

Gesundheitsamt

**Von der Schwangerschaft  
bis zum Wiedereinstieg  
in den Beruf**

mamma **MIA!**

[www.schwanger-in-bb.de](http://www.schwanger-in-bb.de)

# AUF EINEN BLICK:

## Vor der Geburt:

### Zu Beginn der Schwangerschaft

- eine Hebamme suchen für die Betreuung in der Schwangerschaft, Geburtsvorbereitungskurs und nach der Geburt
- anmelden zu einem Geburtsvorbereitungskurs
- den Arbeitgeber über den voraussichtlichen Entbindungstermin informieren, wenn der Arbeitgeber es verlangt, ein schriftliches ärztliches Attest vorlegen
- die Mutterschutzbestimmungen am Arbeitsplatz treten mit Beginn der Schwangerschaft in Kraft (Kündigungsverbot, Schutzbestimmungen am Arbeitsplatz, Beschäftigungsverbote bei bestimmten Tätigkeiten etc., Seite 35)

### Ab dem 5. Schwangerschaftsmonat

- Kinderkleidung, Babybett und Kinderwagen kaufen (evtl. Kinderkleidermärkte besuchen)
- evtl. finanzielle Hilfen für Babyerstaussattung bei einer Schwangerenberatungsstelle beantragen (Seite 13, 10)
- Frauen oder Familien, die Arbeitslosengeld II beziehen: Beim Jobcenter Schwangerschaftsmehrbedarf, Schwangerschaftskleidung, Babykleider, Kinderwagen, Babybett etc. beantragen (Seite 159, 13)
- wenn Sie keine deutsche Staatsangehörigkeit haben: Fragen Sie beim Standesamt, was Sie für Papiere brauchen, um eine Geburtsurkunde für Ihr Baby zu bekommen. Wenn Sie Papiere aus Ihrem Heimatland bringen müssen, brauchen Sie Zeit, das zu organisieren (Seite 51).

### Ab dem 7. Schwangerschaftsmonat

- Antragsformulare für das Elterngeld (Seite 81) und Kindergeld (Seite 79) anfordern oder abholen bei der Beratungsstelle (Seite 137)
- Beginn Geburtsvorbereitungskurs, evtl. Säuglingspflegekurs
- evtl. Besichtigung der Geburtsklinik
- wenn Sie als Mutter und Vater nicht verheiratet sind: evtl. Vaterschaftsanerkennung beim Standesamt
- „Bescheinigung über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ von der Frauenärztin/dem Frauenarzt ausstellen lassen und damit das Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen (gesetzlich versicherte Arbeitnehmerinnen, Seite 41)

oder

- Antrag auf einmaliges Mutterschaftsgeld beim Bundesversicherungsamt stellen (geringfügig Beschäftigte u. a., Seite 42, 139)

### 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin

- Beginn der Mutterschutzfrist (Seite 40)
- Alleinerziehende, die nach der Geburt Arbeitslosengeld II beantragen müssen: Kontakt zum Jobcenter (Seite 159, 13) aufnehmen

# WAS IST WANN ZU TUN?

## Nach der Geburt:

### Direkt nach der Geburt

- Geburt des Kindes beim Standesamt melden, Geburtsurkunde (Seite 51)
- absolutes Beschäftigungsverbot (Seite 40)

### Eine Woche nach der Geburt

- spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit: **Elternzeit** beim Arbeitgeber schriftlich anmelden (Seite 112) und Arbeitgeber-Formular des Elterngeldantrages beim Arbeitgeber abgeben
- Kündigungsschutz für Mütter und Väter in der Elternzeit (Seite 115)
- Ihr Kind bekommt seine lebenslange Steuernummer zugeschickt (diese brauchen Sie für den Kindergeldantrag)
- spätestens 3 Monate nach der Geburt: **Elterngeld** beantragen (Seite 81)
- spätestens 6 Monate nach der Geburt: **Kindergeld**, evtl. Kinderzuschlag beantragen (Seite 79/80)

### 8 Wochen nach der Entbindung

- Ende der Mutterschutzfrist (Seite 40)
- bei Früh- und Mehrlingsgeburten oder behinderten Babies 12 Wochen Schutzfrist (Seite 40)

oder

- Schutz für stillende Mütter am Arbeitsplatz, geringfügig Beschäftigte u. a. (Seite 115)

### 4 Monate nach der Geburt

- Mütter, die Arbeitslosengeld II beim Jobcenter beziehen: Babykleider für den 7. - 12. Lebensmonat, Buggy, Hochstuhl und Laufstall beantragen (Seite 13, 159)

### Nützliche Internetseiten:

[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

# INHALT

VORWORT	7
---------	---

EINLEITUNG	8
------------	---

SCHWANGERSCHAFT	9
-----------------	---

## Beratung und Hilfe

Beratung und Hilfe (Schwangerenberatungsstellen)	9
Interview mit der Schwangerenberatung	11

## Lebenslagen

Finanzielle Hilfe für Babyerstaussattung	13
Schwangere in Ausbildung und Studium	14
Allein erziehende werdende Mütter	14
Migrantinnen (Ausländische Frauen)	15
Wenn ein Kind nicht leben kann	17

## Gesundheit

Empfehlungen zur Ernährung	18
Was kann ich zur Gesundheit meines Babys beitragen?	
Bewegung, Ernährung, Genussmittel	19
Interview mit einer Hebamme	24
Was bezahlt die Krankenkasse?	28
Vorgeburtliche Untersuchungen (Pränataldiagnostik)	31

## Berufstätig (als Schwangere)

Mutterschutz am Arbeitsplatz	35
Mutterschaftsgeld	41
Sozialversicherung in der Mutterschutzfrist	43

## Mütter in Not

Hier finden Sie Hilfe	44
-----------------------	----

## GEBURT 47

### Geburt

Wie und wo möchte ich mein Kind entbinden? 47

## DAS KIND IST DA... 51

Geburtsurkunde 51

Familiename des Kindes 52

### Kontakt und Beratung

Interview mit der Psychologischen Beratungsstelle 53

Schlaflose Nächte, Schreiatacken, Stress?! 56

Kontakte mit anderen Eltern 57

Familie am Start, Programm STÄRKE 58

Interview mit der Fachstelle Frühe Hilfen 60

### Gesundheit

Rückbildungsgymnastik 62

Verhütung nach der Geburt 62

Vorsorgeuntersuchungen für Kinder 63

Ernährung in der Stillzeit 63

Stillen, Flaschennahrung und der erste Brei 64

Zahnpflege für Zahnlose 70

### Lebenslagen

Landesfamilienpass 71

Allein erziehende Mütter 72

Eltern ohne Trauschein 73

Mütter unter 18 74

Kinder mit Förderbedarf oder Behinderung 74

Zwillinge, Drillinge und mehr 76

Verwaiste Eltern 77

Mütterkuren 77

## Finanzielle Hilfen

Kindergeld	79
Kinderzuschlag	80
<b>Elterngeld</b>	<b>81</b>
Schnell wieder schwanger?!	91
Leistungen für Bildung und Teilhabe	93
Wohnen, Wohngeld oder Lastenzuschuss	94
Wenn das Geld zum Leben nicht reicht	95
Arbeitslosengeld II	98
Sozialversicherung in der Elternzeit	105
Rente	105
Kinderbetreuungskosten	107
Steuerklasse	108

## Familie und Beruf

Familienzeit – Arbeitszeit	111
<b>Elternzeit</b>	<b>112</b>
Wenn Sie nach der Geburt wieder arbeiten	116
Mütter in Ausbildung und Studium	117
Wiedereinstieg in den Beruf	118
Wenn das Kind krank wird	120
Kinderbetreuung	121

<b>BROSCHÜREN</b>	125
-------------------	-----

<b>ADRESSEN</b>	129
-----------------	-----

Stichwortverzeichnis	191
----------------------	-----

# VORWORT

Zahlreiche Väter und Mütter befinden sich tagtäglich im Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie: Sie wollen Spitzenleistungen in ihrem Beruf zeigen und hegen dabei gleichzeitig den Wunsch nach einem harmonischen und erfüllten Familienleben. Diese Diskrepanz zeitlich und emotional zu überbrücken, stellt für alle Beteiligten eine fortwährende Herausforderung dar.



Zusätzlich herrscht bei werdenden Eltern Unsicherheit angesichts der vielen und sich schnell ändernden gesetzlichen Regelungen. „Welche finanziellen Unterstützungen kann ich beantragen?“, „Wo finde ich Anlauf- und Beratungsstellen, die mich informieren?“, „Soll ich zu Hause bleiben oder schnellstmöglich in meinen Beruf zurückkehren?“, sind Fragen, die sich die Eltern stellen.

Mit der vorliegenden Broschüre will der Landkreis Böblingen etwas Licht ins Dunkel bringen und über Beratungs- und Anlaufstellen informieren – von der Schwangerschaft über Geburt und Elternzeit bis hin zum beruflichen Wiedereinstieg. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass die Broschüre dazu beiträgt, ihre Fragen zu beantworten und ihre gewünschte Lebensform zu realisieren. Genießen Sie das Leben mit Ihren Kindern!

A handwritten signature in blue ink that reads "Roland Bernhard". The signature is written in a cursive, flowing style.

Roland Bernhard  
Landrat

# EINLEITUNG



Das Familienleben hat sich gewandelt. Früher sind die meisten Mütter zu Hause bei ihren kleinen Kindern geblieben. Wer früh wieder arbeiten ging, setzte sich gesellschaftlicher Kritik aus. Heute berichten viele Mütter das Gegenteil: wenn sie länger als ein Jahr auf Berufstätigkeit verzichten, um sich voll ihrem Kind zu widmen, werden sie gefragt warum sie noch zu Hause sind und nicht arbeiten gehen. Weil Arbeitskräfte gebraucht werden, berufliche

Karriere wichtig ist und institutionelle Kinderbetreuung zur Verfügung steht, sollen alle Frauen möglichst schnell nach der Geburt ihres Kindes wieder voll in das Erwerbsleben einsteigen, fordern Politik und Wirtschaft.

Freiheit und Individualität sind in unserer Gesellschaft hohe Werte. Deshalb sollen Mütter und Väter entscheiden können: Wie wollen wir unser Familienleben gestalten, welche Rolle spielt der Beruf dabei? Welche Prioritäten setzen wir in den ersten Lebensjahren unseres Kindes?

Nehmen Sie sich Zeit, für sich und Ihre Familie abzuwägen, welches Familien-Lebens-Arbeits-Konzept für Sie passend und realisierbar ist. Die Broschüre „mammaMIA!“ möchte Ihnen mit aktuellen Informationen rund um die Geburt Ihres Kindes Orientierung geben in Ihrer neuen Lebensphase. Bei weitergehenden Fragen hilft Ihnen unsere Beratungsstelle für Schwangere gerne.

Ich danke meinen Kolleginnen herzlich für die Adressrecherche, Themenergänzungen, Anregungen und Unterstützung in jedweder Form sowie Susanne Knoll und Wilfried Weinmann für das Layout. Mein Dank gilt schließlich allen Fachfrauen und -männern, die bei der Überarbeitung mitgewirkt haben.

*Claudia Borchers*

Claudia Borchers, Beraterin für Schwangere  
Gesundheitsamt Böblingen



# SCHWANGERSCHAFT



## Beratung und Hilfe für schwangere Frauen

Mit der Schwangerschaft beginnt etwas Neues. Ein Kind verändert die ganze Lebenssituation. Neben der Vorfreude gibt es einiges zu planen und zu bedenken. Viele Frauen und Paare bewegen auch Fragen zu verschiedenen Themen:

- Wie kann ich schon während der Schwangerschaft einen guten Kontakt zu meinem Kind bekommen?
- Wie kann ich mich auf das Leben mit dem Kind vorbereiten?
- Welche finanziellen Unterstützungen erhalten Mütter und Väter?
- Gibt es spezielle Hilfen für Alleinerziehende?
- Was kann ich zur Gesundheit meines Babys beitragen?
- Wo gibt es Geburtsvorbereitungskurse?
- Was tun, wenn es Probleme gibt (am Arbeitsplatz, mit dem Partner, mit dem Geld...)?
- Wie kann es mit Beruf oder Ausbildung weitergehen?

Die **Beratungsstellen für Schwangere** im Landkreis Böblingen beraten und informieren Sie gerne über:

- gesetzliche Bestimmungen (Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kündigungsschutz, Sorgerecht...)
- finanzielle Hilfen für Schwangere und Familien
- besondere Angebote für schwangere Frauen, die wahrscheinlich allein erziehend sein werden
- einmalige Hilfen von der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ für Umstandskleidung und Babyerstausrüstung für schwangere Frauen mit geringem (Familien-)Einkommen.

Die **Beratungsstellen für Schwangere** im Landkreis Böblingen helfen Ihnen auch in allen psychosozialen Fragen:

- Ich habe Angst, dass meine Kraft und Nerven vielleicht nicht reichen für das Kind. Kann ich mit jemandem darüber reden?
- Ich kann mich gar nicht so recht auf das Kind freuen, weil ich so viele Probleme habe.
- Plötzlich stehe ich ohne Partner da – ich bin allein, traurig, wütend und habe Angst es nicht zu schaffen.
- Mein Partner und ich sind uns gar nicht einig, wie wir uns die Betreuung und Erziehung des Kindes teilen.
- Meine Frau ist durch die Schwangerschaft so komplett anders, dass ich gar nicht weiß, wie ich mit ihr umgehen soll.

**Sie können sich nicht nur während der Schwangerschaft mit Ihren Fragen an die Schwangerenberatungsstellen wenden. Wir sind für Sie da, bis Ihr Kind 3 Jahre alt ist. Alle Gespräche sind vertraulich, die Beraterinnen stehen unter Schweigepflicht! Die Beratungsgespräche sind kostenfrei für Sie.**

## **Beratungsstellen für Schwangere im Landkreis Böblingen**

### **Gesundheitsamt**

Bahnhofstraße 7, 71034 Böblingen

Telefon 07031 / 663-1717

E-Mail: schwanger@lrabb.de

www.schwanger-in-bb.de

(auch Beratungen in Herrenberg und Leonberg möglich)

Beraterinnen: Brigitte Binder-Kirm, Claudia Borchers,

Katja Klingler, Franziska Schrade

### **Caritas-Zentrum Böblingen**

Sindelfinger Straße 12

71032 Böblingen

Telefon 07031 / 6496-20 und 6496-34

E-Mail: sachs@caritas-schwarzwald-gaeu.de

giaccone@caritas-schwarzwald-gaeu.de

Beraterinnen: Ursula Sachs und Rosa Giaccone

### **Evangelischer Diakonieverband Leonberg**

Agnes-Miegel-Straße 5, 71229 Leonberg

Telefon 07152 / 332940-0

Beraterinnen: Karen Brudar, Kerstin Gerischer,

Kathrin Schwerin

E-Mail: schwangerenberatung@diakonie-leonberg.de

(Außenstelle in Herrenberg: Frau Brzezinski, Tel. 07032 / 54 38)

### **Pro Familia**

Pfarrgasse 12, 71032 Böblingen

Telefon 07031 / 678005

E-Mail: boeblingen@profamilia.de

(Außenstelle in Leonberg)

Beraterinnen: Maren Michel, Maike Järkel, M. De Ameida

Auch wenn Sie ungeplant schwanger geworden sind, wenn Sie zweifeln, ob Sie das Kind bekommen können oder wollen, können Sie sich an eine Schwangerenberatungsstelle wenden. Die Beraterinnen unterstützen Sie dabei, Ihre Situation zu klären und Entscheidungen zu finden. Alle oben genannten Beratungsstellen außer dem Caritas-Zentrum führen das gesetzlich vorgeschriebene Beratungsgespräch vor einem Schwangerschaftsabbruch durch (mit Beratungsbescheinigung nach § 219 StGB).

# INTERVIEW

## MITDERSCHWANGERENBERATUNG

### **Brigitte Binder-Kirn**

Diplom-Sozialpädagogin und Systemische Beraterin, sie arbeitet in der Beratungsstelle für Schwangere im Gesundheitsamt



### **Ich bin schwanger und weiß jetzt gar nicht so richtig, was auf mich zukommt...**

Viele Frauen werden unsicher, wenn der Schwangerschaftstest positiv ausfällt, da sich das ganze Leben mit der Schwangerschaft verändert. Es ist ja nicht nur das Kind, das zu dem jetzigen Alltag dazukommt.

Die Partnerschaft wird neu in Frage gestellt: Wie wird mein Partner auf die Schwangerschaft reagieren? Hält die Partnerschaft? Wollen wir die Zukunft gemeinsam gestalten? Will oder muss ich mich von meinem Partner finanziell abhängig machen?

Auch die berufliche Perspektive muss geklärt werden: Kann und will ich in der Form wie bisher weiterarbeiten? Wie ist die finanzielle Absicherung während der Mutterschutzfrist und der Elternzeit?

Manchmal überfallen einen Selbstzweifel: Bin ich bereit für ein Kind? Schaffe ich das überhaupt? Werde ich eine gute Mutter sein? Die hormonelle Umstellung durch die Schwangerschaft tut ein Übriges dazu, dass Sie als Schwangere körperlich und psychisch anfälliger sind, z. B. für Stimmungsschwankungen.

## **Mit welchen Fragen kann ich mich noch an eine Schwangerenberatungsstelle wenden?**

Wir als Beratungsstelle für Schwangere sind zentrale Anlaufstelle für Schwangere in allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. Wir beraten Sie über finanzielle Hilfen und Leistungen, Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit und vieles mehr.

Im Gespräch mit Ihnen klären wir, was für Sie in Ihrer speziellen Situation an Hilfsmöglichkeiten in Betracht kommt. Bei Schwierigkeiten, Ihre finanziellen Ansprüche (z. B. auf Elterngeld, Arbeitslosengeld II etc.) durchzusetzen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Auch wenn Sie Ängste, Probleme in der Partnerschaft oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz haben, können Sie sich an uns wenden. Bei Fragen zu Möglichkeiten und Risiken vorgeburtlicher Untersuchungen beraten wir Sie gerne. Wenn Kontakte zu weiteren Institutionen und Ämtern notwendig sind, nennen wir Ihnen die zuständigen Ansprechpartner\*innen und stellen die notwendigen Kontakte her.

## **Wie läuft eine Beratung ab?**

Die Beratung ist für Sie kostenfrei. Sie vereinbaren telefonisch einen Termin bei einer Schwangerenberatungsstelle und können sich in Böblingen, Herrenberg oder Leonberg beraten lassen. Einzelne Fragen kann man auch telefonisch oder per Mail klären. Aber oft sind die Lebenssituationen ziemlich kompliziert, und es ergeben sich viele Fragen. Darum ist ein persönliches Gespräch sinnvoll. Zur Beratung können Sie alleine kommen oder Ihren Partner oder eine andere Person Ihres Vertrauens mitbringen.

Wenn nicht alles im ersten Gespräch geregelt werden kann, sind weitere Beratungstermine möglich. Auch nach der Geburt Ihres Kindes können Sie sich mit Ihren Fragen an uns wenden.

Sie erreichen uns unter Telefon 07031 / 663-1717. ■



## Finanzielle Hilfe für Babyerstaussstattung

Schwangere Frauen und Familien mit geringem Einkommen können einen einmaligen Zuschuss bekommen: Die **Bundesstiftung „Mutter und Kind“** zahlt bis zu 1.200 EUR für Schwangerschaftsbekleidung und Erstaussattung. Ob Sie Geld von der Bundesstiftung bekommen und wie viel, ist unter anderem abhängig von Ihrem Familieneinkommen, der Familiengröße, der Kaltmiete und dem Vermögen. Alleinerziehende können bis zu 1.400 EUR erhalten. Dieser Zuschuss muss **vor der Geburt** bei einer Schwangerenberatungsstelle (Seite 10) beantragt werden. Dort gibt es auch weitere Informationen.

Sie können auch bei Ihrem Arbeitgeber nachfragen, ob es Zuschüsse für Schwangerschaft oder Geburt gibt.

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen, beantragen Sie beim **Jobcenter** bzw. beim Sozialamt einmalige Beihilfen für den Kauf von Schwangerschafts- und Babykleidung (siehe Seite 101, 159, 167). Eventuell können Sie ergänzend bis zu 400 EUR Stiftungsleistungen erhalten. Sie können sich auf jeden Fall bei einer Schwangerenberatungsstelle erkundigen, was Ihnen zusteht.

Schwangere Frauen oder Familien, die Hilfe nach dem **Asylbewerberleistungsgesetz** erhalten, beantragen beim Landratsamt Geld, mit denen sie die nötige Kleidung einkaufen können. Die Sozialbetreuer in Ihrem Heim können Ihnen helfen. Manchmal bekommen Sie Gutscheine, manche Utensilien (Kinderwagen etc.) bekommen Sie direkt vom Landratsamt. Eventuell können Sie noch zusätzlich 400 EUR Stiftungsleistungen erhalten. Erkundigen Sie sich auf jeden Fall bei den Schwangerenberatungsstellen, weil die Stiftungsrichtlinien sich fast jedes Jahr ändern.

Im Frühjahr und Herbst finden viele **Kinderkleiderbazare oder -flohmärkte** im Landkreis Böblingen statt. Diese werden von Kindergärten, Kirchengemeinden, dem Kinderschutzbund oder Vereinen organisiert. Dort können Sie preisgünstig gebrauchte Kinderkleidung, Kinderwagen etc. sowie Spielzeug kaufen. Wann und wo in Ihrer Nähe solche Veranstaltungen stattfinden, erfahren Sie durch Tageszeitung, Wochenblatt, Plakate oder bei Kirchengemeinden. In speziellen **Zeitungen** (z. B. „Flohmarkt“, „Sperrmüll“) werden alle möglichen gebrauchten Sachen von privat für privat angeboten. Viele Frauen kaufen auch gebrauchte Kinderkleider im Internet (z. B. Ebay-Kleinanzeigen). In verschiedenen **Second-Hand-Läden** erhalten Sie auch Kinderkleidung und Kinderbedarf (Seite 162 ff.).

## Schwangere in Ausbildung und Studium

Schwangere Schülerinnen, Studentinnen und Auszubildende können von der Bundesstiftung einmalige finanzielle Hilfen für Babyerstausrüstung erhalten (wenn ihr Einkommen nicht zu hoch ist). Die Anträge werden bei einer Schwangerenberatungsstelle gestellt (Seite 10, 13). Sie können auch beim Jobcenter monatlich einen Mehrbedarf und einmalige Leistungen für Schwangerschaft und Babyerstausrüstung erhalten (Seite 101, 159).

Weitere Infos zu Ausbildung und Studium mit Kind gibt es auf Seite 117.

## Allein erziehende werdende Mütter

Manche Frauen wissen bereits während der Schwangerschaft, dass sie ihr Kind wahrscheinlich ohne Partner bekommen und aufziehen werden.

- Wenn Sie über die Aussicht, allein erziehend zu sein, mit jemanden reden möchten, können Sie sich an eine Schwangerenberatungsstelle wenden. Die Beraterinnen haben ein offenes Ohr für die Verletzungen und Ängste, die durch eine Trennung während der Schwangerschaft entstehen. Sie können neben psychosozialer Beratung dort auch über Ihre finanziellen und beruflichen Perspektiven und Fragen reden.
- Überlegen Sie, wer Sie in die Klinik begleiten und Sie während der Geburt unterstützen kann. Diese Person (Freundin, Schwester, Mutter etc.) können Sie auch zum Partnerabend beim Geburtsvorbereitungskurs mitnehmen. Denn dort geht es darum, den Geburtsbegleiter\*innen der Schwangeren zu erklären, was Sie unterstützend tun können.
- Wenn der Vater Ihres Kindes bereit ist, die Vaterschaft anzuerkennen, können Sie dies schon vor der Geburt beim Standesamt tun. Die Vaterschaft kann auch nach der Geburt anerkannt werden oder das Jugendamt hilft Ihnen, wenn ein Vaterschaftstest gemacht werden muss.
- Sie können vor oder nach der Geburt einen Termin beim Jugendamt vereinbaren (Seite 130) und eine Beistandschaft beantragen. Dann hilft Ihnen das Jugendamt dabei, die Vaterschaft zu klären, Unterhaltsansprüche für das Kind zu berechnen und durchzusetzen. Sie bekommen Beratung zum Sorgerecht (gemeinsames oder alleiniges Sorgerecht).



## Migrantinnen (nicht-deutsche Staatsbürgerinnen/ausländische Frauen)

Falls Sie nicht so gut deutsch verstehen, können Sie zur **Geburtsvorbereitung** Einzelstunden bei der Hebamme bekommen. Dorthin können Sie jemanden mitnehmen, der übersetzen kann. Manche Hebammen sprechen auch mehrere Sprachen (z. B. Englisch, Französisch, Persisch, Arabisch etc.). Die Adressen von Hebammen finden Sie im Heft „Hebammen im Landkreis Böblingen“ (Seite 125) oder unter [www.hebammen-bb.de](http://www.hebammen-bb.de).

Wenn Sie **Deutsch lernen** wollen: Es gibt viele Deutsch- und Integrationskurse, spezielle Kurse mit Kinderbetreuung, Kurse nur für Frauen oder Kurse für Menschen, die gleichzeitig lesen und schreiben lernen wollen. Es gibt auch kostenlose Internetkurse von den Volkshochschulen unter [www.iwdl.de](http://www.iwdl.de). Die Migrationsberatungsstellen (Seite 170 f.) beraten Sie gerne, welcher Kurs für Sie geeignet ist und helfen Ihnen bei der Anmeldung. Veranstalter von Deutschkursen im Landkreis Böblingen finden Sie auf Seite 141.

Ihr Kind hat, wenn es geboren wird, in der Regel dieselbe Nationalität wie Sie als Eltern. Setzen Sie sich bei Fragen hierzu mit der Botschaft bzw. dem Generalkonsulat Ihres Heimatlandes in Verbindung.

Ihr Kind bekommt zusätzlich zur Nationalität der Eltern auch die **deutsche Staatsangehörigkeit**, wenn

- Sie als Mutter oder Vater **zum Zeitpunkt der Geburt** seit mindestens acht Jahren in Deutschland leben (ohne Unterbrechung „rechtmäßiger und gewöhnlicher Aufenthalt“ in Deutschland)

und

- einen der folgenden Aufenthaltsstatus haben:
  - ▶ freizügigkeitsberechtigter Unionsbürger oder eine gleichgestellte Staatsangehörigkeit (EWR-Staaten),
  - ▶ eine Aufenthaltserlaubnis als EU-Bürger oder
  - ▶ eine Niederlassungserlaubnis.

Bis zum 23. Lebensjahr muss Ihr Kind dann entscheiden, welche Staatsangehörigkeit es zukünftig haben will (Optionspflicht nach § 29 StAG). Seit 2014 darf Ihr Kind möglicherweise auch nach dem 23. Lebensjahr neben der ausländischen die deutsche Staatsangehörigkeit behalten. Die Voraussetzungen hierfür (z. B. deutscher Schulabschluss bzw. in Deutschland aufgewachsen) sind dann von den Rathäusern bzw. Gemeindeverwaltungen zu prüfen.

Das Standesamt prüft bei jedem Kind, ob es die deutsche Staatsangehörigkeit bekommen kann, d. h. ob die Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Geburt vorlagen. Es reicht, wenn einer der beiden Elternteile diese Voraussetzungen erfüllt. Wenn Ihr Kind die deutsche Staatsangehörigkeit hat, können auch Sie durch Ihr Kind ein Aufenthaltsrecht in Deutschland bekommen.

Mit welchem Aufenthaltsstatus Sie Anspruch auf **Kindergeld** oder **Elterngeld** haben, finden Sie auf Seite 79 (Kindergeld) und 81 ff. (Elterngeld).

Viele Anträge (Kindergeld, Elterngeld, Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II etc.) finden Sie im Internet auch auf Englisch und vielen weiteren Sprachen. Wenn Sie selbst im Internet nichts finden, melden Sie sich bei den entsprechenden Ämtern oder der Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes ([schwangerenberatung@lrabb.de](mailto:schwangerenberatung@lrabb.de)).

Gibt es Probleme mit Ihrem **Aufenthalt**, können Sie sich an die Schwangerenberatung des Landratsamtes (Seite 137) wenden. Wenn Sie zu Hause unter Gewalt leiden oder misshandelt werden, können Sie sich in der „Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt“ beraten lassen (Seite 138). Oder Sie finden im Frauenhaus Zuflucht (Seite 153 f.). Nach drei Jahren Ehe haben Sie einen eigenständigen befristeten weiteren Aufenthalt auch ohne Ihren Mann. In besonderen Härtefällen, z. B. wenn Gewalt der Trennungsgrund ist und alles polizeilich und gerichtlich dokumentiert und die Fortsetzung der ehelichen Lebensgemeinschaft nicht zumutbar ist, bekommen Sie eine eigenständige Aufenthaltsverlängerung (§ 31 Abs. 1 und Abs. 2 AufenthG).



## Wenn ein Kind nicht leben kann - Mütter nach Fehlgeburt

Ein Kind zu verlieren, noch bevor es geboren wird, ist sehr schmerzhaft und traurig. Für die Mutter und den Vater und alle, die sich mitgefremt haben. Erste Ansprechpartnerinnen können Hebammen oder die Beratungsstellen für Schwangere sein. Im Landkreis gibt es eine Gesprächsgruppe „Eltern im Schatten“ in Böblingen (Seite 187).

Alle fehlgeborenen Kinder, die im Landkreis Böblingen zur Welt kommen, werden eingeäschert und im Rahmen einer ökumenischen Trauerfeier mit Sammelbestattung beigesetzt. Dies geschieht nicht, wenn eine gesetzliche Pflicht zur Einzelbestattung besteht (Geburtsgewicht über 500 g) oder die Eltern eine Einzelbestattung wünschen. Die Grabstätte „für die Kleinsten der Kleinen“ befindet sich auf dem Waldfriedhof in Böblingen (Feld D1) und steht allen trauernden Eltern als Ort des Gedenkens zur Verfügung.

Die Sammelbestattungen mit Trauerfeier finden immer am letzten Freitag im April und im Oktober um 15.00 Uhr auf dem Waldfriedhof statt. Weitere Informationen und eine Broschüre hierüber erhalten Sie bei der Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes unter 07031 / 663-1717.

Für viele Eltern ist es wichtig, die Existenz ihres Kindes auch offiziell bestätigt zu wissen. Für Kinder, die mit einem Gewicht von unter 500 Gramm tot zur Welt kamen (sogenannte „Sternenkinder“) kann das Standesamt eine Geburtsbescheinigung ausstellen, wenn die Eltern es wünschen. Auch wenn die Geburt Ihres „Sternenkindes“ schon länger zurückliegt, können Sie noch eine Geburtsbescheinigung vom Standesamt erhalten.

Der Bundesverband verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland, [www.veid.de](http://www.veid.de) und [www.sternenkinder.de](http://www.sternenkinder.de) bieten ein Forum für betroffene Eltern, dort gibt es auch Literaturtipps (z. B. Barbara Künzer-Riebel: „Nur ein Hauch von Leben“ und Hannah Lothrop: „Gute Hoffnung, jähes Ende“, Roland Kachler: „Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben“).



## EMPFEHLUNGEN ZUR ERNÄHRUNG

*Was ist gesund, was kann ich essen? Was soll ich essen?  
Wie viel soll ich essen?*

*Es gibt unzählige Ernährungstipps und Ratgeber – die sich in ihren Aussagen zum Teil widersprechen. Wem soll ich Glauben schenken? Viele verschiedene Theorien und wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Essen und Gesundheit sind veröffentlicht worden. Immer wieder kommen neue Forschungsergebnisse dazu. Wann ist eine wissenschaftliche Studie „richtig“ und seriös? Die meisten Forschungsergebnisse haben weltanschauliche, kulturelle, politische oder gar wirtschaftliche Hintergründe und Vorannahmen, die man auf den ersten Blick nicht sieht. Besonders umstritten sind die Empfehlungen, ob und welche Nahrungsergänzungsmittel man in der Schwangerschaft einnehmen soll.*

*Die Informationen in dieser Broschüre basieren überwiegend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE, siehe auch [www.dge.de](http://www.dge.de)).*

*„Empfehlungen“ heißt: es ist ein guter Rat, aber Sie müssen nicht 100 % danach leben. Essen hat viel mit der Kultur zu tun, aus der man kommt. Die Familie trifft sich zu Mahlzeiten am Tisch – es wird erzählt, gelacht und Gemeinschaft gepflegt. Die meisten Familien haben überlieferte Traditionsgerichte, die zu besonderen Anlässen gekocht werden („gekocht nach Omas Rezept“). Und wenn es dann allen schmeckt und sie zum Essen gern heimkommen, ist das manchmal mehr wert als ernährungsphysiologisch korrektes Essen.*

*Trotzdem ist es gut und richtig, gerade in der Schwangerschaft sich die eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst zu machen und sie zu überdenken. Was enthalten die Lebensmittel, die ich gern esse, an gesunden Nährstoffen? Was fehlt mir? Was für Obst, Gemüse, Getreide kann ich in meinen Speiseplan ohne Stress einbauen? Was kann ich (gesünder) selber kochen statt Fertiggerichte zu essen? Und dafür können die folgenden Informationen eine Anregung sein.*

## **Bewegung, Ernährung und andere Genussmittel in der Schwangerschaft**

### **- Was kann ich zur Gesundheit meines Babys beitragen?**



Viele Frauen fangen in der Schwangerschaft an, mehr auf ihre Gesundheit und die Ernährung zu achten, weil sie das Beste für ihr Kind und seine Gesundheit wollen. Wichtig ist, dass Sie als werdende Mutter in der Schwangerschaft dafür sorgen, dass es Ihnen gut geht. Eine gesunde Ernährung und Lebensweise sowie körperliche Bewegung wirken sich in der Schwangerschaft und danach positiv auf Sie und Ihr Kind aus.

Zu den Themen Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft hat das bayerische Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft eine kostenlose App (Schwanger & Essen) entwickelt. Die App gibt Ihnen Tipps und viele Informationen. Wenn Sie wollen, können damit auch Sie Ihren Schwangerschaftsverlauf dokumentieren.

Den QR Code sowie Informationen dazu finden Sie im Internet unter [www.familie-gesund-ernaehrt.de/app-schwanger-essen/](http://www.familie-gesund-ernaehrt.de/app-schwanger-essen/).

### **Bewegung**

Bewegung in der Schwangerschaft und nach der Geburt wirken sich positiv auf Ihren Körper sowie auf das Ungeborene aus. Auch Frauen, die vor der Schwangerschaft nicht viel Sport oder Bewegung hatten, können in der Schwangerschaft noch eine Grundfitness aufbauen.

Denn eine regelmäßige Bewegung (z. B. Schwimmen, zügiges Spazierengehen, (Nordic) Walking, Yoga oder Radfahren)

- fördert Ihr Herz-Kreislauf-System
- sorgt dafür, dass Ihr Baby besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird
- macht Sie glücklicher und ausgeglichener
- hält Ihr Gewicht in Balance
- senkt das Risiko für Rückenschmerzen, Schwangerschaftsdiabetes sowie weiterer Erkrankungen
- hilft Ihnen, mit den Anstrengungen der Geburt besser zurecht zu kommen und nach der Geburt schneller wieder fit zu werden.

Besprechen Sie am besten vor dem Sportbeginn mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, welche Sportart für Sie geeignet und unbedenklich ist.

## Ausgewogene Ernährung

Oft wird gesagt, dass man in der Schwangerschaft „für Zwei essen“ muss. Das stimmt nur teilweise. In der Schwangerschaft steigt Ihr Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen und einigen Mineralstoffen deutlich an. Aber der Energiebedarf z. B. in Form von Kalorien bleibt fast gleich. Das bedeutet, dass Sie in der Schwangerschaft vor allem auf die Qualität Ihrer Lebensmittel achten sollten und nicht pauschal mehr und größere Mengen essen sollten. Erst ab dem 6. - 7. Schwangerschaftsmonat benötigen Sie auch ein bisschen mehr Kalorien (ca. 10 % bzw. 250 kcal). Das wäre pro Tag z. B. ein Joghurt mit Früchten oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse (oder Wurst) und etwas Gemüse. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft, damit Sie bei der gleichen Menge an Lebensmitteln trotzdem Ihren erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken können.

Die wichtigsten Tipps zur Ernährung in der Schwangerschaft:

### **viel: Getränke und pflanzliche Lebensmittel**

- zu jeder Mahlzeit 1 - 2 Gläser trinken (am besten Wasser oder ungesüßten Tee)
- Gemüse (roh, Salat oder gegart)
- frisches Obst
- öfter Vollkorn und Kartoffeln, da z. B. Vollkornbrot mehr Eisen und Magnesium enthält als Weißbrot

### **mittel: tierische Lebensmittel**

- Milchprodukte (z. B. Käse, Milch, Joghurt, Quark) um den Kalziumbedarf zu decken
- ab und zu (mageres) Fleisch oder Wurstwaren, da Fleisch viel Eisen enthält
- wöchentlich Seefisch, da dieser wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthält
- höchstens 2 - 3 Eier pro Woche

### **wenig: Fette, Zucker und Salz**

- Fette und Öle sparsam einsetzen. Pflanzliche Öle sind generell besser geeignet. Vor allem Rapsöl hat eine besonders gute Zusammensetzung und ist für Salat, zum Kochen, Braten und Backen geeignet.
- Zucker und Süßwaren dürfen Sie sich ab und zu gönnen, jedoch in kleinen Mengen.
- Speisen lieber mit Gewürzen und Kräutern abschmecken als mit Salz. Wenn Sie Salz benutzen, dann Jodsalz.



## Was darf ich nicht essen?

Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier wie Fleisch, Fisch, Eier oder Rohmilch. Diese können Krankheiten wie Listeriose oder Toxoplasmose übertragen, die Ihr Baby im Mutterleib schädigen können.

**Toxoplasmose wird auch durch Katzenkot übertragen. Während der Schwangerschaft können Sie testen lassen, ob Sie immun gegen Toxoplasmose sind. Falls nicht, lassen Sie Ihr Katzenklo von anderen putzen!**

*„Diese ganzen Vorschriften und Ernährungstipps stressen mich total. Ich will ja alles richtig machen für mein Kind, aber ich kann nicht auf alles achten. Und ich hab immer Lust auf die Sachen, die ich eigentlich nicht essen sollte...“*

Ständige Kontrolle und Verzicht sind gar nicht notwendig. Vielleicht schaffen Sie es ja, täglich ein bisschen mehr Obst, Gemüse, Vollkorn oder Milchprodukte als vor der Schwangerschaft zu essen. Diese kleine Veränderung wirkt sich bereits positiv auf Sie und das Ungeborene aus.

## Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?

Grundsätzlich können Sie mit einer ausgewogenen Ernährung Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. In der Schwangerschaft ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen viel größer. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die zusätzliche Einnahme von Folsäure und Jod in der Schwangerschaft. Manche Frauen bekommen von ihrer Frauenärztin aufgrund ihrer Blutwerte und weiterer Untersuchungen weitere Präparate wie z.B. Eisen oder Magnesium verordnet. Besprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, ob Sie Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten und wenn ja, welche. Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren oder unter starken Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten leiden, sprechen Sie am besten mit einer Ernährungsberatung (z. B. bei Ihrer Krankenkasse), um zu klären, ob Sie zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Kalzium, Vitamin D oder DHA (Fettsäuren) einnehmen sollten.

## Werden die Kosten für Nahrungsergänzungsmittel von der Krankenkasse übernommen?

Die meisten Krankenkassen bezahlen nur verordnete Arzneimittel (z. B. Eisen). Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Folsäure, Jod oder Kombinationspräparate, in denen zusätzlich Vitamine,

Mineralstoffe usw. enthalten sind, werden von den meisten Krankenkassen nicht übernommen und müssen selbst bezahlt werden. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, was genau übernommen wird und reichen Sie die Rezepte und Kassenbelege ggf. ein.

### **Kann ich mein ungeborenes Baby vor Allergien schützen?**

Wichtig ist, dass Sie nicht rauchen (aktiv und passiv!) und sich ausgewogen ernähren. Eine bestimmte Diät ist nicht notwendig. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Ihre Wohnung frei von Schimmel ist.

### **Kaffee**

Trinken Sie in der Schwangerschaft möglichst wenig Getränke mit Koffein. Große Mengen können Ihrem Kind schaden, da es noch sehr klein ist und das Koffein nur langsam abgebaut werden kann. Außerdem hemmt Koffein die Aufnahme von Eisen. Bis zu zwei Tassen Kaffee können Sie täglich trinken. Sie können auf koffeinfreien Kaffee umsteigen. Auf Energydrinks sollten Sie komplett verzichten, da der Koffeingehalt sehr hoch ist.

### **Alkohol**

Bitte verzichten Sie während Ihrer Schwangerschaft komplett auf Alkohol! Denn auch kleine Mengen wie ein Glas Sekt oder Wein können Ihr Kind bereits schädigen. Der Alkohol gelangt ungefiltert durch die Nabelschnur in den Blutkreislauf des Kindes. Die Alkoholkonzentration im Blut des Kindes ist dann genauso hoch wie bei der Mutter. Das ungeborene Kind kann aber den Alkohol nicht so schnell abbauen wie die Mutter, weil ihm Enzyme dazu fehlen. Es bleibt länger alkoholisiert. Darum kann es in seiner geistigen und körperlichen Entwicklung geschädigt werden. Achtung auch vor „verstecktem“ Alkohol: Manche Süßspeisen (z. B. Tiramisu, Torten) oder Saucen (z. B. Bratensaucen) können Alkohol enthalten, da der Alkohol beim Kochen nicht komplett verdampft.

### **Nikotin**

Als Schwangere sollten Sie sich und Ihrem Kind zuliebe auf Rauchen verzichten und sich nicht in Räumen aufhalten, in denen geraucht wird. Nikotin verschlechtert die Durchblutung der Plazenta. Dadurch wird das ungeborene Baby zu wenig mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Das Kind kann geschädigt werden, z. B. die Gehirnentwicklung oder Atemwege. Außerdem gewöhnt sich das Kind im Mutterleib an das Nikotin.

Durch die Anregung der Rezeptoren im Gehirn können diese Kinder schneller nikotinabhängig werden, wenn sie erwachsen sind. Bei starkem Nikotinkonsum in der Schwangerschaft bekommen einige Neugeborene Entzugssymptome.

### **Drogen und Medikamente**

Medikamente und Drogen aller Art wie z. B. Cannabis (Marihuana), Crystal Meth, Heroin, Kokain, Ecstasy etc. sind ein Problem in der Schwangerschaft. Die Entwicklung Ihres Kindes wird stark geschädigt und es kann zu Missbildungen, Fehlgeburten oder Frühgeburten kommen. Einige Neugeborene sind schon ab der Geburt drogenabhängig, zeigen starke Entzugssymptome und müssen behandelt werden. Deshalb sollten Sie auf Drogen verzichten und nur Medikamente einnehmen, die vom Arzt als unbedenklich verordnet werden.

*„Aber was soll ich tun,  
wenn ich schwanger bin und Probleme  
mit Alkohol, Medikamenten oder Heroin habe?  
Ich weiß, dass es nicht gut ist und dem Kind  
schaden kann. Und deshalb habe ich ja auch  
ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht damit  
aufhöre – aber ich schaffe es einfach nicht!  
Obwohl ich es schon versucht habe  
und aufhören will. Und nun schäme  
ich mich und traue mich nicht,  
mit jemandem darüber  
zu reden...“*

Trotzdem ist es wichtig, sich gerade jetzt auf den Weg zu machen und Hilfe zu suchen – Ihnen und Ihrem Baby zuliebe. Suchen Sie sich eine Person, der Sie vertrauen und mit der Sie gemeinsam weitere Schritte unternehmen können. Die Mitarbeiterinnen der Suchthilfezentren (Seite 182) verurteilen Sie nicht, sondern helfen Ihnen weiter. Frauen, die Drogen konsumieren, haben häufig einen Mangel an Nährstoffen. Darum ist besonders für Sie die gesunde Ernährung in der Schwangerschaft sehr wichtig. Sprechen Sie daher mit Ihrer Frauenärztin oder einer Schwangerenberatungsstelle (die stehen unter Schweigepflicht!).



# INTERVIEW

## MIT EINER HEBAMME



### **Kerstin Stanullo**

ist seit 1994 als Hebamme tätig. Seit 2009 arbeitet sie auch als Familienhebamme im Großraum Böblingen.

### **Wozu brauche ich eine Hebamme?**

Der Gynäkologe bzw. die Gynäkologin begleiten den ganzen Fachbereich der Frauenheilkunde, die Hebamme ist die Fachfrau ganz speziell für die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett. Sie hat ein offenes Ohr für alle Fragen, Sorgen, Ängste und Probleme, die im getakteten Praxisalltag des Gynäkologen manchmal untergehen.

Da man nach einer normalen Geburt nur 2 - 3 Tage, nach einem Kaiserschnitt ca. 4 - 5 Tage im Krankenhaus bleibt, sind im Alltag zu Hause noch viele Fragen offen und zu bewältigen. Angefangen beim Stillen, der Versorgung des Nabels, der Gewichtskontrolle beim Neugeborenen, der Überprüfung der Rückbildungsvorgänge bis hin zu allen möglichen Fragen beim Einfinden in die neue Familienstruktur stehen Hebammen bis zum Ende der Stillzeit mit Rat und Tat zur Seite.

**Suchen Sie sich eine Hebamme, sobald Sie den Mutterpass von Ihrem Gynäkologen erhalten haben.** Welche Hebamme welche Leistungen anbietet, finden Sie in der Hebammenbroschüre für den Raum Böblingen oder im Internet unter [www.hebammen-bb.de](http://www.hebammen-bb.de).



## **Kann ich auch zu einer Hebamme zur Vorsorgeuntersuchung in der Schwangerschaft gehen?**

Ja. Hebammen dürfen alle Vorsorgemaßnahmen und Beratungen durchführen. Nur die Ultraschalluntersuchungen werden allein vom Frauenarzt oder der Frauenärztin übernommen. Es ist auch möglich, dass die Hebamme mit dem Gynäkologen im Wechsel die Vorsorgeuntersuchungen durchführt. In manchen Arztpraxen sind auch Hebammen beschäftigt, die die Vorsorgeuntersuchungen in Absprache mit der Ärztin durchführen. Egal mit welchem Konzept, bei Besonderheiten in der Schwangerschaft wird Sie jede Hebamme immer an den Arzt weiterleiten.

## **Soll ich einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen und wann soll ich mich anmelden?**

Im Verlauf der Schwangerschaft lesen Frauen viele Bücher und Broschüren und hören oft von Freunden und Bekannten viele verschiedene Geschichten zum Thema Geburt. Manchmal bleiben bei aller Aufklärung und gut gemeinten Geschichten Ängste, Sorgen und Unsicherheit zurück. Der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses ist eine sehr gute Möglichkeit, sich in lockerer und angenehmer Atmosphäre mit anderen Schwangeren auszutauschen und von der Hebamme das Wichtigste rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu erfahren. Der Kurs ist zwar keine Garantie, sein Kind schnell und problemlos zu bekommen. Aber das Wissen um das, was während der Wehen im Körper geschieht, und Tipps zum Umgang mit den Wehen machen Mut und bringen Zuversicht im Blick auf die Geburt. Themen sind zum Beispiel die Veränderungen in der Schwangerschaft, Atmung und Entspannung, Körperwahrnehmung, Geburtsablauf, Geburtshaltungen, Veränderungen im Wochenbett und das Stillen. Kleine Massagen und Gymnastikübungen lockern den Kurs auf. Oft entstehen während der gemeinsamen Treffen untereinander freundschaftliche Beziehungen. Die Anmeldung sollte gleich zu Beginn der Schwangerschaft erfolgen.

## **Gibt es spezielle Kurse für Paare, Alleinerziehende oder Frauen, die schon ein Kind haben? Und was kostet der Kurs?**

Die meisten angebotenen Kurse sind Frauenkurse mit zwei Partnerabenden. Alleinstehende Schwangere, und natürlich auch Schwangere deren Partner verhindert sind, können zum

Partnerabend einfach eine andere Person mitbringen. Das kann die Freundin, Mutter oder Schwester sein. Im Idealfall ist es die Person, die später auch zur Geburt mitkommt, da das Thema an diesen Terminen die Geburt und der Umgang mit den Wehen ist. Es werden auch Paarkurse angeboten oder „Crash“-Kurse an Wochenenden. Kurse werden von freiberuflichen Hebammen, aber auch in den verschiedenen Kliniken und im Haus der Familie bzw. der Familienbildungsstätte veranstaltet. Hierzu finden Sie auch Informationen im Internet oder erhalten Auskunft bei einem Anruf in der jeweiligen Klinik.

Die Kursgebühr für die Schwangerschaft wird für die besuchten Kursstunden von der Krankenkasse übernommen. Fehlstunden müssen privat bezahlt werden. Die Partnergebühr wird nur von manchen Krankenkassen zurück erstattet. In aller Regel muss sie selbst bezahlt werden.

### **Ich habe viel Stress in der Schwangerschaft. Schadet das meinem Kind?**

Die ungeborenen Kinder nehmen die Gefühle der Mutter intensiv wahr – Freude, Ärger, Trauer und natürlich auch Stress. Sehr viel negativer Stress kann durch das Hormon Cortisol das Risiko für Fehlgeburten erhöhen und hat negative Auswirkungen auf die Stressbewältigung des Kindes nach der Geburt. Wenn Sie also zum Beispiel im Beruf unter sehr großem Druck stehen, gibt es die Möglichkeit der Krankschreibung oder sogar eines Beschäftigungsverbots durch den Gynäkologen oder die Gynäkologin. Ansonsten ist es wichtig, sich Freiräume zu suchen und Beschäftigungen, in denen man zur Ruhe kommen und entspannen kann. In außerberuflichen stressigen Lebenssituationen ist es gut, sich Rat und Unterstützung bei Beratungsstellen (Seite 10) oder „Familie am Start“ (Seite 146) zu suchen.

### **Wie kann ich schon in der Schwangerschaft einen guten Kontakt zu meinem Baby bekommen?**

Ungeborene reagieren bereits in der Schwangerschaft auf Ansprache und auf Berührung. Wenn die Kinder sich durch die ersten spürbaren Kindsbewegungen bemerkbar machen, antworten viele Schwangere instinktiv damit, die Hände auf den Bauch zu legen. Oft beruhigen sich die Kinder dadurch oder kommunizieren durch Bewegung mit der Mutter.

Die mütterliche Stimme ist die Stimme, die die Ungeborenen am intensivsten wahrnehmen. Deswegen ist es gut, wenn Sie Ihre Berührungen auch mit Reden begleiten, weil Ihr Kind sich durchaus auch durch beruhigende Worte zur Ruhe bringen lässt. Wenn Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag mit Ihrem Kind reden, reagiert es oft auch mit der von Ihnen lang ersehnten Bewegung. Auch auf Musik und Lieder, die dem Kind bereits in der Schwangerschaft vorgesungen oder vorgespielt werden, reagieren die Kinder sehr positiv und erinnern sich auch nach der Geburt noch daran.

## **Wie geht es nach der Geburt weiter?**

Wenn Sie mit Ihrem Baby nach Hause kommen, haben Sie weiterhin Anspruch auf Unterstützung durch eine Hebamme, die sogenannte Wochenbettbetreuung. Wenn Sie allerdings erst nach der Geburt mit der Suche nach einer Hebamme beginnen, kann es sein, dass Sie keine mehr finden, die noch Kapazität zur Betreuung hat.

Die Hebamme kontrolliert beim Hausbesuch die Rückbildungsvorgänge, hilft bei Stillschwierigkeiten, hört zu und berät in der veränderten Lebenssituation. Das Kind wird gewogen und der Nabel wird versorgt. Die Hebamme unterstützt beim ersten Baden des Kindes und berät bei Fragen rund um die Pflege.

Die Beratung durch die Hebamme ist während der gesamten Stillzeit möglich. Die Kosten werden komplett von der Krankenkasse übernommen.

