

Inhalt

Beratungsstelle - Jugendamt (ASD) Jugendhilfe.....	2
Frühe Hilfen (Sozialer Dienst Jugendhilfe)	3
Frühe Hilfen – Familienhebammen	4
Frühe Hilfen – Familienkinderkrankenschwestern	4
Frühe Hilfen – „Baby im Mittelpunkt“	4
PRIMA - Familienpaten machen glücklich	5
Unterstützung für Familie und Haushalt.....	5
Bundesstiftung Mutter und Kind	6
Förderverein Tafel Lübbecker Land e. V.....	7
Kleiderkammern	8
Second Hand-Kaufhäuser	8
Verbraucherzentrale NRW	8
Fachstelle für Menschen in Wohnungsnot.....	9
Beratungsstellen	9
Familienberatung	9
Alleinerziehend in Rahden – herzlich willkommen.....	9
Beratung für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung	10
Beratung und Unterstützung bei Krisen und Depressionen rund um die Geburt	10
Beratung und Unterstützung für trauernde Kinder und Jugendliche.....	11
Frauenberatung.....	11
Männerberatung.....	12
Beratungsstellen „Sucht“	13
Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke.....	14
Schuldnerberatung.....	14

Sorgentelefone des Kinderschutzbundes

Für Eltern: 0800/1110550 - "Elterntelefon"

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie einige interessante Angebote, sowie Beratungsstellen zusammengestellt.

Beratungsstelle - Jugendamt (ASD) Jugendhilfe

Wie bereits im Kapitel **Wirtschaftliche Hilfen und Behördengänge** ab Seite 13 erwähnt, finden Sie nachfolgend weitere ausführliche Informationen zum Thema „**Hilfsangebote des Jugendamtes**“.

Die Fachkräfte des Allgemeinen Sozialen Dienstes sind jeweils für einen bestimmten, überschaubaren Bezirk in der Stadt zuständig. Sie sind über die Lebensverhältnisse in ihrem Bezirk gut informiert, kennen wichtige Institutionen wie Schulen, Kindergärten, Sozialämter etc. und können entsprechend der vorhandenen Angebote Hilfen oder Kontakte vermitteln.

Hilfsangebote, die der ASD organisieren kann:

- eigene Beratung durch die Fachkräfte des ASD
- Vermittlung der Familien an Fach-Beratungsstellen oder therapeutische Institutionen
- Vermittlung in Kinder-Tagespflegestellen (oder in sonstige Betreuungsmöglichkeiten für Kinder außerhalb der Familie)
- Hortbesuch für Kinder mit besonderem erzieherischen Bedarf
- ambulante und stationäre Hilfen zur Erziehung, abgestimmt auf die jeweiligen individuellen Bedarfslagen des Kindes / Jugendlichen und der Familie (z.B. Soziale Gruppenarbeit, Sozialpädagogische Familienhilfe, Erziehungsbeistandschaft, individuell zugeschnittene Hilfen nach § 27 SGB VIII, Mutter-Kind-Betreuung, Vollzeitpflege, Wohngruppen, Heimerziehung)
- Trennungs- und Scheidungsberatung, begleiteter Umgang

Weitere Spezialdienste innerhalb des Sozialen Dienstes Jugendhilfe:

- Pflegekinderdienst und Adoptionsvermittlungsstelle
- Jugendgerichtshilfe
- Kindertagespflege
- Frühe Hilfen

Jugendamt – Hilfen zur Erziehung

Einige Eltern brauchen eine Zeit lang intensivere Hilfe bei der Erziehung. Die Arbeit der Fachkräfte im Bezirkssozialdienst zielt darauf, die Eltern so zu unterstützen, dass sie mit ihren Kindern und als Familie auf Dauer zurechtkommen.

Deshalb wird im Einzelfall eine geeignete Hilfe vermittelt, vielleicht eine Erziehungsberatung, ein Elternkurs, eine Sozialpädagogische Familienhilfe oder eine unmittelbare Hilfe für das Kind oder den Jugendlichen.

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Leider ist ein weiteres Zusammenleben mit der Familie nicht immer möglich. Dann sucht das Jugendamt unter Beteiligung der Familie eine geeignete Pflegefamilie für das Kind oder vermittelt es in eine gute Einrichtung. Je nach Familiensituation und Vereinbarung mit den Eltern und Kindern kann die Unterbringung vorübergehend oder auf Dauer erfolgen.

