



KTO NAM POMOŻE...

W PRZYPADKU PYTAŃ I PROBLEMÓW

ZWIĄZANYCH Z BYCIEM RODZICAMI

Najważniejsze informacje, adresy i linki



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg



Hamburg

Czekamy, by Ci pomóc radą i czynem.

Zostali Państwo rodzicami! Jak pięknie! Gratulacje. Dla rodziny rozpoczyna się teraz nowy rozdział w życiu. W szczególności w pierwszym okresie po narodzinach jest wiele chwil szczęścia i zadowolenia, od czasu do czasu występuje również rozczarowanie i problemy.

Jeśli zatem od razu czegoś nie wiecie, potrzebujecie wsparcia, chcielibyście nawiązać kontakt z innymi rodzicami lub z fachowcami lub po prostu macie pytania związane z porodem, możecie w niniejszej broszurze znaleźć wskazówki, sugestie lub osoby do kontaktów.

Dla nas jako Stowarzyszenia Ochrony Dzieci ważne jest, abyście od samego początku mogli się dobrze rozwijać jako rodzina. Chcielibyśmy Was zachęcić, do zbudowania społecznej sieci kontaktów, do której moglibyście mieć zaufanie. Chcielibyśmy zatem, abyście znali instytucje i miejsca spotkań dla rodziców, do których możecie się zwracać w przypadku różnorodnych pytań.

Każda droga rozpoczyna się od pierwszego kroku. Przekazując Wam niniejszą broszurę, chcielibyśmy, abyście się poczuli bezpiecznie. Będzie to dobre dla Was i dla Waszych dzieci.



Życzymy, aby dziecko doskonale się rozwijało i żebyście dobrze się rozumieli ze swoim dzieckiem.

Wasze Stowarzyszenie Ochrony Dzieci w Hamburgu


Ralf Slüter
Prezes Zarządu



Kochane Mamy, Kochani Ojcowie, Kochane Rodziny w Hamburgu!

Narodziny dziecka to początek nowego i fascynującego okresu w życiu.

Czeka na Was wielka radość, szczęśliwe chwile oraz nowe wyzwania!

Większość rodziców zasięga w tej chwili porad i korzysta ze wsparcia lub chce po prostu spotykać się z innymi rodzinami, by móc wymienić się informacjami.

Hamburg ma wiele do zaoferowania młodym rodzinom – wiele z propozycji jest bezpłatnych i z pewnością są one blisko Was.

Przekazując Wam niniejszą broszurę, pragniemy, abyście mieli dobrą orientację: od kawiarni dla rodziców po porady w wszelkich kwestiach i problemach związanych z byciem rodzicami oraz po pomoc i odciążenie w życiu codziennym – znajdziecie tutaj pomocne wskazówki i adresy.

Z pewnością znajdziecie coś odpowiedniego dla siebie. Spróbujcie!





Melanie Schlotzhauer
Senatorka ds. pracy, spraw socjalnych, rodziny i integracji

MATERIAŁ WIELOJĘZYCZNY DLA RODZICÓW



Multilingual material for parents

In the 'Who supports me ... when I have questions and feel worried about being a parent?' brochure, you will find important information, links and suggestions relating to parenthood in the first year of your child's life. The brochure also provides a list of relevant addresses in Hamburg. The QR code will take you to your desired language.



Ebeveynler için çok dilli materyal

"Ebeveyn olmakla ilgili sorular ve endişelerde bana kim eşlik edecek" broşüründe, Hamburg'daki önemli adresler ile yaşamın ilk yılında ebeveyn olmak hakkında önemli bilgiler, bağlantılar ve öneriler bulabilirsiniz. QR kodu ile istediğiniz dile ulaşabilirsiniz.



Matériel multilingue pour les parents

Vous trouverez dans la brochure « Qui est à mes côtés... pour mes questions et mes soucis en tant que parent » d'importantes informations, liens et suggestions concernant la parentalité au cours de la première année de vie de votre enfant ainsi que les adresses importantes à Hambourg. Vous pouvez via le code QR accéder à la langue de votre choix.



Многоязычный материал для родителей

В брошюре «Кто поможет... при возникновении вопросов или переживаний, связанных с родительством» вы найдете важную информацию, ссылки и предложения для родителей в первый год жизни ребенка с важными адресами в Гамбурге. Используйте QR-код для перехода к нужному языку.



مطالب چندزبانه برای والدین

«در بروشور «کی مرا همراهی می‌کند... پرسش‌ها و نگرانی‌های والدین» اطلاعات با اهمیت، لینک‌ها و پیشنهادات در مورد فرزندان پروری از تولد تا یک سالگی را با آدرس‌های مهم در شهر هامبورگ به دست می‌آورید. با اسکن کردن کد کیو آر به زبان دلخواه تان وصل می‌شوید.»



مواد متعددة اللغات للآباء والأمهات ضمن كُتيب «من يدعمني... عندما يكون لدي أسئلة وأشعر بالقلق كوني أجد الوالدين؟»

ستجد معلومات و روابط و اقتراحات مهمة تتعلق بالأبوة في سنة طفلك الأولى. يوفر الكُتيب أيضاً قائمة بالعناوين ذات الصلة في هامبورغ. سينقلك رمز الإستجابة السريعة (QR) إلى اللغة التي تريدها.



Material multilingüe para los padres

Encontrará información importante, enlaces y sugerencias acerca de cómo ser padres durante el primer año de vida en el folleto „Quién me acompaña... en las dudas y preocupaciones acerca de cómo ser padres“ con las direcciones principales de Hamburgo. Accederá a su idioma deseado con el código QR.



Wielojęzyczne materiały dla rodziców

W broszurze „Kto będzie mnie wspierać... w przypadku pytań i trosk rodziców“ można znaleźć ważne informacje, łącza i inspiracje związane z rodzicielstwem w pierwszym roku życia dziecka wraz z ważnymi adresami w Hamburgu. Za pomocą kodu QR można przejść do wybranego języka.



Багатомовні матеріали для батьків

У брошурі «Хто супроводжуватиме мене... у разі питань чи хвилювань щодо батьківства» ви знайдете важливу інформацію, посилання та поради щодо батьківства в перший рік життя, а також важливі адреси в Гамбурзі. За допомогою QR-коду ви перейдете на потрібну мову.



