

Eltern geworden! Und jetzt?

EIN BEGLEITBUCH



#12261031

Das kleine **1x1** für Eltern
aus dem Landkreis Bad Kreuznach

Impressum

Herausgeber

Kreisverwaltung Bad Kreuznach
Gesundheitsamt
Ringstr. 4
55543 Bad Kreuznach
Tel.: 0671/803-1777

Verantwortlich für den Inhalt

Landrätin Bettina Dickes

Redaktionelle Mitarbeit

BD-Design, Monzingen

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre ausschließlich die männliche Schreibweise verwendet.

Diese Broschüre entstand nach einer Vorlage des „Elternbegleitbuch“ des Arbeitskreises „Familiennetzwerk“ und der „Regionalen Gesundheitskonferenz“ der Kreisverwaltung Bad Kreuznach.

Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. (Stand 7/2021)



Liebe Eltern,

zur Geburt Ihres Kindes gratuliere ich Ihnen von ganzem Herzen. Als Mutter kann ich mich noch an das unbeschreibliche Gefühl erinnern, dieses kleine Wunder im Arm halten zu können. Zugleich sind mir aber auch die Herausforderungen noch sehr präsent, die die Geburt eines Kindes mit sich bringt. Die Suche nach den richtigen Ansprechpartnern und Stellen, viele Fragen rund um Geburt und die ersten Lebenswochen, aber auch notwendige Behördengänge stellen Eltern vor viele neue Aufgaben.

Der Landkreis Bad Kreuznach will Ihnen hier unter die Arme greifen und Unterstützung bieten. Zur Erleichterung der Suche nach Antworten auf Ihre Fragen wurde unser bisheriges Elternbegleitbuch überarbeitet. Diese neue Broschüre soll Ihnen unter anderem Informationen zu Gesundheitsfragen rund um Ihr Baby, der kindlichen Entwicklung, aber auch zu Beratungsstellen oder Unterstützungsmöglichkeiten durch Behörden zeigen.

Ergänzt wird diese Broschüre durch die Homepage www.familiennetzwerk-kh.de. Das Netzwerk stellt den Wegweiser dar, der viele Kontakte, Kursangebote oder weitergehende Hilfestellungen bietet.

Der Blick auf die Seite lohnt sich übrigens auch über die ersten Lebensmonate Ihres neuen Familienmitgliedes hinaus. Denn dieser Wegweiser hat auch Antworten oder Ideen für das familiäre Leben mit einem Kleinkind.

Ich darf Ihnen abschließend viele schöne Augenblicke mit Ihrem Baby wünschen. Genießen Sie – wenn es sicher auch anstrengende Momente geben wird – die Zeit mit dem kleinen Bündel Mensch!

Herzliche Grüße

Ihre 

Bettina Dickes, Landrätin

Teil 1 Gesund Aufwachsen

Die ersten Monate im Leben eines Babys bringen speziell für die Eltern viele Herausforderungen mit sich. Wie fördere ich ein gesundes Aufwachsen? Wie versorge ich mein Kind richtig? Wo finde ich Unterstützung? Im ersten Teil dieses Begleitbuchs finden Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen sowie die richtigen Ansprechpartner.

1.1	Entwicklungskalender für Kinder bis zum 18. Monat	6-9
1.2	Impfkalender	10
1.3	Vorsorgeuntersuchungen	10-12
1.4	Hebammen	13
1.5	Ernährung	13
1.6	Gesundes Schlafen	13
1.7	Krankenhäuser und (Kinder)Ärzte	14
1.8	Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)	14
1.9	Soonwaldstiftung und Förderverein Lützelsoon e.V.	14
1.10	"Wellcome"	15

Teil 2 Grundlagen der kindlichen Entwicklung

Das Wichtigste, was Sie als Eltern wissen müssen, ist die Tatsache, dass sich jedes Kind individuell und in seinem eigenen Tempo, auf eine eigene einzigartige Weise entwickelt. Es geschieht durch ein Miteinander von Umwelteinflüssen (Anregungen und Erfahrungen) und dem eigenen Antrieb. Sie können die Entwicklung Ihres Kindes nicht beschleunigen, aber darin unterstützen, die gerade hinzugewonnenen Erfahrungen immer sicherer und geschickter umzusetzen.

Wichtig ist dabei, einen guten Mittelweg zwischen Anregung und Überforderung zu finden. Ihr Kind soll Freude an neuen Erfahrungen haben, aber auch die Zeit finden, diese Erfahrungen umzusetzen, sie zu verstehen und zu festigen.

Geben Sie als wichtige Bezugsperson Nähe, Zuwendung, Sicherheit, Geborgenheit, Förderung und Verständnis für seine entwicklungsbedingten Eigenheiten.

2.1	Sprachentwicklung	16
2.2	Motorische Entwicklung	16
2.3	Eltern-Kind-Beziehung	16
2.4	Wenn das Baby schreit	17-18
2.5	Eltern-Kind-Angebote	18-19
2.6	Entwicklung Ihres Kindes	19

Teil 3 Beratung und Hilfen für Eltern

Es kann zu Situationen im jungen Familienleben kommen, in denen externe Hilfe einen wichtigen und guten Anker darstellen kann. Im dritten Teil unseres Begleitbuches werden Ihnen verschiedene Beratungsstellen benannt, die in den unterschiedlichen Lebenssituationen Hilfestellungen bieten können.

3.1	Beratungsstellen	20-21
3.2	Unterstützung durch das Jugendamt	21-22
3.3	Vaterschaftsfeststellung, Sorgerechtsfragen und Unterhalt	22

Teil 4 Hilfe in Gewaltsituationen

Der vierte Teil widmet sich dem Thema der Hilfe in Gewaltsituationen. Es ist von großer Bedeutung, Gewalt nicht zum „Alltag“ werden zu lassen, denn dies schadet der ganzen Familie. Sofern es zu Gewaltsituationen kommt, ist es von immenser Bedeutung, sich direkt an die richtigen Stellen zu wenden. Scheuen Sie diesen Schritt, auch im Sinne Ihres Kindes, nicht.

4.1	Hilfe in Gewaltsituationen	23
4.2	Sozialpsychiatrischer Dienst	23

Teil 5 Wirtschaftliche Hilfen für Familien

Kinder kosten Geld – völlig unabhängig des Alters. Doch der Staat lässt Sie hierbei nicht alleine. Grundsätzlich haben Eltern Anspruch auf Elterngeld und Kindergeld. Darüber hinaus können Ansprüche auf weitere wirtschaftliche Hilfen bestehen. Die Informationen hierzu bietet Ihnen der fünfte Teil dieser Broschüre.

5.1	Elternzeit und Elterngeld nach dem BEEG	24
5.2	Kindergeld	24
5.3	Unterhaltsvorschuss	24-25
5.4	Arbeitslosengeld II	25
5.5	Grundsicherung (Sozialhilfe)	25
5.6	Schuldnerberatung	25

Teil 6 Betreuungsplätze für Kinder

Kindertagesstätten stellen für die Kinder einen wichtigen Bestandteil der eigenen Entwicklung dar. Hier lernen sie gemeinsam mit Gleichaltrigen spielerisch soziale Kompetenzen. Darüber hinaus sind sie natürlich ganz wichtig, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu ermöglichen. Hier spielt gerade auch die Kindertagespflege eine wichtige Rolle.

