

„Rund um die Geburt“

Angebote für
München - Neuhausen-
Nymphenburg, Moosach und
nähere Umgebung

Unterstützung und Begleitung in Schwangerschaft,
Geburt und Stillzeit und den ersten Lebensjahren



Inhalt

	Seite
1. Hebammen und Geburtsvorbereitung	3
2. Frühkindliche Gesundheitsförderung	4
3. Stillen	5
4. Angebote für Familien	5
4.1. Allgemeine Angebote	5
4.2. Familienbildungsstätten und offene Treffs	7
4.3. Haushaltshilfen für Familien / Familienpflege	9
4.4. Nachbarschaftstreffs	10
5. Kindertagesbetreuung	11
6. Günstig einkaufen	11
7. Kontakte im Notfall	12
8. Übersichtsplan des Einzugsgebietes	14



Liebe werdende und frischgebackene Eltern,

das Ziel dieser Broschüre ist es, Ihnen und Ihren Kindern ein Netz von Unterstützung und Begleitung vorzustellen. Wir haben wesentliche Kontaktadressen für Sie zusammengestellt und wollen Sie ermuntern, diese Angebote in Anspruch zu nehmen. Sie als Mutter und Vater haben ein Recht auf Unterstützung bei der wundervollen und manchmal auch schwierigen Aufgabe, ein Kind ins Leben zu begleiten und eine Familie zu werden. Wo finde ich Erfahrungsaustausch unter Müttern und Vätern, wo professionelle Begleitung? Wie erhalte ich Informationen und Beratung, wenn Probleme auftauchen? In dieser Broschüre finden Sie viele nützliche Adressen in Ihrem Stadtteil.

Muttersprachliche Beratungsangebote erfragen Sie bitte bei den Einrichtungen.

Kontakte zu anderen Eltern können helfen, sich mit der neuen Situation besser zu Recht zu finden und bieten von Anfang Freundschaften für die Kinder.

Bitte wenden Sie sich auch an Ihre Kinder- oder Hausärzte und -ärztinnen. Insbesondere die Vorsorgeuntersuchungen sind für Ihre Kinder wichtig.



1. Hebammen und Geburtsvorbereitung

Hebammenhilfe kann von Beginn der Schwangerschaft bis zu neun Monaten nach der Geburt in Anspruch genommen werden. Jede Frau kann sich direkt ohne Rezept an eine Hebamme wenden. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Hebammen leisten unter anderem:

- Persönliche Beratung auch bei Ihnen zu Hause
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse
- Begleitung bei Hausgeburten
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Hilfe beim Stillen
- Tipps zur Rückbildung

Im Einzelfall bitte nachfragen.

Niedergelassene Hebammen finden Sie auch im Internet (Suche nach Postleitzahl sowie mehrsprachig möglich):

- www.hebammensuche.bayern.de
- www.babyclub.de/hebamme
- www.bhlv.de/de/startseite

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Kostenlose Infos, Beratung und Begleitung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und die erste Zeit mit Kind (z.B. zu gesetzlichen Regelungen, finanziellen Leistungen, Angeboten und Hilfen für Schwangere und junge Familien, Vermittlung von Beihilfen der „Landesstiftung Hilfe und Mutter und Kind“, bei Lebens- und Partnerschaftskrisen). Hier finden Sie weitere Informationen und die Adressen der Beratungsstellen in München:

- Evang. Beratungszentrum München (ebz): www.ebz-muenchen.de
- Frauen Beraten: www.frauen-beraten.de
- Landeshauptstadt München: www.muenchen.de/schwangerenberatung
- Landratsamt München: www.landkreis-muenchen.de
- Pro Familia – Ortsverband München: www.profamilia.de
- Sozialdienst Katholischer Frauen: www.skf-muenchen.de

Geburtsvorbereitung

Angebote dazu finden Sie auch in Kapitel 4.

