimmt auf Ihre Wünsche.
- Zusätzlich informieren wir Sie über die Bezuschussung einer eventuell erforderlichen Kostenbeteiligung und stehen Ihnen gerne beratend zur Seite.

### So erreichen Sie uns:

📍 Ludwigstraße 3–5, 55469 Simmern

📞 06761-82-541

✉ Kerstin.Stein@rheinhunsrueck.de

💬 Mo–Fr: 8.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr

Fr.: 8.00 – 12.00 Uhr





Stiftung kreuznacher diakonie

## Hunsrück Klinik Simmern

### So erreichen Sie uns:

📍 Holzbacherstr. 1, 55469 Simmern

📞 06761 81 1321 Sekretariat

Gynäkologie

06761 81 1411 Kreißsaal

06761 81 1370 Wochenbettstation

✉️ frankan@kreuznacherdiakonie.de

💬 Immer geöffnet



Sowohl für Sie als werdende Mutter, als auch für unsere Geburtshelfer ist eine Geburt ein emotionales Ereignis.


→ Betreuung vor und während der Geburt, mit hervorragender fachärztlicher Beratung, Betreuung und Diagnostik


- möglichst sanftes Geburtserlebnis in einer Umgebung voller Geborgenheit mit herzlicher, familiärer Atmosphäre
- natürliche Geburtshilfe mit optimaler Sicherheit für Mutter und Kind
- nach der Geburt und Entlassung betreuen und beraten wir Sie für einen optimalen Start als junge Familie
- Geburtsvorbereitungskurse
- geburtsvorbereitende Akupunktur
- Stillvorbereitungskurse
- stationäre Betreuung von Schwangeren mit Problemen
- Betreuung während der Geburt ab der 36 SSW
- Beratung und Betreuung im Wochenbett
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung
- Trageberatung


## WILKO: Willkommen im Leben:

- Offenes präventives Gruppenangebot für Eltern mit ihren Kindern von 0 – 24 Monaten:
- Informationen zur kindlichen Entwicklung
- bei Fragen und Unsicherheiten
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- Vertrauen in eigene Elternrolle gewinnen
- Übergang Paarbeziehung zu Familie
- Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern
- Wann: jeden ersten Dienstag im Monat (außer Schulferien) von 10.00-11.30 Uhr
- Wo: in den Räumen der Lebensberatungsstelle

## So erreichen Sie uns:

 Gerbereistraße 4, 55469 Simmern

 06761/4344

 sekretariat.lb.simmern@bistum-trier.de

 Bürozeiten:

Di, Mi bis Fr. 9:00 bis 11:30 Uhr

Mi und Do 14:00 bis 16:30 Uhr

 [www.lebensberatung.info/simmern](http://www.lebensberatung.info/simmern)

## Säuglings- und Kleinkindberatung:

- Bei Fragen zur neuen Familiensituation
- Fragen zur kindlichen Entwicklung
- Fragen zum Umgang mit dem Kleinkind
- Individuelle Beratungstermine nach Vereinbarung
- Anmeldung über das Sekretariat der Lebensberatung

## So erreichen Sie uns:

📍 Eifelstraße 7, 56288 Kastellaun

📞 06762/4029-261

✉ alina.brachtendorf@  
lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

🗨 8.30 Uhr bis 15.00  
und nach Anfrage

🌐 [www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de](http://www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de)



## Unser Angebot

- Familienunterstützender Dienst für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Beeinträchtigungen:
- Stundenweise Betreuung, auch am Wochenende
- Betreuung zuhause und/oder außer Haus
- Wir orientieren uns an den Bedürfnissen und Wünschen der Familien.
- Sie bestimmen selbst, wann, wie oft und in welcher Form die Betreuung in Anspruch genommen wird.
- Leistungen der Pflegeversicherung können ebenfalls abgerufen werden.
- Wir beraten Sie gerne!




## Information und Beratung über:


- Leistungen der Pflegeversicherung
- Antragstellung
- Unterstützungsleistungen
- Hilfsmittel
- Widerspruch und anderes


## Netzwerk Familie:


- Diagnose Beeinträchtigung vor oder nach der Geburt: Wie kann sich das Familienleben mit einem Kind mit Beeinträchtigung gestalten?
- Kontaktherstellung zu anderen betroffenen Eltern.
- Umgang mit möglichen Schuldgefühlen.


## So erreichen Sie uns:

 Eifelstraße 7, 56288 Kastellaun

 06762/4029-14

 ch.koerber-martin@  
lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de

 8.30 Uhr bis 15.00  
und nach Anfrage

 [www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de](http://www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de)

## Selbsthilfegruppen für Eltern von Söhnen und Töchtern mit Beeinträchtigungen:

- Gesprächstreff I: 2. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr
- Gesprächstreff II: Letzter Montag im Monat um 19.30 Uhr.
- Beide Gruppen treffen sich bei der Lebenshilfe:  
Theodor-Heuss-Straße 6  
56288 Kastellaun

## So erreichen Sie uns:

📍 56288 Kastellaun  
Theodor-Heuss-Straße 10

☎ 06762/8210

✉ castellino@lebenshilfe-  
rhein-hunsrueck.de

🗨 7:30 Uhr bis 15:30 Uhr

🌐 [www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de](http://www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de)

