

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,

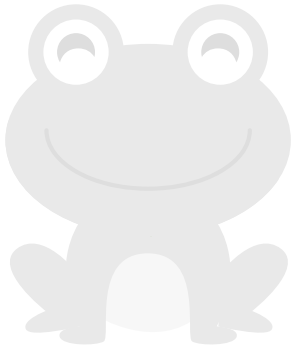
Sie bekommen Nachwuchs, das ist sicherlich eine wunderbare Nachricht.

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.

Dieser umfassende und übersichtliche Ratgeber, der speziell für den Kreis Heinsberg entwickelt wurde, soll Ihnen bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft und das Leben mit einem Säugling bzw. Kleinkind helfen. Hier können Sie Informationen zu wichtigen Themen, aber auch Kontaktdaten und AnsprechpartnerInnen finden.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Zukunft und das Leben mit Ihrem Kind alles Gute!

Das Team der frühen Hilfen im Kreis Heinsberg



Haben Sie Anregungen oder Ergänzungen zu diesem Ratgeber?

Dann senden Sie bitte eine E-Mail an:
sandra.schueren@kreis-heinsberg.de

Besuchen Sie auch unsere Webseite:

www.fhkhs.de

Haftungsausschluss:

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

© 2021 Kreis Heinsberg

Inhalt

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	13
	Schlafverhalten	14
	Früherkennungsuntersuchungen.....	14
	Impfungen.....	16
	Frühförderstellen und Sozialpädiatrische Zentren	16
	Eltern-Kind-Kurse.....	17

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	8
2.10	Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege	9
	Kindertageseinrichtung	9
	Kindertagespflege	11

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
	Basiselterngeld	10
	ElterngeldPlus	10
	Frühgeburten	11
	Mehrlinge und Geschwister	11
	Alleinerziehende	11
	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	14

3.13 Mutterschutzgesetz und Beschäftigungsverbote.....	15
3.14 Elternzeit.....	16
3.15 Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung.....	17
3.16 Sorgerecht.....	18
3.17 Umgangsrecht.....	20
3.18 Vormundschaft.....	21
3.19 Anmeldungen des Kindes und Namensrecht.....	21
3.20 Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse.....	22

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 Babyklappe.....	3
4.6 B wie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.....	4
4.7 B wie Beistandschaft.....	4
4.8 B wie Bildungs- und Teilhabepaket.....	5
4.9 B wie Bindung.....	6
4.10 B wie Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens.....	7
4.11 D wie Drogenberatung.....	7
4.12 E wie Eltern-Kind-Kurse.....	8
4.13 E wie Elterngeld.....	8
4.14 E wie Elternzeit.....	9
4.15 E wie Ernährung.....	9
4.16 E wie Erziehungsberatung.....	10
4.17 F wie Familienhebamme.....	11
4.18 F wie Familienpaten.....	12
4.19 F wie Frauenarztpraxen.....	12
4.20 F wie Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9.....	12
4.21 F wie Frühförderung.....	13
4.22 G wie Geburtseinrichtungen.....	14
4.23 H wie Hebamme.....	15
4.24 I wie Impfung.....	15
4.25 J wie Jobcenter.....	16

4.26	J wie Jugendamt	16
4.27	K wie Kinderarzt.....	18
4.28	K wie Kindergeld und Kinderzuschlag.....	19
4.29	K wie Kindertageseinrichtungen	19
4.30	K wie Kindertagespflege	20
4.31	M wie Mutter-Kind-Kur	21
4.32	M wie Mutterschaftsgeld.....	22
4.33	M wie Mutterschutz	23
4.34	N wie Nepomuk.....	23
4.35	P wie Pränataldiagnostik.....	23
4.36	R wie Regelsatz	24
4.37	S wie Schwangerschaftsabbruch.....	24
4.38	S wie Schwangerschaftsberatungsstelle	25
4.39	S wie Sozialpsychiatrischer Dienst.....	26
4.40	S wie Standesamt	27
4.41	S wie Stillen	28
4.42	S wie Studium und Ausbildung.....	29
4.43	U wie Unterhalt.....	30
4.44	U wie Unterhaltsvorschuss	30
4.45	W wie Wohngeld.....	32
4.46	Z wie Zukunft	32

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: Babyerstaussattung	9
	Bekleidung.....	9
	Einrichtung.....	9
	Babypflege	10
	Unterwegs.....	11



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 hierzu finden Sie in Kapitel 3 **Finanzen und Recht**. Die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg können auch Ansprechpartner sein, wenn eine Frau eine Vertrauliche Geburt wünscht. Vertrauliche Geburt heißt im rechtlichen Sinne, dass die wer-



dende Mutter bei der Entbindung ihre Identität geheim halten kann. Sie macht aber Angaben, um einen Herkunftsnachweis zu erstellen. Den Herkunftsnachweis kann das Kind dann ab dem Alter von 16 Jahren auf Wunsch einsehen. In besonderen Fällen kann die Mutter auch dauerhaft anonym bleiben.

Im Kreis Heinsberg gibt es zwei Schwangerschaftsberatungsstellen, die die staatlich anerkannte Konfliktberatung durchführen. Die Beraterinnen beraten ergebnisoffen und informieren umfassend zu medizinisch, sozialen und juristischen Fragen. Auch hier gilt natürlich die Schweigepflicht und die Beratung kann auf Wunsch anonym stattfinden. Dieses Angebot gilt ebenso für werdende Väter. Sie können sich gemeinsam mit der werdenden Mutter aber auch alleine beraten lassen.

Grundsätzlich sind Schwangerschaftsabbrüche in Deutschland verboten, unter bestimmten gesetzlichen verankerten Voraussetzungen bleibt ein Abbruch aber bis zur 12. Schwangerschaftswoche straffrei. Bevor eine Frau einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen darf, muss sie die umfassende Beratung durch die Konfliktberatungsstelle in Anspruch nehmen und sich dort einen Beratungsschein ausstellen lassen.

Die Kontaktdaten der verschiedenen Beratungsstellen finden Sie in Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de unter **S wie Schwangerschaftsberatungsstelle**.

1.2 BABYFON

Das BABYFON im Kreis Heinsberg bietet werdenden und frisch gebackenen Eltern Beratung rund um das Thema Schwangerschaft und Leben mit Baby und Kleinkind im Kreis Heinsberg. Die Beratung kann über Telefon, WhatsApp, E-Mail und Internet stattfinden. 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, findet eine zeitnahe Kontaktaufnahme über das gewählte Medium statt. Die Beratung kann auch anonym stattfinden. Persönlichen Daten werden nicht gespeichert. Das BABYFON ist zu erreichen unter:

Telefon **02452 135112**

WhatsApp **0172 4250652**

E-Mail **babyfon@kreis-heinsberg.de**

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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de unter **F wie Frauenarztpraxen** einen Link, unter dem Sie die verschiedenen im Kreis Heinsberg angesiedelten Praxen finden können.

Von nun an sind in regelmäßigen Abständen Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen. Diese dienen dazu, die Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter zu überprüfen. Sie bieten die Möglichkeit rechtzeitig zu handeln, wenn Probleme auftreten. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen. Fast alle Vorsorgeuntersuchungen können von einem Arzt oder Ärztin oder von einer Hebamme durchgeführt werden. Ausnahme hierbei sind die Ultraschalluntersuchungen, diese können nur von einem Arzt oder einer Ärztin durchgeführt werden. Die Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert, der bei der ersten Vorsorgeuntersuchung ausgestellt wird und den Sie ab dann immer bei sich haben sollten.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind zu Beginn einmal pro Monat vorgesehen und ab der 32. Schwangerschaftswoche alle zwei Wochen.

Bei jeder Vorsorgeuntersuchung werden das Gewicht und der Blutdruck der Schwangeren dokumentiert, der Urin untersucht, und der Stand der Gebärmutter ertastet. Auch die Lage des Kindes und seine Herzöne werden kontrolliert. Zudem wird in regelmäßigen Abständen das Blut der Schwangeren kontrolliert.



Zur Vorsorge gehören während der Schwangerschaft drei Ultraschall-Untersuchungen. Diese werden im dritten, sechsten und achten Schwangerschaftsmonat durchgeführt. Falls bestimmte Risiken bestehen oder Komplikationen auftreten können häufigere Ultraschall-Untersuchungen gemacht werden, die dann auch von der Krankenkasse übernommen werden. Bei den Ultraschalluntersuchen wird die Größe, Lage und Entwicklung des Ungeborenen und die Lage und Funktion der Plazenta untersucht. In den letzten Schwangerschaftswochen werden Sie im Rahmen der Untersuchung an einen „Herzton-Wehen-Schreiber“ angeschlossen, dem sogenannten CTG. Er misst über die Bauchdecke die kindlichen Herztöne und zeichnet diese auf.

