

Kleine Schritte zum großen Glück



Schwangerschaft & Geburt
im Kreis Heinsberg

NETZWERK

**FRÜHE
HILFEN**
Kreis Heinsberg

www.fhkhs.de

Kleine Schritte zum großen Glück

Schwangerschaft & Geburt
im Kreis Heinsberg

NETZWERK



**FRÜHE
HILFEN**

Kreis Heinsberg

Beratung und Gesundheit



Unterstützung im Alltag



Finanzen und Recht



Kurzinfos und Kontakte
von A bis Z



Checklisten





Liebe werdende Eltern,

Sie bekommen Nachwuchs, das ist sicherlich eine wunderbare Nachricht.

Erfahrungsgemäß stellen sich Ihnen jetzt viele Fragen. Vielleicht haben Sie auch Sorge, dass Sie aus verschiedenen Gründen mit einem Baby überfordert sein könnten. Oder Sie haben erfahren, dass Sie gleich mehrfach Eltern werden.

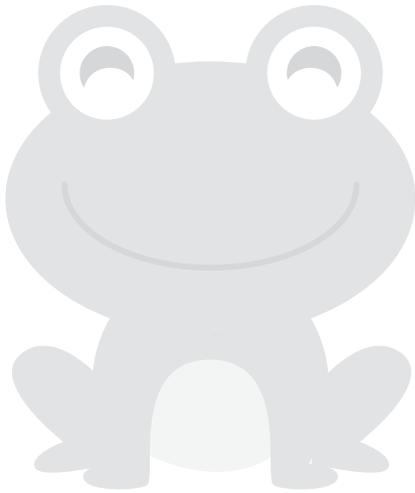
Deshalb freue ich mich, Ihnen heute den umfassenden und übersichtlichen Ratgeber zu Schwangerschaft und Geburt vorstellen zu dürfen.

„Kleine Schritte zum großen Glück“.

Dieser Ratgeber ist das Ergebnis einer engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit aller Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg und der Koordinierungsstelle „Frühe Hilfen“.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Nachwuchs von Herzen alles Gute und viel Glück!

Liesel Machat
Allgemeine Vertreterin des Landrats
und Dezernentin für Jugend und Familie



Haben Sie Anregungen oder Ergänzungen zu diesem Ratgeber?

Dann senden Sie bitte eine E-Mail an:
sarah.zillgens@kreis-heinsberg.de

Besuchen Sie auch unsere Webseite der Frühen Hilfen:

www.fhkhs.de

Haftungsausschluss:

Der vorliegende Text dient lediglich der Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

© 2017 Kreis Heinsberg

Inhalt

Kapitel 1 – Beratung und Gesundheit

1.1	Schwangerschaftsberatungsstellen	1
1.2	Babyfon.....	2
1.3	Vorsorgeuntersuchungen.....	3
1.4	Pränataldiagnostik.....	4
1.5	Medikamente, Zigaretten, Alkohol, Drogen ... Wie soll ich mich verhalten?.....	6
1.6	Ernährung und Wohlbefinden.....	7
1.7	Hebammen	7
1.8	Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildung	8
1.9	Geburtseinrichtungen	9
1.10	Baby-Blues, Wochenbett-Depression und andere psychische Probleme.....	11
1.11	Babys Wohlergehen	12
	Bindung.....	12
	Ernährung, Einschlafen und mehr	14
	Früherkennungsuntersuchungen.....	14
	Impfungen.....	16
	Frühförderstellen und Sozialpädiatrische Zentren	16
	Eltern-Kind-Kurse.....	17

Kapitel 2 – Unterstützung im Alltag

2.1	Wochenbettbetreuung.....	1
2.2	Familienhebammen	2
2.3	Familienpaten	2
2.4	Haushaltshilfen.....	3
2.5	Unterstützung für Alleinerziehende.....	4
2.6	Beratung und Unterstützung für Frauen im SGB II Bezug	5
2.7	Jugendamt	6
2.8	Beistandschaft	7
2.9	Erziehungsberatung und Hilfen zur Erziehung	9
2.10	Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege	10

Kapitel 3 – Finanzen und Recht

3.1	Arbeitslose Schwangere im ALG II Bezug (Hartz IV).....	1
3.2	Sozialhilfeempfängerinnen und Asylbewerberinnen	2
3.3	Basisleistungen für Schülerinnen	3
3.4	Leistungen für Auszubildende und Studentinnen	4
3.5	Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens	5
3.6	Mutterschaftsgeld	6
3.7	Kindergeld und Kinderzuschlag.....	7
3.8	Wohngeld.....	8
3.9	Elterngeld.....	9
	Frühgeburten.....	10
	Mehrlinge und Geschwister	10
	Basiselterngeld.....	11
	ElterngeldPlus	11
	Alleinerziehende	12
	Andere Elterngeldberechtigte	12
3.10	Unterhalt und Unterhaltsvorschuss	13
3.11	Betreuungsunterhalt nicht miteinander verheirateter Eltern.....	14
3.12	Unterhalt für ledige Schwangere während der Schwangerschaft.	15

3.13	Mutterschutzgesetz und Beschäftigungsverbote.....	15
3.14	Elternzeit.....	17
3.15	Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung.....	18
3.16	Sorgerecht.....	19
3.17	Umgangsrecht.....	21
3.18	Vormundschaft.....	22
3.19	Anmeldungen des Kindes und Namensrecht.....	23
3.20	Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse.....	23

Kapitel 4 –

Kurzinfos und Kontakte von A bis Z

4.1	A wie Adoption.....	1
4.2	A wie Alleinerziehend.....	2
4.3	A wie Ausbildung.....	2
4.4	B wie Babyfon.....	3
4.5	B wie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.....	3
4.6	B wie Beistandschaft.....	3
4.7	B wie Betreuungsgeld.....	4
4.8	B wie Bindung.....	4
4.9	B wie Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens.....	5
4.10	D wie Drogenberatung.....	5
4.11	E wie Eltern-Kind-Kurse.....	6
4.12	E wie Elterngeld.....	8
4.13	E wie Elternzeit.....	9
4.14	E wie Ernährung.....	9
4.15	E wie Erziehungsberatung.....	9
4.16	F wie Familienhebamme.....	11
4.17	F wie Familienpaten.....	11
4.18	F wie Frauenarztpraxen.....	11
4.19	F wie Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9.....	12
4.20	F wie Frühförderung.....	12
4.21	G wie Geburtseinrichtungen.....	13
4.22	H wie Hebamme.....	14
4.23	I wie Impfung.....	16

4.24	J wie Jobcenter	16
	Nebenstellen des Jobcenters Kreis Heinsberg	16
4.25	J wie Jugendamt	17
4.26	K wie Kinderarztpraxen	18
4.27	K wie Kindergeld und Kinderzuschlag.....	19
4.28	K wie Kita Navigator und Kindertagespflege	20
4.29	K wie Kindschaftsrecht.....	21
4.30	M wie Mutterschaftsgeld.....	21
4.31	M wie Mutterschutz	21
4.32	N wie Nepomuk.....	22
4.33	P wie Pränataldiagnostik.....	22
4.34	R wie Regelsatz	22
4.35	S wie Schwangerschaftsabbruch.....	22
4.36	S wie Schwangerschaftsberatungsstelle	23
4.37	S wie Standesamt	24
4.38	S wie Studium und Ausbildung	25
4.39	S wie Sozialpsychiatrischer Dienst.....	26
4.40	U wie Unterhalt und Unterhaltsvorschuss	26
4.41	W wie Wohngeld.....	27
4.42	Z wie Zukunft	27

Kapitel 5 – Checklisten

5.1	Checkliste 1: Startklar für die Geburt?	2
5.2	Checkliste 2: Ein Überblick für werdende Väter	4
5.3	Checkliste 3: Was kommt mit in das Krankenhaus?.....	7
	Dokumente und andere wichtige Dinge.....	7
	Für das Baby	7
	Für Sie	8
	Was Ihre Begleitung braucht	8
5.4	Checkliste 4: Babyerstaussstattung	9
	Bekleidung.....	9
	Einrichtung	9
	Babypflege	10
	Unterwegs.....	11

Beratung und Gesundheit





1

Beratung und Gesundheit

1.1 Schwangerschaftsberatungsstellen

Die Schwangerschaftsberatungsstellen informieren über familienfördernde Leistungen und beraten bei sozialen, wirtschaftlichen, gesundheitlichen und persönlichen Fragen rund um die Schwangerschaft. Außerdem vermitteln sie weiterführende Hilfen. Sie und Ihr Partner oder Ihnen nahestehende Personen können sich dort über Fragen zu Schwangerschaft und Familienplanung kostenfrei und auf Wunsch anonym beraten lassen. Folgeberatungen sind bis zum dritten Lebensjahr des Kindes möglich. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

Die Schwangerschaftsberatungsstellen informieren über bestehende familienfördernde Leistungen wie z. B. Elterngeld, Kindergeld oder Elternzeit und beraten zu medizinischen oder rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit der Schwangerschaft. Außerdem vermitteln die Beratungsstellen soziale und finanzielle Hilfen.

Eine Beratung ist jederzeit in der Schwangerschaft nach telefonischer Anmeldung möglich. Schwangere Frauen aus dem Kreis Heinsberg, die nur über ein geringes Familieneinkommen verfügen und in einer wirtschaftlichen Notlage sind, können in den Schwangerschaftsberatungsstellen zudem einen Antrag bei der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ auf finanzielle Unterstützung stellen. Nähere Informationen dazu finden Sie im Kapitel **Finanzen und Recht** in dieser Broschüre.

**Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung,
Sexualität

Bauerstraße 38

41836 Hückelhoven

Tel.: 02433 901701

E-Mail: schwangerschaft@awo-hs.de

donum vitae Heinsberg e.V.

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle und
allgemeine Schwangerenberatung

Geilenkirchener Straße 5

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 155494

E-Mail: info@donum-vitae-heinsberg.de

Caritasverband für die Region Heinsberg

Rat und Hilfe, Schwangerschaftsberatung der katholischen Kirche

Brückstraße 10a

41812 Erkelenz

und

Martin-Heyden-Straße 13

52511 Geilenkirchen

Anmeldungen unter Tel.: 02431 2032

E-Mail: rat-und-hilfe@caritas-hs.de

1.2 Babyfon

Das BABYFON im Kreis Heinsberg bietet werdenden und frisch gebackenen Eltern telefonische Beratung rund um Schwangerschaft und Baby. Drängende Fragen können so möglicherweise sofort und unbürokratisch beantwortet werden. Ratsuchende werden bei Bedarf informiert, welche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in Institutionen, Behörden und Beratungsstellen im Kreis Heinsberg für ihr Anliegen zuständig sind und wo sie entsprechende professionelle Hilfe und Unterstützung bekommen können.



Sollte das BABYFON nicht besetzt sein, ist Tag und Nacht ein Anrufbeantworter geschaltet, damit zeitnah ein Rückruf erfolgen kann. Es kann auch anonym anrufen werden, persönlichen Daten werden nicht gespeichert. Das BABYFON ist unter folgender Rufnummer zu erreichen: 02452 135112.

1.3 Vorsorgeuntersuchungen

Sicher waren Sie schon bei Ihrer Frauenärztin oder bei Ihrem Frauenarzt und haben sich bestätigen lassen, dass Sie schwanger sind. Wir gratulieren Ihnen herzlich. Sollten Sie noch keine ärztliche Betreuung haben, finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **F wie Frauenarztpraxen** eine Kontaktinformation zu den gynäkologischen Praxen, die im Kreis Heinsberg angesiedelt sind.

Von nun an sind in regelmäßigen Abständen Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen. Krankenversichertenkarte nicht vergessen! Die Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft können in einer gynäkologischen Praxis oder von einer Hebamme durchgeführt werden. Dabei wird der Mutterpass ausgestellt, den Sie immer bei sich haben sollten.

Zu Beginn der Schwangerschaft sind die Vorsorgeuntersuchungen einmal pro Monat vorgesehen. Ab der 32. Schwangerschaftswoche werden Sie alle zwei Wochen untersucht, die letzten vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sogar wöchentlich. Schule oder Arbeitgeber sind verpflichtet, Ihnen für die Vorsorgetermine frei zu geben. Bei den Vorsorgeterminen werden regelmäßig das Gewicht überprüft, der Blutdruck gemessen, Urin untersucht, Blut abgenommen, um einen Eisenmangel frühzeitig zu erkennen, und der Unterleib abgetastet. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen werden im Mutterpass festgehalten. In den letzten Schwangerschaftswochen kann es sein, dass Sie an einen „Herzton-Wehen-Schreiber“ angeschlossen werden, CTG genannt. Er misst über die Bauchdecke die kindlichen Herztöne und zeichnet sie auf. Mit weiteren Abstrichen, Bluttests und Labor-Untersuchungen kann die Ärztin oder der Arzt darüber hinaus verschiedene Infektionskrankheiten abklären. Einige dieser Untersuchungen sind im Rahmen der Vorsorge



vorgesehen und kostenlos. Andere sind sogenannte „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL), für die die Krankenkassen nicht leistungspflichtig sind und die deshalb privat bezahlt werden müssen. Fragen Sie bei Ihrem Arzt nach, ob diese Leistungen und Untersuchungen medizinisch notwendig sind.

Kostenlos untersucht werden Sie auf Chlamydien, Hepatitis B und Lues (Syphilis). Diese Krankheiten bleiben manchmal unbemerkt und können auf das Kind übertragen werden. Auch ein Test auf das Humane Immundefizienz-Virus (HIV) wird gemacht, wenn Sie damit einverstanden sind. Zur Vorsorge gehören drei Ultraschalluntersuchungen, die von der Krankenkasse bezahlt werden. Diese werden in der 9. bis 12., in der 19. bis 22. und in der 29. bis 32. Schwangerschaftswoche gemacht. Mit dem Ultraschallgerät sieht die Ärztin oder der Arzt verschiedene wichtige Dinge, zum Beispiel, wie groß das Ungeborene ist oder wie es in der Gebärmutter liegt. Außerdem werden per Ultraschall auch die Lage des Mutterkuchens (das Fachwort dafür ist Plazenta) und die Entwicklung des Kindes untersucht.

Jedes weitere Ultraschallbild müssen Sie, falls die Untersuchung nicht medizinisch notwendig ist, privat bezahlen. Erkundigen Sie sich am besten im Vorfeld bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

1.4 Pränataldiagnostik

Die Pränataldiagnostik beinhaltet spezielle vorgeburtliche (pränatale) Untersuchungen und Tests, die über die im Mutterpass und in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen. Mit ihrer Hilfe lassen sich Hinweise auf mögliche Fehlbildungen, Chromosomenabweichungen und erblich bedingten Erkrankungen des Ungeborenen erkennen.

Die Pränataldiagnostik unterscheidet zwischen invasiven und nicht-invasiven Verfahren. Nicht-invasive Verfahren sind Untersuchungen, die nicht in den Körper der Mutter eingreifen. Dazu zählen beispielsweise der Nackentransparenz-Test, der per Ultraschall durchgeführt wird, sowie verschiedene Bluttests, z. B. ein Bluttest im Rahmen des Ersttrimester-Tests und Bluttests auf Chromosomen-Abweichungen wie Trisomie 21 (Down-Syndrom). Nichtinvasive Untersuchungs-Methoden



beinhalten in der Regel kein Risiko für Mutter und Kind. Als invasive Verfahren werden Untersuchungen bezeichnet, die einen Eingriff in den Körper der Mutter beinhalten. Dazu gehören beispielsweise die Plazenta-Punktion (Chorionzottenbiopsie), die Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese) und die Nabelschnur-Punktion. Diese Untersuchungen sind mit einem Fehlgeburtsrisiko verbunden (0,5 bis zwei Prozent). Viele schwangere Frauen und ihre Partner erhoffen sich von pränataldiagnostischen Untersuchungen die Klarheit, dass ihr Kind keine Beeinträchtigungen oder Behinderungen haben wird. Doch für alle pränataldiagnostischen Untersuchungen gilt:

- Die Testergebnisse sind häufig nicht eindeutig, sodass gegebenenfalls weitergehende Untersuchungen empfohlen werden.
- Viele Abweichungen und Entwicklungsstörungen des Kindes können zwar mithilfe von Pränataldiagnostik erkannt werden, doch bei kaum einer Krankheit ist eine Behandlung in der Schwangerschaft möglich.
- Das Untersuchungsergebnis sagt meist wenig darüber aus, wie schwer oder leicht beeinträchtigt das Kind nach der Geburt tatsächlich sein wird.

Für Schwangere bzw. werdende Eltern, die eine vorgeburtliche Diagnostik in Erwägung ziehen, ist es deshalb wichtig, sich über die einzelnen Verfahren zu informieren und mögliche Konsequenzen zu bedenken, bevor sie sich für oder gegen Pränataldiagnostik entscheiden. Die meisten Verfahren der Pränataldiagnostik können erst ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche durchgeführt werden. Zu diesem Zeitpunkt haben viele Schwangere bzw. werdende Eltern bereits eine Beziehung zum Ungeborenen aufgebaut. Wurde durch die Untersuchungen eine Behinderung oder Beeinträchtigung des Kindes erkannt, müssen sie sich oftmals mit der Frage auseinandersetzen, ob sie sich zutrauen, mit einem behinderten oder kranken Kind zu leben. Diese Frage ist für die meisten von ihnen nur schwer zu beantworten. In dieser schwierigen Situation haben Eltern Anspruch auf eine kostenfreie psychosoziale Beratung und Unterstützung. In der Regel wird sie von Schwangerschaftsberatungsstellen angeboten.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **P wie Pränataldiagnostik** einen Link zu weitergehenden Informationen.



1.5 Medikamente, Zigaretten, Alkohol, Drogen ... Wie soll ich mich verhalten?

Wenn Sie wissen, dass Sie schwanger sind, dürfen Sie keinen Alkohol trinken, weil Ihr ungeborenes Baby davon krank wird. Ab der 5. Schwangerschaftswoche ist das Trinken selbst von kleinen Mengen Alkohol gefährlich für die Entwicklung Ihres Kindes.

Manche Schäden erkennt man vielleicht nicht bei der Geburt, sondern erst Jahre später, wenn ein Kind zum Beispiel schlechter lernt als andere Kinder.

Falls Sie rauchen, wäre es das Beste, damit aufzuhören, weil Ihr Baby sonst im Körper nicht gut versorgt werden kann und sich nicht optimal entwickelt. Die Behauptung, das abrupte Aufhören mit dem Rauchen in der Schwangerschaft löse gesundheitliche Probleme beim Ungeborenen aus, ist definitiv falsch.

Frauen, die drogenabhängig sind oder regelmäßig Drogen nehmen, müssen so bald wie möglich mit einem Arzt sprechen bzw. eine Drogenberatungsstelle aufsuchen. Drogenkonsum ist kein medizinischer Grund, um eine Schwangerschaft abubrechen. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **D wie Drogenberatung** die Adressen der Beratungsstellen im Kreis.

Wenn Sie Psychopharmaka nehmen, dürfen Sie Ihr Medikament auf keinen Fall ohne Gespräch mit dem Arzt absetzen. Keines der klassischen Psychopharmaka gilt als stark schädigend in der frühen Entwicklung des Ungeborenen. Wenden Sie sich sofort an Ihren behandelnden Arzt.

Auch wenn Sie krank werden oder Schmerzen haben, sollten Sie immer erst Ihren Arzt oder Ihre Ärztin fragen, ob ein Medikament auch in der Schwangerschaft genommen werden darf.

1.6 Ernährung und Wohlbefinden

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Natürlich gibt es sogenannte Schwangerschaftsbeschwerden wie beispielsweise Übelkeit. Dennoch sollten Sie darauf vertrauen, dass Ihr Körper nur eine gewisse Zeit braucht, um sich auf die Veränderungen einzustellen. Ernähren Sie sich gesund, essen Sie regelmäßig in kleinen Mahlzeiten und bewegen Sie sich viel. Rohes Fleisch, rohe Salami, rohen Schinken, Produkte aus roher ungekochter Milch, rohen Eiern oder rohem Fisch (z. B. in Sushi) sollten Sie meiden.

Schwangere Vegetarierinnen und Veganerinnen sollten ihre Nährstoffversorgung regelmäßig überprüfen lassen und bei einem diagnostizierten Mangel unter ärztlicher Aufsicht auf Nährstoffpräparate zurückgreifen.

Zahlreiche Tipps zur Ernährung, über den Umgang mit Übelkeit und besondere Hinweise für Vegetarierinnen finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie Ernährung**.

1.7 Hebammen

Jede Frau hat in der Schwangerschaft grundsätzlich Anspruch auf Unterstützung durch eine Hebamme, ebenso auch während und nach der Geburt. Bei der Geburt im Krankenhaus steht Ihnen immer eine diensthabende Hebamme zur Seite. Zu den möglichen Leistungen der Hebammenhilfe über die Krankenkasse gehören die Beratung in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung und Rückbildungsangebote. Vorsorgeuntersuchungen (außer Ultraschall) können entweder bei der Hebamme oder in der Frauenarztpraxis gemacht werden.

