



Hallo, da bin ich!

Familienfreundliche Stadt Alsdorf



Einleitung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort



Herzlich Willkommen im Leben!

Als Bürgermeister freue ich mich sehr über Deine Geburt und gratuliere ganz herzlich Deinen Eltern.

Damit Du gut ins Leben starten und in Alsdorf zufrieden und glücklich aufwachsen kannst, möchten wir Dich und Deine Eltern gerne von Anfang an unterstützen.

In dem vorliegenden Babybegrüßungspaket finden Deine Eltern viele nützliche Hinweise zur Versorgung, Betreuung und Erziehung.

Liebe Eltern,

kaum überschaubar und immer noch zu wenig bekannt und vernetzt ist die Vielzahl von Hilfsangeboten und Fördermöglichkeiten. Hier soll der Wegweiser das gute Angebot in der Stadt Alsdorf darstellen und nutzbar machen.

Eine Übersicht zu den einzelnen Zuständigkeiten und Aufgaben hilft dabei, die richtigen Ansprechpartner zu finden. Für den Bereich der Gesundheitshilfe haben wir ebenfalls die wichtigsten Informationen und Adressen zusammengetragen.

Zuständig zu sein bedeutet für uns, jedem Alsdorfer aktiv zur Seite zu stehen.

Gerne unterstützen wir Sie, damit Sie auch in Belastungssituationen die körperlichen und seelischen Bedürfnisse Ihres Kindes gut erfüllen können. Mit einem weitreichenden Spektrum von Kinderbetreuungsplätzen, Fördermöglichkeiten, pädagogischen Hilfen, ärztlicher Versorgung und attraktiven Freizeitangeboten schaffen wir in Alsdorf die idealen Voraussetzungen für eine kindgerechte und familienfreundliche Stadt.

Wir laden alle Alsdorfer Eltern dazu ein, die bestehenden Möglichkeiten zu nutzen.

Helfen Sie mit, dass Alsdorf auch in Zukunft eine familien- und kinderfreundliche Stadt bleibt!

Mit den besten Wünschen

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Alfred Sonders". The signature is stylized and fluid.

Alfred Sonders
Bürgermeister

Vorwort



STARTeKLAR



Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Aachen e.V.



Liebe Mutter, lieber Vater, sehr geehrte Eltern,

endlich ist es da. Ihr Kind ist geboren. Das Warten, die Vorbereitungen, der Kauf des ersten Strampfers, die Suche nach einem Namen, das Hoffen und Bangen während der Schwangerschaft und die Fragen „Wird alles gut gehen bei der Geburt? Werde ich, werden wir das alles schaffen?“ – dies alles hat ein Ende gefunden.

Jetzt ist Ihr Kind auf der Welt. Es braucht all Ihre Fürsorge und Liebe und stellt den gewohnten Ablauf der Tage und Nächte auf den Kopf. Der Alltag ist plötzlich bestimmt durch Füttern, Windel wechseln, Schmusen und und und.

Auch Fragen kommen auf: Warum weint mein Kind? Hat es Hunger? Tut ihm vielleicht irgendetwas weh? Mache ich auch alles richtig? Und ich weiß aus eigenem Erleben, wie das ist, wenn man kaum Schlaf gefunden hat und am Ende seiner Kräfte ist, dann ist ganz schnell die Frage da: Wie soll ich das bloß alles schaffen?

Wie gut tut es dann, wenn man sich mit einem anderen Menschen darüber austauschen kann, mit einer Freundin oder einem Freund, die oder der vielleicht ähnliches erlebt hat oder gerade selber durchmacht.

Sie bringen als Eltern etwas ganz Entscheidendes für Ihr Kind mit: Ihre bedingungslose Liebe zu Ihrem Kind. Sie ist durch nichts und niemanden zu ersetzen. Sie in Ihrer liebevollen Fürsorge zu unterstützen, Anregungen zu geben und bei möglichen Fragen und Problemen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in der Stadt Alsdorf und in der Region aufzuzeigen, ist das Anliegen dieser Mappe. Und ich lade Sie herzlich ein, in ihr zu stöbern und bei Bedarf von den Tipps und Kontaktadressen Gebrauch zu machen.

Allen, die das Zustandekommen dieser Mappe, die nunmehr in der dritten Auflage erscheint, möglich gemacht haben, möchte ich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön sagen.

Ich wünsche Ihnen mit Ihrem Kind viele Stunden der Freude und des erfahrenen Glücks. Mögen Sie die Schritte auf Ihrem Weg als Familie stets wohlbehütet tun.

Mit freundlichen Grüßen

Andreas Hinze
Pfarrer und Vorstand des
Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Aachen

Die Herausgeber sind:

Stadt Alsdorf Der Bürgermeister Fachgebiet Jugend



Hubertusstraße 17, 52477 Alsdorf
Telefon: 02404 / 50 - 261
Fax: 02404 / 50 - 424

Ansprechpartner:

Herbert Heinrichs, Leiter Fachgebiet Jugend
herbert.heinrichs@alsdorf.de

Manfred Schmidt, stv. Leiter Fachgebiet Jugend
manfred.schmidt@alsdorf.de

Michael Raida, Leiter Soziale Dienste (ASD)
michael.raida@alsdorf.de

Redaktion

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e. V.
Starteklar – Frühe Hilfen für Familien
Britta von Oehsen und Florentine Gruhn
Otto-Wels-Str. 2b, 52477 Alsdorf
Telefon: 02404 / 94 95 - 12
Fax: 02404 / 94 95 - 22
starteklar@diakonie-aachen.de



Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Aachen e.V.

START KLAR - Frühe Hilfen für Familien

Otto-Wels-Str. 2b, 52477 Alsdorf
Telefon: 02404 / 94 95 - 0
Fax: 02404 / 94 95 - 22

Ansprechpartner:

Armin Carduck, Abteilungsleiter im
Diakonischen Werk im Kirchenkreis Aachen e. V.
carduck@diakonie-aachen.de

Britta von Oehsen für
„Starteklar - Frühe Hilfen für Familien“
starteklar@diakonie-aachen.de

Druck

QUICK PRINT, M. Langenbuch e.K.
Theaterstraße 77, 52062 Aachen
Telefon: 0241 / 40 15 277

Gestaltung und technische Umsetzung

GRAFISCHE, Ute Küttner, Dipl. Grafik-Designerin
Buschhäuserweg 12, 52066 Aachen
Telefon: 0241 / 602177

Illustrationen: Ivonn Schlappinger

Sollten wir in den einzelnen Registern bei der Nennung von Ansprechpartnern oder Einrichtungen wichtige Unterstützer für Eltern und Kind nicht aufgeführt haben, so bedauern wir das. Wir bitten Sie um Kontaktaufnahme, damit wir dies klären und verändern können.

Auch für Anregungen, Ergänzungen oder Kritik sind wir jederzeit offen und bereit, mit Ihnen zusammen das Elternbuch weiterzuentwickeln. Sprechen Sie uns an!

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht auf Übersetzung, bleiben den Herausgebern vorbehalten.

Sofern Privatpersonen Inhalte des Elternbuches nutzen möchten, freuen wir uns, bitten um entsprechende Information und können es gestatten.

Sämtliche Inhalte des Elternbuches wurden sorgfältig geprüft. Dessen ungeachtet kann keine Garantie für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch Nutzung oder Nichtnutzung der Information entstehen, haftet allein der Anbieter der Website, auf die verwiesen wurde. Die Herausgeber übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verknüpften Seiten haben die Herausgeber keinerlei Einfluss. Deshalb distanzieren sie sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden.

Begrüßungsworte des Bürgermeisters der Stadt Alsdorf

Begrüßungsworte des Vorstands des Diakonischen Werkes

Impressum

Inhaltsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

Register: Unterstützung

Seite

1. Staatliche Leistungen und finanzielle Unterstützung

• Mutterschutz	17
• Mutterschaftsgeld	17
• Kündigungsschutz	18
• Elternzeit	18
• Elterngeld	19
• Kindergeld	21
• Kinderzuschlag	22
• Unterhaltsvorschuss	22
• Betreuungsgeld	23
• Bildungs- und Teilhabepaket	23
• Beistandschaft	24
• Vormundschaft / Pflegschaft	24
• Schwangerenberatung	25
• Wohngeld	26
• Wohnberechtigungsschein	26
• Steuerliche Erleichterungen / Begünstigungen mit Kindern	27
• Arbeitslosengeld I	27
• Arbeitslosengeld II	27
• Sozialhilfe	28
• Kinderbetreuungskostenzuschuss	29
• Schuldnerberatung	30
• Alsdorfer Tisch	30
• Kleiderkammer	31
• Kleiderladen	31
• Kinderflohmärkte	31
• Möbel aus 2. Hand	31
• Familienkarte der StädteRegion	32

Register: Gesundheit

Seite

2. Gesundheit und Entwicklung

• Die Hebamme – ein wichtiger Partner für die Mutter	34
• Hebammen in Alsdorf und Umgebung	35
• Ein paar Gedanken	35
• Was kann das Kind?	36

• Stillen	38
• Stillprobleme	38
• Der richtige Zeitpunkt für das Abstillen	39
• Schnelles Abstillen	39
• Ab wann sollte Breikost gefüttert werden?	39
• Fertigmilchnahrung für den Säugling	40
• Die verschiedenen Arten von Fertigmilchen	40
• Flaschenreinigung	40
• Einführung der Breikost	41
• Erläuterungen zum 4-Stufen-Plan mit Rezepten	41
• Übergang zur Familienkost	44
• Ein paar Worte zum Thema „Allergien“	44
• Babypflege	45
• Baden	45
• Gut gewickelt	46
• Die „Pamperstonne“	46
• Zahnpflege	47
• Daumen oder Schnuller?	47
• Ab in die Sonne!	48
• Und im Winter?	48
• Schlafen	49
• Richtig gebettet für sicheren Schlaf	49
• Erholbarer Schlaf für Baby und Eltern	49
• Wie erlernt das Baby nun das Durchschlafen?	50
• Was tun, wenn das Baby nachts schreit?	50
• Schreibabys	51
• Der Kinderarzt – ein unverzichtbarer Partner	53
• Entwicklung und Vorsorge	54
• Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen	54
• Was steht an? Vorsorgen	55
• Haushaltshilfe / Familienpflege	57
• Freistellung von der Arbeit zur Pflege kranker Kinder	58
• Häusliche Kinderkrankenpflege	58
• Hilfe für Familien mit schwerkranken Kindern	59
• Trauernetzwerk	60
• Trauerkiste	60
• Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen	60
• Im Notfall – wichtige Rufnummern	61
• Behinderung im Kindesalter	62
• Sozialpädiatrische Zentren	62
• Frühförderstellen	63
• Mobile oder ambulante Frühförderung?	63
• Entlastung in der Familie	64
• Ergotherapie	65
• Physiotherapie	65
• Logopädie / Sprachtherapie	66
• SprachHeilpädagogisches Zentrum Kreis Aachen	67
• Psychotherapie – Kinder und Jugendliche	67

Register: Beratung

Seite

3. Beratung und Hilfe für Eltern

• Das Jugendamt	69
• Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) des Jugendamtes der Stadt Alsdorf	69
• Hilfen zur Erziehung	70
• Die Frühen Hilfen	70
• Amtspflegschaft / Beistandschaft	71
• Pflegekinder / Erziehungsstellen	71
• Eingliederungshilfen für Kinder und Jugendliche gem. § 35 a SGB VIII	72
• Adoption	72
• Unterhaltsvorschuss	73
• Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche	73
• Beratung bei Gewalt	74
• Frauenhaus	75
• Polizei	75
• Schwangerenberatung	75
• Baby- und Kleinkindersprechstunde	77
• Beratung für alleinerziehende Mütter und Väter	77
• Gesundheit stärken. Kraft tanken. Neue Wege gehen.	78
• Suchthilfe	78
• Fachberatung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten	79

Register: Betreuung

Seite

4. Betreuung

• Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege	81
• Fachberatung Kindertagespflege	82
• Familienzentren	82
• Kindergärten / Kindertageseinrichtungen in der Stadt Alsdorf	83
• ...und was kostet der Kindergartenplatz?	85
• Babysitter	86
• Die Schüler Jobbörse	86

Register: Angebote

Seite

5. Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

• Elternbildung / Familienbildung	88
• STARTeKLAR - Frühe Hilfen für Familien	89
• ABBBA e.V.	90
• Café Kiwi	91
• wellcome	92
• Familienpatenschaften	92
• Wir helfen gerne	93
• Babyschwimmen	94
• Bildungsträger – Gute Adressen für gute Angebote	95
• Die Volkshochschule Alsdorf	95
• Das Helene-Weber-Haus	95

• Storchengruß	95
• FGG Forum für ganzheitliche Gesundheit	96
• Tierpark Alsdorfer Weiher	96
• Kinder- und Jugendkultur – Bücherei	97
• Eltern-Kind-Turnen	98
• Jugendkunstschule „Aber Hallo“	98
• Kinder – und Jugendeinrichtungen	99
• Alsdorf - Stadt der Vereine	99
• Angebote von Kirchengemeinden, Kultur- und Bildungsvereinen	100

Register: Migration

Seite

6. Angebote und Hilfe für ausländische Familien

• Der Integrationsrat	103
• Die Elternbriefe – auch in türkisch	103
• Ernährung	103
• Polizei	104
• Kommunales Integrationszentrum der StädteRegion Aachen (KI)	104
• Muttersprachlicher Unterricht	105
• Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse, Alphabetisierungskurse	105
• Jugendmigrationsdienst	106
• Migrationsberatung	107
• Suchthilfe	107
• Vereine / Organisationen	108

Register: Sonstiges

Seite

7. Die Elternbriefe

• Du und Wir	110
• Vertrauen von Anfang an	111

Gutscheine für Kinder und Eltern

- Gutschein des Luisenbades Alsdorf
- Gutschein der Sparkasse Alsdorf
- Gutschein Tierpark und Freizeitpark Alsdorf

Dokumente

- Eigene Unterlagen

Stichwort	Register	Seite
A ABBBA e.V.	Angebote	90
Aber Hallo	Angebote	98
Abstillen	Gesundheit	39
Adoption	Beratung, Unterstützung	72, 22
Alleinerziehende Eltern	Beratung	77
Allergien	Gesundheit	38, 44
Allgemeine Sozialberatung	Beratung	79
Allgemeiner Sozialer Dienst	Beratung	69 - 72
Alphabetisierungskurse	Migration	105 - 106
Alsdorfer Tierpark	Angebote	96
Alsdorfer Tisch	Unterstützung	30
Ambulante Erziehungshilfen	Beratung	71
Amtspflegschaft	Unterstützung	24
Anker Alsdorf	Beratung	74
Arbeitslosengeld I	Unterstützung	27
Arbeitslosengeld II	Unterstützung	27 - 28
B Baby und Kleinkind Sprechstunde	Beratung	77
Babyschwimmen	Angebote	94
Babysitter	Betreuung	86
Baden	Gesundheit	45
Baustein Alsdorf	Beratung	78
Behinderung im Kindesalter	Gesundheit	59, 62 - 67
Beikosteneinführung	Gesundheit	39, 41 - 44
Beistandschaft	Unterstützung	24
Beitragstabelle Kita	Betreuung	85
Beratungsstellen	Beratung	73 - 79
• bei Gewalt		74
• für Kinder, Jugendliche und Eltern		73
• für Schwangere		75 - 76
• bei bes. sozialen Problemen		79
• bei Sucht		78
• für Migranten	Migration	107
Betreuung unter 3 Jahren	Betreuung	82 - 85
Betreuungsgeld	Unterstützung	23
Bildungs- und Teilhabepaket	Unterstützung	23
Bildungsträger	Angebote	95 - 96
Breirezepte	Gesundheit	42 - 44
Bücherei, städtische	Angebote	97
Bundesversicherungsamt	Unterstützung	17
Bunter Kreis	Gesundheit	59

	Stichwort	Register	Seite	
C	Café Kiwi	Angebote	91	
	Checkliste für die Zeit nach der Geburt	Einlegeblatt	112	
D	Daumenlutschen	Gesundheit	47	
	Deutsch als Fremdsprache	Migration	105 - 106	
	Drogensucht	Beratung	78	
	Du und wir - kath. Elternbriefe	Sonstiges	110	
	Durchschlafen	Gesundheit	50	
E	Eingliederungshilfen	Beratung	72	
	Elternbildung	Angebote	88	
	Elternbriefe	Sonstiges	110	
	Elternbriefe in türkischer Sprache	Migration	103	
	Elterngeld	Unterstützung	19 - 20	
	Eltern-Kind-Gruppen	Angebote	91,94-95,98	
	Elternzeit	Unterstützung	18 - 19	
	Entlastung in der Familie	Gesundheit	64	
	Entwicklung und Vorsorge	Gesundheit	54 - 56	
	Entwicklungspsychologische Beratung	Beratung	77	
	Ergotherapie	Gesundheit	65	
	Ernährung	Gesundheit	38 - 44, 47	
	Ernährung - türkisch	Migration	103	
	Ernährungsberatung	Gesundheit	34, 55, 60	
	Erstaustattung	Unterstützung	25	
	Erziehungsberatung	Beratung	73 - 74	
	Entwicklungshilfen	Beratung	70	
	F	Fachberatung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten	Beratung	79
		Fachberatung Kindertagespflege	Betreuung	81 - 82
Familienberatung		Beratung	74, 79	
Familienbildung		Angebote	88, 95	
Familienentlastender Dienst		Gesundheit	64	
Familienhebammen		Angebote	93	
Familienkarte der StädteRegion		Unterstützung	32	
Familienkasse		Unterstützung	21 - 22	
Familienkost		Gesundheit	44	
Familienpatenschaften		Angebote	92	
Familienpflege		Gesundheit	57	
Familienunterstützender Dienst		Gesundheit	64	
Familienzentren		Betreuung	82 - 85	
Fertigmilch		Gesundheit	40	
FGG - Forum für ganzheitliche Gesundheit		Angebote	96	

Stichwort	Register	Seite
Finanzamt	Unterstützung	27
Flaschennahrung	Gesundheit	39 - 40
Flaschenreinigung	Gesundheit	40
Förderkreis schwerkranke Kinder	Gesundheit	59
Förderverein Menschengut	Gesundheit	59
Frauenhaus	Beratung	75
Freistellung von der Arbeit	Gesundheit	58
Frühe Hilfen	Beratung	70
Früherkennungsuntersuchung	Gesundheit	54 - 56
Frühförderstellen	Gesundheit	63
G Generationsbüro	Angebote	99
Geschwisterbonus	Unterstützung	20
Gesundheitsamt der StädteRegion	Gesundheit	38, 60
Gewalt	Beratung	74
Giftnotruf	Gesundheit	61
Griffbereit - Integrationsprogramm	Migration	104
H Hallenbad	Angebote	93
Hartz IV - Arbeitslosengeld II	Unterstützung	19 - 20
Haushaltshilfe	Gesundheit	57
Häusliche Kinderkrankenpflege	Gesundheit	58
Hebamme	Gesundheit	34 - 35
Hebammenpraxen	Gesundheit	35
Heizkostenzuschuss	Unterstützung	26
Helene-Weber-Haus	Angebote	95
Hilfe zum Lebensunterhalt	Unterstützung	28
Hilfe zur Pflege	Unterstützung	28
I Impfungen	Gesundheit	54 - 56
Integrationskurse	Migration	105 - 106
Integrationsrat	Migration	103
Integrative Kindertagesstätte	Betreuung	81-82,83-85
J Jugendamt	Beratung	69 - 72
Jugendeinrichtungen, städt. / kirchl.	Angebote	98
Jugendkunstschiule	Angebote	97
Jugendmigrationsdienst	Migration	106 - 107
K Kälteschutz	Gesundheit	48
Kinder- und Jugendeinrichtungen	Angebote	99
Kinderarzt	Gesundheit	53 - 56
Kinderärztlicher Notdienst	Gesundheit	61