6.1	Kindertagesstätten	26-27
6.2	Kindertagespflege	27

Teil 7 Hilfen für ausländische Familien

Unterstützung bei den besonderen Herausforderungen für junge ausländische Familien bietet der siebte Teil unseres Begleitbuches. Neben Beratungsstellen sind hier unter anderem auch Anbieter für Kursangebote zu finden. Ihr Kind wird sich mit guten deutschen Sprachkenntnissen besser integrieren können. Gemeinsam mit anderen Familien fällt das Lernen deutlich leichter.

7.1	Beratung und Betreuung in Migrationsfragen	28-29
7.2	Sprache und Bildung	29-30



Entwicklungskalender für Kinder bis zum 18. Monat

Die Reihenfolge und die zeitliche Abfolge der Entwicklungsschritte kann von Kind zu Kind unterschiedlich sein. Der beste Ansprechpartner für diese Fragen ist der/die behandelnde Kinderarzt/ Kinderärztin. Um eine Fehlentwicklung rechtzeitig zu erkennen, ist es sehr wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen.

Für eine erste Orientierung haben wir für Sie die wesentlichen Entwicklungsschritte Ihres Kindes zusammengestellt.

➤ Nach der Geburt

Das **Sehen** ist noch unscharf, bei einem Abstand von 20-25 cm ist die bestmögliche Sehschärfe erreicht.

Das **Gehör** ist bei einem Neugeborenen voll funktionsfähig und besonders wichtig für die Sprachentwicklung.

Wenn das Kind auf dem Rücken liegt, bewegt es bei geradem gehaltenem Köpfchen die Arme und Beine gleichmäßig. In der Bauchlage dreht es den Kopf von alleine zur Seite. Die Hände sind zur Faust geschlossen, Arme und Beine gebeugt. Bei Berührung machen Hände und Füße Greifbewegungen.

➤ Bis Ende des 1. Monats

Das Baby beginnt, für kurze Zeit seinen Kopf aus der Bauchlage zu heben.

Die eigene Hand führt es häufig zum Mund.

Das Kind reagiert aufmerksam auf Stimmen und Geräusche. Einem bewegten Spielzeug folgt das Kind mit den Augen in horizontaler Richtung.

➤ Bis Ende des 2. Monats

In der Bauchlage kann das Kind den Kopf etwa 10 Sekunden oben halten und streckt sich in der Hüft-Gesäß-Partie. Beim Aufrichten zum Sitzen ist der Rücken straffer und der Kopf kann dabei bis zu 5 Sekunden aufrecht bleiben.

Die Hände öffnen sich langsam aus der Fausthaltung heraus.

Auf das Lächeln der Erwachsenen antwortet das Baby jetzt ebenfalls mit einem Lächeln. Es kann Gegenstände oder Gesichter immer besser fixieren. Es beginnt Laute von sich zu geben.



➤ Bis Ende des 3. Monats

Liegt das Baby auf dem Bauch, kann es sich auf die Unterarme stützen und damit Kinn und Schultern leicht anheben. In den Armen sitzend hält es den Kopf ohne Hilfe nur rund eine halbe Minute.

Das Baby beginnt zu plappern und spontan Laute zu bilden.

Es kann besser greifen, sein Lieblingsspielzeug sind seine Hände. Auf das Lächeln oder den freundlichen Zuspruch reagiert es sehr deutlich.

➤ Bis Ende des 4. Monats

Wenn das Baby auf dem Rücken liegt, strampelt es lebhaft und bewegt sich frei und locker. Es stützt sich in der Bauchlage sicher auf den Unterarmen ab. Beim Richten zum Sitzen bringt es den Kopf mit hoch, hält ihn aufrecht und dreht ihn nach beiden Seiten.

Ein entfernter Gegenstand wird mit den Augen verfolgt. Es hält sein Spielzeug fest in der Hand und dreht es nach allen Seiten. Das wichtigste Wahrnehmungsorgan Ihres Babys ist der Mund. Damit erkundet es alle möglichen Objekte. Jetzt ist es wichtig, mögliche Hörstörungen zu erkennen. Wenn bei Ihnen Zweifel aufkommen, sollten Sie Ihren Kinderarzt ansprechen.



➤ Bis Ende des 5. Monats

Beim Richten zum Sitzen bemüht das Baby sich von alleine weiter aufzurichten und auszubalancieren. Aus der Bauchlage heraus fängt es an, sich auf die geöffneten Hände zu stützen.

Ihr Kind greift bewusst nach Gegenständen und hält diese fest. Sprechenden Personen wendet sich das Baby deutlich zu.

Das Baby kann zwischen Gesichtsausdruck und Tonfall unterscheiden. Es erkennt am Tonfall die Bezugspersonen.

➤ Bis Ende des 6. Monats

In der Bauchlage stützt das Baby sich mit gestreckten Armen ab. In der Rückenlage rollt es sich von einer Seite auf die andere. Beim Aufrichten zum Sitzen bringt es den Kopf sofort hoch und hebt gleichzeitig die Beine von der Unterlage. Im Sitzen hält es den Kopf jetzt sehr sicher. Es versucht, seinen Zeh zu greifen und mit ihm zu spielen.

Sollten Sie Sorge haben, dass etwas mit der Entwicklung Ihres Kindes nicht stimmt, scheuen Sie sich nicht, Ihren Kinderarzt aufzusuchen.

➤ Bis Ende des 7. Monats

Das Baby fängt jetzt an, sich selbst vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Es kann nun auch ohne Hilfe sitzen.

Das Baby macht sich mit Silben und Ruflauten bemerkbar, es beginnt immer mehr mit Ihnen zu kommunizieren.

Langsam beginnt es zu „fremdeln“, also Fremden gegenüber scheu und abweisend zu sein. Das Kind möchte die Nähe der Eltern spüren und benötigt noch Ihren verlässlichen Rückhalt.

➤ Bis Ende des 8. Monats

In Bauchlage stützt das Baby sich ab mit gestreckten Armen und geöffneten Händen. Dabei kann es sogar das Gesäß leicht anheben. Auf dem Bauch beginnt das Baby mit dem „Robben“, einer Vorstufe des Krabbelns. An einem Möbelstück kann es sich zum Knien hochziehen. Wenn es sitzt, hält es den Rücken zunehmend gerade.

Es beginnt jetzt auch, aus der Hand zu essen und aus der vorgehaltenen Tasse zu trinken. Das Baby bekommt in dieser Zeit Zähnnchen. Um Karies zu vermeiden, sollte Ihr Kind aus einer Lernetasse und nicht aus einer Nuckelflasche trinken.

➤ Bis Ende des 9. Monats

Das Kind kann schon mehr als eine Minute lang frei sitzen und sich dabei nach vorne beugen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Es beginnt zu krabbeln und ergreift die Gegenstände jetzt mit Daumen und Zeigefinger. An den Händen gehalten, steht das Baby gut eine halbe Minute lang gerade.

Das Kind lallt die Silben hintereinander.

Es lässt Gegenstände absichtlich fallen oder greift nach einem Spielzeug, das gerade vor seine Augen gelegt wird.

