

Diakonie 

Pfalz

In der Nächsten Nähe

**Frühe Hilfen in
der Schwangeren-
beratung**

Vor und nach
der Geburt

Das Kleinkind

Checklisten und
Adressen

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Fragen, Themen und Antworten – die Systematik dieser Broschüre	4
Grußwort Brigitte Thalmann, Leiterin Soziales und Freiwilligendienste	5

ALLGEMEINES

Die Beratung und wer wir sind	6
-------------------------------	---

VOR DER GEBURT

1. – 3. Monat meiner Schwangerschaft 8

Ich bin schwanger – was kommt auf mich zu?	8
Ich bin minderjährig und schwanger – und nun?	8
Unsere minderjährige Tochter ist schwanger	8
Wie ist meine Beziehung, meine Partnerschaft?	8
Wie ist die Beziehung zu meiner Familie und meinen Freunden?	8
Wie geht es mit meiner Arbeitsstelle weiter?	9
Schwanger ohne finanzielle Absicherung	9
Ein guter Verlauf der Schwangerschaft	9
Ein Schicksalsschlag während der Schwangerschaft	10
Ich hatte eine Fehlgeburt oder einen Abbruch – nun bin ich erneut schwanger	10

4. – 7. Monat meiner Schwangerschaft 11

Existenzielle Absicherung	11
Finanzierung der Babyausstattung	12
Materielle Unterstützung	12
Klärung der Situation mit dem Vater des Kindes	12
Vom Paar-Sein zum Eltern-Paar-Sein	12
Ein auffälliger Befund	13
Vorbereitung der Geburt	13
Klärung der notwendigen bürokratischen Wege nach der Geburt	13
Ein Schicksalsschlag während der Schwangerschaft	13

Vor und nach der Geburt 15

Die Mutterschutzzeit (6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt)	15
Die letzten Wochen vor der Geburt	15
Nicht verheiratetes Paar / Alleinerziehende	15
Die erste Zeit mit dem Baby	15
Wichtige Fragen und Entscheidungen	16
Mein Kind ist behindert	16
Die erste Zeit zu dritt	16
Alles Wichtige rund um's Geld	17

NACH DER GEBURT

Der Alltag mit meinem Kind (8. Lebenswoche – 6. Lebensmonat) 18

Wie gestalte ich den Alltag mit meinem Kind?	18
Wie entwickelt sich mein Kind?	18
Wie gestaltet sich unsere Partnerschaft?	18
Wie gestaltet sich unsere Sexualität?	18
Wie finde ich neue Kontakte? Wie komme ich mehr unter Leute?	18
Wie sieht meine finanzielle Situation aus?	19

Stabilisierung und Neuausrichtung (7. – 12. Lebensmonat) 20

Wie geht es meinem Kind?	20
Wie geht es beruflich für mich weiter?	20
Welche Sozialleistungen stehen mir zu?	20
Ich lebe mit meinem Kind alleine	20
Kann eine neue Partnerschaft gelingen?	20
Wie hat sich meine Partnerschaft entwickelt?	21
Wie gestaltet sich meine Sexualität?	21

DAS KLEINKIND

Das Kleinkind 1. – 3. Lebensjahr	24
Wie geht es finanziell weiter?	24
Welche Unterstützung ist für mich die Richtige?	24
Was muss ich tun, damit der Berufseinstieg gelingt?	25
Ich komme mit meinem Kind nicht klar – was nun?	25
Wie läuft es in meinem Beruf mit Kind?	25
Mein Kind, mein Beruf, ... bleibt noch Zeit für mich und meinen Partner?	25
Wie sieht die weitere Familienplanung aus?	26

CHECKLISTEN

1. – 3. Monat meiner Schwangerschaft	27
4. – 7. Monat meiner Schwangerschaft	28
6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt – Die Mutterschutzzeit	30
34. Schwangerschaftswoche bis Geburt – Vor der Geburt	30
0–8. Lebenswoche – Nach der Geburt	32
8. Lebenswoche bis 6. Lebensmonat – Der Alltag mit dem Kind	34
7. Lebensmonat bis 12. Lebensmonat – Stabilisierung und Neuausrichtung	35
1. – 3. Lebensjahr – Das Kleinkind	36

ADRESSENFINDER 38

Diakonisches Werk Pfalz Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen

IMPRESSUM 43



Fragen, Themen und Antworten

Häufig gestellte Fragen, Themen und unsere Beratungsangebote dazu finden Sie in der nachfolgenden Broschüre ganz schnell mit diesen Frage- und Ausrufezeichen.

Bei diesen und allen weitere Fragen können Sie sich gerne an eine unserer Beratungsstellen wenden. Sie finden unsere Adressübersicht am Ende dieser Broschüre.

Liebe Ratsuchende,



Abteilungsleiterin und
Stellvertreterin des
Landespfarrers
Brigitte Thalmann



Evangelische Schwangerschaftsberatung, wie wir sie unter dem Dach des Diakonischen Werkes der Pfalz anbieten, hat sowohl die Würde der Frau als auch die des Kindes im Blick.

Wir sind der Überzeugung, dass das ungeborene Kind nur mit der Mutter, nicht gegen sie geschützt werden kann.

Unser Ziel ist es den Frauen eine Basis zu geben, um ihr Leben mit ihrem Kind gut gestalten zu können.

Wir beraten ergebnisoffen und ohne Vorurteile. Wir bringen der Frau Achtung und Aufmerksamkeit entgegen.

Unsere Beraterinnen und Berater verfügen über Hochschulabschlüsse als Sozialpädagogen oder Sozialarbeiter und bilden sich regelmäßig weiter. Eine spezialisierte Weiterbildung zu Themen der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung gehört zum Standard unserer Beratungskräfte. Wenn sie über die Themen der Schwangerschaft oder des Schwangerschaftskonfliktes hinaus Hilfe benötigen, bieten wir ihnen gerne eine weitere Vermittlung zu anderen Fachbereichen wie z. B. der Schuldnerberatung oder der Erziehungsberatung an. Ihre Beratung kann aus einer Hand auch nach der Schwangerschaftsberatung durch die Sozial- und Lebensberatung übernommen werden. Damit bieten wir ihnen einen Platz als Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeder Art. Eine ganzheitliche Beratung ist durch Hilfestellungen in finanziellen, gesundheitlichen und sozialen Fragen möglich.

Ihre Brigitte Thalmann

Leiterin der Abteilung Soziales und Freiwilligendienste

Die Beratung und wer wir sind

! Schwanger! Und nun?

Der blasser Strich im Testfenster wird immer deutlicher: Schwanger! Manche Frauen könnten jetzt die ganze Welt umarmen. Für andere bricht eine Welt zusammen. Eine Schwangerschaft verändert in jedem Fall das Leben. In den ersten Wochen kommen viele neue Erfahrungen und Erlebnisse auf Sie zu. Sie müssen aber auch verschiedene Entscheidungen für sich und Ihr Baby treffen. Wir möchten Ihnen in dieser neuen Lebensphase zur Seite stehen. Auch und gerade dann, wenn Sie Zweifel haben und nicht sicher sind, ob Sie das Kind behalten können, lassen wir Sie nicht allein. Wir beraten und begleiten Sie im Schwangerschaftskonflikt und unterstützen Sie, Ihren Weg zu finden.

! Ein Leben mit Kind verändert alles

Eine Schwangerschaft verändert in jedem Fall das Leben von werdenden Müttern und Vätern.

! Jung und schwanger

Für Jugendliche und junge Frauen und Männer tauchen oft ganz spezielle Fragen auf. Wenn Sie selbst noch sehr jung sind, scheint eine Schwangerschaft Sie vor eine unlösbare Aufgabe zu stellen.

! Alleine und schwanger

Ich werde Alleinerziehend sein, wo bekomme ich Unterstützung und Hilfe?