2. Frühkindliche Gesundheitsförderung

Landeshauptstadt München

Referat für Gesundheit und Umwelt

Gesundheitsvorsorge

Beratungstelefon: 089 / 23347333, Mo - Fr 09:00 - 11:00 Uhr

E-Mail: gvo12.rgu@muenchen.de

www.muenchen.de/kinderkrankenschwester

Hausbesuche der Kinderkrankenschwestern

Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern bis 3 Jahre erhalten eine kostenlose, individuelle Beratung zu allen Fragen rund ums Kind.

Neuhausen, Gern, Oberwiesenfeld, St. Vincent, Alte Kaserne, Dom Pedro

Tel. 089 / 244016921

Moosach, Nymphenburg, Hirschgarten

Tel. 089 / 5890949429

Beratungsangebote

- Stillen und Ernährung
- Gesundheit und Förderung
- Impfung
- Unfallverhütung
- Schreien und Signale des Kindes richtig deuten
- Informationen über Einrichtungen für Familien mit Kindern im Wohnbezirk
- Information über weitere Hilfsmöglichkeiten, z.B. Frühe Hilfen

Frühe Hilfen für die Regionen Neuhausen / Moosach

Träger: KINDERHAUS MÜNCHEN

Fürstenrieder Str. 267 | 81377 München

www.kinderhaus-muenchen.de

Kontakt: Vermittlung ausschließlich über die regionale Kinderkrankenschwester (s. Punkt oben)

Angebote für Familien mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr:

- Hausbesuche für die Dauer von ca. 3 Monaten
- Beratung und Unterstützung im Umgang mit Ihrem Kind bei alltäglich auftretenden Belastungen als auch bei besonderen Schwierigkeiten
- Unterstützung bei sozialen, finanziellen und individuellen Fragen der Eltern
- Vermittlung von entlastenden Angeboten z.B. Mutter-Kind-Kurse, Beratungsstellen

Niedergelassene Kinderärzte finden Sie auch im Internet:
<https://www.kidsgo.de/kurse/kinderaerzte/muenchen/>

3. Stillen

Informationen und Beratung zum Stillen, sowie die Liste der Münchner Stilltreffs sind zu finden auf **www.muenchen.de**, wenn Sie im Suchfeld rechts oben „Stillen macht stark“ eingeben. Weitere Angebote zum Thema Stillen finden Sie unter Kapitel 4.

4. Angebote für Familien

4.1. Allgemeine Angebote

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Häberlstraße 17 | 80337 München,
Tel. 089 / 5506780

E-Mail: buero@haeberlstrasse-17.de
www.haerberlstrasse-17.de

- Beratung, Kurse und Selbsthilfegruppen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein. Auch in Gebärdensprache, Englisch, Spanisch und Französisch. Die Beratungsräume sind rollstuhlgerecht.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Region Neuhausen/Moosach
Dantestraße 27 | 80637 München

Tel. 089 / 1598970, Fax. 089 / 15989718

E-Mail: beratungsstelle-nm.soz@muenchen.de

Sie können sich an uns wenden bei

- allen Fragen zur Erziehung und Entwicklung von Geburt bis zum jungen Erwachsenenalter
- Fragen des familiären Zusammenlebens
- Schulschwierigkeiten

Diakonie Hasenberg e.V.

Wichern Zentrum-KindErleben

Riemerschmidstraße 16 | 80933 München

Anmeldung für Beratungsgespräche Tel. 089 / 31209641

E-Mail: kinderleben@diakonie-hasenberg.de

- Entwicklungstherapeutische Beratungsstelle und Tagesstätte für Familien mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr.
- Sie können sich an uns wenden, wenn Ihr Baby unruhig

ist, häufig schreit wenig schläft, Trinkunlust zeigt oder schwer in einen Rhythmus findet.

