

Zeit mit dem Kind – ohne Handy

Für ein gesundes Aufwachsen der Kinder.
Für eine gute Eltern-Kind-Beziehung.



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Zeit mit dem Kind – ohne Handy.

Durchschnittlich **85 Mal am Tag** schauen junge Erwachsene auf ihr Smartphone, denn mit dem Handy haben wir Verbindung zur Welt.

Doch Babys und Kinder verstehen das noch nicht.

Ohne Handy haben wir Verbindung zu unserem Baby. Es bekommt ungeteilte Aufmerksamkeit. Das ist sehr **wichtig für die Entwicklung und die Beziehung zum Kind.**



Beides hat seine Zeit. Deshalb empfehlen wir:

- Handyfreie Zeit:
z. B. beim Stillen, Essen, Spielen...
- Feste Handyzeiten:
z. B. wenn das Baby schläft
- Und wenn die Versuchung groß ist,
„nur mal eben“ zu gucken: Handy
lautlos stellen, in einen anderen
Raum legen oder ausschalten.



**Das Kind merkt so:
Meine Eltern sind
ganz für mich da.**

Und wir sind für die Familien da.
Auf der Rückseite sind die Anlaufstellen der Frühen Hilfen in Bremen und Bremerhaven aufgelistet.
Hier werden alle wichtigen Fragen beantwortet.



Fragen?

Wir helfen Familien in Bremen.

➤ Frühberatungsstelle West

Gröpelinger Heerstraße 289 · 28239 Bremen

Tel.: 0421 39 09 92 46

E-Mail: fruehberatung.west@caritas-bremen.de

➤ Frühberatungsstelle Hemelingen

Familienzentrum MOBILE Mehrgenerationenhaus

Hinter den Ellern 1a · 28309 Bremen

Tel.: 0421 361 16603

E-Mail: fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

➤ Frühberatungsstelle Mitte

Faulenstraße 22 · 28195 Bremen

Tel.: 0172 190 90 02 (Mobil)

E-Mail: fruehberatung.mitte@drk-bremen.de

➤ Frühberatungsstelle Nord

Haus der Zukunft

Lüssumer Heide 6 · 28777 Bremen

Tel.: 0421 69 00 91 46

E-Mail: fruehberatung.bremen-nord@web.de

➤ Frühberatungsstelle Ost

Schwachhauser Heerstraße 293 · 28211 Bremen

Tel.: 0421 699 099 05

E-Mail: fruehberatung.ost@petriundeichen.de

➤ Frühberatungsstelle Süd

Quartierszentrum Huckelriede

Niedersachsendamm 20a · 28201 Bremen

Tel.: 0421 59 712 460

E-Mail: fruehberatung-bremen-sued@sos-kinderdorf.de

➤ Erziehungs- und Frühberatungsstelle Süd

Große Sortillienstraße 2-18 · 28199 Bremen

Tel.: 0421 361 13959

E-Mail: Erziehungsberatungsstelle-sued@afsd.bremen.de

➤ Netzwerk Frühe Hilfen

Tel.: 0421 361 19722

E-Mail: claudia.tiedemann@afsd.bremen.de

Tel.: 0421 361 79809

E-Mail: sarah.regelien@gesundheitsamt.bremen.de

Fragen?

Wir helfen Familien in Bremerhaven.

➤ **Familienberatung und frühkindliche Gesundheitsförderung:**
familie_kind_gesundheit

E-Mail: beratungsstellen.gesundheitsamt@magistrat.bremerhaven.de

➤ **Beratungsstelle Nord**

Bremerhaven-Leherheide

Hans-Böckler-Straße 36f · 27578 Bremerhaven

Tel.: 0471 66 128

➤ **Beratungsstelle Mitte**

Bremerhaven-Lehe

Lutherstraße 7 (in der „Theo“) · 27576 Bremerhaven

Tel.: 0471 52 133

➤ **Beratungsstelle Süd**

Bremerhaven-Geestemünde

Voßstraße 41 · 27570 Bremerhaven

Tel.: 0471 38 633

➤ **Netzwerk Frühe Hilfen**

Tel.: 0471 590 3096 oder 0152 08 99 5770

E-Mail: Fruehe.Hilfen@magistrat.bremerhaven.de

Für alle rund um die Uhr erreichbar:



Kinder- und Jugendnotdienst

Tel.: 0421 6 99 11 33 (Bremen)

Tel.: 0471 30 87 222 (Bremerhaven)

Elterntelefon

Tel.: 0800 111 0 550

Weitere Informationen

und diesen Flyer auf anderen Sprachen lesen:



SCAN ME

familiennetz-bremen.de



SCAN ME

familienportal.bremerhaven.de