

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 erwarten Nachwuchs – eine wunderbare Nachricht! Gleichzeitig tauchen jetzt viele Fragen auf. Vielleicht machen Sie sich Sorgen, ob Sie alles schaffen, oder es gibt sogar die besondere Situation, dass Sie gleich mehrfach Eltern werden.

Dieser Ratgeber wurde speziell für den Kreis Heinsberg erstellt, um Sie auf Ihrem Weg zu begleiten. Er bietet Ihnen wichtige Informationen rund um Schwangerschaft, Säuglinge und Kleinkinder – übersichtlich zusammengestellt und mit Kontakten und Ansprechpartner, die Ihnen weiterhelfen können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die kommende Zeit und viel Freude mit Ihrem Kind!

Ihr Team der Frühen Hilfen im Kreis Heinsberg

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Ratgeber auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten jedoch selbstverständlich für alle Geschlechter gleichermaßen.

Inhalt

Beratung und Gesundheit

1.1 Schwangerschaftsberatungsstellen.....	1
1.2 BABYFON	2
1.3 Vorsorgeuntersuchungen	2
1.4 Pränataldiagnostik	3
1.5 Medikamente, Zigaretten, Alkohol, Drogen.....	5
1.6 Ernährung und Wohlbefinden	6
1.7 Hebammen.....	7
1.8 Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildung	8
1.9 Geburtseinrichtungen.....	8
1.10 Baby-Blues, Wochenbett-Depression und andere seelische Probleme	10
1.11 Babys Wohlergehen.....	12
Ernährung.....	12
Früherkennungsuntersuchungen	13
Impfungen	14
Frühförderstellen und Sozialpädiatrische Zentren.....	15
Eltern-Kind-Kurse.....	15

Unterstützung im Alltag

2.1 Wochenbettbetreuung.....	1
2.2 Familienhebammen	2
2.3 Familienpaten.....	3
2.4 Haushaltshilfen	3
2.5 Unterstützung für Alleinerziehende.....	4
2.6 Beratung und Unterstützung für Frauen im SGB II Bezug	4
2.7 Jugendamt.....	5
2.8 Beistandschaft – Hilfe für Alleinerziehende bei Unterhalt und Vaterschaft	7
2.9 Erziehungsberatung und Hilfen zur Erziehung	8
2.10 Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege	9

Finanzen und Recht

3.1 Schwanger und Bürgergeld (früher ALG II / Hartz IV)	1
3.2 Schwangere Sozialhilfeempfängerinnen und Asylbewerberinnen	3
3.3 Unterstützung für schwangere Schülerinnen beim Bürgergeld	4
3.4 Unterstützung für schwangere Auszubildende und Studentinnen	6
3.5 Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“	8
3.6 Mutterschaftsgeld	9
3.7 Kindergeld und Kinderzuschlag	10
3.8 Wohngeld – Finanzielle Unterstützung für Wohnkosten	11
3.9 Elterngeld, Basiselterngeld und ElterngeldPlus – einfach erklärt	12
3.10 Frühgeburten	14
3.11 Mehrlinge und Geschwister	14
3.12 Alleinerziehende	14
3.13 Andere Elterngeldberechtigte	15
3.14 Unterhalt und Unterhaltsvorschuss	16
3.15 Betreuungsunterhalt nicht miteinander verheirateter Eltern	17
3.16 Unterhalt für ledige Schwangere während der Schwangerschaft	18
3.17 Mutterschutzgesetz und Beschäftigungsverbote	19
3.18 Elternzeit	20
3.19 Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung	21
3.20 Sorgerecht	22
3.21 Umgangsrecht	24
3.22 Vormundschaft	24
3.23 Anmeldung des Kindes und Namensrecht	26
3.24 Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse	27

Kurzinfos und Kontakte

4.1 A wie Adoption.....	2
4.2 A wie alleinerziehend	2
4.3 A wie Ausbildung.....	3
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	6
4.9 B wie Bindung	7
4.10 B wie „Bundesstiftung Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“	7
4.11 D wie Drogenberatung	8
4.12 E wie Eltern-Kind-Kurse	8
4.13 E wie Elterngeld	9
4.14 E wie Elternzeit	9
4.15 E wie Ernährung	10
4.16 E wie Erziehungsberatung	10
4.17 F wie Familienhebamme	12
4.18 F wie Familienpaten	12
4.19 F wie Frauenarztpraxen.....	13
4.20 F wie Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9.....	13
4.21 F wie Frühförderung	13
4.22 G wie Geburtseinrichtungen.....	14
4.23 H wie Hebamme.....	15
4.24 I wie Impfung.....	16
4.25 J wie Jobcenter.....	16
4.26 J wie Jugendamt.....	17
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	21
4.31 M wie Mutter-Kind-Kur	22
4.32 M wie Mutterschaftsgeld	23
4.33 M wie Mutterschutz	23
4.34 M wie Mütterpflegerinnen	23
4.35 N wie Nepomuk	24
4.36 P wie Pränataldiagnostik	25
4.37 R wie Regelbedarf/Regelsatz	25
4.38 S wie Schwangerschaftsabbruch	25
4.39 S wie Schwangerschaftsberatungsstelle	26
4.40 S wie Sozialpsychiatrischer Dienst	27
4.41 S wie Standesamt	28
4.42 S wie Stillen	29
4.43 S wie Studium und Ausbildung	29
4.44 U wie Unterhalt	30
4.45 U wie Unterhaltsvorschuss	30
4.46 V wie Verfahrenslotse	31
4.47 V wie Verhütungsmittelfonds	33
4.48 V wie Vertrauliche Geburt	34
4.49 W wie Wohngeld	34
4.50 Z wie Zukunft	34



1

Beratung und Gesundheit

1.1 Schwangerschaftsberatungsstellen

Die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg bieten Ihnen und Ihren Angehörigen kostenfreie und vertrauliche Beratung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Familienplanung und das Leben mit Kind. Sie informieren über finanzielle Hilfen wie Elterngeld, Kindergeld oder Elternzeit und beraten Sie bei sozialen, gesundheitlichen oder rechtlichen Anliegen.

Auch bei besonderen Situationen wie einer Vertraulichen Geburt, bei der Sie Ihre Identität bei der Entbindung schützen können, unterstützen die Beratungsstellen Sie umfassend.

Schwangere mit geringem Einkommen können hier zudem Anträge auf finanzielle Unterstützung durch die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ stellen.

Wenn es um einen Schwangerschaftsabbruch geht, ist eine gesetzlich vorgeschriebene Beratung bei einer staatlich anerkannten Konfliktberatungsstelle notwendig. Diese Beratung ist ergebnisoffen, vertraulich und kann auf Wunsch anonym erfolgen. Auch werdende Väter sind willkommen.

Die Beratungen können bis zum dritten Lebensjahr des Kindes fortgesetzt werden. Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter www.fhkhs.de unter „**S wie Schwangerschaftsberatungsstelle**“ oder im Kapitel „**Kurzinfos und Kontakte von A bis Z**“.



1.2 BABYFON

Sie erwarten ein Kind oder sind gerade Eltern geworden und haben Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt oder das Leben mit Ihrem Baby oder Kleinkind? Dann ist das **BABYFON im Kreis Heinsberg** eine unkomplizierte erste Anlaufstelle für Sie.

Hier erhalten Sie telefonisch erste Informationen und Unterstützung – schnell und unbürokratisch. Bei Bedarf erfahren Sie auch, welche Ansprechpartner in Ihrer Nähe für Ihr Anliegen zuständig sind und wo Sie passende Hilfe und Beratung finden.

Falls das BABYFON einmal nicht besetzt ist, können Sie jederzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Sie werden dann zeitnah zurückgerufen. Natürlich können Sie auch anonym anrufen – persönliche Daten werden nicht gespeichert.

Sie erreichen das BABYFON unter: 02452 135112

1.3 Vorsorgeuntersuchungen

Wenn Ihre Schwangerschaft bereits von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt bestätigt wurde, gratulieren wir Ihnen ganz herzlich! Falls Sie noch keine ärztliche Betreuung haben, finden Sie im Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“ oder auf unserer Internetseite unter www.fhkhs.de unter „**F wie Frauenarztpraxen**“ hilfreiche Hinweise und eine Übersicht der Praxen im Kreis Heinsberg.

Von Beginn der Schwangerschaft an sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen. Diese helfen dabei, Ihre Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes gut zu begleiten und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen werden von Ihrer Krankenkasse übernommen. Viele dieser Untersuchungen können entweder durch eine Hebamme oder durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt durchgeführt werden – nur die Ultraschalluntersuchungen gehören ausschließlich in ärztliche Hände.

Bei Ihrer ersten Vorsorgeuntersuchung wird ein Mutterpass ausgestellt. In ihm werden alle Ergebnisse der Untersuchungen dokumentiert. Bitte führen Sie den Mutterpass möglichst immer bei sich. Die Untersuchungen finden in der Regel einmal im Monat statt, ab der 32. Schwangerschaftswoche dann alle zwei Wochen. Jedes Mal wird Ihr Blutdruck, Gewicht und Urin kontrolliert, der Stand der Gebärmutter ertastet sowie die



Herztöne und die Lage des Kindes überprüft. Außerdem wird in bestimmten Abständen Blut abgenommen.

Zu den ärztlichen Vorsorgeleistungen gehören drei Ultraschalluntersuchungen, die in etwa im dritten, sechsten und achten Schwangerschaftsmonat stattfinden. Dabei werden unter anderem die Größe und Entwicklung des Kindes sowie die Lage der Plazenta kontrolliert. Wenn es medizinische Gründe gibt oder Komplikationen auftreten, sind zusätzliche Ultraschalluntersuchungen möglich – auch diese werden in solchen Fällen von der Krankenkasse übernommen. In den letzten Wochen der Schwangerschaft wird zudem oft ein sogenanntes CTG geschrieben. Dieses Gerät misst durch die Bauchdecke die Herztöne Ihres Kindes und zeichnet sie auf.

Neben den regulären Vorsorgeuntersuchungen gibt es sogenannte „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL). Diese werden zum Beispiel bei einem besonderen Risiko oder auf Wunsch der Schwangeren durchgeführt. Wenn es einen medizinischen Grund gibt, übernimmt die Krankenkasse auch hierfür die Kosten. Andernfalls müssen diese Leistungen privat bezahlt werden.

Wenn Sie berufstätig sind oder noch zur Schule gehen, dürfen Sie für alle Vorsorgeuntersuchungen freigestellt werden – das ist gesetzlich so geregelt.

1.4 Pränataldiagnostik

Pränataldiagnostik umfasst spezielle vorgeburtliche Untersuchungen und Tests, die über die regulären Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen. Mit ihrer Hilfe können Hinweise auf mögliche Fehlbildungen, Chromosomenabweichungen oder erblich bedingte Erkrankungen des ungeborenen Kindes erkannt werden.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen **nicht-invasiven** und **invasiven** Verfahren. Zu den **nicht-invasiven Methoden** zählen Untersuchungen wie der Nackentransparenz-Test (per Ultraschall), Bluttests im Rahmen des Ersttrimester-Screenings oder Tests auf Chromosomenabweichungen wie Trisomie 21 (Down-Syndrom). Diese Verfahren greifen nicht in den Körper ein und stellen in der Regel kein Risiko für Mutter oder Kind dar.

Invasive Verfahren wie die Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese), die Chorionzottenbiopsie (Plazentapunktion) oder die Nabelschnurpunktion hingegen erfordern einen direkten Eingriff. Damit ist ein erhöhtes Risiko – etwa für eine Fehlgeburt – verbunden. Dieses liegt je nach Verfahren zwischen 0,5 und 2 Prozent.



Viele werdende Eltern hoffen durch solche Untersuchungen mehr Sicherheit zu gewinnen – insbesondere darüber, ob ihr Kind gesund ist. Doch dabei ist wichtig zu wissen:

- Die Ergebnisse sind nicht immer eindeutig und können weitere Tests notwendig machen.
- In vielen Fällen kann bei einer festgestellten Erkrankung oder Behinderung keine Behandlung während der Schwangerschaft erfolgen.
- Das Ergebnis sagt meist wenig darüber aus, wie stark ein Kind später tatsächlich beeinträchtigt sein wird.

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, solche Tests durchführen zu lassen, sollten Sie sich gut über die Verfahren informieren und die möglichen Konsequenzen bedenken. Die meisten pränataldiagnostischen Untersuchungen sind frühestens ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich – zu diesem Zeitpunkt haben viele Eltern bereits eine emotionale Bindung zu ihrem Kind aufgebaut.

Wird eine Behinderung festgestellt, stellt sich oft die schwere Frage: Kann und möchte ich mit einem behinderten oder kranken Kind leben?

In dieser schwierigen Situation ist es gut zu wissen, dass Sie Anspruch auf eine **kostenfreie, psychosoziale Beratung** haben – ganz unabhängig davon, wie Sie sich entscheiden. Diese Beratung wird unter anderem von den Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg angeboten. Die Berater nehmen sich Zeit, klären auf und begleiten Sie einfühlsam durch Ihre Überlegungen.



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

Wenn Sie erfahren, dass Sie schwanger sind, stellt sich oft schnell die Frage: Was darf ich noch zu mir nehmen – und was nicht? Einige Dinge, die vorher vielleicht alltäglich waren, können jetzt Ihrem Baby schaden.

Alkohol ist in der Schwangerschaft grundsätzlich tabu. Schon kleinste Mengen können die Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen – besonders in den ersten Wochen. Viele Schäden zeigen sich nicht sofort bei der Geburt, sondern erst später im Verhalten, in der Sprache oder beim Lernen. Deshalb: Verzichten Sie am besten komplett auf Alkohol.

Auch **Rauchen** schadet Ihrem Kind erheblich. Es verringert die Sauerstoffversorgung im Bauch, kann zu einer schlechten Entwicklung führen und das Risiko für Frühgeburten erhöhen. Wenn Sie rauchen, versuchen Sie bitte, so früh wie möglich damit aufzuhören. Die Aussage, ein plötzlicher Rauchstopp schade dem Baby, ist nicht richtig – ganz im Gegenteil: Aufzuhören lohnt sich zu jedem Zeitpunkt.

Wenn Sie **Drogen konsumieren** oder abhängig sind, suchen Sie bitte schnellstmöglich ärztliche Hilfe oder wenden Sie sich an eine Drogenberatungsstelle. Dort kennt man sich mit dieser Situation aus und hilft Ihnen weiter – vertrauensvoll und ohne Vorurteile. Drogenkonsum allein ist kein Grund für einen Schwangerschaftsabbruch. Beratungsstellen im Kreis Heinsberg finden Sie im Kapitel 4 unter „**D wie Drogenberatung**“ oder unter www.fhkhs.de.

Wenn Sie **Medikamente gegen psychische Erkrankungen** (Psychopharmaka) einnehmen, setzen Sie diese bitte nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab. Viele dieser Medikamente gelten nicht als stark schädlich für das Ungeborene – aber es ist wichtig, individuell zu prüfen, was für Sie und Ihr Kind das Beste ist.

Generell gilt: Wenn Sie in der Schwangerschaft **krank werden oder Schmerzen haben**, nehmen Sie nicht einfach Medikamente, die Sie vielleicht noch im Schrank haben. Sprechen Sie vorher mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder auch Ihrer Hebamme – sie wissen, welche Mittel für Schwangere unbedenklich sind.



1.6 Ernährung und Wohlbefinden

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit – aber sie bringt viele Veränderungen mit sich. Manchmal gehören dazu Beschwerden wie Übelkeit, Müdigkeit oder Kreislaufprobleme. Das ist ganz normal. Ihr Körper braucht einfach etwas Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen.

Achten Sie in dieser Zeit besonders gut auf sich. Dazu gehört vor allem eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie regelmäßig, lieber kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Trinken Sie ausreichend Wasser und bewegen Sie sich, soweit es Ihnen guttut – frische Luft und Bewegung stärken Körper und Seele.

Einige Lebensmittel sollten Sie während der Schwangerschaft meiden, weil sie Infektionen wie Toxoplasmose oder Listeriose auslösen können. Dazu gehören: rohes Fleisch (z.B. Mett), rohe Salami oder roher Schinken, Fisch wie Sushi mit rohem Lachs, rohe Eier (z.B. in Tiramisu oder Mayonnaise) und Produkte aus roher, nicht pasteurisierter Milch.

Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren, achten Sie bitte besonders auf eine gute Nährstoffversorgung – insbesondere bei Eisen, Vitamin B12, Jod, Kalzium und Eiweiß. Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Falls ein Mangel festgestellt wird, sollten Sie ergänzende Präparate nur in Absprache mit Fachleuten einnehmen.

Viele praktische Tipps zur Ernährung, zur Linderung von Schwangerschaftsübelkeit oder zur vegetarischen bzw. veganen Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie unter www.fhkhs.de unter „**E wie Ernährung**“ im Kapitel Kurzinfos von A bis Z.



1.7 Hebammen

Während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Wochen danach haben Sie Anspruch auf die Unterstützung einer Hebamme. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Die Hebamme kann Sie in dieser besonderen Zeit beraten, bei Fragen helfen und regelmäßig nach Ihnen und Ihrem Baby schauen – schon während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den Wochen danach.

Hebammen bieten unter anderem folgende Leistungen an:

- Beratung in der Schwangerschaft (z. B. bei Beschwerden)
- Vorsorgeuntersuchungen (außer Ultraschall)
- Geburtsvorbereitungskurse
- Begleitung im Wochenbett (nach der Geburt)
- Rückbildungskurse

Wenn Sie im Krankenhaus entbinden, wird Ihnen eine diensthabende Hebamme zur Seite stehen. Für die Zeit danach ist es wichtig, dass Sie sich schon früh in der Schwangerschaft eine freiberufliche Hebamme in Wohnortnähe suchen – vor allem, wenn Sie möchten, dass sie Sie nach der Geburt zu Hause besucht. Das Wochenbett ist eine sensible Zeit. Ihre Hebamme kommt in den ersten Wochen nach Hause, schaut nach Ihnen und Ihrem Baby, beantwortet Ihre Fragen und hilft beim Stillen oder wenn es Unsicherheiten gibt. Sie kontrolliert z. B. die Rückbildung der Gebärmutter, die Heilung von Wunden und ob sich Ihr Baby gut entwickelt.

Gesetzlich Versicherte können bis zur 12. Woche nach der Geburt bis zu 16 Besuche durch die Hebamme in Anspruch nehmen. In bestimmten Fällen – z. B. wenn Ihr Kind nach der Geburt noch im Krankenhaus bleiben musste oder es länger Probleme beim Stillen gibt – kann die Hebamme Sie auch darüber hinaus betreuen. Dann braucht es eine ärztliche Bescheinigung.

