

BERATUNG ZU SPEZIELLEN THEMEN

Eine sehr umfangreiche Darstellung der Beratungsstellen und Initiativen in Konstanz über das Thema Schwangerschaft hinaus finden Sie im **Konstanzer Kompass**, der jährlich von der Stadt Konstanz neu herausgegeben wird und im Bürgerbüro kostenlos erhältlich ist.

Für Details zu Ort, Termin und Kosten erkundigen Sie sich bitte telefonisch bei dem jeweiligen Anbieter.

AIDS

AIDS-HILFE KOSTANZ E.V.

Münzgasse 29, 78462 Konstanz, Telefon 07531-21113, Fax 07531-15029,
E-Mail: info@aidshilfe-konstanz.de, Homepage: www.aidshilfe-konstanz.de
Telefonberatung 0180-3319411 (bundesweit, täglich bis 21.00 Uhr besetzt)

Anlaufstelle für Frauen, die HIV-positiv sind oder befürchten zu sein und sich im Falle einer Schwangerschaft speziell zu diesen Problemen informieren möchten.

AUßENSTELLE SINGEN

Mühlenstr. 21, 78224 Singen, Telefon 07731-68421

Online-Beratung: www.aidshilfe-beratung.de

LANDRATSAMT KONSTANZ, GESUNDHEITSAMT - AIDS-BERATUNG

Amt für Gesundheit und Versorgung

Scheffelstr. 15, 78315 Radolfzell, Telefon 07531-800-2610, Fax 07531-800-1729,
E-Mail: gesundheitsamt@landkreis-konstanz.de
Telefonberatung: 07531-800-1782

BEGLEITETER UMGANG

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND (DKSB)

ORTSVERBAND KONSTANZ E.V.

Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz, Telefon 07531-67900
E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de,
Homepage: www.kinderschutzbund-konstanz.de

Sprechzeiten Mo 9-12 Uhr, Do 8-10 Uhr

Der Kinderschutzbund setzt sich ein für das Wohl und den Schutz aller Kinder, kämpft für Chancengleichheit und Kinderrechte und gleichzeitig gegen Missstände wie Gewalt und Miss-



die lobby für kinder

brauch, Vernachlässigung und Kinderarmut. Vor Ort bietet der Kinderschutzbund Konstanz neben Hilfe und Beratung in Notlagen vor allem Entlastungsangebote für Familien an: Begleiteten Umgang, Hilfe für Kinder als Zeugen und Opfer häuslicher Gewalt, Elternkurse, Babysitterausbildung und -vermittlung, Spielgruppen für Kinder.

Angebot: Der Deutsche Kinderschutzbund Ortsverband Konstanz e.V. bietet Familien in Trennungs- und Scheidungskonflikten beratende und begleitende Hilfe an. Unser Ziel ist, die seelische Belastung der Kinder zu mildern und den Kindern den konstruktiven Umgang mit beiden Elternteilen zu ermöglichen. Die Bedürfnisse des Kindes stehen im Vordergrund der Zusammenarbeit von Fachkräften und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

ENTWICKLUNGSPROBLEME VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM DER KLINIK KONSTANZ

Luisenstr. 7, 78464 Konstanz, Telefon 07531-801-1677,
E-Mail: spz-sekretariat@klinikum-konstanz.de

Telefon. Terminvereinbarung: Mo-Do 9-12 und 14-16 Uhr, Fr 9-12 und 13.30-14.30 Uhr

Kinderärztlich geleitete, interdisziplinär arbeitende Einrichtung zur ambulanten Versorgung von Kindern und Jugendlichen, die von Entwicklungsproblemen bedroht oder betroffen sind. Aufgabe ist die Prävention von Behinderungen, Frühdiagnostik, Frühtherapie und früher sozialer Eingliederung in enger Zusammenarbeit mit externen Stellen.

Behandlungsschwerpunkte bei Babys und Kleinkindern sind insbesondere Bewegungsstörungen, Wahrnehmungsstörungen, Nachsorge von Frühgeborenen und Risikoneugeborenen sowie Schrei-, Schlaf-, Fütterstörungen und Verhaltensprobleme im Säuglings- und Kleinkindalter, die in der **Spezialambulanz „Säuglings- und Kleinkindersprechstunde“** behandelt werden.

Der Zugang zur Ambulanz des SPZ erfolgt grundsätzlich nur durch eine kinderärztliche Überweisung.

ERZIEHUNGSBERATUNG

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE IM DIAKONISCHEN WERK DES EVANGELISCHEN KIRCHENBEZIRKS KONSTANZ

KONSTANZ

Obere Laube 62, 78462 Konstanz, Telefon 07531-363260, Fax 07531-3632619,
E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

Telefonzeiten: Mo 10-13 und 14.30-15.45 Uhr, Di-Do 10-12.15 Uhr

AUßENSTELLE RADOLFZELL

Tegginger Str. 16, 78315 Radolfzell

Anmeldung über die Beratungsstelle in Konstanz

Wir können weiterhelfen, wenn Fragen zur Erziehung ihres Kindes auftauchen, Sie sich Sorgen machen um die seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes, zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule Schwierigkeiten auftreten, Sie sich in Krisenzeiten Unterstützung wünschen, es aufgrund von Belastungen zu Spannungen und/oder Gewalt kommt, Sie sich über die Auswirkungen von Trennung und Scheidung Gedanken machen oder Sie Ihren Weg als Patchwork-Familie gehen.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DER STADT KONSTANZ

Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-900-406,

E-Mail: pbkonstanz@stadt.konstanz.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Unser Angebot richtet sich an Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche, die in schwierigen Situationen Beratung suchen oder deren Leben durch Konflikte und Probleme belastet ist. Wir helfen bei psychischen und sozialen Problemen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Leistungsstörungen, Familienkonflikten, Konflikten in Trennungs- und Scheidungssituationen sowie akuten Krisen. Wir versuchen mit ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und neu oder andere Formen des Miteinander aufzubauen.

FRÜHFÖRDERUNG

CARITASVERBAND KONSTANZ E.V.

Uhlandstr. 15 (Konradihaus), 78464 Konstanz, Telefon 07531-1200-235,

Fax 07531-1200310, E-Mail: frueh-konstanz@caritas-kn.de,

Homepage: www.cvkonstanz.caritas.de

Luisenplatz 7, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-57248, Fax 07732-972621

E-Mail: frueh-radolfzell@caritas-kn.de

Zelglestr. 4, 78224 Singen, Telefon 07731-183721, Fax 07731-183722

E-Mail: frueh-singen@caritas-kn.de

Carl-Walcker-Weg 2, 78333 Stockach, Telefon 07771-917269,

E-Mail: frueh-stockach@caritas-kn.de

Sprechzeiten: Die Verwaltung mit Sitz in Konstanz ist vormittags von 9-12 Uhr besetzt. Anmeldungen und Fragen können über die jeweilige Einrichtung erfolgen. Es sind überall Anrufbeantworter geschaltet die regelmäßig, mehrfach täglich abgehört werden.

FRÜHFÖRDERUNG UND ENTWICKLUNGSBERATUNG

Unser Angebot wendet sich an Familien mit einem entwicklungsauffälligen Kind vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt. Wir bieten Hilfe, wenn Kinder in ihrer körperlichen, geistigen, seelischen oder sprachlichen Entwicklung auffällig oder verzögert sind, die behindert oder von einer Behinderung bedroht sind. Ebenso können sich Eltern mit Fragen bei Unsicherheit über die Entwicklung und den Umgang mit ihrem Kind an uns wenden.

Wir sind ein interdisziplinäres Team und haben damit die Möglichkeit, das fachliche Wissen und die damit verbundene Methodenvielfalt für jede Familie individuell zu nutzen. Unser Leistungsangebot beinhaltet Angebote für das Kind und die Eltern, Beratung von Kindergärten, sowie die Gestaltung von Elternabenden und Fortbildungen. Die Achtung der Eigenständigkeit des Kindes und seiner Familie gehört zu unserem Verständnis von Frühförderung. Wir verstehen uns als Partner und Begleiter der Familie.

Nach der Anmeldung folgt eine Entwicklungsdiagnostik über mehrere Termine. Kommt es im Anschluss zu einer weiterführenden Förderung, findet in der Regel ein Termin in der Woche für das Kind in unserer Beratungsstelle oder als Hausbesuch statt. Daneben stellt die begleitende Elternarbeit einen festen Bestandteil im Rahmen der Förderung dar.

Die Förderung und Therapie kann einzeln als auch in Gruppen stattfinden. Die Beratungsstelle steht allen Personen offen, gleich welcher Religion oder Weltanschauung sie angehören. Alle Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratung und Frühförderung sind in der Regel für die Eltern kostenfrei.

Der Frühförderung angegliedert ist der **Mobile Fachdienst Integration** in Kindertageseinrichtungen. Das Team des Fachdienstes unterstützt Kindertageseinrichtungen, die Kinder mit besonderen Bedürfnissen aufnehmen wollen und fachliche Beratung und Unterstützung wünschen.

*Ansprechpartnerin: Frau Braunwarth, Tel 07531-1200-444, Fax 07531-1200310,
E-Mail: integra-mobil@caritas-kn.de*

FRAUENRECHT

FRAUENBEAUFTRAGTE DER STADT KONSTANZ

*Kanzleistr. 15, 78459 Konstanz, Telefon 07531-900286,
E-Mail: albrechtc@stadt.konstanz.de*

Die Frauenbeauftragte versteht sich als Interessenvertretung von Mädchen und Frauen. Ihre Aufgabe ist, Ungleichbehandlung, die im täglichen Leben für Mädchen und Frauen immer noch

in vielfältiger Weise vorhanden ist, abzubauen. Sie sucht nach Lösungsmöglichkeiten für benachteiligte Mädchen und Frauen und ist auch offen für Verbesserungsvorschläge und Anregungen, die dem Abbau von Diskriminierung dienen.

Termine: nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mail

GEWALT GEGEN FRAUEN UND MÄDCHEN

FRAUENHÄUSER

Frauenhäuser bieten **Schutz und Unterkunft für Frauen und ihre Kinder** vor verschiedenen Formen von häuslicher Gewalt:

- **Physische** Gewalt wie Schlagen, Treten, Würgen
- **Psychische** Gewalt wie Bedrohungen, Erniedrigungen oder Erpressung
- **Sexuelle** Gewalt wie Vergewaltigung oder Zwang zu sexuellen Handlungen
- **Soziale** Gewalt wie Einsperren in die Wohnung, soziale Isolierung durch Kontrolle oder Verbot der sozialen Kontakte
- **Ökonomische** Gewalt wie Entzug von Haushaltsgeld oder Verbot eigener Erwerbstätigkeit der Frau

HILFSANGEBOT

- Schnelle und unbürokratische Unterbringung und Schutz vor akuter Gewaltbedrohung
- die Möglichkeit, über die erlebte Gewaltsituation zu reden und diese zu verarbeiten
- Beratung über die Möglichkeit eines Platzverweises
- Individuelle Unterstützung bei der Planung und Gestaltung neuer Lebensperspektiven durch fachlich qualifizierte Mitarbeiterinnen
- Hilfe bei persönlichen Problemen
- Hilfestellung bei rechtlichen und finanziellen Fragen
- Ärztliche Hilfe
- Vermittlung und Begleitung zu spezifischen Fachdiensten
- Pädagogische Kinderbetreuung durch spezielle Fachkräfte
- Spielmaterial und -möglichkeiten für Kinder
- Freizeitaktivitäten und Hausaufgabenbetreuung

FRAUENHAUS KONSTANZ

Postfach 101551, 78415 Konstanz, Telefon 07531-15728

Sprechzeiten: Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-14 Uhr

Abends, nachts und an Wochenenden können Sie über die Rufbereitschaft im Frauenhaus aufgenommen werden. Wählen Sie auch in diesem Fall die Telefonnummer des Frauenhauses oder Ihrer nächsten Polizeidienststelle.

FRAUEN- UND KINDERSCHUTZHAUS RADOLFZELL

Träger: Diakonisches Werk des Evangelischen Kirchenbezirks Konstanz und Caritas Konstanz e.V.

Postfach 1365, 78303 Radolfzell, E-Mail: fksh.radolfzell@diakonie.ekiba.de,

Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

FRAUENHAUS SINGEN

Postfach 423 in 78204 Singen, Telefon 07731-31244, Fax 07731-948166

Sprechzeiten: Mo-Do 9-16 Uhr und Fr 9-14.30Uhr

FRAUEN HELFEN FRAUEN IN NOT E.V.

Allmannsdorferstr. 14, 78464 Konstanz, Telefon 07531-679 99, Fax 07531-693579,

E-Mail: beratung@gewaltgegenfrauen.de, Homepage: www.gewaltgegenfrauen.de

Sprechzeiten (telefonisch): Mo-Do 9-12 Uhr, Mi 16-18 Uhr

WIR BERATEN

- wenn Sie von einem Bekannten, Freund, Ehemann oder Fremden bedroht, geschlagen, misshandelt oder psychisch unter Druck gesetzt werden
- nach Vergewaltigung und sexueller Nötigung
- bei Belästigung am Telefon, über Briefe, E-Mails oder SMS, bei Verfolgung und Nachstellung (Stalking)
- bei Anmache, Nötigung oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz, in der Schule, während der Ausbildung, in der Öffentlichkeit u.a.
- wenn Sie in der Kindheit/Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben

WIR HELFEN UND BIETEN

- sofortige Krisenintervention und Beratung ohne Wartezeiten
- kostenlose Beratung, auch anonym durch unsere fachlich qualifizierten Mitarbeiterinnen, die der beruflichen Schweigepflicht unterliegen
- Hilfe und Beratung beim Platzverweisverfahren und Gewaltschutzgesetz (Häusliche Gewalt, Stalking)
- Im Falle einer Strafanzeige: Begleitung zur Polizei, Unterstützung bei der Prozessvorbereitung, Begleitung zum Gericht
- Begleitung zu Ämtern und Institutionen, ÄrztInnen, RechtsanwältInnen u.a.

In unserem Flyer (über Website ausdrückbar) sind die wichtigsten Informationen zu unserem Angebot in neun Sprachen übersetzt.

POLIZEI-NOTRUF 110

Abends, nachts und am Wochenende oder über die jeweilige Polizeidienststelle
(Konstanz 07531-995-0, Radolfzell 07732-98 27 60, Singen 07731-888-0)

HEILPRAKTIKER

PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN, HANNO KILIAN, HEILPRAKTIKER

Ratoldustr. 33, 78315 Radolfzell, Telefon: 07732-939595, E-Mail: praxis@innehalten.info, Homepage: www.innehalten.info

Sprechzeiten: Di, Do und Fr 9-12 und 15-18 Uhr, Termine nach Vereinbarung

Baby und Kinderbehandlung und Stärkung der Mutter im Wochenbett mit Kräutertherapie, Akupunktur und Qigong, nach den Kriterien der Chinesischen Medizin.

KINDERHOSPIZARBEIT IM LANDKREIS KONSTANZ

*Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz, Telefon 07531-69138-0,
E-Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de, Homepage: www.hospiz-konstanz.de*

Sprechzeiten: Mo-Do 10-12 Uhr und nach Vereinbarung

Unsere Fachkräfte, Hildegard Gump (Sonderpädagogin a.D.) und Gisela Wittner (Kinderärztin a.D.) koordinieren 20 ehrenamtlich tätige Paten und Patinnen

Angebot: Wir unterstützen Familien, die ein lebensbedrohlich oder lebensbegrenzend erkranktes Kind betreuen und Familien, in denen Kinder vom Sterben oder Tod eines nahen Angehörigen betroffen sind. Unsere Fachkräfte beraten die Familien und - wenn gewünscht - die eingebundenen Institutionen (Schule, Kindergarten etc.). Auf Wunsch vermitteln sie den Familien ehrenamtliche Kinderhospizpaten/innen, die vom Hospiz auf diese Aufgabe vorbereitet wurden, unter Schweigepflicht stehen und in den Familien dort ergänzen, wo Zeit, Kräfte oder andere Umstände der betreuenden Erwachsenen Grenzen haben. Dabei nehmen wir besonders die „gesunden“ Geschwisterkinder in den Blick, da diese in einer solchen Krisenzeit oft „zu kurz kommen“. Ziel ist, die Familien in dieser belastenden Situation darin zu unterstützen, den Kindern einen möglichst altersgerechten, fröhlichen Alltag zu ermöglichen.

Das Angebot der Kinderhospizarbeit im Landkreis Konstanz ist kostenlos und unabhängig von Nationalität oder Weltanschauung. Die Arbeit finanziert sich zum größten Teil über Spenden und Mitgliedsbeiträgen.

Spendenkonto: Kinderhospizarbeit im Landkreis Konstanz, Sparkasse Bodensee,
Kt. Nr 24 23 24 23, BLZ 690 500 01

KINDESMISSHANDLUNG UND SEXUELLER MISSBRAUCH

BERATUNGS- UND VERTRAUENSSTELLE BEI KINDESMISSHANDLUNG UND SEXUELLEM MISSBRAUCH

*Obere Laube 62, 78462 Konstanz, Telefon 07531-3632620,
E-Mail: vertrauensstelle.konstanz@diakonie.ekiba.de,
Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

Wir sind eine unabhängige Beratungsstelle mit zwei Diplom-Psychologinnen. Wir stehen unter Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenlos. Wir haben keine Anzeigepflicht.

Wir bieten Hilfe und Unterstützung an für Mädchen und Jungen, die körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt erfahren; für Familienangehörige oder Vertrauenspersonen betroffener Kinder/Jugendlicher; für Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern im Umgang mit körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt.

Jeder einzelne Schritt der Hilfe wird mit den betroffenen Mädchen/Jungen und ihren selbstgewählten Vertrauenspersonen abgesprochen, so dass nichts ohne ihr Wissen geschieht.

KRANKENKASSEN

Viele Krankenkassen im Landkreis bieten Informationsveranstaltungen, Kurse und Beratungstermine an. Zudem gibt es meist kostenlos umfangreiches Informationsmaterial für Schwangere und junge Mütter zu gesundheitlichen Fragen und zum Mutterschutz. Eine telefonische Nachfrage oder Internetsuche bei der eigenen Krankenkasse oder auch anderen Kassen (siehe Telefonbuch) lohnt sich.

KURBERATUNG

DEUTSCHES ROTES KREUZ

*Strandbadstr. 8, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-9460154, Fax 07732-9460159,
E-Mail: info@rotkreuz-kv-konstanz.de, Homepage: www.rotkreuz-kv-konstanz.de*

Kontakt Frau Back

Sprechzeiten: Mo 13.30-16.30 Uhr und Do 8-12 Uhr

Mutter-Kind-Kur oder Vater-Kind-Kur: Was ist zu tun, wenn eine Mutter oder ein Vater mit Kindern (0-14 Jahre) kurbedürftig ist?

CARITASVERBAND SINGEN-HEGAU E. V., HERR SEIFERT

Feuerwehrstr. 6, 78224 Singen, Telefon 07731-9561-14,
E-Mail: seifert@caritas-singen.de, Homepage: www.caritas-singen.de

Sprechzeiten: Mo 14-16 Uhr, Mi 9-12 Uhr, in Konstanz Do 12.30-16.30 Uhr und nach Vereinbarung

Der Caritasverband arbeitet seit vielen Jahren im Rahmen der Mutter-Vater-Kind-Kuren und vermittelt Familienpflegerinnen bei Krankheit der Mutter. Herr Seifert arbeitet seit 5 Jahren in diesem Bereich und hat ursprünglich bei der Krankenkasse gelernt und gearbeitet.

Angebot: Kurberatung für Familien, Hilfe bei familiären Problemen, Möglichkeit der Vermittlung von Familienpflege

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG (PAAR - UND LEBENSBERATUNG)

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE IM DIAKONISCHEN WERK DES EVANGELISCHEN KIRCHENBEZIRKS KONSTANZ

KONSTANZ

Obere Laube 62, 78462 Konstanz, Telefon 07531/363 260, Fax 07531/363 2619
E-Mail: pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

Telefonzeiten: Mo 10-13 und 14.30-15.45 Uhr, Di-Do 10-12.15 Uhr

SINGEN

Worblingerstr. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-860823, Fax 07731-860 823,
E-Mail: pbs.singen@diakonie.ekiba.de, Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

Telefonzeiten: Mo-Do 9-12 Uhr

EHE- UND PAARBERATUNG

Wir schenken der Art und Weise Beachtung, wie Sie miteinander kommunizieren, besprechen mit Ihnen Alltagsorganisation, Unerledigtes aus der Paargeschichte und aus Ihren Herkunftsfamilien. Dabei fördern wir die Liebe und Lebendigkeit in Ihrer Beziehung. Wir beachten Lebensabschnitte und geben Ihnen einen sicheren Rahmen, in dem Sie Themen wie Liebe, Treue, Sexualität, Macht, Lust, Rollenverhalten, Gewalt und Außenbeziehung ansprechen können. Wir schauen mit Ihnen zusammen, wie Sie Autonomie und Bindung, Durchsetzung und Anpassung, Geben und Nehmen in Ihrer Beziehung leben und Entwicklung kreativ und förderlich gestalten können. Sie lernen, Ihre Verhaltensmuster zu erkennen, zu unterbrechen und neue aufzubauen und wieder Vertrauen in die Beziehung zu finden.

LEBENSBERATUNG

Wir schauen anhand der aktuellen Probleme und Nöte die individuelle Lebensgeschichte mit ihren Bedingungen genauer an, erarbeiten Perspektiven für die weitere Lebensgestaltung und besprechen die kurz- und langfristige Umsetzung z.B. durch Rituale, Zeitstrukturen, Übungen, Aufgaben. Wir geben Orientierung beim Verarbeiten von unerledigten, belastenden lebensgeschichtlichen Ereignissen.

Wir helfen beim Erarbeiten eines guten Selbstwertgefühls, eines liebevollen Kontakts zu sich selbst und eines angemessenen Umgangs mit der Umwelt z.B. durch Grenzen setzen und in Kontakt gehen.

Kosten: Mit einer Spende helfen Sie mit, die Gesamtkosten der Einrichtung zu tragen. Aus finanziellen Gründen soll eine Beratung jedoch nicht scheitern.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR EHE-, FAMILIE- UND LEBENSFRAGEN DER KATH. KIRCHE

KONSTANZ

Obere Laube 75, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23210,

E-Mail: konstanz@eheberatung-bodensee.de,

Homepage: www.eheberatung-bodensee.de

Beratungszeiten: 9-18 Uhr

Telefonzeiten: Mo und Fr 9-11 Uhr, Di, Mi und Do 15-17 Uhr

SINGEN

Hegastr. 41, 78224 Singen, Telefon 07731-63888,

E-Mail: singen@eheberatung-bodensee.de, Homepage: www.eheberatung-bodensee.de

Beratungszeiten: 9-18 Uhr

Telefonzeiten: Mo und Fr 9-11 Uhr, Di, Mi und Do 15-17 Uhr

Wir sind ein Team von ausgebildeten Ehe-, Familien- und Lebensberatern sowie Familientherapeuten mit psychologischer, sozialpädagogischer oder theologischer Grundausbildung.

Unsere Beratungsstelle steht offen für Familien, Paare, Einzelne, Geschiedene und Alleinerziehende, unabhängig von Konfession und Weltanschauung bei:

- Problemen, Fragen und Konflikten in Partnerschaft und Ehe (z.B. Kommunikation, Auseinanderleben, Sexualität, Außenbeziehung...)
- Konflikten innerhalb der Familie und Herkunftsfamilie
- persönlichen Lebenskrisen (z.B. Sinn- und Glaubensfragen, Problemen im Alltag und Beruf, Überforderung, Krankheit, Ängste, Verlusterlebnisse....)