Wellcome München Neuhausen, Nymphenburg, Moosach

Elternschule im Klinikum Dritter Orden | Haus der Familie
kath. Familienbildungsstätte

Menzingerstraße 48 | 80638 München

Tel. 089 / 17951879 | Sprechzeiten: Di 9:00 - 13:00 Uhr und
Do 10:00 - 12:00 Uhr

E-Mail: muenchen.west@wellcome-online.de

www.welcome-online.de

Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt ein- bis zweimal wöchentlich zu Ihnen nach Hause und leistet praktische Hilfe. Sie spielt mit den Geschwisterkindern, begleitet zum Kinderarzt oder hört einfach nur zu.

Sozialbürgerhaus Neuhausen/Moosach

Ehrenbreitsteiner Straße 24 | 80993 München

Tel. 089 / 23396802

Das Sozialbürgerhaus bietet wohnortnah allen Bürgerinnen und Bürgern soziale Leistungen in den Bereichen **Arbeit, Familie, Pflege und Wohnen** an. Unter anderem bietet es Ihnen **Information, Beratung und Unterstützung** zu folgenden Themen:

- Versorgung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen (u.a. Frühe Hilfen für Familien mit Neugeborenen und Kleinkindern)
- Vermittlung von Familienhebammen für Schwangere bei besonderen psychosozialen Belastungen über die Bezirkssozialarbeit
- Arbeitslosengeld II und Arbeitsvermittlung
- Bildung und Teilhabe für Kinder und Jugendliche
- Ehe- und Partnerkonflikte
- Wohnprobleme
- Wirtschaftliche Notsituationen und Überschuldung
- Kindertagespflege in Familien (nähere Infos siehe Kapitel 5)

Das Sozialbürgerhaus ist zudem Anlaufstelle und leitet Schutzmaßnahmen ein für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei

- Gewalt, Gefährdung und Vernachlässigung

4.2. Familienbildungsstätten und offene Treffs

Mütter-Väter-Zentrum Neuhausen e.V.

Landshuter Allee 37 | 80637 München

Tel. 089 / 188307, Fax. 089 / 12779874

Email: info@mvz-neuhausen.de

Homepage: www.mvz-neuhausen.de

Büro: Mo – Fr von 10:00 – 12:00 Uhr

Wir bieten Eltern einen von Eltern gestalteten offenen Treff mit Kinderbetreuung für Kinder von 0- ca. 6 Jahren zum gegenseitigen Kennenlernen, austauschen und unterstützen.

Angebote:

- Offener Treff
- Still- und Krabbelcafé mit Ernährungsberatung
- Angeleitete offene Babycafés
- Eltern-Kind-Gruppen
- Minikindergarten
- Kurse für Erwachsene und Kinder
- Second-Hand-Laden, Flohmärkte, Bazare
- kostenlose Beratung zu Themen rund um die Familie
- **Inklusionscafé für Mütter mit Migrations- oder Flüchtlingshintergrund:** Mamas und ihre Kinder üben spielerisch Deutsch und wir lernen gegenseitig unsere Kulturen kennen

Familienzentrum - Müttertreff Moosach e.V.

Feldmochinger Straße 42 | 80993 München

Tel. 089 / 1491532

E-Mail: service@muettertreff.org

www.muettertreff.org

Der Müttertreff Moosach bietet einen offenen Treffpunkt für Familien mit Kindern bis 6 Jahren, um neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und sich aktiv einzubringen.

Angebote:

- Offener Treff
- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitung und Rückbildung
- Baby- und Spielgruppen
- Musikgarten
- Regelmäßige Second-Hand-Märkte
- Wechselnde Angebote und Kurse für Kinder und Erwachsene
- Mini-Club für Kinder ab 1,5 Jahre

Spezielle Angebote für Alleinerziehende finden Sie unter:

www.alleinerziehende-muenchen.de

Haus der Familie - katholische Familienbildungsstätte

Außenstelle Dantestraße 1 | 80637 München

Tel. 089 / 1571656, Fax. 089 / 15925459

Kursanmeldung: Tel. 089 / 2881310 oder online bei:

www.hausderfamilie.de

Angebote:

- Geburtsvorbereitungskurse
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassagekurse (auch für Väter)
- Gruppenangebote für Eltern mit ihren Kleinkindern (feel 1 und feel 2)
- Qigong und Yoga
- Wirbelsäulengymnastik für Mütter mit Kleinkindern
- Themennachmittage (mit Kindern) - Rund um die Entwicklung

Elternschule im Klinikum Dritter Orden

in Kooperation mit dem Haus der Familie -

Katholische Familienbildungsstätte

Menzinger Straße 48 | 80638 München

Tel. 089 / 17951862

Telefonische Anmeldung. 089 / 2881310

www.hausderfamilie.de

Angebote:

- Hilfe für Eltern mit Schreibabys
- Geburtsvorbereitung auch in spanischer Sprache
- Babymassage auch für Väter
- Rückbildungsgymnastik
- Säuglingspflegekurse
- Stillberatung / Stilltreffs
- Psychologische Beratung
- Feel-Gruppen auch für Väter
- Angebote für Zwillingse Eltern
- Angebote für Eltern mit Frühgeborenen
- Beckenbodenkurse
- Kangatraining und Buggyfit

Fabi Milbertshofen

Korbinianplatz 15 | 80807 München

Tel: 089 / 35732928

www.fabi-muenchen.de

Die Angebote der Fabi Milbertshofen finden im Boomerang statt.
Freizeitstätte Boomerang
Pelkovenstraße 128 | 80997 München
Kursanmeldung und Beratung unter: 089 / 99848040

Angebote:

- Babytreff (ohne Anmeldung)
- Rückbildung mit Babys
- Babymassage
- Hebammensprechstunde
- Musik und Bewegung für Eltern mit Babys und Kleinkinder (Andere Kurse der Fabi e.V. finden Sie im Internet unter www.fabi-muenchen.de)

4.3. Haushaltshilfen für Familien / Familienpflege

Gesetzlich Versicherte, die an einer schweren Krankheit leiden, haben Anspruch auf Haushaltshilfen, deren Kosten von der Krankenkasse getragen werden. Eine Haushaltshilfe muss bei der Krankenkasse beantragt werden. Die Notwendigkeit der Hilfe sowie Dauer und Umfang, muss der Arzt bescheinigen. Soweit keine Ansprüche gegenüber vorrangigen Leistungsträgern (Krankenkasse) bestehen kann in besonderen Notsituationen auch eine Finanzierung im Rahmen der Jugendhilfe erfolgen.

Haushaltshilfen übernehmen u.a. folgende Aufgaben:

- Entlastung der Mutter
- Säuglingspflege
- Betreuung und Versorgung der Kinder
- Mithilfe bei der Pflege kranker oder behinderter Familienmitglieder
- Weiterführung des Haushalts

Folgende Einrichtungen vermitteln Haushaltshilfen:

Diakonie Hasenberg | - Passt GmbH

Tel. 089 / 18917480

Kath. Frauenbund

Tel. 089 / 37508195

Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk

Tel. 089 / 580910

4.4. Nachbarschaftstreffs

Der Nachbarschaftstreff ist ein Treffpunkt für alle Nachbarn und Nachbarinnen aus dem Viertel. Ideen, Projekte und Aktionen werden gemeinsam umgesetzt: von der Krabbelgruppe bis zum Seniorencafé, vom Kochtreff bis zum regelmäßigen Arbeitskreis. Hier kann man Nachbarn und Nachbarinnen kennenlernen, eigene Ideen umsetzen und sich einbringen, an Gruppen und Angeboten teilnehmen und Veranstaltungen besuchen, das Viertel mitgestalten, sich gegenseitig unterstützen.