Adressen und Kontakte von Hebammen, die im Kreis Heinsberg arbeiten, finden Sie auf der Internetseite www.fhkhs.de unter „**H wie Hebammen**“ oder im bundesweiten Hebammenverzeichnis unter www.gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste.jsp



1.8 Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildung

Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, haben Sie bestimmt viele Fragen. Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vorzubereiten. In diesen Kursen geht es um viele Themen: Wie verläuft eine Geburt? Welche Atemtechniken und Bewegungen helfen während der Wehen? Was ist gut für das Baby – z. B. beim Stillen oder der Pflege? Auch das Thema Ernährung in der Schwangerschaft wird oft besprochen. Der Kurs wird in der Regel von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Ein Geburtsvorbereitungskurs ist auch für werdende Väter oder andere Begleitpersonen eine gute Idee. Sie erfahren dort, wie sie die Schwangere während der Geburt gut unterstützen können und bekommen Tipps für die erste Zeit mit dem Baby. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie auch die Kosten für den Partner oder die Partnerin übernimmt.

Nach der Geburt braucht der Körper Zeit, um sich zu erholen – besonders der Beckenboden und die Gebärmutter. In einem Rückbildungskurs lernen Sie Übungen, die dabei helfen. Rückbildungskurse werden ebenfalls von den Krankenkassen bezahlt – wenn sie spätestens vier Monate nach der Geburt beginnen und bis zum Ende des neunten Monats abgeschlossen werden. Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse werden im Kreis Heinsberg von Hebammen, Hebammenpraxen, den Krankenhäusern in Erkelenz und Heinsberg sowie von Familienbildungsstätten angeboten.

Einige Kursangebote finden Sie auch online unter www.fhkhs.de

1.9 Geburtseinrichtungen

Schon während der Schwangerschaft sollten Sie sich überlegen, wo Sie Ihr Baby entbinden möchten. Grundsätzlich haben Sie verschiedene Möglichkeiten: die Geburt in einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause mit einer Hebamme.

Im Kreis Heinsberg gibt es zwei Kliniken mit Geburtsstation: das Städtische Krankenhaus in Heinsberg und das Hermann-Josef-Krankenhaus in Erkelenz. Beide bieten Informationen rund um die Geburt und verschiedene Unterstützungsangebote, die Sie auf den jeweiligen Internetseiten finden können.

Es lohnt sich, an einer Kreißsalführung teilzunehmen – dort lernen Sie die Klinik, das Personal und den Ablauf einer Geburt vor Ort kennen. Überlegen Sie sich im Vorfeld,



was Ihnen wichtig ist, damit Sie gezielt Fragen stellen können. Eine Anmeldung im Krankenhaus ist etwa vier Wochen vor dem Geburtstermin sinnvoll – das hilft, Formalitäten bereits im Vorfeld zu klären. Erkundigen Sie sich, ob eine Überweisung Ihrer Frauenärztin oder Ihres Frauenarztes notwendig ist.

Sollte Ihr Baby vor der 36. Schwangerschaftswoche zur Welt kommen oder Hinweise auf gesundheitliche Risiken bestehen, werden Sie in ein spezialisiertes Krankenhaus mit Früh- und Neugeborenenstation überwiesen. In der Nähe des Kreises Heinsberg sind das z. B. das Elisabeth-Krankenhaus in Rheydt und die Uniklinik Aachen. Beide gehören zu den sogenannten Level-1-Zentren. Diese Kliniken verfügen über eine Entbindungsstation, einen OP-Saal und eine Neugeborenen-Intensivstation mit rund um die Uhr betreuendem Fachpersonal. Auch das Bethlehem Gesundheitszentrum in Stolberg bietet durch die angegliederte Kinderklinik eine sichere Umgebung für Risikogeburten, Früh- und Mehrlingsgeburten.

Eine Geburt in einem Geburtshaus – also außerhalb einer Klinik – ist ebenfalls möglich. Geburtshäuser werden von Hebammen geleitet. Auch eine Hausgeburt kann für manche Familien die passende Wahl sein. Es gibt Hebammen, die sich auf Hausgeburten spezialisiert haben. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen – lediglich die Rufbereitschaftspauschale zahlen Sie selbst.

Die Adressen und Kontaktdaten der Geburtskliniken, Geburtshäuser und freiberuflichen Hebammen finden Sie im Kapitel 4 **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** oder auf der Internetseite www.fhkhs.de unter „**G wie Geburtseinrichtungen**“.



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

Viele Mütter fühlen sich nach der Geburt ihres Babys traurig, leer oder ängstlich. Das nennt man **Baby-Blues**. Das kommt wahrscheinlich durch die hormonellen Veränderungen im Körper. Der Baby-Blues ist **keine Krankheit** und geht meistens nach ein paar Tagen von selbst wieder weg.

Wenn die Traurigkeit aber **länger anhält** und die Stimmung sich nicht bessert, kann es eine **Wochenbett-Depression** sein. Diese kann mehrere Wochen dauern.

Typische Anzeichen für eine Wochenbett-Depression sind:

- anhaltende Traurigkeit
- keine Freude oder Energie
- Reizbarkeit und Angst
- Probleme beim Schlafen
- das Gefühl, keine gute Mutter zu sein
- wenig oder zu viele Gefühle dem Baby gegenüber

Etwa **10 bis 15 von 100 Müttern** bekommen eine Wochenbett-Depression. Besonders betroffen sind Frauen, die schon früher Depressionen hatten oder gerade eine schwere Zeit durchmachen. Auch Mütter, die viel Stress haben oder sich allein fühlen, können betroffen sein.

Was hilft bei einer Wochenbett-Depression?

Das hängt davon ab, wie stark die Depression ist. Oft helfen schon:

- Mitgefühl und Unterstützung
- Hilfe im Alltag
- Menschen, die da sind und zuhören

Wenn die Depression **stärker oder länger** andauert, ist es wichtig, ärztliche Hilfe zu bekommen. Eine Wochenbett-Depression ist dann eine ernste Krankheit, die behandelt werden muss.



Wichtig: Sprechen Sie mit Fachleuten, wenn Sie sich länger schlecht fühlen. In der Zeit nach der Geburt kann Ihre **Hebamme** eine gute Ansprechpartnerin sein. Auch **Hausärzte, Frauenärzte und Kinderärzte** können helfen.

Wenn Sie selbst eine psychische Erkrankung haben oder sich große Sorgen machen, können Sie sich an den **Sozialpsychiatrischen Dienst** des Gesundheitsamtes wenden. Auch Angehörige können dort Hilfe bekommen. Sie werden **persönlich beraten** und können Hilfe durch andere Einrichtungen bekommen.

Beratungsstellen für Menschen mit seelischen Problemen gibt es:

- beim Gesundheitsamt des **Kreises Heinsberg**
- in **Erkelenz** und **Geilenkirchen**
- beim **Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.**

Die Mitarbeiter dort unterliegen der **Schweigepflicht** und dürfen niemandem etwas weitererzählen.

Die Kontaktdaten finden Sie im Ratgeber unter Kapitel 4: **Kurzinfos und Kontakte von A bis Z**, oder auf der Internetseite: www.fhkhs.de, unter dem Buchstaben „**S wie Sozialpsychiatrischer Dienst**“.

Im Kreis Heinsberg gibt es außerdem das Projekt **Nepomuk**. Es unterstützt Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch krank sind. Auch **schwangere Frauen und deren Angehörige** können dort Hilfe bekommen. Mehr Infos und Kontaktdaten finden Sie ebenfalls in Kapitel 4 oder online unter „**N wie Nepomuk**“.



1.11 Babys Wohlergehen

Der erste ungestörte Kontakt nach der Geburt ist ganz besonders wichtig – er ist der Beginn einer engen und einzigartigen Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Babys kommen als sogenannte „Traglinge“ zur Welt, das heißt: Ohne Nähe und Fürsorge von Menschen können sie außerhalb des Mutterleibs nicht überleben. Während der Schwangerschaft war Ihr Baby über die Nabelschnur mit Ihnen verbunden, danach braucht es Ihre Nähe, Wärme und Hautkontakt, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Wenn Sie Ihr Baby rund um die Uhr bei sich haben und es nach Bedarf stillen oder anderweitig gut versorgen, schenken Sie ihm Schutz, nehmen ihm Angst und sorgen für Entspannung.

Viele Mütter und Väter spüren instinktiv, wie sie auf die Signale ihres Babys reagieren können – sei es das zufriedene Brabbeln oder das Weinen. Sie wiegen es sanft, tragen es liebevoll und geben ihm, was es braucht. Das ist ganz normal und hilft Ihrem Baby, sich an die neue Welt zu gewöhnen. Ihre Zuwendung ist kein Verwöhnen, sondern lebenswichtig: Im Mutterleib gab es keine Wartezeiten für die Grundbedürfnisse, und wenn die Versorgung plötzlich endet, fühlt sich Ihr Baby schnell unsicher und verängstigt. Doch wenn Sie ihm zuverlässig Nähe geben, lernt es, dass es Ihnen vertrauen kann.

Meistens entsteht die enge Bindung zwischen Mutter und Kind ganz natürlich, auch durch die Schwangerschaft und das Stillen. Für Väter ist es oft etwas schwieriger, von Anfang an eine intensive Verbindung aufzubauen. Vielleicht fühlen sie sich manchmal unsicher oder denken, sie seien nicht so wichtig. Aber es gibt viele schöne Möglichkeiten, dass auch der Vater sein Baby besser kennenlernen kann: Kuscheln, beruhigen, lachen, baden, tragen oder wickeln – auch mit abgepumpter Muttermilch füttern. Solche gemeinsamen Momente sind nicht nur für Ihr Baby wichtig, sondern auch für Sie als Eltern, denn sie stärken Ihre Beziehung. Gleichzeitig schenken Sie der Mutter so kleine Auszeiten zum Durchatmen.

Ernährung

In den ersten Monaten ernährt sich Ihr Baby ausschließlich von Muttermilch oder Flaschennahrung. Muttermilch liefert Ihrem Kind genau das, was es in dieser Zeit braucht. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Menge und Qualität, passt sich ständig an die Bedürfnisse Ihres Babys an und ist besonders leicht verdaulich.

Wenn Sie nicht stillen können oder möchten, gibt es Säuglingsanfangsnahrungen, die in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch möglichst ähnlich sind. Besonders die sogenannte Pre-Nahrung kommt der Muttermilch am nächsten und kann auch während der gesamten Flaschenernährung gegeben werden.



Frühestens ab dem fünften Monat kann Ihr Baby langsam beginnen, neben der Milch auch andere Lebensmittel zu probieren. Der richtige Zeitpunkt dafür ist jedoch individuell verschieden – Ihr Kind wird Ihnen zeigen, wann es dafür bereit ist.

Die App „Baby & Essen“ vom Netzwerk „Gesund ins Leben“ – einer Initiative der Bundesregierung – bietet Ihnen einen ausführlichen Essensfahrplan für das erste Lebensjahr. Dort finden Sie hilfreiche Ernährungstipps für stillende Mütter, spannende Fakten für Väter im Papa-Modus sowie praktische Checks, Rechner und Rezepte, die Sie im Alltag unterstützen können.

Den QR-Code und den Link zur App finden Sie im **Kapitel 4 unter Kurzinfos und Kontakte von A bis Z** sowie auf www.fhkhs.de unter „**E wie Ernährung**“.

Schlafverhalten

In den ersten drei Lebensmonaten schläft Ihr Baby meist sehr viel – durchschnittlich 16 bis 18 Stunden am Tag, verteilt auf mehrere Schlafphasen. Wichtig ist dabei: Jedes Kind ist anders, und auch unterschiedliches Schlafverhalten ist völlig normal. Das gilt sowohl für den Schlafbedarf als auch für die Schlafdauer. Manche Babys schlafen sehr viel, andere lassen sich nur schwer zum Einschlafen bewegen. Manche Kinder schlafen schon früh durch, bei anderen dauert das etwas länger. Wieder andere schlafen für eine Zeit durch, und dann vielleicht auch mal nicht mehr.

Ihr Baby wird mit der Zeit lernen, sich auf einen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen und regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten zu entwickeln. Dieser Prozess geschieht allmählich, meist ab etwa vier bis sechs Wochen. Dann werden die meisten Babys abends zur gleichen Zeit einschlafen und nachts sowie morgens meist zur gleichen Zeit wieder aufwachen.

Früherkennungsuntersuchungen

Die Früherkennungsuntersuchungen von U1 bis U9 bieten Ihrem Baby die Chance, mögliche Gesundheitsstörungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. So kann Ihr Kind bei Bedarf gezielt unterstützt und gefördert werden. Diese Untersuchungen sind für Sie kostenlos – ebenso wie eventuell verordnete Medikamente oder Therapien.

Es ist wichtig, dass die Untersuchungen in den vorgegebenen Zeiträumen stattfinden, denn manche Erkrankungen lassen sich nur innerhalb bestimmter Phasen erfolgreich erkennen und behandeln. Zudem ermöglichen die festgelegten Termine der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, wichtige Entwicklungsschritte zu beurteilen, die für die weitere



Entwicklung Ihres Kindes von besonderer Bedeutung sind. Deshalb sollten Sie die Termine frühzeitig in der Praxis vereinbaren und keine Früherkennungsuntersuchung versäumen. Die Untersuchungen finden in folgenden Zeiträumen statt:

- U1: direkt 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 (ca. 5 Jahre)

Nach der Geburt erhalten Sie ein gelbes Untersuchungsheft, in dem alle Untersuchungsergebnisse dokumentiert werden. Die U1 findet direkt nach der Geburt statt, die U2 meist vor der Entlassung aus dem Krankenhaus. Alle weiteren Untersuchungen übernimmt Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt. Es ist wichtig, eine Praxis zu finden, in der Sie sich gut aufgehoben fühlen. Die Kinderärztin oder der Kinderarzt übernimmt alle notwendigen Untersuchungen und Impfungen und ist Ihre Ansprechpartnerin bzw. Ihr Ansprechpartner, wenn Sie sich Sorgen um die Gesundheit oder Entwicklung Ihres Kindes machen.

Impfungen

Damit Ihr Kind gesund aufwachsen kann, ist ein ausreichender Impfschutz sehr wichtig. Impfungen verhindern mit hoher Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind an bestimmten Infektionskrankheiten erkrankt. Außerdem helfen sie, Komplikationen und dauerhafte Schäden, die durch diese Krankheiten entstehen können, zu vermeiden.

Der Impfkalendar wird jährlich von Experten, die vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Robert-Koch-Institut berufen werden, überprüft und bei Bedarf an die aktuelle Infektionslage sowie neue medizinische Erkenntnisse angepasst. Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt sowie Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt führen die Impfungen in der Regel im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen durch und erinnern Sie an notwendige Folgeimpfungen. So ist gewährleistet, dass Ihr Kind den bestmöglichen Schutz erhält.

Grundsätzlich ist die Entscheidung für Impfungen freiwillig. Seit dem 1. März 2020 gibt es jedoch eine Impfpflicht für alle Personen, die nach 1970 geboren sind und in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindertagesstätten oder Schulen betreut werden.



Unter www.fhkhs.de finden Sie im **Kapitel „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** unter dem Stichwort „**Impfung**“ einen Link zur Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Dort finden Sie die vollständigen Impfempfehlungen für Kinder und Jugendliche sowie viele weitere wichtige Informationen rund ums Thema Impfen. Auch Erwachsene sollten ihren Impfschutz regelmäßig bei einem Besuch beim Hausarzt überprüfen lassen.

Frühförderstellen und Sozialpädiatrische Zentren

Wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung oder Gesundheit Ihres Kindes im Alter von 0 bis 6 Jahren machen, können Sie sich mit einer Überweisung Ihres Kinderarztes an eine Frühförderstelle wenden. Das betrifft besonders Babys, die zu früh geboren wurden, Kinder mit Behinderungen oder Kinder, bei denen eine Behinderung vermutet wird. Aber auch wenn Ihr Baby häufig unerklärlich schreit oder Sie den Eindruck haben, dass es sich langsamer entwickelt als andere Kinder im gleichen Alter, erhalten Sie dort wertvolle Beratung und Unterstützung.

Ergänzend zu den Frühförderstellen bieten die Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ) interdisziplinäre Hilfe an. Sie arbeiten gemeinsam mit niedergelassenen Ärzten und Therapeuten, um Kinder mit Entwicklungsstörungen oder Behinderungen beziehungsweise mit einem erhöhten Risiko dafür bestmöglich zu unterstützen.

Unter www.fhkhs.de finden Sie im **Kapitel „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** unter dem Stichwort „**Frühförderung**“ die Adressen und Telefonnummern der Frühförderstellen im Kreis Heinsberg.

Eltern-Kind-Kurse

Viele Eltern möchten ihr Baby bereits im ersten Lebensjahr besonders fördern und seine gesunde Entwicklung aktiv begleiten. Im Kreis Heinsberg bieten verschiedene Bildungsträger und kirchliche Einrichtungen Eltern-Kind-Kurse an. Diese Kurse sind in der Regel kostenpflichtig. Auch Hebammenpraxen und Familienzentren veranstalten Angebote wie Babymassage oder Babyschwimmen. Auf der Webseite www.fhkhs.de finden Sie eine Vielzahl von Kursangeboten der Netzwerkpartner im Kreis Heinsberg.

Wenn Sie ein geringes Einkommen haben und Sozialleistungen beziehen, können die Kosten für diese Kurse möglicherweise im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT) erstattet werden.

In Zusammenarbeit mit einigen Familienzentren im Kreis Heinsberg werden außerdem Elternstart NRW Kurse angeboten. Diese werden vom Familienministerium gefördert und sind deshalb für Sie kostenfrei. In den Kursen geht es beispielsweise um die



frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und den Umgang mit der neuen, manchmal auch herausfordernden Familiensituation. Mütter und Väter tauschen sich aus, während eine pädagogische Fachkraft die Gespräche zu Alltagsthemen und dem Umgang mit dem Säugling moderiert. Das Elternstart NRW Familienbildungsangebot umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten. In jeder Gruppe sind bis zu zehn Eltern mit ihren Kindern.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder online unter www.fhkhs.de unter **„E wie Eltern-Kind-Kurse“**.



2

Unterstützung im Alltag

2.1 Wochenbettbetreuung

Es ist ratsam, sich bereits früh in der Schwangerschaft um eine freiberufliche Hebamme in Ihrer Nähe zu kümmern. Nur so können Sie sicherstellen, dass Sie nach der Geburt bestmöglich betreut werden. Wenden Sie sich gezielt an eine bestimmte Hebamme und klären Sie, ob sie die nötigen zeitlichen Kapazitäten für eine Wochenbettbetreuung hat.

Die Wochenbettbetreuung umfasst Hausbesuche der Hebamme nach der Entbindung, bei denen sie Mutter und Kind eng begleitet. Dabei überprüft sie beispielsweise die Entwicklung Ihres Babys und die Heilung des Nabels. Ebenso achtet sie auf die Abheilung von Geburtsverletzungen, die nach einer natürlichen Geburt oder einem Kaiserschnitt entstanden sein können, und kontrolliert die Rückbildung Ihrer Gebärmutter. Die Hebamme steht Ihnen zudem beratend zur Seite, wenn es um das Stillen geht oder wenn Unsicherheiten auftreten – beides gehört in den ersten Wochen nach der Geburt häufig dazu.