Viele Untersuchungen sind im Rahmen der Vorsorge vorgesehen und somit kostenlos. Andere sind sogenannte „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL), die entweder bei einem Risiko oder auf Wunsch der Schwangeren durchgeführt werden. Bei einem begründeten Verdacht auf ein individuelles Risiko werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Sollte dies nicht der Fall sein müssen die Kosten privat bezahlt werden.

Berufstätige Schwangere bzw. Schülerinnen müssen für sämtliche Vorsorgeuntersuchungen von der Arbeit bzw. Schule freigestellt werden.

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, Chromosomen-Abweichungen und erblich bedingten Erkrankungen des Ungeborenen erkennen.

Die Pränataldiagnostik unterscheidet zwischen invasiven und nicht-invasiven Verfahren. Nichtinvasive 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 (Downsyndrom). Nichtinvasive Untersuchungsmethoden 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 pränatal diagnostischen Untersuchungen die Klarheit, dass ihr Kind keine Beeinträchtigungen oder Behinderungen haben wird. Doch für alle pränatal diagnostischen 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 genau 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 den Schwangerschaftsberatungsstellen angeboten.



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

Wenn Sie wissen, dass Sie schwanger sind, dürfen Sie keinen Alkohol mehr trinken, weil Sie ihr ungeborenes Baby damit stark schädigen können. 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 im weiteren Verlauf der Entwicklung des Kindes.

Falls Sie rauchen, wäre es das Beste, damit aufzuhören, weil Ihr Baby sonst in ihrem 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **D wie Drogenberatung** die Adressen der Beratungsstellen im Kreis Heinsberg. 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 oder Erschöpfung. 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 kleine 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 und Veganerinnen finden Sie auch unter www.fhkhs.de unter Kurzinfos und Kontakte von A bis Z unter **E wie Ernährung**.

1.7 Hebammen

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, der Geburt und nach der Geburt grundsätzlich Anspruch auf Unterstützung durch eine Hebamme. 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.

Bei der Geburt im Krankenhaus steht Ihnen eine diensthabende Hebamme zur Seite

Bereits frühzeitig in der Schwangerschaft sollten Sie sich um eine freiberufliche Hebamme in der Nähe des eigenen Wohnorts bemühen. Dies gilt auch, wenn Sie eine Betreuung durch eine Hebamme erst nach der Geburt wünschen, denn zurzeit gibt es nicht genügend Hebammen. Die Hebamme kann die Vorsorge und auch die Wochenbettbetreuung übernehmen. 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 Geburtsverletzungen oder die Kaiserschnittnarbe 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. Besprechen Sie 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.

Unter der Internetseite www.fhkhs.de finden Sie einige Kontaktdaten und Angebote von Hebammen und Hebammenpraxen, die Netzwerkpartner*innen der Frühen Hilfen im Kreis Heinsberg sind. Auch über die Internetseite www.hebammenlisten.de sind einige Kontaktdaten von Hebammen zu finden. Darüber hinaus praktizieren jedoch noch weitere Hebammen im Kreis Heinsberg.

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 eingegangen 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.

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.

Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungskurse werden von den einzelnen Hebammen, Hebammenpraxen, den Krankenhäusern in Erkelenz und Heinsberg sowie von den Familienbildungseinrichtungen im Kreis angeboten. Einige dieser Angebote finden Sie auf der Internetseite www.fhkhs.de

1.9 Geburtseinrichtungen

Sie sollten sich bereits in der Schwangerschaft überlegen, wo Sie ihr Kind zur Welt bringen möchten. Hierbei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten: Eine Entbindung in einem Krankenhaus oder einem Geburtshaus oder auch die Möglichkeit einer Hausgeburt. Im Kreis Heinsberg haben das Städtischen Krankenhaus in Heinsberg oder das Hermann-Josef Krankenhaus in Erkelenz eine Geburtsstation.

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 zu einer Kreißsalführung 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 Wochen vor der Geburt im Krankenhaus anmeldet. Es ist sicher auch für Sie angenehm-



mer, 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.

Sollte Ihr Kind vor der 36. SSW (Schwangerschaftswoche) 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.

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.

Besondere Risikoschwangerschaften, zum Beispiel Mehrlingschwangerschaften ab drei Kindern, sollen nur in Level-1-Zentren betreut werden.

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

Ein Geburtshaus ist eine außerklinische Einrichtung, die von Hebammen selbstständig betrieben wird. Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Nähe ein Geburtshaus gibt, und wie hoch die Kosten sind.

Auch die Hausgeburt ist eine Möglichkeit sein Kind außerklinisch zur Welt zu bringen. Es gibt Hebammen, die sich auf Hausgeburten spezialisiert haben, und diese begleiten. Die Kosten hierfür werden von der Krankenkasse übernommen. Die anfallende Rufbereitschaftspauschale ist jedoch von den Eltern privat zu entrichten.

Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **G wie Geburtseinrichtungen** die notwendigen Links, Adressen und Telefonnummern der verschiedenen Geburtskliniken.



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.

Hellt sich die Stimmung nach ein paar Tagen nicht wieder auf, kann sich eine Wochenbettdepression entwickeln, die mehrere Wochen anhalten kann. Die Symptome einer Wochenbettdepression 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 Wochenbettdepression 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 Wochenbettdepression 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 Wochenbettdepression von Fachkräften eingeschätzt und behandelt wird. Deshalb sollten sich 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 Kinderärzte können weiterhelfen.

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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **S wie Sozialpsychiatrischer Dienst** die Kontaktdaten des Gesundheitsamtes.

Im Kreis Heinsberg gibt es zudem Hilfe und Unterstützung über Nepomuk, einem Netzwerk für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern. Es unterstützt auch hilfeschwangeren und deren Angehörige. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 Wohlbehagens 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.

Auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen 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.

Ernährung

In den ersten Monaten ernährt sich Ihr Baby ausschließlich von Muttermilch bzw. Flaschennahrung. Muttermilch liefert Ihrem Baby genau das, was es gerade braucht. Muttermilch enthält wichtige Nährstoffe immer in der richtigen Qualität und Menge, passt sich den jeweiligen Nahrungsbedürfnissen an und ist für Säuglinge leicht verdaulich.

Können oder möchten Sie nicht stillen gibt es Säuglingsanfangsnahrungen, die der Muttermilch in der Zusammensetzung soweit es geht angepasst sind. Die Pre-Nahrung ähnelt hier in der Zusammensetzung der Nährstoffe der Muttermilch am meisten und kann auch bis zum Ende der Flaschenernährung gegeben werden.



Frühstens mit Beginn des 5. Monats kann Ihr Baby auch mal etwas anderes probieren als nur Milch. Der richtige Zeitpunkt ist hier aber von Kind zu Kind unterschiedlich. Wann ihr Kind bereit für Beikost ist wird es Ihnen zeigen.

Mit der App „Baby & Essen“ haben Eltern einen ausführlichen Essens-Fahrplan für das erste Lebensjahr griffbereit. Für stillende Mütter gibt es Ernährungstipps und Väter können sich im Papa-Modus Männer-Fakten holen. Checks, Rechner und Rezepte unterstützen Sie im Alltag. Die App stammt vom Netzwerk „Gesund ins Leben“, einer Initiative der Bundesregierung. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de unter **E wie Ernährung** finden Sie den QR-Code bzw. den Link zur App.

Schlafverhalten

In den ersten drei Lebensmonaten schlafen Babys meist sehr viel (durchschnittlich 16 bis 18 Stunden) häufig auf fünf Schlafphasen verteilt. Wichtig ist aber, jedes Kind ist anders und auch anderes Schlafverhalten ist völlig normal. Dies gilt sowohl für den Schlafbedarf als auch für die Schlafdauer. Es gibt Kinder, die sehr viel schlafen aber auch Kinder, die nur schwer zum Einschlafen zu bewegen sind. Manche Kinder schlafen schon früh durch, bei anderen dauert es etwas länger und wieder andere schlafen für einige Zeit durch und dann aber auch nicht mehr. Ein Säugling lernt es mit der Zeit sich auf einen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen und regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten zu entwickeln. Dies geschieht allmählich mit ca. vier bis sechs Wochen. Die meisten Kinder schlafen dann abends zur selben Zeit ein und wachen meisten nachts und morgens zur selben Zeit wieder auf.