➤ Bis Ende des 10. Monats

Das Kind schaukelt jetzt auf allen vieren, ohne dabei umzufallen. Aus der Bauchlage setzt es sich von alleine auf. Mit Unterstützung gelingt es auch, sich aus dem Sitz zum Stehen hochzuheben. Langsam klappt das Krabbeln. Dabei sind gerade kleine Löcher, in die die Fingerchen passen, spannend für den Nachwuchs. **Falls noch nicht geschehen, bringen Sie Kindersicherungen an den Steckdosen an.**

Gesten und Gebärden der Erwachsenen werden nachgeahmt und auf seine eigene Art beantwortet.



➤ Bis Ende des 11. Monats

Jetzt krabbelt das Kind bereits mit großer Sicherheit durch die ganze Wohnung und zieht sich an den Möbeln selbständig hoch. An der Hand macht es die ersten unsicheren Schritte.

Es plappert laut vor sich hin.

Seine Gefühle kann das Kind auch durch Umarmungen ausdrücken. Ihr Nachwuchs imitiert Ihre Bewegungsabläufe und Handlungsmuster im Alltag.

➤ Bis Ende des 12. Monats

Bis zu seinem 1. Geburtstag wird das Kind an einer Hand laufen sowie seitwärts gut an Möbeln entlang laufen. Mühelessetzt es sich hin und kommt mit einer Seitwärtsdrehung auf alle „viere“.

Das Kind reagiert auf seinen Namen und versteht kleine Aufforderungen. Der Sprachschatz beträgt zwei Worte.



➤ 13. - 15. Monat

Das Kind kann frei stehen und lernt, ohne Hilfe sicher zu gehen. Dabei kann es allerdings noch nicht um Ecken herum laufen oder plötzlich stehen bleiben. Treppenstufen oder Absätze werden auf allen vieren überwunden.

Seine Babysprache umfasst jetzt mehrere Wörter, die recht gut zu verstehen sind.



➤ 15. - 18. Monat

Wenn sich das Kind festhält, kann es die Treppe hinauf- und heruntersteigen. Beim Laufen kann es ein Spielzeug tragen und entdeckt den Spaß am Klettern. Mit 2, 3 Klötzen versucht es, einen Turm zu bauen. Das Trinken aus der Tasse schafft es ebenso alleine wie das Essen mit dem Löffel.

Sitzen, Stehen und Gehen bringt sich das Kind selbst bei. In der Entwicklung der Beweglichkeit zeigen Kinder große zeitliche Unterschiede. Aber alle Kinder in unserem Kulturkreis, die sich normal entwickeln, können mit 10 Monaten frei sitzen und mit 20 Monaten frei und sicher gehen.

1.2

Impfkalender 

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Maßnahmen der Medizin, die helfen, Krankheiten vorzubeugen. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich und unerwünschte Nebenwirkungen werden nur sehr selten beobachtet. Ärzte versuchen, mit Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern frühzeitig zu beginnen.

Der Impfkalender für Säuglinge, Kinder und Jugendliche ist Teil der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO). Dieser wird jährlich aktualisiert und gibt einen raschen Überblick hinsichtlich wichtiger Impfungen.



Diesen können Sie im Internet unter folgender Adresse nachlesen:

https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html

1.3

Vorsorgeuntersuchungen

Kindervorsorgeuntersuchungen sollen sicherstellen, dass Defekte und Erkrankungen von Neugeborenen, Babys, Kleinkindern und Kindern, insbesondere solche, die eine normale körperliche und geistige Entwicklung des Kindes in besonderem Maße gefährden, möglichst schnell erkannt werden. Die erste Vorsorgeuntersuchung, die U1, findet schon direkt nach der Geburt, oft im Kreißsaal statt. Im wichtigen ersten Lebensjahr Ihres Kindes folgen dann noch fünf weitere Untersuchungstermine. Später werden die Abstände zwischen den Untersuchungen immer größer. Die letzte Vorsorgeuntersuchung im gelben Untersuchungsheft, die U9, ist im Alter von 5 Jahren vorgesehen.

Wichtig ist, dass Sie den Termin für die Vorsorgeuntersuchung, besonders bei den „großen“ Vorsorgeuntersuchungen (U7a, U8, U9), früh genug mit der Kinderarztpraxis vereinbaren. Bei jedem Termin wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt überprüfen, ob Ihr Kind sich altersgemäß entwickelt. Dazu gehört eine sorgfältige Untersuchung von Kopf bis Fuß und von den Augen bis zu den Ohren. Auch Ihre eigenen Beobachtungen sind wichtig. Die Ärztin oder der Arzt wird Ihnen viele Fragen zur Entwicklung und zum Gesundheitszustand Ihres Kindes stellen. Ein wichtiger Bestandteil der Früherkennungsuntersuchungen ist auch ein Beratungsgespräch.

Bei dem Kinderarzt Ihres Vertrauens können Sie Ihre Fragen in Bezug auf die Pflege und Entwicklung Ihres Kindes stellen.



Ihr Kinderarzt protokolliert alle Untersuchungsergebnisse in einem gelben Kinder-Untersuchungsheft. Sie bekommen es direkt nach der Geburt von Ihrer Hebamme oder in der Klinik. Bewahren Sie es sorgfältig auf und bringen Sie es zu allen Arztterminen mit.

Im Landesgesetz zum Schutz von Kindeswohl und Kindergesundheit des Landes Rheinland-Pfalz ist geregelt, dass Sie ab der U 4 zu den Untersuchungen eingeladen werden. So verpassen Sie keinen Termin. Diese Aufgabe wurde dem Zentrum für Kindervorsorge der Universitätsklinik Homburg übertragen. Bitte folgen Sie den Aufforderungen und gehen Sie mit Ihrem Kind zu den Untersuchungen. Nehmen Sie dazu auch immer Ihr gelbes Untersuchungsheft sowie den Rückmeldebogen, den Sie mit der Einladung zur Vorsorgeuntersuchung erhalten haben, zu Ihrem Arzt mit.

Die Ärztin oder der Arzt ist verpflichtet, die Untersuchungsbestätigung, die dem Einladungsschreiben beiliegt, nach der Untersuchung an das Zentrum für Kindervorsorge zu senden.



Bitte nehmen Sie den Vordruck in die Arztpraxis mit!

Eine nicht eingegangene Untersuchungsbestätigung wird als fehlende Vorsorgeuntersuchung gewertet!

Was passiert, wenn Sie die Vorsorgeuntersuchung verpassen?

Wenn Sie eine Früherkennungsuntersuchung (Vorsorgeuntersuchung) versäumen sollten, erhalten Sie automatisch ein Erinnerungsschreiben von der Zentralen Stelle des Landesamts für Soziales, Jugend und Versorgung (LSJV).

Falls Sie auch danach die Untersuchung Ihres Kindes nicht wahrnehmen, nimmt das Gesundheitsamt mit Ihnen schriftlich Kontakt auf, um noch einmal für die Inanspruchnahme der Untersuchung zu werben.

Auf dieses Schreiben können Sie sich gerne (auch) telefonisch melden und bei Bedarf einen Termin zur Vorlage des U-Heftes beim Gesundheitsamt vereinbaren.