CAŁA WASZA PRZYGODA W JEDNYM MIEJSCU:

Będziemy rodzicami

Wsparcie i doradztwo w czasie ciąży.....	10-13
Przemyślenia, lista kontrolna i przydatne linki.....	14-15

Dziecko jest już na świecie

Potrzeby, rozwój i zdrowie Waszego dziecka.....	18-21
Wsparcie finansowe	22
Wyzwania emocjonalne.....	23-25
Przemyślenia, lista kontrolna i przydatne linki.....	26-27

Dorastamy

Kontakty, kształcenie i opieka	30-33
Przerwy i odpoczynek	34-36
Przemyślenia, lista kontrolna i przydatne linki.....	37-39

Rodzicielstwo i wyzwania

Rodzice i szczególne wyzwania	42-44
Konflikty, stres i choroby psychiczne	45
Znajdź pomoc	46-47
Przemyślenia, lista kontrolna i przydatne linki.....	48-49

Książka adresowa i podziękowania

CZEKAMY, BY CI POMÓC RADĄ I CZYNEM:

Wydając broszurę „Kto nam pomoże...” pragniemy Wam przekazać informacje wstępne i udzielić Wam wsparcia. Znajdziecie tutaj wiadomości, praktyczne wskazówki i informacje na temat inicjatyw pomocnych w czasie ciąży i w pierwszym okresie życia Waszego dziecka. Kto będzie chciał zdobyć więcej informacji, może wykorzystać kod QR.

W dołączonej książce adresowej znajdziecie zestawienie placówek kontaktowych w Hamburgu: niezależnie od powiatu i z podziałem na powiaty, dzięki czemu można szybko znaleźć odpowiednie miejsca w pobliżu miejsca zamieszkania.

Życzymy przyjemności podczas lektury.



Będziemy rodzicami

BĘDZIEMY RODZICAMI

Wszystko zaczyna się od słów „**Jestem w ciąży**”. W każdym z nas słowa te wywołują inne uczucia. Również to jest w porządku. Ważne jest, abyście jako rodzice nigdy nie mieli poczucia, że jesteście sami. Niebawem rozpocznie się nowe życie. Najpierw zrób rachunek sumienia: W którym miejscu jestem, jak to będzie dalej?





ODDAJMY SIĘ W DOBRE RĘCE

Wiele osób mówi Wam, co możecie robić w ciąży, a czego nie możecie robić. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, komu można zaufać i kto może Wam rzeczywiście pomóc. Pierwszym miejscem kontaktu jest zawsze gabinet ginekologiczny. W gabinecie uzyskacie nie tylko wymagane badania, lecz także wiele porad dotyczących ciąży i okresu niemowlęctwa.

PORADA: Informacje na temat zdrowego odżywiania i aktywności sportowych w okresie ciąży można znaleźć pod adresem:

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft



UFAMY FACHOWCOM

Obok ginekologów dużego wsparcia udzielają położne. Służą one pomocą przez cały okres ciąży oraz po narodzinach dziecka.

Poza tym dostępne są specjalne inicjatywy, takie jak „Babylotsen Hamburg” [Przewodnicy dla niemowląt, Hamburg], które oferują pomoc przyszłym oraz świeżo upieczonym rodzicom. **Przewodnicy** znają poradnie i ofertę służby zdrowia w Waszej dzielnicy i pomogą Wam znaleźć odpowiednią ofertę. Usługi te znajdziecie w większości klinik po-

łożniczych i domach narodzin w Hamburgu oraz w niektórych gabinetach ginekologów, pediatrów i lekarzy dla osób młodocianych.

W powiatach landu Hamburg jest **26 zespołów rodzinnych**, do których już w okresie ciąży można się zwracać z prośbą o pomoc w kwestiach związanych z rodzicielstwem. Ośrodki te oferują wsparcie w zakresie rozwoju dziecka.

DOBRCZE WIEDZIEĆ: JAK MOGĘ ZNALEZĆ POŁOŻNĄ?

Są różne możliwości znalezienia położnej, która udzieli pomocy w domu przed narodzinami i po narodzinach dziecka. W Internecie można wyszukać położne w pobliżu miejsca zamieszkania po adresach i danych kontaktowych.

Więcej informacji związanych z poszukiwaniem położnej udzieli Wam Wasza Kasa Chorych, Wasz gabinet ginekologiczny, Wasza klinika położnicza lub Stowarzyszenie Położnych w Hamburgu. Położną można również znaleźć tutaj:

www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche



POSZUKUJEMY OSOBI- STEGO WSPARCIA



Istnieje wiele sposobów na znalezienie porad i wsparcia w okresie ciąży – telefonicznie lub osobiście na miejscu, na przykład porady dla kobiet w ciąży. Bardziej szczegółowych informacji i pomocy udzielają różne placówki Frühe Hilfen.

Cennego wsparcia mogą udzielać przyjaciele i rodzina. Nie należy dać się zwieść licznym opiniom pojawiającym się w sieci. Ufajcie osobom posiadającym odpowiednie kwalifikacje.

DOBRE WIEDZIEĆ: FRÜHE HILFEN [WCZESNA POMOC]

Frühe Hilfen to różnorodna oferta dla kobiet w ciąży i rodzin z dziećmi do lat trzech. Placówki te oferują informacje, porady i praktyczne wsparcie.

- Porady dla matek w urzędach powiatowych w Hamburgu
- Porady we wszystkich klinikach położniczych i niektórych gabinetach ze strony przewodników (np. przewodników dla niemowlaków)
- Zespoły rodzinne (składające się z kadry medycznej, np. położnych oraz pielęgniarek rodzinnych i dziecięcych oraz kadry społeczno-pedagogicznej)
- Spotkania rodziców i dzieci (np. szkoły dla rodziców, ośrodki dla rodziców i dzieci lub ośrodki dla dzieci i rodzin)
- Porady dla rodziców podczas otwartych spotkań lub pojedyncze porady w zakresie takich zagadnień jak krzyk, płacz, jedzenie

Wszyscy rodzice mają możliwość uzyskania pomocy. Więcej informacji można znaleźć pod adresem:

www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen



Telefon zaufania dla kobiet w ciąży w potrzebie służy poradami. Można tutaj uzyskać anonimowo porady i wsparcie drogą telefoniczną, poprzez czat lub maila. Informacje i możliwości kontaktu można znaleźć pod adresem:

www.hilfetelefon-schwangere.de



0800 4040020

DOBRE WIEDZIEĆ: CIĘŻKIE, SMUTNE PRZEŻYCIA

Rozterki duchowe w czasie ciąży i w pierwszym okresie życia dziecka to coś zupełnie normalnego. Jeśli problemy i wątpliwości związane z byciem mamą i tatą jednak przybierają na znaczeniu, należy na czas zwrócić się o pomoc. Dzięki temu będziecie mogli się przekonać, że bycie rodzicem (ponownie) sprawi Wam radość i nie musi być związane z dużymi obciążeniami.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt



PIENIĄDZE SĄ WAŻNE

Kobiety w ciąży pobierające zasiłek obywatelski, mogą dodatkowo wnioskować o „dodatkową pomoc dla kobiet w ciąży” oraz o zapomogi jednorazowe. Informacje na ten temat można uzyskać w poradniach dla kobiet w ciąży (np. w diakonii i Diakonie und Sozialdienst katholischer Frauen e.V. [Stowarzyszenie diakonii i katolickiej pomocy społecznej dla kobiet]). Tam można również składać wnioski o pomoc finansową ze strony Bundesstiftung Mutter und Kind [Fundacja federalna dla matek i dzieci]:

Więcej informacji można znaleźć pod adresem:

www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen



MIEJSCE NA TWOJE PRZEMYŚLENIA

Jakie są kolejne kroki?