Bereits frühzeitig in der Schwangerschaft sollte man sich um eine freiberufliche Hebamme in der Nähe des eigenen Wohnorts bemühen. Nur so können Sie sicher sein, auch nach der Geburt zu Hause optimal versorgt zu werden. Sie sollten sich nicht darauf verlassen, dass die Hebammen, die Sie im Krankenhaus während der Geburt betreuen werden, automatisch die häusliche Betreuung in vollem Umfang übernehmen können. Sprechen Sie deshalb immer gezielt eine bestimmte



Hebamme an, ob sie über die notwendigen zeitlichen Kapazitäten für eine Wochenbettbetreuung verfügt.

Wochenbettbetreuung bedeutet, dass die Hebamme Mutter und Kind nach der Entbindung zu Hause besucht. Sie beobachtet beispielsweise, ob das Baby sich gut entwickelt und der Nabel verheilt. Sie schaut auch, ob Verletzungen, die möglicherweise durch Kaiserschnitt oder Dammriss bei der Geburt entstanden sind, abheilen und kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter. Sie berät und unterstützt beim Stillen oder bei Unsicherheiten, die in der ersten Zeit nach der Geburt ganz normal sind. Für gesetzlich Versicherte gilt: Die Hebamme kann bis zur 12. Woche nach Geburt Hausbesuche bei Ihnen machen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Es können bis zu 16 Besuche abgerechnet werden. Sie besprechen Ihren Bedarf individuell mit Ihrer Hebamme. Auf ärztliche Anordnung hin sind Hebammenbesuche auch nach der 12. Woche möglich, z. B. wenn Ihr Kind nach der Geburt noch längere Zeit in der Kinderklinik verbracht hat oder es Probleme mit dem Stillen gibt. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z findet sich unter **H wie Hebamme** eine Internetadresse, die zu einem Hebammenverzeichnis im Kreis Heinsberg führt. Zudem finden sich dort auch Links zu Hebammenpraxen im Kreis Heinsberg.

Unter www.fhkhs.de kann eine Hebammensuchfunktion aufgerufen werden, an der sich einige Hebammen im Kreis beteiligen, um Schwangeren die Suche nach einer Hebamme mit freien Kapazitäten zu erleichtern.

1.8 Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildung

Gerade wenn man das erste Kind erwartet, gibt es viele Fragen und Unsicherheiten rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach. In einem Geburtsvorbereitungskurs können Sie sich informieren und auf die Geburt vorbereiten. Dort erfährt man alles rund um die Schwangerschaft und den Geburtsverlauf und lernt beispielsweise Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Atemtechniken kennen. Auch Ernährung und Säuglingspflege sind Themen, auf die eingegan-



gen werden. Der Geburtsvorbereitungskurs wird in der Regel von den Krankenkassen bezahlt.

Nicht nur für schwangere Frauen, sondern auch für werdende Väter ist ein Geburtsvorbereitungskurs empfehlenswert. Zukünftige Väter lernen dort, wie sie ihre Partnerin bei der Geburt unterstützen können und erfahren Wichtiges über die Pflege und den Umgang mit dem Neugeborenen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob diese auch die Kosten für eine Teilnahme des Partners am Geburtsvorbereitungskurs übernimmt. Diese Leistung wird bislang leider nicht von allen Krankenkassen getragen.

Nach einer Geburt muss sich der Körper wieder von der Schwangerschaft und Geburt erholen, insbesondere die Gebärmutter und der Beckenboden. Es gibt Rückbildungskurse, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, wenn sie bis vier Monate nach der Geburt begonnen und bis zum Ende des neunten Monats abgeschlossen werden. Vom Kursveranstalter bekommen Sie pro Veranstaltung eine entsprechende Bescheinigung, die Sie der Krankenkasse zur Abrechnung vorlegen müssen.

Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungskurse werden von den einzelnen Hebammen, Hebammenpraxen, den Krankenhäusern in Erkelenz und Heinsberg sowie von den Familienbildungseinrichtungen im Kreis angeboten.

Unter **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden sich Links zu den Hebammen und Hebammenpraxen sowie Krankenhäusern im Kreis Heinsberg, in denen Kurse angeboten werden. Auch über die Seite www.fhkhs.de können Sie Kursangebote verschiedener Anbieter suchen.

1.9 Geburtseinrichtungen

Sie sollten sich bereits in der Schwangerschaft überlegen, in welchem Krankenhaus Sie entbinden möchten. Im Kreis Heinsberg kann man sein Kind im Städtischen Krankenhaus in Heinsberg oder im Hermann-Josef Krankenhaus in Erkelenz zur Welt bringen.

Beide Krankenhäuser bieten zahlreiche Angebote rund um die Geburt Ihres Babys an, über die Sie sich auf den Internetseiten der Krankenhäuser informieren können.



Melden Sie sich zudem unbedingt zu einer Kreißsaalführung an und machen Sie sich selbst ein Bild. Alle Krankenhäuser bieten solche Führungen für Schwangere und deren Partner bzw. Begleitungen an. Gut ist es, wenn Sie sich vorher überlegen, welche Dinge Ihnen im Zusammenhang mit der Entbindung besonders wichtig sind, damit Sie gezielt Fragen stellen können.

Es wird gerne gesehen, wenn man sich bereits etwa vier bis sechs Wochen vor der Geburt im Krankenhaus anmeldet. Es ist sicher auch für Sie angenehmer, bestimmte Formalitäten bereits erledigt zu haben, wenn die Geburt losgeht. Bitte rufen Sie vorher im Krankenhaus an und erkundigen Sie sich, ob Sie eine Überweisung Ihres Frauenarztes benötigen. Dies ist erforderlich, wenn bei der Anmeldung noch Untersuchungen gemacht werden sollen.

Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden Sie die notwendigen Links, Adressen und Telefonnummern.

Sollte Ihr Kind vor der 36. SSW auf die Welt kommen oder es gibt Anzeichen, dass das Baby gesundheitliche Probleme haben könnte, werden Sie in ein Krankenhaus mit einer speziellen Neu- und Frühgeborenenstation überwiesen, damit Ihr Baby optimal versorgt werden kann.

Dem Bethlehem Gesundheitszentrum in Stolberg ist der geburts-hilflichen Klinik eine Kinderklinik angegliedert, so dass Früh-, Mehrlings- und Risikogeburten medizinisch betreut werden können.

In der Umgebung des Kreises Heinsberg sind das Elisabeth-Krankenhaus Rheydt und die Geburtsklinik der Uniklinik der RWTH Aachen sogenannte Level-1-Zentren. Diese werden von anerkannten Neonatologen und ärztlichen Geburtshelfern geleitet und haben räumlich miteinander verbunden eine Entbindungsstation, einen Operationssaal und eine Neugeborenen-Intensivstation mit mindestens sechs Plätzen. Sie verfügen unter anderem über eine ständige Arztbereitschaft und einen Neugeborenen-Notarzt für die Nachbarabteilungen. Besondere Risikoschwangerschaften, zum Beispiel Mehrlingsschwangerschaften ab drei Kindern, sollen nur in Level-1-Zentren betreut werden.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **G wie Geburtseinrichtungen** die notwendigen Links, Adressen und Telefonnummern.



1.10 Baby-Blues, Wochenbett-Depression und andere psychische Probleme

Viele Mütter fühlen sich kurz nach der Geburt niedergeschlagen und ängstlich. Dieses Gefühl der Leere und Traurigkeit wird Baby-Blues genannt und hängt wahrscheinlich mit den hormonellen Umstellungen im Körper zusammen. Der Baby-Blues ist keine Krankheit und hört üblicherweise bald wieder auf.

Hellet sich die Stimmung nach ein paar Tagen nicht wieder auf, kann sich eine Wochenbett-Depression entwickeln, die mehrere Wochen anhalten kann. Die Symptome einer Wochenbett-Depression sind anhaltende Niedergeschlagenheit, Freud- und Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Angstattacken und Schlafstörungen. Oft kommen zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber oder übersteigerte Ängste hinzu, eine schlechte Mutter zu sein und dem Kind nicht gerecht werden zu können. Schätzungen gehen davon aus, dass 10 bis 15 Prozent der Mütter von einer Wochenbett-Depression betroffen sind. Häufig sind es Frauen, die zu Depressionen neigen oder bereits nach früheren Geburten eine Depression hatten. Aber auch Mütter, die in einer schwierigen Lebenssituation sind, die sich alleingelassen fühlen oder übermäßigem Stress ausgesetzt sind, können in einen länger andauernden depressiven Zustand geraten.

Die Behandlung einer Wochenbett-Depression hängt von ihrem Schweregrad ab. In vielen Fällen helfen schon Anteilnahme und Zuwendung sowie tatkräftige praktische Unterstützung und Entlastung im neuen Alltag. Eine anhaltende oder schwere Depression dagegen ist eine ernste Erkrankung und muss ärztlich behandelt werden.

Es ist wichtig, dass eine Wochenbett-Depression von Fachkräften eingeschätzt und behandelt wird. Deshalb sollten Mütter mit einer länger anhaltenden Niedergeschlagenheit Rat und Hilfe suchen. Vor allem in der Zeit der Nachbetreuung kann die Hebamme eine wichtige Ansprechpartnerin sein. Erfahrene Hebammen kennen die Schwierigkeiten, die bei Frauen nach der



Geburt auftreten können. Auch Haus-, Frauen- oder Kinderärztinnen und -ärzte können weiterhelfen.

(Quelle: www.familienplanung.de/schwangerschaft/nach-der-geburt/das-wochenbett-von-a-bis-z/die-mutter-im-wochenbett/wochenbett-depression/)

Wenn Sie unter einer psychiatrischen Erkrankung oder psychosozialen Störungen und Behinderungen leiden, können Sie sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes wenden. Hier werden Sie bzw. auch Angehörige persönlich beraten und man vermittelt Ihnen weitergehende Hilfen durch andere Institutionen.

Kontakt- und Beratungsstellen für psychisch kranke Menschen sind beim Gesundheitsamt des Kreises Heinsberg in der Kreisverwaltung Heinsberg sowie in den Nebenstellen in Erkelenz und in Geilenkirchen wie auch beim Caritasverband für die Region Heinsberg e.V. eingerichtet. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht und haben ein Zeugnisverweigerungsrecht. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **S wie Sozialpsychiatrischer Dienst** die Anlaufstellen des Gesundheitsamtes.

Im Kreis Heinsberg gibt es zudem Hilfe und Unterstützung über Nepomuk, einem Netzwerk für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern. Es wendet sich auch an hilfesuchende Schwangere und deren Angehörige. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **N wie Nepomuk** die Kontaktdaten.

1.11 Babys Wohlergehen

Bindung

Nach der Geburt ist der erste ungestörte Kontakt von Eltern und ihrem Neugeborenen besonders wichtig: Er ist der Anfang einer dauerhaften und einzigartigen Beziehung.

Kinder kommen als sogenannte „Traglinge“ auf die Welt. Das heißt: Ohne die körperliche Nähe und Fürsorge anderer Menschen sind Neugeborene außerhalb des Mutterleibes nicht überlebensfähig. Vor der Geburt ist das Kind über die Nabelschnur sicher und umfassend mit der Mutter verbunden. Nach der



Geburt braucht es für seine gesunde Entwicklung eine neue Form der engen Bindung über Nähe, Wärme und Hautkontakt.

Nur über eine verlässliche Bindung kann es nach der Geburt Vertrauen in die unbekannte Welt fassen und sich in Sicherheit fühlen. Nähe rund um die Uhr und Stillen nach Bedarf oder eine andere sichere Nahrungsquelle bedeuten Schutz, verringern die schnell aufkommende Angst, trösten und entspannen.

Den meisten Müttern und Vätern gelingt es instinktiv sehr gut, auf das kindliche Repertoire an Signalen, von Tönen des Wohlbefindens oder der Angst bis zum durchdringenden Weinen richtig zu reagieren. Sie schmusen, wiegen, tragen und füttern das Neugeborene je nach Bedarf und schaffen so den notwendigen Ausgleich zur verlorengegangenen seelischen und leiblichen Rundumversorgung im Mutterleib.

Das hat nichts mit Verwöhnen zu tun. Im Mutterleib gab es für das Kind keinen Aufschub seiner Grundbedürfnisse. Wird dieser Zustand nach der Geburt schroff beendet, gerät das Neugeborene schnell in Existenznot, in einen akuten Angst- und Spannungszustand, den es selbst nicht auflösen kann. Es kann dann nur durch Schreien auf seine unglückliche Lage aufmerksam machen. Erlebt es dagegen, dass seine Bedürfnisse verlässlich gestillt werden, erwirbt es Vertrauen in die Menschen, die es versorgen, aber auch Vertrauen in die Welt.

In der Regel haben Mutter und Kind von Anfang an eine enge, durch die Schwangerschaft und das Stillen noch verstärkte Bindung. Für Väter kann es schwieriger sein, gleich von Anfang an eine intensive Bindung aufzubauen. Manche Väter fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Kind oder kommen sich von Zeit zu Zeit überflüssig vor. Doch auch für Väter gibt es viele Gelegenheiten, dem Baby nahe zu sein und die eigene Bindung zu ihrem Kind zu festigen.

Väter können mit dem Kind schmusen, es beruhigen, unterhalten, baden und tragen. Sie können ihr Baby wickeln und es zum Beispiel auch mit abgepumpter Muttermilch füttern. Für die Vater-Kind-Beziehung sind solche Momente der Nähe und Zweisamkeit sehr wichtig. Nebenbei verschafft ein Vater, der



sich intensiv um sein Kind kümmert, der Mutter auch kleine Ruhepausen.

(Quelle: www.familienplanung.de/schwangerschaft/nach-der-geburt/die-ersten-tage/bindung-ein-grundbeduerfnis/)

Ernährung, Einschlafen und mehr

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Bindung** einen interessanten Link zu einer Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Neben Informationen rund um die kindliche Gesundheit findet man dort auf diesen Seiten sehr gute und praxisnahe Filme z. B. zum Thema Einschlafen oder darüber, wie man die Bedürfnisse des Babys erkennen kann.

Mit der App „Baby & Essen“ haben Eltern einen ausführlichen Essens-Fahrplan für das erste Lebensjahr griffbereit. Für stillende Mutter gibt es Ernährungstipps und Väter können sich im Papa-Modus Männer-Fakten holen. Checks, Rechner und Rezepte unterstützen im Alltag. Die App stammt vom Netzwerk „Gesund ins Leben“, einer Initiative der Bundesregierung. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie Ernährung** finden Sie den Zugang zur App.

Sollten Sie merken, dass es Probleme mit dem Baby gibt, die anhalten und mit denen Sie überfordert sind, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin. Wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen, ist die Kinderarztpraxis Ihre erste Anlaufstelle. Die Kinderarztpraxis kann Ihnen bei sogenannten Regulationsstörungen eine Überweisung für ein Sozialpädiatrisches Zentrum an einer Kinderklinik oder für eine Frühförderstelle ausstellen. Unter Regulationsstörungen versteht man, wenn ein Baby über viele Stunden weint und sich nicht oder nur schwer trösten lässt (Schreibabys), es die Nahrung verweigert oder nur in kleinen Mengen akzeptiert oder wenn ein Baby anhaltende Ein- und/oder Durchschlafprobleme hat.

Früherkennungsuntersuchungen

Die Früherkennungsuntersuchungen (U1 bis U9 Untersuchungen) bieten Ihrem Baby die Chance, dass mögliche Gesundheitsstörungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung meist frühzeitig erkannt und behandelt werden können. So kann Ihr Kind – wenn erforderlich – gezielt unterstützt und gefördert werden. Die Früherkennungsuntersuchungen sind



kostenlos. Auch Medikamente oder Therapien, die möglicherweise für Ihr Kind verordnet werden, sind kostenlos.

Es ist wichtig, dass die Untersuchungen in den jeweiligen Altersspannen stattfinden, weil die Früherkennung und rechtzeitige Behandlung mancher Erkrankungen nur in einem bestimmten Zeitraum erfolgversprechend sind. Außerdem sind die Untersuchungstermine so festgelegt, dass der Kinderarzt oder die Kinderärztin wichtige Entwicklungsschritte beurteilen kann, die in bestimmten Zeitspannen erfolgen und die für nachfolgende Entwicklungsschritte oft von besonderer Bedeutung sind. Zur Sicherheit sollten Sie die Termine in der kinderärztlichen Praxis deshalb immer frühzeitig vereinbaren und keine Früherkennungsuntersuchung versäumen. Für alle Früherkennungsuntersuchungen sind bestimmte Zeiträume vorgegeben:

- U1 - nach der Geburt
- U2 - 3. bis 10. Lebenstag
- U3 - 4. bis 5. Lebenswoche
- U4 - 3. bis 4. Lebensmonat
- U5 - 6. bis 7. Lebensmonat
- U6 - 10. bis 12. Lebensmonat
- U7 - 21. bis 24. Lebensmonat
- U7a - 34. bis 36. Lebensmonat
- U8 - 46. bis 48. Lebensmonat
- U9 - 60. bis 64. Lebensmonat

Für die U1 bis U9 Untersuchungen erhalten die Eltern nach der Geburt ein gelbes Untersuchungsheft, in dem die Ergebnisse dokumentiert werden.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie weitere Informationen unter **F wie Früherkennungsuntersuchungen**. Unter **K wie Kinderarztpraxen** ist ein Link zu einer Liste der Kinderärzte und Kinderärztinnen in Ihrer Nähe verzeichnet. Eine Kinderarztpraxis, in der Sie sich gut aufgehoben fühlen, ist für Sie und Ihr Baby sehr wichtig. Die Kinderärztin oder der Kinderarzt führt alle notwendigen Untersuchungen und Impfungen durch und ist Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner, wenn Sie sich Sorgen um die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes machen.



Impfungen

Zu einem gesunden Aufwachsen unserer Kinder gehört die Sicherstellung eines ausreichenden Impfschutzes. Durch Impfungen werden bestimmte Infektionskrankheiten mit einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit verhindert bzw. die mit diesen Krankheiten verbundenen Komplikationen und Dauerfolgeschäden vermieden.

Jährlich erfolgt durch Experten, die vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Robert-Koch-Institut berufen werden, eine Überprüfung des sogenannten Impfkalenders und eine Aktualisierung der Empfehlungen an die jeweilige Infektionslage und auch an neue medizinische Erkenntnisse. Die Kinderärzte und Kinderärztinnen sowie die Hausärzte und Hausärztinnen verbinden die Früherkennungsuntersuchungen mit den Impfungen und den Einladungen zu weiteren Folgeimpfungen. Damit wird gewährleistet, dass Ihr Kind den notwendigen umfassenden Impfschutz erhält. Viele von Ihnen haben noch die Masernepidemie von 2015 vor Augen, wo es bei über 1000 Masernerkrankten zu zahlreichen komplizierten Verläufen und Todesfällen bei Erkrankten gekommen ist. Ein umfassender Impfschutz für die Erkrankungen, gegen die Impfungen möglich sind, sollte daher im Interesse Ihres Kindes erfolgen. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A-Z finden Sie unter **I wie Impfung** einen Link zu einer Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Dort sind die vollständigen Impfempfehlungen für Kinder und Jugendliche sowie weitere umfassende Informationen rund um das Thema erfasst. Auch Erwachsene sollten ihren Impfschutz bei einem Hausarztbesuch überprüfen lassen.

Frühförderstellen und Sozialpädiatrische Zentren

Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren können sich mit einer Überweisung des Hausarztes bzw. des Kinderarztes an eine Frühförderstelle wenden, wenn sie sich Sorgen um die Entwicklung und Gesundheit ihres Kindes machen. Das betrifft häufig Babys, die zu früh geboren wurden oder Kinder, die eine Behinderung haben oder bei denen eine Behinderung befürchtet wird. Aber auch wenn Ihr Baby häufig unerklärlich schreit oder Sie das Gefühl haben, Ihr Kind entwickelt sich langsamer als Gleichaltrige, erhalten Sie dort Beratung und Hilfe.

Ebenso bieten die Sozialpädiatrischen Zentren ergänzend zu den Frühförderstellen und den Praxen niedergelassener Ärzte und Therapeuten



interdisziplinär Hilfe und Unterstützung für Kinder mit Entwicklungsstörungen oder Behinderungen bzw. von Behinderung bedrohten Kindern an.

Im Anhang finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **F wie Frühförderung** die Adressen und Telefonnummern der Frühförderstellen im Kreis Heinsberg.

Eltern-Kind-Kurse

Viele Eltern wollen ihr Baby bereits im ersten Lebensjahr in besonderer Weise fördern und seine gesunde Entwicklung aktiv begleiten.

Im Kreis Heinsberg bieten verschiedene Bildungsträger wie das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung sowie das Familienbildungswerk des Deutschen Roten Kreuzes Eltern-Kind-Kurse an. Diese Kurse sind in der Regel kostenpflichtig. Auch die Hebammenpraxen und Familienzentren bieten Kurse wie Babymassage oder Babyschwimmen an. Auf der Seite www.fhkhs.de finden Sie zahlreiche Kursangebote verschiedener Veranstalter im Kreis Heinsberg.

Wenn Sie ein niedriges Einkommen haben und Sozialleistungen beziehen, werden die Kosten für Kurse möglicherweise im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) erstattet. Weitere Hinweise dazu im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie**

Eltern-Kind-Kurse.

