



MAINZ · BINGEN  
Landkreis

# DAS ELTERN BEGLEITBUCH

für Eltern im Landkreis Mainz-Bingen



# VORWORT



Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist ein wunderbares Ereignis, zu dem wir Ihnen von Herzen gratulieren!

Wir als Landkreis möchten Ihnen dabei helfen, in die Elternrolle hineinzuwachsen, damit Sie den Alltag mit Ihrem Familienzuwachs gut und sicher bewältigen können.

Heute hat Ihnen ein Mitarbeiter der Kreisverwaltung Mainz-Bingen das angekündigte Elternbegleitbuch zugesandt. Wir freuen uns, Ihnen auf diesem Wege eine Reihe wertvoller Informationen an die Hand zu geben. Sie werden sehen, dass wir hier im Kreis ein vielfältiges Angebot rund um das gesunde Aufwachsen Ihres Kindes bereithalten.

Zögern Sie nicht, die verschiedenen Angebote wahrzunehmen und die Mitarbeiter in der Kreisverwaltung und in den Einrichtungen im Landkreis anzusprechen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude mit dem Elternbegleitbuch des Landkreis Mainz-Bingen.

Dorothea Schäfer  
Landrätin

# INHALT

|  |           |  |           |
|--|-----------|--|-----------|
| <u>VORWORT</u>   | <u>3</u>  | <u>3.6. Arbeitslosengeld II</u>                        | <u>32</u> |
| <u>INHALT</u>  | <u>4</u>  | <u>3.7. Sozialhilfe</u>                                | <u>33</u> |
| <u>TEIL 1: GESUND AUFWACHSEN</u>                         | <u>5</u>  | <u>3.8. Windelsäcke</u>                                | <u>33</u> |
| <u>1.1. Erstausrüstung</u>                               | <u>5</u>  | <u>TEIL 4: BETREUUNGSANGEBOTE FÜR KINDER</u>           | <u>34</u> |
| <u>1.2. Entwicklungskalender für Neugeborene</u>         | <u>8</u>  | <u>4.1. Kindertagesstätten</u>                         | <u>34</u> |
| <u>1.3. Ernährung des Neugeborenen</u>                   | <u>10</u> | <u>4.2. Kindertagespflege</u>                          | <u>34</u> |
| <u>1.4. Tabus und Alternativen während der Stillzeit</u> | <u>10</u> | <u>4.3. Kosten für Kinderbetreuung</u>                 | <u>36</u> |
| <u>1.5. Sprachentwicklung</u>                            | <u>14</u> | <u>TEIL 5: BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN</u>   | <u>37</u> |
| <u>1.6. Eltern-Kind-Beziehung</u>                        | <u>15</u> | <u>5.1. Erziehungs- und Familienberatungsstellen</u>   | <u>37</u> |
| <u>1.7. Wenn das Baby schreit...</u>                     | <u>18</u> | <u>5.2. Suchtberatung</u>                              | <u>39</u> |
| <u>1.8. Gesundheitswesen</u>                             | <u>20</u> | <u>5.3. Schuldnerberatung</u>                          | <u>39</u> |
| <u>1.9. Vorsorgeuntersuchungen</u>                       | <u>20</u> | <u>5.4. Kreisjugendamt Mainz-Bingen</u>                | <u>40</u> |
| <u>1.10. Impfkalender</u>                                | <u>21</u> | <u>5.4.1. Allgemeiner Sozialer Dienst</u>              | <u>40</u> |
| <u>TEIL 2: ANGEBOTE FÜR NEUGEBORENE UND KLEINKINDER</u>  | <u>22</u> | <u>5.4.2. Angebote für Familien im Landkreis</u>       | <u>40</u> |
| <u>2.1. Medizinische Versorgung</u>                      | <u>22</u> | <u>5.4.3. Pflegekinderdienst</u>                       | <u>41</u> |
| <u>2.2. Hebammen</u>                                     | <u>23</u> | <u>5.4.4. Vaterschaftsfeststellung, Unterhalt</u>      | <u>43</u> |
| <u>2.3. Familienbildung</u>                              | <u>24</u> | <u>5.4.5. Beistandschaft</u>                           | <u>43</u> |
| <u>2.4. Familienpaten</u>                                | <u>25</u> | <u>5.5. Sozialpsychiatrischer Dienst</u>               | <u>45</u> |
| <u>2.5. Volkshochschulen</u>                             | <u>25</u> | <u>5.6. Hilfe in Gewaltsituationen</u>                 | <u>46</u> |
| <u>TEIL 3: WIRTSCHAFTLICHE HILFEN FÜR FAMILIEN</u>       | <u>27</u> | <u>5.7. Beratung und Betreuung in Migrationsfragen</u> | <u>48</u> |
| <u>3.1. Elternzeit und Elterngeld</u>                    | <u>27</u> | <u>5.8. Sprache und Bildung</u>                        | <u>49</u> |
| <u>3.2. Kindergeld</u>                                   | <u>28</u> | <u>5.9. Emotionelle Erste Hilfe</u>                    | <u>50</u> |
| <u>3.3. Wohnen und Bauen - Wohnbauförderung</u>          | <u>29</u> | <u>5.10. Nützliche Apps und Internetseiten</u>         | <u>51</u> |
| <u>3.4. Wohngeld</u>                                     | <u>29</u> | <u>HINWEIS</u>   | <u>53</u> |
| <u>3.5. Unterhaltsvorschuss</u>                          | <u>30</u> | <u>EIGENE NOTIZEN...</u>                               | <u>54</u> |

# TEIL 1: GESUND AUFWACHSEN

## Grundlagen der Kindlichen Entwicklung

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen mit einem Neugeborenen sind eine ganz besondere Zeit des Werdens und Wachsens. Vieles ist neu und voller wunderbarer Veränderungen. Es ist nur natürlich, dass in dieser Zeit Unsicherheiten und Fragen entstehen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Menschen und Institutionen, die in dieser Lebensphase Beratung, Hilfe und Sicherheit anbieten:

### 1.1. Erstausrüstung

#### Vor der Geburt

Vorab sollten Sie die Erstausrüstung bis zur Geburt Ihres Kindes griffbereit haben. Die meisten Dinge können Sie schon vor der Geburt Ihres Kindes besorgen, sodass Sie sich um diese Dinge später keine Gedanken mehr machen müssen. So können Sie sich komplett auf Ihr Baby konzentrieren.

#### Alles für die Entbindung

- kurzes Nachthemd vorne komplett zu öffnen
- bequeme Hausschuhe und warme Socken
- weicher Bademantel
- Massageöl für die Wehen-Massage
- Kamera für die ersten Aufnahmen Ihres Kindes

#### Alles für das Wochenbett

- Familienstammbuch, Heirats- oder Geburtsurkunde der Mutter
- Ausweis, Versichertenkarte der Mutter
- Mutterpass
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Nachthemden / Shirts mit stillfreundlicher Knopfleiste
- Still-BHs und Stilleinlagen
- bequeme Bekleidung z.B. Jogginganzug
- Handtücher in verschiedenen Größen
- Waschlappen
- Kosmetika, Waschzeug

#### Alles für die Entlassung

- Babydecke 75 x 100 cm
- Wickelbody oder Unterwäsche,
- Strampler und Jacke / Overall in Gr. 50/56

- Mützchen und bei Bedarf Handschuhe und Schuhe
- Babyschale für das Auto

#### Babys erste Garderobe

- 8 Hemdchen mit Höschen oder Wickelbodys aus Baumwolle je 4 in Gr. 50/56 und Gr. 62/68
- 6 T-Shirts oder Nickipullis je 3 in Gr. 50/56 und Gr. 62/68
- 6 Strampler / Overalls je 3 in Gr. 50/56 und Gr. 62/68
- 2-3 Babymützchen in Gr. 37 und Gr. 39
- 2 Kapuzen-Jacken
- 2 Paar Fäustlinge, sowohl für draußen als auch als Kratzschutz für drinnen
- 2 Paar Babyschuhe und Woll-Söckchen
- 2 - 4 Schlafanzüge je 2 in Gr. 50/56 und Gr. 62/68
- 3 Mullwindeln
- Decke zum Einschlagen 75 x 100 cm
- 6 Paar Erstlingssockchen

### **bei einem Winterbaby zusätzlich**

- Thermo-Overall
- Thermohandschuhe
- Fellschuhe

### **bei einem Sommerbaby zusätzlich**

- bei einem Sommerbaby zusätzlich:  
Sonnenhut
- 2 kurze Höschen  
in Gr. 50/56 und Gr. 62/68
- 2 Kurzarmpullis  
in Gr. 50/56 und Gr. 62/68
- Baumwoll-Jäckchen
- 2 Paar Baumwoll-Söckchen

### **Alles für die Körperpflege**

- Wickelkommode mit Wickelaufgabe  
Baby-Badewanne mit Wannenaufsatz  
oder eine Bade-Wickelkombination
- Bade- und Fieberthermometer
- rutschfeste Badewannen-Einlage
- geteilte Waschschüssel
- Waschhandschuhe
- Wattedose
- Heizstrahler
- 2 Badetücher mit Kapuze 100 x 100 cm
- 5 - 6 Mullwaschlappen
- weiche Haarbürste
- Baby-Nagelpflege-Set
- Pflegeartikel wie Öltücher, Wundschutz-  
creme, Seife etc.
- Windeleimer mit Deckel oder  
geruchssicheres System z.B. „Sangenic“

### **Alles für die Stillzeit**

- Still- / Relax-Kissen
- Milchpumpe
- 2 Flaschen (150 ml) mit Sauger sowie  
eine Thermoflasche oder Thermobox
- Flaschen- und Saugerbürsten
- Kümmel-, Anis- oder Fencheltee und für  
Babynahrung geeignetes Mineralwasser

### **Wer Flaschennahrung füttert oder zufüttert, braucht zusätzlich:**

- Milchpulverportionierer
- 6 Milchflaschen mit Sauger sowie  
Flaschenbox und Flaschenständer
- Babykost- und Flaschenwärmer
- je 2 Tee- und Milchsauger bis 6 Monate
- Lätzchen
- Sterilisiergerät

### **Alles für eine „Gute Nacht“**

- 4 - 6 Beruhigungsschnuller bis 6 Monate
- Bett oder Wiege / Stubenwagen  
im Idealfall umbaubar zum Kinderbett
- Matratze mit Matratzenschoner
- Flachkissen für den Babykopf
- Bettdecke und Kopfschutz
- 2 wasserdichte Matratzen-Auflagen
- leichte Bettdecke 80 x 80 cm
- 2 Bettwäsche-Garnituren  
inkl. Spannbettlaken
- Baby- und Krabbeldecke
- Baby-Wärmflasche und  
Kirschkernsäckchen
- Schlafsäckchen Gr. 70
- Baby-Überwachungsgerät
- Spieluhr
- Babywippe

### **Baby auf großer Fahrt**

- altersgerechter Babyautositz  
im Idealfall mit Liegeposition
- Sonnenschutz fürs Auto
- Babynahrung
- abgekochtes Wasser in der Thermoskanne
- Flaschenwärmer fürs Auto
- Waschlappen mit Plastikbeutel und  
Feuchttüchern
- Kinderwagen mit Regenschutz und  
Sonnenschirm
- Babytragetuch oder anderes Tragesystem
- Kuschelsäckchen oder Einschlagdecke
- Wickeltasche oder -rucksack mit  
Pflegeutensilien und Ersatzwäsche
- Schnuller mit Schnullerband
- Kinderausweis, Impfbuch und Allergiepass  
(falls vorhanden)

## **Babypflege für Unterwegs**

- Windeln in ausreichender Zahl
- feuchte Reinigungstücher und Waschlappen
- Wundcreme, Ölbad und Waschlotion
- Creme und Baby lotion
- Sonnenschutz mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor
- Haarbürste oder Kamm, Nagelschere

## **Essen und Trinken für Unterwegs**

- Milch-Fertignahrung und Baby-Brei sowie Gläschen
- Flaschen und Sauger inkl. Flaschenbürste
- Breitteller und Trinktasse
- Kostwärmer und Sterilisiergerät
- Warmhaltebox
- Lätzchen in ausreichender Zahl

## **Im Urlaub**

- Windeln in ausreichender Zahl
- wetterfeste Jacke inkl. Mütze und Handschuhe
- Schal (bei Bedarf)
- Unterwäsche
- Söckchen, Kniestrümpfe und Strumpfhose
- Hosen, T-Shirts und Pullover
- Schlafanzug, Kuscheltier und Reisebett
- Baby-Funküberwachung
- Sonnenhut und -brille sowie Badesachen und Schwimmflügel
- Kinderwagen und Babytrage
- Babydeckchen und Lieblingsspielzeug

## **Reiseapotheke**

- Fieberthermometer und fiebersenkende Medizin wie Ohren- und Nasentropfen
- Wund- und Heilsalbe, Pflaster und Verbandszeug
- kühlendes Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche

## **Sicherheit**

### **Für die ganze Wohnung gilt**

- alle Steckdosen sichern
- Öfen und Kamine abschirmen
- Fenster in oberen Stockwerken schließen

- Balkone so absichern, dass Ihr Kind niemals auf die Brüstung klettern kann
- Chemikalien nie in der Nähe von Nahrungsmitteln halten oder in Limonade-Flaschen aufbewahren
- Treppen oben und unten mit Treppenschutzgittern absichern
- Regale fest an der Wand verschrauben
- keine heißen oder alkoholhaltigen Getränke stehen lassen – dies gilt auch für Nüsse (Verschluck-Gefahr!)
- Streichhölzer und Feuerzeuge immer wegräumen
- Herd und Backofen mit Schutzgittern ausstatten
- Plastiktüten, Schneid- und Küchengeräte vor Zugriff sichern
- Kühlschrank und Gefrierfach verriegeln
- heiße Getränke und Speisen sicher platzieren
- Streichhölzer immer sicher verwahren
- Schubladen sichern
- alle Gartentüren verschließen
- Gartenteich oder Pool einzäunen und abdecken
- Regentonnen abdecken
- Gartenwerkzeuge sicher im Schuppen verstauen
- Kinder-Spielgeräte wie Schaukeln und Wippen von Zeit zu Zeit auf Standsicherheit überprüfen
- den Sandkasten nachts immer abdecken, um eine Verschmutzung durch Tier-Kot zu vermeiden
- Medikamente, Scheren und Rasierklingen kindersicher aufbewahren
- Schlösser an Bad- und Toilettentüren müssen im Notfall von außen zu öffnen sein
- Toilettendeckel stets verschlossen halten
- auf Rutschsicherheit sowohl am Fliesenboden als auch in der Badewanne und Dusche achten!

Quelle: <https://www.baby-walz.de/erstaussstattung/>

## 1.2. Entwicklungskalender für Neugeborene

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.

### Nach der Geburt

Wenn das Kind auf dem Rücken liegt, bewegt es bei gerade 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 jetzt, seinen Kopf aus der Bauchlage für kurze Zeit zu heben. Die eigene Hand führt es häufig zum Mund. Das Kind reagiert aufmerksam auf Stimmen und Geräusche. Das Gehör ist bei einem Neugeborenen voll funktionsfähig und besonders wichtig für die Sprachentwicklung. 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. Auf das Lächeln der Erwachsenen antwortet das Baby jetzt ebenfalls mit einem Lächeln.

### 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. Auf der Seite liegend rollt sich das Baby von alleine auf den Rücken. Das Baby beginnt zu plappern und spontan, Laute zu bilden. Es kann besser greifen und reagiert auf das Lächeln oder den freundlichen Zuspruch 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. 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. Sprechenden Personen wendet sich das Baby deutlich zu. Das Baby kann zwischen Gesichtsausdruck und Tonfall unterscheiden.

### Bis Ende des 6. Monats

In der Bauchlage stützt das Baby sich mit gestreckten Armen ab. In der Rückenlage rollt sich es 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. Die sogenannte Froschhaltung bzw. eine steife Streckstellung der Beine, keine Kopfkontrolle oder kein gezieltes Greifen mit der ganzen Hand, sind Gründe für einen Kinderarztbesuch.