Stichwort	Register	Seite
Kinderbetreuungskosten	Betreuung	85
Kinderbetreuungskostenzuschuss	Unterstützung	29
Kinderflohmärkte	Unterstützung	31
Kindergärten	Betreuung	82 - 85
Kindergeld	Unterstützung	21
Kinderklinik	Gesundheit	61
Kinderkrankenpflege	Gesundheit	58
Kindertageseinrichtungen	Betreuung	82 - 85
Kindertagespflege	Betreuung	81 - 82
Kinderzuschlag	Unterstützung	22
Kindstod, plötzlicher	Gesundheit	49
Kirchengemeinden	Angebote	100 - 101
Kleiderkammer	Unterstützung	31
Kleiderkammer / Kleiderladen	Unterstützung	31
Kleiderladen	Unterstützung	31
Kleidung für das Baby	Gesundheit	47 - 48
Kommunales Integrationszentrum	Migration	104
Körperliche Entwicklung	Gesundheit	36 - 37
Kosten für den Kindergartenplatz	Betreuung	85
Kranke Kinder	Gesundheit	58 - 60
Krankengymnastik	Gesundheit	65
Krankenhaus, Kinder	Gesundheit	61
Krankenpflegedienst	Gesundheit	58
Krankenversicherung, gesetzliche	Unterstützung	17 - 18
Krankenversicherung, Hebamme	Gesundheit, Angebote	34-35,100-101
Kulturvereine	Migration	108
Kündigungsschutz	Unterstützung	18
Kuren	Beratung	78
L Lebenshilfe	Gesundheit	63
Logopädie / Sprachtherapie	Gesundheit	66 - 67
Luisenbad	Angebote	93
M Mehrlingsgeburten	Unterstützung	17 - 18
Menschenskind, Verein	Gesundheit	59
Migrationsberatung	Migration	107
Möbel aus 2. Hand	Unterstützung	31
Mobile Kinderkrankenpflege	Gesundheit	58
Mutter-/Vater-Kind-Kur	Beratung	78
Mutterschaftsgeld	Unterstützung	17
Mutterschutz	Unterstützung	17
Muttersprachlicher Unterricht	Migration	105

	Stichwort	Register	Seite
N	Nichtverheiratete Eltern	Unterstützung	20, 24
	Notfallnummern / Notdienste	Gesundheit	61
P	Paarberatung	Beratung	73 - 74
	Pamperstonne	Gesundheit	46
	PEKiP Kurs	Angebote	88
	Pflegekinder / Erziehungsstellen	Beratung	71
	Physiotherapie	Gesundheit	65
	Plötzlicher Säuglingstod	Gesundheit, Beratung	49, 75
	Polizei	Migration	103
	Priesternotruf	Gesundheit	61
	Psychotherapie	Gesundheit	67
R	Rauchen	Gesundheit	49, 56
	Raumtemperatur	Gesundheit	49
	Regelleistung	Unterstützung	28
	Rituale	Gesundheit	50
	Rucksack - Integrationsprogramm	Migration	104
S	Säuglingsernährung	Gesundheit	38 - 40
	Säuglingstod, plötzlicher	Gesundheit	49
	Scheidung	Beratung	73 - 74
	Schlafbedarf	Gesundheit	49 - 50
	Schlafsack	Gesundheit	49
	Schlafsicherheit	Gesundheit	49
	Schlafumgebung	Gesundheit	49
	Schnullergebrauch	Gesundheit	47
	Schreibbabyberatung	Gesundheit	52
	Schreibbabys	Gesundheit	51 - 52
	Schreien nachts	Gesundheit	50 - 51
	Schuldnerberatung	Unterstützung	30
	Schüler Jobbörse	Betreuung	86
	Schütteln / Schütteltrauma	Gesundheit	52
	Schutzimpfung	Gesundheit, Unterstützung	54 - 56, 25
	Schwangerenberatung	Beratung	75 - 76
	Schwerkranke Kinder - Förderkreis	Gesundheit	59
	Schwimmbad	Angebote	94
	Second-Hand-Kleidung oder -möbel	Unterstützung	31
	Seelische Behinderung	Beratung	72
	Sonnenschutz	Gesundheit	48
	Sozialberatung	Beratung	79
	Sozialdienst	Beratung	79
	Sozialhilfe	Unterstützung	28

Stichwort	Register	Seite
Sozialpädiatrische Zentren	Gesundheit	62
Sport / Sportvereine	Angebote	98, 101
Sprachentwicklung	Gesundheit	66
Sprachförderung	Betreuung	82
Sprachheilpädagogisches Zentrum	Gesundheit	67
Sprachkurs	Migration	105 - 106
Sprachtherapie	Gesundheit	66 - 67
Stadtbücherei	Angebote	97
STARTeKLAR - Frühe Hilfen für Familien	Angebote	89
Steuerl. Erleichterungen mit Kindern	Unterstützung	27
Stillen	Gesundheit	38 - 39
Stillprobleme	Gesundheit	38
Suchthilfe	Beratung	78
T Tierpark, Alsdorfer	Angebote	96
Tisch, Alsdorfer	Unterstützung	27
Trauerkiste	Gesundheit	60
Trauernetzwerk	Gesundheit	60
Trennung	Beratung	73 - 74
U Unterhaltsvorschuss	Unterstützung	22
V Vater-Kind-Kur	Beratung	78
Vaterschaftsanerkennung	Unterstützung	24
Vereine, Kultur	Migration	108
Vereine, Sport	Angebote	97, 99
Versorgungsamt	Unterstützung	23
Vertrauen von Anfang an - Evangelische Elternbriefe	Sonstiges	111
Volkshochschule Alsdorf	Angebote	95
Vorlesestunde	Angebote	97
Vormundschaft / Pflegschaft	Unterstützung	24
Vorsorgeuntersuchungen	Gesundheit	54 - 56
W wellcome	Angebote	92
Wickeln	Gesundheit	46
Wohnberechtigungsschein, WBS	Unterstützung	26
Wohngeld	Unterstützung	26
Wohnungslosenhilfe	Beratung	79
Z Zahnpflege	Gesundheit	47

Staatl. Leistungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

1. Staatliche Leistungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

Das Abc der wirtschaftlichen Hilfen

Mutterschutz

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen.

Als werdende **Mutter** genießt man einen besonderen Schutz - **sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt**. In dieser Zeit besteht eine Freistellung von der Arbeit, um sich auf die Geburt vorzubereiten, bzw. sich nach der Geburt zu erholen und in Ruhe die erste Zeit mit dem Kind verbringen zu können.

Bei Früh- und Mehrlingsgeburten verlängert sich die Mutterschutzfrist auf zwölf Wochen nach der Entbindung.

Während des Mutterschutzes erhält man – sofern ein Arbeitsverhältnis besteht – von der **Krankenkasse Mutterschaftsgeld** und ggf. vom Arbeitgeber einen **Arbeitgeberzuschuss**. Das Mutterschaftsgeld und der Arbeitgeberzuschuss ergeben zusammengerechnet das durchschnittliche Nettoeinkommen aus den letzten drei Kalendermonaten.

Sofern ein privates Versicherungsverhältnis besteht, ist nicht die Krankenkasse, sondern die **Mutterschaftsgeldstelle beim Bundesversicherungsamt** in Bonn die richtige Anlaufstelle.

Im Anschluss an die Mutterschutzfrist kann Elternzeit beantragt werden.



Weitere Informationen sind über die Krankenkasse oder das Bundesversicherungsamt erhältlich.

Siehe auch: „Mutterschutzgesetz – Leitfaden zum Mutterschutz“ des Bundesfamilienministeriums

www.bmfsfj.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

Mutterschaftsgeld - Ein kurzer Überblick

Wer hat Anspruch?	WAS?
Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung mit Krankengeldanspruch (z. B. Arbeitnehmerinnen und arbeitslose Frauen)	Pro Tag max. 13 € Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse plus Arbeitgeberzuschuss - bis das durchschnittliche Nettogehalt erreicht ist. Arbeitslose erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe der bisherigen Zahlung
Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung ohne Krankengeldanspruch (z. B. Studentinnen) mit einer geringfügigen Beschäftigung (Minijobs)	In der Regel pro Tag 13 € Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse
In der gesetzlichen Krankenversicherung familienversicherte Frauen mit einer geringfügigen Beschäftigung (Minijob)	Mutterschaftsgeld von einmalig bis zu 210 € durch das Bundesversicherungsamt
In der privaten Krankenversicherung Versicherte oder nicht krankenversicherte Arbeitnehmerinnen	Mutterschaftsgeld einmalig bis zu 210 € vom Bundesversicherungsamt plus Arbeitgeberzuschuss in der Höhe der Differenz zwischen 13 € und dem durchschnittlichen Nettoentgelt
Frauen, deren Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft vom Arbeitgeber zulässig aufgelöst wurde	Pro Tag 13 € Mutterschaftsgeld , der Arbeitgeberzuschuss wird diesen Frauen von der Krankenkasse oder dem Bundesversicherungsamt gezahlt
Frauen, die gesetzlich Krankenversichert sind ohne Krankengeldanspruch (Arbeitslosengeld II-Empfängerinnen)	Arbeitslosengeld II wird während der gesetzlichen Mutterschutzfrist unter Berücksichtigung eines Mehrbedarfs ab der 13. Schwangerschaftswoche weitergezahlt

Quelle: Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend – „Mutterschutzgesetz-Leitfaden zum Mutterschutz“, Sept. 2008



Antragsformulare als Download unter:

www.bva.de (Bundesversicherungsamt)-Mutterschaftsgeld

www.familien-wegweiser.de

Kündigungsschutz

Während der Dauer der Schwangerschaft und bis zu vier Monate nach der Geburt darf der Arbeitgeber nicht kündigen. Der Kündigungsschutz gilt unabhängig davon, ob die Mutter nach Ablauf der Mutterschutzfrist wieder an den Arbeitsplatz zurückkehren oder in Elternzeit gehen wird.



Weitere Informationen im Leitfaden zum Thema Mutterschutz unter:
www.bmfsfj.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugendliche)

Elternzeit

Mütter und Väter, die in einem **Arbeitsverhältnis** stehen, haben **Anspruch auf Elternzeit**. Die Elternzeit kann in jedem Arbeitsverhältnis genommen werden. Unabhängig voneinander können beide Eltern nach der Geburt des Kindes insgesamt **drei Jahre Elternzeit** beanspruchen. Der Anspruch besteht, wenn die Eltern mit dem Kind im selben Haushalt leben und es selbst betreuen und erziehen.

Die Elternzeit gilt ebenfalls

- für Adoptiv- und Adoptivpflegeeltern,
- bei Kindern des Ehe- oder Lebenspartners,
- für den nicht sorgeberechtigten Vater
- bei Kindern, die in Vollzeitpflege nach § 33 Kinder- und Jugendhilfegesetz aufgenommen wurden

Nicht sorgeberechtigte Personen benötigen die Zustimmung des sorgeberechtigten Elternteils.

Werden **mehrere Kinder betreut**, z. B. bei Mehrlingsgeburten, dann haben Eltern **für jedes Kind** einen Anspruch auf Elternzeit, **auch wenn sich die Zeiträume** – bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres – überschneiden.

Eltern können Elternzeit auch gleichzeitig in Anspruch nehmen. Das kommt vor allem dann in Betracht, wenn beide Eltern während der Elternzeit eine Teilzeittätigkeit ausüben.

Die Elternzeit kann unterbrochen werden, um zwischendurch wieder Vollzeit zu arbeiten.

Max. 12 Monate der Elternzeit können nach dem dritten bis zum achten Geburtstag des Kindes „aufgehoben“ werden. Der Arbeitgeber muss dem zustimmen. Die „Übertragung“ sollte eindeutig vereinbart und nachweisbar sein. Es empfiehlt sich, frühzeitig mit dem Arbeitgeber zu sprechen und zu klären, wie lange und in welcher Form Elternzeit genommen werden kann.

Während der Elternzeit ist eine **Teilzeittätigkeit** von bis zu **30 Wochenstunden** möglich. Wenn beide Eltern gleichzeitig in Elternzeit sind, können also zusammen 60 Wochenstunden gearbeitet werden.

Während der **Elternzeit** kann mit **Zustimmung** des Arbeitgebers auch bei einem **anderen Arbeitgeber** oder in **selbstständiger Tätigkeit** eine **Teilzeittätigkeit** ausgeübt werden.

Mütter können die **Elternzeit** erst **im Anschluss an die Mutterschutzfrist** nehmen. Die Mutterschutzfrist wird dabei grundsätzlich auf die mögliche dreijährige Gesamtdauer der Elternzeit angerechnet.

Die **Elternzeit** des **Vaters** kann dagegen **direkt nach der Geburt** des Kindes **beginnen**.

Planen Mütter die Elternzeit direkt an die Mutterschutzzeit oder Geburt anzuschließen, muss dies dem Arbeitgeber schriftlich mitgeteilt werden.

Beachten:

Die Elternzeit ist 7 Wochen vor Beginn schriftlich vom Arbeitgeber zu verlangen. Hierbei muss verbindlich erklärt werden, für welche Zeiten innerhalb von 2 Jahren die Elternzeit genommen werden möchte. Die über den Zeitraum von 2 Jahren hinausgehende Elternzeit muss erst 7 Wochen vor ihrem Beginn schriftlich verbindlich festgelegt werden.

Gesetzliche und private Krankenversicherungen sowie soziale und private Pflegeversicherungen bleiben während der Elternzeit bestehen. Ob und in welcher Höhe Beiträge zu entrichten sind, klärt man mit seiner Krankenkasse.

Bestand vor der Geburt des Kindes **Versicherungspflicht** in einer gesetzlichen **Krankenversicherung**, so bleibt man beitragsfrei **weiterversichert**, solange **Elterngeld** erhalten oder **Elternzeit** in Anspruch genommen wird.

Die Beitragsfreiheit erstreckt sich nicht auf weitere beitragspflichtige Einnahmen, z. B. aus versicherungspflichtiger Teilzeittätigkeit.

Auch **pflichtversicherte Studentinnen** und Studenten **müssen** während des **Elterngeldbezugs Beiträge zahlen**, wenn sie **immatrikuliert** bleiben.

Für die **Rentenversicherung** gilt: Während der Elternzeit ohne Teilzeittätigkeit werden drei Jahre Kindererziehungszeiten einer rentenversicherungspflichtigen Tätigkeit gleichgestellt. **Wichtig:** Die Kindererziehungszeit wird nur für ein Elternteil angerechnet.

Wenn eine zulässige Teilzeittätigkeit ausgeübt wird, sind die üblichen Rentenversicherungsbeiträge fällig.

Während der **Elternzeit besteht Kündigungsschutz**. Er beginnt mit der Anmeldung der Elternzeit, frühestens jedoch acht Wochen vor deren Beginn. Wird zum Ende der Elternzeit gekündigt, muss eine Kündigungsfrist von drei Monaten eingehalten werden.

! Weitere Informationen zur Elternzeit:

www.familien-wegweiser.de

www.bmfsfj.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugendliche)

www.elterngeld.de

ACHTUNG bei Arbeitgeberwechsel: Spart man sich ein Jahr Elternzeit auf (damit man z. B. den ersten Schulbesuch des Kindes intensiv begleiten kann) und wechselt zwischen den ersten beiden und dem dritten Jahr Elternzeit den Arbeitgeber, kann der Anspruch auf Elternzeit (für das aufgesparte Jahr) verfallen. Ein neuer Arbeitgeber muss sich nicht an die frühere Absprache mit dem alten Arbeitgeber halten.

Elterngeld (für Kinder, die nach dem 01.01.2013 geboren sind)

Elterngeld wird nur auf Antrag bezahlt.

Der Antrag auf Elterngeld kann mit dem Tag der Geburt des Kindes gestellt werden.

Das Elterngeld wird rückwirkend für bis zu drei Monate vor dem Tag der Antragstellung gewährleistet.

Das Elterngeld ist eine **finanzielle Unterstützung** von Eltern nach der Geburt eines Kindes.

Elterngeld erhält der Elternteil, der mit dem Kind in einem Haushalt lebt, es selbst betreut und erzieht und **keine volle Erwerbstätigkeit** oder nur eine **Teilzeittätigkeit bis zu 30 Wochenstunden** ausübt. Anspruch auf Elterngeld haben alle Eltern, die in Deutschland leben. (Bei ausländischen Eltern gilt: sie müssen eine Aufenthaltserlaubnis oder Niederlassungserlaubnis besitzen)

Auch ein nicht sorgeberechtigter Vater hat Anspruch auf Elterngeld, wenn die genannten Voraussetzungen erfüllt sind und der sorgeberechtigte Elternteil dem zustimmt. Elterngeld kann auch von Pflege- und Adoptiveltern beantragt werden.

Eltern können selbst entscheiden, wer für welchen Zeitraum das Elterngeld in Anspruch nimmt.

Ein Elternteil kann i.d.R. maximal für die ersten **zwölf Lebensmonate** des Kindes Elterngeld beantragen.

Anspruch auf zwei weitere Monatsbeträge (**Partnermonate**) haben Eltern, wenn beide das Angebot der Elternzeit nutzen möchten. (Der zweite Elternteil muss sich für mind. 8 Wochen Betreuung des Kindes entscheiden.) Elterngeld kann im Wechsel oder auch gleichzeitig in Anspruch genommen werden.

Bei **gleichzeitiger Inanspruchnahme verkürzt sich der Anspruchszeitraum** entsprechend.

Übersetzt heißt dies, wenn z. B. Mutter und Vater gleichzeitig für die gesamte Zeit Elterngeld in Anspruch nehmen wollen, verkürzt sich die Bezugsdauer von 14 Monate auf 7 Monate. Die Bezugszeit wird halbiert.

Alleinerziehende können **allein** bis zu **14 Monate** Elterngeld erhalten.

Die Höhe des Elterngeldes richtet sich nach dem Nettogehalt des erziehenden Elternteils der letzten 12 Monate. Es ersetzt 67 Prozent des bisherigen Nettoeinkommens – das sind **mindestens 300 Euro** und **maximal 1800 Euro** pro Monat.

Elterngeld in Höhe des Mindestbetrages **von 300 Euro** wird nicht auf andere Sozialleistungen, wie z. B. Hartz IV angerechnet. Ist das Elterngeld höher, wird es als Einkommen bei Sozialleistungen angerechnet. Das Elterngeld ist **steuerfrei**, **aber** der Bezug von Elterngeld kann das Gesamteinkommen verändern und wird so bei der Einkommenssteuer bei zu dem zu versteuernden Einkommen hinzugerechnet.

Das Elterngeld beträgt mindestens **300 Euro**. Diesen Betrag bekommen alle, die im Jahr vor der Entbindung gar nicht oder nur wenig verdient haben. Elterngeld gibt es also für Erwerbstätige, Beamte, Selbstständige und erwerbslose Elternteile, Studierende, Auszubildende, Ehe- oder Lebenspartner, Adoptiv-Eltern und in Ausnahmefällen auch für Verwandte dritten Grades.

Bei Bezug von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag wird Elterngeld seit dem 1. Januar 2011 vollständig als Einkommen angerechnet. Diese Leistungen werden somit gekürzt.

Acht Wochen Mutterschaftsgeld einschließlich Arbeitgeberzuschuss werden jedoch auf 2 Monate der Elterngeldleistung **für die Mutter angerechnet**, da beide Leistungen den gleichen Zweck verfolgen.

Eine **Teilzeittätigkeit** bis zu 30 Stunden die Woche ist während des Elterngeldbezuges möglich.

Wer mehr als 30 Stunden pro Woche arbeitet, hat keinen Anspruch auf Elterngeld.

Das Einkommen aus Teilzeitarbeit wird in die Berechnung des Elterngeldes mit einbezogen.

Nicht verheiratete Väter haben den gleichen Anspruch auf Elterngeld wie verheiratete und können die Elternzeit für ihr Kind nehmen. Es gelten die gleichen Voraussetzungen wie oben beschrieben.

Der Geschwisterbonus

Erziehen Eltern zwei Kinder unter drei Jahren oder drei Kinder unter sechs Jahren (das Neugeborene mitgezählt) erhalten sie einen „**Geschwisterbonus**“ als Aufschlag zum Elterngeld. Dieser beträgt **zehn Prozent, mindestens jedoch 75 Euro**.

Bei **Mehrlingsgeburten** gibt es einen Bonus in Höhe **von je 300 Euro** für das zweite und jedes weitere Kind.

Gesetzlich Krankenversicherte sind für die Dauer des Elterngeldbezuges kostenlos weiterversichert (außer studentisch Krankenversicherte). Für unverheiratete freiwillig gesetzlich Versicherte fällt nur der Mindestbeitragssatz an, bei Verheirateten werden die Einkünfte des Ehepartners hälftig angerechnet. Privat Versicherte müssen ihre Beiträge weiterhin zahlen, allerdings werden ihre Versicherungsbeiträge bei der Berechnung der Höhe des Elterngeldes nicht vom Bruttoeinkommen abgezogen.