In Kooperation mit einigen Familienzentren im Kreis Heinsberg werden Elternstart NRW Kurse u. a. vom DRK-Familienbildungswerk angeboten, die vom Familienministerium gefördert werden und deshalb für die Eltern kostenlos sind. Themen der Kurse können zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit der neuen und manchmal auch anstrengenden Familiensituation sein. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling. Das Elternstart NRW Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Kindern. Infos und Kontakte im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie Eltern-Kind-Kurse.**

Unterstützung im Alltag



2

Unterstützung im Alltag

2.1 Wochenbettbetreuung

Bereits frühzeitig in der Schwangerschaft sollten Sie sich um eine freiberufliche Hebamme in der Nähe des eigenen Wohnorts bemühen. Nur so kann man sicher sein, auch nach der Geburt optimal versorgt zu werden. Sie sollten sich nicht darauf verlassen, dass die Hebammen, die Sie im Krankenhaus während der Geburt betreuen werden, automatisch die häusliche Betreuung in vollem Umfang übernehmen können. Sprechen Sie deshalb immer gezielt eine bestimmte Hebamme an, ob sie über die notwendigen zeitlichen Kapazitäten für eine Wochenbettbetreuung verfügt.

Wochenbettbetreuung bedeutet, dass die Hebamme Mutter und Kind nach der Entbindung zu Hause besucht. Sie beobachtet beispielsweise, ob das Baby sich gut entwickelt und der Nabel verheilt. Sie schaut auch, ob Verletzungen, die möglicherweise durch Kaiserschnitt oder Dammriss bei der Geburt entstanden sind, abheilen und kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter. Sie berät und unterstützt beim Stillen oder bei Unsicherheiten, die in der ersten Zeit nach der Geburt ganz normal sind. Für gesetzlich Versicherte gilt: Die Hebamme kann bis zur 12. Woche nach der Geburt Hausbesuche bei Ihnen machen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Es können bis zu 16 Besuche abgerechnet werden. Sie besprechen Ihren Bedarf individuell mit Ihrer Hebamme.

Auf ärztliche Anordnung hin sind Hebammenbesuche auch nach der 12. Woche möglich, z. B. wenn Ihr Kind nach der Geburt noch längere



Zeit in der Kinderklinik verbracht hat oder es Still- bzw. Ernährungsprobleme gibt.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z findet sich unter **H wie Hebamme** eine Internetadresse, die zu einem Hebammenverzeichnis im Kreis Heinsberg führt. Zudem finden sich dort auch Links zu Hebammenpraxen im Kreis Heinsberg.

Unter www.fhkhs.de kann eine Hebammensuchfunktion aufgerufen werden, an der sich einige Hebammen im Kreis beteiligen, um Schwangeren die Suche nach einer Hebamme mit freien Kapazitäten zu erleichtern.

2.2 Familienhebammen

Nicht jeder Anfang ist leicht! Wenn Sie befürchten, mit dem Baby überfordert zu sein, Sie sich unsicher fühlen oder besonderen Belastungen ausgesetzt sind, können Sie schon während der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes eine Familienhebamme zur Seite gestellt bekommen. Sie ist eine zuverlässige Ansprechpartnerin und berät nach Bedarf bei Fragen oder Sorgen rund ums Baby. Sie informiert und begleitet bei Haushaltsfragen, Arztbesuchen oder Behördengängen. Eine Familienhebamme steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn Sie Unterstützung brauchen.

Das Angebot ist kostenlos. Die Familienhebamme unterliegt der Schweigepflicht.

Ein Antrag auf die Begleitung durch eine Familienhebamme wird gestellt bei:

Sarah Zillgens

Koordinatorin der Familienhebammen im Kreis Heinsberg

Tel.: 02452 135118

2.3 Familienpaten

Das Angebot „Unterstützung im Alltag-Familienpatenschaften“ wird seit 2006 im Kreis Heinsberg vom Caritasverband für die Region Heinsberg e. V., Abteilung Kinder, Jugend und Familie, durchgeführt.



Ziel des Angebotes ist es, Überforderungssituationen, die die Entwicklung von Kindern beeinträchtigen können, frühzeitig zu erkennen und diesen entgegenzuwirken.

Die Caritas Jugendhilfe vermittelt jungen Familien oder Alleinerziehenden in Belastungssituationen ehrenamtliche Paten, die diese in der ersten Zeit der Elternschaft unterstützen sollen. Unterstützungsmöglichkeiten könnten sein: Betreuung des Kindes bzw. der Kinder, Hilfen bei Fahrten zum Kinderarzt oder Begleitung bei Behördengängen. Die Familienpaten besuchen in der Regel pro Woche einmal die Familien in einem Zeitraum von 2-3 Stunden. Das Angebot ist kostenlos. Die Kontakte finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **F wie Familienpaten**.

2.4 Haushaltshilfen

Der Anspruch auf eine Haushaltshilfe während der Schwangerschaft und nach der Entbindung als Leistung der gesetzlichen Krankenkassen ist im Sozialgesetzbuch nach § 24h SGB V geregelt. Als Rechtsgrundlage gilt, dass ein Weiterführen des Haushaltes wegen gesundheitlicher Probleme in der Schwangerschaft bzw. nach der Entbindung nicht möglich ist und kein anderes Familienmitglied in der Lage ist, den Haushalt zu führen. Während normalerweise für die Gewährung einer Haushaltshilfe nach § 38 SGB V Voraussetzung ist, dass im Haushalt ein Kind lebt, das das zwölfte Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist, gilt das in diesem Fall nicht zwingend. Der Antrag auf Haushaltshilfe muss von einer Ärztin oder einem Arzt medizinisch begründet und unterschrieben werden.

Eltern von Mehrlingen gehen häufig davon aus, dass sie aufgrund der besonderen Belastung Anspruch auf eine Haushaltshilfe haben. Doch auch hier gilt keine Ausnahme: Erst wenn über ein ärztliches Attest nachgewiesen wird, dass wegen der Schwangerschaft oder der Entbindung ein Weiterführen des Haushaltes nicht möglich ist und keine im Haushalt lebende Person diese Aufgaben erledigen kann, übernimmt die Krankenkasse auf Antrag die Kosten für eine Haushaltshilfe.



Eine Haushaltshilfe erledigt alle Aufgaben, die im Haushalt anfallen, wie Kochen, Putzen, Einkaufen, Waschen oder Bügeln. Sie betreut auch ältere im Haushalt lebende Kinder und sorgt für deren gewohnten Tagesablauf.

Die Haushaltshilfe wird manchmal von Vertragsorganisationen der Krankenkassen gestellt, zum Beispiel den Freien Wohlfahrtsverbänden, ambulanten Pflegediensten oder Sozialstationen. Oder es werden die Kosten für eine selbst organisierte Haushaltshilfe erstattet – allerdings nur bis zu einem bestimmten Stundensatz. Die genaue Stundenzahl hängt von Ihrer konkreten Situation und Ihrem Unterstützungsbedarf ab.

Nimmt der Vater oder eine andere verwandte Person (bis zweiten Grades) unbezahlten Urlaub, um nach der Geburt eines Kindes den Haushalt zu versorgen, weil die Mutter aus gesundheitlichen Gründen nicht dazu in der Lage ist, erstattet die Krankenkasse in der Regel einen Teil des dadurch entstandenen Verdienstaufschlags sowie entstehende Fahrtkosten.

Genauere Auskünfte gibt die örtliche Geschäftsstelle der Krankenkasse. Dort können auch alle nötigen Antragsformulare angefordert werden.

Ob die Kosten für eine Haushaltshilfe übernommen werden, hängt bei privat Versicherten von den jeweiligen vertraglichen Regelungen ab. Am besten, Sie erkundigen sich im Vorfeld bei Ihrer privaten Krankenversicherung.

(Quelle: www.familienplanung.de/schwangerschaft/nach-der-geburt/recht-und-amt/)

2.5 Unterstützung für Alleinerziehende

Immer mehr Mütter und Väter sind alleinerziehend, das heißt, sie haben keinen Partner, der sich täglich mit um die Erziehung und Versorgung der Kinder kümmert.

Alleinerziehend sein kann ganz schön anstrengend sein. Vor allem die regelmäßige Betreuung des Kindes während der Schul- oder Studienzeiten bzw. während der Arbeitszeit muss gut und verlässlich organisiert sein.



Manchmal ist es hilfreich, sich mit anderen Leuten zu treffen, die in einer ähnlichen Situation sind. Der Verband der alleinerziehenden Mütter und Väter (VAMV) informiert regelmäßig und aktuell über alle Dinge und Fragen, die Alleinerziehende betreffen.

Er bietet neben Beratung auch Kurse und gemeinsame Freizeitaktivitäten an. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **A wie Alleinerziehende** den Kontakt zum VAMV in Aachen bzw. zur Facebookgruppe in Heinsberg.

2.6 Beratung und Unterstützung für Frauen im SGB II Bezug

Frauen, die Leistungen nach dem SGB II beziehen, können sich mit Ihren Fragen rund um Beruf, Weiterbildung und Kinderbetreuung an die Beauftragte für Chancengleichheit wenden.

Sie ist Ansprechpartnerin, wenn Sie

- Hilfe bei der Planung Ihres (Wieder-)Einstiegs in die Berufstätigkeit nach einer Unterbrechung wegen Kindererziehung oder Pflege eines Angehörigen benötigen
- Kinder (allein) erziehen und Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Betreuungsplatz benötigen
- auf der Suche nach einem Arbeitsplatz in Teilzeit sind, an dem Sie Arbeit und Kindesbetreuung in Einklang bringen können
- Fragen rund um das Thema Chancengleichheit am Arbeitsmarkt haben.

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bietet Rat und Hilfe

- beim (Wieder-)Einstieg in das Erwerbsleben
- bei der Sicherstellung der Kindesbetreuung
- bei der Suche nach einem geeigneten Fort- und Weiterbildungsangebot
- bei der Suche nach einem geeigneten (Teilzeit-)Arbeitsplatz



- bei der Suche nach geeigneten Beratungsangeboten in schwierigen Situationen
- in Gruppenveranstaltungen
- im individuellen Einzelgespräch

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt** die Kontaktdaten der Gleichstellungsbeauftragten des Jobcenters für den Kreis Heinsberg.

2.7 Jugendamt

Die Jugendämter im Kreis Heinsberg sind eine Anlaufstelle für Eltern, die Beratung und Unterstützung in Erziehungsfragen, in rechtlichen Angelegenheiten oder bei anderen Themen rund um Familie benötigen. Beratung und Hilfestellung sind kostenlos.

Schwangere und Mütter sowie Väter erhalten Hilfe vom Jugendamt zum Beispiel

- bei der Vaterschaftsfeststellung
- bei der Klärung des Sorge- und Umgangsrechts
- bei Unterhaltsfragen, zum Beispiel zum Unterhaltsvorschuss durch das Jugendamt
- bei Fragen zur Beistandschaft
- bei Fragen zur Adoption und zu Pflegefamilien
- bei der Suche nach einer geeigneten Wohnform für junge Schwangere
- bei häuslicher Gewalt, wenn Kinder im Haushalt leben
- bei der Vermittlung von Kinderbetreuungsplätzen oder
- bei der Beratung zu Hilfen im häuslichen Umfeld, z. B. durch einen Erziehungsbeistand oder eine Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH).

Zuständig ist generell das Jugendamt an Ihrem Wohnort. Im Kreis Heinsberg haben die Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven Jugendämter mit einem Allgemeinen Sozialen Dienst



(ASD) für die Bürgerinnen und Bürger der jeweiligen Stadt und die ihnen zugehörigen Ortschaften.

Die übrigen Städte Wassenberg, Wegberg und Übach-Palenberg und die Gemeinden Waldfeucht, Gangelt und Selfkant mit den dazugehörigen Ortsteilen sind dem Kreisjugendamt in Heinsberg angegliedert. In diesen Städten und Gemeinden sind Nebenstellen des Kreisjugendamtes mit einem Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) eingerichtet, der vor Ort erreichbar ist.

Beim ASD der Jugendämter finden Sie Beratung und Unterstützung bei Themen rund um Familie, Erziehung, Partnerschaft sowie Hilfe in Konfliktsituationen oder beispielsweise bei häuslicher Gewalt. Auch wenn Sie nicht alleine mit Ihrem Kind leben können, weil Sie noch sehr jung sind und keine Unterstützung haben oder aus anderen Gründen Hilfe bei der Versorgung des Kindes benötigen, ist das Jugendamt Ihr Ansprechpartner. Im Kreis Heinsberg gibt es beispielsweise Mutter-Kind-Einrichtungen, in denen Sie auf ein selbstständiges Leben mit Kind vorbereitet werden. Dieses Angebot richtet sich an Mütter und an Väter. Das Kreisjugendamt in Heinsberg ist zudem für die Dinge zuständig, die nicht in jeder Stadt einzeln, sondern kreisweit geregelt werden, wie beispielsweise das Elterngeld, die Vermittlung von Familienhebammen und Adoptionsangelegenheiten.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **J wie Jugendamt** die Kontaktadressen.

2.8 Beistandschaft

Alleinerziehende haben Anspruch auf Unterhalt für ihr Kind, egal ob die Mutter oder der Vater das Kind allein großziehen. Dies gilt unabhängig davon, ob die Kindeseltern miteinander verheiratet sind oder nicht.

Manchmal kommt es bei Eltern zu Problemen, weil beispielsweise der Kindsvater die Vaterschaft bestreitet oder weil der Elternteil, der nicht mit dem Kind zusammen lebt, keinen Unterhalt zahlt. Bei Fragen rund um Unterhaltsleistungen haben Mütter und Väter im Rahmen der Jugendhilfe ein Recht auf Beratung und Unterstützung durch das zuständige Jugendamt. Zunächst werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jugendamtes versuchen, auf dem Wege der Beratung



und Unterstützung die Situation gütlich zu klären. Sie geben Ihnen Tipps oder beispielsweise Formulierungsvorschläge an die Hand, damit Sie als gesetzlicher Vertreter bzw. Vertreterin Ihres Kindes die Angelegenheiten der Vaterschaft und des Unterhalts selbst besser vertreten können.

Falls es notwendig wird und die Probleme sich nicht lösen lassen, kann jeder Elternteil beim zuständigen Jugendamt einen Antrag auf Beistandschaft stellen. Wegen der vielen individuellen Besonderheiten ist es sinnvoll, dies mit dem zukünftigen Beistand persönlich zu besprechen. Voraussetzung für die Beratung, Unterstützung und Beistandschaft ist, dass dem Elternteil die elterliche Sorge für das Kind allein zusteht oder dass sich bei gemeinsamer elterlicher Sorge das Kind in seiner Obhut befindet.

Bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen ermittelt der Beistand (das ist der oder die zuständige AnsprechpartnerIn im Jugendamt) das Einkommen des unterhaltspflichtigen Elternteils, errechnet die Höhe des Unterhalts und versucht, durch Gespräche mit allen Beteiligten eine Einigung herbeizuführen. Die freiwillig erklärte Unterhaltsverpflichtung kann vom Jugendamt beurkundet werden. Ist der Unterhalt streitig, so vertritt der Beistand das Kind in einem gerichtlichen Unterhaltsverfahren. Die Beistandschaft tritt unabhängig von der Staatsangehörigkeit des Kindes ein. Voraussetzung ist allerdings, dass das Kind minderjährig ist und seinen Wohnsitz in Deutschland hat. Die Beistandschaft ist kostenlos. Sie kann jederzeit ganz oder teilweise beendet werden. Dazu genügt eine schriftliche Erklärung gegenüber dem Jugendamt.

(Quelle: www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=110542.html)

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Beistandschaft** die Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen im Kreis Heinsberg.



2.9 Erziehungsberatung und Hilfen zur Erziehung

Wenn Sie merken, dass Ihnen die Dinge über den Kopf wachsen, und es Ihnen nicht gelingt, den Alltag mit Baby oder Kind zu bewältigen, sollten Sie sich professionelle Hilfe holen.

Sie können sich an eine Familien- und Erziehungsberatungsstelle oder ein Familienzentrum wenden und werden dort kostenlos und vertraulich beraten. Es ist auch möglich, direkt beim Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) des zuständigen Jugendamtes an Ihrem Wohnort vorzusprechen. Das Jugendamt berät Sie und stellt Ihren konkreten Hilfebedarf fest. Es gibt viele verschiedene Formen von familienunterstützenden Hilfen, die an den individuellen Bedarf angepasst werden können. Hilfen zur Erziehung werden grundsätzlich nur auf Antrag gewährt und wenn das Jugendamt der Hilfeform zugestimmt hat. Eine Sozialpädagogische Familienhilfe ist beispielsweise eine intensive Unterstützung, die Sie regelmäßig zuhause aufsucht. Die SPFH erarbeitet mit Ihnen Ziele und unterstützt Sie bei der Umsetzung, damit Sie Ihrem Kind ein Aufwachsen in einer stabilen familiären Umgebung ermöglichen können. Manchmal kann auch ein Haushaltsorganisationstraining der Familie helfen, zu lernen, wie der Alltag mit Kindern bewältigt werden kann. Ist die Versorgung und das Wohl der Kinder nicht gewährleistet, weil Eltern überfordert sind, können möglicherweise zeitweise Unterstützungen über eine Haushaltshilfe oder in besonderen Situationen über eine Kinderkrankenschwester gewährt werden. Die Geburt von Mehrlingen allein ist kein ausreichender Grund, um eine solche Unterstützung zu erhalten. Erst wenn eine dem Wohl des Kindes entsprechende Erziehung nicht gewährleistet ist und die Unterstützung für seine Entwicklung geeignet und notwendig ist, können Hilfen zur Erziehung gewährt werden (§27 Abs.1 SGB VIII).

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **J wie Jugendamt** den notwendigen Kontakt. Fragen Sie dort nach einem Beratungstermin, um Ihre Situation schildern zu können.

Tipp: Es ist grundsätzlich hilfreich, im Vorfeld eine Erziehungsberatungsstelle aufzusuchen. In einem Gespräch können Sie Ihre Situation schildern. Gemeinsam werden Lösungen gesucht und Sie



erfahren, welche Unterstützung Sie bekommen können. Diese Beratung ist vertraulich und kostenlos. Eine Liste der Beratungsstellen finden Sie unter im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie Erziehungsberatung**.

2.10 Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege

Viele Eltern wünschen sich eine gute Kindertagesbetreuung, die eine frühe Bildung fördert und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtert. Jedes Kind hat ab dem vollendeten ersten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf Betreuung nach dem individuellen Bedarf und ab dem vollendeten dritten Lebensjahr einen Anspruch auf einen Betreuungsplatz in einer Kindertageseinrichtung.

Seit April 2017 haben die fünf Jugendämter im Kreis Heinsberg ein einheitliches Onlineverfahren eingeführt, damit Sie überall im Kreis Heinsberg die Möglichkeit haben, vielfältige Informationen über die Kitas abzurufen und Ihr Kind bequem online für einen Kita-Platz vormerken zu lassen. Durch das Online-Vormerksystem erhalten Sie vielfältige Informationen über die Angebote der Kitas im Kreis Heinsberg, damit Sie eine gute Vorauswahl für Ihre Kinder treffen können.

Unter kreisheinsberg.kita-navigator.org finden Sie den Kita-Navigator des Kreisjugendamtes Heinsberg. Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten können Sie jederzeit auf die Anmeldedaten zugreifen und den aktuellen Stand Ihrer Vormerkungen einsehen sowie Benachrichtigungen erhalten. Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben oder sich mit dem System nicht zurechtfinden, kann die Registrierung Ihrer Daten im Kita-Navigator auch über die Kindertageseinrichtung, für die Sie Ihr Kind vormerken wollen, vorgenommen werden.

Der Service des Kita Navigators: Sie geben Ihre Wünsche ein (z. B. Wohnortnähe, Öffnungszeiten, Betreuungsumfang) und das System filtert die entsprechenden Kitas im Zuständigkeitsbereich des Kreisjugendamtes Heinsberg heraus. Zu jeder der 48 Kitas im Gebiet des Kreisjugendamtes Heinsberg gibt es ein Porträt in Wort und Bild mit allen wichtigen Informationen. Verschaffen Sie sich so einen ersten Ein-



druck von den Kindertages-Einrichtungen. Wenn Sie eine oder mehrere Kitas ausgewählt haben, geben Sie für die Vormerkung Ihres Kindes die erforderlichen Daten direkt ein. Es sind maximal vier Vormerkungen pro Kind möglich. Die Reihenfolge der Vormerkungen hat keinen Einfluss auf die Platzvergabe. Mit dem Kita-Navigator merken Sie einen Kita-Platz nur vor. Dies stellt noch keine Garantie für den gewünschten Betreuungsplatz dar. Die Platzvergabe erfolgt durch die Kindertageseinrichtung bzw. deren Träger und wird erst mit Unterzeichnung eines Betreuungsvertrages verbindlich. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **K wie Kita Navigator und Kindertagespflege** die Adresse der Servicestelle in der Kreisverwaltung, die Ihnen gerne weiterhilft, auch wenn es Schwierigkeiten bei der Eingabe geben sollte. Falls Sie Ihr Kind in einer Kindertageseinrichtung betreuen lassen möchten, sollten Sie sich bereits kurz nach der Geburt um einen Platz bemühen, denn immer noch sind die Plätze für alle Altersgruppen auch im Kreis Heinsberg rar und stehen nicht kurzfristig zur Verfügung. Die Einrichtungen unterscheiden sich unter anderem hinsichtlich ihres pädagogischen Konzeptes, ihrer Größe und der Art der Gruppenzusammensetzung. Es gibt öffentliche und freie Träger von Kindergärten bzw. Kindertageseinrichtungen wie z. B. die katholische Kirche. Erkundigen Sie sich direkt bei den Einrichtungen in Ihrer Nähe, ab welchem Alter Kinder aufgenommen werden können und ob es eine Warteliste gibt. Einige Kindertagesstätten nehmen Babys bereits ab drei Monaten auf. Es gibt zudem Einrichtungen, die integrativ arbeiten und Kinder mit Behinderungen aufnehmen und fördern. Mittlerweile gibt es im Kreis Heinsberg auch mehrere zertifizierte Familienzentren. Hier wird Bildung, Erziehung und Betreuung als Aufgabe der Kindertageseinrichtung mit Angeboten der Beratung und Hilfen für Familien kombiniert. Familienzentren sollen die Erziehungskompetenz der Eltern stärken sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessern. Als Zentrum eines Netzwerks verschiedener familien- und kinderunterstützender Angebote bieten Familienzentren den Eltern und ihren Kindern frühe Beratung, Information und Hilfe in allen Lebensphasen. Die Bildungs- und Beratungsangebote der Familienzentren stehen allen Eltern offen, auch wenn Ihr Kind dort nicht angemeldet ist.