### **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 und beginnt zu „fremdeln“, also Fremden gegenüber scheu und abweisend zu sein. Das Kind möchte die Nähe der Eltern spüren.

### **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 Zähnenchen. Um Karies zu vermeiden, sollte Ihr Kind aus einer Lerntasse 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. An der Hand oder durch eigenes Festhalten an Möbelstücken, kann es schon für eine Weile stehen. Mit dieser Unterstützung gelingt es auch, sich aus dem Sitz zum Stehen hochzuziehen. Langsam klappt das Krabbeln.

Gesten und Gebärden der Erwachsenen werden nachgeahmt und 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.

### **Bis Ende des 12. Monats**

Bis zu seinem ersten Geburtstag wird das Kind an einer Hand laufen sowie seitwärts gut an Möbeln entlanglaufen. Mühelos setzt 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. bis 15. Monat**

Das Kind kann frei stehen und lernt, ohne Hilfe sicher zu gehen. Dabei kann es allerdings noch nicht um Ecken herumlaufen oder plötzlich stehen bleiben. Seine Babysprache umfasst jetzt mehrere Wörter, die recht gut zu verstehen sind.

### **15. bis 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 zwei, drei 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.

Quelle: Entwicklungskalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

### 1.3. Ernährung des Neugeborenen

#### Stillen

Nahezu uneingeschränkt zu empfehlen ist das **Stillen**. In der Muttermilch sind viele Immunstoffe, die Ihrem Baby helfen, gesund zu bleiben. Muttermilch ist in der Zusammensetzung auf die Bedürfnisse Ihres Babys zugeschnitten, leicht verdaulich, immer frisch und, wenn Sie Ihr Baby stillen, immer richtig temperiert. Beim Stillen bekommt das Baby viel Haut- und Körperkontakt und so unterstützt das Stillen auch den Bindungsaufbau zu Ihrem Baby.

Auch für Sie als Mutter hat das Stillen viele **Vorteile**. Durch ein beim Stillen freigesetztes Hormon (Oxytocin) bildet sich Ihre Gebärmutter schneller zurück. Sie fühlen sich entspannter und weniger gestresst. Außerdem ist Stillen preiswert. Sie sparen Zeit, da die Zubereitung der Nahrung und das Säubern des Zubehörs entfällt. Ihr Kalorienbedarf ist durch das Stillen erhöht, Sie nehmen also leichter das durch die Schwangerschaft zugenommene Gewicht wieder ab.

Wenn Sie Ihr Baby stillen, sollten Sie das nach seinem Bedarf tun. Die nationale Stillkommission empfiehlt für ein Neugeborenes 8 bis 12 Mahlzeiten (bei Bedarf auch mehr) in 24 Stunden. Die häufigen Mahlzeiten sind durchaus sinnvoll, da Muttermilch einerseits sehr leicht verdaulich und andererseits der Magen Ihres Babys noch sehr klein ist. Außerdem kann Ihr Baby in Wachstumsphasen einen höheren Nahrungsbedarf haben, so dass auch dann eine häufige Stillfrequenz sinnvoll ist. Je öfter Ihr Baby trinkt, umso mehr Milch wird gebildet.

Nach den ersten sechs Wochen hat sich das Stillen in aller Regel soweit eingespielt, dass manche Babys ihr Trinkverhalten verändern. Einige Babys trinken nur noch sechs bis acht Mahlzeiten, andere schaffen nachts längere Trinkpausen und wieder andere verkürzen ihre Mahlzeitendauer. Manche Kinder trinken nur noch eine Brust je Mahlzeit, andere bevorzugen weiterhin beide Brüste. Solange Ihr Baby weiterhin gut zunimmt,

fröhlich ist und gedeiht, sollten Sie Ihr Baby die Häufigkeit und Dauer der Mahlzeiten bestimmen lassen.

**Als Faustregel gilt: Stillen Sie sechs Monate lang, mindestens aber vier.**

Leider können auch gelegentlich Schwierigkeiten der unterschiedlichsten Art beim Stillen auftreten. Manchmal kann es sein, dass die Milchmenge nicht ausreicht und Ihr Baby nicht satt wird, Ihre Brustwarzen wund werden oder sonstige Probleme entstehen, wie ein plötzlich einsetzender Milchstau. Welche Schwierigkeiten auch immer auftreten, es sollte immer die Ursache dafür gefunden werden, um das Problem langfristig zu lösen. Auch bei Stillschwierigkeiten ist Ihre Nachsorgehebamme für Sie da. Sie berät Sie und gibt Ihnen wichtige Hilfestellungen. Manchmal kann es hilfreich sein, zusätzlich eine Stillberaterin hinzuzuziehen.

Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen können oder wegen einer Erkrankung oder Medikamenteneinnahme nicht stillen dürfen, können Sie Ihr Kind mit einer altersentsprechenden Säuglingsmilch ernähren.

Beikost im Sinne von Löffelfütterungen sind erst ab frühestens dem vierten, optimaler Weise ab Ende des sechsten Lebensmonats erforderlich. Bei allergiegefährdeten Kindern wird ausschließliches Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten empfohlen.

### 1.4. Tabus und Alternativen während der Stillzeit

Während der Stillzeit gibt es einige Tabus – aber auch Alternativen.

Sie sollten darauf achten Parfums und Cremes mit starken Duftstoffen zu vermeiden. Diese können die feine Nase des Babys irritieren und es vom Trinken ablenken. Benutzen Sie stattdessen unparfümierte Cremes und Duschgele, die Ihr Baby nicht stören.

Beim Stillen ist es angenehm, wenn man sich nicht komplett entkleiden muss, um sein Baby an die Brust zu legen. Ab einem bestimmten Alter fangen Säuglinge an, beim Stillen zu greifen und zu gestikulieren - hierbei besteht auch die Gefahr, dass sie an Ihrem Schmuck ziehen. Gut geeignet sind T-Shirts mit V-Ausschnitt, geknöpften Blusen oder spezielle „Still-Shirts“. Auch ein Tuch ist angenehm und schafft beim Stillen in der Öffentlichkeit Privatsphäre. Dezent, robuster Schmuck kann natürlich getragen werden.

Fangen Sie lieber mit sanfteren Sportarten wie Schwimmen oder Walken an, bevor Sie wieder an den Leistungssport gehen möchten.

Alkohol geht in die Muttermilch über! Daher sollte Alkohol auch während der Stillzeit konsequent gemieden werden. Probieren Sie es stattdessen lieber mit einem prickelnden Mineralwasser, einer Scheibe Zitrone und einem tollen Sirup. Gegenüber dem alkoholischen Bier fördern allerdings Malzbier oder spezielle Tees die Milchbildung und werden zur Unterstützung empfohlen.

Frauen, welche rauchen, sollten im Idealfall schon ab dem Kinderwunsch damit aufhören. Das gilt auch in der Stillzeit. Fällt das schwer, holen Sie sich Unterstützung.

In der Schwangerschaft noch tabu, sind Tatar oder Rohmilch-Camembert für Stillende grundsätzlich wieder erlaubt. Die bakteriell übertragbaren Infektionen Listeriose und Toxoplasmose gehen nicht durch die Muttermilch aufs Kind über.

Thunfisch, Schwertfisch, Steinbeißer können durch ihre Belastung mit Schwermetallen, wie Quecksilber, gefährlich für Sie und Ihr Babys sein. Sie müssen aber nicht auf Fisch verzichten. Jeglicher anderer frischer Fisch wie zum Beispiel fettreicher Seefisch, wie Lachs, Makrele, Sardine oder Hering dürfen gerne wöchentlich auf Ihrem Speiseplan stehen.

Koffeinhaltige Getränke sollten wegen des enthaltenen Koffeins nur in kleinen Mengen getrunken

werden. Auf die zuckerhaltigen Varianten wie Cola und Energydrinks sollte gänzlich verzichtet werden, denn sie enthalten hohe Mengen an Koffein. Bei Kaffee und grünem oder schwarzem Tee sollte man auf die Reaktion Ihres Babys achten und ihn nur in Maßen und möglichst erst nach dem Stillen trinken, Kaffee sowie grünen oder schwarzen Tee auch. So baut sich der Koffeinspiegel im Blut bis zum nächsten Stillen wieder ab und Ihr Baby trinkt nicht mit.

Aus Angst vor Schäden beim Baby verzichten viele Stillende komplett auf Arzneimittel. Nach Absprache mit Arzt, Apotheker oder Stillberaterin dürfen Sie im Fall des Falles mit gutem Gewissen geeignete Medikamente einnehmen. Dabei achten die Experten unter anderem darauf, dass es positive Erfahrungswerte zu einem bewährten Medikament gibt (**Informationen auch unter [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)**) und sie wählen in der Regel Mittel ohne Alkohol.

Darauf können stillende Mütter außerdem achten:

- bei Erkältungsbeschwerden könnten im ersten Schritt Hausmittel genügen, etwa Wadenwickel bei Fieber oder Inhalationen bei Husten
- pflanzliche Präparate sind nicht grundsätzlich schonender als chemische. Fragen Sie in der Apotheke nach möglichen Auswirkungen auf das Baby
- Medikamente direkt nach der Stillmahlzeit nehmen: bis zum nächsten Stillen reduzieren sich die Wirkstoffe, die in die Muttermilch übergehen
- Tabletten mit viel Wasser einnehmen: so lösen sie sich zügig auf und wirken auch schneller
- auch nach Zahnbehandlungen oder Narkosen dürfen Sie stillen

#### Quellen:

<https://www.femibaby.de/stillzeit/tabus-alternativen-stillen/#>

<https://www.baby-und-familie.de/Ernaehrung/Stillzeit-Was-darf-ich-essen-491917.html>

## **Stuhlgang und Ernährung**

Ihr Baby sollte in den ersten sechs Wochen jeden Tag mindestens zwei Mal **Stuhlgang** entleeren und sechs bis acht schwere, nasse Windeln haben. Die Dauer der Mahlzeit liegt in dieser Zeit zwischen 20 und 45 Minuten. Es ist nicht richtig, dass die Hauptmilchmenge in den ersten 10 Minuten getrunken wird. Während der Stillmahlzeit haben Sie regelmäßige sogenannte Milchspendereflexe, etwa sechs pro Stillmahlzeit. Auch die Zusammensetzung der Milch schwankt während der Stillmahlzeit. Zu Beginn wird noch recht wenig Fett in die Milch abgegeben, am fettreichsten ist die Milch zum Ende der Stillmahlzeit, wenn die Brüste weicher und leerer werden. Lassen Sie also Ihr Baby das Ende der Stillmahlzeit bestimmen.

## **Rücksprache mit Ihrer Hebamme**

Wichtig ist, das Gewicht des Babys in den ersten Wochen regelmäßig von Ihrer Nachsorgehebamme prüfen zu lassen. Ist die Gewichtsentwicklung in Ordnung, dann sollte Ihr Baby ausreichend mit Milch versorgt sein.

Die Betreuung durch eine Hebamme wird in den ersten Wochen nach der Geburt von den Krankenkassen finanziert. Eine Hebamme unterstützt Sie beim Stillen durch die Anleitung zu einer optimalen Stillposition, beobachtet Ihr Baby beim Trinken, gibt Ihnen wertvolle Tipps zur Pflege des Babys und beantwortet Ihre Fragen zum Umgang und der Alltagsgestaltung mit Ihrem Kind.

## **Beikost-Phase**

Zu Beginn der Beikost-Phase geht es zunächst darum, dem Baby die neue Nahrung vorzustellen und sein Interesse an diesem Essen zu wecken. Eine ganz allgemeine Empfehlung ist, pro Woche ein bis zwei Nahrungsmittel in den Speiseplan des Babys aufzunehmen. Langsam und vorsichtig können Sie die Menge steigern, aber immer nur um so viel, wie das Baby auch essen möchte. Nach und nach werden so die Fläschchen bzw. Stillmahlzeiten reduziert und durch die Breimahlzeiten ersetzt.

**Wichtig ist, dass Sie dem Baby neben der Beikost immer wieder auch ein Getränk wie Wasser oder Tee anbieten.**

Ab ungefähr dem 10. Lebensmonat geht die Säuglingsernährung allmählich in die übliche Familienernährung über. Ab dem zweiten Lebensjahr gilt Ihr Kind nicht mehr als Baby. Es verträgt nun fast alle Lebensmittel. Achten Sie aber darauf, dass die Speisen nicht stark gesalzen sind. Verzichten Sie auf kleine harte Lebensmittel wie Nüsse oder Johannisbeeren, die beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen können.

Der Nahrungsplan sollte nach den Regeln der optimierten Mischkost zusammengestellt sein. Zur Erklärung: Optimix heißt hier das Zauberwort. Es gibt keine Verbote, die richtige Mischung ist wichtig.

Optimix wurde übrigens vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelt.

### **Weitere Informationen unter:**

#### **Bundeszentrum für Ernährung**

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

#### **Interessante Adressen zum Thema:**

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

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

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

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

#### **Interessante, preiswerte Informationen/ Broschüren zur Beikost-Einführung:**

[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

#### **Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung**

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

## Stillberatung

Stillberaterinnen gibt es mit unterschiedlichen Ausbildungen und Kompetenzen. IBCLC als Kürzel hinter dem Namen verrät, dass sich diese Beraterinnen einer längeren Ausbildung und einem internationalen Examen unterzogen haben. Sie haben in der Regel einen medizinischen Grundberuf wie Hebamme, Kinderkranken- oder Krankenschwester. Beratungen bei diesen Beraterinnen sind allerdings für Sie kostenpflichtig und können nicht mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Beraterinnen der Organisationen LaLecheLiga (LLL) und Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) sind stillerfahrene Mütter, die sich in Stillfragen fortgebildet haben.

Sie bieten vielfach Stillgruppen an. Auch dort können Stillfragen beantwortet werden und Sie lernen andere Mütter kennen.

Manchmal klappt es mit dem Stillen gar nicht oder vielleicht möchten Sie auch nicht stillen.

Dann hält die Säuglingsnahrungsindustrie eine Fülle von Nahrungen für die unterschiedlichsten Ernährungsbedürfnisse der Babys bereit.

So sind die HA-Nahrungen geeignet, wenn Ihrem Baby ein erhöhtes Allergierisiko bescheinigt wurde. Pre-Nahrungen können wie Muttermilch nach Bedarf des Kindes gefüttert werden.

**Welche Nahrung für Ihr Kind geeignet ist, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme besprechen.** Auch Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC können Sie darüber kompetent beraten.

### Weitere Informationen unter:

#### **Adipositas Netzwerk Rheinland-Pfalz e.V.**

c/o Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Gesundheitswesen

Große Langgasse 29

55116 Mainz

[www.adipositas-rlp.de](http://www.adipositas-rlp.de)



### Der Verein die LeckerEntdecker gibt Tipps rund ums Thema gesundheitsbewusste Ernährung.

#### **Die LeckerEntdecker e.V.**

Projekt zur gesundheitsbewussten Ernährung von Kindern

c/o Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Große Langgasse 29

55116 Mainz

Tel.: (06131) 69333-4217

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



## 1.5. Sprach-Entwicklung

Die Entwicklung Ihres Kindes im Bereich des Sprechenlernens unterteilt man in verschiedene Phasen. Jedes Kind durchläuft diese jedoch individuell immer ein wenig verschieden. Einige Kinder brauchen mehr Zeit, andere entwickeln ihre Sprachkompetenz schneller. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Sie sollten Ihr Kind stets unterstützen, seine Sprache zu entwickeln und sich auszuprobieren. Ihr Kind braucht Ihre Begleitung und Förderung.

Natürlich gibt es auch Kinder, die Schwierigkeiten haben, ihre Fähigkeit zu sprechen, zu entwickeln. Daher ist es gut, wenn Sie sich bewusst mit der Entwicklung Ihres Kindes beschäftigen. Wenn Sie das Gefühl haben, bei Ihrem Kind treten Verzögerungen auf oder es hat Probleme in seiner sprachlichen Entwicklung, suchen Sie Rat bei ausgebildeten Fachkräften, bei einem Arzt oder Logopäden (Sprachheilkundler).