! Das schwangere Paar

Die neue Situation stellt ihr Leben als Paar vor ungeahnte Veränderungen. Zwar freuen sich die meisten Paare auf ihren neuen Lebensabschnitt, er birgt aber auch Ängste und Desorientierung.

! Beratung vor oder nach Pränataler Diagnostik

Sie stehen vor der Frage, ob Sie eine vorgeburtliche Diagnostik durchführen lassen sollten? Sie haben nach der Untersuchung einen auffälligen Befund oder eine Diagnose mitgeteilt bekommen?

! Ein Schicksalsschlag während der Schwangerschaft

Ich hatte eine Fehlgeburt oder einen Abbruch. Mein Kind lebt nicht mehr. Mein Leben gerät aus den Fugen. Auch dann können Sie ein Beratungsgespräch vereinbaren.

! Das Kind ist da!

Bin ich vorbereitet auf das Leben mit meinem Kind?



Wir begleiten Sie gerne in ihrer Schwangerschaft und auch danach! Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die Schwangerschaftsberatung und die darin enthaltenen Möglichkeiten für frühe Hilfen.

1.– 3. Monat meiner Schwangerschaft

Ich bin schwanger – was kommt auf mich zu?

Wie verändert sich mein Leben?

Kann ich mich darauf einlassen? Habe ich Zweifel? Befinde ich mich in einem Konflikt? Wie sieht meine Lebensplanung aus? Passt diese neue Situation dazu? Bin ich denn überhaupt bereit meine Lebensplanung zu verändern?

Wir beraten Sie in all diesen Fragen und Unsicherheiten, die Ihnen zu Beginn Ihrer Schwangerschaft durch den Kopf gehen. Wir versuchen zusammen mit Ihnen, auch im Konflikt, einen Weg zu finden, zu dem Sie „Ja“ sagen können.

Ich bin minderjährig und schwanger – und nun?

Kann ich alleine entscheiden, wie es mit der Schwangerschaft und mir weiter geht? Kann und darf ich schon die Verantwortung für mein Kind übernehmen? Wo und wie kann ich während der Schwangerschaft und danach leben, wenn ich nicht im elterlichen Haushalt bleiben kann?

Wie sind ich und mein Kind rechtlich und finanziell abgesichert?
In unserer Beratung klären wir diese Fragen.

Unsere minderjährige Tochter ist schwanger

Wie sollen wir mit der Schwangerschaft unserer Tochter umgehen? Welche Verantwortung und welche Pflichten haben wir als Eltern? Welche Hilfen und Möglichkeiten gibt es für uns?

Wir bieten auch Ihnen als Mutter und Vater einer minderjährigen Schwangeren in einem vertraulichen Gespräch Hilfe und Unterstützung an.

Wie ist meine Beziehung, meine Partnerschaft?

Steht mein Partner zu mir und zu unserem Kind?

Ist unsere Beziehung so stabil, dass wir verantwortungsvolle Eltern werden können? Was ist, wenn mein Partner mich und das Kind verlässt? Schaffe ich es auch allein, ein Kind großzuziehen?

Wir informieren Sie über ihre Rechte und Pflichten als Mutter und als Vater sowie ihre gemeinsame Verantwortung. Für Sie und mit Ihnen als Mutter, als Vater und als Paar suchen wir Möglichkeiten für eine stabile Beziehung, die den Anforderungen der neuen Situation gerecht wird.

Wie ist die Beziehung zu meiner Familie und meinen Freunden?

Steht meine Familie, stehen meine Freunde zu mir?

Unterstützen sie mich, wenn ich mich überfordert oder alleine fühle?

Wie kann ich eine gute Beziehung zu meiner Familie bekommen?

Wir sprechen mit Ihnen über diese Fragen und Ängste und erschließen gemeinsam auch neue Möglichkeiten der Unterstützung.

Wie geht es mit meiner Arbeitsstelle weiter?

Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf meine berufliche Perspektive aus?

Wie reagiert mein Arbeitgeber auf die Schwangerschaft – gerade, wenn ich erst eine neue Arbeitsstelle angenommen habe? Welche Rechte habe ich?

Ich bin noch in der Ausbildung, kann ich überhaupt mein Kind zur Welt bringen?

Was ist, wenn ich nach der Geburt gerne bei meinem Kind zu Hause bleiben möchte? Wie bin ich finanziell abgesichert?

Wir beraten Sie umfassend zu allen sozialrechtlichen Themenbereichen.

Schwanger ohne finanzielle Absicherung

Ich habe kein eigenes Einkommen. Meine Wohnsituation ist sehr schwierig oder beengt. Reicht der Platz für mich und mein Kind?

Wir bieten Hilfestellungen, rechtliche Informationen sowie Unterstützung und Begleitung.

Ein guter Verlauf der Schwangerschaft

Mir ist wichtig, dass mein Kind sich gut entwickelt. Worauf muss ich achten?

Mein Arzt rät mir zu den verschiedensten Untersuchungen? Was ist wirklich erforderlich? Was ist medizinisch notwendig? Was ist für mich und mein Kind sinnvoll?

Auch solche Anliegen können besprochen werden.



! Ein Schicksalsschlag während der Schwangerschaft

Ich hatte eine Fehlgeburt oder einen Abbruch. Mein Kind lebt nicht mehr. Mein Leben gerät aus den Fugen. Wie kann es weitergehen?

Auch in einer solch schwierigen Situation stehen wir Ihnen zur Seite.

! Ich hatte eine Fehlgeburt oder einen Abbruch – nun bin ich erneut schwanger

Ich habe mich eigentlich auf die neue Schwangerschaft gefreut, doch jetzt habe ich Angst. Verdrängte Gefühle kommen wieder hoch. Wie gehe ich damit um?

In einem Beratungsgespräch können Sie mit uns über ihre Ängste sprechen.

Gemeinsam suchen wir nach Lösungsmöglichkeiten.

Hier kann ich Halt und Hilfe bekommen



Wir geben Ihnen bei Bedarf

- ❖ sozialrechtliche Beratung
- ❖ finanzielle Beratung
- ❖ vorgeburtliche Beratung

Wir zeigen Ihnen Wege auf

- ❖ für den Umgang mit dem Vater Ihres Kindes und den möglichen Erwartungen an ihn
- ❖ für den Umgang mit Ihrer Familie
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Ausbildungsbetrieb
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arzt und dessen Erwartungen an Untersuchungen
- ❖ für den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, den Veränderungen des Körpers, der veränderten Lebensplanung

Als BeraterInnen

- ❖ begleiten wir Sie bei dem, was auf Sie zu kommt
- ❖ helfen wir Ihnen, gute Entscheidungen für das Wohl des Kindes zu treffen
- ❖ helfen wir Ihnen, soziale Netzwerke aufzubauen
- ❖ helfen wir Ihnen, Unterstützung im Umfeld zu finden
- ❖ zeigen wir die Wege, die Sie mit Ihrem Arbeitgeber gehen müssen
- ❖ begleiten wir Sie, falls erforderlich, auch zu entsprechenden Ämtern
- ❖ sind wir Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeglicher Art

Wir begleiten Sie in dieser Lebensphase.

4. – 7. Monat meiner Schwangerschaft

Jetzt ist es an der Zeit, aktiv zu werden. Mir stehen bestimmte Leistungen zu, die ich jetzt beantragen muss. Ich möchte die Geburt und den Anfang mit meinem Kind so positiv wie möglich gestalten.

! Existenzielle Absicherung

Ich beginne mit der Suche nach einer entsprechenden Wohnung.

Was muss ich beachten, um mir die Unterstützung durch Ämter zu sichern?

! Die Zeit des Mutterschutzes beginnt bald.

Wo kann ich die entsprechenden Leistungen beantragen?

! Der Antrag auf Sozialleistungen ist zu stellen, damit mein Lebensunterhalt gesichert ist.

Was steht mir an staatlichen Hilfen zu?