Jugendamt – Trennungs- und Scheidungsberatung

Wenn es in der Familie kriselt und bei Trennung und Scheidung bietet der Allgemeine Sozialdienst Beratung in Fragen des partnerschaftlichen Zusammenlebens, in Fragen der Bewältigung von Familienkonflikten und des verantwortungsvollen Umgangs mit der elterlichen Sorge an und beteiligt sich auch an Verfahren vor dem Familiengericht. Es wird mit den Elternteilen und – je nach Alter – gemeinsam mit den Kindern nach Lösungen gesucht, bei denen das Wohl der Kinder im Mittelpunkt steht.

Getrennt lebende oder allein erziehende Elternteile, deren ehemalige Partner keinen Kindesunterhalt zahlen, erhalten unter bestimmten Voraussetzungen Leistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz (UVG), siehe Kapitel „**Wirtschaftliche Hilfen und Behördengänge**“ Seite 14!

Die richtigen Ansprechpartner*in im Jugendamt erfahren Sie unter:

Regionalteam Espelkamp

Rahdener Straße 5
32339 Espelkamp
Tel.: 05772/9718-0

Frühe Hilfen (Sozialer Dienst Jugendhilfe)

Mit der Geburt eines Kindes stellen sich viele Fragen: Wo gibt es finanzielle Unterstützung für mich und mein Kind? Wer hilft mir, wenn mein Kind viel schreit oder schlecht schläft? Wo kann ich andere Mütter treffen? Gibt es Hilfe, wenn ich mich müde, erschöpft oder ratlos fühle?

Frühe Hilfen – eine zentrale Anlaufstelle für werdende und junge Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern. Neben der Beratung der Eltern bieten die Frühen Hilfen auch passgenaue Angebote und Unterstützung an. Das Ziel der Frühen Hilfen ist, Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken.

Das Hilfeangebot richtet sich danach, was die jeweilige Familie braucht und annehmen kann. Frühe Hilfen nutzen und vermitteln vor Ort bestehende Angebote:

- verschiedene Beratungsstellen, Verbände und Vereine
- Projekt Prima (Kinderschutzbund, Ehrenamtliche Begleitung)
- Babybegrüßungsbesuch (Kinderschutzbund, ehrenamtliche Besuche)
- Sozialer Dienst Jugendhilfe
- Tageseinrichtungen für Kinder
- Kindertagespflegepersonen
- Gesundheitswesen
- Elterninfoabende in den Geburtskliniken, Kurse für werdende Eltern und Eltern mit Säuglingen (Fit für den Start, PEKIP)
- Als eigenes Angebot der Frühen Hilfen sind Familienhebammen im Einsatz, die durch eine Zusatzqualifikation Familien bis zum ersten Geburtstag des Kindes begleiten können.

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Frühe Hilfen – Familienhebammen

Für einen guten Start ins Leben

Die Familienhebamme hilft, wenn Sie als frischgebackene Eltern Rat und Hilfe benötigen. Sie kommt zu Ihnen nach Hause und widmet sich Ihnen und Ihrem Baby mit so viel Zeit wie nötig. Die Familienhebamme kann von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes zu Ihnen in die Familie kommen. Durch die Inanspruchnahme einer Familienhebamme entstehen Ihnen keine Kosten. Die Familienhebamme steht Ihnen bei vielen Fragen zur Seite, zum Beispiel zu den Themen:

- Stillen
- Ein- und Durchschlafen
- Ernährung
- Gesunde Entwicklung
- Sicherheit im Haushalt
- Wohnsituation
- Finanzen

Die Familienhebamme kann Sie und Ihre Familie bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes begleiten. Ihre Arbeit geht über die übliche Hebammenbetreuung hinaus.

Frühe Hilfen – Familienkinderkrankenschwestern

Die Familienkinderkrankenschwester kann ab der Geburt Ihres Kindes zu Ihnen in die Familie kommen, wenn Sie als Eltern Rat und Hilfe benötigen. Das Angebot richtet sich speziell an Familien mit Kindern von 0-3 Jahren, die durch z.B. eine Frühgeburt oder eine Erkrankung besondere Unterstützung benötigen. Im Vordergrund steht die Unterstützung der Eltern bei der Versorgung der Kinder. Durch die Inanspruchnahme einer Familienkinderkrankenschwester entstehen Ihnen keine Kosten. Die Familienkinderkrankenschwester steht Ihnen bei vielen Fragen zur Seite, zum Beispiel bei folgenden Themenbereichen:

- Gesundheit/Krankheit
- Schlafen
- Ernährung
- Frühkindliche Entwicklung
- Begleitung bei Arztbesuchen, Therapeuten, Frühförderung usw.