Nachbarschaftstreff Karlingerstraße

Karlingerstr. 30a | 80992 München

Tel. 089 / 37416511

Nachbarschaftstreff Untermenzinger Straße

Untermenzinger Straße 76 | 80997 München

Tel. 089 / 14304501, Fax. 089 / 14304501

Sprechzeiten: Di 14:00 - 17:00 Uhr und Do 10:00 - 13:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Nachbarschaftstreff Hirschgarten

Schloßschmidstraße. 19 | 80639 München

Tel. 089 / 54041416 Fax. 089 / 54041417

Bürozeiten: Di und Do 10:00 - 13:00 Uhr / Mi 17:00 - 19:00 Uhr

E-Mail: nt.hirschgarten@verein-fuer-sozialarbeit.de

Integrierter Treff Mosaik

Rosa-Bavarese-Straße 21 | 80639 München

Tel.: 089 / 171 186-78

www.treff-mosaik.de

AWO Begegnungszentrum

Reinmarplatz 20 | 80637 München

Tel.: 089 / 14903061

E-Mail: begegnung-reinmarplatz@awo-muenchen.de

www.reinmarplatz.de

5. Kindertagesbetreuung

Aktuelle Informationen zu **Kindertagesstätten** (von der Krippe bis zum Hort) erhalten Sie unter **www.muenchen.de (KitaFinder +)** oder im **Referat für Bildung und Sport | Elternberatung 0-6 Jahre**
Landsberger Straße 30 | 80339 München | Innenstadt
Tel. 089 / 23396771
E-Mail: kita-eltern@muenchen.de

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung über den Kita-Finder+ erfolgt. Weiter gilt es sowohl Anmeldefristen als auch die regelmäßige Aktualisierung persönlicher Daten zu beachten.

Großtagespflege

(Kindertagespflege mit maximal 10 Kindern)
Die Münchner Großtagespflege bietet Tagespflegeplätze für Kinder im Alter von neun Wochen bis zum vollendeten 14. Lebensjahr. Gemeinsam leiten pädagogische Fachkräfte die Großtagpflege in kindgerechten und geeigneten Räumen. Informationen im Internet unter:
www.muenchen.de/kindertagesbetreuung
Tel. 089 / 23349800
E-Mail: grosstagespflege.soz.@muenchen.de

Kindertagespflege

Betreuungsform für Kinder zwischen 9 Wochen und 14 Jahren. Eine Tagesbetreuungsperson betreut Ihr Kind bei sich zuhause in einer kleinen Kindergruppe (max. 5 Kinder) zu flexiblen Zeiten im Umfang von mindestens zehn Stunden wöchentlich. Informationen und Beratung erhalten Sie im Sozialbürgerhaus Neuhausen/Moosach
Ehrenbreitsteinerstraße 24 | 80993 München
Tel. 089 / 23346165

6. Günstig Einkaufen

Die Broschüre „Günstig leben in München“ informiert umfassend über kostengünstige oder kostenfreie Dienstleistungs- und Freizeitangebote und gibt Auskunft darüber, wer Anspruch auf gesetzliche Leistungen und finanzielle Unterstützung hat. Sie finden die Broschüre unter www.muenchen.de

www.muenchen.de Stichwort „Broschüre günstiger leben in München“, unter www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Sozialamt/armut/guenstiger-leben.html oder im Rathaus in der Stadtinformation.

Secondhand

Kaufhaus Diakonia

Dachaucher Straße 192 | 80992 München
Tel. 089 / 18914800, Fax. 089 / 189148049
E-Mail: disposition@diakonia.de
www.diakonia.de
Öffnungszeiten Kaufhaus
Mo-Fr 10:00 – 19:00 Uhr + Sa 10:00 – 15:00 Uhr
Angebot: Kleidung, Möbel, Hausrat, Bücher, CD's und LP's, Klein- und Großelektro auf über 1000qm

Diakonia Kleidsam für Frauen und Kinder

Blutenburgstraße 65 | 80636 München
Tel. 089/ 12159527
E-Mail: kleidsam@diakonia.de
www.diakonia-kleidsam.de
Öffnungszeiten Kaufhaus
Di-Fr 10:00 – 18:00 Uhr + Sa 10:00 – 14:00 Uhr
Angebot: Kleidung