Wir lotsen Sie durch den bürokratischen Dschungel, helfen Ihnen beim Ausfüllen der Anträge, dem Formulieren von Widersprüchen oder klären auf Wunsch und bei Bedarf die Bearbeitung mit dem zuständigen Amt.





! Finanzierung der Babyausstattung

Ich bekomme Geld vom Job-Center, dem Sozialamt, dem Arbeitsamt oder einer anderen Behörde.

Ich habe zwar ein festes Einkommen, aber es reicht gerade so für mich.

Wie kann ich die Erstausrüstung für mein Kind finanzieren?

Wir helfen Ihnen bei der Beantragung von einmaligen Leistungen nach dem SGB II für die Babyerstausrüstung und Schwangerenausstattung.

Wir können mit Ihnen einen Antrag an die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ stellen, die in Einzelfällen Leistungen für die Erstausrüstung für ihr Kind gewährt. Zu diesem Thema erhalten Sie im Internet weitere Informationen unter www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de.

! Materielle Unterstützung

Alles neu anzuschaffen sprengt meinen finanziellen Rahmen.

Wir informieren Sie über Second-Hand-Angebote, Basare oder Läden, die eine günstige Ausstattung anbieten. Gelegentlich können wir Ihnen auch gebrauchte Angebote über die Beratungsstelle vermitteln.

! Klärung der Situation mit dem Vater des Kindes

Hat der Vater die Vaterschaft beim Jugendamt bereits anerkannt? Wie ist die elterliche Sorge geregelt? Welchen Familiennamen wird mein Kind tragen?

In einem Beratungsgespräch können wir Ihnen die notwendigen Schritte und Wege aufzeigen. Vielleicht fühlen Sie sich vom Vater des Kindes im Stich gelassen. Wir stärken Ihnen den Rücken! Hierzu gehören auch die Klärung der Unterhaltsverpflichtung sowie die Beantragung des eventuell notwendigen Unterhaltsvorschusses.

! Vom Paar-Sein zum Eltern-Paar-Sein

Die Schwangerschaft hat das Miteinander in der Partnerschaft verändert.

Es treten Spannungen und Ungereimtheiten in der Partnerschaft auf.

In Beratungsgesprächen mit oder ohne den Partner können Unsicherheiten, Ängste und Veränderungen offen angesprochen werden. Gemeinsame Wege für ein faires und harmonisches Miteinander können entwickelt werden.

! Ein auffälliger Befund

Die pränatale Diagnostik hat einen auffälligen Befund ergeben? Bei Ihrem Kind wurde eine Krankheit oder eine Behinderung erkannt?

Vor und auch nach der Geburt eines in seiner körperlichen, geistigen oder seelischen Gesundheit geschädigten Kindes können Sie sich an uns wenden. Wir stehen Ihnen zur Seite und machen Sie mit Hilfsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien vertraut. Wir vermitteln Adressen zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Beratungsstellen oder bieten klärende Gespräche, wie es weitergehen kann. Wir unterstützen Sie auch in der Entscheidungsfindung, beispielsweise wenn Sie sich darüber klar werden wollen, ob sie die Schwangerschaft fortsetzen möchten.

! Vorbereitung der Geburt

Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten? In welchem Krankenhaus kann ich entbinden? Kann ich mir das selbst aussuchen? Muss ich mich dort anmelden? Brauche ich jetzt schon eine Hebamme? Was wird alles auf mich zukommen?

Wir können Ihnen Adressen für die entsprechenden Einrichtungen nennen. Wir können Ihnen auch Kontaktdaten für Schwangerschaftsgymnastik- und Geburtsvorbereitungskurse oder von Hebammen nennen. Dies gibt Ihnen Sicherheit in den ersten Wochen nach der Geburt.

! Klärung der notwendigen bürokratischen Wege nach der Geburt

Wo und wann muss ich die Geburt anmelden? Was muss dazu vorgelegt werden?

Wie läuft das mit dem Elterngeld? Wann und wo muss ich dieses beantragen?

Kann auch mein Partner oder eine dritte Person Elterngeld beziehen?

Wie und wo kann ich Kindergeld beantragen?

Welche Mitteilungen sind an den Arbeitgeber zu machen?

Wir geben Ihnen Sicherheit für die bürokratischen Wege. Wir helfen Ihnen bei Bedarf beim Ausfüllen der vielfältigen Formulare.

! Ein Schicksalsschlag während der Schwangerschaft

Ich hatte eine Fehlgeburt oder einen Abbruch. Mein Kind lebt nicht mehr. Mein Leben gerät aus den Fugen.

Auch in einer solch schwierigen Situation stehen wir Ihnen zur Seite.

Hier kann ich Halt und Hilfe bekommen



Wir geben Ihnen bei Bedarf

- ❖ sozialrechtliche Beratung
- ❖ finanzielle Beratung
- ❖ vorgeburtliche Beratung

Wir zeigen Ihnen Wege auf,

- ❖ für den Umgang miteinander als Paar
- ❖ für den Umgang mit dem Vater Ihres Kindes und den möglichen Erwartungen an ihn
- ❖ für den Umgang mit Ihrer Familie
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Ausbildungsbetrieb
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arzt und dessen Erwartungen an Untersuchungen
- ❖ für den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, den Veränderungen des Körpers, der veränderten Lebensplanung

Als BeraterInnen

- ❖ begleiten wir Sie bei dem, was auf Sie zu kommt
- ❖ helfen wir Ihnen, gute Entscheidungen für das Wohl des Kindes zu treffen
- ❖ helfen wir Ihnen, soziale Netzwerke aufzubauen
- ❖ helfen wir Ihnen, Unterstützung im Umfeld zu finden
- ❖ sagen wir Ihnen, was jetzt im Umgang mit Ihrem Arbeitgeber wichtig ist
- ❖ begleiten wir Sie, falls erforderlich, auch zu entsprechenden Ämtern
- ❖ sind wir Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeglicher Art

Wir begleiten Sie in dieser Lebensphase.



Die Mutterschutzzeit – 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt

! Die letzten Wochen vor der Geburt

Ich bin in der 34. Schwangerschaftswoche. Die Mutterschutzzeit hat begonnen. Habe ich alles für mein Kind vorbereitet? Wo kann ich die restlichen Dinge günstig bekommen? Welche Anträge sind wichtig? Kann ich die Anträge für Eltern- und Kindergeld schon jetzt erhalten? Habe ich alle wichtigen Unterlagen für die Geburtsurkunde meines Kindes beisammen?

Wir sagen Ihnen, welche Anträge Sie noch vor der Geburt vorbereiten sollten, damit Sie diese direkt nach der Geburt beim zuständigen Amt abgeben können und helfen Ihnen gerne beim Ausfüllen der Anträge.

Wir nennen Ihnen Adressen von Geschäften und Einrichtungen in Ihrer Nähe, wo Sie günstig die Erstausrüstung für Ihr Baby vervollständigen können.

! Nicht verheiratete Paare und Alleinerziehende

Der Vater meines Kindes unterstützt mich nicht. Er will von unserem Kind nichts wissen. Er bestreitet die Vaterschaft. Er möchte oder kann nach der Geburt des Kindes nicht zahlen. Kann er das so einfach bestimmen? Wer unterstützt uns dann finanziell?

Müssen wir die elterliche Sorge oder Vaterschaftsanerkennung vor oder nach der Geburt regeln?

Auf all diese Fragen geben wir Ihnen kompetent Antwort. Wir unterstützen Sie direkt oder verweisen Sie an entsprechende Stellen, damit Sie Ihre Rechte und Ansprüche durchsetzen können.

! Die erste Zeit mit dem Baby

In den ersten Tagen war ich mit der Situation sehr überfordert. Jetzt finde ich langsam in einen Rhythmus. Leider klappt es mit dem Stillen nicht so recht. Ist es normal, dass mein Baby so viel schreit? Kann mich meine Hebamme weiter unterstützen?

Die ersten Tagen und Wochen mit ihrem Kind können sehr schön, zugleich auch sehr anstrengend sein. Gerade beim ersten Kind ist man sehr unsicher, ob die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes richtig gedeutet und erfüllt werden.