Für gesetzlich Versicherte gilt, dass die Hebamme bis zur 12. Woche nach der Geburt Hausbesuche durchführen kann, deren Kosten von der Krankenkasse übernommen werden. In dieser Zeit können bis zu 16 Besuche stattfinden, wobei der genaue Umfang individuell mit der Hebamme abgestimmt wird. Sollte es erforderlich sein, kann die Betreuung auch über die 12. Woche hinaus fortgesetzt werden, zum Beispiel wenn Ihr Kind längere Zeit in der Kinderklinik bleiben musste oder es Still- beziehungsweise Ernährungsprobleme gibt. Dies erfolgt auf ärztliche Anordnung.



Weitere Informationen zu Hebammen und Hebammenpraxen im Kreis Heinsberg finden Sie auf unserer Internetseite unter www.fhkhs.de im Bereich „**Kurzinfos und Kontakte von A bis Z**“ unter dem Buchstaben „**H wie Hebamme**“.

2.2 Familienhebammen

Nicht jeder Anfang ist leicht. Manchmal ist die Zeit mit einem Baby ganz schön anstrengend. Vielleicht fühlen Sie sich **unsicher**, haben **Sorgen** oder sind im Alltag **sehr belastet**. Dann können Sie sich schon **während der Schwangerschaft** und bis zum **Ende des ersten Lebensjahres** Ihres Kindes von einer **Familienhebamme** begleiten lassen.

Eine Familienhebamme ist eine erfahrene Fachkraft. Sie ist **für Sie da**, wenn Sie Hilfe brauchen. Sie unterstützt Sie zum Beispiel:

- bei Fragen rund ums Baby
- wenn Sie sich überfordert fühlen
- bei Arztterminen
- bei Wegen zum Amt oder bei Formularen
- bei Problemen im Haushalt

Sie können mit der Familienhebamme offen sprechen. Sie **hört zu, berät und hilft**, wenn es schwierig wird.

Wichtig zu wissen:

- Das Angebot ist **freiwillig** – Sie müssen es nicht annehmen.
- Es ist **kostenlos**.
- Die Familienhebamme **unterliegt der Schweigepflicht** – sie darf nichts weitersagen, was Sie ihr erzählen.

Wenn Sie eine Familienhebamme möchten, müssen Sie einen **Antrag** stellen. Der Antrag wird bei folgender Stelle eingereicht:

Koordinatorin der Familienhebammen im Kreis Heinsberg

Tel.: 02452 135118

fhkhs@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. Unterstützungsmöglichkeiten könnten sein: Betreuung des Kindes bzw. der Kinder, Hilfen bei Fahrten zum Kinderarzt oder Begleitung bei Behördengängen. Die Familienpaten besuchen in der Regel die Familien einmal pro Woche in einem Zeitraum von 2-3 Stunden. 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

Wenn Sie während der Schwangerschaft oder nach der Geburt gesundheitlich nicht in der Lage sind, den Haushalt weiterzuführen – und keine andere Person im Haushalt dies übernehmen kann – haben Sie laut § 24h SGB V Anspruch auf eine kostenlose Haushaltshilfe von der gesetzlichen Krankenkasse. Diese Hilfe umfasst alle wichtigen Aufgaben im Haushalt, wie Kochen, Putzen, Einkaufen, Waschen und Bügeln. Bei Bedarf gehört auch die Betreuung älterer Kinder dazu.

Der Anspruch auf Haushaltshilfe besteht auch dann, wenn kein Kind unter zwölf Jahren im Haushalt lebt, vorausgesetzt die gesundheitlichen Gründe liegen vor. Die Unterstützung kann bereits während einer Bettruhe in der Schwangerschaft, während der Klinik- oder Hausgeburt und im Wochenbett beginnen, solange Ärztin oder Hebamme die Hilfe für notwendig halten.

Um die Haushaltshilfe zu beantragen, benötigen Sie zunächst eine ärztliche Bescheinigung, in der genau angegeben ist, warum Sie den Haushalt nicht führen können. Mit diesem Attest stellen Sie einen Antrag bei Ihrer Krankenkasse – die entsprechenden Formulare erhalten Sie dort. Nach Prüfung organisiert die Krankenkasse die Hilfe, meist in Zusammenarbeit mit Pflegediensten oder Sozialstationen. Sie selbst müssen nicht in Vorleistung treten.



Die Dauer der Hilfe richtet sich nach dem tatsächlichen Bedarf und wird von Ärztin, Hebamme und Krankenkasse gemeinsam bestimmt. Es gibt keine feste Höchstdauer, sodass die Unterstützung auch mehrere Wochen nach der Geburt fortgesetzt werden kann.

Privatversicherte haben nur Anspruch auf eine Haushaltshilfe, wenn dies ausdrücklich im Vertrag vorgesehen ist. Es empfiehlt sich, dies vorab mit der Versicherung zu klären.

2.5 Unterstützung für Alleinerziehende

Immer mehr Mütter und Väter leben als Alleinerziehende, das bedeutet, sie kümmern sich ohne Partner täglich um die Erziehung und Versorgung ihrer Kinder. Diese Lebenssituation kann oft herausfordernd und anstrengend sein.

Besonders die zuverlässige Organisation der Betreuung während Schul- oder Studienzeiten sowie der eigenen Arbeitszeiten erfordert eine gute Planung. In solchen Fällen kann es sehr hilfreich sein, den Austausch mit anderen Alleinerziehenden zu suchen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) bietet umfassende Unterstützung: Er informiert regelmäßig über wichtige Themen und Fragen, die Alleinerziehende betreffen, und hält Beratungsangebote, Kurse sowie gemeinsame Freizeitaktivitäten bereit.

Nähere Informationen und Kontaktmöglichkeiten zum VAMV in Aachen finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder auf unserer Internetseite www.fhkhs.de unter dem Buchstaben „**A wie Alleinerziehende**“.

2.6 Beratung und Unterstützung für Frauen im SGB II Bezug

Frauen, die Leistungen nach dem SGB II erhalten, können sich mit ihren Fragen rund um Beruf, Weiterbildung und Kinderbetreuung an die Beauftragte für Chancengleichheit wenden. Sie ist Ihre Ansprechpartnerin, wenn Sie

- Unterstützung bei der Planung Ihres (Wieder-)Einstiegs in den Beruf nach einer Unterbrechung durch Kindererziehung oder Pflege eines Angehörigen benötigen,



- als alleinerziehende Mutter Hilfe bei der Suche nach einem passenden Betreuungsplatz für Ihr Kind suchen,
- auf der Suche nach einem Teilzeitjob sind, der sich gut mit der Kinderbetreuung vereinbaren lässt,
- oder Fragen zum Thema Chancengleichheit am Arbeitsmarkt haben.

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bietet Ihnen Beratung und Unterstützung

- beim (Wieder-)Einstieg ins Erwerbsleben,
- bei der Sicherstellung der Kindesbetreuung,
- bei der Suche nach passenden Fort- und Weiterbildungsangeboten,
- bei der Suche nach einem geeigneten (Teilzeit-)Arbeitsplatz,
- bei der Vermittlung zu weiteren Beratungsangeboten in schwierigen Lebenssituationen,
- in Gruppenveranstaltungen,
- sowie in individuellen Einzelgesprächen.

Im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder auf www.fhkhs.de finden Sie unter **B wie „Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt“** die Kontaktdaten der Gleichstellungsbeauftragten des Jobcenters im Kreis Heinsberg.

2.7 Jugendamt

Das Jugendamt ist eine wichtige Anlaufstelle für Eltern und Familien. Wenn Sie Fragen zur Erziehung haben, sich Sorgen machen oder Hilfe brauchen – auch in rechtlichen Dingen – können Sie sich dorthin wenden. Die Beratung ist **freiwillig, kostenlos und vertraulich**.

Das Jugendamt unterstützt Mütter, Väter und auch werdende Eltern in vielen Situationen. Zum Beispiel, wenn es darum geht, die **Vaterschaft festzustellen**, das **Sorgerecht oder Umgangsrecht zu klären** oder wenn es Fragen zum **Unterhalt** gibt. Auch wenn Sie Unterhaltsvorschuss brauchen oder Hilfe bei einem Antrag auf **Beistandschaft**, ist das Jugendamt für Sie da.

Außerdem bekommen Sie dort Informationen zur **Adoption** oder zu **Pflegefamilien**, wenn ein Kind dauerhaft oder vorübergehend in einer anderen Familie leben soll. Besonders wenn **häusliche Gewalt** ein Thema ist und Kinder im Haushalt leben, sollten Sie sich unbedingt ans Jugendamt wenden – dort wird gemeinsam nach Schutz und Lösungen gesucht.



Auch bei der Suche nach einem **Kinderbetreuungsplatz** oder wenn Sie im Alltag Hilfe brauchen – zum Beispiel durch eine **Familienhebamme**, einen **Erziehungsbeistand** oder eine **Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)** – kann das Jugendamt helfen.

Im **Kreis Heinsberg** gibt es mehrere Jugendämter. In den Städten **Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg** und **Hückelhoven** gibt es jeweils ein eigenes Jugendamt mit einem **Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD)**. Dieser ASD ist für die Menschen in der jeweiligen Stadt und den dazugehörigen Orten zuständig. Für die Städte **Wassenberg, Wegberg und Übach-Palenberg** sowie die Gemeinden **Waldfeucht, Gangelt und Selfkant** ist das **Kreisjugendamt in Heinsberg** zuständig. Auch hier gibt es Büros vor Ort, wo Sie Hilfe bekommen können.

Die Mitarbeiter beim Jugendamt – besonders im Allgemeinen Sozialen Dienst – unterstützen Sie bei allen Fragen rund um **Erziehung, Familie, Partnerschaft oder Trennung**. Auch wenn Sie **jung sind und Ihr Kind nicht allein versorgen können**, weil Sie keine Hilfe aus dem Umfeld haben, hilft das Jugendamt. Zum Beispiel gibt es im Kreis Heinsberg spezielle **Mutter-Kind-Einrichtungen**, in denen Sie mit Ihrem Kind wohnen und lernen können, gut für sich und Ihr Baby zu sorgen. Diese Angebote gibt es für **Mütter und auch für Väter**.

Außerdem ist das Kreisjugendamt für Aufgaben zuständig, die nicht jede Stadt einzeln regelt – zum Beispiel für das **Elterngeld**, die **Vermittlung von Familienhebammen** oder **Adoptionsfragen**.

Die Kontaktadressen der Jugendämter im Kreis Heinsberg finden Sie im Kapitel 4 Ihres Ratgebers unter „**Kurzinfos und Kontakte von A bis Z**“ bei „**J wie Jugendamt**“, oder auf der Internetseite www.fhkhs.de.



2.8 Beistandschaft – Hilfe für Alleinerziehende bei Unterhalt und Vaterschaft

Wenn Sie Ihr Kind allein großziehen, haben Sie **Anspruch auf Unterhalt** – egal, ob Sie Mutter oder Vater sind und unabhängig davon, ob Sie mit dem anderen Elternteil verheiratet waren oder nicht. Doch manchmal gibt es Schwierigkeiten: Zum Beispiel, wenn der Vater die **Vaterschaft nicht anerkennt** oder wenn **kein Unterhalt gezahlt wird**. In solchen Fällen können Sie sich an das **Jugendamt** wenden. Dort bekommen Sie **kostenlose Beratung und Unterstützung**. Die Mitarbeiter helfen Ihnen, die Situation möglichst **einvernehmlich zu lösen**. Sie geben Tipps, erklären, was Sie tun können, und helfen Ihnen dabei, Schreiben oder Anträge richtig zu formulieren.

Wenn die Probleme nicht durch Gespräche zu lösen sind, können Sie beim Jugendamt eine sogenannte **Beistandschaft** beantragen. Dabei übernimmt eine feste Ansprechperson im Jugendamt – der sogenannte **Beistand** – viele Aufgaben für Sie. Er oder sie prüft zum Beispiel, wie viel der andere Elternteil zahlen müsste, fordert den Unterhalt ein und versucht, mit allen Beteiligten eine Lösung zu finden.

Auch bei Fragen zur **Vaterschaft** hilft der Beistand weiter. Wenn nötig, vertritt er oder sie das Kind sogar vor Gericht – zum Beispiel, wenn es um die rechtliche Anerkennung der Vaterschaft oder um strittigen Unterhalt geht.

Damit das Jugendamt helfen kann, müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein: **Das Kind muss minderjährig sein** und in **Deutschland leben**. Außerdem gilt: Entweder haben Sie das **alleinige Sorgerecht**, oder das Kind lebt trotz gemeinsamem Sorgerecht **überwiegend bei Ihnen**.

Wichtig ist auch: Die Beistandschaft ist **freiwillig und kostenlos**. Sie kann jederzeit **beendet werden**, wenn Sie das möchten. Es reicht, wenn Sie dem Jugendamt das **schriftlich mitteilen**.

Wenn Sie überlegen, eine Beistandschaft zu beantragen, können Sie sich **persönlich beraten lassen**. Denn jede Situation ist anders. Die Fachkräfte im Jugendamt besprechen mit Ihnen, was in Ihrem Fall am besten hilft.

Die **Kontaktdaten der richtigen Ansprechpersonen** im Kreis Heinsberg finden Sie im Kapitel 4 Ihres Ratgebers unter „**B wie Beistandschaft**“ oder online auf der Internetseite www.fhkhs.de.



2.9 Erziehungsberatung und Hilfen zur Erziehung

Manchmal wird das Familienleben zu viel – besonders mit einem Baby oder kleinen Kind. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen der Alltag über den Kopf wächst, Sie erschöpft sind oder nicht mehr weiterwissen, dann holen Sie sich Hilfe. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, um gut für sich und Ihr Kind zu sorgen.

Eine gute erste Anlaufstelle ist die **Erziehungs- und Familienberatungsstelle** oder ein **Familienzentrum** in Ihrer Nähe. Dort können Sie **kostenlos und vertraulich** mit Fachleuten sprechen. Gemeinsam wird geschaut, welche Unterstützung Sie brauchen. Auch das **Jugendamt** hilft Ihnen weiter – genauer gesagt der **Allgemeine Soziale Dienst (ASD)** an Ihrem Wohnort. Die Mitarbeiter dort hören Ihnen zu, klären Ihren Bedarf und helfen, passende Hilfen zu finden.

Es gibt viele verschiedene Angebote. Die Hilfen werden immer an Ihre persönliche Situation angepasst. Manche Familien brauchen nur eine kurze Beratung, andere brauchen längere und intensivere Begleitung. Diese sogenannten **Hilfen zur Erziehung** müssen beim Jugendamt **beantragt** werden. Das Jugendamt prüft dann, ob die Hilfe nötig und sinnvoll ist.

Ein Beispiel für eine solche Unterstützung ist die **Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)**. Dabei kommt eine Fachkraft regelmäßig zu Ihnen nach Hause, spricht mit Ihnen über Ihre Situation und erarbeitet mit Ihnen gemeinsam Ziele. Diese Hilfe soll Sie dabei unterstützen, dem Kind eine **stabile und gute Umgebung zum Aufwachsen** zu bieten.

In manchen Fällen hilft auch ein **Haushaltsorganisationstraining**, bei dem Sie lernen, wie Sie den Alltag mit Kindern besser bewältigen können. Wenn die Versorgung der Kinder gefährdet ist, weil die Eltern überfordert sind, können zusätzlich Hilfen wie eine **Haushaltshilfe** oder in besonderen Fällen auch eine **Kinderkrankenschwester** gewährt werden. Die Geburt von **Mehrlingen** allein reicht jedoch nicht aus, um solche Hilfen zu bekommen.

Wenn Sie unsicher sind, was Sie tun sollen, dann sprechen Sie am besten mit einer **Erziehungsberatungsstelle**. Dort wird in einem ruhigen Gespräch gemeinsam überlegt, welche Lösungen es gibt und welche Unterstützung für Sie und Ihr Kind hilfreich sein kann. Auch diese Beratung ist **vertraulich und kostenlos**.

Die **Kontakte und Adressen** der Jugendämter und Beratungsstellen im Kreis Heinsberg finden Sie im **Kapitel 4** Ihres Ratgebers unter „**Kurzinfos und Kontakte von A bis Z**“, bei „**J wie Jugendamt**“ und „**E wie Erziehungsberatung**“, oder online unter www.fhkhs.de.



2.10 Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege

Viele Eltern wünschen sich eine gute Betreuung für ihr Kind – am besten so, dass sie Beruf und Familie gut miteinander vereinbaren können. Wichtig ist auch, dass Kinder früh gefördert werden. Dafür gibt es Kindertageseinrichtungen, kurz Kitas genannt.

In Deutschland hat **jedes Kind ab dem ersten Geburtstag einen Rechtsanspruch auf Betreuung**, und ab dem dritten Geburtstag besteht ein **Anspruch auf einen Platz in einer Kita** – passend zum jeweiligen Bedarf der Familie.

Im **Kreis Heinsberg** gibt es ein **einheitliches Online-System** für die Kita-Anmeldung: den **Kita-Navigator**. Unter kreisheinsberg.kita-navigator.org können Sie nach passenden Einrichtungen suchen, sich über deren Angebote informieren und Ihr Kind **online für bis zu vier Kitas vormerken**. Sie geben dabei an, was Ihnen wichtig ist – zum Beispiel Nähe zum Wohnort, Öffnungszeiten oder wie viele Stunden Betreuung Sie brauchen. Das System zeigt Ihnen dann passende Kitas im Kreis Heinsberg an. Zu jeder Einrichtung gibt es eine kurze Beschreibung mit Fotos, Konzepten und weiteren Infos, damit Sie sich ein gutes Bild machen können.

Wichtig: Die Vormerkung über den Kita-Navigator ist **noch keine feste Zusage für einen Platz**. Erst wenn die Einrichtung Sie annimmt und Sie einen **Betreuungsvertrag unterschreiben**, ist der Platz sicher. Die Entscheidung darüber trifft die Kita selbst oder ihr Träger, nicht das Jugendamt. Die **Reihenfolge Ihrer Vormerkungen hat keinen Einfluss auf die Platzvergabe**.

Wenn Sie keinen Zugang zum Internet haben oder Hilfe bei der Anmeldung brauchen, können Sie sich an die **Kita Ihrer Wahl** wenden – dort hilft man Ihnen gerne weiter. Außerdem gibt es im **Kapitel 4** Ihres Ratgebers unter „**K wie Kita Navigator**“ die **Kontaktdaten der Servicestelle** der Kreisverwaltung, die Sie unterstützt – auch bei technischen Problemen.

Weil Kita-Plätze oft sehr gefragt sind, sollten Sie sich **frühzeitig um einen Platz kümmern**, am besten schon **kurz nach der Geburt Ihres Kindes**. Vor allem für die ganz Kleinen ist das Angebot begrenzt. Manche Einrichtungen nehmen Kinder bereits **ab drei Monaten** auf, andere erst ab einem Jahr oder später. Es gibt auch Kitas, die **inklusive Gruppen** anbieten – das heißt, dort werden Kinder mit und ohne Behinderungen gemeinsam betreut und gefördert.