FAMILIENZENTRUM



castellino

Beratung ■ Treffpunkt ■ Café  
Integrative Kindertagesstätte

## Unser Angebot

- Integrative Kindertagesstätte für Kinder mit und ohne Beeinträchtigungen
- Inklusives Spielen, Lernen und Leben
- Individuelle therapeutische Förderung
- Informationsveranstaltungen zu Themen wie Erziehung, Leistungen der Pflegeversicherung, sprachliche- und motorische Entwicklung, gesunde Ernährung, Beschäftigungsmöglichkeiten und vielem mehr
- Elterncafé als Treffpunkt für Eltern zum lockeren Austausch
- Inklusive Krabbelgruppe ab sechs Monaten bis zum Eintritt in eine Kindertagesstätte


## Unser Angebot


- Dieses Angebot richtet sich an Eltern von früh- und risikogeborenen Kindern. Für die sogenannten „Frühchen“ beginnt augenblicklich der Ernst des Lebens. Eine intensive medizinische Betreuung ist in den ersten Lebenswochen erforderlich.
- Für die Ängste und Sorgen der Eltern bleibt wenig Zeit.


## Wir bieten:


- Raum und Zeit in vertrauensvoller Runde
- Kontinuierlichen Erfahrungsaustausch durch monatliche Treffen.
- Fachliche Begleitung durch eine anwesende examinierte Kinderkrankenschwester mit neonatologischem Schwerpunkt.


## So erreichen Sie uns:

 Eifelstraße 7, 56288 Kastellaun

 06762/4029-14

 [gerlinde.wehr@bunterkreis.de](mailto:gerlinde.wehr@bunterkreis.de)

 8.30 bis 15.00 Uhr  
und nach Anfrage

 [www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de](http://www.lebenshilfe-rhein-hunsrueck.de)

 [www.bunterkreis.de](http://www.bunterkreis.de)



- Kennenlernen von anderen Eltern in einer ähnlichen Situation.
- Mitgestalten der inhaltlichen Themen, auch mit externen Beiträgen.
- Wann: 1 x im Monat
- Wo: Wohn- und Apartmenthaus der Lebenshilfe, Theodor-Heuss-Str. 6, 56288 Kastellaun



## Unser Angebot

- Regulationsschwierigkeiten in den Bereichen Schlafen, Weinen und Beruhigung
- Überwältigende Geburts- und Trennungserfahrungen
- Bindungsförderung
- Selbständigkeitsentwicklung – Krisen und Wachstum
- Innerfamiliäre Ressourcenaktivierung
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung


## Kursangebote für Kinder ab Geburt


- PEKiP
- Eltern-Kind-Kurse In/Outdoor
- Babyzeichensprache
- Babymassage
- Behandlung von Bindungsstörungen


## So erreichen Sie uns:

 PEB Kastellaun  
Nicole Schneider  
Am Herrentisch 16  
56288 Kastellaun

 0151 20796202

 email@peb-kastellaun.de

 Bestellpraxis nach telefonischer Vereinbarung

 [www.peb-kastellaun.de](http://www.peb-kastellaun.de)

## Unser Angebot

- Unterschiedliche Eltern-Kind-Kurse ab 6 Wochen bis 3 Jahre mit vielen altersentsprechenden Angeboten für die Kinder (Babymassage, gesundes Handling, Sing- und Wiegenlieder, motorische Angebote u. a.), aber auch mit Besprechen vieler Entwicklungsthemen für die Eltern (gesunder Babyschlaf, Schreien, Bindungsorientierte Fürsorge, Kinderkrankheiten natürlich lindern, Wachstums – und Entwicklungsschübe und vieles mehr).
- Bindungsorientierte Einzelberatungen bei Schlafschwierigkeiten, Schreibabys und Fütterstörungen
- Behandlung von motorischen Entwicklungsdefiziten mit dem Schwerpunkt Ergotherapie

## So erreichen Sie uns:

📍 Johann-Philipp-Reisstraße 10  
55469 Simmern

📞 06761 - 9672542  
0170 - 4981098

✉ NadineLoewenbrueck@web.de

💬 Nach vorheriger Terminvereinbarung: Montag bis Freitag:  
7:30 - 18 Uhr

🌐 [www.therapiehaus-hunsrueck.de](http://www.therapiehaus-hunsrueck.de)

- Behandlung von frühgeborenen Kindern
- Behandlung von Bindungsstörungen



### **Impressum**

»Eltern-Joker« wird kostenfrei herausgegeben von der

**Stiftung kreuznacher diakonie**

**Hunsrück Klinik Simmern**

Holzbacherstraße 1, 55469 Simmern

[info@kreuznacherdiakonie.de](mailto:info@kreuznacherdiakonie.de)

[www.kreuznacherdiakonie.de](http://www.kreuznacherdiakonie.de)

Version 1/2022

V.i.S.d.P.: Annika Frank und Kristina Theodoropoulos

Bildnachweis: unsplash

Gestaltung: Büro Büning, Oberwesel