In einem Gespräch geben wir Ihren Fragen und Ängsten Raum. Wir können Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Unterstützung und Hilfe erhalten können.

! Wichtige Fragen und Entscheidungen

Sind jetzt alle wichtigen Anträge wie Elterngeld oder Kindergeld gestellt? Habe ich die Geburt meines Kindes allen wichtigen Stellen bekannt gegeben? Jetzt, da mein Kind da ist, bin ich mir nicht mehr sicher, ob ich mich bei der Festlegung der Elternzeit richtig entschieden habe. Kann ich die Zeit auch noch verlängern? Wie lange habe ich für meine Entscheidung Zeit? Muss ich wirklich zu allen Vorsorgeuntersuchungen? Wo gibt es einen guten Kinderarzt?

Es können nach der Geburt Probleme auftauchen, an die Sie vorher noch nicht dachten. Der Arbeitgeber, der Ihnen plötzlich Druck macht. Die Hebamme, mit der Sie eventuell nicht klar kommen. Unsicherheiten, ob all diese Untersuchungen nötig sind. Das alles kann Sie beschäftigen.

Wir sind für Sie da und helfen Ihnen gerne mit unserer Beratung weiter.

! Mein Kind ist beeinträchtigt

Bei Ihrem Kind wurde eine Krankheit oder eine Behinderung erkannt? Sie möchten sich auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten? Sie erhalten viele Informationen und wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Sie fragen sich, wie Ihr Leben zukünftig aussehen kann und wird?

Vor und nach der Geburt eines in seiner körperlichen, geistigen oder seelischen Gesundheit geschädigten Kindes können Sie sich an uns wenden. Wir stehen Ihnen zur Seite und bieten Hilfsmöglichkeiten für behinderte Menschen und ihre Familien. Wir vermitteln Adressen zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Beratungsstellen oder bieten klärende Gespräche an, wie es weitergehen kann.

! Die erste Zeit zu dritt

Ich habe das Gefühl, mich alleine um unser Kind zu kümmern. Manchmal bin ich damit richtig überfordert.

Wir finden kaum noch Zeit füreinander. Wie können wir wieder Raum für uns und unsere Zärtlichkeit schaffen? Muss ich während der Stillzeit verhüten?

Für Ihre Partnerschaft kann diese besondere Zeit enorm belastend sein. Bei vielen Paaren verändert sich die Beziehung. Im Mittelpunkt Ihres Alltags steht nun Ihr Kind. Sie beide bekommen nur wenig Schlaf. Manche Männer, obgleich Sie mit dem Kind sehr glücklich sind, reagieren eifersüchtig und wünschen sich mehr Aufmerksamkeit von Ihnen.

Vielleicht wünschen Sie sich auch mehr Anerkennung und Unterstützung von Ihrem Partner.

In unserer Beratung können Sie zusammen mit Ihrem Partner Wege finden, sich in dieser neuen Lebenssituation zurechtzufinden, Ihren Tagesablauf besser zu strukturieren und dabei mehr auf die Bedürfnisse des Anderen zu achten.

! Alles Wichtige rund ums Geld

Seit der Geburt meines Kindes merke ich, dass ich mit meinem Einkommen überhaupt nicht leben kann. Kann ich finanzielle Unterstützung bekommen? Wie überbrücke ich die ersten Wochen, bis die beantragte finanzielle Unterstützung anläuft?

Der neue Lebensabschnitt mit einem Kind stellt für viele Alleinerziehende, aber auch für Familien eine große finanzielle Herausforderung dar. Man weiß oft vor der Geburt nicht, was finanziell auf einen zukommt. Man steht vor Ausgaben, von denen man vorher nichts ahnte. Manchmal hilft es bereits, einen Antrag bei der Wohngeldstelle oder beim Jugendamt auf Unterhaltsvorschuss zu stellen. Wir beraten Sie, welche finanziellen Ansprüche Sie haben und helfen Ihnen bei der Durchsetzung.

Hier kann ich Halt und Hilfe bekommen



Wir geben Ihnen bei Bedarf

- ❖ sozialrechtliche Beratung
- ❖ finanzielle Beratung
- ❖ vorgeburtliche Beratung

Wir zeigen Ihnen Wege auf,

- ❖ für den Umgang miteinander als Paar
- ❖ für den Umgang mit dem Vater Ihres Kindes und den möglichen Erwartungen an ihn
- ❖ für den Umgang mit Ihrer Familie
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Ausbildungsbetrieb
- ❖ für den Umgang mit den Vorsorgeuntersuchungen
- ❖ für den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, den Veränderungen des Körpers, der veränderten Lebensplanung

Als Beraterinnen

- ❖ begleiten wir Sie bei dem, was auf Sie zu kommt
- ❖ helfen wir Ihnen, gute Entscheidungen für das Wohl des Kindes zu treffen
- ❖ helfen wir Ihnen, soziale Netzwerke aufzubauen
- ❖ helfen wir Ihnen, Unterstützung im Umfeld zu finden
- ❖ zeigen wir die Wege, die Sie mit Ihrem Arbeitgeber gehen müssen
- ❖ begleiten wir Sie, falls erforderlich, auch zu entsprechenden Ämtern
- ❖ sind wir Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeglicher Art

Wir begleiten Sie in dieser Lebensphase.

Der Alltag mit meinem Kind

8. Lebenswoche – 6. Lebensmonat

Wie gestalte ich den Alltag mit meinem Kind?

Ich liebe mein Kind und zugleich ist mein Alltag ganz schön stressig. Ist mein Kind gut versorgt? Schaffe ich es, meinen Haushalt zu erledigen? Wie bekomme ich alles unter einen Hut? Was ist am wichtigsten?

Das Leben mit dem Kind bringt eine große Umstellung. Im Gespräch mit uns können Sie Ideen entwickeln, wie und wo Sie sich Entlastung holen und was Sie verändern können. Wir unterstützen Sie, damit Sie für sich eine gute Alltagsstruktur finden.

Wie entwickelt sich mein Kind?

Oft mache ich mir Gedanken, was ich zur guten Entwicklung meines Kindes beitragen kann. Wie kann ich mein Kind fördern? Worauf muss ich achten? Wie schaffe ich es, dass wir uns als Eltern beide in die Erziehung einbringen? Wann kommt die nächste Vorsorgeuntersuchung? Welche Impfungen stehen an? *Im Beratungsgespräch klären wir solche Fragen. Das gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind. Wir können mit Ihnen überlegen, welche Angebote für Sie und Ihr Kind passen.*

Wie gestaltet sich unsere Partnerschaft?

Unsere Partnerschaft hat sich mit der Geburt des Kindes verändert. Wir verbringen keine Zeit mehr miteinander. Wir haben uns nichts mehr zu sagen oder streiten uns.

Ein gemeinsames Gespräch mit uns kann helfen, die verschiedenen Erwartungshaltungen zu klären, wieder mehr auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen und sich Zeit füreinander zu nehmen.

Wie gestaltet sich unsere Sexualität?

Welche Verhütungsmethode passt zu uns? Ich bin alleinerziehend, welche Verhütungsmethode passt zu mir und meinem Leben?

Wie schütze ich mich selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten? *Auch Fragen zur Sexualität und Verhütung können in der Beratung Thema sein.*

Wie finde ich neue Kontakte? Wie komme ich mehr unter Leute? Wie komme ich mehr aus dem Haus? Wie kann ich andere treffen?

Ich sitze mit meinem Kind oft zu Hause. Meine Freunde haben andere Interessen. Mein Partner arbeitet. Ich fühle mich allein gelassen.

Mit unserer Hilfe finden Sie Wege, neue Kontakte aufzubauen, zum Beispiel in Rückbildungskursen oder Stillgruppen und Krabbelgruppen. Hier treffen Sie andere Mütter, denen es ähnlich geht wie Ihnen.