Im Falle einer fehlenden Reaktion Ihrerseits, erfolgt binnen 2 Wochen ein Erinnerungsschreiben des Gesundheitsamtes. In diesem wird erneut um Kontaktaufnahme gebeten und ausdrücklich darauf hingewiesen, dass bei fehlender Bestätigung der Früherkennungsuntersuchung das Jugendamt informiert wird.

Auch hier besteht immer noch die Möglichkeit sich mit uns telefonisch in Verbindung zu setzen, um über die Durchführung bzw. die bereits durchgeführte Früherkennungsuntersuchung zu sprechen.

Das Jugendamt bietet Ihnen gegebenenfalls seine Unterstützung an.

Die Vorsorgeuntersuchungen auf einen Blick



U1	nach der Geburt	Vitalität
U2	3. - 10. Lebensstag	Gesamter Entwicklungszustand
U3	4. - 5. Lebenswoche	Organfunktionen
U4	3. - 4. Lebensmonat	Motorik, Skelett, Nervensystem
U5	6. - 7. Lebensmonat	Geschicklichkeit, Bewegungsmöglichkeiten
U6	10. - 12. Lebensmonat	Körperliche, sprachliche und seelische Merkmale
U7	21. - 24. Lebensmonat	Geistige Entwicklung, Milchzähne
U7a	34. - 36. Lebensmonat	Erkennung und Behandlung von allergischen Erkrankungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Übergewicht, Sprachentwicklungsstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien
U8	46. - 48. Lebensmonat	Gehen, Sehen, Hören
U9	60. - 64. Lebensmonat	Hör- und Sehvermögen, Sprachentwicklung, Körperhaltung, soziale Entwicklung
U10*	6. - 7. Lebensjahr	Erkennung und ggf. Einleitung der Therapie von Entwicklungs- und Verhaltensstörungen
U11*	9. - 10. Lebensjahr	Erkennung und ggf. Behandlungseinleitung von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, Beratung bzgl. Ernährung, Sport, Stress und Umgang mit Medien
J1*	3. Lebensjahr	Früherkennung von Erkrankungen, die die körperliche, geistige und soziale Entwicklung gefährden
J2*	16. - 17. Lebensjahr	Erkennung und ggf. Behandlungseinleitung von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, Beratung bzgl. Ernährung, Sport, Stress und Umgang mit Medien

J¹Jugendgesundheitsuntersuchung (Die Kosten für die, mit * gekennzeichneten Untersuchungen werden nicht von allen gesetzlichen Krankenkassen erstattet.)

1.4 Hebammen

Hebammen begleiten Sie während der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und in der neuen Lebensphase als junge Eltern. Sie können Vorsorgeuntersuchungen durchführen – alleine oder im Wechsel mit den ärztlichen Terminen.

Hebammen finden Sie im Internet unter: www.familiennetzwerk-kh.de



1.5 Ernährung des Kindes

Vom ersten Tag an kann das Baby Muttermilch oder Säuglingsmilch saugen und schlucken. Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Qualität und Menge, die ein Säugling für sein gesundes Gedeihen braucht. Sie ist leicht verdaulich und passt sich den wachsenden Nahrungsbedürfnissen des Säuglings während der Entwicklung an. Muttermilch verhindert, dass das Baby überernährt wird. Sie ist zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar, hat immer die richtige Temperatur und ist hygienisch einwandfrei. Sie schafft besonders engen körperlichen Kontakt und damit Nähe, Wärme und Geborgenheit. Die Dauer der Stillphase bestimmen Mutter und Kind. Sollten Sie, aus welchen Gründen auch immer, nicht stillen wollen oder können ist es wichtig, Ihrem Kind auch bei dem Anreichen der Flaschnahrung diese Nähe, Wärme und Geborgenheit zu geben.

Ab wann bei Ihrem Kind die ersten Zähne durchbrechen oder es anfängt festere Nahrung zu sich zu nehmen ist individuell verschieden. Deswegen lassen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck setzen. Bitte bedenken Sie, dass Sie mit einer ausgewogenen Ernährung im Kindesalter das weitere Essverhalten beeinflussen.

Frühestens mit dem 5. Monat sollte der erste Brei gegeben werden. Zwischen dem 10. und 12. Monat kann damit begonnen werden, die Familienkost mitzuessen. Aber diese darf nicht zu stark gewürzt sein. Lassen Sie sich bei der Einführung der Beikost Zeit und bauen Sie keinen Druck auf. Ihr Kind muss die neuen Lebensmittel erst kennenlernen. Seien Sie nachsichtig, dass Ihr Kind diese mit allen Sinnen erleben wird.

Gestalten Sie die gemeinsamen Mahlzeiten zu einer stressfreien Zone.

1.6 Gesundes Schlafen

Da im Baby- und Kleinkindalter der Schlaf noch einen großen Teil des Alltags ausmacht, ist es wichtig, dafür ideale Rahmenbedingungen zu schaffen. Es sollte eine ganzheitliche Schlafunterlage genutzt werden, die eine sanfte Unterstützung anbietet. Da der Körper noch leicht formbar ist, sollte kein unnötiger Druck entstehen. Auf der einen Seite benötigen Säuglinge und Kleinkinder viel Wärme, andererseits schwitzen diese recht schnell. Von daher empfehlen sich naturbelassene Materialien.

Um Ihr Kind auf den Schlaf einzustimmen, hat sich das Einführen eines Einschlafrituals bewährt. Wie in allen anderen Bereichen, ist auch hier jedes Kind individuell verschieden. Machen Sie sich und Ihrem Kind keinen Stress. Auch dieser Bereich des Zusammenlebens wird sich einspielen.

1.7 Krankenhäuser & (Kinder)Ärzte

Eine Übersicht der Krankenhäuser und (Kinder)Ärzte finden Sie im Internet unter:



www.kinderaerzte-im-netz.de



www.familiennetz-werk-kh.de

1.8 Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)

Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) in Bad Kreuznach ist eine ambulant arbeitende Einrichtung, in der entwicklungsauffällige, behinderte und von Behinderung bedrohte Kinder und Jugendliche sowie ihre Familien umfassend ambulant betreut werden.

Das SPZ wird auf Veranlassung zuweisender niedergelassener Ärzte (i. d. Regel Kinder-/Jugendärzte oder Hausärzte) in Ergänzung zu deren Behandlung tätig. Die Behandlung im SPZ umfasst medizinische, psychologische, therapeutische, sozialmedizinische und pädagogische Hilfen und Beratungen. Für jedes Kind wird ein individueller Behandlungs- und Förderplan aufgestellt. Je nach interdisziplinärer Absprache finden Einzel- und Kleingruppentherapien/-förderungen im SPZ statt.

Charakteristisch für das SPZ ist die fachübergreifende Arbeitsweise von verschiedenen Fachgruppen, die interdisziplinär eng zusammenarbeiten.

www.kreuznacherdiakonie.de/leben-mit-behinderung/rehafachdienste/sozialpaediatisches-zentrum/



1.9 Soonwaldstiftung & Förderverein Lützelsoon e.V.

Soonwaldstiftung/Förderverein Lützelsoon e.V.:

„Hilfe für Kinder in Not“ – dieser Gedanke spiegelt das Feld dieser beiden Organisationen prägnant wieder. Die beiden Organisationen – die Soonwaldstiftung und der Förderverein Lützelsoon e.V. – ergänzen sich in ihrer Unterstützung für Kinder und deren Familien, die plötzlich – etwa durch eine Erkrankung in Not geraten sind.

