

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



Verantwortungsgemeinschaft
Jugendhilfe und Psychiatrie



Hand in Hand

Perinatales Präventionsnetz
im Rhein-Neckar-Kreis

Kontakte:

Wir sind für Sie da

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

Wir helfen Ihnen

Lösungen für Probleme zu finden.

Wir vermitteln Ihnen

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

Susanne Keppler

Dipl.-Sozialpädagogin

Telefon: 0 62 21 - 5 22 15 10

E-Mail:

susanne.keppler@rhein-neckar-kreis.de



Rhein-Neckar-Kreis

Erika Hohm

Dipl.-Psychologin

Telefon: 0 62 22 - 55 20 79

E-Mail: erika.hohm@pzn-wiesloch.de



PSYCHIATRISCHES
ZENTRUM
NORDBADEN

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Heidelberg

Dr. Christiane Hornstein

Ärztin

Telefon: 0 62 22 - 55 20 18

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



Hand in Hand



Wir stärken junge Familien.

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

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



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



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



Fragen tauchen auf:

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

Gedanken beschäftigen mich:

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

Gefühle bringen mich durcheinander:

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



Hand in Hand