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 (ca. 1 Jahr)
- U7 - 21. bis 24. Lebensmonat (ca. 2 Jahre)
- U7a - 34. bis 36. Lebensmonat (ca. 3 Jahre)
- U8 - 46. bis 48. Lebensmonat (ca. 4 Jahre)
- U9 - 60. bis 64. Lebensmonat (5 Jahre)

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

Die erste Früherkennungsuntersuchung, die U1 findet direkt nach der Geburt statt und die U2 meist vor der Entlassung aus dem Krankenhaus. Alle weiteren Früherkennungsuntersuchungen führt Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt durch. 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 Impfkaltenders und eine Aktualisierung der Empfehlungen gemessen an der jeweiligen Infektionslage und auch an neuen medizinischen Erkenntnissen. 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.

Generell gilt, sein Kind impfen zu lassen ist freiwillig. Allerdings gilt seit 01.03.2020 eine Impfpflicht für alle nach 1970 geborenen Personen, die in einer Gemeinschaftseinrichtung (Kindertagespfllegeeinrichtungen, Schule, usw.) betreut werden.

Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A-Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **I wie Impfung** einen Link zu einer Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Dort sind die vollständigen Impfeempfehlungen 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 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 (SPZ) 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 Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie 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 oder kirchliche Einrichtungen 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 der Netzwerkpartner*innen 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.

In Kooperation mit einigen Familienzentren im Kreis Heinsberg werden Elternstart NRW Kurse 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 finden Sie im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de unter **E wie Eltern-Kind-Kurse**.





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. Sprechen Sie 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 Geburtsverletzungen, die möglicherweise durch eine spontane Geburt oder einen Kaiserschnitt 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.



Auf unserer Internetseite www.fhkhs.de unter Kurzinfos und Kontakte von A bis Z findet sich unter **H wie Hebamme** weitere Informationen zu Hebammen bzw. Hebammenpraxen im Kreis Heinsberg.

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 freiwillig und kostenlos. Die Familienhebamme unterliegt der Schweigepflicht.

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

Sandra Schüren

Koordinatorin der Familienhebammen im Kreis Heinsberg

Tel.: 02452 135118

E-Mail: sandra.schueren@kreis-heinsberg.de

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. Unterstützungsmög-



lichkeiten könnten sein: Betreuung des Kindes bzw. der Kinder, Hilfen bei Fahrten zum Kinderarzt oder Begleitung bei Behördengängen. Der zeitliche Umfang wird individuell abgestimmt. Das Angebot ist kostenlos.

Die Kontakte finden Sie im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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.

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 oft anstrengend sein. Vor allem die regelmäßige Betreuung des Kindes während der Schul- oder Studienzeit 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **A wie Alleinerziehende** den Kontakt zum VAMV in Aachen.



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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 die Familie benötigen. Die Beratung und Hilfestellung sind kostenlos.

Schwangere und Mütter sowie Väter erhalten Hilfe vom Jugendamt zum Beispiel bei:

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

Die übrigen Städte Wassenberg, Wegberg und Übach-Palenberg und die Gemeinden Waldfeucht, Gangelt und Selfkant mit den dazugehörenden 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 allein 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 zusammenlebt, 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 Eltern- teils, 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.

Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de unter **E wie Erziehungsberatung**.

2.10 Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege

Kindertageseinrichtung

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.

Die fünf Jugendämter im Kreis Heinsberg haben ein einheitliches Onlineverfahren, 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-Vormerkssystem erhalten Sie vielfältige Informationen über die Angebote der Kitas im Kreis Heinsberg, damit Sie eine gute Vorauswahl für Ihre Kinder treffen können.

Unter <https://kreisheinsberg.kita-navigator.org/> finden Sie den Kita-Navigator des Kreisjugendamtes Heinsberg. Dort sind auch die Verlinkungen zu den Kita-Navigatoren der Stadtjugendämter Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven zu finden. 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 Kita im Gebiet des Kreisjugendamtes Heinsberg gibt es ein Porträt in Wort und Bild mit allen wichtigen Informationen. Verschaffen Sie sich so einen ersten Eindruck 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 4 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **K wie Kita-Navigator und Kindertagespflege** Hinweise zu den Ansprechpartnern des jeweils zuständigen Jugendamtes.

Kindertagespflege

Für 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. Tagespflege ist ein pädagogisches Betreuungsangebot für Kinder im Alter von 0-14 Jahren, das aber hauptsächlich von Kindern



von 0-3 Jahren in Anspruch genommen wird. Die Tagespflege bietet Kindern vor allem in den ersten Lebensjahren eine familiennahe Betreuung, bei der die individuellen Bedürfnisse besonders berücksichtigt werden können. Die Tagesmutter hat die Möglichkeit und die Zeit, sich einzelnen Kindern zuzuwenden. In einer Tagespflegestelle mit bis zu fünf Kindern können Gruppenerfahrungen im kleinen, überschaubaren Rahmen gemacht werden. 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **K wie Kita-Navigator und Kindertagespflege** die zuständige Ansprechpartnerin.



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 zum Ende des Monats, in dem das Kind geboren wird 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 2021: Bei einem Regelbedarf in der Regelbedarfsstufe 1 (erwachsene Alleinstehende) von 446 € im Monat sind das beispielsweise 75,82 €. In der Regelbedarfsstufe 2 (erwachsene Partnerin in einer Bedarfsgemeinschaft) mit einem Bezug von 401 € monatlich, beträgt der schwangerschaftsbedingte Mehrbedarf 68,17 €. Der Regelbedarf wird in bestimmten Abständen neu berechnet und angepasst. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z finden unter www.fhkhs.de finden Sie unter **R wie Regelbedarf** Links zu aktuellen Tabellen.

Auf Antrag können zusätzliche Leistungen für eine 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 zusätzlichen Leistungen in pauschalierter Form vergeben. Die folgenden Angaben beziehen sich auf das Jahr 2021, 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 176 € und wird meist ab der 15. Schwangerschaftswoche gewährt. Der mögliche Zuschuss für die Babyerstaussstattung (Hygieneartikel, Bettchen, Kommode, Kleidung, Kinderwagen u. a.) beträgt im Kreis Heinsberg 411 €, bei Mehrlingen kann ein höherer Bedarf angemeldet werden. Eine Auszahlung erfolgt grundsätzlich frühestens 10 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. 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. Auch ein Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind ist bei einer finanziellen Notsituation über die Schwangerschaftsberatungsstellen ebenfalls möglich.

3.3 Basisleistungen für Schülerinnen

Ab einem Alter von 15 Jahre und bei Bestehen einer Schwangerschaft kann auch als Schülerin ein Antrag auf Arbeitslosengeld II (ALG II oder Hartz IV) beim Jobcenter gestellt werden. Auch wenn man noch bei seinen Eltern lebt, kann man Unterstützung bekommen, wenn man versichert, keine Leistungen von seinen Eltern zu erhalten. Eltern sind ihren Töchtern bei Bestehen einer Schwangerschaft nicht mehr unterhaltspflichtig gegenüber. Die Eltern müssen ihr Einkommen oder Vermögen nicht offenlegen. Bei einer Schwangerschaft unter 15 Jahren, also im Alter von 14 und jünger besteht ein Anspruch auf Sozialgeld. Diese Regelung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens.

Bei einer Schwangerschaft ab dem 18. Lebensjahr besteht die Möglichkeit in eine eigene Wohnung zu ziehen. Hierzu sollte zuvor das Jobcenter aufgesucht werden und die Situation geschildert werden. Dort wird dann ein Antrag auf Arbeitslosengeld II gestellt und es werden dann nach vorheriger Absprache die Kosten für eine angemessene Wohnung übernommen.

Auch für Schülerinnen besteht ein Anrecht auf Mehrbedarf wegen der Schwangerschaft. Auf Antrag können 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. Bei Schwangerschaften im Alter von 14 Jahren oder jünger, ist nicht das Jobcenter, sondern das Sozialamt hierfür zuständig.

Über die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg kann ein Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind gestellt werden, falls eine finanzielle Notlage besteht. Schwangere Schülerinnen sollten sich



dort auf jeden Fall melden, denn dort erhält man auch wichtige Information über weitere Unterstützungsangebote. Die Kontaktdaten sind zu finden im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de unter **S wie Schwangerschaftsberatungsstellen**.

3.4 Leistungen für Auszubildende und Studentinnen

Auszubildende und Studentinnen haben eigentlich keinen Anspruch auf 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) besteht.

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

Es gibt jedoch einige Ausnahmen, die bei einer bestehenden Schwangerschaft 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 Schwangerschaftsbekleidung, Bettchen, Schrank, Kinderwagen usw. angeschafft werden. Wenn das Studium auf Grund der Schwangerschaft länger als 3 Monate unterbrochen werden muss können Leistungen nach dem SGB II bezogen werden, da in diesem Fall kein BAföG-Anspruch mehr besteht. Auch 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 Empfängerninnen 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **A wie Ausbildung und Studium** weitere nützliche Tipps und Kontaktadressen.

