

**SOS Beratungs- und Familienzentrum**  
St.-Michael-Str.7, 81673 München, Tel.: 089 / 43 69 08-0  
E-Mail: bz-muenchen@sos-kinderdorf.de  
Homepage: www.sos-kinderdorf.de/bzmuenchen

**Beratungszentrum:**  
Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien. Kostenfrei  
**Babysprechstunde:**  
Hilfen für erschöpfte, ratlose, besorgte Eltern durch fachlich geschulte Psychologen und Pädagogen. Kostenfrei.  
**Frühe Hilfen:**  
Informationen, Hausbesuche, Begleitung und Unterstützung für Familien mit Babys und Kleinkindern. Kostenfrei.

**Familienzentrum:**  
Offene Angebote:  
• **Babymassage, Mütter- und Vätertreff und Hebammen-sprechstunde**  
• **Eltern-Babytreff am Nachmittag**  
• **Familiencafé, Café für die Seele, Babytreff am Vormittag**  
Kursangebote:  
• **Musikgarten**  
• **Rhythmik**  
• **Kinderyoga**

**Familienzentrum FreiRäume e.V.**  
Josephsburgstr. 56, 81673 München, Tel.: 089 / 22 84 55 22  
Homepage: www.info-freiraeume.de  
E-Mail: munich@info-freiraeume.de  
**Geburtsvorbereitung / Rückbildung / Nachsorge**  
**PEKiP- „Das Prager Eltern Kind Programm“ für Babies im 1. Lebensjahr**  
**Musikgarten**  
**Starke Eltern-Starke Kinder**, ein Konzept des Kinderschutzbundes  
**Vorkindergarten**  
**Spielgruppen**  
Aktuelle Termine bitte im Internet oder per Telefon erfragen!

**KinderSecondhand „ZweitLiebe“**  
Josephsburgstr. 56, 81673 München, Tel.: 089 / 22 84 55 22  
E-Mail: info@zweit-liebe.com  
Montag bis Mittwoch 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

**Kinder-Secondhand**  
**Marion Bernhardt**  
Rosenheimer Str. 187, 81671 München, Tel.: 089 / 69372928  
Homepage: www.secondhand-kind.com

**Begegnungsstätte für alleinerziehende Frauen und Männer - Haus Dorothee**  
Irmengard Römer, St.-Michael-Str. 88, 81671 München  
Tel.: 089 / 66 87 08, Fax: 089 / 74 79 38 81, E-Mail: Iroemer@eomuc.de  
Homepage: www.alleinerziehende-programm.de  
Sprechzeit: Freitag 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr und nach Vereinbarung  
Sie sind getrennt, ledig, geschieden oder verwitwet und haben ein Kind / Kinder. Zu folgenden Angeboten lade ich Sie herzlich ein:

- **Offener Treff**
- **Geburtsvorbereitung**
- **Mutter / Vater-Kind-Gruppe**
- **Verwitwete Alleinerziehende**
- **Väter nach Trennung und Scheidung**
- **Beratung**

**Maikäfertreff**  
**Nachbarschaftstreff Maikäfersiedlung**  
Walburga Hopf, Bad-Schachener-Str. 96, 81671 München  
Tel.: 089 / 66063664, Fax: 089 / 37410619  
E-Mail: maikaefertreff@web.de  
**Internationale Eltern-Kind-Gruppe:** Montag 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Türkische Mutter-Kind-Gruppe:** Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr  
Die Angebote finden nicht in den Schulferien statt!

**AÇILIM - präventive Arbeit mit Migrantenfamilien**  
Orleansstr. 13, 81669 München, Tel.: 089 / 44119780  
**Internationale Mutter-Kind Spiel- und Lerngruppe**

**Malteser Migranten Medizin - Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung**  
Im Malteserhaus, Streitfeldstr. 1, 81673 München, Tel.: 089 / 43 608 411  
E-Mail: migranten-medizin-muenchen@malteser.org  
Öffnungszeiten: (Terminvereinbarung nicht notwendig)  
Kostenlose, auf Wunsch auch anonyme medizinische Hilfe und sozial- und aufenthaltsrechtliche Beratung  
**Gynäkologische Sprechstunde:**  
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10.00 Uhr - 12.00 Uhr  
**Kinderärztliche Sprechstunde:**  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 12:00 Uhr - 14:00 Uhr