OSOBISTA LISTA KONTROLNA

Będziecie rodzicami – oto punkty, które są istotne przed narodzinami Waszego dziecka:

- Znajdźcie gabinet ginekologiczny
- Znajdźcie położną
- Znajdźcie szpital położniczy/dom narodzin i zgłóście tam poród
- Ew. zgłóście się na kurs przygotowania do porodu
- Ew. poinformujcie miejsce pracy, złóźcie wnioski o urlop rodzicielski
- Złóźcie wnioski o świadczenia finansowe
- Ewentualnie już teraz przygotujcie dokumenty wymagane do składania wniosków po porodzie (np. akt urodzenia, Kindergeld, Elterngeld) – więcej informacji, patrz rozdział „Dziecko jest już na świecie”
- Znajdź gabinet pediatryczny
- dla par bez ślubu: Uznanie ojcostwa/oświadczenie do prawa opieki w urzędzie ds. osób młodocianych/uzyskanie opieki nad osobą młodocianą
- Zakupić wyprawkę dla niemowlaka
- W przypadku pytań i problemów: Korzystajcie z porad i pomocy, oferowanych np. przez Frühe Hilfen lub poradnie ds. ciąży



Bardziej dokładne informacje pod adresem:
www.familienportal.de/checklisten

NAJWAŻNIEJSZE LINKI

W tym miejscu zebraliśmy najważniejsze linki z niniejszego rozdziału w formie listy:

Planowanie rodziny:

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT



Link: www.familienplanung.de

Bundesstiftung Mutter und Kind [Fundacja federalna dla matek i dzieci]:

**BUNDESSTIFTUNG
MUTTER und KIND**
Schutz des ungeborenen Lebens



Link: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Frühe Hilfen w Hamburgu:

**FRÜHE
HILFEN
HAMBURG**



Link: www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder

Szpitaly i domy porodów:

Hamburg



Link: www.hamburg.de/krankenhaus-verzeichnis/2832780/geburtskliniken

Rodzicielstwo:

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**



Link: www.elternsein.info

Zdrowie seksualne (w wielu językach):

zanzu Mein Körper
in Wort
und Bild



Link: www.zanzu.de

Dziecko jest już na świecie



IDZIEMY DO DOMU



Zaczyna się **nowy rozdział w życiu**. Teraz jest z nami maleństwo, które wymaga uwagi przez całą dobę. Do tego cudownego, ale również pełnego wyzwań czasu zmian należy się najpierw przyzwyczaić. Z pewnością przydadzą się cierpliwość i czas.



CZEGO POTRZEBUJE MOJE DZIECKO?

W jaki sposób powinnam dobrze karmić niemowlaka? Co potrafi już dziecko? Co powinno umieć? W jaki sposób się rozwija? Na początku będzie wiele pytań. Kilka z nich może budzić niepewność. Tylko spokój może uratować świeżo upieczonych rodziców. Wdrażajcie się powoli we wszystkie czynności.

Zestawienie kamieni milowych związanych z rozwojem niemowlaka można znaleźć pod adresem www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate



DOBRCZE WIEDZIEĆ: „JAKI JEST NAJLEPSZY SPOSÓB KARMIEŃIA MOJEGO DZIECKA?”

Karmienie piersią ma wiele zalet i jest zdrowe dla niemowlaka. Mogą jednak wystąpić powody, dla których lepiej jest postawić na karmienie z butelki. Również to jest w porządku.

Należy to omówić ze swoją położną. Jeśli jeszcze nie masz położnej, możesz spróbować ją znaleźć za pośrednictwem jednego z portali internetowych lub umówić się na spotkanie w jednej z poradni dla matek w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania. Można również odwiedzać otwarte spotkania położnych, które można znaleźć w Internecie. Można o nie również pytać w swoim zespole rodzinnym.

Wszystkie linki na ten temat można znaleźć na stronie 27.

W ramach zdobywania wstępnych informacji można również obejrzeć filmik położnej: www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir



NIEMOWLĘTA UCZĄ SIĘ SPANIA

Stały rytm spania nie jest wrodzony. Poprzez wprowadzanie stałych rytuałów pomagasz dziecku nauczyć się regularnego spania: Układaj dziecko do snu w miejscu, do którego się przyzwyczało, w miarę możliwości w śpiworcu. Zaciemnij pomieszczenie. Możesz zagrać lub zaśpiewać ulubioną kołysankę. Twoje dziecko się uczy: **Teraz jest czas na spanie.**

Więcej informacji na temat **bezpiecznego snu niemowlaka** można znaleźć pod adresem: www.hamburg.de/babyschlaf



DOBRCZE WIEDZIEĆ: „WIĘZ UCZUCIOWA”

Więź uczuciowa z rodzicami wzmacnia duchową stronę dziecka. Niemowlęta potrzebują kontaktu cielesnego z zaufaną osobą oraz pocieszenia, gdy pojawia się płacz. W ten sposób się uczą: „Mogę polegać na moich rodzicach, gdy jestem w potrzebie.”

Wielu rodzicom szybko się udaje przestawić się na potrzeby dziecka. Innych z kolei bycie rodzicem wykańcza do granic możliwości. Co chce mi dziecko przekazać swoim krzykiem oraz gdy nie chce spać lub jeść? Zrozumienie tego może być trudne. Nie wahaj się szukać pomocy. Rodzicielstwa można się nauczyć!

Więcej informacji na ten temat można znaleźć tutaj:

W codziennym wychowaniu dzieci pomocą mogą być **pisma z poradami i wskazówkami**. Przekazują one informacje na temat typowych tendencji i zachowania dzieci w danej grupie wiekowej. W niektórych powiatach istnieje możliwość bezpłatnego otrzymywania przez rodziców pism wysyłanych za pośrednictwem urzędów ds. osób młodocianych wzgl. urząd ds. zdrowia lub ich zamówienia pod adresem www.ane.de. Takie pisma są możliwe również w formie dwujęzycznej w języku tureckim i niemieckim.



CZY MOJE DZIECKO ROZWIJA SIĘ W PRAWDLIWY SPOSÓB?

W każdym powiecie znajdują się poradnie dla matek. Rodzice niemowlaków i małych dzieci mogą w nich uzyskać porady związane z różnymi kwestiami związanymi ze zdrowiem, odżywianiem, pielęgnacją i rozwojem dziecka. Możliwe są również wizyty domowe, a wiele poradni dla matek oferuje również wizyty powitalne dla niemowlaków.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem:
www.hamburg.de/kindergesundheit



DOBRCZE WIEDZIEĆ: BADANIA PROFILAKTYCZNE DZIECI I „ŻÓŁTA KSIĄŻECZKA“

Badania wstępne dzieci są bardzo ważne i są opłacane z Kasy Chorych. Przynoście ze sobą na badania od U1 do U9 i J1 „Żółtą książeczkę”, którą otrzymaliście w momencie wypisania z kliniki. Tam będą dokumentowane wszelkie szczegóły dotyczące rozwoju Waszego dziecka.