Die Kosten für die Betreuung in einem Kindergarten, einer Kindertageseinrichtung bzw. einem Familienzentrum richten sich nach dem Einkommen. Die Beitragssätze der Eltern können je nach Wohnort unterschiedlich sein.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **K wie Kita Navigator und Kindertagespflege** Hinweise zu den Ansprechpartnern im Kreis Heinsberg.

Für Frauen und Familien, die flexible Betreuungszeiten benötigen oder die keinen KiTa-Platz für ein Baby finden, kann die Kindertagespflege, also die Betreuung bei einer Tagesmutter bzw. einem Tagesvater, eine gute Lösung sein. Bei der Suche nach einer qualifizierten Tagesmutter stehen Sie nicht allein. Das Jugendamt an Ihrem Wohnort ist für die Kindertagespflege zuständig und berät Sie gerne. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **K wie Kita Navigator und Kindertagespflege** die zuständige Ansprechpartnerin.

Finanzen und Recht





3

Finanzen und Recht

3.1 Arbeitslose Schwangere im ALG II Bezug (Hartz IV)

Frauen im Arbeitslosengeld (ALG) II Bezug sollten das zuständige Jobcenter mit einer ärztlichen Bescheinigung, aus der der berechnete Entbindungstermin hervorgeht, oder durch Vorlage des Mutterpasses über ihre Schwangerschaft informieren.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche erkennt das Jobcenter einen schwangerschaftsbedingten Mehrbedarf an. Dieser gilt bis einschließlich des Entbindungstages und beträgt 17 Prozent der Regelleistung von ALG II (§ 21 Abs. 2 SGB II). Diese Summe erhalten Sie monatlich während der Schwangerschaft zusätzlich zum Regelbedarf. Als Beispiel eine Berechnung aus dem Jahr 2016: Bei einem Regelbedarf in der Regelbedarfsstufe 1 (erwachsene Alleinstehende) von 404,- € im Monat sind das beispielsweise 68,68 €. In der Regelbedarfsstufe 2 (erwachsene Partnerin in einer Bedarfsgemeinschaft) mit einem Bezug von 364,- € monatlich, beträgt der schwangerschaftsbedingte Mehrbedarf 61,88 €. Der Regelbedarf wird in bestimmten Abständen neu berechnet und angepasst. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **R wie Regelbedarf** Links zu aktuellen Tabellen.

Auf Antrag können zusätzliche Leistungen für notwendige Erstaussstattungen bei Schwangerschaft und Geburt gewährt werden, wenn ein nachweislicher Bedarf besteht. Diese Leistungen sind laut Gesetz nicht von den Regelleistungen erfasst und werden gesondert erbracht



(§ 24 Abs. 3 Nr. 2 SGB II). Der Antrag kann formlos schriftlich gestellt werden. Im Kreis Heinsberg werden diese zusätzliche Leistungen in pauschalierter Form vergeben. Die folgenden Angaben beziehen sich auf das Jahr 2016, sie dienen nur als Anhaltspunkt, denn es gibt keinen Rechtsanspruch, in dem eine bestimmte Höhe der zusätzlichen Leistungen festgelegt wird. Der mögliche Zuschuss für Schwangerschaftskleidung beträgt in der Regel 150,- € und wird ab Ende des vierten Schwangerschaftsmonats gewährt. Der mögliche Zuschuss für die Babyerstaussstattung (Hygieneartikel, Bettchen, Kommode, Kleidung, Kinderwagen u. a.) beträgt im Kreis Heinsberg 515,- €, bei Mehrlingen kann ein höherer Bedarf angemeldet werden. Zur Auszahlung kommt es erst im letzten Schwangerschaftsdrittel. Wenn ein Kind unter drei Jahren in der Familie lebt, für das zu einem früheren Zeitpunkt bereits Gelder für die Erstaussstattung beantragt wurden, wird häufig nur ein Teil der zusätzlichen Leistungen gewährt, weil man von der Vermutung ausgeht, dass die damals angeschafften Sachen noch vorhanden sind. Falls über die Schwangerschaftsberatungsstellen ein Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind gestellt und bewilligt wurde, dürfen diese zusätzlichen Mittel nicht vom Jobcenter als Einkommen angerechnet werden oder zu Kürzungen der Leistungen führen. Achtung: Falls Sie über einen Umzug nachdenken, weil Ihre Wohnung für ein Kind zu klein ist, wenden Sie sich vor der Anmietung an das Jobcenter, denn dieses muss dem Umzug zustimmen. Das Jobcenter beurteilt, ob die neue Wohnung von der Größe und vom Preis her als angemessen gilt. Nur so können die tatsächlichen Kosten der Unterkunft und Heizung anerkannt und vom Jobcenter übernommen werden.

3.2 Sozialhilfeempfängerinnen und Asylbewerberinnen

Sozialhilfeempfängerinnen und Asylbewerberinnen im Leistungsbezug werden vom Grundsatz her so behandelt wie Empfängerinnen von ALG II Leistungen. Sie wenden sich an das zuständige Sozialamt und können dort einen Antrag auf zusätzliche Leistungen wegen Schwangerschaft



und Geburt stellen. Asylbewerberinnen erhalten jedoch häufig ausschließlich Sachleistungen für die Erstausrüstung.

Ein Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind ist bei einer finanziellen Notsituation über die Schwangerschaftsberatungsstellen ebenfalls möglich.

3.3 Basisleistungen für Schülerinnen

Wenn Du mindestens 15 Jahre alt und schwanger bist, kannst Du als Schülerin einen Antrag auf Arbeitslosengeld II (ALG II oder Hartz IV) beim Jobcenter stellen. Auch wenn Du noch bei Deinen Eltern lebst, erhältst Du Unterstützung, wenn Du versicherst, dass Du keine Leistungen von Deinen Eltern bekommst. Deine Eltern sind Dir gegenüber nicht mehr unterhaltspflichtig, wenn Du schwanger wirst. Deine Eltern müssen nicht ihr Einkommen oder Vermögen offenlegen. Wenn Du jünger als 15 Jahre bist, erhältst Du Sozialgeld. Diese Regelung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens.

Wenn Du schwanger und volljährig bist und eine eigene Wohnung brauchst, weil Du nicht weiter bei Deinen Eltern leben kannst, musst Du zunächst zum Jobcenter gehen und Deine Situation schildern. Es wird ein ALG II Antrag gestellt und das Jobcenter übernimmt dann nach vorheriger Absprache die Miete für eine angemessene Wohnung für Dich und das Baby. Bist Du noch nicht volljährig, kannst Du einen Mietvertrag nur mit Einwilligung Deiner Eltern abschließen.

Auch Du hast ein Anrecht auf Mehrbedarf wegen Deiner Schwangerschaft. Auf Antrag können Dir zusätzliche Leistungen für notwendige Erstausrüstungen bei Schwangerschaft und Geburt gewährt werden, wenn ein nachweislicher Bedarf besteht. Diese Leistungen sind laut Gesetz nicht von den Regelleistungen erfasst und werden gesondert erbracht (§ 24 Abs. 3 Nr. 2 SGB II). Der Antrag kann formlos schriftlich beim zuständigen Jobcenter gestellt werden. Bist Du unter 15 Jahre alt, ist nicht das Jobcenter, sondern das Sozialamt für Dich zuständig.

Über die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg kannst Du einen Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind stellen, falls Du in einer finanziellen Notlage bist. Melde Dich dort auf jeden Fall, denn Du erhältst dort auch wichtige Informationen und Unterstützungs-



angebote. Die Kontaktdaten findest Du im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **S wie Schwangerschaftsberatungsstellen**.

3.4 Leistungen für Auszubildende und Studentinnen

Auszubildende und Studentinnen hatten bislang keine Anspruch Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes (§ 7 Abs. 5 SGB II), wenn ein grundsätzlicher Anspruch auf Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) nach dem SGB III oder auf Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BaFöG) bestand.

BAB und BAföG Anträge sind bei der Bundesagentur für Arbeit bzw. beim Amt für Ausbildungsförderung zu stellen.

Seit August 2016 gibt es jedoch gesetzliche Änderungen, die unter bestimmten Umständen einen regulären Anspruch auf Leistungen aus dem SGB II ermöglichen. Es lohnt sich also, beim Jobcenter nachzufragen, wenn aufgrund einer Schwangerschaft bzw. eines Kindes Hilfen zum Lebensunterhalt benötigt werden.

Studentinnen und Auszubildende, die schwanger sind, können bei Hilfebedürftigkeit in jedem Fall einen Mehrbedarf beim Jobcenter geltend machen, da BAB oder BAföG nur Ausbildungsbedarfe, nicht aber den Mehrbedarf wegen einer Schwangerschaft abdecken. Nach der Geburt kann auch ein Mehrbedarf für Alleinerziehende geltend gemacht werden. Bei Bedarf stehen Auszubildenden und Studentinnen einmalige Leistungen für die Erstausrüstung bei Schwangerschaft und Geburt zu, die in der Schwangerschaft beim Jobcenter beantragt werden müssen. Mit diesem Geld können wichtige Dinge wie Schwangerschaftskleidung, Bettchen, Schrank, Kinderwagen usw. angeschafft werden.

Während eines Urlaubssemester oder wenn die Ausbildung wegen beantragter Elternzeit ruht, können für die Überbrückung Leistungen beim Jobcenter beantragt werden, falls nicht genügend eigene Mittel vorhanden sind, um den Lebensunterhalt zu sichern. Die Universitäten und Hochschulen bieten spezielle Beratungen für schwangere Studentinnen an, die man unbedingt nutzen sollte.



Nach der Geburt sollte bei BAföG und BAB Empfängern ein Kinderbetreuungszuschlag beantragt werden, der als Vollzuschuss gezahlt wird. Diese Form der Ausbildungsförderung muss also nicht zurückgezahlt werden. Auch wenn man selbst keinen Anspruch auf Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes hat, kann für das Baby bzw. für Kinder, mit denen man zusammenlebt, ein Anspruch auf Sozialgeld bestehen, sofern der Unterhalt nicht anderweitig sichergestellt ist. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z findest Du unter **S wie Studium und Ausbildung** weitere nützliche Tipps und Kontaktadressen. Unter **A wie Ausbildung** sind Links für Auszubildende verzeichnet, die zu Informationen der Gewerkschaften rund um Schwangerschaft und Ausbildung führen.

Auch die Bundesstiftung Mutter und Kind kann bei einer Notlage Gelder gewähren. Die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg beraten und informieren über mögliche finanzielle und soziale Unterstützungen sowie Sozialleistungen. Die Kontaktdaten finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **S wie Schwangerschaftsberatungsstellen**.

Wenn die Gefahr besteht, dass das Studium oder die Ausbildung abgebrochen werden müssen, weil es finanzielle Probleme oder Betreuungsschwierigkeiten gibt, kann die Gleichstellungsbeauftragte des Jobcenters beraten. Unter Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsplatz** die Kontaktdaten.

3.5 Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens

Schwangere Frauen aus dem Kreis Heinsberg, die nur über ein geringes Familieneinkommen verfügen und in einer wirtschaftlichen Notlage sind, können in den Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg einen Antrag bei der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ stellen.

Sie erhalten bei einer Bewilligung finanzielle Unterstützung, um beispielsweise eine Erstausrüstung für das Baby oder notwendige



Einrichtungsgegenstände wie z. B. ein Kinderbett anschaffen zu können. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch auf Gelder aus der Bundesstiftung, da es sich nur um eine ergänzende Unterstützung in einer besonderen Notlage handelt. Ein Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind sollte möglichst vor der 20. Schwangerschaftswoche gestellt werden. Über die erforderlichen Unterlagen zur Antragstellung (Mutterpass, Personalausweis, Nachweise über das Einkommen der letzten drei Monate und Ausgaben wie z. B. Miete etc.) informiert die Beratungsstelle, bei der man telefonisch einen Termin vereinbaren sollte. Leistungen aus der Bundesstiftung Mutter und Kind dürfen nicht vom Jobcenter oder anderen Sozialleistungsträgern als Einkommen angerechnet werden. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Bundesstiftung** einen Link zur Stiftung. Unter **S wie Schwangerschaftsberatungsstellen** finden Sie die Telefonnummern und Adressen der Beratungsstellen im Kreis, bei denen ein Antrag gestellt werden kann.

3.6 Mutterschaftsgeld

Arbeitnehmerinnen, die gesetzlich krankenversichert sind, erhalten während der Mutterschutzfristen Mutterschaftsgeld. Die Mutterschutzfrist beginnt sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt, bei Früh- und Mehrlingsgeburten bis zu 12 Wochen nach der Geburt. Kommt das Kind vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt, wird die Zeit nach der Geburt angehängt, so dass der Frau in jedem Fall 14 Wochen Mutterschutz zustehen. Während dieser Schutzfristen braucht die Schwangere bzw. Wöchnerin nicht zu arbeiten und erhält statt ihres Einkommens Mutterschaftsgeld. Es wird von der gesetzlichen Krankenversicherung ausgezahlt und beträgt 13,- € täglich. Der Arbeitgeber zahlt zusätzlich einen Zuschuss, so dass der durchschnittliche monatliche Nettolohn der letzten drei Monate vor Eintritt in den Mutterschutz als Mutterschaftsgeld gezahlt wird, damit die Frau keine finanziellen Einbußen hat. Geringfügig Beschäftigte erhalten Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse in Höhe von 13,- € pro Tag, wenn sie beitragspflichtiges Mitglied der gesetzlichen Krankenkasse sind. Die Schwangere lässt sich sieben Wochen vor der Geburt eine ärztliche Bescheinigung



über den voraussichtlichen Entbindungstermin ausstellen und wendet sich zur Beantragung damit an ihre Krankenkasse.

Auch Frauen im ALG I Bezug erhalten Mutterschaftsgeld. Hier zahlt die Krankenkasse in Höhe des bisherigen Arbeitslosengeldes.

Geringfügig Beschäftigte, die nicht selbst gesetzlich krankenversichert sondern privat versichert bzw. familienversichert sind, erhalten über das Bundesversicherungsamt eine Einmalzahlung von 210,- €. Wenn der durchschnittliche kalendertägliche Nettoverdienst über 13,- € liegt, hat auch eine geringfügig Beschäftigte Anspruch auf einen Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld. Das ist relevant, wenn die Frau mehrere Mini-Jobs hat. Das Arbeitsentgelt bei mehreren Arbeitgebern ist zu addieren und jeder Arbeitgeber muss anteilig bezahlen.

Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **M wie Mutterschaftsgeld** weitere Informationen zur Beantragung.

3.7 Kindergeld und Kinderzuschlag

Kindergeld erhalten Sie ab dem Monat, in dem Ihr Kind geboren wird. Beim ersten Kind sind dies 192,- € monatlich (Stand 2017).

Sollten Sie sich selbst noch in einem Praktikum, einer Schul- oder ersten Berufsausbildung befinden oder bei der Agentur für Arbeit als arbeits- bzw. ausbildungssuchend gemeldet sein, bekommen Sie möglicherweise weiterhin Kindergeld für sich selbst. Kindergeld kann bis zum 25. Lebensjahr gezahlt werden, wenn Sie ausbildungssuchend sind, aber nur bis zum 21. Lebensjahr, wenn Sie arbeitsuchend sind. Es ist hilfreich, sich bereits in der Schwangerschaft einen Kindergeldantrag zu besorgen und diesen so weit wie möglich auszufüllen. Nach der Geburt kann der Antrag mit der Geburtsbescheinigung bei der Familienkasse eingereicht werden. Die Bearbeitung dauert manchmal etwas länger, aber natürlich bekommen Sie das Geld rückwirkend ausgezahlt.

Familien mit einem geringen Einkommen aus Erwerbstätigkeit sollten überprüfen, ob sie eventuell berechtigt sind, Kinderzuschlag zu beziehen. Kinderzuschlag kann man beantragen, wenn man kein Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld bezieht und an der Mindest-



einkommensgrenze liegt. Die Mindesteinkommensgrenze beträgt für Elternpaare 900,- €, für Alleinerziehende 600,- € (Stand Januar 2016). Auch Azubis oder Studentinnen sollten bei der Familienkasse prüfen lassen, ob sie Kinderzuschlag beziehen können.

Infos zu den notwendigen Formularen und zu Beratungsmöglichkeiten finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **K wie Kindergeld** und **Kinderzuschlag**.

Achtung: Für Angestellte im öffentlichen Dienst oder Empfänger von Versorgungsbezügen gilt eine andere Regelung. Sie beantragen das Kindergeld nicht bei der Familienkasse sondern bei ihrem Dienstherrn oder Arbeitgeber. Die monatliche Kindergeldzahlung wird dann mit dem Monatsgehalt überwiesen.

3.8 Wohngeld

Wohngeld hilft einkommensschwachen Bürgerinnen und Bürgern ihre Wohnkosten zu tragen. Das Wohngeld wird als Mietzuschuss (für Mieterinnen und Mieter) oder als Lastenzuschuss (für selbstnutzende Eigentümerinnen und Eigentümer) geleistet. Haushalte mit Kindern, die Wohngeld erhalten und für die Kindergeld bezogen wird, haben zudem ein Anrecht auf Leistungen für Bildung und Teilhabe nach dem Bundeskindergeldgesetz.

Wohngeld wird nur auf Antrag bewilligt. Die Zuschussbedürftigkeit bestimmt sich vor allem nach dem anrechenbaren Gesamteinkommen (absolute Einkommensgrenze ab 1. Januar 2016 für einen Alleinstehenden 1.010 €, für einen Vier-Personen-Haushalt 2.166 € monatlich). Die Höhe des Wohngeldes richtet sich nach der Haushaltsgröße, dem anrechenbaren monatlichen Gesamteinkommen und der zu berücksichtigenden Miete oder Belastung (Wohngeldtabellen). Es wird vom Beginn des Antragsmonats an in der Regel für die Dauer von zwölf Monaten gezahlt. Danach muss ein neuer Antrag gestellt werden. Bestimmte Personengruppen sind nicht wohngeldberechtigt, z. B. Azubis und Studenten, die BAB oder BAföG beziehen könnten, oder Personen, die Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz beziehen. Studenten oder Azubis steht Wohngeld jedoch in Ausnahmefällen zu, wenn sie keinen Anspruch auf BAB oder



BAföG haben, weil sie beispielsweise eine Privatschule besuchen oder ein Zweitstudium absolvieren.

Zuständig ist die jeweilige Wohngeldstelle im Rathaus in Ihrer Stadt oder Gemeinde. Dort müssen Sie einen Antrag stellen. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **W wie Wohngeld** einen Link zu einem Wohngeldrechner und zu den Wohngeldanträgen sowie einen Link zu weiteren Informationen des zuständigen Ministeriums.

3.9 Elterngeld

Die nachfolgenden Informationen sollen einen allgemeinen Überblick zum Thema Elterngeld geben und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Elterngeld muss nach der Geburt schriftlich bei der Elterngeldstelle der Kreisverwaltung in Heinsberg beantragt werden. Bei verspäteter Antragstellung werden höchstens drei Monate rückwirkend gezahlt.

Mit dem Elterngeld werden Väter und Mütter und ihre jungen Familien unterstützt, indem wegfallendes Erwerbseinkommen ersetzt wird.

Anspruch darauf haben Eltern, die ihr Kind nach der Geburt vorrangig selbst betreuen wollen und deshalb nicht oder nicht voll (höchstens 30 Stunden pro Woche) erwerbstätig sind. Aber auch Frauen bzw. Eltern ohne Erwerbseinkommen erhalten Elterngeld als Mindestbetrag von 300,- € monatlich. Voraussetzungen sind u. a., dass sie mit dem Kind in einem Haushalt leben, es selbst betreuen und erziehen und dass sie ihren Wohnsitz Deutschland haben. Für Grenzgänger gibt es besondere Regelungen, einen Hinweis dazu finden Sie im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie Elterngeld**.