## **Und was macht eigentlich eine Familienhebamme?**

Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Zusätzlich zu der normalen Hebammentätigkeit liegt der Aufgabenschwerpunkt in der Begleitung und Beratung von Familien bzw. Frauen in besonderen Lebensumständen von der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes. Dabei arbeiten wir eng mit anderen Institutionen und Berufsgruppen zusammen. Die Familienhebammen-Arbeit fällt nicht mehr in die Krankenkassenleistungen. Familienhebammen arbeiten meist bei „Familie am Start“ oder im Auftrag vom Jugendamt. ■

## Was bezahlt die Krankenkasse? - Worauf Sie Anspruch haben, wenn Sie Mutter werden

Die gesetzlichen **Krankenkassen** bezahlen im Rahmen der **Mutterschaftshilfe** folgende Leistungen:

Die **ärztliche Betreuung** während der Schwangerschaft, der Entbindung und in der Zeit danach wird von der Krankenkasse übernommen. Dazu gehören z. B. die **Vorsorgeuntersuchungen**. Im **Mutterpass** werden die wichtigsten Untersuchungsergebnisse eingetragen. Es ist wichtig, dass Sie für den Notfall Ihren Mutterpass immer bei sich haben. Bei der Versorgung mit Arznei-, Verband- und Heilmitteln (Medikamenten) sind Sie von der **Zahlungspflicht befreit** bei Krankheiten, die durch die Schwangerschaft begründet sind.

### Ultraschall

Drei Ultraschalluntersuchungen finden im Rahmen der regulären Schwangerschaftsvorsorge statt: in der 9. - 12., 19. - 22. und 29. - 32. Woche.

Mit Ultraschall kann die vorgeburtliche Entwicklung des Kindes im Mutterleib beobachtet und erfasst werden. Man kann z. B. die Schwangerschaft feststellen, Mehrlinge erkennen, sowie Wachstum und Herzfähigkeit des Ungeborenen kontrollieren. Dadurch können auch Wachstumsstörungen oder Fehlbildungen, z. B. Neuralrohrdefekte („offener Rücken“) festgestellt werden. Oder die Messung der Nackenfalte kann Hinweise geben, z. B. auf Herzfehler oder Trisomie 21 (Down-Syndrom). Sollten zwischen den vorgeschriebenen Ultraschall-Untersuchungen Auffälligkeiten oder Probleme zu Tage treten, werden jederzeit zusätzliche Ultraschallkontrollen, evtl. auch Spezialuntersuchungen wie Doppler-Sonographie, von der Krankenkasse bezahlt. Dann folgen meist andere Untersuchungen (z. B. Mutterkuchen- oder Fruchtwasseruntersuchungen), die Klarheit bringen sollen. Ultraschalluntersuchungen können jederzeit in der Schwangerschaft erfolgen und sind für Mutter und Kind nach heutigem Wissensstand ohne Risiko.

**Achtung:** Es werden Ihnen auch viele Untersuchungen angeboten, die Sie selbst bezahlen müssen. Diese so genannten IGeL-Leistungen (Individuelle **G**esundheits-**L**eistungen) sind Untersuchungen oder medizinische Leistungen, die möglicherweise sinnvoll sein können, aber nicht im Leistungskatalog der Krankenkasse enthalten oder nicht zwingend medizinisch notwendig sind.



Viele dieser Untersuchungen dienen dazu, Ihnen vorsorglich eine zusätzliche Beruhigung zu verschaffen. Wenn ein konkreter Krankheitsverdacht vorliegt und die medizinische Notwendigkeit einer bestimmten Untersuchung ärztlich bestätigt ist, werden die meisten Untersuchungen von der Krankenkasse übernommen.

Erkundigen Sie sich vor den Untersuchungen, wer die Kosten trägt! Und nehmen Sie sich Zeit, sich vorher zu informieren und sich zu überlegen, welche Untersuchungen Sie durchführen lassen wollen, weil sie wichtig für Sie sind.

Die Krankenkasse übernimmt **Hebammenhilfe** (auch ohne ärztliches Attest). Hebammenhilfe umfasst:

- die medizinischen **Vorsorgeuntersuchungen**, die Sie beim Arzt, aber auch von einer Hebamme durchführen lassen können,
- 14 Stunden **Geburtsvorbereitungskurs** (meistens zusammengefasst zu 7 Terminen) oder 6 Stunden **Einzel-Geburtsvorbereitung**, z. B. bei vorzeitigen Wehen, Blutungen in der Schwangerschaft, Frühgeburtsbestrebungen oder psychischen Erkrankungen (z. B. Ängsten). Für die Einzelgeburtsvorbereitung benötigen Sie eine ärztliche Verordnung vom Gynäkologen oder Hausarzt.
- Beratungen bei der Hebamme (diese Beratungen sind während der Schwangerschaft, in der Stillzeit, auch beim Abstillen oder zur Beikosternährung möglich),
- **Wochenbettbetreuung** („Nachsorge“), d. h. die Hebamme kann Hausbesuche bei Ihnen machen. Innerhalb der ersten 10 Tage nach der Geburt kann die Hebamme jeden Tag zu Ihnen kommen, danach noch 16 Hausbesuche, bis Ihr Kind 8 Wochen alt ist. Wenn Sie danach Hebammenhilfe benötigen, ist das mit ärztlichem Rezept auch möglich.
- 10 Stunden Rückbildungsgymnastik.

Wenden Sie sich in der Schwangerschaft möglichst frühzeitig an eine Hebamme in Ihrer Nähe. Weitere Informationen über die Tätigkeit der Hebammen und Adressen finden Sie in der Broschüre „Hebammen im Landkreis Böblingen“ (siehe Seite 125).

Die Krankenkasse trägt die Kosten für die **Geburt**: Bei der **stationären Entbindung** in einem zugelassenen Krankenhaus haben Sie grundsätzlich die Wahl der Einrichtung. Bei einem Krankenhausaufenthalt wegen der Entbindung eines Kindes sind Sie bis zum sechsten Tag nach der Geburt von der Zuzahlung befreit. Die Krankenkasse übernimmt auch die Kosten für eine **Hausgeburt**.

**Häusliche Krankenpflege** (§ 24 g / § 37 SGB V) wird bezahlt, wenn Ihr Arzt, Ihre Ärztin oder eine Hebamme dies verordnet, weil Sie auf Grund von Komplikationen in der Schwangerschaft oder Entbindung bettlägerig sind.

Eine **Haushaltshilfe** (§ 24 h / § 38 SGB V) können Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen, wenn Sie wegen der Schwangerschaft oder Entbindung Ihren Haushalt nicht selbst führen können. Dies kann insbesondere der Fall sein, wenn Sie noch weitere Kinder unter 12 Jahren (bei manchen Kassen satzungsmäßig sogar bis 14 Jahre) zu versorgen haben. **Für die Beantragung einer Haushaltshilfe benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung**, dass die Haushaltshilfe aus medizinischen Gründen notwendig ist. Wenn keine professionelle Kraft (z. B. über die Sozialstation, Seite 149 ff.) gefunden werden kann, erstattet die Krankenkasse die Kosten für eine Ersatzkraft in angemessenem Umfang. Die Höhe wird in der Satzung festgelegt, d. h. sie kann bei jeder Krankenkasse unterschiedlich hoch sein, z. B. pro Stunde 6 EUR bis zu 8 Stunden täglich. Dies gilt nicht für nahe Verwandte und Schwägernte bis zum zweiten Grad (evtl. übernimmt Ihre Krankenkasse Fahrtkosten und Verdienstausschluss).

Wenn der Ehemann die Versorgung übernimmt, kann er sich vom Arbeitgeber unbezahlt freistellen lassen und die Krankenkasse erstattet maximal ca. 180 Euro täglich.

Die Krankenkasse zahlt zweimal jährlich Vorsorge-Untersuchungen beim **Zahnarzt**. Ein saniertes Gebiss („gerichtete Zähne“) ist in der Schwangerschaft besonders wichtig, weil Zahnentzündungen und versteckte Entzündungsherde den Körper belasten und das Immunsystem schwächen. Zahnsteinentfernung, Füllungen und andere Zahnbehandlungen sind auch während der Schwangerschaft möglich. Geben Sie dabei immer an, dass Sie schwanger sind, damit man bei der Behandlung darauf Rücksicht nehmen kann. Röntgenuntersuchungen beispielsweise sollten in der Schwangerschaft vermieden werden.

Nicht alle Krankenkassen haben die gleichen Bedingungen. Manche Leistungen sind nicht gesetzlich festgelegt, sondern hängen von der Satzung Ihrer jeweiligen Krankenkasse ab. Erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse und lesen im Kleingedruckten Ihres Versicherungsvertrages bzw. der Krankenkassensatzung, welche Leistungen übernommen werden. Dies gilt insbesondere, wenn Sie **privat krankenversichert** sind.

## Vorgeburtliche Untersuchungen (Pränataldiagnostik)

Im Rahmen der Schwangeren-Vorsorge wird Ihnen eine Reihe von Untersuchungen angeboten. Viele dieser Untersuchungen gehören zum Bereich der Pränataldiagnostik: Mit Bluttests bei der Schwangeren und Untersuchungen des Fruchtwassers oder Mutterkuchens wird nach Hinweisen auf mögliche Behinderungen oder Fehlbildungen gesucht.

Aber: Wenn ein Test eine Behinderung feststellt, kann wenig darüber gesagt werden, wie schwer und wie ausgeprägt die Behinderung des Kindes tatsächlich sein wird. Hinzu kommt, dass manche Tests „Risikoabschätzungen“ sind. Sie liefern kein genaues Ergebnis für Ihr ungeborenes Kind. Sie sagen Ihnen nur, ob Sie ein Risiko haben, das höher ist als das „normale“ Risiko.

**Übrigens:** Fast alle Kinder kommen gesund zur Welt, nur haben wenige Kinder eine Behinderung. Und die wenigsten dieser Behinderungen sind angeboren, die meisten entstehen erst im Laufe des Lebens.

Deshalb ist es wichtig, wenn Sie sich für vorgeburtliche Untersuchungen entscheiden, dass Sie sich ausführlich informieren: welche Möglichkeiten, Risiken und Konsequenzen haben diese vorgeburtlichen Untersuchungsmethoden für Sie? Überlegen Sie vorher (mit Ihrem Partner), was Sie von einem Test erwarten und welche Folgen es für Sie hätte, wenn das Ergebnis auf eine Erkrankung Ihres ungeborenen Kindes hinweisen würde. Sie haben einen Anspruch darauf, sich bei einer Schwangerenberatungsstelle (Seite 10) beraten zu lassen. Diese psychosoziale Beratung ist für Sie kostenfrei. Auch Hebammen, Ärztinnen und Ärzte werden Sie im Rahmen ihrer Tätigkeit über vorgeburtliche Untersuchungen aufklären.



Zu den wichtigsten **Untersuchungsmethoden vorgeburtlicher Diagnostik**, die Sie zum Teil selbst bezahlen müssen, zählen:

### **Nackenfaltenmessung (NT), Ersttrimester-Screening**

Bei der NT-Messung wird mit Ultraschall die Nackenfalte des Kindes gemessen. Der Wert kann nur zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche bzw. bei einer Scheitel-Steißlänge des Kindes von 4 bis 8 cm bestimmt werden. Er wird häufig mit zusätzlichen biochemischen Messungen im Blut der Mutter kombiniert. Dieser Test liefert nur einen statistischen Wert, der sagt, wie wahrscheinlich es ist, dass beim Kind ein Down-Syndrom vorliegt.

### **(Molekulargenetische) Bluttests**

Ab der 10. Schwangerschaftswoche kann der Schwangeren Blut entnommen werden, aus dem die Erbinformationen (DNA) des ungeborenen Kindes herausgefiltert werden. Diese kindliche DNA wird dann auf bestimmte Merkmale (Chromosomen) untersucht. Finden sich bestimmte Chromosomen dreimal (statt normal zweimal), wird das Kind wahrscheinlich eine Behinderung haben (z. B. Trisomie 21, 18 oder 13). Zusätzlich kann die Anzahl der Geschlechts-Chromosomen festgestellt werden. Damit kann bestimmt werden, wie wahrscheinlich es ist, dass das Kind Erbkrankheiten wie das Klinefelter- und das Turner-Syndrom oder das Triple-X- und XYY-Syndrom hat. Die Bluttests können mit einer hohen, aber keiner hundertprozentigen Sicherheit angeben, ob bei dem Ungeborenen eine Chromosomen-Abweichung vorliegt. Das bedeutet: die Tests sind keine abschließende Diagnose, sondern geben ein Risiko an. Eine humangenetische Beratung (Seite 157) ist sinnvoll, um sich über die Möglichkeiten und die Aussagefähigkeit des Testes zu informieren. Ein Testergebnis liegt nach 10 bis 15 Tagen vor. Der Test (= Blutabnahme) ist für die Schwangere und das Ungeborene kein gesundheitliches Risiko. Die Kosten für den Test, die Durchführung, Auswertung und Beratung müssen die Schwangeren selbst bezahlen.

### **Chorionzottenbiopsie** (Entnahme von Mutterkuchengewebe)

Eine Entnahme von Mutterkuchengewebe durch die Bauchdecke der Frau ist ab der 11. Schwangerschaftswoche möglich. Das Ergebnis liegt in der Regel nach 24 bis 48 Stunden vor. Es wird durch eine zweite sogenannte Langzeitkultur, die 7 Tage dauert, noch einmal abgesichert. Anhand des Mutterkuchens können das Geschlecht des Kindes und Chromosomen-Veränderungen (z. B. Down-Syndrom) festgestellt werden.





Mit einer gezielten DNA-Analyse können auch andere vererbare Erkrankungen, z. B. Muskel- und Stoffwechselerkrankungen erkannt werden. Das Risiko, durch die Untersuchung eine Fehlgeburt auszulösen, liegt bei 0,5 % bis 1 %.

#### **Amniozentese** (Fruchtwasseruntersuchung)

Eine Fruchtwasseruntersuchung (durch die Bauchdecke der Schwangeren wird Fruchtwasser entnommen) wird **zwischen der 16. und 18. Schwangerschaftswoche** durchgeführt. Die Wartezeit bis zum Ergebnis der angelegten Zellkultur dauert zwei Wochen, bei Anwendung der FISH-Technik können einzelne Chromosomen-Veränderungen schon nach 24 Stunden festgestellt werden. Durch die Fruchtwasseruntersuchung kann man das Geschlecht bestimmen sowie Veränderungen des Erbguts (Trisomie 13, 18, 21) oder „offenen Rücken“ diagnostizieren. Das Risiko, durch die Untersuchung eine Fehlgeburt auszulösen, beträgt 0,5 - 1 %.

#### **Triple Test** (Bluttest)

Beim Triple Test wird der schwangeren Frau zwischen der 16. und 18. Schwangerschaftswoche Blut entnommen und drei unterschiedliche Blutwerte bestimmt. Der Triple Test liefert kein Ergebnis, sondern nur einen errechneten Wert, wie „wahrscheinlich“ es ist, dass beim Kind ein Down-Syndrom oder „offener Rücken“ vorliegt. Da der Test ziemlich unsicher ist, wird er kaum noch gemacht. Der Triple Test wird von der Krankenkasse nicht bezahlt.

#### **Cordozentese** (Nabelschnurpunktion)

Eine Blutentnahme aus der Nabelschnur im Mutterleib (Nabelschnurpunktion) ist ab der 20. Schwangerschaftswoche möglich. Dies ist nur in wenigen Einzelfällen sinnvoll (z. B. bei Rhesus-Unverträglichkeit oder Verdacht auf Rötelninfektion des Kindes). Es gibt ein Fehlgeburtsrisiko von 1 bis 3 %.

Bei speziellen Fragestellungen gibt es noch weitere Untersuchungsmöglichkeiten, die Ihnen von Frauenarzt oder Krankenhaus angeboten werden.

## **Beratung zu vorgeburtlichen Untersuchungen**

Bei allen vorgeburtlichen Untersuchungen kann ein unauffälliges (gutes) Ergebnis beruhigen. Ein auffälliges Ergebnis kann verunsichern und zieht Entscheidungen über weiterführende Diagnostik und Konsequenzen nach sich. Wenn man überlegt, wie man selbst zum Thema steht, ob man diese vorgeburtlichen Untersuchungen machen oder nicht machen will, kann es helfen, ein Gespräch in einer psychosozialen Schwangerenberatungsstelle zu führen (ergänzend zu der medizinischen Beratung).

Sie können sich jederzeit eine zweite ärztliche Meinung einholen oder sich bei einer Hebamme oder Schwangerenberatungsstelle (Seite 10) beraten lassen. Viele Schwangerenberaterinnen oder Hebammen haben sich speziell zu „Beratung bei vorgeburtlichen Untersuchungen“ (Pränataldiagnostik) fortgebildet.

Auch die Beraterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen im Landkreis Böblingen bieten eine solche Beratung an. Das heißt, wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Untersuchungen Sie bereits vor der Geburt durchführen lassen wollen, können Sie sich dort beraten lassen. Auch wenn Sie solche Untersuchungen hinter sich haben und nun unsicher sind, wie das Ergebnis zu werten ist, können Sie sich an die Schwangerenberatung des Landratsamtes wenden. Eine Beraterin wird sich dann mit Ihnen zusammen so viel Zeit nehmen, wie Sie brauchen um zu klären, was das Ergebnis der Untersuchung für Sie persönlich bedeutet und wie Sie damit in Ihrer Schwangerschaft umgehen können. Einen Beratungstermin erhalten Sie unter der Telefonnummer 07031 / 663-1717.

Lesetipp: Pränataldiagnostik – Informationen über Beratung und Hilfen bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen (Seite 126)

## Mutterschutz am Arbeitsplatz - Mutterschutzgesetz und Verordnung zum Schutz der Mütter am Arbeitsplatz



### Für wen gilt das Gesetz?

Alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, sind während der Schwangerschaft und nach der Geburt besonders geschützt. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Stunden Sie beschäftigt sind: für Frauen in Voll- oder Teilzeit und Frauen in sozialversicherungsfreien Arbeitsverhältnissen (geringfügige Beschäftigung) gilt das Mutterschutzgesetz. Wenn Sie eine Ausbildung oder ein Studium machen, als Haushaltshilfe angestellt sind, als Angestellte oder Arbeiterin im öffentlichen Dienst tätig sind oder in Heimarbeit arbeiten haben Sie einen Anspruch auf die geltenden Bestimmungen dieses Gesetzes. Für Frauen mit befristeten Arbeitsverträgen gilt das Gesetz nur, solange das befristete Arbeitsverhältnis besteht. Für Beamtinnen oder Soldatinnen gelten gesonderte Regelungen. Das Mutterschutzgesetz gilt **nicht** für selbstständige Frauen oder Hausfrauen.

Das Mutterschutzrecht umfasst Regelungen

- zum Schutz am Arbeitsplatz
- zu Beschäftigungsverboten (zum Schutz der Schwangeren und ihres Babys)
- zur Sicherung des Einkommens (während der Schwangerschaft und nachfolgenden Schutzfrist)
- zum Schutz vor Kündigung
- zu den Urlaubsansprüchen vor und nach der Geburt
- zu den Schutzfristen vor und nach der Geburt
- zum Mutterschaftsgeld

Lesetipp: Broschüre „Leitfaden zum Mutterschutzgesetz“ (siehe Seite 125)

**Informieren Sie Ihren Arbeitgeber** frühzeitig über Ihre Schwangerschaft und den vermutlichen Tag der Entbindung. Hierzu sind Sie zwar nicht verpflichtet, doch die Schutzvorschriften des Mutterschutzes können ja erst angewandt werden, wenn Sie Ihren Arbeitgeber informiert haben. Wenn Ihr Arbeitgeber auf einen ärztlichen Nachweis der Schwangerschaft besteht, muss er die Kosten für die Bescheinigung tragen. Wenn beispielsweise Ihre Arbeitszeiten so ungünstig liegen, dass Frauenarztbesuche in der Freizeit nicht möglich sind, muss der Arbeitgeber Sie zu den Vorsorgeuntersuchungen freistellen, ohne dass Ihnen der Lohn gekürzt wird.

Das Regierungspräsidium ist als Aufsichtsbehörde zuständig dafür, dass der Arbeitgeber die Mutterschutzvorschriften einhält. Wenn Sie für einen Arbeitgeber im Landkreis Böblingen arbeiten, ist die Fachgruppe Mutterschutz im **Regierungspräsidium in Stuttgart** zuständig (**Telefon Zentrale 0711/904-0 bzw. 0711/904-15499**, [mutterschutz@rps.bwl.de](mailto:mutterschutz@rps.bwl.de)). Bei der Fachgruppe Mutterschutz erhalten Sie u. a. Antworten auf Fragen zum Mutterschutz oder Hilfe, wenn es Probleme mit der Einhaltung des Mutterschutzgesetzes gibt. Auch Arbeitgeber können sich mit sämtlichen Fragen, die die Beschäftigung Schwangerer im Berufsleben betreffen, an das Regierungspräsidium wenden. Das Regierungspräsidium als Aufsichtsbehörde kann im Zweifelsfall klären, ob der Arbeitsplatz bzw. die Arbeitsbedingungen zu einer unverantwortbaren Gefährdung der werdenden Mutter führen können.

Viele Informationen rund um den Mutterschutz sowie z. B. branchenspezifische Merkblätter finden Sie ebenfalls auf der Homepage ([www.rp-stuttgart.de](http://www.rp-stuttgart.de) ► auf der Startseite „der schnelle Klick“ oder als Suchwort „Mutterschutz“ eingeben).

### **Schutz für die werdende Mutter am Arbeitsplatz**

Schwangere Frauen dürfen nicht nachts zwischen 20:00 Uhr und 6:00 Uhr arbeiten. Schwangere Frauen dürfen auch nicht an Sonntagen und Feiertagen arbeiten. Schwangere Frauen dürfen nicht länger als 8,5 Stunden täglich und/oder über 90 Stunden pro Doppelwoche beschäftigt werden.

### **Ausnahmeregelungen:**

Ausnahmen vom Verbot der Nacharbeit sind möglich, wenn sich die Frau dazu ausdrücklich bereit erklärt, und ein ärztliches Zeugnis bescheinigt, dass medizinisch nichts gegen die Beschäftigung spricht, und wenn in dieser Zeit eine unverantwortbare Gefährdung durch Alleinarbeit ausgeschlossen ist. Ausnahmen vom Verbot der Arbeit an Sonn- und Feiertagen sind möglich, wenn sich die Frau dazu ausdrücklich bereit erklärt, und § 10 Arbeitszeitgesetz die Ausnahme zulässt, und die Schwangere dafür einen Ersatzruhetag erhält, und wenn in dieser Zeit eine unverantwortbare Gefährdung durch Alleinarbeit ausgeschlossen ist.

Bei Auszubildenden gilt zusätzlich, dass die Arbeit zu dieser „Ausnahmezeit“ zu Ausbildungszwecken erforderlich sein muss. Der Arbeitgeber muss diese Ausnahmen beim Regierungspräsidium beantragen. Die schwangere Frau kann ihre Einwilligung jederzeit widerrufen. Auch der Frauenarzt oder die Frauenärztin können durch ein weiteres ärztliches Zeugnis die Arbeit nach

20 Uhr oder an Sonn- und Feiertagen untersagen, wenn es Ihnen damit nicht gut geht.

Der Arbeitgeber muss den Arbeitsplatz einer werdenden Mutter so gestalten, dass keine Gefahren für Leben und Gesundheit bestehen. Schwangere Frauen dürfen keine Arbeiten ausführen, bei denen sie schädlichen Einwirkungen ausgesetzt sind (z. B. von gesundheitsgefährdenden Stoffen oder Strahlen, Gasen oder Dämpfen, Hitze, Kälte oder Nässe, Erschütterungen oder Lärm). Schwere körperliche Tätigkeiten oder Akkord- und Fließbandarbeit mit vorgeschriebenem Arbeitstempo sind verboten. Andere körperliche Belastungen sind ebenfalls verboten, z. B. Arbeiten, bei denen man schwer heben oder tragen muss, sich häufig erheblich strecken, beugen, dauernd hocken oder sich gebückt halten muss. Ab dem 5. Schwangerschaftsmonat sind Arbeiten verboten, bei denen man mehr als vier Stunden ohne viel Bewegung stehen muss.

Diese **unzulässigen Tätigkeiten** gelten für alle schwangeren Frauen. Wenn Sie eine solche „verbotene“ Tätigkeit ausüben, muss der Arbeitgeber Ihren Arbeitsplatz so umgestalten, dass er den Schutzbestimmungen entspricht. Oder er muss Ihnen während der Schwangerschaft und Stillzeit eine andere, ungefährliche Aufgabe übertragen. Wenn das nicht möglich ist, muss der Arbeitgeber Sie von der Arbeit freistellen (und der Lohn wird weitergezahlt, siehe Seite 38).

Von diesen Schutzbestimmungen gibt es keine Ausnahmen!

Darüber hinaus gibt es im Einzelfall auch **ärztliche Beschäftigungsverbote**. Manche Frauen können aus gesundheitlichen Gründen nicht bis zum Beginn der Mutterschutzfrist (siehe Seite 40) arbeiten. Ihr Arzt bescheinigt Ihnen mit einem Beschäftigungsverbot, dass Ihre Gesundheit oder die Gesundheit Ihres Kindes durch die Tätigkeiten beim Arbeitgeber gefährdet wäre. Dieses ärztliche Beschäftigungsverbot soll möglichst genaue Angaben enthalten, welche Tätigkeiten verboten sind, ob z. B. leichtere Arbeiten oder verkürzte Arbeitszeiten möglich sind. Die Entscheidung darüber liegt bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt. Falls Sie aufgrund eines ärztlichen Beschäftigungsverbot vom Arbeitgeber freigestellt werden, bekommen Sie Ihren normalen Lohn weiter bezahlt. Wenn Sie (ohne Beschäftigungsverbot) länger arbeitsunfähig krankgeschrieben werden, bekommen Sie nach sechs Wochen Krankengeld. Darum ist es immer wichtig, vom Arzt prüfen zu lassen, ob ein Beschäftigungsverbot notwendig ist und keine Krankschreibung.



## Sicherung des Einkommens

Wenn Ihr Arbeitgeber Sie während der Schwangerschaft freistellt (aufgrund von unzulässigen Tätigkeiten oder ärztlichen Beschäftigungsverboten), dann steht Ihnen mindestens der Durchschnittslohn zu, den Sie in den letzten 3 Monaten vor Ihrer Schwangerschaft verdient haben. Das gilt auch dann, wenn Sie wegen der Mutterschutzbestimmungen eine andere Tätigkeit übertragen bekommen, keine Schichtarbeit, keine Überstunden oder keine Akkordarbeit mehr leisten dürfen. Bei Unklarheiten können Sie oder Ihr Arbeitgeber sich an das Regierungspräsidium (Seite 175) wenden.

## Schutz vor Kündigung

Vom Anfang der Schwangerschaft bis vier Monate nach der Entbindung kann Ihnen der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis **nicht kündigen**. Wenn Sie Elternzeit nehmen, gilt der Kündigungsschutz bis zum Ablauf der Elternzeit (siehe Seite 115). Der Schutz vor Kündigung gilt auch in der **Probezeit**, wenn Sie einen unbefristeten Arbeitsvertrag mit Probezeit haben.

Bei **zeitlich befristeten Arbeitsverträgen** gilt der Kündigungsschutz nur so lange, wie der Arbeitsvertrag gilt. Das Arbeitsverhältnis verlängert sich durch die Schwangerschaft nicht.

- Kündigungen während der Schwangerschaft und Schutzfristen sind nur in Ausnahmefällen möglich und wenn das Regierungspräsidium zustimmt (Seite 175). Gegen die Zulässigkeit der Kündigung können Sie Klage beim Verwaltungsgericht einlegen. Gegen die Kündigung selbst können Sie (wie bei jeder anderen Kündigung auch) Klage beim Arbeitsgericht einlegen.

Damit der Kündigungsschutz wirksam wird, muss der Arbeitgeber wissen, dass Sie schwanger sind.

- Kündigt Ihr Arbeitgeber Ihnen, ohne dass er weiß, dass Sie schwanger sind, müssen Sie ihn innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Kündigung informieren. Außerdem ist es notwendig, dass Sie eine Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht einlegen, und zwar innerhalb von drei Wochen nach Erhalt der Kündigung.



- Wenn Ihnen gekündigt wird, bevor Sie selbst wussten dass Sie schwanger sind – und Sie den Arbeitgeber deshalb nicht innerhalb von zwei Wochen informieren konnten, verlängert sich diese Frist. Sie müssen aber **sofort**, wenn Sie von der Schwangerschaft erfahren (z. B. direkt nach dem Frauenarztbesuch) Ihrem Arbeitgeber Bescheid geben und entsprechend eine Kündigungsschutzklage beim Arbeitsgericht einreichen. Zum Zeitpunkt der Kündigung müssen Sie aber bereits schwanger gewesen sein, damit das Kündigungsverbot gilt.

Wird Ihnen trotz Kündigungsschutz während der Schwangerschaft gekündigt, so sollten Sie sich schriftlich „nicht einverstanden“ erklären und die Rücknahme der Kündigung einfordern. In dieser Situation ist es sinnvoll, die Fachgruppe Mutterschutz beim zuständigen Regierungspräsidium (Seite 175) zu informieren und sich Rat und Hilfe zu holen.

Wenn Sie selbst kündigen wollen, können Sie das auch während der Schwangerschaft oder während des Mutterschutzes zum Ende der Schutzfrist tun.

Während eines **Vorstellungsgesprächs** darf **nicht** gefragt werden, ob Sie schwanger sind.

## Urlaubsansprüche vor und nach der Geburt

Für die Berechnung des Erholungsurlaubes zählen die Fehlzeiten wegen mutterschutzrechtlicher Beschäftigungsverbote (auch die Schutzfristen, siehe Seite 40) als normale Beschäftigungszeiten. D. h. Ihr Urlaubsanspruch läuft bis zum Ende der Mutterschutzfrist nach Geburt. Während der Elternzeit kann der Arbeitgeber Ihren Urlaub nur für volle Kalendermonate kürzen. Das bedeutet, wenn die Schutzfrist Mitte des Monats endet, zählt Ihr Urlaubsanspruch noch für diesen ganzen Monat! Beispiel: Wenn das Baby am 15. April kommt, geht die Schutzfrist bis zum 10. Juni. Ihr Urlaubsanspruch geht bis Ende Juni. Wenn Sie vor Beginn des Mutterschutzes den Urlaub nicht vollständig nehmen konnten, steht Ihnen der Resturlaub nach der Schutzfrist oder nach der Elternzeit im laufenden oder im nächsten Urlaubsjahr zu. Danach verfällt er nicht, d. h. durch eine weitere Schwangerschaft verlängert sich der Urlaubsanspruch weiter! Wenn Sie zum Ende der Schutzfrist oder Elternzeit Ihre Stelle kündigen, werden Ihnen die restlichen Urlaubstage ausbezahlt.

## Schutzfristen vor und nach der Geburt

**Die Mutterschutzfrist beginnt sechs Wochen vor der Entbindung und endet in der Regel acht Wochen nach der Geburt.**

Das heißt: In dieser Zeit müssen Sie nicht arbeiten! Eine werdende Mutter darf **ab sechs Wochen vor der Geburt** nur noch beschäftigt werden, wenn sie selbst ausdrücklich weiterarbeiten möchte. Sie kann diese Entscheidung jederzeit widerrufen.

Ein **absolutes Beschäftigungsverbot** besteht in den ersten **acht Wochen nach der Geburt**. Sie dürfen nicht arbeiten, selbst dann nicht, wenn Sie dazu bereit wären.

Kommt Ihr Kind vor dem errechneten Termin auf die Welt, werden die Tage der Schutzfrist, die vor der Geburt nicht in Anspruch genommen werden konnten, an die Schutzfrist nach der Geburt angehängt. Das heißt, Sie haben in jedem Fall 14 Wochen Mutterschutz. Wenn Ihr Baby beispielsweise 2 Wochen zu früh auf die Welt kommt und Sie vor der Geburt nur 4 Wochen Schutzfrist hatten, verlängert sich die Schutzfrist nach der Geburt von 8 auf 10 Wochen.

Bei medizinischen **Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten** verlängert sich die Schutzfrist nach der Geburt auf **zwölf Wochen**. Kinder gelten medizinisch als Frühgeborene, wenn sie vier Wochen oder mehr vor dem errechneten Termin zur Welt kommen oder wenn ihr Geburtsgewicht unter 2.500 g liegt. Als Bestätigung für eine Frühgeburt benötigen Sie ein ärztliches Zeugnis. In diesem Fall haben Sie 6 Wochen vor der Geburt und 12 Wochen nach der Geburt, also insgesamt 18 Wochen, Mutterschutzfrist. Die Schutzfrist nach der Geburt eines Kindes mit Behinderung wird auf Antrag (mit ärztlichem Attest der Behinderung) von 8 auf 12 Wochen verlängert.



## Mutterschaftsgeld

### Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse

Als **Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse** erhalten Sie während der Mutterschutzfristen Mutterschaftsgeld, wenn Sie zu Beginn der 6-Wochen-Schutzfrist vor der Entbindung in einem Arbeitsverhältnis stehen. Dasselbe gilt für Heimarbeiterinnen oder Frauen, deren Arbeitsverhältnis vom Arbeitgeber zulässig aufgelöst wurde. Ausgangspunkt ist das durchschnittliche Nettoeinkommen, das Sie vor Beginn der Schutzfrist verdient haben.

Die Krankenkasse zahlt Ihnen maximal **13 EUR Mutterschaftsgeld pro Tag** (= ca. 390 EUR im Monat). Lag Ihr Nettoeinkommen darüber, zahlt Ihnen Ihr Arbeitgeber die Differenz zwischen Mutterschaftsgeld und bisherigem Nettoeinkommen als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld, d. h. bis acht Wochen nach der Geburt haben Sie unterm Strich genau so viel Geld zur Verfügung wie vorher (bei Früh- und Mehrlingsgeburten oder behinderten Babies bis zwölf Wochen nach der Geburt). Den Antrag auf Mutterschaftsgeld stellen Sie bei Ihrer **Krankenkasse**. Dafür brauchen Sie eine **Bescheinigung Ihrer Frauenärztin/Ihres Frauenarztes** über den voraussichtlichen Geburtstermin. Dieses ärztliche „Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ ergänzen Sie mit Ihren Daten und reichen es dann als Antrag auf Mutterschaftsgeld bei Ihrer Krankenkasse ein. Die Krankenkasse veranlasst dann die weiteren Schritte für die Zahlung des Mutterschaftsgeldes.

Bleiben Sie in Kontakt mit Krankenkasse und Arbeitgeber, damit Sie das Mutterschaftsgeld pünktlich gezahlt bekommen – insbesondere, wenn Sie auf das Geld angewiesen sind oder nach der Geburt Arbeitslosengeld II beziehen werden (das Jobcenter kürzt Ihnen bei Mutterschaftsgeld-Nachzahlungen, die nach der Schutzfrist ausbezahlt werden, das Arbeitslosengeld III!).

**Arbeitslose Frauen** oder Frauen, die z. B. eine Umschulung machen, bekommen Mutterschaftsgeld in Höhe des Arbeitslosen- bzw. Unterhaltsgeldes. Frauen, die **Krankengeld** beziehen, erhalten Mutterschaftsgeld in dieser Höhe. **Selbstständig erwerbstätige Frauen** erhalten Mutterschaftsgeld in Krankengeldhöhe, wenn sie in einer gesetzlichen Krankenversicherung mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind.



## Mutterschaftsgeld vom Bundesversicherungsamt

Wenn Sie keinen Anspruch auf Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse haben, können Sie möglicherweise Mutterschaftsgeld vom Bundesversicherungsamt (Seite 139) erhalten. Diese Einmalzahlung beträgt höchstens 210 EUR. Das kommt in Frage, wenn Sie zu Beginn der Schutzfrist (sechs Wochen vor der Geburt)

- nicht selbst in der gesetzlichen Krankenversicherung pflicht- oder freiwillig versichert sind (sondern z. B. als Familien- oder Privatversicherte) und
- in einem Arbeitsverhältnis stehen (z. B. Minijob).

Beim Mutterschaftsgeld des Bundesversicherungsamtes gilt: Ist Ihr Nettoeinkommen höher als 390 EUR monatlich, erhalten Sie zu dem einmaligen Mutterschaftsgeld auch den monatlichen Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (Netto-Lohn minus 390 EUR). Ab dem Tag der Geburt können Sie Elterngeld ohne Abzug erhalten. Im Fall einer zulässigen Kündigung während der Schwangerschaft oder während der Schutzfrist nach der Entbindung übernimmt das Bundesversicherungsamt für diese Frauen auch den Arbeitgeberzuschuss.



## Sozialversicherung in der Mutterschutzfrist

### Krankenversicherung während der Mutterschutzfrist

Frauen, die in einer **gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert** sind, bleiben grundsätzlich während der Mutterschutzfristen (6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt) beitragsfrei weiterversichert. Dasselbe gilt für Bezieherinnen von Krankengeld, Arbeitslosengeld I oder Arbeitslosengeld II.

Frauen, die in einer gesetzlichen Krankenversicherung **freiwillig versichert** sind, bleiben während der Schutzfrist ebenfalls beitragsfrei weiterversichert, wenn sie mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind.

**Privat Krankenversicherte** bzw. **freiwillig Versicherte ohne Krankengeldanspruch** müssen entsprechend der Versicherungsbedingungen ihren Beitrag während der Mutterschutzzeit selbst bezahlen. Möglicherweise können Sie auf einen Mindestbeitrag reduzieren. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

### Rentenversicherung während der Schutzfrist

In der Rentenversicherung werden die Schutzfristen mit berücksichtigt (siehe Seite 105 f.).



# MÜTTER IN NOT

Manche Frauen geraten in der Schwangerschaft oder nach der Geburt in eine Krise:

*„Werde ich das überhaupt schaffen mit Kind?“  
„Ich bin mit den Nerven am Ende!“  
„Meine Familie macht Druck und keiner steht zu mir.“  
„Ich fühle mich überfordert.“  
„Ich weiß nicht, wo und wovon ich leben kann mit Kind.“  
„Mein Kind ist während der Schwangerschaft gestorben.“*

## Hier finden Sie Hilfe:

### **Beratungsstellen für Schwangere**

Sie können sich anonym und kostenlos beraten lassen. Die Beraterinnen stehen unter Schweigepflicht, unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer Situation und informieren Sie über Hilfsmöglichkeiten:

Landratsamt - Gesundheitsamt	07031 / 663-1717
Caritas-Zentrum	07031 / 6496-20
Haus der Diakonie	07152 / 332 940-0
Pro Familia	07031 / 678005

### **Telefonseelsorge**

Die Beraterinnen und Berater sind rund um die Uhr telefonisch erreichbar. Das ist besonders wichtig, wenn das Problem nachts oder am Wochenende unerträglich wird. Der Anruf ist für Sie kostenfrei! Telefon 0800 / 1110111 und 0800 / 1110222

### **Hotline Vertrauliche Geburt**

Sie sind schwanger aber keiner darf es wissen? Wenn Sie Ihre Schwangerschaft geheim halten wollen, aber trotzdem medizinisch sicher (z. B. in der Klinik) Ihr Kind zur Welt bringen wollen, können Sie sich für die vertrauliche Geburt entscheiden.

Sie können

- anonym und kostenfrei Rat und Hilfe von einer Schwangeren-Beraterin bekommen,
- Ihr Kind in der Klinik entbinden ohne Ihren richtigen Namen zu nennen,
- sich in Ruhe entscheiden, ob Sie Ihr Kind behalten oder in sichere Hände geben wollen. Wenn Sie Ihr Kind zur Adoption freigeben, werden Ihre Daten geschützt.

Auch Männer, Familienangehörige, Bekannte oder Freunde werden kostenfrei und auf Wunsch anonym beraten. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für Schwangere (siehe Seite 44) oder an die bundesweite Hotline 0800 40 40 020.

### **Adoptionsvermittlung**

Wenn Sie daran denken, Ihr Kind zur Adoption freizugeben, können Sie sich bei der Adoptionsvermittlung im Kreisjugendamt Böblingen beraten lassen. Telefon 07031 / 663-1393, Frau Müller, Frau Lösch

### **Babyklappe**

Am Weraheim in Stuttgart, Oberer Hoppenlauweg 2 - 4 (in der Nähe vom Katharinenhospital und Lindenmuseum). Hier ist auch anonyme Beratung möglich: Telefon 0711 / 162630 oder [www.weraheim.de](http://www.weraheim.de)

### **Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt**

Wenn Sie körperlich oder seelisch von Ihrem Mann, Partner oder der Familie misshandelt oder bedroht werden, können Sie sich an die Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt wenden, Tel. 07031 / 632 808 (siehe Seite 138). Die Beraterinnen stehen unter Schweigepflicht und beraten Sie auch anonym, wenn Sie möchten.

Sie helfen Ihnen und Ihren Kindern, einen gewaltfreien Weg zu finden. Sie informieren und beraten Sie bei häuslicher Gewalt. Sie sind für Sie da, wenn Sie in Ihrer Beziehung etwas machen sollen, was Sie nicht wollen, wenn Ihnen etwas verboten wird, wenn Sie kontrolliert, beschimpft, bedroht oder geschlagen werden. Die Beratung bei Häuslicher Gewalt berät Sie über gesetzliche Möglichkeiten, geschützt zu werden, z. B. **Wohnungsverweis für gewalttätige Ehemänner** (Platzverweis) und **Annäherungsverbot**. Die Beraterinnen helfen Ihnen, im **Frauenhaus** unterzukommen und beraten Sie bei **Nachstellungen** (Stalking).

### **Frauenhaus**

In akuten Krisensituationen, wenn Sie von Gewalt betroffen sind, können Sie mit Ihren Kindern im Frauenhaus Schutz finden. Leider gibt es im Landkreis Böblingen kein Frauen- und Kinderschutzhaus mehr. Wenn Sie bei der Suche nach einem Frauenhausplatz Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte direkt an die Frauenhäuser in der Umgebung (siehe Seite 153). Ebenso können Sie das kostenlose Angebot des bundesweiten Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen unter 08000 116 016 und [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) nutzen. Dort gibt es auch Beratung in 17 Sprachen.

### **Polizei**

**Telefon 110, in Krisen und bei Gefahr wenden Sie sich direkt an die Polizei.**

### **Thamar**

Anlauf- und Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt. Die Beratungsstelle ist als Notruf auch nachts zwischen 20:00 Uhr und 7:00 Uhr erreichbar. An Samstagen, Sonn- und Feiertagen sogar rund um die Uhr: Telefon 07031 / 222066

# GEBURT



## Wie und wo möchte ich mein Kind entbinden?

Die Geburt des Kindes ist ein wichtiges Erlebnis für Mutter und Kind. Darum ist es gut, sich schon während der Schwangerschaft zu überlegen, wo Sie Ihr Kind bekommen wollen. Welche Rahmenbedingungen sind Ihnen wichtig? Wer begleitet Sie in die Klinik? Wie können Sie sich auf die Geburt vorbereiten?

Die beste Ansprechpartnerin für solche Fragen ist die **Hebamme**. Die Kosten für Beratung, Geburtsvorbereitung etc. werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen (siehe Seite 29 f.).

**Nehmen Sie möglichst früh Kontakt zu einer Hebamme auf, am besten schon vor der 12. Schwangerschaftswoche.**

Die Hebammenliste mit den Adressen aller Hebammen im Landkreis erhalten Sie bei Ihrem Frauenarzt oder bei der Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes (Seite 137).

### Klinik

Bei einer **stationären Geburt** bekommen Sie Ihr Kind im Krankenhaus und bleiben dort in der Regel drei bis vier Tage. Sie sind rund um die Uhr betreut, können sich ganz auf Ihr Kind konzentrieren und bekommen vom Klinikpersonal erste Anleitungen zur Versorgung Ihres Kindes.

Bei der **ambulanten Geburt** entbinden Sie auch im Krankenhaus, können aber etwa zwei bis vier Stunden nach der Geburt mit Ihrem Baby nach Hause gehen. In diesem Fall sollten Sie jemanden haben, der Ihnen den Haushalt führt. Wenn Sie selbst niemanden haben, kann die Krankenkasse bis zu sieben Tage nach der Geburt eine Haushaltshilfe zahlen.

### Hausgeburt

Wenn Sie Ihr Kind zu Hause bekommen wollen, in gewohnter Umgebung, werden Sie bei der Hausgeburt von einer Hebamme betreut. Nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit einer Hebamme auf, die Hausgeburten betreut. Mit ihr können Sie dann alles Weitere klären.

Eine Alternative zur Hausgeburt ist es, das Kind im Geburtshaus zu gebären. Dabei werden Sie von zwei Hebammen betreut. Klären Sie vorher mit Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt. Weitere Informationen erhalten Sie bei den Geburtshäusern (Seite 156).

## **In welchem Krankenhaus möchten Sie Ihr Kind entbinden?**

Die Krankenhäuser haben unterschiedliche Konzepte, nach denen die Entbindungsstation geführt wird. Anhand der Angebote der einzelnen Kliniken können Sie für sich entscheiden, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen wollen. Alle Krankenhäuser veranstalten ein- bis zweimal monatlich eine Klinikführung, bei der Sie sich den Kreißsaal anschauen und mit Ärzten und Hebammen über das konkrete Angebot sprechen können.

Die Adressen der Geburtskliniken im Landkreis Böblingen finden Sie auf Seite 165.

**Babyfreundliche Krankenhäuser** haben ein ganzheitliches Betreuungskonzept, das sich an den körperlichen und seelischen Bedürfnissen von Eltern und Babys orientiert und viele Leistungen umfasst.

Schon in seinen ersten Lebensstunden sollte das Kind viel Hautkontakt haben und menschliche Wärme, Nähe und Geborgenheit erleben. So wird die vertrauensvolle Bindung zwischen Eltern und Kind gefördert. Die Erfahrungen des Kindes unmittelbar nach der Geburt bilden die Grundlage für seine weitere Gefühlsentwicklung. Das Klinikpersonal ermutigt Sie und Ihren Partner zu viel Hautkontakt mit Ihrem Baby.

Das Stillen spielt dabei eine ganz besondere Rolle, denn es fördert positive Gefühle, Vertrauen und Bindung. Muttermilch ist die beste Ernährung für den Säugling – von Anfang an. Aber auch Frauen, die nicht stillen können oder wollen, sind in babyfreundlichen Krankenhäusern gut aufgehoben. Gerade für nicht stillende Mütter ist es wichtig, dass sie beim Aufbau einer guten Beziehung zu ihrem Kind unterstützt werden.

Babyfreundliche Krankenhäuser fördern den optimalen Start in eine gute Beziehung mit Ihrem Baby. Sie können rund um die Uhr mit Ihrem Kind zusammen sein (24-Stunden-Rooming-in). Von Beginn an sind auch Ihr Partner und Ihre anderen Kinder in die Pflege und Betreuung des neuen Familienmitglieds einbezogen.

Um als „Babyfreundliche Einrichtung“ anerkannt zu werden und das Zertifikat „B.E.St. (Bindung, Entwicklung, Stillen) der WHO/UNICEF-Initiative“ führen zu können, muss man bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Diese Voraussetzungen werden in regelmäßigen Abständen von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle überprüft.





Beim **24-Stunden-Rooming-in** ist Ihr Kind Tag und Nacht bei Ihnen im Zimmer und Sie können es selbst versorgen. Dadurch wird die Bindung zwischen Ihnen als Mutter und Ihrem Kind gefördert (so genanntes Bonding). Sie lernen Ihr Kind besser kennen (Signale und Hungerzeichen) und wachsen in Ihre Verantwortung hinein. Die Umstellung zu Hause wird für Sie einfacher.

Manche Krankenhäuser bieten eine **integrierte Versorgung** von Mutter und Kind an. Das bedeutet, dass Sie und Ihr Kind von einer Bezugsperson versorgt werden und nicht von mehreren Personen.

Ein **Hebammenkreißsaal** (wie z. B. in Herrenberg) ist immer ein Zusatzangebot neben einem normalen, ärztlich geleiteten Kreißsaal. Dabei beschreibt der Begriff „Hebammenkreißsaal“ nicht einen Raum, sondern ein besonderes Betreuungskonzept. Ein Hebammenkreißsaal ist quasi ein Geburtshaus innerhalb der Klinik. Hier werden Frauen ausschließlich durch Hebammen betreut.

Viele Frauen wünschen sich, ihr Kind in einer vertrauten Atmosphäre aktiv und selbstbestimmt gebären zu können. Deshalb findet im Hebammenkreißsaal das erste Kennenlernen schon während der Schwangerschaft statt. In zwei Vorgesprächen ist Zeit, Vorstellungen und Wünsche bezüglich der Geburt zu formulieren und sicherzustellen, dass es keine Risiken hinsichtlich der Gesundheit und des Schwangerschaftsverlaufes gibt, die eine Geburt im Hebammenkreißsaal ausschließen würden. So kann ein vertrauensvolles Verhältnis schon vor der Geburt entstehen.

Während der Geburt selbst haben Frauen im Hebammenkreißsaal eine 1:1 Betreuung. Das heißt: die Hebamme betreut nur eine Frau und nicht mehrere nebeneinander. Kurz vor der Geburt des Kindes kommt sogar noch eine zweite Hebamme hinzu. Im Mittelpunkt der Betreuung im Hebammenkreißsaal stehen immer und ausschließlich das Wohl und die Gesundheit von Mutter und Kind.

Wenn sich im Verlauf der Geburt zeigt, dass doch medizinische Maßnahmen notwendig werden, wird ein Arzt hinzugezogen, der in Kooperation mit der Hebamme die Geburt dann weiter betreut. Bei Bedarf steht also die komplette Sicherheit einer Klinik zur Verfügung – und dies schnell, im gleichen Haus und mit der gleichen Hebamme, die Sie betreut.

Der Hebammenkreißsaal ist für Frauen geeignet, die gesund sind und deren Schwangerschaft normal verläuft. Dies wird in den Vorgesprächen mit Hebammen des Kreißsaales geklärt. Der erste Gesprächstermin sollte zwischen der 27. und 32. Schwangerschaftswoche liegen und zuvor telefonisch im Kreißsaal vereinbart werden.

Auch nach der Geburt haben Sie Anspruch auf **Hebammenhilfe**: Eine freiberufliche Hebamme kann zehn Tage lang täglich zur Wochenbettbetreuung bei Ihnen vorbeikommen, alle nötigen medizinischen Kontrollen übernehmen und Sie bei der Versorgung Ihres Kindes unterstützen („Nachsorge“). Auch danach sind Hebammenhausbesuche möglich (siehe Seite 24 ff., 29). Suchen Sie sich schon am Anfang der Schwangerschaft eine Hebamme, die Sie nach der Geburt zu Hause betreut.



# DAS KIND IST DA...



## Geburtsurkunde

Zuständig für die Ausstellung der Geburtsurkunde ist das Standesamt der Stadt oder des Ortes, wo Ihr Kind zur Welt gekommen ist. Um ihr neugeborenes Kind beim Standesamt zu melden, benötigen **verheiratete** Eltern ihren Personalausweis/Pass, Eheurkunde/Eheregister und ihre eigene Geburtsurkunde (z. B. im Stammbuch). Wenn Sie **nicht verheiratet** sind, brauchen Sie zusätzlich die Vaterschaftsanerkennung, wenn der Vater des Kindes sofort mit in die Geburtsurkunde aufgenommen werden soll. Bei **geschiedenen** Frauen verlangt das Standesamt zusätzlich die Familienbuchabschrift der Vorehe und das Scheidungsurteil. Im Einzelfall können auch noch weitere Urkunden benötigt werden. Hierüber informiert Sie das Standesamt.