**ESV München-Ost e.V. (Eisenbahnersportverein)**  
Frau Scharf, Baumkirchner Str. 57, 81673 München  
Tel.: 089 / 431 06 54, Fax: 089 / 688 20 62  
E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de  
Homepage: www.esv-muenchen-ost.de  
Rückbildungsgymnastik, Beckenbodentraining  
Leitung: Sonja Klauber-Zierer, Beckenbodentrainerin  
Turnhalle der Berg-am-Laim-Schule

**MAG's Stadtteiltreff**  
Gotteszeller Str. 18a, 81671 München  
Tel.: 089 / 45 08 82 23 oder 089 / 53 29 56 53  
E-Mail: stadtteiltreff@mags-muenchen.de  
Träger: MAG's and More e.V  
Frühstückstreff und Babysitterbörse im Aufbau  
Bitte den Anrufbeantworter benutzen!

#### Stadtweite Angebote

**Angebote der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.**  
Häberlstr. 17 Hof, 80337 München - U-Bahn Goetheplatz  
Bürozeiten Mo., Mi., Do., Fr 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr sowie Di. und Do. 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr.  
Tel.: 089 / 55 06 78-0  
E-Mail: buero@haeberlstrasse-17.de  
Homepage: www.haeberlstrasse-17.de  
**Beratung zur Pränataldiagnostik** bei Bedarf mit Dolmetscher, auch in Gebärdensprache, Tel.: 089 / 55 06 78-14  
**Doula-Team Häberlstrasse:**  
Konstante Begleitung während der Geburt, Tel.: 089 / 55 06 78-0  
**Geburtsvorbereitungskurse auch in englischer, spanischer und polnischer Sprache.**  
**Selbsthilfegruppen, u.a.:**  
• Unerfüllter Kinderwunsch, Tel.: 089 / 55 06 78-14  
• Via Nova (Unterstützung nach pränataldiagnostischem Befund "kindliche Fehlbildung"), Tel.: 089 / 55 06 78-14  
• Frühcheneltern, Tel.: 089 / 55 06 78-13  
• Krise / Depression rund um die Geburt, Tel.: 089 / 55 06 78-0  
• Sternenkinder - glücklose Schwangerschaft, Tel.: 089 / 6 42 68 88  
• Zu früh geboren, Tel.: 089 / 4 48 43 52 und 089 / 54 40 48 06

**Kinderzentrum München**  
Heiglhofstr. 63, 81377 München, Tel.: 089 / 7 10 09-0  
E-Mail: info@kinderzentrum-muenchen.de  
Homepage: www.kinderzentrum-muenchen.de  
• frühe Diagnostik und Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern mit Entwicklungsauffälligkeiten  
• entwicklungsneurologische und entwicklungspsychologische Untersuchung im sozialpädiatrischen Zentrum  
• **Krisentelefon Schreibabys**  
Erste Hilfe mit schreienden Säuglingen  
Mi., Fr., Sa. und So. 19:00 bis 22:00 Uhr  
Tel.: 0800 / 7 10 09 00 (kostenfrei)  
• **Münchner Sprechstunde für Schreibabys**  
Diagnostik und Behandlung von frühen

Regulationsstörungen mit exzessivem Schreien, Fütterstörungen und Schlafstörungen, vor allem in den ersten beiden Lebensjahren  
Anmeldung und telefonische Beratung:  
Frau Hess, Tel.: 089 / 7 10 09-330  
(Überweisung durch den Kinderarzt erforderlich)

**Krisendienst Psychiatrie**  
München KPM  
Koordination: Krisenzentrum Atriumhaus  
Bavariastr. 11, 80336 München, Tel.: 089 / 7 29 59 60  
Mo. bis Fr. 9:00 bis 21:00 Uhr, Sa., So. und Feiertags 11:00 bis 21:00 Uhr  
Hilfen vor Ort bei seelischen Krisen, akuten Belastungssituationen, familiäre- und Beziehungskonflikte, Psychische Erkrankungen

#### Überregionale Angebote

**Schatten & Licht e.V.**  
**Krise rund um die Geburt**  
Frau Ulrike Wecker, Tel.: 0 81 45 / 18 68  
E-Mail: info@schatten-und-licht.de  
Homepage: www.schatten-und-licht.de  
**Einzelberatung und Selbsthilfegruppen**