Im Kreis Heinsberg gibt es Kitas in **verschiedener Trägerschaft**: Öffentliche Kitas und solche in freier Trägerschaft, etwa von der katholischen Kirche oder anderen gemeinnützigen Organisationen. Jede Einrichtung hat ihr eigenes **pädagogisches Konzept** – das heißt, jede



Kita arbeitet ein wenig anders. Auch die Gruppengröße und Altersmischung können unterschiedlich sein. Fragen Sie bei den Kitas in Ihrer Nähe nach, wie die Aufnahmebedingungen sind und ob es **Wartelisten** gibt.

Ein besonderes Angebot sind die **Familienzentren** im Kreis Heinsberg. Diese Einrichtungen bieten nicht nur Betreuung, sondern auch Beratung und Hilfe für Familien. Ziel ist es, **Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe zu stärken** und sie im Alltag zu entlasten. Auch wenn Ihr Kind nicht dort betreut wird, können Sie **die Beratungs- und Bildungsangebote der Familienzentren** nutzen – sie stehen allen offen.

Die **Kosten für einen Kita-Platz** hängen vom Einkommen der Eltern ab. Je nach Wohnort können die **Beitragsätze unterschiedlich** sein. Genauere Infos bekommen Sie beim **zuständigen Jugendamt** oder in Ihrer Kommune. Die jeweiligen **Ansprechpartner und Kontaktdaten** finden Sie im **Kapitel 4** Ihres Ratgebers unter „**K wie Kita Navigator und Kindertagespflege**“ oder online unter www.fhkhs.de.

Kindertagespflege

Nicht jede Familie findet sofort einen Platz in einer Kindertageseinrichtung. Manche Eltern brauchen außerdem **flexiblere Betreuungszeiten** – zum Beispiel, weil sie im Schichtdienst arbeiten oder weil das Baby noch sehr klein ist. In solchen Fällen kann die **Kindertagespflege**, also die Betreuung durch eine **Tagesmutter** oder einen **Tagesvater**, eine gute Lösung sein.

Kindertagespflege ist ein **pädagogisches Angebot** für Kinder von **0 bis 14 Jahren**. Am häufigsten wird sie jedoch für **Kinder unter 3 Jahren** genutzt. Gerade in den ersten Lebensjahren bietet die Kindertagespflege eine **familiäre und liebevolle Betreuung**. Die Tagesmutter oder der Tagesvater kann individuell auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen und hat Zeit für jedes Kind. Die Gruppen sind klein – in der Regel werden **nicht mehr als fünf Kinder** gleichzeitig betreut. So können die Kinder erste Erfahrungen mit anderen machen, aber in einem ruhigen und überschaubaren Rahmen.

Viele Eltern schätzen diese enge und persönliche Form der Betreuung, besonders bei sehr kleinen Kindern. Die Tagespflege kann auch eine gute Ergänzung sein, wenn der Platz in einer Kita noch auf sich warten lässt oder wenn Eltern ganz bestimmte Zeiten abdecken müssen.

Wenn Sie eine **qualifizierte Tagespflegeperson** suchen, sind Sie nicht auf sich allein gestellt. Das **Jugendamt an Ihrem Wohnort** hilft Ihnen weiter. Dort bekommen Sie **Beratung, Informationen und Kontakte** zu geprüften Tagesmüttern und -vätern in Ihrer Nähe.



Die **Kontakt**daten der zuständigen **Ansprechperson** finden Sie im **Kapitel 4** Ihres Ratgebers unter „**K wie Kita Navigator und Kindertagespflege**“ oder online auf der Internetseite www.fhkhs.de.



3

Finanzen und Recht

3.1 Schwanger und Bürgergeld (früher ALG II / Hartz IV)

Wenn Sie schwanger sind und Bürgergeld bekommen, gibt es wichtige Hilfen und Regeln, die Sie kennen sollten.

Schwangerschaft dem Jobcenter melden

Sagen Sie dem Jobcenter frühzeitig Bescheid über Ihre Schwangerschaft. Zeigen Sie eine Bescheinigung vom Arzt oder den Mutterpass, auf dem der Geburtstermin steht.

Mehr Geld während der Schwangerschaft

Ab der 13. Schwangerschaftswoche bekommen Sie vom Jobcenter einen sogenannten „schwangerschaftsbedingten Mehrbedarf“. Das bedeutet: Sie bekommen jeden Monat extra Geld – das sind 17 % von Ihrem regulären Bürgergeld. Dieses Geld bekommen Sie bis zum Ende des Monats, in dem Ihr Kind geboren wird.

Zum Beispiel: Wenn Sie als alleinstehende Frau etwa 446 Euro Bürgergeld bekommen, sind das rund 76 Euro extra im Monat. Wenn Sie in einer Bedarfsgemeinschaft leben, zum Beispiel mit einem Partner, ist die Summe etwas niedriger.

Extra Geld für Schwangerschaft und Baby

Sie können auch zusätzliche Leistungen beantragen, wenn Sie Dinge für die Schwangerschaft oder Geburt brauchen. Das sind zum Beispiel Kleidung für die Schwangerschaft, ein Babybett, Kinderwagen oder Hygieneartikel für das Baby.



Wenn Sie Mehrlinge erwarten, können Sie mehr Geld bekommen. Das Geld für die Erstausstattung wird normalerweise frühestens 10 Wochen vor dem Geburtstermin ausbezahlt.

Wenn Sie schon ein Kind unter drei Jahren haben, das vorher schon einmal Ausstattung vom Jobcenter bekommen hat, wird oft nur ein Teil des Geldes ausbezahlt. Denn man geht davon aus, dass die Sachen noch vorhanden sind.

Wichtig:

Wenn Sie Unterstützung von der Bundesstiftung Mutter und Kind bekommen haben, wird dieses Geld nicht auf Ihre Bürgergeld-Leistungen angerechnet. Sie verlieren dadurch keine Leistungen.

Umzug wegen größerer Wohnung

Wenn Ihre Wohnung zu klein wird und Sie umziehen möchten, sprechen Sie zuerst mit dem Jobcenter. Nur wenn das Jobcenter dem Umzug zustimmt, übernimmt es die Kosten für Miete und Heizung in der neuen Wohnung. Das Jobcenter prüft, ob die Wohnung angemessen groß und preiswert ist.

So stellen Sie einen Antrag

Der Antrag auf zusätzliche Leistungen kann formlos, also schriftlich und ohne besonderen Antrag, beim Jobcenter gestellt werden. Fügen Sie dem Antrag folgende Unterlagen bei:

- Ärztliche Bescheinigung oder Mutterpass mit Geburtstermin
- Nachweise über Ihr Einkommen
- Kostenvoranschläge für die Dinge, die Sie brauchen



3.2 Schwangere Sozialhilfeempfängerinnen und Asylbewerberinnen

Wenn Sie Sozialhilfe oder Asylbewerberleistungen erhalten und schwanger sind, haben Sie Anspruch auf zusätzliche Unterstützung. Diese Hilfe können Sie beim zuständigen Sozialamt beantragen.

Unterstützung für Sozialhilfeempfängerinnen (SGB XII):

Schwangere Frauen, die Sozialhilfe beziehen, können beim Sozialamt einen Antrag auf zusätzliche Leistungen stellen. Dazu gehören:

- **Schwangerschaftsmehrbedarf:** Dieser wird individuell geprüft und kann beispielsweise für Schwangerschaftskleidung oder erhöhte Ernährungskosten gewährt werden.
- **Babyerstaussstattung:** Dazu zählen notwendige Anschaffungen wie Kinderbett, Kinderwagen oder Babykleidung.

Unterstützung für Asylbewerberinnen (AsylbLG):

Asylbewerber, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) erhalten, können ebenfalls Unterstützung beantragen. Allerdings erfolgt diese meist in Form von Sachleistungen, nicht in Geldform. Mögliche Leistungen umfassen:

- **Babyerstaussstattung:** Hierzu gehören notwendige Artikel wie Kinderbett, Kinderwagen oder Babykleidung.
- **Schwangerschaftsmehrbedarf:** Dieser wird individuell geprüft und kann beispielsweise für Schwangerschaftskleidung oder erhöhte Ernährungskosten gewährt werden.

Antragstellung:

Die Anträge auf zusätzliche Leistungen können formlos beim zuständigen Sozialamt gestellt werden. Es empfiehlt sich, die Anträge frühzeitig zu stellen und alle notwendigen Unterlagen, wie ärztliche Bescheinigungen oder Kostenvoranschläge, beizufügen.

Beratungsstellen im Kreis Heinsberg

Im Kreis Heinsberg stehen Ihnen verschiedene Beratungsstellen zur Verfügung, die Sie bei der Antragstellung unterstützen können

AWO Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Sexualität

Bauerstraße 38, 41836 Hückelhoven

Telefon: 02433 901701

E-Mail: schwangerschaft@awo-hs.de

Website: www.awo-hs.de



donum vitae Heinsberg e.V.

Geilenkirchener Straße 5, 52525 Heinsberg

Telefon: 02452 155494

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

Website: www.donum-vitae-heinsberg.de

Caritasverband für die Region Heinsberg – Rat und Hilfe

Brückstraße 10a, 41812 Erkelenz

Telefon: 02431 2032

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

Website: www.caritas-heinsberg.de

Diese Stellen bieten vertrauliche, kostenlose Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung. Sie helfen Ihnen, Ihre Rechte zu verstehen und die notwendigen Schritte zu unternehmen.

3.3 Unterstützung für schwangere Schülerinnen beim Bürgergeld

Wenn Sie als Schülerin schwanger sind, können Sie finanzielle Unterstützung erhalten – auch wenn Sie noch bei Ihren Eltern wohnen.

Bürgergeld beantragen

Ab dem 15. Lebensjahr können schwangere Schülerinnen Bürgergeld beim Jobcenter beantragen.

Dies gilt auch dann, wenn Sie noch bei Ihren Eltern leben – vorausgesetzt, Ihre Eltern unterstützen Sie finanziell nicht. In der Schwangerschaft besteht keine Unterhaltspflicht der Eltern mehr. Sie müssen auch kein Einkommen oder Vermögen der Eltern offenlegen.

Wenn Sie unter 15 Jahre alt sind, können Sie Sozialgeld über das Sozialamt erhalten. Das dient dem Schutz des ungeborenen Kindes.

Mehrbedarf in der Schwangerschaft

Ab der 13. Schwangerschaftswoche haben Sie Anspruch auf **einen zusätzlichen Betrag (Mehrbedarf)**.

Dieser beträgt **17 % Ihres Regelbedarfs** und wird **bis zur Geburt** des Kindes monatlich ausgezahlt.

Beispiel (Stand 2025):

Wenn Sie 563 € Bürgergeld erhalten, bekommen Sie zusätzlich rund 95 € im Monat.



Erstausrüstung für Mutter und Kind

Sie können außerdem **einmalige Leistungen** für die Erstausrüstung beantragen – zum Beispiel für:

- Schwangerschaftskleidung
- Kinderwagen, Babybett, Wickeltisch
- Babykleidung und Hygieneartikel

Diese Leistungen müssen **extra beantragt** werden. Sie gehören nicht zum normalen Bürgergeld-Regelsatz.

Eigene Wohnung

Wenn Sie **18 Jahre oder älter** sind, können Sie beim Jobcenter auch einen Antrag auf eine eigene Wohnung stellen.

Wichtig: Sprechen Sie **vor dem Umzug** mit dem Jobcenter, damit geklärt wird, ob die neue Wohnung als „angemessen“ gilt. Nur dann können die Mietkosten übernommen werden.

Wo und wie Sie den Antrag stellen

Stellen Sie den Antrag beim **zuständigen Jobcenter**.

Fügen Sie folgende Unterlagen bei:

- Mutterpass oder ärztliche Bescheinigung
- Nachweis über Ihre Einkünfte oder Bürgergeldbescheid
- Kontoauszüge
- ggf. Mietvertrag

Der Antrag kann formlos schriftlich erfolgen.

Weitere Hilfe

In einer **finanziellen Notlage** können Sie zusätzlich einen Antrag bei der **Bundesstiftung Mutter und Kind** stellen.

Diesen Antrag stellen Sie über eine **Schwangerschaftsberatungsstelle**. Dort erhalten Sie auch Informationen zu weiteren Hilfen.

Im Kreis Heinsberg beraten Sie z. B.:

- **AWO Schwangerschaftsberatungsstelle Hückelhoven**
- **donum vitae Heinsberg e.V.**
- **Caritasverband Erkelenz – Rat und Hilfe**



Die genauen Kontaktdaten finden Sie im Elternratgeber unter dem **Buchstaben „S wie Schwangerschaftsberatungsstellen“** oder auf der Website: www.fhkhs.de.

Nehmen Sie die Hilfe der Beratungsstellen in Anspruch. Sie helfen Ihnen beim Ausfüllen der Anträge und erklären, welche Rechte Sie haben. Alle Gespräche dort sind kostenlos und vertraulich.

3.4 Unterstützung für schwangere Auszubildende und Studentinnen

Auch als Auszubildende oder Studentin können Sie während der Schwangerschaft finanzielle Unterstützung erhalten. Wichtig ist: Stellen Sie rechtzeitig Anträge und lassen Sie sich beraten.

Kein Bürgergeld – aber Ausnahmen bei Schwangerschaft

Normalerweise bekommen Auszubildende und Studentinnen **kein Bürgergeld**. Das steht im Gesetz (§ 7 Abs. 5 SGB II). Stattdessen gibt es:

- **Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)** – bei der Agentur für Arbeit
- **BAföG (Ausbildungsförderung)** – beim Amt für Ausbildungsförderung

Aber: **Wenn Sie schwanger sind**, gibt es **Ausnahmen**. Dann **können Sie doch Unterstützung vom Jobcenter bekommen**. Es lohnt sich, nachzufragen.

Mehrbedarf in der Schwangerschaft

Wenn Sie BAB oder BAföG bekommen und zusätzlich Hilfe brauchen, können Sie beim Jobcenter **einen Mehrbedarf** beantragen.

Das bedeutet: Sie erhalten **ab der 13. Schwangerschaftswoche zusätzlich 17% des Bürgergeld-Regelsatzes**. Dieser Mehrbedarf ist dafür da, um die höheren Kosten in der Schwangerschaft zu decken.

Nach der Geburt kann auch ein **Mehrbedarf für Alleinerziehende** beantragt werden.

Geld für Erstausrüstung

Sie können beim Jobcenter **einmalig Geld für wichtige Dinge rund um Schwangerschaft und Geburt** beantragen.

Dazu gehören z. B.:

- Schwangerschaftskleidung
- Kinderbett, Kinderwagen, Wickelkommode



- Kleidung und Hygieneartikel für das Baby

Diese Unterstützung ist **extra** und wird **nicht vom Bürgergeld abgezogen**. Der Antrag sollte **während der Schwangerschaft gestellt** werden – **schriftlich und möglichst frühzeitig**.

Studium oder Ausbildung unterbrechen?

Wenn Sie Ihr Studium wegen der Schwangerschaft **länger als 3 Monate unterbrechen**, haben Sie **keinen Anspruch mehr auf BAföG**.

In diesem Fall können Sie **Bürgergeld beantragen**, um Ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Auch wenn Sie ein **Urlaubssemester nehmen** oder **die Ausbildung wegen Elternzeit pausiert**, ist Bürgergeld möglich – wenn Sie sonst kein Einkommen haben.

Sozialgeld für das Kind

Auch wenn Sie selbst **keinen Anspruch auf Bürgergeld** haben, kann **Ihr Kind Sozialgeld bekommen**, wenn Sie mit ihm zusammenleben und der Unterhalt nicht gesichert ist.

Weitere Hilfen und Anlaufstellen

- Sie können in einer **finanziellen Notlage** zusätzlich **einen Antrag bei der Bundesstiftung Mutter und Kind** stellen.
- → Dafür wenden Sie sich bitte an eine **Schwangerschaftsberatungsstelle** im Kreis Heinsberg.
- Auch **die Gleichstellungsbeauftragte im Jobcenter** kann helfen – besonders, wenn Sie wegen finanzieller oder organisatorischer Probleme überlegen, das Studium oder die Ausbildung abzugeben.

Weitere Infos, Tipps und Adressen finden Sie:

- im Elternratgeber unter „**A wie Ausbildung und Studium**“
- unter „**S wie Schwangerschaftsberatungsstellen**“
- und online unter: www.fhkhs.de

Lassen Sie sich frühzeitig beraten – die Schwangerschaftsberatungsstellen helfen Ihnen kostenlos und vertraulich weiter.



3.5 Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“

Wenn Sie schwanger sind und **wenig Geld zur Verfügung haben**, können Sie **finanzielle Hilfe** beantragen – zusätzlich zu anderen Leistungen. Dafür gibt es die **Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“**. Diese Stiftung unterstützt Schwangere in einer besonderen **wirtschaftlichen Notlage**, zum Beispiel bei der Anschaffung von **Babykleidung, einem Kinderwagen oder einem Bettchen**.

Wichtig zu wissen: Es handelt sich um eine **freiwillige Unterstützung**, nicht um eine Leistung, auf die man einen festen Rechtsanspruch hat. Das Geld soll helfen, die **ersten wichtigen Dinge für das Baby** zu besorgen, wenn das eigene Einkommen dafür nicht ausreicht.

Den Antrag stellen Sie **in einer Schwangerschaftsberatungsstelle im Kreis Heinsberg**. Dort bekommen Sie auch alle nötigen Informationen, welche **Unterlagen** Sie mitbringen müssen. In der Regel sind das:

- der **Mutterpass**
- der **Personalausweis**
- **Einkommensnachweise** der letzten drei Monate
- Belege über regelmäßige **Ausgaben**, zum Beispiel Miete

Vereinbaren Sie dafür bitte **rechtzeitig einen Termin**, am besten **vor der 20. Schwangerschaftswoche**. Denn der Antrag sollte möglichst früh gestellt werden – je früher, desto besser.

Ein großer Vorteil: **Das Geld aus der Bundesstiftung wird nicht als Einkommen angerechnet**. Das heißt, es wird **nicht vom Jobcenter oder anderen Sozialämtern abgezogen**. Sie dürfen es also **zusätzlich** behalten und für Ihre Babyausstattung nutzen.

Die **Telefonnummern und Adressen** der Beratungsstellen, bei denen Sie einen Antrag stellen können, finden Sie im **Kapitel 4** Ihres Ratgebers unter **„S wie Schwangerschaftsberatungsstellen“**. Weitere Infos zur Bundesstiftung gibt es unter **„B wie Bundesstiftung“** oder online auf der Internetseite www.fhkhs.de.



3.6 Mutterschaftsgeld

Wenn Sie als Arbeitnehmerin gesetzlich krankenversichert sind, haben Sie Anspruch auf **Mutterschaftsgeld** während der Mutterschutzzeiten. Diese Zeit beginnt **sechs Wochen vor der Geburt** und dauert in der Regel **acht Wochen danach**. Bei Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten verlängert sich die Schutzzeit nach der Geburt auf bis zu **zwölf Wochen**. Wird das Baby früher als erwartet geboren, wird die nachgeburtliche Schutzzeit so verlängert, dass Ihnen insgesamt immer **mindestens 14 Wochen Mutterschutz** zustehen.