Frühe Hilfen – „Baby im Mittelpunkt“

Oft verbleibt im Alltag neben Haushalt, Arbeit, Versorgung von älteren Geschwisterkindern oder bei Mehrlingen nur wenig Raum für das gemeinsame Spielen und Zeit miteinander – „Baby im Mittelpunkt“ soll dort ansetzen und eine Stunde „Babyspielzeit“ in der Woche ermöglichen.

Beim Projekt „Baby im Mittelpunkt“ bieten ausgebildete Familienbesucherinnen im häuslichen Umfeld ein entwicklungsunterstützendes Angebot für Kinder bis eineinhalb Jahren an. Es wird gemeinsam gesungen, gespielt, Fingerspiele gemacht – die Familienbesucherin leitet Mutter/Vater und Kind entsprechend an, es dann im Alltag selbst zu tun.

Ansprechpartnerin des Kreises Minden-Lübbecke für Rahden zu den Themen

Frühe Hilfen Frau Tel.: 0571/807-23052 [e.heinrichsmeier-
roth@minden-luebbecke.de](mailto:e.heinrichsmeier-roth@minden-luebbecke.de)
Portastraße 13 Heinrichsmeier-
32423 Minden Roth
www.fruehe-hilfen-netz.de

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

PRIMA - Familienpaten machen glücklich

im Kreis Minden-Lübbecke



Beratung, Begleitung, Bestärkung

Das Familienleben ist aufregend und turbulent. Jeder neue Tag bringt Herausforderungen mit sich, die je nach Umstand mit mehr oder weniger Erfolg gemeistert werden. Wenn den Eltern keine Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen oder sich die Lebenssituationen ändern, kann es schwierig werden. Je nach Alter Ihres Kindes, suchen wir gemeinsam das passende Angebot.



Familienpaten können zum Einsatz kommen, um...

- Familien im Alltag zu begleiten und Mut zu machen
- Zeit zu schenken
- ein offenes Ohr zu haben und Ansprechpartner /-in zu sein
- Entlastung und Hilfestellung im Umgang mit dem Kind / den Kindern zu geben
- im Bedarfsfall weiter zu

Familienpaten

- sind lebenserfahrene Ehrenamtliche, die zusätzlich geschult werden
- bieten Unterstützung kostenfrei und ohne behördlichen Auftrag an
- haben den Wunsch, praktisch zu unterstützen.
- haben etwa 1x pro Woche für ca. 2–3 Stunden Zeit für „ihre“ Familie

Ihr Weg zu uns

Sie haben den Wunsch nach etwas Entlastung?

Dann rufen Sie uns an oder mailen Sie uns und wir vereinbaren einen Termin, um Ihre Wünsche zu besprechen. Wenn unser Angebot passend ist, suchen wir einen Familienpaten, der zu Ihrer Familie passt. Gemeinsam besuchen wir Sie zu Hause für ein erstes Kennenlernen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Simone Fangmeyer-Strecker, PariSozial Minden-Lübbecke/Herford, Bahnhofstraße 27, 32312 Lübbecke, Telefon: 05741/3424-90

E-Mail: simone.fangmeyer-strecker@parisozial-mlh.de

Unterstützung für Familie und Haushalt

Frauenmantel e.V.

Der Frauenmantel e.V. ist ein Verein, der Familien in Schwangerschaft und Wochenbett und in den ersten Jahren mit Kindern unterstützt, z.B. auch wenn die Mutter krank wird. Wir bieten Hilfe im Haushalt, Betreuung von Kindern, Unterstützung bei der Pflege von Säuglingen, Begleitung in schwierigen Situationen etc. Grundlage ist in der Regel eine Verordnung der Hebamme oder eines Arztes.

Informationen unter www.frauenmantel.net

Ansprechpartnerin für Rahden:

Katja Reichenbach; Telefon: 0176/2496171

E-Mail: info@frauenmantel.net

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Betriebshilfsdienst

Auch im Kreis Minden-Lübbecke bieten wir Haushaltshilfe und Familienpflege an. Wir sind 1964 für die landwirtschaftlichen Familien gegründet worden und können mittlerweile für einige Krankenkassen tätig werden, wenn diese uns als Leistungserbringer akzeptieren.