Eltern mit **ausländischer Staatsangehörigkeit** müssen häufig noch zusätzliche Urkunden (mit deutscher Übersetzung) vorlegen, die z. T. über das Heimatland oder Konsulate beschafft werden müssen. Dies braucht Zeit. Darum ist es sinnvoll, sich schon während der Schwangerschaft an das Standesamt zu wenden! Nach der Geburt prüft das Standesamt, ob Ihr Kind auch die deutsche Staatsangehörigkeit erhält (siehe Seite 15 f.)

Die oben genannten Unterlagen werden für die Beurkundung Ihres Kindes benötigt und sollen beim Kreiskrankenhaus in Böblingen, Herrenberg oder Leonberg abgegeben werden. Das Krankenhaus leitet dann die Unterlagen an das Standesamt weiter. Bei einer Hausgeburt werden die Angaben der Geburt von der Hebamme schriftlich bestätigt. Die Eltern müssen die Geburt selbst dem Standesamt (des Ortes, wo das Kind geboren ist) anzeigen.

Vom Standesamt erhalten Sie drei kostenfreie Geburtsurkunden (für den Antrag auf Kindergeld, Elterngeld und Mutterschaftsgeld). Zusätzlich können Sie Geburtsurkunden zu je ca. 12 EUR bestellen, auch eine internationale Geburtsurkunde (mehrsprachig) ist möglich. Wenn Sie sich die Geburtsurkunde zuschicken lassen, entstehen weitere Portokosten.

DAS KIND IST DA...

## Welchen Familiennamen erhält das Kind?

Wenn die Eltern zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes einen **gemeinsamen Familiennamen** (Ehenamen) haben, bekommt das Kind diesen Namen.

Haben die Eltern zum Geburtszeitpunkt **keinen gemeinsamen Familiennamen** und tragen gemeinsam die elterliche Sorge für ihr Kind (weil sie verheiratet sind oder eine Sorgeerklärung abgegeben haben), können sie gemeinsam entscheiden, ob das Kind den Familiennamen der Mutter oder des Vaters bekommt. Ein Doppelname kann nicht gebildet werden.

**Ist ein Elternteil – im Normalfall die Mutter – allein sorgeberechtigt**, wenn das Kind auf die Welt kommt, bekommt das Kind ihren Nachnamen. Wenn die Eltern sich später für gemeinsames Sorgerecht entscheiden (durch Heirat oder Sorgeerklärung), können sie dann den Familiennamen neu bestimmen. Die Eltern können sich aber einvernehmlich auch ohne gemeinsames Sorgerecht für den Namen des anderen Elternteils entscheiden.

**Ausländisches Namensrecht** kommt in Frage, wenn ein Elternteil oder beide Eltern ausländische Staatsangehörigkeit besitzen. Dann können Sie entscheiden, ob für den Familiennamen des Kindes das Namensrecht Ihres Heimatlandes oder deutsches Recht gelten soll.

Weitere Informationen zum Namensrecht erteilen die zuständigen Standesämter.

# INTERVIEW

## MIT DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNGSSTELLE

### **Renata Radic-Steiger**

ist Psychologin und arbeitet in der Psychologischen Beratungsstelle in Sindelfingen



### **Ein Kind zu bekommen ist das höchste Glück! Aber ich versinke im Moment im Stress...**

... das ist ganz normal! Es ist tatsächlich eine anstrengende Zeit: der Säugling wird rund um die Uhr intensiv und liebevoll von seinen Eltern, seiner Bezugsperson betreut. Bei den allermeisten Eltern entsteht dadurch ein Schlafmangel. Zudem rutschen eigene Bedürfnisse nach hinten, so dass die „früheren“ Kraftquellen vorerst nicht angezapft werden können (Beruf, Hobbys, ...). Der Partner, die Partnerin ist nicht mehr die Nummer 1, so müssen neue Rollen erst gefunden werden. Nicht zu vergessen: die große Verunsicherung bzw. Angst, etwas falsch zu machen. Nichtsdestotrotz ist es eine lebensstiefe, intensive und wertvolle Erfahrung.

### **Was kann ich tun, damit ich auch wieder unbeschwert glücklich sein kann?**

Die schönen Augenblicke mit dem Baby bewusst genießen. Und Zeiten für sich, für die Partnerschaft und kraftspendende Dinge (z. B. Waldspaziergang) einplanen – natürlich im neuen Rahmen der Möglichkeiten, der zugegebenermaßen etwas sparsamer ausfällt!

## **Was verändert sich in der Partnerschaft?**

In der Partnerschaft kommt es zu einem Umbruch, der vielen Paaren im Vorfeld kaum bewusst ist. Die Erweiterung der Zweierbeziehung in eine Dreierbeziehung verläuft nicht immer reibungslos, da sich die Prioritäten verschieben. Häufig vermindert sich das Bedürfnis nach Sexualität bei der Frau aus unterschiedlichen Gründen: körperliche Gründe (nach der Geburt), Übermüdung, die Nähe zum Kind kann die Nähe zum Partner ersetzen. Oftmals fühlen sich die Männer dadurch zurückgesetzt und erleben das Kind als Konkurrenz. Bei manchen Paaren kommt es auch vor, dass die Frau eher wieder zur Sexualität bereit ist und der Partner etwas länger Zeit braucht, um die überwältigenden Ereignisse rund um die Geburt zu verdauen. Auf jeden Fall lernt man die Partnerin, den Partner in dieser Phase neu kennen.

## **Wie kann ich die schlaflosen Nächte und die bleierne Müdigkeit überstehen?**

Falls möglich, die Nächte mit dem Partner aufteilen: einer von beiden sollte zumindest die Möglichkeit haben, gut zu schlafen, um dann das Kind übernehmen zu können. Ratsam ist es, die Schlafenszeiten des Kindes auch zum Schlafen mit zu nutzen – selbst wenn im Haushalt alles liegen bleiben sollte. Und schließlich: auch mal das Kind in gute Hände geben.

## **Wann hab ich endlich mal wieder Zeit für mich selbst?**

„Diese Zeit muss man sich klauen!“ – sage ich oft in meinen Beratungen. Es ist äußerst hilfreich, sich ein gutes und breites Netzwerk aufzubauen mit Großeltern, Tanten, Onkel, Paten, Freunden, netten Nachbarn, ... Ebenso ist es wichtig, auch sein Kind loslassen zu können und Hilfe zu suchen und anzunehmen – ohne sich das selbst als Schwäche oder Versagen anzukreiden.

## **Nicht jeder kann auf ein privates Netzwerk zurückgreifen. Was gibt es noch für Hilfsangebote über Verwandtschaft und Bekanntschaft hinaus?**

Eine ganze Menge: die Betreuung durch Hebammen und Familienhebammen, Elternkurse, Elterntreffs, ..., Familie am Start und die Psychologischen Beratungsstellen.

### **Welche Kurse könnte ich mit meinem Kind besuchen?**

Es gibt ein vielfältiges Angebot an Kursen für Mutter (oder Vater) mit Kind, wie z. B. Babymassage, Babyschwimmen, Musikgarten, PEKiP, Emmi-Pikler und viele andere. Sinn und Zweck dieser Kurse und Gruppen ist, Ihnen und Ihrem Kind Spaß zu machen und Ihnen Kontakt zu anderen Kindern und Eltern zu ermöglichen. Suchen Sie sich und Ihrem Kind ein passendes Angebot aus. Bitte lassen Sie sich in den Kursen und Gruppen nicht auf ein Vergleichen der Kinder ein! Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo und seine persönlichen Stärken! Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“ Haben Sie Vertrauen in sich und das Entwicklungstempo Ihres Kindes. Das Entscheidende ist, dass Sie einen guten Kontakt zu Ihrem Kind haben und Ihr Kind sich bei Ihnen geborgen fühlt. Das ist die beste Grundlage für alles Lernen und jede gesunde Entwicklung.

### **Mit welchen Fragen kann man sich an die Psychologische Beratungsstelle für Jugend-, Ehe-, Lebensfragen wenden?**

Das Spektrum ist sehr breit. Von allgemeinen Erziehungsfragen, Unsicherheiten im Erziehungsverhalten über konkrete Fragestellungen, wie beispielsweise „Was tun bei postpartaler Depression?“ bis hin zu partnerschaftlichen Krisen. Mit der Geburt eines Kindes können eigene negative Kindheitserfahrungen aufbrechen. Für die Verarbeitung dieser Erfahrungen bieten wir auch Unterstützung an.

### **Kostet die Beratung etwas?**

Kinder und Jugendliche unter 21 Jahre erhalten kostenfrei Beratung. Erwachsene mit minderjährigen Kindern erhalten ebenfalls kostenfrei Beratung. Bei Erwachsenen ohne minderjährige Kinder wird ein Kostenbeitrag erhoben. ■

## Schlaflose Nächte, Schreiattecken, Stress?!

*„Das hatte ich mir ganz anders vorgestellt: Mit dem Baby zu Hause würde alles friedlich und harmonisch ablaufen. Jetzt schreit es dauernd, manchmal vier Stunden am Stück und ich weiß nicht mehr, was ich machen soll. Nachts muss ich fünf Mal aufstehen, weil mein Baby nicht durchschläft. Alle andern erwarten, dass ich jetzt glücklich und zufrieden bin. Und ich? Ich kann nicht mehr. Ich bin am Ende. Manchmal hab ich Angst, das nicht mehr zu schaffen und auszuflippen.“*

Babys sind etwas Wunderbares. Aber Babys sind auch stressig. Besonders in der ersten Zeit. Es ist normal, sich hilflos und überfordert zu fühlen. Ein Baby braucht Liebe, Zuwendung, Anregung und auch seine Ruhe. Sich auf ein neugeborenes Baby einzustellen und seinen Bedürfnissen gerecht zu werden, ist anstrengend. Gerade in den ersten Wochen und Monaten, wenn schlaflose Nächte zum Alltag gehören, können Sie sich mehr und mehr erschöpft fühlen. Finden Sie heraus, was Ihnen in dieser Zeit gut tut.

Wichtig ist:

- Bitten Sie Verwandte, Freunde etc., Ihnen zu helfen und Sie zu entlasten.
- Suchen Sie Kontakte zu anderen Eltern, die in einer ähnlichen Situation sind (siehe nächste Seite). Der Austausch über die Probleme des Alltags beruhigt und hilft.
- Hebammen, insbesondere Familienhebammen, können Ihnen in der ersten Zeit mit Ihrem Kind mit Rat und Hilfe zur Seite stehen.
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Es gibt verschiedene **Beratungsstellen im Landkreis**, an die Sie sich wenden können:
  - ▶ Schwangerenberatungsstellen (Seite 10)
  - ▶ Psychologische Beratungsstellen (Seite 136)

**In Stuttgart** gibt es spezielle Beratung für Eltern von Babys mit Schlaf- und Essproblemen und sogenannte „Schreibabys“:

- ▶ Baby-Sprechzeit in der Kinderklinik (Olgahospital, Seite 178)
- ▶ Psychotherapeutische Babyambulanz (Seite 178)





- Vorträge zu bestimmten Erziehungsthemen oder Elternkurse können Sie als Eltern unterstützen. Informationen erhalten Sie außer in der Zeitung beim Jugendamt (Familie am Start, Seite 146), bei den Volkshochschulen (Seite 189) oder Familienbildungsstätten (Seite 147 f.).

Manche Mütter sind nach der Geburt über längere Zeit viel trauriger, ängstlicher oder erschöpfter als früher. Manche leiden unter Schuldgefühlen, Konzentrationsstörungen oder sind sehr zwiegespalten ihrem Kind gegenüber. Dann könnte es sein, dass sie unter einer sogenannten **„Wochenbettdepression“** leiden. Der Begriff ist (etwas) irreführend, weil diese Depressionen nicht nur kurz nach der Geburt auftreten können, sondern auch schon während der Schwangerschaft. Oder auch erst ein Jahr nach der Geburt. Wenden Sie sich dann möglichst schnell an Ihre Hebamme, eine Familienhebamme, Ihren Hausarzt oder eine Schwangerenberatungsstelle (Seite 10). Bei der Selbsthilfeorganisation [www.Schatten-und-Licht.de](http://www.Schatten-und-Licht.de) finden Sie weitere Informationen.

## Kontakte mit anderen Eltern

„Um ein Kind groß zu ziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“ sagt ein afrikanisches Sprichwort.

Dieses enge und unterstützende „dörfliche“ Umfeld mit Verwandten, Nachbarn und Freunden fehlt den meisten Familien heutzutage. Darum ist es wichtig, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Kontakte zu anderen Eltern und Kindern kann man durch Krabbel-Gruppen, Eltern-Kind-Kreise oder Spielkreise finden. Viele Kirchengemeinden bieten in Mutter-und-Kind-Kreisen Gelegenheit zum gemeinsamen Spielen, Singen und Kennenlernen. In diesen Gruppen sind Sie auch willkommen, wenn Sie nicht kirchlich orientiert sind. Die Termine erfahren Sie in den Mitteilungsblättern der Gemeinden oder Sie erkundigen sich bei Kirchengemeinden oder Institutionen in Ihrer Nähe über das aktuelle Programm.

## Familie-am-Start

**Familie am Start** ist ein Angebot des Landkreises: Hier erhalten werdende Eltern, Mütter und Väter mit Kindern bis zu drei Jahren Unterstützung von einer Sozialpädagogin, Familienhebamme, Sozialpädagogischen Familienhelferin oder Kinderkrankenschwester. Das Angebot ist für alle Familien kostenlos. Familie am Start (siehe Seite 146) gibt es in den vier großen Kreisstädten Böblingen, Herrenberg, Leonberg und Sindelfingen, der ganze Landkreis wird dadurch versorgt. Im Internet finden Sie unter [www.familie-am-start.de](http://www.familie-am-start.de) immer aktuelle Informationen. Sie können sich an Familie am Start wenden, wenn schlaflose Nächte, Erschöpfung und Überforderung Sie plagen, wenn Sie unsicher sind bezüglich Ernährungsfragen, Essverhalten, Erziehungs- oder Gesundheitsfragen oder Hilfe bei Beziehungsproblemen suchen. Das Angebot gilt übrigens auch schon während der Schwangerschaft.

### Programm STÄRKE

Zusätzlich gibt es das **Programm STÄRKE** vom Land Baden-Württemberg. Das Programm STÄRKE wurde entwickelt, um Eltern bei den vielfältigen Aufgaben der Pflege, Ernährung und Erziehung ihrer Kinder durch Rat und praktisches Training zu unterstützen.

Für STÄRKE-Kurse im 1. Lebensjahr können Ihre Kurskosten einmalig bis 100 Euro übernommen werden, wenn Sie eine der folgenden Leistungen beziehen: Arbeitslosengeld II, Wohngeld, Sozialhilfe, Kinderzuschlag, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, BAföG, Meister-BAföG oder BAB, Ausbildungsgeld für behinderte junge Menschen, Gründungszuschuss oder wenn Sie von Einstiegslohn leben oder in Privatinsolvenz sind.

Befindet sich Ihre Familie – unabhängig vom Alter Ihrer Kinder – in einer besonderen Lebenssituation, können Sie

- kostenfreie Spezialangebote (Erziehungskurse, Treff für Alleinerziehende, Väterkurse etc.) und
- Beratung und Hilfe zu Hause in Anspruch nehmen.

Hierzu können Sie sich an das Amt für Jugend direkt (Seite 130) oder [www.familie-am-start.de](http://www.familie-am-start.de) (Seite 146) wenden.

Was sind „besondere Lebenssituationen“, bei denen man STÄRKE-Angebote nutzen kann?

Eine besondere Lebenssituation haben Sie,

- wenn Sie alleinerziehend sind,
- wenn Sie als Mutter oder Vater unter 18 sind,
- wenn Sie Gewalt erfahren haben,
- wenn Sie krank sind oder Probleme mit Suchtmitteln haben,
- wenn ein Familienmitglied eine Behinderung oder einen Unfall hatte,
- wenn Sie Zwillinge, Drillinge etc. haben,
- wenn Sie Migrationshintergrund haben,
- wenn Sie ein Pflege- oder Adoptivkind haben oder als Mutter selbst adoptiert sind,
- wenn Sie Probleme mit dem Geld haben,
- wenn Sie getrennt leben
- wenn ein Familienmitglied gestorben ist.

Außerdem gibt es diverse **Elterncafés** in verschiedenen Städten und Ortschaften (siehe Seite 143 f.). **Diese Elterncafés oder Familiencafés sind offen für alle Eltern.**



# INTERVIEW

## MITDERFACHSTELLEFRÜHEHILFEN



### **Gaby Bossert**

arbeitet als Koordinatorin der Frühen Hilfen beim Amt für Jugend, Sachgebiet „Kindheit, Familie und UMA-Betreuung“

### **Was ist Familie am Start?**

Familie am Start ist sozusagen das Kernstück der Frühen Hilfen im Landkreis Böblingen, das sich an alle Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren richtet. Eltern können sich mit allen Fragestellungen an die Familie-am-Start-Regionalteams wenden, beispielsweise:

- Wie kann ich in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt einen guten Kontakt zu meinem Kind aufbauen?
- Mein Kind schreit so oft und ich weiß gar nicht, was ihm fehlt. Das Stillen klappt nicht so richtig.
- Mein Kind mag seinen Brei oder anderes nicht essen und spuckt alles wieder aus, obwohl es eigentlich Hunger hat.
- Wie kann ich meinem Kind helfen, leichter einzuschlafen? Gibt es Tipps, damit mein Kind bald durchschläft?
- Ich bin so müde und erschöpft und bin dadurch genervt und überfordert. Was kann ich tun?
- Ich würde gern erfahren, was mein Kind für Bedürfnisse hat und wie ich ihm in der Entwicklung helfen kann.
- Ich brauche Hilfe in Erziehungsthemen, z. B. „Wie kann ich gut Grenzen setzen? Was tue ich, wenn sich meine Kinder dauernd streiten?“
- Fragen zur Eltern-Kind-Beziehung
- Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf und damit verbundenen Schwierigkeiten ...

### **Welche Hilfe kann ich dort bekommen?**

Familie am Start begleitet und unterstützt Familien vor allem zu Hause. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Eltern. Die Mitarbeiterinnen fördern die Beziehung

zwischen Eltern und Kind. Sie haben ein offenes Ohr für alle Fragen zur Schwangerschaft, Geburt, der ersten Zeit mit dem Kind, sowie zur Gesundheit, Ernährung, Erziehung und Entwicklung und der Gestaltung des Familienalltags.

Wenn sich Eltern an uns wenden, besprechen wir bei einem Hausbesuch oder einem Gespräch in der Beratungsstelle oder telefonisch, was die Eltern an Unterstützung brauchen und welche Möglichkeiten es gibt. Wenn sich herausstellt, dass Familie am Start nicht die richtige Hilfe ist, vermitteln wir ein geeignetes Angebot.

Bei Familie am Start arbeiten Sozialpädagoginnen, Familienhebammen und Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen in einem Team. Es hängt dann von der Fragestellung der Familie ab, ob eine Sozialpädagogin, eine Familienhebamme oder eine Kinderkrankenschwester die Familie unterstützt. Die Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

### **Was kann Familie am Start nicht anbieten?**

Wir können keine Nachsorge oder Wochenbettbetreuung übernehmen, weil es sich hierbei um eine Leistung der Krankenkasse handelt. Bei Familie am Start arbeiten Familienhebammen, sie betreuen und unterstützen Frauen in schwierigen Lebenslagen z. B. wenn die Pflege und Versorgung des Babys besondere Anforderungen an die Eltern stellt, weil das Kind krank ist oder zu früh zur Welt kam oder wenn (werdende) Mütter unter Depressionen leiden.

### **Wo gibt es Familie am Start?**

Das Angebot gibt es in Böblingen, Herrenberg und Leonberg an den Psychologischen Beratungsstellen und in Sindelfingen beim Haus der Familie Sindelfingen-Böblingen e. V.

### **Kostet das was?**

Nein, das Angebot ist kostenfrei. Mütter und Väter müssen bei uns keinen Antrag stellen, ein Anruf von ihnen genügt.

### **Kann ich mich schon während der Schwangerschaft an Familie am Start wenden?**

Viele Schwangere wenden sich bereits an uns. Das begrüßen wir sehr. Je früher die Schwangeren sich an uns wenden, umso mehr Zeit bleibt, um möglichst viel vor der Geburt zu klären und vorzubereiten. Und wir haben Zeit, uns um die Bedürfnisse und Fragen der Schwangeren zu kümmern. Denn sind die Babys erst einmal geboren, dreht sich zuerst einmal alles um sie, dass es ihnen gut geht und die Mütter stecken ihre Bedürfnisse zurück. Aber je besser es Ihnen als Mutter bzw. Eltern geht, desto besser kann es auch Ihrem Kind gehen. ■

## Rückbildungsgymnastik - was bringt's?

Nach der Geburt ist die Muskulatur der Bauchdecke und des Beckenbodens gedehnt. Mit gezielter Rückbildungsgymnastik können Sie dafür sorgen, dass die gedehnten Muskeln wieder elastisch werden. Auf diese Weise kommen Sie wieder „in Form“ und beugen einer Gebärmutterensenkung vor. Bereits im Krankenhaus können Sie sich entsprechende Übungen zeigen lassen. Rückbildungskurse bei einer Hebamme werden ohne ärztliche Anordnung von der Krankenkasse bezahlt. Der Kurs sollte am besten zum Ende des Wochenbetts – also 6 - 8 Wochen nach der Entbindung – beginnen. Bis dahin gewinnt der Körper schon wieder einiges an Spannung zurück. Auf dieser Grundspannung kann dann mit den Übungen aufgebaut werden. Durch die Rückbildungsgymnastik können Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder neu wahrnehmen. Die Übungen wirken stärkend auf Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln.

Die Entspannungsübungen, die die meisten Hebammen am Ende der Stunde machen, sind dazu noch ein guter seelischer Ausgleich. Der Rückbildungskurs ist auch eine gute Möglichkeit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

## Verhütung nach der Geburt

Es mag komisch klingen, direkt nach der Geburt wieder an Verhütung zu denken. Aber: Nicht alle Frauen wollen nach der Geburt ihres Kindes sofort wieder schwanger werden. Und nach der Geburt sind oft andere Verhütungsmethoden angesagt als vorher. Bei vielen Frauen war die Verhütung vorher nicht so wichtig, weil ja ein Baby gewünscht war. Nach der Geburt sollte man dann auf Methoden umsteigen, die sicherer sind. Zudem sind in der Stillzeit nicht alle Verhütungsmittel geeignet.

Nehmen Sie sich Zeit (kurz vor oder kurz nach der Geburt), um mit Ihrer Hebamme, Ihrem Partner und Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu überlegen, welche Verhütungsmethoden für Sie nach der Geburt geeignet sind.



## Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für regelmäßige Untersuchungen beim Kinderarzt. Die erste Untersuchung (U1) findet direkt nach der Geburt statt, die U9 im sechsten Lebensjahr vor der Einschulung. Dabei prüft der Kinderarzt/die Kinderärztin, ob sich Ihr Kind altersgemäß entwickelt und alles in Ordnung ist. Im Rahmen dieser Vorsorgeuntersuchungen werden Sie über die empfohlenen Impfungen informiert, der Kinderarzt/die Kinderärztin kann Ihr Kind auch impfen, wenn Sie wollen. Manche Krankenkassen zahlen darüber hinaus auch eine U 10 und U 11 sowie zwei „Jugendgesundheitsuntersuchungen“ für Teenager.

## Ernährung der Mutter in der Stillzeit

Nach der Geburt steht das Baby für Sie und auch für Ihren Partner sehr wahrscheinlich an erster Stelle. Viele Mütter neigen dazu, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Wichtig ist jedoch, dass Ihnen bewusst ist: Ihr Baby erhält alle wichtigen Nährstoffe über die Muttermilch. Und die Zusammensetzung der Muttermilch wird auch durch Ihre Ernährungsweise beeinflusst. Deshalb gilt, wie in der Schwangerschaft, dass Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren sollten (siehe Seite 20). Besonders wichtig ist in der Stillzeit, dass Sie regelmäßig trinken. Eine Möglichkeit ist z. B., dass Sie zu jeder Stillmahlzeit Ihres Babys ein Glas Wasser trinken.

Während der Stillzeit sollten Sie keine Diäten machen. Die Gefahr besteht, dass Ihr Kind nicht genügend Nährstoffe durch die Muttermilch bekommt, wenn Sie sich zu einseitig ernähren. Bewusst nährstoffreiche Ernährung, viel Wasser oder Tee trinken und Bewegung hilft schon vielen Frauen, dass das Gewicht langsam sinkt.

### Koffein

Ein bis zwei Tassen Kaffee täglich sind während der Stillzeit für die meisten Säuglinge kein Problem. Am besten trinken Sie den Kaffee direkt nach dem Stillen, dann hat sich der Koffeingehalt in Ihrem Blut und der Muttermilch bis zum nächsten Stillen schon wieder etwas abgebaut! Wenn Sie merken, dass Ihr Kind viel unruhig oder zu lang wach ist, kann es sein, dass Ihr Kind empfindlich auf den Kaffee (und seine anregende Wirkung) reagiert. Dann ist zu empfehlen, den Kaffeekonsum zu reduzieren. Sie können auch auf koffeinfreien Kaffee umsteigen.

## **Alkohol**

Alkohol geht in die Muttermilch über. Darum sollten Sie in der Stillzeit keinen Alkohol zu sich nehmen. Es gibt viele wohlschmeckende alkoholfreie Alternativen. Möchten Sie einmal wegen eines besonderen Festes trotzdem Alkohol trinken, sprechen Sie vorher mit Ihrer Hebamme oder Ärztin darüber.

## **Sind Nahrungsergänzungsmittel in der Stillzeit nötig?**

Ein wichtiger Nährstoff in der Stillzeit ist Jod. Ihr Baby benötigt Jod, um Hormone für die Schilddrüse zu produzieren. Viele Frauen können diesen Bedarf nicht über das Essen decken und bekommen vom Arzt Jodtabletten verordnet, um einen Jodmangel zu verhindern.

Wenn Sie sich nicht so ausgewogen ernähren, kann es sinnvoll sein, zusätzlich Vitamine, Omega 3 Fettsäuren und Folsäure einzunehmen. Manche Kombinationspräparate für die Schwangerschaft können bis zum Ende der Stillzeit genommen werden.

Bitte reden Sie mit Ihrer Ärztin oder Hebamme oder Ernährungsberatung, bevor Sie sich Nahrungsergänzungsmittel kaufen und einnehmen!

## **Stillen, Flaschennahrung und der erste Brei**

Neben viel Liebe und Zuwendung trägt auch die Ernährung Ihres Babys entscheidend zu einer guten Entwicklung bei. In den ersten Tagen nach der Geburt ist es ganz normal, dass Ihr Kind etwas an Gewicht abnimmt. Das darf bis zu 10 % des Geburtsgewichtes sein und ist kein Grund zur Beunruhigung. Denn innerhalb der ersten 10 Tage nimmt es wieder an Gewicht zu und erreicht bald das Geburtsgewicht wieder. Und nimmt danach kontinuierlich an Gewicht zu.

### **Stillen und Flaschennahrung (ab der Geburt)**

In den ersten Lebensmonaten benötigt Ihr Baby viel Energie und Nährstoffe, um zu wachsen und sich gesund zu entwickeln. Das alles bekommt das Neugeborene aus der Muttermilch.





## Stillen

Ihr Kind sollte wenn möglich die ersten 5 - 6 Monate ausschließlich gestillt werden. Muttermilch ist Essen und Trinken für Ihr Kind. Sie müssen keine zusätzlichen Tees mit der Flasche füttern. Auch nach Einführung der Beikost ist das Stillen weiterhin sinnvoll. Auch wenn Sie nur teilweise stillen, ist das gut für Sie und Ihr Kind. Wie lange Sie stillen möchten, entscheiden Sie selbst.

Das Stillen wirkt sich sowohl auf Ihr Kind als auch auf Sie als Mutter positiv aus:

- Die Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung perfekt an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Sie ist kostenlos, hat die richtige Temperatur, ist hygienisch einwandfrei und praktisch, da sie immer verfügbar ist.
- Die Muttermilch enthält viele Substanzen, die das Immunsystems Ihres Babys stärken. Kinder die gestillt wurden, haben weniger akute oder chronische Krankheiten.
- Der Hautkontakt stärkt die Bindung von Mutter und Kind, das „Kuschelhormon“ Oxytocin wird gebildet. Und Hautkontakt zur Mutter beruhigt das Baby und reduziert Stress bei der Mutter.

## Stillgruppen

In Stillgruppen (Seite 180) können sich Mütter austauschen über den Alltag mit den Säuglingen und der Familie. Sie erhalten Unterstützung und Beratung bei Stillproblemen, Ernährungs-, Pflege- und Wickeltipps sowie Kontakte zu stillkundigen Fachfrauen. Es gibt auch telefonische Beratung von Fachfrauen zum Thema „Stillen“ (Seite 180).

## Flaschennahrungen

Stillen ist das Beste für Ihr Kind. Aber auch wenn Sie nicht (oder nur teilweise) stillen können oder wollen, wird Ihr Kind mit Flaschennahrung ebenso gut wachsen und gedeihen. Sie entscheiden als Mutter selbst, ob und wie lange Sie stillen möchten. Die beste Alternative zur Muttermilch ist eine industriell hergestellte Säuglingsmilch. Die gibt es als Pulver zu kaufen und wird mit abgekochtem Wasser angerührt.

Der Markt für Säuglingsmilch ist sehr groß, sodass Sie in Supermärkten und Drogerien zwischen den unterschiedlichsten Herstellern und Produkten wählen können. Besprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt, welche Nahrung geeignet ist. Bitte vermeiden Sie häufige Wechsel zwischen verschiedenen Produkten. Wenn Ihr Kind eine Milch nicht verträgt oder Sie auf eine günstigere Marke wechseln wollen, ist dies problemlos möglich. Aber ständige Wechsel sind nicht so gut für Ihr Kind.

Im Handel gibt es verschiedene Produktsorten. Prinzipiell reicht es aus, wenn Ihr Kind bis zum ersten Geburtstag Pre-Nahrung oder 1er-Nahrung bekommt. Die Namen „Anfangsmilch“ und „Folgemilch“ deuten zwar daraufhin, dass man beides nacheinander geben muss, aber die Produkte der Pre- und 1er-Nahrung sind in ihrer Zusammensetzung so gut, dass sie im gesamten ersten Lebensjahr ausreichen!

<b>Pre-Nahrung (Anfangsmilch)</b>	Die sogenannte Pre-Nahrung ist der Muttermilch in der Nährstoffzusammensetzung und Konsistenz am ähnlichsten. Das Kind kann (wie beim Stillen) nach Bedarf gefüttert werden. Die „Pre“-Milch kann von Anfang an und beliebig lange während des gesamten ersten Lebensjahres verwendet werden. Wenn Ihr Baby immer kürzer satt ist und immer schneller wieder Hunger bekommt, können Sie auf eine „1er“-Milch umsteigen.
<b>1er-Nahrung (Anfangsmilch)</b>	Anfangsnahrungen mit der Ziffer 1 sind dickflüssiger als die Pre-Nahrung und machen etwas länger satt, weil sie zusätzlich Stärke enthalten. Die 1er-Nahrung ist auch der Muttermilch ähnlich und kann bis zum Ende des Flaschenalters verwendet werden.
<b>2er/3er Nahrung (Folgemilch, frühestens ab dem 6. Monat)</b>	Die „2er und 3er“-Folgemilch ist vor dem 6. Lebensmonat nicht geeignet! Die Folgemilch ist noch dickflüssiger und macht länger satt. Allerdings kann sie zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Man muss keine Folgemilch nehmen, sondern kann weiter Pre- oder 1er-Nahrung füttern.
<b>HA-Nahrung (allergenarm)</b>	Die HA-Nahrung (Hydrolysatnahrung) ist eine Säuglingsmilch mit wenig Allergenen, bei der u. a. die Kuhmilch-Eiweiße bereits aufgespalten sind. Dadurch ist HA-Milch für Säuglinge gedacht, die ein erhöhtes Allergierisiko haben.



### **Allergien vorbeugen**

Säuglinge gelten als allergiegefährdet, wenn Geschwister oder Eltern eine Allergie haben oder hatten (z. B. Asthma, Heuschnupfen, Lebensmittelallergien, Neurodermitis etc.). Die beste Vorbeugung vor Allergien besteht darin, Ihr Kind mindestens bis zum vollendeten 4. Lebensmonat zu stillen. Wenn Stillen für Sie nicht möglich ist, haben Sie die Möglichkeit eine sogenannte HA-Säuglingsnahrung zu nutzen. Die enthält durch bereits aufgespaltene Eiweiße weniger Allergene. Die HA-Flaschennahrung ist in jedem Drogeriemarkt als Pre, 1er oder 2er Milch zu finden. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt bzw. Ihrer Kinderärztin beraten.

### **Keine Kuhmilch und Milchprodukte im ersten Lebensjahr**

Kinder dürfen erst nach dem ersten Lebensjahr Kuhmilch zu trinken bekommen. Alle Milchmahlzeiten, auch Milchbrei, sollen im 1. Lebensjahr aus Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bestehen. Denn Kuhvollmilch ist aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung für Säuglinge im 1. Lebensjahr nicht geeignet, weil der Protein- und Mineralstoffgehalt viel höher ist als in der Muttermilch.

### **Honig**

Kinder sollen im ersten Lebensjahr keinen Honig bekommen. Bienenhonig ist ein Naturprodukt und kann Keime enthalten. Erwachsene bekommen keine Probleme, weil sie einen funktionierenden Magen-Darm-Trakt haben. Beim Kind muss sich die Darmflora jedoch erst ausbilden und ist deshalb anfälliger für Keime.

### **Der erste Brei**

#### **– Einführung der Beikost (ab dem 6. Lebensmonat)**

Zwischen dem 5. und dem 7. Lebensmonat können Sie den ersten Brei füttern. Ihr Kind ist es bisher nur gewohnt zu trinken. Deshalb ist es wichtig, ihm genügend Zeit zu geben, das Breiessen von einem Löffel zu lernen. Darum ist es gut, weiterhin zu stillen oder Flaschennahrung zu nutzen, auch wenn Ihr Kind schon länger Brei isst. Normalerweise fängt man mit einer Breimahlzeit am Tag an, die anderen Mahlzeiten werden wie gewohnt durch Stillen oder Fläschchen abgedeckt.

- Der erste Brei besteht aus einem einzigen Gemüse, z. B. Karotte, Kürbis oder Pastinake. Das gekochte Gemüse wird zerdrückt und mit einem Tropfen Öl verrührt. Wenn Ihr Kind sich nach einiger Zeit geschmacklich daran gewöhnt hat,

## EMPFEHLUNGEN ZUR KINDER-ERNÄHRUNG

*Was ist gesund, ab wann kann mein Kind Brei oder feste Nahrung essen? Was soll es essen? Wie viel soll es essen?*

*Auch für die Kinderernährung gilt:  
Es gibt unzählige Ernährungstipps und Ratgeber.*

*Die Informationen in dieser Broschüre basieren überwiegend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (dge, siehe auch [www.dge.de](http://www.dge.de)). Das Land Baden-Württemberg hat ein Programm zur bewussten Kinderernährung (BeKi), das auch viele Informationen vermittelt ([www.lrabb.de](http://www.lrabb.de), Suchwort „BeKi“).*

*„Empfehlung“ heißt: es ist ein guter Rat, aber Sie müssen sich nicht 100 % danach richten. Wenn Sie selbst wenig oder gar kein Fleisch essen, werden Sie Ihr Kind nicht täglich mit Fleischbrei füttern. Oft ist es gut, seinem Bauchgefühl zu vertrauen und sich nicht nur stur an Ratgeber zu halten. Behalten Sie Ihr Kind und seine Entwicklung im Auge. Ein Kind mag schon mit vier Monaten Brei essen, ein anderes Kind trinkt sechs Monate nur Muttermilch. Was mag es gern? Was mag es gar nicht? Wichtig ist, dass es Ihrem Kind gut geht.*

*Trotzdem ist es auch mit Baby gut, eigene Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Mein Kind wird ja bald mit am Tisch sitzen und das Familienessen mitessen. Was schmeckt mir und meinem Kind – und kann ich das selber kochen statt als Fertigericht zu kaufen? Was enthalten die Lebensmittel, die wir gern essen, an gesunden Nährstoffen? Was für Obst, Gemüse und Tee kann ich meinem Kind anbieten statt Süßigkeiten und Saft?*



können Sie ein weiteres Gemüse, wie z. B. Kartoffeln dazu-geben. Als letzten Schritt können Sie Fleisch oder Fisch dazutun (jeweils mit etwas Orangensaft, weil das Vitamin C des Saftes die Aufnahme des Eisens verbessert).

- Später werden zusätzlich ein Getreide-Obst-Brei und ein Milch-Getreide-Brei empfohlen.
- Variieren Sie die Zutaten, die Sie verwenden (z. B. verschiedene Gemüse- und Obstarten, ein- bis zweimal pro Woche (auch fettreichen) Fisch anstelle von Fleisch).
- Die Beikost für Ihr Baby können Sie selbst kochen oder fertig kaufen.
- Bei der Auswahl der Fertigprodukte sollten Sie darauf achten, dass weder Salz oder Zucker noch Süßungsmittel enthalten sind.

### **Übergang zum Familienessen (ab dem 13. Lebensmonat)**

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann Ihr Kind zunehmend festere Nahrung essen. Sie können Vollkornbrot, weiches rohes Obst und Rohkost in mundgerechte Stücke schneiden. Nach und nach wird das Mittagessen stückiger und muss nicht mehr von Ihnen püriert werden. Der Milch-Getreide-Brei kann z. B. durch eine Tasse Kuhmilch und Brot ersetzt werden. Der Getreide-Obst-Brei kann von Ihnen durch zwei Zwischenmahlzeiten ersetzt werden (z. B. mit Getreideflocken, Obst oder Rohkost). Ab dem 12. Lebensmonat reichen drei Fleischmahlzeiten pro Woche und auch Fisch sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Würzen Sie das Essen mit frischen Kräutern und verwenden Sie nur wenig Salz.

Eventuell sind Sie auch auf spezielle Kinderprodukte wie Kindermilch, Kinderquark oder ähnliches aufmerksam geworden. Diese Produkte sind für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes nicht notwendig! Sie enthalten häufig viel Zucker. Was Ihr Kind an Nährstoffen braucht, kann mit den normalen Lebensmitteln vollständig gedeckt werden. Der Geschmack von Ihrem Kind wird in den ersten Lebensjahren geprägt. Je länger Sie auf Zucker und Süßungsmittel (Eis, Schokolade, gesüßte Joghurts etc.) verzichten, umso natürlicher ist die Ernährung und desto besser ist es für Ihr Kind.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat eine kostenlose App (Kind & Essen) entwickelt, die Ihnen Tipps, Rezepte und weitere Informationen zu Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Töpfchentraining, Bewegung etc. geben kann. QR Code sowie Informationen dazu können Sie online unter folgendem Link einsehen: <http://www.familiegesund-ernaehrt.de/app-kind-essen/>

## Zahnpflege für Zahnlose

Schon von Geburt an können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind gesunde Zähne bekommt. Bakterien, die Karies verursachen und viele andere Keime leben in der Mundhöhle und werden mit dem Speichel übertragen. Mutter oder Vater können das Kind anstecken. Darum sollten Sie darauf achten, dass Sie die Schnuller und Löffel Ihres Kindes nicht in den Mund nehmen oder ablecken! Das ist ziemlich schwer durchzuhalten, wenn der Schnuller auf den Boden gefallen ist oder man testen möchte, ob der Brei nicht zu heiß ist... Aber es schützt die Zähne Ihres Kindes!

Auch bevor Ihr Kind Zähne bekommt, ist es wichtig, den zahnlosen Kieferkamm zu massieren. Das fördert die Durchblutung, erleichtert das Zahnen und gewöhnt Ihr Kind schon einmal an die Mund- und Zahnpflege. Diese tägliche Kiefermassage ist mit dem bloßen Finger, aber auch mit speziellen Hilfsmitteln aus Apotheke oder Drogeriemarkt durchzuführen (Zahnpflegefingerhütchen, Babyzahnbürsten aus Gummi etc.). Ab dem ersten Zahn kann man dann mit geeigneten Kinderzahnbürsten anfangen, die Zähne zu putzen. Verwenden Sie Zahnpasta erst, wenn Ihr Kind auf Aufforderung ausspucken kann und die Zahnpasta nicht verschluckt.

Jeder weiß, dass Süßes schädlich ist für die Zähne. Das gilt für gezuckerte Tees **und** für Fruchtsäfte, denn diese enthalten Fruchtzucker. Weniger bekannt ist, dass auch **Saures** den Zähnen schadet. Ganz auf Süßigkeiten oder süße Lebensmittel und Säfte zu verzichten, schafft keiner. Das Gefährliche ist auch nicht das Süße an sich, sondern die Säure, die von Kariesbakterien aus Zucker gebildet wird. Jede Säure, die längere Zeit im Mund einwirkt, greift die Zähne an. Deshalb ist es gut, bestimmte „Süßzeiten“ festzulegen (z. B. zu den Hauptmahlzeiten, danach Zähneputzen, in den Zwischenzeiten ungesüßten Tee oder Wasser) und „Dauernuckeln“ zu vermeiden. Auf die Nuckelflasche zu verzichten, fördert außerdem eine richtige Zahnstellung und Kieferentwicklung.

Weitere Tipps erhalten Sie bei der AG Zahngesundheit (Seite 190) oder bei Ihrem Zahnarzt.

## Landesfamilienpass

Der Landesfamilienpass ist ein Angebot für

- Familien mit mindestens drei kindergeldberechtigten Kindern,
- Alleinerziehende mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind,
- Familien mit einem schwer behinderten kindergeldberechtigten Kind (mind. 50 % Grad der Behinderung),
- Familien, die Arbeitslosengeld II oder Kinderzuschlag erhalten und mindestens ein kindergeldberechtigtes Kind haben,
- Familien die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen, mit mindestens einem Kind.

Den Landesfamilienpass können Sie beim Rathaus Ihres Wohnortes beantragen. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zum Landesfamilienpass. Er ist nicht abhängig von Ihrem Einkommen. Sie müssen zusammen mit Ihren Kindern in Baden-Württemberg wohnen.

Mit dem Landesfamilienpass erhalten Sie eine Gutscheinkarte, mit der Sie kostenfreien oder ermäßigten Eintritt in die staatlichen Schlösser, Gärten und Museen haben. Einmal im Jahr können Sie kostenfrei z. B. in Stuttgart die Staatsgalerie, das Württembergische Landesmuseum, das Staatliche Museum für Naturkunde (Rosensteinmuseum), das Staatliche Museum für Völkerkunde (Lindenmuseum) und das Haus der Geschichte besuchen. Für das „Blühende Barock“ in Ludwigsburg und die „Wilhelma“ in Stuttgart (Zoo und botanischer Garten) erhalten Sie mit dem Landesfamilienpass einmal jährlich ermäßigten Eintritt.

Manche Städte und Gemeinden bieten noch andere (einkommensabhängige) Vergünstigungen für Familien (z. B. den Familienpass in Böblingen, Leonberg und Renningen, die „Berechtigungskarte“ in Sindelfingen oder den Sozialpass in Aidlingen). Dadurch können Sie beispielsweise Ermäßigungen bei Schulessen und Ferienbetreuung, Schwimmbadbesuchen, in der Bibliothek oder bei der Volkshochschule erhalten.

Die genauen Bedingungen für die Ausstellung einer Berechtigungskarte bzw. eines Familienpasses erfahren Sie im Rathaus.



## Allein erziehende Mütter

Frauen, die nicht verheiratet sind und ein Kind bekommen, haben – wenn vor der Geburt nichts anderes festgelegt wurde – erst einmal **allein** das **Sorgerecht**. Der Vater des Kindes kann im Einvernehmen mit der Mutter auch das Sorgerecht bekommen (zuständig für die Sorgerechtserklärung ist die Abteilung Beistandschaft beim Amt für Jugend, Seite 130). Können sie sich nicht einigen, ob nur die Mutter oder beide Eltern gemeinsam das Sorgerecht bekommen sollen, kann der Vater beim Familiengericht das Sorgerecht für sein Kind einklagen. Die Gerichte billigen Vätern inzwischen einen Anspruch auf das gemeinsame Sorgerecht zu.

Sie können sich (gemeinsam oder allein) beim Amt für Jugend auch schon vor der Geburt beraten lassen über Fragen des Sorgerechts und Unterhalts oder wie der Kontakt mit dem Kind gestaltet wird.

Wenn der Kontakt zum Vater des Kindes schwierig ist, hilft Ihnen **das Amt für Jugend** (Seite 130). Sie können sich beraten lassen und eine sogenannte „**Beistandschaft**“ für Ihr Kind beantragen, dann kümmert sich das Jugendamt darum, dass der Vater die **Vaterschaft anerkennt** und Ihnen Unterhalt für Ihr Kind zahlt. Denn auch wenn Sie nicht verheiratet sind, hat Ihr Kind bei seinem leiblichen Vater Unterhalts- und Erbsprüche (genauso wie ein eheliches Kind!).

Zahlt Ihnen der Kindsvater keinen Unterhalt (weil er nicht kann oder will), können Sie bei der Unterhaltsvorschusskasse des Jugendamtes **Unterhaltsvorschuss** beantragen. Unterhaltsvorschuss beträgt bis zu

- 165 EUR monatlich für Kinder unter 6 Jahren,
- 220 EUR monatlich für Kinder von 6 bis 11 Jahren und
- 293 EUR für Kinder zwischen 12 und 18 Jahren.

Seit dem 01.07.2017 kann man Unterhaltsvorschuss bis 18 Jahre beziehen. Allerdings erhalten über 12-Jährige nur Unterhaltsvorschuss, wenn sie kein Geld vom Jobcenter bekommen, bzw. der sie betreuende Elternteil selbst mindestens 600 Euro brutto verdient.

Wenn Sie das alleinige Sorgerecht haben **und** vor der Geburt berufstätig waren, können Sie zwei Monate länger Elterngeld beziehen (siehe Seite 89 ff.).

Alleinerziehende mit Steuerklasse II haben einen Extra-Steuerfreibetrag (Siehe Seite 108).





Viele Alleinerziehende, die einige Zeit aus dem Beruf aussteigen, um ihr Kind zu betreuen, sind ergänzend auf Arbeitslosengeld II angewiesen. Scheuen Sie sich nicht, öffentliche Hilfe in Anspruch zu nehmen – schließlich erfüllen Sie mit der Versorgung und Erziehung Ihres Kindes eine wichtige Aufgabe!

Allein für das Kind zu sorgen, ist manchmal belastend, z. B. wenn Sie krank sind oder Ihr Kind gerade eine schwierige Phase durchmacht. Wenn Sie da keine Freunde oder Verwandte haben, die Ihnen tatkräftig unter die Arme greifen, kann das zu Erschöpfung oder Überlastung führen. Wenn Sie merken, dass Ihre Kräfte nicht mehr reichen oder Ihre Nerven dünn werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Entlastung. Ansprechpartner ist **Familie am Start** (Seite 146) oder der **Soziale Dienst des Amtes für Jugend**, der mit Ihnen geeignete Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten plant (Seite 130). Auch an die Beratungsstellen für Schwangere (Seite 10) oder die psychologischen Beratungsstellen für Ehe-, Lebens- und Familienfragen (Seite 136) können Sie sich wenden.

### „Eltern ohne Trauschein“ - oder: wenn Mutter und Vater des Kindes nicht miteinander verheiratet sind und zusammenleben

- Wenn Sie als Eltern zusammenleben, gemeinsam Ihr Kind versorgen und erziehen, können Sie durch eine Sorgeerklärung beim Amt für Jugend das **gemeinsame Sorgerecht** für das Kind bekommen.
- Aus Vorsorgegründen ist es für den **Vater** sinnvoll, schon **vor der Geburt** beim Standesamt oder dem Amt für Jugend die Vaterschaft anzuerkennen. Dann wird der Vater gleich bei der Geburt in die Geburtsurkunde eingetragen und kann für sein Kind sorgen, wenn der Mutter bei der Geburt oder kurz danach etwas zustößt.
- **Elternzeit** kann der Vater auch nehmen, wenn er nicht das Sorgerecht hat, das Einverständnis der Mutter reicht aus.
- Wenn die Mutter später den Vater des Kindes heiratet, erhält er problemlos und automatisch das Sorgerecht und Sie können einen gemeinsamen Familiennamen bestimmen. Der Vater muss sein Kind nicht adoptieren, denn er ist ja schon immer der Vater des Kindes!
- Wenn Sie nicht verheiratet sind, haben beide Elternteile Steuerklasse 1 (Seite 108 f.).

## Mütter unter 18

*Wenn du bei der Geburt  
deines Kindes noch unter 18 bist,  
brauchst du einen „Vormund“ für dein Kind,  
weil du wichtige Entscheidungen noch nicht allein treffen  
darfst. Entweder wird das Amt für Jugend „Amtsvormund“  
oder eine andere Person übernimmt diese Aufgabe (z. B.  
deine Mutter oder dein Vater). Ein Vormund muss z. B. ein-  
geschaltet werden, wenn wichtige Dinge für dein Kind anste-  
hen (z. B. eine Operation). Je nachdem, wie alt und wie „fit“  
du bist, gibt es verschiedene Hilfen für dich und dein Kind.  
Das hängt auch davon ab, wie selbstständig du dein Leben  
in die Hand nehmen kannst (Ausbildung, eigene Wohnung,  
Einkaufen, Putzen, mit Geld umgehen etc.). Das Amt für  
Jugend (Seite 130) wird mit dir zusammen überlegen,  
was dir am besten helfen könnte  
(z. B. Mutter-Kind-Wohngruppen,  
betreutes Jugendwohnen,  
etc.).*

## Kinder mit Förderbedarf oder Behinderung - mein Kind ist besonders

Alle Eltern möchten ihrem Kind einen guten Start ins Leben ermöglichen. Schmerz, Trauer und Sorge drücken, wenn man merkt, dass das Kind sich langsamer entwickelt als andere oder eine Behinderung festgestellt wird. Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit lähmen und drohen die Freude über das Kind zu ersticken. Wie können wir damit leben? Wie kann unser Alltag aussehen? Welche Hilfen gibt es für uns?

Wenn Sie sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen, können Sie sich an die **sonderpädagogische Frühberatung und Frühförderung** (Seite 154 f.) wenden. Diese betreut Kinder, ...

- die zu früh geboren wurden oder
- einen schwierigen Start ins Leben hatten,
- mit Entwicklungsverzögerung oder Behinderung,



- mit Wahrnehmungsstörungen,
- mit chromosomalen Veränderungen,
- mit Hirnschädigungen,
- mit autistischen Verhaltensweisen,
- mit Sinnesschädigungen

Die Kinder werden betreut ab dem Zeitpunkt, an dem ein Verdacht auf eine Entwicklungsverzögerung oder -störung besteht. Häufig zeigen sich Entwicklungsverzögerungen nicht sofort nach der Geburt, sondern erst im Laufe der ersten Lebensjahre. Eltern können Kontakt aufnehmen, wenn sie beunruhigt sind oder Fragen zur Entwicklung ihres Kindes haben. Das Angebot ist für Eltern kostenfrei.

Gespräche können helfen,

- aus der Isolation herauszukommen und sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden;
- sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen;
- auch die Gaben und Stärken des Kindes zu entdecken;
- zu erfahren, wie das Kind gefördert werden kann;
- Unterstützung und Hilfe zu finden.

Die **Lebenshilfe** für Menschen mit geistiger Behinderung (Seite 167 f.) bietet Informationsveranstaltungen, Einzel- und Familienberatung (auch in sozialrechtlichen Fragen), Eltern-treffs, familienentlastende Dienste und Einzelbetreuung an.

Auch an den **Verein für Menschen mit Behinderungen** (Seite 188) können Sie sich wenden.

Die **Selbsthilfegruppe Down-Syndrom** in Böblingen organisiert Treffen und Ausflüge (Seite 177).