Hat die Mutter das alleinige Sorgerecht für das nichteheliche Kind, so benötigt sie ein „Negativattest“ für den Elterngeldantrag. Dieses Attest stellt das zuständige Jugendamt aus.

Notwendige Unterlagen für den Antrag:

- das Original der Geburtsurkunde des Kindes
- Einkommensnachweise der letzten 12 Monate vor der Geburt bzw. vor dem Beginn der Mutterschutzfrist
- Bei Erhalt von Mutterschaftsgeld - Nachweis über die Höhe und die Dauer des Mutterschaftsgeldes und des Arbeitgeberzuschusses während des Beschäftigungsverbotes
- besteht keine Zugehörigkeit zu einem Staat der Europäischen Union, wird eine Kopie des „Aufenthaltstitels“ – das heißt, der Aufenthaltserlaubnis oder der Niederlassungserlaubnis benötigt

Weitere Informationen zur Elterngeld:

www.elterngeld.com

www.familien-wegweiser.de

www.elterngeld.nrw.de/elterngeldstellen

Elterngeld kann auch online beantragt werden:

www.egon.nrw.de

Wo und Wie???

StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat

A 57 - Elterngeld - und Schwerbehindertenrecht
Zollernstr. 10

52070 Aachen

Email: elterngeld@staedteregion-aachen.de

Tel.: 0241/51980

www.staedteregion-aachen.de

Unter www.familien-wegweiser.de - Förderung und Finanzen - ist ein **Elterngeldrechner** zu finden. Schritt für Schritt kann der Elterngeldanspruch individuell errechnet werden.

Kindergeld

Grundsätzlich besteht für alle Kinder **ab der Geburt** bis zur Vollendung des **18. Lebensjahres** Anspruch auf Kindergeld. Kindergeld wird für die leiblichen Kinder gewährt. Aber auch Adoptiv- und Pflegeeltern können Kindergeld erhalten. Der Bezugszeitraum verlängert sich bei arbeitslosen Kindern bis zum 21. und bei Kindern, die in der Ausbildung sind bzw. studieren, bis zum vollendeten 25. Lebensjahr. Für ein Kind mit Behinderung kann Kindergeld unter bestimmten Voraussetzungen über das 25. Lebensjahr hinaus bezogen werden.

Kindergeld erhalten Eltern grundsätzlich dann für Ihre Kinder, wenn Sie gemeinsam mit diesen in Deutschland wohnen.

Ausnahmen bilden Eltern, die im Ausland wohnen, aber in Deutschland entweder unbeschränkt einkommensteuerpflichtig sind oder entsprechend behandelt werden. Sie haben ebenfalls Anspruch auf Kindergeldzahlung.

Kein Kindergeld wird gezahlt, wenn das Kind Einkünfte von mehr als 8.004 Euro im Kalenderjahr hat.

Ab dem 01.01.2009 erhalten Eltern monatlich

für das 1. und 2. Kind jeweils	184 €
für das 3. Kind	190 €
für das 4. Kind	215 €
und für jedes weitere Kind	215 €



www.familien-wegweiser.de

www.bmfsfj.de (Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugendliche)



www.familienkasse.de

Kindergeld muss beantragt werden.

Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, erhält das Kindergeld. Lebt das Kind mit beiden Eltern zusammen, können diese bestimmen, welcher Elternteil das Kindergeld erhalten soll.

Beantragt wird das Kindergeld bei der örtlich zuständigen Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit.

Wo und Wie???

Familienkasse Nordrhein-Westfalen West
Talbotstraße 25
52068 Aachen

Servicezeiten

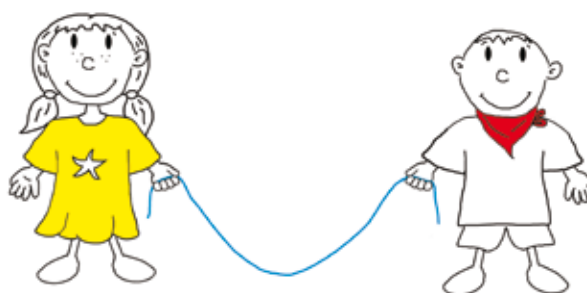
Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 8.00 - 12.30 Uhr
und Donnerstag 10.00 - 18.00 Uhr

Postanschrift

Familienkasse Nordrhein-Westfalen West
52029 Aachen

Das Service-Center der Familienkasse ist erreichbar
unter Tel.: 0800/4555530.

(Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend)



Im öffentlichen Dienst Beschäftigte beantragen das Kindergeld bei ihrem Arbeitgeber.



www.familienkasse.de

www.bzst.de (Bundeszentralamt für Steuern)



Die Antragsvordrucke für das Kindergeld können aus dem Internet heruntergeladen werden.



Kindergeld kann auch online beantragt werden

www.formular.arbeitsagentur.de



Kinderzuschlag

Eltern mit geringem Einkommen haben pro Kind Anspruch auf Kinderzuschlag von bis zu 140 € monatlich. Den Kinderzuschlag können Eltern in Anspruch nehmen, die:

- **mit** ihren Kindern (bis 25 Jahre und unverheiratet) in einem gemeinsamen Haushalt leben
- mit ihrem eigenen Einkommen und Vermögen **nur** ihr eigenes Existenzminimum sichern können und
- **nicht** das Existenzminimum **ihrer Kinder** (bis 25 Jahre und unverheiratet) sichern können.

Personen mit Anspruch auf Leistungen der Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II wird kein Kinderzuschlag gewährt.

Der Antrag wird bei der Familienkasse gestellt.

Diese informiert:

- über die Höhe der Kinderzuschlagszahlung
- welche Kinder berücksichtigt werden sowie
- wann und wie der Kinderzuschlag gezahlt wird.

Die bisher individuell errechnete Mindesteinkommensgrenze wird durch einheitliche Beträge ersetzt. Sie beträgt ab Oktober 2008 900 € für Paare und 600 € für Alleinerziehende.

Wo und Wie???

Familienkasse Nordrhein-Westfalen West
Talbotstraße 25
52068 Aachen

Servicezeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 8.00 - 12.30 Uhr
und Donnerstag 10.00 - 18.00 Uhr

Postanschrift

Familienkasse Nordrhein-Westfalen West
52029 Aachen

Das Service-Center der Familienkasse ist erreichbar unter Tel.: 0800/4555530.

(Festnetzpreis 3,9 ct/min; Mobilfunkpreise abweichend)



Weitere Informationen:

www.familien-wegweiser.de

www.bfsfj.de (Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugendliche)

www.familienkasse.eu - Auftragsvordrucke stehen online zur Verfügung

Unterhaltsvorschuss

Sind Sie alleinerziehend?

Wird der **Unterhalt** für das Kind nicht regelmäßig gezahlt oder ist der Betrag zu gering?

Unterstützung gibt es auf Antrag von der **Unterhaltsvorschusskasse** des Jugendamtes.

Man sollte auf jeden Fall nachfragen und die Angelegenheit für sich und das Kind klären.

Anspruch auf Unterhaltsvorschuss haben alleinerziehende Mütter oder Väter

- für Kinder unter 12 Jahren
- wenn der Elternteil, bei dem das Kind lebt - ledig - verwitwet - geschieden - vom Partner dauernd getrennt lebt
- wenn der andere Elternteil nicht oder unregelmäßig Unterhalt zahlt
- die übrigen Voraussetzungen erfüllt sind.

Die Zahlungshöchstdauer beträgt 72 Monate (also max. 6 Jahre), Unterbrechungen im Zahlungszeitraum sind möglich, z. B., weil der andere Elternteil vorübergehend ausreichend Unterhalt leistet.

Stadt Alsdorf

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Unterhaltsvorschusskasse

Frau Eßer

Tel.: 02404/50-307

petra.esser@alsdorf.de

Herr Mauth

Tel.: 02404/50-233

thomas.mauth@alsdorf.de

Frau Druschke

Tel.: 02404/50-217

melanie.druschke@alsdorf.de



Weitere Informationen zum Kinderzuschlag:

www.familien-wegweiser.de

www.vamv-bundesverband.de (Verband Alleinerziehender Mütter und Väter)

Betreuungsgeld

Das Betreuungsgeld ist ein staatlicher finanzieller Beitrag an **Eltern, die ihr Kind zu Hause betreuen** und Einrichtungen wie Kitas und Kindergärten nicht nutzen. Anspruch haben Eltern, die kein Elterngeld mehr beziehen und eines oder mehrere ihrer Kinder zu Hause betreuen. Das Kind muss nach dem **31.07.2012** geboren sein, mindestens 15 Monate alt sein und keine Kita oder Kindergarten besuchen.

Die Elterngeldmonate müssen komplett verbraucht sein.

Ab dem 01.08.2013 wird das Betreuungsgeld für maximal **22 Monate** bezahlt. Die Zahlungen enden aber in jedem Fall mit der Vollendung des **36. Lebensmonats** des Kindes.

Zunächst beträgt das Betreuungsgeld pro Kind **100 Euro** monatlich, **ab 1. August 2014** werden pro Kind **150 Euro** monatlich gewährt. Dies gilt auch für jedes weitere Kind, das zwischen 15 und 36 Monate alt ist und ebenfalls keine Kita oder Kindergarten besucht. Das Betreuungsgeld wird auf eventuelle Leistungen wie Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II angerechnet. Dies gilt aber nicht für das Arbeitslosengeld I und Bafög (bis zu 300 Euro ohne Anrechnung).

Das Betreuungsgeld kann ab dem 01.08.2013 beim Versorgungsamt der Städteregion beantragt werden. Das Formular und weitere Informationen gibt es auf **www.staedteregion-aachen.de**.

Wo und Wie???

Versorgungsamt Städteregion Aachen

Zollernstraße 10

52070 Aachen

Herr Jansen

Tel.: 0241/5198-5714

Email: hans-dieter.jansen@staedteregion-aachen.de



Weitere Informationen und Ansprechpartner gibt es auch auf:

www.mfkjks.nrw.de/familie/finanzielle-hilfe/betreuungsgeld.html

Bildungs- und Teilhabepaket

Zum Bildungspaket gehören Leistungen, die Kindern aus einkommensschwachen Familien durch finanzielle Unterstützung **die aktive Teilnahme am schulischen, sozialen und kulturellen Leben ermöglichen**. Anspruch auf Unterstützung haben die Empfänger von Arbeitslosengeld II und Sozialgeld (SGB II) sowie die Empfänger von Wohngeld- und Kinderzuschlag und Asylbewerberleistungen mit Kindern von 0 – 6 Jahren und Kindern im schulpflichtigen Alter.

Folgende Leistungen sind im Bildungs- und Teilhabepaket enthalten:

- Übernahme von Kosten für Ausflüge und mehrtägige Fahrten von Schulen und Kitas
- Halbjährliche Zahlungen von Pauschalbeträgen zur Anschaffung von Schulbedarf
- Übernahme der Beförderungskosten beim Besuch der nächstgelegenen Schule
- Zuzahlungen zur außerschulischen Lernförderung zur Lernzielerreichung mit bis zu 35 Stunden pro Fach je Schulhalbjahr
- Zuschuss zur Mittagsverpflegung in Schulen oder Horten. Der Elternbeitrag beträgt 1 Euro pro Tag
- Zuzahlungen von bis zu 10 Euro monatlich pro Kind für Mitgliedsbeiträge oder Unterrichtskosten in den Bereichen Sport, Spiel, Kultur und Geselligkeit

Für das Bildungs- und Teilhabepaket ist ein **gesonderter Antrag für jedes einzelne Kind** notwendig. Ausnahme sind die Leistungen für den Schulbedarf. Der Antrag kann nicht rückwirkend erfolgen. Zur Einhaltung von Fristen reicht ein mündlicher Antrag, die Unterlagen können nachgereicht werden.

Wo und Wie???

Jobcenter Alsdorf

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 1

52477 Alsdorf

Tel.: 0241/886810

Email:

Jobcenter-Aachen.GSt-Nordkreis-l.at.jobcenter-ge.de

oder

Stadt Alsdorf

Hubertusstraße 17

52477 Alsdorf

FG 3.1 Soziales

Frau Kall

Tel.: 02404/50-394

sarah.kall@alsdorf.de



Die Antragsformulare und weitere Informationen gibt es unter:

www.jobcenter-staedteregion-aachen.de/bildungs-und-teilhabe-paket.html oder unter

www.alsdorf.de auf den Seiten des Sozialamtes

Beistandschaft

Die Beistandschaft ist ein kostenloses Angebot des Jugendamtes für

- die Feststellung der Vaterschaft und/oder
- die Regelung der Unterhaltsansprüche

Die Einrichtung der Beistandschaft für minderjährige Kinder erfolgt durch schriftlichen Antrag an das Jugendamt. Nach der Geburt eines Kindes, dessen Eltern nicht miteinander verheiratet sind, wird das Jugendamt durch das Standesamt informiert. Das Jugendamt bietet der Mutter dann Beratung und Unterstützung bei der Feststellung der Vaterschaft und Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen des Kindes an.

Das Jugendamt nimmt Kontakt zu dem von der Mutter benannten Mann auf. Dieser kann die Vaterschaft anerkennen oder die Vaterschaft wird über einen Antrag bei Gericht geklärt. Der Beistand prüft auf Wunsch der Mutter die wirtschaftlichen Verhältnisse des Vaters, errechnet die Unterhaltshöhe und sorgt für die Festsetzung in Form einer vollstreckbaren Urkunde.

Kann hinsichtlich der Unterhaltshöhe keine Einigkeit erzielt werden, vertritt der Beistand das Kind im gerichtlichen Verfahren.

Eine werdende Mutter kann die Beistandschaft auch schon vor der Geburt ihres Kindes beantragen. Die Beratung und Unterstützung sowie sämtliche Beurkundungen beim Jugendamt sind kostenfrei. Das persönliche Beratungsgespräch kann auf Wunsch auch zu Hause geführt werden.

Stadt Alsdorf			
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf		Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Beistandschaft			
Frau Horbach	A – F, T – Z	Tel.: 02404/50-259	christa.horbach@alsdorf.de
Herr Zitzen	G – S	Tel.: 02404/50-201	dietmar.zitzen@alsdorf.de

Vormundschaft / Pflegschaft

Bei Kindern, die noch nicht volljährig sind, haben die Eltern das Sorgerecht und versorgen und erziehen ihre Kinder.

Manchmal sind die Eltern aus verschiedenen Gründen jedoch verhindert, sich richtig um die Kinder zu kümmern. In diesen Fällen bestimmt das Familiengericht einen Vormund oder Pfleger (z. B. das Jugendamt), der sich um das Wohlergehen der Kinder kümmert und gesetzlicher Vertreter der Kinder ist. Er hält Kontakt zu den Kindern, kümmert sich um die Gesundheit, entscheidet über den Kindergartenbesuch, die Schulform, verwaltet das Geld der Kinder und nimmt die Interessen der Kinder gegenüber anderen Menschen wahr. Vertritt er Kinder in allen Bereichen der elterlichen Sorge, spricht man von einer Vormundschaft, vertritt er die Kinder nur in einzelnen Teilen, spricht man von einer Pflegschaft.

Die Mitarbeiter des Jugendamtes informieren ganz genau, wie die Vormundschaft im Einzelnen funktioniert.

Stadt Alsdorf			
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf		Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Herr Bohlmann		Tel.: 02404/50-260	peter.bohlmann@alsdorf.de
Frau Rohrbeck		Tel.: 02404/50-321	karin.rohrbeck@alsdorf.de
Frau Hilger		Tel.: 02404/50-457	alexandra.hilger@alsdorf.de

Schwangerenberatung

Die **Beratungsstellen** helfen Eltern bis das Kind 3 Jahre alt ist. Sie beraten bei finanziellen Problemen und können **Stiftungsgelder** beantragen. Die Beratungsstellen unterstützen bei rechtlichen Fragen, wie z. B. Mutterschaftsgeld, Kindschaftsrecht, Elternzeit, Unterhaltsvorschuss, Arbeitslosengeld u.ä.

➔ weitere Infos siehe **Register Beratung**, S. 7

Beratungsstelle für Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung der Arbeiterwohlfahrt Aachen-Land Konfliktberatung mit Beratungsschein

Grabenstraße 76 (Eingang Hospitalgasse)
52249 Eschweiler

Tel.: 02403/37212

schwangerschaft@awo-aachen-land.de

Termine nach vorheriger telefonischer Vereinbarung
Terminvergabe montags-freitags telefonisch oder per Mail

Außenstelle:

FrauenKomm.Gleis1
Bahnhofstraße 15
52134 Herzogenrath
Terminvergabe: Do 9–12 Uhr nach Vereinbarung

EVA - Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikte Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V. Konfliktberatung mit Beratungsschein

In Alsdorf

Beratungszentrum der Diakonie in Alsdorf
Otto-Wels-Straße 2b
52477 Alsdorf
Frau Sahlmen

Tel.: 02404/94950

Tel.: 02404/9495-23
sahlmen@diakonie-aachen.de
schwangerschaftskonfliktberatung@regio-aachen.de

Offene Sprechstunde: Fr 9.00 - 11.00 Uhr und täglich nach telefonischer Vereinbarung

Beratung in Würselen

Lindenstraße 6
52146 Würselen
Sprechstunde: Do 8.30 - 12.30 Uhr

Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF)

Rat und Hilfe

Schwangerenberatung
Birkengangstr. 5, 52222 Stolberg

Tel.: 02402/9516-40

beratungsstelle@skf-stolberg.de
www.skf-stolberg.de

in Alsdorf

Städt. Familienzentrum Florianstrasse
Kindertagesstätte
Florianstr. 38, 52477 Alsdorf
Vorübergehend: Carl-von-Ossietzky-Straße (Stand: Okt. 2013)
2 x monatlich nur bei vorheriger Terminvereinbarung

Tel.: 02404/213 33

Wohngeld

Haushalte mit geringem Einkommen haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Wohngeld. Der Zuschuss wird auf Antrag als Mietzuschuss für Mieter von Wohnraum bzw. als Lastenzuschuss für Eigentümer eines Wohnhauses oder einer Eigentumswohnung geleistet.

Die Höhe des Wohngeldes hängt vom Einkommen, der Zahl der Kinder und der Miethöhe oder Belastung des Eigenheimes ab.

Nicht berechtigt sind:

- alleinstehende Erstauszubildende, Wehrpflichtige bzw. Zivildienstleistende
- Schüler und Studenten, denen BAföG dem Grunde nach zusteht
- Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe

Erstmals kann ab 2009 auch für die Heizkosten ein Zuschuss gewährt werden. Ein Antrag muss gestellt werden.

Stadt Alsdorf		
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Wohnungsbauförderungswesen		
Frau Gärtner	Tel.: 02404/50-250	gabriele.gaertner@alsdorf.de
Frau Hesse	Tel.: 02404/50-248	kerstin.hesse@alsdorf.de

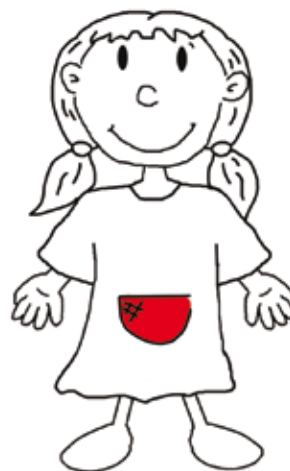
! Weitere Informationen zum Wohngeld:

www.wohngeld.de

www.familien-wegweiser.de

www.bmvbs.de - Stichwort: Wohngeld

(Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung)



Wohnberechtigungsschein - WBS

Ein Wohnberechtigungsschein (WBS) wird auf Antrag erteilt. Er berechtigt zum Bezug einer preisgebundenen Wohnung (Sozialwohnung). Der Erhalt eines WBS ist geknüpft an Einkommensgrenzen und bestimmte Sozialkriterien, wie alleinerziehend, kinderreiche Familie, alte Menschen, Behinderung. Auf den Wohnberechtigungsschein besteht ein Anspruch, wenn die Voraussetzungen hierfür vorliegen.

Es besteht aber kein Anspruch auf eine entsprechende preisgebundene Wohnung. Letztlich entscheidet der Vermieter, wem er die preisgebundene Wohnung überlässt.