Hierbei erhalten betroffene Familien Unterstützung, zum Beispiel bei der Suche nach medizinischen Experten, aber auch finanzielle Unterstützung, wenn sie durch Behinderung oder Krankheit eines Kindes in eine Notsituation geraten.

www.hilfe-fuer-kinder-in-not.org



1.10 „wellcome“

Das Sozialunternehmen für Familien



Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt ist ein Angebot für alle Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Unterstützung wünschen. Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, bekommt sie von wellcome.

Ehrenamtliche entlasten die Familie im Alltag:

- Sie wachen über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt.
- Sie kümmern sich um das Geschwisterkind.
- Sie begleiten die Zwillingmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützen ganz praktisch und hören zu.

Die Unterstützung durch wellcome findet zeitlich begrenzt innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes statt. Die Ehrenamtlichen kommen an ein bis zwei Tagen in der Woche für einige Stunden nach Hause. Fachlich begleitet werden sie durch die wellcome-Teamkoordinatorin, eine erfahrene Fachkraft, die Familien und Ehrenamtlichen während der gesamten Zeit beratend zur Seite steht. Zur Deckung der Unkosten berechnen wir für die Vermittlung einer Ehrenamtlichen eine einmalige Gebühr von maximal 10 Euro und für die anschließende Betreuung bis zu 5 Euro pro Stunde.

Doch am Geld wird die Hilfe nicht scheitern! Wir ermäßigen gern individuell. Sprechen Sie uns an, wir finden immer einen Weg!



www.diakonie-bad-kreuznach.de/angebote/schwangerschaft-sexualitaet-und-familienplanung/wellcome/



Teil 2

Grundlagen der kindlichen Entwicklung



2.1 Sprachentwicklung

Die Voraussetzungen zum Erlernen der Sprache bringt das Neugeborene bei der Geburt mit. Die Sprachzentren sind vorhanden und die Muskulatur sowie die Sehnen und Bänder sind ausgebildet. Jedes Kind hat von Natur aus das Bedürfnis sich mitzuteilen. Ab wann es anfängt seine ersten Worte zu sprechen und wie schnell diese Entwicklung weiter vorangeht, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Im Alter zwischen sechs und achtzehn Monaten beginnt die Mehrheit der Kinder zu sprechen. Hierbei sind die ersten Worte meist Mama oder Papa. Im Alter von 20 Monaten umfasst der Wortschatz zwischen 50 und 200 Wörter.

2.2 Motorische Entwicklung

Sobald ein Kind bereit ist, wird es von selbst anfangen, sich zu drehen, zu krabbeln oder zu laufen. Auch hierbei ist die Entwicklung von Kind zu Kind unterschiedlich. Mit ungefähr 3 Monaten kann es den Kopf selbstständig halten, bis zum 7. Lebensmonat dreht es sich alleine von Rücken- in Bauchlage und umgekehrt. Mit 10 Monaten kann das Kind frei sitzen. Dann beginnt auch die Zeit, in der es sich an den Gegenständen hochzieht. Zwischen dem 12. und 18. Lebensmonat beginnt das Kind frei zu gehen. Mit wachsender Mobilität ist es wichtig das Umfeld sicherer zu machen.

2.3 Eltern-Kind-Beziehung

Eltern sind nicht perfekt und müssen es auch nicht sein!

Sie haben sich bestimmt in den letzten Monaten die Zeit mit Ihrem Kind schon ausgemalt und geplant. Gerade nach der aufregenden Zeit der Schwangerschaft und der Entbindung sollten Sie sich Zeit für sich und Ihr Kind nehmen. Die neue Situation ist ein Full-Time-Job, bei dem Sie an Ihre Grenzen stoßen können. Sie müssen erst in die Elternrolle hineinwachsen, sich in ihr zurechtfinden und Ihr Kind verstehen lernen. Dies ist am Anfang nicht einfach, sodass auch Fehler passieren können. Das ist ganz normal. Denken Sie immer daran, dass Ihr Kind keine perfekten Eltern erwartet, sondern solche, die sich um es sorgen und beschützen. Intuitiv werden Sie sich richtig verhalten und es zum Beispiel auf den Arm nehmen, um es zu trösten, wenn es schreit. Die Eltern-Kind Beziehung ist ein Prozess. Sie muss sich entwickeln, wachsen und festigen. Dazu brauchen Sie Zeit, innere Ruhe und genügend Energie. Scheuen Sie sich nicht, Hilfen einzufordern.

2.4 Wenn das Baby schreit

Schreien ist für ein Baby ein Signal, welches dazu dient, die Eltern (Bezugspersonen) zum Handeln anzuregen. Das Schreien ist für einen jungen Säugling die einzige und zugleich sehr wirkungsvolle Möglichkeit, der Bezugsperson (meistens den Eltern) ein Bedürfnis wie Hunger, Müdigkeit, Kontaktwunsch oder ein Unbehagen wie Frieren oder seltener Schwitzen, deutlich zu machen. Manchmal ist es einfach nur müde und braucht zur Beruhigung Ihre körperliche Nähe. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind trösten und versorgen, wenn es schreit. Eine Möglichkeit zur Beruhigung ist unter anderem der „Fliegergriff“, den Ihr Kinderarzt/Ihre Hebamme Ihnen gerne zeigt.

Wie können Sie Ihr Baby trösten?

- Nehmen Sie Ihr Baby auf und halten es.
- Wiegen Sie Ihr Baby sanft in Ihrem Arm.
- Versuchen Sie, mit ihm zu sprechen oder singen Sie ihm etwas vor.
- Massieren Sie sanft seinen Bauch oder seinen Rücken.
- Manchmal möchten die Babys auch an einem Schnuller saugen, trinken oder gestillt werden.
- Versuchen Sie, an eine Situation mit Ihrem Baby zu denken, in der es zufrieden war, gelacht hat oder an etwas, bei dem Sie sich wohl fühlen. So können Sie selbst gelassener bleiben und dies spürt Ihr Baby.



Manchmal gelingt es nicht, die Bedürfnisse Ihres Babys so einfach zu entschlüsseln. Das Baby ist unzufrieden und schreit manchmal stundenlang, ohne dass es von den Eltern beruhigt werden kann. Manchmal befinden sich die Eltern und das Baby in einem „Teufelskreis“. Es kann dabei auch zum Verlust der (emotionalen) Verbundenheit mit Ihrem Kind kommen. Manchmal stehen Eltern dieser Situation ohnmächtig gegenüber und das Zusammensein mit dem Baby ist geprägt von Hilflosigkeit und Verzweiflung. Gewaltvolle Impulse dem Kind gegenüber können die Folge sein, die wiederum zu Schuldgefühlen bei den Eltern führen. Sie geraten immer mehr unter Druck.

Familien, denen es so geht, brauchen professionelle Unterstützung! Dabei können die Ursachen für das unaufhörliche Weinen des Babys herausgefunden werden. Gemeinsam können Möglichkeiten erarbeitet werden, wie die Familien mit der Situation am besten umgehen.

