

Bescheid wissen hilft – Rechtliche Informationen nicht nur bei Trennung

Viele Beziehungen halten nicht ein Leben lang. Eine Trennung/Scheidung bedeutet in der Regel eine existenziell schwierige Situation. Neben der emotionalen Bewältigung ist es wichtig über rechtliche Belange Bescheid zu wissen.

Sie erhalten an diesem Nachmittag rechtliche Informationen hinsichtlich Unterhalt, Umgangsrecht, Sorgerecht etc.. Was muss ich bei einer Trennung/Scheidung beachten? Was ist wichtig?.

Dienstag, 21.11.2025, 10.00 - 11.30 Uhr,
Wo: Pater-Fink-Straße 8, Deggendorf

Referentin:
Stefanie Baumann-Schmidberger,
Rechtsanwältin (Familienrecht)

Unser Beratungsangebot:

Wir sind für Sie da und helfen Ihnen weiter.

Allgemeine Schwangerschaftsberatung

Bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, z.B. Elterngeldfragen, Vermittlung von finanziellen Hilfen usw..

Schwangerschaftskonfliktberatung

Wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch erwägen, Beratung nach § 219 StGB

Beratung nach der Geburt

Bei seelischen Krisen, Partnerschafts- und Familienproblemen, Trennung und Scheidung usw..

Systemische Beratung, Familienberatung

Bei Fragen rund um Elternschaft, Partnerschaft, Familie.

Gruppenangebot:

- **Singleelterngruppe, 14 tätig**

Neue Kontakte, Gespräche, sich selbst etwas Gutes tun.

Anmeldung bei Gruppenleitung Frau Hölzl

Unsere Angebote und Beratungen sind kostenlos, vertraulich, auf Wunsch auch anonym möglich.

Telefonisch sind wir erreichbar:

- **Frau Monika Hölzl**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin, Familientherapeutin (DGSF)
Tel.: 0991/3100 316
- **Frau Julia Liebl**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Zert.Traumafachberaterin, Traumapädagogin DeGPT BAG/TP,
Tel.: 0991/3100 311
- **Frau Angelika Pagany**, Sozialpädagogin (BA/FH)
Tel.: 0991/3100 382

Bei allen Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten.

Internet: www.schwanger-in-deggendorf.de

E-Mail:
schwangerenberatung@lra-deg.bayern.de

*Die mit *) gekennzeichneten Veranstaltungen sind eine Kooperation mit KoKi – Netzwerk frühe Kindheit und werden gefördert von:*



Programm 2025

**für Schwangere,
Single-Eltern
und Familien**



Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen am
Landratsamt Deggendorf
Pater-Fink-Straße 8
94469 Deggendorf

Elterngeld und was sonst noch?

Die Gründung einer Familie bedeutet immer auch finanzielle Einschnitte. Für die werdenden Eltern ist es wichtig zu wissen, wie sieht das Familienbudget aus, wenn das Kind da ist? An diesem Nachmittag informieren wir Sie über die wichtigsten finanziellen Leistungen wie Elterngeld, Familiengeld, Kindergeldzuschlag usw..

Dienstag, 28.01.2025, 16.30 - 18.30 Uhr
Wo: Digital über Webex

Referentinnen:
Team der Schwangerenberatungsstelle

Babymassage*)

Entspannen, beruhigen, stärken und Vertrauen fördern.

Die Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können. Durch liebevolle Achtsamkeit und sanfte Berührung lernen Sie die Sprache Ihres Babys zu verstehen und fördern die Eltern-Kind-Beziehung mit positivem Einfluss auf die gemeinsame Zukunft.

Bitte bringen Sie eine Wickelunterlage und eine Kuscheldecke mit.

Donnerstag, 20.02.2025, 9.30 – 11.30 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Referentin: :
Claudia Schmitt, Familien-Kinderkrankenschwester

Babyschlaf*)

Bei diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen: z.B. wie schlafen Babys eigentlich? Warum wachen sie auf? Wie kommen sowohl das Baby als auch die Eltern zu ausreichend erholsamen Schlaf?

Dienstag, 01.04.2025, 09.30 - 11.30 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Referentin:
Melanie Falkowsky, Gesundheits – und Kinderkrankenpflegerin, Trageberaterin

Innehalten statt aushalten

Kraft und Energie tanken als Mama.

Viele Mütter müssen täglich den Spagat zwischen Familie und Beruf bewältigen. Dabei gehen Sie häufig über ihre Grenzen und leisten im familiären wie im beruflichen Bereich enorm viel. Wertvolle Zeit für sich selbst bleibt oft auf der Strecke.

Immer wieder mal „durchschnaufen“, sich selbst wahrnehmen ist wichtig, um den stressigen Alltag zu bewältigen.

Anhand von Gesprächen, Entspannungsübungen, Bewegung und einer Klangschalenmeditation kann jede Mama erkunden, was hilft mir persönlich um meine Akkus wieder aufzuladen.

Etliche stressreduzierende Übungen können in den Alltag mitgenommen werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Samstag, 17.05.2025, 10.00 — 17.00 Uhr
Wo: Landvolkshochschule Niederalteich

Referentinnen:
Monika Hölzl, Dipl. Soz-Päd., Familientherapeutin
Julia Liebl, Dipl. Soz-Päd., Traumapädagogin

Natürliche Geburtsvorbereitung für Körper, Geist und Seele*)

Wir begleiten Sie in der Gruppe einen Tag lang mit Übungen und Informationen rund um die Schwangerschaft bis hin zur ersten Zeit mit dem Baby. Dabei steht die Vorbereitung auf eine sanfte und selbstbestimmte Geburt im Mittelpunkt.

Unsere Überzeugung ist, dass das Geburtserlebnis eine freudige und erfüllende Erfahrung und ein natürlicher Vorgang ist. Mithilfe von Informationen zum Ablauf einer natürlichen Geburt durch Übungen, Entspannung, bestimmte Atemtechniken und Methoden aus dem Hypnobirthing wird die Frau in ihrer ureigensten Fähigkeit gestärkt, ein Kind zur Welt zu bringen. Geburtsschmerzen können deutlich verringert werden.

Samstag, 19.07.2025, 10.00 - 17.00 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Referentinnen:
Claudia Greß, Dipl. Psychologin, Mutter von 5 Kindern
Julia Liebl, Dipl. Soz-Päd, Traumapädagogin

Schwangerenfrühstück

Eingeladen sind alle Schwangeren, gerne auch mit Partner oder Partnerin zu einem gemeinsamen Frühstück.

Hierbei können Sie Kontakte knüpfen. Wir informieren Sie zum Thema Elterngeld sowie finanziellen Leistungen. Gerne bringen Sie Ihre Fragen mit.

Dienstag, 07.10.2025, 9.30 — 11.30 Uhr
Wo: Pater-Fink-Str. 8, DEG

Referentinnen: Team der Schwangerenberatungsstelle