Stadt Alsdorf		
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Wohnungsbauförderungswesen		
Frau Gärtner	Tel.: 02404/50-250	gabriele.gaertner@alsdorf.de
Frau Hesse	Tel.: 02404/50-248	kerstin.hesse@alsdorf.de

Steuerliche Erleichterungen / Begünstigungen mit Kindern

Kinderbetreuungskosten sind grundsätzlich steuerlich berücksichtigungsfähig. Es gibt verschiedene Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen.

In der Regel gilt:

Eltern können für ihre Kinder von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr zwei Drittel der Kinderbetreuungskosten, maximal 4.000 Euro pro Jahr und Kind, steuerlich geltend machen.

Die **Altersbeschränkung** gilt **nicht** für **behinderte Kinder**. Für diese gelten besondere steuerliche Berücksichtigungen.

Nähere Auskünfte, auch zum Steuerfreibetrag, sind beim Finanzamt zu erhalten.

Finanzamt Aachen Kreis

Krefelder Straße 210
52070 Aachen

Tel.: 0241/469-0

www.finanzamt-aachen-kreis.de

Sprechstunden

Mo - Fr 8.30 - 12.00 Uhr und Mo 13.30 - 15.00 Uhr sowie nach Vereinbarung



www.familien-wegweiser.de

www.kindernetzwerk.de

www.bvkm.de/recht/rechtsratgeber/steuermerkblatt.pdf - (Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.) Mein Kind ist behindert – Überblick der finanziellen Hilfen

www.familienratgeber-nrw.de

Arbeitslosengeld I

Sofern man selbst oder der Partner arbeitslos wird, besteht Anspruch auf Zahlung von Arbeitslosengeld I.

Voraussetzung ist, dass in der so genannten Rahmenfrist (zwei Jahre) mindestens zwölf Monate ein Versicherungsverhältnis bei der Arbeitslosenversicherung bestand. Das Arbeitslosengeld I stellt eine Entgeltersatzleistung dar. Sie soll dem Anspruchsberechtigten bei eintretender Arbeitslosigkeit ermöglichen, über einen gewissen Zeitraum hinweg den Lebensstandard zu sichern.

Die Anspruchsdauer richtet sich nach dem Alter und der vorherigen Beschäftigungsdauer. Im Regelfall beträgt die Bezugsdauer zwölf Monate. Arbeitslose mit mind. einem Kind haben Anspruch auf ein höheres Arbeitslosengeld. Sie erhalten 67 % (statt 60 %) des durchschnittlichen Nettoverdienstes aus den vergangenen zwölf Monaten.

Agentur für Arbeit Alsdorf

Otto-Wels-Str. 4

52477 Alsdorf

Tel.: 0800/4 5555 00 (Arbeitnehmer)

Tel.: 0800/4 5555 20 (Arbeitgeber)

www.arbeitsagentur.de



Um Arbeitslosengeld I zu erhalten, muss man sich bei der Bundesagentur für Arbeit persönlich arbeitslos melden und einen Antrag stellen. Dies muss frühzeitig erfolgen, d.h., wenn z. B. Arbeitslosigkeit in Kürze droht einzutreten, muss der Antrag unmittelbar gestellt werden.

Arbeitslosengeld II (Hartz IV)

Anspruch auf ALG II haben erwerbsfähige Hilfebedürftige, die das 15. Lebensjahr vollendet (also 16 Jahre alt sind) und das 65. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Die mit in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Angehörigen werden mit dazu gerechnet.

Voraussetzung:

- mindestens ein Familienmitglied ist erwerbsfähig, (wer mindestens 3 Stunden täglich arbeiten kann)
Mütter mit kleinen Kindern gelten nach diesem Gesetz als erwerbsfähig. (Auch wenn der Lebensalltag anders ist und sie tatsächlich wegen der Kinderbetreuung nicht arbeiten gehen können.)

Das **Arbeitslosengeld II** umfasst Leistungen zur **Sicherung des Lebensunterhalts** und der angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung.

Darüber hinaus gibt es in bestimmten Fällen Leistungen für **Mehrbedarfe (z. B. für werdende Mütter oder Alleinerziehende)**. Außerdem werden Beiträge zur Kranken-, Pflege und Rentenversicherung abgeführt. Wer vorher Arbeitslosengeld bezogen hat, kann unter bestimmten Umständen einen befristeten Zuschlag zum Arbeitslosengeld II erhalten (siehe unter „Befristeter Zuschlag“).

Mit der **Regelleistung** wird der laufende Bedarf sichergestellt. Über die Regelleistung hinaus können **einmalig**:

- die Erstausrüstung für die Wohnung einschließlich Haushaltsgeräten,
- die Erstausrüstung für Bekleidung und Erstausrüstung bei Schwangerschaft und Geburt sowie
- mehrtägige Klassenfahrten im Rahmen der schulrechtlichen Bestimmungen erbracht werden.

In welcher Höhe Leistungen (ALG II) erhalten werden, ist vom **Einkommen, der Anzahl der Kinder, deren Alter und dem Vermögen** abhängig. Kindergeld gilt als Einkommen.

Die Leistungen müssen beim zuständigen Jobcenter schriftlich beantragt werden. Die notwendigen Antragsformulare sind dort erhältlich.



Weitere Informationen:

www.bmas.de (Bundesministerium für Arbeit und Soziales)
www.familien-wegweiser.de
www.familienratgeber-nrw.de

Jobcenter Alsdorf

Josef-von-Fraunhofer-Str. 1,
52477 Alsdorf
Tel.: 0241 / 88681

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.30 - 12.30 Uhr
Mo + Di 13.30 - 15.30 Uhr
Do 13.30 - 17.30 Uhr

Sozialhilfe nach SGB XII

Anspruch auf Sozialhilfe kann geltend gemacht werden, wenn

- Erwerbsunfähigkeit besteht
- kein oder kein ausreichendes Einkommen für den Lebensunterhalt zur Verfügung steht

Die Sozialhilfe umfasst die Bereiche:

- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung
- Hilfen zur Gesundheit
- Eingliederungshilfe für behinderte Menschen
- Hilfe zur Pflege
- Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten
- Hilfe in anderen Lebenslagen sowie die jeweils gebotene Beratung und Unterstützung

Diese Sozialleistungen sind einkommens- und vermögensabhängig.



Weitere Informationen zur Sozialhilfe:

www.familien-wegweiser.de (Suchwort Sozialhilfe eingeben)
www.bvkm.de (Bundesverband der Körper- und Mehrfachbehinderten e. V.)

Stadt Alsdorf

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Soziales – Hilfe zum Lebensunterhalt
Herr Haake

Tel.: 02404/500
Tel.: 02404/50-223

www.alsdorf.de
bernd.haake@alsdorf.de

Hilfe in anderen Lebenslagen
Herr Vogel

Tel.: 02404/50-244

frank.vogel@alsdorf.de

Öffnungszeiten des Sozialamtes: Mo, Di, Do, Fr 8.30 - 12.30 Uhr, Mi 14.00 - 18.00 Uhr

Kinderbetreuungskostenzuschuss

Kinderbetreuungskostenzuschuss durch die Agentur für Arbeit

Kosten einer Kinderbetreuung können von der Agentur für Arbeit übernommen werden, wenn

- Eltern durch die Vermittlung durch die Agentur für Arbeit eine neue Arbeitsstelle antreten und so die Betreuung der Kinder nötig wird.
- die Annahme einer Arbeitsstelle durch die fehlende Betreuung der Kinder gefährdet ist.
- durch die fehlende Betreuung der Kinder eine bereits angetretene Anstellung gefährdet wird und ansonsten die Arbeitslosigkeit droht.
- ein Elternteil an einer Weiterbildungsmaßnahme der Arbeitsagentur teilnimmt und die Betreuung der Kinder so notwendig wird.
- die Kinder unter 15 Jahre alt sind.

Betreuungskosten im Sinne der Arbeitsförderung sind

- Kindergarten- / Hortgebühren
- Kosten für eine Tagesmutter
- Mehraufwendungen für die Betreuung bei Nachbarn und Verwandten

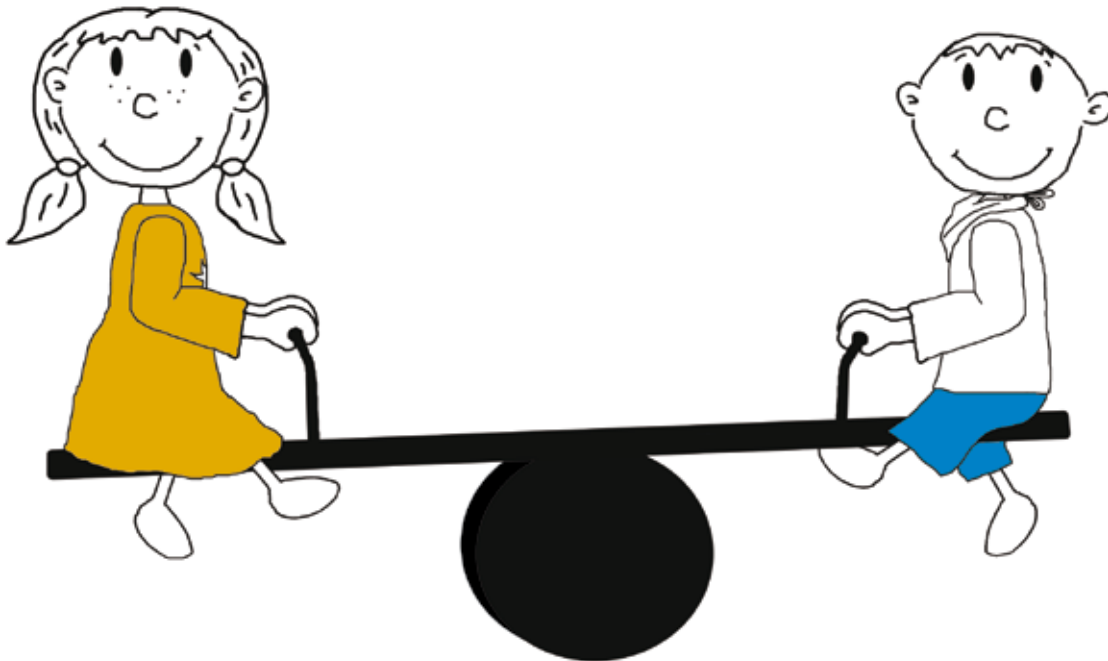
Verpflegungskosten sind keine Kinderbetreuungskosten

Die Kosten übernimmt die Agentur für Arbeit in Höhe von 145 Euro monatlich je Kind, unabhängig von der Höhe der tatsächlich entstehenden Kosten.



www.arbeitsagentur.de

➔ Weitere Informationen zum Thema siehe **Register Betreuung - Tagespflege**



Schuldnerberatung

Viele Familien geraten – oft unverschuldet und aus den unterschiedlichsten Gründen – in die „Schuldenfalle“.

Die Schuldnerberatungsstellen bieten überschuldeten Personen und Familien Beratung und Unterstützung bei der Lösung ihrer finanziellen und persönlichen Probleme an. Je früher die Hilfe genutzt wird, umso wirkungsvoller kann geholfen werden.

Hilfen bei Verschuldung und Überschuldung bieten in Alsdorf

Beratungszentrum der Diakonie in Alsdorf

Otto-Wels-Straße 2b
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/94950

schuldnerberatung-nordkreis@diakonie-aachen.de

Frau Steffens-Sprecher

Offene Sprechstunde:

Dienstag 9.00 - 11.00 Uhr

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Alsdorf
Luisenstraße 35 / Luisenpassage
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/93901

Öffnungszeiten:

Mo + Fr 9.00 - 14.30 Uhr

Mi + Do 9.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

WICHTIG: Beratungszeiten für die Schuldnerberatung:

Mi 9.00 - 11.00 Uhr und Fr 11.00 - 12.00 Uhr telefonisch



Weitere Informationen zum Thema:

www.meine-schulden.de

Alsdorfer Tisch

Der Alsdorfer Tisch ist eine Initiative der katholischen und evangelischen Kirchengemeinde Alsdorf in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst – Wohnungslosenhilfe - der Stadt Alsdorf. Auch in Alsdorf gibt es immer mehr Menschen, die arm sind. Oft reicht das Geld für viele notwendige Dinge des täglichen Lebens nicht aus.

Die ehrenamtlichen Helfer des Alsdorfer Tisches sammeln Lebensmittel, die von einwandfreier Qualität sind, aber nicht mehr im Handel verwendet werden und geben diese an einkommensarme Menschen ab. Das Angebot ist für alle bedürftigen Bürger der Stadt Alsdorf gedacht.

Also Menschen:

- mit geringem Einkommen
- die Grundsicherung von der ARGE beziehen
- die Sozialhilfe vom Sozialamt erhalten

Um eine Kundenkarte zu erhalten, muss das Einkommen z. B. durch den Bescheid der ARGE nachgewiesen werden. Dies kann immer zu den Öffnungszeiten des Alsdorfer Tisches geregelt werden.

Einfach im Büro vor Ort nachfragen.

Veranstaltungsort:

Alsdorfer Tisch e.V.

Im Brühl 1 (Rückseite von St. Castorhaus)
52477 Alsdorf
www.alsdorfer-tisch.de

Büro Tel.: 02404/596990

Öffnungszeiten der Lebensmittelausgabe:

Di 15.00 - 16.00 Uhr

Fr 16.00 - 17.00 Uhr

Kleiderkammer der Pfarre St. Castor

Zu kleinen Preisen wird gut sortierte, saubere, gebrauchte Kleidung für Damen, Herren und Kinder angeboten. Auch Schuhe stehen im Programm. Die ehrenamtlichen Helfer freuen sich, wenn das Angebot genutzt wird.

Weitere Kleiderkammern bieten die kath. Pfarreien von St. Mariä Empfängnis und St. Mariä Heimsuchung an.

➔ weitere Infos siehe **Register Angebote**, S. 10

Pfarre St. Castor

Im Brühl 1 (neben der Krypta)
52477 Alsdorf
02404/3564
Mail: sankt-castor-alsdorf@gmx.de
www.sankt-castor.de

Öffnungszeiten:

mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Kleiderladen

des Deutschen Kinderschutzbundes e.V. Alsdorf-Herzogenrath-Würselen

Secondhand-Kinder-Kleiderladen des Kinderschutzbundes -Ortsverband Würselen-

Lindenstraße 10
52146 Würselen

Tel.: 02405/14755

Öffnungszeiten: Mo, Mi und Do von 10.00 - 12.00 Uhr sowie Mi von 16.00 - 18.00 Uhr

Der Kinderschutzbund hat sein Büro in Würselen

Bardenbergerstraße 1
52146 Würselen

Tel.: 02405/94488

post@kinderschuetzer.info

Kinderflohmärkte



Eine gute und aktuelle Übersicht der Kinderflohmärkte in der Region bekommt man im Internet über die Seite www.aachenerkinder.de - Link Kinderflohmärkte

Für Eltern von Zwillingen und Mehrlingen ist der Kindersachenflohmarkt der Kath. Kirchengemeinde St. Donatus in Aachen-Eilendorf zu empfehlen.



Möbel aus 2. Hand

“Recyclingbörse Herzogenrath”

Die Börse bietet für bedürftige Menschen gebrauchte Möbel zu einem geringen Preis. Auf Wunsch ist ein günstiger Auf- und Abbau der Ware möglich.

Möbelspenden werden gerne angenommen und können kostenlos abgeholt werden.

Recyclingbörse Herzogenrath

Verwaltung, Wohnungseinrichtung

Schmiedstr. 88, 52134 Herzogenrath

Bauteile, Fahrradrecycling

Jüderstraße 1, 52134 Herzogenrath

Gebrauchtwarenkaufhaus „Patchwork“

Kirchrather Straße 141-143, 52134 Herzogenrath

info@recyclingboerse-herzogenrath.de

www.recyclingboerse-herzogenrath.de

Tel.: 02406/79710

Bushaltestelle „Vier Jahreszeiten“

Tel.: 02406/79710

Tel.: 02406/9792050

Familienkarte der StädteRegion

Viele Dienstleistungsanbieter, Geschäfte, Handwerksfirmen und Gastronomiebetriebe aus Stadt und Kreis Aachen bieten bei Besitz der Familienkarte Vergünstigungen an.

Man erhält diese Karte wenn,

- der Hauptwohnsitz in der Städteregion liegt
- man Mutter oder Vater mit mind. 1 Kind unter 18 Jahren ist.

Die Familienkarte ist kostenfrei.

Was muss man mitbringen?

Für jeden Erwachsenen den Personalausweis und für die Kinder eines der folgenden Dokumente:

- Kinderausweis oder
- Stammbuch oder
- Geburtsurkunde oder
- Pflegeausweis oder
- Schwerbehindertenausweis od. Feststellungsbescheid über die Behinderung

Die Karte ist erhältlich bei der

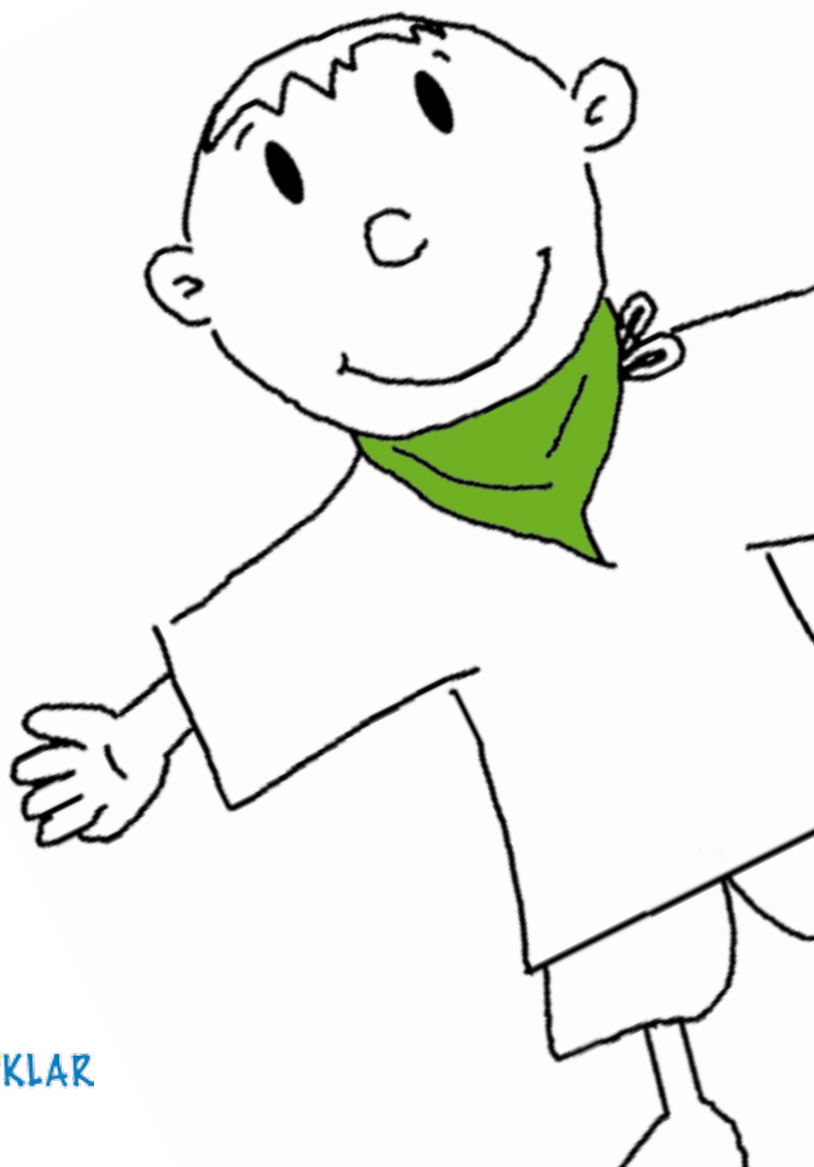
Stadt Alsdorf Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Fachgebiet Jugend Agnes Migenda Günter Thimm	Tel.: 0241/50-406 Tel.: 0241/50-441	agnes.migenda@alsdorf.de guenter.thimm@alsdorf.de

Die Karte kann auch über das Internet angefordert werden.



Weitere Informationen:

www.staedteregion-aachen.de



**Gesund groß werden
und Grundlagen
der kindlichen Entwicklung**

2. Gesundheit und Entwicklung

Die Hebamme – ein wichtiger Partner für die Mutter

Grundsätzlich gilt: Hebammenhilfe steht jeder gesetzlich krankenversicherten Frau von Beginn ihrer Schwangerschaft (also ab dem 1.Tag), bei der Geburt und während des Wochenbetts zu, bis zu acht Wochen nach der Geburt.