Im ersten Lebensjahr kann Ihr Kind noch nicht sprechen. Dennoch ist diese Zeit von ganz herausragender Bedeutung, denn Ihr Kind eignet sich wichtige Fähigkeiten an, um später sprechen zu lernen. Diese Zeit bezeichnet man auch als die „vorsprachliche Entwicklungsphase“. Ihr Kind tritt über sein Schreien bereits mit seiner Umwelt in Kontakt.

Von Anfang an nimmt Ihr Kind Sprache wahr, es kann Sie hören. Sie sollten deshalb immer möglichst viel mit Ihrem Kind sprechen. Im Alter zwischen drei bis sechs Monaten beginnt Ihr Kind weitere Laute von sich zu geben: Es quietscht, lallt, brabbelt und juchzt zum Beispiel.

Wenn Ihr Kind ca. ein halbes Jahr alt ist, hört es auf seinen Namen und wendet sich Ihnen zu, wenn Sie es rufen. Im Alter von sechs bis 10 Monaten entwickelt sich die sprachliche Fähigkeit weiter, indem Ihr Kind Äußerungen Anderer wahrnimmt und diese nachahmt. Kinder lallen in dieser Zeit ganze Silben sowie Silbenverdopplungen (zum Beispiel „lalala“). Kinder, die taub

geboren werden, hören in diesem Alter auf, Laute zu erzeugen, weil sie ihre Umwelt nicht hören und folglich nicht auf Gehörtes reagieren können.

Wenn Ihr Kind gesund ist, können Sie normalerweise bis zum 12. Lebensmonat damit rechnen, dass es sein erstes Wort spricht, das ist oft „Mama“ oder „Papa“. Ganz automatisch freuen Sie sich als Eltern riesig über diesen Entwicklungsschritt und das ist gut so. Denn Ihre Begeisterung motiviert Ihr Kind, seine Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Bis Ihr Kind 1 ½ Jahre alt ist, kann es meist zwischen zwei bis zehn Wörter sprechen. Ihr Kind versteht nach und nach auch, was Sie meinen, wenn Sie etwas sagen. Auch wenn es viele Wörter noch nicht kennt, so kann es Ihre Mimik und Ihr Verhalten deuten.

Im Alter bis zu zwei Jahren kann Ihr Kind bei einem normalen Entwicklungsverlauf rund 200 Wörter sprechen. In dieser Zeit kommt Ihr Kind auch in das „erste Fragealter“. Im Alter zwischen 2–2 ½ Jahren beginnt Ihr Kind dann Wörter aneinander zu reihen. Langsam lernt es, Regeln für die Sprache anzuwenden.

Mit dem Erwerb der Fragewörter wie beispielsweise „wo“ und „was“, kommt Ihr Kind in sein „zweites Fragealter“ (ca. 2 ½–3 Jahre). Falls Ihr Kind jetzt noch keine Wörter bilden kann, ist die Sprachentwicklung auffällig.

Im Alter zwischen vier und sechs Jahren endet die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes in den Grundzügen. Ihr Kind kann fließend sprechen, es erzählt gerne und viel, es versteht alles Gesprochene, was seinen Lebensbereich betrifft. Mit vier Jahren kann Ihr Kind rund 1.500 Wörter, mit sechs Jahren rund 5.000 Wörter benutzen. Es versteht rund 23.000 Wörter. Die Entwicklung des Wortschatzes des Kindes geht weiter.

Gerne möchten wir Ihnen noch einige Ratschläge mit auf den Weg geben:

Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Entwicklung seiner sprachlichen Fähigkeit, indem Sie liebevoll mit ihm umgehen, freundlich und zugewandt mit ihm sprechen.

Auch wenn Ihr Kind noch nicht sprechen kann: Wenden Sie sich mit einer Frage an Ihr Kind und machen Sie eine Pause, so als ob Sie die Antwort Ihres Kindes abwarten.

Intuitiv sprechen Erwachsene mit Kindern oft in einer höheren Stimmlage. Auch dies kommt der Sprachentwicklung des Kindes zu Gute.

Wenn Ihr Kind zu sprechen begonnen hat, begleiten Sie es, indem Sie selbst ein „Sprachvorbild“ sind. Kinder ahmen Erwachsene nach. Wenn Sie viel sprechen, erzählen, diskutieren, regt das die Sprachentwicklung des Kindes an.

Lassen Sie Ihr Kind entscheiden, ob und wann es sprechen möchte. Erzwingen Sie nicht, dass Ihr Kind spricht.

Schenken Sie Ihrem Kind Ihre Aufmerksamkeit. Hören Sie ihm gut zu und nehmen sie Blickkontakt beim Sprechen auf. Lassen Sie es reden, die Sprache ausprobieren.

## 1.6. Eltern-Kind-Beziehung

Dass sich Ihr Kind wohlfühlt, ist für eine gesunde Entwicklung sehr wichtig. Ihr Kind hat das Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung, nach Schutz und Geborgenheit, nach Anregung und Beruhigung genauso wie nach Nahrung und Pflege.

Von Geburt an sucht ein Kind mit seinem Verhalten nach einer gefühlsmäßigen und dauerhaften Bindung zu seinen Hauptbezugspersonen. In der Regel sind das: die Mutter und der Vater. Sie können mit Ihrer Fürsorge und Zuneigung diese lebenswichtigen Bedürfnisse Ihres Kindes stillen. Eine sichere Bindung bildet die Basis, von der aus Ihr Kind seine natürliche Neugier und seinen angeborenen Forscherdrang ausbildet.

Kritisieren Sie Ihr Kind nicht für falsche Äußerungen. Ihr Kind lernt den Umgang mit der Sprache erst. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind bestärken, auch wenn Worte oder Sätze nicht richtig ausgesprochen oder angewendet werden. Damit Ihr Kind die richtige Form der Wörter und Sätze lernt, können Sie sich folgendermaßen verhalten: Wiederholen Sie im Anschluss an die Äußerung Ihres Kindes das noch falsch verwandte Wort in einem neuen Satz, in der richtigen Form. Auf diese Art lernt Ihr Kind das Wort in der richtigen Form kennen, ohne dass Sie es direkt auf den Fehler aufmerksam gemacht haben.

### Weitere Informationen:

Logopäden in Ihrer Umgebung finden Sie beim „Deutschen Bundesverband für Logopädie e. V. (dbl)“ unter [www.dbl-ev.de](http://www.dbl-ev.de).

Dort erhalten Sie auch weitere Informationen zum Thema.

### Was bedeutet Bindung?

Im Sinne der Psychologie kann man Bindung mit einem sicheren und gefühlvollen Band zwischen Elternteil und Kind vergleichen, welches sie unsichtbar miteinander verbindet. Es werden durch den täglichen Umgang die gemeinsamen Erfahrungen gefestigt. Die Entwicklung der Bindung zwischen Mutter und Kind beginnt bereits während der Schwangerschaft. Erfahrungen aus der Zeit vor der Geburt, der Geburt selbst und während der ersten Lebensmonate, haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie sich die Beziehung zwischen Mutter und Kind gestaltet. Aus den vielen täglichen Begegnungen und Beschäftigungen mit dem Baby innerhalb der ersten Lebensmonate, bildet sich eine Art inneres Modell des Verhaltens aus. Das Kind lernt durch sich wiederholende Situationen, wie es sich am besten gegenüber seinen Bezugspersonen verhält.

Diese „inneren Arbeitsmodelle“ sind bei kleinen Kindern noch sehr flexibel. Im Laufe der Entwicklung werden sie zunehmend stabiler. Damit sich eine gesunde Beziehung und eine stabile Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind entwickelt, ist es wichtig, dass Sie möglichst feinfühlig mit Ihrem Baby umgehen.

Ihr Baby hat nur eine sehr begrenzte Möglichkeit, mit seinen Gefühlen in verschiedenen Situationen umzugehen. Es weiß noch nicht, wie es zum Beispiel mit Schmerz, Hunger, Alleinsein usw. umgehen soll. So sucht das Kind auch besonders dann Ihre Nähe, wenn es unbekannte Situationen erlebt, die Anwesenheit fremder Menschen als bedrohlich erlebt, Schmerzen oder Alpträume hat. Das Kind hofft durch die Nähe zu Ihnen (den Bindungspersonen: meistens Mutter / Vater) Sicherheit, Schutz und Geborgenheit zu finden. Die Nähe sucht das Baby durch den Blickkontakt und besonders durch den Körperkontakt.

Generell gilt: Je jünger Ihr Baby ist, desto unspezifischer sind die Signale, die es sendet. Hier ist es wie gesagt wichtig, dass Sie feinfühlig sind und auf Ihr Kind eingehen.

### **Warum ist eine sichere Bindung so wichtig?**

Der Entwicklung einer sicheren Bindung im Säuglingsalter wird eine schützende Funktion für die gesamte Entwicklung des Kindes zugeschrieben. Das Baby ist psychisch stabiler, kann leichter soziale Fähigkeiten entwickeln und seine Neugierde und Lernbereitschaft ausleben.

Ihr Kind hat nicht nur das Bedürfnis Bindungen einzugehen, sondern auch das Bedürfnis, Dinge zu entdecken. Ihr Kind muss die Beziehung zu Ihnen (Mutter/ Vater) als sichere emotionale Basis erleben, erst dann kann es aus dieser Sicherheit heraus eigene Erfahrungen sammeln.

Leider haben viele Eltern Angst, ihr Baby zu verwöhnen, wenn sie direkt auf Wünsche und Signale ihres Kindes reagieren. Sie sind überzeugt davon, dass das Kind so früh wie möglich lernen sollte, Frustrationen auszuhalten.

Im ersten Lebensjahr kann ein Kind durch Nähe und Zuwendung nicht verwöhnt werden! Wenn Sie auf das Weinen Ihres Babys reagieren, lernt es, es bekommt Hilfe und Unterstützung, wenn es diese braucht. Längst ist bewiesen, dass durch langes Schreien lassen, eine Verstärkung des Schreiens erreicht wird. Das Kind lernt, noch lauter und vehementer zu weinen, bis es gehört wird. Ein Baby weiß grundsätzlich nur das, was es erlebt hat. Auf der Grundlage seiner Erfahrungen, z. B. dass seine Bindungspersonen (Mutter/Vater) Tag und Nacht für es da sind, kann es seine Umgebung als freundlichen Ort wahrnehmen und eine sichere Bindung zu ihnen aufnehmen.

Im Laufe des ersten Lebensjahres ist Ihr Kind in der Lage, immer längere Wartezeiten hinzunehmen, bis seine Bedürfnisse befriedigt werden.

Feinfühligkeit unterscheidet sich vom Verwöhnen und Überbehüten dadurch, dass Eltern durch feinfühliges Reagieren das Kind in seiner wachsenden Selbstständigkeit und Mitteilungsfähigkeit fördern und unterstützen.

Je jünger ein Baby ist, umso mehr Körperkontakt benötigt es. Hier sind Tragehilfen sehr entlastend und hilfreich. Sobald Ihr Kind beginnt, sich an seiner eigenen Bewegung zu erfreuen, will es nicht mehr nur getragen werden, sondern gerne in Ihrer Nähe auf dem Boden liegend spielen, seine Händchen betrachten oder mit seinen Füßen spielen. Die Zeiten verkürzen sich so also von ganz alleine, in denen das Kind am Körper der Eltern getragen werden möchte.

Rituale und eine gewisse Regelmäßigkeit in Ihrem Tagesablauf sind für das Baby sehr hilfreich, um sich im Alltag orientieren zu können. Festgelegte Essenszeiten für das Baby sind damit allerdings nicht gemeint. Ein Baby sollte zu essen bekommen, wenn es Hunger hat und schlafen, wenn es müde ist.



Die Beschäftigung mit Ihrem Kind ist sehr zeitaufwändig und sicherlich auch anstrengend für Sie. Als Bindungsperson brauchen Sie, wenn möglich, einen Ausgleich. Babys sind, auch wenn sie noch sehr klein sind, in der Lage, zu mehreren Personen eine Bindung aufzubauen. Der Vater, die Großeltern oder ein Babysitter können die gefühlsmäßigen Bedürfnisse des Babys oft auch befriedigen und damit die Mutter sehr gut unterstützen.

Bindungen stehen in einer Hierarchie. Das bedeutet zum Beispiel, dass sich das Kind, wenn es weint, bevorzugt von der ersten Bindungsperson (der Mutter) trösten lässt. Wenn diese nicht zur Verfügung steht, wird das Baby die zweite Bindungsperson einfordern (z. B. den Vater).

Viele Babys fangen um den achten Lebensmonat herum an (manche schon sehr viel früher), stark zu fremdeln. Sie weinen, wenn sie unbekannte oder wenig vertraute Menschen sehen, wollen von ihnen nicht mehr auf den Arm genommen werden. Dies ist meist mit sehr viel Weinen verbunden und gerade Großeltern reagieren manchmal mit Enttäuschung auf das Verhalten, den Protest des Babys. Wichtig ist, dass Sie als Eltern gelassen bleiben. Das Baby hat verstanden, dass es ganz zu Ihnen gehört und möchte sich nicht von Ihnen trennen. Es hat Angst vor diesen fremden Menschen. Geben sie Ihrem Kind Zeit, sich (wieder) an diese Menschen zu gewöhnen.

### **Bindung fördern – aber wie?**

Zeigen Sie Freude über das Interesse Ihres Kindes an Ihnen oder an Dingen seiner Umgebung.

Unterstützen Sie die Neugier Ihres Kindes und fördern Sie seine Eigenaktivität.

Reagieren Sie sofort und trösten Sie Ihr Kind geduldig, wenn es schreit. Seien Sie Ihrem Kind gegenüber aufmerksam und gehen Sie auf seine Bedürfnisse ein.

Nehmen Sie sich regelmäßig genügend Zeit für Ihr Kind, vor allem bei der Pflege und beim Stillen oder Füttern.

Richten Sie sich nach Ihrem Kind, wann und wie viel Kontakt es mit Ihnen haben möchte: Nehmen Sie es auf, wenn es auf Ihren Arm und mit Ihnen schmusen möchte und setzen sie es wieder ab, wenn es Ihnen zeigt, dass es genug geschmust hat.

## 1.7. Wenn das Baby schreit...

**BITTE Ruhe bewahren! Schütteln Sie niemals ihr Kind!**

Schreien ist für ein Baby ein Signal (in der Fachsprache „Distanzsignal“), 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.

### **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, an dem es zufrieden war, gelacht hat oder an etwas, bei dem Sie sich wohl fühlen. So können Sie selbst gelassener bleiben, 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 in einer **Schreikinderberatung** 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 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.

## Quellen und weitere Informationen:

Bindungsstörungen Karl-Heinz Brisch

Emotionelle Erste Hilfe Thomas Harms

### Internet:

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

<http://de.wikipedia.org/wiki/Bindungstheorie>

Schlüsselwörter zur Internetrecherche:

Bindung, Eltern-Kind-Bindung, Bindungstheorie

### Schreibabyberatung in Ihrer Nähe:

Beratungspraxis/ Schreiambulanz Jutta Pipper

Binger Str. 122

55218 Ingelheim am Rhein

Tel.: (06132) 897780

[www.eeh-beratung.de](http://www.eeh-beratung.de)

### Emotionelle Erste Hilfe

Villa Kinderbund – Nadine Hauser

Sant Ambrogio Ring 31

55276 Oppenheim

Tel.: (06133) 388321

### KinderschutzZentrum Mainz

Lessingstr. 25

55118 Mainz

Tel.: (06131) 613737

E-Mail: [info@ksz-mainz.de](mailto:info@ksz-mainz.de)

[www.kinderschutzzentrum-mainz.de](http://www.kinderschutzzentrum-mainz.de)

**oder fragen Sie Ihre Hebamme oder Kinderarzt.**

## 1.8. Gesundheitswesen

Bei allen weiteren Fragen rund um das Gesundheitswesen steht Ihnen das Gesundheitsamt Mainz-Bingen zur Verfügung. Das Gesundheitsamt ist untergliedert in unterschiedliche Abteilungen. Diese bieten u.a. folgende Angebote an:

### **Früherkennungsuntersuchung Infotelefon und persönliche Beratung zum Kinderschutzgesetz**

Die Gesundheitsämter informieren im Sinne des Kinderschutzgesetzes Rheinland-Pfalz, die Eltern über Absichten und Ziele der Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern und werben für deren Inanspruchnahme.