Während des Mutterschutzes müssen Sie nicht arbeiten und erhalten stattdessen Mutterschaftsgeld, das Ihre finanzielle Sicherheit sicherstellt. Die gesetzliche Krankenversicherung zahlt täglich 13 Euro Mutterschaftsgeld. Zusätzlich zahlt Ihr Arbeitgeber einen Zuschuss, sodass Sie insgesamt etwa Ihr durchschnittliches Nettogehalt der letzten drei Monate vor Beginn des Mutterschutzes erhalten. So entstehen Ihnen keine finanziellen Nachteile.

Für Frauen mit geringfügiger Beschäftigung (Mini-Job) gilt: Sind Sie in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert, bekommen Sie ebenfalls 13 Euro pro Tag von der Krankenkasse. Wenn Sie allerdings privat oder familienversichert sind, können Sie eine Einmalzahlung von 210 Euro über das Bundesversicherungsamt erhalten. Wenn Ihr tatsächliches Einkommen höher ist als der tägliche Betrag von 13 Euro, haben Sie auch als Mini-Jobberin Anspruch auf einen Arbeitgeberzuschuss. Besonders wichtig ist das, wenn Sie mehrere Mini-Jobs haben. In diesem Fall wird Ihr Einkommen aus allen Jobs zusammengerechnet, und jeder Arbeitgeber muss entsprechend seinen Anteil zahlen.

Auch Frauen, die Arbeitslosengeld I beziehen, erhalten Mutterschaftsgeld. Die Krankenkasse zahlt dann in Höhe des bisherigen Arbeitslosengeldes.

Damit alles rechtzeitig geregelt werden kann, sollten Sie sich etwa **sieben Wochen vor dem errechneten Geburtstermin** eine ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin ausstellen lassen. Mit diesem Nachweis wenden Sie sich zur Beantragung an Ihre Krankenkasse.

Weitere hilfreiche Informationen zur Beantragung von Mutterschaftsgeld und zum Mutterschutz finden Sie im **Kapitel 4** Ihres Ratgebers unter „**M wie Mutterschaftsgeld**“ oder online auf der Internetseite www.fhkhs.de.



3.7 Kindergeld und Kinderzuschlag

Kindergeld wird ab dem Monat gezahlt, in dem Ihr Kind geboren wird. Für das erste Kind beträgt das Kindergeld aktuell 250 Euro pro Monat (Stand 2025). Wenn Sie sich selbst noch in einem Praktikum, einer Schul- oder Berufsausbildung befinden oder bei der Agentur für Arbeit als arbeits- oder ausbildungssuchend gemeldet sind, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen auch weiterhin Kindergeld für sich selbst erhalten. Dabei gilt: Kindergeld wird bis zum 25. Lebensjahr gezahlt, wenn Sie ausbildungssuchend sind, aber nur bis zum 21. Lebensjahr, wenn Sie lediglich arbeitsuchend sind.

Es ist sinnvoll, sich bereits während der Schwangerschaft den Kindergeldantrag zu besorgen und so weit wie möglich auszufüllen. Nach der Geburt reichen Sie den Antrag mit der Geburtsbescheinigung bei der Familienkasse ein. Die Bearbeitung kann einige Zeit dauern, aber das Kindergeld wird rückwirkend ausgezahlt.

Familien mit geringem Einkommen aus Erwerbstätigkeit sollten prüfen, ob sie Anspruch auf den Kinderzuschlag haben. Dieser Zuschlag kann zusätzlich zum Kindergeld beantragt werden, wenn Sie kein Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen und Ihr Einkommen die Mindesteinkommensgrenze überschreitet. Für Elternpaare liegt diese Grenze bei 900 Euro brutto, für Alleinerziehende bei 600 Euro brutto im Monat (Stand 2025). Auch Auszubildende oder Studierende können unter bestimmten Voraussetzungen Kinderzuschlag erhalten. Informationen zu den notwendigen Formularen und Beratungsmöglichkeiten finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder online unter www.fhkhs.de unter dem Stichwort „**Kindergeld und Kinderzuschlag**“.

Bitte beachten Sie: Für Beschäftigte im öffentlichen Dienst oder Empfänger von Versorgungsbezügen gelten besondere Regelungen. In diesen Fällen beantragen Sie das Kindergeld nicht bei der Familienkasse, sondern bei Ihrem Dienstherrn oder Arbeitgeber. Die Kindergeldzahlungen werden dann zusammen mit Ihrem Monatsgehalt ausgezahlt.



3.8 Wohngeld – Finanzielle Unterstützung für Wohnkosten

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zu den Wohnkosten und soll Menschen mit geringem Einkommen helfen, angemessenes und familiengerechtes Wohnen zu sichern.

Wer kann Wohngeld erhalten?

- Mieter (Mietzuschuss)
- Eigentümer von selbstgenutztem Wohnraum (Lastenzuschuss)

Voraussetzungen:

- Geringes Einkommen
- Keine gleichzeitige Leistung z. B. nach dem SGB II („Bürgergeld“) oder SGB XII

Was wird gefördert?

- Ein Teil der monatlichen Miete oder Belastung wird übernommen – abhängig von Einkommen, Haushaltsgröße und Höhe der Miete.

Zuständig ist die jeweilige Wohngeldstelle im Rathaus in Ihrer Stadt oder Gemeinde. Dort müssen Sie einen schriftlichen 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, Basiselterngeld und ElterngeldPlus – einfach erklärt

Die nachfolgenden Informationen sollen einen allgemeinen Überblick zum Thema Elterngeld geben und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn ein Baby geboren wird, verändert sich vieles – auch finanziell. Das **Elterngeld** hilft Eltern in dieser Zeit: Es gleicht einen Teil des Einkommens aus, wenn sie ihr Kind betreuen und deshalb nicht oder nur noch wenig arbeiten.

Was ist Elterngeld?

Elterngeld ist eine finanzielle Unterstützung vom Staat für Mütter und Väter, die nach der Geburt eines Kindes zu Hause bleiben oder ihre Arbeitszeit verringern, um sich um ihr Kind zu kümmern.

Es gibt **zwei Varianten** des Elterngeldes:

- **Basiselterngeld**
- **ElterngeldPlus**

Zusätzlich gibt es **Partnerschaftsbonusmonate**, wenn beide Eltern gleichzeitig in Teilzeit arbeiten.

Basiselterngeld

Das Basiselterngeld ist die klassische Form des Elterngeldes.

- Es kann **bis zu 14 Monate lang** gezahlt werden.
- Ein Elternteil kann **mindestens 2 und höchstens 12 Monate** Basiselterngeld bekommen.
- Die vollen 14 Monate gibt es nur, wenn sich beide Eltern die Elternzeit teilen – also zum Beispiel: ein Elternteil 8 Monate, der andere 6 Monate.
- Die Höhe richtet sich nach dem **Einkommen vor der Geburt**: Es werden **zwischen 65 % und 100 % des vorherigen Nettoeinkommens** ersetzt.
- Es gibt mindestens **300 Euro und höchstens 1.800 Euro pro Monat**.

Gut zu wissen: Auch Eltern ohne Einkommen (z. B. Studierende) erhalten den Mindestbetrag von 300 Euro.



ElterngeldPlus

ElterngeldPlus ist besonders dann sinnvoll, wenn ein Elternteil **früher wieder in Teilzeit arbeiten** möchte.

- Aus **einem Monat Basiselterngeld werden zwei Monate ElterngeldPlus**.
- Die Auszahlung ist dann **halb so hoch**, aber sie wird über einen **doppelt so langen Zeitraum** gezahlt.
- Das hilft vor allem Eltern, die nach der Geburt bald wieder arbeiten, aber weniger verdienen als vorher.

Beispiel: Wenn Sie mit dem Basiselterngeld 1.000 € im Monat bekommen würden, erhalten Sie mit ElterngeldPlus 500 € pro Monat – dafür aber doppelt so lange.

Partnerschaftsbonus

Wenn **beide Eltern gleichzeitig zwischen 24 und 32 Stunden pro Woche** arbeiten, können sie jeweils **bis zu 4 zusätzliche Monate ElterngeldPlus** erhalten – das nennt sich **Partnerschaftsbonus**.

Diese Regelung unterstützt Eltern, die sich gemeinsam um ihr Kind kümmern und gleichzeitig wieder beruflich einsteigen möchten.

Antrag und Fristen

Damit Sie Elterngeld bekommen, müssen Sie einen **Antrag bei der Elterngeldstelle der Kreisverwaltung in Heinsberg** stellen – am besten **so bald wie möglich nach der Geburt**.

Wichtig:

- Elterngeld kann **nur drei Monate rückwirkend** gezahlt werden. Wer zu lange wartet, verliert möglicherweise Geld.
- Jeder Elternteil muss einen **eigenen Antrag stellen**, wenn beide Elterngeld beziehen möchten.
 - Sie brauchen dafür unter anderem:
 - Die **Geburtsurkunde** des Kindes
 - Einen **Einkommensnachweis**
 - Eine **Bescheinigung vom Arbeitgeber**, wenn Sie in Teilzeit arbeiten



3.10 Frühgeburten

Wenn ein Kind zu früh geboren wird, kann die erwerbstätige Mutter die Mutterschutzfrist vor der Geburt nicht vollständig nutzen. Die Tage, die vor der Geburt nicht genommen wurden, werden einfach an die Mutterschutzfrist nach der Geburt angehängt. Dadurch verlängert sich die Schutzfrist oft so, dass sie bis in den dritten Lebensmonat des Kindes reicht – bei Früh- oder Mehrlingsgeburten kann sie sich sogar bis in den fünften Lebensmonat erstrecken. In dieser Zeit bekommt die Mutter Mutterschaftsleistungen ausgezahlt.

Da diese Mutterschaftsleistungen einen ähnlichen Zweck erfüllen wie das Elterngeld, werden die Monate, in denen Mutterschaftsleistungen gezahlt werden, automatisch als bereits für das Basiselterngeld genutzt betrachtet. Das bedeutet, dass diese Lebensmonate des Kindes von der Mutter für den Anspruch auf Basiselterngeld nicht nochmals geltend gemacht werden können.

3.11 Mehrlinge und Geschwister

Bei Mehrlingsgeburten erhalten Eltern Elterngeld zunächst nur für ein Kind. Für jedes weitere Kind gibt es jedoch einen Mehrlingszuschlag: Beim Basiselterngeld beträgt dieser Zuschlag 300 Euro, beim ElterngeldPlus 150 Euro.

Zusätzlich wird das Elterngeld erhöht, wenn im Haushalt Geschwisterkinder leben. Liegt mindestens ein Geschwisterkind unter drei Jahren oder sind es mindestens zwei Geschwisterkinder unter sechs Jahren, gibt es einen sogenannten Geschwisterbonus. Dieser erhöht das Elterngeld um 10 Prozent, mindestens aber um 75 Euro. Bei einem behinderten Geschwisterkind gilt die Altersgrenze für den Geschwisterbonus sogar bis zum vollendeten 14. Lebensjahr.

3.12 Alleinerziehende

Alleinerziehende erhalten das Basiselterngeld bis zum 12. Lebensmonat ihres Kindes. Wenn sie vor dem Bezug des Elterngeldes erwerbstätig waren und ihr Einkommen für mindestens zwei Monate reduziert haben, kann der Bezugszeitraum auf bis zu 14 Monate verlängert werden. Teilzeitbeschäftigte oder nicht erwerbstätige Alleinerziehende haben die Möglichkeit, das ElterngeldPlus zu beziehen, wodurch sich der Zeitraum auf bis zu 28 Monate ausdehnen lässt. Dabei erhalten sie allerdings nur die Hälfte des Elterngeldbetrags pro Monat. Unter bestimmten Voraussetzungen können



Alleinerziehende, die nach dem

ElterngeldPlus-Bezug in Teilzeit arbeiten, auch den Partnerschaftsbonus von bis zu vier Monaten alleine in Anspruch nehmen.

Seit dem 1. Juli 2015 gilt eine Person als alleinerziehend, wenn sie die Voraussetzungen für den steuerlichen Entlastungsbetrag für Alleinerziehende erfüllt und der andere Elternteil weder mit ihr noch mit dem Kind in einer gemeinsamen Wohnung lebt. Dabei muss das Kind mit der alleinerziehenden Person im gleichen Haushalt leben, und es darf keine Haushaltsgemeinschaft mit einer weiteren volljährigen Person bestehen.

3.13 Andere Elterngeldberechtigte

Auch Adoptiveltern können unter Umständen Anspruch auf Elterngeld haben. Dabei ist nicht das Geburtsdatum des Kindes entscheidend, sondern der Zeitpunkt, ab dem das Kind in den Haushalt aufgenommen wurde. Der Anspruch auf Elterngeld kann bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes bestehen. Es ist empfehlenswert, sich hierfür gezielt bei der Elterngeldstelle beraten zu lassen. In besonderen Fällen, wie bei schwerer Krankheit, Schwerbehinderung oder dem Tod der Eltern, können auch Verwandte bis zum dritten Grad sowie deren Ehepartner oder Lebenspartner möglicherweise einen Anspruch auf Elterngeld haben. Großeltern haben zwar in Ausnahmesituationen die Möglichkeit, Elternzeit zu beantragen, doch das Elterngeld wird grundsätzlich nur den Eltern gewährt.

Weitere Ansprechpartner und ausführliche Informationen zum Thema Elterngeld im Kreis Heinsberg finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder unter www.fhkhs.de. Dort sind auch Links zum Elterngeldrechner und weiteren Hilfestellungen verfügbar.



3.14 Unterhalt und Unterhaltsvorschuss

Wenn Eltern nicht zusammenleben, sorgt in der Regel der Elternteil, bei dem das Kind nicht lebt, mit Geld für das Kind. Dieses Geld nennt man **Unterhalt**. Es hilft, die Kosten für das Kind zu decken, zum Beispiel für Essen, Kleidung oder Schulsachen.

Was ist Unterhalt?

- Unterhalt ist Geld, das ein Elternteil für sein Kind bezahlt, wenn es nicht im gleichen Haushalt lebt.
- Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, erhält den Unterhalt.
- Der andere Elternteil muss regelmäßig Geld zahlen.

Was ist Unterhaltsvorschuss?

Manchmal zahlt der unterhaltspflichtige Elternteil nicht oder nicht genug Unterhalt. Damit das Kind trotzdem Geld bekommt, gibt es den **Unterhaltsvorschuss** vom Staat.

- Der Unterhaltsvorschuss ist eine Geldleistung, die das Jugendamt zahlt.
- Das Jugendamt versucht anschließend, das Geld vom unterhaltspflichtigen Elternteil zurückzuholen.
- Der Unterhaltsvorschuss kann bis zum 18. Geburtstag des Kindes gezahlt werden.
- Voraussetzung ist, dass das Kind bei einem Elternteil lebt und der andere Elternteil keinen oder zu wenig Unterhalt zahlt.

Wo erhalten Sie Hilfe?

- Wenn Sie Unterhalt oder Unterhaltsvorschuss benötigen, können Sie sich an das **Jugendamt** in Ihrem Wohnort wenden.
- Dort erhalten Sie Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung.
- Es ist wichtig, sich frühzeitig zu informieren, damit Ihr Kind finanziell gut versorgt ist.

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 Ansprechpartner unter „**U wie**“



Unterhaltsvorschuss“ bzw. unter „**B wie Beistandschaft**“. Außerdem findet sich dort ein Link zu einem Merkblatt und dem entsprechenden Antrag.

3.15 Betreuungsunterhalt nicht miteinander verheirateter Eltern

Auch wenn Sie nicht miteinander verheiratet sind, haben beide Elternteile Rechte und Pflichten gegenüber dem Kind.

- Der Elternteil, der das Kind hauptsächlich betreut (meist die Mutter), hat einen Anspruch auf **Betreuungsunterhalt** vom anderen Elternteil.
- Betreuungsunterhalt bedeutet, dass der andere Elternteil den betreuenden Elternteil finanziell unterstützt, solange das Kind noch klein ist und betreut wird.
- Dieser Anspruch gilt in der Regel bis das Kind etwa 3 Jahre alt ist, manchmal auch länger, wenn die Betreuung weiterhin nötig ist.
- Betreuungsunterhalt hilft, dass der betreuende Elternteil wegen der Kinderbetreuung weniger oder nicht arbeiten muss.

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.



3.16 Unterhalt für ledige Schwangere während der Schwangerschaft

Wenn eine Frau schwanger ist und nicht mit dem Vater des Kindes verheiratet ist, hat sie Anspruch auf Unterhalt vom Kindesvater. Das bedeutet, der Vater muss Geld zahlen, damit die Mutter und das Kind gut versorgt sind. Er muss für sechs Wochen vor der Geburt und für acht Wochen danach Unterhalt zahlen. Diese Zeit nennt man Mutterschutzfrist.

Manchmal kann der Unterhalt auch schon bis zu vier Monate vor der Geburt bezahlt werden. Das passiert, wenn die Schwangere wegen der Schwangerschaft oder einer Krankheit, die durch die Schwangerschaft oder Geburt entstanden ist, nicht arbeiten kann. Dann kann die Unterhaltszahlung auch länger als acht Wochen nach der Geburt weitergehen.

Dieser Unterhalt gilt auch für Kosten, die durch die Schwangerschaft oder die Geburt entstehen, selbst wenn die Mutter das Kind nicht betreut.

Wenn Sie Fragen zum Unterhalt haben oder Hilfe brauchen, können Sie sich an das Jugendamt wenden. Das Jugendamt berät und unterstützt Sie, besonders in den Abteilungen, die sich mit Beistandschaften beschäftigen. Dort bekommen Sie Unterstützung, wie Sie den Unterhalt durchsetzen können.

Die Kontaktdaten zum Jugendamt und den Beistandschaften finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder online unter www.fhkhs.de unter dem Stichwort „**Beistandschaft**“.



3.17 Mutterschutzgesetz und Beschäftigungsverbote

Das **Mutterschutzgesetz** schützt Frauen während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der Stillzeit. Ziel ist es, die Gesundheit von Mutter und Kind zu schützen und gleichzeitig den Arbeitsplatz zu sichern.

Was regelt das Mutterschutzgesetz?

- **Beschäftigungsverbote:** In bestimmten Situationen darf die Schwangere nicht arbeiten, um ihre Gesundheit und die des Babys nicht zu gefährden.
- **Arbeitszeitregelungen:** Zum Beispiel sind Nachtschichten und Überstunden für Schwangere oft eingeschränkt oder verboten.
- **Mutterschutzfristen:** Vor und nach der Geburt gibt es bestimmte Zeiten, in denen die Frau nicht arbeiten muss (Mutterschutzzeiten).

Welche Beschäftigungsverbote gibt es?