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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 oder unter www.fhkhs.de 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 Einrich-



tungsgegenstände 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. Auf unserer Internetseite unter www.fhkhs.de finden Sie unter **B wie Bundesstiftung** einen Link zur Stiftung und 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 219 € monatlich (Stand 2021).

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 Mindesteinkommensgrenze liegt. Die Mindesteinkommensgrenze beträgt brutto



für Elternpaare 900 €, für Alleinerziehende 600 € (Stand Januar 2021). 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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. 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. Auf unserer Internetseite www.fhkhs.de unter **W wie Wohngeld** finden Sie 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.

Das Elterngeld gleicht fehlendes Einkommen aus, wenn Eltern ihr Kind nach der Geburt betreuen. Elterngeld gibt es in den Varianten Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsmonat, diese können miteinander kombiniert werden.

Elterngeld muss nach der Geburt schriftlich bei der Elterngeldstelle der Kreisverwaltung in Heinsberg beantragt werden. Bei verspäteter Antragsstellung werden höchstens drei Monate rückwirkend gezahlt. 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. Voraussetzungen sind u. a., dass sie mit dem Kind in einem Haushalt leben, es selbst betreuen und erziehen und dass sie ihren Wohnsitz in Deutschland haben.

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 oder eines möglichen Beschäftigungsverbotes auf Grund der Schwangerschaft. Eltern mit höherem Einkommen erhalten 65 %, Eltern mit niedrigerem Einkommen bis zu 100% ihres Voreinkommens.

In den Monaten, in denen erwerbstätige Frauen Mutterschaftsgeld bekommen, kann von dieser kein Elterngeld bezogen werden, denn beide Leistungen erfüllen einen ähnlichen Zweck. Durch die Anrechnung des Mutterschaftsgeldes verkürzt sich die Bezugsdauer des Eltern-



geldes 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 ausbezahlt werden, so dass eine Antragstellung lohnt.

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 frei 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.

Das Basiselterngeld beträgt mindestens 300 Euro und maximal 1800 Euro, abhängig vom Voreinkommen.

ElterngeldPlus

Elterngeld Plus können Sie doppelt so lange bekommen, wie Basiselterngeld. Wenn Sie nach der Geburt nicht arbeiten ist das Elterngeld-Plus halb so hoch, wie das Basiselterngeld. Wenn Sie nach der Geburt in Teilzeit arbeiten möchten, kann das ElterngeldPlus im Einzelfall genauso hoch sein, wie das monatliche Basiselterngeld mit Teilzeiteinkommen. In Kombination mit Teilzeiteinkommen kann sich Elterngeld-Plus daher für Sie besonders lohnen.

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 Elterngeld-Plus (Partnerschaftsbonus).

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

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.

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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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 www.fhkhs.de 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. Die Höhe des Unterhaltsvorschusses beträgt für Kinder bis 5 Jahren 174 Euro monatlich, für Kinder von 6-11 Jahren 232 Euro monatlich und für Kinder von 12-17 Jahren 309 Euro monatlich. (Stand 2021)

Ansprechpartner bei der Beantragung von Unterhaltsvorschuss ist die Unterhaltsvorschusskasse des Jugendamtes.

Sollte es zu Streit über Unterhaltsverpflichtungen kommen oder Schwierigkeiten bei der Vaterschaftsfeststellung geben, reichen häufig nur Beratungsangebote des Jugendamtes nicht aus. In einem Konfliktfall kann dann ein Antrag auf Beistandschaft beim Jugendamt gestellt werden. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie die entsprechenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner 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, getrenntlebende 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 Unterhaltszahlenden. Der Betreuungsunterhalt steht auch einem nichtehelichen Vater zu, sofern der Vater und nicht die Mutter das Kind betreut.

Beratung zum Betreuungsunterhalt finden Sie beim zuständigen Jugendamt in den Abteilungen, die auch für die Beistandschaften zuständig sind. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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.

Beratung zum Unterhalt für ledige Schwangere finden Sie beim zuständigen Jugendamt in den Abteilungen, die auch für die Beistandschaften zuständig sind. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie unter **B wie Beistandschaft** die Kontakte.

3.13 Mutterschutzgesetz und Beschäftigungsverbote

Das Mutterschutzgesetz ist ein Gesetz zum Schutz der schwangeren und stillenden Arbeitnehmerinnen. Es gilt für Auszubildende, Schülerinnen oder Studenten und geringfügig Beschäftigte ebenso wie für Vollzeit- oder Teilzeitbeschäftigte.

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 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. Röntgen-



strahlen 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.

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 beispielsweise 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.

Arbeitssuchende 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 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner 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 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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder



unter www.fhkhs.de finden Sie die nötigen Kontakte, um einen Termin beim zuständigen Jugendamt vereinbaren zu können.

Für die Beurkundung werden 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 Kindesvater verheiratete Mutter nach der Geburt des Kindes die alleinige elterliche Sorge. Sie ist alleinige Vertreterin des Kindes. Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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.

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 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de 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.

Eine minderjährige Mutter und ein minderjähriger 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.

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 sowie die Kopien angefertigt, die



Sie für den Eltern- und Kindergeldantrag und für die Krankenkasse brauchen.

Im Kapitel 4 Kurzinfos und Kontakte von A bis Z oder unter www.fhkhs.de finden Sie die Kontaktdaten und weitere Informationen zu den benötigten Unterlagen. Im Standesamt erfolgt auch die Wahl des Vor- und Familiennamens des Kindes. Das Kind kann den Familiennamen der Mutter oder des Vaters bekommen. Falls die Mutter den Kindsvater später heiratet, und sein Nachname als Familienname bestimmt wird, bekommt auch das 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!

4

Kurzinfos und Kontakte von A bis Z

In diesem Kapitel finden Sie Kurzinformationen und Kontakte von A-Z speziell für den Kreis Heinsberg (Stand 2021). Aktualisierte Kontaktadressen und wichtige Links zu den verschiedenen Themen finden Sie auf unserer Internetseite unter www.fhkhs.de unter Infos, Kurzinfos und Kontakte oder über untenstehendem QR-Code



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.

Elisabeth Altenhofen

Jugendamt Kreisverwaltung
Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 13-5152



4.2 A wie Alleinerziehend

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) unterstützt Alleinerziehende deutschlandweit.

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.

Speziell für den Kreis Heinsberg gibt es bei Facebook eine Gruppe von Alleinerziehenden, um Infos auszutauschen. Sie heißt **Alleinerziehend in Heinsberg und Umgebung**. Diese wird vom VAMV unterstützt.

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Ortsverband Aachen e.V.

Vaalser Straße 108

52074 Aachen

Tel.: 0241 870017

E-Mail: info@vamv-aachen.de

www.vamv-aachen.de

4.3 A wie Ausbildung

In der Ausbildung schwanger zu werden stellt eine ganz besondere Herausforderung dar und es stellen sich Fragen ob und wie es mit der Ausbildung weitergehen kann. Wichtige Informationen zum Thema Ausbildung und Schwangerschaft finden Sie auf unserer Internetseite unter zuvor genanntem Link oder scannen des QR-Codes.

4.4 B wie BABYFON

Beratung über Telefon, WhatsApp, E-Mail und Internet rund um die Schwangerschaft und das Leben mit Baby und Kleinkind im Kreis Heinsberg. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch anonym erfolgen.

Telefon **02452 135112**

WhatsApp **0172 4250652**

E-Mail **babyfon@kreis-heinsberg.de**

4.5 B wie Babyklappe

Die Babyklappe, auch Babynest, Babykörbchen oder Babyfenster genannt, bietet verzweifelten Mütter oder Vätern die Möglichkeit ihr Baby völlig anonym abzugeben. Das neugeborene Baby kann durch eine Klappe in ein Wärmebett gelegt werden. Sobald die Klappe geschlossen ist, wird durch einen elektronischen Alarm Hilfe herbeigerufen, so dass das Kind versorgt werden kann.

Anonyme Babyklappe Mönchengladbach

Krankenhaus Neuwerk Maria v.d. Aposteln
Dünnerstraße 214-216
41066 Mönchengladbach
Klappe am Eingang Liebfrauenstraße

Babyklappe Katholische Stiftung Marienhospital Aachen

Zeise 4
52066 Aachen
Tel.: 0241 60060



4.6 B wie Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt berät Sie zu den Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Wiedereinstieg, sowie der Gleichstellung von Frauen und Männern. Sie berät, informiert, unterstützt und begleitet Arbeitsuchende und Berufsrückkehrer*Innen.