Sollten auch Sie sich durch das Weinen Ihres Babys belastet fühlen, sich ratlos und erschöpft fühlen, sich um die Beziehung zu Ihrem Kind Sorgen machen, können und sollten Sie sich Hilfe suchen.

Noch ein letzter wichtiger Hinweis!

Gerade Eltern exzessiv schreiender Babys (Schreikinder) sind einer sehr hohen akustischen und vor allem emotionalen Belastung ausgesetzt. Dann passiert es manchmal, dass Eltern das Baby aus Verzweiflung schütteln. Tun Sie das nicht! Schwere Verletzungen können die Folge sein!



Sollte Ihr Kind lange schreien und sollten Sie in dieser Situation am Ende Ihrer Kräfte sein, legen Sie Ihr Baby langsam in Rückenlage in sein Bett und schließen Sie die Tür. Versuchen Sie, durch diese Auszeit etwas Distanz zu gewinnen, atmen Sie einige Male tief ein und aus, geben Sie sich die Möglichkeit, ein wenig zur Ruhe zu kommen. Rufen Sie eine für Sie wichtige Vertrauensperson an, besorgen Sie sich Hilfe.

Ihr Baby wird sicher in seinem Bettchen weiter schreien, aber für eine kurze Zeit ist dies weniger schlimm, als wenn Sie Ihre Nerven verlieren.

Nehmen Sie unbedingt Kontakt mit einer Schreikinderberatungsstelle auf. Dort hört man Ihnen zu, hat Verständnis für Ihre Belastung und es können Lösungen gefunden werden.

Beratungsstellen finden Sie im Internet unter: www.emotionelle-erste-hilfe.org



2.5 Eltern-Kind-Angebote Familienzentren/Familienbildungsstätten



Es tut gut, in der neuen Lebenssituation auch immer wieder andere Eltern zu treffen und sich zu den unterschiedlichsten Fragen auszutauschen. Aber auch Kurse oder Vorträge, bspw. zu Säuglingsernährung oder Babymassage können wertvolle Impulse für die junge Familie bieten.

Hierzu gibt es verschiedene Angebote für Eltern und Kinder:

- **Mini-Club – Krabbelgruppe** (Babys ab 5 Monate)
- **Spiel- und Kontaktgruppe** (Kleinkinder ab 1 Jahr)
- **Eltern- und Kindgruppe**
- **Waldspielgruppen**
Es gibt verschiedene Gruppen für fast jedes Alter mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Themen.
- **Erste Hilfe am Kind**
Erlernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen speziell für Kinder.

Konkrete Angebote finden Sie unter: www.familiennetzwerk-kh.de



Angebote des Kinderschutzbundes

Das Angebot an Kursen, die Sie als frischgebackene Eltern besuchen können, ist groß. Es gibt Kurse, die Sie mit und Kurse, die Sie ohne Ihr Kind besuchen. Mit ca. einem Vierteljahr sind die meisten Babys bereit, mit Ihnen einen Kurs zu besuchen.



Um sich besser in der neuen Elternrolle zu rechtzufinden und mehr über das Aufwachsen Ihres Kindes zu lernen, gibt es spezielle Elternkurse, die helfen, Ihre Fähigkeiten als Eltern zu stärken.

Vielfältige Angebote/Kurse („Starke Eltern - Starke Kinder“) werden vom Kinderschutzbund angeboten.

Schauen Sie dazu im Internet unter: www.kinderschutzbund-bad-kreuznach.de



2.6 Entwicklung Ihres Kindes

Informationen rund um das Thema „Elternbriefe“ erhalten Sie im Internet unter folgendem Link: www.ane.de/download



Teil 3

Beratung und Hilfe für Eltern



3.1 Beratungsstellen



Beratungsstellen können Ihnen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen weiterhelfen und Sie in besonderen Herausforderungen unterstützen. Auch im Landkreis Bad Kreuznach sind verschiedene Beratungsstellen in öffentlicher, kirchlicher oder privater Trägerschaft zu finden. Zögern Sie nicht, diese zu kontaktieren, um offene Ohren und Beratung in schwierigen Situationen zu finden.

Eine Übersicht der Beratungsstellen finden Sie auf unserer Familiennetzwerk:

www.familiennetzwerk-kh.de



Telefonseelsorge

Tel.: 0800/1110111 Tel.: 0800/1110222

Die Telefonseelsorge ist ein Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirche.

Sprechzeit: Rund um die Uhr

Familienpflege

Die Familienpflege kann Ihnen eine wichtige **Unterstützung für Familien** mit mindestens einem Kind unter 12 Jahren darstellen, in denen die haushaltsführende Person ausfällt oder dies nicht mehr alleine bewältigen kann. Gründe hierfür könnten unter anderem Krankheiten, Rehabilitationen, Kuraufenthalte oder auch Risikoschwangerschaften sein.

Scheuen Sie sich in solchen Situationen nicht, Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen, um den Haushalt in Ihrer Familie am Laufen zu halten.

Auf der Homepage:

www.pflegesuche.de

finden Sie hier ansässige Pflegedienste, die diese Unterstützung leisten.



Neben der Familienpflege sind auch für **alleinerziehende Mütter oder Väter** Unterstützungsangebote zu finden, um den Alltag zu meistern.

Auf unserer Homepage:

www.familiennetzwerk-kh.de

finden Sie weitergehende Links zu den entsprechenden Beratungsstellen.



3.2 Unterstützung durch das Jugendamt

Die Jugendämter der Stadt und des Landkreises Bad Kreuznach bieten für Familien sehr vielseitige Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten.

In den **sozialen Diensten** werden Familien bei der Erziehung ihres Kindes unterstützt. Sollten Sie Probleme haben, zögern Sie nicht, diese Hilfe auch anzunehmen.

Je nachdem, ob Sie in der Stadt Bad Kreuznach oder im Landkreis wohnen, sind hier die entsprechenden Jugendämter Ihre Ansprechpartner.

Darüber hinaus unterstützen die Jugendämter auch in vielen anderen Bereichen. So besteht hier unter anderem die Möglichkeit, **Pflegekinder** in die eigene Familie aufzunehmen, **Tagesmütter** zu finden oder **Sorgerechts- und Unterhaltsfragen** zu klären. Auch bei der Trennung vom Lebenspartner erhalten Sie hier wertvolle Beratung.



GIFTNOTRUF MAINZ

Tel.: 0 61 31 / 19 24 0

www.giftinfo.uni-mainz.de



Eine Übersicht der Ansprechpartner der Jugendämter der Stadt und Kreisverwaltung Bad Kreuznach finden Sie hier:

Für Kinder aus der Stadt Bad Kreuznach:



www.bad-kreuznach.de/familie-bildung-soziales/kinder-und-jugend/

Für Kinder aus dem Kreis Bad Kreuznach:



www.kreis-badkreuznach.de/kreisverwaltung/organisation/amt-5-kreisjugendamt/erziehung-und-pflege/hilfe-zur-erziehung/

3.3 **Vaterschaftsfeststellung, Sorgerechtsfragen, und Unterhalt**

Weitere Informationen und Ansprechpartner finden Sie im Internet unter:



www.bad-kreuznach.de/familie-bildung-soziales/kinder-und-jugend/

Beratungs- und Unterstützungsangebote des Kreisjugendamtes zu Vaterschafts-, Unterhalts- und Sorgerechtsfragen

Die Zuständigkeit innerhalb des Jugendamtes richtet sich grundsätzlich nach dem Namen und Wohnort des Kindes.