Der **Verein Leona** (Seite 168) berät Eltern von Kindern mit Chromosomenstörungen und vermittelt Kontakte.

Eltern behinderter Kinder haben einen zusätzlichen **Steuer-freibetrag**. Familien mit einem behinderten Kind (Grad der Behinderung über 50 %) haben Anspruch auf den Landesfamilienpass (siehe Seite 71) schon ab dem ersten Kind. Kinder mit Behinderung haben Anspruch auf Kindergeld auch über das 25. Lebensjahr hinaus. Weitere finanzielle Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) (Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V.).

## Zwillinge, Drillinge und mehr

Die Mitteilung, dass Sie Zwillinge oder gar Drillinge erwarten, wird sicher nicht nur mit Freude, sondern auch mit Besorgnis aufgenommen. Bin ich der Mehrbelastung gewachsen? Was kommt alles auf mich zu?

### Wissenswertes speziell für „Mehrlingseltern“:

- Der Arzt oder die Ärztin kann Ihnen in der ersten Zeit nach der Geburt eine **Haushaltshilfe** verschreiben, wenn Sie als Mutter aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, Ihre Kinder und den Haushalt alleine zu versorgen (siehe Seite 30 f.).
- **Kindergeld** sowie die **Kindererziehungszeiten** für die Rente gibt es natürlich für jedes Kind, d. h. doppelt für Zwillinge, dreifach für Drillinge...
- **Elterngeld** bekommen Sie nur für das erste Kind als Ersatzleistung Ihres bisherigen Erwerbseinkommens (65 %-Regelung, siehe Seite 89 ff.). Für die weiteren Kinder gibt es einen Mehrlingszuschlag von 300 EUR pro Kind.
- Die maximal drei Jahre Elternzeit für Ihre Kinder können Sie aufteilen: Sie können die beiden „übertragbaren“ Jahre Elternzeit (siehe Seite 112 ff.) für jedes Kind getrennt nehmen und dadurch vier, fünf oder sechs Jahre Elternzeit erhalten, wenn der Arbeitgeber nicht widerspricht.
- In Baden-Württemberg können Eltern von Drillingen, Vierlingen etc. einen einmaligen Zuschuss von 1.700 Euro pro Kind erhalten. Infos und Anträge zum „Mehrlingsprogramm“ gibt es bei der L-Bank (Seite 167).
- Der Austausch mit anderen Mehrlingseltern tut gut, außerdem gibt es dort noch mehr Informationen zum Thema. **Zwei-dabei**, Club für Mehrlingseltern im Großraum Stuttgart (Familientreffen, Kleiderbazare etc., Seite 190), und der **ABC-Club e. V.**, internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative (Familientreffs, Infos im Internet etc., Seite 129) bieten ein Forum für Eltern.

## Verwaiste Eltern - Mütter nach Totgeburt oder (plötzlichem) Kindstod



*„Wir sind in ein tiefes Loch gefallen: Das Kind, auf das wir uns so gefreut hatten, konnte nach der Geburt nur zwei Tage leben. Fassungslos und voller Schmerz standen wir nach seinem Tod da. Es war uns eine große Hilfe, einen Ort zu haben, wo wir unserer Trauer und unserem Schmerz Raum geben konnten. Zumal unsere Freunde und Verwandten überhaupt nicht wussten, wie sie mit uns umgehen sollten. In der Gesprächsgruppe tauschen wir uns auch mit anderen Eltern aus, stützen uns gegenseitig und begleiten uns ein Stück auf unserem Weg.“*

Erste Ansprechpartnerinnen können Hebammen oder die Beratungsstellen für Schwangere sein. Im Landkreis gibt es eine Gesprächsgruppe „Eltern im Schatten“ in Böblingen (Seite 187).

Der Bundesverband verwaiste Eltern und trauernde Geschwister (Seite 187), [www.veid.de](http://www.veid.de) und andere bieten ein Forum für betroffene Eltern, dort gibt es auch Literaturtipps (z. B. Barbara Künzer-Riebel: „Nur ein Hauch von Leben“ und Hannah Lothrop: „Gute Hoffnung, jähes Ende“, Roland Kachler: „Gemeinsam trauern – gemeinsam weiter lieben“).

## Mütterkuren - Mütter müssen immer stark sein

Mütter sind Heldinnen des Alltags: Kinder versorgen, einkaufen gehen, arbeiten, mit dem Kind zum Arzt gehen, mit der Kleinen zur Krabbelgruppe, Wohnung putzen, Kind trösten, Mittagessen kochen, bei den Hausaufgaben helfen, Wäsche waschen, Streit schlichten unter den Geschwistern, der Nachbarin helfen, die Familientermine im Kopf haben und alles unter einen Hut bringen ...

Oft führt das dazu, dass die Mütter gestresst und erschöpft sind, ständig unter Zeitdruck stehen, schlecht schlafen und keine Kraft und Nerven mehr haben. Die Leichtigkeit und Freude am Leben und an den Kindern geht verloren. Manchmal machen die Belastungen schließlich krank. Eine Mütterkur oder eine Mutter-Kind-Kur macht Mütter wieder stark und hilft dabei, ihre Gesundheit langfristig zu erhalten.

Kuren gehören zur **Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherungen** (§ 24/23 und § 41/27 SGB V). Das bedeutet, wenn eine Kur medizinisch notwendig ist und die Ärztin bzw. der Arzt dies bescheinigt, haben Sie Anspruch auf eine Kur. Eine Kurmaßnahme dauert in der Regel drei Wochen. Die Kurberatungsstellen der Diakonie und des Deutschen Roten Kreuzes (Seite 166) beraten Sie, helfen Ihnen bei der Antragstellung und gegebenenfalls beim Widerspruch. Die Beratungsstelle hilft Ihnen auch zu klären, wie Ihre Kinder oder pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause versorgt sind während Ihrer Kur. Informationen über Kurmaßnahmen erhalten Sie auch beim Müttergenesungswerk (Seite 166) oder bei Ihrer Krankenkasse.

### **Mütterkur oder Mutter-Kind-Kur?**

Die Entscheidung hängt vor allem von Ihren persönlichen Bedürfnissen und Gegebenheiten ab.

Eine reine **Mütter-Kur (ohne Kind)** bietet Ihnen die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Wege für sich zu finden. Sie müssen sich während der Kurmaßnahme nicht um Ihre Kinder kümmern, sondern können sich voll und ganz auf sich und Ihre eigene Gesundheit konzentrieren.

Eine **Mutter-Kind-Kur** kann auch die Mutter-Kind-Beziehung stärken. Die gemeinsamen Aktivitäten ohne den normalen Alltag eröffnen Mutter und Kind die Möglichkeit, ganz neue Seiten aneinander zu entdecken. Hat Ihr Kind auch gesundheitliche Bedürfnisse, kann es evtl. auch eigene medizinische Anwendungen erhalten.

Manchmal wird Ihre Erholung beeinträchtigt dadurch, dass Ihr Kind während der Kur krank wird und Sie sich nur noch um das Kind kümmern und nicht mehr um sich selbst.

Normalerweise wird eine Mutter-Kind-Kur erst durchgeführt, wenn Ihr Kind mindestens drei Jahre alt ist. Dann haben Sie mehr von der Kur, weil Ihr Kind schon an Gruppenangeboten teilnehmen kann und Sie ungestört Ihre Behandlungen genießen können. Um einen Säugling z. B. müssen Sie sich auch in der Kur rund um die Uhr kümmern. Manchmal kann es trotzdem sinnvoll sein, sich schon mit kleinen Kindern an die Kurvermittlung zu wenden. Es gibt auch Kliniken, die kleinere Kinder mit aufnehmen.



## Kindergeld

Das Kindergeld ist unabhängig von Ihrem Einkommen und beträgt für das erste und zweite Kind 204 EUR, für das dritte Kind 210 EUR, für das vierte und jedes weitere Kind 235 EUR. Ab 2021 gibt es voraussichtlich für jedes Kind 15 EUR mehr. Kindergeld erhalten Sie für Ihr Kind, bis es 18 Jahre alt wird. Für ältere Kinder, Kinder im Ausland, Kinder in Ausbildung und Studium etc. gelten Sonderbestimmungen (evtl. bis 25 Jahre). Anspruch auf Kindergeld hat die Person, in deren Haushalt das Kind lebt.

Um Kindergeld zu bekommen, müssen Sie spätestens 3 Monate nach Geburt des Kindes (oder Einreise ins Bundesgebiet) einen Antrag bei der Familienkasse der Arbeitsagentur (Seite 148) stellen. Dort bekommen Sie auch die Antragsformulare (oder unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)). Die Antragsformulare gibt es auch in folgenden Sprachen: Bulgarisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Slowenisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch und Ungarisch.

Als **nicht-deutsche Staatsbürger\*innen** können Sie Kindergeld erhalten, wenn Sie

- EU-Bürger\*innen oder Bürger\*in gleichgestellter Staaten (Schweiz etc.) sind oder nach dem Aufenthaltsgesetz (AufenthG) folgenden Status haben:
- Niederlassungserlaubnis (§§ 9, 9a, 26 Abs.3 und 4, 38a AufenthG),
- Aufenthaltserlaubnis zum Zwecke der Erwerbstätigkeit (§ 18 - 21 AufenthG),
- Aufenthaltserlaubnis für Deutschland aus humanitären Gründen (nach § 25 Abs. 1 oder 2 AufenthG), anerkannte Asylberechtigung oder ehemals „kleines Asyl“, sowie subsidiären Flüchtlingsstatus und nach § 23 AufenthG bei z. B. Bürgerkriegssituationen
- eigenständiges Aufenthaltsrecht als Ehepartner (Aufenthaltserlaubnis nach § 31 AufenthG);
- Aufenthaltserlaubnis nach § 37 AufenthG, weil Sie in Deutschland aufgewachsen sind,
- Aufenthaltserlaubnis nach § 38 AufenthG, wenn Sie Ihre deutsche Staatsangehörigkeit verloren haben, aber seither schon wieder ein Jahr in Deutschland leben,
- Aufenthaltserlaubnis zum Zwecke des Familiennachzugs (§ 27 ff AufenthG). Das geht nur, wenn Ihr Familiennachzug

zu einer Person erfolgt, die die deutsche Staatsangehörigkeit oder einen der hier oben genannten Aufenthaltstitel besitzt (§§ 9, 18 - 21, 25 Abs. 1 + 2, 31, 36, 38 AufenthG).

Die einzelnen Paragraphen, nach denen Ihre Aufenthaltserlaubnis begründet ist, stehen in Ihrem Pass.

Wenn Sie arbeiten, können Sie auch Kindergeld beantragen, wenn Sie eine oben nicht genannte Aufenthaltserlaubnis (z. B. §§ 25 Abs. 3-5 AufenthG) oder eine Duldung haben (bei Staaten mit Sonderabkommen, z. B. Ex-Jugoslawien, Türkei).

**Besserverdienende** können, anstatt Kindergeld zu beziehen, einen steuerlichen Kinderfreibetrag geltend machen: Beides zusammen geht nicht. Weil sich der Kinderfreibetrag nur für Leute, die ein hohes Einkommen haben, lohnt (ab ca. 5.000 EUR netto für Paare, ab ca. 2.500 EUR für Alleinerziehende), bekommen alle Familien im ersten Jahr Kindergeld und das Finanzamt prüft bei Ihrer Einkommensteuererklärung unaufgefordert, ob die Gewährung eines Kinderfreibetrags zu einer höheren steuerlichen Entlastung führt als die Auszahlung des Kindergeldes.

Nähere Informationen zum Kindergeld erhalten Sie bei der Familienkasse der Arbeitsagentur (Seite 148) oder im Merkblatt „Kindergeld“, das Sie in jeder Arbeitsagentur erhalten.

## Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag ist eine Unterstützung für Familien mit kleinem Einkommen. Für Eltern, die sich selbst ohne öffentliche Hilfen unterhalten können, die aber durch ihre Kinder auf ergänzendes Arbeitslosengeld II angewiesen wären. Das heißt im Klartext:

- Wenn das Einkommen und Vermögen der erwachsenen Personen im Haushalt gerade für den eigenen Unterhalt und Mietkostenanteil (in Höhe von Arbeitslosengeld II) ausreicht, aber nicht für die Kinder, dann besteht Anspruch auf Kinderzuschlag.
- Wenn Sie gar kein eigenes Einkommen haben und ausschließlich von Arbeitslosengeld II leben, oder wenn Ihr Einkommen so gering ist, dass Sie auch ohne Ihre Kinder ergänzende öffentliche Hilfen brauchen, bekommen Sie keinen Kinderzuschlag. Dann ist das Jobcenter für Sie





zuständig. Das eigene Brutto-Einkommen der Eltern muss mindestens 900 EUR (Paare) bzw. 600 EUR (Alleinerziehende) betragen, um Kinderzuschlag beantragen zu können.

- Das Einkommen des Kindes (z. B. eigenes Einkommen oder Unterhalt vom Kindsvater) wird zu 45 % angerechnet bei der Berechnung. Dann gibt es eventuell weniger oder gar keinen Kinderzuschlag.

Der Kinderzuschlag beträgt pro Kind maximal 185 EUR monatlich. Er wird für jedes Kind einzeln berechnet, aber als Gesamtkinderzuschlag mit Ihrem Kindergeld ausgezahlt. Kinderzuschlag bekommen Sie nur für Kinder, die in Ihrem Haushalt leben, unverheiratet und unter 25 Jahre alt sind.

Unter [www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse) können Sie prüfen lassen, ob Sie eventuell Anspruch auf Kinderzuschlag haben. Auch die kostenfreie Hotline der Familienkasse berät Sie gerne: 0 800 4 5555 30.

Antragsformulare bekommen Sie bei der Familienkasse (Seite 148) oder online unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (> Familie und Kinder). Wer Kinderzuschlag bekommt, hat auch Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe (Seite 93) und einen kostenfreien Kitaplatz für sein Kind.

## Elterngeld

### Wer kann Elterngeld beantragen?

Das Elterngeld soll das Erwerbseinkommen teilweise ersetzen, das wegfällt, wenn sich Mutter oder Vater in den ersten 12 - 14 Lebensmonaten der Betreuung ihres Kindes widmen und in dieser Zeit nicht oder nicht voll berufstätig sind. Das Elterngeld beträgt für diesen Elternteil normalerweise 65 % des Nettoeinkommens, das er vor der Geburt verdient hat. Hausfrauen, Bezieher von Arbeitslosengeld II und andere „Nicht-Erwerbstätige“ erhalten ein Mindestelterngeld.

Elterngeld bekommen Mütter und Väter, die

- ihr Kind nach der Geburt selbst betreuen und erziehen,
- nicht bzw. nicht mehr als 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sind,
- mit ihren Kindern zusammen wohnen und
- ihren Wohnsitz bzw. gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

Auch Adoptiveltern können Elterngeld beantragen, wenn das angenommene Kind unter 8 Jahren ist.

In Härtefällen (bei schwerer Krankheit, schwerer Behinderung oder Tod der Eltern) haben Verwandte bis zum dritten Grad und ihre Ehepartner Anspruch auf Elterngeld.

**Mütter und Väter, die keine deutsche Staatsangehörigkeit besitzen**, können Elterngeld erhalten, wenn sie

- EU-Bürger\*innen oder Bürger\*innen gleichgestellter Staaten (Schweiz etc.) sind

oder nach dem Aufenthaltsgesetz (AufenthG) folgenden Status haben:

- Niederlassungserlaubnis (§§ 9, 9a, 26 Abs.3 und 4, 38a AufenthG),
- eine Aufenthaltserlaubnis, die zur Erwerbstätigkeit berechtigt oder berechtigt hat (§ 18 - 21 AufenthG). Die Berechtigung zur Ausübung einer Erwerbstätigkeit wird vom Ausländeramt erteilt und muss im Pass stehen. Falls Sie diese Berechtigung nicht haben, fragen Sie während der Schwangerschaft im Ausländeramt nach, ob Sie Anspruch darauf haben.
- Aufenthaltserlaubnis für Deutschland aus humanitären Gründen (nach § 25 Abs. 1 oder 2 AufenthG), anerkannte Asylberechtigung oder ehemals „kleines Asyl“, sowie subsidiären Flüchtlingsstatus und nach § 23 AufenthG bei z. B. Bürgerkriegssituationen
- eigenständiges Aufenthaltsrecht als Ehepartner (Aufenthaltserlaubnis nach § 31 AufenthG);
- Aufenthaltserlaubnis nach § 37 AufenthG, weil Sie in Deutschland aufgewachsen sind,
- Aufenthaltserlaubnis nach § 38 AufenthG, wenn Sie Ihre deutsche Staatsangehörigkeit verloren haben, aber seither schon wieder ein Jahr in Deutschland leben,
- Aufenthaltserlaubnis zum Zwecke des Familiennachzugs (§ 27 ff AufenthG). Das geht nur, wenn Ihr Familiennachzug zu einer Person erfolgt, die die deutsche Staatsangehörigkeit oder einen der hier oben genannten Aufenthaltstitel besitzt (§§ 9, 18 - 21, 25 Abs. 1 + 2, 31, 36, 38 AufenthG).

Wenn Sie arbeiten, können Sie möglicherweise auch Elterngeld beantragen, wenn Sie eine oben nicht genannte Aufenthaltserlaubnis (z. B. §§ 25 Abs. 3-5 AufenthG) oder eine Duldung haben (Staaten mit Sonderabkommen, z. B. Ex-Jugoslawien, Türkei).



Wenn Sie aus humanitären Gründen eine Aufenthaltserlaubnis für Deutschland besitzen (§ 23 Abs. 1, 23a, 24 und 25 Abs. 3 - 5 AufenthG), können Sie Elterngeld bekommen, wenn Sie seit mindestens drei Jahren rechtmäßig in Deutschland sind und arbeiten, Arbeitslosengeld I erhalten oder in Elternzeit sind.

**Kein** Elterngeld erhalten Sie, wenn Sie die Erlaubnis zur Erwerbstätigkeit nach den §§ 16/17 Aufenthaltsgesetz (AufenthG) haben (Studentinnen, Au-Pairs, Haushaltshilfen etc.).

Die einzelnen Paragraphen, nach denen Ihre Aufenthaltserlaubnis begründet ist, stehen in Ihrem Pass.

## Wie lange kann Elterngeld bezogen werden?

Ein Elternteil kann höchstens 12 Monate Elterngeld bekommen. Anspruch auf zwei weitere Monate haben Eltern, wenn der zweite Elternteil auch Elternzeit nimmt und für diese Zeit Erwerbseinkommen wegfällt (sogenannte „Partnermonate“). Zusammen können die Eltern dann bis zu 14 Monate Elterngeld beziehen.

Die Aufteilung des Elterngeldes muss nicht in jedem Fall so sein, dass die Frau die ersten 12 Monate Elterngeld bekommt und der Partner im Anschluss zwei „Papa-Monate“ dranhängt. Sie können als Elternpaar die Ihnen zustehenden Monate frei unter sich aufteilen (z. B. Mutter sieben Monate, Vater sieben Monate). Sie können auch gleichzeitig Elterngeld beziehen. Dann „verbrauchen“ Sie zu zweit innerhalb eines Monats zwei Monate Ihres Elterngeldanspruchs.

Alleinerziehende können das Elterngeld 14 Monate lange beziehen. Dazu müssen Sie das alleinige Sorgerecht haben und vor der Geburt erwerbstätig gewesen sein.

Die Zeit des Mutterschutzes nach der Geburt und das Mutterschaftsgeld samt Arbeitgeberzuschuss werden bei der Elterngeldberechnung in jedem Fall angerechnet. Das bedeutet, dass Sie als Mutter in dieser Zeit kein Elterngeld erhalten (weil Sie ja Mutterschaftsgeld und Arbeitgeberzuschuss bekommen) und dadurch tatsächlich etwa zwei Monate kürzer Elterngeld erhalten. Das gilt auch, wenn Sie in den ersten zwei Monaten keine Elternzeit nehmen wollen, sondern Ihr Partner!

Dieses „normale“ Elterngeld, bei dem Sie pro Lebensmonat Ihres Kindes ca. 65 % Ihres Einkommens ersetzt bekommen, wird auch Basis-Elterngeld genannt.

## **ElterngeldPlus**

ElterngeldPlus ist die Möglichkeit, das Elterngeld über einen längeren Zeitraum zu strecken: Aus jedem Basis-Elterngeldmonat kann man zwei ElterngeldPlus-Monate machen, dafür gibt es aber in diesen Monaten (maximal) die Hälfte des Basis-Elterngeldes. So erhalten Sie bis zu 24 Monate lang ElterngeldPlus. Finanziell ist das aber insgesamt nicht mehr Elterngeld als das Basis-Elterngeld für 12 Monate.

Woher kommt dann das „Plus“ im ElterngeldPlus? Ein Plus im Geldbeutel haben Sie mit ElterngeldPlus nur, wenn Sie zusätzlich arbeiten gehen. Darum kann ElterngeldPlus beispielsweise sinnvoll sein für Frauen und Familien, die sehr schnell nach der Geburt wieder in den Beruf zurückkehren wollen. Denn wer schon im ersten Lebensjahr des Kindes wieder arbeiten geht, dem wird bei der Berechnung des ElterngeldPlus weniger seines Einkommens angerechnet als beim Basis-Elterngeld. Oder wenn die Mutter im zweiten Jahr noch zu Hause bleiben möchte, aber weiterhin regelmäßig Geld erhalten möchte, kann sie ElterngeldPlus wählen.

## **Partnerschafts-Bonus-Monate**

Mütter und Väter bekommen vier zusätzliche Monate ElterngeldPlus bewilligt (= Partnerschafts-Bonus), wenn sie

- beide zwischen 25 und 30 Stunden wöchentlich berufstätig sind
- diese Bedingung für vier aufeinanderfolgende Monate gemeinsam erfüllen und
- den anderen Voraussetzungen für Elterngeld entsprechen (Seite 81).

Diese vier Partnerschafts-Bonus-Monate können vor, während, nach oder ganz ohne ElterngeldPlus-Bezug in Anspruch genommen werden. Es darf allerdings nach dem 15. Lebensmonat des Kindes keine Elterngeld-Lücke entstehen.

Können die Voraussetzungen nicht eingehalten werden (wenn z. B. auch nur ein Partner in einem Monat eine Stunde zu viel oder zu wenig gearbeitet hat), werden alle bereits gezahlten Partnerschafts-Bonusbeträge von der L-Bank zurückgefordert.

Unter [www.familienportal.de/egr](http://www.familienportal.de/egr) können Sie sich ausrechnen lassen, wie hoch Ihr Elterngeld voraussichtlich sein wird. Ebenso ist es möglich verschiedene Varianten und Kombinationen von Elterngeld-, ElterngeldPlus- und Partnerschaftsbonusmonaten durchzuspielen und durchrechnen zu lassen.



## Wie hoch ist das Elterngeld?

Das Elterngeld beträgt zwischen 300 und 1.800 EUR monatlich für 12 - 14 Monate.

ElterngeldPlus beträgt mindestens 150 EUR und höchstens 900 Euro.

Zur Berechnung des Elterngeldes wird der Durchschnittsverdienst der letzten 12 Monate vor der Geburt bzw. vor Beginn der Mutterschutzfrist herangezogen. Einnahmen aus einem Minijob zählen auch als Einkommen.

Ist das Einkommen wegen schwangerschaftsbedingter Krankheit niedriger als sonst, werden diese Krankheitsmonate nicht gezählt und stattdessen weiter zurückliegende Monate berücksichtigt.

Zeiten, in denen Sie Elterngeld bekommen haben, zählen bei der Ermittlung des Elterngeldes für das nächste Kind ebenfalls nicht mit (maximal 12 - 14 Monate), auch hier wird das Einkommen aus weiter zurückliegenden Monaten berücksichtigt.

Das für die Elterngeldberechnung maßgebliche Bruttoeinkommen wird „bereinigt“, d. h.

- einmalige Zahlungen (Prämien, Weihnachtsgeld etc.) werden nicht mitgerechnet.
- Werbungskosten werden abgezogen (Arbeitnehmerpauschbetrag von ca. 83 EUR monatlich),
- Sozialabgaben werden pauschaliert abgezogen (Kranken- und Pflegeversicherung 9 %, Arbeitsförderung 2 % und Rentenversicherung 10 %)
- beim Steuerabzug wird die im Jahr vor der Geburt überwiegende Steuerklasse zugrunde gelegt.

Hat man nicht die ganzen 12 Monate vor der Geburt bzw. vor der Schutzfrist gearbeitet, fällt das Elterngeld entsprechend niedriger aus: Das Einkommen aus den Monaten der Berufstätigkeit wird auf 12 Monate verteilt. Wenn man im Jahr vor der Geburt Arbeitslosengeld I oder II oder andere Ersatzleistungen bezieht, leitet sich daraus kein Elterngeldanspruch ab. Die Monate mit Entgeltersatzleistungen zählen wie Monate ohne jegliches Einkommen.

- Wer vor der Geburt **erwerbstätig** war (monatliches „bereinigtes“ Nettoeinkommen über 1.240 EUR) und jetzt zu Hause beim Kind bleibt, erhält 65 % des Einkommens, höchstens jedoch 1.800 EUR.
- Bei einem Einkommen von 1.220 EUR erhalten Sie 66 % ersetzt.

- Bei einem Einkommen zwischen 1.000 und 1.200 EUR beträgt das Elterngeld 67 % dieses Einkommens.
- Wer vor der Geburt **weniger als 1.000,- EUR Nettoeinkommen** hatte, bekommt prozentual ein bisschen mehr Elterngeld als 67 % dieses Einkommens: Für je 2 EUR, die unter 1.000 EUR liegen, erhöht sich der Prozentsatz des Elterngeldes um 0,1 %.
- Wäre Ihr Elterngeld aus Erwerbseinkommen niedriger als 300 EUR, wird es auf das Mindestelterngeld von 300 EUR aufgestockt. Trotzdem kann es sinnvoll sein, sich anhand der Arbeitgebernachweise den Elterngeldanspruch errechnen zu lassen. Wenn man z. B. später Arbeitslosengeld II beantragen muss, sorgt der Teil Ihres Elterngeldes aus eigenem Einkommen für einen Freibetrag.
- Wer vor der Geburt **nicht erwerbstätig** war, erhält den Mindestbetrag von 300 EUR.
- Wer in der Elternzeit wegen der Betreuung des Kindes seine **Arbeitszeit reduziert** (auf 30 Stunden und weniger), erhält ca. 65 % des Einkommens, das jetzt wegfällt. Auch bei Teilzeiteinkommen während der Elternzeit beträgt das Elterngeld mindestens 300 EUR monatlich!
- **Selbstständige** erhalten Elterngeld in Höhe von ca. 65 % des wegfallenden Gewinns (nach Abzug der darauf entfallenden Steuern), höchstens jedoch 1.800 EUR.
- Bei **Zwillingen** kann man nur für das erste Kind Elterngeld in Höhe der 65 % des letzten Nettoeinkommens erhalten. Für das andere Zwillingsskind erhält man den Mindestbetrag von 300 EUR. Dasselbe gilt für Drillings etc.
- Wenn Sie schon ein Kind unter 3 Jahren oder zwei und mehr Kinder unter 6 Jahren haben, bekommen Sie den „**Geschwisterbonus**“: Sie erhalten ein um 10 % höheres Elterngeld, mindestens aber 75 EUR mehr pro Monat. Dies gilt so lange, bis das Geschwisterkind 3 (bzw. 6 Jahre alt) ist oder Ihr regulärer Anspruch auf Elterngeld endet.

## Basis-Elterngeld auf einen Blick: Wer bekommt wie viel?



vor der Geburt	nach der Geburt	Dauer und Höhe des Elterngeldes
nicht erwerbstätig (z. B. Hausfrau)	nicht erwerbstätig (z. B. Hausfrau)	ab Geburt 12 Monate 300 EUR
Schüler*innen/ Student*innen ohne Einkommen		ab Geburt 12 Monate 300 EUR
Auszubildende mit Einkommen	Auszubildende mit Einkommen	nach der Mutterschutzfrist ca. 10 Monate 300 EUR
Arbeitslosengeld II	Arbeitslosengeld II	ab Geburt 12 Monate 300 EUR, werden aber beim Jobcenter als Einkommen angerechnet
erwerbstätig in Vollzeit oder Teilzeit	Elternzeit ohne Berufstätigkeit	nach der Schutzfrist ca. 10 Monate ca. 65 % - 67 % des entfallenden Einkommens, höchstens 1.800 EUR, betrug das Einkommen vor der Geburt unter 1.240 EUR/Monat, werden zwischen 66 % und 100 % durch das Elterngeld ersetzt
erwerbstätig	Arbeitslosengeld II	nach der Mutterschutzfrist ca. 10 Monate 65 % (wird als Einkommen vom Jobcenter angerechnet, maximal 300 Euro Elterngeld bleibt frei)
erwerbstätig in Vollzeit oder Teilzeit	Elternzeit mit geminderter Erwerbstätigkeit	nach der Schutzfrist ca. 10 Monate ca. 65 % des entfallenden Einkommens (Differenz Einkommen vor Geburt/nach Geburt, als Ausgangseinkommen zählt höchstens 2.770 EUR)
teilzeitbeschäftigt unter 30 Stunden	teilzeitbeschäftigt zu denselben Bedingungen	nach der Schutzfrist 10 Monate 300 EUR monatlich
selbstständig	Gewerbe stillgelegt	ca. 65 % des bisherigen Gewinns, höchstens 1.800 EUR
selbstständig	reduziert selbstständig tätig	ca. 65 % der Differenz des Gewinns vor und nach der Geburt (Gewinn vor Geburt: maximal 2.770 EUR)

Wichtig ist:

- Bei der Berechnung von **Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag** zählt das ganze Elterngeld als Einkommen. Ausnahme: Wer vor der Geburt gearbeitet hat und einkommensabhängiges Elterngeld bekommt, erhält einen Elterngeldfreibetrag von bis zu 300 EUR. Dieser Freibetrag darf bei der Berechnung der entsprechenden Sozialleistung nicht berücksichtigt werden und steht somit zusätzlich zur Verfügung. Bei anderen Sozialleistungen, z. B. **Wohngeld und BAföG**, wird generell nur das Elterngeld als Einkommen berücksichtigt, das 300 EUR übersteigt.
- Das Elterngeld selbst wird nicht versteuert. Die Höhe des Elterngeldes bestimmt aber mit, wie hoch der Steuersatz für das restliche Erwerbseinkommen der Familie ist (**Progressionsrelevanz**). Das bedeutet, dass der Ehepartner für das Jahr, in dem Elterngeld bezogen wird, einen höheren Steuersatz für sein Erwerbseinkommen zahlen muss, weil das Elterngeld zur Berechnung dieses Steuersatzes mit herangezogen wird. Sie müssen also bei der Steuererklärung darauf gefasst sein, dass Sie Steuern nachzahlen müssen.
- Vom Elterngeld werden keine Sozialversicherungsbeiträge erhoben. Privat Versicherte müssen jedoch ihre Beiträge weiter zahlen, können evtl. auf einen Mindestbetrag reduzieren.
- Elterngeld wird immer für Lebensmonate des Kindes bewilligt und gezahlt, nicht für Kalendermonate. Darum wird die Elternzeit auch nach Lebensmonaten beantragt. Beispiel: Wenn das Kind am 15. Mai geboren ist und der Vater den 4. und 5. Monat Elternzeit nehmen will, beantragt er sie vom 15.08. bis 14.10. und erhält auch in diesem Zeitraum das Elterngeld.



## Besonderheiten beim Elterngeld auf einen Blick:

Besonderheit	Voraussetzung	Was gibt es?
Alleinerziehende	alleiniges Sorgerecht und vor der Geburt erwerbstätig	2 Extra-Monate Elterngeld (14 statt 12 Monate)
Ausländische Frauen	Niederlassungserlaubnis oder Aufenthaltserlaubnis, die zur Erwerbstätigkeit berechtigt, z. T. auch mit humanitärem Aufenthalt siehe Seite 82 f.	Anspruch auf Elterngeld
Elterngeldfreibetrag bei Arbeitslosengeld II und Kinderzuschlag	Erwerbstätigkeit vor der Geburt	höchstens 300 EUR sind bei Arbeitslosengeld II und Kinderzuschlag anrechnungsfrei!
Geringverdienerzuschlag	Einkommen unter 1.000 EUR	Zuschlag zum Elterngeld: je 2 EUR unter 1.000 EUR Einkommen gibt es 0,1 % mehr Elterngeld
Geschwisterbonus	ein Geschwisterkind unter 3 Jahren bzw. zwei Geschwisterkinder unter 6 Jahren	10 % höheres Elterngeld, mindestens 75 EUR mehr
„Geschwister-Minus“	Sie beziehen Elterngeld für ein älteres Geschwisterkind	Das Elterngeld des älteren Kindes wird als Einkommen auf das Elterngeld des neuen Kindes angerechnet
Partnermonate	Der 2. Elternteil verzichtet mind. 2 Monate ganz oder teilweise auf Erwerbstätigkeit	2 Monate Extra-Elterngeld (14 statt 12 Monate)
Partnerschaftsbonusmonate	Beide Partner arbeiten im Anschluss an das Elterngeld gleichzeitig 4 Monate zwischen 25 und 30 Stunden/Woche	Beide Elternteile erhalten weitere 4 Monate Elterngeld Plus
„Reichensteuer“	Einkommen über 250.000 EUR/Jahr (Alleinerziehende) und 500.000 EUR/Jahr (Paare)	kein Anspruch auf Elterngeld
Zwillinge, Drillinge etc.	für das erste Kind gibt es Elterngeld nach den Berechnungen (65 %-Regelung) oder Mindestelterngeld (300 EUR)	für das zweite/dritte... Mehrlingskind erhalten Sie je 300 EUR zusätzlich



Unter [www.familienportal.de/egr](http://www.familienportal.de/egr) können Sie sich ausrechnen lassen, wie hoch Ihr Elterngeld voraussichtlich sein wird. Ebenso ist es möglich verschiedene Varianten und Kombinationen von Elterngeld-, ElterngeldPlus- und Partnerschaftsbonusmonaten durchzuspielen und durchrechnen zu lassen.

### **Antragstellung**

Elterngeld bekommen Sie nur, wenn Sie einen Antrag stellen. Antragsformulare erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde (Rathaus) oder bei der Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes (Landratsamt) oder im Internet ([www.L-Bank.de](http://www.L-Bank.de)). Der Antrag muss spätestens im 4. Lebensmonat Ihres Kindes bei der L-Bank oder dem Rathaus abgegeben sein, damit Sie Elterngeld ab dem Tag der Geburt erhalten.

Wenn beide Eltern Anspruch auf Elterngeld haben, muss der Antrag von beiden Eltern unterschrieben werden. Das gilt auch, wenn nur einer Elterngeld beziehen will oder wenn sich der andere Elternteil erst später entscheidet, wann er Elternzeit nimmt.

Bei Fragen zum Elterngeld und zur Elternzeit können Sie sich an folgende Stellen wenden:

- Schwangerenberatungsstellen im Landkreis (siehe Seite 10)
- Hotline Familienförderung der Elterngeldstelle:  
L-Bank 0800 / 6645471 (gebührenfrei), 8.30 - 16.00 Uhr  
E-Mail: [familienfoerderung@l-bank.de](mailto:familienfoerderung@l-bank.de)
- Servicetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:  
030 / 201 791 30, Mo - Do von 9.00 - 18.00 Uhr

Lesetipp: Broschüre Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit (Seite 125), [www.familienportal.de/egr](http://www.familienportal.de/egr)

## Schnell wieder schwanger?! - Wenn Sie in der Elternzeit das nächste Kind erwarten



### Mutterschaftsgeld und Arbeitgeberzuschuss

Wenn Sie während der Elternzeit erneut schwanger werden, erhalten Sie Mutterschaftsgeld von Ihrer Krankenkasse (Bedingung: Ihr Beschäftigungsverhältnis besteht weiterhin). Sie können auch den Arbeitgeberzuschuss erhalten, wenn Sie Ihre Elternzeit vorzeitig beenden. Hierzu müssen Sie nur dem Arbeitgeber rechtzeitig bekannt geben, dass Sie ein weiteres Kind erwarten und die Elternzeit beenden zum Beginn Ihrer Mutterschutzfrist (6 Wochen vor Entbindungstermin).

Geht Ihre Elternzeit allerdings zu Ende, bevor die neue Mutterschutzfrist beginnt, müssen Sie bis zur Schutzfrist arbeiten gehen. Nur dann erhalten Sie wieder Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse und den Arbeitgeberzuschuss. Wollen Sie in dieser Zeit nicht arbeiten, müssen Sie kündigen oder unbezahlten Urlaub nehmen (dann erhalten Sie weder Mutterschaftsgeld noch den Zuschuss und müssen sich neu um Ihren Krankenversicherungsschutz kümmern!). Beträgt die Zeit zwischen Ende der Elternzeit und neuer Mutterschutzfrist nur wenige Tage, können Sie diese u. U. mit Urlaubstagen abdecken (erworben vor der Elternzeit oder während der 14 Wochen neuer Mutterschutzfrist).

Wenn Sie in der Elternzeit geringfügig beschäftigt sind (auf 450-EUR-Basis) und mehr als 390 Euro verdienen, leistet der Arbeitgeber Zuzahlungen zum Mutterschaftsgeld.

### Elternzeit

Haben Sie die alte Elternzeit vorzeitig beendet, müssen Sie beachten, dass auch die neue Elternzeit Ihres weiteren Kindes spätestens sieben Wochen vor ihrem Beginn beim Arbeitgeber angemeldet wird. Außerdem können Sie durch die Möglichkeit, 24 Monate Elternzeit auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr zu übertragen, Ihre Gesamtelternzeit verlängern (siehe Seite 113).

**Beispiel:** Sie haben zwei Jahre Elternzeit für Ihr erstes Kind beantragt. Nach eineinhalb Jahren kommt das zweite Kind und Sie beenden vorzeitig Ihre Elternzeit. Dann haben Sie noch

6 Monate und den Anspruch des 3. Jahres übrig, die Sie dann im Anschluss an die Elternzeit für das erste Kind wieder anhängen können.

Für die Übertragung der Elternzeit auf die Zeit nach dem 3. Geburtstag Ihres Kindes benötigen Sie keine Erlaubnis Ihres Arbeitgebers. Sie müssen es bei Ihrem Arbeitgeber bekannt geben, und zwar spätestens 13 Wochen bevor Sie diesen Zeitabschnitt nehmen wollen. Der Arbeitgeber kann einen dritten Elternzeitabschnitt ablehnen. Dazu muss er innerhalb von 8 Wochen auf Ihren Antrag reagieren. Das geht aber nur aus dringend betrieblichen Gründen und wenn der dritte Abschnitt zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr genommen werden soll.

**Achtung:** Für (Geschwister-)Kinder, die vor dem 01.07.2015 geboren sind, gelten die alten Regelungen weiter: Maximal 12 Monate Elternzeit können auf die Zeit nach dem 3. Geburtstag übertragen werden. Und die Erlaubnis des Arbeitgebers wird benötigt.

## Elterngeld

Wenn Sie schon ein Kind haben, das unter 3 Jahre alt ist, bekommen Sie beim Elterngeld für das nächste Kind einen „Geschwisterbonus“: Sie erhalten ein um 10 % höheres Elterngeld, mindestens aber 75 EUR mehr pro Monat, so lange, bis das Geschwisterkind 3 Jahre alt ist oder Ihr regulärer Anspruch auf Elterngeld endet. Den Geschwisterbonus gibt es auch, wenn zwei Geschwister unter 6 Jahren in der Familie leben.

Wird Ihr Kind geboren, während Sie noch Elterngeld für das ältere Geschwisterkind bekommen, können Sie für beide Kinder parallel Elterngeld bekommen. Das erste Elterngeld wird allerdings als Einkommen in der Elternzeit gewertet und mindert das Elterngeld Ihres jüngsten Kindes.

Bei der Berechnung Ihres Elterngeldes werden folgende Monate nicht berücksichtigt:

- Monate, in denen Sie Mutterschaftsgeld bezogen haben (für die aktuelle oder vorige Schwangerschaft)
- und maximal 14 Monate Elterngeldbezug.

Zur Berechnung wird dann auf das Einkommen weiter zurückliegender Monate zurückgegriffen, u. U. auch vor der Geburt des ersten Kindes.



## Leistungen für Bildung und Teilhabe

Leistungen für Bildung und Teilhabe sind für Familien, die nicht so viel Geld haben. Damit können ihre Kinder auch an Freizeit-, Sport-, Kultur- und Schulveranstaltungen teilnehmen („teilhabe-ten“), die sie sonst vielleicht nicht bezahlen könnten.

Anspruch darauf haben Familien, die Wohngeld, Kinderzuschlag, Arbeitslosengeld II, Sozialgeld, Sozialhilfe oder Leistungen nach § 2 AsylbLG beziehen.

Alle Leistungen für Bildung und Teilhabe müssen schriftlich beantragt werden, erst dann können sie geprüft, bewilligt und übernommen werden! Wer Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld bekommt, wendet sich für diese Leistungen an das Jobcenter. Alle anderen Familien, die diese Leistungen beziehen wollen, beantragen Leistungen für Bildung und Teilhabe beim Rathaus.

### ■ **Lernförderung:**

Angemessene Lernförderung (Nachhilfe) wird bezahlt, auch ohne dass die Versetzung gefährdet ist. Das gilt für Schülerinnen und Schüler bis 25 Jahre.

### ■ **Mittagessen:**

Gemeinsames Mittagessen in Schule (auch in Kooperation mit Hort), Kita oder Kindertagespflege wird übernommen.

### ■ **Kultur, Sport und Freizeit:**

15 EUR pro Monat stehen jedem Kind unter 18 Jahren zur Verfügung, um im Sportverein mitzumachen, Musikunterricht zu bekommen etc.

### ■ **Ausflüge in Kita und Schule:**

Sie bekommen bei eintägigen Ausflügen entweder einen Gutschein, oder die tatsächlichen Kosten bspw. in ein Museum werden übernommen. Bei mehrtägigen Klassen- oder Kitafahrten können ebenfalls die tatsächlichen Kosten übernommen werden. Frühzeitige Information ist wichtig, die Schule muss schriftlich über anfallende Kosten informieren.

### ■ **Schulbedarf:**

Das Jobcenter bewilligt derzeit 100 EUR zu Beginn des Schuljahres und 50 EUR zum Schulhalbjahr pro schulpflichtigem Kind (für Schulranzen, Sportzeug, Stifte, Füller, Bastelmaterial, Taschenrechner etc.).

### ■ **Übernahme der Kosten für Schülerbeförderung,**

wenn Schüler oder Schülerinnen auf Bus oder Zug angewiesen sind und niemand anderes die Kosten übernimmt.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.familienportal.de/but](http://www.familienportal.de/but) oder [www.bmas.de/bildungspaket](http://www.bmas.de/bildungspaket)

## Wohnen

Wenn sich durch die Geburt eines Kindes die Familie vergrößert, wird oft eine größere Wohnung benötigt.

Eine geeignete Wohnung zu finden braucht Zeit und einen langen Atem. Sinnvoll ist es bei der Wohnungssuche viele Wege parallel einzuschlagen. Über Internet, Zeitungsannoncen und persönliche Beziehungen (Bekannte, Arbeitskollegen etc.) bis hin zu Wohnbaugesellschaften. Eine Liste mit Adressen von Wohnbaugenossenschaften in der Region erhalten Sie bei der Gemeinde, Stadtverwaltung oder den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10).

### Wohngeld oder Lastenzuschuss

Wohnen ist teuer. Deshalb gibt es Wohngeld als finanzielle Hilfe vom Staat für Familien mit niedrigem Einkommen. Wohngeld wird gezahlt als **Mietzuschuss** für Mieter einer Wohnung oder als **Lastenzuschuss** für Eigentümer eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung, die sie selbst bewohnen. Zuschuss bedeutet, dass nichts zurückgezahlt werden muss. Wohngeld bekommen Sie nicht automatisch, sondern nur, wenn Sie einen Antrag stellen.

Ob und wie viel Wohngeld Sie bekommen, hängt davon ab,

- wie viele Haushaltsmitglieder zu Ihrer Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaft gehören.
- wie hoch das Gesamteinkommen der Haushaltsmitglieder ist und
- wie hoch die anrechenbare Miete bzw. bei einem Eigenheim oder einer Eigentumswohnung die Kosten für den Kapitaldienst (Zins und Tilgung sowie die Bewirtschaftung) sind.

Wohngeld ist kein Almosen des Staates. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, haben Sie einen Rechtsanspruch darauf. Weitere Auskünfte sowie die Antragsformulare erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Die Formulare finden Sie auch im Internet unter [www.lrab.de](http://www.lrab.de). Den ausgefüllten Antrag geben Sie beim Rathaus Ihres Wohnorts ab. Wenn Sie Wohngeld bekommen, haben Ihre Kinder auch Anspruch auf „Leistungen für Bildung und Teilhabe“ (Seite 93).

Mit dem Wohngeldrechner des Bundesinnenministeriums können Sie prüfen, ob und wieviel Wohngeld Ihnen zusteht: [www.bmi.bund.de](http://www.bmi.bund.de) (>Themen >Bauen, Stadt & Wohnen > Stadt & Wohnen > Wohngeld & Wohnraumförderung > Wohngeld).



## Wohnraumförderung

Das Landeswohnraumförderungsprogramm wird jährlich neu aufgelegt. Grundsätzlich gilt: Der Staat unterstützt Familien und Alleinerziehende beim Kauf oder Bau einer eigenen Wohnung oder eines eigenen Hauses in Form eines **zinsverbilligten Darlehens**. Die aktuellen Förderbestimmungen erfahren Sie bei der Wohnraumförderstelle des Landratsamtes (Seite 167) bzw. auf der Homepage der L-Bank unter [www.l-bank.de](http://www.l-bank.de). Die telefonische Erstberatung der Wohnraumförderstelle des Landratsamtes ist kostenfrei.

Wichtig ist, dass Sie frühzeitig einen Förderantrag stellen. Mit dem Abschluss eines notariellen Kaufvertrags bzw. mit dem Baubeginn muss nämlich gewartet werden, bis die L-Bank die Darlehenszusage erteilt hat.

Manche Städte und Gemeinden haben eigene (Wohnbau-)Förderprogramme für Familien (z. B. Stadt Böblingen). Erkundigen Sie sich bei den jeweiligen Rathäusern.

## Wenn das Geld zum Leben nicht reicht

Wenn das Geld zum Leben nicht reicht, kann das verschiedene Ursachen haben:

- a) Weil Schulden zu tilgen sind, wird das monatliche Einkommen von den Abzahlungsraten „aufgefressen“.
- b) Man gibt monatlich mehr Geld aus, als man zur Verfügung hat. Man hat Schwierigkeiten, sein Geld einzuteilen und damit auszukommen, was man hat.
- c) Man verliert die Arbeit und das Einkommen fällt weg.
- d) Das Einkommen ist zu gering. Durch die Geburt des Kindes hat sich vielleicht die Familie vergrößert, aber das Einkommen nicht. Im Gegenteil: Oft fällt die Mutter als (Mit-)Verdienerin aus und das Familieneinkommen sinkt.

## Was kann man tun?

- a) Wenn Sie Schulden haben, können Sie sich an die **Schuldnerberatung** des Landratsamtes (Seite 167) oder der Diakonie (Seite 145) wenden. Dort erhalten Sie Beratung und Hilfen zur Schuldenregulierung. Da es Wartezeiten für eine Aufnahme in die laufende Betreuung gibt, empfehlen wir Ihnen, sich möglichst frühzeitig in die Warteliste aufnehmen zu lassen. Auch telefonische Erstberatungen zu den Sprechzeiten der Schuldnerberatung sind möglich.

Für eine dauerhafte Entschuldung kommen entweder außergerichtliche Vereinbarungen mit den Gläubigern oder ein **Verbraucherinsolvenzverfahren** in Frage. Bei diesem dauert das gerichtliche Verfahren bis zur Entschuldung 3, 5 oder 6 Jahre, je nachdem ob und wie viel von den Kosten und den Schulden bezahlt werden kann. Die Schuldnerberatung informiert Sie gerne näher und hält auch Flyer für Sie in Papierform und auf der Homepage bereit.

- b) Wer mehr Geld ausgibt, als er einnimmt, sollte sich als erstes einen Überblick über seine monatlichen Ausgaben und Einnahmen verschaffen: Schreiben Sie doch einmal drei Monate lang bei jedem Euro auf, wofür Sie ihn ausgegeben haben, und notieren dazu die jährlichen Kosten wie Versicherungen und monatliche Ausgaben wie Miete, Strom, Abzahlungsraten. Dann kann man überlegen und entscheiden, wo und wie Einsparungen nötig und möglich sind. Einen „**Haushaltsplan**“ können Sie auch zusammen mit der Schwangerenberatungsstelle (Seite 137) erarbeiten.
- c) Wenn Sie Ihre Arbeit verloren haben, können Sie **Arbeitslosengeld I** beziehen. Dazu müssen Sie innerhalb der letzten zwei Jahre vor der Arbeitslosigkeit insgesamt mindestens 12 Monate versicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein. Wobei es auch abweichende Bestimmungen gibt: z. B. Ersatzzeiten wegen Mutterschaft und Kindererziehung können angerechnet werden. Das Arbeitslosengeld beträgt ungefähr 60 % des pauschalierten Nettoentgeltes, was im Jahr vor der Arbeitslosigkeit verdient wurde. Wenn Sie kindergeldberechtigte Kinder haben oder Ihnen ein Kinderfreibetrag zusteht, erhöht sich das Arbeitslosengeld auf 67 %. Wichtig ist, dass Sie sich sofort bei der Arbeitsagentur melden, sobald Sie wissen, dass Sie Ihren Arbeitsplatz verlieren werden!! Schon bevor Sie tatsächlich arbeitslos sind, müssen Sie sich bei der Arbeitsagentur melden, sonst kann es sein, dass Sie eine Sperrfrist bekommen.
- d) Oft reicht das Geld trotz Sparsamkeit nicht aus, weil es einfach zu wenig ist. Wer nur über ein geringes Einkommen verfügt, hat möglicherweise Anspruch auf öffentliche Hilfen und Vergünstigungen:
- **Kinderzuschlag** (siehe Seite 80)
  - **Wohngeld oder Lastenzuschuss** (siehe Seite 94)
  - **Leistungen für Bildung und Teilhabe** (siehe Seite 93) für Familien, die Kinderzuschlag, Wohngeld, Arbeitslosengeld II oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen





- Familien mit niedrigem Einkommen und Arbeitslosengeld-II-Empfänger können beim Amt für Jugend (Seite 130) beantragen, dass die **Kindergartengebühren** übernommen oder bezuschusst werden. Auch bei den Kosten für Tagesmütter oder Krippenplätze können Sie sich an das Jugendamt wenden.
- Programm **STÄRKE** (siehe Seite 58): für bestimmte Familien können Kurskosten für Elternkurse etc. übernommen werden.
- Die Kosten für ärztlich verordnete **Verhütungsmittel** (Pille, Spirale etc.) werden für Geringverdienende und Arbeitslosengeld-II-Bezieherinnen vom Kreissozialamt übernommen. Dazu müssen Sie dort (Seite 167) einen Antrag stellen (bevor Sie diese Verhütungsmittel kaufen!!).
- **Radio und Fernsehen:** Arbeitslosengeld-II-Bezieher\*innen und Asylbewerber\*innen können die **Befreiung vom Rundfunkbeitrag** beantragen (Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio, früher GEZ, Formulare gibt es beim Rathaus oder unter [www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de)).
- **Telefon:** Wenn Sie vom Rundfunkbeitrag befreit sind oder BAföG beziehen, können Sie für Ihren Festnetzanschluss einen Telekom-**Sozialtarif** beantragen.
- In einigen Städten und Gemeinden gibt es einen **Städtischen Familienpass, Berechtigungsschein oder Sozialpass**, der Familien, die wenig Geld verdienen, Vergünstigungen einräumt (z. B. verbilligten Eintritt ins Schwimmbad etc.). Mit diesem Sozialpass oder Berechtigungsschein können Sie auch in bestimmten Läden verbilligte Lebensmittel (Seite 183) oder Kleidung (Seite 162 ff.) kaufen.
- Wenn Sie sich in einem rechtlichen Streitfall nicht selbst helfen können und ein Anwalt zu teuer ist, können Sie **Beratungshilfe bzw. Prozesskostenbeihilfe** bekommen. Mit dem Beratungsschein, den Sie beim Amtsgericht (Seite 131) beantragen müssen, erhalten Sie eine kostenlose Beratung beim Rechtsanwalt. Ob Sie Beratungshilfe bekommen, hängt von der Höhe Ihres Einkommens ab.  
Einmal monatlich findet im Amtsgericht eine offene Sprechstunde für Menschen mit niedrigem Einkommen statt, in der Sie einmalige kostenfreie Rechtsberatung vom Anwaltsverein erhalten (Seite 131).