Die Höhe des Elterngeldes richtet sich nach dem Nettoeinkommen, das der betreuende Elternteil vor der Geburt des Kindes hatte. Grundlage der Berechnung sind bei Einkünften aus nichtselbstständiger Tätigkeit die Lohn- und Gehaltsbescheinigungen der letzten zwölf Kalendermonate vor der Geburt des Kindes bzw. vor Beginn der Mutterschutzfrist. Das Elterngeld ersetzt das nach der Geburt des Kindes wegfallende Einkommen bei Voreinkommen zwischen 1.000 und 1.200 € zu 67 Prozent, bei Voreinkommen von 1.220 € zu 66 Prozent und bei Voreinkommen von 1.240 € und mehr zu 65 Prozent. Der Höchstbetrag liegt bei 1.800 €.



Bei Voreinkommen von weniger als 1.000 € steigt die Ersatzrate schrittweise auf bis zu 100 Prozent. Je niedriger das Einkommen, desto höher die Ersatzrate.

In den Monaten, in denen erwerbstätige Frauen Mutterschaftsgeld bekommen, kann kein Elterngeld bezogen werden, denn beide Leistungen erfüllen einen ähnlichen Zweck. Durch die Anrechnung des Mutterschaftsgeldes verkürzt sich die Bezugsdauer des Elterngeldes entsprechend. Lebensmonate, in denen zumindest an einem Tag Mutterschaftsgeld zusteht, gelten automatisch als Bezugsmonate von Basiselterngeld und damit als verbraucht. Dies gilt auch, wenn der Vater und nicht die Mutter einen Antrag stellt. Dennoch kann in dem Lebensmonat, in dem die Mutterschaftsleistungen auslaufen, für die restlichen Tage des betreffenden Monats Elterngeld beantragt und entsprechend ausgezahlt werden, so dass eine Antragstellung lohnt.

Frühgeburten

Kommt ein Kind zu früh, dann kann eine erwerbstätige Mutter die Mutterschutzfrist vor der Geburt nicht vollständig in Anspruch nehmen. Diese vor der Geburt nicht genommenen Tage werden an die Mutterschutzfrist nach der Geburt des Kindes angehängt. Dadurch verlängert sich die Mutterschutzfrist nach der Geburt oft bis in den dritten Lebensmonat des Kindes hinein, bei Früh- oder Mehrlingsgeburten manchmal sogar bis in den fünften Lebensmonat. In dieser Zeit erhält eine vor der Geburt erwerbstätige Frau Mutterschaftsleistungen. Weil die gezahlten Mutterschaftsleistungen einen ähnlichen Zweck erfüllen wie das Elterngeld, gelten diese Lebensmonate des Kindes dann als automatisch von der Mutter für Basiselterngeld verbraucht.

Mehrlinge und Geschwister

Bei Mehrlingsgeburten besteht nur Anspruch auf Elterngeld für eines der geborenen Kinder. Je weiterem Mehrling wird jedoch beim Basiselterngeld ein Zuschlag in Höhe von 300,- € bzw. beim ElterngeldPlus ein Zuschlag in Höhe von 150,- € gezahlt (Mehrlingszuschlag).

Das Elterngeld wird um 10 Prozent, wenigstens um 75,- € erhöht, wenn mindestens ein Geschwisterkind unter drei Jahren oder mindestens zwei Geschwisterkinder unter sechs Jahren mit im Haushalt leben



(Geschwisterbonus). Bei einem behinderten Geschwisterkind erhöht sich die Altersgrenze bis zum vollendeten 14. Lebensjahr.

Basiselterngeld

Das Basiselterngeld ist eine Familienleistung für alle Eltern, die ihr Kind in den ersten 14 Monaten nach der Geburt selbst betreuen wollen und deshalb nicht oder nicht voll erwerbstätig sind. Müttern und Vätern stehen zwölf Monatsbeträge zur Verfügung, die sie untereinander aufteilen können. Wenn beide Eltern das Elterngeld nutzen und bei einem von ihnen Erwerbseinkommen wegfällt, wird für zwei zusätzliche Monate (Partnermonate) Elterngeld gezahlt. Ein Elternteil kann das Elterngeld für mindestens zwei und maximal zwölf Monate beziehen. Eine Teilzeittätigkeit mit bis zu 30 Wochenstunden ist auch mit Basiselterngeld möglich.

ElterngeldPlus

Neben dem Elterngeld in der bisherigen Form (Basiselterngeld), besteht für Eltern, deren Kind ab dem 1. Juli 2015 geboren wurde, die Möglichkeit, ElterngeldPlus zu beanspruchen.

Das ElterngeldPlus stärkt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Es richtet sich vor allem an Eltern, die früher in den Beruf zurückkehren möchten. Es berechnet sich wie das Basiselterngeld, beträgt aber maximal die Hälfte des Elterngeldbetrags, der Eltern ohne Teilzeiteinkommen nach der Geburt zustünde. Dafür wird es für den doppelten Zeitraum gezahlt: ein Basiselterngeldmonat = zwei ElterngeldPlus-Monate. Auch nicht berufstätige Frauen können ElterngeldPlus nutzen, um die Bezugsdauer des Elterngeldes zu verlängern.

Basiselterngeld und ElterngeldPlus können frei miteinander kombiniert werden. Ab dem 15. Lebensmonat darf jedoch keine Bezugslücke entstehen. Arbeiten beide Eltern parallel in vier aufeinander folgenden Monaten durchschnittlich zwischen 25-30 Wochenstunden, erhält jeder Elternteil für diese vier Monate zusätzliche Monatsbeträge ElterngeldPlus (Partnerschaftsbonus).

Das ElterngeldPlus sichert Familien damit auch über den 14. Lebensmonat des Kindes hinaus ab, erleichtert den frühen Wiedereinstieg und gibt Paaren größere Gestaltungsfreiheit bei der gleichzeitigen



Inanspruchnahme von Elterngeld, so dass sie sich ihre familiären und beruflichen Aufgaben leichter partnerschaftlich teilen können.

Alleinerziehende

Alleinerziehende erhalten bis zum 12. Lebensmonat des Kindes Basiselterngeld. Wenn sie vor Bezug des Elterngeldes erwerbstätig waren und sich das Erwerbseinkommen für mindestens zwei Monate mindert, kann das Elterngeld bis zu 14 Monate bezogen werden.

Teilzeitbeschäftigte, aber auch nicht erwerbstätige Alleinerziehende können den Bezugszeitraum des ElterngeldPlus auf bis zu 28 Monate verlängern. Sie bekommen dann nur den halben Elterngeldbetrag pro Monat ausgezahlt. Bei entsprechenden Voraussetzungen können Alleinerziehende, die im Anschluss an den ElterngeldPlus-Bezug in Teilzeit arbeiten gehen, gegebenenfalls auch den möglichen Partnerschaftsbonus von bis zu vier Monaten allein beziehen.

Für Geburten ab dem 1. Juli 2015 gilt, dass ein Elternteil alleinerziehend ist, wenn er die Voraussetzungen für den steuerlichen Entlastungsbetrag für Alleinerziehende (vgl. § 24b Abs. 1 und 2 Einkommensteuergesetz (EStG)) erfüllt und der andere Elternteil weder mit ihm noch mit dem Kind in einer Wohnung lebt. Das Kind muss mit der alleinerziehenden Person in einem Haushalt leben und die alleinerziehende Person darf keine Haushaltsgemeinschaft mit einer anderen volljährigen Person haben.

Andere Elterngeldberechtigte

Auch Adoptiveltern haben möglicherweise einen Anspruch auf Elterngeld. Maßgeblich für die Antragstellung ist hier nicht das Datum der Geburt des Kindes, sondern der Zeitpunkt, ab dem das Kind in den Haushalt aufgenommen wurde. Der Anspruch kann bis zur Vollendung des 8. Lebensjahres bestehen. Sie sollten sich gezielt bei der Elterngeldstelle beraten lassen.

Nur in besonderen Fällen (schwere Krankheit, Schwerbehinderung oder Tod der Eltern) haben Verwandte bis zum dritten Grad und ihre Ehegatten, Ehegattinnen, Lebenspartner oder Lebenspartnerinnen möglicherweise Anspruch auf Elterngeld.

Großeltern können zwar in Ausnahmesituationen Elternzeit beantragen, das Elterngeld steht jedoch immer den Eltern zu.



Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden Sie Ansprechpartner für die Beratung zum Thema Elterngeld im Kreis Heinsberg sowie Links zu weiterführenden Informationen und zum Elterngeldrechner im Internet.

3.10 Unterhalt und Unterhaltsvorschuss

Wenn jemand Vater wird und nicht mit der Mutter seines Kindes zusammenlebt, muss er Unterhalt für sein Kind zahlen. Lebt ein Vater mit seinem Kind allein, kann er genauso von der Mutter Unterhalt für das Kind verlangen. Wie viel das ist, ist abhängig vom Verdienst des Vaters bzw. der Mutter, die nicht mit dem Kind zusammenlebt. Die Unterhaltsansprüche ermittelt man in der Regel anhand der sogenannten Düsseldorfer Tabelle. Unter Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **U wie Unterhalt** einen Link zur aktuellen Tabelle.

Wenn ein Vater oder eine Mutter, die unterhaltspflichtig ist, sich weigert, Unterhalt zu zahlen oder wenn er oder sie über kein oder wenig Einkommen verfügt, kann die staatliche Leistung des Unterhaltsvorschusses in Anspruch genommen werden. Eine Frau ist dazu angehalten, den Vater ihres Kindes zu nennen, wenn Sie Unterhaltsvorschuss beantragt. Wenn der Vater jedoch unbekannt ist und kein Vaterschaftsnachweis möglich ist, kann ebenfalls Unterhaltsvorschuss beantragt werden.

Unterhaltsvorschuss wurde bislang nur für eine Dauer von 72 Monaten als Ersatzleistung für nicht gezahlten Unterhalt bewilligt und nur bis zum 12. Lebensjahr eines Kindes. Ab 2017 tritt eine neue Regelung in Kraft: Die mögliche Bezugsdauer von Unterhaltsvorschuss endet dann erst mit dem 18. Lebensjahr und ist nicht mehr auf eine bestimmte Anzahl von Monaten begrenzt.

Ansprechpartner bei der Beantragung ist das Jugendamt. Es sorgt auch dafür, dass beispielsweise der Kindsvater seinen finanziellen Verpflichtungen dem Kind gegenüber nachkommt, wenn er sich weigert, obwohl er zahlen könnte. Beratung und Unterstützung erhält man in diesem Fall beim Jugendamt. Dort wendet man sich in jedem Fall an die Abteilung Beistandschaft.



Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie die entsprechenden Ansprechpartnerinnen unter **U wie Unterhaltsvorschuss** bzw. unter **B wie Beistandschaft**. Außerdem findet sich dort ein Link zu einem Merkblatt und dem entsprechenden Antrag.

3.11 **Betreuungsunterhalt nicht miteinander verheirateter Eltern**

Nicht verheiratete Elternteile können von dem anderen Elternteil Unterhalt verlangen, solange und soweit sie wegen der Betreuung des Kindes an der Ausübung einer Erwerbstätigkeit gehindert sind. Sie werden hinsichtlich der Dauer des Betreuungsunterhaltes ebenso behandelt wie Geschiedene. Der Unterhaltsanspruch besteht mindestens bis zu drei Jahren nach der Geburt des Kindes. In dieser Zeit kann der betreuende Elternteil nicht auf die Ausübung einer Erwerbstätigkeit verwiesen werden. Nach Ablauf dieser „Drei-Jahres-Frist“ kann sich der Anspruch auf Betreuungsunterhalt unter bestimmten Voraussetzungen verlängern.

Die Höhe des Unterhalts orientiert sich grundsätzlich an dem Lebensstandard des unterhaltsberechtigten Elternteils sowie der Leistungsfähigkeit des Unterhaltzahlenden. Der Betreuungsunterhalt steht auch einem nichtehelichen Vater zu, sofern der Vater und nicht die Mutter das Kind betreut.

(Quelle: www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=47876.html)

Beratung zum Betreuungsunterhalt finden Sie beim zuständigen Jugendamt in den Abteilungen, die auch für die Beistandschaften zuständig sind. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Beistandschaft** die Kontakte.



3.12 Unterhalt für ledige Schwangere während der Schwangerschaft

Für ledige Mütter sind zudem Unterhaltsansprüche aus Anlass der Geburt vorgesehen, die nicht voraussetzen, dass sie das Kind betreuen. Der Kindesvater ist verpflichtet, der Mutter für die Dauer von sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt des Kindes Unterhalt zu gewähren. Dies gilt auch hinsichtlich der Kosten, die infolge der Schwangerschaft oder der Entbindung außerhalb dieses Zeitraums entstehen.

Die Frist zur Zahlung von Unterhalt kann auch schon bis zu vier Monate vor der Geburt einsetzen und sich nach der Geburt über einen Zeitraum von acht Wochen hinaus verlängern, wenn die Mutter infolge der Schwangerschaft oder einer durch die Schwangerschaft oder die Entbindung verursachten Krankheit außer Stande ist, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen.

Die Mütter und Väter haben im Rahmen der Jugendhilfe einen Anspruch auf Beratung und Unterstützung durch das Jugendamt.

(Quelle: www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=47876.html)

Beratung zum Unterhalt für ledige Schwangere finden Sie beim zuständigen Jugendamt in den Abteilungen, die auch für die Beistandschaften zuständig sind. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie unter **B wie Beistandschaft** die Kontakte.

3.13 Mutterschutzgesetz und Beschäftigungsverbote

Das Mutterschutzgesetz ist ein Gesetz zum Schutz berufstätiger Schwangerer und Mütter. Es gilt für Auszubildende und geringfügig Beschäftigte ebenso wie für Vollzeit- oder Teilzeitbeschäftigte. Ab Januar 2018 sollen auch schwangere Schülerinnen und Studentinnen im Mutterschutzgesetz berücksichtigt werden.



Möglichst gleich nach Bekanntwerden der Schwangerschaft sollte der Arbeitgeber, bzw. der Ausbildungsbetrieb oder die Schule informiert werden. Dazu muss eine ärztliche Bescheinigung über das Vorliegen der Schwangerschaft mit dem errechneten voraussichtlichen Geburtstermin vorgelegt werden. Der Arbeitgeber hat kein Anrecht auf Einsicht in den Mutterpass.

Die Benachrichtigung des Arbeitgebers ist keine gesetzliche Pflicht, wird aber empfohlen, da man mit der Meldung dem Kündigungsschutz unterliegt. Auch in der Probezeit ist eine Kündigung während der Schwangerschaft nicht zulässig.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, gleich nach Bekanntwerden der Schwangerschaft die Bezirksregierung Köln, Abteilung Arbeitsschutz, zu informieren und eine sogenannte Risikobeurteilung vorzulegen. Sie dient der Abschätzung, ob die Bedingungen am Arbeitsplatz die Schwangerschaft gefährden könnten. Es gibt Arbeiten, die schwangere Frauen nicht ausüben dürfen, weil sie möglicherweise gefährlich oder schädlich für das ungeborene Baby sind. Dazu zählen beispielsweise Arbeiten mit erhöhter Unfallgefahr oder der Gefahr, körperlich angegriffen zu werden (z. B. auf der Demenzstation), schweres Heben, ständiges Stehen nach dem 5. Monat, Umgang mit Gefahrstoffen (z. B. Röntgenstrahlen oder chemische Substanzen) oder Arbeiten, bei denen Sie sich mit Krankheiten anstecken könnten (z. B. als Krankenschwester). Diese fallen unter das generelle Beschäftigungsverbot. Der Arbeitgeber muss der Schwangeren dann einen ungefährlichen Arbeitsplatz zur Verfügung stellen. Kann er das nicht, ist eine Weiterbeschäftigung verboten. Als Schwangere erhalten Sie in der Folge Mutterschutzlohn, der Ihrem Durchschnittslohn entspricht, so dass keine finanziellen Einbußen entstehen.

Ab dem 30. Mai 2017 sind drei wichtige Veränderungen im Mutterschutzrecht in Kraft getreten: Der Kündigungsschutz nach einer Fehlgeburt nach der zwölften Schwangerschaftswoche wird eingeführt, die Schutzfrist nach der Entbindung für Mütter von Kindern mit Behinderung kann auf 12 Wochen verlängert werden und die Regelungen zur Gefahrstoffkennzeichnung werden an unionsrechtliche Vorgaben angepasst (in Anlage 1 der MuSchArbV).

Zum 1. Januar 2018 treten weitere umfängliche Änderungen des Mutterschutzrechts in Kraft. Durch die Integration der bisherigen MuSchArbV



in das MuSchG sollen die Regelungen verständlicher und übersichtlicher werden. Zudem sieht das Gesetz einige weitere materiellen Änderungen vor, unter anderem werden Schülerinnen und Studentinnen in den Anwendungsbereich des MuSchG einbezogen.

Damit der Arbeitgeber die Mutterschutzbestimmungen einhalten kann, sollen Frauen dem Unternehmen ihre Schwangerschaft und den voraussichtlichen Tag der Entbindung mitteilen, sobald ihnen diese Tatsachen bekannt sind.

Außer dem generellen Beschäftigungsverbot existiert noch ein individuelles Beschäftigungsverbot, das vom Arzt ausgesprochen werden kann, wenn Leben oder Gesundheit von Mutter oder Kind bei Fortdauer der Beschäftigung gefährdet sind. Das Vorliegen einer Risikoschwangerschaft oder die Neigung zu Fehlgeburten können ein individuelles Beschäftigungsverbot begründen. Die Schwangere muss dem Arbeitgeber ein ärztliches Attest über das individuelle Beschäftigungsverbot vorlegen. Auch in diesem Fall erhalten Sie in der Folge Mutterschutzlohn.

Arbeitslose Frauen im ALG I Bezug sollten die Agentur für Arbeit mit einer ärztlichen Bescheinigung oder durch die Vorlage des Mutterpasses über ihre Schwangerschaft informieren, Frauen im ALG II Bezug wenden sich an das Jobcenter, Schülerinnen oder Studentinnen an die Klassen- bzw. Vertrauenslehrerin und Studentinnen an das Studierendensekretariat.

3.14 Elternzeit

Elternzeit bedeutet die Möglichkeit, nach der Geburt eines Kindes eine Auszeit vom Job nehmen zu können, um sich selbst um das Baby zu kümmern. Elternzeit beginnt nach der Mutterschutzzeit und dauert höchstens drei Jahre.

Schülerinnen können keine Elternzeit nehmen. Auszubildende können wie Arbeitnehmer Elternzeit beantragen, um ihr Kind zu betreuen. Wenn der Ausbildungsvertrag in dieser Zeit ruht, können sie Leistungen beim Jobcenter beantragen.

Während der Elternzeit gilt der gleiche Kündigungsschutz wie für Mütter während der Schwangerschaft und der Mutterschutzfrist.



Die Elternzeit ist sieben Wochen vor Beginn schriftlich dem Arbeitgeber mitzuteilen. Dabei müssen Sie dem Arbeitgeber sagen, für welchen Zeitraum innerhalb von zwei Jahren die Elternzeit genommen wird. Die über den Zeitraum von zwei Jahren hinausgehende Elternzeit muss erst sieben Wochen vor ihrem Beginn verbindlich festgelegt werden.

In besonderen Fällen können auch Großeltern, die mit dem Enkelkind in einem Haushalt leben, Elternzeit beantragen. Der Anspruch besteht nur für Zeiten, in denen weder Mutter noch Vater des Kindes Elternzeit beanspruchen. Voraussetzung ist allerdings, dass ein Elternteil minderjährig ist oder als junger Volljähriger noch die Schule besucht oder eine Ausbildung macht. Elterngeld können jedoch nur die Eltern des Kindes beantragen.

Auch zum Thema Elternzeit kann man sich bei der Elterngeldstelle beraten lassen. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden Sie die Ansprechpartnerinnen unter **E wie Elterngeld**. Zudem beraten die Schwangerschaftsberatungsstellen, deren Kontaktdaten Sie ebenfalls dort unter **S wie Schwangerschaftsberatungsstellen** finden.

3.15 **Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung**

Wenn man nicht mit dem Kindsvater verheiratet ist, ist die die beurkundete Anerkennung der Vaterschaft durch den Kindsvater und die Zustimmung der Kindesmutter Voraussetzung für die rechtmäßige Gültigkeit der Vaterschaft.

Die Anerkennung der Vaterschaft und Zustimmung der Mutter können gebührenfrei z. B. beim Jugendamt oder Standesamt beurkundet werden, auch schon in der Schwangerschaft. Es empfiehlt sich, einen Beurkundungstermin zu vereinbaren, um Wartezeiten und unnötige Fahrten zu vermeiden. Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden Sie die nötigen Kontakte, um einen Termin beim zuständigen Jugendamt vereinbaren zu können.



Für die Beurkundung werden normalerweise die Personalausweise und die Geburtsurkunden der werdenden Eltern sowie der Mutterpass benötigt.