- Wenn die Arbeit gefährlich ist, z. B. bei Umgang mit gefährlichen Stoffen, schweren körperlichen Arbeiten oder Stress, kann ein individuelles Beschäftigungsverbot ausgesprochen werden.
- Es gibt auch generelle Beschäftigungsverbote, z. B. für Nachtarbeit oder Akkordarbeit.
- Ärzte sowie der Arbeitgeber müssen gemeinsam prüfen, ob eine Tätigkeit für die Schwangere unbedenklich ist.

Mutterschutzfristen

- **Sechs Wochen vor dem Geburtstermin** dürfen Sie nicht arbeiten (wer will, kann aber freiwillig arbeiten).
- **Acht Wochen nach der Geburt** gilt ein Beschäftigungsverbot, damit Sie sich erholen und Ihr Kind versorgen können (bei Früh- oder Mehrlingsgeburten sogar 12 Wochen).

Was bedeutet das für Sie?

- Während der Schutzzeiten und bei Beschäftigungsverboten dürfen Sie nicht arbeiten, erhalten aber weiterhin Ihr **Mutterschaftsgeld** oder Gehalt.



- Ihr Arbeitsplatz bleibt Ihnen erhalten, und Sie dürfen wegen der Schwangerschaft nicht gekündigt werden.
- Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrer Arbeitgeberin bzw. Ihrem Arbeitgeber, Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder der Mutterschutzstelle in Ihrem Betrieb.

3.18 Elternzeit

Die **Elternzeit** ist eine Auszeit von der Arbeit, die Sie nehmen können, um Ihr Kind zu betreuen und gemeinsam zu wachsen.

Wer kann Elternzeit nehmen?

- Mütter und Väter, die mit ihrem Kind zusammenleben und es selbst betreuen.
- Auch Adoptiv- und Pflegeeltern können Elternzeit beantragen.

Wie lange dauert die Elternzeit?

- Insgesamt können Sie bis zu **3 Jahre Elternzeit** pro Kind nehmen.
- Sie können die Elternzeit bis zum **vollendeten 3. Lebensjahr** des Kindes nehmen.
- Die Elternzeit kann in bis zu **drei Abschnitte** aufgeteilt werden.
- Ein Teil der Elternzeit kann auch auf die Zeit **nach dem 3. Geburtstag** übertragen werden, wenn Arbeitgeber und Eltern zustimmen.

Wann müssen Sie die Elternzeit anmelden?

- Sie müssen die Elternzeit Ihrem Arbeitgeber **mindestens 7 Wochen vor Beginn** schriftlich mitteilen.
- Für Elternzeit nach dem 3. Geburtstag gilt eine Anmeldefrist von **13 Wochen**.

Was passiert während der Elternzeit?

- Während der Elternzeit ruht Ihr Arbeitsvertrag, Sie müssen nicht arbeiten.
- Ihr Arbeitsplatz bleibt erhalten, und Sie dürfen nicht gekündigt werden.
- Sie können Elterngeld oder ElterngeldPlus beziehen, wenn Sie in dieser Zeit weniger arbeiten.



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 Ansprechpartner unter „**E wie Elterngeld**“. Zudem beraten die Schwangerschaftsberatungsstellen, deren Kontaktdaten Sie ebenfalls dort unter „**S wie Schwangerschaftsberatungsstellen**“ finden.

3.19 Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung

Wenn die Eltern eines Kindes nicht verheiratet sind, muss der Vater seine Vaterschaft offiziell anerkennen, damit sie rechtlich gilt. Außerdem muss die Mutter dieser Anerkennung zustimmen.

Diese Anerkennung und die Zustimmung der Mutter können Sie kostenlos zum Beispiel beim Jugendamt oder beim Standesamt erledigen – auch schon während der Schwangerschaft. Es ist gut, vorher einen Termin zu vereinbaren, damit Sie keine langen Wartezeiten haben oder unnötig hinfahren müssen. Die Kontaktdaten für das Jugendamt finden Sie im Kapitel 4 „**Kurzinfos und Kontakte von A bis Z**“ oder online unter www.fhkhs.de.

Für die Anerkennung brauchen Sie folgende Unterlagen: Personalausweis und Geburtsurkunde von beiden Elternteilen sowie den Mutterpass.

Wenn der Vater die Vaterschaft nicht anerkennen will oder es unklar ist, wer der Vater ist, sollten Sie sich frühzeitig beim Jugendamt beraten lassen. Nach der Geburt wird der Vater dann aufgefordert, einen Vaterschaftstest zu machen. Er kann sich dem nicht entziehen. Meistens wird dann ein Gericht eingeschaltet, um die Vaterschaft offiziell feststellen zu lassen. Heimliche Vaterschaftstests sind verboten und strafbar. Die Fachleute im Jugendamt erklären Ihnen, wie Sie richtig vorgehen.

Nicht verheiratete Eltern können auch gemeinsam die elterliche Sorge übernehmen – wenn die Mutter das möchte. Diese sogenannte Sorgeerklärung kann ebenfalls schon vor der Geburt beim Jugendamt kostenlos beurkundet werden. Dafür brauchen Sie die gleichen Unterlagen wie für die Vaterschaftsanerkennung, außerdem muss die Vaterschaft anerkannt sein.



Bis eine solche Sorgeerklärung beurkundet wurde oder eine gerichtliche Entscheidung über die Sorge vorliegt, hat die Mutter allein die elterliche Sorge und vertritt das Kind allein.

Die Kontaktdaten, um einen Termin für Vaterschaftsanerkennung oder Sorgeerklärung zu vereinbaren, finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfs und Kontakte von A bis Z“** oder online unter www.fhkhs.de.

Sie können Vaterschaftsanerkennung, Unterhaltsverpflichtung und Sorgeerklärung auch bei einem Notar machen lassen. Dort fallen aber Gebühren an – informieren Sie sich vorher, wie hoch diese sind.

3.20 Sorgerecht

Eltern haben das Recht und die Pflicht, für ihr Kind zu sorgen. Das nennt man „elterliche Sorge“. Sie umfasst die Sorge für die Person des Kindes (zum Beispiel Erziehung und Betreuung), für das Vermögen des Kindes und die Vertretung des Kindes nach außen.

Wenn Eltern bei der Geburt verheiratet sind, haben sie automatisch das gemeinsame Sorgerecht. Das gilt auch, wenn sie nach der Geburt heiraten oder wenn sie gemeinsam erklären, dass sie die Sorge teilen wollen (das nennt man Sorgeerklärung).

Sind Eltern nicht verheiratet und geben keine Sorgeerklärung ab, hat die Mutter das alleinige Sorgerecht. Der Vater kann aber beim Familiengericht beantragen, die Sorge gemeinsam zu übernehmen. Wenn die Mutter nicht zustimmt, kann der Vater dennoch das Gericht bitten, eine Entscheidung zu treffen.

Wenn Eltern, die gemeinsam sorgeberechtigt sind, sich trennen, kann ebenfalls das Familiengericht auf Antrag einem Elternteil das alleinige Sorgerecht geben, wenn das dem Wohl des Kindes besser entspricht.

Wenn das Wohl des Kindes gefährdet ist, kann das Familiengericht Schutzmaßnahmen ergreifen. Das kann bis zum Entzug des Sorgerechts gehen und dazu führen, dass ein Vormund oder Ergänzungspfleger die Verantwortung übernimmt. Auch ein Elternteil kann solche Schutzmaßnahmen beantragen.



Besonderheiten bei minderjährigen Eltern

Zwei Minderjährige können in Deutschland nicht heiraten. Deshalb hat bei minderjährigen Eltern zunächst die Mutter das alleinige Sorgerecht – außer beide Eltern geben eine gemeinsame Sorgeerklärung ab oder das Familiengericht entscheidet anders.

Allerdings dürfen minderjährige Mütter bis zum 18. Lebensjahr nur den Teil der elterlichen Sorge ausüben, der die „Personensorge“ betrifft – also zum Beispiel Erziehung, Pflege, Beaufsichtigung und Wohnort des Kindes bestimmen. Andere Teile der Sorge, wie die Vermögenssorge und rechtliche Vertretung, „ruhen“ bis zur Volljährigkeit.

Solange kein Vormund vorher bestellt wurde, wird mit der Geburt des Kindes automatisch das Jugendamt Vormund. Der Vormund kümmert sich dann um Vermögen und rechtliche Vertretung des Kindes. Das gilt auch, wenn der Vater minderjährig ist.

Wenn ein Elternteil volljährig wird, übernimmt er die Verantwortung für Vermögenssorge und rechtliche Vertretung allein, solange der andere Elternteil noch minderjährig ist.

Minderjährige können ab 16 Jahren mit Erlaubnis des Familiengerichts einen volljährigen Partner heiraten. In diesem Fall übernimmt der volljährige Elternteil das Sorgerecht alleine, solange der andere Elternteil noch minderjährig ist.

Minderjährige Eltern stehen selbst meist noch unter der Sorge ihrer eigenen Eltern. Großeltern können nur dann das Sorgerecht für das Enkelkind bekommen, wenn das Familiengericht sie als Vormund bestellt.

Sind minderjährige Eltern verheiratet oder geschieden, beschränkt sich das Sorgerecht ihrer Eltern auf die Vertretung des Kindes in persönlichen Angelegenheiten.

Minderjährige Schwangere können sich beim Jugendamt beraten lassen.

Die Kontaktdaten zum Jugendamt und weitere Infos finden Sie **im Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder unter www.fhkhs.de.



3.21 Umgangsrecht

Jedes Kind hat das Recht, Kontakt zu beiden Elternteilen zu haben. Das heißt: Kinder dürfen ihre Mutter und ihren Vater sehen und Zeit mit ihnen verbringen. Genauso haben die Eltern das Recht und die Pflicht, Umgang mit ihrem Kind zu haben.

Auch wenn das Kind nicht bei seinen Eltern wohnt, haben die Eltern das Recht, ihr Kind zu besuchen – solange der Umgang dem Kind nicht schadet.

Nicht nur Eltern, sondern auch andere Personen wie Großeltern, Geschwister, neue Partner oder Pflegepersonen, bei denen das Kind längere Zeit gelebt hat, können unter Umständen ein Recht auf Umgang mit dem Kind bekommen. Voraussetzung ist immer, dass der Kontakt dem Wohl des Kindes dient.

Wenn es Schwierigkeiten mit dem Umgang gibt oder Probleme entstehen, kann das Jugendamt helfen und beraten. Manchmal erlaubt das Gericht nur einen begleiteten Umgang. Das bedeutet, dass jemand dabei ist, der auf das Wohl des Kindes achtet und sicherstellt, dass der Kontakt dem Kind nicht schadet.

Wenn Sie Fragen oder Probleme zum Umgangsrecht haben, können Sie sich an das Jugendamt wenden. Dort bekommen Sie Unterstützung und Beratung.

Die Kontaktdaten zum Jugendamt finden Sie im **Kapitel 4 „Kurzinfos und Kontakte von A bis Z“** oder online unter www.fhkhs.de.

3.22 Vormundschaft

Wenn eine Mutter minderjährig ist, also noch nicht 18 Jahre alt, darf sie ihr Kind nicht in allen Angelegenheiten rechtlich vertreten. Das bedeutet, sie kann nicht für alle Dinge entscheiden, die das Kind betreffen.

Wenn vor der Geburt des Kindes kein Vormund vom Familiengericht bestellt wurde, wird mit der Geburt automatisch das Jugendamt zum Vormund des Kindes. Das regelt das Gesetz (§ 1791c BGB). Der Vormund hat die Aufgabe und das Recht, sich um das Kind und sein Vermögen zu kümmern und das Kind rechtlich zu vertreten.

Trotzdem hat die minderjährige Mutter das Recht, sich um die tägliche Betreuung ihres Kindes zu kümmern. Das nennt man die „tatsächliche Personensorge“. Dazu gehört, dass



sie das Kind pflegt, erzieht, beaufsichtigt, seinen Namen bestimmt und entscheidet, wo das Kind wohnt.

Minderjährige Eltern stehen selbst meist noch unter der Sorge ihrer eigenen Eltern. Die Großeltern haben aber nicht automatisch die Sorge für ihr Enkelkind. Sie können nur dann Vormund werden, wenn das Familiengericht sie auf Antrag und über das Jugendamt bestellt.

Wenn Sie als minderjährige Schwangere Fragen dazu haben, können Sie sich jederzeit beim Jugendamt beraten lassen.



3.23 Anmeldung des Kindes und Namensrecht

Anmeldung des Kindes

- Nach der Geburt muss Ihr Kind beim **Standesamt** angemeldet werden.
- Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch die Mutter, den Vater oder beide zusammen.
- Sie brauchen dafür die Geburtsbescheinigung des Krankenhauses und Ihre Ausweise.
- Die Anmeldung sollte innerhalb von **einer Woche nach der Geburt** erfolgen.
- Das Standesamt stellt die **Geburtsurkunde** und Kopien aus, die Sie für viele weitere Behördengänge benötigen, wie z.B. für den Elterngeld- und Kindergeldantrag sowie für die Krankenkasse.

Namensrecht

- Bei **verheirateten Eltern** bekommt das Kind den gemeinsamen Ehenamen.
- Bei **nicht verheirateten Eltern** bekommt das Kind den Namen der Mutter, wenn keine gemeinsame Sorgeerklärung abgegeben wurde.
- Wenn Eltern das gemeinsame Sorgerecht haben, können sie sich für den Namen des Vaters, der Mutter oder einen Doppelnamen entscheiden.
- Der Name des Kindes kann auch später geändert werden, allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen und nach Antrag beim Familiengericht.

Wichtiges zum Namensrecht

- Der Name des Kindes ist wichtig für Ausweise, Schule und Behörden.
- Eine klare Namensregelung hilft, spätere Probleme zu vermeiden.
- Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich an das **Standesamt** oder **Jugendamt** wenden.

Im **Kapitel 4 Kurzinfsos und „Kontakte von A bis Z“** oder unter www.fhkhs.de finden Sie die Kontaktdaten und weitere Informationen zu den benötigten Unterlagen.



3.24 Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse

Nach der Geburt bekommen Sie vom Standesamt eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse vorlegen müssen. So können Sie Ihr Baby kostenlos in der Familienversicherung Ihrer gesetzlichen Krankenkasse mitversichern. Das gilt auch für Kinder von minderjährigen Eltern, wenn diese selbst noch familienversichert sind. Diese Regelung gilt für alle gesetzlichen Krankenkassen.

Ihr Kind kann auch bei der Krankenkasse des unverheirateten Vaters mitversichert werden. Dafür braucht die Krankenkasse des Vaters eine Vaterschaftsanerkennung.

Wenn ein Elternteil privat versichert ist und der andere gesetzlich, gibt es besondere Regeln, wie das Kind versichert wird. In diesem Fall ist es gut, sich direkt bei der gesetzlichen Krankenkasse beraten zu lassen.

Melden Sie Ihr Kind am besten so schnell wie möglich bei der Krankenkasse.

4

Kurzinfos und Kontakte von A bis Z

In diesem Kapitel finden Sie Kurzinformationen und Kontakte von A bis Z, speziell für den Kreis Heinsberg (Stand 2025). Aktuelle Kontaktadressen und wichtige Links zu den verschiedenen Themen erhalten Sie jederzeit auf unserer Internetseite unter www.fhkhs.de im Bereich „Infos, Kurzinfos und Kontakte“ oder über den untenstehenden QR-Code.



4.1 A wie Adoption

Das Kreisjugendamt im Kreis Heinsberg ist Ihre Anlaufstelle für alle Fragen und Anliegen rund um das Thema Adoption. Es prüft Ihre persönliche Eignung als Bewerber*in, vermittelt sowohl Verwandten- als auch Fremdadoptionen und begleitet Sie sowie die Kinder während der Adoptionspflegezeit. Außerdem bietet das Kreisjugendamt Nachbetreuungsmaßnahmen an, um Sie und Ihr Kind auch nach der Adoption zu unterstützen. Die Adoptionsvermittlungsstelle berät Sie umfassend in allen Belangen der Adoption.

Kreisverwaltung Heinsberg

Jugendamt
Frau Altenhofen
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 des VAMV befindet sich in Aachen. Dort können Sie sich beraten lassen und Mitglied werden, um an Treffen, Informationsveranstaltungen oder gemeinsamen Freizeitaktivitäten teilzunehmen.

Für den Kreis Heinsberg gibt es außerdem eine Facebook-Gruppe speziell für Alleinerziehende, in der Sie sich mit anderen austauschen können. Die Gruppe heißt „Alleinerziehend in Heinsberg und Umgebung“ und 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

Während der Ausbildung schwanger zu werden, ist eine besondere Herausforderung. Sie stellen sich vielleicht viele Fragen, zum Beispiel, ob und wie Sie Ihre Ausbildung trotz Schwangerschaft fortsetzen können.

Wichtige Informationen rund um das Thema Ausbildung und Schwangerschaft finden Sie auf unserer Internetseite. Nutzen Sie dazu den zuvor genannten Link oder scannen Sie einfach den QR-Code.

4.4 B wie BABYFON

Im Kreis Heinsberg können Sie bei Fragen rund um Schwangerschaft und Baby jederzeit das BABYFON unter der Telefonnummer 02452 135112 anrufen. Sollte niemand erreichbar sein, können Sie gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Die Beratung ist für Sie kostenfrei und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

4.5 B wie Babyklappe

Die Babyklappe, auch Babynest, Babykörbchen oder Babyfenster genannt, bietet Ihnen als verzweifelte Mutter oder verzweifelter Vater die Möglichkeit, Ihr Baby völlig anonym und sicher abzugeben. Ihr neugeborenes Kind kann durch eine Klappe in ein beheiztes Wärmebett gelegt werden. Sobald die Klappe geschlossen wird, löst ein elektronischer Alarm aus, der sofort Hilfe herbeiruft, damit Ihr Baby schnell versorgt werden kann.

Anonyme Babyklappe Mönchengladbach

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

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30
52074 Aachen, Klappe an der Kinderchirurgie in der Wilhelmstraße

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.

Jobcenter für den Kreis Heinsberg:

Frau Dannapfel

Schafhausener Straße 50

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 9762-330

Fax: 02452 9762-399

E-Mail: Jobcenter-Kreis-Heinsberg.BCA@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

Sachgebietsleitung Frau Gokus:

Tel.: 02431 85-326

Geilenkirchen:

Jugend- und Sozialamt Geilenkirchen

Nikolaus-Becker-Str. 28-34

52511 Geilenkirchen

Frau Brockmann

Tel.: 02451 629337



Heinsberg:

Jugendamt Stadt Heinsberg
Apfelstraße 60
52525 Heinsberg

Herr Killen
Tel.: 02452 14-5133
Frau Dieth
Tel.: 02452 14-5134

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

Sachgebietsleitung Frau Claßen
Tel.: 02452 13-5124

4.8 B wie Bildungs- und Teilhabepaket

Das **Bildungs- und Teilhabepaket** hilft Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen, am gesellschaftlichen und schulischen Leben teilzuhaben.

Wer kann das Bildungs- und Teilhabepaket bekommen?

Kinder und Jugendliche, deren Familien z. B. Bürgergeld, Sozialhilfe oder Wohngeld bekommen. Auch Familien mit anderen staatlichen Leistungen können Anspruch haben.