7. Kontakte im Notfall

Kinderärztlicher Notdienst München, Zentrum

Bereitschaftspraxis im Elisenhof
Eisenstraße 3 | 80335 München | am Hauptbahnhof
Mo - Fr 19:00 - 23:00 Uhr und Sa/So 08:00 - 23:00 Uhr
Tel. **01805 / 191212**

Kinder- und Neugeborenen-Notarzt

Notruf **112** (24 Stunden)

Giftnotruf

Tel. **089 / 19240** (24 Stunden)

Kinderzentrum München

Sprechstunde für Schreibabies

Heighhofstrasse 63 | 81377 München | Großhadern
Mo - Fr 08:30 - 17:00 Uhr
Terminvereinbarung: 089 / 71009330

Schreibaby-Krisentelefon (kostenfrei)

täglich, auch an Sonn- und Feiertagen 19:00 - 22:00 Uhr
Tel. **0800 / 7100900**

Schreibaby -Beratung und Hausbesuche

Tel. **089 / 28813120**

Kinderschutzzentrum

Hilfen für Eltern und Kinder in Krisen

Kapuzinerstraße 9 (Innenhof, Aufgang D) | 80337 München
| beim Goetheplatz

Mo - Fr 09:00 - 12:00 , 13:30 - 16:00 Uhr

Zusätzliche Telefonberatung Mo - Fr 19:00 - 20:00 Uhr

Sa, So und Feiertage 09:30 - 11:30 Uhr

Tel. **089 / 555356** (auch anonyme Beratung)

Deutscher Kinderschutzbund

Elterntelefon („Nummer gegen Kummer“)

Mo und Mi 09:00 - 11:00, Di und Do 17:00 - 19:00 Uhr

Tel. **0800 / 1110550** (kostenfrei)

Frauennotruf Tel. **089 / 763737**

Telefonseelsorge

evang. **0800 / 1110111** (24 Stunden, gebührenfrei)

kath. **0800 / 1110222** (24 Stunden, gebührenfrei)

Sozialpsychiatrische Dienste Neuhausen-Nymphenburg

eine Einrichtung der Inneren Mission

Leonrodstr. 54 | 80636 München

Tel. **089 / 126991452**, Fax. **089 / 126991459**

Sprechzeiten: Mo-Fr 9:00 bis 12:00 Uhr, Di, Mi, Do 9:00 bis

13:00 Uhr, Di, Do 14:00 bis 18:00 Uhr.

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung.

Die Sozialpsychiatrischen Dienste Neuhausen/ Nymphenburg bieten Beratung und Begleitung für Menschen mit psychischer Erkrankung und in seelischen Krisen.

Schatten & Licht e.V.

Krise rund um die Geburt

Obere Weinbergstr. 3 | 86465 Welden (bei Augsburg)

Tel. **08293 / 965864**, Fax. **08293 / 965868**

E-Mail: info@schatten-und-licht.de

www.schatten-und-licht.de

Die Initiative psychische Erkrankungen rund um die Geburt „Schatten & Licht e.V.“ möchte betroffenen Frauen und deren Familien eine Hilfe an die Hand geben, um die schwere Zeit, die sie erleben, leichter zu bewältigen .

8. Übersichtsplan des Einzugsgebietes



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

9. Stadtbezirk Neuhausen-Nymphenburg und 10. Stadtbezirk Moosach



Impressum

Herausgeber:



REGSAM

Regionale Netzwerke für soziale Arbeit
Bayerstraße 77a Rgb. | 80335 München
www.regsam.net

MAGS

MAGs

Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit
Schwanthalerstraße 82 | 80336 München
www.mags-muenchen.de

Verantwortlich: Projektgruppe Flyer Rund um die Geburt

Gefördert durch



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

Fotos: Mechthild von Lenthe

Layout und Druck: STRUGGER DESIGN, www.strugger-design.de

Auflage: 5000, Dezember 2016