Jobcenter 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

4.7 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 60
52525 Heinsberg
Herr Killen
Tel.: 02452 145133
Frau Dieth
Tel.: 02452 145134

Hückelhoven: Jugendamt Hückelhoven

Rathausplatz 1,
41836 Hückelhoven
Frau Stamm
Tel.: 02433 82-404
Frau Leß
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
Herr Kappertz Tel.: 02452 135182
Frau Abels Tel.: 02452 13-5149
Frau Wellens Tel.: 02452 13-5171
Frau Krekels Tel.: 02452135181

4.8 B wie Bildungs- und Teilhabepaket

Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) können Bezieher von Arbeitslosengeld II und Bezieher von Sozialgeld, Wohngeld oder Kinderzuschlag beantragen, um die Möglichkeit zu haben, am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen zu können.

Kinder haben schon im ersten Lebensjahr einen Anspruch auf die Leistungen des BuTs, sodass Eltern mit ihren Kindern an Kursen wie beispielsweise Babyschwimmen, Babymassage oder je nach Ausgestaltung des konkreten Angebots an z. B. PEKiP-Kursen teilnehmen können.

Um Leistungen aus dem BuT zu erhalten, müssen Sie einen Antrag stellen. Erstattet werden bis zu 15,- € im Monat.

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).

Anträge für das Bildungs- und Teilhabepaket finden Sie auf der Internetseite der Kreisverwaltung (www.kreis-heinsberg.de) im Serviceportal unter Gesundheit und Hilfen, weitere Dienste, Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabepaket. Unter den Downloads 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“.

Amt für Soziales Kreis Heinsberg

Tel.: 02452 13-5050

E-Mail: but@kreis-heinsberg.de

4.9 B wie Bindung

Bindung ist wichtig für Kinder, denn sie brauchen verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen, die ihnen Sicherheit geben, um die Welt zu erforschen. Wichtige Informationen zum Thema Bindung finden Sie auf unserer Internetseite unter zuvor genanntem Link oder scannen des QR-Codes. Dort können sie auch zahlreiche Tipps rund um das gesunde Aufwachsen Ihres Kindes finden. Themen sind z. B. Ernährung, Schlafen, Spielen, Medien, sicher aufwachsen sowie Risiken und Vorbeugen.

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

Die „Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ hilft schwangeren Frauen in Notlagen. Sie können dort auf unbürokratischem Weg finanzielle Hilfen beantragen, die die Entscheidung für das Leben des Kindes und eine Fortführung der Schwangerschaft erleichtern sollen.

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

4.11 D wie Drogenberatung

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

Gesundheitsamt Erkelenz:

Herr Müller, Herr Petrick

Tel.:02431 9771810

Gesundheitsamt Geilenkirchen:

Frau Tieben, Herr Schultewolter

Tel.:02451 911190

Gesundheitsamt Heinsberg:

Frau Derichs-Heuter, Frau Thoms, Frau Vujaklija

Tel.:02452 135323

**Caritasverband/Diakonisches Werk Hückelhoven:**

Tel.: 02433 98145200

4.12 E wie Eltern-Kind-Kurse

Auf unserer Internetseite findet Sie zahlreiche aktuelle Kursangebote unserer Netzwerkpartner unter der Rubrik „Angebote“.

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

Eltern Start NRW: Eltern Start NRW ist ein Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr, das kostenfrei in den Familienzentren angeboten wird.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an

DRK Familienbildungswerk

Christiane Yahya

Tel.: 02431 802 119

E-Mail: fbw@drk-heinsberg.de

Eltern-Kind-Kurse oder Elternkurse können zum Teil durch das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) übernommen werden. Weitere Infos hierüber finden sie unter **B wie Bildungs- und Teilhabepaket**.

4.13 E wie Elterngeld

Das Elterngeld gleicht einen Teil Ihres Einkommens aus, um den Lebensunterhalt Ihrer Familie zu sichern, damit Sie sich nach der Geburt auf Ihr neugeborenes Kind konzentrieren können.

Auf unserer Internetseite finden Sie hilfreiche Links mit Informationen zu dem Thema Elterngeld, wie beispielsweise einen Elterngeldrechner oder auch Informationen zum Thema Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus.

Die Anträge auf Elterngeld für den gesamten Kreis Heinsberg werden bei der **Elterngeldstelle im Kreisjugendamt Heinsberg** gestellt.

Kontakt:

Kreisverwaltung Heinsberg, Jugendamt

Valkenburger Straße 45

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 13-0

E-Mail: elterngeld@kreis-heinsberg.de-Mail.de

Auf der Seite des Kreises Heinsberg (www.kreis-heinsberg.de) finden Sie im Serviceportal unter Familie & Kind, Elterngeld weitere Informationen, Ansprechpartner und die Anträge zum Download.

4.14 E wie Elternzeit

Elternzeit bedeutet die Möglichkeit nach der Geburt eines Kindes eine Auszeit vom Job nehmen zu können, um sich um die Betreuung des Kindes kümmern zu können. Die Elterngeldstelle berät Sie auch zum Thema Elternzeit. Weitere Informationen unter **E wie Elterngeld**.

4.15 E wie Ernährung

Ernährung ist in der Schwangerschaft und der eventuell folgenden Stillzeit ein wichtiges Thema.

Auf unserer Internetseite finden Sie einige Links mit Tipps und Informationen rund um die Ernährung in der Schwangerschaft und der Stillzeit.

Zu empfehlen ist auch die App der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung „Baby & Essen“ wozu Sie hier den QR-Code sehen:





4.16 E wie Erziehungsberatung

Im Kreis Heinsberg gibt es mehrere Erziehungsberatungsstellen der verschiedenen Träger:

Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt (AWO) im Kreis Heinsberg:

Christina Kefalidis

Westpromenade 90

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 2841

E-Mail: eb@awo-hs.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 7.30 bis 17.00 Uhr

Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr

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

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.

Informationen hierzu finden Sie auf folgender Internetseite:

www.beratung-caritas-ac.de

4.17 F wie Familienhebamme

Das Angebot der Familienhebammen richtet sich an alle (werdenden) Eltern und Familien von Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes, die Unterstützung brauchen. Ein Beginn ist jederzeit möglich.

Das Angebot wird durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen finanziert und ist für die Eltern kostenfrei.

Kontakt:

Sandra Schüren

Valkenburger Straße 45

Tel.: 02452 135118

E-Mail: sandra.schueren@kreis-heinsberg.de

4.18 F wie Familienpaten

Ehrenamtliche Paten können Sie in der ersten Zeit der Elternschaft unterstützen, um Überforderungssituationen vorzubeugen.

Bitte wenden Sie sich an die Caritas-Jugendhilfe und erkundigen Sie sich, ob eine ehrenamtliche Unterstützung durch eine Familienpatin bzw. einen Familienpaten möglich ist.

Caritas-Jugendhilfe in Heinsberg,

Apfelstraße 55

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 919293 oder 0800 0007627

4.19 F wie Frauenarztpraxen

Eine stets aktualisierte Liste der Frauenarztpraxen in Ihrer Umgebung finden Sie auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung

Nordrhein: www.kvno.de

Dort finden Sie auf der Startseite „Praxis finden“. Geben Sie dort beispielsweise Ihre Postleitzahl ein und wählen Sie die Tätigkeit „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“ aus. Sie erhalten dann eine Liste der Praxen und können von dort aus auch auf die Internetseiten der jeweiligen Praxis gelangen.

4.20 F wie Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9

Die Überprüfung der altersgemäßen Entwicklung und der Früherkennung von behandlungsbedürftigen Erkrankungen stehen im Mittelpunkt der regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen. Weitere interessante Informationen zum Thema Früherkennungsuntersuchungen finden Sie auf unserer Internetseite unter zuvor genanntem Link oder scannen des QR-Codes.

4.21 F wie Frühförderung

Unter Frühförderung versteht man eine spezielle Hilfe für Kindern, gemeinsam mit ihren Eltern, deren Entwicklung auffällig erscheint, verzögert oder behindert ist. Die Frühförderung wird angeboten für Kinder von Geburt bis zur Einschulung.

Interdisziplinäre Frühförder- und Beratungsstelle IFF Triangel der Lebenshilfe

Im Hofbruch 17
52525 **Heinsberg** (Oberbruch)
Tel.: 02452 9889210
E-Mail: iff@lebenshilfe-heinsberg.de

Interdisziplinäre Frühförderstellen IFF der AWO im Kreis Heinsberg

Bahnhofstraße 26
41844 **Wegberg**
Tel.: 02434 8004727

Kirchstraße 16
52531 **Übach-Palenberg**
Tel.: 02451 9322002

Mobil sind beide Einrichtungen erreichbar unter Tel.: 0171 5680353
E-Mail: daniela.bercke@awo-hs.de

Frühförderzentrum Geilenkirchen

Am Fürthenrode 52 b
52511 Geilenkirchen

Standort Hückelhoven

Rheinstraße 4b
41836 Hückelhoven

Zentral erreichbar unter: 02451 9118800
E-Mail: info@ffz-geilenkirchen.de
www.ffz-geilenkirchen.de



4.22 G wie Geburtseinrichtungen

Die Möglichkeit ein Kind medizinisch begleitet zur Welt zu bringen besteht in Krankenhäusern/Kliniken mit Geburtsstation oder einem Geburtshaus.