Dzięki temu można w odpowiednim czasie rozpoznać i leczyć opóźnienia i wszelkie problemy.

Niektórzy pediatry oraz Kasy Chorych przypominają o kolejnym badaniu profilaktycznym dzieci. Również Miasto Hamburg zaprasza na liczne badania, których celem jest poprawa zdrowia i ochrony dzieci.

W tym miejscu można się dowiedzieć więcej o poszczególnych badaniach profilaktycznych dzieci:

www.seelisch-gesund-aufwachsen.de



Dziecko jest już na świecie



GDZIE I W JAKI SPOSÓB MOGĘ ZNALEŹĆ WSPARCIE FINANSOWE?

Większości z rodziców przysługuje prawo doświadczenia na dzieci (Kindergeld) i świadczenia dla rodziców (Elterngeld), o ile będą spełnione określone warunki. Wniosek o Kindergeld należy składać w kasie rodzinnej, wniosek o Elterngeld w oddziale kasy rodzicielskiej w swoim powiecie. Obydwa świadczenia pomagają pokryć odpowiednie koszty.

Rodzice z niskimi dochodami mają możliwość otrzymania świadczenia mieszkaniowego, dodatku na dzieci oraz świadczeń na kształcenie i uczestnictwo w różnych programach. Rodzice korzystający z zasiłku obywatelskiego, są zobowiązani do zarejestrowania swojego dziecka w ośrodku ds. pracy, tak by mogło ono zostać uwzględnione we wspólnocie potrzebujących. Wniosek o

zaliczkę z tytułu świadczeń alimentacyjnych można składać, jeśli jest się osobą samotnie wychowującą dziecko i jeśli nie otrzymuje się lub otrzymuje się nieregularnie wsparcie od drugiego rodzica. Osoby samotnie wychowujące dzieci, które korzystają z zasiłku obywatelskiego, mają prawo do kolejnych świadczeń.

W wielu powiatach są poradnie społeczne, które weryfikują Wasze roszczenie i udzielają wsparcia w składaniu wniosków. Informacje można również uzyskiwać w poradniach dla kobiet w ciąży.

Zestawienie wszelkich świadczeń można znaleźć tutaj: www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196



DOBRE WIEDZIEĆ: AKT URODZENIA I ŚWIADCZENIE DLA DZIECI (KINDERGELD)

Dzięki usługom online „Kinderleicht zum Kindergeld“ [Świadczenie na dziecko (Kindergeld) – to dziecinnie proste] można bez wizyty w urzędach nadać dziecku nazwisko, zamówić akt urodzenia oraz złożyć wniosek o Kindergeld. Z usługi tej można skorzystać w formie cyfrowej lub analogowej, wypełniając trzy strony kombinowanego formularza. **Więcej informacji można znaleźć pod linkiem na stronie 27.**

DORASTACIE JAKO RODZINA

Zostaliście rodzicami – to co wypełnia Was szczęściem, może jednocześnie kosztować dużo wysiłku: Karmienie piersią nie przebiega być może, tak jak sobie tego wyobrażaliście, a Wasza pociecha nie chce nierzaz spać, gdy jest na to czas. Dziecko nie potrafi jeszcze wyrazić tego, co czuje i zaczyna krzyknąć, co sprawia, że się boicie, że coś robicie niedobrze.

Podjąć to wielkie zadanie jako rodzice, tworząc zespół. Uczcie się wspólnie, w jaki sposób możecie się wspierać. Odnalezienie się w roli rodzica i wspólny rozwój w ramach rodziny nie zawsze są łatwym zada-



niem. Może bowiem dochodzić do niezgodności i konfliktów i mogą się pojawiać nawet myśli o rozstaniu. Poradnie są w stanie udzielić wsparcia w zakresie partnerstwa i rozwiązywania uciążliwych konfliktów.

DOBRE WIEDZIEĆ: DORADZTWO

Różne placówki Frühe Hilfen, np. zespoły rodzinne (p. strona 12) oferują fachową pomoc w sytuacji, w której poczujecie się niepewnie i gdy będziecie mieli pytania związane z rozwojem i opieką nad swoimi dziećmi. W każdym powiecie do dyspozycji są ponadto poradnie wychowawcze, które oferują spotkania z poradami związanymi z wychowaniem, konfliktami w partnerstwie oraz w przypadku rozstań i rozwodów. Więcej informacji można uzyskać tutaj: www.hamburg.de/erziehung



RODZICE LGBT

Dla rodzin, w których co najmniej jeden rodzic jest lesbijką, gejem, jest biseksualny, interseksualny lub transseksualny, życie jest tak kolorowe i różnorodne, jak również dla innych rodzin. Niemniej jednak możecie zostać postawieni przed szczególnymi wyzwaniem. Rodzice LGBT mogą dlatego znaleźć specjalne oferty związane z poradami. Więcej informacji można uzyskać tutaj: www.hamburg.de/familienweg-weiser/10101702/regenbogenfamilien



WSPARCIE W CODZIENNOŚCI

Jesteście wyczerpani? Przeciężeni? Często trudno jest zwrócić się o pomoc lub też ją przyjąć. Jednak ludzie, dla których jesteście ważni – rodzina, przyjaciele, a może sąsiedzi – będą chcieli Wam chętnie udzielić pomocy.

Można również wykorzystać następujące możliwości:

- Pomoc domowa, w przypadku szczególnego zapotrzebowania finansowana z Kasy Chorych
- Charytatywnie działający patroni rodziny ze Stowarzyszenia Ochrony Dzieci w Hamburgu
- wellcome, placówka, która za niewielką opłatą weźmie Was pod swoje skrzydła w pierwszych miesiącach po porodzie
- Seniorki z ośrodka pomocy senierek, które pomagają w czynnościach codziennych



DOBRE WIEDZIEĆ: BYCIE SAMOTNIE WYCHOWUJĄCYM RODZICEM

Wychowując samotnie dziecko musicie dawać sobie radę z pracą, gospodarstwem domowym oraz z wychowaniem dziecka w pojedynkę. Jest to nienaturalny wysiłek, a nadmierne obciążenie przez cały czas zwiększa poziom stresu.

Obserwujcie siebie dobrze i pozwalajcie sobie pomagać. Nowe pomysły i odprężenie może przynieść także wymiana informacji z innymi rodzinami z jednym rodzicem.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem:

www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen



BOJĘ SIĘ, ŻE WSZYSTKO BĘDZIE NA MOJEJ GŁOWIE

Nieważne czego próbujesz – Twoje dziecko nie przestaje krzyczeć? W szczególności wtedy, gdy sami cierpimy na brak snu, może być to przyczyną zwątpienia. Testujecie też coraz więcej prób wytrzymałości: Zасыpanie z dzieckiem nie skutkuje, dziecko jest wyjątkowoprzekorne, a cała sytuacja coraz bardziej negatywnie wpływa na Wasze relacje.

