

Emotionelle Erste Hilfe

www.emotionelle-erste-hilfe.org

Akuthilfe im Notfall

Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt des Landkreises Diepholz

Wellestraße 19–20
49356 Diepholz
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 08:00–12:00 Uhr
Mi.: 13:30–16:00 Uhr
Tel.: 05441-9761801

Amtshof 3
28857 Syke
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 08:00–12:00 Uhr
Di.: 13:30–16:00 Uhr
Tel.: 04242-9764636

Info: Im akuten Notfall die Notrufnummern 112 oder 110 wählen. Von dort wird der Kontakt mit dem Bereitschaftsdienst des Landkreises hergestellt.

Telefonseelsorge Tag und Nacht

0800-1110111
0800-1110222

Herausgeber:
Landkreis Diepholz, Fachdienst Jugend
Netzwerk Frühe Hilfen
Niedersachsenstraße 2, 49356 Diepholz



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

**Bundesstiftung
Frühe Hilfen**



Hebamme

Geburtshaus Bremen und Hebammenpraxis

Hebamme Elke Benten
Sommerstraße 20
Tel.: 0421-348001
www.geburtshaus-bremen.de

Familienhebammenteam
Diepholz
Tel.: 05441-9761854
Syke
Tel.: 04242-9764612

Kliniken

Zentrum für seelische Gesundheit

Marie-Hackfeld-Straße 6
27211 Bassum
Tel.: 04241-810

(ambulante und stationäre
Behandlung)

Paracelsus-Wittekind-Klinik

Empterweg 5
49152 Bad Essen
Tel.: 05472-93501

(ambulante und stationäre Behand-
lung, Plätze für Mütter mit Kindern)

Info-Telefon Depression

Tel.: 0800-3344533
Mo., Di., Do.: 13:00–17:00 Uhr
Mi., Fr.: 08:30–12:30 Uhr



© Fotolia.com - tiagozr

**Hilfe in Krisen nach der
Geburt**
vom Babyblues bis zur Depression



Netzwerk Frühe Hilfen
Landkreis Diepholz

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind ganz besondere Erfahrungen im Leben einer Frau

Die Freude, nach der enormen Anstrengung und den Schmerzen sein eigenes Kind im Arm zu halten ist einzigartig und unbeschreiblich. Und doch erleben manche Mütter statt eben diesem Glücksgefühl den Fall in ein tiefes schwarzes Loch. Sie fühlen sich traurig, dumpf, ängstlich, hilflos, antriebslos und das kleine Baby ist ihnen fremd oder gleichgültig. Die Welt scheint aus den Fugen zu geraten.

Auch die Partner und eventuelle Geschwister sind von einer solchen postpartalen Krise, je nach ihrem Schweregrad, stark betroffen. Manchmal verliert sich die Krise schon nach kurzer Zeit. In einigen Fällen ist sie aber so schwer, dass sie Beratung und Begleitung auch außerhalb der Familie erfordert.

In diesem Falblatt finden Sie die Adressen eines Selbsthilfevereins, von Beratungsstellen, Hebammen, Heilpraktikerinnen in der Region, die Sie bei der Bewältigung, Beratung oder Behandlung einer postpartalen Krise unterstützen.



Selbsthilfe

Beim Verein „Schatten und Licht e.V., Krise rund um die Geburt“ findet sich eine Liste von Beraterinnen, die für telefonische Beratungen zur Verfügung stehen. Diese Frauen sind selbst ehemals vom Babyblues bis zur Wochenbettdepression betroffene Mütter, die andere Frauen in dieser Situation unterstützen möchten. Zu finden ist die Liste unter:

www.schatten-und-licht.de

Beratungsstellen

Für kostenlose Beratungsgespräche und gegebenenfalls Vermittlung zu weitergehenden Hilfen:

Psychologische Beratungsstelle für Ehe,- Familien- und Lebensberatung

in Sulingen:
Nienburger Straße 25
27232 Sulingen
Tel. 04271-675
E-Mail: bassum@efle-bistum-os.de

in Bassum:
Syker Straße 4
27211 Bassum
Tel. 04241-1003
E-Mail: bassum@efle-bistum-os.de

Diakonisches Werk, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

in Sulingen:
Im Familiengesundheitszentrum
Bassumer Straße 8
27232 Sulingen
Tel. 04271-950039
E-Mail: ortrud.kaluza@evlka.de

in Syke:
Herrlichkeit 2
28857 Syke
Tel. 04242-1687-25
E-Mail: ortrud.kaluza@evlka.de

in Bassum:
Stift 8
27211 Bassum
Tel. 04241-4742
E-Mail: ortrud.kaluza@evlka.de

in Osnabrück:
Lohstraße 11
49074 Osnabrück
Tel. 0541-9404-9530
E-Mail: andrea.althoff@dw-osl.de

Heilpraktikerinnen und Psychotherapeutinnen

Ulrike Schafmeyer
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Seelsorge
27232 Sulingen
E-Mail: info@aha-lebensberatung-sulingen.de
www.aha-lebensberatung-sulingen.de

Manuela Wiese
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Wildeshäuser Straße 17
27239 Twistringen
Tel. 04243-5027755
Mobil: 01515-6142324
E-Mail: manuela.wiese@talenteundwege.de
www.talenteundwege.de

Andrea Linneck
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Theodor-Fontane-Straße 17
27239 Twistringen
Tel. 04243-611414
www.heilzeit-linneck.de

Info: gesetzliche Versicherte tragen die Beratungskosten bei Heilpraktikerinnen für Psychotherapie in der Regel selbst. Unter besonderen Umständen kann es Ausnahmen geben. Einige Private Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Jette Rasmussen
Psychologische Psychotherapeutin
Sachsenstraße 30
28203 Bremen
Tel. 0421-69652785
www.jette-rasmussen.de

Adressen von Psychotherapiepraxen findet man hier:
www.arztauskunft-niedersachsen.de