Weitere Informationen und Ansprechpartner finden Sie im Internet unter:



www.kreis-badkreuznach.de/kreisverwaltung/organisation/amt-5-kreisjugendamt/



Teil 4

Hilfe in Gewaltsituationen

4.1 Hilfe in Gewaltsituationen

Erleben Sie in Ihrer Partnerschaft Drohungen, werden Sie beschimpft oder geschlagen? Viele Frauen schweigen, weil sie sich schämen oder denken, dass das, was sie erleben, normal sei. Der Verein Frauen helfen Frauen e. V. Bad Kreuznach bietet Schutz, Informationen und Beratung an. Das Angebot ist kostenfrei und die Berater/innen unterliegen der Schweigepflicht. Sie können mit der Beratungsstelle telefonieren, einen Beratungstermin vereinbaren oder eine Aufnahme ins Frauenhaus absprechen. Sie erhalten Unterstützung in allen Fragen zur erlebten Gewalt, in den Belangen rund ums Kind sowie in finanziellen Fragen.

Aufnahmen im Frauenhaus sind rund um die Uhr möglich.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:



kreuznacher-frauenhaus.de



bad-kreuznach-rheinland-pfalz.weisser-ring.de

4.2 Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Gesundheitsamtes Bad Kreuznach ist Ansprechpartner für Menschen, die:

- Akut oder chronisch psychisch erkrankt sind
- Suchterkrankte Menschen mit chronischen Folgeerkrankungen
- Menschen mit psychischen Störungen in Lebenskrisen
- Angehörige und Bezugspersonen

Als Ansprechpartner*innen stehen Ihnen Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagoge*innen zur Verfügung.

Die Mitarbeiter*innen des Sozialpsychiatrischen Dienstes erreichen Sie im Gesundheitsamt Bad Kreuznach unter:

Gesundheitsamt
Bad Kreuznach
Ringstraße 4
55543 Bad Kreuznach
Tel.: 0671/803-1709

Teil 5

Wirtschaftliche Hilfen für Familien



Kinder kosten Geld. Aber: Geld, welches in Kinder investiert wird, ist gut angelegt. Der Staat lässt Sie mit den Kosten, die Kinder mit sich bringen, nicht alleine. Auf vielen Wegen können Sie finanzielle Unterstützungen weit über das Kindergeld hinaus erfahren. Hilfe beim Finden aller finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten bieten unsere Jugendämter in Stadt und Landkreis Bad Kreuznach.

5.1 Elternzeit und Elterngeld nach dem BEEG (Bundeselterngeld- & Elternzeitgesetz)

Gerade in den ersten Wochen und Monaten braucht Ihr Kind die Eltern. Es lernt fast täglich etwas Neues und freut sich über die elterliche Geborgenheit. Darüber hinaus baut die gemeinsame Zeit eine enorme Bindung auf. Eltern haben ein gesetzliches Recht auf eine Elternzeit, in dem der Berufsalltag ruht oder auch eine geringere Arbeitszeit vereinbart werden kann. Das Gesetz bietet ausdrücklich die Möglichkeit, sich die Versorgung für Ihr Kind mit dem Partner zu teilen. Eine finanzielle Unterstützung hierbei bietet das Elterngeld. Dieses kann bei dem für Sie zuständigen Jugendamt beantragt werden.

5.2 Kindergeld

Kindergeld ist der Klassiker unter den finanziellen Unterstützungen für Eltern. Dieses wird – unabhängig der wirtschaftlichen Situation der Familie – für Kinder ab dem ersten Lebensmonat bis zum Abschluss der Ausbildung oder eines Studiums (maximal bis zum 25. Lebensjahr) gezahlt.

Um Kindergeld zu bekommen, müssen Sie einen schriftlichen Antrag stellen. Die Anträge können Sie im Internet unter www.familienkasse.de herunterladen. Dort finden Sie auch Erläuterungen zum Kindergeld und dem Kindergeldzuschlag.

Ihr Ansprechpartner zum Thema Kindergeld ist die Familienkasse der Agentur für Arbeit in Bad Kreuznach.

Diese finden Sie im Internet unter:

<https://con.arbeitsagentur.de/prod/apok/service-vor-ort/familienkasse-rheinland-pfalz-saarland-bad-kreuznach.html>



5.3 Unterhaltsvorschuss - Hilfe für Alleinerziehende Stadtjugendamt und Kreisjugendamt Bad Kreuznach

Kinder alleinerziehender Personen haben Ansprüche auf Unterhaltszahlungen durch den anderen Elternteil. Können diese, nicht im Haushalt lebenden Elternteile aus finanziellen Gründen keinen Unterhalt leisten, besteht unter Umständen ein Anspruch auf Unterhaltsvorschuss. Der Staat tritt damit in Vorleistung für die Unterhaltsansprüche des Kindes gegenüber dem zweiten Elternteil. Die Antragstellung erfolgt beim jeweils zuständigen Jugendamt.

5.4 Arbeitslosengeld II

Für den Fall, dass Sie über kein ausreichendes Einkommen für Ihren Lebensunterhalt verfügen, haben Sie möglicherweise einen Anspruch auf das Arbeitslosengeld II nach dem Sozialgesetzbuch (SGB II).

Mögliche Ansprüche auf diese Sozialleistung prüft das Jobcenter. Das für die Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Bad Kreuznach sowie der Verbandsgemeinden Rüdesheim, Bad Kreuznach und Langenlonsheim-Stromberg zuständige Jobcenter befindet sich in Bad Kreuznach. Für Menschen aus den Verbandsgemeinden Kirner Land und Nahe-Glan befindet sich die zuständige Zweigstelle in Kirn.

5.5 Grundsicherung (Sozialhilfe)

Wenn Sie nicht mehr arbeiten können, also erwerbsunfähig sind, und Sie über kein bzw. kein ausreichendes Einkommen verfügen, so haben Sie möglicherweise einen Anspruch auf eine entsprechende finanzielle Hilfe (nach dem Sozialgesetzbuch XII). Die Zahlung der Grundsicherung, genau wie die Zahlung des Arbeitslosengeldes II, ist einkommens- und vermögensabhängig.

Grundsicherungsleistungen beantragen Sie bei der für Sie zuständigen Stadt- oder Verbandsgemeindeverwaltung.

5.6 Schuldnerberatung Schuldnerberatungsstelle

Im Landkreis Bad Kreuznach bietet die anerkannte Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle des Diakonischen Werkes qualifizierte Beratung in finanziellen und wirtschaftlichen Notlagen sowie bei Verschuldung an. Wir unterstützen Sie bei einer partnerschaftlichen und verantwortungsvollen Haushaltsführung, beraten bei akuten Geldsorgen bzw. Schulden und begleiten Sie bei einer eventuell notwendigen Entschuldung bis hin zum Insolvenzverfahren.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter:

www.diakonie-bad-kreuznach.de/angebote/schuldnerberatung/



Teil 6

Betreuungsplätze für Kinder



Die Betreuung der Kinder kann gerade für berufstätige Eltern eine große Herausforderung darstellen. Verschiedene Betreuungsmodelle können hierbei Abhilfe schaffen. Es ist sehr ratsam, sich schon frühzeitig mit möglichen Betreuungsangeboten auseinanderzusetzen und – sofern der Wunsch danach besteht – frühzeitig Betreuungsplätze anzumelden.