Także w przypadku tego typu wyzwań można znaleźć odpowiednie placówki kontaktowe.

Adresy można znaleźć na stronie 27.

DOBRE WIEDZIEĆ: MOJE DZIECKO BARDZO DUŻO KRZYCZY

Każdy niemowlak jest inny, nawet jeśli chodzi o krzyczenie. Jedno krzyczy bardziej, inne mniej. Jedną rzeczą jest tutaj wspólna: Ich zamiarem nie jest denerwowanie rodzica. Dla dziecka jest to możliwość wyrażenia swoich odczuć.

Masz poczucie, że Twoje dziecko krzyczy bardziej niż inne dzieci? Nie możesz (już) wytrzymać poziomu hałasu? Ważna sprawa: Nigdy nie potrząsać dzieckiem. To może doprowadzić do poważnych urazów, a nawet zabić dziecko.

Jeśli jesteś zdesperowany, spróbuj podjąć następujące działania:

1. Ułóż dziecko w bezpiecznym miejscu (np. w łóżeczku lub na podłodze).
2. Opuść pomieszczenie.
3. Wykonaj kilka głęboki wdechów i wydechów.
4. Co kilka minut zaglądaj do dziecka.
5. W razie potrzeby sprowadź pomoc.

Najczęściej głośny płacz niemowlęcia ustępuje po trzecim miesiącu życia.

W razie potrzeby można skorzystać z porady na wypadek głośnego płaczu dziecka:

www.schreibabyberatung-hamburg.de



MIEJSCE NA TWOJE PRZEMYŚLENIA

Jakie są kolejne kroki?

OSOBISTA LISTA KONTROLNA

Wasze dziecko jest już na świecie – oto punkty, które są istotne po narodzinach Waszego dziecka:

- Złóżcie wniosek o akt urodzenia
- Złóżcie wniosek o świadczenie na dziecko (Kindergeld)
- Złóżcie wniosek o świadczenie rodzicielskie
- Zgłoście dziecko w kasie chorych
- W razie potrzeby zarejestrujcie dziecko w Ośrodku Pracy
- W razie potrzeby składajcie wnioski o dalszą pomoc finansową

Bardziej dokładne informacje pod adresem www.familienportal.de/checklisten



NAJWAŻNIEJSZE LINKI

W tym miejscu zebraliśmy najważniejsze linki z niniejszego rozdziału w formie listy:

Porady dla matek:



Link: www.hamburg.de/behoerdenfinder/suche/muetterberatung

Zespół rodzinny w Twoim powiecie:



Link: www.hamburg.de/fruehe-hilfen/13605996/familienteams

Rozwój dziecka:

kindergesundheit-info.de



Link: www.kindergesundheit-info.de

Wsparcie w codzienności, porady i rozwiązywanie konfliktów:



Link: www.stark-familie.info/de

wellcome:

wellcome



Link: <https://www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt>

Świadczenie na dziecko (Kindergeld) – to dziecinnie proste



Link: www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld

Dorastamy

POZNAJEMY SIĘ LEPIEJ

Minęły pierwsze tygodnie. Przyzwyczajacie się do siebie i zaczynają się pojawiać rutynowe zachowania.



KONTAKTY, KURSY I PORADY

Jest wiele możliwości przeżywania z dzieckiem nowych rzeczy, poznawania innych rodziców i wymiany informacji. Sami możecie wybierać pomiędzy stałymi kursami a otwartymi miejscami spotkań.

Szkoły dla rodziców i placówki kształcenia rodziców

Tutaj znajdziesz popularne oferty, np.

- Spotkania dla niemowlaków i dzieci raczkujących

- Masaż dla niemowląt
- Grupy rodzice-dzieci
- Kursy, także te dedykowane dla ojców

Chcielibyście uzyskać pomoc związaną z rozwojem Waszego dziecka, relacjami w związkach lub rodzicielstwem? Również tutaj możecie odkryć ciekawe programy kursów.

Więcej informacji na temat kursu „Starke Eltern – Starke Kinder®“ [Silni rodzice – silne dzieci] można znaleźć pod adresem:
www.kinderschutzbund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder



KURSY DLA RODZICÓW

Kursy dla rodziców, np. Starke Eltern – Starke Kinder® [Silni rodzice – silne dzieci] mogą wspomagać poczucie pewności w roli rodziców i wnieść do życia rodzinnego więcej radości i mniej stresu.

OŚRODKI DLA DZIECI I RODZIN

W wielu miastach znajdują się poza tym ośrodki dla rodzin. Oferują one różnorodną pomoc dla rodzin z dziećmi w każdym wieku,

polegającą na organizacji spotkań i grup, wsparciu w codzienności, poradach społecznych i wielu innych inicjatywach.

DOBRE WIEDZIEĆ: W JAKI SPOSÓB MOGĘ ZNALEŹĆ KURSY I OFERTY?

Portal „Hamburg aktiv” proponuje kompleksowe zestawienie wszystkich możliwości kształcenia i spędzania wolnego czasu w powiatach landu Hamburg: od Aqua Baby i masaże dla dzieci poprzez pierwszą pomoc dla dziecka po gimnastykę regeneracyjną i jogę.



Tutaj możesz przejść do portalu: www.hamburg-aktiv.info



OŚRODKI DLA RODZICÓW I DZIECI

Wasze dziecko nie ma jeszcze trzech lat inie ma jeszcze miejsca w żłobku/przedszkolu? W wielu z nich znajdują się ośrodki dla rodziców i dzieci, które mogą być dobrym punktem spotkań. Tutaj możecie spotkać innych rodziców i wymieniać się informacjami.

Poza tym można tu uzyskać informacje i porady na temat życia z niemowlakiem i małym dzieckiem.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć pod linkiem na stronie 38.

W przypadku pytań i problemów związanych z życiem rodzinnym do dyspozycji są **telefony dla rodziców** oraz **porady online**, dzięki którym można uzyskać szybką pierwszą pomoc bez wychodzenia z domu.



DOBRE WIEDZIEĆ: WYKORZYSTANIE MEDIÓW

Poświęcaj swojemu dziecku codziennie „Qualitytime”, w którym będziecie się liczyć tylko Wy i Wasza pociecha. Odłóżcie telefon komórkowy na bok i bądźcie w 100% do dyspozycji dziecka.

Dziecko się uczy: „Jestem ważne, chodzi o mnie.” Takie doświadczenia są mu potrzebne do dobrego rozwoju.

Nie sadzajcie swojego dziecka przed urządzeniami cyfrowymi. Dostarczają one zbyt wielu bodźców dla młodych umysłów. Więcej informacji pod adresem

www.bildschirmfrei-bis-3.de





NA MIEJSCA (W ŻŁOBKU/ PRZEDSZKOLU), GOTÓW, START!

Znaleźliście już miejsce w żłobku/przedszkolu? Niektórzy rodzice rozpoczynają poszukiwania jeszcze w okresie ciąży, inni czekają z tym, aż dziecko pojawi się na świecie. Tak czy tak: Opłaca się działać wcześniej,

ponieważ miejsca w tych placówkach to gorący towar. Wyszukiwarka żłobków/przedszkoli ułatwi Wam poszukiwania.