Die Verordnung vom Arzt über die täglichen Einsatzstunden und der Antrag auf Haushaltshilfe ist Grundlage für die Bewilligung der Krankenkassen.

Ansprechpartnerinnen:

Cindy Neidhardt und Ulrike Eimterbäumer; Telefon: 05221/178114 (Büro in Herford)

E-Mail: bhd-herford@gmx.de

Bundesstiftung Mutter und Kind

Wann hilft die Bundesstiftung?

- a) Sie haben Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland.
- b) Sie haben ein Schwangerschaftsattest, z. B. Mutterpass.
- c) Bei Ihnen besteht eine Notlage. Dazu muss die Beratungsstelle die Einkommensverhältnisse überprüfen.

Zuschüsse der Bundesstiftung sind nur möglich, wenn andere Sozialleistungen, einschließlich der Sozialhilfe, nicht ausreichen oder nicht rechtzeitig eintreffen.

Der Antrag auf finanzielle Unterstützung ist bei den Schwangerschaftsberatungsstellen, z. B. der Arbeiterwohlfahrt, der Caritas, dem Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, dem Deutschen Roten Kreuz, dem Diakonischen Werk, bei donum vitae, profamilia, beim Sozialdienst katholischer Frauen oder bei den Schwangerschaftsberatungsstellen der Städte und Landkreise, zu stellen (nicht bei der Bundesstiftung). Diese Verbände stehen im Telefonbuch und Internet und informieren Sie über die Beratungsstellen in Ihrer Umgebung. Bemühen Sie sich rechtzeitig um einen Beratungstermin, da die Mittel vor der Geburt beantragt werden müssen. Antragsformulare erhalten Sie bei den Beratungsstellen.

Wie hilft die Bundesstiftung?

Die Mittel der Stiftung werden z. B. für die Erstausrüstung des Kindes, die Weiterführung des Haushalts, die Wohnung und Einrichtung sowie die Betreuung des Kleinkindes gewährt. Die Zuschüsse werden nicht als Einkommen auf das Arbeitslosen-geld II, die Sozialhilfe und andere Sozialleistungen angerechnet.

Siehe auch: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Wo kann ich die Bundesstiftung beantragen?

AWO – Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung

Am Markt 16;

32312 Lübbecke

Tel.: 05741/296815;

E-Mail: skb-luebbecke@awo-owl.de

www.awo-minden.de

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Förderverein Tafel Lübbecker Land e. V.

In Deutschland werden täglich etliche Tonnen Lebensmittel vernichtet, obwohl sie noch verzehrfähig sind. Gleichzeitig herrscht bei vielen Menschen Mangel. Leider gibt es auch in Rahden Menschen, die z.B. durch Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit, Scheidung, knappe Rente oder Integrationsprobleme in finanzielle Not geraten sind. Sie müssen tatsächlich oft am Essen sparen.

Die gemeinnützigen Tafeln schaffen einen Ausgleich: Sie sammeln überschüssige, qualitativ einwandfreie Lebensmittel und verteilen diese an sozial und wirtschaftlich Benachteiligte. Die Abgabe der Lebensmittel erfolgt gegen einen symbolischen Betrag. Mit ihrer schnellen und unbürokratischen Hilfe stehen die Tafeln für Solidarität und Mitmenschlichkeit. Eine Idee, von der alle profitieren!



Durch die Unterstützung zahlreicher engagierter Helfer und Förderer haben sich die Tafeln in den letzten Jahren zu einer der größten sozialen Bewegungen unserer Zeit entwickelt.

Das Motto der Tafeln lautet:
„Lebensmittel retten.
Menschen helfen.“

Die Spenden für die Tafel kommen aus diversen Bereichen. Hauptspender sind Supermärkte,

Bäcker usw. die ihre tägliche Überproduktion spenden. Sobald aber die Erntezeit in den Hausgärten ansteht, bringen auch immer wieder Privatpersonen Obst und Gemüse zur Tafel und tragen damit zur Versorgung unserer Kunden bei. Aber auch Geldspenden von Privatpersonen und Unternehmen unterstützen die Arbeit der Tafel.