Unabhängig von der Art und dem Ort der Entbindung hat jede Mutter und ihr Neugeborenes nach der Geburt Anspruch auf die Unterstützung durch eine Hebamme.

In vielen Fällen kann die Hilfe der Hebamme jedoch deutlich länger (zu Hause) in Anspruch genommen werden z. B. bis zum Ende der Stillzeit! Allerdings sollten Sie mit Ihrer Krankenkasse abklären, ob und wie die Kosten hierfür übernommen werden!

Bis zum 10. Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme, der auch von der Krankenkasse übernommen wird. Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen.

Die Hebamme schaut und fragt nach, wie es der Mutter körperlich und seelisch geht. Dazu gehören auch die Kontrolle der Wundheilung bei Kaiserschnitt, Dammschnitt oder -riss, Kontrolle der Rückbildung der Gebärmutter und die ersten Übungen zur Rückbildung.

Die Hebamme spricht mit den Eltern über Sex nach der Geburt. Sie führt Gespräche über Empfängnisverhütung, Impfung und Kindererziehung.

Sie schaut nach dem Baby und unterstützt bei den alltäglichen Dingen wie dem Wickeln und dem Baden des Säuglings. Sie überwacht die Nabelheilung und hat das Trinkverhalten und die Gewichtsentwicklung des Säuglings im Blick.

Hebammen erklären Müttern verschiedene Stillpositionen und helfen bei möglichen Stillkrisen wie z. B. Milchstau oder Brustentzündung.

Müttern von Zwillingen / Mehrlingen geben Hebammen besondere Unterstützung.

Bei Komplikationen bespricht die Hebamme sich mit den Eltern. Wenn es Sinn macht, redet sie auch mit dem Frauenarzt oder dem Kinderarzt und vermittelt weitere Hilfen.

Natürlich steht die Hebamme auch nicht stillenden Müttern mit all ihrem Wissen mit Rat und Tat zur Seite.

Hier gibt sie z. B. auch Orientierung im „Dschungel“ der verschiedenen Fertigmilchprodukte und hilft bei der Zubereitung.

Hebammenunterstützung kann

- zur Ernährungsberatung des Kindes
- bei stillenden Müttern bis zum Abstillen
- bei nicht stillenden Müttern deutlich länger **in Anspruch genommen werden.**

Wenn es erforderlich ist, kann die Hebamme länger als die übliche Zeit zur Unterstützung von Mutter und Kind eingesetzt werden. Dafür muss der Arzt ein Attest ausstellen, dass an die Krankenkasse weitergegeben wird, damit weitere Hebammenhilfe bewilligt werden kann.

Absprache mit der Krankenkasse ist aber notwendig!!!

Hebammen in Alsdorf und Umgebung

Hebammenpraxis „Storchengruß“

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/552581

www.storchengruss.de

Öffnungszeiten: Mo - Do 09.00 - 12.00 Uhr
Do 15.00 - 17.00 Uhr (bitte Terminvereinbarung)

HebammenFamilienZentrum „Rundum“

Kaiserstraße 51
52134 Herzogenrath

Tel.: 02407/800630

www.rundum.org

Öffnungszeiten: Mo, Di und Do 09.00 - 13.00 Uhr
Mi 12.00 - 19.00 Uhr

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr. (B) Nur Baysal (Sprachen: Deutsch/Türkisch)

Rathausplatz 1
52531 Übach-Palenberg

Tel.: 02451/4042

www.frauenarzt-baysal.de

Sprechzeiten: Mo 8.00 - 11.30 Uhr und 13.30 - 18.00 Uhr
Di 8.00 - 15.00 Uhr
Mi 8.00 - 12.00 Uhr
Do 8.00 - 11.30 Uhr und 16.00 - 19.00 Uhr
Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Hebammensprechstunde: Dienstags - Termine nach Vereinbarung



Eine stets aktuelle Liste aller Hebammen im Gebiet Aachen und Umgebung gibt es auf
www.aachener-hebammen.de

Ein paar Gedanken

Bereits vor der Geburt haben Mann und Frau Vorstellungen von ihrem Kind und von dem gemeinsamen Leben miteinander entwickelt. Durch ein Kind verändert sich die Partnerschaft. Das Abenteuer der Elternschaft beginnt.

Jedes Kind ist einzigartig und entwickelt sich auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo.

Eltern müssen ihr Baby mit all seinen Eigenheiten kennen lernen und sich mit ihm entwickeln. Manches ist anders als gedacht.

Das Baby muss mit seiner Umwelt vertraut werden und die Erfahrung machen, dass es sich auf die Nähe und Fürsorge seiner Eltern verlassen kann. Dazu gehört, dass seine Bedürfnisse nach Liebe und Zuwendung, Nahrung und Pflege, Anregung und Austausch zuverlässig und regelmäßig befriedigt werden.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Aber sie brauchen Eltern, auf die sie sich verlassen können und bei denen sie sich sicher und geborgen fühlen können.

Oft wird unterschätzt oder nicht ausreichend gewürdigt, was Eltern für ihre Kinder leisten. Die Lebensbedingungen für Familien und Kinder sind nicht immer optimal.



Was kann das Kind?

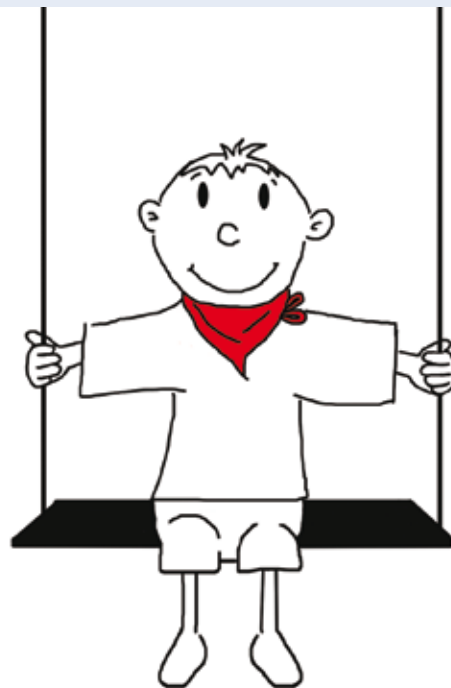
Wann ein Kind bestimmte Fähigkeiten entwickelt, hängt von der Reife ab und kann von Kind zu Kind recht unterschiedlich sein. Auch die Art und Weise, wie ein Kind schließlich z. B. das freie Gehen erlernt, wann der erste Zahn kommt, unterscheidet sich von Kind zu Kind.

Die nachfolgende Übersicht gibt deshalb nur grobe Anhaltspunkte. (Sie ist nicht vollständig, nur beispielhaft und **nicht** als „Checkliste“ gedacht.)

Alter	Körperliche Entwicklung	Motorik	Kommunikation
ca. 0 - 3. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • kann hören • kann unscharf sehen • reagiert auf Geräusche • erkennt vertraute Gesichter 	<ul style="list-style-type: none"> • kann schlucken + saugen • kann kräftig zupacken (Klammer- + Greifreflex) • kann Kopf bewegen • kann strampeln 	<ul style="list-style-type: none"> • kann schreien • fängt an zu girren (Gurgellaute) und Laute wie a, ä, o, u von sich zu geben • kann lächeln
ca. 3. - 4. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • beginnt räumlich zu sehen • kann Bewegungen mit den Augen verfolgen • Kind beginnt nach Dingen zu greifen und schaut sich diese an 	<ul style="list-style-type: none"> • kann in Bauchlage Kopf leicht heben • Beginn der eigenständigen Körperdrehung (erst zur Seite, dann vom Bauch auf den Rücken und schließlich umgekehrt) • kann auf dem Bauch liegend sich auf die Unterarme stützen + Kinn + Schulter leicht heben 	<ul style="list-style-type: none"> • Kind dreht Kopf in Richtung einer Schallquelle; es erkennt vielleicht schon seinen Namen.
ca. 4. - 6. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • erkennt Personen (Mama + Papa) • das Zahnen kann beginnen 	<ul style="list-style-type: none"> • dreht den Kopf • kann sich vom Rücken auf den Bauch drehen • untersucht Dinge mit dem Mund • kleinere Dinge können mit einer Hand gegriffen und dann in die andere Hand gelegt werden • stützt sich auf dem Bauch liegend mit den gestreckten Armen ab • sitzt erst mit Hilfe + später ohne 	<ul style="list-style-type: none"> • antwortet mit Geräuschen, wenn man mit ihm spricht • drückt Bedürfnisse mit unterschiedlichem Schreien aus • Baby beginnt Bezeichnungen von Alltagsgegenständen zu verstehen
ca. ab 7. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Kind besitzt ca. 30 % der Sehschärfe eines Erwachsenen • erkennt Gegenstände außerhalb seiner Reichweite und will sie erreichen • beobachtet das Tun anderer Menschen • „fremdelt“ 	<ul style="list-style-type: none"> • greift + hält Dinge gezielt fest „Scherengriff“ • kann in etwas hineinbeißen • kann sich hochziehen • Beginn der eigenständigen Fortbewegung (robber, kriechen) • spielt gerne mit den Füßen + führt sie zum Mund • lässt Dinge extra fallen 	<ul style="list-style-type: none"> • ahmt Sprechlaute nach • wird sich bewusst, dass sein Schreien Aufmerksamkeit bewirkt • kann Laute mit Bewegung kommentieren (z. B. da, da) • ab ca. 8 Monaten erstes Wortverständnis • versteht Bezeichnungen von Alltagsgegenständen • kann auf einfache Fragen dazu reagieren („Wo ist...?“ - Baby wendet sich dorthin)
ca. 10.-12. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Kind hat 50 % Sehschärfe • kann Geräusche richtig zuordnen (z. B. Telefon) 	<ul style="list-style-type: none"> • sitzt auf einem Stuhl • kann krabbeln + versucht zu laufen • zieht sich an Möbeln selbst hoch • zeigt auf Dinge, die es haben möchte • kann klatschen • „Pinzettengriff“ • setzt sich von alleine auf 	<ul style="list-style-type: none"> • versteht das Wort „Nein“ • Kopfnicken + Kopfschütteln • kann kleine Gesten, wie Winken benutzen • spricht erstes Wort – meist „Mama“ • macht Gesten von Erwachsenen nach

Alter	Körperliche Entwicklung	Motorik	Kommunikation
2. Lebensjahr	<ul style="list-style-type: none"> • malt gerne • schaut gerne Bücher an • gelegentliche Wutanfälle 	<ul style="list-style-type: none"> • krabbelt Treppen rauf und runter • kann laufen • erkundet seine Umgebung • baut Türme aus 3 Bausteinen • versucht selbstständig zu essen (kann Tasse halten + trinken, kann mit Löffel umgehen) • klettert auf Möbel 	<ul style="list-style-type: none"> • hört gerne Geschichten • spricht 2-3 Wortsätze • benennt sich selbst mit dem Vornamen • spricht in der Dritten Person (Sie oder Er) von sich • spricht 2-10 Wörter, die sich auf sichtbare und konkrete Dinge aus seiner Umwelt beziehen • kann Dinge benennen
3. Lebensjahr	<ul style="list-style-type: none"> • kann Kreise, Linien malen • entwickelt seinen eigenen Willen (Trotzphase) • mag Rituale (Vorlesen, Gute-Nacht-Geschichte) 	<ul style="list-style-type: none"> • kann hüpfen + auf Zehenspitzen laufen • kann Türme aus 8 Klötzen bauen • kann mit beiden Beinen vom Boden hochspringen • lernt Treppen mit einem Fuß pro Stufe zu steigen • lernt rennen • beginnt Roller- + Dreiradfahren zu lernen • An- + Ausziehen von Kleidungsstücken (Mütze, Schuhe, Socken) • Stifte werden gehalten und zum "Malen" benutzt. • Buchseiten werden einzeln umgeblättert • Sicheres Hantieren mit Löffel und Gabel. 	<ul style="list-style-type: none"> • spricht von sich mit ICH • benutzt Pronomen (mein, dein etc.) • führt Selbstgespräche • Aussprache wird deutlich verständlich • erstes Fragealter "Is das?" • Beginn der Zweiwortsätze: "Mama spielen.", "Lisa müde." Erstes Fragealter

Zum Begrüßungsbesuch wurde die Broschüre - **Das Baby -Ein Leitfaden für Eltern-** übergeben. Hier kann sehr übersichtlich nachgeschlagen werden. Gute Tipps sind enthalten.



Die folgenden Texte (bis einschließlich Seite 19) entstanden mit freundlicher Unterstützung durch Frau Jutta Neukirchen vom Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen.

Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen

Trierer Str. 1
52078 Aachen

Frau Neukirchen

Tel.: 0241/51985-308

jutta.neukirchen@staedtereion-aachen.de

Stillen

Wenn Sie sich für das Stillen entschieden haben, genießen Sie die Vorzüge einer immer verfügbaren, hygienisch einwandfreien und richtig temperierten Ernährung für Ihr Kind. Und das Beste: Muttermilch enthält im ersten Lebenshalbjahr alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht! Die Muttermilch verändert ihre Zusammensetzung je nach Lebensalter des Kindes und ist somit genau auf die Bedürfnisse des rasch wachsenden Organismus abgestimmt. Durch diese Anpassung bietet Muttermilch die bestmögliche Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ebenso wie die optimale Versorgung mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.

Außerdem enthält Muttermilch Wachstumshormone speziell für das Baby.

Das noch unreife Immunsystem des Kindes wird durch die reichlich vorhandenen Immunglobuline der Muttermilch unterstützt. Damit bietet Muttermilch einen einzigartigen Schutz gegen Infektionen und Allergien und wirkt beim Säugling auch auf die richtige Entwicklung des Immunsystems hin.



Mehr zu den Vorzügen der Muttermilch lesen Sie unter:

www.bdl-stillen.de

Stillprobleme

Fast jede Mutter kennt auch die kleineren Schwierigkeiten, die sich beim Stillen ergeben können. Damit aus den kleinen Problemen keine größeren werden, ist es hilfreich, sich schnell an eine Hebamme oder eine erfahrene Stillberaterin zu wenden. Eine Hebamme kann beraten, wenn die Brust sich stellenweise hart anfühlt oder druckempfindlich ist (oftmals Milchstau) oder wenn zum Beispiel:

- die Brustwarzen wund sind
- das Baby unregelmäßige Trinkzeiten hat
- das Baby spuckt oder Blähungen hat
- das Kind die Brust ablehnt und die Flasche bevorzugt
- die Brustwarzen eine besondere Form haben oder
- die Mutter Medikamente einnehmen muss

Hebammen aus der StädteRegion sind in der beigefügten Hebammenliste aufgeführt oder unter <http://aachener-hebammen.de/Hebammensuche.html>



Sehr hilfreiche Tipps finden sich im Internet unter:

www.rund-ums-baby.de/hebamme/tipps/das-hilft-bei-einem-milchstau.htm

Der richtige Zeitpunkt für das Abstillen

Einen ‚richtigen‘ Zeitpunkt zum Abstillen gibt es nicht. Zwar rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO), das Baby 6 Monate ausschließlich zu stillen, doch letztendlich ist das Gefühl der Mutter und des Babys entscheidend oder die äußeren Umstände erfordern das Abstillen.

Wenn das Baby selbst nicht mehr mag, mehr Hunger hat und die Brust nur noch als Zusatzkost möchte, spricht man von natürlichem Abstillen. Das Baby verliert immer mehr die Lust und die Milchproduktion wird sich nach der sinkenden Nachfrage richten und langsam zurückgehen. Meist dauert das natürliche Abstillen wenige Wochen.

Wenn die Mutter den Zeitpunkt des Abstillens bestimmen möchte, wird das Kind genauso wie beim natürlichen Abstillen langsam an immer weniger ‚Brust‘ gewöhnt. Die Milchproduktion wird dadurch langsam reduziert. Überschüssige Milch wird vom Körper aufgenommen und der Verdauungstrakt des Kindes kann sich ganz allmählich auf die neue Nahrung umstellen. Am einfachsten ist es, die Mittags- oder Nachmittagsmahlzeit langsam durch Beikost zu ersetzen. So hat das Baby genügend Zeit, die neue Nahrung zu verdauen und wird nicht durch Blähungen in der Nacht wachgehalten. Wenn Sie über mehrere Wochen hinweg das Baby an EINE neue Mahlzeit gewöhnt haben, ist der Weg frei, weitere Mahlzeiten zu ersetzen. Hat sich ihr Baby daran gewöhnt, können Sie als Mutter frei entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt ist, ganz auf das Stillen zu verzichten.

Schnelles Abstillen

Es kann viele Gründe geben, das Baby schnell abstillen zu müssen: beispielsweise kann die berufliche Situation dies erfordern oder ernsthafte Erkrankungen der Mutter und Medikamenteneinnahme machen es nötig.

Wenn abrupt abgestillt werden muss, sind Nebenwirkungen manchmal unvermeidlich: Milchstau und Brustentzündung können das abrupte Abstillen erschweren. Abstillen ist ohnehin für viele Mütter eine traurige Angelegenheit. Die Stillbeziehung ist einfach ein einzigartiges Miteinander. Außerdem ist es ein wunderbares Gefühl, zu wissen, dass das Baby allein durch die Mutter existieren kann und sonst nichts braucht.

Auch für das Baby ist es schwierig, von heute auf morgen diese neue Situation auszuhalten. Jetzt braucht es besonders viel Zuwendung und Körperkontakt. In dieser insgesamt vielleicht schwierigen Zeit kann die Mutter auf die kompetente Hilfe einer Hebamme vertrauen.



Hebammen finden Sie hier:

www.rundum.org

www.aachener-hebammen.de

www.storchengruss.de

Ab wann sollte Beikost gefüttert werden?

Da Muttermilch Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Hormone, Schutz und Abwehrstoffe in optimaler Menge und Zusammensetzung enthält, ist Muttermilch ein vollwertiges Lebensmittel. Voll gestillte Kinder brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit!

Die offizielle Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation lautet daher:

mindestens sechs Monate ausschließliches Stillen und das Baby dann langsam an Gemüse- und Obstbrei zu gewöhnen. Bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus weiter begleitend zu stillen, ist für die Mutter sehr gesundheitsfördernd: das Brust- und Eierstockkrebsrisiko nimmt mit der Dauer des Stillens immer mehr ab. Auch das Osteoporose-Risiko sinkt durch langes Stillen!



Ein Infoblatt mit allen guten Argumenten für die Muttermilch findet sich unter:

www.rund-ums-baby.de/stillen/

Fertigmilchnahrung für den Säugling

Nicht alle Mütter stillen ihr Baby. Dafür gibt es meist gute Gründe. Alternativ kann der Säugling dann mit einer Fertigmilch ernährt werden.

Fertigmilchnahrung muss unmittelbar vor der Mahlzeit frisch zubereitet werden. Hierbei ist es wichtig, die vorgeschriebene Pulvermenge des Herstellers zu beachten (Löffelangaben bezeichnen keinen gehäuften Löffel, sondern einen bis zur Markierung gefüllten Löffel. Verwenden Sie immer frisch abgekochtes Wasser, das wieder auf Körpertemperatur abgekühlt ist. Dafür prüft man, ob man einen Wärmeunterschied spürt, wenn man die Flasche an die Innenseite des Handgelenks legt. Jede Flasche muss frisch zubereitet werden, da die warme Milch ein guter Nährboden für Keime ist. Milchreste werden weggeworfen!

Die verschiedenen Arten von Fertigmilchen

Industriell hergestellte Säuglingsnahrung wird der Muttermilch angepasst und damit verträglich gemacht. „Normale“ Kuhmilch ist nicht zur Säuglingsernährung geeignet! Der hohe Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen würde die Nieren der Säuglinge zu stark belasten. Deshalb wurden spezielle „Fertigmilchen“ entwickelt:

Die so genannte **„pre“-Nahrung** ist der Muttermilch am ähnlichsten. Wie die Muttermilch besitzt die Pre-Milch als einziges Kohlenhydrat den Milchzucker Laktose. Es kann also wie beim Stillkind nach Bedarf gefüttert werden. Es findet keine „Überfütterung“ statt. Entsprechend den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (www.fke-do.de) ist die Pre-Anfangsmilch in den ersten 4 – 6 Lebensmonaten des Kindes absolut ausreichend. Selbst dann, wenn das Kind die erste Beikost erhält, kann die Pre-Milch gut weiter verabreicht werden.