- Phasen von Trennung und Scheidung (d.h. bei Trennungsabsichten, zur Begleitung nach Trennung und Scheidung unter besonderer Berücksichtigung des Kindeswohls)

WIR BIETEN AN:

Paargespräche – Familiengespräche – Einzelgespräche – Gruppen – Online-Beratung

Kosten: Wir erheben einen Unkostenbeitrag. Für jedes Beratungsgespräch gilt als Richtwert 1-2% Ihres monatlichen Nettoeinkommens. Eine Beratung soll aus finanziellen Gründen (soziale Härtefälle) nicht scheitern.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DER STADT KONSTANZ

*Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-900-406,
E-Mail: pbkonstanz@stadt.konstanz.de*

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Unser Angebot richtet sich an Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche, die in schwierigen Situationen Beratung suchen oder deren Leben durch Konflikte und Probleme belastet ist. Wir helfen bei psychischen und sozialen Problemen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Leistungsstörungen, Familienkonflikten, Konflikten in Trennungs- und Scheidungssituationen sowie akuten Krisen. Wir versuchen mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten und neue oder andere Formen des Miteinander aufzubauen.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Psychologen und Sozialpädagogen mit Zusatzausbildungen in Familientherapie, Gesprächspsychotherapie und Verhaltenstherapie.

PRO FAMILIA

KONSTANZ

*Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416,
E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz*

Sprechzeiten: Mo, Di, Do und Fr 10-12 Uhr, Mo-Fr 16-17 Uhr

SINGEN

*Feuerwehrstr. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-61120, Fax 07731-12585,
E-Mail: singen@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/singen*

Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 10-12 Uhr, Mo und Do 16-17 Uhr, Di 12-13 Uhr

EINZELBERATUNG/ FAMILIENBERATUNG

Unser Leben vollzieht sich immer im Zusammenhang mit anderen. Familiäre Beziehungsgefüge sind dauernden Veränderungen unterworfen (Geburten, Pubertät, Älter werden, usw.), die gemeistert werden müssen. Menschen leben in ganz unterschiedlichen Familienkonstellatio-

nen (Großfamilien, Kleinfamilien, getrennte Familien, Patchworkfamilien etc.), die jeweils unterschiedliche Herausforderungen stellen. Dabei kann es zu Krisen kommen. Die sensible Zeit der Familiengründung, während der Schwangerschaft und nach der Geburt bedarf besonderer Aufmerksamkeit, damit tragende Beziehungsgefüge auf Dauer angelegt sind.

PAARBERATUNG

An Beziehungen werden hohe Erwartungen geknüpft. Nicht jede/r ist ausreichend vorbereitet auf die Nähe und Intimität zu anderen. Die Ideale einer liebevollen Partnerschaft sind mit den Anforderungen des Alltags oft schwer in Einklang zu bringen. Wir bieten Beratung für Paare, in schwierigen Situationen, wie zum Beispiel Sprachlosigkeit, ständige Streitereien oder die Unfähigkeit zu streiten, bei Trennungswünschen und/oder -ängsten, Entfremdungsgefühlen und Überforderung als Eltern.

SEXUALBERATUNG

Über Sexualität wird zwar viel geredet, aufrichtige Gespräche sind dagegen selten. Sexualität steht wie kaum ein anderer Lebensbereich unter einem beachtlichen Leistungsdruck. Sie soll hocheherregend und befriedigend sein, für Leid und Enttäuschung entschädigen und als Maßstab für die Liebe gelten. So überrascht es wenig, dass sexuelle Lustlosigkeit in Beziehungen zu den häufigsten Klagen unserer Zeit gehört. Wir unterstützen Sie dabei, miteinander in einen konstruktiven Dialog über Probleme und Wünsche zu treten. Wir bieten Beratung für Männer, Frauen und Paare an, denen die eigene oder gemeinsame Sexualität Probleme bereitet, wie zum Beispiel Lustlosigkeit, Erektionsstörung, vorzeitiger oder ausbleibender Samenerguss, Erfahrung von sexueller Gewalt, abweichende sexuelle Neigungen und sexuelle Orientierung.

SOZIAL- UND JUGENDÄMTER

Der Soziale Dienst des Sozial- und Jugendamtes berät und informiert im Rahmen seines Bezirkssozialdienstes alle Schwangeren und Eltern der Stadt Konstanz bei Problemen, die bei der Erziehung und Versorgung von Kindern und bei Veränderung der Partnerschafts- bzw. Familienkonstellation wie z.B. Trennung, Scheidung oder Tod entstehen können.

ABTEILUNGSLEITUNG SOZIALER DIENST STADT KONSTANZ

*Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-900-467,
E-Mail: wagnerg@stadt.konstanz.de*

LANDRATSAMT KONSTANZ, JUGENDAMT RADOLFZELL

*Waldstr. 28, 78315 Radolfzell, Telefon 07531-80020-64/65, Fax 07531-80020-79,
E-Mail: jugendamt.aussenstelle-rzell@landkreis-konstanz.de*

LANDRATSAMT KONSTANZ, JUGENDAMT SINGEN

Wehrdstr. 7, 78224 Singen, Telefon 07531-80028-00/01, Fax 07531-80028-29,
E-Mail: jugendamt.singen@landkreis-konstanz.de

SOZIALBERATUNG

CARITASVERBAND KONSTANZ E.V.

Uhlandstr. 15 (Konradihaus), 78464 Konstanz, Telefon 07531-1200-235,
E-Mail: frueh-konstanz@caritas-kn.de, Homepage: www.cvkonstanz.caritas.de

CARITAS-SOZIAL-DIENST (CSD)

Der Caritas-Sozial-Dienst ist eine Anlaufstelle für Hilfesuchende und bietet insbesondere eine Sozialberatung für Sozialhilfe-EmpfängerInnen, Wohnsitzlose und Alleinerziehende an.

DIAKONISCHES WERK DES EVANG. KIRCHENBEZIRKS KONSTANZ

In unseren Schwangerenberatungsstellen in Konstanz, Radolfzell und Singen wird für Schwangere und junge Familien auch Sozialberatung angeboten.

RADOLFZELL

Beratungsstelle für Schwangere und junge Familien

Untertorstr. 20, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-9827760,
E-Mail: Schwangerenberatung.radolfzell@diakonie.ekiba.de,
Homepage: www.diakonie-radolfzell.de

KONSTANZ

Gottlieberstraße 25, 78462 Konstanz, Telefon 07531-915050,
E-Mail: Schwangerenberatung.konstanz@diakonie.ekiba.de

SINGEN

Worblinger Str. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-86080,
E-Mail: Schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de

SUCHTPROBLEME: ALKOHOL - MEDIKAMENTE - GLÜCKSSPIEL

BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER LANDESVERBAND FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION GGMBH, FACHSTELLE SUCHT

HAUPTSTELLE SINGEN

*Julius-Bührer-Str.4, DAS 1, 78224 Singen, Telefon 07731-912400, Fax 07731-9124029,
E-Mail: fs-singen@bw-lv.de, Homepage: www.bw-lv.de*

AUSSENSTELLE RADOLFZELL

Schützenstr. 2, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-8203950, Fax 07732-82039599

Alkohol/medikamenten- und/oder glückspielgefährdete und -abhängige Frauen und Männer können sich an eine Suchtberatungsstelle wenden, sich beraten lassen und sich nach Behandlungsmöglichkeiten erkundigen, bei denen sie ihr Kind gegebenenfalls mitnehmen können.

Gespräche nach telefonischer Vereinbarung

DROGENBERATUNG IM LANDKREIS KONSTANZ (PSB), FACHSTELLE FÜR ILLEGALE DROGEN

*E-Mail: info@drogenberatung-konstanz.de,
Homepage: www.drogenberatung-konstanz.de*

KONSTANZ

Untere Laube 11, 78462 Konstanz, Telefon 07531-919191

SINGEN

Mühlenstr. 21, 78224 Singen, 07731-61497

SUCHTBERATUNG KONSTANZ

Psychosoziale Beratung - ambulante Behandlung - Prävention

*Luisenstr. 7 (Klinik West), 78464 Konstanz, Tel. 07531-3655855, Fax 07531-3655861,
E-Mail: suchtberatung-konstanz@agj-freiburg.de*

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do und Fr 10-12 Uhr, Mo, Mi und Do 14-17 Uhr, Di 14-19 Uhr, Fr 12-15 Uhr, Termine sind möglich von Mo-Fr nach Vereinbarung

STUDIEREN MIT KIND

HOCHSCHULE KONSTANZ (HTWG), FAMILIEN-SERVICESTELLE

Brauneggerstraße 55, 78462 Konstanz, Telefon: 07531-206388

E-Mail-Adresse: familienservice@htwg-konstanz.de, Homepage: www.htwg-konstanz.de

Ansprechpartnerin: Frau Christiane Filder-Sproll, Leiterin der Familienservicestelle der Hochschule Konstanz

Termine: nach Vereinbarung (Telefon, E-Mail)

Individuelles Informations- und Beratungsangebot für Studierende, Lehrende und Mitarbeiter/-innen der Hochschule Konstanz zu

- Studieren mit Kind / pflegebedürftigen Angehörigen
- Lehren mit Kind / pflegebedürftigen Angehörigen
- Arbeiten und mit Kind / pflegebedürftigen Angehörigen
- Sechs Wochen Ferienbetreuung für Schulkinder von 6-11 Jahren
- Vermittlung von Kinderbetreuungsangeboten
- Eltern-Treff

Die Hochschule Konstanz ist eine „Familienfreundliche Hochschule“. Die Hochschule Konstanz bietet Ihren Studierenden, Lehrenden und Mitarbeiter/-innen aus sechs Fakultäten, den Instituten und der Verwaltung ein individuelles Informations- und Beratungsangebot sowie einen umfassenden Familienservice mit Kinderbetreuungsangeboten, Wickelräumen, Elterntreff u. a.

GLEICHSTELLUNGSREFERAT DER UNIVERSITÄT KONSTANZ, KOORDINIERUNGSSTELLE „FAMILIENGERECHTE HOCHSCHULE“

Postfach 59, 78457 Konstanz, Telefon 07531-882160, Raum: E 613,

E-Mail: Christiane.Harmsen@uni-konstanz.de,

*Homepage: www.uni-konstanz.de/familienaudit/ oder speziell für Studierende mit Kindern:
www.uni-konstanz.de/familienaudit/?cont=studieren&lang=de*

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Um Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie im Hochschulalltag zu ermöglichen, ist die Universität Konstanz als familiengerechte Arbeitgeberin in vielfältigen Handlungsfeldern tätig. Den drei unterschiedlichen Zielgruppen, Studierende, WissenschaftlerInnen sowie den Beschäftigten der Universitätsverwaltung ist die Koordinationsstelle „familiengerechte Hochschule“ eine Anlaufstelle für Fragen der Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie.

Schwerpunkte unserer Arbeit sind: Kinderbetreuung, Arbeitszeitflexibilisierung, Karriereförderung von Nachwuchswissenschaftlerinnen mit Kindern sowie Organisation des Studiums mit

Kindern. So stellen sich z. B. viele Fragen für Studierende mit Kindern neu oder zumindest anders: Kann ich mit Kind studieren? Wie kann der Lebensunterhalt insbesondere die Kinderbetreuung finanziert werden? Wie und wo wohnen Studierende mit Kindern?

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage: www.uni-konstanz.de/familienaudit/. Dort ist auch die Broschüre „Studieren mit Kind(ern)“ als pdf-Version hinterlegt.

Die Universität Konstanz erhielt im Jahr 2006 das Zertifikat zur familiengerechten Hochschule. Als übergeordnetes Ziel möchten wir die Attraktivität des Wissenschaftsstandortes Konstanz steigern und neue Qualitätsstandards hinsichtlich der Vereinbarkeit von Beruf oder Studium mit Familie setzen. Dieser Ansatz dient uns als wichtiges Instrument zur Verbesserung der Chancengleichheit von Frauen und Männern.

WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF, HANDWERKSKAMMER KONSTANZ

Opelstr. 6, 78467 Konstanz, Telefon 07531-587-251

E-Mail: kontaktstelle@hwk-konstanz.de, Homepage: www.frauundberuf-konstanz.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Die **Kontaktstelle Frau und Beruf** besteht seit 15 Jahren bei der Handwerkskammer Konstanz. Sie ist Teil des gleichnamigen Landesprogramms des Wirtschaftsministeriums Baden-Württemberg. Unser Beratungsangebot ist trägerübergreifend, kostenfrei und neutral und richtet sich an alle Mädchen und Frauen, unabhängig von der jeweiligen Aus- und Vorbildung, unabhängig von Alter und Nationalität.

Die Kontaktstelle Frau und Beruf bietet Beratungen, Informationsveranstaltungen und Workshops, u.a. für junge Frauen und Mädchen zur Berufsfindung, zur Ausbildung in Teilzeit, zu Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie zu Bewerbung und beruflicher Orientierung an.

Wir verknüpfen die Interessen von Mädchen und Frauen mit den Anforderungen der Wirtschaft. Um bedarfsgerechte Angebote zu schaffen und bessere Rahmenbedingungen für die Erwerbstätigkeit von Frauen zu erreichen, kooperieren wir trägerneutral mit Politik, Verwaltungen, Betrieben und Bildungsträgern.

AGENTUR FÜR ARBEIT KONSTANZ

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Konstanz, Gabriele Linnenweber

Stromeyersdorfstr. 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-585-521,

E-Mail: konstanz.bca@arbeitsagentur.de

Allgemeine Adresse:

Telefon: 01801-555 111, mo-fr von 8-18 Uhr. (3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen gelten davon abweichende Preise.),
E-Mail: Konstanz@arbeitsagentur.de, Homepage: www.arbeitsagentur.de

Sprechzeiten: Mo 7.45-12 Uhr, Di 7.45-17.30 Uhr, Mi 7.45-12 Uhr, Do 7.45-17.30 Uhr, Fr 7.45-12 Uhr

Angebot: Beratung und Vermittlung, Arbeitslosmeldung, Finanzielle Hilfen, Förderung der beruflichen Weiterbildung

AGENTUR FÜR ARBEIT STOCKACH

Adenauerstraße 4, 78333 Stockach, Telefon 01801-555111 (3,9 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom. Bei Anrufen aus Mobilfunknetzen gelten davon abweichende Preise), E-Mail: Stockach@arbeitsagentur.de, Homepage: www.arbeitsagentur.de

Sprechzeiten: Mo 8-12.30 Uhr, Di 8-12.30 Uhr, 13.30-17.30 Uhr, Mi 8-12.30 Uhr, Do 8-12.30 Uhr, 13.30-17.30 Uhr, Fr 8-12.30 Uhr

Angebot: Beratung und Vermittlung, Arbeitslosmeldung, Finanzielle Hilfen, Förderung der beruflichen Weiterbildung

Spezielle Angebote zur Wiedereingliederung siehe Rubrik „Kurse, Veranstaltungen und vieles mehr“

GRUPPEN UND INITIATIVEN

GEMEINSAM GEHT'S LEICHTER

Die erste Zeit nach der Geburt eines Kindes bedeutet für die Eltern neben der Freude an und mit dem Kind auch eine Zeit großer Veränderungen. Mann und Frau müssen sich darüber verständigen, wie in der Zukunft die Rollen verteilt werden sollen. Oft sind diese Vereinbarungen auch von gesellschaftlichen Zwängen wie Arbeitssituation, Höhe des Einkommens und von vielen anderen Faktoren abhängig.

Immer noch sind es zum weitaus größten Teil die Frauen, die nach der Geburt - zumindest vorübergehend - auf die Ausübung einer Erwerbstätigkeit verzichten und sich ganz der Betreuung, Versorgung und Erziehung ihres Kindes widmen. Durch diesen abrupten Wechsel der Lebenssituation fühlen sich viele Frauen isoliert, vor allem wenn der Partner im Beruf eingespannt ist, Großeltern oft nicht vor Ort leben und die Frau wenig Möglichkeiten sieht, sich Freiräume zu verschaffen. Alleinerziehende Mütter haben es hier noch schwerer. Hier bieten verschiedene Mutter-Vater-Kind-Gruppen Kontaktmöglichkeiten, Erfahrungsaustausch und konkrete Hilfen an. Diese Gruppen wurden meist von Frauen initiiert, die sich in ähnlicher Situation befinden und aktiv damit auseinandersetzen wollen.

Vätergruppen und -initiativen sind leider noch rar gesät, doch auch sie gibt es. Das Vaterwerden hat heutzutage seine eigene Dynamik und einen gewichtigen Einfluss auf die zentrale Mutter-Kind-Beziehung. Gerade in dieser Zeit gesellschaftlichen Umbruchs befinden sich die Ansprüche im Wandel. Auch für Männer ist es wichtig, sich hier untereinander auszutauschen.

Sollten Sie bei dem bestehenden Angebot nichts Geeignetes finden, oder wollen sie selbst eine Gruppe gründen, stellen viele Kirchengemeinden und Bewohnerzentren Räume für diese Zwecke zur Verfügung. Es lohnt sich auf jeden Fall, vor Ort nachzufragen.

ALLEINERZIEHENDE

VAMV LANDESVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V. VERBAND ALLEINERZIEHENDER MÜTTER UND VÄTER

Haußmannstraße 6, 70188 Stuttgart, Telefon 0711-2484 7118, Fax 0711-24847119, E-Mail: vamv-bw@web.de, Homepage: www.vamv-bw.de

AWO-ELTERNSCHULE SINGEN

*AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen
Telefon 07731-958050, Fax 07731-958099, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de*

STAMMTISCH FÜR ALLEINERZIEHENDE

Der Stammtisch für alleinerziehende Frauen und Männer ist vor allem ein lockerer Gesprächshock im gemütlichen Kreise Gleichgesinnter. Für Kinderbetreuung ist dabei in der Regel gesorgt.

Zeit: jeden letzten Freitag eines Monats 18-20 Uhr

Ort: Lila Distel, Alemannenstraße 31

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN SINGEN

Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Ortsverein Singen, Theodor-Hanloser-Straße 5, 78224 Singen, Telefon 07731-43056, Fax 07731-43089, E-Mail: mezo@skf-singen.de

Kostenloses Gruppenangebot für alleinerziehende Frauen mit Kindern bis 3 Jahre und für schwangere Frauen, die nach der Geburt des Kindes allein sein werden.

Das Angebot findet einmal im Monat mittwochs von 14 bis 15.30 Uhr mit Kinderbetreuung in der Schwangerschaftsstelle des Sozialdienst Katholischer Frauen in Singen, Theodor-Hanloserstr. 5 statt und wird von einer hauptamtlichen Mitarbeiterin geleitet.

Hier können Sie andere Frauen kennen lernen, die in einer ähnlichen Situation sind und sich mit ihnen über die Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt austauschen.

Sie erhalten Informationen über Möglichkeiten für Alleinerziehende und Antwort auf spezielle Fragen, wie z. B. Fragen zu Unterhalt, Besuchsrecht, Ernährung, Entwicklungsfragen und zur Existenzsicherung. Alle anderen Themen, die für Sie in dieser Lebensphase wichtig sind, werden auch eingehend besprochen.

Anmeldung bitte an Frau Zonker-Thieser (Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin),
Telefon 07731-43056, E-Mail: mezo@skf-singen.de

AMBULANTE ASTHMASCHULUNG KONSTANZ

*Sekretariat: Fr. Llorca, Peter-Roseggerweg 9, 78464 Konstanz, Telefon 07531-18391,
E-Mail: Llorca@gmx.de*

Schulung in multiprofessionellem Team aus Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten, Psychologinnen, Physiotherapeutinnen und Kinderkrankenschwestern für die Altersgruppen 6 bis 18 Jahre in Kleingruppen für Asthma aller Schweregrade. Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist gewährleistet.

BABYBLUES / DEPRESSIONEN NACH DER GEBURT

SCHATTEN & LICHT - KRISE RUND UM DIE GEBURT E.V.

*Obere Weinbergstr. 3, 86465 Welden, Telefon 08293-965864,
E-Mail: info@schatten-und-licht.de, Homepage: www.schatten-und-licht.de*

Telefonische Beratung für Betroffene:

Beate Halverscheid: Telefon 0234-294595

Bianca Dietrich: Telefon 06344-939174

Für Konstanz: Charlotte Mayer, Jahnstr. 10, 78467 Konstanz, Telefon 07531-64016

Babyblues, auch Heultage genannt, ist ein Stimmungstief in den ersten zehn Tagen nach der Geburt und äußert sich in Traurigkeit, häufigem Weinen, Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaf- und Ruhelosigkeit. Postpartale Depression kann jederzeit im ersten Jahr nach der Geburt entstehen. Kennzeichen können sein: Ängste, innere Unruhe, extreme Reizbarkeit, Panikattacken bis hin zu Selbstmordgedanken. Postpartale Psychose ist äußerst selten und die schwerste Form einer nachgeburtlichen Krise. Aber auch sie kann überwunden werden.

Da die Frauen, ihre Partner und Familienangehörigen oft hilf- und ratlos in solchen Situationen sind, will der Verein Betroffenen zur Seite stehen, das Verständnis für Krisen nach der Geburt fördern und Erfahrungsaustausch ermöglichen.

Wir sind hier in Konstanz eine kleine Selbsthilfegruppe, die sich seit Januar 1999 alle paar Wochen im Treffpunkt Petershausen trifft.

BABYFORUM LANDKREIS KONSTANZ

Diakonisches Werk, Tegginger Str. 16, 78315 Radolfzell,

E-Mail: info@babyforum-landkreis-konstanz.de,

Homepage: www.babyforum-landkreis-konstanz.de

Online-Kontakt für dringende Fälle siehe Homepage

Das Babyforum soll ein Hilfesystem für belastete Schwangere, Eltern, Babys und Kleinkinder im Alter bis zu drei Jahren entwickeln und praktisch umsetzen. **Durch die frühzeitige Erkennung von psychosozialen Belastungs- und Risikofaktoren sowie durch Entlastungs- und Hilfsangebote sollen Störungen der kindlichen Entwicklung verhindert werden.** Grundlage des Babyforums ist die Vernetzung bereits vorhandener Strukturen. Ziel ist daher, alle im Landkreis Konstanz mit der Betreuung von Schwangeren, Eltern, Babys und Kleinkindern befassten Stellen zur verbindlichen Zusammenarbeit zu gewinnen.

BEHINDERUNGEN BEI KINDERN

ELTERN FÜR INTEGRATION

Kontakt: Maria Peschers, Telefon 07531-979707

E-Mail: eltern_fuer_integration@gmx.de

Ziel des Vereins ist, dass Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung sich für das gemeinsame Leben und Lernen der Kinder in Kindergarten, Schule, Beruf und Freizeit einsetzen.

Stammtisch am letzten Donnerstag des Monats zum Erfahrungsaustausch und zur Planung gemeinsamer Aktivitäten; bei Interesse bitte telefonisch oder per e-mail melden.

SELBSTHILFEVEREINIGUNG LIPPEN- UND GAUMENFEHLBILDUNGEN E.V.

Kontakt: Rita Dobler, Mezgerwaidring 139, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-56511,
Homepage: www.lkg-selbsthilfe.de

Lippen- und Gaumen-Spalten sind die zweithäufigste angeborene Fehlbildung, etwa jedes 500ste Kind ist davon betroffen. Meist sind die Eltern nach der pränatalen Diagnose oder der Geburt eines Kindes mit Spalte zunächst ratlos. Als regionale Kontaktadresse der oben genannten bundesweiten Selbsthilfegruppe biete ich den Eltern Information und Unterstützung an. Ferner gibt es bei gelegentlichen Treffen die Möglichkeit zu Gesprächen und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern.