DOBRE WIEDZIEĆ: BRAK OPŁAT ZA ŻŁOBEK/PRZEDSZKOLE

Opieka z obiadem w żłobku/przedszkolu jest przez pięć godzin dziennie bezpłatna. Tak jest również w przypadku opieki dziennej – sprawowanej w domu przez opiekunkę/opiekuna – do 30 godzin na tydzień.

Po kolei: Znajdźcie placówkę sprawującą opiekę nad dziećmi i podpiszcie umowę na miejsce w danej placówce. Następnie złożcie w urzędzie powiatowym wniosek o bon na miejsce w przedszkolu. Więcej informacji można znaleźć pod adresem: www.hamburg.de/kitaplatz

Nie jesteście jeszcze długo w Niemczech i potrzebujecie pomocy w tym zakresie? W niektórych powiatach pomocą służą przewodniczki i przewodnicy kulturowi. Więcej informacji można znaleźć pod adresem:

www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen



MIESZKANIE BEZPIECZNE DLA DZIECKA

Wasze dziecko zaczyna już raczkować? Podnosi się już przy meblach? To najwyższy czas, by zabezpieczyć mieszkanie.

Nawet bowiem, jeśli zachowujemy ostrożność, może się coś wydarzyć – od lekkich urazów po poważne sytuacje awaryjne.

Więcej informacji na temat zdrowia dzieci – także wielojęzycznych – można znaleźć pod adresem:

www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fibel-kinderunfaelle



Oto Wasze najważniejsze instytucje pierwszego kontaktu:

Pogotowie ratunkowe dla dzieci

W weekendy i święta można się zwracać o pomoc do dziecięcego ośrodka nagłej pomocy przy Stowarzyszeniu Lekarzy Ubezpieczenia Zdrowotnego w Hamburgu. W nagłej sytuacji można jednak się zgłosić z dzieckiem w każdej klinice dla dzieci.

Kliniki dziecięce

Gabinet pediatryczny lub pogotowie w razie potrzeby skieruje Twoje dziecko do kliniki dziecięcej. Przyczyną może być na przykład wypadek lub poważna choroba.

W klinice Twoje dziecko będzie poddane ciągłej opiece. Niejednokrotnie proces leczenia może zostać przyspieszony, kiedy jako matka lub ojciec będziesz mogła/mógł nocować przy swoim dziecku.

Wszelkie dane kontaktowe można znaleźć za pośrednictwem linków od strony 38.

ZADBAJMY O SIEBIE

Codziennosc z niemowlakiem, nowy model życia rodzinnego oraz niedobór snu mogą być dość stresujące. Być może jesteście wyczerpani lub nawet macie problemy zdrowotne.

Ważne jest, aby nawet w czasie swojej pracy przez całą dobę nie zapominali o ładowaniu swoich akumulatorów! Róbcie sobie małe przerwy i róbcie to, co chętnie robiliście przed narodzinami dziecka i co sprawiało Wam przyjemność: Idźcie na łono natury albo uprawiajcie sport, posłuchajcie muzyki, spotykajcie się z przyjaciółmi. Planujcie małe przerwy i realizujcie je regularnie, tak bynie zapomnieć o tym w codziennej gonitwie. W przypadku dużego wyczerpania właściwym rozwiązaniem może być dla Was terapia dla matek/ojców i dzieci.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheit/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben



DOBRE WIEDZIEĆ: ZNALEŹĆ ODPRĘŻENIE

Nawet drobne aktywności i krótkie ćwiczenia uwagi są w stanie pomóc w zwalczaniu stresu i w znalezieniu odprężenia. Świadomie wypita filiżanka herbaty, wieczorne wspomnienie pięknej chwili minionego dnia lub chwila zatrzymania i świadomy oddech mogą być dobrym sposobem na poprawę samopoczucia przy niewielkim wysiłku.

Noszenie dziecka, pochylanie się podczas przewijania i podnoszenia, ciągła gotowość do działania i podnoszenia, może powodować naprężenie mięśni. Pamiętajcie, aby rozluźniać ramiona i przyjmować wyprostowaną postawę. Nawet dobra postawa ciała może bowiem mieć pozytywny wpływ na nastrój.

Pomysły na drobne aktywności i ćwiczenia umożliwiające odstresowanie można znaleźć tutaj: www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause



DORASTANIE DO ROLI RODZICA

Bycie rodzicem wymaga praktyki. Niektórzy sądzą, że to się dzieje automatycznie. Nie, raz tak faktycznie jest, ale często na odnalezienie się w roli rodzica potrzebny jest czas. Dajcie sobie ten czas. W szczególności niejednokrotnie trzeba zrezygnować z wcześniejszych ustalanych planów. Życie z dziećmi jest o wiele bardziej spontaniczne, co ma

zarówno zalety, jak i wady. Spróbuj dostrzeżać zalety. Również dla Was jako rodziców przeżywanie czegoś nowego i nowy sposób podchodzenia do spraw może sprawiać radość. Dzięki temu będziecie Wy, a w szczególności Wasze dziecko, mogli iść do przodu. Rośńcie (razem) jako rodzina.



MIEJSCE NA TWOJE PRZEMYŚLENIA

Jakie są kolejne kroki?

OSOBISTA LISTA KONTROLNA

Pierwsze lata z dzieckiem – to najważniejsze punkty z tego rozdziału:

- W razie potrzeby rezerwujcie kursy
- Znajdźcie przedszkole
- Złóżcie wniosek o bon na miejsce w przedszkolu.
- Stwórzcie bezpieczne dla dziecka otoczenie w mieszkaniu
- Dbajcie o siebie / Planujcie małe przerwy

NAJWAŻNIEJSZE LINKI

W tym miejscu zebraliśmy najważniejsze linki z niniejszego rozdziału w formie listy:

Poradniki dla rodzin:



Link: www.hamburg.de/familienwe-gweiser/118064/familienbildung

Żłobek / przedszkole – informacje na temat kosztów i prawa do miejsca:



Link: www.hamburg.de/elternbeitrag

Bezpieczne dorastanie – zapobieganie wypadkom:

kindergesundheit-info.de



Link: www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen

Porady telefoniczne i internetowe:

NummergegenKummer



Link: www.nummergegenkummer.de

Wyszukiwarka żłobków / przedszkoli:



Link: www.hamburg.de/kita-finden

Informacje na temat żłobków / przedszkoli:



Link: www.hamburg.de/kita

Stowarzyszenie Lekarzy Ubezpieczenia Zdrowotnego:

KVH
Kassenärztliche
Vereinigung
Hamburg



Link: www.kvhh.net

Telefon do lekarza:



Link: www.arztruf-hamburg.de

Ośrodki dla rodziców i dzieci:

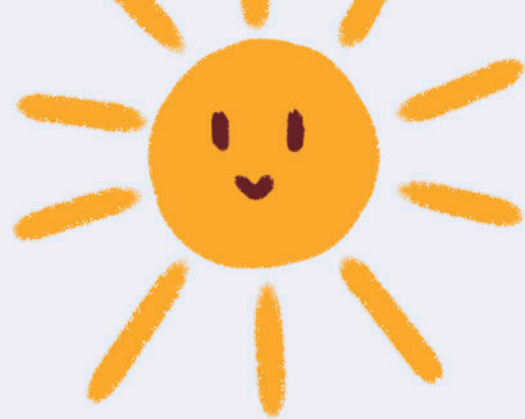


Link: www.hamburg.de/eltern-kind-zentren

Kliniki dziecięce:



Link: www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder



RADZENIE SOBIE Z PROBLEMAMI, JAKIE NIESIE RODZICIELSTWO

Zostaliście rodzicami i poznajecie nowe życie jako rodzina – to cudowne uczucie, napełniające Was szczęściem. Jednak sytuacja ta jest również związana z problemami, a dla niektórych **rodzin są to szczególne wyzwania.**



POTRZEBUJEMY WSPARCIA

Jest wiele czynników, które decydują, że bycie rodzicem staje się szczególnym wyzwaniem:

- Wasze dziecko jest wcześniakiem, jest chore lub wykazuje problemy w rozwoju
- Twoje dziecko trudno uspokoić, słabo śpi lub słabo je
- Jesteś osobą wychowującą dziecko samotnie i masz niewielkie wsparcie lub nie masz go w ogóle

- W rodzinie doszło do rozstania, konfliktów lub przemocy
- Jesteś na skraju swoich sił, jesteś obciążona/-y psychicznie lub jesteś chora/-y
- Jesteś osobą napływową lub uchodźcą i nie orientujesz się (jeszcze) tutaj dobrze

Dobra wiadomość jest taka: Zawsze znajdą się ludzie, którzy pomogą Wam w Waszej sytuacji życiowej, doradzą Wam i Was wesprą.



WCZEŚNIAKI I NIEMOWLAKI Z PROBLEMAMI

Jeśli Wasze dziecko narodzi się zbyt wcześnie lub przyjdzie na świat z problemami zdrowotnymi, wiele rzeczy wygląda inaczej. Panuje niepewność, troska, nadzieja i trwoga. Nie pozostawiajcie sami z wyzwaniami. Być może istnieje możliwość uzyskania wsparcia ze strony placówki społeczno-medycznej w domu.

Zapytajcie w klinice o istniejące możliwości. Do Waszej dyspozycji jest również Wasz gabinet pediatryczny i w razie potrzeby może Was skierować do ośrodka pomocy społecznej dla dzieci w celu wczesnego rozpoznania i leczenia lub do ośrodka wczesnego wsparcia dla dzieci.



Wymiana informacji z innymi rodzicami w podobnej sytuacji może pomóc w złagodzeniu lęków i dać więcej wiary w siebie.

Informacje oraz ofertę porad dla rodziców dzieci z problemami można znaleźć pod adresem:
www.hamburg.de/kinder-familie



DOBRE WIEDZIEĆ: SCHRONIENIE I WIĘZ

Początek życia rodzinnego z wcześniakiem lub dzieckiem chorym nie jest lekkie. Być może nie macie możliwości być przy dziecku w jego pierwszych dniach życia, bo być może wymaga ono leczenia lub nawet wspomagania z użyciem urządzeń medycznych.

Poświęćcie czas, by przyzwycząić się do sytuacji, poznać i zaakceptować dziecko. Miłosne usposobienie i wiele kontaktu cielesnego może pomóc w nawiązaniu relacji. Intensywny kontakt ze skórą pozwala dziecku na poczucie schronienia i więzi z rodzicami. Więcej informacji można znaleźć pod adresem: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/fruehgeburt

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind





JESTEM NOWY W NIEMCZECH

Być może dopiero niedawno przybyliście do Niemiec i wiele rzeczy jest dla Ciebie nowych. Być może występują różnice w kwestiach związanych z niemowlakiem w stosunku do Waszego kraju, jednak niektóre sprawy wyglądają podobnie lub wręcz identycznie. Nie zawsze jest łatwo wejść na nowe tory, o wszystkim myśleć i znaleźć właściwą drogę dla siebie i swojego dziecka.

W wielu dzielnicach do dyspozycji są przewodnicy dla rodziców, którzy mogą udzielić Wam wsparcia w Waszym ojczystym języku. Poza tym są poradnie, w których być może personel mówi w Twoim języku.

Przewodników dla rodziców znajdziecie tutaj:
www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte



Jeśli przebywacie w Niemczech bez dokumentów lub bez ważnego pozwolenia na pobyt lub nie macie ubezpieczenia zdrowotnego, również możecie liczyć na wsparcie. W zależności od przypadku uzyskanie je za pośrednictwem poradni społecznych, prawnych lub w ramach pomocy medycznej – dla siebie i dla dziecka.

STRES I CHOROBY PSYCHICZNE

Niekiedy znajdujemy się w sytuacjach, które wydają się nas przerastać, jeśli chodzi o możliwość (samodzielnego) poradzenia sobie z problemami.

W smutku poporodowym czujecie się przygnębione i wyczerpane. Lęk o Wasze dziecko stanowi bardzo duże obciążenie. Być może tęsknicie za swoim starym życiem.

Jeśli przez cały czas czujecie lęk i brak radości, mogą to być oznaki depresji poporodowej. Problem ten dotyka około dziesięć procent kobiet po porodzie. Znajdźcie poradę lekarza rodzinnego lub ginekologa lub zwróćcie się o specjalną pomoc ambulatoryjną.

Adresy kontaktowe znajdziecie w załączonej książce adresowej.

Także częste konflikty w związkach, rozstanie, trudne warunki bytowe lub wyzwanie samodzielnego wychowania dziecka mogą być bardzo uciążliwe. Daj sobie pomoc – dla swojego zdrowia i zdrowia Twojego dziecka.

Więcej informacji na temat „Osoby samotnie wychowujące dzieci” **na stronie 24.**

Poradnik dotyczący możliwości wsparcia można znaleźć pod adresem: www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklung-sprobleme



DOBRCZE WIEDZIEĆ: KONFLIKTY I PRZEMOC W RODZINIE

Każdy ma prawo do bezpieczeństwa i zdrowia. Jeśli konflikty w rodzinie eskalują do przemocy fizycznej, działaj: Opuść miejsce zdarzenia i zabezpiecz swoje dziecko.