### **Impfsprechstunde**

In der Impfsprechstunde erhalten Sie Beratung zu allen in Deutschland empfohlenen Impfungen, zu Impfungen bei Fernreisen, Ausstellung und Kontrolle von Impfausweisen und Durchführung empfohlener Impfungen.

### **Die Sprechzeiten sind:**

Donnerstags, von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
und 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr  
zu den Sprechzeiten ist keine Anmeldung erforderlich.

## 1.9. 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 statt. Im wichtigen ersten Lebensjahr Ihres Kindes folgen dann noch fünf weitere Untersuchungstermine. Später werden die Abstände zwischen den Untersuchungen immer größer.

### **HIV-Beratung und Test**

In allen Angelegenheiten zum Thema HIV und AIDS können Sie sich vertrauensvoll an die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes Mainz-Bingen wenden und ggf. daraufhin testen lassen.

Die Sprechzeiten sind:

Montag von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Donnerstag von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

Zu den Sprechzeiten ist keine Anmeldung erforderlich.

### **Ihr Ansprechpartner:**

#### **Kreisverwaltung Mainz-Bingen**

#### **Außenstelle Mainz**

#### **Gesundheitswesen**

Große Langgasse 29

55116 Mainz

Tel.: (06131) 69333-0

Fax: (06131) 69333-4294

E-Mail: [abt42@mainz-bingen.de](mailto:abt42@mainz-bingen.de)

[www.mainz-bingen.de](http://www.mainz-bingen.de)

Eine der letzten Vorsorgeuntersuchungen, die U9, wird ab dem 60. Lebensmonat durchgeführt.

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. Dieses wurde überarbeitet und bietet jetzt mehr Platz für ihre Fragen und Anmerkungen zum Kind. 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.

Sollten Sie keine Kinderarztpraxis finden, die ihre Kinder als neue Patienten aufnimmt, so ist die Kassenärztliche Vereinigung verpflichtet, die ärztliche Versorgung sicherzustellen.

### **Kassenärztliche Vereinigung**

Servicenummer Tel.: (06131) 326 326

Beschwerdestelle Tel.: (06131) 326-4212

E-Mail: [beschwerde@kv-rlp.de](mailto:beschwerde@kv-rlp.de)

[www.kv-rlp.de](http://www.kv-rlp.de)

## **1.10. 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 selten beobachtet. Ärzte versuchen, mit Impfungen bei Säuglingen und Kleinkindern frühzeitig zu beginnen. Nach der ersten Impfung, der sogenannten Grundimmunisierung, müssen im Laufe des Lebens immer wieder „Auffrisch-Impfungen“ gemacht werden. Diese sind nötig, um den Krankheitsschutz dauerhaft sicherzustellen. (Quelle: Robert-Koch Institut) Der Impfkalender für Säuglinge, Kinder und Jugendliche ist Teil der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO).

Damit möglichst alle Eltern die Vorsorgeuntersuchungen besuchen, werden Sie brieflich zu den einzelnen Terminen eingeladen. Bitte folgen Sie den Aufforderungen und gehen mit Ihrem Kind zu den Untersuchungen. Nehmen Sie dazu auch immer Ihr gelbes Untersuchungsheft und die von der zentralen Stelle versendeten Einladungsschreiben mit.

Wenn Sie versäumen, mit Ihrem Kind zu den Untersuchungen zu gehen, nimmt ein Mitarbeiter vom Gesundheitsamt Kontakt auf und bittet Sie persönlich, diesen Termin wahrzunehmen.

**Bei der „Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung“ ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) können Sie sich kostenlos eine Reihe weiterführender Informationsmaterialien bestellen.**

Dieser wird jährlich aktualisiert und gibt einen raschen Überblick hinsichtlich wichtiger Impfungen. Ein umfassender Impfschutz kann nur aufgebaut werden, wenn alle Teilimpfungen in bestimmten Zeitabschnitten erfolgen, wie im Impfkalender festgelegt. Sollte eine Impfung versäumt werden, kann diese allerdings jederzeit nachgeholt werden. Die meisten Impftermine können Sie übrigens gleichzeitig mit den Früherkennungsuntersuchungen wahrnehmen.

**Den aktuellen Impfkalender erfragen Sie bei Ihrem Kinderarzt / Kinderärztin oder beim Gesundheitsamt Mainz-Bingen  
Tel.: (06131) 69333 – 0**

# TEIL 2: ANGEBOTE FÜR NEUGEBORENE UND KLEINKINDER

## 2.1. Medizinische Versorgung

Kinderärzte, Krankenhäuser, Geburts- und Kinderklinik sowie Sozialpädiatrische Zentren

### **Kinderärzte**

Für die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes ist es wichtig, regelmäßig zu den Früherkennungsuntersuchungen und zu gegebenenfalls weiteren Behandlungen Ihren Kinderarzt aufzusuchen. In unserem Landkreis gibt es eine Reihe von Kinderärzten.

#### **Kinderärzte:**

**Die Kinderärzte in Ihrer Nähe finden Sie auf der Homepage:**

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

#### **Krankenhäuser, Geburts- und Kinderkliniken**

Diakonie Krankenhaus  
(Kreuznacher Diakonie)  
Ringstr. 64  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: (0671) 605 -0

Krankenhaus St. Marienwörth  
Mühlenstraße 39  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: (0671) 372-0

Universitätsmedizin Mainz  
Langenbeckstr. 1  
55131 Mainz  
Tel.: (06131) 17 -0

### **Sozialpädiatrische Zentren**

Sozialpädiatrische Zentren bieten Beratung und Hilfe für alle Familien in Fragen zu Entwicklungsverzögerungen, Entwicklungsbeeinträchtigungen, drohenden oder bereits bestehenden Behinderungen. Die Inanspruchnahme der Leistungen für Sozialpädiatrie und Frühförderung erfolgt nach Überweisung eines niedergelassenen Arztes. Nehmen Sie bei weiteren Fragen Kontakt zu Ihrem Kinderarzt oder zur Geburts- und Kinderklinik auf.

#### **Sozialpädiatrische Zentren:**

**Kinderneurologisches Zentrum des Landes Rheinland-Pfalz**  
Hartmühlenweg 2-4  
55122 Mainz  
Tel.: (06131) 378 -0

**Sozialpädiatrisches Zentrum Kreuznacher Diakonie**  
Bühler Weg 24  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: (0671) 605 -2365

## 2.2. Hebammen

Auch nach der Geburt Ihres Kindes können Ihnen Hebammen hilfreich zu Seite stehen. Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, werden einige Leistungen auch von Ihrer Versicherung gezahlt. Auch in der privaten Krankenversicherung sind entsprechende Leistungen vorgesehen.

Nicht alle Versicherungen übernehmen aber immer bestimmte Leistungen. Deshalb sollten Sie mit Ihrer Krankenkasse sprechen, bevor Sie ein Angebot wahrnehmen.

Bis zu einem Zeitraum von acht Wochen nach der Geburt Ihres Kindes haben Sie Anspruch auf Hebammenbesuche zu Hause (26 Hausbesuche), eine telefonische Beratung sowie sogenannte Rückbildungskurse (und zwar 10 Stunden à 60 min).

Während der Stillzeit haben Sie zudem einen

Anspruch auf Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen.

Die Hebammen im Landkreis Mainz-Bingen bieten auch weitere Leistungen an, die privat bezahlt werden müssen.

Dazu zählen z.B. Akupunktursitzungen, Säuglingspflegekurse, das Babyschwimmen und Eltern-Kind-Kurse.

**Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite des rheinland-pfälzischen Landeshebammenverbandes unter:**

[www.hebammen-rlp.de](http://www.hebammen-rlp.de)

## 2.3. Familienbildung

### Familienzentren / Mehrgenerationenhaus / Familienbildungsstätten

#### Ev. Familienbildung Mainz

Kaiserstr. 37  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 9600477  
E-Mail:  
post@efb-mainz.de  
www.efb-mainz.de

#### Kath. Familienbildungsstätte Mainz

Rochusstr. 9  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 253294  
E-Mail:  
fbs.mainz@bistum-mainz.de  
www.familienbildung-mainz.de

#### Familienzentrum Mühlrad

**Budenheim in der Grund- und Realschule Plus Budenheim**  
Mühlstr. 28  
55257 Budenheim  
Tel.: (06139) 2937020  
E-Mail:  
muehlrad@budenheim.de  
www.muehlrad-budenheim.de

#### Familienzentrum Münster-Sarmsheim e.V.

Bürgermeister-Schöck-Str. 16  
55424 Münster-Sarmsheim  
Tel.: (06721) 48644  
E-Mail:  
faze.muesa@gmx.net  
www.faze-muesa.de

#### Mütter- und FamilienZentrum Ingelheim MütZe e.V.

Bahnhofstr. 119  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: (06132) 71449010  
E-Mail:  
kontakt@muetze-ingelheim.de  
www.MuetZe-Ingelheim.de

#### Mehrgenerationentreff "KAPUZE Dotriffstedich"

Kapuzinerstr. 16  
55411 Bingen am Rhein  
Tel. 0163 6746964  
E-Mail:  
gemeinde@bingen.feg.de  
www.kapuze-dotriffstedich.de

#### Mehrgenerationenhaus (MGH) Ingelheim-West

Matthias-Grünwald-Str. 15  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: (06132) 898040  
E-Mail: info-mgh@ingelheim.de  
www.mgh-ingelheim.de

#### FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.

Haus der Vereine  
Maria-Montessori-Str. 6  
55238 Nieder-Olm  
Tel: 0176-85913961  
E-Mail: info@familienzentrum-nieder-olm.de  
www.familienzentrum-nieder-olm.de

#### FamilienZentrum Nierstein

Mühlgasse 28 (Gemeindebüro)  
55283 Nierstein  
Tel: (06133) 5687  
E-Mail:  
kirchengemeinde.nierstein@ekhn.de  
www.martinskirche-nierstein.de



## 2.4. Familienpaten

Familienpaten sind ein besonderes Angebot für junge Familien und Alleinerziehende mit Kindern, insbesondere nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr.

Die Familienpaten sind ehrenamtlich tätig und unterstützen, begleiten und entlasten Familien mit Babys und Kleinkindern in ihrem Alltag. Sie engagieren sich bei der Kinderbetreuung begleiten bei Arztbesuchen, beim Einkaufen, bei Behördengängen; geben Impulse für die Freizeitgestaltung der Kinder/ Familie, entlasten im Haushalt und ermöglichen den Eltern „kleine“ Pausen. Die Familienpaten werden auf ihre Tätigkeit durch eine Grundqualifizierung vorbereitet. Sie werden in ihrem Einsatz begleitet und erhalten Fortbildungsangebote.

Eine Ehrenamtskoordinatorin vermittelt den Kontakt zwischen den Familien und den Paten und klärt gemeinsam mit den Beteiligten die Aufgaben der Paten in der Familie. Bei Bedarf begleitet und berät sie die Paten und die Familie. Familienpaten sind Begleitung auf Zeit. Sie unterliegen der Schweigepflicht.

## 2.5. Volkshochschulen

### Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen

Die Kreisvolkshochschule mit ihren 21 örtlichen Einrichtungen ist im gesamten Landkreis präsent. Insbesondere Familien finden im KVHS-Programm attraktive Angebote. Von Fachvorträgen in Erziehungsfragen bis zu Entspannungskursen reicht die Palette.

Die Kreisvolkshochschule bildet Tagesmütter aus und bietet Sprachförderung in Kindertagesstätten an. Im Rahmen von „Bildung und Teilhabe“ hat sie ein kreisweites Unterstützungsprogramm zur Lernförderung aufgebaut.

Darüber hinaus bietet sie in einigen örtlichen Einrichtungen auch Projekte im Rahmen der musikalischen Frühförderung sowie Musikunterricht an.

Das komplette Angebot der Kreisvolkshochschule finden Sie unter [www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de).

### Weitere Informationen unter:

#### „Unterstützung aus einer Hand – Familienpatenschaften im Dekanat Bingen“

##### Caritaszentrum St. Elisabeth, Bingen

Rochusstr. 8

55411 Bingen

Tel.: (06721) 91 77 -0/ 24

E-Mail: [s.spinner@caritas-bingen.de](mailto:s.spinner@caritas-bingen.de)

#### „Familienpaten im Selztal“-

##### ein gemeinsames Angebot der Pfarrgemeinderäte Hahnheim und Selzen mit der Caritas

Caritaszentrum St. Elisabeth, Nieder-Olm

Burgstr. 5

55268 Nieder-Olm

Tel.: (06136) 752 02 88

E-Mail: [r.koss@caritas-mz.de](mailto:r.koss@caritas-mz.de)

[www.familienpaten.org](http://www.familienpaten.org)

### Ihre Ansprechpartner und Anmeldung

#### Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e. V.

Konrad-Adenauer-Straße 3

55218 Ingelheim am Rhein

Frau Darmstadt Tel.: (06132) 787 - 7103

E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)

[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

<https://www.facebook.com/kvhs.mainz.bingen/>

### **Volkshochschule Bingen am Rhein e. V.**

Die Volkshochschule Bingen ist die älteste öffentliche Weiterbildungseinrichtung im Landkreis Mainz-Bingen.

Das Ziel der VHS Bingen ist es, möglichst viele Menschen in der Region mit einem qualitativ hochwertigen und kostengünstigen Bildungsangebot zu erreichen.

Die Volkshochschule bietet Ihnen Kurse in den fünf VHS-Programmbereichen: Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Berufliche Bildung.

#### **Die Sprechzeiten sind:**

Mo. bis Fr. von 09:30 Uhr bis 13.00 Uhr  
Mo., Di. und Do. 14:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
In den Ferien:  
Mo. bis Fr. von 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr

#### **Ihr Ansprechpartner und Anmeldung**

##### **Volkshochschule Bingen e. V.**

Freidhof 11  
Kulturzentrum  
55411 Bingen  
Tel.: (06721) 12327  
E-Mail: [service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de)  
[www.vhs-bingen.de](http://www.vhs-bingen.de)

### **Weiterbildungszentrum Ingelheim**

Das Weiterbildungszentrum Ingelheim (WBZ) ist eine offene Einrichtung der Jugend- und Erwachsenenbildung.

Die Arbeit im WBZ ist qualitätszertifiziert und entspricht den Anforderungen einer anspruchsvollen Bildungsarbeit.

Unter dem Dach des WBZ arbeiten vier selbsttätige Einrichtungen: Die Volkshochschule, das Jugendbildungswerk, die Musikschule und die Fridjof-Nansen-Akademie für politische Bildung.

Außerdem gibt es u.a. Angebote aus den Bereichen: Sprachenbildung, Gesundheitsbildung, Kreative Bildung und musikalische Aus- und Weiterbildung.

#### **Ihren Ansprechpartner erreichen Sie unter**

##### **Weiterbildungszentrum Ingelheim**

Neuer Markt 3  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: (06132) 79003 -0  
E-Mail: [wbz@wbz-ingelheim.de](mailto:wbz@wbz-ingelheim.de)  
[www.wbz-ingelheim.de](http://www.wbz-ingelheim.de)

# TEIL 3: WIRTSCHAFTLICHE HILFEN FÜR FAMILIEN

## 3.1. Elternzeit und Elterngeld

...nach dem BEEG (Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz)

Sie haben einen Anspruch auf Elterngeld, wenn Sie mit Ihrem Kind in einem Haushalt leben, es selbst betreuen und erziehen und nicht bzw. nur in Teilzeit erwerbstätig sind (maximal 30 Wochenstunden).

Als ausländische Mitbürger (Ausnahme: EU-/EWR-Bürger und Schweizer Staatsangehörige - diese sind von der Vorlage befreit), haben Sie Anspruch auf Elterngeld, wenn Sie einen geeigneten Aufenthaltstitel besitzen. Nähere Informationen erfragen Sie bitte bei der Elterngeldstelle.

