

Wer kann in der Krise helfen?

- **Privates Umfeld**

Partner

Freunde

Nachbarn

Verwandte

- **Therapeutisches Umfeld**

Leute aus der (Selbsthilfe-)Gruppe

Hausarzt

Kinderarzt

Psychotherapeut

- **Öffentliche Dienste allgemein**

Allgemeine Telefonhilfe

Elternnotruf

Beratungsstellen für Mütter und Väter

Pfarramt

- **Öffentliche Dienste spezifisch**

Ärztlicher Notfalldienst

Notfallstation Spital (Telefon Sanität bzw. Taxizentrale)

- **Andere Hilfsmöglichkeiten?**

Kinderbetreuerin

Websites für Elternhilfe, postpartale Depression

u. a. m.