„1 er“-Nahrung enthält neben Laktose noch andere Kohlenhydrate. Das macht die Milch sämiger und kann zu einer stärkeren Sättigungsdauer und damit weniger Milchnahrung führen.

Folgemilch oder **„2 er“-Nahrung** ist weniger an die Muttermilch angepasst. Diese Milch entspricht mehr einer Vollmilch und ist daher nicht in den ersten 4 Lebensmonaten geeignet. Eine Umstellung auf Folgemilch ist ab dem 5. Lebensmonat möglich, aber nicht notwendig. Mit dieser „2 er“-Nahrung kann es leichter zu einer Überfütterung des Säuglings kommen.

Prinzipiell ist keine Umstellung der Milchnahrung notwendig; ein Säugling kann als Milchnahrung das gesamte erste Lebensjahr auch nur „pre“-Nahrung erhalten; ebenso wie ein Wechsel von Muttermilch auf eine künstliche Säuglingsnahrung nicht notwendig ist.

Der Zusatz **„H.A.“**, angehängt an die jeweilige Nahrung, bedeutet **„Hypo-Allergen“**, also besonders allergenarme Nahrung, die einem Säugling mit hohem Allergierisiko gegeben wird.

Der Zusatz **„A.R.“** steht für **Antireflux** und bezeichnet Sondernahrung für Kinder mit Spuck- und Aufstoßneigung.

Der Zusatz **„S.L.“** steht für **sine lacte**, also eine kuhmilchfreie Nahrung, die Kindern mit einer Kuhmilchunverträglichkeit gegeben wird.

Flaschenreinigung

Das Immunsystem eines Babys ist anfangs noch ganz schwach. Babys sind gegen Keime und Bakterien besonders empfindlich. Und Milch bietet den idealen Nährboden für Bakterien, die sich in Milch in rasender Geschwindigkeit vermehren können, **deshalb müssen Trinkflaschen und Sauger immer sofort gründlich gereinigt werden!**

Dies kann mit Seifenwasser und einer Flaschenbürste geschehen. Seifenwasser muss anschließend gut ausgespült werden! Danach müssen die Flaschen und Sauger für 2- 3 Minuten ausgekocht oder in der Spülmaschine bei 65°C gereinigt werden. Zu langes Kochen macht die Sauger klebrig und auf Dauer unbrauchbar.

Einführung der Beikost

Mit der Beikost werden die Milchmahlzeiten langsam und schrittweise durch Breimahlzeiten abgelöst. Es fällt den „Kleinen“ anfangs nicht ganz leicht, mit dem Löffel gefüttert zu werden. Sie spucken den Brei dann schon mal aus, auch wenn er ihnen schmeckt. Übung macht auch hier den Meister! Ein paar Löffelchen (2-3) reichen für den Anfang.

Einführung der Beikost nach dem 4-Stufen-Plan

Stufe 1: nach dem 4. (ab dem 5.) Monat

- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 4 bis 5 Mahlzeiten verteilt
- Gemüsebrei (z. B. Möhren) einführen und gegen die Milchmahlzeit um die Mittagszeit ersetzen.
- Gemüsebrei um Kartoffeln und Fleisch erweitern.
- NEU: Das Kauen auf Brotrinde gilt als sinnvoll

Stufe 2: nach dem 5. (ab dem 6.) Monat

- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 3 bis 4 Mahlzeiten verteilen.
- Fleisch-Gemüse-Brei um die Mittagszeit geben.
- Eine Stillmahlzeit durch eine Getreide-Milch-Mahlzeit am Morgen oder Nachmittag ersetzen.
- Eine Stillmahlzeit durch einen Getreide-Obst-Brei am Morgen oder Nachmittag ersetzen.
- NEU: Ab dem 7. Monat ist ein Brei mit Fisch als Zutat gesund und erlaubt.
- NEU: Auch gegen Ei spricht ab dem 7. Monat bzgl. Allergieprävention nichts!
- Wichtig: Kuhvollmilch ist bei der Herstellung des Getreide-Milch-Breis erlaubt und sinnvoll. Als Flaschenmilch wird aber weiterhin die industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung gegeben.

Stufe 3: nach dem 7. (ab dem 8.) Monat

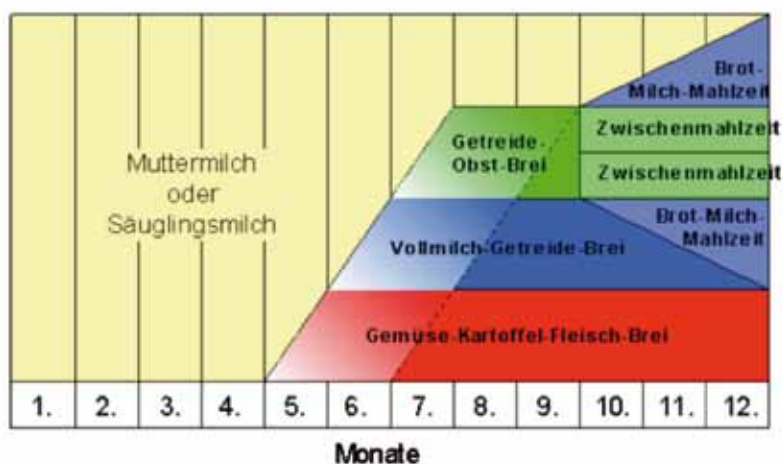
- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 3 bis 4 Mahlzeiten verteilen.
- Fleisch-Gemüse-Brei mit Stückchen um die Mittagszeit geben.
- Milch-Getreide-Mahlzeit geben, jedoch Flocken oder Reis nicht pürieren.
- Getreide-Obst-Brei geben, jedoch Obst stückiger lassen und Flocken und Reis nicht pürieren.
- Brot, Zwieback, Banane, Apfelspalten oder Möhrensticks zum Kauenüben anbieten.
- Neben Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung wird Wasser als Getränk eingeführt.

Stufe 4: nach dem 9. (ab dem 10.) Monat oder nach dem 1. Lebensjahr

- Langsames Einführen in die Familienkost: Brot dünn mit Butter zum Frühstück oder Abendessen, als Zwischenmahlzeit Obst in Stückchen, Mittagsmahlzeit wie die Großen.
- nach dem 1. Lebensjahr: Das Stillen beenden bzw. die Fläschchen mit Säuglingsmilchnahrung auf Kuhmilch aus dem Trinkbecher umstellen.

Entnommen aus: Anne Iburg: „Die besten Breie für Ihr Baby“, TRIAS Verlag, 2010

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Erläuterungen zum 4-Stufen-Plan mit Rezepten:

Jede Breimahlzeit hat ein besonderes Lebensmittel- und Nährstoffprofil. Gegenseitig ergänzen sich die Breimahlzeiten zusammen mit den Milchmahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung.

Grundsätzlich eignet sich der Ernährungsplan auch für die Ernährung von Säuglingen mit besonderen Ernährungserfordernissen, z. B. bei Allergiegefährdung oder bei einer vorhandenen Nahrungsmittelallergie.

Der Ernährungsplan ist so aufgebaut, dass je nach Wunsch der Mutter selbst zubereitete oder industriell hergestellte (kommerzielle) Beikost eingesetzt werden kann.

Einführung des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis

Am besten beginnen Sie die Einführung in die Beikost mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.

Fangen Sie mit einer reinen Gemüsezubereitung an (z. B. Möhren, Pastinaken, Kürbis etc.), bis die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind.

Nach ca. einer Woche können Sie zu einem **Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fettzusatz** (z. B. Rapsöl) übergehen.

Und nach einer weiteren Woche können Sie Ihrem Kind vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei geben. Dieser Brei ist ein guter Lieferant von Eisen, Zink, essentiellen Fettsäuren und Vitaminen.

Grundrezept für eine Portion Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

- 20 - 30 g mageres Fleisch** (Schwein, Rind, Geflügel, Lamm) **bzw. Fisch** (besonders zu empfehlen Lachs) in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren.
- 90 - 100 g Gemüse** (nährstoffreiche, gut verträgliche Sorten wie: Karotten, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli) waschen, klein schneiden, zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weichdünsten.
- 40 - 60 g Kartoffeln** schälen, klein schneiden, mit dem Gemüse dünsten, das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen.
- 15 - 20 g Obstsaft** (Vitamin C reich) zugeben und nochmals pürieren.
- 8 - 10 g Pflanzenöl** (Rapsöl) unterrühren. Nach Bedarf Wasser hinzufügen.

WICHTIG:

Von einer vegetarischen Ernährung raten alle Fachgesellschaften sowie das Forschungsinstitut für Kinderernährung ab (www.fke-do.de), da die Eisenmengen in pflanzlichen Lebensmitteln nur schwer Babys Bedarf decken.

Milch-Getreide-Brei

Der Milch-Getreide-Brei besteht nur aus zwei verschiedenen Lebensmitteln. Als Milch ist eine handelsübliche Vollmilch (3,5 % Fett) geeignet. Allergiebelasteten Kindern kann der Milch-Getreide-Brei mit einer HA-Säuglingsmilch zubereitet werden. Als Getreide sind Haferflocken oder Weizengrieß beliebt. Kommt jedoch eine erbliche Glutenunverträglichkeit in ihrer Familie vor, dann eignen sich glutenfreie (klebereiweißfreie) Sorten wie Hirse, Reis oder Mais.

Milch-Getreide-Brei auf Instantbasis: (1 Portion)

20 g Instantflocken (oder Messbecherangabe des Herstellers)
200 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
 Die Milch erwärmen. Die Instantflocken in ein Schälchen geben und die Milch unter die Flocken rühren. Etwas abkühlen lassen und dem Baby lauwarm füttern.

Milch-Getreide-Brei auf Flockenbasis: (1 Portion)

20 g Flocken
200 ml Vollmilch (3,5 % Fett)
 Die Milch erwärmen. Die Flocken einrühren. Das Ganze einmal aufkochen und unter Rühren einen Brei kochen. Vom Herd nehmen und dem Baby lauwarm füttern.

Getreide-Obst-Brei

Bei Obst und Getreide ist jeweils eine Sorte ausreichend. Geschmacksgebende Zusätze wie z. B. Zucker, Aromen und Nüsse sind überflüssig. Geeignet sind säurearme Obstsorten wie Apfel, Birne und Banane. Von Erdbeeren, Kiwis und Zitrusfrüchten bekommen viele Babys einen wunden Popo.

Getreide-Apfelmus-Brei: (1 Portion)

20 g Getreideflocken

150 ml Wasser

100 g selbst gemachtes Apfelmus (1 geschälten und entkernten Apfel kleinschneiden und 10 Minuten in 5 Eßl. Wasser dünsten, anschließend pürieren)

1 Teelöffel Rapsöl

Bei Instantflocken das heiße Wasser über die Flocken gießen und das Obstmus unterrühren. Bei Getreideflocken die Flocken in dem Wasser zum Quellen bringen und das Ganze aufkochen. Das Obstmus und das Rapsöl unterrühren.

„Gläschenkost“ als Beikost

Die Produkte sollten möglichst frei von geschmacksgebenden Zutaten wie Gewürzen, Nüssen, Schokolade, Kakao, Aromen etc. sein. Säuglinge haben einen sehr fein ausgeprägten Geschmackssinn. Getreide ist als Vollkorn am nährstoffreichsten.

Auch Zuckerzusätze sind überflüssig. Sie fördern die Entstehung von Karies und die frühzeitige Gewöhnung an den süßen Geschmack. Zuckerzusätze sind auch: Fructose, Glucose, Glucosesirup, Honig, Maltodextrin, Maltose, Saccharose sowie verschiedene Dicksäfte und Sirupe. Die Produkte sollten außerdem keinen Zusatz von Salz enthalten.

Die Breie sollten, mit Ausnahme des Milch-Getreide-Breies, möglichst keine Milch und Milchprodukte enthalten. Zusätzliche Milch und Milchprodukte erhöhen die Eiweißzufuhr und belasten damit unnötig die Leber und Nieren des Säuglings.

Fertigmilchbreie und Getreide-Obst-Breie sollten mit Jod angereichert sein (auf der Zutatenliste sind sie als „Kaliumjodid“ oder „Kaliumjodat“ deklariert).

Getränke

Zusätzliche Getränke (Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee) werden erst bei der Einführung des dritten Breis in der Beikost erforderlich. Mit der Einführung der Beikost geht der Wassergehalt der Nahrung zurück. Trinken ist für Kinder besonders wichtig, da ihr Körper im Vergleich zu Erwachsenen einen höheren Wasseranteil besitzt.

Koche ich das Essen für mein Baby selbst oder ist es besser, eine „Gläschenkost“ zu verwenden?

Diese und weitere Fragen können mit einer Hebamme besprochen werden. Speziell zum Thema „Ernährung des Kindes“ steht Eltern Hebammenhilfe zu:

bei stillenden Frauen bis zum Abstillen, bei nicht stillenden auch weitaus länger (4 Hausbesuche und 4 telefonische Beratungen). Allerdings sollten Sie mit Ihrer **Krankenkasse** zuvor abklären, ob und wie die Kosten durch die Leistungen der Krankenkasse abgedeckt sind!

Übergang zur Familienkost

Etwa ab dem Alter von neun Monaten gehen die Brei- und Milchmahlzeiten Schritt für Schritt in die Haupt- und Zwischenmahlzeiten der Familienernährung über. Wie bei der Beikosteinführung hängt der genaue Zeitpunkt von der individuellen Entwicklung des Kindes ab. Zuerst werden aus einer Milchmahlzeit und dem Milch-Getreide-Brei jeweils eine kalte Hauptmahlzeit aus Milch, Obst oder Rohkost und Brot oder Getreideflocken.

Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei wird zur warmen Hauptmahlzeit bestehend aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln und Gemüse sowie dreimal pro Woche einer kleinen Portion Fleisch und einmal pro Woche einer Portion Fisch. Der Getreide-Obst-Brei geht in zwei Zwischenmahlzeiten über, bestehend aus Obst/Rohkost und Brot/ Getreideflocken; evtl. auch Milch oder Milchprodukten, falls morgens und abends nicht genug Milch verzehrt wird, sowie wahlweise an manchen Tagen Kuchen oder Süßwaren in geringen Mengen.

Ein paar Worte zum Thema „Allergien“

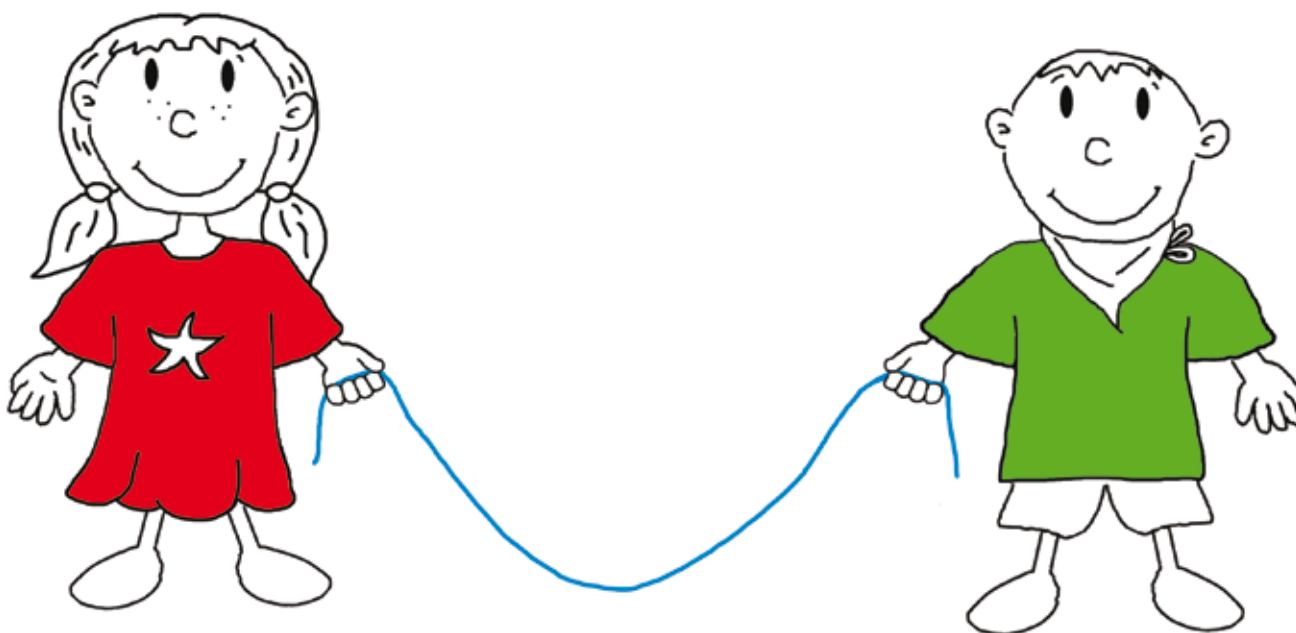
aus: Anne Iburg: „Die besten Breie für Ihr Baby“, TRIAS Verlag, 2010

„Neurodermitis, Asthma oder Heuschnupfen – allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahren zugenommen. Typische allergische Reaktionen sind bei Babys trockene und juckende Haut, Hautveränderungen oder auch chronischer Durchfall. Jedoch nicht jede Hautveränderung und jeder Durchfall sind ein Hinweis auf eine Allergie.“

„Die erbliche Veranlagung ist der entscheidende Faktor bei der Entstehung von Allergien. [...] Hat kein Elternteil eine Allergie, dann ist das Risiko entsprechend gering und liegt nur bei 5 bis 15 Prozent.“

„Ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist aufgehoben und sie müssen potentiell allergieauslösende Lebensmittel nicht mehr meiden. Im Gegenteil: Ganz bewusst sollen Sie diese Lebensmittel in kleinen Mengen Ihrem Baby füttern. So kann sich das Immunsystem frühzeitig mit ihnen auseinander setzen.“

Sind Sie sich allerdings unsicher, können Sie diese Lebensmittel bewusst meiden und die Verträglichkeit testen, wenn Ihr Kind älter ist.



Babypflege

Die Pflege des Babys ist täglicher Bestandteil des neuen Lebens mit Ihrem Kind. Allerdings müssen hier einige Dinge beachtet werden, denn Vieles, was für Erwachsene bei der Körperpflege selbstverständlich ist, kann für Säuglinge und Kleinkinder schädlich sein.

Das liegt vor allem daran, dass die Haut Ihres Babys sehr viel dünner ist, als die eines erwachsenen Menschen. Dadurch sind Kinder im Säuglingsalter **nur sehr unzureichend vor äußeren Einflüssen geschützt**, z. B. vor Kälte, Keimen oder Sonneneinstrahlung.

Die Talg- und Schweißdrüsen in der Babyhaut arbeiten noch nicht verlässlich und regelmäßig, daher fehlt hier der schützende Fettfilm häufig und die Regulation der Körpertemperatur funktioniert auch noch nicht richtig. Dadurch kann die Haut Ihres Babys besonders leicht austrocknen und neigt zu Irritationen und Entzündungen. Auch der Säureschutzmantel ist bei Säuglingen noch nicht voll ausgebildet. Daher ist es auch nicht ratsam, Ihr Baby ständig mit Seife zu waschen, da so der bereits bestehende Säureschutzmantel zerstört wird.

Reinigungs- und Pflegeprodukte sollten daher immer speziell auf die Haut von Babys abgestimmt sein!

Baden

Den meisten Babys gefällt das Baden sehr. Aber mehr als zwei- bis dreimal in der Woche sollte es nicht sein, sonst trocknet die Haut aus.

Solange der Nabel nicht verheilt ist, sollte das Baby nicht gebadet werden.

Beim Baden unbedingt darauf achten, dass

- die **Raumtemperatur** (mind. 23°C) und **Wassertemperatur** (36-37°C) entsprechend ist.
- wenn überhaupt, dann pH-neutrale, **rückfettende** Badezusätze verwendet werden.
- keine Schaumbäder oder Seifen benutzt werden.
- nicht mit leerem und nicht mit vollem Magen gebadet wird.
- das Baden ca. **10 Minuten** dauert. (Ansonsten Gefahr der Auskühlung!)
- vor dem Baden alle wichtigen Utensilien bereit gelegt werden.
- die Babybadewanne einen festen Stand hat.
- der Wickelbereich gut erreichbar ist.
- das Baby **niemals** in der Wanne allein gelassen wird!