Im Kreis Heinsberg gibt es zwei Krankenhäuser mit einer Geburtsstation.

Hermann-Josef-Krankenhaus Erkelenz

Tenholter Straße 43

41812 Erkelenz

Tel.: Zentrale: 02431 890 oder Geburtsstation: 02431 8923355

Städtisches Krankenhaus Heinsberg GmbH

Auf dem Brand 1

52525 Heinsberg

Tel.: Zentrale: 02452 188-0 oder Geburtsstation: 02452 188493

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 (Städtische Kliniken Mönchengladbach) 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)

Uniklinik RWTH Aachen

Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen

Tel.: 0241 80-89385 (Kreißaal)

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)

4.23 H wie Hebamme

Jede Frau hat grundsätzlich während der Schwangerschaft und nach der Geburt Anspruch auf Unterstützung durch eine Hebamme.

Unter der Internetadresse www.hebammenlisten.de können Sie einige im Kreis Heinsberg arbeitende Hebammen und ihre Kontaktdaten finden. Auch auf unserer Internetseite unter „Netzwerkpartner“ stellen einige Hebammen und Hebammenpraxen ihre Angebote mit Kontaktdaten vor. Darüber hinaus praktizieren noch weitere Hebammen im Kreis Heinsberg.

4.24 I wie Impfung

Zum gesunden Aufwachsen der Kinder gehört die Sicherstellung eines ausreichenden Impfschutzes.

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 Impfkommision) weitergegeben und erläutert. Diese Seite finden Sie auch über unsere Internetseite oder den QR-Code.



4.25 J wie Jobcenter

Das Jobcenter ist Ansprechpartner, wenn es um die Themen Arbeit und Grundsicherung nach dem zweiten Sozialgesetzbuch geht.

Das **Jobcenter des Kreises Heinsberg** hat vier Geschäftsstellen.

Erkelenz

(Erkelenz und Wegberg sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Hermann-Josef-Gormanns-Straße 14-16

41812 Erkelenz

Tel.: 02431 97370

Geilenkirchen

(Geilenkirchen und Übach- Palenberg sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Herzog-Wilhelm-Straße 16-18

52511 Geilenkirchen

Tel.: 02451 915990

Heinsberg

(Stadt Heinsberg und der Gemeinden Gangelt, Selfkant und Waldfeucht sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Schafhausener Straße 50

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 97620

Hückelhoven

(Hückelhoven und Wassenberg sowie den zugehörigen Ortsteilen)

Ludovicistraße 1

41836 Hückelhoven

Tel.: 02433 44570

4.26 J wie Jugendamt

Die Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven haben ein eigenes Jugendamt. Die Städte Wassenberg, Wegberg, Übach-

Palenberg und die Gemeinden Gangelt, Selfkant und Waldfeucht gehören dem Kreisjugendamt an, haben aber vor Ort Außenstellen.

Jugendamt Stadt Erkelenz

Johannismarkt 17
41812 Erkelenz
Tel.: 02431 85-0

Jugendamt Stadt Geilenkirchen

Markt 9
52511 Geilenkirchen
Tel. 02451 629-0

Jugendamt Stadt Hückelhoven

Rathausplatz 1
41836 Hückelhoven
Tel.: 02433 82-0

Jugendamt Stadt Heinsberg

Apfelstraße 58
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 14-0

Kreisjugendamt Heinsberg

Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 713-0

Außenstelle Waldfeucht (mit Selfkant und Gangelt)

Außenbüro am Rathaus
Lambertusstraße 13
52525 Waldfeucht
Tel.: 02455 399-0

**Außenstelle Wassenberg**

Roermonder Straße 25-27

41849 Wassenberg

Tel.: 02432 4900-0

Außenstelle Wegberg

Hauptstraße 25

41844 Wegberg

Tel.: 02434 60644-0

Außenstelle Übach-Palenberg

Kirchplatz 36

52531 Übach-Palenberg

Tel.: 02452 1351-91

4.27 K wie Kinderarzt

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 auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein www.kvno.de

Dort findet man auf der Startseite „Praxis finden“. Geben Sie dort beispielsweise Ihre Postleitzahl ein und wählen Sie die Tätigkeit „Kinder- und Jugendmedizin“ aus. Sie erhalten dann eine Liste der Kinderärzte und -ärztinnen und können zudem weitere Details zu den jeweiligen Praxen erfahren.

4.28 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 zum Kindergeld können Sie kostenfrei unter folgender Telefonnummer stellen:

0800 4555530 (Montag bis Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr).

Alle Formulare zum Beantragen finden Sie auf den Seiten der Arbeitsagentur www.arbeitsagentur.de, dort unter „Familie und Kinder“ oder über den Link/QR-Code unserer Internetseite.

Der Kinderzuschlag wird auch bei der Familienkasse beantragt. Zurzeit beträgt der Kinderzuschlag 205 Euro (Stand 2021).

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

4.29 K wie Kindertageseinrichtungen

Um ein Kind für eine Kindertageseinrichtung anmelden zu können müssen Sie es im Kita-Navigator des zuständigen Jugendamtes vormerken. Durch das Online-Vormerkssystem erhalten Sie vielfältige Informationen über die verschiedenen Kitas in Ihrer Nähe und können so eine gute Vorauswahl für Ihre Kinder treffen.

Der Kita-Navigator des Kreises Heinsberg und die Verlinkung zu den Kita-Navigatoren der anderen Städte ist unter der Adresse <https://kreisheinsberg.kita-navigator.org> oder über den Link/QR-Code unserer Internetseite zu finden. Dort werden alle Einrichtungen kurz vorgestellt und Sie haben die Möglichkeit Ihr Kind bei bis zu vier Einrichtungen vormerken zu lassen.



Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich an die zuständige Service-stelle ihres Jugendamtes:

Jugendamt Stadt **Erkelenz**

Tel.: 02431 859369

E-Mail: kita-navigator@erkelenz.de

Jugendamt Stadt **Geilenkirchen**

Tel.: 02451 629329

E-Mail: daniela.eiling@geilenkirchen.de

Jugendamt Stadt **Heinsberg**

Tel.: 02452 145121

E-Mail: kita-info@heinsberg.de

Jugendamt Stadt **Hückelhoven**

Tel.: 02433 82421

E-Mail: beitraege.kita-navigator@hueckelhoven.de

Kreis Heinsberg (**Gangelt, Selfkant, Waldfeucht, Wassenberg, Wegberg, Übach-Palenberg**)

Tel.: 02452 135119

E-Mail: kina.admin@kreis-heinsberg.de

4.30 K wie Kindertagespflege

Wenn Sie Interesse an einer Tagesmutter bzw. einem Tagesvater haben, wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartnerinnen für Kindertagespflege in Ihrem zuständigen Jugendamt:

Jugendamt Stadt **Erkelenz**

Frau Bünger

Tel.: 02431 85340

Frau Lauten

Tel.: 02431 85330

Jugendamt Stadt **Geilenkirchen**

Frau Dyong

Tel.: 02451 629318

Frau Grafmüller

Tel.: 02451 692341

Jugendamt Stadt **Heinsberg**

Frau Schoenmakers-Houben Tel.: 02452 145124

Frau Krükel Tel.: 02452 145125

Jugendamt Stadt **Hückelhoven**

Frau Jöris Tel.: 02433 82409

Kreisjugendamt Heinsberg (**Gangelt, Selfkant, Wassenberg, Waldfeucht, Wegberg, Übach-Palenberg**):

Frau Thiel Tel.: 02452 135116

Frau Flecken Tel.: 02452 135114

Frau Kreiten Tel.: 02452 135188

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 zu finden unter der Internetseite: www.mats-kindertagespflege.de

4.31 M wie Mutter-Kind-Kur

Sie fühlen sich mit der Erziehung überfordert, der Haushalt stresst Sie oder Partnerschaftsprobleme machen Sie hilflos oder krank? Dann sollten Sie darüber nachdenken bei einer Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur neue Kraft zu tanken.

Während der 3-wöchigen Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur erhalten Sie als Mutter bzw. Vater medizinische Rehabilitation – mit dem Ziel, Ihren Alltag besser bewältigen zu können. Mit individuellen Behandlungsmethoden und Therapien lernen Sie in der Kur neue Wege gegen den täglichen Stress. In der Kurberatung und -vermittlung werden Sie ausführlich beraten und erhalten Unterstützung bei der Antragstellung. Gesetzlichen Ansprüche bei Ihrer Krankenkasse können von dort aus geltend gemacht werden.