Unser ältestes Kind wurde mit einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte geboren. Da der Kontakt zur Selbsthilfegruppe für uns sehr hilfreich war und ist, haben wir uns selbst als Kontaktadresse zur Verfügung gestellt.

ELTERNSCHULE

AWO-ELTERNSCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

*AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen
Telefon 07731-958050, Fax 07731-958099, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de*

Um einem Missverständnis vorzubeugen: Die Elternschule will nicht eine bestimmte Art von Erziehung vorschreiben, oder den Eltern die Erziehung abnehmen. Vielmehr wollen wir Eltern Empfehlungen geben, nach denen sie ihre eigene persönliche Form von Erziehung ausrichten und entwickeln können. Wir fordern sie auf - und wollen sie dabei unterstützen - ihre elterliche Verantwortung anzunehmen und auszuüben. Denn nur dann können sie Freude daran haben, die eigenen Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten und sie erwachsen werden zu sehen.

Die Elternschule unterstützt Eltern in ihrem Erziehungsverhalten und ermutigt sie, eigene vorhandene Fähigkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln. Sie bietet in verschiedenen Einrichtungen durch Informations-, Gesprächs- und Beratungsmöglichkeiten für jeden die richtige Anlaufstelle. Dort können Eltern im Erfahrungsaustausch Sicherheit im Umgang mit Altbekanntem gewinnen und Neues kennen lernen. Gemeinsames Lernen ist effektiv und macht sehr viel Spaß.

Die Elternschule möchte Anstöße und Anregungen geben, eigenes Erziehungsverhalten zu überdenken.

Ein Auszug unserer regelmäßigen Kursangebote in Singen, Radolfzell, Konstanz und Gottmadingen:

- Babymassage
- PEKiP
- Spielen mit Kleinkindern
- Auf den Anfang kommt es an - Grundkurs für junge Eltern
- Tipps und Tricks zur Säuglingspflege
- Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind
- „Schlaf Kindlein Schlaf“ oder jedes Kind kann schlafen lernen
- Mut zum Erziehen / Kinder brauchen Grenzen
- Triple P für Kinder & Jugendliche
- Montessori- Pädagogik
- Die natürliche Hausapotheke
- Gesprächskreis hyperaktives Kind
- Hilfe und Anleitung für freie Krabbelgruppen
- Lernen - aber wie?

LANDESPROGRAMM STÄRKE

STADT KONSTANZ

*Alfred Kaufmann, Sozial- und Jugendamt, Jugendhilfeplanung, Benediktinerplatz 2,
Telefon 07531-900-478, E-Mail: KaufmannA@stadt.konstanz.de,
Homepage: www.jugendhilfeplanung-konstanz.de*

LANDKREIS KONSTANZ

*Rüdiger Singer, Landratsamt Konstanz, Jugendhilfeplanung, Waldstr. 30-34 (Behördenzentrum),
78315 Radolfzell, Telefon 07531-800-2304,
E-Mail: Ruediger.Singer@Landkreis-Konstanz.de*

STÄRKE steht für das Programm der Landesregierung, mit dem die Erziehungskompetenzen von Eltern und Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern verbessert werden sollen. Das Programm hat zwei Komponenten:

1. Bildungsgutscheine

Allen Eltern von Neugeborenen in der Stadt Konstanz wird vom Einwohnermeldeamt/Bürgeramt ein Bildungsgutschein in Höhe von 40 € zugeschickt, den sie für folgende Bildungsangebote einlösen können:

- Grundkurs zur Entwicklung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Themenkurse aus den Bereichen Vater sein, Mutter sein, Kinderpflege, Ernährung, Bewegung, Entwicklungspsychologie, Kommunikation in der Familie
- Als Teilzahlung für einen breiter angelegten Elternkurs, dessen Themen sich auch auf ältere Kinder oder Beziehungsthemen erstrecken

2. Besondere Lebenssituationen

Zusätzliche, kostenfreie Spezialkurse werden angeboten für Familien, die sich in einer der folgenden besonderen Lebenssituationen befinden:

Alleinerziehung; frühe Elternschaft; Gewalterfahrung; Krankheit (Sucht), Behinderung, Trennung, Unfall oder Tod eines Familienmitglieds; Mehrlingsversorgung; Migrationshintergrund; prekäre finanzielle Verhältnisse.

Die Familien, unabhängig vom Alter ihrer Kinder, können von Hebammen, Kinderärzten oder dem Jugendamt erfahren, ob ein solcher Spezialkurs für sie in Frage kommt.

Kurse, für die der Bildungsgutschein eingelöst werden kann, sind in den Broschüren aller bekannten Bildungsträger entsprechend gekennzeichnet. Weitere Angebote und Informationen gibt es in den Broschüren der Jugendämter, z.B. unter:

www.jugendhilfeplanung-konstanz.de

MEHRLINGSSCHWANGERSCHAFT

ABC-CLUB E.V. (INTERNATIONALE DRILLINGS- UND MEHRLINGSINITIATIVE)

Kontakt: Familie Lehmann, Murbacherstr. 1, 78244 Gottmadingen-Randeck,
Telefon 07734-1210

Landesvertretung: Ute und Thomas Weigel, Obere Gasse 19, 72108 Rottenburg,
Telefon 07472-26452

Viele Menschen sind erschrocken, wenn sie von einer Drillings- oder Vierlingsschwangerschaft erfahren. Sie ahnen die erhöhten Risiken für Mutter und Kinder, machen sich Sorgen, haben Ängste. Fast alle Babys kommen nach der beschwerlichen Schwangerschaft vorzeitig durch Kaiserschnitt auf die Welt und müssen auf einer Intensivstation versorgt werden. Wenn die Kleinen nach Hause kommen, beginnt für die Familien eine mühevollle Zeit. Schon für die Grundversorgung sind anfangs ca. 16 Stunden täglich nötig. Viele Babys benötigen viermal täglich Bewegungstherapie, das nimmt 3-4 Stunden in Anspruch.

Der gesamte Einsatz macht in den ersten drei Jahren eine Haushaltshilfe unbedingt erforderlich. Viele Familien können sie aber nicht aus eigenen Mitteln finanzieren. Viele Fragen drängen auf eine Antwort ...

ZIELE DES ABC-CLUB E.V. SIND

- die Darstellung der besonderen Situation von Mehrlingsfamilien bei Landes- und Bundespolitik, zur gesetzlichen Regelungen von Finanzierung einer Haushaltshilfe bei bedürftigen Familien in den ersten drei Jahren, von finanziellen Hilfen bei der Ausrichtung von Freizeiten für Mehrlingsfamilien.
- der Ausbau und Strukturierung des Selbsthilfe-Netzwerks ABC-Club, um Schwangere, betroffene Familien, Mediziner und Behörden schnell und umfassend informieren zu können.

- die Kontaktpflege der Mehrlingsfamilien untereinander, um Sorgen, Glück und Freude über den reichen Kindersegen miteinander zu teilen.

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

ZWILLINGSTREFFEN

Da eine Schwangerschaft und Elternzeit mit Zwillingen oft spezielle Fragen aufwirft, bietet die Hebammenpraxis Mainaustraße (Konstanz) ein Zwillingstreffen zur Möglichkeit der Kontaktaufnahme und dem Austausch mit anderen Eltern an.

Termine: Die Gruppe trifft sich in unregelmäßigen Abständen. Bei Interesse Termine in der Hebammenpraxis erfragen.

Ansprechpartnerin: Christiane Schnur

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

STILLGRUPPEN

ARBEITSGEMEINSCHAFT FREIER STILLGRUPPEN AFS E.V. KONSTANZ

im Treffpunkt Berchen, Breslauer Str. 2, 78467 Konstanz, Telefon 07531-692884

Kontakt: **Sonja Löw** 07531-3645680

Ute Uhr 07531-76382



STILLCAFÉ

Montags von 9.30 bis 11.30 Uhr

Wir laden alle Schwangeren und stillenden Mütter ganz herzlich zu unseren offenen Treffen ein. Kommt ohne Anmeldung!

Jede Frau kann stillen! Es gibt nur sehr wenige Ausnahmen. Aber das Stillen muss man lernen. Heute haben nur wenige Frauen die Gelegenheit, den Umgang mit einem Baby in ihrer Verwandtschaft oder auch bei einer Freundin zu erleben. Im Stillcafé gibt es den Raum und die Möglichkeit, Kontakt zu anderen stillenden Frauen zu knüpfen, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. In schönen und besonders auch in schwierigen (Still-) Zeiten ist es wichtig, mit anderen Müttern reden zu können. Bei den offenen Treffen kann alles angesprochen werden, was Euch gerade wichtig ist. Ihr erhaltet bei uns Stillberatung und Fachinformation zu speziellen Themen. Außerdem haben wir eine Auswahl an Büchern und Zeitschriften rund um

die Themen Stillen und Leben mit kleinen Kindern, die kostenlos oder gegen eine kleine Spende ausgeliehen werden können.

Wir Frauen der Stillgruppe Konstanz sind Mütter, die Stillerfahrung und eine Ausbildung zur AFS Stillberaterin haben, oder sich in Ausbildung dazu befinden. Wir arbeiten ehrenamtlich.

AUSBILDUNG ZUR STILLBERATERIN

Wir Frauen der Stillgruppe Konstanz freuen uns über Frauen, die in der Stillgruppe mitarbeiten wollen und die Ausbildung zur Stillberaterin der AFS absolvieren möchten. Voraussetzungen sind die Mitgliedschaft in der AFS und eigene Stillerfahrung.

In verschiedenen Kursen wie z.B. Gesprächsführung, medizinische Anfängerinformation, Telefonberatung, setzt man sich mit dem Thema Stillen, Beratung und Stillförderung auseinander. Die Arbeit in der Stillgruppe wirkt sich auch positiv auf den weiteren beruflichen Weg aus, da während der Arbeit in der Stillgruppe wichtige Qualifikationen erworben werden können.

Informationen zur AFS (Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen): www.afs-stillen.de

STILLGRUPPE SINGEN / RADOLFZELL (LA LECHE LIGA)

Kontakt zu ausgebildeten Stillberaterinnen:

Edeltraud Homburger: Franz-Xaver-Oexle-Str. 11, 78256 Steisslingen, Telefon 07738-1442

Inge Rohr: Buckengarten 6, 78224 Singen, Telefon 07731-63833,

Homepage: www.lalecheliga.de

Wir bieten Informationen und Hilfe rund ums Stillen. In telefonischer Beratung sowie an unseren monatlich stattfindenden Stillgruppentreffen können wir Schwangeren und stillenden Müttern Hilfestellung zur Selbsthilfe, sachliche Informationen sowie auch seelische Rückenstärkung geben. Die Treffen teilen sich in einen informativen Teil und eine zwanglose Gesprächsrunde im Anschluss. Wir freuen uns über jeden Besuch.

Kosten: 2 € pro Treffen für Nichtmitglieder der la leche liga

FEHL- UND TOTGEBURT, SÄUGLINGSTOD

HOSPIZ KONSTANZ E.V.

Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz, Telefon 07531-69138-0,

E-Mail: hospiz@hospiz-konstanz.de, Homepage: www.hospiz-konstanz.de

SELBSTHILFEGRUPPE VERWAISTE ELTERN

Selbsthilfegruppe von Müttern und Vätern, die ein Kind verloren haben, sei es durch Totgeburt, Frühgeburt, plötzlichen Säuglingstod, Krankheit, Unfall oder Gewaltverbrechen - unabhängig von Alter, Geschlecht, Konfession, Staatsangehörigkeit oder Wohnort.

Termin: jeweils am 3. Mittwoch im Monat, 20 Uhr

Treffpunkt: Haus am Park, Hospiz Konstanz, Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Telefon Hedwig Schmidt, 07531-62605 und Elisabeth Linke, 07533-5874

ZEITRAUM

GEPS - Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod

Anlaufstelle für vom plötzlichen Säuglingstod betroffene Eltern und damit konfrontierte Berufsgruppen. Prävention und Trauerbegleitung, Zuhören, Erzählen, Sein...

Interessierte sind herzlich willkommen!

Termin: jeden zweiten Dienstag im Monat, 20-22 Uhr

Treffpunkt: Haus am Park, Hospiz Konstanz, Talgartenstraße 4, 78462 Konstanz

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Telefon Maria Lorinser, 07531-915056

STERNSCHNUPPE - TRAUERENDE ELTERN E.V.

Geschäftsstelle Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen, Telefon 07731-958096

E-Mail: n.stoll-wieland@t-online.de,

Homepage: www.sternschnuppe-trauernde-eltern.de



Geschäftszeiten: jeden Freitag 17-18.30 Uhr

Kontakt

Nathalie Stoll-Wieland u. Günter Wieland, 78333 Stockach, Telefon 07771-62753

E-Mail: n.stoll-wieland@t-online.de

Kathy Morrison-Schilffarth, 88662 Überlingen am See, Telefon 07551-95379

Elternkreise (Selbsthilfegruppen) für Eltern verstorbener Babys (Fehlgeburt, Totgeburt), Kleinkinder und erwachsener Kinder in den Landkreisen Konstanz, FN und SIG

*„Niemand wird gefragt, wenn es heißt,
Abschied zu nehmen“*

Wir wollen über unsere Kinder sprechen und versuchen, unseren individuellen Weg zu finden, um damit *weiterzuleben*. Auch wenn Ihr Verlust schon länger zurückliegt sind Sie bei uns willkommen, denn *„Trauern kennt keine Zeit“* !

OFFENE AKUTGRUPPEN

Radolfzell Tegginger Str. 16 (MGH), 78315 Radolfzell

Zeit jeden 1. Samstag im Monat 15 Uhr

Stockach Pestalozzi - Kinderdorf Wahlwies, 78333 Stockach

Zeit jeden 1. Samstag im Monat 15 Uhr

Singen AWO Singen, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen
 Zeit jeden 2. Freitag im Monat 19 Uhr, Einzelgespräche nach Bedarf

Überlingen Krankenhaus Überlingen (Personalcafeteria).

Zeit jeden 3. Samstag im Monat 15.30 Uhr

Bitte informieren Sie sich über die derzeit laufenden Gruppen/Infos in den aktuellen Pressenachrichten oder kontaktieren Sie uns unverbindlich per E-mail, telefonisch innerhalb unserer Sprechstunden oder per Fax 07771-877136.

Wir unterstützen Sie gerne bei „Gruppen-Neugründungen vor Ort“.

GESCHLOSSENE GRUPPE

Wahlwies Pestalozzi-Kinderdorf Wahlwies, 78333 Wahlwies, I-Treff

Zeit Gruppentreffen nach Absprache

SPRECHSTUNDEN (EINZELGESPRÄCHE)

Singen AWO, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen

Zeit zu den angegebenen Geschäftszeiten

Kontakt Fam. Stoll-Wieland, Telefon 07771-62753

Konstanz Hospiz Konstanz e.V. (Haus am Park), Talgartenstr. 4

Zeit jeden 2. Donnerstag im Monat 17-18.30 Uhr

Kontakt Fam. Stoll-Wieland, Telefon 07771-62753

Stockach

Zeit jeden 4. Dienstag im Monat 17-18.30 Uhr

Kontakt Fam. Leitz 07771-920999 bei AB Rückruf

KAISERSCHNITT

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz,

Telefon 07531-34908, Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,

Homepage: www.hebamme-friese-berg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

BEGLEITKONZEPT FÜR FRAUEN NACH KAISERSCHNITT UND ANDEREN BELASTENDEN GEBURTSERFAHRUNGEN

Der Kaiser schnitt die Frau entzwei

30 % aller Kinder kommen in Deutschland per Kaiserschnitt auf die Welt. Eine weitere Zahl von Geburten verlaufen schwierig, lang und endeten vielleicht in einer Saugglockengeburt. Alles ist noch mal gut gegangen. Die Entscheidungen fielen meist zum Wohle des Kindes. Dennoch kommt später bei vielen Frauen das Gefühl von Versagen, Trauer, Hilflosigkeit und Verletztheit auf.

Das Vertrauen in die eigene, weibliche Kraft ist verloren. Der eigene Bauch kann nicht mehr berührt werden, die Narbe schmerzt, der Beckenboden wird nicht mehr gespürt. Dies hat Auswirkungen auf das ganze weitere Leben und auch auf eine eventuelle weitere Schwangerschaft. Oft tauchen diese Gefühle erst viele Jahre später im Bewusstsein auf.

Dieses Konzept bietet:

Begleitung, Einzelberatung und psychologische Hilfe sowie regelmäßige Gruppenarbeit (3-wöchentlich) mit anderen Frauen.

Themen der Gruppe:

Umgang mit Gefühlen, in Kontakt kommen mit der eigenen Trauer, Ausdrucksformen finden, körperliche Wahrnehmungsübungen, Entspannungstechnik, Sinnesschulung, Arbeit mit kreativen Mitteln wie malen, bewegen, tanzen und Stimme, Wiederherstellen eines ganzheitlichen Körperschemas, eigene Narbenbehandlung und Bindegewebsmassage, eine gemeinsame Zukunftsaussicht erarbeiten.

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

TREFFPUNKTE

TREFFPUNKT PETERSHAUSEN

Georg-Elser-Platz 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-51069

E-Mail: treffpetershausen@stadt.konstanz.de

Ansprechpartnerinnen: Petra Böhler und Elisabeth Schnitzer

Der Treffpunkt Petershausen ist ein Stadtteilzentrum des Sozial- und Jugendamtes der Stadt Konstanz, das allen offen steht. Mütter und Kinder prägen tagsüber das Geschehen in unseren Räumen. Sie finden hier neben einem regelmäßigen Programm zeitlich begrenzte Angebote wie Internet-Cafés, Gymnastikangebote oder einen Kindernachmittag mit Spiel- und Bastelmöglichkeiten. Wenn Sie eine Idee für neue Aktivitäten haben - wir bieten Ihnen Räume und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit.

CAFÉ

Jeden Vormittag von 9-12 Uhr gibt es im Treffpunkt ein Frühstückscafé. Geboten werden frische Brötchen, leckere Kaffeespezialitäten, die Tageszeitung und jede Menge Platz zum Spielen für Kinder. Nachmittags gibt es im Treffpunkt Petershausen frisch gebackene Kuchen und Eis. Hier können Sie sich mit anderen verabreden und neue Leute kennen lernen.



MITTAGSTISCH

Dienstags ab 12.30 Uhr ist der Internationale Mittagstisch für alle. Jede Woche kochen Männer und Frauen aus verschiedenen Kulturen kulinarische Köstlichkeiten zu äußerst moderaten Preisen. Kinder sind willkommen, Essen gibt es, solange der Vorrat reicht.

KINDERNACHMITTAG

Jeden Dienstag von 16-18 Uhr können Kinder ab 6 Jahren das Angebot des Treffpunkts nutzen. Sie haben dabei die Möglichkeit den Nachmittag nach eigenen Wünschen zu gestalten. Ob Malen, Kochen, Backen oder sportliche Aktivitäten, es ist für jedes Kind etwas dabei.

FERIENPROGRAMME

In den Schulferien finden im Treffpunkt Peterhausen immer wieder Ferienprogramme mit unterschiedlichen Themenbereichen statt. Diese werden mit den Kindern gemeinsam gestaltet.

KRABELGRUPPEN

Den Krabbelgruppen steht im Treffpunkt Petershausen ein speziell für Kleinkinder eingerichteter Raum zur Verfügung. Es gibt eine Vielzahl von bestehenden Krabbelgruppen, die gerne noch neue Mütter und Kinder aufnehmen. Sie haben jedoch auch die Möglichkeit, den Raum zu mieten, um eine eigene Gruppe zu eröffnen.

KURSE, INFOABENDE UND VIELES MEHR

AKUPUNKTUR

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Hebammen: Esther Ruthe, Christiane Schnur, Michaela Klinkenberg in Zusammenarbeit mit Marietta Fritz (Yoga), Ulrike Horrer (Wickel), Cordula Schnaudigel (Beckenboden)

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,
Homepage: www.hebammen-im-team.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15 -13 Uhr

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Akupunktur ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bestimmte Punkte des Körpers werden gezielt stimuliert, um gestörte Funktionen des Organismus zu harmonisieren. Akupunktur kann bei Beschwerden wie z.B. Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft, Wassereinlagerungen, Rückenbeschwerden und Sodbrennen angewendet werden. Ab der 36. Schwangerschaftswoche kann im wöchentlichen Abstand die geburtsvorbereitende Akupunktur durchgeführt werden. Sie wirkt sich positiv auf die Öffnung des Muttermundes während der Geburt aus.

Termine: nach Absprache

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz,
Telefon 07531-34908, Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Traditionelle Chinesische Medizin, Laser-Akupunktur, Moxibustion, Akupressur

Die ganzheitliche Sicht auf den menschlichen Körper und die Seele wird in der chinesischen Medizin besonders beachtet. Sie zielt auf eine Harmonisierung der zum menschlichen Leben gehörenden fünf Elemente ab. Ist diese Harmonie gestört, kann es insbesondere in Schwangerschaft und Stillzeit zu Problemen kommen. Durch Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin können Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen, Müdigkeit, Schlafstörung, nervöse Unruhezustände, Rücken- und Ischiasprobleme, Wassereinlagerungen,

muskuläre Dysfunktion und Schmerzzustände, Migräneneigung, Carpaltunnelsyndrom und weitere Dysregulationen therapiert werden. Auch Milchmangel und Rückbildungsstörungen im Wochenbett werden von uns durch Akupunktur behandelt.

Bei kindlicher Steißlage bieten wir eine Moxibustionstherapie an. Die ab der 36. Schwangerschaftswoche empfohlene geburtsvorbereitende Akupunktur sammelt die „Kräfte der Mitte“ und wirkt als Geburtsstärkung.

Bei Nadelphobie setzen wir Laser-Akupunktur oder Myoreflextherapie ein.

Termine: Einzeltermine nach Absprache
Offene Akupunktursprechstunde: 17-18 Uhr

Therapeutin: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Master of Acupuncture, Myoreflextherapeutin

Anmeldungen telefonisch über Hebammenpraxis

ANNE SCHUHMAN

*Leinerstr. 23, 78462 Konstanz, Telefon 07531-380873,
E-Mail: info@hebamme-konstanz.de, Homepage: www.hebamme-konstanz.de*

AKUPUNKTUR

Akupunktur bei Beschwerden in der Schwangerschaft und/oder zur Geburtsvorbereitung

Termine: nach Vereinbarung

Anmeldung: Telefon 07531-380873

ATEMERFAHRUNG FÜR SCHWANGERE

BRIGITTE ULRICH

Atempraxis, Wessenbergstrasse 22, 78462 Konstanz, Telefon 07531-368354



In der Zeit von Schwangerschaft und Geburt kann eine ganzheitliche Körper- und Atemarbeit eine sehr hilfreiche Unterstützung bieten. Durch wachsende Sicherheit in der eigenen Körperwahrnehmung und durch das Erforschen und bewusste Zulassen des eigenen Atemrhythmus kann das Vertrauen gestärkt werden, sich bei der Geburt auf die Fähigkeiten des eigenen Körpers zu verlassen. Die Vorbereitung auf körperlicher Ebene schließt so selbstverständlich eine seelisch-geistige Vorbereitung mit ein.

Die Arbeit richtet sich an schwangere Frauen, die begleitend und unterstützend zur traditionellen Geburtsvorbereitung eine selbstbestimmte und selbstverantwortliche Möglichkeit suchen, zu einer verbesserten Körper- und Atemwahrnehmung zu gelangen.