Auch in der Wanne sollten Sie Ihr Baby immer sicher im Griff haben, damit sein Kopf nicht unter Wasser geraten kann. Am besten stützen sie den Schulterbereich und den Kopf des Babys mit der Innenseite Ihres Unterarms und greifen mit ihrer Hand um den Oberarm. So kann Ihr Baby nicht untergehen und sich auch nicht aus dem Griff herausdrehen.

Anschließend sollte das Kind mit einem Frotteetuch sorgfältig getrocknet werden, besonders in den Hautfalten und im Windelbereich. Am besten ist es, die Bereiche gründlich abzutupfen statt mit dem Handtuch zu reiben.

Pflegeprodukte braucht es nicht. Man sollte die Hebamme bitten, beim ersten Baden dabei zu sein und zu unterstützen, so entgehen einem die wertvollen Tipps nicht.

Ein Weg, um das Immunsystem und die Haut Ihres Babys natürlich zu stärken, ist die **Babymassage**. Dabei verbringen Sie gezielt Zeit mit Ihrem Kind und helfen ihm, mit gezielten Streicheleinheiten zu entspannen. **Kurse** zur Babymassage werden regelmäßig angeboten. Die aktuellen Termine finden Sie auf:

<http://starteklar.de/index.php/babymassage-karte.html>



Quelle: <http://www.eliviva.de/Familie-Kinder/Baby-Koerperpflege-Tipps-Angst.html>

Gut gewickelt

Am Wickeltisch sollten Sie alles, was Sie während des Wickelns benötigen, griffbereit haben. Lassen Sie Ihr Baby **niemals** allein auf dem Wickeltisch liegen! Der Sturz vom Wickeltisch gehört immer noch zu den **häufigsten Unfällen**, bei denen Babys schwer verletzt werden und sogar Behinderungen davontragen können!

Für die tägliche Reinigung im Windelbereich reicht **warmes Wasser ohne Reinigungsprodukte**. Am besten eignet sich ein Waschlappen, um die Verschmutzungen zu entfernen. Die Waschlappen sollten allerdings für nichts anderes verwendet werden und häufiger ausgekocht werden. Für unterwegs eignen sich ölfreie (!!!) Baby-Feuchttücher am besten.

Wichtig bei Mädchen: reinigen Sie die Scheide nur von oben nach unten! So können Bakterien aus dem Bereich um den Anus nicht in die Scheide oder die Harnröhre gelangen und schmerzhafte und lästige Entzündungen vermieden werden.

Bei Jungen darf die Vorhaut **nicht** gegen den natürlichen Widerstand zurückgeschoben werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Vorhaut oft noch verengt oder verklebt. Erst, wenn sie sich nach dem 3. Lebensjahr noch nicht vollständig über die Eichel schieben lässt, besteht der Verdacht auf eine Vorhautverengung, die ärztlich abgeklärt werden muss.

Wichtig ist das gründliche **Abtrocknen** des Pos, vor allem auch in den Falten. Dabei sollte man sanft tupfen, nicht reiben.

Im Windelbereich wird die Babyhaut mit Abstand am stärksten belastet. Die feuchten und warmen Wuchsbedingungen bieten beste Entwicklungsmöglichkeiten für Bakterien und Pilze. Kein Wunder, dass **Ausschläge** oder **Wundstellen** hier am häufigsten auftreten, insbesondere, da die feuchte Haut empfindlich ist gegenüber Scheuern.

Daher sollte nach dem Säubern und Abtrocknen eine Wundcreme (z. B. mit Zinkoxid) auf gerötete und gereizte Stellen aufgetragen werden. Auf Puder sollte unbedingt verzichtet werden, da er leicht in die Atemwege Ihres Kindes gelangen und massive Atemprobleme verursachen kann.

Die Frage, ob Einmalwindeln aus Zellstoff oder Mehrwegwindeln aus Baumwolle besser sind, ist unter Experten umstritten.

Unbestritten ist allerdings, dass Einmalwindeln leicht zu handhaben sind und Babys sich darin trocken und wohl fühlen. Die entstandene Nässe wird im Kern der Windel gut verschlossen, trotzdem sollten Sie Ihr Kind regelmäßig wickeln, weil sich die Babys in der nassen Windel unwohl fühlen. Stoffwindeln nehmen die Feuchtigkeit zwar auf, sind dann aber nass und können die Haut reizen. Andererseits sind Stoffwindeln luftdurchlässiger, was für die Haut weniger belastend ist.

Zur Babypflege gibt es ebenfalls zahlreiche Kurse, in denen Sie sich wertvolle Tipps holen können. Aktuelle Termine finden Sie auf:

<http://starteklar.de/index.php/babypflege-karte.html>

Die „Pamperstonne“ - eine zweite Tonne für den Restmüll

Wenn Sie Ihr Baby mit Einmalwindeln wickeln, wird ihre Mülltonne schnell gefüllt sein. Für den Fall, dass Sie mit Ihrem regulären 80 Liter Restmüllgefäß (graue Tonne) nicht auskommen, können Sie eine Zweitonne, oft auch „Pamperstonne“ genannt, ordern.

Diese zweite graue Tonne ist allerdings nicht nur für Einmalwindeln gedacht! Der ebenfalls 80 Liter fassende Abfallbehälter kann von jedem Bürger genutzt werden, der so viel Restmüll entsorgen muss, dass die möglichen 26 Leerungen einer Tonne im Jahr dafür nicht ausreichen.

Die Gebühr für die Zweitonne beträgt nur € 36,92 im Jahr. In dieser Mindestgebühr sind 8 Entleerungen enthalten. Für jede zusätzliche Entleerung sind jeweils € 3,99 zu zahlen.

Ansprechpartner:

RegioEntsorgungAÖR

Tel.: 02403/5550666

www.regioentsorgung.de

Zahnpflege

Der folgende Text stammt von: **Dr. Susanne Rupert**

Kinder-, Jugend- und Zahnärztlicher Dienst
Prävention Arbeitskreis Zahngesundheit Raum 229
Trierer Straße 1, 52078 Aachen
Tel.: 0241/51985386

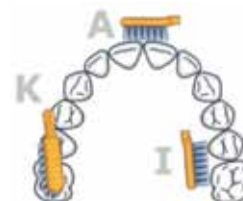
Karies ist eine Infektionskrankheit, deren Übertragungswege die gleichen sind, wie bei anderen Krankheiten. Dabei gilt: Je früher die Babys infiziert werden, umso höher ist das Risiko, an der aggressiven Form der frühkindlichen Karies zu erkranken. Aus diesem Grund sollte das **Probieren der Speisen mit dem Löffel des Kindes oder das Ablecken des heruntergefallenen Schnullers unbedingt vermieden werden**, denn so werden die eigenen Kariesbakterien auf das Baby übertragen.

Sobald der erste Zahn durchbricht, wird mit der Mundhygiene begonnen. Mit einer speziellen, eigenen (!) Babyzahnbürste und einem Hauch Kinderzahnpaste wird jeden Abend geputzt. Kinderzahnpasten enthalten einen reduzierten Fluoridanteil von maximal 500 ppm (diese Angabe steht auf der Verpackung), sie gewährleisten einen guten Kariesschutz. Es sollten jedoch **keine Pasten mit Bonbon- oder Fruchtgeschmack** verwendet werden, damit keine Anreize zum Verschlucken gegeben werden. Übermäßiges Verschlucken erhöht das Fluorose-Risiko: Dabei bilden sich dauerhaft weiße Flecken im Zahnschmelz der bleibenden Zähne.

Ab dem 2. Geburtstag wird empfohlen, die Milchzähne zweimal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste, unter entsprechender Hilfestellung und Kontrolle durch die Eltern, zu reinigen.

Die geeignete Zahnputz-Technik ist die KAI-Technik: Dabei werden zuerst die **Kauflächen**, danach die **Außenseiten** (mit kleinen, kreisenden Bewegungen) und zum Schluss die **Innenflächen** gereinigt.

Ab dem 30. Lebensmonat haben alle Kinder auch Anspruch auf eine halbjährliche Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt, die sie unbedingt wahrnehmen sollten!



Eine gründliche und systematische Zahnpflege erfordert 2-3 Minuten.

Quelle: <http://www.zahnarztpraxen24.de/images/kai.jpg>

Das Nuckeln an **Saugerflaschen**, die mit kohlehydrathaltigen Getränken gefüllt sind (z. B. Instanttees, Granulatgetränke, Obstsäfte), zerstören die Schneidezähne, wenn die zuckerhaltige Flüssigkeit die Zähne stundenlang umspült. Um dieses zu verhindern, sollte die Saugerflasche frühzeitig durch eine Kindertasse (nicht zu verwechseln mit den ebenfalls schädlich wirkenden Schnabeltassen) ersetzt werden.

Eine **zahngesunde Ernährung** ist eine weitere Möglichkeit, Karies vorzubeugen. Schon im Säuglingsalter sollte eine Überbetonung der Geschmacksrichtung „süß“ vermieden werden. Süßigkeiten sollten so wenig wie möglich zwischen den Mahlzeiten angeboten werden. Im Anschluss das Zähneputzen nicht vergessen! Kauaktive Nahrungsmittel, wie Obst, Rohkost und Vollkornbrot bewirken einen höheren Speichelfluss, der die zahnschädigenden Säuren neutralisieren kann.

Mit diesen einfachen Maßnahmen lässt sich Karies bei Kindern fast vollständig verhindern!

Daumen oder Schnuller?

Babys besitzen einen angeborenen Saugreflex. Steht kein Schnuller zur Verfügung, wählen sie von sich aus häufig den Daumen oder die Finger als Ersatz.

Ob Daumen oder Schnuller: beide verursachen bei **ausdauerndem** Gebrauch **Fehlbildungen am Kiefer und Fehlstellungen der Zähne!** Die Folgen sind z. B. ein offener Biss (Schwierigkeiten beim Abbeißen), Fehlfunktionen der Zunge, sowie umgekehrte Verzahnung der Seitenzähne. Diese Fehlentwicklungen können nur durch sehr aufwändige und langwierige kieferorthopädische Behandlungen korrigiert werden. Für die Verwendung eines Schnullers spricht allerdings, dass er nicht wie der Daumen ständig verfügbar ist. Der Schnuller sollte die Ausbildung des Kiefers unterstützen, nicht zu groß sein und die Zungenlage nicht beeinträchtigen.

Nach dem 1. Geburtstag sollte der Schnuller **nur noch nachts** verwendet werden, wenn nötig. Nach dem 3. Geburtstag sollte er ganz verschwinden (z. B. der Schnullerfee mitgeben).

Ab in die Sonne!

Sonnenlicht ist lebenswichtig für uns. Es fördert die Produktion von Vitamin D, das vor allem für den Knochenaufbau bei Babys und Kleinkindern wichtig ist und setzt Glückshormone frei. Zu viel Sonnenlicht ist leider gefährlich. Der **Sonnenbrand**, eine schmerzhaft Verbrennung der Haut, ist eine direkte Reaktion auf zu viel UV-Strahlung. Die UV-Strahlen dringen tief in die Haut ein und lassen die Hautzellen absterben, manchmal wird auch das Erbgut von umliegenden Zellen geschädigt. Mit jedem Sonnenbrand ist das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken, erhöht. Denn die Haut vergisst nicht und so können die bösartigen Hauterkrankungen auch noch Jahrzehnte nach den überlangen Sonnenbädern auftreten.

Bei Babys und Kindern verfügt die Haut noch nicht über eine ausreichende Eigenschutzfunktion wie bei Erwachsenen. Der **Eigenschutz** gegenüber Sonnenstrahlung baut sich erst nach einiger Zeit auf. Daher sind Babys besonders gefährdet durch die Einwirkung der im Sonnenlicht enthaltenen **UV-Strahlen**. Säuglinge (bis zu einem Jahr) dürfen daher **nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden**. Vitamin D wird auch ausreichend gebildet, wenn Ihr Baby sich täglich 10-15 Minuten im Tageslicht aufhält. Eine direkte Sonneneinwirkung ist dafür aber nicht notwendig und sollte vermieden werden.

Eine weitere Gefahr bei zu viel Sonne besteht darin, dass Babys schnell überhitzen können. Ihr Baby sollte also immer einen sicheren **Schattenplatz** haben.

Daher gilt auch für jedes Baby: **nicht ohne Kopfbedeckung!** Der Kopf von Babys ist noch nicht ausreichend durch Haare bedeckt und die Schädeldecke ist dünn. Die Gefahr, sich einen Sonnenbrand oder Sonnenstich zu holen oder zu überhitzen ist sehr groß.

Auch das Eincremen mit geeigneter **Sonnencreme** ist Pflicht! Am besten verwenden sie eine parfümfreie Sonnencreme für Kinder mit Lichtschutzfaktor 20 - 30, die etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad aufgetragen werden sollte. Dies gilt vor allem für die Stellen, die besonders viel Sonne abbekommen können, wie Wangen und Nase. Nach einem Bad sollte der Sonnenschutz erneuert werden.

Vermeiden sollten Sie auch, dass Ihr Baby übermäßig schwitzt. Leichte, locker sitzende Kleidung ist angesagt.

Und im Winter?

Auch im Winter müssen Sie zum Schutz Ihres Kindes besondere Maßnahmen ergreifen. Am wichtigsten ist, dass Sie Ihr Baby vor dem Auskühlen schützen.

Als Kleidung eignen sich am besten mehrere dünnere Lagen übereinander, das wärmt besser, als ein dickes Kleidungsstück. Sollten Sie sich zwischendurch einmal drinnen aufhalten, kann man auch leichter eine Lage Kleidung wieder ausziehen.

Bei einem längeren Aufenthalt im Freien sind auch **Handschuhe** unverzichtbar.

Am Kopf verlieren nicht nur Erwachsene die meiste Wärme. Bei Babys ist der Kopf im Verhältnis zum Körper noch viel größer, er muss besonders gut vor Kälte geschützt werden. Deswegen: **niemals ohne Mütze** das Haus verlassen! Auf jeden Fall sollten Sie die Hautpartien Ihres Kindes, die direkten Kontakt mit der kalten, trockenen Luft haben, also das Gesicht und gegebenenfalls die Hände, mit einer **Fettcreme (keine wasserhaltigen Cremes, diese frieren ein!) eincremen**, um ein Austrocknen der empfindlichen Haut zu verhindern. Bei Sonnenschein gilt: auf keinen Fall ohne Sonnencreme!

Bei Spazierfahrten im **Kinderwagen** sollten Sie dafür sorgen, dass dieser entsprechend mit einer zusätzlichen **Isolierung** unter der Matratze, z. B. einem Stück zugeschnittener Isomatte, ausgestattet ist. Ein zusätzliches Lammfell auf der Matratze oder eine kuschelige Decke kann auch nicht schaden. Damit Ihr Kind sich frei bewegen kann, aber dennoch nicht friert, sollten sie einen **Winter- oder Fußsack** besorgen. Steht der Kinderwagen nicht in der Wohnung, sollten Sie ihn vorwärmen, bevor Sie ihn benutzen, z. B. mit einer Wärmflasche.

Beim Spaziergehen müssen Sie darauf achten, dass Ihr Baby nicht dem beißenden Wind oder gar Regen ausgesetzt ist, die Schutzklappe des Kinderwagens sollte dann auf jeden Fall heruntergelassen werden.

Schlafen

Die ersten Monate ist das Baby ca. alle 2 - 3 Stunden wach, weil es gestillt werden muss, Bauchweh hat oder einfach wach sein möchte und nicht schlafen will.

Am Anfang sind Eltern in diesen Situationen auch schon einmal hilflos und überfordert. Über Wochen hinweg kommen viele Mütter und Väter oft nicht zu ihrem wohlverdienten Schlaf. Die Säuglinge haben ihren eigenen Tagesrhythmus und der unterscheidet sich deutlich von dem seiner Eltern. Erst mit der Zeit lernen Babys ihre Schlafphasen mehr in den Nachtbereich zu verlegen.

Richtig gebettet für sicheren Schlaf

Damit Ihr Baby sicher und gesund schlafen kann, sollten einige Regeln unbedingt beachtet werden:

Der Raum, in dem das Baby schläft, sollte unter allen Umständen rauchfrei sein. Durch den Rauch entstehen nur unnötige Krankheitsrisiken für Ihr Kind.

Die ideale **Schlaflage ist die Rückenlage**. In der Rückenlage kann das Baby ungehindert atmen. Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen nicht auf den Bauch, es kann so nicht ungehindert atmen.

Die **Zimmertemperatur** sollte **zwischen 16°C und 18°C** betragen. Das Kinderbett gehört daher auch nicht direkt neben die Heizung oder das Fenster.

Außer der Windel, einem Hemdchen und einem weichen Strampler braucht Ihr Baby keine Schlafkleidung. Mehr Kleidung würde zu einer Überwärmung führen.

Statt einer Bettdecke sollten Sie einen speziellen **Baby-Schlafsack verwenden**. So kann nichts über den Kopf des Kindes geraten, was die Atmung behindert.

Kissen, Stofftiere oder Ähnliches gehören nicht ins Kinderbett! Der Kopf des Babys sinkt in einem Kissen zu tief ein und die Atmung wird so behindert. Stofftiere können ebenfalls die Atmung einschränken. Eine feste, luftdurchlässige Matratze reicht völlig aus.

Halten Sie Ihr Baby in Ihrer Nähe! Das Kinderbett sollte in den ersten Monaten im Schlafzimmer der Eltern stehen, damit Sie schnell reagieren und für Ihr Kind da sein können.

Wie ein ideales Baby-Bett aussieht, sehen Sie auf der Abbildung in der nachfolgenden Broschüre. So schützen Sie Ihr Kind bestmöglich vor dem plötzlichen Säuglingstod. Dessen Auslöser ist nämlich häufig Atemstillstand oder Überwärmung. Diese können durch eine falsche Schlafposition oder eine nicht-baby-gerechte Schlafumgebung verstärkt werden.



Weitere Informationen:

www.schlafumgebung.de

www.geps.de (Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod)

www.kinderaerzte-im-netz.de

Erholsamer Schlaf für Baby und Eltern

Kein Kind kann von Anfang an durchschlafen. Dieses Verhalten muss wie alles andere auch, erst gelernt werden. Jedes Baby muss seinen eigenen Schlafrhythmus in den ersten Lebensmonaten finden.

Durchschnittlich schlafen Babys in den ersten 6 Lebensmonaten 15 - 16 Stunden, verteilt auf 3 Schlafphasen am Tag und die Schlafphase in der Nacht. Dies reduziert sich auf 14 Stunden mit 2 Tagesschlafphasen im Alter von 6 - 12 Monaten. Ab etwa dem 13. Lebensmonat schlafen die meisten Kinder 13 Stunden verteilt auf den Nachtschlaf und eine Tagesschlafphase.

Natürlich kann der Schlafrhythmus Ihres Babys um einige Stunden abweichen. Das ist völlig normal und sollte Sie nicht beunruhigen.

Im Laufe der Zeit soll das Baby lernen, dass Menschen tagsüber wach und aktiv sind und die Nacht zur Erholung brauchen. **Gerade für Ihr Neugeborenes sind Ruhephasen wichtig.** Gönnen Sie also Ihrem Baby immer mal wieder auch **tagsüber** eine Auszeit.

Widerstehen Sie der Versuchung, Ihr Kleines tagsüber wach zu halten, indem Sie es von seinem Nickerchen abhalten. Dies führt nämlich nicht zu einem tieferen Nachtschlaf, sondern macht Ihr Baby im Gegenteil schlecht gelaunt, übermüdet und unruhig.

Wie erlernt das Baby nun das Durchschlafen???

Zunächst sollten sie einige Dinge vor dem Schlafengehen und vor dem Einschlafritual beachten.

Frisch gewaschen und gewickelt und mit einem weichen Strampler bekleidet ist Ihr Baby gut gerüstet für die Nacht.

Achten Sie auf die **Signale des Babys**. Reibt es sich die Augen und geht immer mehr in sich, dann ist es müde. Erst dann, aber auch genau dann, sollten sie es ins Bett bringen. Der Zeitpunkt kann auch schnell verpasst sein und das Baby dreht wieder auf. Kinder, die zu lange oder zu spät einen Nachmittagsschlaf machen, sind am Abend natürlich später müde. Durch sanftes Verkürzen des Nachmittagsschlafes kann man die Zeiten langsam verändern.