**Haushaltshilfen für Familien / Familienpflege**  
Haushaltshilfen bzw. Familienpflegerinnen leisten Überbrückungshilfe in Notsituationen.  
Sie übernehmen folgende Aufgaben:  
• Entlastung der Mutter  
• Säuglingspflegekurs  
• Betreuung und Versorgung der Kinder  
• Mithilfe bei der Pflege kranker oder behinderter Familienmitglieder  
• Weiterführung des Haushalts  
Für die Vermittlung einer Haushaltshilfe im Krankheitsfall ist die Zustimmung der Krankenkasse erforderlich.  
Ansonsten ist die Leistung privat zu bezahlen.  
**Folgende Einrichtungen vermitteln Haushaltshilfen:**  
**Evangelischer Pflegedienst München e.V.**  
Tel.: 089 / 3 22 08 60  
**Diakonie Hasenberg | - Passt GmbH**  
Tel.: 089 / 18 91 74 80  
**Familienpflegewerk des KdFB, Station München Stadt und Land**  
Tel.: 089 / 37 50 81 95  
**Netzwerk Geburt und Familie**  
Tel.: 089 / 53 76 33  
**Stiftung Kath. Familien- und Altenpflegewerk**  
Tel.: 089 / 5 80 91-91

Adressen und Informationen zu Kinderkrippen und Kindertagesstätten können Sie sich unter folgender Adresse herunterladen:  
<http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Bildung-und-Sport/Kindertageseinrichtungen.html>

#### Notfallversorgung und Bereitschaftspraxen

**Bereitschaftspraxis der Münchner Kinderärzte**  
Kinderklinik München- Harlaching, Sanatoriumsplatz 2  
81545 München, Tel.: 089 / 62 10 28 77  
Sa., So., Feiertag 9:00-20:00 Uhr

**Dr. von Haunersches Kinderspital**  
Kinderklinik und Kinderpoliklinik der LMU München  
Lindwurmstr. 4, 80337 München, Tel.: 089 / 51 60-2811

**Bereitschaftspraxis im Elisenhof**  
Elisenstr. 3 (Nähe Hauptbahnhof), 80335 München,  
Tel.: 0 81 05 / 19 12 12  
Ärztlicher Notdienst:  
Sa., So., Feiertag 8:00 – 23:00 Uhr, Mo., Di., Do. 19:00 - 23:00 Uhr, Mi. und Fr. 14:00 - 23:00 Uhr

**NOTFALL:**  
Rettungsleitstelle München: 112  
Wenn nicht lebensbedrohlich: 19 222  
Giftnotruf: 19 240  
Kinderärztlicher Notdienst: 55 17 71

Impressum: März 2013  
Herausgegeben von der Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit  
MAG's – Stadtteilgesundheitsförderung Berg am Laim  
Gefördert von der Landeshauptstadt München,  
Referat für Gesundheit u. Umwelt und Bezirksausschuss 14  
Redaktion: Brigitte Schulz  
Layout & Druck: STRUGGER DESIGN, www.strugger-design.de  
Verantwortlich: Ursula Latka-Kiel - MAG's  
Schwanthaler Str. 82, 80336 München, Tel. 089 / 53 29 56 53  
E-Mail: mags.latka-kiel@gmx.de  
www.mags-muenchen.de

# „Rund um die Geburt“

## Angebote für München - Berg am Laim und nähere Umgebung

Unterstützung und Begleitung in Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, Babies 1. Lebensjahr



## Liebe werdende und frischgebackene Eltern,

Ihnen und Ihren Kindern am Lebensanfang ein Netz von Unterstützung und Begleitung anzubieten, ist das Ziel dieses Falblattes. Die Hebammen, die städtischen Kinderkrankenschwestern und die sozialen Einrichtungen in Berg am Laim und der näheren Umgebung haben sich zu einem Arbeitskreis zusammengeschlossen und wollen Sie ermuntern, diese Möglichkeiten in Anspruch zu nehmen.

Sie als Mutter und Vater haben ein Recht auf Unterstützung bei der wundervollen und oft überraschend schwierigen Aufgabe, ein Kind ins Leben zu bringen und eine Familie zu werden.

In diesem Prospekt finden Sie die Adressen der Hebammen des Stadtbezirks, der Kinderkrankenschwestern und der Sozialen Einrichtungen. Ergänzt werden sie durch die Angebote der „Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.“ zu besonderen Fragen rund um die Geburt.