- Bewahren Sie sämtliche Quittungen von Zuzahlungen an Medikamenten, Krankenhausrechnungen etc. auf. Denn die Eigenbeteiligung muss nur bis zu einer bestimmten Grenze erfolgen (ca. 2 % Ihres Jahresbruttoeinkommens, bei chronischen Krankheiten 1 %). Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, wie hoch die Belastungsgrenze für Sie ist. Sobald Sie diese erreicht haben, können Sie bei der Krankenkasse einen Antrag auf **Befreiung von der Zuzahlung** stellen. Dann müssen Sie für den Rest des Jahres nichts mehr zuzahlen bei ärztlich verordneten Medikamenten oder Behandlungen.
- Reichen diese ganzen Unterstützungen nicht aus, gibt es die „Grundsicherung“ als Existenzminimum (z. B. Arbeitslosengeld II).

## Arbeitslosengeld II

Die gesetzliche Grundlage für das Arbeitslosengeld II (auch Hartz 4 genannt) steht im Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II). Hier kann das Gesetz nur grob skizziert werden. Einige Besonderheiten, die Sie als Schwangere oder Eltern besonders betreffen könnten, sind kurz dargestellt. **Bei weiteren Fragen können Sie sich auch gerne an die Schwangerenberatungsstellen im Landkreis wenden (Seite 10)**. Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [www.tacheles-sozialhilfe.de](http://www.tacheles-sozialhilfe.de), [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) oder [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de).

Unter [www.jobcenter-landkreisbb.de](http://www.jobcenter-landkreisbb.de) können Sie alle Anträge, die das Jobcenter betreffen, herunterladen. Die Ausfüllhinweise für die Anträge finden Sie unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) auch in den Sprachen Arabisch, Bulgarisch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kroatisch, Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Spanisch und Türkisch.

„**Grundsicherung**“, das Existenzminimum, gibt es in verschiedenen Formen. Die Höhe der Leistungen ist überwiegend gleich, es heißt nur anders und ist in unterschiedlichen Gesetzen geregelt. Manche Regelungen (z. B. Vermögensgrenzen) sind unterschiedlich.

- Grundsicherung für Erwerbsgeminderte oder Erwerbsunfähige nach dem 12. Sozialgesetzbuch (SGB XII) bekommen nur wenige Personen: wer älter als 65 Jahre oder dauerhaft erwerbsgemindert ist (also nicht in der Lage ist, mindestens drei Stunden täglich zu arbeiten).



- Die Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II) heißt **Arbeitslosengeld II**. Das erhalten alle, die erwerbsfähig und hilfebedürftig sind. Den Antrag auf Arbeitslosengeld II stellen Sie beim Jobcenter (Adressen Seite 159).
- Die Familienangehörigen und Haushaltsangehörigen in ihrer „Bedarfsgemeinschaft“ mit dem Arbeitslosengeld II-Empfänger bekommen Sozialgeld nach SGB II. Das wird zusammen mit dem Arbeitslosengeld II beim Jobcenter beantragt.

## Wer bekommt Arbeitslosengeld II?

Alle, die erwerbsfähig und hilfebedürftig sind.

Um Arbeitslosengeld II zu bekommen, müssen Sie einen schriftlichen Antrag stellen. Erst ab Antragstellung bekommen Sie Geldleistungen, darum ist es wichtig, rechtzeitig den Antrag zu stellen. Lassen Sie sich schon beim Abholen der Antragsformulare vom Jobcenter-Berater mit Datumstempel und Unterschrift diesen Tag als Tag der Antragstellung bescheinigen! Entsprechende Anträge auf Arbeitslosengeld II können Sie auch unter [www.jobcenter-landkreisbb.de](http://www.jobcenter-landkreisbb.de) finden und ausdrucken.

- **Hilfebedürftig** sind Sie, wenn Ihr Einkommen und Vermögen nicht ausreicht, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.
- **Erwerbsfähig** sind Sie, wenn Sie zwischen 15 und 65 Jahre alt sind und in der Lage sind, mindestens drei Stunden täglich zu arbeiten.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie z. B. aus familiären Gründen im Moment keine Arbeit aufnehmen können. Entscheidend ist, ob Sie theoretisch drei Stunden arbeiten könnten. Das bedeutet: **Sie sind erwerbsfähig, auch wenn Sie ein Kind unter drei Jahren betreuen und erziehen** oder einen Familienangehörigen pflegen. **Aber Sie müssen in dieser Zeit keine Arbeit annehmen und bekommen trotzdem Arbeitslosengeld II.** Das ist gesetzlich festgelegt. Wenn Ihr Kind jünger als drei Jahre alt ist und die Beraterin im Jobcenter Sie fragt, zu welchen Zeiten Sie arbeiten können oder Ihnen Arbeit vermitteln will, können Sie wählen:

- ▶ Wenn Sie zu Hause beim Kind bleiben wollen, können Sie sich auf § 10 SGB II beziehen und sagen, dass Sie wegen der Betreuung Ihres Kindes nicht arbeiten können. (Dies gilt für einen Elternteil, der zweite Elternteil kann zur Arbeitsaufnahme verpflichtet werden.)

- ▶ Wenn Sie arbeiten gehen wollen, erkundigen Sie sich bei der Arbeitsagentur, welche Zuschüsse es zur Kinderbetreuung gibt.
- ▶ Wenn Ihr Kind mit drei Jahren dann in den Kindergarten oder eine Kindertagesstätte geht, können Sie während der Betreuungszeit einer Beschäftigung nachgehen. Das Jobcenter kann Sie verpflichten, eine Vollzeittätigkeit auszuüben, sofern die Kinderbetreuung entsprechend gewährleistet ist und die Erziehung des Kindes nicht gefährdet ist. Jobcenter und Arbeitsagentur bieten spezielle Angebote für den Wiedereinstieg nach der Elternzeit. Fragen Sie nach.

## Wie viel Geld bekommt man mit Arbeitslosengeld II?

Arbeitslosengeld II besteht aus **Beratungshilfe** (Informationen, Schuldnerberatung, Suchtberatung) und **Geldleistungen**.

Die Geldleistungen bestehen aus

- **den angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung** und
- **dem notwendigen Lebensunterhalt.**

Die **angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung** umfassen die Grundmiete, Betriebskosten, Nebenkosten und eine Heizkosten- und Wasserpauschale. D. h. außer den „normalen“ Energiekosten wird die gesamte Miete übernommen. Was ist „angemessen“? Die Wohnung darf nicht zu groß und nicht zu teuer sein, sonst kann es sein, dass Sie aufgefordert werden, umzuziehen. Ein halbes Jahr wird Ihre tatsächliche Miete übernommen, damit Sie in dieser Zeit eine neue Wohnung suchen können.

Danach wird nur noch die „angemessene“ Miete übernommen. Führen Sie genau Buch über Ihre Wohnungssuche. Wenn Sie wirklich keine andere Wohnung finden, dann besteht die Möglichkeit, dass auch die teurere Miete länger übernommen wird! Bei einem von der Arbeitsagentur verordneten Umzug haben Sie Anspruch auf Beihilfen für den Umzug (Kaution, Renovierung, Kartons, Leihwagen für den Umzug ...).

Erkundigen Sie sich bei einem Umzug über die vom Jobcenter zulässige Mietobergrenze. Diese Mietobergrenze hängt ab von der Zahl der Familienmitglieder, dem Ort und der Größe der Wohnung. Wenn Sie schwanger sind, kann schon ein halbes Jahr vor dem Entbindungstermin die höhere Mietobergrenze für eine weitere Person (das ungeborene Baby) übernommen werden!



Zusätzlich zu den Mietkosten erhält jede Person im Haushalt einen monatlichen **Betrag zum Lebensunterhalt**, die so genannte **Regelleistung**. **Ab dem 1. Januar 2020** gilt:

■ Alleinstehende, Alleinerziehende erhalten	432 EUR
■ Eheleute, Partner über 18 erhalten jeder	389 EUR
■ unter 25-Jährige im Haushalt der Eltern erhalten	345 EUR
■ Kinder zwischen 14 und 18 erhalten	328 EUR
■ Kinder zwischen 6 und 14 Jahren erhalten	308 EUR
■ Kinder unter 6 Jahren erhalten	250 EUR

In dieser Regelleistung zum Lebensunterhalt ist (außer der Unterkunft) alles enthalten, was Sie zum Leben brauchen (Essen, Strom, Kleidung, Hausrat...). Die früher in der Sozialhilfe üblichen einmaligen Beihilfen gibt es bis auf wenige Ausnahmen nicht mehr! Darum sollten Sie von der oben genannten Regelleistung pro Person **etwa 50 EUR monatlich ansparen**, um die nötigen Ausgaben für Reparaturen, Kleidung, etc. bestreiten zu können.

Ausnahme: **Einmalige Beihilfen** (abweichende Leistungen nach § 24 SGB II) gibt es z. B. noch für

■ **Erstausstattung bei Schwangerschaft und Geburt**

Sie müssen aufschreiben, was Sie alles benötigen (Schwangerschaftskleidung und Klinikbedarf, Babykleidung, Kinderwagen/Geschwisterwagen, Kinderbett, Wickelaufgabe, Kleiderschrank/Kommode) und das bei Ihrem Jobcenter beantragen. Dann erhalten Sie insgesamt etwa 1.000 EUR im Landkreis Böblingen. Diesen Betrag bekommen Sie in zwei Raten ausbezahlt. Um den zweiten Teil ausbezahlt zu bekommen, müssen Sie ca. 4 Monate nach der Geburt Ihres Kindes nochmals einen Antrag stellen (für Babykleider, Buggy, Hochstuhl, evtl. Laufstall). Sonst bekommen Sie das Geld nicht.

■ **Erstausstattung für die Wohnung und Haushaltsgeräte** (wenn Sie zum allerersten Mal eine eigene Wohnung beziehen oder wenn durch die Geburt des Kindes ein weiterer Kleiderschrank notwendig wird). Auch hier sollten Sie in den Antrag genau schreiben, welche Dinge Sie benötigen.

Zusätzlich zu Ihrer Regelleistung gibt es auch **Mehrbedarfe**, wenn Sie **schwanger oder allein erziehend sind** oder an einer Behinderung leiden bzw. medizinisch begründete kostenaufwändige Ernährung brauchen. Wenn Sie schwanger sind, bekommen Sie ca. 66 - 73 EUR mehr pro Monat (17 % der

maßgeblichen Regelleistung). Wenn Sie allein erziehend sind, erhalten Sie zwischen 52 und 259 EUR mehr monatlich (zwischen 12 % und 60 % des Erwachsenen-Regelsatzes).

Alle Familien mit Arbeitslosengeld-II können für ihre Kinder **Leistungen zur Bildung und Teilhabe** erhalten, z. B. Nachhilfe, Zuschuss zum Schulessen, Beitragszuschüsse für Sportverein, Musikschule etc. (siehe Seite 93).

In **Notfällen** kann darlehensweise Hilfe gewährt werden, (z. B. Übernahme von Mietschulden, um Wohnungsverlust zu vermeiden). Diese Leistungen sind aber nur eingeschränkt möglich und werden Ihnen später wieder vom Arbeitslosengeld II abgezogen.

In der gesetzlichen **Kranken- und Pflegeversicherung** sind Bezieher\*innen von Arbeitslosengeld II pflichtversichert. Waren Sie vor dem Bezug von Arbeitslosengeld II privat krankenversichert, können Sie bei Ihrer Privatversicherung in einen Basistarif wechseln, der im Falle eines Arbeitslosengeld-II-Bezugs halbiert wird. Dieser halbierte Basistarif (oder Ihr individueller Ausgangstarif, wenn er günstiger ist) wird vom Jobcenter übernommen.

## **Einkommen**

Wenn Sie eigenes Einkommen haben, wird das bei der Berechnung von Arbeitslosengeld II natürlich berücksichtigt. Fast alle Einnahmen, auch Kindergeld und Unterhalt für Ihr Kind werden mitgerechnet. Nur wenige Leistungen z. B. Pflegegeld und zweckgebundene Stiftungsleistungen zählen nicht als Einkommen! Wenn Sie Elterngeld erhalten und vor der Geburt noch erwerbstätig waren, bekommen Sie einen Freibetrag von maximal 300 EUR. Die L-Bank stellt Ihnen eine entsprechende Bescheinigung aus.

Auch Geldgeschenke an minderjährige Kinder anlässlich von Taufe oder anderer religiöser Feste werden nicht angerechnet, sofern das Gesamtvermögen des Kindes nicht 3.100 EUR übersteigt. Einnahmen in Geldeswert, also Sachwerte, die man bekommt und zu Geld machen könnte, sind auch als Einkommen anrechnungsfrei (z. B. geschenkte Windeln, Möbel etc. aber auch ein geschenktes Auto, Erbstücke...).



**Achtung:** Das Jobcenter darf nur das Einkommen berücksichtigen, das Sie tatsächlich bekommen. Wenn über den Kindergeldantrag noch nicht entschieden ist, wenn vereinbarter Unterhalt nicht eingeht, oder wenn Sie bei Ihrer Arbeit/Minijob weniger Geld verdienen als in den Monaten davor, melden Sie das bitte sofort dem Jobcenter, damit sich entsprechend Ihr Arbeitslosengeld II erhöht!

Erwerbstätige haben einen Freibetrag beim Jobcenter. Für die Höhe des Freibetrages ist das Bruttoeinkommen (Einkommen vor Steuern und Abgaben) entscheidend.

- Die ersten 100 EUR Ihres Verdienstes sind frei und dürfen vom Jobcenter nicht als Einkommen mitgerechnet werden.
- Zwischen 100 und 1.000 EUR sind 20 % frei,
- Zwischen 1.001 und 1.200 EUR des Brutto-Einkommens (Haushalte ohne Kinder) sind 10 % frei.
- Zwischen 1.001 und 1.500 EUR des Brutto-Einkommens (Haushalte mit minderjährigen Kindern) sind 10 % frei.
- Jeder Euro, den Sie darüber verdienen, wird vom Jobcenter voll angerechnet.

Die errechneten Freibeträge werden dann vom Nettolohn abgezogen.

**Beispiel:** Vom 400-EUR-Job sind die ersten 100 EUR frei, von 101 - 400 EUR 20 % (= 60 EUR frei). Der Freibetrag beläuft sich insgesamt auf 160 EUR, das Jobcenter rechnet 240 EUR als Einkommen an.

Wenn Sie mehr als 400 EUR verdienen, können Sie auch höhere Werbungskosten geltend machen als diese genannten Freibeträge, z. B. Steuern, Pflichtbeiträge zur Sozialversicherung, Beiträge zu gesetzlich vorgeschriebenen Versicherungen (z. B. Kfz-Haftpflicht), andere Versicherungen pauschal 30 EUR, Kostenpauschale für die Fahrt zur Arbeit, geförderte Altersvorsorgebeiträge etc.

Diese Freibeträge zählen nur für Einkommen aus Erwerbstätigkeit, nicht für Kindergeld, Unterhaltszahlungen, Zins- oder Mieteinnahmen.

**Beispiel:** Ihr Kind hat eine Regelleistung von 240 EUR. Weil es schon 192 EUR Kindergeld als eigenes Einkommen hat, benötigt es noch ergänzend 48 EUR Arbeitslosengeld II, um seine 240 Euro Regelleistung zu erreichen.

Leben mehrere Personen in einem Haushalt zusammen und bilden eine so genannte „Bedarfsgemeinschaft“, müssen sie mit ihrem Einkommen füreinander einstehen. Ausnahme: **Wenn eine schwangere Frau oder eine Mutter mit Kind unter 6 Jahren bei ihren Eltern wohnt, kann sie unabhängig von ihren Eltern Arbeitslosengeld II bekommen** (§ 9 Abs. 3 SGB II). D. h. man darf sie nicht nach dem Einkommen und Vermögen der Eltern fragen!

## Vermögen

Auch Ihr Vermögen müssen Sie einsetzen, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Im Arbeitslosengeld II-Antrag wird alles abgefragt. Aber: Sie müssen nicht Ihr gesamtes Vermögen einsetzen.

Normaler Hausrat, ein angemessenes Auto (Wert unter 7.500 EUR) und eine angemessen große Eigentumswohnung in der Sie selber leben, zählen hier nicht als Vermögen, und müssen nicht eingesetzt werden.

Bei Ihrem tatsächlichen Vermögen gibt es auch noch Freibeträge. Von Ihrem Vermögen können Sie abziehen:

- einen Freibetrag für notwendige Anschaffungen von 750 EUR pro Person und
- zwischen 3.100 und 10.050 EUR Freivermögen pro Person (150 EUR pro Lebensjahr, mindestens aber 3.100 EUR darf jede Person im Haushalt an Vermögen haben),
- Altersvorsorgevermögen (Riester-Rente ist voll absetzbar),
- privates Altersvorsorgevermögen, das unwiderruflich nicht vor Eintritt in den Ruhestand verwertet werden kann, in Höhe von 750 EUR pro Person und Lebensjahr. Dies kann je nach Alter und Geburtsjahr bis zu 50.000 EUR pro Person betragen.

Wenn Sie Vermögen haben, das über diesen Freibeträgen liegt, müssen Sie davon so lange Ihren Lebensunterhalt selber bestreiten, bis Ihr Vermögen unter dieser Grenze liegt. Erst danach erhalten Sie Arbeitslosengeld II.

Die **Arbeitsvermittlung und Arbeitsberatung** erfolgt für Arbeitslosengeld II-Bezieher\*innen durch das Jobcenter (Seite 159). Alle anderen Arbeitssuchenden wenden sich an die Agentur für Arbeit (Seite 132). Die Beratungen der Arbeitsagentur können Sie unabhängig von Geldleistungen auch schon vorher in Anspruch nehmen.



## Sozialversicherung in der Elternzeit

### Krankenversicherung

Alle, die vor der Geburt ihres Kindes in einer **gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert** gewesen sind, weil sie berufstätig waren, bleiben beitragsfrei versichert, solange sie Elterngeld bekommen bzw. in Elternzeit sind.

Wenn Sie während der Elternzeit mehr als geringfügig entlohnt arbeiten (mehr als 450 EUR monatlich), sind Sie ja über diese Beschäftigung wieder pflichtversichert und zahlen Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeiträge.

**Freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung Versicherte und Privatversicherte** müssen entsprechend den jeweiligen Versicherungsbedingungen ihren Beitrag zur Krankenversicherung zahlen. Unter Umständen können Sie auf einen Mindestbeitrag reduzieren. In Einzelfällen können freiwillig Versicherte während der Elternzeit auch beitragsfrei weiterversichert sein. Erkundigen Sie sich in jedem Fall rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Kindererziehung und Rente

**Kindererziehungszeiten sind Beitragszeiten.** Als Mutter bekommen Sie für jedes Kind, das Sie in Deutschland erzogen haben, drei Jahre Kindererziehungszeiten in der Rentenversicherung anerkannt (und zwar wenn Ihr Kind ab dem 01.01.1992 geboren ist, für davor geborene Kinder wird nur ein Jahr angerechnet). Konkret heißt das: Nach der Geburt Ihres Kindes werden Ihre Beiträge zur Rentenversicherung vom Bund gezahlt, und zwar in „durchschnittlicher“ Höhe (für jedes Erziehungsjahr wird Ihnen ein Entgeltpunkt gutgeschrieben). Demnach würden Sie sich durch drei Jahre Elternzeit momentan pro Kind dreimal 31,03 EUR, also 93,09 EUR mehr an monatlicher Rente „erarbeiten“.

Die Kindererziehungszeiten werden der Person zugeordnet, die das Kind überwiegend erzogen hat. Mutter und Vater können die Zeiten auch aufteilen. Bitte beachten Sie, dass eine Aufteilung nur für künftige Kalendermonate beantragt werden kann (rückwirkend für höchstens 2 Monate vor Abgabe der Erklärung). Sonst wird die Erziehungszeit automatisch der Mutter zugerechnet.



## RENTE: EIN CRASH-KURS

Ob Sie später Anspruch auf eine Rente haben, hängt davon ab, wie lange Sie Rentenbeiträge bezahlt haben (**Beitragszeiten**). Um Rente zu bekommen, muss man auch eine bestimmte Zeit bei der Rentenversicherung versichert gewesen sein (die sogenannte „Wartezeit“). Bei dieser „Wartezeit“ auf die Rente (mindestens 5 Jahre bei Regelrente) zählen auch Ausbildungs- oder Kindererziehungszeiten (**Berücksichtigungszeiten**) mit.

Wie viel Rente Sie bekommen, hängt ab von vier Faktoren:

- Die Höhe Ihrer eingezahlten Rentenbeiträge wird in sogenannte „**Entgeltpunkte**“ umgerechnet. Die durchschnittlich pro Jahr von allen Arbeitnehmern Deutschlands bezahlten Rentenbeiträge entsprechen dem Entgeltpunkt „1“. Wer überdurchschnittlich verdient, hat einen Entgeltpunkt über 1, wer unterdurchschnittlich verdient, einen Entgeltpunkt unter 1.
- Der **Aktuelle Rentenwert** eines Entgeltpunktes beträgt ab 01.07.2019 33,05 EUR.
- Zusätzlich hängt die Rentenhöhe davon ab, wie alt Sie bei Rentenbeginn sind (**Rentenzugangsfaktor**) und
- davon, was Sie für eine Rente beantragen (der **Rentenartfaktor** für die normale Altersrente ist „1“).

Diese vier Werte werden bei der Rentenberechnung miteinander multipliziert.

### Weitere Berücksichtigungszeiten

Für Mütter, deren Kinder ab dem 01.01.1992 geboren sind, zählen die **ersten zehn Lebensjahre** bei der 35-jährigen Wartezeit auf die Altersrente als Berücksichtigungszeiten (bei davor geborenen Kindern sind es nur drei Jahre). Wenn Sie ab dem vierten Lebensjahr des Kindes wieder arbeiten gehen, aber „unterdurchschnittlich“ verdienen, weil Sie z. B. nur eine Teilzeitbeschäftigung haben, werden Ihre Rentenbeiträge um 50 % (max. um einen Entgeltpunkt, also derzeit 33,05 EUR) aufgestockt.



Wenn Sie **gleichzeitig mehrere Kinder erziehen** und deswegen **nicht berufstätig** sein können, wird aus der „doppelten“ Berücksichtigungszeit eine „Renten-Gutschrift“: Sie bekommen pro Jahr 1/3 Entgeltpunkt gutgeschrieben (was derzeit einer monatlichen Rentenhöhe von 10,34 EUR entspricht). Dies sind die Regelungen, die für Geburten ab 2002 gültig sind. Für Frauen, deren Kinder schon älter sind, gelten andere Bestimmungen.

Im Normalfall werden dem Rentenversicherungsträger alle Geburten mitgeteilt. Sie bekommen dann ein Informationsschreiben über die Erziehungs- und Berücksichtigungszeiten. Damit diese Zeiten in Ihre Rentenberechnung miteinbezogen werden können, müssen Sie einen Antrag stellen. Dazu gibt es keine Fristen – die Zeiten können sowieso erst komplett in Ihr Rentenkonto eingetragen werden, wenn das Kind 10 Jahre alt ist. Ausnahme: Wenn die Zeiten nicht der Mutter, sondern dem Vater zugerechnet werden sollen, müssen Sie die Aufteilung der Zeiten vorher „erklären“.

Unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) finden Sie die nötigen Formulare hierzu. Bei konkreten **Fragen** setzen Sie sich am besten mit der Rentenstelle in Ihrem Rathaus oder dem Rentenversicherungsträger (Seite 175) in Verbindung. Es gibt auch ein kostenfreies Service-Telefon unter 0800/1000 4800, 0800/1000 48024 oder 0800/1000 48070.

## Kinderbetreuungskosten

Für die Betreuung Ihrer Kinder in einer Tageseinrichtung (Krippe, Kindergarten und Hort) oder bei einer Tagesmutter wird ein finanzieller Beitrag erhoben. Diese gestaffelten Elternbeiträge können vom Amt für Jugend ganz oder teilweise übernommen werden, wenn Ihr Einkommen niedrig ist. Dazu müssen Sie einen Antrag bei der Wirtschaftlichen Jugendhilfe stellen (Seite 130).

**Ihre Kinderbetreuungskosten können Sie steuerlich absetzen.** Alle Eltern können zwei Drittel der Betreuungskosten pro Kind (höchstens 4.000,- EUR pro Jahr) als Sonderausgaben von der Steuer absetzen. Das gilt auch, wenn nur ein Elternteil berufstätig ist. Die Kinderbetreuungskosten können Sie steuerlich geltend machen, bis Ihr Kind 14 Jahre alt ist, bei behinderten Kindern auch länger (§ 10 Abs. 1 Nr. 5 EStG).

## Achtung Steuerklasse!

**Steuerklasse I** erhalten Ledige, getrennt Lebende, Verwitwete und Geschiedene ohne Kinder.

Eltern, die unverheiratet zusammenleben, sind beide in Steuerklasse I. Dies gilt auch für Alleinerziehende, die mit einem Mann zusammenleben, der nicht der Vater ihres Kindes ist.

**Steuerklasse II** kann nur von „echten“ Alleinerziehenden beantragt werden. „Echt allein erziehend“ ist man, wenn man als einzige erwachsene Person mit mindestens einem Kind in einem Haushalt lebt, für das einem Kindergeld oder ein steuerlicher Kinderfreibetrag zusteht. Die Steuerklasse II fällt weg, wenn Sie mit einem Partner zusammen in einer Haushaltsgemeinschaft leben oder Ihr jüngstes Kind über 18 Jahre alt ist. Ausnahme: Wenn Sie ein Kind über 18 haben, das aber kindergeldberechtigt ist und sich in einer Ausbildung befindet, oder wenn Sie in einer Wohngemeinschaft leben, können Sie trotzdem die Steuerklasse II erhalten.

Durch die Steuerklasse II erhalten Sie einen jährlichen Entlastungsbetrag, d. h. für 1.908 EUR Ihres Jahresverdienstes müssen Sie keine Steuern zahlen. Für jedes weitere Kind erhöht sich der jährliche Betrag um 240 Euro.

Wichtig: Um die Steuerklasse II zu bekommen, müssen Sie beim Finanzamt eine Erklärung abgeben, dass Sie die Voraussetzungen „echt allein erziehend“ erfüllen. Dann erst wird die Steuerklasse II in Ihrer Steuerkarte eingetragen.

Die Steuerklassenwahl bei **Eheleuten** ist komplizierter: Ehegatten werden zwar grundsätzlich gemeinsam besteuert, es kann aber nur der jeweils eigene Lohn zugrunde gelegt werden für den Abzug der Lohnsteuer. Erst nach Jahresende werden in der Einkommenssteuererklärung die Einkünfte und Abgaben zusammengeführt und die gemeinsame Jahressteuer ermittelt. Darum lässt sich nicht vermeiden, dass bei vielen Ehepaaren im Laufe des Jahres zu viel oder zu wenig Lohnsteuer einbehalten wird. Die richtige Steuerklassenwahl kann helfen, dem Jahressteuerbetrag möglichst nahe zu kommen. Verheiratete können zwischen den **Steuerklassenkombinationen III/V und IV/IV** und dem **Faktorverfahren IV/IV** wählen.

Wenn nur einer arbeitet, hat der Alleinverdiener **Steuerklasse III, der Nichtverdienende Steuerklasse V**.

Dann entspricht die monatliche Steuervorauszahlung auf das Einkommen ziemlich genau der tatsächlichen Steuerschuld.



Wenn beide Ehepartner arbeiten und etwa gleich viel verdienen, wählen sie jeweils **Steuerklasse IV/IV**, und ihre monatliche Steuervorauszahlung auf das Einkommen entspricht ziemlich genau der tatsächlichen Steuerschuld.

Schwierig wird die Entscheidung der Steuerklasse, wenn beide Ehepartner unterschiedlich viel verdienen:

Die **Kombination III/V** (III für den Besserverdienenden und V für den Schlechterverdienenden) führt zu den geringsten Steuervorauszahlungen im Laufe des Jahres und „lohnt“ sich, wenn einer mindestens 500 EUR brutto pro Monat mehr verdient als der andere. Es entspricht unterm Strich aber nur der tatsächlichen Jahressteuer, wenn der Ehegatte mit Steuerklasse III 60 % und der Ehegatte mit Steuerklasse V 40 % des gemeinsamen Arbeitseinkommens erzielt. Meistens zahlt derjenige mit Steuerklasse V mehr Steuern, als es seinem Einkommen entspricht.

Deswegen hat die **Steuerklasse V**, meist von den Frauen besetzt, unter Umständen gravierende Nachteile. Aus der Steuerklasse werden nämlich „nichtsteuerliche Folgerungen“ gezogen. Das heißt, dass Elterngeld und Lohnersatzleistungen wie z. B. Mutterschaftsgeld, Arbeitslosengeld, Krankengeld oder Übergangsgeld auf der Basis des Nettolohns errechnet werden. Weil der Nettolohn durch die überproportional hohe Lohnsteuerbelastung in Steuerklasse V sehr gering ist, fällt auch Ihr Mutterschaftsgeld und Elterngeld etc. niedriger aus.

Wenn Sie als unterschiedlich viel verdienende Eheleute beide **Steuerklasse IV** wählen (Höhe der Steuer wie bei Steuerklasse I), wird Ihr Einkommen individuell besteuert. Als gemeinsam besteuertes Ehepaar verzichten Sie mit Steuerklasse IV/IV im Laufe des Jahres auf den Steuervorteil des sogenannten Ehegattensplittings und zahlen zunächst zu viel Steuern (und haben somit monatlich weniger Gesamteinkommen). Die zu viel gezahlten Steuern werden Ihnen aber über den Einkommensteuerausgleich zurückerstattet. Das geht allerdings nicht automatisch: Sie müssen einmal jährlich eine Einkommensteuererklärung beim Finanzamt abgeben. Ein positiver „Nebeneffekt“ der Steuerklasse IV ist: Beide sehen, was sie tatsächlich verdienen! Bei vielen Frauen scheidert der Wiedereinstieg in den Beruf oft daran, dass es sich (mit Steuerklasse V und der überdurchschnittlichen Besteuerung) vermeintlich „nicht lohnt“, arbeiten zu gehen.

Das etwas kompliziertere „**optionale Faktorverfahren**“ (§ 39f EStG) soll für Eheleute bei **Steuerklasse IV/IV** schon im laufenden Jahr Steuergerechtigkeit schaffen. Beide Eheleute haben die Lohnsteuerklasse IV mit einem vom Finanzamt berechneten Faktor 0,xxx (immer kleiner als 1). Dieser Faktor soll dafür sorgen, dass trotz Steuerklasse IV der beiden Partner die aktuelle Steuerlast der voraussichtlich nach Splittingtabelle zu erwartenden Gesamtsteuerlast entspricht.

Zuerst wird die voraussichtlich gemeinsam nach dem Splittingverfahren zu zahlende Gesamteinkommensteuer berechnet, und bei jedem Ehegatten wird der ihm zustehende Grundfreibetrag berücksichtigt. Dann wird mittels des Faktors die nach Steuerklasse IV einzubehaltende Lohnsteuer entsprechend der Wirkung des Splittingverfahrens gemindert. Dies geschieht durch den Faktor so, dass die Steuerminderung beiden Eheleuten entsprechend der Höhe ihres Arbeitslohnes zu Gute kommt (und nicht, wie bei Steuerklasse III/V nur dem Besserverdienenden). Die Berücksichtigung eines Faktors ist jährlich neu zu beantragen, da dieser jährlich neu berechnet werden muss.

Einmal jährlich können Sie beim Finanzamt die Steuerklassen wechseln. Hierzu müssen Sie Ihre Steueridentifikationsnummer und den aktuellen Nachweis Ihrer jetzigen Steuerklasse (die dem Arbeitgeber vorliegt) mitbringen. Weitere Informationen erhalten Sie z. B. beim Finanzamt oder dem Verband berufstätiger Mütter (Seite 188).

Unter [www.bmf-steuerrechner.de](http://www.bmf-steuerrechner.de), dem Steuerrechner des Bundesfinanzministeriums, können Sie Ihre verschiedenen Steuerklassenkombinationen durchspielen und sehen, was Sie voraussichtlich an Steuern zahlen müssen.

## Familienzeit - Arbeitszeit

Dieses Kapitel widmet sich den Rechten, die Sie unterstützen sollen, Kind und Beruf zu vereinbaren. Letztendlich muss jede Familie ihre eigene Lösung finden, wie die beiden Lebenswelten Familie und Beruf gut organisiert werden.

Informationen über die rechtlichen Rahmenbedingungen helfen, die persönliche Lebensgestaltung zu realisieren.

Überlegen Sie als Eltern zuerst, wie Sie Ihr Familienleben und Ihr Arbeitsleben in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes gestalten wollen. Ob sich das dann tatsächlich finanziell oder arbeitsorganisatorisch verwirklichen lässt, ist der nächste Schritt. Manchmal ist es schwierig, unabhängig von den Wünschen und Anforderungen des Arbeitgebers und den gesellschaftlichen Erwartungen nachzudenken, was Sie für Ihre Familie wollen.

- Welche Vorstellung haben wir von Familie?
- Wie viel Zeit will ich mit meiner Familie und meinen Kindern verbringen?
- Wie viel Zeit brauche ich für mich selbst?
- Was möchte ich beruflich erreichen?
- Im Beruf wird von Eltern selbstverständlich Zuverlässigkeit und Flexibilität erwartet. Wie viel Zuverlässigkeit und Flexibilität stelle ich meiner Familie und ihren Bedürfnissen zur Verfügung?
- Was denke ich wohl, wenn ich in 20 Jahren (oder bei Renteneintritt) auf heute zurückblicke? Wie würde ich mir dann wünschen, meine Arbeitszeit und Familienzeit eingeteilt zu haben?

### Notizen:

---

---

---

---



Daraus resultieren die praktischen Fragen (weitere Anregungen hierzu auf Seite 118):

- Welcher der Elternteile bleibt zu Hause – und wie lang?
- Welche Form der Kinderbetreuung wählen wir?
- Wie gestaltet sich der berufliche Wiedereinstieg?
- Arbeite ich/arbeiten wir Teilzeit oder Vollzeit mit Kind?
- Gibt es bei meinem Arbeitgeber flexible Arbeitszeitprogramme für Eltern?
- Gibt es Möglichkeiten, den Plan zu ändern, wenn sich die Bedürfnisse der Familie ändern?
- Was machen wir, wenn das Kind krank ist?

## Elternzeit

Die Elternzeit wird im Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit (Bundeselterngeld und Elternzeitgesetz – BEEG) geregelt.

### Wer hat Anspruch auf Elternzeit?

**Eltern haben das Recht darauf, sich während der ersten Lebensjahre der Erziehung ihres Kindes zu widmen. Das Gesetz zur Elternzeit (BEEG) bestimmt, dass Sie Ihrem Arbeitgeber gegenüber den Anspruch haben, ganz oder teilweise von der Arbeit freigestellt zu werden.** Diese Freistellung ist unbezahlt. Während der Elternzeit besteht das Arbeitsverhältnis weiter, d. h. nach der Elternzeit können Sie wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Jede Mutter und jeder Vater, die/der in einem Arbeitsverhältnis steht, kann Elternzeit anmelden, d. h. auch Teilzeitbeschäftigte, Auszubildende oder geringfügig Beschäftigte. Dazu ist es notwendig, dass Sie mit Ihrem Kind in einem Haushalt wohnen und es überwiegend selbst betreuen und erziehen. Die Staatsangehörigkeit spielt keine Rolle. Auch Väter, die nicht das Sorgerecht haben, können Elternzeit nehmen, wenn die Mutter zustimmt.

### Wie lange dauert die Elternzeit?

**Die Elternzeit ist begrenzt auf höchstens drei Jahre pro Kind.** Kürzere Zeiten sind natürlich möglich. Diese drei Jahre können ganz flexibel abgerufen werden: Sie können sie beispielsweise direkt nach der Geburt bzw. im Anschluss an den





Mutterschutz als Ganzes nehmen. Dann endet die Elternzeit am Tag vor dem 3. Geburtstag Ihres Kindes. Es besteht aber auch die Möglichkeit, bis zu 24 Monate dieser drei Jahre „aufzusparen“ und auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag des Kindes zu übertragen. Sie können auch Ihre Arbeit nach der Mutterschutzfrist wieder aufnehmen und die Elternzeit erst zu einem späteren Zeitpunkt antreten.

Die Elternzeit kann von einem Elternteil allein oder von beiden Eltern gleichzeitig in Anspruch genommen werden (wenn z. B. beide in Teilzeit arbeiten während der Elternzeit). Die Eltern können sich aber auch abwechseln. Die Elternzeit darf dabei insgesamt auf bis zu sechs Zeitabschnitte (drei pro Elternteil) verteilt werden.

## Anmeldung der Elternzeit

**Sie müssen die Elternzeit spätestens sieben Wochen, bevor sie beginnen soll, bei Ihrem Arbeitgeber anmelden. Diese Anmeldung der Elternzeit muss schriftlich erfolgen.**

Eine Bewilligung durch den Arbeitgeber ist nicht erforderlich, aber der Arbeitgeber soll die Elternzeit bescheinigen.

Ein **Beispiel:** Wenn die Mutter im Anschluss an die achtwöchige Mutterschutzfrist zwei Jahre Elternzeit nehmen will, muss sie dies ihrem Arbeitgeber eine Woche nach der Geburt ihres Kindes mitteilen. Möchte der Vater im zweiten Jahr gemeinsam mit der Mutter Elternzeit nehmen und seine Arbeitszeit auf 25 Stunden verringern, muss er dies seinem Arbeitgeber erst sieben Wochen vor Beginn seiner Elternzeit mitteilen.

**Mit Ihrem Antrag auf Elternzeit müssen Sie verbindlich erklären, für welche Zeiten innerhalb der ersten zwei Jahre Sie Elternzeit nehmen wollen.** Wenn Sie später eine Änderung der beantragten Elternzeit möchten (z. B. Verlängerung oder vorzeitige Beendigung), ist dies nur mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich. Daher ist es empfehlenswert, die Länge der beantragten Elternzeit im Vorfeld gut zu überlegen.

**Eltern können bis zu maximal 24 Monate Elternzeit auf die Zeit zwischen dem dritten und achten Geburtstag ihres Kindes übertragen.**

Die Elternzeit nach dem dritten Geburtstag des Kindes muss 13 Wochen vorher beim Arbeitgeber angemeldet werden. Der Arbeitgeber muss die Übertragung der Elternzeit nicht

genehmigen. Er kann die Übertragung aber aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen, wenn es ein dritter Zeitabschnitt ist und nach dem 3. Lebensjahr genommen werden soll. Diese Ablehnung der Elternzeit muss der Arbeitgeber Ihnen innerhalb von 8 Wochen nach Ihrem Antrag mitteilen. Wenn Sie z. B. vorhaben, das dritte Jahr Elternzeit „aufzusparen“, reden Sie am besten schon im zweiten Jahr mit Ihrem Arbeitgeber (nicht erst 13 Wochen bevor Sie die Elternzeit beginnen wollen). Dann können Sie – falls der Arbeitgeber der Übertragung der Elternzeit widerspricht – das dritte Jahr Elternzeit regulär im dritten Lebensjahr Ihres Kindes nehmen.

## **Darf während der Elternzeit gearbeitet werden?**

**Ja, Sie können während der Elternzeit einer Teilzeitbeschäftigung nachgehen, wenn diese 30 Stunden in der Woche nicht überschreitet (§ 15 Abs. 4 BEEG).** Sie können mit Ihrem Arbeitgeber sehr individuell und flexibel eine Verringerung Ihrer ursprünglichen Arbeitszeit und deren Ausgestaltung vereinbaren (§ 15 Abs. 5 BEEG). Bei einer gemeinsamen Elternzeit beider Elternteile sind zusammen bis zu 60 Wochenstunden (z. B. 30 + 30) möglich. Wenn Sie nicht bei Ihrem bisherigen Arbeitgeber arbeiten, sondern bei einem anderen, benötigen Sie ein (möglichst schriftliches) Einverständnis Ihres bisherigen Arbeitgebers. Lehnt er dies ab (und das geht nur aus dringenden betrieblichen Gründen), muss er innerhalb von vier Wochen eine schriftliche Begründung abgeben.

**Während der Elternzeit haben Sie das Recht, Ihre wöchentliche Arbeitszeit auf 15 bis 30 Stunden zu verringern.** „Verringerung“ geht dabei von Ihrer ursprünglichen Arbeitszeit aus, d. h. Sie können auch (von einer Vollzeitstelle vor der Geburt) zuerst auf 15 Stunden pro Woche reduzieren und später nochmals auf 25 Stunden. Der Anspruch besteht in allen Unternehmen mit mindestens 15 Beschäftigten, wenn Sie vorher mindestens sechs Monate ohne Unterbrechung dort beschäftigt waren. Ihre Arbeitszeitverringerung soll mindestens für zwei Monate gelten und muss sieben Wochen vorher angemeldet werden (in den ersten drei Lebensjahren des Kindes). Wollen Sie in Ihrer Elternzeit nach dem dritten Geburtstag Ihre Arbeitszeit verringern, beträgt die Anmeldefrist hierfür 13 Wochen. Jeder Elternteil kann zweimal in der Elternzeit eine Verringerung der Arbeitszeit beantragen. Ablehnen kann der Arbeitgeber Ihren Antrag nur, wenn dringende betriebliche Gründe entgegenstehen.



## Urlaubsansprüche und Weihnachtsgeld

Die Urlaubstage aus der Zeit vor der Elternzeit bleiben Ihnen erhalten. Bei der Berechnung dieses Urlaubsanspruches zählt die Zeit bis zum Ende des Monats, in dem Ihre Mutterschutzfrist nach der Geburt endet. Sie können den Resturlaub nach der Elternzeit im laufenden oder im nächsten Urlaubsjahr nehmen. Wenn Sie während der Elternzeit ein weiteres Kind bekommen, verlängert sich der Übertragungszeitraum. Bitte beachten Sie, dass beim Urlaubsübertrag kein Zeitausgleich berechnet wird, wenn Sie die Arbeitszeit nach der Elternzeit reduzieren: aus einem früheren Urlaubstag „Vollzeit“ wird ein Urlaubstag „Teilzeit“.

Ob Sie auch während der Elternzeit Anspruch auf Weihnachtsgeld haben, hängt von Ihrem Arbeits- bzw. Tarifvertrag ab. Tarifliche Gratifikationen, die nicht als Leistungsprämie, sondern als Treueprämie gewährt werden, können Sie auch während der Elternzeit erhalten, wenn vertraglich nichts anderes vereinbart ist. Informieren Sie sich bei Ihrem Betriebsrat oder Personalrat.

## Kündigungsschutz

**Das Arbeitsverhältnis besteht während der Elternzeit weiter.** Von der Anmeldung (frühestens aber 8 Wochen vor Beginn der Elternzeit) bis zum Ende der Elternzeit sind Sie vor einer Kündigung geschützt. Dieser Schutz gilt auch, wenn Sie während der Elternzeit bei Ihrem bisherigen Arbeitgeber in Teilzeit weiterbeschäftigt sind. Ausnahmen gibt es nur wenige, z. B. bei Insolvenz des Unternehmens, Betriebsschließung oder Verstößen gegen arbeitsvertragliche Pflichten. Der Kündigungsschutz gilt nur für unbefristete Arbeitsverhältnisse, befristete Arbeitsverträge verlängern sich nicht. Wenn Sie Ihre Elternzeit unterbrechen und zwischen den Phasen der Elternzeit zu üblichen Arbeitsbedingungen erwerbstätig sind, besteht in dieser Zeit auch kein besonderer Kündigungsschutz.

Wird Ihnen in der Elternzeit trotz des Kündigungsschutzes gekündigt, sollten Sie dem Arbeitgeber schriftlich erklären, dass Sie mit der Kündigung nicht einverstanden sind. Denn eine Kündigung während der Elternzeit ist nichtig, wenn der Kommunalverband für Jugend und Soziales (KVJS, Seite 164) nicht angehört wurde. Sollte der Kommunalverband doch einmal einer Kündigung zustimmen, haben Sie immer noch die Möglichkeit, innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe der Entscheidung Widerspruch beim KVJS (Seite 164) einzulegen. Und Sie können gegebenenfalls innerhalb von drei Wochen nach Erhalt

der Kündigung Kündigungsschutzklage vor dem Arbeitsgericht einreichen. Wenn Ihnen während der ersten vier Monate nach der Entbindung gekündigt wird, muss das Regierungspräsidium (Seite 175) angehört werden. Sie können ggf. Klage beim Verwaltungsgericht gegen die Zulassung der Kündigung einreichen und vor dem Arbeitsgericht gegen die Kündigung klagen. Wenn Sie selbst zum Ende der Elternzeit kündigen wollen, müssen Sie dies mindestens drei Monate vor Ende der Elternzeit tun.

## **Garantie auf Weiterbeschäftigung**

**Wenn Ihre Elternzeit vorbei ist, haben Sie einen gesetzlichen Anspruch, zu den „alten“ Bedingungen Ihres Arbeitsvertrages wieder bei Ihrem bisherigen Arbeitgeber beschäftigt zu werden.** Das bedeutet, wenn Sie vor der Geburt des Kindes ganztags gearbeitet haben, haben Sie nach der Elternzeit wieder Anspruch auf eine **Vollzeitstelle**. Wollen Sie jedoch nur in Teilzeit weiterarbeiten, hängt es unter anderem von betrieblichen Gründen ab, ob dies möglich ist. Im „Gesetz über Teilzeitarbeit und befristete Arbeitsverträge“ (siehe Seite 119) finden Sie weitere Informationen zu diesem Thema. Geklärt werden muss auch, ob Sie an Ihren bisherigen oder an einen „gleichwertigen“ Arbeitsplatz zurückkehren. Eine schlechter bezahlte Stelle darf Ihnen aber nicht zugeteilt werden.

## **Wenn Sie nach der Geburt wieder arbeiten - Mutterschutz am Arbeitsplatz**

Die Vorschriften des **Mutterschutzgesetzes** (siehe Seite 35 ff.) gelten auch, wenn Sie als stillende Mutter direkt nach der Schutzfrist wieder arbeiten. Wenn Sie dann nicht voll arbeitsfähig sind, kann der Arzt auch Tätigkeiten verbieten, die Ihre Leistungsfähigkeit übersteigen.

Stillenden Müttern ist auf ihr Verlangen die zum Stillen erforderliche Zeit freizugeben (mindestens zweimal eine halbe Stunde oder täglich eine Stunde). Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als 8 Stunden soll auf Verlangen zweimal eine **Stillzeit** von mindestens 45 Minuten oder wenn keine Stillgelegenheit vorhanden ist, einmal eine Stillzeit von mindestens 90 Minuten zugestanden werden. Erforderlich ist diejenige Zeit, die nach objektiven Gesichtspunkten für das Stillen des Kindes notwendig ist.



Dabei ist egal, ob Ihnen jemand das Kind zum Stillen bringt, Sie zum Stillen nach Hause fahren oder im Betrieb Milch abpumpen. Die Stillzeit gibt es zusätzlich zu den normalen Pausen, sie darf nicht vor- oder nachgearbeitet werden. Durch die Stillzeit darf sich der Verdienst nicht verringern. Nach dem Abstillen ist die Mutter verpflichtet, den Arbeitgeber zu informieren.

## Mütter in Ausbildung und Studium

Mit einem Baby eine Ausbildung oder ein Studium zu absolvieren, ist eine große Herausforderung. Es gibt einige Regelungen, die eine Vereinbarung von Ausbildung bzw. Studium und Kind ermöglichen und die Doppelbelastung abfedern sollen.

Auszubildende können, je nach Arbeitsvertrag, ihre Ausbildung für die Elternzeit unterbrechen und im Anschluss fortführen. Studierende können sich bei ihrer Studierendenvertretung über ihre Möglichkeiten (Urlaubssemester etc.) erkundigen. Für Mütter und Väter kann sich durch die Betreuung der Kinder während des Studiums die Förderungshöchstdauer verlängern (§ 15 Abs. 3 Nr. 5 BAföG).

Für Mütter, die eine Ausbildung beginnen wollen, besteht in manchen Bereichen die Möglichkeit einer Halbtags-Ausbildung. Informationen zu Ausbildung und beruflichem Wiedereinstieg gibt es unter anderem bei den auf Seite 132 ff. genannten Stellen.

Auszubildende oder Studierende, die **BAföG** beziehen, erhalten für ihr Kind einen monatlichen Zuschlag (§ 14b BAföG).

Auszubildende und Studierende haben Anspruch auf **Elterngeld**, auch wenn Sie mehr als 30 Stunden wöchentlich arbeiten. Für das Kind kann (je nach Einkommenssituation) auch **Wohn-geld, Kinderzuschlag oder Arbeitslosengeld II** beantragt werden, sodass sein Lebensunterhalt und Wohnkosten abgedeckt sind. Für die **Kosten der Betreuung** Ihres Kindes können Sie beim Jugendamt einen Zuschuss beantragen. Nur in Einzelfällen ist auch **Arbeitslosengeld II** für Auszubildende und Studierende möglich (§ 27 SGB II).

Die finanzielle Absicherung von Müttern während Ausbildung und Studium ist leider nicht eindeutig gesetzlich geregelt. Sie kann schwierig durchzusetzen sein. Wenden Sie sich bei Fragen und Problemen an Ihre Ausbildungs- oder Studienberatung, das Landratsamt (Ausbildungsförderung, Seite 167), die Studierendenwerke (Seite 181) oder an eine Schwangerenberatungsstelle (Seite 10).

## Wiedereinstieg in den Beruf

Viele Frauen steigen wegen ihres Kindes für einige Zeit aus dem Beruf aus. Andere wollen oder müssen während bzw. nach der Elternzeit schnell wieder erwerbstätig sein. Jede Entscheidung hat Vorteile und Nachteile. Wichtig ist, dass Sie eine Lösung finden, die zu Ihnen und Ihrer Familie passt. Kinder brauchen Liebe, Vertrauen, Zuwendung und eine gute Versorgung. Und das können Sie Ihrem Kind auch geben, wenn Sie arbeiten. Andererseits bedeutet Berufstätigkeit eine erhebliche Mehrbelastung für Sie und für Ihre Kinder.

Vieles ist zu bedenken, wenn Sie wieder arbeiten wollen: die Unterbringung und Versorgung der Kinder, wie lange Sie arbeiten können, die Anforderungen des Berufs und die aktuelle Stellenlage. Nach der Elternzeit haben Sie Anspruch auf einen gleichwertigen Arbeitsplatz (siehe Seite 116). Es ist ratsam, auch während der Elternzeit Kontakt zum Arbeitgeber zu halten. Klären Sie noch vor der Geburt Ihres Kindes, ob Sie an betrieblichen Weiterbildungsangeboten auch in der Elternzeit teilnehmen können oder ob die Möglichkeit besteht, als Urlaubsvertretung für eine befristete Zeit in den Betrieb zurückzukehren. Wenn Sie die betrieblichen Rahmenbedingungen kennen, können Sie sich darüber Gedanken machen, ob und wie Sie diese Angebote nützen wollen. Nach einer längeren Familienphase ist der Wiedereinstieg häufig schwieriger.