Welche Leistungen gibt es?

- **Schulbedarf:** Zuschüsse für Schulmaterialien wie Hefte, Stifte und Taschen.
- **Ausflüge und Klassenfahrten:** Übernahme der Kosten für Schulveranstaltungen.
- **Mittagessen:** Unterstützung für ein warmes Mittagessen in der Schule oder Kita.
- **Freizeit:** Zuschüsse für Sportvereine, Musikunterricht oder andere Freizeitangebote.
- **ÖPNV-Tickets:** Unterstützung für den öffentlichen Nahverkehr.

Wie beantragen Sie das Paket?

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).

- Für Schüler an allgemeinbildenden Schulen übernimmt oft die Schule die Antragsaufnahme.
- Wichtig ist, dass Sie Nachweise über Ihre Leistungen und die Ausgaben einreichen.

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.

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. Sie brauchen verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen. Diese Bindungen geben ihnen Sicherheit. Nur so können sie mutig die Welt entdecken und Neues lernen.

Wichtige Informationen zum Thema Bindung finden Sie auf unserer Internetseite unter dem genannten Link oder indem Sie den QR-Code scannen. Dort gibt es viele hilfreiche Tipps für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes.

Zum Beispiel zu den Themen Ernährung, Schlafen, Spielen, Medien, sicher aufwachsen sowie Risiken erkennen und vorbeugen.

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

Wenn Sie als schwangere Frau sich in einer Notlage befinden, unterstützt Sie die Bundesstiftung Mutter und Kind auf unbürokratischem Weg. Sie können dort finanzielle Hilfen beantragen, die Ihnen die Entscheidung für das Leben Ihres Kindes und die Fortführung der Schwangerschaft erleichtern sollen.

Die Beantragung von Mitteln aus der Bundesstiftung ist in den **Schwangerschaftsberatungsstellen** im Kreis Heinsberg möglich.

4.11 D wie Drogenberatung

Suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen können sich an die Suchtberatungsstellen im Kreis Heinsberg wenden. Dort bekommen sie Unterstützung und erfahren, wie sie aus der Sucht herauskommen können. Die Beratungsstellen informieren auch über verschiedene Hilfsangebote.

Der Kreis Heinsberg hilft bei Problemen mit:

- Alkohol und Medikamenten
- illegalen Drogen
- Essstörungen, Spielsucht und anderen süchtigen Verhaltensweisen

Erkelenz / Nebenstelle des Gesundheitsamtes

Atelierstr. 5, 41812 Erkelenz

Tel.: 02431 9771810

Geilenkirchen / Nebenstelle des Gesundheitsamtes

Vogteistr. 16, 52511 Geilenkirchen

Tel.: 02451 911190

Heinsberg / Gesundheitsamt

Valkenburger Str. 45, 52525 Heinsberg

Tel.: 02452 135323

Hückelhoven / Caritasverband und Diakonisches Werk

Dinstühler Str. 29, 41236 Hückelhoven

Tel.: 02433 98145200

4.12 E wie Eltern-Kind-Kurse

Auf unserer Internetseite finden Sie viele aktuelle Kursangebote von unseren Netzwerkpartnern. Schauen Sie dazu unter der Rubrik **„Angebote“** nach.

Familienzentren, Hebammenpraxen, Kirchen und Vereine bieten verschiedene Kurse für Eltern und Kinder an. Fragen Sie auch direkt vor Ort nach, welche Kurse es gibt.

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

Frau Kunz

Tel.: 02431 802 118

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 hilft Ihnen, einen Teil Ihres Einkommens auszugleichen, damit Sie sich nach der Geburt ganz auf Ihr Baby konzentrieren können und Ihre Familie gut versorgt ist.

Auf unserer Internetseite finden Sie hilfreiche Links zum Thema Elterngeld, zum Beispiel einen Elterngeldrechner und Informationen zum Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus.

Die Anträge für Elterngeld im ganzen Kreis Heinsberg stellen Sie bei der Elterngeldstelle im Kreisjugendamt Heinsberg.

Kontakt:

Kreisverwaltung Heinsberg – Jugendamt

Valkenburger Straße 45

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 13-0

Email: elterngeld@kreis-heinsberg.de-mail.de

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

4.14 E wie Elternzeit

Elternzeit bedeutet, dass Sie nach der Geburt Ihres Kindes eine Pause von der Arbeit nehmen können. So haben Sie Zeit, sich um Ihr Kind zu kümmern.

Die Elterngeldstelle berät Sie auch zum Thema Elternzeit. Weitere Informationen finden Sie unter **E wie Elterngeld**.

4.15 E wie Ernährung

Eine gute Ernährung ist besonders wichtig während der Schwangerschaft und auch in der Stillzeit.

Auf unserer Internetseite finden Sie viele nützliche Tipps und Informationen zur Ernährung in dieser besonderen Zeit.

Besonders empfehlen möchten wir die App „Baby & Essen“ von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Den QR-Code zum Herunterladen der App finden Sie hier:



4.16 E wie Erziehungsberatung

Im Kreis Heinsberg gibt es mehrere Erziehungsberatungsstellen der verschiedenen Träger:

Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt (AWO) im Kreis Heinsberg

Westpromenade 90

52525 Heinsberg

Telefon: 02452 2841

E-Mail: eb@awo-hs.de Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 8.00 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@awo-hs.de Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr

Montag bis Donnerstag 14.00 bis 17.00 Uhr, nach Terminvereinbarung auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Geilenkirchen

Martin-Heyden-Straße 13

52511 Geilenkirchen

Tel.: 02451 409810

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

Manchmal ist es nicht möglich, persönlich zu einem Beratungsgespräch zu erscheinen – sei es aus zeitlichen Gründen, wegen familiärer Verpflichtungen oder weil es schwerfällt, über ein bestimmtes Thema zu sprechen. In solchen Fällen kann die Online-Beratung eine gute Alternative sein.

Wenn Sie zunächst anonym bleiben möchten, außerhalb der regulären Öffnungszeiten Unterstützung suchen oder einfach eine erste schriftliche Kontaktaufnahme bevorzugen, steht Ihnen die Online-Beratung der Caritas zur Verfügung. Dort können Sie Ihr Anliegen vertraulich schildern und erhalten innerhalb von 48 Stunden eine fachlich fundierte Antwort.

Das Angebot ist kostenlos, sicher und diskret. Es eignet sich sowohl für konkrete Fragen als auch für eine erste Orientierung, wenn Sie noch nicht sicher sind, welche Unterstützung Sie benötigen.

Weitere Informationen sowie den Zugang zur Online-Beratung finden Sie unter:
www.beratung-caritas-ac.de

4.17 F wie Familienhebamme

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

Die Familienhebammen werden durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen gefördert, sodass die Beratung und Begleitung für die Eltern kostenfrei sind.

Kontakt:

Koordination der Familienhebammen
Valkenburger Straße 45
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 13-5118
E-Mail: fhkhs@kreis-heinsberg.de

4.18 F wie Familienpaten

Gerade in den ersten Monaten nach der Geburt kann die neue Lebenssituation Eltern vor große Herausforderungen stellen. Ehrenamtliche Familienpaten bieten hier wertvolle Unterstützung, um Überforderung vorzubeugen und den Familienalltag zu erleichtern. Bei Interesse an einer ehrenamtlichen Familienpatin oder einem Familienpaten können Sie sich an die Caritas-Jugendhilfe wenden und dort weitere Informationen erhalten.

Kontakt:

Ambulante Caritas-Jugendhilfe Heinsberg

Brückstr. 10a

41812 Erkelenz

Tel.: 02431-9484418

E-Mail: patenschaften@caritas-hs.de

4.19 F wie Frauenarztpraxen

Eine stets aktuelle Übersicht der Frauenarztpraxen in Ihrer Nähe finden Sie auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein unter **www.kvno.de**.

Dort wählen Sie auf der Startseite die Funktion „Praxis finden“ aus. Geben Sie Ihre Postleitzahl ein und wählen Sie als Fachrichtung „Frauenheilkunde und Geburtshilfe“ aus. Anschließend erhalten Sie eine Liste der Praxen in Ihrer Umgebung. Von dort aus können Sie auch direkt die Internetseiten der jeweiligen Arztpraxen aufrufen, um weitere Informationen zu erhalten.

4.20 F wie Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9

Bei den regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen stehen die Überprüfung der altersgerechten Entwicklung Ihres Kindes sowie die Früherkennung möglicher behandlungsbedürftiger Erkrankungen im Mittelpunkt.

Weitere hilfreiche Informationen rund um die Früherkennungsuntersuchungen finden Sie auf unserer Internetseite – entweder über den genannten Link oder ganz bequem per QR-Code.

4.21 F wie Frühförderung

Unter Frühförderung versteht man eine besondere Unterstützung für Kinder – gemeinsam mit Ihnen als Eltern –, wenn die Entwicklung Ihres Kindes auffällig ist, sich verzögert oder eine Behinderung vorliegt. Die Frühförderung wird für Kinder von der Geburt bis zur Einschulung angeboten.

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 8004-727
Kirchstraße 16
52531 Übach-Palenberg
Tel.: 02451 9322002
Mobil sind beide Einrichtungen erreichbar unter: 0171 5680353
E-Mail: daniela.bercke@awo-hs.de

Frühförderzentrum Geilenkirchen GmbH

An Fürthenrode 52 b
52511 Geilenkirchen
Standort Hückelhoven
Am Landabsatz 8
41836 Hückelhoven
Zentral erreichbar unter: 02451 9118800
E-Mail: info@ffz-geilenkirchen.de
www.ffz-geilenkirchen.de

4.22 G wie Geburtseinrichtungen

Sie können Ihr Kind medizinisch begleitet zur Welt bringen – entweder in einem Krankenhaus oder in einem Geburtshaus. Im Kreis Heinsberg gibt es zwei Krankenhäuser mit Geburtsstationen, die Ihnen eine umfassende Betreuung rund um die Geburt bieten.

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

Perinatal Zentren 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

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt haben Frauen Anspruch auf Unterstützung durch eine Hebamme. Sie begleitet und berät Sie in dieser besonderen Zeit.

Eine Liste aller Hebammen im Kreis Heinsberg finden Sie unter:

www.gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste.jsp

Auf unserer Internetseite unter „Netzwerkpartner“ stellen einige Hebammen ihre Angebote und Kontaktdaten vor.

4.24 I wie Impfung

Damit Ihr Kind gesund aufwächst, ist ein guter Impfschutz sehr wichtig. Auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.impfen-info.de finden Sie verständliche Informationen und die aktuellen Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).

4.25 J wie Jobcenter

Das Jobcenter ist Ihre erste Anlaufstelle, wenn es um Fragen rund um Arbeit und finanzielle Unterstützung nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II) geht. Im Kreis Heinsberg gibt es vier Geschäftsstellen, die Sie gerne beraten und unterstützen.

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

In den Städten Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven finden Sie jeweils ein eigenes Jugendamt. Für die Städte Wassenberg, Wegberg, Übach-Palenberg sowie die Gemeinden Gangelt, Selfkant und Waldfeucht ist das Kreisjugendamt zuständig. Dort gibt es vor Ort auch Außenstellen, bei denen Sie Beratung und Unterstützung erhalten können.

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 13-0

Außenstelle Gangelt (mit Selfkant und Waldfeucht):

Sittarder Straße 23
52538 Gangelt
02452 135223



Außenstelle Wassenberg

Erkelenzer Straße 126
41849 Wassenberg
Tel.: 02432 4900-0

Außenstelle Wegberg

Hauptstraße 25
41844 Wegberg
Tel.: 02434 60644-0

Außenstelle Übach-Palenberg

Rathausplatz 12
52531 Übach-Palenberg
Tel.: 02452 1351-91

4.27 K wie Kinderarzt

Es ist eine große Hilfe, eine Kinderarztpraxis in der Nähe zu haben, an die Sie sich vertrauensvoll wenden können. Der Kinderarzt begleitet Ihr Kind nicht nur bei den regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen, sondern steht Ihnen auch zur Seite, wenn Ihr Kind krank ist oder Sie Fragen zur Entwicklung haben.

Eine immer aktuelle Liste der Kinderärzte in Ihrer Nähe finden Sie auf der Internetseite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein unter www.kvno.de.

Dort wählen Sie auf der Startseite „Praxis finden“, geben Ihre Postleitzahl ein und wählen „Kinder- und Jugendmedizin“ aus. So erhalten Sie eine Übersicht mit Kontaktdaten und weiteren Informationen zu den Praxen.

4.28 K wie Kindergeld und Kinderzuschlag

Das Kindergeld können Sie bei der Familienkasse beantragen. Dazu benötigen Sie ausgefüllte Antragsformulare und die Geburtsurkunde Ihres Kindes. Die zuständige Familienkasse für den Kreis Heinsberg befindet sich in Aachen:

Familienkasse
Talbotstraße 25
52068 Aachen

Persönliche Fragen zum Kindergeld können Sie kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 4555530 (Montag bis Freitag, 8:00 bis 18:00 Uhr) klären.

Alle Antragsformulare finden Sie auf der Webseite der Bundesagentur für Arbeit unter www.arbeitsagentur.de im Bereich „Familie und Kinder“ oder über den Link bzw. QR-Code auf unserer Internetseite.

Der Kinderzuschlag wird ebenfalls bei der Familienkasse beantragt. Aktuell (Stand 2025) kann der Zuschlag bis zu 250 Euro monatlich betragen.

Wichtig: Wer Kinderzuschlag erhält, kann auch zusätzliche Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragen, z. B. Zuschüsse für Schule, Sport oder Freizeit.

4.29 K wie Kindertageseinrichtungen

Um Ihr Kind für eine Kindertageseinrichtung anzumelden, müssen Sie es zuerst im **Kita-Navigator** des zuständigen Jugendamtes vormerken.

Das Online-Vormerkssystem bietet viele Informationen zu den verschiedenen Kitas in Ihrer Nähe. So können Sie die passende Einrichtung für Ihr Kind auswählen. Hier werden alle Einrichtungen kurz vorgestellt. Sie können Ihr Kind bei bis zu vier Kitas gleichzeitig vormerken lassen.

Den **Kita-Navigator** für ihren Wohnort finden Sie hier:



Jugendamt Stadt **Erkelenz:**

Tel.: 02431 859369

E-Mail: kita-navigator@erkelenz.de

<https://erkelenz.kita-navigator.org/>

Jugendamt Stadt **Geilenkirchen:**

Tel.: 02451 629329

E-Mail: daniela.eiling@geilenkirchen.de

<https://geilenkirchen.kita-navigator.org/>

Jugendamt Stadt **Heinsberg:**

Tel.: 02452 145121

E-Mail: Kita-info@heinsberg.de

<https://heinsberg.kita-navigator.org/>

Jugendamt Stadt **Hückelhoven:**

Tel.: 02433 82421

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

<https://hueckelhoven.kita-navigator.org/>

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

Tel.: 02452 135183

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

<https://kreisheinsberg.kita-navigator.org/>

4.30 K wie Kindertagespflege

Wenn Sie für Ihr Kind eine Betreuung bei einer Tagesmutter oder einem Tagesvater suchen, wenden Sie sich bitte an die Ansprechpartner für Kindertagespflege im zuständigen Jugendamt. Dort erhalten Sie Informationen und Unterstützung bei der Vermittlung.

Jugendamt Stadt Erkelenz:

Frau Wissner

Tel.: 02431 85-187

Jugendamt Stadt Geilenkirchen:

Frau Dyong

Tel.: 02451 629-318

Frau Grafmüller

Tel.: 02451 629-341

Jugendamt Stadt Heinsberg:

Herr Kaumanns

Tel.: 02452 14-5125

Jugendamt Stadt Hückelhoven:

Frau Schubert

Tel.: 02433 82-409

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

Frau Mehlkopf

Tel.: 02452 13-5118

Frau Flecken

Tel.: 02452 13-5114

Frau Kreiten

Tel.: 02452 13-5116

Vielleicht überlegen Sie, selbst Tagesmutter oder Tagesvater zu werden, um Familie und Beruf besser zu verbinden. Wenn Sie Freude am Umgang mit Kindern haben, die nötigen persönlichen Voraussetzungen erfüllen und passende Räume zur Betreuung anbieten können, besteht die Möglichkeit, an einer Qualifizierungsmaßnahme teilzunehmen.

Bei Interesse können Sie sich an die Ansprechpartner für Kindertagespflege im Jugendamt wenden.

Außerdem bietet der Verein MATS e. V., ein Netzwerk von Tagesmüttern und Tagesvätern im Kreis Heinsberg, wertvolle Informationen und Unterstützung. Mehr dazu finden Sie unter www.mats-kindertagespflege.de.

4.31 M wie Mutter-Kind-Kur

Sie fühlen Sie sich in der Erziehung überfordert? Belastet Sie der Alltag mit Haushalt oder Partnerschaftsproblemen? Dann kann eine Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Kur helfen, neue Kraft zu schöpfen.

Während der etwa dreiwöchigen Kur erhalten Sie als Mutter oder Vater medizinische Rehabilitation, um den Alltag besser zu bewältigen. Mit individuellen Behandlungsmethoden und Therapien lernen Sie, wie Sie dem täglichen Stress besser begegnen können.

In der Kurberatung erhalten Sie ausführliche Unterstützung – auch bei der Antragstellung bei Ihrer Krankenkasse.

Kurberatung Caritasverband für die Region Heinsberg

Frau Graf

Brückstraße 10a

41812 Erkelenz

Tel.: 02431 9434654

E-Mail: kurberatung@caritas-hs.de

Onlineberatung: www.beratung-caritas.de

4.32 M wie Mutterschaftsgeld

Während der Mutterschutzfrist steht jeder Frau Mutterschaftsgeld zu.

Sind Sie gesetzlich krankenversichert und pflichtversichert, melden Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse. Das Mutterschaftsgeld kann frühestens sieben Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin beantragt werden, da die ärztliche Bescheinigung erst eine Woche vor Beginn der Schutzfrist ausgestellt werden darf.

Wenn Sie familienversichert oder privat versichert sind, erhalten Sie Informationen und Antragsformulare auf der Internetseite des Bundesamtes für Soziale Sicherung – auch über den Link oder QR-Code auf unserer Internetseite.

Hotline: 0228 619-1888

(Montag bis Freitag 9:00–12:00 Uhr, donnerstags zusätzlich 13:00–15:00 Uhr)

4.33 M wie Mutterschutz

Der Mutterschutz bietet einen besonderen Schutz für Arbeitnehmerinnen während der Schwangerschaft und Stillzeit. Er soll sowohl die Gesundheit der Mutter als auch die ihres Kindes vor und nach der Geburt sichern.

Zum Mutterschutz gehören unter anderem der Schutz am Arbeitsplatz, Kündigungsschutz, Beschäftigungsverbote in den Wochen vor und nach der Geburt sowie die Sicherung des Einkommens durch das Mutterschaftsgeld.

Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – auch über den Link oder QR-Code auf unserer Webseite.