Wenn der Vater des Kindes die Vaterschaft nicht anerkennen möchte oder unklar ist, wer der Vater ist, sollten Sie sich im Jugendamt frühzeitig beraten lassen. Der Vater bzw. der mögliche Vater wird dann nach der Geburt von den Behörden aufgefordert, einen Vaterschaftstest machen zu lassen. Er kann sich nicht entziehen. Es wird gewöhnlich eine gerichtliche Klage zur Feststellung der Vaterschaft eingeleitet. Heimliche Tests sind nicht zulässig und strafbar. Die Fachkräfte im zuständigen Jugendamt beraten Sie über das richtige Vorgehen.

Nicht miteinander verheiratete Eltern haben die Möglichkeit, auf freiwilliger Basis die gemeinsame elterliche Sorge zu erklären, sofern die Kindsmutter das möchte. Dies kann schon vor der Geburt des Kindes beurkundet werden. Auch diese Sorgeerklärung erfolgt gebührenfrei beim Jugendamt, mit denselben Unterlagen wie bei der Vaterschaftsanerkennung. Zusätzlich muss die Vaterschaftsanerkennung vorgelegt werden. Solange keine Sorgeerklärung beurkundet worden ist und keine Gerichtsentscheidung über eine Sorgerechtsregelung vorliegt, hat die nicht mit dem Kindsvater verheiratete Mutter nach der Geburt des Kindes die alleinige elterliche Sorge. Sie ist alleinige Vertreterin des Kindes.

Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden Sie die nötigen Kontakte, um einen Termin beim zuständigen Jugendamt vereinbaren zu können.

Eine Anerkennung der Vaterschaft, eine Unterhaltsverpflichtung und eine Sorgeerklärung sind auch beim Notar möglich. Erfragen Sie vorher, welche Kosten anfallen.

3.16 Sorgerecht

Die Eltern haben die Pflicht und das Recht, für ihr minderjähriges Kind zu sorgen. Die elterliche Sorge umfasst die Sorge für die Person und das Vermögen des Kindes sowie die Vertretung des Kindes.

Es besteht ein gemeinsames Sorgerecht der Eltern, wenn die Eltern zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes miteinander verheiratet sind, wenn die



Eltern nach der Geburt einander heiraten und wenn die Eltern erklären, dass sie die Sorge gemeinsam übernehmen wollen (Sorgeerklärungen). Geben die nicht miteinander verheirateten Eltern keine Sorgeerklärungen ab, so hat die Mutter die elterliche Sorge allein, es sei denn, das Familiengericht überträgt den Eltern auf Antrag des Vaters die elterliche Sorge (oder einen Teil davon) gemeinsam. Die Möglichkeit, eine Entscheidung des Familiengerichts zu erwirken, steht allen Vätern im Fall der Zustimmungsverweigerung durch die Mutter offen. Im Fall der Trennung gemeinsam sorgeberechtigter Eltern kann das Familiengericht auf Antrag eines Elternteils diesem die elterliche Sorge oder einen Teil der elterlichen Sorge allein übertragen. Dies gilt insbesondere, wenn zu erwarten ist, dass die Aufhebung der gemeinsamen Sorge und die Übertragung auf den Antragsteller dem Wohl des Kindes am besten entsprechen.

Wenn das Kindeswohl objektiv gefährdet ist, hat das Familiengericht Schutzmaßnahmen zu ergreifen, bis hin zur teilweisen oder vollständigen Entziehung der elterlichen Sorge und Übertragung auf einen Vormund bzw. Ergänzungspfleger. Entsprechende Maßnahmen kann auch ein Elternteil beantragen.

Bei minderjährigen Eltern ist Folgendes zu beachten:

Da zwei Minderjährige nach deutschem Recht nicht miteinander verheiratet sein können, steht bei minderjährigen Elternteilen die elterliche Sorge immer allein der Mutter zu, außer beide Elternteile geben entsprechende Sorgeerklärungen beim Jugendamt ab oder das Familiengericht überträgt ihnen die elterliche Sorge gemeinsam. Das geschieht meistens auf Antrag des Kindsvaters, und das Familiengericht muss entscheiden, ob die gemeinsame Sorge dem Kindeswohl nicht widerspricht. Solange Sie als Mutter des Kindes minderjährig sind, steht Ihnen jedoch nur der Teil der elterlichen Sorge zu, die die „tatsächliche Personensorge“ betrifft. Das bedeutet neben der Fürsorge für das Kind und der Bestimmung seines Namens die Pflicht und das Recht, das Kind zu pflegen, zu erziehen, zu beaufsichtigen und seinen Aufenthalt zu bestimmen. Neben Ihnen sind der Vormund des Kindes und auf Antrag der Vater ebenfalls Inhaber der tatsächlichen Personensorge.

Aber die elterliche Sorge umfasst mehr als diese Dinge.

Als minderjährige Mutter sind Sie bis zum Erreichen des 18. Lebensjahres nicht berechtigt, den Teil der elterlichen Sorge auszuüben, der



die Vermögenssorge oder die rechtliche Vertretung des Kindes betrifft. Insoweit „ruht“ dieser Teil der elterlichen Sorge. Wenn nicht bereits vor der Geburt des Kindes ein Vormund durch das Familiengericht bestellt wurde, wird mit der Geburt des Kindes das Jugendamt kraft Gesetzes Vormund. Der Vormund hat das Recht und die Pflicht, für die Person und das Vermögen des Kindes zu sorgen und das Kind rechtlich zu vertreten. Auch bei einem minderjährigen Vater ruht der Teil der Sorge, der die Vermögenssorge oder die rechtliche Vertretung des Kindes umfasst. Ist oder wird ein sorgeberechtigter Elternteil volljährig, so hat er die elterliche Sorge hinsichtlich der Vermögenssorge und der rechtlichen Vertretung allein auszuüben, solange der andere Elternteil noch nicht volljährig ist.

Grundsätzlich sollen nur Volljährige heiraten. Wer minderjährig ist und das 16. Lebensjahr vollendet hat, darf aber einen Volljährigen heiraten, wenn das Familiengericht eine entsprechende Befreiung erteilt hat. Der volljährige Elternteil übt dann die elterliche Sorge über ein gemeinsames Kind allein aus, soweit die elterliche Sorge des anderen minderjährigen Elternteils noch ruht.

Die minderjährige Mutter und der minderjährige Vater stehen grundsätzlich noch unter der elterlichen Sorge ihrer Eltern. Die Großeltern haben jedoch nur dann die elterliche Sorge für ihr Enkelkind, wenn sie auf Antrag vom Familiengericht als Vormund bestellt worden sind. Ist ein Minderjähriger verheiratet oder geschieden, so beschränkt sich das Sorgerecht seiner Eltern auf die Vertretung des minderjährigen Kindes in den persönlichen Angelegenheiten.

Minderjährige Schwangere können sich vom Jugendamt beraten lassen. Im Kapitel Kurzinfos und Kontakte von A bis Z findet sich unter **K wie Kindschaftsrecht** ein Link zu einer Broschüre des Ministeriums, die umfassend informiert.

3.17 Umgangsrecht

Grundsätzlich hat jedes Kind ein Recht auf Umgang mit jedem Elternteil. Jeder Elternteil ist zum Umgang mit dem Kind verpflichtet und berechtigt. Auch wenn ein Kind nicht bei seinen Eltern lebt, haben Eltern daher ein Recht darauf, ihr Kind zu sehen, wenn dies nicht dem



Kind schadet. Auch Großeltern, Geschwister, Partner, Pflegepersonen, bei denen das Kind länger gelebt hat, können möglicherweise ein Umgangsrecht erwirken, wenn dies dem Wohl des Kindes dient. Wenn es Schwierigkeiten und Probleme gibt, berät das Jugendamt. Das Umgangsrecht kann beim Familiengericht geltend gemacht werden. Manchmal wird nur ein begleiteter Umgang erlaubt. Das bedeutet, dass eine hierfür ausgebildete Person aufpasst, dass es dem Kind gutgeht und der Kontakt ihm nicht schadet.

Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden Sie die nötigen Kontakte, um bei Problemen einen Termin beim zuständigen Jugendamt vereinbaren zu können.

3.18 Vormundschaft

Eine minderjährige Mutter ist bis zum Erreichen des 18. Lebensjahres nicht berechtigt, ihr Kind in allen Bereichen zu vertreten. Wenn nicht bereits vor der Geburt des Kindes ein Vormund durch das Familiengericht bestellt wurde (§§ 1779, 1789 BGB), wird mit der Geburt des Kindes das Jugendamt kraft Gesetzes Vormund (§ 1791c BGB). Der Vormund hat das Recht und die Pflicht, für die Person und das Vermögen des Kindes zu sorgen und das Kind rechtlich zu vertreten (§ 1793 BGB). Allerdings steht der Mutter des Kindes – neben dem Vormund als gesetzlichem Vertreter des Kindes – die tatsächliche Personensorge zu. Die Personensorge umfasst neben der Fürsorge für das Kind und der Bestimmung seines Namens die Pflicht und das Recht, das Kind zu pflegen, zu erziehen, zu beaufsichtigen und seinen Aufenthalt zu bestimmen.

Beachte: Die minderjährige Mutter und der minderjährige Vater stehen grundsätzlich noch unter der elterlichen Sorge ihrer Eltern. Die Großeltern haben jedoch nicht automatisch die elterliche Sorge für ihr Enkelkind, es sei denn, sie wurden über das Jugendamt vom Familiengericht als Vormund bestellt. Minderjährige Schwangere können sich vom Jugendamt beraten lassen.

Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** findet sich unter **K wie Kindschaftsrecht** ein Link zu einer Broschüre des Ministeriums, die umfassend informiert.



3.19 Anmeldungen des Kindes und Namensrecht

Innerhalb von einer Woche nach der Geburt muss das Kind beim Standesamt des Geburtsortes angemeldet werden. Dort werden dann eine gebührenpflichtige Geburtsurkunde (10,- €) sowie die Kopien angefertigt, die Sie für den Eltern- und Kindergeldantrag und für die Krankenkasse brauchen.

Wenn Sie unverheiratet sind und der Vater des Kindes kommt mit ins Standesamt, kann er gleichzeitig eine Geburtsurkunde ausgestellt bekommen, die dann 5,- € kostet. Geht er zu einem späteren Zeitpunkt, muss er 10,- € bezahlen. Diese Angaben beziehen sich auf das Jahr 2016. Im Kapitel **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** finden Sie die Kontaktdaten und weitere Informationen zu den benötigten Unterlagen. Im Standesamt erfolgt auch die Wahl des Vor- und Familiennamens des Kindes.

Manchmal wünschen sich unverheiratete Mütter, dass die Kinder den Nachnamen des Kindsvaters bekommen, weil sie glauben, der Vater müsse sonst später das Kind adoptieren. Das ist falsch. Falls Sie den Kindsvater heiraten, und sein Nachname als Familienname bestimmt wird, bekommt auch Ihr Kind automatisch diesen Nachnamen. Überlegen Sie sich gut, ob Sie als Unverheiratete dem Kind von Anfang an den Nachnamen Ihres Partners geben wollen, denn bei einer späteren Trennung wird es kompliziert. Mütter, die vom Kindsvater getrennt sind und deren Kind einen anderen Nachnamen hat als sie selbst, müssen unter Umständen immer die Geburtsurkunde vorzeigen, um zu belegen, dass das Kind zu ihnen gehört. Der einmal gegebene Nachname kann in einem solchen Fall auch nicht einfach geändert werden, selbst dann nicht, wenn kein Kontakt zum Kindsvater mehr besteht.

3.20 Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse

Beim Standesamt erhalten Sie eine Bescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Sie können Ihr Baby bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse kostenlos im Rahmen der Familienversicherung mitversichern. Ebenso



werden Kinder von minderjährigen Eltern, die selbst noch familienversichert sind, mit aufgenommen. Diese Regelung gilt bei allen gesetzlichen Krankenkassen. Das Kind kann auch in die Krankenkasse des unverheirateten Vaters aufgenommen werden. In diesem Fall benötigt dessen Krankenkasse die Vaterschaftsanerkennung. Für den Fall, dass ein Elternteil privat und der andere gesetzlich versichert ist, gibt es genaue Vorgaben, wie das Kind versichert werden muss. In diesem Fall ist es sinnvoll, Rücksprache mit der gesetzlichen Krankenkasse zu halten.

Melden Sie Ihr Kind sobald wie möglich bei Ihrer Krankenkasse an!

Kurzinfos und Kontakte von A bis Z



4

Kurzinfos und Kontakte von A bis Z

4.1 A wie Adoption

Das Kreisjugendamt ist zuständig für Fragen und Anliegen zum Thema Adoption im gesamten Kreis Heinsberg. Es prüft die persönliche Eignung von Bewerbern, vermittelt Verwandten- und Fremdadoptionen, berät und betreut die Eltern und Kinder während der Adoptionspflegezeit und führt Maßnahmen der Nachbetreuung durch. Die Adoptionsvermittlungsstelle berät in allen Adoptionsfragen.

Kontakt:

Elisabeth Altenhofen

Jugendamt

Kreisverwaltung

Valkenburger Straße 45

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 13-5152

Auf den Seiten der Kreisverwaltung finden Sie weitere Informationen, wenn Sie im Schlagwortindex www.kreis-heinsberg.de/buergerservice/schlagwortindex/ unter Adoptionswesen nachsehen.



4.2 A wie Alleinerziehend

Bei Facebook gibt es eine Gruppe von Alleinerziehenden im Raum Heinsberg, der man beitreten kann, um Infos auszutauschen. Sie heißt **Alleinerziehend in Heinsberg und Umgebung** www.facebook.com/groups/Alleinerziehend.Heinsberg/ und wird vom VAMV unterstützt.

Die nächste Ortsgruppe vom VAMV ist in Aachen. Dort kann man sich beraten lassen und Mitglied werden, um an Treffen, Informationsveranstaltungen oder beispielsweise gemeinsamen Freizeitgestaltungen teilzunehmen.

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Ortsverband Aachen e.V.

Vaalser Straße 108

52074 Aachen

Tel.: 0241 870017

E-Mail: info@vamv-aachen.de

Web: www.vamv-aachen.de

Unter www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen,did=3144.html können Sie kostenlos ein Buch bestellen mit Ratschlägen und rechtlichen Infos für Alleinerziehende.

4.3 A wie Ausbildung

Infos zu Ausbildung und Schwangerschaft unter: www.ausbildung.info/sind-sie-schwanger und unter: www.jugend.dgb.de/ausbildung/deine-ausbildung/in-der-ausbildung/schwanger-in-der-ausbildung/++co++749a2508-ca60-11e2-94e8-525400808b5c

Eine gute und umfassende Information findest Du in der Broschüre des Deutschen Gewerkschaftsbundes unter: www.dgb-jugend.de/neue-downloads/data/schwanger.pdf

4.4 B wie Babyfon

Telefonische Beratung rund um Schwangerschaft und Baby im Kreis Heinsberg unter 02452 135112. Falls das Telefon nicht besetzt ist, kann eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch anonym erfolgen.

4.5 B wie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

des Jobcenters für den Kreis Heinsberg:

Silke Dannapfel

Schafhausener Straße 50, Zimmer 309

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 9762-330

Fax: 02452 9762-399

E-Mail: silke.dannapfel@jobcenter-ge.de

4.6 B wie Beistandschaft

Die Kontakte für die Beistandschaften und die Beratung und Unterstützung zu den jeweiligen Themen nach Wohnort:

Erkelenz: Amt für Kinder, Jugend, Familie und Soziales Erkelenz

Johannismarkt 17, 41812 Erkelenz

Frau Mannheims

Tel.: 02431 85-322

Frau Ferber

Tel.: 02431 85-323

Geilenkirchen: Jugendamt Geilenkirchen

Markt 9, 52511 Geilenkirchen

Frau Brockmann

Tel.: 02451 629337

**Heinsberg: Jugendamt Stadt Heinsberg**

Apfelstraße 58, 52525 Heinsberg

Frau Wolters

Tel.: 02452 14269

Frau Münchhoff

Tel.: 02452 14279

Hückelhoven: Jugendamt Hückelhoven

Rathausplatz 1, 41836 Hückelhoven

Frau Stamm

Tel.: 02433 82-404

Frau E. Schmitz

Tel.: 02433 82-407

Übrige Städte und Gemeinden im Kreis Heinsberg (Gangelt, Selfkant, Waldfeucht, Wassenberg, Wegberg, Übach-Palenberg):

Kreisjugendamt Heinsberg

Valkenburger Straße 45, 52525 Heinsberg

Frau U. Abels

Tel.: 02452 13-5149

Frau M. Claßen

Tel.: 02452 13-5171

4.7 B wie Betreuungsgeld

Seit Juli 2015 gibt es kein Betreuungsgeld mehr, das früher Eltern erhielten, deren Kinder unter drei Jahren keine öffentliche Kinderbetreuung in Anspruch nahmen. In vielen Broschüren finden sich dazu veraltete Informationen. Wahr ist: Das Betreuungsgeld wurde ersatzlos abgeschafft!

4.8 B wie Bindung

Unter www.kindergesundheit-info.de/themen/ finden Sie zahlreiche Tipps rund um das gesunde Aufwachsen Ihres Kindes. Themen sind auch

Ernährung, Schlafen, Spielen, Medien, Sicher aufwachsen sowie Risiken und Vorbeugen.

4.9 B wie Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens

Weitere Infos unter: www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/

Beantragungen von Mitteln aus der Bundesstiftung sind bei finanziellen Notlagen in den Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg möglich.

4.10 D wie Drogenberatung

Beratung und Hilfe finden Sie bei den Drogenberatungsstellen im Kreis Heinsberg:

Gesundheitsamt Erkelenz: 02431 9771810

Gesundheitsamt Geilenkirchen: 02451 911190

Gesundheitsamt Heinsberg: 02452 135323

Caritasverband/Diakonisches Werk Hückelhoven: 02433 98145200

Suchtkranke und ratsuchende Angehörige können sich an die Suchtberatungsstellen im Kreis Heinsberg wenden, die ihnen Wege aus der Sucht aufzeigen. Sie informieren auch über Hilfsangebote verschiedener Art. Der Kreis Heinsberg berät und hilft Betroffenen und deren Angehörigen bei:

- Alkohol- und Medikamentenproblemen bzw. Abhängigkeiten
- Konsum und Abhängigkeit von illegalen Drogen
- Essstörungen, Spielsucht und anderen süchtigen Verhaltensweisen

Weitere Informationen finden Sie unter www.kreis-heinsberg.de/buergerservice. Dort im Schlagwortindex auf „Suchtberatungsstellen“ klicken.



4.11 E wie Eltern-Kind-Kurse

Auf der Internetseite der Frühen Hilfen findet man zahlreiche Kursangebote unter: www.fhkhs.de

Familienzentren, Kirchen und Vereine bieten verschiedene Kurse an. Erkundigen Sie sich vor Ort.

Kreisweite Angebote der Familienbildungsstätten im Raum Heinsberg:

DRK Familienbildungswerk

Die Internetseite findet sich unter: www.drk-heinsberg.de

Anfragen und Informationen zu den Kursangeboten bei:

Christiane Yahya

Zur Feuerwache 8

41812 Erkelenz

Tel.: 02431 802119

E-Mail: fbw@drk-heinsberg.de

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach-Heinsberg

Die Internetseite mit den Angeboten findet sich unter:

www.forum-mg-hs.de/

Kontakt unter:

Bettrather Straße 22

41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 9806-39 oder -44

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

In Wegberg gibt es zudem das „**Mütterzentrum Regenbogen für Frau und Familie e.V.**“. Als gemeinnütziger Verein unterstützt das Mütterzentrum Frauen und Familien auf vielfältige Weise.

Neben verschiedenen Beratungs- und Betreuungs- und Kursangeboten finden dort auch regelmäßig Veranstaltungen statt, wie z. B. Gesprächskreise, Seminare, Erste-Hilfe-Kurs, Ferienspiele, Trödelfest, Kommunionbörse, St. Martinszug und Nikolausfeier.

Kontakt unter:
Kerstin Wittke
Maaseiker Straße 47
41844 Wegberg
Tel.: 02434 20664
E-Mail: muezewegberg@aol.com

Eltern Start NRW: Bei Interesse an den kostenfreien Elternstart NRW Kursen in den Familienzentren im Kreis Heinsberg wenden Sie sich bitte an DRK Familienbildungswerk
Christiane Yahya, Tel.: 02431 802 119 oder fbw@drk-heinsberg.de
Allgemeine Infos zu Elternstart NRW unter:
www.familienbildung-in-nrw.de/content/elternstart_nrw/

Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) für Bezieher von Arbeitslosengeld II und Bezieher von Sozialgeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag: Kinder haben schon im ersten Lebensjahr einen Anspruch auf die Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben des neuen Bildungs- und Teilhabepaketes, so dass Eltern mit ihren Kindern an Kursen wie Babyschwimmen, Babymassage oder je nach Ausgestaltung des konkreten Angebots z. B. auch PEKiP teilnehmen können. (Siehe: www.familienwegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=166976.html)

Um Leistungen aus dem BuT zu erhalten, müssen Sie einen Antrag stellen. Erstattet werden bis zu 10,- € im Monat. Sie können das Geld aber auch nach Antragstellung ansparen, so dass bis zu 120,- € im Jahr zur Verfügung stehen.