Es grüßt Sie:  
der Arbeitskreis  
„Rund um die Geburt“ in Berg am Laim



**Landeshauptstadt München**  
**Referat für Gesundheit und Umwelt**  
**Gesundheitsvorsorge**  
**Frühkindliche Gesundheitsförderung**  
Tel.: 089 / 233-47333  
Telefonische Beratung und Terminabsprache während der Bürozeiten  
Montag bis Freitag 8.00 bis 11.00 Uhr.  
E-Mail: gfo1.rgu@muenchen.de

**Hausbesuche der Kinderkrankenschwester**  
Familien - besonders die Mütter - mit Säuglingen und Kleinkindern bis 3 Jahre erhalten eine kostenlose, individuelle Beratung für Mütter nach der Geburt zu allen Fragen rund ums Baby.  
Tel.: 089 / 4 31 65 32, Montag - Donnerstag zwischen 8:00 und 9:00 Uhr.

### 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
- Vermittlung an Frühe Hilfen

**Frühe Hilfen** für die Regionen Berg am Laim / Trudering – Riem  
Träger: SOS- Beratungs- und Familienzentrums

**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

**Sozialbürgerhaus Berg am Laim / Trudering-Riem**  
Streitfeldstr. 23, Tel.: 089 / 2 33-96808

- Vermittlung von weitergehenden Hilfen
- Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch
- Hilfen zur Überwindung besonderer persönlicher und sozialer Schwierigkeiten
- Beratung in wirtschaftlichen Notlagen (z.B. Wohngeld / Unterhaltsvorschuß)

**Information und Beratung rund ums Stillen**  
erhalten Sie bei:

### Hebammen und Kinderkrankenschwestern

**Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen (AFS):**  
Die von ehrenamtlichen Stillberaterinnen besetzte Hotline erreichen sie täglich unter 0180-STILLEN(7845536) für maximal 0,14 ct. Pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 ct. Pro Minute. Stillberatung bietet für die AFS auch Frau Sandra Skorjanc, Tel.: 089 / 89 04 32 77 an. Homepage: www.afs-stillen.de  
**LA Leche Liga:**  
Hotline: 0571 / 40 49 481  
Kathleen Rose (auch englisch, französisch und italienisch), Tel.: 089 / 22 84 07 50, 81377 München  
Catherine Pilgram (englisch und französisch), Tel.: 089 / 680 49 25, 81735 München  
Homepage: www.lalecheliga.de

### Was Sie von Hebammen bekommen können:

Hebammenhilfe kann während der ganzen Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und auch danach in Anspruch genommen werden. Jede Frau kann sich direkt und ohne Rezept an eine Hebamme wenden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

### Hebammen leisten:

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

### Was Sie in Gruppen und Sozialen Einrichtungen bekommen können:

Erfahrungsaustausch unter Müttern und professionelle Begleitung finden Sie in den sozialen Einrichtungen des Stadtviertels, deren Angebote allen offen stehen, die Interesse daran haben. Viele davon werden aus öffentlichen Mitteln bezuschusst. Kontakte zu gleichbetroffenen Frauen und Familien können helfen, sich mit der neuen Rolle zurechtzufinden und bieten Freundschaften für die Kinder von Anfang an.