Meine Arbeitsweise baut auf der von Frau Prof. Ilse Middendorf entwickelten Methode des *Er-fahrbaren Atems* auf. Es ist ein sanfter Weg, sich in der Einheit von Körper, Seele und Geist

ganzheitlich zu erfahren und zu entfalten. Die Übungen sind leicht auszuführen und erfordern keinerlei Vorkenntnisse. Einzel- und Gruppenarbeit ist möglich.

Zeit: Einzelstunde à 60 Minuten, Gruppe pro Abend 90 Minuten

Kosten: Einzelstunde 48 €, Gruppe 12 € pro Abend

BABYMASSAGE

AWO-ELTERNSCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen

Telefon 07531-958050, Fax 07531-958099, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de

Ein Kind mit Berührung füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu nähren. (F. Leboyer)

Als Ergänzung der PEKiP Gruppen werden regelmäßig Kurse zur Baby-Massage nach F. Leboyer angeboten. Die Haut ist in der ersten Zeit nach der Geburt das am besten ausgebildete Sinnesorgan, mit dem das Baby Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen kann. Babymassage wirkt beruhigend auf Dreimonatskoliken, stärkt das Immunsystem, unterstützt Herz und Kreislauf, stabilisiert die Atmung, fördert allgemein die geistige und körperliche Entwicklung.

Zeitlicher Umfang: Die Kurse umfassen 5 Treffen mit je 1,5 Stunden und werden fortlaufend in Singen und Gottmadingen angeboten.

ALEXANDRA EICHINGER

Im Winkel 18, 78333 Stockach-Wahlwies, Telefon 07771-929387,

Homepage: www.hebamme-eichinger.de

Anleitung der Eltern zur selbständigen Massage Ihrer Kinder, um die Mutter-Kind-Beziehung zu stärken. Berührung schenkt Vertrauen, Trost und Liebe, was sich auch positiv auf Blähungen auswirkt und den Schlafrythmus stabilisiert.

Zeitlicher Umfang: 5x 1 Stunde

Ort: Wahlwies

Kosten: 50 €

Anmeldung: 07771-929387

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,

Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,

Homepage: www.hebamme-friese-berg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

BABYMASSAGE „STARKE ZEITEN“, ELTERN-KIND-KURS 1-4 MONATE

Massage und Berührung verbinden Mutter/Vater mit dem Kind. Es nährt das Kind und ist genauso wichtig wie gestillt werden. Es gibt ihm ein gutes und sicheres Gefühl für sich selbst. Außerdem öffnet es das Herz der Massierenden, schult die Achtsamkeit und lässt Freude und Energie und das Verständnis füreinander wachsen.

Der ergänzende Informationsteil über die Themen der ersten Zeit mit dem Kind ist anerkannt für das Landesprogramm Stärke, Bildungsgutscheine können eingelöst werden.

Zeitlicher Umfang: 7 x 1,5 Stunden, davon ein Wochenendtermin für Väter

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 75 €

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

BABYMASSAGE-ANLEITUNG UND BABY-THERAPIE IN DEN ERSTEN WOCHEN ZU HAUSE

Die sensiblen ersten Wochen nach der Geburt sind Zeiten des Ankommens und des Zusammenwachsens von Eltern und Kind. Die zarte kindliche Welt kann erschlossen und gestärkt werden durch die ersten Berührungen der Schmetterlingsmassage.

Wir bieten zwei Hausbesuche, in denen Sie die bioenergetische Schmetterlingsmassage nach Eva Reich erlernen können, die für die sanfte Kontaktaufnahme zum Säugling besonders geeignet ist.

Auch bei Stillproblemen und kindlichen Anpassungsschwierigkeiten sind diese Einzelstunden hilfreich. Wir setzen dann auch unterstützend sanfte Manualhilfen aus der Myoreflextherapie ein.

Telefonische Terminabsprachen: s.o.

Hausbesuch durch: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Manualtherapeutin, Myoreflextherapie, Haptotherapeutin, Stillberaterin, Psychologische Beraterin

Monika Lorenz, Hebamme, Traumaberaterin, Schmetterlingsmassage

HEBAMMENPRAXIS PETRA HARDER

Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-29661,

E-Mail: petraharder@t-online.de

Um mit dem Baby in eine enge Zwiesprache zu kommen, gibt es nichts Schöneres als die Berührung! In diesem Kurs werden außer den „Massageeinheiten“ auch Themen besprochen wie z.B. die Entwicklung im ersten Jahr, Schlafen/Wachen, Tragetuch, Zufüttern, etc.

Kursleitung: Petra Harder, ausgebildete Babymassagekursleiterin

Zeitlicher Umfang: 6 x 1,5 Stunden vormittags

Kosten: 90 €

Anmeldung: Telefon 07731-29661, E-Mail: petraharder@t-online.de

GERDA KROTT-SALOMON

Egger Wiese 16, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34002, E-Mail: Krott-salomon@web.de

BABYMASSAGE

Zeitlicher Umfang: 5x 1 Stunde

Ort: Hebammenpraxis I. Frech, Dacherstraße 21

Kosten: 50 €

Anmeldung: Telefon 07531-34002

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Hebammen: Esther Ruthe, Christiane Schnur, Michaela Klinkenberg in Zusammenarbeit mit Marietta Fritz (Yoga), Ulrike Horrer (Wickel), Cordula Schnaudigel (Beckenboden)

*Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,
Homepage: www.hebammen-im-team.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15 -13 Uhr

BABYMASSAGE

Babymassagegruppe (Beginn ca. 10-14 Wochen nach der Geburt) Massage, Information und Austausch gewürzt mit einfachen Sing- und Fingerspielen. In gemütlichem Rahmen Kontakte knüpfen und Fragen mit der Habamme besprechen.

Kursleitung: Christiane Schnur, Hebamme

Zeitlicher Umfang: 6 Vormittage 10-11.15 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogramms STÄRKE einlösbar

HEIDRUN ULLMANN, HEBAMME UND YOGALEHRERIN

*Hebamme und Yogalehererin, Geburtshaus und Hebammenpraxis ROSENINSEL,
Scheffelstr. 17, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-820048,
Homepage: www.geburtshaus-radolfzell.de*

INDISCHE BABYMASSAGE

In Indien ist die heilsame Wirkung der Babymassage seit Jahrhunderten bekannt. Sie fördert die Entwicklung des Babys, sorgt auf wunderbare Weise für Gesundheit und Wohlbefinden und nährt das Kind in seinem Bedürfnis nach Nähe und Berührung. Die Babymassage schult die Achtsamkeit gegenüber unseren Kindern, lässt Energie und Freude wachsen und das Verständnis füreinander. Die ersten Yogaübungen schließen die Massage ab.

Zeitlicher Umfang: 6 Vormittage, je 1,25 Stunden

Ort: Geburtshaus und Hebammenpraxis ROSENINSEL, Scheffelstr. 17, 78315 Radolfzell

Kosten: 96 €

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Anmeldung: Telefon 07732-820048

WURZELWERK, ULRIKE HORRER

*Telefon 07531-918293, E-Mail: info@wurzelwerk-kn.de,
Homepage: www.wurzelwerk-kn.de*

BABYMASSAGE IN DER NEWAR-TRADITION

Babymassage stärkt das Vertrauen und die Bindung von Eltern und Kind; stillt liebevoll das Bedürfnis des Säuglings nach Berührung und Nähe; bietet Sicherheit und eine „handfeste“ Unterstützung z. B. bei Koliken

Zeitlicher Umfang: 3 Termine à mind. 1 Stunde

Ort: Hausbesuch oder nach Absprache

Kosten: 65-95 € (nach eigenem Ermessen)

Anmeldung: Telefon 07531-918293, E-Mail: info@wurzelwerk-kn.de

BABYZEICHENSPRACHE

DEUTSCHES ROTES KREUZ ORTSVEREIN KONSTANZ

*Eltern- und Familienbildung, Luisenstr.1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970,
Fax 07531-68900, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de*

BABYZEICHENSPRACHE – WAS IST DAS?

Babyzeichen sind einfache, kindgerechte Handzeichen, die auf der deutschen Gebärdensprache beruhen und die es schon den Kleinsten ermöglicht zu kommunizieren, bevor sie sprechen können. Sie werden parallel zur gesprochenen Sprache benutzt und untermalen wichtige Schlüsselwörter. Babyzeichen machen Spaß und das Kind erfährt Aufmerksamkeit und liebe-

volle Zuwendung. Der Kurs vermittelt spielerisch die wichtigsten Handzeichen. Es wird gesungen, gespielt und getanzt, wobei der Austausch nicht zu kurz kommt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 12 x 1 Stunde, mittwochs von 11.30-12.30

Ort: DRK OV KN, Luisenstr. 1, 78464 KN

Kosten: 96 €

Anmeldung: Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

ELTERN WERDEN - ELTERN SEIN

AWO-ELTERNSCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

*AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen,
Telefon 07731-9580-50, Fax 07731-9580-99, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de*

AUF DEN ANFANG KOMMT ES AN - GRUNDKURS FÜR JUNGE ELTERN

Das folgende Angebot richtet sich an Paare, die ein Baby erwarten oder bereits die erste Zeit mit dem Baby erleben. Mit der Geburt des Babys ändert sich ihr Leben drastisch. Und Veränderungen sind meist von gemischten Gefühlen begleitet: Erwartung, Freude und Neugierde ebenso wie Befürchtungen, ob sie diesen Erwartungen auch gerecht werden. Eines aber ist sicher: Babys sind von Geburt an faszinierende Persönlichkeiten mit individuellen Bedürfnissen und Kompetenzen. Für uns Erwachsene heißt das, uns flexibel auf jedes Baby und auf jede Situation neu einzustellen. Die Kursinhalte werden Eltern helfen, ihr Baby besser kennen zu lernen und sein Verhalten besser zu verstehen. Es wird also spannend. Und es wird auch sicher nicht langweilig. Sie werden (sind) Eltern, Sie werden Mutter, Sie werden Vater. Sie werden eine Familie!

Inhalte: Die Partnerschaft verändert sich, der Umgang mit dem Baby, von Elternbeziehung und Verbundenheit, von Anfang an mit Spaß dabei, Empfehlungen zur Ernährung im ersten Lebensjahr

Zeitlicher Umfang: Kurs über 4 Abende in Singen und Konstanz.

Für diesen Kurs erhalten Sie 8 Punkte für den Elternpass

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

DR. IRINA BERTHOLD

*Diplom-Psychologin, Pirminstr. 145, 78479 Reichenau, Telefon 07534-999366,
E-Mail: info@institutdrberthold.de, Homepage: www.institutdrberthold.de*

STRESSFREI INS FAMILIENGLÜCK

Die Techniker Krankenkasse (TK) bietet mit der Kursleiterin Dr. Irina Berthold den Kurs "Stressfrei ins Familienglück" an, der werdende Eltern auf das neue Leben zu dritt vorbereitet. Die Paare lernen wie sie dem Stress vorbeugen, die Partnerschaft stärken, und die Gesundheit ihres Babys fördern können. Es wird gezeigt, wie es gelingen kann, dass beide Partner ihre persönlichen Bedürfnisse nicht völlig aufgeben müssen.

Der Kurs besteht aus drei Einheiten von jeweils 210 Minuten und sollte zwischen der 12. und der 31. Schwangerschaftswoche beginnen. Parallel zu den Treffen erhalten die Teilnehmer bis sieben Monate nach der Entbindung einen monatlichen Elternbrief mit Informationen zu den Themen Elternwerden und Elternsein, Partnerschaft, Stillen und Kindesentwicklung.

Termine: Die Kurse werden in regelmäßigen Abständen angeboten. Termine auf Anfrage

Ort: Praxis Dr. Berthold, Pirminstr. 145, 78479 Reichenau

Kosten: 75 € TK-Versicherte zahlen einen Eigenanteil von 15 €

Anmeldung: Dr. Irina Berthold, Telefon 07534-999366,
E-Mail: info@institutdrberthold.de

BEZIEHUNGSWERT, DR. VERENA MICHALSKI

*Höhrenbergstr. 22b, 78476 Allensbach, Telefon 07533-940909,
E-Mail: info@beziehungswert.de, Homepage: www.beziehungswert.de*

PEP4KIDS®

PEP4kids ist ein **Positives Erziehungs Programm** für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 12 Jahren, durch das die elterliche Kompetenz nachhaltig gestärkt wird. Eltern bekommen Ideen und viele Tipps, wie sie eine positive, vertrauensvolle Beziehung zu ihrem Kind erhalten und aufbauen können. Sie bekommen Anregungen für ihr persönliches Stressmanagement und erlernen Strategien zum effektiven Umgang mit Problemverhalten ihrer Kinder. Der Kurs besteht aus vier Abenden, an denen die Strategien von PEP4Kids erarbeitet und an vielen Beispielen dargestellt und geübt werden. Danach erhalten Sie über vier Wochen ein Telefoncoaching zur weiteren Umsetzung Ihrer Ziele.

Zeitlicher Umfang: 4 x 2 Stunden plus 4 viertelstündige Telefoncoachings im wöchentlichen Abstand, Termine auf Anfrage

Infos und Anmeldung: Telefon 07533-940909, E-Mail: info@beziehungswert.de

BILDUNGSZENTRUM SINGEN

*Zelglestr. 4, 78224 Singen, Telefon 07731-982590,
E-Mail: info@bildungszentrum-singen.de, Homepage: www.bildungszentrum-singen.de*

S A F E® - Sichere Ausbildung Für Eltern

Ein Trainingsprogramm zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Baby. Das ist die beste Basis, die Eltern ihrem Kind geben können, Forschungsergebnisse haben gezeigt: Sicher gebundene Kinder sind *selbstsicher, belastbar, sozial kompetent und feinfühlicher*. SAFE® ist ein Elternbildungsprogramm des Bindungsforschers Prof. Dr. Brisch (München) und richtet sich an werdende Eltern ab der 20. SSW.

SAFE® umfasst:

- 4 Theorie- und Praxisseminare vor der Geburt Ihres Kindes und 5 weitere Seminartage im Laufe des 1. Lebensjahres
- Individuelles Training: DVD-Aufnahmen von Wickel-, Fütter- und Spielsituationen zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- Einzelgespräche auf Wunsch für aktuelle Fragen
- Krisenhotline

Eine Kooperation mit der Sonderpädagogischen Beratungsstelle für Frühförderung an der Pestalozzischule, finanziell unterstützt von der Stadt Singen.

Termine: Infoabend: Dienstag, 13. Oktober, 20 Uhr

Seminare vor der Geburt: 8. November, 29. November, 10. Januar 2010, 7. Februar, jeweils sonntags 10-16 Uhr

Seminare nach der Geburt: n.V.

Ort: Bildungszentrum Singen, Zelglestr.4, 78224 Singen

Kosten: 110 € pro Person bzw. 190 € Paarpreis

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Für 3 Paare bzw. Alleinerziehende kann aufgrund der finanziellen Förderung durch die Stadt Singen eine Kostenreduktion bzw. -freiheit gewährt werden. Bitte sprechen Sie mit uns!

Anmeldung: Bildungszentrum Singen, Zelglestr.4, 78224 Singen, Telefon 07731-982590, E-Mail: info@bildungszentrum-singen.de

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND (DKSB)

ORTSVERBAND KONSTANZ E.V.

Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz, Telefon 07531-67900

E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de,

Homepage: www.kinderschutzbund-konstanz.de

Sprechzeiten Mo 9-12 Uhr, Do 8-10 Uhr



die lobby für kinder

STARKE ELTERN – STARKE KINDER®

Der Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes richtet sich an alle Eltern, die sich damit auseinandersetzen wollen, wie sie die Beziehung zu ihren Kindern positiv und entwicklungs-fördernd gestalten können. Das Konzept der anleitenden Erziehung basiert auf Verständnis

und gegenseitigem Respekt zwischen Eltern und Kindern. Die Teilnehmer werden u.a. befähigt, klare Kommunikationsregeln aufzustellen, Probleme zu erkennen und Lösungen zu finden. Der Austausch und die Zusammenarbeit in der Gruppe ermöglichen entlastende und motivierende Erfahrungen.

Zeitlicher Umfang: 10 Termine à zwei Stunden

Ort: Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes, Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz

Kosten: 87 €, Paare 140 € (inklusive Kursmaterialien)

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar und Eltern erhalten 10 Punkte im Elternpass gutgeschrieben

Infos und Anmeldung: Telefon 07531-67900,
E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de

DEUTSCHES ROTES KREUZ ORTSVEREIN KONSTANZ

*Eltern- und Familienbildung, Luisenstr.1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970,
Fax 07531-68900, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de*

MARBURGER KONZENTRATIONSTRAINING FÜR GRUNDSCHULKINDER

Dieser Kurs ist geeignet für Grundschul Kinder, die in der Schule und bei den Hausaufgaben zu flüchtig, zu leicht ablenkbar und zu wenig selbständig sind – aber auch für sehr langsame und trödelige Kinder. Im Rahmen des Trainings erlernen die Kinder die Methode: Lautes Denken und Inneres Sprechen. Die Motivation sich mit Lernen zu beschäftigen wird erhöht. Alle Übungen sind so gestaltet, dass sie Kindern Spaß machen.

Zeitlicher Umfang: 6 x montags von 15-16.15 Uhr (1.+2. Klasse) und von 17-18.15 Uhr (3.+4. Klasse)

Kosten: 95 Euro (einschl. 2 Elterntermine)

Teilnehmerzahl: max. 6 Kinder.

Anmeldung: Ortsverein Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Sprechzeiten: Mo 9-10.30 Uhr, Di 9-11 Uhr, Mi-Fr 10-12 Uhr

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

ELTERN-KIND-GRUPPE STARKE ZEITEN - GLÜCKSKINDER 4-12 MONATE

Begleitung von Mutter/Vater und Kind im ersten Lebensjahr.

Wir geben den Kindern einen Entfaltungsraum, singen und spielen mit ihnen und lassen sie mit verschiedenen Materialien neue Sinneserfahrungen machen. Die Bewegungs- und Aktionsförderung der Kinder, die Verstärkung der Eltern-Kind-Bindung und der Eltern-Kind-Interaktion sind das Hauptziel, zudem gibt der Kurs Hilfestellungen für einen angemessenen Umgang mit häufig auftretenden Alltagsproblemen. Entwicklung der Erziehungskompetenzen und Förderung der elterlichen Fähigkeiten sind weitere Inhalte. Ein gemeinsamer Besuch im Schwimmbad mit Anleitung zum Babyschwimmen ist integriert.

Kursleitung: Nicola Unterweger, Dipl.-Biologin, Spielgruppentrainerin, Trainerin für Babyschwimmen, Mutter von 3 Kindern

Sabine Friese-Berg, Hebamme, Psychologische Beraterin, Mutter von 3 Kindern

Zeitlicher Umfang: 7 x 90 Min (1 x wöchentlich) sowie ein gemeinsames Familienfrühstück

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 70 €

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

PRO FAMILIA KONSTANZ

Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390,

Fax 07531-15416, E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de

STARKES PAAR - STARKE ELTERN

Wenn Eltern eine gute Paarbeziehung haben, ist es leichter, den Kindern gegenüber an einem Strang zu ziehen und sich gegenseitig auch vor den Kindern respektvoll zu begegnen. So bleibt es den Kindern erspart, in ein eheliches Spannungsfeld hinein zu geraten. Die eheliche Zufriedenheit hängt davon ab, wie gut es dem (Eltern-)Paar gelungen ist, Rechte und Pflichten im Alltag gerecht zu verteilen, sich gegenseitig wertzuschätzen und die exklusive Paarebene mit Zweisamkeit zu pflegen. Die Qualität der elterlichen Partnerschaft ist zudem für den Vater der Schlüssel für eine gute Beziehung zu den Kindern.

Der Kurs bietet einen Beziehungs-Check in Bezug auf die genannten Faktoren, regt Austausch und Reflektion an und lädt Sie dazu ein, Ergänzungen und Änderungen in Ihr Paarleben als Eltern einzuführen. Der Kurs ist durch Infoeinheiten, Übungen mit Arbeitsblättern, Zweier- und Gruppengesprächen strukturiert.

Kursleitung: Dipl. Psych. Marja Niklander und Dipl. Psych. Leo Lensing

BABYBLUES UND MUTTERGLÜCK

Die Geburt eines Kindes ist ein erfreuliches Ereignis, das mit Elternglück und Sinnerfüllung verbunden wird. Gleichzeitig ist sie ein sensibles Lebensereignis, das nicht nur eine rosarote Sicht bietet. Der Verlauf der Schwangerschaft oder Geburt kann Extremerfahrungen darstellen. Auch zu Hause nach der Geburt ist es mit dem Säugling oft nicht so, wie frau es sich vorgestellt hat. Die totale Beanspruchung durch das Baby kann die Mutter an ihre Grenzen bringen. In anderen Kulturen bleiben weibliche Familienmitglieder oder Nachbarinnen über Wochen bei der Wöchnerin in ihrer Wohnung, um sie bei allen Tätigkeiten zu entlasten und ihr Wissen über Babypflege weiterzugeben.

Unser Gruppenangebot richtet sich an Mütter, die vor einigen Wochen oder auch vor mehreren Monaten (max. 12 Monate) entbunden haben. Das Ziel ist es, in vier Abenden anhand von Impulsreferaten, Übungen, Austausch in Kleingruppen und Gruppengesprächen Mütter dabei zu begleiten, sich psychisch in der neuen Situation zu orientieren. Das bedeutet z.B. Antworten dafür zu finden, „Wie viel Mutter braucht ein Kind?“ oder „Wo bleibe ich als Mutter?“ Ganz praktisch spielen dabei der Vater des Kindes und ein soziales Unterstützungsnetz eine wichtige Rolle.

Kursleitung: Dipl. Psych. Marja Niklander

Termine: 4 Abende jeweils 1,5 Stunden, Termine auf Anfrage

Kosten: 40 € für den gesamten Kurs

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Teilnehmerinnenzahl: 6-8

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder schriftlich an pro familia Konstanz

VATER WERDEN IST NICHT SCHWER – VATER SEIN DAGEGEN SEHR

Der Kurs wendet sich speziell an werdende oder gerade gewordene Väter. Aus einer männer-spezifischen Sicht werden Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Vaterschaft/Elternschaft und Partnerschaft behandelt.

Den werdenden Vätern wird die Möglichkeit gegeben, offen und zukunftsorientiert jene Aspekte des Themas „Vater Werden / Vater Sein“ zu besprechen, die sie für sich als besonders wichtig betrachten.

Kursleitung: Thomas Colberg & Thomas Scharmann, Väter mit sozialpädagogischer/psychologischer Grundausbildung

Termine: 4 Abende jeweils 1,5 Stunden, Termine auf Anfrage

Kosten: 70 €

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Teilnehmerzahl: 8-10 Männer

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder schriftlich an pro familia Konstanz

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon/Fax 07531-813868,
Homepage: www.hebammen-im-team.de

KIEKU -BEGLEITUNG DURCH'S ERSTE LEBENSJAHR

KiEKu steht für Kinder-Eltern-Kurs.

Hier können Eltern durch begleitetes Zuschauen ihr Kind und seine eigene Art der Kommunikation und Entwicklung noch besser verstehen. Zusammen singen und spielen erweitert den gemeinsamen Erlebnisraum, gibt Anregungen für die Alltagsgestaltung und unterstützt eine fröhliche, lebendige Verbundenheit zwischen Kindern und Eltern. Informationen zu verschiedenen Themen im 1. Lebensjahr (Stillen und Ernährung, Schlafen, Zahnen, Umgang mit kleinen Infekten, Entwicklung des eigenen Willens, Eltern sein - Paar bleiben ...) und ein Austauschen mit anderen Eltern stärkt das Vertrauen in die eigene Intuition.