Hilfreiche Fragen zum Management von Beruf und Familie sind z. B.:

- Wie teilen wir uns die Aufgaben in der Familie (Kinder-versorgung, Kochen, Putzen, Waschen, Einkaufen etc.) untereinander auf? Wer übernimmt was?
- Wie teilen wir uns die Berufsarbeit in Zukunft auf?
- Welche Arbeitszeit bevorzuge ich?
- Welche Kompromisse sind möglich?
- Wer unterstützt mich/uns in der Kinderbetreuung? (staatliche und private Formen, siehe Seite 121)
- Welche Angebote kenne ich? Wen kann ich ansprechen?
- Wie flexibel will oder kann ich sein bei Überstunden etc.?
- Wie bin ich im Kontakt mit meinem Arbeitgeber?
- Wie kann ich zielorientiert verhandeln?
- Falls ich keinen Arbeitsplatz habe: Weiß ich, wie man sich heute bewirbt?
- Wenn nein, wo kann ich es lernen?
- Brauche ich eine Fortbildung, um im Beruf bestehen zu können?

- Wo finde ich Infos über Stellen und Bildungsangebote?
- Wer finanziert mir evtl. einen Lehrgang?
- Was brauche ich noch für mich an Hilfe und Informationen, um entscheiden zu können?

Anlaufstellen für Berufsrückkehrerinnen, die Sie über Möglichkeiten des Wiedereinstiegs, Weiterbildungsangebote und Teilzeitstellen informieren, finden Sie auf den Seiten 132 ff.

**Wenn Sie mit Kind noch eine Ausbildung machen wollen: Es gibt auch Teilzeit-Umschulungen und Teilzeit-Ausbildungen, wenn Sie wegen der Betreuung Ihrer Kinder nicht vollzeitberufstätig sein können oder wollen.**

## Teilzeit – Vollzeit

Meistens ist es immer noch Sache der Frau, Beruf und Familie „unter einen Hut zu bringen“. Darum suchen viele Frauen, die ihren beruflichen Wiedereinstieg planen, nach einer Teilzeitstelle. Wer teilzeitbeschäftigt ist oder es anstrebt, sollte ein Arbeitsverhältnis von mindestens 15 Wochenstunden eingehen. Denn nur dann sind Sie sozialversicherungsrechtlich voll abgesichert, d. h. kranken-, pflege-, renten- und arbeitslosenversichert. Vorteile auf dem Arbeitsmarkt hat, wer eine flexible Arbeitszeit anbieten kann (z. B. nachmittags oder feste ganze Wochentage) und nicht an den Vormittagsstunden festhält.

Seit 2001 gibt es das „Gesetz über Teilzeitarbeit und befristete Arbeitsverträge“. Darin ist der Anspruch auf Teilzeitarbeit gesetzlich verankert und geregelt. Auch zeitlich befristete Teilzeitarbeit (Brückenteilzeit) ist seit 2019 möglich.

Einen grundsätzlichen **Anspruch auf Teilzeitarbeit** haben Sie, wenn Ihr Arbeitsverhältnis seit **mehr als 6 Monaten** besteht und Ihr Arbeitgeber **mehr als 15 Arbeitnehmer\*innen** beschäftigt. Sie als Arbeitnehmer\*in müssen Ihren Wunsch auf eine geringere Arbeitszeit **drei Monate vorher** mündlich oder am besten schriftlich ankündigen. Dabei sollen Sie auch angeben, um wie viel Sie Ihre Arbeitszeit verringern wollen und die gewünschte Verteilung der Arbeitszeit angeben. Das Gesetz geht davon aus, dass Arbeitgeber- und Arbeitnehmerseite gemeinsam und einvernehmlich nach einer Lösung suchen, die den Interessen beider Parteien gerecht wird. Arbeitgeber müssen den Arbeitnehmer\*innen spätestens **einen Monat vor** dem gewünschten Teilzeitbeginn schriftlich mitteilen, ob der Verringerung der Arbeitszeit sowie der gewünschten Verteilung



zugestimmt wird oder nicht. Der Arbeitgeber kann den Wunsch auf Teilzeit aus **betrieblichen Gründen** ablehnen. Zu betrieblichen Gründen gehören erhebliche Beeinträchtigungen der Organisation, des Arbeitsablaufes, der Sicherheit im Betrieb oder auch unverhältnismäßig hohe Kosten. Sind Sie mit der Ablehnung nicht einverstanden, können Sie vor dem zuständigen Arbeitsgericht klagen. Das Gericht prüft dann, ob die Ablehnung des Arbeitgebers zu Recht erfolgt ist.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.teilzeit-info.de](http://www.teilzeit-info.de) oder in der Broschüre „Teilzeit – alles, was Recht ist“ (siehe Seite 127).

Bei einer sogenannten „geringfügigen Beschäftigung“ (Mini-Job) sollten Sie darauf achten, dass der Arbeitsvertrag schriftlich abgeschlossen wird und auch tatsächlich Abgaben zur Sozialversicherung abgeführt werden. Weitere Informationen enthält die Broschüre „Geringfügige Beschäftigung und Beschäftigung in der Gleitzone“ (Seite 127).

## Wenn das Kind krank wird - Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes

Berufstätige Eltern, die **gesetzlich krankenversichert und abhängig beschäftigt** sind, haben Anspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Pflege eines kranken Kindes unter 12 Jahren, wenn sonst keine Person im Haushalt diese Aufgabe übernehmen kann. Das bedeutet, dass Sie bis zu 20 Tage im Jahr pro Kind freigestellt werden können (10 Tage pro Elternteil), um das kranke Kind zu versorgen. Bei mehreren Kindern sind es maximal 50 Tage. Alleinerziehenden stehen pro Jahr diese 20 bzw. 50 Tage allein zu. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin attestiert, dass Ihr Kind krank ist, dann wird ein Elternteil vom Arbeitgeber (unbezahlt) freigestellt. Für diese Zeit können Sie bei der Krankenkasse beantragen, dass der Verdienstausfall in Höhe des Krankengeldes ersetzt wird (§ 45 SGB V).

Ist der Hauptverdiener in der Familie **privat versichert** (und damit auch das kranke Kind), besteht kein Anspruch auf Krankengeld wegen Erkrankung des Kindes. In diesem Fall haben Sie aber trotzdem Anspruch auf unbezahlte Freistellung (§ 45 SGB V). Erkundigen Sie sich auf jeden Fall rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse, welche Möglichkeiten bestehen.



Eine vom Arbeitgeber bezahlte Freistellung von der Arbeit ist nach BGB § 616 möglich, wenn Sie für kurze Zeit der Arbeit fernbleiben müssen z. B. zur Pflege Ihres kranken Kindes. Das geht nach herrschender Rechtsprechung für ca. fünf Arbeitstage und nur mit ärztlichem Attest. In vielen Fällen ist diese Möglichkeit allerdings durch den Arbeits- bzw. Tarifvertrag ausgeschlossen. Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber nach.



## Kinderbetreuung

### Private Kinderbetreuung

#### ■ Tagesmütter oder -väter

Sie bringen Ihr Kind zur Tagesmutter, wo Ihr Kind meist zusammen mit den Kindern der Tagesmutter betreut wird. Die Betreuungszeiten können flexibel ausgemacht werden. Im Gegensatz zu vielen Kinderkrippen kann Ihr Kind quasi ab Geburt zur Tagesmutter.

Ihr Kind hat über mehrere Jahre eine verlässliche Bezugsperson, auch in den Ferien oder wenn es krank ist. Wenn Sie Glück haben, finden Sie eine Tagesmutter, die in der Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsortes wohnt. Es ist schwierig, schnell einen Ersatz zu finden, wenn die Tagesmutter plötzlich ausfällt (durch Krankheit etc.). Die Tagesmütter werden geschult und vermittelt über die Tages- und Pflegeelternvereine in Sindelfingen und Leonberg (Seite 184). Dort erfahren Sie auch die Kosten. Tagesmütter sind in der Regel selbstständig tätig und kümmern sich selbst um Steuern und Versicherung.

#### ■ Tagespflege für Kleinkinder im Landkreis Böblingen (TAKKI – Modell)

TAKKI ist eine besondere Form der Tagespflege, die im Landkreis Böblingen angeboten wird: In 19 Gemeinden/Städten können Sie Ihr Kind von einer Tagesmutter betreuen lassen und zahlen (nur) so viel, wie Sie für eine Betreuung in den institutionellen Kindertageseinrichtungen der jeweiligen Gemeinde/Stadt zahlen würden.

Dies Angebot gilt nur für Kinder unter drei Jahren. Die speziell geschulten Tagesmütter werden über den Tages- und Pflegeelternverein (Seite 184) vermittelt. Die Eltern zahlen das Betreuungsentgelt direkt an die Wohnortgemeinde/Stadt. Die Gemeinde/Stadt bezahlt die Tagespflegeperson nach den TAKKI-Richtsätzen und übernimmt den Differenzbetrag.

### ■ **Kinderbetreuung im Haushalt („Kinderfrau“)**

Die klassische „Kinderfrau“ kommt zu Ihnen nach Hause und versorgt dort Ihr Kind. Die Betreuungszeiten können Sie individuell ausmachen, manche Kinderfrauen helfen zusätzlich im Haushalt (je nach Vereinbarung). Die Kinderfrau ist in der Regel „Angestellte“ in Ihrem Haushalt, d. h. Sie müssen auch Versicherungskosten und möglicherweise Steuern für die Kinderfrau zahlen. Bei Fragen zu Steuerabgaben und Versicherungsschutz wenden Sie sich an das Finanzamt und die Bundesknappschaft (siehe auch [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)).

### ■ **Au-Pair**

Au-Pairs sind Jugendliche aus dem Ausland, die ein Jahr lang in Ihrer Familie mitleben und 30 Stunden pro Woche in Ihrem Haushalt arbeiten. Sie sind flexibel einsetzbar und bereichern die Familie als neues Familienmitglied aus einem fremden Kulturkreis. Für das Au-Pair brauchen Sie ein eigenes Zimmer, und zusätzlich zu dem monatlichen Taschengeld (ca. 300 EUR) entstehen diverse andere Kosten (Versicherung, Sprachkurs, Behördengänge, Kost und Logis). Es gibt eine große Zahl von vermittelnden Agenturen, z. B. der Verein für Internationale Jugendarbeit (Seite 131). Informationen über das nötige Visumverfahren gibt es im Landratsamt, 07031/663-1251, [migration@lrabb.de](mailto:migration@lrabb.de) oder unter [www.lrabb.de](http://www.lrabb.de) (Suchbegriff Au-Pair, Visumverfahren).

## **Kindertageseinrichtungen**

Sie haben einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz für Ihr Kind, auch wenn es noch nicht drei Jahre alt ist. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten in Kindertageseinrichtungen. Die konkreten Angebote (Öffnungszeiten, Aufnahmebedingungen) können Sie bei den einzelnen Einrichtungen vor Ort oder im Rathaus erfragen.

### ■ **Kinderkrippen (für Kinder zwischen 0 - 3 Jahren)**

In Kinderkrippen werden Ihre Kinder durch ausgebildetes Fachpersonal zu festgelegten Zeiten betreut. Die Kinder leben und spielen in Gruppen. Leider gibt es im Landkreis nur wenig Krippenangebote, darum sind die Anfahrtswege oft weit. Die Kinderkrippen sind für einige Wochen im Jahr geschlossen (Ferienzeit).



### ■ **Kindergärten/Kindertagesstätten**

(für Kinder ab 2 Jahren bis zum Schuleintritt)

Die Angebote sind sehr unterschiedlich: Viele Kindergärten bieten mittlerweile verlängerte Öffnungszeiten, Betreuung über die Mittagszeit oder Ganztagsbetreuung an. Dreijährige Kinder haben ein Recht auf einen Kindergartenplatz. Viele Kindergärten nehmen auch schon zweijährige Kinder auf.

### ■ **Verlässliche Grundschule**

In vielen Schulen wurde die verlässliche Grundschule eingeführt. Dies bedeutet, dass die Unterrichtszeiten, die auf dem Stundenplan Ihres Kindes stehen auch tatsächlich unterrichtet werden und Ihr Kind nicht plötzlich früher vor der Haustüre steht. Dies ist vor allem wichtig für berufstätige Eltern.

### ■ **Kernzeitbetreuung**

Viele Grundschulen im Landkreis bieten eine Betreuung der Kinder vor der Schule (ab ca. 7.00 Uhr) und nach Schulschluss bis ca. 13.00 oder 14.00 Uhr an. An einigen Schulen kann ihr Kind in dieser Zeit auch ein warmes Mittagessen erhalten.

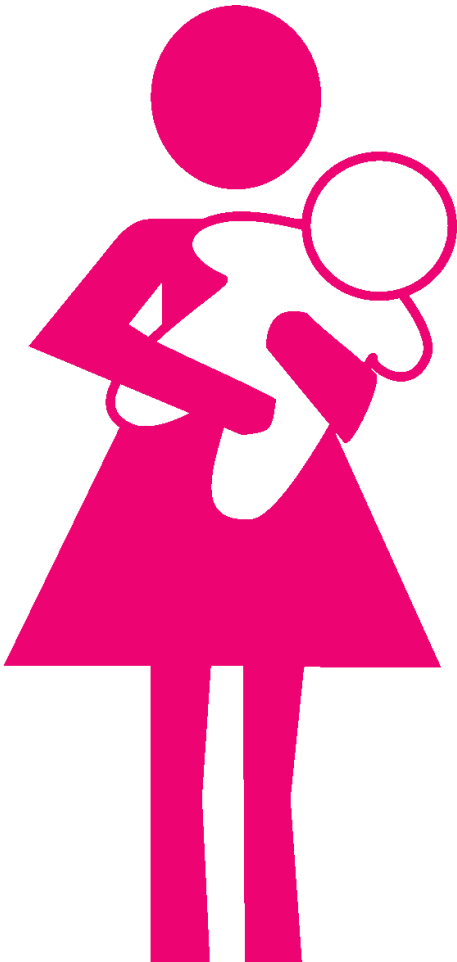
### ■ **Hort**

Für Kinder im Grundschulalter gibt es die Möglichkeit der Betreuung im Hort vor allem in den großen Kreisstädten im Landkreis Böblingen. Ihr Kind erhält dort ein warmes Mittagessen, Hausaufgabenzeit und Freizeitbetreuung bis ca. 17.00 Uhr. Die Betreuung in den Ferienzeiten ist, bis auf wenige Wochen im Jahr, ebenfalls gewährleistet.

### ■ **Ferienbetreuung**

Weil der Urlaub der Eltern nicht so lang ist wie die Ferien ihrer Kinder, bieten viele Städte und Gemeinden in den Sommerferien Stadtranderholung für Schulkinder an. Dadurch sind Ihre Kinder auch in den Ferien verlässlich betreut. Informationen erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde oder beim Kreisjugendreferat (Seite 167).

Erfragen Sie auch, ob es eine Geschwisterermäßigung oder eine sonstige Ermäßigung bei geringem Einkommen gibt.



# BROSCHÜREN

Es gibt unzählige Informationsbroschüren, die Ihnen weitergehende Informationen bieten.

Viele der aufgelisteten Broschüren sind in der Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes vorrätig. Schauen Sie doch einfach einmal vorbei!

- Hebammen im Landkreis Böblingen (Hrsg. Gesundheitsamt)
- Verhütung nach abgeschlossener Familienplanung (nur in russisch und türkisch)
- gemeinsam statt einsam – Selbsthilfegruppen im Landkreis Böblingen (Hrsg. Gesundheitsamt)
- Trauer um die Kleinsten der Kleinen – Leitfaden für Eltern im Landkreis Böblingen, die ein Kind durch Fehl- oder Totgeburt verlieren (Hrsg. Gesundheitsamt)
- Zwischen Hoffen und Bangen – Leitfaden für Eltern im Landkreis Böblingen, deren Kind lebensbedrohlich erkrankt ist (Hrsg. Gesundheitsamt)
- Wege zur Einbürgerung  
Wie werde ich Deutsche – Wie werde ich Deutscher (Hrsg. Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, 11012 Berlin, [as@bk-bund.de](mailto:as@bk-bund.de))

## zu beziehen bei:

Landratsamt Böblingen  
Gesundheitsamt  
Schwangerenberatung  
Bahnhofstraße 7  
71034 Böblingen  
Telefon 07031 / 663-1717  
PC-Fax 07031 / 663-91717  
E-Mail: [k.fredel@lrabb.de](mailto:k.fredel@lrabb.de)

- Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit – Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz
- Eltern-Geld, Eltern-Geld-Plus und Eltern-Zeit, Ein Heft in Leichter Sprache
- ElterngeldPlus mit Partnerschaftsbonus und einer flexibleren Elternzeit
- Leitfaden zum Mutterschutz
- Familien-Wegweiser.de - Das Serviceportal für Familien

- Allein erziehend – Tipps und Informationen
- Der Unterhaltsvorschuss – Eine Hilfe für Alleinerziehende
- Eltern bleiben Eltern - Hilfen für Kinder bei Trennung und Scheidung
- Merkblatt Kindergeld
- Merkblatt Kinderzuschlag
- Zeit für Familie und Beruf - Planen Sie gemeinsam Ihre Zukunft mit Elterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus!
- Mehr Zeit für die Familie: Väter und das ElterngeldPlus
- Kindertagespflege: die familiennahe Alternative
- Weiblich? Männlich? - Ihr intergeschlechtliches Kind!
- Die vertrauliche Geburt - Informationen über das Gesetz zum Ausbau der Hilfen für Schwangere und zur Regelung der vertraulichen Geburt
- Die Beistandschaft

**zu beziehen bei:**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Postfach 20 15 51

53145 Bonn

E-Mail: [broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de](mailto:broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de)

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) ( Service / Publikationen)

- Rundum – Schwangerschaft und Geburt
- Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern
- Elternsein – die erste Zeit zu dritt
- Kinderspiele
- Pränataldiagnostik – Informationen über Beratung und Hilfen bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen
- Pränataldiagnostik – Beratung, Methoden und Hilfen, eine Erstinformation (Faltblatt)
- Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Alkohol – Kenn dein Limit – Lecker und gesund hoch zwei
- Alkohol – Kenn dein Limit – Andere Umstände, neue Verantwortung

**zu beziehen bei:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

51101 Köln

Telefon 0221 / 8992-0

E-Mail: [order@bzga](mailto:order@bzga)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

- Grundsicherung für Arbeitsuchende SGB II:  
Fragen und Antworten
- Teilzeit – alles, was Recht ist
- Ratgeber zur Rente
- Mütterrente
- Soziale Sicherung im Überblick
- A - Z der Arbeitsförderung
- Geringfügige Beschäftigung und Beschäftigung  
in der Gleitzone

**zu beziehen bei:**

Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
 Wilhelmstraße 49  
 10117 Berlin  
 Telefon 030 / 18527-0  
 Telefax 030/ 18527-1830  
 E-Mail: [info@bmas.bund.de](mailto:info@bmas.bund.de)  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)

- Kindererziehung – Ihr Plus für die Rente
- Was wir für Familien tun
- Geschiedene: Ausgleich bei der Rente

**zu beziehen bei:**

Deutsche Rentenversicherung Bund  
 10704 Berlin  
 Telefon 0800 1000 480 70  
 E-Mail: [meinefrage@drv-bund.de](mailto:meinefrage@drv-bund.de)  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

- Wohngeld

nur im Internet als Download unter  
[http://www.bmub.bund.de/service/publikationen/downloads/  
 details/artikel/wohngeld-20162017/](http://www.bmub.bund.de/service/publikationen/downloads/details/artikel/wohngeld-20162017/)  
 abrufbar

- Das Kindschaftsrecht
- Eherecht
- Gemeinsam leben. Informationen für Paare die ohne Ehe zusammen leben
- Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe
- Pfändungsfreigrenzen für Arbeitseinkommen
- Restschuldbefreiung – eine Chance für rechtliche Schuldner
- Patientenverfügung

**zu beziehen bei:**

Bundesministerium der Justiz und Verbraucherschutz  
 Mohrenstraße 37  
 10117 Berlin  
 Telefon 030 18 580 - 0  
[www.bmju.de](http://www.bmju.de) ► Publikationen

- Was Kleinkinder brauchen.  
 Besser essen und viel bewegen: Tipps für 1-bis 3-Jährige
- Fit durch die Schwangerschaft:  
 Besser essen und mehr bewegen
- Das beste Essen fürs Baby
- Vom Stillen über Beikost bis zum Familienessen  
 - kostenlose App

**zu beziehen bei:**

aid Infodienst  
 Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
 Heilsbachstraße 16  
 53123 Bonn  
 E-Mail: [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)  
[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

- Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es

**zu beziehen bei:**

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V.  
 Brehmstrasse 5-7  
 40239 Düsseldorf  
 E-Mail: [info@bvkm.de](mailto:info@bvkm.de)  
[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

Auch die Krankenkassen bieten viele Informationen zum Thema Schwangerschaft, Gesundheit und Kinderentwicklung an (online oder Broschüren).



# A

## **ABC-Club e. V.**

Internationale Drillings- und Mehrlings-Initiative  
Landesvertretung Baden-Württemberg  
Christina Fritze  
Telefon 0 72 55 / 3 96 99 75  
E-Mail: christina.fritze@gmx.de  
www.abc-club.de

### **Angebot:**

- Beratung von (werdenden) Mehrlingseltern
- politische Interessenvertretung

## **Adoptionsvermittlung des Landratsamtes Böblingen**

Amt für Jugend  
Tübinger Straße 28, 71032 Böblingen  
Frau Müller und Frau Lösch  
Telefon 0 70 31 / 663-13 93 oder 663-11 91  
Sekretariat 07031 / 663-13 98  
E-Mail: f.mueller@lrabb.de u.loesch@lrabb.de

### **Angebot:**

- Umfassende Beratung im Hinblick auf Adoption und alternative Unterstützungsangebote
- Beratung und Betreuung von Eltern, die sich mit der Adoptionsfreigabe ihres Kindes beschäftigen, auch vor der Geburt des Kindes
- Beratung und Begleitung von abgebenden Eltern
- Beratung und Betreuung von Adoptivfamilien während des Adoptionsverfahrens und auch danach

## **Aids-Beratung im Gesundheitsamt**

für Männer, Frauen und Paare  
Albert Mayer  
Parkstraße 4, 71034 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 663-17 77  
E-Mail: a.mayer@lrabb.de  
Mo 13.00-15.30 Uhr und Do 9.00-11.00 Uhr offene Sprechstunde und Beratung und Tests nach Vereinbarung

### **Angebot:**

- Beratung bei allen Fragen zu HIV, Aids und sexuell übertragbaren Krankheiten
- Kondomberatung
- Kostenloser und anonymer HIV-Test, weitere Untersuchungen

# A

## **Alleinerziehende Eltern**

### **Verband allein erziehender Mütter und Väter (VAMV)**

Landesverband Baden-Württemberg e. V.

Gymnasiumstraße 43, 70174 Stuttgart

Telefon 07 11 / 24 84 71 18

E-Mail: [vamv-bw@web.de](mailto:vamv-bw@web.de)

[www.vamv-bw.de](http://www.vamv-bw.de)

## **AMT FÜR JUGEND DES LANDKREISES BÖBLINGEN**

Parkstraße 16, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 663-13 97

E-Mail: [jugend@lrabb.de](mailto:jugend@lrabb.de)

### **Beistandschaft/Pflegschaft/Vormundschaft**

Telefon 0 70 31 / 663-15 21

### **Elternseminare „fit for family“**

Telefon 0 70 31 / 663-11 91 Frau Lösch

### **Kreisjugendreferat**

(z. B. Infos über Stadtranderholung)

Telefon 0 70 31 / 663-19 93

### **Unterhaltsvorschuss**

Telefon 0 70 31 / 663-13 97

### **Wirtschaftliche Jugendhilfe**

(z. B. Zuschuss zur Kindergartengebühr)

Telefon 0 70 31 / 663-13 97

## **Sozialer Dienst**

### **Außenstelle Böblingen**

Ronda-Gebäude

Calwer Straße 7, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 663-13 68

### **Außenstelle Sindelfingen**

Corbeil-Essonnes-Platz 6, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 86 85-0

### **Außenstelle Herrenberg**

Berliner Straße 1, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 79 72-0

### **Außenstelle Leonberg**

Rutesheimer Straße 50/2 A, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 60 46-0

# A

## **Amtsgericht Böblingen Rechtsberatung**

Steinbeisstraße 7, 71034 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 13-02

- An jedem 3. Donnerstag im Monat findet von 15.00-17.00 Uhr eine **offene Sprechstunde** im Amtsgericht Böblingen statt. Menschen mit niedrigem Einkommen können dort kostenlos eine **einmalige Rechtsberatung** vom Anwaltsverein erhalten. Bitte bringen Sie dazu Nachweise über Ihre Einnahmen und Ausgaben mit.
- In der Rechtsantragsstelle des Amtsgerichtes können Sie mit den Nachweisen über Ihre Einnahmen und Ausgaben einen **Beratungsschein** für eine Beratung bei einem Rechtsanwalt beantragen (Mo, Di, Mi, Fr 9.00-11.30 Uhr, Do 13.00-15.30 Uhr).

## **AU-PAIR-VERMITTLUNG**

### **VIJ – Verein für Internationale Jugendarbeit – Landesverein Württemberg e. V.**

Willy-Brandt-Straße 54, 70173 Stuttgart  
Telefon 0711 / 2 39 41 -64  
Telefax 0711 / 2 39 41 -81  
E-Mail: [au-pair@vij-stuttgart.de](mailto:au-pair@vij-stuttgart.de)  
[www.au-pair-stuttgart.de](http://www.au-pair-stuttgart.de)

#### **Angebot:**

- Vermittlung von jungen Menschen aus dem Ausland an deutsche Gastfamilien im Großraum Stuttgart
- Au-Pairs und Gastfamilien werden während des Vermittlungsverfahrens und während des gesamten Au-Pair-Jahres von vij-Mitarbeiterinnen beraten, begleitet und unterstützt
- [www.au-pair-agenturen.de](http://www.au-pair-agenturen.de) bietet eine Übersicht über deutschlandweite Au-Pair-Vermittlungsagenturen

### **AWO – Ortsverein Ehningen**

Haus der Jugend, Schlossstraße 39, 71139 Ehningen

#### **Angebot:**

- Babykreis/Spielkreis: Für Kinder im Alter von 4 Monaten bis 2 Jahre (Marita Reichenbach: 0 70 34 / 3 07 98)
- Hausaufgabenbetreuung für eine Kleingruppe ausländischer und deutscher Grundschüler (Marita Reichenbach: Telefon 0 70 34 / 3 07 98)



## ARBEITSBERATUNG

### Arbeitsagenturen im Landkreis

Ansprechpartner für alle Berufsrückkehrerinnen  
(nicht für Arbeitslosengeld-II-Empfängerinnen, die müssen sich  
an die Jobcenter, Seite 159 wenden)

**Angebot** der Arbeitsagenturen im Landkreis:

- Information über den Arbeitsmarkt, Arbeitsvermittlung,  
Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten, finanzielle  
Unterstützungsmöglichkeiten
- Wenn Sie sich arbeitslos melden oder Ihr Anliegen persönlich  
klären möchten müssen Sie sich persönlich an die Eingangszone  
in der Geschäftsstelle Böblingen (Calwer Str. 6, 71034 Böblingen)  
wenden.

Dies gilt für alle Bewohner\*innen des gesamten Landkreises Böblingen.  
Bitte sprechen Sie innerhalb der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle  
Böblingen vor; eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht notwendig.  
Viele andere Anliegen können Sie auch telefonisch  
(0800 45 55 500, dieser Anruf ist für Sie kostenfrei) oder per  
E-Mail (Boeblingen.112-Eingangszone@arbeitsagentur.de) klären

### Agentur für Arbeit Böblingen

Calwer Straße 6, 71034 Böblingen  
Telefon 0800 / 45 55 500 (Service-Hotline für Arbeitnehmer,  
kostenfrei für Anrufe aus dem deutschen Festnetz)  
E-Mail: boeblingen@arbeitsagentur.de  
Öffnungszeiten: Mo-Mi + Fr 7.30-12.00 Uhr,  
Do 7.30-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr

### Agentur für Arbeit Herrenberg

Stuttgarter Straße 35, 71083 Herrenberg  
Telefon 0800 / 45 55 500 (Service-Hotline für Arbeitnehmer,  
kostenfrei für Anrufe aus dem deutschen Festnetz)  
E-Mail: herrenberg@arbeitsagentur.de  
Öffnungszeiten: Termine nur noch nach telefonischer Vereinbarung  
oder persönlicher Anmeldung in der Eingangszone der Arbeitsagentur  
Böblingen, Calwer Straße 6, 71034 Böblingen

### Agentur für Arbeit Leonberg

Eltinger Straße 61 (im LEO-Center), 71229 Leonberg  
Telefon 0800 / 45 55 500 (Service-Hotline für Arbeitnehmer,  
kostenfrei für Anrufe aus dem deutschen Festnetz)  
E-Mail: leonberg@arbeitsagentur.de  
Öffnungszeiten: Termine nur noch nach telefonischer Vereinbarung  
oder persönlicher Anmeldung in der Eingangszone der Arbeitsagentur  
Böblingen, Calwer Straße 6, 71034 Böblingen

# A

## ARBEITSBERATUNG (FORTSETZUNG)

### **Agentur für Arbeit Stuttgart**

Beauftragte für Chancengleichheit

Patrizia Worbs

Nordbahnhofstraße 30 - 34, 70191 Stuttgart

Telefon 07 11 / 920-35 65

E-Mail: stuttgart.BCA@arbeitsagentur.de

#### **Angebot:**

- Informationsveranstaltungen für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg
- Veranstaltungsdatenbank mit Terminen: [vdb.arbeitsagentur.de](http://vdb.arbeitsagentur.de)

### **Arbeitsberatung Baden Württemberg**

Wirtschaftsministerium

[www.fortbildung-bw.de](http://www.fortbildung-bw.de)

[www.frauundberuf-bw.de](http://www.frauundberuf-bw.de)

#### **Angebot:**

- Kontaktstelle Frau und Beruf, Stuttgart - Region Stuttgart
- Orientierungsberatung, Veranstaltungen für Frauen, insbesondere Wiedereinsteigerinnen
- Weiterbildungsinformationen
- Weiterbildungsberatungen

### **Berufsfortbildungswerk Stuttgart**

Gemeinnützige Bildungseinrichtung des DGB GmbH (**bfw**)

Kleemannstraße 8, 70372 Stuttgart

Telefon 07 11 / 5 53 88-30

E-Mail: [pflge.stuttgart@bfw.de](mailto:pflge.stuttgart@bfw.de)

#### **Angebot:**

- Beratung bei Berufswahl und Entscheidung im Pflegebereich (Altenpflegerin (3 Jahre), Altenpflegehelferin (1 Jahr), Alltagsbetreuerin (2 Jahre), auch in Teilzeit!)

# A

## ARBEITSBERATUNG (FORTSETZUNG)

### Coachingmeisterei - GbR

Bahnhofstraße 1, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 43 51 43

E-Mail: kontakt@coachingmeisterei.de

www.coachingmeisterei.de

V. Burgbacher und H. Boner-Schilling

#### Angebot:

- **Beruf** – klären Sie rundum Ihre Situation und Ihren Weg!
- **Führung** – braucht Kraft! Tanken Sie auf und gewinnen neue Perspektiven!
- **Wiedereinstieg** – leichter schaffen mit professioneller Begleitung!
- **Studium / Ausbildung** – erfolgreich den richtigen Platz finden!
- **„Paar“-tnerschaft** – entlasten, beruhigen, beleben, mit neuen Impulsen!
- **Familienzeit** – nutzen Sie die Zeit für Neuorientierung und Veränderung!

### Staatliches Schulamt Böblingen

#### Schulpsychologische Beratungsstelle

Charles-Lindbergh-Straße 11, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 20 59-580

Telefax 0 70 31 / 20 59-599

E-Mail: spbs@ssa-bb.kv.bwl.de

#### Angebot:

- Beratung der Eltern von Schülern der Klassen 1 - 13 mit Schulschwierigkeiten (z. B. in den Bereichen Lernen, Motivation, Angst, Schulvermeidung)
- Schullaufbahnberatung

### Anmeldung für Prüfungen der Industrie- und Handelskammer (IHK)

IHK Region Stuttgart – Bezirkskammer Böblingen

Steinbeisstraße 11, 71034 Böblingen

#### ■ Ausbildungsprüfungen:

Telefon 0 70 31 / 62 01-82 34 Frau Kruppa

E-Mail: ellen.kruppa@stuttgart.ihk.de

#### ■ Weiterbildungsberatung:

Telefon 0 70 31 / 62 01-82 28 Frau Nonnenmann

E-Mail: iris.nonnenmann@stuttgart.ihk.de

www.stuttgart.ihk.de

# A

## ARBEITSBERATUNG (FORTSETZUNG)

### **Kath. Betriebsseelsorge Böblingen, Frauenkontaktf Frühstück**

für Frauen, die Arbeit oder neue Perspektive suchen

Frau Franziska Grimm

Sindelfinger Straße 14, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 66 07-50

E-Mail: boeblingen@betriebsseelsorge.de

Termine: Monatlich, in der Regel am dritten Donnerstag des Monats, im Arbeiterzentrum der Betriebsseelsorge Böblingen nach telefonischer Vereinbarung

#### **Angebot:**

- Frühstück in zwangloser Atmosphäre (Beitrag 1 Euro)
- gemeinsam ins Gespräch kommen
- neue Kontakte knüpfen
- interessante Themen besprechen, z. T. mit Referent\*innen
- gemeinsam neue Wege suchen

Die Volkshochschulen im Landkreis bieten ein umfangreiches Angebot zur beruflichen Weiterbildung. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kursprogramme oder direkt bei den Volkshochschulen (Adressen Seite 189).

# B

## BERATUNGSSTELLEN

### **Psychologische Beratungsstelle / Jugend- und Familienberatung, Ehe-, Paar- und Lebensberatung**

#### **Angebot:**

Beratung bei folgenden Themen:

- Veränderte Familiensituation während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren (Mutter-/Vaterrolle, Partnerschafts-Probleme, Überforderung, Geschwisterrivalität, Einfluss von Großeltern usw.)
- Veränderte Lebenssituation der allein erziehenden Mutter, des alleinerziehenden Vaters
- Probleme im Umgang mit dem Baby (Tages-/Schlafrythmus, Füttern, Schreien)
- Entwicklungspsychologische Fragen und Unsicherheiten in der Erziehung

#### **in Böblingen:**

Waldburgstraße 19, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 22 30 83

E-Mail: [beratungsstelle-boeblingen@lrabb.de](mailto:beratungsstelle-boeblingen@lrabb.de)

zuständig für Altdorf, Böblingen, Ehningen, Hildrizhausen, Holzgerlingen, Schönaich, Steinenbronn, Waldenbuch, Weil im Schönbuch

#### **in Herrenberg:**

Tübinger Straße 48, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 31 / 663-24 20

E-Mail: [beratungsstelle-herrenberg@lrabb.de](mailto:beratungsstelle-herrenberg@lrabb.de)

zuständig für Bondorf, Deckenpfronn, Gärtringen, Gäufelden, Herrenberg, Jettingen, Nufingen, Mötzingen

#### **in Leonberg:**

Rutesheimer Straße 50/1, 71229 Leonberg

Telefon 0 70 31 / 663-41 20

E-Mail: [beratungsstelle-leonberg@lrabb.de](mailto:beratungsstelle-leonberg@lrabb.de)

zuständig für Leonberg, Renningen, Rutesheim, Weil der Stadt, Weissach

#### **in Sindelfingen:**

Corbeil-Essonnes-Platz 10, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 663-41 00

E-Mail: [beratungsstelle-sindelfingen@lrabb.de](mailto:beratungsstelle-sindelfingen@lrabb.de)

zuständig für Aidlingen, Sindelfingen, Grafenau, Magstadt



# B

## BERATUNGSSTELLEN (FORTSETZUNG)

### **Beratungsstelle für Schwangere und Frauen im Schwangerschaftskonflikt**

Wir beraten schwangere Frauen, Paare, Familien und Alleinerziehende mit Kindern unter 3 Jahren sowie ihre Angehörigen.

#### **Angebot:**

- Beratung bei persönlichen Problemen im Zusammenhang mit der Schwangerschaft
- Informationen über familienfördernde Leistungen, soziale Hilfen und rechtliche Grundlagen (z. B. Elterngeld, Mutterschutz am Arbeitsplatz)
- Beratung über Möglichkeiten und Risiken vorgeburtlicher Untersuchungen (Pränataldiagnostik)
- Vermittlung von praktischen und finanziellen Hilfen (Stiftungsanträge für Babyerstausrüstung)
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen (Elterngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag) sowie bei der Geltendmachung von Ansprüchen
- Beratung im Schwangerschaftskonflikt (anerkannt nach § 219 StGB mit Beratungsbescheinigung) und Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Für Gruppen und Schulklassen bieten wir Aufklärungsveranstaltungen über Verhütung und Familienplanung sowie das Projekt „Babybedenkzeit“ an
- Mädchensprechstunde jeden Dienstag Nachmittag 13.30-15.00 Uhr (nicht in den Ferien)

#### **Kontakt:**

**Gesundheitsamt Böblingen**

**Beratungsstelle für Schwangere**

**Bahnhofstraße 7, 71034 Böblingen**

**Telefon 0 70 31 / 663-17 17**

**E-Mail: [schwanger@lrabb.de](mailto:schwanger@lrabb.de)**

**[www.schwanger-in-bb.de](http://www.schwanger-in-bb.de)**

**Termine nach Vereinbarung**

**Beraterinnen: Brigitte Binder-Kirn, Claudia Borchers, Katja Klingler und Franziska Schrade**

Die Beratungen sind kostenlos und streng vertraulich (wir stehen unter Schweigepflicht!), auf Wunsch werden Sie auch anonym beraten. Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten. Wir beraten Sie auch in unseren Außenstellen in Herrenberg und Leonberg (Termine zur Außensprechstunde unter 0 70 31 / 663-17 17 vereinbaren).

# B

## BERATUNGSSTELLEN (FORTSETZUNG)

### **Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt**

Stuttgarter Straße 17, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 63 28 08

E- Mail: [beratung@frauenhelfenfrauenbb.de](mailto:beratung@frauenhelfenfrauenbb.de)

Telefonzeiten: Mo, Di, Do 10.00-13.00 Uhr, Mi 13.00-16.00 Uhr

Notrufzeiten: nachts ab 20.00 Uhr sowie

an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr

Notruftelefon: 0 70 31 / 22 20 66

Informations- und Beratungsangebot ist kostenlos

#### **Angebot:**

- Ohne Gewalt leben – Sie haben ein Recht darauf!  
Wir helfen Ihnen und Ihren Kindern einen gewaltfreien Weg zu finden. Wir informieren und beraten Sie bei Häuslicher Gewalt. Wir sind für Sie da, wenn Sie in Ihrer Beziehung etwas machen sollen, was Sie nicht wollen, wenn Ihnen etwas verboten wird, wenn Sie kontrolliert, beschimpft, bedroht oder geschlagen werden!
- Die Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt berät zu Schutzmaßnahmen aus dem Gewaltschutzgesetz wie Wohnungsverweis und Annäherungsverbot, hilft bei der Vermittlung an ein Frauenhaus und berät bei Nachstellungen.  
Information über die rechtlichen Möglichkeiten nach dem Gewaltschutzgesetz und anderen Rechtsnormen
- Informationen persönlicher Schutz- und Sicherheitsvorkehrungen für Opfer von häuslicher Gewalt
- Psychosoziale Beratung in der Krisensituation, Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten, Aktivierung des Selbsthilfepotenzials, Unterstützung bei der Aufarbeitung der erlebten Gewalt
- Informationen über körperliche und seelische Auswirkungen von Gewalt
- Vermittlung weiterer Hilfen, z. B. Unterbringung in einem Frauenhaus
- Beratung von Paaren auf Wunsch, wenn das Familienleben gerettet werden soll, aber die Gewalt beendet werden muss

# B

## **Bundesversicherungsamt – Mutterschaftsgeldstelle**

Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn

Telefonisch erreichbar: Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr, Do 13.00-15.00 Uhr

Telefon 02 28 / 6 19-18 88

Telefax 02 28 / 6 19-18 77

E-Mail: [mutterschaftsgeldstelle@bvamt.bund.de](mailto:mutterschaftsgeldstelle@bvamt.bund.de)

[www.mutterschaftsgeld.de](http://www.mutterschaftsgeld.de)

### **Angebot:**

- Informationen über das einmalige Mutterschaftsgeld des Bundes (Seite 42)
- Antragsformulare (zum Ausdrucken oder Online-Ausfüllen)



## **Caritas**

### **Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle Böblingen**

Caritas-Zentrum Böblingen

Sindelfinger Straße 12, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 64 96-20 (Frau Sachs)

0 70 31 / 64 96-34 (Frau Giaccone)

E-Mail: [sachs@caritas-schwarzwald-gaeu.de](mailto:sachs@caritas-schwarzwald-gaeu.de)

oder [giaccone@caritas-schwarzwald-gaeu.de](mailto:giaccone@caritas-schwarzwald-gaeu.de)

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Beraterinnen: Ursula Sachs und Rosa Giaccone

#### **Angebot:**

- Beratung in Not- und Konfliktsituationen während und nach der Schwangerschaft
- Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Beratung in sozialen und rechtlichen Fragen
- Begleitung und Hausbesuch im Einzelfall
- Beratung für allein erziehende Frauen
- Beratung für Alleinerziehende mit Kindern bis 3 Jahre

## **Caritas**

Caritas-Zentrum Böblingen

Sindelfinger Straße 12, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 64 96-0

- Katholische Schwangerenberatungsstelle
- Allgemeine Sozialberatung (ASB), (Terminvereinbarung nötig)
- Migrationsberatung für Erwachsene (Terminvereinbarung nötig)
- Migrationsberatung unter 27 durch InVia (Terminvereinbarung nötig)
- Orte des Zuhörens / Formularhilfe (ohne Terminvereinbarung Mo-Fr von 10.00-12.00 Uhr)

# D

## DEUTSCHKURSE / INTEGRATIONSKURSE

werden angeboten von:

### **Arbeiterwohlfahrt Böblingen-Tübingen gGmbH**

Gabriele Zwirner  
Wilhelmstraße 33, 71034 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 4 38 38 37  
E-Mail: [zwirner@awo-bb-tue.de](mailto:zwirner@awo-bb-tue.de)  
[www.awo-bb-tue.de](http://www.awo-bb-tue.de)  
Deutschkurse für Frauen (20 Stunden),  
in der Regel mit Kinderbetreuung

### **Caritas Zentrum Sindelfingen**

Ammerstraße 3/1, 71065 Sindelfingen  
Telefon 0 70 31 / 61 168 - 26 (Frau Coppola)  
Sprachkurse, Sprachcafés

### **Donner + Partner GmbH Bildungszentren**

Wolf-Hirth-Straße 10, 71034 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 4 15 57 3  
Ansprechpartner: Herr/Frau Ansel

### **Internationaler Bund – Sprachinstitut**

Liesel-Bach-Straße 26, 71034 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 64 92 19  
Grundzulassung, Frauenkurse, Förderkurse

### **Internationaler Bund – Sprachinstitut**

Röhler Weg 7, 71032 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 23 84 55  
Grundzulassung, Frauenkurse, Förderkurse

### **Internationaler Bund – Sprachinstitut**

Eugenstraße 71, 72072 Tübingen  
Telefon 0 70 71 / 93 54 16  
Intensivsprachkurse

### **Volkshochschulen Böblingen, Sindelfingen, Herrenberg und Leonberg (Seite 189)**

### **Verein für Deutschsprachvermittlung e. V.**

Bahnhofstraße 55, 71229 Leonberg  
Telefon 0 71 52 / 92 66 50  
[info@vdv-leonberg.de](mailto:info@vdv-leonberg.de)

- Die aktuellen Kurse und Anbieter können Sie über das BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) erfahren.  
[www.bamf.de](http://www.bamf.de) (Suchwort: Integrationskursträger und WebGIS)

# D

## **Haus der Diakonie Leonberg Beratungsstelle für Schwangere**

(anerkannte Beratungsstelle gem. § 219 StGB)

Agnes-Miegel-Straße 5, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 33 29 40-0

E-Mail: [skb@diakonie-leonberg.de](mailto:skb@diakonie-leonberg.de)

Öffnungszeiten: Mo-Do 9.00-12.30 Uhr und 14.00-17.00 Uhr,  
Fr 9.00-12.00 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Beraterinnen: Karen Brudar, Kerstin Gerischer, Kathrin Schwerin

### **Angebot:**

- Beratung bei Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- Beratung im Schwangerschaftskonflikt mit Beratungsschein
- Beratung nach Schwangerschaftsabbruch und Fehlgeburt
- Beratung über soziale Hilfen und rechtliche Grundlagen
- Vermittlung von praktischen und finanziellen Hilfen
- Beratung bei Schulden im Zusammenhang mit Schwangerschaft
- Beratung über Sexualität und Verhütung
- Beratung zu Fragen der pränatalen Diagnostik
- Sexualpädagogische Veranstaltungen in Schulen und Einrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene

### **Außenstelle in Herrenberg:**

Frau Brzezinski

Bahnhofstraße 18, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32/ 54 38

E-Mail: [brzezinski@diakonie-herrenberg.de](mailto:brzezinski@diakonie-herrenberg.de)

Termine nach Vereinbarung

**Drogenberatung** (siehe Suchthilfezentren Seite 182)

# E

## ELTERNCAFÉS – FAMILIENCAFÉS

Elterncafés oder Familiencafés bieten Müttern und Vätern die Möglichkeit, sich in ruhiger Atmosphäre mit andern Eltern auszutauschen.

**In der Regel ist keine Voranmeldung notwendig, bei Fragen können Sie die jeweilige Kontaktperson telefonisch erreichen.**

Dieses offene Treffen wird durch Familienpädagog\*innen begleitet, welche viele Fragen zu Erziehungsthemen beantworten können.

Bei einigen Angeboten werden Ihre Kinder durch Fachpersonal betreut.

Manche Elterncafés sind mit Vortragsprogramm, andere ohne.

Im Internet oder per Telefon können Sie weitere Informationen erhalten.

### **Familiencafé im Treff am See**

Poststraße 38 , 71032 Böblingen

Donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr (mit Kleinkindbetreuung)

Kein Angebot: 4 Wochen in den Sommerferien, Weihnachtsferien und Pfingstferien

Kontakt: Leonore Biester, Telefon 0 70 31 / 2 09 72 96

### **Familiencafé im Mehrgenerationenhaus Böblingen**

Sindelfinger Straße 9 (Feste Burg), 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 22 54 51

Donnerstags von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr mit Kleinkindbetreuung

### **Familiencafé für Mütter und Väter mit Kindern von 0 - 3 Jahren**

im Klosterhof, Bronngasse 13, 71038 Herrenberg

jeden Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kontakt: Marion Müller-Teuber, Telefon 0 70 31 / 663-24 25

E-Mail: m.mueller-teuber@lrabb.de

### **Familiencafé für Mütter und Väter mit Kindern von 0 - 3 Jahren**

Rutesheimer Straße 50/7, 71229 Leonberg

jeden Dienstag von 10.00 bis 12.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kontakt: Rose Volz, Telefon 0 70 31 / 663-41 28

E-Mail: r.volz@lrabb.de

### **Familiencafé für Mütter und Väter mit Kindern von 0 - 3 Jahren**

Eltinger Straße 23, 71229 Leonberg

Jeden Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kontakt: Rose Volz, Telefon 0 70 31 / 663-41 28

E-Mail: r.volz@lrabb.de



## **ELTERNCAFÉS–FAMILIENCAFÉS(FORTSETZUNG)**

### **Familiencafé Leonberg für Eltern und Familien mit Kindern bis 6 Jahren**

Clara Grunwald Kindergarten

Rutesheimer Straße 50/2a, 71229 Leonberg

Termine: jeden Montag (außer in den Ferien)

Ansprechpartnerin: Susanne Hacket, Telefon 0 71 52 / 2 49 74

### **Familiencafé Renningen**

Krippe Schnallenäcker, Nelkenstraße 58, Renningen

jeden Mittwoch von 9.30-11.30 Uhr

Info: Rose Volz, Telefon 0 70 31 / 663-41 28

### **Elterncafé für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren**

Jeden Mittwoch von 9.30-11.30 Uhr

Stumpengasse 8, 71063 Sindelfingen

Infos: Familie am Start Sindelfingen, Telefon 0 70 31 / 763 76-20

### **Elterncafé im Familienzentrum Sindelfingen-Maichingen**

Hermann-Kurz-Straße 2, 71069 Sindelfingen-Maichingen

Kontakt: Angela Knupfer, Katholische Erwachsenenbildung

Telefon 0 70 31 / 66 07 30

[www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)

### **Familiencafé für Mütter und Väter mit Kindern von 0 - 3 Jahren**

im Stadtteitreff Viehweide

Hans-Thoma-Platz 1, Sindelfingen-Viehweide

freitags 9.30 bis 11.30 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kontakt: Familie am Start Region Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 763 76-20

oder Quartiersarbeit SJR, Beate Faust, Telefon 0 70 31 / 73 44-820

### **Elterncafé Weilerberg**

Neuweiler Weg 20, 71111 Waldenbuch

Kontakt: Angela Knupfer, Katholische Erwachsenenbildung

Telefon 0 70 31 / 66 07 30

[www.keb-boeblingen.de](http://www.keb-boeblingen.de)



# E

## **Elterninitiative Weil der Stadt**

Verein für Kinder, Jugendliche und Familien

Lindenhof 12, 71263 Weil der Stadt

Telefon 0 70 33 / 8 04 09

E-Mail: [info@elternini.de](mailto:info@elternini.de)

[www.elternini.de](http://www.elternini.de)

### **Angebote:**

- Eltern-Kind-Gruppen (jede Einzelgruppe läuft unter Eigenregie, Interessenten: Susanne Schmidt-Redl, 0 70 33 / 30 68 62)
- Miniclub, Betreuung von Kindern ab 1,5 Jahren
- Zwergencafé-Treffpunkt für große und kleine Leute aller Nationalitäten, mittwochs vormittags, alle zwei Wochen
- Vermittlung von ausgebildeten Babysittern (Susanne Schmidt-Redl, 0 70 33 / 30 68 62)

## **Evangelischer Diakonieverband Schuldnerberatung**

### **Haus der Diakonie Böblingen**

Landhausstraße 58, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 21 65 39

E-Mail: [schuldnerberatung@diakonie-boeblingen.de](mailto:schuldnerberatung@diakonie-boeblingen.de)

### **Haus der Diakonie Herrenberg**

Bahnhofstraße 18, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 54 38

E-Mail: [schuldnerberatung@diakonie-herrenberg.de](mailto:schuldnerberatung@diakonie-herrenberg.de)

### **Angebot:**

- Schuldnerberatung

# F

## FAMILIE AM START

### Angebot:

- ein offenes Ohr für alle denkbaren Themen während der Schwangerschaft und im Familienalltag mit Kindern bis zu 3 Jahren
- Förderung der Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Kind
- Information, Beratung, Hilfe und Vermittlung weiterer Beratungs- und Unterstützungsangebote
- unbürokratische Informationen, Beratung und praktische Unterstützung im Familienalltag, gerne auch zu Hause
- Gruppenangebote und Offene Treffs
- die Beratung ist freiwillig, kostenfrei und vertraulich
- Gesprächstermine und Hausbesuche nach Vereinbarung
- [www.familie-am-start.de](http://www.familie-am-start.de)

### Familie am Start Böblingen

Ulrike Preschel-Kanaan (in der Beratungsstelle)

Waldburgstraße 19, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 6 63 - 24 03

E-Mail: [u.preschel-kanaan@lrabb.de](mailto:u.preschel-kanaan@lrabb.de)

Für Familien aus Böblingen, Altdorf, Ehningen, Hildrizhausen, Holzgerlingen, Schönaich, Steinenbronn, Waldenbuch und Weil im Schönbuch

### Familie am Start Herrenberg

Frau Müller-Teuber (im Beratungszentrum)

Tübinger Straße 48, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 31 / 6 63 - 24 25

E-Mail: [m.mueller-teuber@lrabb.de](mailto:m.mueller-teuber@lrabb.de)

Für Familien aus Herrenberg, Bondorf, Deckenpfronn, Gärtringen, Gäufelden, Jettingen, Mötzingen und Nufringen

### Familie am Start Leonberg

Rose Volz (in der Beratungsstelle)

Rutesheimer Straße 50/1, 71229 Leonberg

Telefon 0 70 31 / 6 63 - 41 28

E-Mail: [r.volz@lrabb.de](mailto:r.volz@lrabb.de)

Für Familien aus Leonberg, Renningen, Rutesheim, Weil der Stadt und Weissach

### Familie am Start Sindelfingen

Ulrike Krusemarck, Gaby Gettler (im Haus der Familie)

Corbeil-Essonnes-Platz 8, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 7 63 76 20

E-Mail: [familieamstart@hdf-sindelfingen.de](mailto:familieamstart@hdf-sindelfingen.de)

Für Familien aus Sindelfingen, Aidlingen, Grafenau und Magstadt

# F

## FAMILIENBILDUNGSSTÄTTEN

### Angebot:

- Säuglingspflegekurse
- Geburtsvorbereitung
- Yoga/Schwimmgymnastik für Schwangere (Aquafit), Babyschwimmen
- Rückbildungskurse und Beckenbodengymnastik, Fitness für junge Mütter, „Fit für Zwei“ (auch mit Kinderbetreuung)
- Yoga mit Mama und Kind
- PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm), LEFinO-Spielgruppen, Babymassage, Eltern-Kind-Turnen
- Krabbelgruppen, Spielkreise (mit und ohne Eltern), Eltern-Kind-Gruppen, Musikgarten, Sing- und Bewegungsspiele, Spielraum nach Emmi Pikler
- Vorträge und Gesprächsgruppen zu Erziehungsfragen, Elternthemen
- Babysittervermittlung
- Workshops und Vorträge
- Erlebniswelten

Nicht alle Familienbildungsstätten haben dasselbe Angebot.  
Bitte beachten Sie das aktuelle Kursprogramm!