4.34 M wie Mütterpflegerinnen

Die Geburt eines Kindes ist für viele Familien ein einschneidendes Erlebnis, das körperliche und seelische Herausforderungen mit sich bringt. In dieser sensiblen Phase können Mütterpflegerinnen eine wertvolle Entlastung bieten. Sie sind qualifizierte Fachkräfte, die Mütter und Familien im Wochenbett begleiten – besonders bei körperlichen oder psychischen Belastungen, etwa nach schwierigen Geburten, bei Mehrlingen oder fehlender familiärer Unterstützung.

Mütterpflegerinnen unterscheiden sich von klassischen Haushaltshilfen, da sie nicht nur Hausarbeiten erledigen, sondern auch emotionale Begleitung leisten und Eltern fachkundig im Umgang mit dem Neugeborenen beraten.

Typische Aufgaben sind Säuglingspflege (Wickeln, Baden), Stillhilfe, leichte Hausarbeiten, Betreuung weiterer Kinder und unterstützende Gespräche zur Organisation des Alltags.

Die rechtliche Grundlage für den Einsatz von Mütterpflegerinnen findet sich in § 38 SGB V, der die häusliche Krankenpflege regelt. Zusätzlich gilt § 24h SGB V, der die Haushaltshilfe bei Schwangerschaft und Geburt vorsieht, wenn die Mutter den Haushalt vorübergehend nicht selbst führen kann und keine andere Person dies übernimmt. Für die Kostenübernahme ist ein ärztliches Attest erforderlich, das den Bedarf bestätigt, sowie ein genehmigter Antrag bei der Krankenkasse. Die Unterstützung kann stundenweise oder auch vollzeitlich über mehrere Wochen erfolgen.

Viele Familien erfahren erst spät von dieser Möglichkeit. Deshalb empfiehlt es sich, bereits während der Schwangerschaft Informationen einzuholen und bei Bedarf ärztlichen Rat, Hebammen oder Beratungsstellen zu kontaktieren. So kann die Mütterpflegerin rechtzeitig helfen und einen entspannten Start ins Familienleben ermöglichen.

4.35 N wie Nepomuk

Nepomuk ist ein Netzwerk für Kinder und Jugendliche, deren Eltern psychisch erkrankt sind. Hier erhalten hilfesuchende Eltern, betroffene Kinder und Jugendliche, Angehörige sowie Fachkräfte und Institutionen Beratung und Unterstützung.

Kontakt:

Frau Mevißen
Valkenburger Straße 15
52525 Heinsberg
Tel.: 0151 59908327
E-Mail: j.mevissen@vianobis.de
nepomuk@vianobis.de
www.vianobis.de

4.36 P wie Pränataldiagnostik

Die Pränataldiagnostik umfasst spezielle Untersuchungen und Tests während der Schwangerschaft, die über die üblichen Vorsorgeuntersuchungen im Mutterpass hinausgehen. Sie helfen dabei, mögliche Fehlbildungen, Chromosomenabweichungen oder erblich bedingte Erkrankungen Ihres ungeborenen Kindes frühzeitig zu erkennen.

Wenn Sie Fragen oder Sorgen zu diesem Thema haben, finden Sie auf unserer Internetseite hilfreiche Informationen sowie Unterstützung. Dort können Sie auch den QR-Code scannen, um direkt zu den weiterführenden Angeboten zu gelangen.

4.37 R wie Regelbedarf/Regelsatz

Der Regelsatz soll den laufenden und einmaligen Bedarf für Ernährung, Kleidung, Körperpflege, Hausrat, Strom (ohne Heizung) sowie die Bedürfnisse des täglichen Lebens abdecken. Er berücksichtigt auch in angemessenem Umfang die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben sowie die Pflege sozialer Beziehungen.

Aktuelle Tabellen und weiterführende Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales oder bequem über den Link bzw. QR-Code auf unserer Internetseite.

4.38 S wie Schwangerschaftsabbruch

Ein Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland grundsätzlich rechtswidrig, kann aber unter bestimmten Bedingungen nach der sogenannten Beratungsregelung straffrei bleiben. Zudem gibt es Fälle, in denen ein Abbruch aus medizinischen oder kriminologischen Gründen erlaubt ist.

Wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden und über einen Schwangerschaftsabbruch nachdenken, ist es wichtig, dass Sie sich an eine staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle wenden. Dort erhalten Sie einfühlsame und vertrauliche Beratung – zu medizinischen, sozialen und rechtlichen Fragen. Diese Beratung ist ergebnisoffen und hilft Ihnen, gut informierte Entscheidungen zu treffen. Nach der Beratung bekommen Sie einen Beratungsschein, der für den Eingriff notwendig ist. Zwischen Ausstellung des Scheins und dem Abbruch müssen mindestens drei Tage liegen. Ein Schwangerschaftsabbruch ist bis zur zwölften Woche nach Empfängnis möglich.

Im Kreis Heinsberg können Sie folgende Beratungsstellen kontaktieren:

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Sexualität
Bauerstraße 38
41836 Hückelhoven
Tel.: 02433 901701

donum vitae Heinsberg e.V.

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle und allgemeine Schwangerenberatung

Geilenkirchener Straße 5

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 155494

4.39 S wie Schwangerschaftsberatungsstelle

Eine Schwangerschaftsberatung ist eine freiwillige und vertrauliche Unterstützung für werdende Eltern und alle, die Fragen rund um Schwangerschaft und Familie haben. Anders als die Schwangerschaftskonfliktberatung vor einem Schwangerschaftsabbruch, ist sie offen für viele Themen: Familienplanung, Schwangerschaft, gesetzliche Leistungen und Hilfen, ungewollte Schwangerschaft, unerfüllter Kinderwunsch sowie das Leben mit Säugling und Kleinkind. Wenn Sie Beratung, Begleitung oder einfach ein offenes Gespräch suchen, finden Sie im Kreis Heinsberg folgende Anlaufstellen:

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Sexualität

Bauerstraße 38

41836 Hückelhoven

Tel.: 02433 901701

E-Mail: schwangerschaft@awo-hs.de

donum vitae Heinsberg e.V.

Staatlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle und allgemeine Schwangerenberatung

Geilenkirchener Straße 5

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 155494

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

Caritasverband für die Region Heinsberg

Rat und Hilfe – Schwangerschaftsberatung der katholischen Kirche

Anmeldung 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

4.40 S wie Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst hilft Menschen, die seelische Probleme oder psychische Erkrankungen haben – und auch ihren Angehörigen. Er bietet persönliche Beratung und unterstützt dabei, weitere Hilfen zu finden.

Dabei ist es wichtig, die ganze Lebenssituation zu sehen und den Menschen zu helfen, möglichst selbst gut zurechtzukommen.

Im Kreis Heinsberg gibt es Beratungsstellen beim Gesundheitsamt in Heinsberg, Erkelenz und Geilenkirchen. Auch der Caritasverband für die Region Heinsberg e.V. unterstützt Betroffene.

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe brauchen, können Sie sich an die folgenden Ansprechpartner wenden:

Für die Bereiche Heinsberg, Wassenberg, Waldfeucht

Gesundheitsamt Heinsberg

Valkenburger Straße 45

52525 Heinsberg

Offene Sprechstunde: Mittwoch 9:00-11:00 Uhr

Kontakt über Frau Lintzen

Tel.: 02452 13-5323

Zuständige Sozialarbeiterin: Frau Schroeder

Für die Bereiche Erkelenz, Hückelhoven, Wegberg

Gesundheitsamt Erkelenz

Atelierstraße 5

41812 Erkelenz

Offene Sprechstunde: Donnerstag 9:00-11:00 Uhr

Kontakt über Frau Unger

Tel.: 02431 97718-10

Zuständige Sozialarbeiter: Frau Bianco, Frau Huynh und Frau Zimmerlin

Für die Bereiche Geilenkirchen, Übach-Palenberg, Gangelt, Selfkant

Gesundheitsamt Geilenkirchen

Vogteistraße 16

52511 Geilenkirchen

Offene Sprechstunde: Dienstag 9:00-11:00 Uhr

Kontakt über Frau Hilgers

Tel.: 02451 91119-0

Zuständige Sozialarbeiter: Herr Huppertz und Frau Sturm

4.41 S wie Standesamt

Das Kind muss beim Standesamt der Stadt angemeldet werden, in der es geboren wurde.

- Das Standesamt in Heinsberg befindet sich im Rathaus, Apfelstraße 60,
Tel.: 02452 14-181 bis 14-184
- Das Standesamt in Erkelenz finden Sie am Franziskanerplatz 10,
Tel.: 02431 85-300

Bitte erkundigen Sie sich nach den Öffnungszeiten und rufen Sie bei Unklarheiten am besten vorher an.

Folgende Unterlagen sollten Sie zur Anmeldung mitbringen:

- Gültiger Personalausweis (oder Reisepass bzw. anderes anerkanntes Passersatzpapier)
- Eigene Geburtsurkunde
- Unterschriebene Bescheinigung der Hebamme oder des Krankenhauses
- Falls vorhanden: Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtserklärung

Sind Sie nicht verheiratet und der Kindesvater soll im Geburtenregister eingetragen werden, muss er persönlich zum Standesamt kommen – falls er die Vaterschaft nicht bereits während der Schwangerschaft beim Jugendamt oder Standesamt anerkannt hat. Er benötigt:

- Gültigen Personalausweis (oder Reisepass bzw. anderes anerkanntes Passersatzpapier)
- Eigene Geburtsurkunde

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

4.42 S wie Stillen

Stillen versorgt Ihr Baby mit genau der richtigen Ernährung und schenkt Nähe und Geborgenheit. Muttermilch ist leicht verdaulich, enthält alle wichtigen Nährstoffe und passt sich den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Außerdem ist sie jederzeit hygienisch verfügbar und kostenfrei.

Auch für die Mutter hat Stillen Vorteile: Es stärkt die Bindung, setzt Glückshormone frei und unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter. Zudem senkt Stillen das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.

Bei Fragen oder Problemen helfen Ihre Hebamme oder die Stillambulanz im Städtischen Krankenhaus Heinsberg.

Stillambulanz Städtisches Krankenhaus Heinsberg
Auf dem Brand 1
52525 Heinsberg
Tel.: 02452 188493

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

4.43 S wie Studium und Ausbildung

Für (werdende) Eltern, die sich noch in Ausbildung oder Studium befinden, gibt es viele hilfreiche Angebote und Anlaufstellen. Wichtige Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder über den Link/QR-Code auf unserer Internetseite.

4.44 U wie Unterhalt

Unterhalt ist die finanzielle und persönliche Unterstützung, mit der eine Person für den Lebensbedarf einer anderen sorgt, zum Beispiel für ein Kind. Unterhalt kann in Form von Geld, Sachleistungen oder durch Erziehung, Betreuung, Pflege und persönliche Zuwendung geleistet werden.

Minderjährige Kinder erhalten Unterhalt von ihren Eltern. Bei getrenntlebenden Eltern übernimmt der Elternteil, bei dem das Kind lebt, die Betreuung, Erziehung und Pflege. Der andere Elternteil leistet seinen Beitrag in der Regel durch regelmäßige Zahlungen. Falls dieser Elternteil keinen Unterhalt zahlt, kann das Kind Unterhaltsvorschuss vom Staat erhalten.

Für die Berechnung des Unterhalts wird oft die sogenannte Düsseldorfer Tabelle als Orientierung genutzt.

Weitere Informationen und wichtige Hinweise zum Thema Unterhalt finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend oder über den Link/QR-Code auf unserer Internetseite.

Das Jugendamt unterstützt nach der Geburt eines Kindes, dessen Eltern nicht verheiratet sind, die Mutter bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen. Die Mutter wird hierzu vom Jugendamt schriftlich informiert.

4.45 U wie Unterhaltsvorschuss

Der Unterhaltsvorschuss ist eine finanzielle Leistung für Kinder unter 18 Jahren, die bei einem alleinerziehenden Elternteil leben. Das kann der Fall sein, wenn der andere Elternteil ledig, verwitwet, geschieden ist oder dauerhaft getrennt lebt und keinen oder keinen regelmäßigen Unterhalt zahlt.

Um Unterhaltsvorschuss zu erhalten, muss ein Antrag bei der zuständigen Unterhaltsvorschusskasse gestellt werden.

Im Kreis Heinsberg sind folgende Ansprechpersonen erreichbar:

Jugendamt Erkelenz

Frau Petras, Tel.: 02431 85254

Herr Jennessen, Tel.: 02431 85348

Jugendamt Geilenkirchen

Herr Phillipen (Abteilungsleitung), Tel.: 02451 629-323

Frau Sneider, Tel.: 02451 629-343

Frau Mnietzkowski, Tel.: 02451 629-357

Jugendamt Heinsberg

Frau Staas, Tel.: 02452 14-5115

Herr Reinert, Tel.: 02452 14-5116

Frau Rongen, Tel.: 02452 14-5114

Jugendamt Hückelhoven

Frau Pusch-Lehmann, Tel.: 02433 82-456

Frau Hecke, Tel.: 02433 82-455

Frau Böhnke, Tel.: 02433 82-457

Kreisjugendamt Heinsberg

Herr Schüren (Abteilungsleitung), Tel.: 02452 13-5132

Antragsformulare finden Sie auf den Serviceportalen der jeweiligen Kommunen oder über den Link auf unserer Internetseite.

4.46 V wie Verfahrenslotse

Seit dem 1. Januar 2024 gibt es im Jugendamt Verfahrenslotsen. Sie helfen jungen Menschen mit Behinderung oder drohender Behinderung und ihren Familien.

Was machen Verfahrenslotsen?

Sie unterstützen bei Anträgen für Eingliederungshilfen. Eingliederungshilfe hilft Menschen mit Behinderung, besser am Leben in Kita, Schule, Arbeit und Freizeit teilzunehmen. Manchmal gibt es viele Formulare und Regeln – dabei helfen die Verfahrenslotsen. Sie erklären, beraten und begleiten die Familien während des ganzen Prozesses.

Wer kann Verfahrenslotsen nutzen?

Junge Menschen mit (drohender) Behinderung und ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten. Die Beratung ist freiwillig und kann jederzeit genutzt werden.

Wichtig zu wissen:

Verfahrenslotsen helfen unabhängig und setzen sich für die Interessen der Familien ein. Sie begleiten bei Anträgen für z.B. Therapien, Hilfsmittel oder Integrationshilfen. Sie sind kein Rechtsanwalt, beraten aber sehr gut.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, fragen Sie in ihrem örtlich zuständigen Jugendamt nach Verfahrenslotsen.

Jugendamt Erkelenz

Frau Tischbein, Tel.: 02431 85198

Jugendamt Geilenkirchen

Herr Laufens, Tel.: 02451 629356

Jugendamt Heinsberg

Frau Schürgers, Tel.: 02452 145131

Jugendamt Hückelhoven

Frau Bach, Tel.: 02433 82432

Kreisjugendamt Heinsberg

Frau Philippen, Tel.: 02452 135087

4.47 V wie Verhütungsmittelfonds

Seit dem 1. Januar 2020 gibt es im Kreis Heinsberg einen Verhütungsmittelfonds. Dieser Fonds hilft Frauen mit wenig Geld, wichtige Verhütungsmittel zu bekommen. Der Fonds bezahlt vor allem langfristige Verhütungsmittel wie:

- Implanon (ein Hormonstäbchen),
- Kupferspirale,
- Dreimonatsspritze oder ähnliche Mittel.

Welche Verhütungsmethode die richtige ist, entscheidet die Frauenärztin oder der Frauenarzt. Sie oder er stellt auch eine Verordnung aus, die für die Antragstellung wichtig ist. In Ausnahmefällen kann auch die Anti-Baby-Pille bezahlt werden – aber nur, wenn die Ärztin oder der Arzt bestätigt, dass sie das einzige passende Mittel für die Frau ist.

Wer kann den Fonds nutzen? Frauen, die

- kein eigenes Einkommen haben,
- oder Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB II oder SGB XII) bekommen,
- oder Unterstützung nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten,
- oder Kindergeldzuschlag oder Wohngeld bekommen,
- oder BAföG oder Berufsausbildungsbeihilfe beziehen,
- oder ein ähnliches geringes Einkommen haben.

So geht die Antragstellung:

- Der Antrag muss schriftlich beim **Amt für Soziales in der Kreisverwaltung Heinsberg** gestellt werden.
- Es gibt dafür einen Antragsvordruck, den man herunterladen kann unter dem Serviceportal Kreis Heinsberg - Verhütungsmittelfonds
- Dem Antrag müssen folgende Unterlagen beigefügt werden:
 - Die ärztliche Verordnung für das Verhütungsmittel,
 - Nachweise über das Einkommen,
 - Ein Kostenvoranschlag für das Verhütungsmittel.
- Bei der Anti-Baby-Pille ist außerdem eine Bestätigung der Ärztin oder des Arztes nötig, dass diese Pille das einzige geeignete Verhütungsmittel ist.

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte beim:

Amt für Soziales

Leistungen zum Lebensunterhalt

Valkenburger Straße 45

52525 Heinsberg

Tel.: 02452 135005

4.48 V wie Vertrauliche Geburt

Wenn Sie sich in einer besonderen Notlage befinden, haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kind medizinisch sicher und vertraulich zur Welt zu bringen – ohne Ihre Identität offenlegen zu müssen. Ihre Daten werden nur einmalig von einer Beraterin aufgenommen und sicher verwahrt. Auf Wunsch kann Ihr Kind ab dem 16. Lebensjahr erfahren, wer seine Herkunft ist. In besonderen Fällen können Sie aber auch dauerhaft anonym bleiben.

Die Schwangerschaftsberatungsstellen im Kreis Heinsberg stehen Ihnen für Informationen und Begleitung vor und nach der Geburt gern zur Seite.

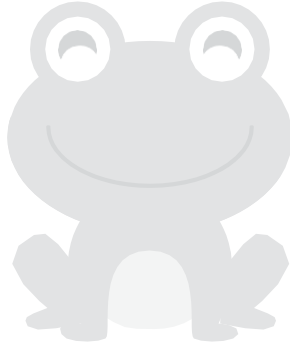
4.49 W wie Wohngeld

Wohngeld ist eine finanzielle Unterstützung für Menschen mit niedrigem Einkommen, die Ihnen hilft, die Miete oder die Kosten für selbst genutztes Wohneigentum zu bezahlen. Es gibt Mietzuschuss für Mieter und Lastenzuschuss für Eigentümer.

Weitere Informationen und einen Wohngeldrechner, mit dem Sie prüfen können, ob Sie Anspruch auf Wohngeld haben, finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes NRW oder über den Link/QR-Code auf unserer Internetseite.

4.50 Z wie Zukunft

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute für die kommende Zeit. Möge dieser Ratgeber Sie dabei unterstützen, Herausforderungen zu meistern und viele schöne Momente gemeinsam zu erleben.



Haben Sie Anregungen oder Ergänzungen zu diesem Ratgeber?

Dann senden Sie bitte eine E-Mail an:

fhkhs@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.

© 2025 Kreis Heinsberg



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 Wissenswerte 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: Babyerstaussstattung

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!





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