**In Rahden erfolgt die Ausgabe der Lebensmittel
jeweils Donnerstag von 9:00 bis 11.00 Uhr
im Gemeindehaus der ev. Lutherischen Kirchengemeinde**

Wer kann Lebensmittel bei der Tafel abholen?

- Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II
- Empfänger/innen der sozialen Grundsicherung
- Empfänger/innen einer geringen Rente auf dem Niveau der sozialen Grundsicherung
- Geringverdiener/innen auf dem Niveau der sozialen Grundsicherung

Beim ersten Einkauf müssen Sie sich registrieren lassen. Dazu bringen Sie bitte den jeweils gültigen Bescheid über Ihre Sozialleistungen und Ihren Personalausweis mit. Daraufhin wird für Sie eine Kundendatei angelegt und Sie erhalten einen Abholausweis, den Sie zu jedem Einkauf bitte mitbringen müssen.

Ihre Ansprechpartner*innen für die Ausgabestelle in Rahden

Ute Rasfeld
Tel.: 05771/918472

Helga Berghorn-Detering
Tel.: 05771/94545

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Kleiderkammern

DRK-Kleiderkammer Rahden

Im Kulturbahnhof in Rahden

Ausgabe: 1. Und 3. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16:00 – 18:00 Uhr

Annahme: 2. Und 4. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16:00 – 18:00 Uhr

Tel.: 0175/8079832

Second Hand-Kaufhäuser

Schrader Secondhand-Kleidung

Fritz-Souchon-Str. 10

32339 Espelkamp

Tel.: 05772/978853

www.bert-schrader.de

VIVA LA KUNTERBUNT

Lindenstraße 22

32312 Lübbecke-Gehlenbeck

Tel.: 05741/63614

www.secondhand-topmode.de



einLaden Espelkamp gGmbH

Schweriner Straße 6

32339 Espelkamp

Tel.: 05772/936268

www.einladen-espelkamp.de

Handelsleine

Sunderhofstraße 9

32278 Kirchlengern

Tel.: 05223/75445

www.handelsleine.de

Verein Zentrallager Minden Lübbecke e. V.

Grimpenwall 16-20

32423 Minden

Tel.: 0571/84600

HP: www.zentrallager-minden.eu

Verbraucherzentrale NRW

Sie suchen Rat und wollen Ihr gutes Recht? Sie wollen, dass jemand Ihre Interessen vertritt? Dann wenden Sie sich an die Verbraucherzentrale NRW, sie ist eine von Anbietern unabhängige Anlaufstelle für Themen die Sie als Verbraucher betreffen, wie

- Wohnen (Möbelkauf, Handwerksleistung oder Mieten)
- Energie (Energiesparen, Anbieterwechsel, erneuerbare Energie)
- Finanzen (Altersvorsorge, Geld und Kredit, Versicherung)
- Medien (Mobilfunk, Downloads, Rundfunkbeitrag)
- Gesundheit (Ernährung, Krankenversicherung, Zusatzleistungen beim Arzt)
- Freizeit (Reise, Nahverkehr, Gewinnspiele)
- Umwelt (Öko-Produkte, Schadstoffe, Recycling).

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Minden

Portastraße 9; 32423 Minden

Tel.: 0571/386379-01

Umweltberatung: 0571/386379-05

Energieberatung: 0571/386379-06

www.verbraucherzentrale.nrw

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Fachstelle für Menschen in Wohnungsnot

Verantwortung für sich in die eigenen Hände nehmen. Ein selbstbestimmtes Leben führen. Das Hexenhaus Espelkamp berät, unterstützt und begleitet Menschen auf dem Weg in gesicherte Wohn- und Lebensverhältnisse.

-Wohin-

Herrmannstr. 4
32423 Minden
Tel.: 0571/941968-0 oder
Mobil: 0175/5733892
Fax: 0571/941968-20
E-Mail: wohin@hexenhaus-espelkamp.de

Beratungsstellen

Familienberatung

Die Beratung und Unterstützung von Kindern und Familien ist ein wichtiger Baustein in unserem Familienzentrum. Sie richtet sich an Familien mit kleineren und größeren Problemen in der Kindererziehung oder der Familie überhaupt.

Beratung in Rahden

Ev. Kindergarten Sonnenstrahl; Am Brullfeld 6; 32369 Rahden
Frau Heinrich von der Beratungsstelle des Diakonischen Werkes
Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14:00 - 17:00 Uhr
Voranmeldung bei Simone-Verbarg-Wüllner, Tel. 05771-2593 oder in Lübbecke!