Kinder haben die Möglichkeit, in einer vorbereiteten Umgebung ihr freies Spielen und Entdecken zu entfalten, freuen sich über immer wiederkehrende Rituale und sammeln neue Erfahrungen, um allmählich die Welt gemeinsam mit anderen Kindern zu erforschen und immer mehr eigenständige Lernerfahrungen zu machen. Der Kurs ist u.a. geprägt durch die Grundgedanken der Kleinkindpädagogik von Emmi Pickler und dem Fit-Konzept von Remo H. Largo. Ein Elternabend führt in das Kurskonzept ein und gibt Möglichkeit für Fragen und ein erstes Austauschen.

Kursleitung: Michaela Klinkenberg, Hebamme und Systemische Familientherapeutin, Mutter von 4 Kindern

Zeitlicher Umfang: Kurs I ab dem 4. Lebensmonat, 1 Elternabend und 8 Vormittage, je 1,5 Std., Folgekurse bis ca. 15 Monate möglich

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse

Anmeldung: möglichst frühzeitig in der Hebammenpraxis Mainaustraße oder per E-Mail: michaela.klinkenberg@web.de

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

GEBURTS-NACH-BEREITUNG

Ein Kurs für Frauen/Paare mit einer belastenden Geburtserfahrung.

In jedem Leben gibt es Situationen, in denen wir Belastendes mehr oder weniger gut verarbeiten oder verdrängen. Eine Geburt gehört, vor allem beim ersten Kind, zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Leben von Müttern, Vätern und Kindern. Eine schwierige Geburt prägt sich tief ein und kann, manchmal erst Jahre später, zum Beispiel die Eltern-Kind oder die Paar-Beziehungen belasten, oder wir spüren, dass wir Schuld- und Versagensgefühle einfach nicht vergessen können.

In diesem Kurs soll Raum sein, um schwierige Geburtserfahrungen, eine Kaiserschnitt- oder Saugglockengeburt und verletzte Weiblichkeit zu verarbeiten. Der Fokus des Kurses liegt darauf, innere Bilder, Rituale oder Symbole zu finden, um sich mit dem Erlebten zu versöhnen, Beschwerendes loslassen zu können und neue Ressourcen und Stärken für die Zukunft zu entwickeln. Mit kreativen und meditativen Methoden können die Erfahrungen noch einmal bewusst Raum finden, um dann verabschiedet werden zu können.

Kursleitung: Michaela Klinkenberg, Hebamme und Systemische Familientherapeutin, und Sigrid Tomberg, Systemische Supervisorin, Traumatherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin

Einzelberatungen sind bei beiden Referentinnen möglich.

Termine: auf Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse

Anmeldung: Michaela Klinkenberg, E-Mail: michaela.klinkenberg@web.de oder Sigrid Tomberg, E-Mail: sigrid.tomberg@t-online.de

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN KONSTANZ (SKF) IN KOOPERATION MIT DEM BILDUNGSZENTRUM KONSTANZ

*Theatergasse 1, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23891,
E-Mail: beratung@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de*

„...UND DANN IST PLÖTZLICH ALLES GANZ ANDERS“

Kurs für Schwangere und Frauen mit kleinen Kindern, die in einer schwierigen Situation mit ihrem Partner leben oder von Trennung betroffen sind.

Zeitlicher Umfang/Termine: 10 x jeweils freitags 10-12 Uhr (findet zweimal jährlich statt)

Ort: Bildungszentrum Konstanz, Münsterplatz 11

Kosten: keine

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Anmeldung: Bildungszentrum Konstanz, Telefon 07531-17626

ERNÄHRUNG

AOK-DIE GESUNDHEITSKASSE HOCHRHEIN-BODENSEE

Inselgasse 30, 78462 Konstanz, Telefon 07531-283-816, E-Mail: monika.fassl@bw.aok.de, Homepage: www.aok-bw.de/hrb

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Individuelle Ernährungsberatung für AOK-Versicherte rund um die Ernährung während der Schwangerschaft, Stillzeit, Babyernährung, Einführung von Beikost, Essen am Familientisch

LANDESINITIATIVE BEKI - BEWUSSTE KINDERERNÄHRUNG

Elisabeth Auer, Beki-Koordination im Landkreis Konstanz

LRA - Amt für Landwirtschaft

Winterspürer Str. 25, 78333 Stockach, Telefon 07531-8002942,

E-Mail: elisabeth.auer@landkreis-konstanz.de, Homepage: www.beki-bw.de



Sprechzeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr

Das Ziel der Landesinitiative Bewusste Kinderernährung des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum ist die Verbesserung der Ernährungsweise unserer Kinder und Jugendlichen. Außerdem soll die Selbständigkeit der Kinder gefördert und die Ernährungskompetenz der Eltern gestärkt werden.

Die Beki-Koordinatorin im Amt für Landwirtschaft Stockach betreut und koordiniert die Initiative im Landkreis Konstanz.

Angebot: Informationen und praktische Tipps zur bewussten Ernährung von Kleinkindern (ab 6 Monaten), Kindergartenkindern und Schulkindern bis 12 Jahre. Fachfrauen für Kinderernährung informieren in Elternveranstaltungen in Kindergärten/-tagesstätten, Kleinkindgruppen und in Schulen, bieten Workshops zum Thema "Babys erster Brei" für junge Eltern an und führen erlebnis- und praxisorientierten Unterricht in Schulen von Klasse 1-6 durch.

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG – NICOLE LUKOSCHEK

Dornierstr. 126, 88048 Friedrichshafen, Telefon 07541-8110394, Mobil 0177-4444295,

E-Mail: nicole.lukoschek@move-it-fn.de, Homepage: www.move-it-fn.de

Ernährungstrainerin, Jazz-Tanz-Pädagogin, Fit Kid's Instructor, DTB-Kursleiterin, Aqua-Fitness-Trainerin

Allgemeines Angebot: Ernährungsbildung & Ernährungserziehung für Babys, Kinder und Jugendliche, Fit mit Baby, Fit Kid's, Fit Teen's, Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Ältere, Aqua-Fitness Wirbelsäulengymnastik, Aqua-Fitness Senioren/Schwangere, Ernährungsberatung

EINFÜHRUNG DER BEIKOST – BABYS 5-11 MONATE

Zeitlicher Umfang/Termine: 1,5 Stunden, Termin auf Anfrage

Ort: auf Anfrage

Kosten: 8 € inkl. Unterlagen

Anmeldung: Telefon 07541-8110394, E-Mail: nicole.lukoschek@move-it-fn.de

JETZT ESSE ICH MIT - KINDER 1-3 JAHRE

Zeitlicher Umfang/Termine: 1,5 Stunden, Termin auf Anfrage

Ort: auf Anfrage

Kosten: 8 € inkl. Unterlagen

Anmeldung: Telefon: 07541-8110394, E-Mail: nicole.lukoschek@move-it-fn.de

ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Zeitlicher Umfang/Termine: 1,5 Stunden, Termin auf Anfrage

Ort: auf Anfrage

Kosten: 8 € inkl. Unterlagen

Anmeldung: Telefon 07541-8110394, E-Mail: nicole.lukoschek@move-it-fn.de

FELDENKRAIS

GISELA ZETZSCHE

Krankengymnastikpraxis Mainaustr. 50, 78464 Konstanz, Telefon 07531-66163

Angebot: Feldenkrais (Einzelstunden), Feldenkrais-Gruppe *Bewusstheit durch Bewegung*, Funktionale Integration (Einzelstunden)

Sie lernen durch einfache und leichte Bewegungen Ihren Körper besser wahrzunehmen, sich leichter und ökonomischer zu bewegen und gerade in der Schwangerschaft mit der veränderten Statik besser zurecht zu kommen.

Bewegungsfunktionen werden durch die Hand der Feldenkraispädagogin vermittelt. Dadurch können neue Bewegungsmuster integriert werden.

Zeitlicher Umfang/Termine: Einzelstunden nach Vereinbarung, Gruppen dienstags 18-19 Uhr und 19.30-20.30 Uhr, donnerstags 10-11 Uhr

FRÜHSTÜCK FÜR SCHWANGERE

DIAKONISCHES WERK

KONSTANZ

*Gottlieberstraße 25, 78462 Konstanz, Telefon 07531-915050,
E-Mail: schwangerenberatung.konstanz@diakonie.ekiba.de,
Homepage: www.diakonie-radolfzell.de*

Frühstückstreff für Schwangere, Mütter und Alleinerziehende mit den Themen Erfahrungsaustausch, Tipps und Infos, Fragen der Erziehung, Mütterberatung

Termine: 14-tägig mittwochs 10-12 Uhr (ungerade Kalenderwoche)

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

SINGEN

Worblinger Str. 26, 78224 Singen, Telefon 07731-86080

FRÜHSTÜCK FÜR MÜTTER/WERDENDE MÜTTER

Frühstück, Informationsangebote, Austausch mit anderen Müttern

Kinder können mitgebracht werden

Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 6 Jahren im Kindergarten

Termine: jeden 2. Mittwoch, 8.30-10.30 Uhr

Ort: Markuskinderhaus Singen, Worblingerstr. 30

Kosten: keine

Anmeldung: Telefon 07731-86080

GEBURTSVORBEREITUNG UND HAPTONOMIE

Die Kosten für Geburtsvorbereitungskurse werden weitestgehend von der Krankenkasse übernommen. Bei Paarkursen ist in der Regel eine Eigenbeteiligung zu leisten.

ROSALBA CAVALLESE-KRAMER

*Hebammenpraxis Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-822677,
E-Mail: Rosalba@onlinehome.de*

GEBURTSVORBEREITUNG

In diesem Kurs können sich Schwangere kennen lernen und neue Kontakte knüpfen. Inhaltlich geht es um die Atemtechnik, Hilfe bei Beschwerden, Ablauf der Geburt, Möglichkeiten der Hilfe bei der Geburt, Unterstützung der Partner bei der Geburt, Wochenbett, Stillen, u.v.m.

Termine: nach Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen

Anmeldung: Telefon 07731-822677

ALEXANDRA EICHINGER

*Im Winkel 18, 78333 Stockach-Wahlwies, Telefon 07771-929387,
Homepage: www.hebamme-eichinger.de*

GEBURTSVORBEREITUNG

Zeit für sich und das Ungeborene, Kennenlernen von Paaren in gleicher Situation, Erspüren des Beckenbodens mit Übungen, Schwangerschaftsgymnastik, Themen wie: Ernährung in der Schwangerschaft, Geburtsstellungen, Partnermassagen, geburtsunterstützende Atmung, Sinn des Geburtsschmerzes verstehen, Veränderungen im Wochenbett, das Neugeborene

Zeitlicher Umfang/Termine: 7x2 Stunden von 19-21 Uhr mit 3 Partnerabenden

Ort: Wahlwies

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen, Unkostenpauschale von 15 €, Partnergebühr 10 € pro Abend

INGRID FRECH

*Hebammenpraxis Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-25513,
E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de*

GEBURTSVORBEREITUNG

Zeitlicher Umfang/Termine: 7 Abende à 2 Stunden, Mittwoch 20-22 Uhr

Ort: Dacherstraße 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-25513, E-Mail: info@frechehebamme.de

Sonstiges: dieser Kurs beinhaltet einen Partnerabend, die Gebühr beträgt 11 € und wird nicht von der Kasse erstattet

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE

Jede Schwangerschaft ist eine Wendezeit. Der Familienkörper verändert sich. Aus Paar wird Familie, und in ein bestehendes Familiensystem kommt noch jemand hinzu. Im Geburtsvorbereitungskurs für Paare besteht die Möglichkeit, den Prozess gemeinsam zu erleben und zu gestalten, sich in dieser innigen, sensiblen Zeit besonders nahe zu sein. Dabei haben beide Partner ihren Platz, ihre Aufgaben und ihre Rolle.

Inhalte: Die körperlichen Veränderungen der Frau wahrnehmen und Möglichkeiten für die Geburt erkennen. Die Geburt verstehen und Gebärpositionen üben, Entspannung und Entspan-

nungshilfen kennen lernen und für die weitere Schwangerschaft und die Geburt nutzen. Den Atem erfahren und geburtsunterstützende Atmung üben. Den Sinn des Geburtsschmerzes verstehen und dazu mentale, positive Kraft entwickeln. Die Ängste vergleichen und an den richtigen Platz setzen, Kontaktaufnahme zum ungeborenen Kind herstellen und sich auf die Ankunft des Kindes vorbereiten, Veränderungen planen, Stillvorbereitung, Paare in gleicher Situation kennen lernen und sich austauschen.

Der Paarkurs wird am Wochenende angeboten, da die kompakte Zeit eine intensive Arbeit ermöglicht.

Zeitlicher Umfang: 14 Std. an einem Wochenende, wird einmal pro Monat angeboten

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: die Kosten der Frau übernimmt in der Regel die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Lehrhebamme Erwachsenenbildnerin
Katharina Sprenger, Hebamme
Caroline Rapp-Storz, Hebamme, Kinderkrankenschwester

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN

Nicht immer wollen oder können Paare einen gemeinsamen Kurs belegen. Mit diesem Kurs können Frauen die Zeit der Schwangerschaft bewusster gestalten. Körperwahrnehmungen, Atmung und Entspannungsübungen helfen dabei. Die Informationsanteile lassen ein Verständnis für die Geburt entstehen. Im Austausch über Ängste und Geburtsschmerz kann sich eine mentale, positive Kraft entwickeln. Die zwei Partnerabende sind konzentrierte Abende, um den Partnern möglichst viel Wissen über die Geburt und ein breites Handlungsrepertoire zur Geburtsunterstützung zu geben. Vertieft wird dies mit Übungen zu Gebärlagen. Der dritte Partnerabend widmet sich dem Wochenbett und dem Stillen.

Zeitlicher Umfang/Termine: 7 Abende à 2 Stunden, davon 2-3 Partnerabende (Dienstags 18-20 Uhr)

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: die Kosten übernimmt in der Regel die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

HAPTONOMISCHE BEGLEITUNG DES KINDES IN DER SCHWANGERSCHAFT

Der erste Sinn des Kindes im Uterus ist der Tastsinn. Über Berührung mit den Händen und dem Herzen können Eltern Kontakt zu ihrem ungeborenen Kind aufnehmen. Sie bestärken es und geben ihm eine Basis, ein Ur-Vertrauen. In haptonomischen Einzelsitzungen wird diese Kontaktaufnahme geübt. Wohltuende Nebeneffekte sind Atemsynchronisation, Entspannung, gute Lage des Kindes im Uterus und steigende Schmerztoleranz.

Therapeutin: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Haptotherapeutin

Zeitlicher Umfang: 3-4 Einzelsitzungen ab der 28. Schwangerschaftswoche

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

HEBAMMENPRAXIS PETRA HARDER

Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-29661,

E-Mail: petraharder@t-online.de

Zeitlicher Umfang: 6 Abende à 2 Stunden, der 3. und 4. Abend als Paarabend, ein Nachtreffen

Kosten: 15 € Eigenanteil, 10 € Partnerbeitrag pro anwesenden Abend

Anmeldung: Telefon 07731-29661, E-Mail: petraharder@t-online.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Hebammen: Esther Ruthe, Christiane Schnur, Michaela Klinkenberg in Zusammenarbeit mit Marietta Fritz (Yoga), Ulrike Horrер (Wickel), Cordula Schnaudigel (Beckenboden)

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon: 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Telefonische Sprechzeiten: Montag und Mittwoch 11.15-13 Uhr

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN

Im Geburtsvorbereitungskurs werden Themen wie Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Wochenbett, Elternsein und das Leben mit dem Neugeborenen besprochen. Dazu kommen Übungen zur Atemwahrnehmung, Entspannung und Körpererfahrung mit der Absicht, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Durch den Kontakt in der Kursgruppe haben Schwangere und ihre Partner Gelegenheit Ängste, Befürchtungen, Hoffnung und Freude mit anderen werdenden Eltern zu teilen. Werdende Väter erhalten Anregungen, wie sie ihre Partnerin bei der Geburtsarbeit unterstützen und ein gemeinsames Familien-Wochenbett gestalten können.

Zeitlicher Umfang/Termine: 7 Abende, 18-20 Uhr, davon 2 mit Partner (optional einmal als Partner Samstagvormittag)

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE – EIN WOCHENENDE

Der Wochenendkurs beinhaltet dieselben Themen wie ein fortlaufender Geburtsvorbereitungskurs, bietet aber in den Pausen zusätzlich Gelegenheit zum Austausch. Paare, die unter der Woche verhindert sind, einen Kurs zu besuchen, haben so die Möglichkeit, sich gemeinsam auf Geburt und Wochenbett vorzubereiten. Paare, die schon ein oder mehrere Kinder haben,

nehmen sich eine Auszeit aus dem laufenden Familienbetrieb, in der sie ihre Aufmerksamkeit ein Wochenende lang ganz der aktuellen Schwangerschaft widmen können.

Termine: Fr 19-22 Uhr, Sa 9.30-12.30 und 14-17 Uhr, So 09.30-12.30 Uhr, an einem Abend der Folgewoche 20.15-22.15 Uhr Stillabend

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN AB DEM ZWEITEN KIND

Dieser kürzere Kurs richtet sich an Frauen, die bereits ein Kind geboren haben. Zeit für sich und die neue Schwangerschaft, vorangegangene Geburtserfahrungen und der Austausch über die Umstellung für die zukünftigen Geschwisterkinder sind Themen, die, abgerundet durch Atemübungen und Massagen, den Schwerpunkt bilden. Auf Wunsch findet ein zusätzlicher Abend als Paarabend statt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 4 Abende, einmal wöchentlich, 18-20 Uhr, auf Wunsch 5. Abend mit Partner oder Geschwisternachmittag möglich

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

HAUSGEBURT

In der Schwangerschaft nehmen wir uns viel Zeit für ein gegenseitiges Kennenlernen, auch um durch den Einblick in unsere Arbeitsweise eine gute Vertrauensbasis zu schaffen. Paare, die sich für eine Hausgeburt entscheiden, begleiten wir im Team. Diese Art zu arbeiten ermöglicht es uns, bei der Hausgeburt immer zu zweit anwesend zu sein. Wichtig ist uns, den werdenden Eltern die Möglichkeit zu geben, ihr Kind in einer vertrauten Umgebung und intimen Atmosphäre zur Welt zu bringen.

Interessierte können zu einem unverbindlichen Erstgespräch direkt mit uns Kontakt aufnehmen oder einen unserer Informationsabende besuchen.

PRO FAMILIA SINGEN

*Feuerwehrstr. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-61120, Fax 07731-12585,
E-Mail: singen@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/singen*

„KUGELRUND“ GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE FÜR JUGENDLICHE SCHWANGERE - EIN PROJEKT DER PRO FAMILIA SINGEN

Projekte zur Prävention von Teenager-Schwangerschaften sind immer wieder Thema in der sexualpädagogischen Arbeit von pro familia. Gleichzeitig ist es von großer Wichtigkeit, Angebote für die jungen Frauen zu machen, die sich trotz oder vielleicht gerade weil sie noch sehr jung sind, für ein Kind entscheiden.

Von einem herkömmlichen Geburtsvorbereitungskurs fühlen sich die Jugendlichen nicht angesprochen, haben Befürchtungen bevormundet zu werden und in einer Gruppe mit älteren Schwangeren ihre Bedürfnisse nicht einbringen zu können.

Im Unterschied zu „älteren Schwangeren“ haben sie noch keine Routine mit gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, weniger Erfahrungen und geringeres Wissen über körperliche Vorgänge; und sie setzen sich damit auch nicht unbedingt auseinander (z.B. mit entsprechender Literatur). Gleichzeitig sind sehr junge Frauen unbekümmerter, sorgloser und lassen auch so große Ereignisse wie eine Geburt eher auf sich zukommen.

Darüber hinaus haben jugendliche Schwangere eine Vielfalt an Problemen und benötigen mehr als Geburtsvorbereitung. Die pro familia Studie zu Jugendschwangerschaften stellt fest, dass „...das Vorkommen von Jugendschwangerschaften stark vom sozialen Hintergrund abhängig ist, denn minderjährige Schwangere sind nicht nur im Hinblick auf die Schulbildung benachteiligt“ (pro familia Studie zu Jugendschwangerschaften).

Die Partnerschaften sind selten stabil und die häufig auch sehr jungen werdenden Väter nicht in der Lage ihre Partnerin zu stützen. Meist lebt die Jugendliche noch zu Hause und ist von den Eltern abhängig, sowohl finanziell, als auch emotional, d.h. der Ablöseprozess vom Elternhaus, das Erwachsenwerden muss parallel zur Einstellung auf die neue Mutterrolle bewältigt werden. Konflikte haben dabei nicht nur die Schwangeren, sondern auch die „zukünftigen Großeltern. Zudem ist die Wohnsituation bei den Eltern im Normalfall nicht von Dauer, d.h. auch Wohnungssuche und Umzug müssen in der Schwangerschaft stattfinden.

92 % (pro familia Studie) der Jugendschwangerschaften sind ungeplant und durchkreuzen somit Schul- oder Ausbildungspläne, bzw. in manchen Fällen scheinen sie das Problem zu lösen, keine Zukunftspläne zu haben.

Mit dem Geburtsvorbereitungskurs „Kugelrund“ geht die pro familia Singen auf die besondere Lage der jugendlichen Schwangeren ein, bietet einen zuverlässigen und langfristigen Kontakt an und versucht die Teilnehmerinnen in eine Gruppe einzubinden. Durch die feste Gruppenstruktur haben die Schwangeren Zeit, Vertrauen zu gewinnen und im Idealfall entwickeln sich dauerhafte unterstützende Beziehungen zwischen den Teilnehmerinnen. Die Kursstruktur erfordert ein Mindestmaß an Zuverlässigkeit und schon dies durchzuhalten, stellt für manche der jungen Frauen eine Herausforderung und somit eine Vorbereitung auf die kommende Zeit mit einem Säugling dar.

Im Juni 2007 startete der erste Kugelrundkurs mit sechs Frauen zwischen 16 und 20 Jahren, inzwischen laufen die Anmeldungen für den siebten Kurs. 24 Kinder wurden inzwischen geboren, weitere sechs junge Frauen stehen kurz vor der Geburt.

Die Nachtreffen mit den Babys, von denen zwei pro Kurs stattfinden, dienen unter anderem auch der Kontaktpflege zwischen den jungen Müttern, der Alltag mit Baby wird thematisiert und Fragen zu Säuglingspflege, Stillen oder auch zur Verhütung können abgeklärt werden. Die pro familia Mitarbeiterinnen bekommen hierbei auch einen Blick auf die Beziehung zwischen Mutter und Kind, auf Ernährungsprobleme und auf soziale Schwierigkeiten und können bei Bedarf weitere Hilfsmöglichkeiten vermitteln.

Die Versorgung der Babys ist in den allermeisten Fällen gut und die Kinder entwickeln sich altersgemäß. Doch fast alle jungen Mütter klagen über Einsamkeit und die hohe Belastung durch das Kind. Die Beziehungen zu den Partnern sind in vielen Fällen nicht stützend, und nicht sel-

ten sind die jungen Frauen inzwischen allein erziehend. Ursprüngliche Pläne zur (Wieder-)aufnahme einer Ausbildung oder Berufstätigkeit werden in den meisten Fällen verschoben. Diejenigen, die von ihren Herkunftsfamilien unterstützt werden, haben es wesentlich leichter, weitere Pläne zu verwirklichen.