Wie sieht meine finanzielle Situation aus?

Das Geld ist ständig knapp. Wie komme ich trotzdem über die Runden? *Wir beraten Sie, welche finanziellen Hilfen es geben könnte. Wir erstellen mit Ihnen einen Haushaltsplan. Wir können Sie, falls notwendig, an unsere Schuldnerberatung vermitteln.*

Hier kann ich Halt und Hilfe bekommen



Wir geben Ihnen bei Bedarf

- ❖ sozialrechtliche Beratung
- ❖ finanzielle Beratung
- ❖ lebenspraktische Beratung

Wir zeigen Ihnen Wege auf,

- ❖ für den Umgang miteinander als Paar
- ❖ für den Umgang mit dem Vater Ihres Kindes und den möglichen Erwartungen an ihn
- ❖ für den Umgang mit Ihrer Familie
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Ausbildungsbetrieb
- ❖ für den Umgang mit den Vorsorgeuntersuchungen
- ❖ für den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, den Veränderungen des Körpers, der veränderten Lebensplanung

Als BeraterInnen

- ❖ begleiten wir Sie bei dem, was auf Sie zu kommt
- ❖ helfen wir Ihnen, gute Entscheidungen für das Wohl des Kindes zu treffen
- ❖ helfen wir Ihnen, soziale Netzwerke aufzubauen
- ❖ helfen wir Ihnen, Unterstützung im Umfeld zu finden
- ❖ zeigen wir die Wege, die Sie mit Ihrem Arbeitgeber gehen müssen
- ❖ begleiten wir Sie, falls erforderlich, auch zu entsprechenden Ämtern
- ❖ sind wir Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeglicher Art

Wir begleiten Sie in dieser Lebensphase.

Stabilisierung und Neuausrichtung

7. – 12. Lebensmonat

Wie geht es meinem Kind?

Immer wieder gibt es Phasen, in denen ich mich unsicher fühle. Jeder Tag stellt mich vor neue Herausforderungen. Ich frage mich, wie das mit der Nahrungsumstellung klappen kann. Wie wird mein Baby seinen Schlafrhythmus finden? Wann werden die nächsten Vorsorgeuntersuchungen und Folgeimpfungen kommen? Wie kann ich den Vater in die Versorgung unseres Kindes mit einbinden? *Im Beratungsgespräch können Sie alle Ihre Unsicherheiten ansprechen. Sie werden ernst genommen und bestärkt. Sie können auf Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Ihrem Kind vertrauen. Sie können Ihre Kompetenzen erweitern. Bei Bedarf stellen wir gerne einen Kontakt für Sie zu unseren Erziehungsberatungsstellen im Haus der Diakonie her.*

Wie geht es beruflich für mich weiter?

Ich möchte wieder arbeiten gehen. Wie sieht es mit der Kinderbetreuung aus? Und wie kann ich das alles unter einen Hut bringen? *Durch das Gespräch mit uns können Sie Klarheit finden, was für Sie am besten passt und wie Sie den Alltag neu organisieren können. Wir informieren Sie über verschiedene Betreuungsmöglichkeiten.*

Welche Sozialleistungen stehen mir zu?

Das Elterngeld läuft bald aus. Wie geht es danach für mich weiter? *Wir beraten Sie, welche Leistungen Sie beantragen können. Wir unterstützen Sie bei der Antragstellung und der Durchsetzung Ihrer rechtlichen Ansprüche.*

Ich lebe mit meinem Kind allein

Ich habe keinen Partner. Erziehungsfragen oder finanzielle Fragen kann ich mit niemandem besprechen. Ich habe niemanden, der mich unterstützt. Ich habe niemanden, der mit mir und meinem Kind etwas unternimmt. *Wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Wir hören Ihnen zu. Wir informieren Sie, wo Sie Gruppen für Alleinerziehende finden und wie Sie Kontakt zu Gleichgesinnten aufnehmen können. Wir wollen Sie bestärken, Hilfen anzunehmen und sich unterstützen zu lassen.*

Kann eine neue Partnerschaft gelingen?

Mein Leben mit Kind habe ich gut organisiert. Ich habe jemanden kennengelernt. Wie kann ich eine neue Partnerschaft aufbauen? *Eine Beratung kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu definieren und umzusetzen.*

Wie hat sich meine Partnerschaft entwickelt?

Die Beziehung mit meinem Partner ist nicht so, wie ich sie mir wünsche. Wie schaffen wir ein harmonisches Miteinander? *Ein gemeinsames Beratungsgespräch kann eine Basis schaffen für eine stabile Beziehung.*

Wie gestaltet sich meine Sexualität?

Wie viel Sicherheit brauche ich? Wäre ich bereit für ein weiteres Kind? Welche Verhütungsmethode passt zu mir? Wie schütze ich mich selbst vor sexuell übertragbaren Krankheiten? *Auch Fragen zur Sexualität und Verhütung können in der Beratung Thema sein.*

Hier kann ich Halt und Hilfe bekommen



Wir geben Ihnen bei Bedarf

- ❖ sozialrechtliche Beratung
- ❖ finanzielle Beratung
- ❖ lebenspraktische Beratung

Wir zeigen Ihnen Wege auf,

- ❖ für den Umgang miteinander als Paar
- ❖ für den Umgang mit dem Vater Ihres Kindes und den möglichen Erwartungen an ihn
- ❖ für den Umgang mit Ihrer Familie
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Ausbildungsbetrieb
- ❖ für den Umgang mit den Vorsorgeuntersuchungen
- ❖ für den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, den Veränderungen des Körpers, der veränderten Lebensplanung

Als Beraterinnen

- ❖ begleiten wir Sie bei dem, was auf Sie zu kommt
- ❖ helfen wir Ihnen, gute Entscheidungen für das Wohl des Kindes zu treffen
- ❖ helfen wir Ihnen, soziale Netzwerke aufzubauen
- ❖ helfen wir Ihnen, Unterstützung im Umfeld zu finden
- ❖ zeigen wir die Wege, die Sie mit Ihrem Arbeitgeber gehen müssen
- ❖ begleiten wir Sie, falls erforderlich, auch zu entsprechenden Ämtern
- ❖ sind wir Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeglicher Art

Wir begleiten Sie in dieser Lebensphase.

Sicher und geborgen von Anfang an...

Erleben Sie die Geburt in einem unserer modernen, liebevoll eingerichteten Geburtsräume. Unsere Geburtshilfe mit Perinatalzentrum gewährleistet Ihnen und Ihrem Kind zu jeder Zeit Ihrer Schwangerschaft die bestmögliche Versorgung.

In unserer Elternschule finden Sie Unterstützung rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Neugeborenen.

www.elternschule-speyer.de



www.diakonissen.de

Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. Uwe Eissler

Paul-Egell-Str. 33, 67346 Speyer
Telefon 06232 22-1428
geburtshilfe@diakonissen.de

**Diakonissen-Stiftungs-
Krankenhaus Speyer**

Das Kleinkind

1. – 3. Lebensjahr meines Kindes

Mein Kind ist jetzt 1 Jahr alt. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt wurde ich gut beraten, meine Anliegen wurden verstanden.

An wen kann ich mich jetzt wenden? Was kommt alles auf mich zu? Wie geht es finanziell weiter?

Ich bekomme kein Elterngeld mehr. Ohne Betreuungsplatz für mein Kind kann ich nicht arbeiten gehen. Das Geld reicht nicht aus, um Miete, Strom und Heizung zu bezahlen. An manchen Tagen holt mich das Gefühl der Hilflosigkeit ein. Wie kann ich Zahlungsrückstände oder Schulden verhindern? Wie kann ich mit dem knappen Geld bis zum Monatsende auskommen und es richtig einteilen? *Mit uns können Sie über Ihre finanzielle Situation sprechen. Wir beraten Sie, wie Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben ins Gleichgewicht bringen können. Wir prüfen, ob Sie finanzielle Unterstützung beanspruchen können und begleiten Sie bei einer möglichen Antragstellung.*

Welche Unterstützung ist für mich die richtige?