Weitere Hilfsangebote zur Familienberatung:

DIAKONIE Lübbecke

Pfarrstraße 5, 32312 Lübbecke
Tel.: 05741 - 9559; www.diediakonie.de

Alleinerziehend in Rahden – herzlich willkommen

Das ist eine Facebook Gruppe für Alleinerziehende Mütter und Väter, Wochenend- und Wechselmodell-Elternteile. Hier könnt ihr euch austauschen, mitteilen und Treffen vereinbaren. Was wir lieben, was wir ablehnen, wie wir das Leben meistern, einfach alles was interessiert oder bedrückt.

Wir freuen uns über jeden der auch dazu kommen möchte!

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Beratung für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung

In Schwangerschaftsberatungsstellen können sich Frauen und Männer zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Familienplanung kostenfrei und auf Wunsch anonym beraten lassen.

Beratung in Rahden

Ev. Kindergarten Sonnenstrahl
Am Brullfeld 6; 32369 Rahden
Sabine Eickel, Michaela Landwehr; Dipl. Sozialpädagogin; Tel.: 05741 – 29 68 15
Jeden 4. Montag im Monat ab 14:30 Uhr – Mit Voranmeldung in Lübbecke!

Diese Beratung findet in Zusammenarbeit mit der AWO in Lübbecke statt.

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

AWO-Arbeiterwohlfahrt

Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme und Familienplanung
Am Markt 16
32312 Lübbecke
Telefon: 05741/2968-15
Fax: 05741/2968-17
E-Mail: skb-luebbecke@awo-owl.de
www.awo-minden.de

Beratung und Unterstützung bei Krisen und Depressionen rund um die Geburt

Depressionen treten über die gesamte Lebensspanne auf, auch in Lebensphasen, die wir mit Freude und Glück verbinden, wie die Zeit „der guten Hoffnung“ während der Schwangerschaft oder die nach der Geburt eines Kindes.

Viele Mütter erleben in den ersten Tagen nach der Entbindung eine kurze Phase, in der sie „leicht die Fassung verlieren“, stimmungslabil und ängstlich sind und grundlos weinen. Dieser sogenannte „Baby Blues“ klingt nach kurzer Zeit ohne Behandlung wieder ab. Wenn die depressiven Symptome allerdings über einen längeren Zeitraum anhalten, kann sich eine ernstzunehmende Erkrankung mit potenziell schwerwiegenden Folgen für Mutter wie Kind und oft auch die ganze Familie entwickeln: die Postpartale Depression.

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich vertrauensvoll an die

Frauenberatungsstelle im Kreis Minden-Lübbecke

Frau Funke
Tel.: 05772/9737-44; E-Mail: frauenberatung@hexenhaus-espelkamp.de

AWO Schwangerenberatung
Tel.: 05741/296815; E-Mail: skb-luebbecke@awo-owl.de

Beratung und Unterstützung für trauernde Kinder und Jugendliche

Jeder Mensch trauert nach dem Verlust eines geliebten Menschen anders. Noch schwieriger wird es, wenn Kinder trauern. Anders als Erwachsene erleben Kinder ihre Gefühle oft sprunghaft und schnell wechselnd. Von einem Moment auf den anderen kann ein zutiefst trauriges Kind beginnen, ausgelassen herumzutoben oder zufrieden zu spielen. Für einen ebenfalls trauernden Erwachsenen sind diese Gefühlssprünge oft schwer nachzuvollziehen. Dennoch brauchen Kinder die Möglichkeit, ihre Trauergefühle auszudrücken und sich in ihrer veränderten Lebenssituation zurechtzufinden.

PariSozial Minden - Lübbecke

Bahnhofstraße 29, 32312 Lübbecke

Sabine Wüppenhorst und Ulla Brauns-Kohlmeier

Tel.: 05741/8096-0 u. 05741/8096-231, E-Mail: sabine.wueppenhorst@parisozial-mlh.de

Die neue „**Trauergruppe Panther**“, die vom Initiativkreis „Trauernde Kinder“ der Klinikseelsorge des Johannes Wesling Klinikums und des Kirchenkreises Minden ins Leben gerufen wurde bietet Kinder und Jugendliche einen geschützten Raum, in dem sie ihre Trauer ausdrücken und leben können. Sie werden in einer wertschätzenden, ihrem jeweiligen Entwicklungsstand angemessenen Atmosphäre begleitet. Im Mittelpunkt der Gruppentreffen stehen kreative Angebote, Spiele, Gespräche und Entspannung.