Wenn Jugendliche schwanger werden, geht man in unserem Kulturkreis davon aus, dass dies ungeplant und ungewollt ist. Wenn sich die Jugendliche für das Kind entscheidet, so steht diese Teenagerschwangerschaft der allgemeingültigen Vorstellung eines gelungenen Lebensweges junger Frauen gegenüber: zuerst die schulische/berufliche Ausbildung, dann eine Kinderphase. Die jugendlichen Mütter wählen einen schwierigen Weg, wovon sie bei der Entscheidung meist noch nichts wissen. Doch die Aufgabe der Gesellschaft ist es, auch diese jungen Familien willkommen zu heißen und ihnen den Weg nicht zusätzlich zu erschweren.

ANNE SCHUHMANN

*Hebamme, Leinerstr. 23, 78462 Konstanz, Telefon 07531-380873,
E-Mail: info@hebamme-konstanz.de, Homepage: www.hebamme-konstanz.de*

GEBURTSVORBEREITUNG

Vorbereitung auf die Geburt, Informationen über den Geburtsverlauf, Wochenbett und Stillen, Entspannung, Atmung,

Zeitlicher Umfang: 7 Abende à 2 Stunden, ein Abend mit Partner

Ort: Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung: Telefon 07531-380873

HEBAMMENPRAXIS WERBUNAT, SILCA WERBUNAT

*Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (privat: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz),
Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de,
Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de*

GEBURTSVORBEREITUNG: FRAUENKURS MIT ZWEI PARTNERTERMINEN

Termine: auf www.hebammenpraxis-werbunat.de

Zeitlicher Umfang: 7 Doppelstunden

Ort: Hebammenpraxis Werbunat, Rosgartenstrasse 14, 78462 Konstanz

Kosten: werden von den Krankenkassen übernommen

Anmeldung: Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de

HEIKE ZUMKEHR

Stifterstr. 19, 78467 Konstanz, Telefon 07531-75520, E-Mail: h.b.zumkehr@versanet.de

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Eltern werden – Eltern sein... ist eine aufregende Sache. Ein Kind bekommen, es groß werden sehen, es erziehen und begleiten ist eine großartige Herausforderung. Alle Eltern wollen diese Aufgabe gut machen. Die Geburt ist für Frau und Mann ein bedeutendes Ereignis und es ist gut, sich gemeinsam darauf vorzubereiten. In diesem Kurs sollen werdende Eltern auf die Geburt und das Eltern sein vorbereitet werden. Daher ist dieser Kurs für Paare ausgelegt. Es werden wichtige Themen rund um die Geburt und den Beginn der Elternschaft besprochen. Der Kurs wird durchgeführt von Heike Zumkehr, Hebamme und Krankenschwester, Mutter von 2 Kindern und Achim Weise, Dipl. Sozialpädagoge, Leiter des Albert-Schweitzer Kinderhaus, Vater von 4 Kindern.

Termine: der Kurs findet jeweils mittwochs um 19.30 Uhr statt

Zeitlicher Umfang: 7 Abende mit ca. 2 Stunden

Ort: Albert- Schweitzer Kinderhaus, Berchenstr. 36, 78467 Konstanz

Kosten: 50 €

Anmeldung: Heike Zumkehr, Stifterstr. 19, 78467 Konstanz, Telefon 07531-75520

HOMÖOPATHIE

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

DIE HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

In diesem Kurs wird die erfolgreiche Anwendung der wichtigsten homöopathischen Arzneien bei akuten Erkrankungen vermittelt. Sie erfahren Grundwissen über die Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie und lernen Arzneimittel und Dosierung kennen bei Erkältungskrankheiten, Verletzungen und Magen-Darm-Erkrankungen. Das Erlernte wird anhand von Fallbeispielen und Übungsfällen vertieft.

Kursleiterin: Barbara Böttcher, Heilpraktikerin

Zeitlicher Umfang: 3 Abende à 1,5 Stunden

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 40 € inkl. Skript

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

IMPFFEN – PRO UND CONTRA

Wenige Wochen nach der Geburt eines Kindes werden die Eltern vor die Entscheidung gestellt, ob ihr Kind geimpft werden soll. Es werden bestimmte Impfungen zu bestimmten Zeitpunkten empfohlen, aber die Entscheidung, ob, was und wann geimpft wird, tragen die Eltern. Dieser Vortrag soll Ihnen Informationen über das Impfen im allgemeinen und über die einzelnen Impfungen liefern, um die Entscheidung zu erleichtern.

Kursleiterin: Barbara Böttcher, Heilpraktikerin

Zeitlicher Umfang: Vortrag, 2 Stunden

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207 b, 78464 Konstanz

Kosten: 3 €

Anmeldung: Tel 07531-34908, E-mail: mail@hebamme-friese-berg.de

PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE, HEIKE IBACH

*Wessenbergstr.8, 78462 Konstanz, Telefon 07531-915534, E-Mail: h.ibach@online.de,
Homepage: www.homoeopathie-praxisinfo.de*

Telefonsprechzeiten: Mo und Mi 8-9 Uhr, Di und Do 14-15 Uhr

Allgemeines Angebot: Klassische Homöopathie, Stoffwechselregulierung nach dem metabolic-balance-Programm, Dorn-Behandlung

Veranstaltungstermine können Sie unter 07531-915534 einholen.

KINDER HOMÖOPATHISCH BEHANDELN

Mit der Homöopathie haben wir gerade bei Kindern die Möglichkeit sanft und nebenwirkungsfrei zu behandeln. Dabei bietet sie die Chance frühzeitig zu behandeln, oft schon bevor sich Krankheiten manifestiert haben, und sie unterstützt das Kind in seiner körperlichen und geistigen Entwicklung. Anhand von Fallbeispielen akuter und chronischer Erkrankungen zeigt Ihnen der Vortrag, wie eine homöopathische Behandlung im Kindesalter aussehen kann. Bei Kindern ist die Mitarbeit und die Beobachtung durch die Eltern von großer Bedeutung. Sie erfahren, was sie als Eltern zu einem erfolgreichen Therapieverlauf beitragen können. Weiterhin werden Themen wie Allergien und Impfungen besprochen.

Zeitlicher Umfang: ein Termin 1,5 Stunden

Ort: Kindergärten oder VHS-Veranstaltungen

KINDERTANZ

FAMILIENWERKSTATT ENGEN

*Im Weihengrund 54, 78234 Engen, Telefon 07733-6573,
E-Mail: brigitte-bernhard.dietrich@web.de, Homepage: www.familienwerkstatt-engen.de*

In der Familienwerkstatt Engen finden Kurse und Veranstaltungen für die ganze Familie aus den Bereichen Freizeit, Kultur, Bildung, Gesundheit und Fitness statt.

KREATIVER KINDERTANZ

Wir rollen, springen und schweben durch den Raum. Sind mal schnell, mal langsam; mal laut mal leise. Gemeinsam entdecken wir unsere persönlichen Ausdrucksformen und entwickeln eigene Tänze in freier oder festgelegter Form. Nebenbei verbessern wir auf spielerische Weise unser Körper- und Raumgefühl, das Selbstvertrauen und unsere Kommunikationsfähigkeit.

Kursleitung: Iris Paffen, www.kreativer-tanz-iris-paffen.de

Termine: montags 16-17 Uhr für Kinder von 4-6 Jahren,
17-18 Uhr für Kinder von 7-9 Jahren
mittwochs 15-16 Uhr für Kinder von 8-10 Jahren,
16-17 Uhr für Kinder von 4-6 Jahren

Ort: montags in der Familienwerkstatt in Engen, mittwochs in Wahlwies

Kosten: monatlich 28 €

Anmeldung: Telefon 07771-62504, E-Mail: paffen@web.de

KLEINKINDER

AWO-ELTERN SCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

*AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen
Telefon 07731-958050, Fax 07731-958099, E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de*

SPIELEN MIT KLEINKINDERN

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1-2 Jahren bieten wir Spielen mit Kleinkindern an. Diese Kursreihe von 6 Spieltreffen und 2 Elternabenden bietet sich als Anschluss ans PEKiP an, baut aber nicht zwingend darauf auf. Im Mittelpunkt steht das schon etwas aktivere Kleinkind, das sich selbst und seine Umwelt entdecken möchte. Auch gibt es hilfreiche Tipps und Anregungen für Eltern.

Zeitlicher Umfang: in der Regel 2 Elternabende und 8 Spieltreffen

Ort: neue Kurse werden fortlaufend in Konstanz, Singen, Gottmadingen und Radolfzell angeboten

EIGENSINN - SPIELRAUMGRUPPE

Döbelestr. 25, 78467 Konstanz, Telefon/Fax 07531-365343, E-Mail: eigensinn@hotmail.de

Im SpielRaum können Kinder im Altern zwischen 6 und 18 Monaten selbst bestimmt ihre Umgebung wahrnehmen und erforschen. Die Initiative zu Bewegungsexperimenten mit den angebotenen Kriech-, Kletter- und Balanciergeräten und zum Erforschen der Spielgegenstände liegt ausschließlich beim Kind. Die Eltern sollen durch Beobachtung die Bedürfnisse, die kindliche Kommunikation und die enorme Lernerfahrung Ihres Kindes besser verstehen lernen und dadurch das Vertrauen erlangen, dass Ihr Kind aus eigener Motivation und Kraft sein Ziel erreicht.

Kursleitung: Christin Hieke, Montessori-Pädagogin, Spielgruppenleiterin (CH), Ausbildung zur Pikler-Pädagogin

Zeitlicher Umfang: vormittags 10 x 60 Min und 3 Gesprächsabende

Ort: Schneckenburgstr. 11, Riether-Areal, 78464 Konstanz

Kosten: 118 €

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

KRABELGRUPPE GLÜCKSKINDER FÜR KINDER VON 12-24 MONATEN

Singen, Spielen, Spaß, Neugierde - das sind wichtige Dinge im Leben von Kleinkindern. Darauf lassen wir uns ein und wollen diesen Erfahrungs- und Bewegungsdrang mit verschiedenen Bewegungsabläufen wie Turnen, Tanzen, Singspiele, Matschen, Klettern, Verstecken, Spüren unterstützen. Auch ist Zeit für Austausch und Information der Eltern.

Kursleitung: Christine König, Erzieherin, Spielgruppenleiterin und Mutter von 4 Kindern

Zeitlicher Umfang: 8 x 75 Min (1 x wöchentlich)

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 70 €

MUSIK

EDUCULTURA GMBH

Postfach 100661, 78406 Konstanz, Telefon 07531-2845588,
E-Mail: info@educultura.com, Homepage: www.educultura.com

Allgemeines Angebot: Musikprojekte und Kurse für Schwangere und Eltern mit Kleinkindern, Musikferien in Italien für Familien

aktuelle Angebote siehe: www.educultura.com

IRMTRAUD FALLER, TANZ-/ THEATER- UND MONTESSORIPÄDAGOGIN

Gottlieberstr. 23, 78462 Konstanz, Telefon/Fax 07531-389408,
E-Mail: ifaller@senplates.de

Die ersten Töne...

Im Mutterleib waren eingebettet in Wasser. Wie können wir eine klingende Erfahrungswelt für kleine Kinder erschaffen? Wie uns selbst zum Klingen bringen? Gesang, Lieder, selbstgebaute Instrumente und Materialien werden in spielerischer Weise mit den Kindern sinnlich erfahren.

Kursleitung: Irmtraud Faller, Tanz-, Theater- und Montessoripädagogin, Entwicklung und Eigenbau von Musikinstrumenten

FAMILIENWERKSTATT ENGEN

Im Weihengrund 54, 78234 Engen, Telefon 07733-6573,
E-Mail: brigitte-bernhard.dietrich@web.de, Homepage: www.familienwerkstatt-engen.de

In der Familienwerkstatt Engen finden Kurse und Veranstaltungen für die ganze Familie aus den Bereichen Freizeit, Kultur, Bildung, Gesundheit und Fitness statt.

MUSIKIDS

MusiKids fördert die ganzheitliche Entwicklung des Kleinkindes durch Musizieren. Körper, Geist und Seele sind im Einklang. Wichtig dabei ist: MusiKids hilft vor allem den Eltern von heute, die Fähigkeiten ihrer Kinder auch zu Hause zielgerichtet zu fördern und zu entwickeln. MusiKids bedeutet mehr als nur Spielen mit dem Kind, es ist ein gezieltes und intensives Lernen.

ab 18 Monaten

Kursleiterin: Sabine Knaus, www.musikschule-froehlich.de/knaus

Termine: freitags, 16-16.45 Uhr

Anmeldung: Sabine Knaus, Telefon 07733-977266

PEKiP (PRAGER ELTERN KIND PROGRAMM)

AWO-ELTERNSCHULE IM LANDKREIS KONSTANZ

AWO Kreisverband Konstanz, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen,
Telefon 07731-9580-50, Fax 07731-9580-99,
E-Mail: elternschule@awo-konstanz.de



Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsvergnügen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm. Ein wichtiges Bedürfnis des Säuglings ist es, mit seinen Bezugspersonen in Kontakt zu treten und mit ihnen zu spielen. Es ist beeindruckend, zu beobachten, wie früh ein Baby seine Umwelt wahrnimmt und sie zu begreifen versucht, indem es Dinge betastet, untersucht und mit seinen wachsenden Sinnen spielerisch erfährt. Dieser Kurs möchte Sie anregen, intensiver mit Ihrem Baby in Kontakt zu treten. Sie erhalten vielseitige Anregungen, mit Ihrem Kind zu spielen. Ihr Baby kann bei diesen Spielen vieles alleine machen und es kann selbst bestimmen, wann und wie lange es spielen möchte.

Alter der Kinder: PEKiP/1 ab 8 Wochen bis 4 Monate
PEKiP/2 ab 5 Monaten bis 8 Monate
PEKiP/3 ab 9 Monaten (Termine nur auf Anfrage bei der Kursleiterin)

Zeitlicher Umfang: 2 Elternabende und 8 Spieltreffen

Ort: neue Kurse werden fortlaufend während des ganzen Jahres in Singen, Gottmadingen, Radolfzell und Konstanz angeboten

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar und es gibt 10 Punkte für den Elternpass

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ – ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

Luisenstr. 1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,
E-Mail: familie@ov-kn.drk.de, Homepage: www.ov-kn.drk.de

SPIEL- UND KONTAKTGRUPPE (VON 1-2 JAHREN)

Jedes der wöchentlich vorgesehenen Treffen gibt den Kindern die Gelegenheit, neue Umwelt-erfahrungen zu sammeln, ohne auf die schützende Nähe der Eltern verzichten zu müssen. Die Kinder entwickeln in der Gruppe erste Beziehungen zu Gleichaltrigen und sammeln so neue und wichtige Erfahrungen. Sie entdecken Gemeinsamkeiten und Unterschiede, erleben Freude am Miteinander und erweitern ihre Spiel- und Bewegungsräume. Mütter und Väter informieren sich im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin über aktuelle Themen rund um das Kind und die Elternschaft. Sie finden in der Gruppe Unterstützung und Entlastung für den Alltag. Eltern erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen, die dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechen und auch im Familienalltag Spaß machen. Die qualifizierte Spiel- und Kontaktgruppenleiterin des DRK leitet die Spielangebote an, lässt aber Platz für Bewegung, Phantasie und Kreativität.

Zeitlicher Umfang: 8 x 90 Minuten

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 60 Euro

Anmeldung: DRK OV Konstanz, s.o.

Für die Teilnahme in dieser Gruppe gibt es 2 Punkte für den Elternpass

PEKIP (PRAGER ELTERN KIND PROGRAMM)

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein auf den Prager Kinderpsychologen Prof. J. Koch zurückzuführendes Programm zur Förderung der ganzheitlichen Entwicklung des Kindes im ersten Lebensjahr. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele, auf den jeweiligen Entwicklungsstand abgestimmt. Die wöchentlichen Treffen werden von einer ausgebildeten PEKiP Gruppenleiterin durchgeführt.

Zeitlicher Umfang: 8 x 1,5 Stunden

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 70 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Für die Teilnahme dieses Kurses gibt es 10 Punkte für den Elternpass

FAMILIENWERKSTATT ENGEN

Im Weihengrund 54, 78234 Engen, Telefon 07733-6573,

E-Mail: brigitte-bernhard.dietrich@web.de, Homepage: www.familienwerkstatt-engen.de

In der Familienwerkstatt Engen finden Kurse und Veranstaltungen für die ganze Familie aus den Bereichen Freizeit, Kultur, Bildung, Gesundheit und Fitness statt.

PEKIP (PRAGER ELTERN KIND PROGRAMM)

Spiel- und Bewegungsvergnügen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm für Babys von 8 Wochen bis ca. 1 Jahr

Termine Anfängerkurs: dienstags und donnerstags, 9-10.30 Uhr

Termine Folgekurs: dienstags, 10.45-12.15 Uhr

Kursleiterin: Stefanie Anheier

Anmeldung: Stefanie Anheier, Telefon 07731-976166,

E-Mail: Stefanie.Anheier@t-online.de

RÜCKBILDUNGS- UND BECKENBODENGYMNASTIK

Die Kosten für Rückbildungsgymnastik werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

ROSALBA CAVALLESE-KRAMER

*Hebammenpraxis Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-822677,
E-Mail: Rosalba@onlinehome.de*

RÜCKBILDUNGS-/ BECKENBODENKURSE

In diesem Kurs sollen nach und nach die Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, wieder gekräftigt werden. Schwerpunkt liegt vor allem in der Beckenbodenarbeit.

Termine: auf Anfrage

Ort: Hebammenpraxis Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen

Anmeldung: Telefon 07731-822677

ALEXANDRA EICHINGER

*Im Winkel 18, 78333 Stockach-Wahlwies, Telefon 07771-929387,
Homepage: www.hebamme-eichinger.de*

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (AB 6 WOCHEN NACH DER GEBURT)

Meine besondere Aufmerksamkeit gilt dem Beckenboden, um späterer Inkontinenz vorzubeugen. Auch der Rücken, die Brustmuskeln, der Bauch und die Beine werden gekräftigt. Gerne benutze ich auch Übungen aus dem Yoga. Den Abschluss bildet eine Entspannungsübung, oder ich unterweise die Frauen in gegenseitiger Paarmassage. Die Säuglinge dürfen mitgebracht werden

Zeitlicher Umfang: 7 Abende 19-20.30, letzter Abend 19-20 Uhr

Ort: Wahlwies

Anmeldung: Telefon 07771-929387

INGRID FRECH

*Hebammenpraxis Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-25513,
E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de*

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK, BECKENBODENTRAINING

Termine: dienstags 10-11 Uhr, donnerstags 9-10 Uhr sowie 10-11 Uhr

Ort: Dacherstraße 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-25513, E-Mail: info@frechehebamme.de

Sonstiges: Gymnastik mit Musik und Babys

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,

Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,

Homepage: www.hebamme-friese-berg.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

RÜCKBILDUNG MIT KIND

Die Rückbildung beginnt 6-8 Wochen nach der Geburt mit leichten, stabilisierenden und aufbauenden Übungen. Die speziellen Übungen werden einzeln angeleitet, es soll aber sensibilisiert werden auf den Bedarf einer speziellen Gymnastik im gesamten ersten Jahr nach der Geburt und darüber hinaus. Im Rückbildungskurs mit Kind wird die besondere Lebenssituation aufgenommen. Welche Übungen kann eine junge Mutter mit Kind machen, wie kann das Kind integriert werden?

Einzelne Infotermine zur Anatomie und Physiologie vertiefen das Spürvermögen.

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme und diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ, Ausbilderin für Beckenbodenbewegungstherapeuten am FBZ Bensberg
Katharina Sprenger, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin

Termine: offener Kurs, immer dienstags 11-12 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: die Krankenkasse übernimmt 10 x 60 Min, Praxispauschale 25 €

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

RÜCKBILDUNG MIT KINDERBETREUUNG

Im Rückbildungskurs mit Kinderbetreuung bleibt der Fokus bei der Mutter. Die Kinder werden im Nebenraum durch eine erfahrene Kraft betreut.

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme und diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ, Ausbilderin für Beckenbodenbewegungstherapeuten am FBZ Bensberg
Katharina Sprenger, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin

Termine: fester Kurs, dienstags 9.30-11 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: übernimmt in der Regel die Krankenkasse

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

BECKENBODENGYMNASTIK FÜR FRAUEN JEDEN ALTERS

Beckenbodentraining - Gesundheitsvorsorge der intelligenten Art.

Power für den ganzen Tag - wie erhalte ich meine Vitalität, meine Spannkraft, meine Beweglichkeit, meine körperliche Erlebenswelt? Die Arbeit an den inneren Skelettmuskeln und den Muskeln der Beckenbodenregion sind nicht nur eine besonders gute Prophylaxe und Therapie bei Blasenschwäche, Senkungsbeschwerden und Inkontinenz sondern geben vitale Stärke, Energie und Spannkraft. Intensive Lektionen mit Entspannungs- und Massageanteil. Feste Kurse am Vormittag und Abend, teilweise mit Kinderbetreuung.

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme und diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ, Ausbilderin für Beckenbodenbewegungstherapeuten am FBZ Bensberg
Sandra Klering, Sporttherapeutin, diplomierte Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ

Zeitlicher Umfang/Termine: feste Kurse vormittags und abends, montags bis donnerstags, ein Kurs 7 x 1,5 Stunden bzw. 10 x 1 Stunde

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 75 € (1.-9. Kurs), der 10. Kurs ist frei, ab dem 11. Kurs 60 €

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

HEBAMMENPRAXIS PETRA HARDER

*Rudolf-Diesel-Str. 1, 78224 Singen, Telefon 07731-29661,
E-Mail: petraharder@t-online.de*

RÜCKBILDUNG/NEUFINDUNG

Es geht vor allem darum, die eigene Mitte wieder zu finden und durch kompetente Anleitung ein gutes Arbeiten der Beckenbodenmuskulatur und der verbundenen Bauch- und Rückenmuskulatur zu erreichen.

Kursleitung: Petra Harder, ausgebildete Beckenbodentrainerin nach BeBo^R

Zeitlicher Umfang: 7 x 1,5 Stunden

Kosten: 15 € Eigenanteil

Anmeldung: Telefon 07731-29661, E-Mail: petraharder@t-online.de

BECKENBODENKURS

Dieser Kurs ist für alle Frauen, jeglichen Alters.

Ziele: Den Beckenboden wahrnehmen, ihn im Alltag effektiv einsetzen und kräftigen. Beckenbodenbelastendes Verhalten erkennen und korrigieren. Natürlich wollen wir auch gemeinsam in der Gruppe Spaß haben und viele neue Übungen mit und ohne Hilfsmittel kennenlernen.

Auch Einzelstunden möglich.

Kursleitung: Petra Harder, diplomierte BeBo Kursleiterin und BeBo Ausbilderin

Zeitlicher Umfang: 7 x 1,5 Stunden

Kosten: 120 € (inklusive Buch)

Anmeldung: Telefon 07731-29661, E-Mail: petraharder@t-online.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Hebammen: Esther Ruthe, Christiane Schnur, Michaela Klinkenberg in Zusammenarbeit mit Marietta Fritz (Yoga), Ulrike Horrer (Wickel), Cordula Schnaudigel (Beckenboden)

*Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-81 38 68,
Homepage: www.hebammen-im-team.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Eine Schwangerschaft verändert zehn Monate lang den Körper einer Frau – entsprechend lang dauert auch der Rückbildungsprozess. Die Übungen aus diesem Kurs straffen und stärken das Gewebe, insbesondere die Beckenbodenmuskulatur. Auch beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag, Körperwahrnehmung und Entspannung gehören zu den Themen dieses Kurses.

Zu unserer Rückbildungsgymnastik am Vormittag (ab ca. 6 Wochen nach der Geburt) können die Säuglinge mitgebracht werden. Die Abendkurse finden ohne die Babys statt. Sie bieten für die Frauen oft eine Möglichkeit, für erste Ausflüge ohne Kind, für die Männer, die ersten Stunden alleine mit Kind zu erproben.