### Familienbildungsstätte Herrenberg und Umgebung

Elternschule e. V. Herrenberg

Ursula Binder

Stuttgarter Straße 10, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 2 11 80

E-Mail: [info@fbs-herrenberg.de](mailto:info@fbs-herrenberg.de)

[www.fbs-herrenberg.de](http://www.fbs-herrenberg.de)

Öffnungszeiten: Di, Fr 9.00-11.30 Uhr, Di 14.00-16.00 Uhr

in den Schulferien geschlossen

Anmeldung erforderlich

### Familien-Bildungsstätte Leonberg e. V.

Beate Meinzolt

Eltinger Straße 23, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 94 70 20

E-Mail: [info@fbs-leonberg.de](mailto:info@fbs-leonberg.de)

Öffnungszeiten: Mo-Do 9.00-12.00 Uhr + Do 16.30-18.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

# F

## FAMILIENBILDUNGSSTÄTTEN (FORTSETZUNG)

### **Haus der Familie Sindelfingen/Böblingen e. V.**

Corbeil-Essonnes-Platz 8, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 763 76-0

E-Mail: [info@hdf-sindelfingen.de](mailto:info@hdf-sindelfingen.de)

[www.hdf-sindelfingen.de](http://www.hdf-sindelfingen.de)

#### **Zusätzliches Angebot:**

- Beratung für Eltern hochsensibler Kinder und für hochsensible Frauen und Männer  
15 - 20 % aller Menschen gelten als hochsensibel. Sie besitzen eine feinere und detailliertere Wahrnehmung. Eindrücke, Reize und Informationen werden intensiv aufgenommen und verarbeitet. Dies kann als Bereicherung der eigenen Persönlichkeit erlebt werden. Gelingt es nicht die Hochsensibilität in den Alltag zu integrieren, kann diese auch zum Laster werden. Eine Beratung dauert 60 Minuten und kostet 40 Euro.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-12.30 Uhr + Do 16.00-18.00 Uhr

Mittwochs geschlossen, Anmeldung erforderlich

### **Familienkasse – Bundesagentur für Arbeit, Familienkasse Baden-Württemberg Ost**

Neckarstraße 84, 70190 Stuttgart

Postanschrift: Familienkasse Baden-Württemberg Ost, 70146 Stuttgart

Telefon 0800 / 45 555 30

(Hotline, kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)

Telefax 07 11 / 941 111 0

E-Mail: [familienkasse-baden-wuerttemberg-ost@arbeitsagentur.de](mailto:familienkasse-baden-wuerttemberg-ost@arbeitsagentur.de)

#### **Angebot:**

- Auskunft zu Kindergeld
- Hier sind die Anträge auf Kindergeld und Kinderzuschlag zu stellen. Die Mitarbeiter\*innen sind nicht direkt telefonisch erreichbar, alle Anfragen werden über die Hotline (Telefonnummer siehe oben) entgegengenommen.

# F

## FAMILIENPFLEGE

### Familienpflege im Landkreis Böblingen

Unterstützung für Familien, wenn die Mutter (oder der Vater) nicht oder nur eingeschränkt in der Lage ist, die Kinder und den Haushalt zu versorgen. Vor allem bei vorübergehender akute Erkrankung, Klinik oder Kuraufenthalt, Schwangerschaft und Geburt / Wochenbett, sonstigen besonderen Belastungssituationen oder Verlust eines Elternteils. Ihre Familie wird hauswirtschaftlich, pädagogisch und emotional unterstützt.

#### Angebot:

- Weiterführung des Haushalts (in allen Funktionsbereichen, d. h. Kochen, Putzen, Einkaufen, Waschen, Kinderbetreuung etc.)
- Betreuung und Versorgung der Kinder sowie die Pflege anderer pflegebedürftiger Familienmitglieder
- Entlastung und Unterstützung der Familie in schweren Lebenslagen
- Unterstützung und Organisation eines geregelten Tagesablaufs
- Übernahme von Leistungen der gesetzlichen Krankenkasse, z. B. Häusliche Pflege § 37 SGB V

### Diakoniestation Aidlingen

Böblinger Straße 8, 71134 Aidlingen

Telefon 0 70 34 / 99 34 48

E-Mail: [info@diakonie-aidlingen.de](mailto:info@diakonie-aidlingen.de)

[www.diakonie-aidlingen.de](http://www.diakonie-aidlingen.de)

### Sozialstation Böblinger Kirchengemeinden

Frau Dorothe Stoy

Gustav-Werner-Straße 12, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 49 87 49

E-Mail: [sozialstation@bbsozial.de](mailto:sozialstation@bbsozial.de)

[www.bbsozial.de](http://www.bbsozial.de)

### Diakoniestation Dagersheim gGmbH

Hauptstraße 7, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 67 11 66

E-Mail: [diakoniestation-dagersheim@t-online.de](mailto:diakoniestation-dagersheim@t-online.de)

### Diakoniestation Gärtringen

Kirchstraße 17-19, 71116 Gärtringen

Telefon 0 70 34 / 92 74-446

E-Mail: [diakoniestation-gaertringen@samariterstiftung.de](mailto:diakoniestation-gaertringen@samariterstiftung.de)

[www.samariterstiftung.de](http://www.samariterstiftung.de)

# F

## **FAMILIENPFLEGE (FORTSETZUNG)**

### **Sozial- und Familienservice**

#### **Maschinen- und Betriebshilfsring Böblingen – Calw e. V.**

Nagolder Straße 27, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 50 20

E-Mail: [glaser@mr-bb-cw.de](mailto:glaser@mr-bb-cw.de)

[www.mr-bb-cw.de](http://www.mr-bb-cw.de)

(Einsätze von 4 - 10 Stunden/Tag, auch über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten möglich)

### **Diakonie- und Sozialstation Schönbuchlichtung**

Ziegelhofstraße 1, 71088 Holzgerlingen

Telefon 0 70 31 / 68 47 40

E-Mail: [lipinski@dsst-schoenbuchlichtung.de](mailto:lipinski@dsst-schoenbuchlichtung.de)

[www.dsst-schoenbuchlichtung.de](http://www.dsst-schoenbuchlichtung.de)

### **Netzwerk Nachbarschaftshilfe Jettingen e. V.**

Aischbachstraße 1, 71131 Jettingen

Telefon 0 74 52 / 605 38 86

E-Mail: [nachbarschaftshilfe-jettingen@kabelbw.de](mailto:nachbarschaftshilfe-jettingen@kabelbw.de)

### **Sozialstation Leonberg**

Pflegeverbund Strohgäu – Glems gGmbH

In der Au 10, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 92 03-0

E-Mail: [info@sozialstation-leonberg.de](mailto:info@sozialstation-leonberg.de)

[www.sozialstation-leonberg.de](http://www.sozialstation-leonberg.de)

### **Sozialstation Renningen**

Frau Schmidt

Sozialstation / Nachbarschaftshilfe

Kleine Gasse 5, 71272 Renningen

Telefon 0 71 59 / 40 84 32

E-Mail: [nachbarschaftshilfe@renningen.de](mailto:nachbarschaftshilfe@renningen.de)

[www.renningen.de](http://www.renningen.de)

### **Sozialstation Rutesheim**

Pforzheimer Straße 31, 71277 Rutesheim

Telefon 0 71 52 / 5 55 69

E-Mail: [sozialstation@rutesheim.de](mailto:sozialstation@rutesheim.de)

### **Diakonie- und Sozialstation Schönbuch**

Im Hasenbühl 16, 71101 Schönaich

Telefon 0 70 31 / 7 02 04-50

E-Mail: [info@dsst-schoenbuch.de](mailto:info@dsst-schoenbuch.de)

# F

## **FAMILIENPFLEGE (FORTSETZUNG)**

### **Familienpflege der ökumenischen Sozialstation Sindelfingen gGmbH**

Böblinger Straße 23, 71065 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 72 400 - 38

E-Mail: [familienpflege@sozialstation-sindelfingen.de](mailto:familienpflege@sozialstation-sindelfingen.de)

### **Evang. Familienpflege – und Dorfhelferinnenwerk in Württemberg e. V.**

Postfach 10 13 52, 70012 Stuttgart

Telefon 07 11 / 22 93 63 -211 (-210; -212)

E-Mail: [dhw@elk-wue.de](mailto:dhw@elk-wue.de)

[www.ev-familienpflege-dorfhilfe.de](http://www.ev-familienpflege-dorfhilfe.de)

### **Sozialstation Weil**

Riquewahrstraße 5, 71263 Weil der Stadt

Telefon 0 70 33 / 20 61

E-Mail: [info@sozialstation-wds.de](mailto:info@sozialstation-wds.de)

### **Diakonie-Sozialstation Weissach**

Sandweg 10/1, 71287 Weissach

Telefon 0 70 44 / 38 006

E-Mail: [diakoniestation-weissach@samariterstiftung.de](mailto:diakoniestation-weissach@samariterstiftung.de)

[www.samariterstiftung.de](http://www.samariterstiftung.de)

# F

## **FRAUENBEAUFTRAGTE–FAMILIENBEAUFTRAGTE – GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE**

### **Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Böblingen**

Melitta Thies

Landratsamt Böblingen

Parkstraße 16, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 663-12 22

E-Mail: [gleichstellung@lrabb.de](mailto:gleichstellung@lrabb.de)

[www.gleichstellung.landkreis-boeblingen.de](http://www.gleichstellung.landkreis-boeblingen.de)

#### **Angebot:**

- Anlaufstelle in Fragen der Gleichstellung von Frauen und Männern im Landkreis Böblingen
- Information und Beratung, Veranstaltungen zum Wiedereinstieg in den Beruf nach Familienphase
- spezielle Angebote für Frauen: Netzwerktreffen engagierter Frauen, Fachtagungen
- Kooperationen und Projekte zur Verbesserung der Geschlechtergerechtigkeit

### **Familien- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Böblingen**

Angelika Baur

Marktplatz 16, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 669-23 71

E-Mail: [baur@boeblingen.de](mailto:baur@boeblingen.de)

### **Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Herrenberg**

Birgit Hamm

Marktplatz 5, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 924-363 oder -362

E-Mail: [gleichstellung@herrenberg.de](mailto:gleichstellung@herrenberg.de)



# F

## FRAUEN- UND KINDERSCHUTZHAUS

Im Landkreis Böblingen gibt es leider kein Frauen- und Kinderschutzhhaus mehr. Die Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt (siehe Seite 138) hilft Ihnen gerne weiter. Sie können sich aber auch jederzeit an die Frauenhäuser im Umkreis wenden!

### Frauenhäuser im Umkreis

#### Angebot der Frauenhäuser:

- Im Frauenhaus finden Frauen (und ihre Kinder) Schutz und eine sichere Unterkunft, wenn sie seelisch, körperlich und/oder sexuell misshandelt werden. Dieses Angebot ist unabhängig von Einkommen, Nationalität, Konfession und Alter.

#### Was sollten Sie mitbringen?

- Ausweise und Pässe
- Geburtsurkunden / Heiratsurkunden
- Krankenkassenkarte (auch für die Kinder)
- Kontokarte, Bankunterlagen, Sparbücher
- Notwendige Medikamente
- Impfässe und Untersuchungshefte der Kinder
- Elterngeldbescheid / Kindergeldbescheid
- Persönliche Erinnerungen

Sollten Sie einige Dinge oder gar nichts mitnehmen können ist dies kein Problem. Die Mitarbeiter im Frauenhaus helfen Ihnen bei der Beschaffung aller wichtigen Unterlagen weiter.

#### Frauenhaus Calw

[www.frauenhaus-calw.de](http://www.frauenhaus-calw.de)

Telefon 0 70 51 / 78 281

#### Frauenhaus Esslingen

[www.frauenhaus-esslingen.de](http://www.frauenhaus-esslingen.de)

Telefon 07 11 / 37 10 41

#### Frauenhaus Filder

[www.frauenhelfenfrauenfilder.de](http://www.frauenhelfenfrauenfilder.de)

Telefon 07 11 / 99 77 461

#### Frauenhaus Ludwigsburg

[www.frauenfuerfrauen-lb.de](http://www.frauenfuerfrauen-lb.de)

Telefon 0 71 41 / 90 11 70

#### Frauenhaus Stuttgart - FrauenhelfenFrauen e. V.

[www.fhf-stuttgart.de](http://www.fhf-stuttgart.de)

Telefon 07 11 / 54 20 21

#### Frauenhaus Tübingen

[www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de](http://www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de)

Telefon 0 70 71 / 666 04

# F

## FRÜHFÖRDERUNG

### **Sonderpädagogische Frühförderverbünde im Landkreis Böblingen**

Die Frühförderverbünde bieten Angebote für Kinder und ihre Familien sowie für weitere Bezugspersonen, wenn die Entwicklung des Kindes Auffälligkeiten oder Risiken zeigt. Die Angebote erfolgen nur auf Wunsch der Erziehungsberechtigten und richten sich an Kinder ab Geburt bis 6 Jahre.

#### **Angebot:**

- Wir beraten und begleiten Familien
- Wir erfassen den allgemeinen Entwicklungsstand des Kindes als Grundlage für seine individuelle Förderung
- Wir arbeiten zusammen mit Therapeut\*innen, Ärzt\*innen und weiteren Fachkräften
- Wir unterstützen bei der Aufnahme in eine Kindertagesstätte
- Wir beraten und fördern im Kindergartenalltag
- Wir begleiten Integrationsmaßnahmen

Die Angebote sind für Eltern kostenfrei.

#### **Zur Klärung allgemeiner Fragen:**

### **Arbeitsstelle Frühförderung am Staatlichen Schulamt Böblingen**

Charles-Lindbergh-Straße 11 (Forum 1), 71034 Böblingen

Ansprechpartnerin: Veronika Haidle

Telefon 0 70 31 / 20 595-31 mittwochs 8-12 Uhr

E-Mail: [fruehberatung@ssa-bb.kv.bwl.de](mailto:fruehberatung@ssa-bb.kv.bwl.de)

#### **Regionale Zuständigkeiten zur konkreten Förderung Ihres Kindes:**

### **Frühförderverbund Böblingen**

Telefon 0 70 31 / 41 60 69 27

E-Mail: [boeblingen.verbund@fruehberatung.info](mailto:boeblingen.verbund@fruehberatung.info)

zuständig für: Böblingen, Dagersheim, Schönaich, Steinenbronn, Waldenbuch, Weil im Schönbuch, Holzgerlingen, Altdorf, Hildrzhäusern, Ehningen, Breitenstein, Neuweiler

# F

## FRÜHFÖRDERUNG (FORTSETZUNG)

### **Frühförderverbund Sindelfingen**

Telefon 0 70 31 / 70 87 16

E-Mail: [sindelfingen.verbund@fruehberatung.info](mailto:sindelfingen.verbund@fruehberatung.info)

zuständig für: Sindelfingen, Maichingen, Magstadt, Darmsheim, Aidlingen, Dachtel, Deufringen, Lehenweiler, Grafenau (Döffingen, Dätzingen)

### **Frühförderverbund Herrenberg**

Telefon 0 70 32 / 94 70 35

E-Mail: [herrenberg.verbund@fruehberatung.info](mailto:herrenberg.verbund@fruehberatung.info)

zuständig für: Herrenberg, Mönchberg, Kayh, Affstätt, Gültstein, Oberjesingen, Kuppingen, Haslach, Sindlingen, Oberjettingen, Unterjettingen, Bondorf, Gärtringen, Rohrau, Nufringen, Gäufelden (Tailfingen, Nebringen, Öschelbronn)

### **Frühförderverbund Leonberg**

Telefon 0 71 52 / 30 86 658

E-Mail: [leonberg.verbund@fruehberatung.info](mailto:leonberg.verbund@fruehberatung.info)

zuständig für: Leonberg, Gebersheim, Höfingen, Warmbronn, Renningen, Malmsheim, Rutesheim, Weil der Stadt, Merklingen, Münklingen, Schafhausen, Hausen, Weissach, Flacht, Heimerdingen, Hirschlanden, Schöckingen, Ditzingen, Gerlingen, Hemmingen, Kornal-Münchingen

### **Beratungsstelle für Blinde und mehrfachbehinderte und entwicklungsverzögerte, sehgeschädigte Kinder**

Nikolauspflüge

Am Kräherwald 271, 70193 Stuttgart

Telefon 07 11 / 65 64-240

Telefax 07 11 / 65 64-496

Spezielle Beratungsstelle für Eltern von  
blinden oder sehbehinderten Kindern

# G

## GEBURTSHÄUSER

### **Geburtshaus Stuttgart-Mitte**

Gaisburgstraße 12 c, 70182 Stuttgart

Telefon 07 11 / 60 57 51

Telefax 07 11 / 2 38 49 87

Tel. Sprechzeiten und Anmeldung:

Di 9.15-12.15 Uhr, Mi/Do 9.15-11.45 Uhr

[www.hebammenpraxis-stuttgart.de](http://www.hebammenpraxis-stuttgart.de)

### **Geburtshaus Tübingen**

Hagenloher Straße 11, 72070 Tübingen-Hagelloch

Telefon 0 70 71 / 88 97 136

E-Mail: [info@geburtshaus-tuebingen.de](mailto:info@geburtshaus-tuebingen.de)

Tel. Sprechzeiten und Anmeldung:

Mo, Di, Do, Fr 8.30-11.30 Uhr, Mi 16.00-18.00 Uhr

[www.geburtshaus-tuebingen.de](http://www.geburtshaus-tuebingen.de)

**Geburtskliniken** (siehe Krankenhäuser, Seite 165)

## GENETISCHE BERATUNG

### Genetikum

Dr. med. Gabriele du Bois, Fachärztin für Humangenetik

Bunsenstrasse 120, 71032 Böblingen

Telefon 0711 / 22 00 92 30

[www.genetikum.de](http://www.genetikum.de)

Sprechstunde nur Donnerstagsvormittag

### Angebot:

Genetische Beratung und pränatale Diagnostik

(Chromosomenanalyse, DNA-Untersuchungen, Array-CGH)

### Institut für klinische Genetik Stuttgart

Klinikum Stuttgart, Olgahospital

Kriegsbergstrasse 62, 70174 Stuttgart

Telefon 07 11 / 2 78 74-001

### Angebot:

Genetische Beratung und pränatale Diagnostik

(Chromosomenanalyse, DNA-Untersuchungen, Array - CGH)

### Häuslicher Kinderkranken- und Intensivpflegedienst

#### Bärenkinder

Stiftung Innovation und Pflege

Böblinger Strasse 23, 71065 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 72 400 - 68

E-Mail: [kinderkrankenpflege@sip-sifi.de](mailto:kinderkrankenpflege@sip-sifi.de)

[www-baerenkinder-sifi.de](http://www-baerenkinder-sifi.de)

### Angebot:

- Häusliche Pflege für Frühchen, akut oder chronisch kranke Kinder und Jugendliche, Kinder und Jugendliche mit Behinderung, sowie Kinder und Jugendliche mit intensivem Pflegebedarf
- Professionelle pflegerische und medizinische Versorgung Ihres Kindes in seiner vertrauten Umgebung, wodurch Krankenhausaufenthalte vermieden oder verkürzt werden können
- Förderung der eigenen Fähigkeiten Ihres Kindes
- Stärkung Ihrer Kompetenzen als Bezugsperson, im Umgang mit Bedürfnissen des Kindes, auch im Hinblick auf Medikamente, Hilfsmittel und sonstige pflegerische Maßnahmen.

# H

## **Hebammenverband Kreis Böblingen**

(im DHV Baden-Württemberg e. V.)

Ansprechpartnerin für den Hebammenverband Kreis Böblingen

Simone Müller-Roth

Maichinger Straße 57, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 81 94 600

Telefax 0 70 31 / 80 75 20

[www.hebammen-bb.de](http://www.hebammen-bb.de)

Sprechzeiten jeder Hebamme: nach Vereinbarung

**Anmeldung erforderlich, möglichst vor  
der 12. Schwangerschaftswoche!**

Informationen zur Hebammenhilfe sowie die Adressen und Telefonnummern der Hebammen finden Sie in der Broschüre „Hebammen im Landkreis Böblingen“, die bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt ausliegt.

Die Hebammenliste ist ebenfalls erhältlich in Familienbildungsstätten und im Landratsamt/Gesundheitsamt (Telefon 07031 / 663-1717).

Die Adressenliste wird jedes Jahr aufgelegt.

**Angebot (siehe auch Seite 29 und 24 ff.):**

- Vorsorgeuntersuchung
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitungskurs (Frauen/Paare)
- Betreuung bei der Haus- oder Klinikgeburt
- Wochenbett: Betreuung in der Klinik oder „Zuhause-Betreuung“ bis zu 8 Wochen nach der Geburt
- Rückbildungsgymnastik
- Betreuung und Beratung während der gesamten Stillzeit

# J

## **JOBCENTER IM KREIS BÖBLINGEN**

- zuständige Stelle für Arbeitslosengeld II-Empfänger/-innen
- persönliche Beratung und Informationen bei der Suche nach einem Arbeitsplatz oder einer Qualifikation
- Unterstützung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz oder Ausbildungsplatz sowie Koordination der erforderlichen Eingliederungsleistungen und -maßnahmen
- Beratung für Berufsrückkehrer/-innen
- Info und Vermittlung von Arbeitsförderungsmaßnahmen
- Achtung: Arbeitsberatung für Arbeitslosengeld I-Bezieher/-innen oder Frauen ohne öffentliche Förderung läuft über die Arbeitsagenturen (Seite 132)

### **Die Regionalen Jobcenter erreichen Sie über die Servicehotline!**

Mo-Fr 8.00 bis 18.00 Uhr

[www.jobcenter-landkreisbb.de](http://www.jobcenter-landkreisbb.de)

Öffnungszeiten der Jobcenter:

Mo, Di, Mi und Fr 7.30-12.00 Uhr

Do 14.00-18.00 Uhr (ab 17.00 Uhr nur mit Terminvereinbarung)

### **Regionales Jobcenter Böblingen**

(zuständig für Böblingen, Altdorf, Ehningen, Hildrizhausen, Holzgerlingen, Schönaich, Steinenbronn, Waldenbuch, Weil im Schönbuch)

Calwer Straße 1, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 43 93-0

E-Mail: [Jobcenter-LK-Boeblingen.Calwer-Str-1@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-LK-Boeblingen.Calwer-Str-1@jobcenter-ge.de)

### **Regionales Jobcenter Herrenberg**

(zuständig für Herrenberg, Bondorf, Deckenpfronn, Gäufelden, Jettingen, Mötzingen, Nufringen, Gärtringen)

Stuttgarter Straße 35, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 91 53-0

E-Mail: [Jobcenter-LK-Boeblingen.Herrenberg@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-LK-Boeblingen.Herrenberg@jobcenter-ge.de)

### **Regionales Jobcenter Leonberg**

(zuständig für Leonberg, Renningen, Rutesheim, Weil der Stadt, Weissach)

im Leo-Center, Eltinger Straße 61, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 93 43-75

E-Mail: [Jobcenter-LK-Boeblingen.Leonberg@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-LK-Boeblingen.Leonberg@jobcenter-ge.de)

### **Regionales Jobcenter Sindelfingen**

(zuständig für Sindelfingen, Aidlingen, Magstadt, Grafenau)

Böblinger Straße 130, 71065 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 724 01-0

E-Mail: [Jobcenter-LK-Boeblingen.Sindelfingen@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-LK-Boeblingen.Sindelfingen@jobcenter-ge.de)

# J

## **JOBCENTERIMKREISBÖBLINGEN(FORTSETZUNG)**

### **Jobcenter Landkreis Böblingen**

#### **Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt**

Dagmar Sowa

Eltinger Straße 61, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 93 43-26

E-Mail: jobcenter-LK-Boeblingen.BCA@jobcenter-ge.de

#### **Angebot:**

- Informationsveranstaltungen zum Thema Teilzeitausbildung
- Informationstage für Erziehende (z. B. zu Kinderbetreuung, Qualifizierung etc.)
- (Allein-)Erziehenden-Café in Herrenberg

**Jugendamt** siehe Amt für Jugend (Seite 130)



# K

## **Kinder- und Familienzentrum „Altes Rathaus“ – Maichingen**

Herr Kowoll, Frau Barragan

Sindelfinger Straße 14, 71069 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 38 63 30

E-Mail: [kifaz@kinderschutzbund-boeblingen.de](mailto:kifaz@kinderschutzbund-boeblingen.de)

[www.kinderschutzbund-boeblingen.de](http://www.kinderschutzbund-boeblingen.de)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr (nicht in den Ferien)

### **Angebot:**

- für Eltern: Beratung, Elternkurse, Sprachkurse für Mütter
- für Kinder: Vorkindergartengruppen, offener Kindertreff 6 - 12 Jahre, Sport und Bewegung, Ernährungserziehung, Sorgensprechstunde...

## **KINDERSCHUTZBUND**

### **Deutscher Kinderschutzbund, Kreisverband Böblingen**

für Kinder, Jugendliche und Familien

Frau Fuchs

Schlossberg 3, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 25 200

E-Mail: [info@kinderschutzbund-boeblingen.de](mailto:info@kinderschutzbund-boeblingen.de)

[www.kinderschutzbund-boeblingen.de](http://www.kinderschutzbund-boeblingen.de)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr

### **Angebot:**

- Babysittervermittlung
- Beratung u. Unterstützung bei der Durchführung des Umgangsrechts
- Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien
- Vorkindergarten/Spielkreise in Sindelfingen, Maichingen und Böblingen, Betreuung von Kindern bis 3 Jahre (ohne Eltern) zur Vorbereitung auf den Kindergarten

### **Deutscher Kinderschutzbund Ortsverein Leonberg und Umgebung e. V.**

für Kinder, Jugendliche und Familien

Distelfeldstraße 20, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 90 29 61

E-Mail: [kontakt@kinderschutzbund-leo.de](mailto:kontakt@kinderschutzbund-leo.de)

[www.kinderschutzbund-leonberg.de](http://www.kinderschutzbund-leonberg.de)

Bürozeiten: Di 10.00-12.00 Uhr, Do 18.00-20.00 Uhr

oder nach Vereinbarung

### **Angebot:**

- Beratung und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Familien
- Familienpaten und Leih-Omas
- Elternkurse



## **KLEIDER, MÖBEL UND CO. – SECOND-HAND-LÄDEN**

### **Diakonie-Laden Böblingen**

71032 **Böblingen**, Gutenbergstraße 2

Telefon 0 70 31 / 63 13 72

[www.kirchebb.de](http://www.kirchebb.de)

Öffnungszeiten: Di, Do, Sa 9.30-12.00 Uhr und

Di, Mi, Fr 14.30-18.00 Uhr

(Kleidung, Hausrat, Kindersachen, Heimtextilien, Umstandsmode)

### **Diakonie KontaktLaden**

71229 **Leonberg**, Bahnhofstraße 32

Telefon 0 71 52 / 33 83 30

Öffnungszeiten: Di, Mi, Fr 9.30-13.00 Uhr, Do 14.00-18.00 Uhr

jeden 1. Samstag im Monat 9.30-13.00 Uhr

(Kleidung, Hausrat, Kindersachen)

### **Diakonieladen Fundgrube / Möbelladen**

71083 **Herrenberg**, Schießtäle 8

Telefon 0 70 32 / 91 58 71 Fundgrube

Telefon 0 70 32 / 91 57 897 Möbelladen

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Sa 10.00-13.00 Uhr,

Mi 15.00-18.00 Uhr, Fr 13.00-16.00 Uhr

(Kleidung, Hausrat, Heimtextilien, Kleinstmöbel und Kindersachen:  
Babyerstausstattung, Autositze, Laufstall, Reisebetten, Kinderwagen,  
Spiele)

### **Flohmarkt rund ums Kind**

1 - 2 x jährlich im kath. Gemeindehaus St. Martin, Gemeindesaal

71083 **Herrenberg**, Berliner Straße 5

Termin zu erfragen bei der Familienbildungsstätte unter

Telefon 0 70 32 / 211 80

[www.fbs-herrenberg.de](http://www.fbs-herrenberg.de)

### **Femos Möbelhalle (gebrauchte Möbel)**

71034 **Böblingen (Hulb)**, Hanns-Klemm-Straße 31

Telefon 0 70 31 / 46 22-0

E-Mail: [moebelhalle@femos-zenit.de](mailto:moebelhalle@femos-zenit.de)

[www.moebelhalle-boeblingen.de](http://www.moebelhalle-boeblingen.de)

Öffnungszeiten: Di-Fr 9.00-18.00 Uhr und Sa 9.00-16.00 Uhr

#### **Angebot:**

- günstige Abgabe gebrauchter sowie neuwertiger Möbel,  
Elektrogeräte, Lampen, Kühlschränke, ...

# K

## **KLEIDER, MÖBEL UND CO. – SECOND-HAND-LÄDEN (FORTSETZUNG)**

### **Die Kleine Maus**

Second-Hand für Kinderausstattung  
71272 **Renningen**, Bahnhofstraße 6  
Telefon 0 15 77 / 5 24 74 91  
E-Mail: [info@die-kleine-maus.com](mailto:info@die-kleine-maus.com)  
[www.die-kleine-maus.com](http://www.die-kleine-maus.com)  
Öffnungszeiten: Mo/Di/Do/Fr 10.00-12.00 Uhr und  
15.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-12.00 Uhr

### **Kinderladen**

Second-Hand für Kinderausstattung und Damenmode  
71083 **Herrenberg**, Raistingener Straße 45  
Telefon 0 70 32 / 2 98 66  
E-Mail: [silviamorgenthaler@web.de](mailto:silviamorgenthaler@web.de)  
[www.kinderladen-herrenberg.de](http://www.kinderladen-herrenberg.de)  
Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr, 15.00-18.00 Uhr,  
Mittwochnachmittag geschlossen, Sa 10.00-12.00 Uhr

### **Das Familienlädle Holzgerlingen**

Second Hand – Mode für die ganze Familie  
71088 **Holzgerlingen**, Tübinger Straße 43  
Mo, Mi + Fr von 9.30 bis 12.30 Uhr, Do von 14.30 bis 18.00 Uhr und  
14-tägig Samstag von 10.00 bis 12.00 Uhr  
Spendenannahme während der Öffnungszeiten bis 30 Min.  
vor Ladenschluss

### **mopeti – Kinder Second Hand**

Second-Hand für Kinderausstattung  
71111 **Waldenbuch**, Neuer Weg 2  
Telefon 0 71 57 / 7 05 34 80  
E-Mail: [secondhand@mopeti.com](mailto:secondhand@mopeti.com)  
[www.mopeti.com](http://www.mopeti.com)  
Öffnungszeiten: Di + Mi 9.00-13.00 Uhr, Do + Fr 9.00-17.00 Uhr,  
Sa 10.00-13.30 Uhr, Mo geschlossen

### **Kleiderkammer des DRK**

71067 **Sindelfingen**, Spitzholzstraße 111  
Telefon 0 70 31 / 80 92 22  
Ausgabe von Kleidung: Do 13.00-18.00 Uhr  
Annahme von Kleidung: Do 10.00-18.00 Uhr



## **KLEIDER, MÖBEL UND CO. – SECOND-HAND-LÄDEN (FORTSETZUNG)**

### **Kleiderladen des DRK**

71229 **Leonberg**, Eltinger Straße 5 (Seedamm Center)

Ansprechpartnerin: Ursula Reger

Telefon 0172 - 765 78 08

Kleiderannahme: Mo, Mi, Do 13.00-18.00 Uhr

Verkauf: Mo, Mi, Do 16.00-18.00 Uhr

jeden 1. Samstag im Monat 10.00-13.00 Uhr

### **Zipfelmütze**

Second Hand- Kinderkleider

71111 **Waldenbuch**, Hindenburgstraße 16, „Im Städtle“

E-Mail: [zipfelmueze@muetterzentrum-waldenbuch.de](mailto:zipfelmueze@muetterzentrum-waldenbuch.de)

Öffnungszeiten: Mi 9.30-11.30 Uhr und Do 15.00-17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Tess Rodriguez, Telefon 0157 - 30 68 47 22

In den Schulferien geschlossen.

[www.muetterzentrum-waldenbuch.de](http://www.muetterzentrum-waldenbuch.de)

Außerdem veranstalten viele Gemeinden, Kindergärten und Kirchengemeinden Kinderkleidermärkte (meist im Frühjahr und im Herbst). Sie erfahren es durch Plakate oder die Mitteilungsblätter/Zeitung oder im Internet.

## **Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg (KVJS)**

Zweigstelle Karlsruhe, Dezernat 3 / Referat 31

Erzberger Straße 119, 76133 Karlsruhe

Telefon 07 21 / 81 07-990 oder 81 07-0

### **Zuständigkeit:**

- Kündigungsschutz in der Elternzeit: Seite 115
- Der KVJS ist die zuständige Behörde, die entscheidet, wenn Ihr Arbeitgeber ausnahmsweise in der Elternzeit das Arbeitsverhältnis kündigen will (§ 18 BEEG)

# K

## KRANKENHAUS – GEBURTSKLINIKEN

### **Klinik Böblingen**

Perinatalzentrum mit Kinderklinik

Bunsenstrasse 120, 70132 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 668-0

Telefon 0 70 31 / 668-222 42 (Kreißaal)

Telefon 0 70 31 / 668-222 02 (Gynäkologische Ambulanz)

<http://www.klinikverbund-suedwest.de>

### **Klinik Herrenberg**

Zertifikat: Babyfreundliches Krankenhaus

Marienstraße 25, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 16-0

Telefon 0 70 32 / 16-31 40 1 (Gynäkologische Ambulanz)

Telefon 0 70 32 / 16-31 48 0 (Hebammenkreißaal)

<http://www.klinikverbund-suedwest.de>

### **Klinik Leonberg**

Zertifikat: Babyfreundliches Krankenhaus

Rutesheimer Straße 50, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 20 2-0

Telefon 0 71 52 / 20 2-6 64 01 (Gynäkologische Ambulanz)

Telefon 0 71 52 / 20 2-6 54 76 (Kreißaal)

<http://www.klinikverbund-suedwest.de>

Sollten Sie aus persönlichen oder medizinischen Gründen andere Geburtskliniken in Anspruch nehmen wollen, gibt es im Umkreis mehrere Möglichkeiten. Dazu gehören z. B. die Filderklinik, die Uni-Frauenklinik Tübingen sowie die Frauenklinik Stuttgart. Nähere Informationen erhalten Sie bei Bedarf von Ihren Frauenärztinnen oder den Schwangerenberatungsstellen.



## **KURBERATUNG**

### **Angebot:**

- Beratung für kurbedürftige Mütter und Väter
- Begleitung im Antragsverfahren, Vorbereitung auf die Kur

### **Haus der Diakonie Böblingen**

Landhausstraße 58, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 21 65-11

E-Mail: [info@diakonie-boeblingen.de](mailto:info@diakonie-boeblingen.de)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr und Mo-Do 13.30-16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

### **Diakonische Bezirksstelle Herrenberg**

Bahnhofstraße 18, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 54 38 (Kurberatung: Frau Haug)

E-Mail: [info@diakonie-herrenberg.de](mailto:info@diakonie-herrenberg.de)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr, Di und Do 14.00-16.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

### **Haus der Diakonie Leonberg**

Agnes-Miegel-Straße 5, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 33 29 40-0

E-Mail: [info@diakonie-leonberg.de](mailto:info@diakonie-leonberg.de)

Anmeldung erforderlich

Sekretariatszeiten: Mo-Do 9.00-12.30 Uhr und 14.00-17.00 Uhr,

Fr 9.00-12.00 Uhr

### **Mutter-Kind-Kuren – Deutsches Rotes Kreuz**

Kreisverband Böblingen e. V.

Umberto-Nobile-Straße 10, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 69 04 05 (Fr. Bühler)

E-Mail: [info@drk-kv-bb.de](mailto:info@drk-kv-bb.de)

Öffnungszeiten: Mo-Do 8.00-16.00 Uhr, Fr 8.00-12.00 Uhr

(Mütter mit Kindern von 1 - 12 Jahren)

### **Müttergenesungswerk**

Landesausschuss Baden-Württemberg

Büchsenstraße 33, 70174 Stuttgart

Telefon 07 11 / 22 93 63-240 und -241

E-Mail: [info@muettergenesung-kur.de](mailto:info@muettergenesung-kur.de)

[www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)

Kurtelefon des Müttergenesungswerkes Berlin 030 / 33 00 29-29



## **L - Bank**

Schlossplatz 12, 76131 Karlsruhe

Ansprechpartner: Hotline Familienförderung

Telefon 0800 / 6 64 54 71

Servicezeiten: Mo - Fr 8.00-16.30 Uhr

Kostenlos aus dem deutschen Festnetz oder mit deutschem Mobilfunknetz und -provider. Aus dem Ausland wählen Sie die: +49721150-2862

E-Mail: familienfoerderung@l-bank.de

www.l-bank.de

### **Angebot:**

- Beratung zu Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit
- Information über den Mehrlingsgeburtenzuschuss des Landes

## **Landratsamt Böblingen**

Parkstraße 16, 71034 Böblingen

- BAföG / Ausbildungsförderung      Telefon 0 70 31 / 663-13 16
- Kreisjugendreferat      Telefon 0 70 31 / 663-13 98
- Schuldnerberatung      Telefon 0 70 31 / 663-16 51
- Sozialhilfe / Amt für Soziales      Telefon 0 70 31 / 663-13 03
- Wohngeldstelle / Lastenzuschuss      Telefon 0 70 31 / 663-14 10
- Wohnraumförderstelle      Telefon 0 70 31 / 663-15 15
- Beistandschaften für Minderjährige      Telefon 0 70 31 / 663-19 94

Amt für Jugend (Sozialer Dienst / Beistandschaft / Unterhaltsvorschusskasse siehe Seite 130)

## **LEBENSILFHE FÜR MENSCHEN MIT (GEISTIGER) BEHINDERUNG E. V.**

### **Lebenshilfe Ortsvereinigung Böblingen e. V.**

Schlossberg 3, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 23 38 97

E-Mail: info@lebenshilfe-boeblingen.de

### **Angebot:**

- Einzelbetreuung, Beratung für Eltern, Angehörige und Menschen mit Behinderung
- Familienentlastende Dienste (Freizeiten, Samstagsbetreuung)
- Treffen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Sportangebote
- Info-Abende, Vereinsfeste
- Fachdienst Schulbegleitung
- Nachschulische Betreuung für die Käthe-Kollwitz-Schule Böblingen, Winterhaldenschule Sindelfingen, Bodelschwingschule Sindelfingen
- Angebote für Senioren
- Erwachsenenbildung



## **LEBENSILFHE FÜR MENSCHEN MIT (GEISTIGER) BEHINDERUNG E. V. (FORTSETZUNG)**

### **Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung Herrenberg und Umgebung e. V.**

Geschäftsstelle  
Adlerstraße 3, 71083 Herrenberg  
Telefon 0 70 32 / 94 95-0

### **Familienentlastender Dienst (FED)**

Marienstraße 9, 71083 Herrenberg  
Telefon 0 70 32 / 28 48 4  
E-Mail: [mail@lebenshilfe-herrenberg.de](mailto:mail@lebenshilfe-herrenberg.de)  
Kontaktpersonen: Monika Niehues-Strickling, Manuela Sebastian

#### **Angebot:**

- Elterntreff, Austausch mit betroffenen Eltern
- Informationen über Betreuungsmöglichkeiten

### **Lebenshilfe Ortsvereinigung Leonberg e. V.**

Böblinger Straße 19/1, 71229 Leonberg  
Telefon 0 71 52 / 9 75 22 00  
E-Mail: [willkommen@lebenshilfe-leonberg.de](mailto:willkommen@lebenshilfe-leonberg.de)  
[www.lebenshilfe-leonberg.de](http://www.lebenshilfe-leonberg.de)

### **Lebenshilfe Ortsvereinigung Sindelfingen e. V.**

Theodor-Heuss-Straße 80, 71067 Sindelfingen  
Telefon 0 70 31 / 68 41-42  
E-Mail: [Lebenshilfe.Sifi@arcor.de](mailto:Lebenshilfe.Sifi@arcor.de)

#### **Angebot:**

- Elterngesprächskreis
- Familienunterstützender Dienst
- Rechtsberatung

### **Leona e. V.**

[www.leona-ev.de](http://www.leona-ev.de)

#### **Angebot:**

- Verein für Eltern mit chromosomal geschädigten Kindern
- Hintergrundinfos, Beratung von Eltern, Betroffenen und Fachstellen über Krankheiten, auch schon während der Schwangerschaft
- Vermittlung von Kontakten zwischen betroffenen Familien



# M

## **Menschenskinder**

Beratung für Mütter und Väter von Babys und Kleinkindern

Haus der Familie

Corbeil-Essonnes-Platz 8, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 76 37- 60

E-Mail: [info@hdf-sindelfingen.de](mailto:info@hdf-sindelfingen.de)

[www.hdf-sindelfingen.de](http://www.hdf-sindelfingen.de)

Anmeldezeiten: Mo, Di, Do, Fr 10.00-12.30 Uhr + Do 16.00-18.00 Uhr

mittwochs geschlossen

### **Angebot:**

- Beratung zu den Themen Einschlafen und Durchschlafen, Essverhalten, Unruhe, exzessives Schreien, Entwicklung des Kindes, Erziehungsfragen, z. B. Grenzen setzen, Geschwisterverhältnis, Trotzphase etc.
- Beratung, wenn Sie Klarheit im Umgang mit Ihren eigenen Gefühlen (Wut, Aggression, Ohnmacht) bekommen möchten
- Paarberatung bei Unstimmigkeiten in Erziehungsfragen

Kosten: Eine Beratung dauert 60 Minuten und kostet 20 Euro.



## MIGRATIONSBERATUNGSSTELLEN

### **AWO (Arbeiterwohlfahrt)**

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE)

Wilhelmstraße 33, 71034 Böblingen

Beratung auch in englischer und türkischer Sprache möglich.

#### **Angebot:**

Migrationsberatung

- Hilfe bei der Suche nach einem Sprachkurs
- Beratung bei Problemen in der Kinderbetreuung und Erziehung
- Allgemeine Informationen über Zuständigkeiten und Hilfsangebote
- Beratung bei Fragen zu Beruf und Arbeit, schulische und berufliche Anerkennungsberatung
- Fragen zur finanziellen Absicherung, Fragen zu Gesundheit, Kultur und Religion für
  - ▶ Neuzugewanderte in den ersten drei Jahren nach Einreise bzw. Erhalt eines auf Dauer angelegten Aufenthaltstitels
  - ▶ Ausländer über 27 Jahre, deren Aufenthalt auf Dauer angelegt ist
  - ▶ Teilnehmer von Integrationskursen
  - ▶ Menschen in Krisensituationen, unabhängig davon, wie lange Sie in Deutschland leben

Cengiz Demir (Dipl. M.A. Päd. Uni)

Telefon 0 70 31 / 28 68 54

E-Mail: demir@awo-bb-tue.de

Beratung in Böblingen und Leonberg

Gabriele Zwirner

Telefon 0 70 31 / 4 38 38 37

E-Mail: zwirner@awo-bb-tue.de

Ayse Kilic

Telefon 0 70 31 / 28 68 55

E-Mail: kilic@awo-bb-tue.de

### **Caritas Schwarzwald-Gäu – Zentrum Sindelfingen**

Sprach- und Integrationsförderung Sindelfingen

Ammerstraße 3/1, 71065 Sindelfingen

Ansprechpartnerin: Frau Silvana Coppola (Sprachkurse)

Telefon 0 70 31 / 611 68 26

coppola.s@caritas-schwarzwald-gaeu.de

Frau Jutta Wohlbold („Rucksack“)

Telefon 0160 - 90 88 76 99

E-Mail: Wohlbold@caritas-schwarzwald-gaeu.de

#### **Angebote:**

- Sprachkurse „Eltern lernen Deutsch“ und „Sprachcafés“
- „Rucksack in der Grundschule“, kombiniertes Elternbildungs- und Sprachförderprogramm

## MIGRATIONSBERATUNGSSTELLEN (FORTSETZUNG)

### In Via Jugendmigrationsdienst, Böblingen

Sindelfinger Straße 12, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 64 96-28

E-Mail: [jmd.boeblingen@invia-drs.de](mailto:jmd.boeblingen@invia-drs.de)

[www.invia-drs.de](http://www.invia-drs.de)

Frau Jung-Ticiu, Frau Kühn

#### Angebot:

- Beratung für Jugendliche von 12 - 27 Jahren mit Migrationshintergrund

### Systemische Familien- und Sozialberatung für Migranten aus der Türkei

Marktplatz 26, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 22 61 65

E-Mail: [mengulluoglu@gmx.de](mailto:mengulluoglu@gmx.de)

Berater: Herr Tahsin Mengüllüoğlu

(staatl. gepr. Sozial- und Familienberater/Öffentlich bestellter und vereidigter Dolmetscher), kostenpflichtig!

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

### Mutpol

#### Diakonische Jugendhilfe Region Böblingen

Altdorfer Straße 5, 71088 Holzgerlingen

Telefon 0 70 31 / 60 58 89

E-Mail: [boeblingen@mutpol.de](mailto:boeblingen@mutpol.de)

[www.mutpol-boeblingen.de](http://www.mutpol-boeblingen.de)

Herr Hanke, Frau Stoll

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr

Die Vermittlung erfolgt über das zuständige Jugendamt

#### Angebot:

- Sozialpädagogische Familienhilfe, NIKA (Netzwerk kulturelle Arbeit)
- Unterstützung, Beratung, Begleitung bei Erziehungsfragen, Besuchen bei Ämtern, Antragstellung
- Rot, grün, blau – Meeting for mothers and children
- Samstagstreff für Alleinerziehende
- Kurse für Eltern von Kindern mit AD(H)S
- Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit Autismus-Spektrumstörung
- Kurse (z. B. „Ermutigung in der Erziehung – Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern“ oder „Hilfe mein Kind hat Pubertät“)



### **Mütter- und Nachbarschaftszentrum Waldenbuch e. V.**

Mütter- und Nachbarschaftszentrum e. V.

Hindenburgstraße 16, 71111 Waldenbuch

Telefon 0 71 57 / 7 29 92

E-Mail: [info@muetterzentrum-waldenbuch.de](mailto:info@muetterzentrum-waldenbuch.de)

[www.muetterzentrum-waldenbuch.de](http://www.muetterzentrum-waldenbuch.de)

Ansprechpartnerin: Anja Bucher, 0 71 57 / 34 55

#### **Angebot:**

- Krabbelgruppen und Spielkreise
- Kurse (z. B. „harmonische Babymassage“ und „Babys spielerisch fördern“)
- Babysittervermittlung
- Kinderbetreuung von 0 - 3 Jahre
- Cafénachmittag
- Secondhandladen ZipfelMüZe
- Wechselnde Angebote für Kinder und Eltern

### **MUTTER-UND-KIND-HEIME**

#### **Paulusstift**

Ottostraße 1, 70190 Stuttgart

Telefon 07 11 / 26 889-0

E-Mail: [heidi.nagler@skf-drs.de](mailto:heidi.nagler@skf-drs.de) und [ute.weisser@skf-drs.de](mailto:ute.weisser@skf-drs.de)

#### **Angebot:**

- Wohngruppen für Mutter und Kind
- Trainingswohnen für Mutter und Kind
- Appartmenthaus für Alleinerziehende
- Betreutes Wohnen für Alleinerziehende nach § 67 SGB XII
- Betreutes Einzelwohnen für Alleinerziehende nach § 19 SGB VIII

#### **Weraheim**

Oberer Hoppenlauweg 2 - 4, 70174 Stuttgart

Telefon 07 11 / 16 263-0

E-Mail: [info@weraheim.de](mailto:info@weraheim.de)

[www.weraheim.de](http://www.weraheim.de)

#### **Angebot:**

- Wohngruppen für Schwangere, Mutter und Kind
- Betreutes Wohnen
- Kinderkrippen
- Babyklappe

# P

## **pro familia – Landkreis Böblingen e. V.**

Pfarrgasse 12, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 67 80 05

E-Mail: boeblingen@profamilia.de

www.profamilia-boeblingen.de

Telefonische Terminvereinbarungen:

Mo + Do 9.00-13.00 Uhr sowie Di + Mi 13.00-17.00 Uhr

Beraterinnen: Margarete De Ameida, Maike Järkel (Dipl.-Pädagogin FH),

Maren Michel (Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin FH),

Beate Scharfenstein (Ärztin)

Alle Beraterinnen stehen unter Schweigepflicht und beraten auf Wunsch auch anonym!