Wenn Sie Sozialgeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag bekommen, stellen Sie den Antrag beim Sozialamt bzw. bei der Wohngeldstelle, die für Ihren Wohnort zuständig ist. Wenn Sie Leistungen vom Jobcenter beziehen, wird dort der Antrag gestellt. Zuständig sind die jeweiligen Nebenstellen des Jobcenters in Erkelenz (für Erkelenz und Wegberg), Geilenkirchen (für Geilenkirchen und Übach-Palenberg), Heinsberg (für Gangelt, Heinsberg, Selfkant und Waldfeucht) und Hückelhoven (für Hückelhoven und Wassenberg).

BuT Anträge finden Sie auf den Seiten der Kreisverwaltung unter www.kreis-heinsberg.de/buergerservice/schlagwortindex/ unter den Dienstleistungen. Klicken Sie dort auf das B und dann auf Bildungs- und

Teilhabepaket. Unter den Dokumenten auf dieser Seite ist der Antrag für das Sozialamt unter der Bezeichnung „Antrag BuT für das Schuljahr 20...“ zu finden, der für das Jobcenter unter „Antrag Leistungen BuT SGB II“.

TIPP: Für telefonische Fragen stehen die Mitarbeiter des Amtes für Soziales unter der Telefonnummer 02452 13-5050 zur Verfügung. Anfragen können auch an die eigens eingerichtete E-Mail-Adresse: but@kreis-heinsberg.de gesandt werden.

4.12 E wie Elterngeld

Hilfreich sind die Informationen und der Elterngeldrechner unter:

www.familien-wegweiser.de

Klicken Sie dort auf E wie Elterngeld. Dort finden Sie auch die Formulare für den Antrag.

Auch über die Internetseite www.elterngeld-plus.de/ gelangen Sie zu den Informationen des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend.

Informationen für Grenzgänger zum Thema Elterngeld finden Sie auf den Internetseiten „Ihr Europa“ unter:

www.europa.eu/youreurope/citizens/index_de.htm

Die Anträge auf Elterngeld für den gesamten Kreis Heinsberg werden bei der **Elterngeldstelle im Kreisjugendamt Heinsberg** gestellt. Die Büros befinden sich in der dritten Etage der Kreisverwaltung.

Valkenburger Straße 45

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 13-0

Über die Zentrale können Sie sich mit der Elterngeldstelle verbinden lassen.

Klicken Sie auf die Seiten der Kreisverwaltung, dann finden

Sie dort neben Infos und Formularen auch die verschiedenen

AnsprechpartnerInnen mit Durchwahl: www.kreis-heinsberg.de/

[buergerservice/servicebereiche/](http://www.kreis-heinsberg.de/buergerservice/servicebereiche/) Klicken Sie im Servicebereich auf E wie Elterngeld.

4.13 E wie Elternzeit

Sie können sich auch zum Thema Elternzeit bei Ihrer Elterngeldstelle beraten lassen! Weitere Informationen unter E wie Elterngeld!

4.14 E wie Ernährung

Tipps rund um die Ernährung in der Schwangerschaft unter:

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/schwangerschaft/ernaehrung-fuer-schwangere/

Grundsätzlich sehr empfehlenswert ist die Seite www.familienplanung.de. Von dort aus finden Sie auch einen Link zum Thema Gesundheit und Ernährung in der Schwangerschaft.

Einen hervorragenden Überblick über Schwangerschaftsbeschwerden und den Umgang mit ihnen findet sich auf den Seiten

www.familienplanung.de/schwangerschaft/beschwerden-und-krankheiten/beschwerden/.

Zu Krankheiten und Infektionen in der Schwangerschaft bekommen Sie Infos unter:

www.familienplanung.de/schwangerschaft/beschwerden-und-krankheiten/krankheiten-und-infektionen/

App „Baby & Essen“: Scannen Sie mit dem Smartphone den Code ein und gelangen Sie direkt zum passenden App-Anbieter für Ihr Gerät.



4.15 E wie Erziehungsberatung

Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt (AWO) im Kreis Heinsberg:

Westpromenade 90

52525 Heinsberg

Telefon: 02452 2841



E-Mail: eb@awo-hs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 16.30 Uhr

Freitag von 7.30 bis 12.30 Uhr

in Kooperation mit dem Diakonischen Werk des Kirchenkreises Jülich

Erziehungsberatungsstellen des Caritasverbandes für die Region Heinsberg e.V.:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Erkelenz

Im Mühlenfeld 28

41812 Erkelenz

Tel.: 02431 96840

E-Mail: eb-erk@caritas-hs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr und

Montag bis Donnerstag 14.00 bis 17.00 Uhr

Beratung nach Terminvereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Geilenkirchen:

Martin-Heyden-Straße 13

52511 Geilenkirchen

Tel.: 02451 2124

E-Mail: eb-gk@caritas-hs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr

Montag bis Donnerstag: 14.00 bis 17.00 Uhr

Beratung nach Terminvereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Online-Beratung:

Wenn Sie anonym bleiben wollen, zu den Öffnungszeiten verhindert sind, eine konkrete Information brauchen oder erst mal schriftlich Kontakt aufnehmen möchten, können Sie sich auch online über das Internet beraten lassen. Innerhalb von 48 Stunden erhalten Sie eine Antwort.

Der notwendige Link lautet:

www.beratung-caritas-ac.de



4.19 F wie Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9

Wollen Sie mehr darüber wissen, was bei der jeweiligen U untersucht wird? Infos unter:

www.kindergesundheit-info.de/themen/. Geben Sie in der Suchmaske das Wort Früherkennung ein!

Elternbriefe zu den U-Untersuchungen können Sie kostenlos per E-Mail abonnieren unter: www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/elternbriefe

Eine stets aktualisierte Liste der Kinderärzte in Ihrer Umgebung finden Sie, wenn Sie auf die Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein unter www.kvno.de/20patienten/10arztsuche/index.html gehen. Dort geben Sie oben links in der Rubrik „Arzt- und Psychotherapeuten-suche“ Ihre Postleitzahl ein und wählen aus der Tabelle darunter die Tätigkeit „Kinder- und Jugendmedizin“. Sie erhalten dann eine Liste der Kinderärzte und -ärztinnen und können zudem weitere Details zu den jeweiligen Praxen erfahren.

4.20 F wie Frühförderung

Interdisziplinäre Frühförder- und Beratungsstelle IFF Triangel der Lebenshilfe

Im Hofbruch 17
52525 Heinsberg (Oberbruch)
Tel.: 02452 9889210

Interdisziplinäre Frühförderstellen IFF der AWO im Kreis Heinsberg

Bahnhofstraße 26
41844 Wegberg
Tel.: 02434 8004727
Kirchstraße 16
52531 Übach-Palenberg
Tel.: 02451 9322001
Mobil sind beide Einrichtungen erreichbar unter: 0171 5680353

Interdisziplinäre Fühförderstellen IFF Elmar Jansweidt im Kreis Heinsberg

Am Fürthenrode 52
52511 Geilenkirchen
Lindenstraße 2
52538 Gangelt
Rheinstraße 4b
41836 Hückelhoven
Zentral erreichbar unter: 02451 9116747

4.21 G wie Geburtseinrichtungen

Falls die Wehen einsetzen, können Sie sich direkt an folgende Nummern wenden:

**Geburtsstation in Heinsberg 02452 188493 oder
Zentrale unter 02452 1880**

**Geburtsstation in Erkelenz 02431 892355 oder
Zentrale unter 02431 890**

Hermann-Josef-Krankenhaus

Tenholter Straße 43, 41812 Erkelenz
Tel.: 02431 890 (Zentrale)
www.krankenhaus-erkelenz.de/kliniken/frauenheilkunde/geburtshilfe/

Städtisches Krankenhaus Heinsberg GmbH

Auf dem Brand 1, 52525 Heinsberg
Tel.: 02452 188-0 (Zentrale)
www.krankenhaus-heinsberg.com/medizin/gynaekologiegeburtshilfe/geburtshilfe/

Perinatalzentren der höchsten Versorgungsstufe (Level I), die neben normalen Geburten eine optimale Betreuung bei Früh-, Mehrlings- und Hochrisikogeburten gewährleisten, sind das Elisabeth-Krankenhaus in Rheydt und die Klinik für Geburtsmedizin an der Uniklinik Aachen.

**Elisabeth-Krankenhaus Rheydt**

Klinik für Frauenheilkunde & Geburtshilfe

Hubertusstraße 100, 41239 Mönchengladbach

Tel.: 02166 394-2200/01 (Klinik Frauenheilkunde und Geburtshilfe)

www.sk-mg.de/de/Geburtshilfe.htm

Uniklinik RWTH Aachen

Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin

Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen

Tel.: 0241 80-89385 (Kreißaal)

www.ukaachen.de/kliniken-institute/klinik-fuer-gynaekologie-und-geburtsmedizin/geburtsmedizin/geburtshilfe.html

Eine Geburtsklinik mit angegliedertem Kinderkrankenhaus, die neben normalen Geburten die medizinische Versorgung von Früh-, Mehrlings- und Risikogeburten in enger Zusammenarbeit mit einem kinderärztlichen Team anbietet, ist das

BETHLEHEM Gesundheitszentrum Stolberg GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen

Steinfeldstraße 5, 52222 Stolberg

Tel.: 02402 107-0 (Zentrale)

www.bethlehem.de/cms.php?id=136

4.22 H wie Hebamme

Unter der Internetadresse www.hebammen-kreis-heinsberg.com/hebammen.html findet sich eine Liste von Hebammen im Kreis Heinsberg mit Adressen und Telefonnummern, die im Landesverband der Hebammen organisiert sind. Darüber hinaus praktizieren jedoch noch weitere Hebammen im Kreis Heinsberg.

Das Städtische Krankenhaus hat die Telefonnummern der dort tätigen Hebammen veröffentlicht unter: www.krankenhaus-heinsberg.com/medizin/gynaekologiegeburtshilfe/geburtshilfe/#toggle-id-4

Hebammenpraxen im Kreis Heinsberg:

Hebammen von Anfang an
Mittelstraße 12
52538 Langbroich
Tel.: 02454 9349325
E-Mail: praxis@hebammen-von-anfang-an.de
hebammenvonanfangan.apps-1and1.net/die-praxis-2/

Hebammenpraxis Heinsberg

An der Lehmkuhl 9
52525 Waldfeucht – Haaren
Tel.: 0160 5544717
E-Mail: info@hebammenpraxis-heinsberg.de
www.hebammenpraxis-heinsberg.de/

Hebammenpraxis Storchenwelt

Berresheimring 12
41836 Hückelhoven
Tel.: 02433 445660
E-Mail: storchenwelt-hueckelhoven@t-online.de
www.storchenwelt-hueckelhoven.de/

Hebammenpraxis Vita Nova

Konrad-Adenauer-Straße 218
52511 Geilenkirchen
Tel.: 02451 904350
E-Mail: info@hebammen-vita-nova.de
www.hebammen-vita-nova.de/

Hebammenpraxis Bauchgefühl

In Lentholt 27
42812 Erkelenz-Schwanenberg
Tel.: 02433 4468744 oder 02433 43709
E-Mail: yvonnegerwert@gmx.de
www.bauchgefuehl-erkelenz.de/



4.23 I wie Impfung

Auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden sich unter www.impfen-info.de/ umfassende Informationen rund um das Thema Impfung. Dort werden auch die aktuellen Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission) weitergegeben und erläutert.

4.24 J wie Jobcenter

Für Fragen der Arbeitsvermittlung und in allen Angelegenheiten in diesem Zusammenhang sind die Teams „Markt und Integration“ zuständig. In Fragen der Antragstellung auf laufende und einmalige Leistungen und alle Angelegenheiten in diesem Zusammenhang sind die Teams „Leistung“ zuständig.

Nebenstellen des Jobcenters Kreis Heinsberg

Nebenstelle Erkelenz

(zuständig für Bürgerinnen und Bürger aus Erkelenz und Wegberg sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Hermann-Josef-Gormanns-Straße 14-16, 41812 Erkelenz

Team Leistung Tel.: 02431 9737-200

Fax: 02431 9737-299

Team Markt und Integration Tel.: 02431 9737-100

Fax: 02431 9737-199

Nebenstelle Geilenkirchen

(zuständig für Bürgerinnen und Bürger aus Geilenkirchen und Übach-Palenberg sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Herzog-Wilhelm-Straße 16-18, 52511 Geilenkirchen

Team Leistung Tel.: 02451 91599-200

Fax: 02451 91599-120

Team Markt und Integration Tel.: 02451 91599-100

Fax: 02451 91599-120

Nebenstelle Heinsberg

(zuständig für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Heinsberg und der Gemeinden Gangelt, Selfkant und Waldfeucht sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Schafhausener Straße 50, 52525 Heinsberg

Team Leistung	Tel.:	02452 9762-200
	Fax:	02452 9762-299
Team Markt und Integration	Tel.:	02452 9762-100
	Fax:	02452 /9762-199

Nebenstelle Hückelhoven

(zuständig für Bürgerinnen und Bürger der Städte Heinsberg und Wassenberg sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Ludovicistraße 1, 41836 Hückelhoven

Team Leistung	Tel.:	02433 44570-50
	Fax:	02433 44570-89
Team Markt und Integration	Tel.:	02433 44570-10
	Fax:	02433 44570-88

4.25 J wie Jugendamt

Jugendamt Stadt Erkelenz

Johannismarkt 17

41812 Erkelenz

Tel.: 02431 85-0 (Zentrale) oder -318

Jugendamt Stadt Geilenkirchen:

Markt 9

52511 Geilenkirchen

Tel. 02451 629 -0 (Zentrale) oder -309

Jugendamt Stadt Hückelhoven

Rathausplatz 1

41836 Hückelhoven

Tel.: 02433 82-0 (Zentrale) oder -401

**Jugendamt Stadt Heinsberg**

Apfelstraße 58
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 14-0 (Zentrale) oder -282

Kreisjugendamt Heinsberg

Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg
Tel.: 024527 13-0 (Zentrale)

Außenstelle Waldfeucht (mit Selfkant und Gangelt):

Außenbüro am Rathaus
Lambertusstraße 13
52525 Waldfeucht
Tel.: 02455 399-81 oder -80

Außenstelle Wassenberg

Roermonder Straße 25-27
41849 Wassenberg
Tel.: 02432 49004-12 oder -11, -10

Außenstelle Wegberg

Hauptstraße 25
41844 Wegberg
Tel.: 02434 60644-63 oder -66, -67, -68

Außenstelle Übach-Palenberg

Kirchplatz 36
52531 Übach-Palenberg
Tel.: 02452 1351-91 oder -92, -93, -94

4.26 K wie Kinderarztpraxen

Es ist eine große Erleichterung, eine Kinderarztpraxis in der Nähe zu haben, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können, nicht nur für die Früherkennungsuntersuchungen und alle notwendigen Impfungen,

sondern auch dann, wenn Ihr Kind einmal krank wird oder Sie sich Sorgen um seine Entwicklung machen.

Eine stets aktualisierte Liste der Kinderärzte in Ihrer Umgebung finden Sie, wenn Sie auf die Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein unter www.kvno.de/20patienten/10arztsuche/index.html gehen. Dort geben Sie oben links in der Rubrik „Arzt- und Psychotherapeuten-suche“ Ihre Postleitzahl ein und wählen aus der Tabelle darunter die Tätigkeit „Kinder- und Jugendmedizin“. Sie erhalten dann eine Liste der Kinderärzte und -ärztinnen und können zudem weitere Details zu den jeweiligen Praxen erfahren.

4.27 K wie Kindergeld und Kinderzuschlag

Das Kindergeld wird mit ausgefüllten Formularen und der Geburtsurkunde bei der Familienkasse in Aachen beantragt.

Familienkasse

Talbotstraße 25
52068 Aachen

Persönliche Fragen zu Kindergeld kostenfrei unter: 0800 4555530, Montag bis Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr.

Alle Formulare zum Beantragen findet man auf den Seiten der Arbeitsagentur www.arbeitsagentur.de, dort unter eService auf Kindergeld online klicken.

Der Kinderzuschlag wird auch bei der Familienkasse beantragt. Hilfreiche Informationen dazu unter www.familien-wegweiser.de. Dort im Stichwortverzeichnis unter Kinderzuschlag klicken. Ab 2017 wird der Kinderzuschlag auf von 160,- Euro auf 170,- Euro erhöht.

Achtung: Wer Kinderzuschlag erhält, kann auch Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragen!



4.28 K wie Kita Navigator und Kindertagespflege

Auf der Seite des Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen erhalten Sie unter www.kita.nrw.de umfassende Informationen rund um Kindertagespflege und Kindertageseinrichtungen.

Der Kita Navigator des Kreises Heinsberg ist unter der Adresse kreisheinsberg.kita-navigator.org zu finden. Bei Fragen oder Schwierigkeiten berät Sie die Servicestelle im Jugendamt des Kreises Heinsberg, Valkenburger Straße 45 in 52525 Heinsberg, Tel.: 02452 135119 oder 135124. Fragen per E-Mail bitte an Kina.Admin@kreis-heinsberg.de.

Wenn Sie Interesse an einer Tagesmutter bzw. einem Tagesvater haben, wenden Sie sich bitte je nach Wohnort an folgende Ansprechpartnerinnen für Kindertagespflege im Kreis Heinsberg:

Jugendamt Stadt Erkelenz:	Frau Bünger Tel.: 02431 85-340
Jugendamt Stadt Geilenkirchen:	Frau Dyong, Tel.: 02451 629318
Jugendamt Stadt Heinsberg:	Frau Schoenmakers-Houben, Tel.: 02452 14277
Jugendamt Stadt Hückelhoven:	Frau Jöris, Tel.: 02433 82-409
Kreisjugendamt Heinsberg (zuständig für Übach-Palenberg, Waldfeucht, Selfkant, Gangelt, Wassenberg, Wegberg):	Frau Küppers, Tel.: 02452 13-5116 oder -5114

Möglicherweise haben Sie überlegt, ob Sie selbst Tagesmutter bzw. Tagesvater werden und so Familie und Berufstätigkeit verbinden könnten.

Wenn Sie Freude und erzieherische Kompetenz im Umgang mit Kindern haben, die notwendigen persönlichen Voraussetzungen mitbringen und über geeignete kindgerechte Räumlichkeiten verfügen, können Sie an einer Qualifizierungsmaßnahme zur Tagesmutter bzw. zum Tagesvater

teilnehmen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die oben genannten zuständigen Mitarbeiterinnen im Jugendamt.

Interessant sind auch die Seiten von MATS e. V., einem Netzwerk von Tagesmüttern und Tagesvätern im Kreis Heinsberg unter:

www.mats-kindertagespflege.de/

4.29 K wie Kindschaftsrecht

Unter diesem Link gelangen Sie direkt zu einer Broschüre des Bundesministeriums, die Sie umfassend informiert: www.bmjbv.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Kindschaftsrecht.pdf?__blob=publicationFile&v=10

4.30 M wie Mutterschaftsgeld

Wenn Sie während Ihrer Tätigkeit familienversichert oder privat versichert sind, finden Sie Infos und Anträge unter www.bundesversicherungsamt.de/mutterschaftsgeld.html

Hotline: 0228 619-1888 (Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und Donnerstags auch von 13.00 bis 15.00 Uhr).

Sind Sie in einer gesetzlichen Krankenkasse selbst pflichtversichert, melden Sie sich dort. Das Mutterschaftsgeld kann frühestens sieben Wochen vor dem mutmaßlichen Geburtstermin beantragt werden, da die diesbezügliche ärztliche Bescheinigung frühestens eine Woche vor Beginn der Schutzfrist ausgestellt werden darf.

Auf der Seite www.familien-wegweiser.de/wegweiser/Familie-regional/Mutterschaftsgeld/mutterschaftsgeld.html finden Sie weitere Informationen und die Links zu Ihrer Krankenkasse.

4.31 M wie Mutterschutz

Aktuelle Informationen zum Thema Mutterschutzgesetz finden Sie unter www.familien-wegweiser.de wenn Sie dort auf die Kategorie „Mutterschutz“ klicken.



4.32 N wie Nepomuk

Katharina Kasper ViaNobis GmbH

nepomuk@vianobis.de | www.vianobis.de

52538 Gangelt | Bruchstraße 6

52525 Heinsberg | Valkenburger Straße 15

Britta Müller

Tel.: 0170 9824214 | b.mueller@vianobis.de

4.33 P wie Pränataldiagnostik

Weitere Informationen zum Thema unter:

www.familienplanung.de/schwangerschaft/praenataldiagnostik/was-ist-praenataldiagnostik/

4.34 R wie Regelsatz

Auf der Seite der Arbeitsagentur gibt es eine Suchfunktion, bei der man das Stichwort „Regelsatz“ eingeben kann und so zu aktuellen Informationen gelangt: www.arbeitsagentur.de

Eine aktuelle Tabelle des Bundesministeriums mit weiteren Informationen findet sich unter: www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Grundsicherung/Leistungen-zur-Sicherung-des-Lebensunterhalts/2-teaser-artikelseite-arbeitslosengeld-2-sozialgeld.html

4.35 S wie Schwangerschaftsabbruch

Zum Schutz des ungeborenen Lebens sind Schwangerschaftsabbrüche in der Bundesrepublik Deutschland grundsätzlich verboten. Schwangerschaftsabbrüche bleiben jedoch bis zu 12. Schwangerschaftswoche unter bestimmten, gesetzlich verankerten Voraussetzungen straffrei. Die Frau muss eine staatlich anerkannte Schwangerschaftskonflikt-

beratungsstelle aufsuchen. Hier erhält sie umfassende Informationen zu medizinischen, sozialen oder juristischen Fragen. Sie wird darüber informiert, welche Unterstützungen und Hilfen ihr zustehen, wenn sie sich für ein Leben mit Kind entscheidet. Die Beratung wird ergebnisoffen geführt. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Auf Wunsch kann eine Beratung auch anonym durchgeführt werden. Die Schwangerschaftsberatungsstelle der katholischen Kirche, Rat und Hilfe, stellt keinen Beratungsschein aus.