Ich traue mich nicht, meine Sorgen Anderen anzuvertrauen. Es sind so viele Fragen, die mich im Moment bedrücken. Bin ich keine gute Mutter, weil ich Geld vom Staat beziehe? Bekomme ich Schwierigkeiten, wenn ich mich wegen Geldsorgen an die Behörde wende? Werde ich vom Jugendamt kontrolliert, nur weil ich finanzielle Schwierigkeiten habe? Entscheiden alle Institutionen in meinem Interesse? Bleiben meine Anfragen anonym? *Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinstehende und Familien mit Kindern. In vertrauter Atmosphäre können wir gemeinsam herausfinden, welche Hilfe für Sie und Ihr Kind die richtige ist.*



Was muss ich tun, damit der Berufseinstieg gelingt?

Die Elternzeit ist noch nicht zu Ende. Ich Sorge mich aber jetzt schon wie es bei einem Arbeitseinstieg für mein Kind und mich weitergehen soll. Es gibt noch so Vieles zu klären.

Hat mein Kind Anspruch auf einen Betreuungsplatz? Gibt es außer Kindergarten noch andere Arten von Betreuung? Welche Kosten kommen auf mich zu?

Damit Sie gut für den Berufseinstieg vorbereitet sind, bieten wir Ihnen kompetente und umfangreiche Beratung zu diesem Thema an.

Ich komme mit meinem Kind nicht klar – was nun?

Mein Kind schreit viel. Mein Kind versteht kein „nein“. Ist mein Kind vielleicht in der Trotzphase?

Ich habe Angst, als Mutter Fehler zu machen.

In einem gemeinsamen Gespräch können Sie ihre Ängste und Sorgen benennen. Bei Bedarf stellen wir gerne einen Kontakt für Sie zu unserer Erziehungsberatungsstelle im Haus der Diakonie her.

Wie läuft es in meinem Beruf mit Kind?

Vor der Schwangerschaft und Geburt meines Kindes hat mir mein Beruf viel Spaß gemacht. Kind und Beruf – ich will, dass beides gut läuft. Ich frage mich oft, ob ich dieser Verantwortung gewachsen bin. Wie schaffe ich das? Welche Rechte und Pflichten habe ich gegenüber dem Arbeitgeber? Wie ist die Arbeitszeit geregelt? Was ist, wenn mein Kind krank wird?

Wir beraten Sie und geben Ihnen gerne Empfehlungen.

Mein Kind, mein Beruf, ... bleibt noch Zeit für mich und meinen Partner?

Mein Partner und ich sind sehr gestresst. Wir streiten oft. Für unsere Hobbys und Freizeitgestaltung fehlen uns die Zeit und die Kraft. Unsere Sexualität bleibt auf der Strecke.

Was machen wir falsch? Es gibt doch auch glückliche Paare mit Kindern.

Wie können wir uns gegenseitig entlasten statt nur belasten?

Dürfen wir auch außerhalb der Arbeitszeit unserem Kind einen Babysitter zumuten? Was ist gut für unsere Beziehung? Wie geht es weiter, wenn wir unsere Beziehung doch nicht in Griff bekommen?

Ein gemeinsames Gespräch kann Ihnen Anstöße für ein harmonisches Miteinander geben. Außerdem können wir Ihnen Informationen über Mutter /Vater-Kind-Kuren sowie Kinder- und Familienerholung geben. Wir vermitteln diese und helfen Ihnen bei der Antragstellung.



Wenn an eine Trennung gedacht wird oder sie nicht zu vermeiden ist, begleiten wir Sie in dieser Phase. Wir helfen Ihnen Kontakte zu Gruppen für Alleinerziehende, zur Erziehungs- und Familienberatungsstelle und Kinderpsychologen herzustellen.

Wie sieht die weitere Familienplanung aus?

Unser Kind ist ein richtiger Sonnenschein und der Mittelpunkt in unserem Leben. Wir wollen noch ein weiteres Kind, zugleich fragen wir uns, ob es der richtige Zeitpunkt ist? Was kommt auf uns zu? Wenn wir noch warten wollen, welche Verhütung ist die Richtige?

In vertrautem Gespräch können Sie individuell für sich die richtige Möglichkeit finden. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg.

Hier kann ich Halt und Hilfe bekommen



Wir geben Ihnen bei Bedarf

- ❖ sozialrechtliche Beratung
- ❖ finanzielle Beratung
- ❖ lebenspraktische Beratung

Wir zeigen Ihnen Wege auf,

- ❖ für den Umgang miteinander als Paar
- ❖ für den Umgang mit dem Vater Ihres Kindes und den möglichen Erwartungen an ihn
- ❖ für den Umgang mit Ihrer Familie
- ❖ für den Umgang mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem Ausbildungsbetrieb
- ❖ für den Umgang mit den Vorsorgeuntersuchungen
- ❖ für den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, den Veränderungen des Körpers, der veränderten Lebensplanung

Als BeraterInnen

- ❖ begleiten wir Sie bei dem, was auf Sie zu kommt
- ❖ helfen wir Ihnen, gute Entscheidungen für das Wohl des Kindes zu treffen
- ❖ helfen wir Ihnen, soziale Netzwerke aufzubauen
- ❖ helfen wir Ihnen, Unterstützung im Umfeld zu finden
- ❖ zeigen wir die Wege, die Sie mit Ihrem Arbeitgeber gehen müssen
- ❖ begleiten wir Sie, falls erforderlich, auch zu entsprechenden Ämtern
- ❖ sind wir Anlaufstelle für vertrauliche Gespräche jeglicher Art

Wir begleiten Sie in dieser Lebensphase.

Checklisten

1. – 3. Monat meiner Schwangerschaft

- Besuch beim Frauenarzt - Bestätigung der Schwangerschaft
- Schwangerschaft ja oder nein?
- Termin bei Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle
- Termin beim Frauenarzt zur Ausstellung des Mutterpasses
- Termin bei Schwangerschaftsberatungsstelle
 - zur allgemeinen
 - zur rechtlichen
 - zur finanziellen
 - zur persönlichen Beratung
- Gespräch mit Partner
- Gespräch mit Familie
- Mitteilung der Schwangerschaft
 - bei Arbeitgeber
 - bei Ausbildungsstelle
 - in Schule
- Mitteilung des Bestehens einer Schwangerschaft beim Job Center
- Antrag auf Leistungen nach dem SGB II beim Job Center
- Beginn der Suche nach einer entsprechenden Wohnung
- Vorsorgeuntersuchungen bei Frauenarzt
- Termin bei der Schwangerschaftsberatung wegen möglicher weiterer Untersuchungen bei Frauenarzt
- Vorfreude/Genießen der Schwangerschaft
-
-
-
-

4.–7. Monat meiner Schwangerschaft

- Ausreichend Geld für Lebensunterhalt
- Antrag auf laufende Leistungen beim Job Center
- Gewährung von Mehrbedarf wegen Schwangerschaft
- Antrag auf Wohngeld/Mietzuschuss
- Suche nach einer geeigneten Wohnung
- Antrag auf einmalige Leistungen über den Job Center für
 - Schwangerenausstattung
 - Babyerstaussstattung
 - Kinderwagen
 - Kinderbett
- Antrag an die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ über die Schwangerschaftsberatungsstelle
- Adressen von Second-Hand-Läden
- Termine von Basaren
- Hebamme suchen
- Vorbereitungskurs aussuchen
- Vorbereitungskurs besuchen
- Krankenhaus aussuchen
- Regelung mit Jugendamt
 - Vaterschaftsanerkennung
 - Regelung der elterlichen Sorge
 - Namensgebung
 - Antrag auf Unterhaltsvorschuss
- Veränderungen in meiner Beziehung?
- Termin bei Schwangerenberatungsstelle für Paargespräch
- Antrag auf Mutterschaftsgeld