Zeitlicher Umfang/Termine:

Variante a): Montag, Mittwoch, 10-11 Uhr, offene Termine (mit Baby) am Vormittag (10 Termine, je 1 Stunde)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Variante b): Abendkurs (8x): Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag 20.15-21.30 Uhr, geschlossener Kurs (ohne Baby)

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

BECKENBODENGYMNASTIK

Die Beckenbodengymnastik dient der Auffindung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Sie richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihren Beckenboden kennen lernen, stärken, spüren, alltagserleichternd einsetzen und schonen möchten, unabhängig davon, ob sie schon ein Kind geboren haben oder nicht.

Die Kursarbeit basiert auf dem Konzept von bebo® und beinhaltet ein detailliertes Anleitungsbuch mit übersichtlichen Übungsprogrammen, die zu einem täglichen Üben daheim einladen.

Im Grundkurs (8 Abende) werden die Übungen einzeln erarbeitet und erklärt.

Das Beckenbodentraining bietet ein regelmäßiges angeleitetes Training der Übungen in gemeinsamer Gruppe. Durch unser 10er Karten-System kann das Training flexibel besucht werden. Mit Grundkurs ist der Einstieg und Wiedereinstieg in diese Gruppe jederzeit möglich. Auch Einzelberatungen und Einzelstunden können gerne vereinbart werden.

Kursleitung: Cordula Schnaudigel, Beckenbodentrainerin, Sportlehrerin

Termine: Grundkurs: 1,5 Stunden, 8 Abende

Beckenbodentraining: 1 Stunde, fortlaufend

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

HEBAMMENPRAXIS WERBUNAT, SILCA WERBUNAT

*Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (privat: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz),
Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de,
Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de*

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (AUCH MIT KINDERN)

Termine: auf www.hebammenpraxis-werbunat.de

Zeitlicher Umfang: 6 x 100 Minuten

Ort: VHS Bewegungsraum, Robert-Gerwig-Strasse 12, 78467 Konstanz

Kosten: 60 € (werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen)

Anmeldung: Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de

Sonstiges: Einstieg jederzeit möglich, ab 6 Wochen nach der Geburt

SÄUGLINGSPFLEGE

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-80 88 61, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

HEILWICKELKURS

Wickel als Therapiemaßnahme bei Erkrankungen von Kindern und Erwachsenen

Wickel leisten gute Dienste bei der Bewältigung unterschiedlichster Krankheiten. Heilung durch Quark, Senfmehl und viele andere Zutaten! In diesem Kurs erfahren Sie Grundlegendes im Umgang mit Wickel und Auflagen. Es werden die wichtigsten Wickel, ihre Anwendungsmöglichkeiten und begleitende Maßnahmen besprochen und praktisch geübt. Das Erlernete dient in erster Linie zur Unterstützung bei Krankheiten, aber auch zur Stärkung und Prophylaxe.

Kursleiterin: Barbara Schmid, Krankenschwester, Heilpraktikerin und Aromaexpertin

Zeitlicher Umfang: 4,5 Stunden, Kurs wird am Wochenende angeboten

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 45 € inkl. Skript

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Die Kontaktaufnahme zum Kind beginnt schon vor der Geburt. Dies ist auch verbunden mit allgemeinen Fragen zum Umgang mit dem Baby. Im Dschungel der tausend Möglichkeiten soll dieser Kurs werdenden Eltern helfen, ihren persönlichen Weg mit dem Kind zu finden und ihn in Ruhe und Gelassenheit und vor allem auch voller Selbstsicherheit gehen zu können.

Themen dieses Kurses sind:

- Die Bedürfnisse eines neugeborenen Kindes: Wärme, Nähe, Tragen, Schlafen, Trösten.
- Stillen ist gar nicht so schwer.
- Die Wunder der ersten Lebenswochen
- Die Sinne eines Neugeborenen
- Sinn und Unsinn von Pflegeprodukten
- Welche Bekleidung ist gut für mein Kind?
- Der gute Wickelplatz
- Das sinnliche Säuglingsbad
- Stoffwindeln versus Pampers
- Tragetuch / Tragehilfe / Kinderwagen
- Einführung in sanfte Massagegriffe
- Die ersten Lieder
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen
- Was macht der Arzt mit meinem Kind?

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme, psychologische Beraterin, Körpertherapeutin, Myo-reflextherapeutin

Katharina Sprenger, Hebamme,

Caroline Rapp-Storz, Hebamme und Kinderkrankenschwester

Zeitlicher Umfang: 3x1,5 Stunden Freitag nachmittag / Samstag vormittag

Kosten: 45 €

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Anmeldung: Tel.: 07531-34908, E-mail: mail@hebamme-friese-berg.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Hebammen: Esther Ruthe, Christiane Schnur, Michaela Klinkenberg in Zusammenarbeit mit Marietta Fritz (Yoga), Ulrike Horrer (Wickel), Cordula Schnaudigel (Beckenboden)

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868,

Homepage: www.hebammen-im-team.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

SÄUGLINGSPFLEGE

In unserer täglichen Arbeit als Hebammen erleben wir, welcher Überfülle von Produkten zur Versorgung des Kindes Eltern ausgesetzt sind. Gerade vor der Geburt des ersten Kindes ist es oft schwierig, eine Auswahl zu treffen. In diesem Kurs möchten wir die Eltern bestärken, die Säuglingspflege in Ruhe anzugehen. Nur wenige Dinge sind zur guten Pflege wirklich notwendig. Themen sind u.a. die Gestaltung des Wickelplatzes und die Erstlingsaustattung.

Neben dem Erproben von Baden und Wickeltechniken werden auch Handgriffe vermittelt, die das Wickeln, Baden und Tragen des Neugeborenen erleichtern und seine Entwicklung fördern.

Termine: Samstag, 9.30-13.30 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

HEILWICKELKURS

siehe Eintrag von Ulrike Horrer

Kursleitung: Ulrike Horrer, Kinderkrankenschwester

Termine: 2 Samstage, 14-17 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

SILCA WERBUNAT

Hebammenpraxis Werbunat, Rosgartenstr. 14, 78462 Konstanz (privat: Lessingstr. 5, 78467 Konstanz), Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de, Homepage: www.hebammenpraxis-werbunat.de

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Termine: auf www.hebammenpraxis-werbunat.de

Zeitlicher Umfang: Tageskurs 10-13 und 14.30-17.30 Uhr

Ort: VHS Bewegungsraum, Robert-Gerwig-Strasse 12, 78467 Konstanz

Kosten: Einzelperson 35 €, Paare 55 €

Anmeldung: Telefon 07531-959490, E-Mail: info@hebammenpraxis-werbunat.de

HEIDE HABERMANN

Alte Schiffstr. 4, 78464 Konstanz, Telefon 07531-52852, E-Mail: heimahab@web.de

Kinderkrankenschwester, Stillmanagement, Mütter- und Frühgeborenenengruppenleiterin, Case-Management-Assistentin, Begleitung von jungen Müttern in der Familie, Begleitung von Eltern mit kranken Kindern

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Schwerpunkt: Leben mit Kindern in der Familie, Leben mit kranken Kindern, Fallorientierte Nachsorge, Zusammenarbeit mit Kinderarzt, Kinderklinik und Jugendamt, Hausbesuche, Ernährungsfragen, Handling des Babys, Beratung bei Schlafproblemen, Nachsorge bei Familien und Trennung, z.B. bei Frühgeborenen oder kranken Neugeborenen, Unterstützung bei Organisation von Hilfen

Ziel: Elternkompetenz stärken, Selbstvertrauen gewinnen, Sicherheit im Umgang mit dem Baby, Zusammenwachsen von Vater und Mutter

Zeitlicher Umfang: 4 Abende nach Vereinbarung

Kosten: 35 € pro Stunde

Teilnehmerzahl: Gruppe 3-5 Paare

ANITA WEDELE

Kinderkrankenschwester in der Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. S. Bavand

*Mainaustr. 40, 78464 Konstanz, Telefon 07531-63700, Mobil 0151-12716463,
E-Mail: a.wedele@t-online.de*

HEILWICKEL

Wickel sind eine bewährte Heilmethode bei verschiedenen Krankheitsbildern, wie z.B. Fieber, Husten, Hals- und Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen u.v.m. Sie sind wirkungsvoll, für jedes Alter geeignet, kostengünstig und – richtig angewandt – ohne Nebenwirkungen! Ich zeige Ihnen gerne, wann und wie sie angewendet werden.

Zeitlicher Umfang/Termine: ca. 1,5 Stunden, Termine nach Bedarf und Anfrage

Ort: Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Bavand, Mainaustr. 40

Kosten: 10 €

Anmeldung: in der Praxis

Sonstiges: bei Interesse gerne Kontakt zu mir z.B. über E-Mail oder über die Praxis; der Kurs ist offen für alle, nicht nur für eigene Patienten!

WURZELWERK/ULRIKE HORRER

Telefon 07531-918293, E-Mail: info@wurzelwerk-kn.de,

Homepage: www.wurzelwerk-kn.de

SCHLAFENSZEIT

Beratung bei schwieriger Schlafsituation und bei Babys mit besonderen Bedürfnissen. Oder als Vortrag für interessierte oder schwangere Eltern

Termine: auf Anfrage

Ort: Hausbesuch oder: Hebammenpraxis Mainaustrasse, Mainaustr. 149, 78464 Konstanz

Kosten: 15-30 €/Stunde (nach eigenem Ermessen), 5 € Vortrag

Anmeldung: Telefon 07531-918293, E-Mail: info@wurzelwerk-kn.de

UMSCHLÄGE & WICKEL

Mit natürlichen, altbewährten Mitteln wird Ihr Kind gestärkt und seine Selbstheilungskräfte werden angeregt. Sie können Verantwortung übernehmen und schenken kostbare Zuwendung. In dieser Fortbildung eignen Sie sich theoretisches Wissen über Wickel an, erlernen praktisch die Durchführung und Sie erhalten ein ausführliches Skript zum Nachschlagen.

Zeitlicher Umfang: 2 Samstagnachmittage à 3 Stunden

Ort: Hebammenpraxis Mainaustrasse, Mainaustr. 149, 78464 Konstanz

Kosten: 60 € inkl. Skript

Anmeldung: Telefon 07531-918293, E-Mail: info@wurzelwerk-kn.de

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

INGRID FRECH

Hebammenpraxis, Dacherstr. 10/12, 78462 Konstanz, Telefon 07531-25513,

E-Mail: info@frechehebamme.de, Homepage: www.frechehebamme.de

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT, BECKENBEWEGLICHKEIT, DEHNÜBUNGEN ETC.

Zeitlicher Umfang/Termine: 6 Abende á 1 Stunde, montags 19-20 Uhr

Ort: Dacherstraße 10/12, 78462 Konstanz

Kosten: 48 €

Anmeldung: Telefon 07531-25513, E-Mail: info@frechehebamme.de

Sonstiges: Gymnastik mit Musik

SABINE FRIESE-BERG, HEBAMMEN- UND BERATUNGSPRAXIS, ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE BECKENBODENARBEIT

*Hebammenpraxis, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz, Telefon 07531-34908,
Fax 07531-808861, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de,
Homepage: www.hebamme-friese-berg.de*

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9-12 Uhr

BEWEGEN, ATMEN UND ENTSPANNEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Der alte Begriff Schwangerschaftsgymnastik wird neu gefüllt. Mit Elementen aus Gymnastik, Stretching, Yoga, Atemtherapie und Massage. Ziel ist eine Verbesserung von Körperkontakt und bessere Beweglichkeit um mehr Kraft und neue Energie für Schwangerschaft und Geburt zu entwickeln.

Kursleitung: Sabine Friese-Berg, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ
Katharina Sprenger, Hebamme, Beckenbodenbewegungstherapeutin FBZ

Termin: offener Kurs, donnerstags 18-19.30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sabine Friese-Berg, Mainaustr. 207b, 78464 Konstanz

Kosten: 10 € pro Abend

Anmeldung: Telefon 07531-34908, E-Mail: mail@hebamme-friese-berg.de

SCHWIMMEN

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ – ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

*Luisenstr. 1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,
E-Mail: familie@ov-kn.drk.de*

SÄUGLINGS UND KLEINKINDERSCHWIMMEN

Kinder brauchen Bewegung. Der Kurs bietet für Kinder die Möglichkeit, in einer Gruppe von Gleichaltrigen Spiel und Spaß im kühlen Nass zu haben. Zugleich können unter fachlicher Anleitung die körperlichen und mentalen Fähigkeiten des Kindes gelernt und gefördert werden. Bis auf wenige Ausnahmen können alle Kinder teilnehmen, auch Behinderungen sind kein Grund zur Ausgrenzung, sondern das Säuglings- und Kleinkinderschwimmen ist eine wunderbare Förderungsmöglichkeit bei Behinderungen. Im vielseitigen Element Wasser können Kinder spielerisch wichtige Fortschritte in ihrer Entwicklung machen.

Zeitlicher Umfang: 8 Kurseinheiten

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 70/75 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

Für die Teilnahme dieses Kurses gibt es 2 Punkte für den Elternpass.

Weitere Kursangebote: Schwangerenschwimmen und Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren

SHIATSU

FELICITAS ANTHAMATTEN

Bernrainstr. 1, CH-8280 Kreuzlingen, Telefon 0041-71-6729406,

E-Mail: fe.shiatsu@bluewin.ch

SHIATSU - EINE URALTE MASSAGEKUNST AUS JAPAN

Durch sanften, tiefwirkenden Druck auf die Energiebahnen, die durch den ganzen Körper verlaufen, regt Shiatsu den Energiefluss an. Dadurch wird die körperliche und seelische Ausgeglichenheit gefördert und die Lebensenergie steigt.

Im Shiatsu werden die eigenen Heilungskräfte mobilisiert. Durch Anregung und Harmonisierung des Energieflusses können sich Blockaden auflösen, die sich beispielsweise als Verspannungen, Atemprobleme, Kopf- und Rückenschmerzen, u.a. Schmerzen im Körper zeigen oder auch als emotionale Verstimmung die Psyche beeinflussen. Somit ist Shiatsu eine optimale Behandlungsmethode während der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung. Shiatsu ermöglicht ein sehr persönliches und tiefgreifendes Eingehen auf die Bedürfnisse der schwangeren Frau. Shiatsu gibt die Möglichkeit, mit dem Baby Kontakt aufzunehmen und dadurch Vertrauen und Geborgenheit zu schaffen. Zugleich ist Shiatsu hilfreich bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Rücken- und Kreuzbeinschmerzen, Ischiasschmerzen, verspannte Hüften, empfindliche Brüste, Hämorrhoiden u.s.w. Nach der Geburt ist es eine gute Möglichkeit, Kraft und Energie in den Behandlungen für den neuen Zeitabschnitt zu tanken. Die Behandlungsmethode wirkt sehr unterstützend während der gesamten Rückbildungsphase. Auch Babys und Kleinkinder genießen die Shiatsubehandlungen. In ihrer neuen Lebensphase können sie positiv unterstützt und gestärkt werden.

Ich habe eine 4-jährige Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin und eine Tanzausbildung für New Dance absolviert. Seit 1998 gebe ich regelmäßig Behandlungen in Shiatsu und Unterricht in Tanz. Ich bin Heilpädagogin und Mutter von drei Kindern.

Termine: donnerstags von 14-22 Uhr

SOZIALE UND FINANZIELLE HILFEN RUND UM DIE GEBURT

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN KONSTANZ (SKF), BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN RADOLFZELL

*Löwengasse 18, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-57615,
E-Mail: skf-radolfzell@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de*

INFOABEND „MUTTERSCHAFTSGELD, ELTERNZEIT, ELTERNGELD...“

Was steht mir zu? Wo stelle ich den Antrag?

Infoabend für Schwangere und junge Familien über soziale und finanzielle Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes. Zudem Informationen über die Hilfsmöglichkeiten für Eltern, die durch die Geburt eines Kindes in Not geraten

Zeitlicher Umfang/Termine: zweimal jährlich ein Abend

Ort: Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, Löwengasse 18, 78315 Radolfzell

Kosten: keine

Anmeldung: nicht notwendig, Informationen über Telefon 07732-57615 und unter www.skf-konstanz.de

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN KONSTANZ (SKF) IN KOOPERATION MIT DEM BILDUNGSZENTRUM KONSTANZ

*Theatergasse 1, 78462 Konstanz, Telefon 07531-23891,
E-Mail: beratung@skf-konstanz.de, Homepage: www.skf-konstanz.de*

INFOABEND „ELTERNGELD, KINDERGELD UND VIELES MEHR ...“

Alle reden vom Kinderkriegen, aber welche Hilfen erhalten Eltern und Alleinerziehende wirklich? Zwei erfahrene Beraterinnen informieren über die sozialen und finanziellen Hilfen des Staates und zeigen anhand eines Merkzettels, an welche Behördengänge Eltern bei der Geburt eines Kindes denken müssen. Zudem Informationen über Hilfsmöglichkeiten für junge Eltern, die durch die Geburt eines Kindes in Not geraten.

Zeitlicher Umfang/Termine: zweimal jährlich ein Abend

Ort: Bildungszentrum Konstanz, Münsterplatz 11, 78462 Konstanz

Kosten: keine

Anmeldung: nicht notwendig, Informationen über Telefon 07531-23891 und unter www.skf-konstanz.de

STILLBERATUNG

GABRIELE AUER

Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

In der Gebhardsösch 20, 78467 Konstanz, Telefon/Fax 07531-63634 oder 07531-62200 (Praxis Dr. W. Gempp)

STILL- UND LAKTATIONSBERATUNG (IBCLC)

Ich bin examinierte Kinderkrankenschwester und in einer Kinderarztpraxis tätig, wobei ich mich besonders mit der Betreuung stillender Mütter beschäftige. Schon sehr lange interessiere ich mich für das große Gebiet „Stillen und Ernährung des Kindes“ und habe im Sommer 1998 einen internationalen Abschluss als Still- und Laktationsberaterin IBCLC absolviert (International Board Certified Lactation Consultant). Auch aus eigener Erfahrung als Mutter von drei Kindern weiß ich gut um die „Startschwierigkeiten“ mit einem Baby. Oft sind nur kleine, aber wichtige Hilfestellungen nötig, um eine glückliche Stillbeziehung erleben zu können. Dazu gehört nicht nur die Betreuung der Mutter, sondern auch die Begleitung des Vaters. Natürlich berate ich Eltern auch bei der langsamen Nahrungsumstellung über die Einführung der Beikost. Ich unterstütze Sie als Eltern gerne bei diesen Fragen und mache selbstverständlich auch Hausbesuche.

VERLUST EINER SCHWANGERSCHAFT

PRO FAMILIA KONSTANZ

*Reichenaustraße 5a, 78467 Konstanz, Telefon 07531-26390, Fax 07531-15416,
E-Mail: konstanz@profamilia.de, Homepage: www.profamilia.de/konstanz*

VERLUST EINER SCHWANGERSCHAFT – WIEDER MUT FASSEN?

Verlust einer Schwangerschaft und Hoffnung liegen nicht weit auseinander. 20-35 % der Schwangerschaften gehen verfrüht zu Ende, die meisten Fehlgeburten finden innerhalb der ersten sechs Wochen statt. Mit dem Kinderwunsch gehen viele Zukunftswünsche einher: Eltern Glück, Sinn und Inhalt für das Leben usw. Wenn eine Schwangerschaft früh ein glückloses Ende nimmt, hat dieser Verlust eine schmerzhafteste Bedeutung für das Paar. Oft ist den Eltern und der Umwelt nicht bewusst, wie schwer es ist, den Verlust eines kleinen Kindes und der damit verknüpften Vision und Hoffnung zu verkraften.

Das Angebot richtet sich an Frauen, die eine Schwangerschaft mit einer Fehlgeburt, Totgeburt oder einen medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch erlebt haben. Wir wollen dabei Betroffene über die Zahlen, Begrifflichkeiten und Ursachen einer Fehlgeburt informieren und dadurch das Ereignis Fehlgeburt enttabuisieren, Frauen bei Schuldgefühlen oder Ängsten entlasten, „Das Leben, das endet, bevor es beginnt“, würdigen und die Trauer begleiten und die Verarbeitung des Verlustes unterstützen.

Wir bieten neben dem Kurs auch Einzelgespräche und Vorträge (Termine dazu entnehmen Sie bitte aus der Tagespresse) zu dem Thema an.

Themen der Kursabende: Rund ums Schwanger werden, Rund ums Schwanger sein, Plötzlich nicht mehr schwanger! Verarbeitung des Verlustes, wieder Mut fassen?

Kursleitung: Dipl. Psych. Marja Niklander und Dr. med. Marietta Bulczak-Kiehn

Zeitlicher Umfang/Termine: 4 Abende jeweils 1,5 Stunden, Termine auf Anfrage

Kosten: 60 € für den gesamten Kurs

Für diesen Kurs ist der Gutschein des Landesprogrammes STÄRKE einlösbar

Anmeldung: per Telefon, E-Mail oder schriftlich an pro familia Konstanz

VOLKSHOCHSCHULEN (VHS)

Von den VHS werden die verschiedensten Kurse wie z.B. Rückbildungsgymnastik, Säuglingspflege, Erste Hilfe am Kind usw. angeboten. Bitte informieren Sie sich im jeweils aktuellen VHS-Programm oder vor Ort bei Ihrer VHS.

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ-SINGEN E.V. IN KONSTANZ

*Katzgasse 7, 78462 Konstanz, Telefon 07531-5981-0, Fax 07531-5981-40,
E-Mail: konstanz@vhs-konstanz-singen.de, Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de*

VOLKSHOCHSCHULE RADOLFZELL

*Güttinger Str. 13, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-81388, Fax 07531-81404,
E-Mail: info@vhs-radolfzell.de, Homepage: www.vhs-radolfzell.de*

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ-SINGEN E.V. IN SINGEN

*Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen, Telefon 07731-9581-0, Fax 07731-9581-40, E-Mail:
singen@vhs-konstanz-singen.de, Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de*

VOLKSHOCHSCHULE KONSTANZ-SINGEN E.V. IN STOCKACH

*Tuttlinger Str. 1, 78333 Stockach, Telefon 07771-9381-0, Fax 07771-9381-40,
E-Mail: stockach@vhs-konstanz-singen.de, Homepage: www.vhs-konstanz-singen.de*

WIEDEREINSTIEG IN DEN BERUF

AGENTUR FÜR ARBEIT KONSTANZ

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Konstanz, Gabriele Linnenweber

Stromeyersdorfstr. 1, 78467 Konstanz, Telefon 07531-585-521,

E-Mail: konstanz.bca@arbeitsagentur.de, Homepage: www.arbeitsagentur.de

INFOVERANSTALTUNG FÜR BERUFSRÜCKKEHRERINNEN

Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, aktueller Arbeitsmarkt, Weiterbildung und Qualifizierung, Hilfen der Agentur für Arbeit

Termine: Jeden 1. Montag im Monat, Beginn: 10 Uhr bis ca. 12 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit Konstanz, Stromeyersdorfstr. 1, 78467 Konstanz, Raum 214 (Ebene 2)

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

AGENTUR FÜR ARBEIT STOCKACH

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Konstanz, Gabriele Linnenweber

Enge Straße 7, 78224 Singen, Telefon 07531-585-521,

E-Mail: konstanz.bca@arbeitsagentur.de, Homepage: www.arbeitsagentur.de

INFOVERANSTALTUNG FÜR BERUFSRÜCKKEHRERINNEN

Informationen zum beruflichen Wiedereinstieg, aktueller Arbeitsmarkt, Weiterbildung und Qualifizierung, Hilfen der Agentur für Arbeit

Termine: Jeden 1. Donnerstag im Monat, Beginn: 10 Uhr bis ca. 12 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit Singen, Enge Straße 7, 78224 Singen, Raum 408

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

YOGA

DEUTSCHES ROTES KREUZ KONSTANZ

Familienbildung, Luisenstr.1, 78464 Konstanz, Telefon 07531-62970, Fax 07531-68900,

E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Zeit der Schwangerschaft ist für jede Frau ein ganz besonderer und sehr individueller Lebensabschnitt. Ihr Körper verändert und entwickelt sich in dieser Zeit rasant und bedarf fürsorglicher Behandlung. Das Wohlbefinden der werdenden Mutter beeinflusst direkt das Wohlergehen und die Entwicklung des Kindes und stellt daher eine große Verantwortung dar. Mit den positiven Auswirkungen des Yoga wird die körperliche und seelische Ausgeglichenheit der schwangeren Frau unterstützt. Sie erfährt Dehnung und Kräftigung ihres Körpers ebenso wie mentale Entspannung, um so Harmonie und Freude wachsen zu lassen. Frauen können mit Eintritt der Schwangerschaft bis zur Niederkunft an diesem Kurs teilnehmen.