6.1 Kindertagesstätten

Der Besuch einer Kindertagesstätte stellt für den Nachwuchs einen ersten großen Meilenstein im selbstständig werden dar. Eine neue Umgebung, neue Freunde und Bezugspersonen stellen für die Entwicklung der Kinder anfangs eine Herausforderung dar, haben jedoch positiven Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Nach der Eingewöhnung ist es für die Kinder in aller Regel sehr schnell selbstverständlich, in ihre Kindertagesstätte zu gehen, um zu spielen und eine Menge Spaß beim Lernen zu haben.

Seit dem 01.08.2013 hat jedes Kind vom ersten Geburtstag an einen Rechtsanspruch auf Betreuung in einer Kita (in zumutbarer Entfernung) oder durch eine Tagespflegeperson.



Eltern sollten ihren Betreuungswunsch schon frühzeitig in der Kita anmelden und auch ausreichende Eingewöhnungszeiten einkalkulieren.

Alle Kindertagesstätten im Landkreis sowie weitergehende Informationen finden Sie in unserem Familiennetzwerk:

www.familiennetzwerk-kh.de



WICHTIG!

Frühzeitige
Anmeldung

6.2 Kindertagespflege

Eine gute Alternative zur Kindertagesstätte kann die Kindertagespflege darstellen. Diese ist eine gesetzlich anerkannte familiennahe und am Bedarf der Familien orientierte Betreuungsform für Kinder bis zum 14. Lebensjahr. Qualifizierte Tagespflegepersonen betreuen Ihr Kind bei Ihnen zu Hause oder in anderen geeigneten Räumlichkeiten. Das Angebot kann ganztags oder auch nur stundenweise, bspw. ergänzend zu Kindergartenzeiten oder Schule, erfolgen und erleichtert damit Eltern die Berufstätigkeit.

Die Jugendämter suchen auch immer wieder Menschen, die gern als Tagespflegeperson tätig sein möchten.

Für weitergehende Informationen wenden Sie sich an unsere Jugendämter.



www.stadt-bad-kreuznach.de



www.kreis-badkreuznach.de



Teil 7

Hilfen für ausländische Familien



Der Landkreis Bad Kreuznach setzt sich für unsere Demokratie und unseren Rechtsstaat und für ein friedliches und respektvolles Miteinander ohne Hass und Hetze ein.

Als Integrationsbeauftragte steht für Denise Demaré die Vernetzungsarbeit aller haupt- und ehrenamtlichen Akteure der Asyl- und Integrationsarbeit und die Förderung des interkulturellen Dialoges mit allen gesellschaftlichen Gruppen im Vordergrund.

Die eigens geschaffene Stabsstelle Integration, die Sie unter der Mailadresse **INTEGRATION@KREIS-BADKREUZNACH.DE** erreichen, informiert zu Beratungsstellen, Sprachkursangeboten und sonstigen Angeboten im Bereich Migration und Integration. Im Landkreis Bad Kreuznach gibt es viele Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für ausländische Familien. Nähere Informationen erhalten Sie über unsere Homepage zum Thema Migration/Integration und über das Familiennetzwerk.

Benötigen Sie eine Sprachmittlerin/einen Sprachmittler bei alltäglichen Angelegenheiten (wie z.B. Arztbesuch, Behördengänge, Schule, Kindergarten) wenden Sie sich bitte an die Stabsstelle Integration. Diese wird versuchen, Ihnen einen ehrenamtlichen Sprachmittler aus dem Sprachmittlerpool zu vermitteln. Das Angebot des ehrenamtlichen Sprachmittlerpools ist für Sie kostenlos.

7.1 Beratung und Betreuung in Migrationsfragen

Der Beirat für Migration und Integration

Die Hauptaufgabe des Beirates für Migration und Integration ist die Interessenvertretung von Menschen mit Migrationsgeschichte in der Stadt und im Landkreis Bad Kreuznach.

Weitere Informationen und Ansprechpartner finden Sie im Internet unter: <https://www.kreis-badkreuznach.de/kreisverwaltung/organisation/amt-3-sicherheit-ordnung-und-verkehr/migration-integration-asyl/beirat-migration-und-integration-des-landkreises-bad-kreuznach/>



Wichtige Adressen für Sie:

Ausländerbehörde



www.kreis-badkreuznach.de

Beratungsstellen/
Migrationserstberatung



www.jugendmigrationsdienste.de/

Arbeitskreis Asyl



fluechtlingsrat-rlp.de/adressen/702/aktiv-fuer-fluechtlinge

Weitere wichtige Adressen für Sie:

Arbeiterwohlfahrt
Rheinland e.V.



aworheinland.de/site/migrationsberatung-bad-kreuznach

Ausländerpfarramt



www.auslaenderpfarramt.de

Angebote für behinderte
Menschen mit
Migrationshintergrund



www.zsl-mainz.de

7.2 Sprache und Bildung

Die Volkshochschulen im Landkreis Bad Kreuznach und weitere Träger bieten unterschiedliche Integrations- sowie Sprachkurse an.

Volkshochschule der
Stadt Bad Kreuznach (VHS)



www.vhs-bad-kreuznach.de

Volkshochschule Kirn e.V.



www.vhs-kirn.de

Evangelische Erwachsenenbildung
An Nahe und Glan (EEB)
Pfarramt für Ausländerarbeit

www.auslaenderpfarramt.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rhein-Hunsrück-Nahe

www.keb-rhein-hunsrueck-nahe.de



KUNZ INSTITUT
Integrations- und Prüfungszentrum

www.kunz-institut.de



Anmeldung und Information zum Einbürgerungstest

Kreisverwaltung Bad Kreuznach

www.kreis-badkreuznach.de



Volkshochschule der
Stadt Bad Kreuznach (VHS)

www.vhs-bad-kreuznach.de



Volkshochschule Kirn e.V.

www.vhs-kirn.de



Zum Schluss...

Feedback

Sie gehören zu den Familien im Landkreis Bad Kreuznach, die das Elternbegleitbuch erhalten haben. Wenn Sie möchten, können Sie uns gerne mitteilen, wie Ihnen das Buch gefällt. Vielleicht haben Sie eine Anregung?

Hätten Sie sich an der einen oder anderen Stelle andere Informationen gewünscht? Haben Sie einen Fehler gefunden?

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Melden Sie sich bei:

Kreisverwaltung Bad Kreuznach
Gesundheitsamt
Ringstr. 4
55543 Bad Kreuznach

Herrn Jonas Klipsch

Telefon: 0671/803-1777

E-Mail: Jonas.Klipsch@kreis-badkreuznach.de





Kreisverwaltung Bad Kreuznach | Gesundheitsamt
Ringstr. 4 | 55543 Bad Kreuznach | Tel.: 0671/803-1777