Pomoc znajdziecie tutaj:

Domy dla kobiet w Hamburgu – ośrodek koordynacyjny i ośrodek pomocy „24/7”

Telefon: 040 800041000

E-mail: schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de

Telefon wsparcia w sprawach przemocy wobec kobiet

Telefon: 116016

Pomoc i porady dla mężczyzn

www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner





OD ŁATWYCH W WYCHOWANIU PO PEŁNE TEMPERAMENTU

Niemowlaki różnią się w swoich stadiach rozwoju i sposobie zachowania. Nawet w wieku raczkowania niektóre dzieci nie przysparzają wielu kłopotów, inne z kolei są bardziej wymagające. W tym ostatnim przypadku dzieci potrzebują szczególnie dużo bliskości i uwagi. Mają niespożytą energię i ciągle się

ruszają, są niespokojne i mają problemy ze snem. Wszystko to może oznaczać dla Was jako rodziców większy wysiłek. Najpóźniej w momencie, w którym macie poczucie przeciążenia lub bezradności, powinniście skorzystać z porad i wsparcia.

DOBRE WIEDZIEĆ: ODRYWANIE WZROKU



Czy Wasze dziecko patrzy na Was, po czym odwraca wzrok. Jest to całkiem normalne.

Niemowlaki lubią twarze i kontakt, ale w natłoku nowych wrażeń może dojść do przebodźcowania tak młodego umysłu. Dziecko może się wówczas zachowywać niespokojnie lub krzyczeć. Pozwól dziecku na przerwy, żeby mogło odpocząć.

WCZESNE KORZYSTANIE Z POMOCY

Aby dobrze rozpocząć nowy rozdział życia jako rodzina, można skorzystać z bogatej oferty w pobliżu miejsca swojego zamieszkania lub w całym Hamburgu.

Nie pozostawajcie ze swoimi pytaniami sami!

Link do Frühe Hilfen znajduje się na stronie 15.

Auch der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) [Ogólna Pomoc Społeczna] przy urzędzie

ds. osób młodocianych udziela wsparcia w kwestiach wychowania, gdy codzienność z Waszym dzieckiem przysparza Wam dużych problemów.

Więcej informacji można znaleźć pod adresem:
www.hamburg.de/jugendamt



DOBRE WIEDZIEĆ: PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

Wszechstronne i uzupełniające dla niniejszej broszury informacje można znaleźć tutaj:

Przykładowe zagadnienia

- Szkolenia i porady dla rodzin
- Rodzina i praca
- Pomoc finansowa dla rodzin
- Opieka dzienna nad dziećmi
- Prawo opiekuńcze

www.hamburg.de/familienwegweiser



Federalne Ministerstwo Rodziny przekazuje informacje na następujące tematy:

- Najważniejsze świadczenia
- Regulacje prawne
- Możliwość porad stanowiących wsparcie dla rodziców
- Wysokość świadczenia rodzicielskiego (kalkulator świadczenia rodzicielskiego)

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie



Bardziej szczegółowe informacje na temat porad i wsparcia dla rodzin w Hamburgu można znaleźć tutaj:

www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig



MIEJSCE NA TWOJE PRZEMYŚLENIA

Jakie są kolejne kroki?

OSOBISTA LISTA KONTROLNA

Rodzicielstwo i wyzwania – oto najważniejsze punkty z niniejszego rozdziału:

- Zaangażujecie specjalistów ds. wcześniaków lub dzieci z problemami zdrowotnymi
- W przypadku bariery językowej korzystajcie ze wsparcia
- Pomoc w przypadku konfliktów rodzinnych i przemocy
- Generalnie obowiązuje zasada: poszukujmy pomocy w odpowiednim czasie

NAJWAŻNIEJSZE LINKI

W tym miejscu zebraliśmy najważniejsze linki i adresy z niniejszego rozdziału w formie listy:

Przewodnik dla uchodźców i migrantów:



Link: www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten

Pomoc dla dzieci z niepełnosprawnością, wielojęzyczna



Link: www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen

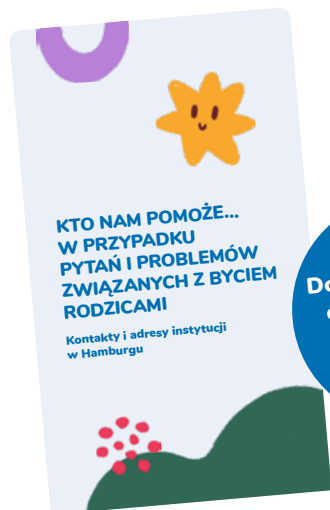
Elterninitiative für Früh- und Risikogeborene [Inicjatywa rodziców wcześniaków i dzieci z porodów obciążonych ryzykiem]:



Link: www.fruehstart-hamburg.de

OTO INSTYTUCJE PIERWSZEGO KONTAK- TU W HAMBURGU:

Załączona książka z adresami zawiera wszystkie ważne placówki pierwszego kontaktu. Znajdują się w niej ogólne adresy, które można wykorzystać niezależnie od miejsca zamieszkania, a także specjalną ofertę ze swojego powiatu w landzie Hamburg z podziałem na poszczególne problemy.



Do znalezienia na
odwrocie bro-
szury

PODZIĘKOWANIA

Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich osób, dzięki którym powstała broszura. Szczególne podziękowania składamy na ręce zaangażowanych osób, rodziców i specjalistów zaangażowanych w warsztaty zorganizowane we wrześniu 2022 roku. To tutaj pojawiły się konstruktywne pomysły wytyczające kierunek działań, dzięki którym powstała broszura w nowym kształcie.

Ogromne podziękowania dla grupy projektowej: Susanne Hüttenhain, koordynatorce Frühe Hilfen landu Hamburg, urzędowi ds. społecznych oraz Birgit Aßmann, Stephanie Ganske i Ralfa Slütera ze Stowarzyszenia Ochrony Dziecka w Hamburgu.

Stopka redakcyjna

Urząd ds. pracy, zdrowia, spraw społecznych, rodziny i integracji
(urząd ds. socjalnych)
Wydział prac społecznych
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg

Der Kinderschutzbund Landesverband Hamburg e.V.
[Stowarzyszenie ochrony dzieci w landzie Hamburg]
Sievekingdamm 3 - Platz der Kinderrechte
20535 Hamburg

☎ 040 4329270
@ info@kinderschutzbund-hamburg.de
🏠 www.kinderschutzbund-hamburg.de

Edycja

SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG

Ilustracje

www.gettyimages.de
www.istockphoto.com

Dostępność broszury

Broszurę „Kto nam pomoże...” można zamawiać bezpłatnie drogą mailową (bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de).

Poza tym broszura jest dostępna do pobrania pod adresem:
www.hamburg.de/fruehe-hilfen.

Stan aktualizacji

Luty 2024

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

Telefon pogotowia ratunkowego: 112

Pojazdy ratunkowe i pojazdy z lekarzem pierwszej pomocy docierają na miejsce w ciągu kilku minut.

Pogotowie ratunkowe Hamburg, telefon: 116117


Telefon jest czynny przez całą dobę i zapewnia porady medyczne związane z problemami zdrowotnymi.

Pogotowie toksykologiczne, telefon: 0551 19240

Instytucja ta odpowiada za Bremę, Hamburg, Dolną Saksonię i Schleswig-Holstein.

Instytucja wspierana przez:

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

 FRÜHE
HILFEN
HAMBURG