Zeitlicher Umfang/Termine: 10 x 75 min, Mittwoch 18.15-19.30 Uhr

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 90 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

YOGA AM VORMITTAG

Den Tag mit Yoga zu beginnen, bedeutet, ein Fundament für die Aktivität des Tages zu schaffen. Wir schulen unsere Aufmerksamkeit und lernen, die täglich an uns gestellten Herausforderungen anzunehmen und an ihnen zu wachsen. Ein breites Spektrum an Yogatechniken steht uns hier zur Umsetzung der Ziele zur Verfügung. Körper und Geist werden aktiviert und balanciert, so dass sich mehr Zufriedenheit und Lebensfreude einstellen. Zudem macht das Üben in Gemeinschaft Spaß, die Beweglichkeit wird gefördert, der Rücken gestärkt und Willenskraft entwickelt.

Zeitlicher Umfang/Termine: 12 x dienstags 9.30-10.45 Uhr oder 11-12.15 Uhr

Ort: DRK OV Konstanz, Luisenstr. 1, 78464 Konstanz

Kosten: 108 €

Anmeldung: DRK OV Konstanz, Telefon 07531-62970, E-Mail: familie@ov-kn.drk.de

HEBAMMENPRAXIS MAINAUSTRASSE

Hebammen: Esther Ruthe, Christiane Schnur, Michaela Klinkenberg in Zusammenarbeit mit Marietta Fritz (Yoga), Ulrike Horrer (Wickel), Cordula Schnaudigel (Beckenboden)

Mainaustr. 149, 78464 Konstanz, Telefon 07531-813868

Telefonische Sprechzeiten: Mo und Mi 11.15-13 Uhr

YOGA FÜR SCHWANGERE

Bewegen, dehnen, atmen, Zeit nehmen. Die Schwangerschaft als bewusst erlebte Zeit erfahren – in Harmonie mit uns selbst und dem Kind. Mit Vertrauen in den eigenen Körper und un-

sere natürliche Kraft. Dieser Yogakurs ist begleitend gedacht, Einstieg ab der 12. SSW in jeder Phase der Schwangerschaft möglich, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Marietta Fritz, Yogalehrerin

Zeitlicher Umfang/Termine: 6-8 Abende, Montag, 17.45-19 Uhr

Anmeldung: telefonische Anmeldung in der Hebammenpraxis Mainaustraße

ANGELIKA SEITZ, YOGA•AYURVEDA•MEDITATION

Eichbühlstr. 26, 78467 Konstanz, Telefon 07531-979636, E-Mail: info@yogakonstanz.de, Homepage: www.yogakonstanz.de

Unterrichtet Yoga seit 1992. Klassischer Hatha Yoga, TriYoga Flows nach Kali Ray und Yogatherapie nach Donna Farhi. Ayurvedische Koch- und Fastenkurse. Meditationsangebot.

YOGA FÜR FRAUEN UND YOGA AM VORMITTAG

Yoga macht Spaß. Über das Kräftigen und Dehnen auf körperlicher Ebene kann Stärke und Flexibilität auf geistiger Ebene gewonnen werden. Die Erforschung des Atems als Bindeglied von Körper und Seele öffnet die Türen für tiefe Entspannung und Regeneration. Yoga in seiner ganzen Fülle wird hier vermittelt.

Termine: dienstags 9.30 und 11.00 Uhr (Luisenstr. 1)

dienstags 19.45 Uhr (Brauneggerstr. 34 a)

donnerstags 18.30 und 20.20 Uhr (Brauneggerstr. 34 a)

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Zeit der Schwangerschaft ist für jede Frau ein einzigartiger und sehr individueller Lebensabschnitt. Diese besondere Zeit des gemeinsamen Wachsens und Kennenlernens wollen wir mit Yoga vertiefen und Veränderungen bewusst erleben. Körperliche und mentale Entspannung werden unterstützt und Vertrauen, Freude und Wohlbefinden können sich entfalten. Gemeinsames Üben in einer Gruppe macht Spaß und der Austausch von Erfahrungen gibt Sicherheit.

Termine: mittwochs 18.15-19.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Ort: DRK, Luisenstr. 1, Lehrsaal

Kosten: 10 Termine 90 €

Anmeldung: Angelika Seitz, Yogalehrerin, Telefon 07531-979636, E-Mail: info@yogakonstanz.de, Homepage: www.yogakonstanz.de

Sonstiges: Der Besuch eines kompletten Kurses ist wünschenswert, individuell ist eine kürzere Teilnahme nach Absprache auch möglich.

HEIDRUN ULLMANN, HEBAMME UND YOGALEHRERIN

*Geburtshaus und Hebammenpraxis ROSENINSEL, Scheffelstr. 17, 78315 Radolfzell,
Telefon 07732-820048, Homepage: www.geburtshaus-radolfzell.de*

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Erfahrung aus der Arbeit mit schwangeren Frauen zeigt, wie wertvoll YOGA in dieser besonderen Zeit ist. Durch geeignete Übungen wird Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers gewonnen. Dies unterstützt darin, Schwangerschaft und Geburt als natürlichen Prozess zu erleben. Die Arbeit mit der Beckenbodenmuskulatur, bewusstes Atmen und die Einführung ins Tönen sind wichtige Bestandteile in diesem Kurs. Elemente aus dem Bauchtanz fließen mit ein. In ruhiger Atmosphäre entsteht ein lebendiger Kontakt mit dem Kind. Es ist Zeit für Austausch und gemeinsame Gespräche in der Übungsgruppe.

Zeitlicher Umfang: 8 Vormittage oder Abende, je 1,5 Stunden

Ort: Geburtshaus und Hebammenpraxis ROSENINSEL

Kosten: 104 €

Anmeldung: Telefon 07732-820048

Sonstiges: Kurs entspricht nach § 20 SGB V den Qualitätsvoraussetzungen, somit ist eine Kostendeckung der Krankenkasse gegeben.

YOGA FÜR FRAUEN

YOGA ist ein ausgewogenes System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Jede Einzelne kann im Rahmen ihrer Möglichkeiten lernen, ihren Körper zu kräftigen und zu dehnen, ihren Geist zu sammeln und ihre innere Mitte zu stärken. Die Körperkunst des LUNA YOGA arbeitet mit sanften Spürübungen, welche die Durchblutung im Becken anregen, die Hormonproduktion ins Gleichgewicht bringen und die innere Mitte kräftigen. Die wohltuende Arbeit mit der Beckenbodenmuskulatur schenkt uns Frauen eine bewusste und aufrechte Haltung.

Zeitlicher Umfang: 8 Abende, je 1,5 Stunden

Ort: Geburtshaus und Hebammenpraxis ROSENINSEL, Scheffelstr. 17, 78315 Radolfzell

Kosten: 104 €

Anmeldung: Telefon 07732-820048

KINDERBETREUUNG

Eine gute und verlässliche Kinderbetreuung ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Auf Grund der Geburtenrückgänge der letzten Jahre ist Familie *und* Beruf ein viel diskutiertes Thema.

Wie Forschungsergebnisse beweisen, müssen mehrere Faktoren berücksichtigt sein, um diese Vereinbarkeit zu erreichen. Zum Einen ist es notwendig, ein gut ausgebautes Netz an Betreuungsmöglichkeiten insbesondere auch für Kinder unter 3 Jahren sowie für Schulkinder zur Verfügung zu haben. Desweiteren gehören familienfreundliche Bedingungen am Arbeitsplatz dazu, damit Eltern gemeinsam für ihre Kinder verantwortlich sein können und auch über die Zeit der Schwangerschaft hinaus eine partnerschaftliche Aufteilung der Familienpflichten erhalten können.

Durch die derzeitigen Elternzeitregeln sowie das durchgängig geringere Einkommen der Frauen steht meist außer Diskussion, wer Elternzeit in Anspruch nimmt. Hier kommt es trotz weitgehender bisheriger Gleichberechtigung zu einer Zementierung der Rollenverteilung in der Kinderbetreuung. Auch der Wiedereinstieg in ein qualifiziertes Arbeitsverhältnis ist nicht immer einfach und muss gut geplant sein. Hier unterstützen die Beratungsstellen der Handwerkskammer, der Industrie- und Handelskammer (IHK), der Gewerbeakademie sowie der Lernende Region Bodensee.

Die Angebote von Krabbel- und Spielgruppen in dieser Broschüre sind bei weitem nicht vollständig und stehen beispielhaft für die Vielzahl im Landkreis Konstanz. Bitte erkundigen Sie sich deshalb auch vor Ort bei Ihrer Gemeinde oder im Kindergarten. Eine vollständige Beschreibung und Übersicht der Kindergärten, Kindertagesstätten, Kinderhäuser, Schülerhorte, Krippen, Elterninitiativen und Spielgruppen finden Sie für **Konstanz** in der Broschüre *Kindsein in Konstanz*, die Sie beim Sozial- und Jugendamt der Stadt Konstanz oder im Internet unter www.stadt.konstanz.de/sozial-jugendamt/kitabroschuere erhalten.

Eine Übersicht der Kindergärten finden Sie auf den folgenden Internetseiten für

- **Engen** unter www.engen.de/bildung.htm
- **Konstanz** unter www.tageseinrichtungen-konstanz.de
- **Radolfzell** unter www.radolfzell.de und dort im Menüpunkt *Rathaus - Kindergärten*
- **Singen** unter www.kindergarten-singen.de
- **Stockach** unter www.stockach.de/kultur2.htm und dort im Menüpunkt *Kindergärten*

SOZIAL- UND JUGENDAMT STADT KONSTANZ

Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz, Homepage: www.konstanz.de

TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER

Kontakt: Bettina Mohr, Telefon 07531-900-490

PFLEGEKINDER, VOLLZEITPFLEGE UND ADOPTION

Kontakt: Frau Eisenmann, Telefon 07531-900-646
 Frau Matzner, Telefon 07531-900-445
 Herr Christner, Telefon 07531-900-441

KREISJUGENDAMT KONSTANZ AUSSENSTELLE RADOLFZELL

Ekkehardstr. 6, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-9406420

KREISJUGENDAMT KONSTANZ AUSSENSTELLE SINGEN

Hohgarten 2, 78224 Singen, Telefon 07731-85525

BABYSITTERVERMITTLUNG

**DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND (DKSB)
 ORTSVERBAND KONSTANZ E.V.**


die lobby für kinder

*Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz, Telefon 07531-67900
 E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de
 Homepage: www.kinderschutzbund-konstanz.de*

Sprechzeiten: Mo 9-12 Uhr, Do 8-10 Uhr

Telefonische Vermittlung von Babysittern: Jugendliche, die an den Babysitterkursen des Kinderschutzbundes teilgenommen haben und dadurch über gewisse Grundkenntnisse im Umgang mit Kindern verfügen, werden auf Wunsch an interessierte Eltern weitervermittelt.

Kontakt: Telefon 07531-67900, E-Mail: kontakt@kinderschutzbund-konstanz.de

Kosten: Der Kinderschutzbund erhebt keine Gebühr, Eltern vereinbaren individuelles Entgelt direkt mit dem Babysitter

BABYSITTERKURS

Der Babysitterkurs vermittelt Grundkenntnisse und Fertigkeiten zum kompetenten Umgang mit Kindern. Dazu gehören das Verständnis für Entwicklungsschritte von Kindern, altersgemäße Spiele, das Gespräch über die Verantwortung als Babysitter, Kinderpflege und 1.-Hilfemaßnahmen.

Die erfolgreiche Teilnahme wird bescheinigt und die Teilnehmer/innen können sich in eine Kartei beim Kinderschutzbund zur Vermittlung an interessierte Eltern aufnehmen lassen.

Zeitlicher Umfang: Kursdauer insgesamt 10 Stunden, verteilt auf ein Wochenende im Frühjahr oder Herbst

Ort: Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes, Joseph-Belli-Weg 27, 78467 Konstanz

Kosten: 15 €

Anmeldung: Telefon 07531-67900 oder per E-Mail

Sonstiges: Mindestalter 14 Jahre

PATEN-GROSSELTERN-DIENST

PATEN-GROSSELTERN-DIENST

Im Treffpunkt Petershausen, UG, Georg-Elser-Platz 1, 78467 Konstanz

Kontakt: *Bärbel Ronning, Telefon 07531-68517*

Bürozeiten: Do 9-11 Uhr

Der Paten-Großeltern-Dienst möchte Familien mit Kindern, die entweder keine Großeltern mehr haben oder wenn diese nicht in Konstanz leben, mit älteren Frauen und Männern zusammenführen, die als Paten-Oma/-Opa gerne mit Kindern zusammen sind, mit ihnen spielen, ihnen vielleicht vorlesen oder spazieren gehen.

Der Paten-Großeltern-Dienst übernimmt hierbei lediglich die Vermittlung, steht aber falls erwünscht jederzeit mit Rat zur Seite.

Ob die Paten-Oma, der Paten-Opa für die Zeit, die sie mit ihrem Paten-Enkelkind verbringen, eine Aufwandsentschädigung erhalten, ob die Paten-Familie gewisse Dienstleistungen für die Paten-Großeltern übernimmt, das entscheiden beide Parteien nach ihren Bedürfnissen.

TAGESMÜTTER

TAGESMÜTTERVEREIN LANDKREIS KONSTANZ E.V.

RADOLFZELL

Im Krankenhaus, Hausherrenstr. 12, 78315 Radolfzell, Telefon 07732-820410,

E-Mail: radolfzell@tagesmuetterverein.info

Sozialpädagogische Mitarbeiterin: Eva Grünmüller

Telefonzeiten: Mo 9-11 Uhr und Mi 17-19 Uhr

KONSTANZ

Treffpunkt Petershausen, Georg-Elser-Platz 1, 78467 Konstanz

Telefon 07531-364653, E-Mail: konstanz@tagesmuetterverein.info

Sozialpädagogische Mitarbeiterin: Monika Nikolaus

Telefonzeiten: Di 9-11 Uhr

SINGEN

*Im Bildungszentrum, Zelglestr. 4, 78224 Singen, Telefon 07731-793982,
E-Mail: singen@tagesmuetterverein.info*

Sozialpädagogische Mitarbeiterin: Monika Nikolaus

Telefonzeiten: Donnerstag 9-11 Uhr **Homepage:** www.tagesmuetterverein.info

Kindertagespflege ist eine individuelle Form der Betreuung für Kinder von 0-14 Jahren. Sie stellt eine Ergänzung oder Alternative zu anderen Formen der institutionellen Betreuung wie etwa Kindergarten/krippe oder Hort dar. Für Säuglinge und Kleinstkinder halten wir die Tagespflege sogar für die beste Form der außerhäuslichen Betreuung. Kindertagespflege bedeutet, dass ein Kind im Haushalt der Tagesmutter und im Rahmen ihrer Familie betreut wird. Das kann ganztags oder stundenweise sein. Die gesetzlichen Grundlagen für die Kindertagespflege finden sich im Kinder- und Jugendhilfegesetz (§23 SGB VIII). Tagesmütter, die vom Tagesmütterverein vermittelt werden, haben an dem Qualifizierungskurs nach dem DJI-Curriculum teilgenommen (160 Unterrichtseinheiten) und haben das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege.

Informationsabende für Tagesmütter/-väter und interessierte Eltern

Termine: jeweils 20-21.30 Uhr, auf Anfrage in Konstanz, Radolfzell oder Singen

Orte: Radolfzell: Seminarraum des Umweltamtes der Stadt Radolfzell, Fürstenbergstraße 1a
Singen: Bildungszentrum, Zelglestraße 4
Konstanz: Treffpunkt Petershausen, Georg-Elser-Platz 1

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

TAGESMÜTTER-QUALIFIZIERUNG BASISKURS (62 UE)

Termine: auf Anfrage

Ort: Bildungszentrum, Zelglestraße 4 in Singen

Kosten: 175 €

Anmeldung: Tagesmütterverein Lkr. Konstanz e.V., Hausherrenstraße 12, 78315 Radolfzell

TAGESMÜTTER-QUALIFIZIERUNG AUFBAUKURS I (40 UE)

Termine: auf Anfrage

Ort: Singen: Bildungszentrum, Zelglestraße 4
Konstanz: Treffpunkt Petershausen, Georg-Elser-Platz 1

Kosten: 135 €

Anmeldung: Tagesmütterverein Lkr. Konstanz e.V., Hausherrenstraße 12, 78315 Radolfzell

LITERATURTIPPS

SCHWANGERSCHAFT

- Gebauer u.a. **Schwangerschaft und Geburt: Gesundheit, Ernährung, Pflege, Gräfe & Unzer, 22,90 €**
- Höfer u.a. **Hebammen-Gesundheitswissen: Für Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, Gräfe & Unzer, 19,90 €**
- Regan u.a. **Meine Schwangerschaft Woche für Woche: Medizinischer Hintergrund und praktischer Rat, Dorling Kindersley, 24,90 €**
- Stadelmann **Die Hebammensprechstunde: Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit mit Heilkräutern, Homöopathie, Stadelmann, 22,50 €**

BABYS UND KLEINE KINDER

- Brazelton u.a. **Ein Kind wächst auf: Das Handbuch für die ersten sechs Lebensjahre, Klett, 25,90 €**
- Brazelton u.a. **Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern: Was jedes Kind braucht, um gesund aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein, Beltz, 14,90 €**
- Goebel u.a. **Kinder-Sprechstunde, Urachhaus, 32 €**
- Hauenschild **Zwillinge. Die doppelte süße Last. Ein Ratgeber für die Monate vor und nach der Geburt, Buchverlag für die Frau, 10,90 €**
- Largo **Babyjahre: Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, Piper, 9,95 €**
- Lothrop **Das Stillbuch, Kösel, 16,95 €**

ELTERN

- Hauser **Eltern brauchen Grenzen: Lasst die Kinder Kinder sein, Piper, 7,95 €**
- Tillmetz u.a. **Eltern werden – Partner bleiben: Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs, Kösel, 16,95 €**
- Salis **Psychische Störungen im Wochenbett, Elsevier, 14,95 €**

VÄTER

- LeCamus u.a. **Väter: Die Bedeutung des Vaters für die psychische Entwicklung des Kindes, Beltz, 11,90 €**
- Rohr u.a. **Vater, Sohn und Männlichkeit: Wie der Mann zum Mann wird, Topos Plus, 8,90 €**

Wittmaack **Zwergenalarm: Das Handbuch für werdende und gewordene Väter,**
Schwarzkopf & Schwarzkopf, 9,90 €

ERZIEHUNG

Biddulph **Das Geheimnis glücklicher Kinder,** Heyne, 7,95 €

Biddulph **Jungen! Wie sie glücklich heranwachsen,** Heyne, 8,95 €

Biddulph **Lieben, lachen und erziehen in den ersten sechs Lebensjahren,** Heyne, 8,95 €

Cope **Allein erziehen und optimistisch bleiben: Probleme erkennen und optimistisch bleiben,** Klett-Cotta, 14 €

Largo **Kinderjahre: Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung,** Piper, 9,95 €

KINDER STARK MACHEN

Braun u.a. **Das große und das kleine Nein,** Verlag an der Ruh, 10,50 €

Hausen **Ich bin doch keine Zuckerm Maus. Buch und CD: Neinsagegeschichten und Lieder mit Paula, Max, Samira und der kunterbunten Träumefrau,** Mebes u. Noack, 21,50 €

Henze **Dich gibt's nur einmal auf der Welt: Geschichten, die Kinder stark machen,** Loewe, 9,95 €

Zimmer **Widerstandsfähig und selbstbewusst: Kinder stark machen fürs Leben,** Deutscher Taschenbuch Verlag, 8,90 €

AUFKLÄRUNG UND PUBERTÄT

Geisler **Mein Körper gehört mir! Ein Aufklärungsbuch der PRO FAMILIA,** Loewe, 7,90 €

Gray u.a. **So wie ich will: Selbstbewusste Mädchen,** Orlanda, 15,50 €

Lenain u.a. **Hat Pia einen Pipimax? Das Buch vom kleinen Unterschied,** Oetinger, 8,50 €

Müller u.a. **Ganz schön aufgeklärt!: Alles, was man über Aufklärung wissen muss,** Loewe, 10,90 €

Pollack u.a. **Jungen: Was sie vermissen, was sie brauchen,** Fischer, 9,95 €

Schnack u.a. **Kleine Helden in Not: Jungen auf der Suche nach Männlichkeit,** Rowohlt, 8,95 €

Watzlawik u.a. **...und ich dachte, du bist schwanger! Frauen erzählen ihr coming out,** Gatzanis, 17,50 €

IMPFEN

- | | |
|-------|--|
| Hirte | Impfen Pro & Contra , Knauer, 10,95 € |
| Wild | Praxisleitfaden zur Impfentscheidung , Eigenverlag, Bezug erfragen unter Telefon 07771-2000 |

INFORMATIONSMATERIAL

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

Homepage: www.bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat das Ziel, die Bereitschaft der Bürgerinnen und Bürger zu einem verantwortungsbewussten, gesundheitsgerechten Verhalten und zur sachgerechten Nutzung des Gesundheitssystems zu fördern. Sie führt dazu bundesweite Aufklärungskampagnen durch und stärkt durch Qualitätssicherungsmaßnahmen die Effektivität und Effizienz gesundheitlicher Aufklärung.

Auf der Homepage können Sie kostenlos Informationsmaterial bestellen oder als Datei herunterladen. Sie finden dort z.B. die folgenden Broschürentitel:

- Schwanger? - Informationen für Migrantinnen in Deutschland (in verschiedenen Sprachen erhältlich)
- Eltern sein - Die erste Zeit zu dritt
- Eltern sein - Familienverbände
- Schwangerschaft - Informationen für werdende Eltern
- Das Baby - Ein Leitfaden für Eltern
- Entwicklungskalender für Kinder bis zum 18. Monat
- Impfkalender - für Säuglinge und Kleinkinder
- Kinderspiele - Anregungen zur gesunden Entwicklung vom Baby bis zum Kindergartenkind
- Sicherheitsfibel - Ratgeber für Eltern zur Verhütung von Kinderunfällen
- Beifahrer - Kleiner Tourenplaner für werdende Väter
- Auf dein Wohl mein Kind - Ein Ratgeber zum Thema Alkohol für werdende Eltern
- Rauchfrei in der Schwangerschaft - Ich bekomme ein Baby
- Rauchfrei - Der Elternratgeber (II): Das Baby ist da
- Ihr Kind raucht mit - Passivrauchende Kinder in Deutschland, Frühe Schädigungen für ein ganzes Leben