- Klarheit über Dauer der Elternzeit, um den Arbeitgeber rechtzeitig nach der Geburt zu informieren
- Vorbereitung der notwendigen Unterlagen für
 - die Geburtsanmeldung
 - den Elterngeldantrag
 - das Kindergeld
- Babyausstattung komplett besorgt?
- Vorfreude auf die Geburt
- Ruhe gönnen, Zeit genießen
- Termin bei der Schwangerschaftsberatung
-
-
-
-



Die Mutterschutzzeit – 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt

Vor der Geburt (34. Schwangerschaftswoche – Geburt)

- Babybekleidung besorgt?
- Fläschchen, Windeln, Hygieneartikel?
- Bettwäsche, Handtücher, etc.?
- Kinderbett, Kinderwagen, Autositz?
- Koffer für den Krankenhausaufenthalt gepackt?
- Bescheinigung des Frauenarztes bei Krankenkasse abgeben für Mutterschaftsgeld
- Evtl. Mutterschaftsgeld bei der Bundesknappschaft beantragen
- Vaterschaftsanerkennung geklärt?
- Sorgerechtsregelung?
- Familienname des Kindes?
- Kindergeldantrag vorbereitet
- Elterngeldantrag vorbereitet
- Antrag auf Unterhaltsvorschuss?
- Was brauche ich für die standesamtliche Registrierung meines Kindes?
- Antrag auf Elternzeit für Arbeitgeber entwerfen
- Termin mit Hebamme
- Vorbereitungskurs besuchen
- Vorsorgeuntersuchungen bei Frauenarzt
- Kontakt mit Krankenhaus aufnehmen
- Kreissaalführung
- Suche nach Kinderarzt



- Termin bei der Schwangerschaftsberatung wegen Antrag Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Mein Kind wird beeinträchtigt (behindert) sein/
Mein Kind ist beeinträchtigt (behindert)
 - Kontakt zu Fachberatung
 - Kontakt zu Fachärzten
 - Kontakt zu Selbsthilfegruppen
-
-
-
-



- Vorsorgeuntersuchung U2 (3. bis 10. Lebenstag)
- Vorsorgeuntersuchung U3 (4. bis 5. Lebenswoche)
- Nachsorgetermin beim Frauenarzt wahrnehmen
- Rückbildungskurs bzw. Stillgruppe
- Evtl. Termin für Taufe festlegen
- Termin bei der Schwangerschaftsberatung
- Mein Kind ist beeinträchtigt (behindert)
 - Termin mit Fachärzten
 - Termine mit Krankengymnasten usw.
 - Förderung aufgrund der Beeinträchtigung
 - Leitungen der Krankenkasse klären
- Bei einer Frühgeburt: Leistungen der Krankenkasse klären
-
-
-

Nach der Geburt (0–8 Lebenswoche)

- Hebamme kommt?
- Elternzeit beim Arbeitgeber beantragen!! Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit!
- Elterngeldantrag abgeben
- Kindergeld beantragen
- Evtl. Unterhaltsvorschuss beantragen
- Geburtsurkunde beim Jobcenter vorzeigen
- Geburtsurkunde bei der Krankenkasse einreichen
- Haushaltshilfe über Leistung der Krankenkasse möglich?
- Krankenversicherung für das Kind!
- Kontaktaufnahme zu Kinderarzt



Der Alltag mit meinem Kind

8. Lebenswoche – 6. Lebensmonat

- Zeit mit dem Kind verbringen, sich bewusst mit dem Kind beschäftigen
- Hausarbeit reduzieren auf wirklich Wichtiges
- Raum für Partnerschaft lassen
- Kontakt zu Familie und Freunden
- Vorsorgeuntersuchung U4 (3. bis 4. Lebensmonat) Termin beim Kinderarzt vereinbaren
- Vorsorgeuntersuchung U5 (6. bis 7. Lebensmonat) Termin beim Kinderarzt vereinbaren
- Schutzimpfung – Termin beim Kinderarzt vereinbaren
- Laufen alle finanziellen Mittel?
- Geeignete Verhütungsmethode wählen
- Rückbildungskurs
- Stillgruppen
- Krabbelgruppen
- Kontaktaufnahme zur Schwangerschaftsberatung
- Bei Beeinträchtigung (Behinderung) des Kindes Leistungen neu prüfen
- Evtl. Behindertenausweis beantragen
- Babysitter organisieren
- Über Angebote im Haus der Diakonie informieren
- Termine zur evtl. weiteren Beratung im Haus der Diakonie ausmachen
 - Erziehungsberatung
 - Schreibabystunde
 - Schuldnerberatung
 - Suchtberatung
-
-

Stabilisierung und Neuausrichtung

7. Lebensmonat – 12. Lebensmonat

- Vorsorgeuntersuchung U5 (6. bis 7. Lebensmonat) erfolgt?
- Impfung erfolgt?
- Kontakt zu Kitas aufnehmen
- Evtl. Jugendamt wegen Tagesmutter
- Fortführung der Elternzeit klären
- Kontakt zum Arbeitgeber aufnehmen
- Finanzielle Situation klären
- Evtl. Antrag bei Jobcenter holen für SGB-II-Leistungen
- Evtl. Antrag Wohngeld
- Evtl. Antrag Kindergeldzuschlag
- Evtl. Antrag auf Arbeitslosengeld I bei Arbeitsagentur
- Evtl. Antrag auf Betreuungsgeld
- Ist die Wohnung Kinder-, Krabbelsicher
- Babysitter finden
- Zeit für Partnerschaft
- Kontakt zu Familie und Freundeskreis
- Über Angebote im Haus der Diakonie informieren
- Termine zur evtl. weiteren Beratung im Haus der Diakonie ausmachen
 - Erziehungsberatung
 - Schreibabystunde
 - Schuldnerberatung
 - Suchtberatung
-
-
-

Das Kleinkind 1. – 3. Lebensjahr

Bei finanziellen Schwierigkeiten und/oder bei Fortführung der Elternzeit:

- Antrag auf Wohngeld bzw. Lastenzuschuss stellen.
- Kinderzuschlag bei zuständiger Familienkasse beantragen.
- Antrag beim Jobcenter stellen.
- Zuschuss zum Mittagessen für Kindergarten- oder Schulkinder beim Jobcenter beantragen.
- Beim Energieanbieter die Beiträge/ Abschläge anpassen lassen – um hohe Nachzahlungen zu vermeiden.
- Krankenversicherung

Wenn sich die Kinderbetreuung schwierig gestalten lässt:

- Mit den Kindergärten vor Ort (örtliche oder freie Träger) in Verbindung setzen.
- Bei der Tagespflegebörse über Tagesmutterangebote informieren.
- Zur zuständigen Behörde (Servicebereich Familie bzw. Jugendamt) Kontakt aufnehmen.

Was ist zu beachten, wenn die Elternzeit vorbei ist:

- Mit dem Arbeitgeber rechtzeitig Kontakt aufnehmen.
- Arbeitsbedingungen/ Arbeitszeiten klären.
- Mit dem Kindergarten Absprachen treffen.
- Wenn noch Anspruch auf Arbeitslosengeld I besteht, dann rechtzeitig beim Arbeitsamt einen Antrag stellen.

Damit die Paarbeziehung nicht unter der Alltagslast zerbricht:

- Babysitter organisieren.
- Mit dem Partner eine „Auszeit“ nehmen.
- Zum Thema „Mutter/ Vater-Kind-Kur“ beim Diakonischen Werk Pfalz beraten lassen und eine Kur beantragen.