**Elterngeld wird ausschließlich nach Lebensmonaten des Kindes gewährt!**

**Der Lebensmonat beginnt immer mit dem gleichen Tag wie der Geburtstag.**

Das Elterngeld beträgt abhängig vom vorgeburtlichen Erwerbseinkommen des/der AntragstellerIn mindestens 300 € und maximal 1.800 € je Lebensmonat (ggf. zuzüglich Geschwisterbonus).

Wenn Sie vor der Geburt Ihres Kindes keine Einkünfte aus Erwerbstätigkeit hatten, erhalten Sie das Mindestelterngeld.

Wenn Sie, während Sie Elterngeld beziehen, eine Teilzeittätigkeit ausüben, so errechnet sich das Elterngeld anhand der Differenz des Durchschnittsnettoeinkommens vor der Geburt Ihres Kindes und dem Durchschnittsnettoeinkommen aus der aktuellen Teilzeittätigkeit.

Die Lebensmonate, in welche die Mutterschutzfrist fällt, gelten grundsätzlich als "von der Mutter verbraucht". Das bedeutet, eine Umgehung der Mutterschaftsgeldanrechnung ist nicht möglich.

### **Basisinformation zu Elternzeit und Teilzeitbeschäftigung**

Grundsätzlicher Elternzeitanspruch: Ab der Geburt bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes für jeden Elternteil.

Voraussetzung: Bestehendes Arbeitsverhältnis. Eine gemeinsame Elternzeit beider Elternteile ist möglich.

Während der Elternzeit besteht unter Umständen ein Anspruch auf eine Teilzeittätigkeit.

Voraussetzung: Der Betrieb hat mindestens 15 Vollzeitbeschäftigte.

Die maximal zulässige wöchentliche Arbeitszeit des/der Antragsteller/In beträgt 30 Stunden. Es ist ratsam die Teilzeittätigkeit im Rahmen der Elternzeit zu beantragen, um das ursprüngliche (Vollzeit-) Arbeitsverhältnis zu schützen.

Pflicht zur schriftlichen Geltendmachung der Elternzeit 7 Wochen vor Antritt – diese Frist gilt auch bei Verlängerung oder Beantragung von Teilzeittätigkeit.

Die Inanspruchnahme von bis zu 24 Monaten der Elternzeit in einem Zeitraum bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes ist möglich – die Anzeigefrist beträgt dann jedoch 13 Wochen.

Ab der Antragstellung und während der Elternzeit besteht Kündigungsschutz. Waren Sie vor der Geburt Ihres Kindes in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert, so sind Sie während der Elternzeit bzw. für die Dauer des Elterngeldbezuges von der Beitragszahlung freigestellt.

**Für weitere Informationen zum Thema Elterngeld oder ElterngeldPlus nehmen Sie bitte direkt Kontakt zu Ihrem persönlichen Ansprechpartner auf:**

**Kreisverwaltung Mainz-Bingen**

Jugendamt  
Kreuzhof 1  
55268 Nieder-Olm

**Beratung allgemein**

Frau Beate Mölig  
Tel.: (06132) 787-13910  
E-Mail: moelig.beate@mainz-bingen.de

**Buchstaben A - D,**

Frau Kerstin Jung  
Tel.: (06132) 787-13210  
E-Mail: jung.kerstin@mainz-bingen.de

**Buchstaben E + F**

Frau Ulrike Schwetje  
Tel.: (06132) 787- 13102  
E-Mail: schwetje.ulrike@mainz-bingen.de

**Buchstaben G - I,**

Frau Ute Schmitt  
Tel.: (06132) 787 - 13860  
E-Mail: schmitt.ute@mainz-bingen.de

**Buchstaben J - O**

Frau Katharina Burkhardt  
Tel.: (06132) 787- 13060  
E-Mail: burkhardt.katharina@mainz-bingen.de

**Buchstaben P - R**

Frau Sarah Hilsbos  
Tel.: (06132) 787 - 13861  
E-Mail: hilsbos.sarah@mainz-bingen.de

**Buchstaben S - Z**

Frau Tanja Grimm  
Tel.: (06132) 787 - 13190  
E-Mail: grimm.tanja@mainz-bingen.de

### 3.2. Kindergeld

Grundsätzlich besteht für alle Kinder ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres Anspruch auf Kindergeld. Auch darüber hinaus kann unter bestimmten Voraussetzungen weiter Kindergeld gezahlt werden.

Das Kindergeld wird einkommensunabhängig gezahlt und beträgt für das erste und zweite Kind monatlich 219 €, für das dritte Kind 225 € und für alle weiteren Kinder jeweils 250 €.

Um Kindergeld zu bekommen, müssen Sie einen schriftlichen Antrag stellen. Die Anträge können Sie im Internet unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.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.

#### Öffnungszeiten:

Die Dienststelle ist derzeit nicht für den Publikumsverkehr geöffnet. Wir sind aber weiter für Sie da!

#### Ihr Ansprechpartner

**Familienkasse Bad Kreuznach**

Familienkasse Rheinland-Pfalz-Saarland  
Nikolaus-Otto-Straße 11  
55543 Bad Kreuznach  
Tel.: 0800/ 4 5555 30  
E-Mail:  
[familienkasse-rheinland-pfalz-saarland@arbeitsagentur.de](mailto:familienkasse-rheinland-pfalz-saarland@arbeitsagentur.de)

### 3.3. Wohnen und Bauen - Wohnbauförderung

Die Wohnbauförderung des Landes Rheinland-Pfalz umfasst den Neubau, Umbau, Ausbau, die Erweiterung sowie den Erwerb von bestehenden Immobilien (auch Eigentumswohnungen) und die Modernisierung für Personen / Familien mit geringem Einkommen (bis 60% über der gesetzlichen Einkommensgrenze).

Gefördert wird durch zinsgünstige Darlehen.

Die Höhe des Darlehens (Fördersumme) berechnet sich prozentual nach den im Haushalt lebenden Personen bezogen auf die Gesamtkosten (Kaufpreis, Notar, Grundsteuer, Makler), max. jedoch 175.000 € (160.000 € im Bereich der VG Rhein-Nahe).

### 3.4. Wohngeld

Wohngeld dient der wirtschaftlichen Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens. Wohngeld wird für den selbst genutzten Wohnraum, als Zuschuss zur Miete (Mietzuschuss) für Mieter eines Wohnraumes oder zur Belastung (Lastenzuschuss) für Wohnungs- und Hauseigentümer, geleistet.

Wohngeld erhalten Sie nur auf Antrag. Den Antrag stellen Sie bitte bei der zuständigen Wohngeldbehörde Ihrer Gemeinde-, Stadt-, Amts- oder Kreisverwaltung. Entsprechende Formulare erhalten Sie außer bei der Kreisverwaltung im Landkreis Mainz-Bingen auch bei den Sozialämtern der Gemeinde-/ Verbandsgemeindeverwaltungen oder als Download.

Wichtig ist der Termin der Antragstellung.

Wohngeld wird in der Regel erst vom Beginn des Monats an gewährt, in welchem der Antrag bei der Wohngeldbehörde bzw. der Gemeinde-/ Verbandsgemeindeverwaltung eingegangen ist.

Für die Bearbeitung der Anträge von Bürgern des Landkreises Mainz-Bingen ist die Wohngeldbehörde der Kreisverwaltung Mainz-Bingen zuständig. Für die Städte Ingelheim, Bingen und Mainz liegt die Zuständigkeit bei der jeweiligen Stadtverwaltung.

#### Zuständig für die Beratung und Beantragung ist die Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Herr Marcus Weiler / Frau Kim Retzmann

Abteilung Bauen und Umwelt

Tel.: (06132) 787- 21 15 oder 21 32

E-Mail: [weiler.marcus@mainz-bingen.de](mailto:weiler.marcus@mainz-bingen.de)

Ausgenommen sind die Städte Ingelheim und Bingen mit eigenen Beratungsstellen.

Informationen sind auch erhältlich bei der Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB):

[www.isb.rlp.de](http://www.isb.rlp.de)

Das Wohngeld wird grundsätzlich zunächst für 12 Monate bewilligt.

Wer wohngeldberechtigt ist, hängt von drei Faktoren ab:

- von der Zahl der zum Haushalt gehörenden Mitglieder
- von der Höhe des Familieneinkommens
- von der Höhe der zuschussfähigen Miete beziehungsweise Belastung

Die Nettoeinkommensgrenzen sind seit dem 01. Januar 2022 wie folgt bemessen:

|            |              |
|------------|--------------|
| 1 Person   | 1.062,00 EUR |
| 2 Personen | 1.453,00 EUR |
| 3 Personen | 1.767,00 EUR |
| 4 Personen | 2.316,00 EUR |
| 5 Personen | 2.642,00 EUR |
| 6 Personen | 2.978,00 EUR |

Die folgenden monatlichen Höchstbeträge für Miete und Belastung sind nach der Anzahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder und nach der Mietenstufe zu berücksichtigen.

Gemäß den Auswertungen des statistischen Bundesamtes ist der Landkreis Mainz-Bingen seit dem 1. Januar 2022 der Mietenstufe 3 zuzuordnen.

|            |            |
|------------|------------|
| 1 Person   | 438,00 EUR |
| 2 Personen | 530,00 EUR |
| 3 Personen | 631,00 EUR |
| 4 Personen | 736,00 EUR |
| 5 Personen | 841,00 EUR |

Mehrbetrag für jedes weitere zu berücksichtigende Haushaltsmitglied 102,00 EUR.

### 3.5. Unterhaltsvorschuss

Eine Hilfe für Alleinerziehende

Der Unterhaltsvorschuss ist eine staatliche Leistung für Kinder vor Vollendung des 18. Lebensjahres, die bei einem alleinerziehenden Elternteil leben.

#### **Anspruchsvoraussetzungen:**

Die Kindeseltern leben nicht zusammen, das heißt der Elternteil, bei dem das Kind lebt, ist ledig, dauernd vom Ehegatten getrennt lebend, geschieden und nicht wiederverheiratet, verwitwet und nicht wiederverheiratet oder der andere Elternteil ist für voraussichtlich mindestens 6 Monate in einer Anstalt (Justizvollzugsanstalt oder Krankenhaus) untergebracht und der andere Elternteil zahlt keinen oder nicht in zustehender Höhe Kindesunterhalt.

Für Kinder ab 12 gelten besondere Anspruchsvoraussetzungen. Diese Kinder haben nur dann einen Anspruch auf Unterhaltsvorschuss, wenn sie nicht im Bezug von Leistungen nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II) stehen oder wenn durch den Bezug von Unterhaltsvorschuss der ALG II-Bezug vermieden werden kann oder wenn der alleinerziehende Elternteil über ein

### Ihr Ansprechpartner in der Kreisverwaltung: Abt. Soziale Hilfen

#### **Buchstabe A – L:**

Frau Petja Marsula

Tel.: (06132) 787 - 33 11

#### **Buchstabe K – O:**

Frau Bianca Fetzer

Tel: (06132) 787 - 33 13

#### **Buchstabe P – Z:**

Frau Michele Fischer

Tel: (06132) 787 - 3312

E-Mail: wohngeld@mainz-bingen.de

Nettoeinkommen über 600 Euro verfügt.

Außerdem wird bei Kindern über 12 welche sich nicht in allgemeiner Schulbildung befinden eigenes Einkommen (z.B. Ausbildungsentgelte) auf die Leistungen angerechnet. Ausländische Staatsangehörige außerhalb der EU haben nur bei Vorliegen einer Niederlassungserlaubnis oder Aufenthaltserlaubnis Anspruch auf Unterhaltsvorschuss.

#### **Höhe der Leistung nach dem UVG:**

Für Kinder in der ersten Altersstufe

(von 0-5 Jahren): monatlich 177,00 Euro

für Kinder in der zweiten Altersstufe

(von 6-11 Jahren): monatlich 236,00 Euro

für Kinder in der dritten Altersstufe

(von 12-17 Jahren): monatlich 314,00 Euro.

**Das Antragsformular können Sie mit einem ausführlichen Merkblatt zu den Unterhaltsvorschussleistungen von der Webseite der Kreisverwaltung Mainz-Bingen herunterladen oder sich von einem der Ansprechpartner der Unterhaltsvorschussstelle zusenden lassen!**

## Ansprechpartner Unterhaltsvorschussstelle

### Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Jugendamt

Georg-Rückert-Str. 11

55218 Ingelheim am Rhein

www.mainz-bingen.de

### Neuanträge A - K

Frau Diana Link

Tel.: (06132) 787-13119

E-Mail:

link.diana@mainz-bingen.de

### Neuanträge L - Z

Frau Carola Klein

Tel.: (06132) 787 - 13330

E-Mail:

klein.carola@mainz-bingen.de

### Buchstaben A, L, N, R

Herr Nico Gonschorek

Tel.: (06132) 787-13122

E-Mail:

gonschorek.nico@mainz-bingen.de

### Buchstaben B, D, T

Frau Lara Bormann

Tel.: (06132) 787-13340

E-Mail:

bormann.lara@mainz-bingen.de

### Buchstaben C, I, K, Q, U, X, Y

Herr Florian Weyell

Tel.: (06132) 787-13350

E-Mail:

weyell.florian@mainz-bingen.de

### Buchstaben E, P, V, W, Z

Herr Michael Beck

Tel.: (06132) 787-13123

E-Mail:

beck.michael@mainz-bingen.de

### Buchstaben F, G, H

Frau Lara Matheis

Tel.: (06132) 787-13124

E-Mail:

matheis.lara@mainz-bingen.de

### Buchstaben J, M

Frau Astrid Bischel-Duda

Tel.: (06132) 787-13320

E-Mail:

bischel-duda.astrid@mainz-bingen.de

### Buchstaben O, S

Frau Julia Neuberger

Tel.: (06132) 787-13351

E-Mail: neuberger.julia@mainz-bingen.de

### 3.6. Arbeitslosengeld II

Wer erhält Leistungen der Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch II (SGB II)?

**Sie können Arbeitslosengeld II erhalten, wenn Sie erwerbsfähig und leistungsberechtigt sind und damit mindestens folgende Bedingungen erfüllen:**

- Sie sind mindestens 15 Jahre alt und haben die Altersgrenze für Ihre Rente noch nicht erreicht.
- Sie wohnen in Deutschland und haben hier Ihren Lebensmittelpunkt.
- Sie können mindestens 3 Stunden pro Tag arbeiten.
- Sie oder Mitglieder Ihrer Bedarfsgemeinschaft sind hilfebedürftig.

**Hilfebedürftig** bedeutet, dass das Einkommen Ihrer Bedarfsgemeinschaft unter dem Existenzminimum liegt und Sie den Lebensunterhalt nicht ausreichend aus eigenen Mitteln bestreiten können.

**Erwerbsfähig** bedeutet, dass Sie nicht wegen einer Krankheit oder einer Behinderung keine Arbeit aufnehmen können. Wer nicht erwerbsfähig, aber leistungsberechtigt ist, kann Sozialgeld erhalten.

Leistungen der Grundsicherung können auch Personen beziehen, die mit erwerbsfähigen Leistungsberechtigten in einer Bedarfsgemeinschaft leben.

Welche Personen eine **Bedarfsgemeinschaft** bilden, ergibt sich aus dem Gesetz (§ 7 Abs. 3 SGB II). Dazu gehören insbesondere Personen, die besondere persönliche (z. B. eheähnliche Partnerschaft) oder nahe verwandtschaftliche Beziehungen (z. B. Mutter-Kind-Verhältnis) zueinander haben und ihren Lebensunterhalt nicht durch den Einsatz ihres gemeinsamen Einkommens/ Vermögens sichern können.

**Wenn Sie Fragen haben oder einen Antrag stellen möchten, wenden Sie sich an das Jobcenter im Landkreis Mainz-Bingen:**

**Jobcenter Mainz-Bingen**

Konrad-Adenauer-Str. 3  
55218 Ingelheim  
Tel.: (06132) 787 – 6000



### 3.7. 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 Sozialhilfe ist, genau wie die Zahlung des Arbeitslosengeldes II, einkommens- und vermögensabhängig.

Sozialhilfe beantragen Sie bei der Verwaltung der Stadt, Verbandsgemeinde oder verbandsfreien Gemeinde, in der Sie wohnen.