Kurberatung Caritasverband für die Region Heinsberg

Andrea Hondt

Apfelstraße 55

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 919277

E-Mail: kurberatung@caritas-hs.de

Onlineberatung unter www.beratung-caritas.de

4.32 M wie Mutterschaftsgeld

Während der Mutterschutzfrist steht jeder Frau Mutterschaftsgeld zu.

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.

Wenn Sie während Ihrer bisherigen Tätigkeit familienversichert oder privat versichert sind, finden Sie Infos und Anträge auf der Internetseite des Bundesamtes für Soziale Sicherung bzw. über den Link/QR-Code unserer Internetseite.

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

4.33 M wie Mutterschutz

Der Mutterschutz ist ein besonderer Schutz für Arbeitnehmerinnen, die schwanger sind oder ein Kind stillen. Damit soll sowohl die Mutter als auch das Kind vor und nach der Geburt geschützt werden.

Zum Mutterschutz gehören unter anderem der Schutz der Gesundheit am Arbeitsplatz, Kündigungsschutz, ein Beschäftigungsverbot in den Wochen vor und nach der Geburt und die Sicherung des Einkommens in dieser Zeit (Mutterschaftsgeld).

Weitere aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bzw. über den Link/QR-Code unserer Seite.

4.34 N wie Nepomuk

Nepomuk ist ein Netzwerk für Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern. Hier bekommen hilfesuchende Eltern, betroffene Kinder und Jugendliche, Angehörige und auch Fachkräfte und Institutionen Beratung und Unterstützung.

Kontakt:

Maike Breuer

Valkenburger Straße 15

52525 Heinsberg

Tel.: 0151 26511608

E-Mail: m.breuer@vianobis.de oder nepomuk@vianobis.de

www.vianobis.de

4.35 P wie Pränataldiagnostik

Die Pränataldiagnostik beinhaltet spezielle (pränatale) Untersuchungen und Tests, die über die im Mutterpass und in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen um Hin-

weise auf mögliche Fehlbildungen, Chromosomenabweichungen oder erblich bedingte Erkrankungen des Ungeborenen zu erkennen. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer Internetseite unter zuvor genanntem Link oder scannen des QR-Codes.

4.36 R wie Regelsatz

Der Regelsatz soll den laufenden und einmaligen Bedarf für Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Strom (ohne Heizung) und für die Bedürfnisse des täglichen Lebens sowie in vertretbarem Umfang auch für Beziehungen zur Umwelt und die Teilnahme am kulturellen Leben decken.

Eine aktuelle Tabelle und weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales bzw. über den Link/QR-Code unserer Internetseite.

4.37 S wie Schwangerschaftsabbruch

Zum Schutz des ungeborenen Lebens ist ein Schwangerschaftsabbruch in Deutschland grundsätzlich rechtswidrig. Er bleibt aber auf Grundlage der sogenannten Beratungsregelung unter bestimmten Bedingungen straffrei. Ein Schwangerschaftsabbruch auf Grundlage einer medizinischen oder einer kriminologischen Indikation ist außerdem möglich und nicht rechtswidrig.

Die Schwangere muss den Schwangerschaftsabbruch verlangen. Sie muss dann eine staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle aufsuchen. Dort erhält sie umfassende Informationen zu medizinischen, sozialen oder juristischen Fragen. Die Beratung wird ergebnisoffen geführt. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Auf Wunsch kann eine Beratung auch anonym durchgeführt werden. Nach der Beratung wird ein Beratungsschein ausgestellt. Zwischen Ausstellen des Beratungsscheins und dem Eingriff müssen mindestens drei Tage liegen. Es dürfen seit der Empfängnis nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein.

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

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung
und 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

4.38 S wie Schwangerschaftsberatungsstelle

Anders, als die Schwangerschaftskonfliktberatung, die vor einem Schwangerschaftsabbruch stattfinden muss, ist die Schwangerschaftsberatung freiwillig. Themen der Schwangerschaftsberatung können sein: Familienplanung, Schwangerschaft, gesetzliche Leistungen und Hilfen, ungewollte Schwangerschaft, unerfüllter Kinderwunsch, Leben mit Säugling und Kleinkind.

In Kreis Heinsberg gibt es folgende Beratungsstellen:

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung
und 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

Anmeldungen unter Tel.: 02431 2032

Erkelenz:

Brückstraße 10a

41812 Erkelenz

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

Geilenkirchen:

Martin-Heyden-Straße 13

52511 Geilenkirchen

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

4.39 S wie Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes richtet sich an Menschen, die unter psychiatrischen Erkrankungen oder psychosozialen Störungen und Behinderungen leiden, sowie deren Angehörige.

Die Unterstützung der Betroffenen erfolgt in Form einer individuellen psychosozialen Beratung und in der möglichen Vermittlung weitergehender Hilfen durch andere Institutionen.

Die Arbeit erfolgt nach dem Grundsatz der Ganzheitlichkeit und dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe.

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.

Ansprechpartner stehen bei folgenden Beratungsstellen zur Verfügung:

Erkelenz:

Martina Huyhn (Sozialarbeiterin), Nebenstelle des Gesundheitsamtes
Atelierstraße 5
41812 Erkelenz
Tel.: 02431 977 18 10

Geilenkirchen:

Gerd Huppertz (Sozialarbeiter), Nebenstelle des Gesundheitsamtes
Vogteistraße 16
52511 Geilenkirchen
Tel.: 02451 911 190

Heinsberg:

Ingrid Schroeder (Sozialarbeiterin), Gesundheitsamt
Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 13 53 52

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 81 544
in 52531 **Übach-Palenberg** - Aachener Straße 86, Tel. 02451 49 412

4.40 S wie Standesamt

Das Kind muss bei dem Standesamt der Stadt angemeldet werden, wo es geboren wurde.

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.

4.41 S wie Stillen

Stillen bietet Ihrem Baby genau das, was es gerade braucht. Es erhält eine maßgeschneiderte Ernährung und spürt körperliche Nähe. Dies unterstützt die Entwicklung des Kindes im Allgemeinen, aber auch die Entwicklung des Immunsystems.

Muttermilch enthält wichtige Nährstoffe immer in der richtigen Qualität und Menge. Sie ist für die Säuglinge leicht verdaulich und passt sich

den jeweiligen Nahrungsbedürfnisse des Säuglings an. Mit Muttermilch können Babys nicht überernährt werden. Muttermilch ist zu jeder Zeit und überall verfügbar, ist hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Trinktemperatur.

Muttermilch ist kostenlos.

Auch für die Mutter ist Stillen positiv. Zum einen unterstützt es das gegenseitige Kennenlernen, das beiden hilft schnell miteinander vertraut zu werden und sich zu verstehen. Zum anderen löst Stillen und die damit verbundenen Nähe auch Glücksgefühle aus, die helfen, die erste oft schwierige neue Zeit zu überstehen. Hormone spielen hier eine große Rolle. Durch das Stillen bildet sich auch die Gebärmutter schneller zurück und das Risiko an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken verringert sich.

Bei Fragen oder Problemen können Sie sich an Ihre Hebamme oder an eine Stillfachperson wenden. Hierfür gibt es im städtischen Krankenhaus Heinsberg eine Stillambulanz.

Stillambulanz Städtisches Krankenhaus Heinsberg

Auf dem Brand 1

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 188493

Weitere wichtige Informationen finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bzw. über den Link/QR-Code unserer Internetseite.

4.42 S wie Studium und Ausbildung

Es gibt viele Angebote, Hilfen und Anlaufstellen für (werdende) Eltern, die sich noch in der Ausbildung und im Studium befinden. Wichtige Informationen hierüber finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitlich Aufklärung oder über den Link/QR-Code unserer Internetseite.

4.43 U wie Unterhalt

Unterhalt ist das, was eine Person leistet um für den Lebensbedarf eines Anderen, z.B. eines Kindes aufzukommen. Unterhalt kann geleistet werden durch Geld, Sachleistungen, aber auch durch Erziehung, Betreuung, Pflege und persönliche Zuwendung.

Minderjährige Kinder bekommen Unterhalt durch ihre Eltern. Bei getrenntlebenden Eltern ist es meist so, dass der Elternteil, bei dem das Kind, lebt seinen Beitrag zum Unterhalt durch Pflege, Betreuung und Erziehung erbringt. Der andere Elternteil muss seinen Beitrag zum Unterhalt dann durch einen regelmäßigen Geldbetrag leisten. Sollte dieses Elternteil keinen Unterhalt bezahlen, aus welchen Gründen auch immer, kann das Kind Unterhaltsvorschuss vom Staat bekommen.