- Zum Thema Kinder- und Familienerholung beim Diakonischen Werk Pfalz beraten lassen, beantragen.
- Einen Plan für die Haushaltsführung erstellen, den Partner miteinbeziehen.
- Eine Paar- oder Lebensberatung in Anspruch nehmen.
- Kontakt zu Familie und Freundeskreis pflegen

Wer hilft mir bei.....? – Die Häuser der Diakonie

- Über Angebote im Haus der Diakonie informieren
- Termine zur weiteren Beratung im Haus der Diakonie ausmachen
 - Erziehungsberatung
 - Schreibabystunde
 - Schuldnerberatung
 - Suchtberatung

-
-
-
-

Adressenfinder

Durch die Anbindung der Beratungsstellen an die allgemeinen Sozial- und Lebensberatungsstellen des Diakonischen Werkes und in den Häusern der Diakonie steht ihnen ein multiprofessionelles Team zur Verfügung. Außerhalb der Diakonischen Strukturen sind wir örtlich eng mit Ämtern und anderen Institutionen vernetzt.

Unter dem Dach des Diakonischen Werkes Pfalz finden Sie 21 Beratungsstellen, in denen Sie kostenlos, vertraulich, ergebnisoffen und ohne Vorurteile beraten und unterstützt werden. In den Stellen können sie schnell und zeitnah einen Termin vereinbaren.

In besonderen Fällen ist ein Hausbesuch durch die BeraterInnen möglich. Wir bieten Einzel-, Paar- und Familienberatungen an. Außerdem können wir ihnen helfen, Kontakt mit anderen Fachdiensten und Selbsthilfegruppen aufzunehmen.

Bad Bergzabern

Haus der Diakonie Landau – Bad Bergzabern

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Weinstr. 43
76887 Bad Bergzabern
Tel.: 06343 / 7002-200
E-Mail: Slb.badbergzabern@diakonie-pfalz.de

Bad Dürkheim

Haus der Diakonie Bad Dürkheim – Grünstadt

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Kirchgasse 14
67098 Bad Dürkheim
Tel.: 06322 / 94 18-0
E-Mail: Slb.duew@diakonie-pfalz.de

Frankenthal

Haus der Diakonie Frankenthal

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Karolinenstr. 29
67227 Frankenthal
Tel.: 06233 / 9170
E-Mail: Slb.ft@diakonie-pfalz.de

Germersheim

Haus der Diakonie Speyer – Germersheim

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Hauptstrasse 1
76726 Germersheim
Tel.: 07274 / 6300
E-Mail: Slb.ger@diakonie-pfalz.de

Grünstadt

Haus der Diakonie Bad Dürkheim – Grünstadt

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Friedrich-Ebert-Str. 2
67269 Grünstadt
Tel.: 06359 / 6262
E-Mail: Diakonie.gruen.slb@t-online.de

Homburg

Haus der Diakonie Homburg – Landstuhl

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
St.-Michael-Str. 17
66424 Homburg
Tel.: 06841 / 171411
E-Mail: Slb.hom@diakonie-pfalz.de

Kaiserslautern

Ev. Gemeindedienst

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Stiftsstraße 2
67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 / 36 25 09 10
E-Mail: egdki@evkirchepfalz.de

Kirchheimbolanden

Haus der Diakonie Donnersbergkreis

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Mozartstraße 11
67292 Kirchheimbolanden
Tel.: 06352 / 7 53 25-60/70
E-Mail: Slb.kib@diakonie-pfalz.de

Kusel**Haus der Diakonie Kusel**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Marktstraße 31
66869 Kusel
Tel.: 06381 / 422 900
E-Mail: Slb.kus@diakonie-pfalz.de

Landau**Haus der Diakonie Landau – Bad Bergzabern**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Westring 3a
76829 Landau
Tel.: 06341 / 4826
E-Mail: Slb.ld@diakonie-pfalz.de

Landstuhl**Haus der Diakonie Homburg – Landstuhl**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Hauptstraße 5
66849 Landstuhl
Tel.: 06371 / 2846
E-Mail: Slb.landstuhl@diakonie-pfalz.de

Lauterecken**Diakonisches Werk Pfalz**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Bahnhofstraße 22
67742 Lauterecken
Tel.: 06382 / 993177
E-Mail: Slb.lauterecken@diakonie-pfalz.de

Limburgerhof**Haus der Diakonie Speyer – Germersheim**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Feuerbachstraße 2
67117 Limburgerhof
Tel.: 06236 / 8065
E-Mail: Slb.limburgerhof@diakonie-pfalz.de

Ludwigshafen**Haus der Diakonie Ludwigshafen**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Falkenstraße 17-19
67063 Ludwigshafen
Tel.: 0621 / 52044-0
E-Mail: Slb.lu@diakonie-pfalz.de

Neustadt**Haus der Diakonie Neustadt**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Landschreibereistr. 8
67433 Neustadt
Tel.: 06321 / 35968
E-Mail: Slb.nw@diakonie-pfalz.de

Obermoschel**Haus der Diakonie Donnersbergkreis**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Kirchenstraße 13
67823 Obermoschel
Tel.: 06362 / 2525
E-Mail: Slb.obermoschel@diakonie-pfalz.de

Otterbach**Haus der Diakonie Kaiserslautern – Otterbach**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Lauterstraße 10
67731 Otterbach
Tel.: 06301 / 300080
E-Mail: Slb.otterbach@diakonie-pfalz.de

Pirmasens**Haus der Diakonie Pirmasens**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Waisenhausstr. 5
66954 Pirmasens
Tel.: 06331 / 22360
E-Mail: Slb.ps@diakonie-pfalz.de

Pirmasens**Evangelischer Gemeindedienst**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Waisenhausstr. 5
66954 Pirmasens
Tel.: 06331 / 22360
E-Mail: EvangelischerGemeindedienst.Pirmasens@
diakonie-pfalz.de

Rockenhausen**Haus der Diakonie Donnersbergkreis**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Ringstraße 3
67806 Rockenhausen
Tel.: 06361 / 5655
E-Mail: Slb.rockenhausen@diakonie-pfalz.de

Speyer**Haus der Diakonie Speyer – Germersheim**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Ludwigstraße 30
67346 Speyer
Tel.: 06232 / 664180
E-Mail: Slb.sp@diakonie-pfalz.de

Zweibrücken**Haus der Diakonie Zweibrücken**

Schwangerschafts- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
Wallstraße 46
66482 Zweibrücken
Tel.: 06332 / 12318
E-Mail: Slb.zw@diakonie-pfalz.de

Impressum

Diakonisches Werk Pfalz

Diese Broschüre wurde durch Beraterinnen des Diakonischen Werkes Pfalz erarbeitet. Arbeitsgruppenmitglieder waren:

Christiane Runge (Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung im Haus der Diakonie in Bad Dürkheim)
Lilli Michel (Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung im Haus der Diakonie in Landau)
Rita Raimund (Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung im Haus der Diakonie Donnersbergkreis)
Tanja Klaus (Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung im Haus der Diakonie Homburg)
Tanja Gambino (Leitende Referentin Offene Sozialarbeit)

Bildnachweise

Titelbild und Seite 4: © Katya Smolina - Fotolia.com
Umschlaginnenseiten und Seite 3: © Brodetskaya Elena - Fotolia.com
Seite 7: © Olesia Bilkei - Fotolia.com
Seite 9: © s_lena - Fotolia.com
Seite 11: © Halfpoint - Fotolia.com
Seite 12: © lilo - Fotolia.com
Seite 14: © Kati Molin - Fotolia.com
Seite 24: © Kzenon - Fotolia.com
Seite 29: © DOC RABE Media - Fotolia.com
Seite 31: © freepeoplea - Fotolia.com
Seite 32: © Oksana Kuzmina - Fotolia.com
Seite 33: © ferkelraggae - Fotolia.com
Seite 37: © Ana Blazic Pavlovic - Fotolia.com



*Kinder sind
Hoffnungen.*

Novalis (1772 - 1801)

Diakonisches Werk Pfalz

Schwangerschaftsberatung

Tanja Gambino

Leitende Referentin

Karmeliterstr. 20

67346 Speyer

Telefon 06232 / 664-0

Telefax 06232 / 664-145

tanja.gambino@diakonie-pfalz.de

www.diakonie-pfalz.de