### 3.8. Windelsäcke

Bei der Nutzung der Ihnen durch den Abfallwirtschaftsbetrieb bereitgestellten Windelsäcke sollten Sie die folgenden Punkte beachten:

#### **Entsorgung der Windelsäcke:**

Die befüllten Windelsäcke werden als Restmüll entsorgt. Die Abholung erfolgt somit zu den im Abfallkalender angegebenen Terminen für Restmüll. Die Säcke können unabhängig von der Restmülltonne bereitgestellt werden.

#### **Bitte beachten Sie:**

Die Windelsäcke stellen eine Ergänzung zur Restmülltonne dar und können Ihnen ggf. helfen, die Umstellung auf eine größere Restmülltonne zu vermeiden oder die Anzahl zusätzlicher gebührenpflichtiger Entleerungen der Restmülltonne zu begrenzen. Eine vollständige Entsorgung aller anfallenden Windeln über die Säcke wird in der Regel allerdings nicht möglich sein. Bitte entsorgen Sie zusätzliche Windeln wie bisher über die Restmülltonne. Andere als die gekennzeichneten Windelsäcke dürfen vom Entsorgungsunternehmen nicht geladen werden. Die Windelsäcke sind ausschließlich zweckgebunden zu verwenden!

**Sollten Sie noch Fragen zum Thema Windelsäcke haben, können Sie sich gerne an die Abfallberatung des Abfallwirtschaftsbetriebes wenden:**

#### **Abfallwirtschaftsbetrieb**

#### **Landkreis Mainz-Bingen**

Kreuzhof 1

55268 Nieder-Olm 1

Tel.: (06132) 787 - 7080

Fax: (06132) 787 – 7777

[www.awb-mainz-bingen.de](http://www.awb-mainz-bingen.de)

**oder an das Bürgerbüro in der Kreisverwaltung**

# TEIL 4: BETREUUNGSANGEBOTE FÜR KINDER

## 4.1. Kindertagesstätten

Im Landkreis Mainz-Bingen werden Ihnen verschiedene Betreuungsformen für Ihr Kind angeboten. So erhalten Sie die Möglichkeit, Familie und Beruf bestmöglich zu vereinbaren. In den großen kreisangehörigen Städten wie Ingelheim und Bingen, den Verbandsgemeinden und

der verbandsfreien Gemeinde Budenheim stehen Ihnen so einige Kindertagesstätten zur Verfügung. Welche Kindertagesstätte in Ihrem Wohnort vorhanden ist, erfragen Sie bei Ihrer zuständigen Gemeinde-, Stadt- oder Verbandsgemeindeverwaltung.

## 4.2. Kindertagespflege

### Fachberatung Kindertagespflege

Die Kindertagespflege im Landkreis Mainz-Bingen ist eine gesetzlich anerkannte, familiennahe Betreuungsform für Kinder zwischen 0 und 3 Jahren. Sie ist gleichrangig mit der Betreuung in einer Kindertageseinrichtung. Kindergarten- und Schulkinder können ergänzend bis zum 14. Lebensjahr ebenfalls im Rahmen der Kindertagespflege betreut werden.

Die Tagespflege bietet Kindern vor allem in den ersten Lebensjahren eine familiennahe Betreuung, bei der die individuellen Bedürfnisse besonders berücksichtigt werden können. Die Tagespflegeperson hat die Möglichkeit, sich einzelnen Kindern intensiv zuzuwenden. Bei der Betreuung in einer Tagespflegestelle mit bis zu fünf Kindern können Gruppenerfahrungen im kleinen, überschaubaren Rahmen gemacht werden. Die Geeignetheit der Räumlichkeiten jeder Tagespflegeperson wird von der Fachberatung Kindertagespflege regelmäßig überprüft. Die Betreuung kann auch im Haushalt der Eltern stattfinden.

Die Fachberatung Kindertagespflege informiert zum einen die Eltern über die unterschiedlichen Betreuungs- und Fördermöglichkeiten und steht auch während der Betreuung den Eltern beratend zur Seite. Sie vermittelt den Eltern wohnortnahe qualifizierte Tagespflegepersonen. Zum anderen qualifiziert, überprüft und berät sie neue bzw. bestehende Tagespflegepersonen. In den meisten Fällen fördert das Jugendamt die Betreuung in der Kindertagespflege auch finanziell.

## Kontakt Kindertagespflege:

### Kreisverwaltung Mainz-Bingen

#### Jugendamt

Georg-Rückert-Str. 11

55218 Ingelheim am Rhein

E-Mail: kindertagespflege@mainz-bingen.de

#### Für die VG Gau-Algesheim, VG Rhein-Selz

Frau Stefanie Baumgärtner, Tel.: (06132) 787 - 13380

E-Mail: baumgaertner.stefanie@mainz-bingen.de

#### Für die VG Nieder-Olm

Frau Tamara Jung, Tel.: (06132) 787 - 13050

E-Mail: jung.tamara@mainz-bingen.de

#### Für die Gemeinde Budenheim, Stadt Ingelheim

Frau Silke Marek, Tel.: (06132) 787 - 13090

E-Mail: marek.silke@mainz-bingen.de

#### Für die VG Bodenheim, VG Rhein-Selz

Frau Simone Strupp, Tel.: (06132) 787 - 13170

E-Mail: strupp.simone@mainz-bingen.de

#### Für die Stadt Bingen, VG Rhein-Nahe, VG Sprendlingen-Gensingen

Frau Claudia Theobald, Tel.: (06132) 787 - 13900

E-Mail: theobald.claudia@mainz-bingen.de

#### Geldleistung

Frau Simone Frohmann, Tel.: (06132) 787 - 13150

E-Mail: frohmann.simone@mainz-bingen.de

Frau Brigitte Lenz, Tel.: (06132) 787 - 13180

E-Mail: lenz.brigitte@mainz-bingen.de

### 4.3. Kosten für Kinderbetreuung

Einrichtungen der Kindertagesbetreuung bezeichnet man auch als „Kindertagesstätten“. Dabei werden in der Regel drei Einrichtungen unterschieden: Die Kinderkrippe (für Kinder im Alter bis 3 Jahren), der Kindergarten (für Kinder im Alter von 2 - 6 Jahren) sowie der Hort (für Grundschulkindern).

#### **Elternbeiträge für Kindertagesstätten:**

Die Beiträge, die Sie im Landkreis Mainz-Bingen für den Besuch einer Kindertagesstätte Ihres Kindes zahlen, hängen von Ihrem Einkommen ab. Der Elternbeitrag wird jeweils für ein Kita-Jahr festgesetzt und ist monatlich an den Einrichtungsträger zu zahlen.

Die Antragsformulare erhalten Sie mit der Anmeldung durch Ihre Kindertagesstätte.

Als Nachweis Ihrer Einkünfte sind grundsätzlich Kopien der letzten drei Gehaltsabrechnungen beizufügen.

Bei Vorlage entsprechender Nachweise können Fahrtkosten und Beiträge zu öffentlichen und privaten Versicherungen in Abzug gebracht werden (Bereinigung des Nettoeinkommens).

Seit dem 01. August 2010 ist in Rheinland-Pfalz der Besuch des Kindergartens für Kinder vom vollendeten zweiten Lebensjahr an beitragsfrei. Beitragspflichtig bleibt hingegen gemäß § 13 Abs. 4 Kindertagesstättengesetz der Besuch von Kinderkrippen, Kinderhorten und Kindertagespflegestellen. Auch für den Kindergartenbesuch für Kinder

unter zwei Jahren in kleinen altersgemischten Gruppen oder in Haus für Kinder-Gruppen ist weiterhin ein Elternbeitrag zu erheben. Ebenso der Kindergartenbesuch von Schulkindern (Hortplätze in großen altersgemischten Gruppen oder in Haus für Kinder-Gruppen). Zur Festsetzung eines entsprechenden Krippen- bzw. Hortbeitrages ist daher in diesen Fällen ein Antrag auf einkommensabhängige Festsetzung vorzulegen.

Auf der Grundlage des Kindertagesstättengesetzes müssen ab August 2010 keine Elternbeiträge mehr für den Kindergartenbesuch gezahlt werden. Im Alter von zwei Jahren hat Ihr Kind den rechtlichen Anspruch auf einen Platz im Kindergarten.

Für den Besuch einer Kinderkrippe bzw. eines Hortes gilt die Beitragsfreiheit nicht.

**Für Rückfragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Kreisverwaltung Mainz-Bingen gerne zur Verfügung:**

**Kreisverwaltung Mainz Bingen**

**Jugendamt**

Georg-Rückert-Str.11

55218 Ingelheim am Rhein

**Frau Darleen Bodtländer**

Tel.: (06132) 787-13140

E-Mail: bodtlaender.darleen@mainz-bingen.de

# TEIL 5: BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN

## 5.1. Erziehungs- und Familienberatungsstellen

### Erziehungs- und Familienberatungsstellen

#### **caritaszentrum St. Nikolaus**

Lotharstr. 11–13

55116 Mainz

Tel.: (06131) 90 74 60

E-Mail: [beratungszentrum@caritas-mz.de](mailto:beratungszentrum@caritas-mz.de)

#### **caritaszentrum St. Elisabeth**

##### **Erziehungsberatungsstelle**

Rochusstr. 8

55411 Bingen

Tel.: (06721) 91 770

E-Mail: [info@caritas-bingen.de](mailto:info@caritas-bingen.de)

[www.caritas-mainz.de](http://www.caritas-mainz.de)

#### **caritaszentrum St. Elisabeth**

##### **Außenstelle Nieder-Olm**

##### **Lebens- und Sozialberatung**

Burgstr. 5

55268 Nieder-Olm

Tel.: (06136) 752 02 88

[www.caritas-mainz.de](http://www.caritas-mainz.de)

#### **Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)**

##### **Ehe-, Familien und Lebensberatung**

Kaiserstr. 29

55116 Mainz

Tel.: (06131) 61 66 33

E-Mail: [info@vamv-rlp.de](mailto:info@vamv-rlp.de)

#### **Evangelische Psychologische Beratungsstelle Ingelheim, Mainz und Oppenheim**

Beratungsstelle: Postplatz 1

55276 Oppenheim

Tel.: (06133) 57 21 30

E-Mail: [www.erziehungsberatung-mz-bi.de](http://www.erziehungsberatung-mz-bi.de)

#### **Kinderschutzbund Mainz,**

##### **Außenstelle Nieder-Olm**

Domherrnstr. 3

55268 Nieder-Olm

Tel.: (06136) 25 90

[www.kinderschutzbund-mainz.de](http://www.kinderschutzbund-mainz.de)

#### **Kinderschutzbund Mainz, Außenstelle Oppenheim**

Postplatz 1

55276 Oppenheim

Tel.: (06133) 57 21 30

[www.kinderschutzbund-mainz.de](http://www.kinderschutzbund-mainz.de)

#### **Kinderschutzbund Mainz,**

##### **Außenstelle Sprendlingen**

Karlstraße 1a

55576 Sprendlingen

Tel.: (06701) 20 46 74

[www.kinderschutzbund-mainz.de](http://www.kinderschutzbund-mainz.de)

**Bei folgenden Einrichtungen und Initiativen erhalten Sie auf Wunsch eine kostenfreie, anonyme Elternberatung am Telefon:**

**KinderschutzZentrum Mainz**

Lessingstr. 25  
55118 Mainz  
Tel.: (06131) 61 37 37  
E-Mail: [info@ksz-mainz.de](mailto:info@ksz-mainz.de)

Elternstresstelefon:  
Tel.: 06131/ 61 10 10  
Mo, Di, Do, Fr v. 10:00 - 12:00 Uhr

**Arbeiterwohlfahrt –  
Kreisverband Mainz-Bingen e.V.**

Geschäftsstelle Bingen  
Allgemeine Lebensberatung  
Vorstadt 23 oder Gaustr. 21  
55411 Bingen  
Tel.: (06721) 14 015  
E-Mail: [kv@awo-mainz-bingen.de](mailto:kv@awo-mainz-bingen.de)

**Psychosoziale Beratungsstelle Reling**

Pariser Str. 110  
55268 Nieder-Olm  
Tel.: (06136) 69 0  
E-Mail: [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)  
[www.beratungsstelle-reling.de](http://www.beratungsstelle-reling.de)

**Telefonseelsorge**

Tel.: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222  
Die Telefonseelsorge ist ein Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirche.  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Nummer gegen Kummer**

Elterntelefon  
Tel.: 0800 / 111 0 550  
Mo. - Fr. 9:00 - 17:00 Uhr  
Di. & Do. 17:00 - 19:00 Uhr

**Kinder- und Jugendtelefon**

Tel.: 116 111  
Mo. - Sa. 14:00 - 20:00 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## 5.2. Suchtberatung

### Suchtberatungsstellen

#### **caritaszentrum St. Elisabeth**

#### **Suchtprävention, Sucht- und Drogenberatung**

Rochusstr. 8

55411 Bingen

Tel.: (06721) 91 770

E-Mail: [info@caritas-bingen.de](mailto:info@caritas-bingen.de)

[www.caritas-mainz.de](http://www.caritas-mainz.de)

#### **Diakonisches Werk Mainz-Bingen**

#### **Suchtberatung**

Am Markt 10

55276 Oppenheim

Tel.: (06133) 57 89 914

E-Mail: [suchtberatung@diakonie-rhein Hessen.de](mailto:suchtberatung@diakonie-rhein Hessen.de)

[www.diakonie-mainz-bingen.de](http://www.diakonie-mainz-bingen.de)

#### **Psychosoziale Beratungsstelle "Reling"**

#### **Sucht- und Jugendberatung**

Pariser Str. 110

55268 Nieder-Olm

Tel.: (06136) 92 228-0

E-Mail: [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)

[www.beratungsstelle-reling.de](http://www.beratungsstelle-reling.de)

#### **Sucht- und Jugendberatung Ingelheim**

Georg-Rückert-Str. 24

55218 Ingelheim

Tel.: (06132) 62 20 02-0

E-Mail: [mail@sucht-undjugendberatung.de](mailto:mail@sucht-undjugendberatung.de)

[www.sucht-undjugendberatung.de](http://www.sucht-undjugendberatung.de)

## 5.3. Schuldnerberatung

Manche Menschen haben Schulden. Die folgenden Ansprechpartner der Schuldnerberatungsstellen:

### Schuldnerberatungsstellen:

#### **caritaszentrum St. Elisabeth**

#### **Schuldner- und Insolvenzberatung**

Rochusstr. 8

55411 Bingen

Tel.: (06721) 91 77- 0

E-Mail: [info@caritas-bingen.de](mailto:info@caritas-bingen.de)

[www.caritas-mainz.de](http://www.caritas-mainz.de)

#### **Schuldnerberatungsstelle des Caritasverbandes Mainz e.V.**

#### **Caritaszentrum Delbrél**

Aspeltstr. 10

55118 Mainz

Tel.: (06131) 908 32 - 40

[www.caritas-mainz.de](http://www.caritas-mainz.de)

## 5.4. Kreisjugendamt Mainz-Bingen

### 5.4.1. Allgemeiner Sozialer Dienst

Beim Allgemeinen Sozialen Dienst, kurz ASD, des Jugendamtes der Kreisverwaltung Mainz-Bingen arbeiten ausgebildete Sozialarbeiter.

Das Angebot des ASD richtet sich an alle Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern sowie alle Bürger im Landkreis und umfasst unter anderem die folgenden Leistungen:

- Hilfen zur Erziehung, das bedeutet: Beratung von Eltern und Kindern sowie die Vermittlung an passende Beratungsstellen. Die Mitarbeiter des ASD können geeignete Erziehungshilfemaßnahmen einleiten.
- Mitwirkung (Beratung und Vermittlung) bei Sorgerechts- und Umgangsregelungen
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Inobhutnahme von Kindern bei Kindeswohlgefährdung.

Die Mitarbeiter des ASD sind im Landkreis Mainz-Bingen jeweils für die verschiedenen kreisangehörigen Kommunen zuständig.