Hebammen im Bezirk und in der Nähe	Schwangerschafts- beratung / Vorsorge	Kurse Geburtsvorbereitung	Betreuung im Wochen- bett mit Stillberatung	Rückbildung	Babymassage	Hilfe bei Beckenendlage	Weitere Angebote	Sprachkenntnisse
Bahn Kathy T.: 089 / 62 81 72 82, M.: 0160 / 65 33 826 Kathy-Bahn@gmx.de	X	X	X	X	X	X		
Berghoff Eva T.: 089 / 371 56 885, eva.berghoff@gmx.de	X	X	X	X	X			
Dreckmann Inge T.: 089 / 39 55 98, inged@mnet-mail.de	X		X		X		Fußreflexzonenmassage Craniosakraltherapie	
Gary Claudia T.: 089 / 99 54 78 90, M.: 0176 / 21 69 07 73	X		X	X	X		Begleitung bei Risikoschwangerschaften, Akupunktur	Englisch
Hebammengemeinschaft im Kriechbaumhof T.: 089 / 4 70 69 59 www.hebammengemeinschaft-vermittlung-muenchen.de	X	X	X	X	X	X	Maja / Familienhebamme Säuglingspflegekurse	Englisch Französisch Griechisch Türkisch Italienisch
Hebammengem. i. MVZ im Einstein T.: 089 / 4 70 69 59 www.m-hebammengemeinschaft.de	X	X	X	X	X	X	Maja / Familienhebamme Säuglingspflegekurse	Englisch Französisch Griechisch Türkisch Italienisch
Hölzemann Esther T.: 089 / 67 98 92 85 esther.hoelzemann@freenet.de	X	X		X	X		Fußreflexzonenmassage Still- und Laktationsberaterin IBCLC	Englisch
Jansen Serpil T.: 089 / 470 84 0 85 hebamme.jansen@web.de	X	X	X				Akupunktur	
Kobuch Katja, T.: 089 / 81 29 96 01 hebammekatjakobuch@muenchen-mail.de	X	X	X				Maja Familienhebamme	Englisch Französisch
Koebe Corinna, T.: 089 / 43 95 332 corinna.koebe@hebamme-trudering.de www.hebamme-trudering.de	X	X	X	X	X		Homöopathie Sport für Mütter	
Özdemir Selime, T.: 089/ 69 11 203 heb@selime-oezdemir.de			X					Türkisch
Reisinger Erzsébet (geprüfte Präventologin @) T.: 089 / 431 26 42, e-reisinger@gmx.de www.hebamme-berg-am-laim.de	X	X	X	X	X	X	Akupunktur, Naturheilkunde Schwangerschaftsgymnastik, Schwangerenmassage, Stilltreff, Familienberatung	Ungarisch
Steinke Annett, T.: 089 / 42 01 80 77 annettsteinke@googlemail.com	X		X	X	X			
Venske Julia, T.: 089 / 45 34 41 03 julia.venske@hebamme-trudering.de	X	X	X	X	X			Englisch Norwegisch
Zeiselmeier-Rausch Doris, T.: 089/ 72 06 98 70 dzeiselmeier@gmx.de			X				Säuglingspflegekurse	Englisch

## Familienbildungsstätten und offene Treffs

### Praxis für Frauen, Kinder und Familie

Truderingerstr. 271, 81825 München  
Tel.: 089 / 42019221  
Leitung: Susanne Dechsner, GfG Geburtsvorbereiterin,  
Familienbegleiterin, zertifizierte Qigonglehrerin  
• Geburtsvorbereitung; insbesondere auch nach traumatischen  
Geburtserfahrungen; auch einzeln, auch zu Hause)  
• Rückbildung  
• Qigong (auch für Schwangere)  
• Ayurvedische Massagen (auch für Schwangere)

### Wellcome München Ost

praktische Hilfe für Familien nach der Geburt  
Ansprechpartnerin: Ulrike Krus, wellcome Koordinatorin  
Fabi – Paritätische Familienbildungsstätte München e.V.  
Albert-Schweitzer-Str. 66 / 4.Stock, 81735 München  
Tel.: 089 / 18 94 71 22 , Sprechzeit: Do. 10.00 - 12.00 Uhr  
E-Mail: muenchen.perlach@wellcome-online.de  
Homepage: www.wellcome-online.de  
wellcome für Familien:  
Praktische Hilfe durch ehrenamtliche Helferinnen für Mütter, die in  
den ersten Monaten nach der Geburt eine helfende Hand benötigen.  
Einmalige Vermittlungsgebühr 10,- €, Kosten 5,- € / Std..

### Mütterzentrum Ramersdorf e.V. Offen für die Familie

Oedkarspitz Str. 20, 81671 München  
Tel.: 089 / 49 15 71, Fax: 089 / 49 00 38 66  
E-Mail: info@muetterzentrum-ramersdorf.de  
Homepage: www.muetterzentrum-ramersdorf.de  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr., 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 15:00 Uhr  
bis 18:00 Uhr (genaue Zeiten der einzelnen offenen Treffs siehe  
Programm)  
Ansprechpartnerin: Yvonne Baer-Schalk

### Tägliches Offenes Angebot:

- **Still- und Babytreff mit Beratung**  
(Mi. 9:30 Uhr - 13:00 Uhr mit Stillberaterin der LaLecheLiga  
Catherine Pilgram, jeden 1. Mittwoch im Monat mit der Hebamme  
Esther Hölzemann. Schon in der Schwangerschaft bist Du herzlich  
willkommen!)
- **Baby- und Krabbel- und Spielgruppen** ab 6 Monate
- **Frühstückstreffs, Kaffeetreffs**
- **Kinderbetreuung, Basare** (Frühjahr / Herbst),...
- **Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Babymassage,...**  
(Angebote der Hebamme Esther Hölzemann)