Nähere Informationen und Anmeldungen sind möglich bei

Saskia Lindenkamp, Telefon: 0178/7209570 oder bei

Pfarrerin Melanie Drucks, Telefon: 0571/7902883

E-Mail: Trauergruppe-panther@web.de

Frauenberatung

Wir bieten kostenlose und vertrauliche psychosoziale Beratung und Unterstützung in Krisensituationen für Frauen – unabhängig vom Alter, sozialer Herkunft, Religion oder Nationalität. Unsere Beratung basiert auf dem größten Respekt vor dem individuellen Lebensentwurf der Ratsuchenden. Im gemeinsamen Gespräch werden realistische Lösungsstrategien und Handlungsalternativen entwickelt, die Wege aus der Krise aufzeigen und eine selbstständige Bewältigung unterstützen.

Mit diesen und allen anderen Themen, die sie belasten, können Sie sich an uns wenden:

- Körperlicher und seelischer Gewalt in Beziehungen oder im Umfeld
- Sexualisierter Gewalt und sexuellem Missbrauch
- Beziehungsschwierigkeiten, Trennung und Scheidung
- Psychischen Problemen sowie Lebens- und Sinnkrisen
- Krankheit und Sucht
- Tod, Abschied und Verlust
- Beruflichen Problemen
- Sozialberatung und Formulare

Ihre Ansprechpartnerinnen:

„hexenhaus“

Schweidnitzer Weg 18
32339 Espelkamp

Frau Rzaczek

Tel.: 05772/9737-45

Frau Funke

Tel.: 05772/9737-44

Oder kommen Sie zur offenen Sprechstunde nach Espelkamp:

Mo: 9.00 – 11.00 Uhr

Do: 15.00 – 17.00 Uhr

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Mädchenberatungsstelle „Wildwasser Bielefeld e. V.“

Sudbrackstraße 36a

33611 Bielefeld

Tel.: 0521/175476

E-Mail: info@wildwasser-bielefeld.de

www.wildwasser-bielefeld.de

Wir beraten und unterstützen betroffene Frauen, Angehörige und Bezugspersonen sowie Mitarbeiter*innen anderer psychosozialer Einrichtungen, Lehrer*innen, Ausbilder*innen. Wir bieten Telefon-, Online- und natürlich auch persönliche Beratung an, sowohl im Einzelgespräch als auch in Gruppen.

Männerberatung

Kostenlose und auf Wunsch anonyme psychosoziale Beratung und Unterstützung für erwachsene Männer bei individuellen Lebensproblemen – unabhängig von Alter, sozialer Herkunft, Religion oder Nationalität. Insbesondere erhalten Männer mit Gewalterfahrung Lösungs- und Handlungsstrategien für eine gewaltfreie Lebensperspektive.

Wir beraten Sie bei Problemen und Themen, wie zum Beispiel bei:

- Gewalt in Beziehungen, sexualisierter Gewalt und sexuellem Missbrauch
- Trennung und Scheidung sowie Konflikten in der Partnerschaft
- Psychischen Problemen sowie Sinn- und Lebenskrisen
- Krankheit und Sucht
- Existenzsicherung

Ihr Ansprechpartner:

Schweidnitzer Weg 22

[maennerberatung@hexenhaus-
espelkamp.de](mailto:maennerberatung@hexenhaus-espelkamp.de)

32339 Espelkamp

Tel.: 01522/8765990

Oder kommen Sie zur offenen Sprechstunde nach Espelkamp:

Do: 15.00 – 17.00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung

mannigfaltig Minden-Lübbecke e. V.

Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch/
sexualisierte Gewalt an und von Jungen und jungen Männern

Bahnhofstraße 27

32312 Lübbecke

Tel.: 0571/8892684

E-Mail: info@mannigfaltig-minden-luebbecke.de

www.mannigfaltig-minden-luebbecke.de

Wir beraten Jungen und junge Männer, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, sowohl Opfer als auch Täter. Wir unterstützen Eltern, Lehrer*innen und alle anderen Bezugspersonen die Jungen schützen und helfen wollen.