### 5.4.2. Angebote für Familien im Landkreis

#### Netzwerk Kinderschutz, Frühe Hilfen und Familienbildung

Das Netzwerk Kinderschutz, Frühe Hilfen und Familienbildung im Landkreis Mainz-Bingen ist Ansprechpartner für die einzelnen Institutionen im Landkreis Mainz-Bingen. Ebenso werden neue Programme, Angebote und Projekte im Landkreis Mainz-Bingen unter anderem von hier aus angestoßen.

Ihr Elternbegleitbuch wurde beispielsweise dort zusammengestellt.

Im Landkreis Mainz-Bingen besteht auch eine Rund-um-die-Uhr-Rufbereitschaft.

Über die Rufnummer der Polizei, die 110, sind die Mitarbeiter des ASD bei dringendem Hilfebedarf jederzeit erreichbar.

#### Allgemeiner Sozialer Dienst

##### Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Jugendamt

Georg-Rückert-Str. 11

55218 Ingelheim am Rhein

Tel.: (06132) 787-0

Unter [www.mainz-bingen.de](http://www.mainz-bingen.de)

erfahren Sie Ihren ortszuständigen Mitarbeiter





### **Angebot:**

#### **„Einsatz von Familienhebammen und Familien-, Gesundheits-, und Kinderkrankenpflegerinnen“ im Landkreis Mainz-Bingen“**

Schwangere, Mütter, Väter und Familien können, zusätzlich zu einer Hebamme, weitere Unterstützung und Hilfestellung von Familienhebammen bzw. Familien-, Gesundheits-, und Kinderkrankenpflegerinnen erhalten. Die Begleitung kann ab der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag des Kindes erfolgen. Die Unterstützung ist für die Familien kostenfrei und kann jederzeit beendet werden.



### **Förderprogramm:**

#### **„Stärkung der Elternkompetenz“**

Wenn Sie einen Elternabend, einen Elterntreff oder eine Veranstaltung dieser Art planen, haben Einrichtungen bzw. Institutionen im Landkreis Mainz-Bingen die Möglichkeit, im Rahmen der „Stärkung der Elternkompetenz“ Fördermittel bei der Kreisverwaltung Mainz-Bingen zu beantragen. Der Schwerpunkt einer Veranstaltung sollte sich auf ein bestimmtes Thema beziehen wie zum Beispiel: Erziehungskonflikte, Umgang mit Streit oder Grenzen setzen.

Folgende Einrichtungen oder Institutionen können sich sehr gerne mit uns in Verbindung setzen:

### **5.4.3. Pflegekinderdienst**

Der Pflegekinderdienst berät und überprüft Bewerber, die ein nicht verwandtes Kind (Pflegekind) in ihren Haushalt aufnehmen möchten. Pflegekinder sind Kinder, deren Eltern aus unterschiedlichen Gründen kurz- oder langfristig nicht in der Lage sind, ihre Erziehungsverantwortung wahrzunehmen. Für diese Kinder sucht der Pflegekinderdienst die passende Pflegefamilie aus.

- Kindertagesstätten
- Grundschulen und weiterführende Schulen
- Familienzentren
- Mehrgenerationenhäuser
- Häuser der Familien
- Jugendverbände
- Vereine
- Verbandsgemeinden, Städte und Gemeinden



**Weitere Informationen zu Angeboten für Familien im Landkreis Mainz-Bingen erhalten Sie unter:**

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

Frau Jana Muckelmann

Georg-Rückert-Str. 11

55218 Ingelheim am Rhein

Tel.: (06132) 787-13680

E-Mail: [muckelmann.jana@mainz-bingen.de](mailto:muckelmann.jana@mainz-bingen.de)

Der Pflegekinderdienst betreut die Pflegefamilie während der gesamten Pflegezeit. Kontakte des Kindes zu seinen leiblichen Eltern werden organisiert und eventuell Rückführungen der

Kinder ins Elternhaus begleitet. Außerdem werden den Pflegeeltern Fortbildungsveranstaltungen und Pflegeelterntreffen angeboten.

## Kontakt PKD

### **VG Bodenheim, VG Nieder-Olm**

Frau Franziska Preis  
Tel.: (06132) 787 – 13121  
E-Mail: preis.franziska@mainz-bingen.de

### **Verwaltung PKD / Adoption**

Frau Manuela Loth  
Tel.: (06132) 787 - 13871  
E-Mail: loth.manuela@mainz-bingen.de

### **VG Rhein-Selz**

Frau Franziska Baur  
Tel.: (06132) 787 - 13410  
E-Mail: baur.franziska@mainz-bingen.de

### **Stadt Ingelheim, VG Sprendlingen-Gensingen**

Frau Giulia Dreger  
Tel.: (06132) 787 - 13710  
E-Mail: dreger.giulia@mainz-bingen.de

### **Stadt Bingen, VG Rhein-Nahe**

Frau Isabell Fischer  
Tel.: (06132) 787 - 13872  
E-Mail: fischer.isabell@mainz-bingen.de

### **VG Gau-Algesheim, Gem. Budenheim**

Frau Sarah Bertram  
Tel.: (06132) 787 - 13096  
E-Mail: bertram.sarah@mainz-bingen.de

## **Adoptionsvermittlung**

Adoptionsvermittlung wird für ein Kind erbracht, das verlassen ist oder dessen Eltern außerstande sind, für es zu sorgen und ihre Elternverantwortung auch bei Inanspruchnahme von Hilfen zur Erziehung (gemäß §§ 27 ff SGB VIII) nicht übernehmen können oder wollen. Für diese Kinder müssen geeignete Eltern gefunden werden, nicht aber für die Bewerber „passende“ Kinder.

Die Adoptionsvermittlungsstelle berät und überprüft die Bewerber, die ein Kind mit dem Ziel der Adoption aufnehmen wollen.

Die „abgebenden“ Eltern werden ebenfalls beraten und begleitet.

Die Adoptionsvermittlungsstelle betreut nach einer Vermittlung das Adoptionspflegeverhältnis, bis das Vormundschaftsgericht die Annahme des

Kindes ausspricht. Die Adoptionsvermittlungsstelle begleitet und unterstützt auch Adoptierte bei der Suche nach ihrer Herkunft.

Wenn Sie Fragen haben oder nähere Informationen benötigen, nehmen Sie Kontakt mit den zuständigen Mitarbeitern beim Jugendamt auf.

## Kontakt

### **Kreisverwaltung Mainz-Bingen**

#### **Jugendamt / Adoption**

Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim

#### **Frau Lea Gerhard**

Tel.: (06132) 787 - 13870  
E-Mail: gerhard.lea@mainz-bingen.de

#### **Frau Nina Lesse**

Tel.: (06132) 787 – 13400  
E-Mail: lesse.nina@mainz-bingen.de

#### 5.4.4. Vaterschaftsfeststellung, Unterhalt

Das Kreisjugendamt berät und unterstützt bei der Klärung der Abstammungsverhältnisse und Unterhaltsansprüche. Sofern erforderlich, kann es auf Antrag die rechtliche Vertretung des Kindes übernehmen.

##### **Beratungs- und Unterstützungsangebote zu Vaterschafts- und Unterhaltsfragen:**

Vor und nach der Geburt eines Kindes informiert, berät und unterstützt das Jugendamt:

- Mütter und Väter, die alleine für ein Kind oder einen Jugendlichen sorgen, bei der Feststellung der Vaterschaft und Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen des Kindes oder Jugendlichen
- junge Volljährige bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres bei der Geltendmachung eigener Unterhaltsansprüche
- alleine sorgende Elternteile zur Klärung

#### 5.4.5. Beistandschaft

Die Beistandschaft ist ein Hilfsangebot des Jugendamtes zur rechtlichen Vertretung eines minderjährigen Kindes bei der

- Feststellung der Vaterschaft
- Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen

Die Begrenzung des Aufgabenbereichs der Beistandschaft auf einzelne Teilbereiche ist möglich. Das Jugendamt ist als Beistand berechtigt, im Rahmen des übertragenen Aufgabenbereichs für das Kind verantwortlich zu handeln und alle erforderlichen Maßnahmen zu treffen, z. B. gerichtliche Verfahren zu führen. Die elterliche Sorge wird durch die Beistandschaft nicht eingeschränkt.

eigener Unterhaltsansprüche aus Anlass der Geburt und anschließender Betreuung eines Kindes

- Eltern und Kinder zu Möglichkeiten von Beurkundungen zur Vaterschaftsanerkennung und Vaterschaftszustimmung, Begründung gemeinsamer elterlicher Sorge, Unterhaltsverpflichtungen

Unmittelbar nach der Geburt eines Kindes, dessen Eltern nicht miteinander verheiratet sind, bietet das Jugendamt der Mutter des Kindes Beratung und Unterstützung bei der Vaterschaftsfeststellung und Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen an.

Hierbei informiert das Jugendamt über die Möglichkeiten der Beurkundung von Unterhaltsansprüchen, Sorgeerklärungen und der Einrichtung und Rechtsfolgen einer Beistandschaft.

Die Beistandschaft kann bis zum Eintritt der Volljährigkeit des Kindes geführt werden, jedoch auf Antrag jederzeit wieder aufgehoben werden. Die Beistandschaft wird auf schriftlichen Antrag eingerichtet. Vor Antragstellung sollte die Angelegenheit jedoch mit dem Jugendamt genau besprochen werden.

Antragsberechtigt ist der sorgeberechtigte Elternteil. Steht das Sorgerecht den Eltern gemeinsam zu, so kann der Elternteil, bei dem das Kind überwiegend lebt, die Beistandschaft beantragen.

Kosten entstehen für Beratung und Unterstützung, Beurkundungen und Beistandschaft grundsätzlich nicht.

## Kontakt

### Kreisverwaltung Mainz-Bingen, Jugendamt

Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim am Rhein

#### **Buchstaben A, B, G**

Frau Fabienne Pieper  
Tel.: (06132) 787 - 13260  
E-Mail: [pieper.fabienne@mainz-bingen.de](mailto:pieper.fabienne@mainz-bingen.de)

#### **Buchstaben C, I, K, R, U, Z**

Frau Lena Schrimb  
Tel.: (06132) 787 - 13109  
E-Mail: [schrimb.lena@mainz-bingen.de](mailto:schrimb.lena@mainz-bingen.de)

#### **Buchstaben E, N, T, V, W, X, Y**

Frau Andrea Quanz  
Tel.: (06132) 787-13270  
E-Mail: [quanz.andrea@mainz-bingen.de](mailto:quanz.andrea@mainz-bingen.de)

#### **Buchstaben H, L, M**

Frau Annika Goebel  
Tel.: (06132) 787 - 13310  
E-Mail: [goebel.annika@mainz-bingen.de](mailto:goebel.annika@mainz-bingen.de)

#### **Buchstaben Q, S, St, Sch**

Herr Klemens Gros  
Tel.: (06132) 787 - 13300  
E-Mail: [gros.klemens@mainz-bingen.de](mailto:gros.klemens@mainz-bingen.de)

#### **Buchstaben F, D, J, O, P**

Frau Julia Pauls  
Tel.: (06132) 787 – 13250  
E-Mail: [pauls.julia@mainz-bingen.de](mailto:pauls.julia@mainz-bingen.de)

## 5.5. Sozialpsychiatrischer Dienst

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist der Abteilung Gesundheitswesen (ehemals Gesundheitsamt) angegliedert und sowohl für die Versorgung der betroffenen Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Mainz-Bingen als auch in der Stadt Mainz zuständig.

Im Sozialpsychiatrischen Dienst arbeiten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sowie Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, die allen Menschen Beratung anbieten, die durch eigenes psychisches Leiden oder das ihrer Mitmenschen der Hilfe bedürfen. Der Sozialpsychiatrische Dienst besucht Sie auch zu Hause.

Häufig ist der sozialpsychiatrische Dienst die erste Anlaufstelle, von der weitere Hilfen vermittelt werden.

Unser Team besteht aus Sozialarbeitern, Sozialpädagogen, Fachärzten für Psychiatrie sowie Verwaltungskräften.

### Hilfen:

Wir bieten Beratung und Unterstützung für Menschen

- mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen die Probleme mit der selbstständigen Lebensführung haben
- in Belastungs- und Krisensituationen
- die als Angehörige, Freunde oder Bezugspersonen betroffen sind

Von der Situation der Hilfebedürftigen ausgehend, wird eine Unterstützung in Form von individuellen Beratungen und auch im Einzelfall eine kontinuierliche Begleitung angeboten.

### Beratungsangebot:

- Information über vorhandene Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Vermittlung individuell passender Hilfs-, Beratungs- und Behandlungsangebote
- persönliche Gespräche in unseren Räumlichkeiten oder in Form von Hausbesuchen
- telefonische Beratung
- psychosoziale Begleitung und regelmäßige Kontakte als Stabilisierungshilfe

Unsere Angebote sind kostenlos, vertraulich und individuell.

**Den Sozialpsychiatrischen Dienst können Sie - je nach Versorgungsregion - an verschiedenen Dienstorten aufsuchen. Neben dem Amt für Gesundheitswesen in Mainz bieten wir folgende Sprechstunden an:**

### Im Beratungszentrum Oppenheim

Am Postplatz 1

Montag von 09:00 bis 12:00 Uhr und  
Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr  
und nach Vereinbarung unter

Tel.: (06133) 57 91 - 21

### In der Stadt Bingen

Kfz.-Zulassungsstelle, Alfred-Nobel-Straße 2a  
nur nach Vereinbarung unter

Tel.: (06132) 787 - 42 61

Tel.: (06132) 787 - 42 62

## 5.6. Hilfe in Gewaltsituationen

Erleben Sie in Ihrer Partnerschaft Drohungen, werden Sie beschimpft oder geschlagen? Viele Frauen oder Männer schweigen, weil sie sich schämen oder denken, dass das, was sie erleben, normal sei. Sie können mit der Beratungsstelle telefonieren und einen Beratungstermin vereinbaren. Sie erhalten Unterstützung in allen Fragen zur erlebten Gewalt, in den Belangen rund ums Kind sowie in finanziellen Fragen:

### **Deutscher Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Mainz e. V.**

Ludwigstr. 7  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 61 41 91  
E-Mail: [geschaeftsstelle@kinderschutzbund-mainz.de](mailto:geschaeftsstelle@kinderschutzbund-mainz.de)  
[www.kinderschutzbund-mainz.de](http://www.kinderschutzbund-mainz.de)

### **KinderschutzZentrum Mainz**

Lessingstr. 25  
55118 Mainz  
Tel.: (06131) 61 37 37  
E-Mail: [info@kinderschutzzentrum-mainz.de](mailto:info@kinderschutzzentrum-mainz.de)  
[www.kinderschutzzentrum-mainz.de](http://www.kinderschutzzentrum-mainz.de)

### **Pro Familia Mainz**

Quintinsstraße 6  
55116 Mainz  
Tel.: (06131) 287 66 66  
E-Mail: [mainz@profamilia.de](mailto:mainz@profamilia.de)  
[www.profamilia-mainz.de](http://www.profamilia-mainz.de)

### **Sozialdienst katholischer Frauen e. V.**

#### **Interventionsstelle**

Römerwall 67  
55131 Mainz  
Tel.: (06131) 23 38 95  
E-Mail: [info@skf-mainz.de](mailto:info@skf-mainz.de)  
[www.skf-mainz.de](http://www.skf-mainz.de)

### **Institut zur Gewaltprävention und Kommunikation**

Hindenburgstr. 49  
55118 Mainz  
Tel.: (06131) 63 23 73  
E-Mail: [kontakt@igpk.de](mailto:kontakt@igpk.de)  
[www.igpk.de](http://www.igpk.de)

**WEISSER RING e. V.****Außenstelle für Mainz-Bingen**

Tel.: (06136) 76 23 901

E-Mail: [mainz-bingen-rheinland-pfalz.weisser-ring.de](mailto:mainz-bingen-rheinland-pfalz.weisser-ring.de)

[www.mainz-bingen-rheinland-pfalz.weisser-ring.de](http://www.mainz-bingen-rheinland-pfalz.weisser-ring.de)

Opfertelefon: 116 006

Täglich: 7 - 22 Uhr anonym und kostenfrei

**Frauennotruf Mainz e.V.**

Kaiserstraße 59-61

55116 Mainz

Tel.: (06131) 22 12 63

E-Mail: [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de)

[www.frauennotruf-mainz.de](http://www.frauennotruf-mainz.de)

**Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen**

Beratung, per Telefon, Chat und E-Mail

Beratung auch in leichter Sprache, Gebärdensprache und 17 verschiedenen Sprachen möglich.