### **Angebot:**

- Beratung über familienfördernde Leistungen (z. B. Elterngeld, Kindergeld), finanzielle und psychosoziale Hilfen, arbeitsrechtliche Regelungen (z. B. Mutterschutz, Elternzeit) während der Zeit der Schwangerschaft und in den ersten drei Jahren nach der Geburt
- Antragsstellung für Stiftungsleistungen wie Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Beratung im Schwangerschaftskonflikt nach §§ 218 u. 219 StGB (Beratungsbescheinigung)
- Medizinische und psychologische Beratung zu vorgeburtlichen Untersuchungen, bei unerfülltem Kinderwunsch sowie zu Möglichkeiten der individuell passenden Verhütung
- Paar- und Sexualberatung, Sexualberatung für junge Eltern
- Rechtsinformationen zu familienrechtlichen Fragen

# P

## **PUA – Fachstelle zu Pränataldiagnostik und Reproduktionsmedizin**

### **Information, Aufklärung, Beratung**

Diakonisches Werk Württemberg

Heilbronner Straße 180, 70191 Stuttgart

Telefon 07 11 / 16 56-341, - 213 Sekretariat

E-Mail: [pua@diakonie-wuerttemberg.de](mailto:pua@diakonie-wuerttemberg.de)

[www.diakonie-wuerttemberg.de/pua](http://www.diakonie-wuerttemberg.de/pua)

Ansprechpartnerin: Claudia Heinkel

Beratungstermine nach Vereinbarung (telefonisch oder per Mail)

### **Angebot:**

- Die Beratung richtet sich an Frauen, ihre Partner und Familien, unabhängig von Herkunft, Religion oder Weltanschauung bei Fragen und Problemen zur vorgeburtlichen Untersuchungen und den daraus folgenden Entscheidungskonflikten
- Beratung *vor* Pränataldiagnostik bei der Entscheidungsfindung, ob und welche Untersuchungen durchgeführt werden sollen
- Beratung *während* des Wartens auf das Untersuchungsergebnis
- Beratung *nach* einem Befund über eine Behinderung oder Erkrankung des ungeborenen Kindes und bei den anstehenden Entscheidungen
- Beratung und Begleitung nach der Entscheidung für das Kind mit einer Behinderung oder Erkrankung
- Beratung und Begleitung bei einem Schwangerschaftsabbruch, nach Fehl- und Totgeburt und in der Trauer um Ihr verlorenes Kind
- Telefonische Beratung und Online- Beratung über eine geschützte Verbindung: [www.evangelische-beratung.info/pua](http://www.evangelische-beratung.info/pua)
- Die Beratung ist kostenfrei und streng vertraulich, sie erfolgt ergebnisoffen
- Beratungstermine werden kurzfristig vergeben

# R

**Rechtsberatung** (siehe Amtsgericht Seite 131)

## **Regenbogenfamilien**

Familie ist, wo Kinder sind. Kinder wachsen auch mit gleichgeschlechtlich liebenden Eltern gut auf. Trotzdem gibt es besondere Herausforderungen und Fragen die sich bei gleichgeschlechtlichen Eltern ergeben können. Wir bieten dazu regelmäßige Gruppen-Treffen. Wir freuen uns auf alle die Lust haben vorbeizukommen!

Weitere Informationen und Termine erfahren Sie bei Frau Lösch unter 07031 / 663-1191 oder per E-Mail: [u.loesch@lrabb.de](mailto:u.loesch@lrabb.de)

## **Regierungspräsidium Stuttgart Fachgruppe Mutterschutz (Ref. 54.3)**

Ruppmannstraße 21, 70565 Stuttgart

Beratungstelefon: 07 11 / 904-15 499

Telefon 07 11 / 904-0 (Zentrale)

E-Mail: [mutterschutz@rps.bwl.de](mailto:mutterschutz@rps.bwl.de)

[www.rp-stuttgart.de](http://www.rp-stuttgart.de) Suchbegriff: „Mutterschutz“

### **Angebot:**

- Beratung und Hilfe zum Arbeitsschutz für werdende und stillende Mütter
- Infos rund um das Mutterschutzgesetz sowie zum Kündigungsschutz während und nach der Schwangerschaft

## **RENTENVERSICHERUNGSTRÄGER**

### **Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Sozialordnung**

Rente: 030 / 221 911 001

### **Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg**

[www.deutsche-rentenversicherung-bw.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bw.de)

kostenfreies Servicetelefon: 0800-1000 480-24

### **Regionalzentrum Böblingen/Göppingen**

Adalbert-Stifter-Straße 105, 70437 Stuttgart

Telefon 07 11 / 848-12201

E-Mail: [post@drv-bw.de](mailto:post@drv-bw.de)

Sprechzeiten: Mo-Mi 8.00-16.00 Uhr, Do 8.00-18.00 Uhr,

Fr 8.00-12.00 Uhr und nach Vereinbarung

## RENTENVERSICHERUNGSTRÄGER(FORTSETZUNG)

### Service im Zentrum (Stuttgart)

Rotebühlstraße 133, 70197 Stuttgart

Telefon 07 11 / 6 14 66-0

E-Mail: [beratung.im-Zentrum@drv-bw.de](mailto:beratung.im-Zentrum@drv-bw.de)

Sprechzeiten: Mo-Mi 8.00-16.00 Uhr, Do 8.00-18.00 Uhr,  
Fr 8.00-12.00 Uhr

Terminvereinbarung unter: 0711 / 61466-510 oder

Online Terminvereinbarung:

<http://www.deutsche-rentenversicherung.de/BadenWuerttemberg/de>

#### Angebot:

- Auskunft und Beratung in allen Fragen der **gesetzlichen Rentenversicherung** z. B. Kindererziehungszeiten, Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung, Erwerbstätigkeit und Kindererziehung, Anrechnungszeiten

### Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation

Rotebühlstraße 133, 70197 Stuttgart

Telefon 07 11 / 6 14 66 - 250

E-Mail: [servicestelle.region-stuttgart@drv-bw.de](mailto:servicestelle.region-stuttgart@drv-bw.de)

Sprechzeiten: Mo-Mi 8.00-16.00 Uhr, Do 8.00-18.00 Uhr  
und Fr 8.00-12.00 Uhr

#### Angebot:

- Auskunft und Informationen über die Leistungen der verschiedenen Rehabilitationsträger
- Klärung welcher Rehaträger für die Entscheidung über einen Antrag zuständig ist
- Unterstützung und Begleitung der Antragsteller/-innen im laufenden Rehaverfahren
- Koordination und Vermittlung, wenn mehrere Rehaträger an einem Verfahren beteiligt sind
- Hilfe bei Antragstellung/Entgegennahme von Anträgen, Weiterleitung der Anträge zum zuständigen Leistungsträger
- Hinwirkung auf zeitnahe Entscheidungen beim zuständigen Leistungsträger
- Unterstützung bei betrieblichem Eingliederungsmanagement



## SELBSTHILFEGRUPPEN

### **Selbsthilfegruppe Down-Syndrom Böblingen**

- Organisiert Treffen zum Austausch und Ausflüge  
Jessica Hosang, j.hosang@web.de, 01 76 - 39 92 40 55  
Facebook: „Down-Syndrom Böblingen“

### **Selbsthilfegruppe FASD – Fetale Alkoholspektrum Störung**

Eingeladen sind Eltern von FASD-Kindern sowie alle Menschen, die in irgendeiner Form mit dieser alkoholbedingten Behinderung konfrontiert sind. Termine: jeden 3. Mittwoch im Monat 20.00 bis 22.00 Uhr (nicht in den Ferien) im Klosterhof Herrenberg, Bronngasse 13, 71083 Herrenberg  
Kontakt: Heike Schöffler + Maggy Fischer (fasd-herrenberg@web.de), www.fasd-herrenberg.de

**Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern** (siehe Trauer, Seite 187)

### **Selbsthilfegruppen Kontaktbüro**

Das Kontaktbüro Selbsthilfegruppen bietet allen Interessierten:

- Informationen über bestehende Gruppen  
(z. B. Frühgeborene Kinder, Kinder mit Down-Syndrom ...)
- Vermittlung an bestehende Gruppen
- Beratung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen

Bitte wenden Sie sich an:

#### **Landratsamt Böblingen**

Monika Rehlinghaus, Greta Meschenmoser

Parkstraße 4, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 663-17 51

0 70 31 / 663-26 40

E-Mail: m.rehlinghaus@lrabb.de

g.meschenmoser@lrabb.de

### **Servicetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen, Jugend**

Telefon 030 - 20 17 91 30

Mo-Do 9.00-18.00 Uhr

www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/servicetelefon-kontakt.html

#### **Angebot:**

- Beratung bei allen Fragen zu familienfördernden Leistungen  
(Elterngeld, Elternzeit etc.)



## **SPRECHSTUNDE FÜR ELTERN**

**- von Schreibabys und Säuglingen mit Schlaf- und Essproblemen**

### **Baby-Sprechzeit**

Klinikum Stuttgart Olgahospital

Sozialpädiatrisches Zentrum

Kriegsbergstraße 62, 70174 Stuttgart

Telefon 07 11 / 27 87 27 60

Sprechstunde: Mo-Fr 8.00-11.30 Uhr und Di + Do 14.00-16.00 Uhr

#### **Angebot:**

- Hilfe bei „schwierigen“ Babys
- Information, Beratung und Unterstützung, wenn Ihr Baby viel schreit, kaum schläft oder schwer zu füttern ist. Wenn für Sie die Belastung zu groß ist und Sie Hilfe wollen, können Sie zur Baby-Sprechzeit kommen. Dazu brauchen Sie von Ihrem Kinderarzt eine Überweisung ins Sozialpädiatrische Zentrum.

### **Psychotherapeutische Babyambulanz**

Am Psychoanalytischen Institut Stuttgart e. V.

Hohenzollernstraße 26, 70178 Stuttgart

Telefon 07 11 / 64 85 221

E-Mail: [info@babyambulanz-stuttgart.de](mailto:info@babyambulanz-stuttgart.de)

[www.babyambulanz-stuttgart.de](http://www.babyambulanz-stuttgart.de)

#### **Angebot:**

- Beratung, Krisenintervention, Mütter- und Säuglingstherapie für
  - ▶ Mütter, die Angst um das Kind in ihrem Bauch oder vor der Geburt haben
  - ▶ Mütter und Babys, die eine schwere Geburt zu verarbeiten haben
  - ▶ Mütter, die nach der Geburt depressiv sind
  - ▶ Mütter und Babys, die mit dem Stillen nicht zurechtkommen
  - ▶ Babys die zu früh geboren sind
  - ▶ Eltern von Babys, die ständig schreien und nicht zu beruhigen sind
  - ▶ Eltern von Babys mit Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
  - ▶ Eltern mit Babys, die Ernährungs- oder Verdauungsprobleme haben

# S

## STADTVERWALTUNGEN

### Stadt Böblingen

Marktplatz 16, 71032 Böblingen

Elterngeldanträge gibt es im Bürgeramt

Familienpass:	Telefon 0 70 31 / 669-23 62
Rentenberatung:	Telefon 0 70 31 / 669-24 65 oder 24 66
Standesamt:	Telefon 0 70 31 / 669-99 06
Wohngeldstelle:	Telefon 0 70 31 / 669-24 51

### Stadt Herrenberg

Marktplatz 5, 71083 Herrenberg

Elterngeldanträge:	Telefon 0 70 32 / 924-216
Familienpass:	Telefon 0 70 32 / 924-200
Rentenberatung:	Telefon 0 70 32 / 924-215
Sozialer Dienst:	Telefon 0 70 31 / 924-214 und -397
Standesamt:	Telefon 0 70 32 / 924-306 und -206
Wohngeldstelle:	Telefon 0 70 32 / 924-217

### Stadt Leonberg

Amt für Jugend, Familie und Schule

Belforter Platz 1, 71229 Leonberg

Familienpass:	Telefon 0 71 52 / 990-24 33 oder -24 34
Rentenangelegenheiten:	Telefon 0 71 52 / 990-24 31
Sozialer Dienst:	Telefon 0 71 52 / 990-24 24 oder -24 22 oder -24 23
Wohngeldbehörde:	Telefon 0 71 52 / 990-24 33 oder -24 34

Bürgeramt

Marktplatz 9, 71229 Leonberg

Elterngeldanträge:	Telefon 0 71 52 / 990-23 30
Standesamt	Telefon 0 71 52 / 990-23 04

### Stadt Sindelfingen

Elterngeldanträge und Familienpass gibt es

am Servicepunkt	Telefon 0 70 31 / 94-468
Rentenberatung:	Telefon 0 70 31 / 94-272 und 94-266
Standesamt:	Telefon 0 70 31 / 94-320
Wohngeldstelle:	Telefon 0 70 31 / 94-261 und 94-589 und 94-395
Erstberatung:	Telefon 0 70 31 / 94- 356

Für alle übrigen Landkreisbewohner ist das örtliche Rathaus oder das Landratsamt (Seite 167) zuständig.



## STILLBERATUNG UND STILLGRUPPEN

Es gibt Stillgruppen im Landkreis Böblingen und (telefonische) Beratung rund um das Thema „Stillen“ für Mütter

### **Angebot (variiert nach Einrichtung):**

- Unterstützung und Beratung bei Stillproblemen
- Vermittlung von stillkundigen Fachleuten (Hebammen, Ärzt\*innen etc.)
- Austausch in der Gruppe über den Alltag mit den Säuglingen und der Familie
- Beratung über Ernährung
- Vorträge zu speziellen Themen
- Pflege-, Wickel-, Ernährungstipps für Babys

### **Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)**

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

bietet Informationen übers Stillen und Ansprechpartnerinnen vor Ort  
Bundesweite Stillberatungs-Hotline der AFS: 02 28- 92 95 99 99 ist täglich besetzt (Telefonkosten zum Ortstarif, Mobilfunk max. 0,42 Euro pro Minute)

### **[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)**

bietet ehrenamtliche Stillberatung an:

Telefonberatung, E-Mail-Beratung und Stillgruppen

Andrea Kästner

[andrea.kaestner@lalecheliga.de](mailto:andrea.kaestner@lalecheliga.de) (Renningen-Malmsheim)

Sandra Kopp, 0 70 34 / 94 38 03

[sandra.kopp@lalecheliga.de](mailto:sandra.kopp@lalecheliga.de) (Aidlingen)

Julia Mansel-Deuble, 0 70 31 / 80 64 70

[julia.mansel-deuble@lalecheliga.de](mailto:julia.mansel-deuble@lalecheliga.de) (Böblingen)

- Stillgruppe in Renningen- Malmsheim, jeden 1. Donnerstag im Monat (nicht in den Ferien), Infos unter [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

### **Stillberatung im Klinikum Böblingen**

Klinikverbund Südwest

Frauenklinik Böblingen

Bunsenstrasse 120, 71032 Böblingen

Ansprechpartnerin: Nicole Dittmann

Telefon 0 70 31 / 668-2 98 25

[elternschulebb@klinikverbund-suedwest.de](mailto:elternschulebb@klinikverbund-suedwest.de)

- bei speziellen Fragen rund um's Stillen, bieten wir Still- und Ernährungsberatung an
- alle zwei Wochen donnerstags, 9.30 Uhr

# S

## STUDIERENDENWERK

### Studierendenwerk Stuttgart

Rosenbergstraße 18, 70174 Stuttgart

[www.studierendenwerk-stuttgart.de](http://www.studierendenwerk-stuttgart.de)

#### Angebot:

- Beratung in sozialrechtlichen Fragen und finanziellen Notfällen  
Telefon 07 11 / 95 74-477  
E-Mail: [Sozialberatung@sw-stuttgart.de](mailto:Sozialberatung@sw-stuttgart.de)
- Vermittlung von Kinderbetreuungsplätzen
- Rechtsberatung (rechtliche Erstberatung)  
Telefon 07 11 / 95 74-410  
E-Mail: [info@sw-stuttgart.de](mailto:info@sw-stuttgart.de)
- Psychotherapeutische Beratung  
Telefon 07 11 / 95 74-480 und -482  
E-Mail: [pbs@sw-stuttgart.de](mailto:pbs@sw-stuttgart.de)
- BAföG & Studienfinanzierung  
Telefon 07 11 / 95 74-509 oder -517  
E-Mail: [bafog@sw-stuttgart.de](mailto:bafog@sw-stuttgart.de)

### Studierendenwerk Tübingen – Hohenheim

Wilhelmstraße 15, 72074 Tübingen

Telefon 0 70 71 / 29-7 38 30

E-Mail: [info@sw-tuebingen-hohenheim.de](mailto:info@sw-tuebingen-hohenheim.de)

[www.my-stuwe.de](http://www.my-stuwe.de)

#### Angebot für Student\*innen:

- Kindertagesstätten in Tübingen Telefon 0 70 71 / 68 78 335  
Reutlingen und Stuttgart-Hohenheim Telefon 07 11 / 453-152
- Psychotherapeutische Beratung  
Gartenstraße 26, Tübingen  
Telefon 0 70 71 / 25 39 60
- Rechtsberatung (nach telefonischer Terminabsprache)  
Karlstraße 3, 72072 Tübingen  
Telefon 0 70 71 / 29 - 73 862
- Amt für Ausbildungsförderung  
E-Mail: [bafog@sw-tuebingen-hohenheim.de](mailto:bafog@sw-tuebingen-hohenheim.de)

# S

## SUCHTHILFEZENTREN

### Angebot:

- Beratung bei Suchtproblemen
- Vermittlung von Therapieplätzen und anderen Hilfen
- Ambulante Therapie
- Beratung von Angehörigen

### Suchthilfezentrum Böblingen

Landhausstraße 58, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 21 65-14

E-Mail: [info@suchthilfezentrum-bb.de](mailto:info@suchthilfezentrum-bb.de)

[www.edivbb.de](http://www.edivbb.de)

Auch anonyme Online-Beratung möglich!

[www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb](http://www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb)

### Suchthilfezentrum Herrenberg

Bahnhofstraße 18, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 2 18 16 40

E-Mail: [info@suchthilfezentrum-hbg.de](mailto:info@suchthilfezentrum-hbg.de)

[www.vfj-bb.de](http://www.vfj-bb.de)

Auch anonyme Mail-Beratung möglich unter:

[www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb](http://www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb)

### Suchthilfezentrum Leonberg

Agnes-Miegel-Straße 5 , 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 90 13 54-0

E-Mail: [info@suchthilfezentrum-leo.de](mailto:info@suchthilfezentrum-leo.de)

[www.vfj-bb.de](http://www.vfj-bb.de)

Auch anonyme Mail-Beratung möglich unter:

[www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb](http://www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb)

### Suchthilfezentrum Sindelfingen

Hintere Gasse 39, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 2 18 12 30

E-Mail: [info@suchthilfezentrum-sifi.de](mailto:info@suchthilfezentrum-sifi.de)

[www.edivbb.de](http://www.edivbb.de)

Auch anonyme Mail-Beratung möglich unter:

[www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb](http://www.evangelische-beratung.info/suchtberatung-bb)

# T

## TAFELLÄDEN

Lebensmittel für Menschen mit geringem Einkommen.  
Menschen mit geringem Einkommen können beim Rathaus  
eine Berechtigungskarte oder Familienpass/Sozialpass erhalten.

### Angebot:

- Lebensmittel (und z. T. Hygieneartikel) zu stark reduzierten Preisen

### Böblinger Tafel-Laden

Sindelfinger Straße 9 (die feste Burg), 71032 Böblingen  
Telefon 0 70 31 / 23 88 85  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.30-15.00 Uhr

### Sindelfingener Tafel im Martinslädle

Ziegelstraße 31, 71063 Sindelfingen  
Telefon 0 70 31 / 95 48 79  
tafelladen@sozialstation-sindelfingen.de  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10.00-12.00 Uhr  
und 13.00-16.30 Uhr

### DRK Ortsverein Herrenberg e. V.

#### Herrenberger Tafellädle

Jahnweg 5, 71083 Herrenberg  
Öffnungszeiten: Mo 11.00-15.30 Uhr, Di 14.00-16.30 Uhr,  
Mi, Do, Fr 10.30-13.00 Uhr  
Wartezeiten müssen in Kauf genommen werden

### Leonberger Tafelladen

Wilhelmstraße 39, 71229 Leonberg  
Telefon 0 71 52 / 92 99 77  
Aktuelle Öffnungszeiten unter  
[www.edivbb.de/beratung-und-hilfe/tafelladen](http://www.edivbb.de/beratung-und-hilfe/tafelladen)  
Mo + Di 12-15 Uhr, Mi 12-14 Uhr, Do 13-17 Uhr, Fr 13-15 Uhr

### Weitere Tafelläden im Umkreis

Calwer Tafel CARIsatt	Telefon 0 70 51 / 92 59-30
Ditzinger Tafel	Telefon 0 71 56 / 95 83 30
Esslinger Tafel Carisatt	Telefon 07 11 / 3 51 01 42
Filderstadt Fildertafel	Telefon 07 11 / 90 77 45 15
Horber Tafel Carisatt	Telefon 0 74 51 / 62 15 54
Ludwigsburg LudwigsTafel	Telefon 0 71 41 / 92 64 73
Nürtinger Tafel	Telefon 0 70 22 / 30 23 65
Rottenburger Tafel	Telefon 0 74 72 / 91 53 05
Stuttgart Schwäbische Tafel	Telefon 07 11 / 6 33 89 90
Tübinger Tafel	Telefon 0 70 71 / 94 06 94

Weitere Läden unter [www.tafel.de](http://www.tafel.de)



## **Tages- und Pflegeelternverein e. V. – Kreis Böblingen**

### **Geschäftsstelle Sindelfingen**

Untere Burggasse 1, 71063 Sindelfingen

Telefon 0 70 31 / 2 13 71-0

E-Mail: [info@tupf.de](mailto:info@tupf.de)

[www.tupf.de](http://www.tupf.de)

Bürozeiten: siehe Internetseite, Termine nach Absprache

### **Außenstelle Herrenberg**

Schweriner Straße 17, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 2 45 12

Bürozeiten: siehe Internetseite, Termine nach Absprache

### **Angebot:**

- Kindertagespflege: Beratung und Informationen für Eltern und Tagespflegepersonen, Vermittlung von Tageskindern zu den jeweiligen Tagespflegepersonen, Qualifizierung und Begleitung von Tagespflegemüttern/-vätern und Pflegeverhältnissen, Landkreismodell TAKKI
  - Erziehungsstellen (professionelle Vollzeitpflege)  
Ermittlung von Kindern bzw. Jugendlichen in die Familien sowie intensive Beratung und Betreuung der Erziehungsstellenfamilien
  - Fortbildungen für angehende Tageseltern
- Zuständig für folgende Gemeinden (mit ihren Teilorten): Aidlingen, Altdorf, Böblingen, Bondorf, Deckenpfronn, Ehningen, Gärtringen, Gäufelden, Grafenau, Herrenberg, Hildrizhausen, Holzgerlingen, Jettingen, Magstadt, Mötzingen, Nufringen, Schönaich, Sindelfingen, Steinenbronn, Waldenbuch, Weil im Schönbuch

## **Tages- und Pflegemutter e. V. Leonberg – Kreis Böblingen**

Distelfeldstraße 20, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 2 24 90

E-Mail: [info@tagesmuetter-leonberg.de](mailto:info@tagesmuetter-leonberg.de)

[www.tagesmutter-leonberg.de](http://www.tagesmutter-leonberg.de)

Ansprechpartnerin: Sabine-Christina Kuhn

Öffnungszeiten: Mo-Do 9.00-12.00 Uhr + Do 14.00-18.00 Uhr

### **Angebot:**

- Beratung von abgebenden Eltern über die Betreuungsmöglichkeit durch eine geeignete Tagespflegeperson oder in der Tagespflege in anderen Räumen (TAPiR)



# T

- Vermittlung von Kleinkindern zu einer geeigneten Tagespflegeperson, ergänzende Betreuung durch Tagesmütter/Tagesväter für Kindergarten- und Schulkinder
  - Qualifizierung von Tagespflegepersonen durch Qualifizierungskurse und Fortbildungen
  - Beratung der Tagespflegepersonen bei allen pädagogischen und rechtlichen Fragen in der Kindertagespflege
- Zuständig folgende Gemeinden mit ihren Teilorten: Leonberg, Renningen, Rutesheim, Weil der Stadt und Weissach

## **TelefonSeelsorge**

Telefon 0800 / 111 01 11 oder 0800 / 111 02 22

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Kostenlos!** (auch vom Handy!)

**Rund um die Uhr:** Tag und Nacht erreichbar, auch an Wochenenden und Feiertagen.

**Anonym:** Niemand, der anruft, wird nach seinem Namen gefragt. Der Anruf bleibt anonym! Die Rufnummer der Anrufenden erscheint nicht im Display. Das Telefonat ist gebührenfrei und wird später nicht in einem Einzel-Verbindungsnachweis zur Telefonrechnung aufgeführt. Niemand kann der Telefonrechnung entnehmen, dass Sie bei der TelefonSeelsorge angerufen haben.

### **Angebot:**

- Telefonische Beratung in allen Lebenslagen.
- Die Berater/-innen von der Telefonseelsorge haben Zeit, hören zu, nehmen die Menschen mit ihren Problemen ernst und suchen gemeinsam mit ihnen nach einem Weg.
- E-Mail-Beratung auf [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) oder Online Chat
- Alle Mitarbeiter/-innen stehen unter Schweigepflicht.

# T

## **Thamar**

Anlauf- und Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

Stuttgarter Straße 17, 71032 Böblingen

Außenstelle Leonberg

Rutesheimer Straße 50/1, 71229 Leonberg

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Telefon 0 70 31 / 22 20 66

E-Mail: [beratungsstelle@thamar.de](mailto:beratungsstelle@thamar.de)

[www.thamar.de](http://www.thamar.de)

Sekretariatszeiten: Mo, Di und Do 10.00-13.00 Uhr und

Mi 13.00-16.00 Uhr

### **Angebot:**

- Persönliche und telefonische Beratung für Frauen, Mädchen und Jungen, die von sexueller Gewalt betroffen sind
- Einzeltherapie und Gesprächsgruppen
- Unterstützung in Strafprozessen
- Fachberatung, Kinderschutzberatung
- **Notruf (nachts von 20.00 bis 7.00 Uhr sowie an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen rund um die Uhr unter 0 70 31 / 22 20 66)**
- E-Mail-Beratung unter: [www.thamarhilfeclick.de](http://www.thamarhilfeclick.de)

# T

## TRAUERENDE ELTERN – GESPRÄCHSGRUPPEN

### **Bundesverband verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V.**

[www.veid.de](http://www.veid.de)

#### **Angebot:**

- Informationen
- Ansprechpartner vor Ort
- Austausch Online
- Hinweis auf Publikationen und Bücher
- Jährlicher Rundbrief
- Gedenkseiten

### **Eltern im Schatten**

bietet trauernden Müttern und Vätern nach dem Tod ihres Kindes einen schützenden Raum, in dem der Weg in ein neues Leben durch das Leid hindurch – nicht am Leid vorbei – versucht werden kann. Gesprächsgruppe in Böblingen mit gleichfalls Betroffenen und Begleitung von Fachleuten.

Kontaktperson: Elisabeth Maurer, Telefon 0 70 31 / 60 25 13



## **Verband alleinerziehender Mütter und Väter**

(siehe Seite 130)

## **Verband berufstätiger Mütter e. V.**

Bundesgeschäftsstelle  
Im Rheinwinkel 7, 51149 Köln  
Telefon 02 21/ 64 30 89 00  
E-Mail: [info@vbm-online.de](mailto:info@vbm-online.de)  
[www.vbm-online.de](http://www.vbm-online.de)

## **Verein für internationale Jugendarbeit**

(siehe Au-Pair, Seite 131)

## **Verein für Menschen mit Behinderungen im Kreis Böblingen e. V.**

Eschenriedstraße 42, 71067 Sindelfingen  
Telefon 0 70 31 / 70 80 60  
E-Mail: [info@vfmmb.de](mailto:info@vfmmb.de)  
[www.vfmmb.de](http://www.vfmmb.de)

### **Angebot:**

- Beratung und Information bei Körperbehinderung (selbstbestimmtes Wohnen, Kindergartenintegration, offene Beratung)
- Rechtsberatung jeden ersten Freitag im Monat 15.00-17.00 Uhr durch ortsansässige Rechtsanwälte, die Kosten tragen wir!
- Aktiv Treff – Offener Treff: freitags 18.00-21.00 Uhr, Freizeitgestaltung für junge Erwachsene z. B. Kino, Bowling, Disco
- Stammtisch mittwochs 18.00-20.30 Uhr, offene Gesprächsmöglichkeiten zur Selbsthilfe und Austausch von Neuigkeiten
- Therapeutisches Schwimmen montags/donnerstags 16.30-18.30 Uhr
- Samstag Aktiv – im 14-täglichen Rhythmus von 9.00-17.00 Uhr (außer Ferien)



## VOLKSHOCHSCHULEN

### Angebot:

- Berufliche Weiterbildung
- Deutschkurse
- Integrationskurse
- Babyschwimmen, Babymassage
- Geburtsvorbereitung
- Säuglingspflege
- Pilates, QiGong, TaiChi, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- und vieles mehr ...

Nicht jede VHS bietet alles an. Bitte beachten Sie das aktuelle Kursprogramm.

### **Volkshochschule Böblingen-Sindelfingen**

Im Höfle

Pestalozzistraße 4, 71032 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 64 00-0

E-Mail: [info@vhs-aktuell.de](mailto:info@vhs-aktuell.de)

[www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de)

### **Volkshochschule Herrenberg**

Tübinger Straße 40, 71083 Herrenberg

Telefon 0 70 32 / 27 03-0

E-Mail: [anmeldung@vhs.herrenberg.de](mailto:anmeldung@vhs.herrenberg.de)

[www.vhs.herrenberg.de](http://www.vhs.herrenberg.de)

### **Volkshochschule Leonberg**

Neuköllner Straße 3, 71229 Leonberg

Telefon 0 71 52 / 30 99-30

E-Mail: [vhs@leonberg.de](mailto:vhs@leonberg.de)

[www.vhs.leonberg.de](http://www.vhs.leonberg.de)

Die Volkshochschulen haben auch Außenstellen in den Gemeinden, wo sie Veranstaltungen vor Ort anbieten.

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Volkshochschulen oder in den aktuellen Programmheften.



### **Regionale Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit Böblingen**

Geschäftsstelle beim Landratsamt Böblingen  
Gesundheitsamt

Parkstraße 4, 71034 Böblingen

Telefon 0 70 31 / 663-17 22

E-Mail: [agzahngesundheit@lrabb.de](mailto:agzahngesundheit@lrabb.de)

[www.lrabb.de](http://www.lrabb.de) (Suchwort: zahnärztlicher Dienst)

#### **Angebot:**

- Informationsveranstaltungen für Krabbelgruppen und Stillgruppen (Alter 0-3 Jahre) auf Anfrage
- Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen in Kindertageseinrichtungen und Schulen
- Vorbeugung durch Zahnschmelzhärtung (Fluoridierung) bei Risikogruppen
- Zahnärztlicher Prophylaxeunterricht in Kindertageseinrichtungen und Schulen
- Informationsveranstaltungen und Projektarbeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

### **Zwillingsclub Zwei-Dabei Stuttgart e. V.**

Verein für Zwillingsseltern im Großraum Stuttgart

Haldenweg 7, 72138 Kirchentellinsfurt

Simone Geißler

Telefon 0 71 21 / 1 38 78 45

E-Mail: [simone.geissler@zwei-dabei.de](mailto:simone.geissler@zwei-dabei.de)

[www.zwei-dabei.de](http://www.zwei-dabei.de)

#### **Angebot:**

- Beratungen zu Themen wie z. B. Schwangerschaft, Geburtskliniken, Stillen, Füttern etc.
- regelmäßige Stammtischtreffen, Kontakte zu anderen Zwillingsseltern
- Feste, Organisation kindgerechter Ausflüge
- Zwillingsbasare in Echterdingen

# STICHWORTVERZEICHNIS

Die Seitenzahlen verweisen auf die Stellen im Text, wo das Stichwort vorkommt. Die Adresse der gesuchten Einrichtung finden Sie auf der mit ☒ gekennzeichneten Seite.

ABC-Club für Mehrlingseltern e. V. ....	76, ☒129
Adoption .....	44, ☒129
Agentur für Arbeit .....	132
Agentur für Arbeit (Familienkasse).....	79, ☒148
Aids-Beratung.....	☒129
Alkohol.....	22, 64, ☒177, ☒182
Allein erziehend.....	9, 14, 72, 83, 101, 108, ☒130
Allergien.....	67
Ambulante Geburt .....	47
Amniozentese.....	33
Amt für Jugend .....	14, 57, 72, 97, ☒130
Amtsgericht.....	97, ☒131
Anonyme Geburt (siehe vertrauliche Geburt).....	44
Arbeiterwohlfahrt, Migrationsdienst.....	☒141, ☒170
Arbeiterwohlfahrt Ehningen .....	☒131
Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld.....	41
Arbeitsberatung .....	☒132
Arbeitsgericht.....	38, 39, 116, 120
Arbeitskreis trauernder Eltern und Geschwister.....	17, ☒187
Arbeitslosengeld I.....	96
Arbeitslosengeld II.....	13, 41, 43, 58, 71, 73, 80, 86 ff., 93, <b>98 ff.</b>
Aufenthalt .....	15 f., 79 f., 83 f.
Au-Pair.....	122, ☒131
Ausbildung.....	14, 117, 119
Ausbildungsförderung.....	☒167
Ausländerberatung (= Migrationsberatung).....	☒141, ☒170
Ausländische Frauen.....	<b>15, 79f, 82 f.</b>
AWO.....	☒131, ☒141
Asylbewerberinnen .....	13, <b>15</b>
Babyerstausstattung.....	☒13, 101
Babyfreundliches Krankenhaus.....	48
Babyklappe.....	44
Babykleider.....	☒13, 101
Babysprechzeit.....	56, ☒178
BAföG.....	☒167
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.....	☒160
Beckenboden.....	62
Behinderte Kinder.....	74, ☒154
Beistandschaft.....	14, 72, ☒130, ☒167
Beratungshilfe (rechtlich).....	97, ☒131
Beratung bei Häuslicher Gewalt.....	44, ☒138
Beratung bei sexueller Gewalt.....	46, ☒186
Beratung für Schwangere.....	☒10, 13, 73, 90, ☒137

Beratung für Suchtfragen .....	<input checked="" type="checkbox"/> 182
Beratungsschein (Rechtsberatung).....	97, <input checked="" type="checkbox"/> 131
Beratungsstelle für Jugend-, Ehe- und Lebensfragen.....	53 ff., <input checked="" type="checkbox"/> 136
Beratung zu vorgeburtlichen Untersuchungen .....	34
Berechtigungskarte/Berechtigungsschein für Familien .....	71, 97
Berufsbildungswerk .....	<input checked="" type="checkbox"/> 132
Beschäftigungsverbote .....	35, 38
Besondere Kinder.....	74
Bestattung .....	17
Betriebsseelsorge.....	<input checked="" type="checkbox"/> 135
Bewegung.....	19
Bildung und Teilhabe.....	93, 96
Bluttests.....	32
Brei .....	64 ff.
Broschürentipps.....	125
Bundesministerium für Familie.....	<input checked="" type="checkbox"/> 177
Bundestiftung „Mutter und Kind“ .....	13
Bundesversicherungsamt.....	42, <input checked="" type="checkbox"/> 139

Caritas .....	<input checked="" type="checkbox"/> 140, <input checked="" type="checkbox"/> 141, <input checked="" type="checkbox"/> 170
Chorionzottenbiopsie.....	32
Chromosomenveränderungen.....	32 f., 74
Coachingmeisterei.....	<input checked="" type="checkbox"/> 133
Cordozentese .....	33

Depression (auch Wochenbettdepression) .....	57, <input checked="" type="checkbox"/> 178
Deutsch lernen .....	15, <input checked="" type="checkbox"/> 141
Deutsche Staatsangehörigkeit.....	15, 51
Deutscher Kinderschutzbund .....	<input checked="" type="checkbox"/> 161
Deutschkurse.....	15, <input checked="" type="checkbox"/> 141
Diakonie.....	<input checked="" type="checkbox"/> 10, <input checked="" type="checkbox"/> 142
Diakoniestation (Familienpflege) .....	<input checked="" type="checkbox"/> 149 ff.
Dorfhelferinnenwerk .....	<input checked="" type="checkbox"/> 151
Drillinge.....	40, 76, 86, <input checked="" type="checkbox"/> 129
Drogen.....	23, 64
Drogenberatung (siehe Suchthilfezentrum).....	<input checked="" type="checkbox"/> 182

Ehe- und Familienberatung .....	53 ff., 56, 73, <input checked="" type="checkbox"/> 136
Einkommen (bei Alg II) .....	102
Einmalige Beihilfen.....	13, 101
Elterncafés.....	59, <input checked="" type="checkbox"/> 143
Elterngeld .....	<b>81 ff.</b> , 92
ElterngeldPlus .....	84
Eltern im Schatten .....	17, 77, <input checked="" type="checkbox"/> 187
Elterninitiative Weil der Stadt.....	<input checked="" type="checkbox"/> 145
Elternseminare .....	<input checked="" type="checkbox"/> 130
Elternzeit.....	91, <b>112 ff.</b>
Entbindung .....	29, <b>47 ff.</b>
Entwicklungsverzögerte Kinder .....	74



Ernährung.....	18 ff., 63 f., 68
Erschöpfung .....	38, 56, 58,
Erstausstattung.....	13, 101
Evangelischer Diakonieverband .....	☒ 142
Familie am Start .....	58, 60 f., 73, ☒ 146
Familienbeauftragte.....	☒ 152
Familienbildungsstätten.....	☒ 147
Familiencafés .....	☒ 143
Familienentlastender Dienst.....	☒ 168
Familienhebamme .....	27, 58
Familienkasse (Arbeitsagentur).....	79, ☒ 148
Familienname .....	52
Familienpass .....	97
Familienpflege .....	☒ 149 ff.
Fehlgeburt .....	17
Ferienbetreuung .....	123
Fernsehen (Gebührenbefreiung).....	97
Fetale Alkoholspektrum Störung (Selbsthilfegruppe).....	☒ 177
Finanzielle Hilfen .....	13, ☒ 79 ff.
Flaschennahrung.....	64 ff.
Flohmärkte.....	☒ 162
Formularhilfe.....	☒ 140
Frauenbeauftragte.....	☒ 152, ☒ 160
Frauenhaus .....	46, ☒ 153
Frauenkontaktf Frühstück.....	☒ 135
Freibeträge .....	103
Freunde .....	56
Fruchtwasseruntersuchung .....	33
Frühberatung, Frühförderung .....	74, ☒ 154
Frühe Hilfen.....	60 f.
Frühgeburten.....	40, 74
Gebrauchte Kleider.....	13, 97, ☒ 162 ff.
Geburt.....	29, 47ff.
Geburtshaus .....	47, ☒ 156
Geburtsurkunde.....	51
Geburtsvorbereitung.....	25, 29
Gefahren am Arbeitsplatz.....	36 f.
Geld.....	13
Gemeinsames Sorgerecht.....	72, 73
Genetische Beratung.....	☒ 157
Geringfügige Beschäftigung .....	35, 91, 105, 112, 120
Geschwisterbonus .....	86,89
Gesprächsgruppe für trauernde Eltern .....	17, 77, ☒ 187
Gesundheit .....	19 ff., 37, 62 ff.
Gewalt .....	44, ☒ 138, ☒ 186
Gleichstellungsbeauftragte.....	☒ 152
Grundsicherung.....	98 f.

Hartz IV (siehe auch Arbeitslosengeld II) .....	98 ff.
Haus der Diakonie .....	<input checked="" type="checkbox"/> 142
Haus der Familie, Sindelfingen .....	<input checked="" type="checkbox"/> 148
Hausgeburt .....	29, 47
Haushaltshilfe .....	30, 47, 76, 83, <input checked="" type="checkbox"/> 149 ff.
Haushaltsplan .....	96
Häusliche Gewalt .....	44, <input checked="" type="checkbox"/> 138
Häusliche Pflege .....	30, <input checked="" type="checkbox"/> 149 ff., <input checked="" type="checkbox"/> 157
Hebammen .....	24 ff., 29, 56, <input checked="" type="checkbox"/> 158
Hebammenhilfe .....	24 ff., 29, 50
Hebammenkreißsaal .....	49
Hebammenverband .....	<input checked="" type="checkbox"/> 158
Honig .....	67
IGeL-Leistungen .....	28
Impfungen .....	63
Industrie- und Handelskammer .....	<input checked="" type="checkbox"/> 134
Insolvenz .....	96
Institut für klinische Genetik .....	<input checked="" type="checkbox"/> 157
Integrationskurse .....	<input checked="" type="checkbox"/> 141 f.
Jobcenter .....	98 ff., <input checked="" type="checkbox"/> 159
Jugendamt .....	14, 57, 72, 97, <input checked="" type="checkbox"/> 130
Kaffee .....	22, 63
Katholische Betriebsseelsorge .....	<input checked="" type="checkbox"/> 135
Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle .....	<input checked="" type="checkbox"/> 140
Katze .....	21
Kinderbetreuungsangebote .....	121 f.
Kinderbetreuungskosten .....	107
Kindererziehungszeiten und Rente .....	106
Kinderfreibetrag (Kindergeld) .....	79
Kindergarten .....	123
Kindergartengebühren .....	97, <input checked="" type="checkbox"/> 130
Kindergeld .....	79, <input checked="" type="checkbox"/> 148
Kinderkleider .....	13, 97, <input checked="" type="checkbox"/> 162 ff.
Kinderkrankengeld .....	120
Kinderkrankenpflege .....	<input checked="" type="checkbox"/> 157
Kinder mit Behinderung .....	74, <input checked="" type="checkbox"/> 154
Kinder mit Förderbedarf .....	74, <input checked="" type="checkbox"/> 154
Kinderschutzbund .....	<input checked="" type="checkbox"/> 161
Kinderschutzhaus .....	<input checked="" type="checkbox"/> 153
Kindertagesstätte .....	122 f.
Kinder- und Familienzentrum Maichingen .....	<input checked="" type="checkbox"/> 161
Kinderzuschlag .....	80 f., 96, <input checked="" type="checkbox"/> 148
Kindesunterhalt .....	72
Klage .....	38, 39
Klinik .....	<input checked="" type="checkbox"/> 165
Kleider .....	<input checked="" type="checkbox"/> 162 ff.

Koffein .....	22
Kommunalverband für Jugend und Soziales.....	115, ☒ 164
Kontakte .....	56, <b>57 f.</b> , 62
Kranke Kinder.....	120, ☒ 157
Krankengeld .....	38, 120
Krankenhaus .....	☒ 165
Krankenkasse, /-versicherung.....	21, 28, 41, 43, 102, 105
Kreisjugendreferat .....	☒ 130
Kündigungsschutz .....	35, 38 f.
Kurberatung.....	77 f., ☒ 166
Kurse .....	55, 58
KVJS.....	115, ☒ 164
L-Bank .....	90, ☒ 167
Landesfamilienpass.....	71
Landeskreditbank .....	90, ☒ 167
Landratsamt.....	☒ 167
Lastenzuschuss.....	94, ☒ 167
Lebensberatung.....	☒ 136
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung.....	75, ☒ 167
Lebensmittel .....	97, ☒ 183
Leistungen für Bildung und Teilhabe.....	93
Leona e. V. ....	75, ☒ 168
Maschinen- und Betriebshilfsring .....	☒ 150
Medikamente .....	23, 28, 98
Mehrbedarf .....	101 f.
Mehrlinge.....	28, 40, <b>76</b> , 86, ☒ 129
Menschenskinder .....	☒ 169
Mietzuschuss (Wohngeld) .....	☒ 167
Migrantinnen.....	<b>15</b> , 79 f., 82
Migrationsberatung.....	☒ 140, ☒ 170
Minderjährige Mütter.....	74
Mini-Job .....	42
Möbel.....	☒ 162
Molekulargenetische Bluttests.....	32
Mutpol.....	☒ 171
Müttergenesungswerk .....	☒ 166
Mütter in Not.....	44, ☒ 44
Mütter-Kuren.....	77 f., ☒ 166
Mutter-Kind-Heime .....	74, ☒ 172
Mutter-Kind-Kreise.....	57
Mutter-Kind-Kuren .....	77 f., ☒ 166
Mutterpass.....	28
Mutterschaftsgeld .....	35, 41 f., 91, ☒ 139
Mutterschutz am Arbeitsplatz .....	35, 116 f.
Mutterschutzfristen .....	40
Mutterschutz (Aufsichtsstelle im Regierungspräsidium).....	☒ 175
Mütterzentrum Waldenbuch .....	☒ 172

Nabelschnurpunktion.....	33
Nachbarschaftshilfe.....	149 ff.
Nachsorge/Wochenbettbetreuung.....	29
Nackenfaltenmessung.....	32
Nahrungsergänzungsmittel.....	21, 64
Namensrecht.....	52
Nikotin.....	22
Notfälle.....	☒44 ff.

Offene Treffs.....	☒143
--------------------	------

Partnerschaft.....	54
Partnerschaftsbonusmonate (Elterngeld).....	84
Perspektiven für Familien e. V.....	☒155
Platzverweis.....	44, ☒138
Plötzlicher Kindstod.....	77
Pränataldiagnostik.....	31 ff., 34, ☒157
Privatinsolvenz.....	96
Probezeit.....	38
Probleme.....	<b>9 f., 44</b>
pro familia.....	☒173
Prozesskostenbeihilfe.....	97
Psychologische Beratungsstellen.....	53 ff., 56, 73, ☒136
Psychotherapeutische Babyambulanz.....	56, ☒178
PUA (Fachstelle zur Pränataldiagnostik und Reproduktionsmedizin).....	☒174

Radio.....	97
Rauchen.....	22
Rechtsberatung.....	36, ☒131
Regenbogenfamilien.....	☒175
Regierungspräsidium Stuttgart.....	☒175
Regionales Jobcenter.....	☒159
Rehabilitation.....	☒176
Rente/Rentenversicherung.....	43, 105 ff., ☒175
Rooming-In.....	49
Rückbildungsgymnastik.....	29, 62
Rundfunkbeitrag (Befreiung).....	97

Säuglings- und Kleinkinderausstattung.....	13
Schlafmangel.....	53 f., 56
Schlafprobleme.....	☒178
Schreien/Schreiattacken.....	56
Schreikinder.....	☒178
Schulamt.....	☒134
Schuldnerberatung.....	95, ☒145, ☒167
Schülerinnen.....	87
Schulpsychologische Beratungsstelle.....	☒134

Schutzfristen.....	35, 40
Schwangerenberatungsstellen.....	☒10, 13, 56, 73, 90, ☒137
Schwangerschaftsabbruch.....	10
Schwangerschaftskonfliktberatung.....	10
Second-Hand-Läden.....	☒162 ff.
Selbsthilfegruppen.....	☒177
Servicetelefon des Familienministeriums.....	☒177
Sexualität.....	54
Sexuelle Gewalt.....	☒186
Sonderpädagogische Frühförderung.....	☒154
Sorgerecht.....	14
Sozialer Dienst (Jugendamt).....	☒130
Sozialhilfe.....	☒167
Sozialpass.....	71, 97
Sozialpädagogische Familienhilfe.....	58, ☒171
Sozialstation (Familienpflege).....	☒149 ff.
Sozialversicherung.....	43, 88, 105
Spielkreise.....	57
Sprechstunde für Eltern.....	☒178
Staatsangehörigkeit.....	15
Stadtranderholung/Ferienbetreuung.....	123
Stadtverwaltung.....	☒179
STÄRKE.....	58
Standesamt.....	15 f., 51, ☒179
Stationäre Geburt.....	116 f.
Sternenkinder.....	17
Steuer.....	75, 88, 107, <b>108 f.</b>
Stiftungsgeld.....	13
Stillberatung, Stillgruppen.....	65, ☒180
Stillen.....	48, <b>64 f.</b> , 116 f.
Stress.....	53, 56
Studierendenwerk.....	117, ☒181
Studentinnen.....	14, 87, 115
Suchtberatung.....	☒182
Suchthilfezentren.....	☒182
Süßes.....	69
Tafelläden.....	☒183
Tagesmutter.....	121, ☒184
Tages- und Pflegeelternverein.....	☒184 f.
Teilzeitbeschäftigung.....	114, 119
Teilzeitausbildung/-umschulung.....	119, ☒132
TelefongebührenermäÙigung.....	97
Telefonseelsorge.....	44, ☒185
Thamar, Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt.....	46, ☒186
Totgeburt.....	77, ☒187
Toxoplasmose.....	21
Trauer.....	17, 77, ☒187
Trauerfeier.....	17
Tripletest.....	33
Trisomie (13, 18, 21).....	32 f.

Übertragung der Elternzeit .....	113
Ultraschall .....	28
Unterhalt .....	14
Unterhaltsvorschuss .....	72, ☒ 130
Urlaubsanspruch .....	39, 115

Vaterschaftsanerkennung .....	14, 51
Verbraucherinsolvenz .....	96
Verband allein erziehender Mütter und Väter (VAMV) .....	☒ 130
Verband berufstätiger Mütter .....	☒ 187
Verein für internationale Jugendarbeit .....	☒ 131
Verein für Menschen mit Behinderungen .....	75, ☒ 188
Verhütung nach der Geburt .....	62, 97
Vermögen (bei Alg II) .....	104
Vertrauliche Geburt .....	44
Verwaiste Eltern .....	77, ☒ 187
Verwandte .....	56
Volkshochschulen .....	☒ 141, ☒ 189
Vorgeburtliche Untersuchungen .....	31 ff., 34, ☒ 157
Vormund .....	74
Vorsorgeuntersuchungen für Kinder .....	63
Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere .....	28 f.
Vorstellungsgespräch .....	39
Vorträge .....	57

Weiterbeschäftigung .....	116
Weiterbildung .....	☒ 132 ff.
Weiter-leben mit dem Tod eines Kindes .....	☒ 187
Wiedereinstieg in den Beruf .....	118 ff.
Wirtschaftliche Jugendhilfe .....	☒ 130
Wochenbettbetreuung .....	29
Wochenbettdepression .....	57, ☒ 178
Wohngeld .....	94, 96, ☒ 167
Wohnraumförderung .....	95, ☒ 167
Wohnungsverweis .....	44 ff., ☒ 138

Zahnpflege .....	30, 70, ☒ 190
Zigaretten .....	22, 63
Zucker .....	69, 70
Zuschuss zum Mutterschaftsgeld .....	41
Zuzahlung für Medikamente/Krankenkasse .....	28, 98
„Zwei dabei“, Club für Zwillingse Eltern .....	76, ☒ 190
Zwillinge .....	40, 76, 86, ☒ 190

## **IMPRESSUM**

Landkreis Böblingen  
Mai 2020, 7. aktualisierte Auflage

### **Herausgeberin:**

Schwangerenberatungsstelle des Landkreises Böblingen  
Die Beratungsstelle wird gefördert durch  
das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg

Autorin: Claudia Borchers  
Gestaltung: Wilfried Weinmann und Susanne Knoll  
Zentralstelle, Visuelle Kommunikation

Die Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert.  
Trotzdem kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit  
der Angaben keine Gewähr übernommen werden.

Schwangere im Landkreis Böblingen erhalten die Broschüre  
mammaMIA kostenfrei, ebenso Hebammen, Frauenarztpraxen  
und andere Beratungsstellen im Landkreis Böblingen.  
Alle anderen können die Broschüre für 2,- Euro plus Versandkosten

### **beziehen bei:**

Landratsamt Böblingen  
Gesundheitsamt  
Beratungsstelle für Schwangere  
Bahnhofstraße 7, 71034 Böblingen  
Telefon 07031 / 663-1717  
PC-Fax 07031 / 663-91717  
E-Mail [schwanger@lrabb.de](mailto:schwanger@lrabb.de)  
[www.schwanger-in-bb.de](http://www.schwanger-in-bb.de)

Unser Spendenkonto für Schwangere in Not:  
Schwangerenberatungsstelle Gesundheitsamt

Kreissparkasse Böblingen  
BIC BBKRDE6BXXX  
IBAN DE72 6035 0130 0000 0000 17

Verwendungszweck:  
Spende für Schwangere in Not  
bitte immer den Verwendungszweck angeben,  
sonst kann Ihr Geld nicht zugeordnet werden!

Landratsamt Böblingen  
Gesundheitsamt  
**Beratungsstelle für Schwangere**  
**Bahnhofstraße 7**  
71034 Böblingen

Telefon 07031 / 663-1717  
PC-Fax 07031 / 663-91717  
E-Mail [schwanger@lrabb.de](mailto:schwanger@lrabb.de)  
[www.schwanger-in-bb.de](http://www.schwanger-in-bb.de)