Für die Höhe des Unterhalts kann die sogenannte Düsseldorfer Tabelle als Richtlinien herangezogen werden. Informationen hierüber und weitere wichtige Informationen zum Thema Unterhalt finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend oder über den Link/QR-Code unserer Internetseite.

Das Jugendamt bietet nach der Geburt eines Kindes, deren Eltern nicht miteinander verheiratet sind, der Mutter Beratung und Unterstützung bei der Geltendmachung von Unterhaltsprüchen des Kindes an. Die Mutter wird hierüber vom Jugendamt schriftlich informiert.

4.44 U wie Unterhaltsvorschuss

Unterhaltsvorschuss ist eine Unterhaltsleistung für Kinder unter 18 Jahren, die bei einem Elternteil leben, der ledig, verwitwet oder geschieden ist oder von seinem Ehegatten dauernd getrennt lebt. Voraussetzung für die Leistung ist, dass der andere Elternteil nicht oder nicht regelmäßig Unterhalt zahlt.

Ein Antrag auf Unterhaltsvorschuss ist an die zuständige Unterhaltsvorschusskasse zu stellen.

Jugendamt Erkelenz

Frau Petras

Tel.: 02431 85254

Herr Jennessen

Tel.: 02431 85348

Jugendamt Geilenkirchen

Herr Phillipen	Tel.: 02451 629323
Frau Welfens/Herr van Hall	Tel.: 02451 629333

Jugendamt Heinsberg

Herr Mühlenberg	Tel.: 02452 5114
Frau Esser	Tel.: 02452 5116
Frau Laprell	Tel.: 02452 145115

Jugendamt Hückelhoven

Frau Hecke	Tel.: 02433 82455
Herr Dannapfel	Tel.: 02433 82454
Frau Wambach	Tel.: 02433 82456
Frau Böhnke	Tel.: 02433 82457

Kreisjugendamt Heinsberg

Herr Schüren	Tel.: 02452 135132
Frau Gutt	Tel.: 02452 135135
Frau Grüters	Tel.: 02452 135111
Frau Vieten	Tel.: 02452 135134
Frau Schirmer	Tel.: 02452 135186

Antragsformulare finden Sie unter den Serviceportalen der verschiedenen Kommunen bzw. über den Link unserer Internetseite.

Vertrauliche Geburt bedeutet, dass Sie, wenn Sie sich in einer besonderen Notlage befinden, Ihr Kind medizinisch sicher und vertraulich zur Welt bringen können, ohne Ihre Identität offenzulegen. Sie geben Ihre Identität nur einmalig gegenüber einer Beraterin an, die Ihre Daten aufnimmt und dafür Sorge trägt, dass diese hinterlegt werden. Auf Wunsch kann Ihr Kind dann ab 16 Ihre Identität und damit seine Herkunft erfahren. In besonderen Fällen können Sie aber auch dauerhaft anonym bleiben.

Zum Thema vertrauliche Geburt beraten Sie die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg und begleiten Sie auch nach der Geburt weiter.

4.45 W wie Wohngeld

Wohngeld ist eine Sozialleistung nach dem Wohngeldgesetz (WoGG) für Menschen, die aufgrund ihres geringen Einkommens einen Zuschuss zur Miete (Mietzuschuss) oder zu den Kosten selbst genutzten Wohneigentums (Lastenzuschuss) erhalten.

Auf der Seite des Bundesministeriums für Inneres, Bau und Heimat oder über den Link/QR-Code unserer Internetseite finden Sie weiterführende Informationen zum Thema Wohngeld und einen Wohngeldrechner, der Ihnen Auskunft gibt, ob Sie Anspruch auf Wohngeld haben.

4.46 Z wie Zukunft

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



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 **Erstausstattung 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**
In der Regel ist der Geburtsvorbereitungskurs für Mutter und Vater kostenlos. 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.
 - ☐ 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit (falls dies direkt nach der Geburt sein soll zählt der im Mutterpass angegebene Entbindungstermin):
Mitteilung über die Elternzeit
Sie teilen dem Arbeitgeber mit, ab wann Sie nach der Geburt Ihre Elternzeit beginnen wollen. 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:

Beantragung des Elterngeldes

Den Antrag auf Elterngeld zusammen mit der Geburtsurkunde bei der Elterngeldstelle abgeben. Informieren Sie sich bereits während der Schwangerschaft 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.lzg.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 ggf. Heiratsurkunde bzw. Stammbuch
- ☐ Handy
- ☐ wichtige Adressen und Telefonnummern
- ☐ Stifte und Papier
- ☐ Ein wenig Kleingeld (Wertsachen wie Geld und Schmuck lieber zu Hause lassen)
- ☐ Evtl. Geschenk für „große“ Geschwister

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
- ☐ Strampler
- ☐ 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
-
- ☐ bequeme Tagkleidung
-
- ☐ evtl. Morgen- oder Bademantel
-
- ☐ Hausschuhe oder Latschen
-
- ☐ Still-BH mit Stilleinlagen
-
- ☐ Baumwollslips oder Einmalslips, in denen Vorlagen/Binden halten
-
- ☐ dicke Socken
-
- ☐ Handtücher und Waschlappen
-
- ☐ Körperpflege- und Kosmetikartikel (am besten unparfümiert)

Was Ihre Begleitung braucht

- ☐ eventuell T-Shirt zum Wechseln
-
- ☐ Stärkungen wie Schokolade, Traubenzucker oder Müsliriegel



-
- ☐ Handy
 - ☐ Telefonnummern von wichtigen Personen
 - ☐ Liebe, Zärtlichkeit und Geduld
-

5.4 Checkliste 4: Babyerstaussattung

Bekleidung

-
- ☐ 4-6 Bodys Größe 50/56 (kurzarm oder Langarm)
 - ☐ 4-6 Oberteile Langarmshirts oder leichte Pullis und Hosen (Gr. 50/56)
 - ☐ 4 Strampler (Größe 50 oder 56)
 - ☐ 6 Paar Söckchen, im Winter 1-2 Strumpfhosen
 - ☐ 3-4 einteilige Schlafanzüge (Größe 50 oder 56)
 - ☐ Jacke, Mütze, Sonnenhütchen, Fäustlinge, Schneeanzug (je nach Jahreszeit)
 - ☐ 2 Babyschlafsäcke Größe 50/56
-

Einrichtung

-
- ☐ Stubenwagen, Wiege oder Kinderbettchen mit neuer Matratze
 - ☐ Wickelgelegenheit (z. B. Wickelkommode) und gepolsterte, ab(waschbare) Wickelauflage
 - ☐ Windeleimer mit Deckel
-



-
- ☐ Baby-Badewanne oder Baby-Badeeimer
 - ☐ Ggf. Heizstrahler für Wickelplatz
-

Babypflege

- ☐ 6-8 Mullwindeln als Spucktücher
- ☐ Erstlingswindeln (2-5kg)
- ☐ neutrale Waschlotion ohne Duftstoffe
- ☐ Babyöl
- ☐ Waschlappen für zuhause und Feuchttücher für unterwegs
- ☐ 2 Babybadetücher mit Kapuze
- ☐ Badethermometer
- ☐ Fieberthermometer mit flexibler Spitze
- ☐ Babybürste
- ☐ Babynagelschere
- ☐ einfache Feuchtigkeitscreme für Gesicht und Körper



-
- ☐ evt. spezielle Wetterschutzcreme für das Gesicht im Winter
-
- ☐ Wundschutzcreme für das Gesäß

Unterwegs

- ☐ Kinderwagen oder Tragetuch
-
- ☐ Babydecke oder Fußsäcke für den Kinderwagen
-
- ☐ evtl. 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. Benutzen 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 verschenkt 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 sollten. Sonst schenkt Ihnen möglicherweise jemand die dritte Spieluhr oder die fünfte Rassel!



NETZWERK



**FRÜHE
HILFEN**

Impressum

Redaktion

Kreisverwaltung Heinsberg
- Kreisjugendamt-
Frühe Hilfen

Design

Mi43 Werbeagentur

Ansprechpartner

Kreisverwaltung Heinsberg
-Kreisjugendamt-
Koordination Frühe Hilfen
Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg

Telefon 02452-135118
02452-135147

E-Mail fhkhs@kreis-heinsberg.de



www.fhkhs.de

**ERK
EL
ENZ**

Echt, Ehrlich, Einzigartig.



Stadt
Gellenkirchen



kreis heinsberg
bodenständig. weitsichtig.



Heinsberg
zieht an!



IMMER ANDERS
HUCKELHOVEN