Tel.: 08000 116 016

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

Aufnahme im Frauenhaus ist rund um die Uhr möglich.

**Kontakte:****Frauenhaus Bad Kreuznach****Frauen helfen Frauen e. V.**

Tel.: (0671) 44 877

E-Mail: [info@frauenhelfenfrauen-kh.de](mailto:info@frauenhelfenfrauen-kh.de)

[www.kreuznacher-frauenhaus.de](http://www.kreuznacher-frauenhaus.de)

Telefonische Sprechzeiten:

Mo. - Do. 9 - 12 Uhr und 14 - 16 Uhr

sowie Fr. 9 - 13 Uhr

**Frauenhaus Mainz**

Zuflucht für misshandelte Frauen und ihre Kinder

Tel.: (06131) 27 92 92

E-Mail: [kontakt@frauenhaus-mainz.de](mailto:kontakt@frauenhaus-mainz.de)

[www.mainzer-frauenhaus.de](http://www.mainzer-frauenhaus.de)

Bürozeiten:

Mo. - Do. 9 - 15 Uhr

sowie Fr. 9 - 14 Uhr

## 5.7. Beratung und Betreuung in Migrationsfragen

Seit einigen Jahren steigt die Zahl der Asylsuchenden in Deutschland wieder stark an - so auch im Landkreis Mainz-Bingen. Für den Kreis entstehen so neue Herausforderungen und zahlreiche zusätzliche Aufgaben bezüglich der Betreuung, Unterbringung und Beratung von Asylbegehrenden und Flüchtlingen.

Um dieser besonderen Verantwortung gerecht zu werden, hat die Kreisverwaltung innerhalb der Abteilung 33 den Fachbereich 33c - Asyl und Integration eingerichtet.

Im Einzelnen ist der Fachbereich Asyl und Integration für folgende Bereiche zuständig:

- Bestandsaufnahme sowie Koordinierung von Beratungs- und Betreuungsangeboten für Asylbegehrende, Flüchtlinge und Migranten in den einzelnen Gemeinden, Verbandsgemeinden und für den Kreis Mainz-Bingen
- Vernetzung der einzelnen Akteure, um den Informationsaustausch zu gewährleisten
- Bedarfsermittlung bzgl. der Asyl- und Migrationsarbeit seitens der Gemeinden und

Verbandsgemeinden und Entwicklung von Lösungsansätzen

- Bedarfsorientierte Gründung von Arbeitsgruppen zur Optimierung des Betreuungskonzeptes im Kreis Mainz-Bingen
- Schnittstelle zur Integrationsbeauftragten, unter anderem zur Koordinierung der Arbeit der ehrenamtlichen Integrationslotsen
- Entwicklung von Qualifizierungs- und Fortbildungsangeboten für Mitarbeiter der Verwaltung zum Thema „Asyl“, „Migration“ und „Integration“
- Geschäftsstelle des Beirates für Migration und Integration

**Viele weitere Informationen sowie Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Sie unter:**

**[www.mainz-bingen.de](http://www.mainz-bingen.de)**

Menüleiste: Asyl und Integration



## 5.8. Sprache und Bildung

Die Volkshochschulen im Landkreis Mainz-Bingen bieten unterschiedliche Integrations- sowie Sprachkurse an.

### Anmeldung und Information zum Einbürgerungstest

#### Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen

Konrad-Adenauer-Str. 3  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: (06132) 787 – 71 02

#### Einbürgerungsbehörde des Landkreises Mainz-Bingen

Georg-Rückert-Str. 11  
55218 Ingelheim  
Tel.: (06132) 787 – 51 32

### Informationen zu Integrations-/ Deutschkursen

#### Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e. V.

Konrad-Adenauer-Str. 3  
55218 Ingelheim  
Tel.: (06132) 787-71 02  
E-Mail: [info@kvhs-mainz-bingen.de](mailto:info@kvhs-mainz-bingen.de)  
[www.kvhs-mainz-bingen.de](http://www.kvhs-mainz-bingen.de)

#### Migrations- und Integrationsbüro Ingelheim

Neuer Markt 1  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: (06132) 782 -321 und -322  
E-Mail: [integration@ingelheim.de](mailto:integration@ingelheim.de)

#### Volkshochschule Bingen e. V.

Freidhof 11  
Kulturzentrum  
55411 Bingen  
Tel: 06721 30 885-0 (Geschäftsstelle)  
E-Mail: [service@vhs-bingen.de](mailto:service@vhs-bingen.de)

Tel: 06721 30 885-30 (Integrationsberatung)  
E-Mail: [integration@vhs-bingen.de](mailto:integration@vhs-bingen.de)  
[www.vhs-bingen.de](http://www.vhs-bingen.de)

#### Volkshochschule des WBZ Ingelheim

Fridtjof-Nansen-Platz 3  
55218 Ingelheim am Rhein  
Tel.: (06132) 79 003-0  
E-Mail: [wbz@wbz-ingelheim.de](mailto:wbz@wbz-ingelheim.de)  
[www.wbz-ingelheim.de](http://www.wbz-ingelheim.de)

## 5.9. Emotionelle Erste Hilfe

Emotionelle Erste Hilfe ist eine körper-, -gesprächs- und bindungsorientierte Kriseninterventionsmethode, die sich seit vielen Jahren in der Eltern-Kind-Beratung bewährt.

Emotionelle Erste Hilfe oder EEH wurde von dem Psychologen und Körperpsychotherapeuten Thomas Harms in den 90er Jahren entwickelt und hat seine Wurzeln in der Körperpsychotherapie, der Bindungsforschung und der Neurobiologie bzw. der modernen Gehirnforschung.

Die zentrale Idee der Emotionellen Ersten Hilfe ist der, dass es einen engen Zusammenhang zwischen den körperlichen Empfindungen wie Druck im Brustkorb (z.B. bei Stress), der kognitiven Verarbeitung (z.B. negative Gedanken) und dem affektivem Erleben in dieser Situation (Emotionen) gibt.

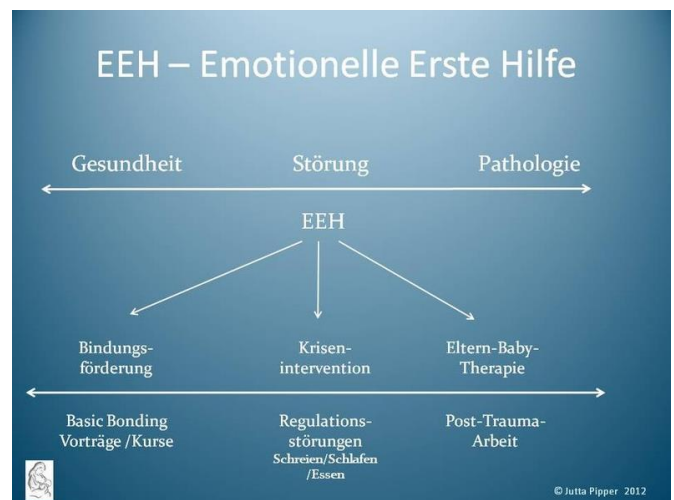
So nutzen wir im Rahmen einer Begleitung den Körper und die Empfindungen, zur Orientierung im Umgang mit dem Stressgeschehen. Dabei spielt die Atemregulation eine zentrale Rolle.

Bindungs- und Säuglingsforscher sind sich einig in dem Wissen, dass eine stabile und sichere Eltern-Kind-Bindung ein bedeutender Schutzfaktor für die psychische wie körperliche Entwicklung eines Kindes ist. Um eine solche sichere, stabile Eltern-Kind-Bindung zu entwickeln, ist ein feinfühliges Eingehen auf die Bedürfnisäußerung des Babys notwendig. Dies können Eltern leisten, wenn sie im Kontakt mit den Informationen ihres Körpers sind. Erst dieser Kontakt ermöglicht ihnen eine emotionale Verfügbarkeit. Diese kann aufgrund unterschiedlichster Ursachen mehr oder weniger eingeschränkt sein z.B. durch traumatische Erfahrungen rund um die Geburt, schwierige Alltagsbelastungen u.v.m.

Die Ergebnisse der neurobiologischen Forschung helfen ein Verständnis zu entwickeln, wie ein intuitives Bauchgefühl der Eltern für das Baby entstehen kann und Eltern somit die Bedürfnisäußerungen des Babys richtig interpretieren können, übrigens oft schon lange bevor Außenstehende dies könnten.

Wichtige Werkzeuge und Methoden der Emotionellen Ersten Hilfe sind u.a. die Atemregulation,

Visualisierungen und haltgebende Kontakte. Eltern lernen durch den Einsatz der Werkzeuge der Emotionellen Ersten Hilfe einen inneren Halt in sich zu finden und sind so ausreichend gestärkt, Unruhe- und Schreiphasen ihres Babys/Kleinkindes emotional zu begleiten. So können in einem zweiten Schritt die Ursachen für das vermehrte Schreien / die vermehrte Unruhe des Kindes aufgespürt und verstanden werden. Die folgende Graphik soll verdeutlichen in welchen Bereichen die Emotionelle Erste Hilfe eingesetzt werden kann.



### KEEP - Ingelheim

Zentrum für Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie  
Entwicklungsbegleitung und Prävention

### Jutta Pippert und

### Christina Centonze-Lukas

Binger Straße 122  
55218 Ingelheim

[www.keep-ingelheim.de](http://www.keep-ingelheim.de)

## 5.10. Nützliche Apps und Internetseiten

Ein Smartphone ist nicht nur zum Telefonieren und Chatten da. Auch in Sachen Baby kann es nützlich sein, z.B. wenn es zum Babyfon wird oder Gute-Nacht-Geschichten parat hat.

Ob der Nachwuchs gerade erst auf die Welt gekommen oder schon ein Kleinkind ist. So manche App erleichtert das Alltagsleben seiner Eltern ungemein, weshalb Sie hier eine kleine Auswahl aufgelistet finden:

### **Embryotox**

Die App oder auch die Internetseite von Embryotox ist immer wissenschaftlich auf dem neusten Stand über die Verträglichkeit von Medikamenten während der Schwangerschaft und Stillzeit.

### **Schwangerschaft +**

Diese App begleitet Sie während Ihrer kompletten Schwangerschaft und kann individuell eingestellt werden, so dass sie den Vater, Großeltern oder auch andere Familienmitglieder mit einbezieht.

Folgende nützliche Informationen finden Sie in dieser App:

- TÄGLICHE Schwangerschafts-Info
- Farbige Scans und Bilder
- Persönliches Tagebuch
- Persönliches Gewichtsprotokoll
- Aufzeichnung der Ärztetermine
- Ernährungs-, Sport- und Wehen-Info
- Trittzähler
- Kontraktionstimer
- Einkaufsliste fürs Baby
- Tausende von Babynamen
- Babygröße-Ratgeber
- Informationen zum wöchentlichen Schwangerschaftsverlauf
- ...

### **BabyPlaces**

Tolles Café, aber kein Wickeltisch parat. Diese Applikation verrät, wo sich die nächste Kommode, ein Kindercafé, Spielplatz oder auch ein Kinderarzt befinden.

### **Hipp Baby App**

Ein besonders praktisches Angebot kommt von der Firma Hipp. Die Hipp Baby App versorgt Eltern kleiner Kinder und Babys mit Tipps zu kindgerechten Ausflugszielen, zeigt die nächstgelegenen Wickelräume und babyfreundliche Restaurants und Cafés an. Außerdem lotst das smarte Tool seine Nutzer zielsicher zu Spielplätzen in der Umgebung, hält aber auch Informationen zu Kinderkliniken parat.

### **Baby & Essen**

Die App der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung ist ein interaktiver Begleiter. Die App enthält u.a. Informationen zur Ernährung und eine Tagebuch-Funktion.

### **Baby Connect**

Mit dieser Applikation lässt sich der Tagesrhythmus des Babys aufzeichnen. Ob Flasche, Mahlzeiten, Schlaf oder Windelwechsel – mit dieser Art von App halten Eltern alles Wichtige fest und sehen, wie sich ihr Kind entwickelt.

### **Elternkompass**

Auf der Internetseite [www.elternkompass.de](http://www.elternkompass.de) finden Sie hilfreiche Informationen zu den Themen:

- Kinderwunsch
- Schwangerschaft
- Schwangerschaftskalender
- Baby
- Kind
- Familie & Erziehung
- Kindernachrichten
- Produkt-Ratgeber

Diese Informationen werden Ihnen ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken bereitgestellt.

Diese Apps sollen lediglich die Basis für allgemeine Informationen sein und kein Ersatz für persönliche Beratung durch einen Arzt.

Falls Sie irgendwelche Besorgnisse im Zusammenhang mit Ihrer Schwangerschaft oder Ihrem Baby haben, wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

**Quellen:**

[www.bz-berlin.de/berlin/6-nuetzliche-baby-apps-die-jungen-eltern-helfen-2](http://www.bz-berlin.de/berlin/6-nuetzliche-baby-apps-die-jungen-eltern-helfen-2)

[www.turn-on.de/smart-living/topliste/baby-app-die-7-besten-apps-rund-ums-baby-252134](http://www.turn-on.de/smart-living/topliste/baby-app-die-7-besten-apps-rund-ums-baby-252134)

[www.eltern.de/12-apps-fuer-eltern](http://www.eltern.de/12-apps-fuer-eltern)

<https://apps.apple.com/de/app/schwangerschaft/id505864483>

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

# HINWEIS

Bei dem vorliegenden „Elternbegleitbuch des Landkreis Mainz-Bingen“ handelt es sich um ein Nachschlagewerk mit grundlegenden Informationen.

Wir bitten um Verständnis, dass aus Gründen der Lesbarkeit auf eine durchgängige Nennung der weiblichen und männlichen Bezeichnungen verzichtet wird. Selbstverständlich beziehen sich die Texte in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengetragen. Angebote, Ansprechpartner, staatliche Leistungen und rechtliche Grundlagen können sich ändern. Die Broschüre kann daher eine persönliche Beratung oder rechtsverbindliche Auskunft nicht ersetzen.

In diesem „Elternbegleitbuch für den Landkreis Mainz-Bingen“ wird unter anderem über Angebote Dritter, nämlich von freien, kirchlichen oder kommunalen Trägern informiert. Alle Angaben beruhen auf solchen des jeweiligen Trägers, die vom Landkreis Mainz-Bingen – Kreisjugendamt – nicht geprüft wurden. Für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Angaben zu den Angeboten Dritter, übernimmt der Landkreis Mainz-Bingen – Kreisjugendamt – daher keine Haftung, es sei denn falsche oder unvollständige Angaben beruhen auf Vorsatz oder Fahrlässigkeit des Landkreis Mainz-Bingen – Kreisjugendamt.

Der Landkreis Mainz-Bingen ist weder Veranstalter noch Mitveranstalter der Angebote Dritter, über die in diesem „Elternbegleitbuch für den Landkreis Mainz-Bingen“ informiert wird und macht sich diese Angebote auch nicht in dem Sinne zu eigen, dass er in eigenem Namen hierfür wirbt. Inhalt, Ablauf und sonstige Eigenschaften der Angebote Dritter hat der Landkreis Mainz-Bingen – Kreisjugendamt – nicht geprüft. Dieses „Elternbegleitbuch für den Landkreis Mainz-Bingen“ dient allein der Information über das Vorhandensein der Angebote Dritter. Für Schäden jedweder Art, welche Teilnehmern an diesen Angeboten hierbei entstehen, haftet der Landkreis Mainz-Bingen – Kreisjugendamt – deshalb nicht.

# EIGENE NOTIZEN...





**Kreisverwaltung Mainz-Bingen**

Georg-Rückert-Straße 11

55218 Ingelheim am Rhein

Telefon +49 6132 787-0

Telefax +49 6132 787-1122

kreisverwaltung @mainz-bingen.de

www.mainz-bingen.de



Rheinhausen