Folgende Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg stellen nach einer umfassenden Beratung einen Beratungsschein aus:

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Sexualität

Bauerstraße 38
41836 Hückelhoven
Tel.: 02433 901701

donum vitae Heinsberg e.V.

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle und allgemeine Schwangerenberatung

Geilenkirchener Straße 5
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 155494

4.36 S wie Schwangerschaftsberatungsstelle

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Sexualität

Bauerstraße 38
41836 Hückelhoven
Tel.: 02433 901701
E-Mail: schwangerschaft@awo-hs.de

**donum vitae Heinsberg e.V.**

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle und
allgemeine Schwangerenberatung

Geilenkirchener Straße 5

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 155494

E-Mail: info@donum-vitae-heinsberg.de

Caritasverband für die Region Heinsberg

Rat und Hilfe, Schwangerschaftsberatung der katholischen Kirche

Brückstraße 10a

41812 Erkelenz und

Martin-Heyden-Straße 13

52511 Geilenkirchen

Anmeldungen unter Tel.: 02431 2032

E-Mail: rat-und-hilfe@caritas-hs.de

4.37 S wie Standesamt

Das Standesamt in Heinsberg ist im Rathaus in der Apfelstraße 60,

Tel.: 02452 14-181 bis 14-184

Das Standesamt in Erkelenz finden Sie am Franziskanerplatz 10.

Tel.: 02431 85-300

Erkundigen Sie sich nach den Öffnungszeiten. Außerdem ist es besser,
bei Unklarheiten vorher anzurufen!

Zur Anmeldung müssen Sie Folgendes mitnehmen:

- gültiger Personalausweis (notfalls Reisepass oder ein anderes anerkanntes Passersatzpapier)
- eigene Geburtsurkunde
- unterschriebene Bescheinigung der Hebamme/des Krankenhauses
- falls vorhanden: Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtserklärung

Wenn Sie nicht verheiratet sind und der Kindesvater möchte auf der Geburtsurkunde angegeben sein, dann muss er mit ins Standesamt

gehen, falls er nicht schon während der Schwangerschaft beim Jugendamt oder beim Standesamt die Vaterschaft anerkannt hat. Er muss mitbringen:

- gültiger Personalausweis (notfalls Reisepass oder ein anderes anerkanntes Passersatzpapier)
- eigene Geburtsurkunde

Verheiratete Paare bringen das Familienbuch oder eine beglaubigte Abschrift des Familienbuches (Heiratsurkunde) mit.

4.38 S wie Studium und Ausbildung

Im Internet findest Du zum Thema **BAföG und Kinderbetreuungszuschlag** Informationen unter: www.bafög.de/de/schwangerschaft-und-kindererziehung-199.php und unter: www.bafoeg-aktuell.de/bafoeg/kinderbetreuungszuschlag.html.

Zum Thema **BAB und Kinderbetreuungszuschlag** findest Du Informationen unter: www.bafoeg-aktuell.de/karriere/berufsausbildungsbeihilfe.html

Für Studentinnen:

Die Studierendenwerke der Hochschulen und Universitäten bieten Sozialberatung für Schwangere und junge Eltern an. Eine gute und umfassende Informationsseite zum Thema „Studieren mit Kind“ findet sich unter:

www.aachen.de/de/stadt_buerger/familie/familien_aachen_broschueren/studieren_mit_kind/index.html

Unter www.kinderbetreuung-hochschulen.nrw.de/start-kinderbetreuung/ findest Du viele Infos zur Kinderbetreuung an den Hochschulen.

Die Seite www.aachen.de/de/stadt_buerger/familie/familien_aachen_broschueren/studieren_mit_kind/kinderbetreuung/index.html informiert umfassend über die verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und über Beratungsstellen für Studierende mit Kind aller Hochschuleinrichtungen und der Universität.

4.39 S wie Sozialpsychiatrischer Dienst

Ansprechpartner stehen bei folgenden Beratungsstellen zur Verfügung:

Gesundheitsamt Heinsberg:

Valkenburger Straße 45, 52525 Heinsberg

Tel.: 02452 135352 (Sekretariat: Frau Bongartz)

Sozialarbeiterin: Frau Ingrid Schroeder

Gesundheitsamt / Nebenstelle Erkelenz:

Atelierstraße 5, 41812 Erkelenz

Tel.: 02431 9771810 (Sekretariat: Frau Unger)

Sozialarbeiterin: Frau Kerstin Bianco

Gesundheitsamt / Nebenstelle Geilenkirchen:

Vogteistraße 16, 52511 Geilenkirchen

Tel.: 02451 911190 (Sekretariat: Frau Hilgers)

Sozialarbeiter: Gerd Huppertz

Treffpunkte des Caritasverbands für die Region Heinsberg e. V.:

- in 52525 Heinsberg - Apfelstraße 48; Tel.: 02452 919271
- in 41812 Erkelenz - Roermonder Straße 18; Tel.: 02431 81544
- in 52531 Übach-Palenberg - Aachener Straße 86; Tel.: 02451 49412

4.40 U wie Unterhalt und Unterhaltsvorschuss

Genaue Infos zu Höhe und Berechnung des Unterhalts unter:

www.olg-duesseldorf.nrw.de/infos/Duesseldorfer_tabelle/Tabelle-2017/index.php

Ein Merkblatt und ein Antrag zum Unterhaltsvorschuss finden Sie unter:

www.kreis-heinsberg.de/buergerservice/servicebereiche/. Klicken Sie dort auf den Schlagwortindex und dann auf den Buchstaben U. Unter dem Stichwort Unterhaltsvorschuss finden Sie die gesuchten Formulare. Bitte achten Sie darauf, dass es sich um die aktualisierten Formulare handelt, die seit dem 1.7.2017 gelten.

Ein Antrag auf Unterhaltsvorschuss ist an die Unterhaltsvorschusskassen der zuständigen Jugendämter zu stellen:

Jugendamt Erkelenz

Tel.: 02431 85-225 (Frau Gurtner), 02431 85-348 (Frau Coenen)

Jugendamt Geilenkirchen

Tel.: 02451 629323 (Herr Philippen), 02451 629342 (Frau Pereira)

Jugendamt Heinsberg

Tel.: 02452 14-294 (Frau Dieth), 02452 14-278 (Frau Ungerechts), 02452 14-280 (Herr Mühlenberg)

Kreisjugendamt Heinsberg

Tel.: 02452 13-5132 (Herr Schüren), 02452 13-5133 (Frau Kofahl), 02452 13-5135 (Frau Thebrath), 02452 13-5134 (Frau Vieten)

Jugendamt Hückelhoven

Tel.: 02433 82-454 (Frau Hecke), 02433 82-454 (Herr Dannapfel)

4.41 W wie Wohngeld

Wenn Sie unter www.wohngeldrechner.nrw.de/ auf Ihr Bundesland Nordrhein-Westfalen klicken, gelangen Sie zu einem Wohngeldrechner, der Ihnen zeigt, ob Sie Anspruch auf Wohngeld haben. Dort finden Sie auch einen ausfüllbaren Antrag.

Weitere Informationen des Ministeriums für Bauen, Wohnen, Stadtentwicklung und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen zum Thema Wohngeld finden Sie unter www.mbwsv.nrw.de/wohnen/wohngeld/.

4.42 Z wie Zukunft

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby das Beste für die Zukunft und hoffen, dass unsere Broschüre ein guter Helfer auf Ihrem Weg ist.

Checklisten





5

Checklisten

Checkliste 1:

Startklar für die Geburt?

Checkliste 2:

Ein Überblick für werdende Väter

Checkliste 3:

Was kommt mit in das Krankenhaus?

Checkliste 4:

Babyerstaussstattung



5.1 Checkliste 1: Startklar für die Geburt?

-
- Haben Sie eine **Wochenbetthebamme**?
-
- Haben Sie eine **Kreißsaalführung** gemacht und sich für ein **Krankenhaus** entschieden? Sind Sie dort angemeldet?
-
- Wenn Sie regelmäßig **Medikamente** einnehmen müssen: Haben Sie mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin besprochen, ob Sie stillen können bzw. was beim Stillen zu beachten ist?
-
- Haben Sie entschieden, wer bei der Geburt mit dabei sein soll?
-
- Steht die **Kliniktasche** bereit?
-
- Haben Sie geklärt, wer sich während der Geburt um die **Geschwisterkinder** kümmert?
-
- Sind die wichtigsten Telefonnummern im Handy abgespeichert und/oder griffbereit?
- Krankenhaus
 - Taxizentrale
 - Begleitperson zur Geburt
 - Person, die sich während Ihrer Abwesenheit um Geschwisterkinder kümmert
 - Frauenarzt oder Frauenärztin
 - Wochenbetthebamme
 - Personen, die Sie über die Geburt informieren möchten
-
- Ist die **Erstausrüstung für das Baby** vollständig?
-
- Bei Berufstätigen: Ist das **Mutterschaftsgeld** beantragt?



-
- Wissen Sie, für welche Form des Elterngeldbezuges Sie sich entscheiden werden? **Basiselterngeld** oder **ElterngeldPlus**? Eventuell Beratung vereinbaren! Liegt der **Elterngeldantrag** bereit?

 - Haben Sie und eventuell Ihr Partner mit Ihren Arbeitgebern über eine geplante **Elternzeit** gesprochen?

 - Liegt der **Kindergeldantrag** bereit?

 - Liegen die nötigen **Unterlagen für die Anmeldung des Kindes** nach der Geburt beim Standesamt bereit?

 - Ist geklärt, über wen und wo das Kind **krankenversichert** wird?

 - Kann Ihr Partner nach der **Geburt Urlaub** nehmen?

 - Bei Unverheirateten: **Vaterschaftsanerkennung** und eventuell gemeinsame **Sorgeerklärung** beim Jugendamt gemacht?

 - Welche Freunde und/oder Angehörigen können Sie in der ersten Zeit nach der Geburt in Haushalt und Familie unterstützen?

 - Bei Unsicherheiten, fehlender familiärer Unterstützung oder besonderen Belastungen: Haben Sie sich nach einer **Familienhebamme** oder nach **Familienpaten** erkundigt?

 - Sinnvolle **Besorgungen für die ersten Tage** nach der Geburt erledigt? (Vorräte an Lebensmitteln und Getränken, Binden für den Wochenfluss, Stilleinlagen, Windeln und Pflegeutensilien für das Neugeborene)



5.2 Checkliste 2: Ein Überblick für werdende Väter

- Ab dem 5. Monat:
Anmeldung zum gemeinsamen **Geburtsvorbereitungskurs**
Für Ihre Partner ist der Kurs kostenlos, während Sie in der Regel den Kurs selber bezahlen müssen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!
Kurse finden Sie beispielsweise auf den Seiten der Frühen Hilfen unter www.fhkhs.de

- Am besten vor der Geburt:
Bei Unverheirateten Anerkennung der Vaterschaft
Sie können kostenfrei nach vorheriger telefonischer Anmeldung beim zuständigen Jugendamt die Vaterschaft anerkennen. Dazu nimmt Ihre Partnerin den Personalausweis und den Mutterpass mit, Sie nehmen Ihren Personalausweis und die eigene Geburtsurkunde mit.

- Vor der Geburt bzw. kurz nach der Geburt:
Bei Unverheirateten Antrag auf elterliche Sorge
Beim zuständigen Jugendamt können Sie die gemeinsame Sorge erklären, wenn die Vaterschaft geklärt und das Sorgerecht unstrittig ist. Dazu nehmen Sie die Vaterschaftserklärung und den Personalausweis mit.

- Frühestens 8 Wochen vor der Geburt, spätestens 7 Wochen vor dem im Mutterpass angegebenen Entbindungstermin:
Bei angestellt arbeitenden Berufstätigen Mitteilung über die Elternzeit
Sie teilen dem Arbeitgeber mit, ab wann Sie nach der Geburt (Es gilt der im Mutterpass genannte Entbindungstermin!) Ihre Elternzeit beginnen soll. Am besten reichen Sie den Antrag schriftlich per Einschreiben ein und machen eine Kopie für die eigenen Unterlagen.



-
- Innerhalb einer Woche nach der Geburt:

Anmeldung des Kindes beim Standesamt

Im Standesamt, das für den Geburtsort Ihres Kindes zuständig ist, wird die Geburtsurkunde erstellt. Sie brauchen eine Bescheinigung der Klinik über die Geburt des Kindes, die Personalausweise beider Elternteile, die Heiratsurkunde bzw. bei Unverheirateten die Geburtsurkunde der Mutter und die Vaterschaftsanerkennung (falls schon vorhanden). Bei gemeinsamem Sorgerecht benötigen Sie die schriftliche Zustimmung der Mutter zum Namen des Kindes, falls Sie das Kind alleine anmelden gehen.

- Möglichst bald nach der Geburt:

Antrag auf Familienkrankenversicherung für das Kind

Das Baby kann bei Ihrer Krankenkasse bzw. bei der Krankenkasse der Mutter versichert werden. Sie benötigen die Geburtsurkunde des Kindes und, falls Sie unverheiratet sind und das Kind bei Ihrer Krankenkasse versichert werden soll, die Vaterschaftsanerkennung.

- Nach der Geburt:

Entsprechend der gewählten Elternzeit **Beantragung des Elterngeldes**

Den Antrag auf Elterngeld zusammen mit der Geburtsurkunde bei der Elterngeldstelle abgeben. Informieren Sie sich bereits während der Geburt über die Bedingungen und die für Sie und Ihre Partnerin passende Elterngeldform, Basiselterngeld oder ElterngeldPlus.

- Nach der Geburt:

Kindergeld beantragen

Bei der Familienkasse in Aachen mit der Geburtsbescheinigung des Kindes wird das Kindergeld beantragt.

- Nach der Geburt:

Kinderzuschlag bzw. Wohngeld beantragen

Bei Haushalten mit sehr geringem Einkommen sollte die Möglichkeit überprüft werden, ob eine Bedürftigkeit vorliegt. Für den Kinderzuschlag ist die Familienkasse zuständig, für das Wohngeld das entsprechende Amt vor Ort.



☐ Nach der Geburt:

Studenten und Auszubildende mit BAföG oder BAB können einen **Kinderbetreuungszuschlag** beantragen. Dieser wird unter Vorlage der Geburtsurkunde bei der Stelle beantragt, die das BAföG bzw. das BAB auszahlt.

Weitere Informationen und Ansprechpartner zu den einzelnen Themen finden Sie in dieser Broschüre.

Smartphone-App „Super Dad“

Mit der App „Super Dad“ des Landeszentrum Gesundheit NRW haben werdende und junge Väter einen einfachen und schnellen Zugang zu wichtigen Informationen. „Super Dad“ begleitet durch die Schwangerschaft und die ersten Monate nach der Geburt. Die App liefert Wissenswertes zu Themen wie Gesundheit der Schwangeren und des Ungeborenen und zeigt, wie sich Väter auf die Geburt vorbereiten können. Zu weiterführenden Informationen und Ansprechpartnern in der Nähe, wie beispielsweise Beratungsstellen für Schwangere oder Hilfe bei Depressionen während der Schwangerschaft, wird direkt verlinkt. Außerdem gibt es Infos und Links zur Beantragung von Eltern- und Kindergeld oder dazu, welche Unterstützung Eltern vom Jobcenter erhalten können.

„Super Dad“ für Android-Geräte ist kostenlos im Google Play Store erhältlich. (<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.nrw.lzq.papa>)



5.3 Checkliste 3: Was kommt mit in das Krankenhaus?

Dokumente und andere wichtige Dinge

- Mutterpass

- Versicherungskarte der Krankenkasse (eventuell Zusatzversicherungskarte)

- Personalausweis

- eigene Geburtsurkunde und gegebenenfalls Heiratsurkunde

- Handy

- wichtige Adressen und Telefonnummern

- Stifte und Papier

Für das Baby

Die meisten Kliniken stellen Bodys und Strampelanzüge zur Verfügung, solange Sie und Ihr Baby dort noch untergebracht sind. Vermutlich brauchen Sie daher also nur Sachen für den Heimweg:

- Body oder Hemd und Höschen

- Strampelanzug

- Jacke oder Overall

- Mütze

- kleine Wolldecke, je nach Jahreszeit



-
- Tragetasche oder
 - Babyschale für die Rückfahrt im Auto
-

Für Sie

- bequemes Nachthemd oder langes T-Shirt für die Zeit während der Geburt
 - Nachthemden oder Pyjamas oder weite T-Shirts mit Jogginghosen, Strick- oder Sweatjacke
 - evtl. Morgen- oder Bademantel und Hausschuhe oder Latschen
 - Bustier oder Still-BH mit Stilleinlagen
 - Baumwollslips oder Einmalslips, in denen Vorlagen/Binden halten
 - dicke Socken
 - Tragetasche oder Babyschale für die Rückfahrt im Auto
 - Körperpflege- und Kosmetikartikel (am besten unparfümiert)
-

Was Ihre Begleitung braucht

- eventuell T-Shirt zum Wechseln
 - Stärkungen wie Schokolade, Traubenzucker oder Müsliriegel
 - Handy oder/und Fotoapparat
 - Telefonnummern von wichtigen Personen
 - Liebe, Zärtlichkeit und Geduld
-



5.4 Checkliste 4: Babyerstaussstattung

Bekleidung

- 4-6 Bodys Größe 56 oder 62

- 4-6 Oberteile Baby-Langarmshirts oder leichte Pullis

- 4 Strampler (Größe 56 oder 62)

- 2-3 Paar Söckchen

- 3-4 einteilige Schlafanzüge (Größe 56 oder 62)

- 1 Jacke, Mütze, Sonnenhütchen, Fäustlinge, Schneeanzug (je nach Jahreszeit)

- 1 Babyschlafsack, je nach Jahreszeit Winter- oder Sommersack Stifte und Papier

Einrichtung

- Stubenwagen, Wiege oder Kinderbettchen mit neuer Matratze

- Wickelgelegenheit (z. B. Wickelkommode) und gepolsterte, ab(waschbare) Wickelauflage

- 1 Windeleimer mit Deckel

- evt. ein Babyfon

- Baby-Badewanne, Baby-Badeimer oder ein einfach das Waschbecken mit Stopfen, wenn der Wasserhahn keine Verletzungsgefahr darstellt



Babypflege

- 6-8 Mullwindeln als Spucktücher

- Erstlingswindeln

- neutrale unparfümierte Waschlotion bzw. Babybad

- Babyöl oder gutes Pflanzenöl (Sonnenblumenöl, Olivenöl)

- Waschlappen für zuhause und Feuchttücher für unterwegs

- 2 Badetücher mit Kapuze

- 1 Badethermometer

- 1 Fieberthermometer

- 1 Babybürste

- 1 Babynagelschere

- einfache Feuchtigkeitscreme für Gesicht und Körper

- evt. spezielle Wetterschutzcreme für das Gesicht im Winter

Babys brauchen weder Parfüm noch irgendwelche Kosmetikartikel! Sie riechen auch so wunderbar!



Unterwegs

- Kinderwagen

- 1 Babydecke oder Fußsäcke für Autositze und Kinderwagen

- evtl. 1 Wickeltasche

- bei Bedarf Babyschale für das Auto

Übrigens:

Viele Dinge, die man für das Baby kaufen kann, sind teuer und überflüssig. Es ist gut, gebrauchte Kleidung zu benutzen, nachdem sie gründlich gewaschen wurde, denn die Babys wachsen sehr schnell aus allem heraus. Benutze Sie nicht so viel Waschpulver und möglichst keinen Weichspüler dafür. Neue Sachen sind oft stärker mit Schadstoffen belastet, auch sie müssen deshalb vor der Benutzung gewaschen werden. Einzig die Matratzen für den Stubenwagen oder das Kinderbettchen sollten neu sein.

Wenn Sie stillen, ist das sehr gut für Sie, Ihr Baby und Ihren Geldbeutel. Dinge wie ein Stillkissen sind schön, aber man kommt auch prima ohne zurecht. Schauen Sie sich um, wer gebrauchte Dinge schenkt oder preiswert verkauft. Auch Secondhandläden, Flohmärkte oder Internetplattformen bieten günstige und gute gebrauchte Babysachen an. Vielleicht gibt es Menschen, die Ihnen zur Geburt etwas schenken wollen: Machen Sie einen Wunschzettel, auf dem Sie auch die ersten Kartons mit Windeln nicht vergessen solltest. Sonst schenkt Ihnen möglicherweise jemand die dritte Spieluhr oder die fünfte Rassel!

Mehr Infos zur Babyausstattung und zum Thema Sicherheit unter: www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen/0-12-monate/babys-ausstattung