

## Akuthilfe im Notfall

Sozialpsychiatrischer Dienst im  
Gesundheitsamt des Landkreises  
Diepholz

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr.: 08:00–12:00 Uhr  
Mi.: 13:30–16:00 Uhr

**Gerhard Tolle Deike**  
Tel. 04242-976-4612

**Theresa Höckelmann**  
Tel. 05441-976-1838

**Laura Wilkens**  
Tel. 04242-976-4618

**Helmut Wriske**  
Tel. 04242-976-4622

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

## Hebamme

Geburtshaus Bremen und  
Hebammenpraxis

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

## 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 Be-  
handlung, 12 Plätze für Mütter mit  
Kindern)



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

Herausgeber:

Landkreis Diepholz  
Fachdienst Jugend  
Netzwerk Frühe Hilfen  
Niedersachsenstraße 2  
49356 Diepholz



Landkreis Diepholz  
... gut miteinander leben.

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Netzwerk Frühe Hilfen  
Landkreis Diepholz

Bundesinitiative  
Frühe Hilfen 

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

**D**ie 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](http://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](mailto:bassum@efle-bistum-os.de)

**in Bassum:**  
Syker Straße 4  
27211 Bassum  
Tel. 04241-1003  
E-Mail: [bassum@efle-bistum-os.de](mailto: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](mailto:ortrud.kaluza@evlka.de)

**in Syke:**  
Herrlichkeit 2  
28857 Syke  
Tel. 04242-1687-25  
E-Mail: [ortrud.kaluza@evlka.de](mailto:ortrud.kaluza@evlka.de)

**in Bassum:**  
Stift 8  
27211 Bassum  
Tel. 04241-4742  
E-Mail: [ortrud.kaluza@evlka.de](mailto:ortrud.kaluza@evlka.de)

**in Osnabrück:**  
Lohstraße 11  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541-9404-9530  
E-Mail: [andrea.althoff@dw-osl.de](mailto:andrea.althoff@dw-osl.de)

## Heilpraktikerinnen und Psychotherapeutinnen

**Ulrike Schafmeyer**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Lindenstraße 4  
27232 Sulingen  
Tel. 04271-9530790  
E-Mail: [info@aha-lebensberatung-sulingen.de](mailto:info@aha-lebensberatung-sulingen.de)  
[www.aha-lebensberatung-sulingen.de](http://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](mailto:manuela.wiese@talenteundwege.de)  
[www.talenteundwege.de](http://www.talenteundwege.de)

**Andrea Linneck**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Theodor-Fontane-Straße 17  
27239 Twistringen  
Tel. 04243-611414  
[www.heilzeit-linneck.de](http://www.heilzeit-linneck.de)

**Stephanie Funke**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
49134 Wallenhorst  
Tel. 05407-3469892  
Mobil: 0178-5813498  
[www.lebensberatung-stephaniefunke.de](http://www.lebensberatung-stephaniefunke.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](http://www.jette-rasmussen.de)