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Beratung und Hilfe bei häuslicher Gewalt

Frauenhaus Espelkamp

Schweidnitzer Weg 18
32339 Espelkamp
Tel.: 05772/9737-22; 24h-Helpline: 01805446444
E-Mail: frauenhaus@hexenhaus-espelkamp.de
www.hexenhaus-espelkamp.de

Wir bieten Beratung und Soforthilfe für Familien, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Wir unterstützen Frauen und Mädchen dabei, Kraft und Mut zu entwickeln, um sich in die Selbstständigkeit zu wagen. Wir begleiten und helfen Menschen auf dem Weg in befreiende Wohn- und Lebensverhältnisse. Und wir fördern und koordinieren Wege zur beruflichen Integration.

Beratungsstellen „Sucht“

Beratungsstelle im Kreis Minden-Lübbecke

Wir bieten Ihnen Beratung zu den Themen Drogen, Sucht und Suchtprävention, egal ob in Schule, Ausbildung, Beruf oder im privaten Umfeld. Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung und Planung von individuellen suchtpreventiven Angeboten oder bei der Organisation und Durchführung von Aktionstagen und Projektwochen. Gerne agieren wir als Schnittstelle für die Vernetzung unterschiedlichster Ressourcen im Kreisgebiet.

Kreis Minden-Lübbecke
Frau Awolin; Telefon: 0571/807-0;
E-Mail: m.awolin@minden-luebbecke.de
www.minden-luebbecke.de

Die Diakonie

Beratungsstelle für Suchtberatung
Geistwall 32 (Gebäude des Kreiskirchenamtes, 1. Etage)
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/2700895

Das Blaue Kreuz

Wir sind selbst Suchtkranke oder Angehörige von Suchtkranken. Wir sprechen in Gruppen (auch in Onlinegruppen) über unsere Sucht und kennen Wege diese zu überwinden. Wir kennen Ärzte, Krankenhäuser und Beratungsstellen und können Kontakte vermitteln, möglicherweise auch begleiten.

Blaues Kreuz in der Ev. Kirche (BKE)

Dieter Bolte
Tel.: 05771 / 94202
E-Mail: d.bolte@bke-nrw.de

Wo finde ich Hilfe? Beratungsstellen und Unterstützungsangebote

Selbsthilfe-Kontaktstelle PariSozial Minden-Lübbecke

Selbsthilfe-Aktivitäten sind als soziale und therapieergänzende Angebote dort unentbehrlich, wo das sozialstaatliche und professionell-medizinische Versorgungssystem an seine Grenzen stößt. Allerdings können Selbsthilfegruppen eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung niemals ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

Unsere Angebote sind kostenlos. Selbstverständlich werden alle Informationen vertraulich behandelt. Adressen geben wir nur auf ausdrücklichen Wunsch weiter.

Sie wollen sich über Selbsthilfegruppen informieren?

Ansprechpartner*innen

Simeonstr. 17-19

32423 Minden

Tel.: 0571/82802-17 oder 0571/82802-24

Fax: 0571/82802-69

E-Mail: selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

HP: www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de; www.selbsthilfenetz.de

Unsere Sprechzeiten:

Mo., Di., Do. 9-13 Uhr und Do. 14- 17 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Schuldnerberatung

Viele Familien geraten – oft unverschuldet – in die Schuldenfalle. Hilfe gibt es bei den zahlreichen Schuldnerberatungsstellen vor Ort.

Bei existenzbedrohlichen Umständen bieten Ihnen die meisten Beratungsstellen das erste Beratungsgespräch ohne lange Wartezeiten an. Existenzbedrohliche Umstände sind beispielsweise Mietrückstände, Stromnachzahlungen, Kontenpfändungen, Ankündigungen von Inkassobüros oder Gerichtsvollziehern.

Weitergehende Informationen erhalten Sie in einem Schuldnerberatungsbüro vor Ort:

PariSozial Minden-Lübbecke/ Herford gemeinnützige GmbH

Paritätische Sozialdienste

Bahnhofstraße 27

32312 Lübbecke

Tel.: 05741/3424-19

Mail: info@parisozial-mlh.de

HP: www.parisozial-minden-luebbecke-herford.de

Skf Minden (Sozialdienst katholischer Frauen)

Königstraße 13

32423 Minden

Tel.: 0571/82899-71

E-Mail: info@skfminden.de

HP: www.skfminden.de

oder unter www.meine-schulden.de