Schlafrituale gibt es in allen Kulturen seit Ewigkeiten. Auch bei uns ist es ratsam, den Kindern das Einschlafen durch Rituale zu erleichtern. Dabei ist es das Wichtigste für das Kind, dass der Ablauf **ruhig und regelmäßig** ist. Vor allem auf das richtige Maß kommt es an. Wird übertrieben, gewöhnen sich die Kinder auch schnell an sehr aufwändige Rituale, z. B. das Kind ins Ehebett zu nehmen oder es stundenlang in der Wohnung umherzutragen.

Kinder müssen lernen, ohne Angst alleine einzuschlafen! Deshalb sollte das Kind nach ausführlichem Schmusen zum Einschlafen **wach** ins Bett gelegt werden. Erzählen eignet sich sehr gut, um Ihrem Kind Ruhe und Sicherheit zu vermitteln. Erzählen Sie einfach, was Sie am Tag erlebt haben. So spürt Ihr Kind Ihre Nähe und lernt seine Muttersprache besser kennen. Auch Musik hilft dem Baby beim Einschlafen, sei es eine Spieluhr oder auch ein selbstgesungenes Lied. Eine immer gleiche Melodie hilft dem Kind zu signalisieren „jetzt komm` zur Ruhe“.

Haben Sie Geduld und machen Sie sich nicht zu viele Gedanken über das Schlafverhalten. Untersuchungen an über 1.000 Babys am Berliner Virchow-Klinikum haben ergeben, dass alle Babys nachts aufwachen!

Durchschlafen heißt nichts anderes, als dass Ihr Baby lernt, alleine wieder einschlafen zu können. In den Augen Erwachsener umfasst erholsamer Schlaf mindestens sieben Stunden. Das schafft ein Baby in der Regel erst mit ungefähr sechs Monaten.

Vorher sind die Nächte eher unruhig und manche Kinder werden sogar alle 30 Minuten wach. Sie seufzen oder wimmern kurz, schlafen dann aber von alleine wieder ein und erwecken so den Eindruck „durchzuschlafen“. Andere schaffen das nicht, sie fangen richtig an zu schreien.

Was tun, wenn das Baby nachts schreit?

Zunächst einmal ist es natürlich wichtig zu wissen, dass es dem Kind an Nichts fehlt, es also gesund und versorgt ist.

Ein Säugling ist auch in der Nacht auf häufiges Füttern angewiesen. Wenn das Baby älter ist, ist es wichtig, dass Sie sicher sind, dass Ihr Kleines satt ist, also tagsüber ausreichend gefüttert wurde. Denn wer sich angewöhnt hat, seine Mahlzeiten nachts einzunehmen, der hat auch wirklich Hunger. Dann ist der erste Schritt, die Hauptmahlzeiten in die „helle“ Tageshälfte zu verschieben.

Sind Sie sicher, dass Ihrem Kind nichts fehlt, wird empfohlen, nicht bei jedem „Pieps“ sofort aufzuspringen. Warten Sie aber nur kurz ab, ob Ihr Baby von alleine wieder zur Ruhe kommt. Schafft es das nicht, sind Zuwendung und Streicheleinheiten wichtig, damit das Kleine merkt: ich bin nicht allein.

Es kann hilfreich sein, sich in solchen Situationen ebenfalls an ein bestimmtes Ritual zu halten, zum Beispiel, dass Sie Ihr Baby im Bettchen streicheln und ihm gut zureden, es aber nicht aus dem Bett herausnehmen. Das hilft beim Einschlafen ohne allzu große Nähe zu Ihnen und Ihr Baby kann später leichter selbstständig in den Schlaf zurückfinden.

Nächtliches Schreien lassen hilft nicht beim Schlafen lernen!

Das nächtliche Reagieren auf das kindliche Weinen ist wichtig für die Schaffung des **Urvertrauens** beim Kind (aus dem Urvertrauen entwickelt sich das Selbstvertrauen)!

Schreien lassen kann viele negative Konsequenzen beim Kind nach sich ziehen:

Der Säugling kann sich noch nicht vorstellen, dass Mama und Papa im Nebenzimmer oder in erreichbarer Nähe sind, wenn er sie nicht sehen kann. Das Baby wird glauben, Mutter oder Vater seien verschwunden und es fühlt sich allein gelassen. Es hat keine Chance, sein Vertrauen darin zu entwickeln, dass Mama oder Papa da sind, um seine Bedürfnisse zu stillen. Eine vertrauensvolle Mutter-Vater-Kind-Beziehung ist somit erschwert.

Gerade mit ca. einem Jahr, wenn Kinder sich immer mehr von den Eltern aufgrund ihrer größer werdenden Mobilität entfernen, versuchen viele Eltern das Schreien lassen. Ein fataler Fehler, wenn man bedenkt, dass in dieser Zeit gleichzeitig besonders **starke Verlustängste** beim Kind vorhanden sind.

Geduld und Fürsorge, auch in der Nacht, kommen dem Kind also zugute, bis es selbst so weit ist, um durchzuschlafen.

Schlafmangel führt die Eltern an die Grenzen der Belastbarkeit.

Deshalb ist es für Mütter und Väter wichtig, auch an sich zu denken und jede Gelegenheit und Hilfe für ein wenig Ruhe und Entspannung zu nutzen.

Mütter und Väter sollten sich absprechen und sich bei der nächtlichen Betreuung des Babys möglichst abwechseln.

Wenn das Baby abgestillt ist, sollten die Eltern eine Regelung füreinander finden, so dass beide mindestens zwei durchgeschlafene Nächte pro Woche haben können.

Alleinerziehende haben diese Möglichkeit in der Regel nicht. Sie sollten sich nach Möglichkeit am Tag Hilfe und Unterstützung organisieren und wenn möglich einen **Mittagsschlaf** einlegen. Eine aufgeräumte Wohnung ist nicht so wichtig – besser sollten Eltern die Zeit nutzen, um den versäumten Schlaf nachzuholen.

Während der Schlafenszeiten des Kindes sollten Sie sich selbst auch ausruhen.

Schreibabys

Für das Schreien von Babys gibt es viele Gründe: eine volle Windel, Hunger, Angst oder allgemeines Unwohlsein. Allerdings gibt es auch Kinder, die aus scheinbar unerklärlichen Gründen anfangen zu schreien und sich dann auch nur sehr schwer beruhigen lassen, vor allem im späten Nachmittag und den frühen Abendstunden.

Schreit ein Baby mehr als **drei Stunden pro Tag** an mindestens **3 Tagen in der Woche** und hält dieser Zustand **mehr als drei Wochen** an, spricht man von einem **Schreibaby**.

Die Schreiatacken werden auch Dreimonatskoliken genannt, auch wenn sie nur selten mit Verdauungsproblemen zu tun haben. Solche Dreimonatskoliken erkennt man an:

- plötzlich auftretendem Schreien ohne erkennbaren Grund
- dem Beginn des Schreiens im Alter von ca. zwei Wochen
- Schreianfälle zwischen 17 und 23 Uhr
- Langer Dauer der Schreiatacken und Untröstlichkeit des Babys, häufig begleitet durch geballte Fäuste, angezogene Knie und einen harten Bauch. Dieser ist allerdings aufgrund des langen Schreiens verhärtet, nicht wegen einer Verdauungsstörung.

Eine genaue Erklärung für das Auftreten der Dreimonatskoliken gibt es noch nicht.

Erwiesen ist allerdings, dass Kinder aus Haushalten, in denen geraucht wird, häufiger betroffen sind!

Was kann ich für mein Kind tun?

Zunächst sollten Sie beim Kinderarzt abklären lassen, ob es nicht doch eine körperliche Ursache für die Schreiatacken gibt. Ist Ihr Kind körperlich gesund, können Sie sicher sein, dass es sich bei den Schreiatacken um Dreimonatskoliken handelt.

Dann sollten Sie:

- Ihrem Kind **keine Medikamente** geben! Auch Medikamente, die gegen das Schreien helfen sollen, haben keine erwiesene Wirkung gezeigt, häufig aber Nebenwirkungen.
- auf eine absolut **rauchfreie Umgebung** achten.
- eventuell nach Rücksprache mit dem Kinderarzt die Ernährung umstellen.

Was Sie sonst noch tun können:

- Schaffen Sie einen möglichst ruhigen und **geregelten Tagesablauf**.
- Klopfen Sie dem schreienden Baby nicht auf den Rücken und vermeiden Sie ruckartige, hektische Bewegungen und laute Geräusche in der Umgebung.
- Schaukeln Sie Ihr Kind ruhig und langsam im Arm, damit es zur Ruhe kommen kann.
- Liegt Ihr Kind bereits in seinem Bettchen, kann es hilfreich sein, den Raum nicht komplett zu verdunkeln, sondern ein kleines Licht brennen zu lassen oder die Tür zum beleuchteten Flur zu öffnen.
- **Bleiben Sie ruhig, auch wenn es schwer fällt!**

Und wenn man es kaum noch aushält – die Nerven blank liegen?

Auf keinen Fall dürfen Sie Ihr Baby schlagen oder schütteln! Ihr Kind kann dadurch lebensgefährliche Verletzungen erleiden!

Wenn man dann als Mutter oder Vater an den Punkt kommt, wo man spürt, dass einen die **Geduld verlässt und man etwas Unüberlegtes tun könnte**, sollte man folgendes tun:

Das Kind ruhig und achtsam auf den Rücken in sein Bettchen oder einen anderen sicheren Ort legen, den Raum etwas abdunkeln und den Raum verlassen. Die Tür hinter sich schließen.

Wichtig ist, Abstand von der schwierigen Situation zu gewinnen und ruhig zu werden.

Manchmal hilft ein Telefongespräch mit einer vertrauten Person oder man kocht sich einen Tee oder Kaffee oder hört die Lieblingsmusik.

In der Zwischenzeit wird das Baby in seinem Bettchen vermutlich weiter schreien, aber für eine kurze Weile ist dies weniger schlimm, als wenn Mutter oder Vater die Nerven verlieren würden.

Wenn man ruhig geworden ist und nicht mehr böse auf sein Kind ist, geht man wieder zu ihm und kümmert sich.

Hilfe und Unterstützung gibt es auch bei der Schreibaby-Beratung.

Weitere Informationen:

www.trostreich.de

www.dgkj.de/eltern/dgkj_elterninformationen/

www.kindergesundheit-info.de (Stichwort: Dreimonatskoliken)

Wo und Wie???

Beratungsstelle der Caritas in Alsdorf

Schaufenberger Straße 72a
52477 Alsdorf

Claus-Ullrich Lamberty

Tel.: 02404/26088

Email: EBAlsdorf@mercur.caritas-ac.de

Öffnungszeiten:

Mo - Do 9.00 - 17.00 Uhr

Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Die Beratung der Caritas ist kostenlos!

Hoppla -Schreibabyberatung-

Beratung für Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren

Albert-Einstein-Strasse 16

52076 Aachen

Petra Weidemann-Böcker

Tel.: 02408/5993760

Email: petra.weidemann@infobaby.de

www.infobaby.de

Dipl. Pädagogin Kerstin Stich

Kasernenstr. 30

52064 Aachen

Tel.: 0241/41202111

Email: info@kerstin-stich.de

www.kerstin-stich.de

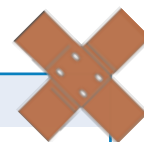


Der Kinderarzt - ein unverzichtbarer Partner

Kleine Kinder werden im Laufe ihres Lebens häufig krank. Das gehört zur „Natur der Sache“ – die Abwehrkräfte werden gestärkt. Als Mutter und Vater kann man nicht immer genau einschätzen, ob bestimmte Anzeichen auf eine Krankheit deuten oder ob sie eher harmlos sind. Der Kinderarzt ist hier ein ganz wichtiger Ansprechpartner, der Mütter und Väter ernst nimmt und ihnen weiterhilft.

Deshalb ist es besonders wichtig, einen Kinderarzt zu finden, dem Eltern vertrauen können und bei dem sie sich mit dem Kind gut aufgehoben fühlen. Bei der Arztauswahl sollte man bedenken, dass der Kinderarzt leicht und gut erreichbar ist.

In **Alsdorf** und den angrenzenden Städten stehen die folgenden Kinderarztpraxen zur Auswahl:



Alsdorf	
Anne Biebel u. Dr. med. Gudrun Kaspers Hubertusstr. 12 52477 Alsdorf Tel.: 02404/919640 Fremdsprachen: Englisch, Französisch	Dr. med. Gerhard Keller Grenzweg 7a 52477 Alsdorf Tel.: 02404/82750 Fremdsprachen: Englisch
Dr. med. Bernhard Merkes Jülicher Str. 115-117 52477 Alsdorf-Hoengen Tel.: 02404/63737 Fremdsprachen: Englisch, Französisch, Niederländ.	
Baesweiler	
Ulrike Hewing Hauptstraße 120 52499 Baesweiler Tel.: 02401/51022 Fremdsprachen: Englisch	Dr. med. Maria Löffler Am Feuerwehrturm 8 52499 Baesweiler Tel.: 02401/88091 Fremdsprachen: Englisch, Russisch
Eschweiler	
Dr. med. Hanna Fattouh Heibachstr. 1 52249 Eschweiler Tel.: 02403/35633 Fremdsprachen: Englisch, Arabisch	Dr. med. Martin Floehr Rosenallee 5-7 52249 Eschweiler Tel.: 02403/20383
Helmut Müller Drimbornshof 3 52249 Eschweiler-Dürwiß Tel.: 0240/53058 Fremdsprachen: Englisch	Dr. med. Thomas Peschgens Moltkestr. 17a 52249 Eschweiler Tel.: 02403/4414 Fremdsprachen: Englisch, Französisch Schwerpunkte: Neonatologie
Herzogenrath	
Brigitte Esser Appoloniastr. 9 52134 Herzogenrath Tel.: 02406/929417 Fremdsprachen: Englisch	Dr. Luzie Haferkorn u. Barbara Krückels Alte Bahn 2 52134 Herzogenrath-Kohlscheid Tel.: 02407/1010 Fremdsprachen: Englisch
Würselen	
Dr. med. Claus Balz-Hermann u. Anette Honskamp Krefelder Straße 14 52146 Würselen Tel.: 02405/5600 Fremdsprachen: Englisch	Dr. med. Egbert Franke Bahnhofstraße 33 52146 Würselen Tel.: 02405/21039

Entwicklung und Vorsorge

Ein Kind beim Aufwachsen zu begleiten, bringt Freude und Glück.

Aber auch Unsicherheiten und Ängste können diese Lebenssituation begleiten – und manchmal ist es auch sehr anstrengend.

Jedes Kind entwickelt sich auf seine Weise und in seinem eigenen Tempo.

Manchmal sind Eltern verunsichert – erst recht, wenn ihr Kind besonders ist, weil es zu früh oder mit einer Behinderung zur Welt gekommen ist oder chronisch krank ist.

Vom ersten Lebenstag an entwickelt sich jedes Kind weiter. Es verfeinert seine angeborenen Fähigkeiten und erwirbt gleichzeitig neue Fähigkeiten und Fertigkeiten hinzu, auch wenn es durch Krankheit oder Behinderung vielleicht „anders“ ist.

Ein guter Weg, die Entwicklung des Kindes zu verfolgen und zu überprüfen, ist der Gang zum Kinderarzt. Hier werden Früherkennungsuntersuchungen durchgeführt, damit Fehlentwicklungen rechtzeitig entdeckt und behandelt werden können. Überprüft wird die körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Das Kind wird gewogen, gemessen und gründlich untersucht. Je nach Entwicklungsphase werden spezielle Untersuchungen durchgeführt. Der Arzt bespricht die Untersuchungsergebnisse mit den Eltern.

Bereits im Krankenhaus, direkt nach der Geburt, wird die erste Vorsorgeuntersuchung beim Säugling durchgeführt. Das ist die **U1**.

Von der Hebamme bekommen die Mütter ein gelbes Vorsorgeheft für ihr Kind. Dort sind der Name des Kindes und seine Geburtsdaten wie Größe, Gewicht und Kopfumfang eingetragen. Im gelben U-Heft werden alle noch folgenden Früherkennungsuntersuchungen eingetragen.

Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen

Viele Krankheiten und Entwicklungsstörungen von Kindern lassen sich durch regelmäßige **Vorsorgeuntersuchungen** frühzeitig erkennen. Ein frühes Feststellen von Besonderheiten und Auffälligkeiten in der Entwicklung bietet die Chance der frühen und gezielten Förderung des Kindes. Es erleichtert Eltern, die Entwicklung des Kindes zu begleiten und entlastet auch das Familienleben.

Impfen ist eine vorbeugende Maßnahme gegen verschiedene Infektionskrankheiten. Der Impfstoff wird in Form von abgeschwächten oder abgetöteten Krankheitserregern verabreicht. Der Körper soll zur Bildung von Abwehrstoffen angeregt werden und so einen Schutz entwickeln.

Impfungen sind wichtig, damit ein Kind frühzeitig ausreichend Schutz gegen schwere Krankheiten aufbauen kann.

Impfungen verhindern den Ausbruch gefährlicher Krankheiten, die häufig mit Komplikationen verbunden sind und für die es zum Teil auch heute noch keine geeignete Therapie gibt.

Ist das Baby fit und gesund, kann es mit dem vollendeten 2. Lebensmonat (9. Woche) zum ersten Mal geimpft werden. **Alle Impfungen des Kindes werden in einem Impfpass eingetragen.**

Man sollte sich als Eltern ausführlich Gedanken machen, wie der Impfschutz des Kindes umgesetzt werden soll. Eltern sollten dies mit dem Kinderarzt besprechen. Auch hier gilt, dass die individuelle Entwicklung des Kindes wesentlich ist.

Für alle Vorsorgen und Impfungen sind Zeiträume für die Untersuchungen angegeben, in denen sie durchgeführt werden sollen. Damit diese in der optimalen Altersspanne erfolgen können, sollte der Folgetermin frühzeitig mit der Kinderarztpraxis vereinbart werden. In den genannten Zeiträumen kann der Kinderarzt die Entwicklungsschritte besonders gut feststellen.

In Nordrhein-Westfalen sind die U-Untersuchungen seit 2008 Pflicht. Bei Versäumen der U-Untersuchungen nimmt das Jugendamt Kontakt mit den Eltern auf und trifft Vereinbarungen zur Nachholung der Untersuchungen.



www.mitkindundkegel.de – hier können sich Eltern ganz leicht selbst einen Terminplan für die Vorsorgetermine ihres Kindes erstellen

www.kindergesundheit-info.de

www.kinderaerzte-im-netz.de

www.rki.de (Robert Koch Institut)

Was steht an?

Alter des Kindes	Vorsorgen	Untersuchungsschwerpunkte
Direkt nach der Geburt	U1	beurteilen + überprüfen von Atmung, Puls-Herzschlag, Hautfarbe, Reflexe + Muskelspannung + Beweglichkeit, Messen der Körperlänge + des Kopfumfanges, Vitamin K-Tropfen (für die Blutgerinnung)
3. - 10. Lebenstag	U2	untersuchen von Motorik + Organen, wie Herz, Lunge, Magen + Darm, überprüfen des Stoffwechsels und der Hormonproduktion (TSH), Ernährungsberatung
4. - 6. Lebenswoche	U3	Messen und Wiegen des Säuglings, Kontrolle von Körperhaltung, Ultraschall der Hüftgelenke, Informationen zum plötzlichen Säuglingstod
2. Lebensmonat	1. Impftermin	1. Impfung Diphtherie, Wundstarrkrampf (Tetanus), Keuchhusten (Pertussis), Hepatitis B, Kinderlähmung (Polio), Haemophilus influenzae Typ b (Hib) und Pneumokokken
3. - 4. Lebensmonat	U4 2. Impftermin	altersgerechtes Wachstum, Bewegungsverhalten und Greifreflexe, Ernährung und Verdauung, Kontrolle der Hüftgelenke, des Nervensystems sowie der Seh- und Hörfähigkeiten 2. Impfung Diphtherie, Wundstarrkrampf (Tetanus), Keuchhusten, Hepatitis B, Kinderlähmung (Polio), Haemophilus influenzae Typ b (Hib) und Pneumokokken
4. Lebensmonat	3. Impftermin	3. Impfung Diphtherie, Wundstarrkrampf (Tetanus), Keuchhusten, Hepatitis B, Kinderlähmung (Polio), Haemophilus influenzae Typ b (Hib) und Pneumokokken
6. - 7. Lebensmonat	U5	ausführliche körperliche Untersuchung, Kontrolle der altersgerechten Entwicklung, Seh- und Hörfähigkeiten, Ernährung, Zahnpflege
10. - 12. Lebensmonat	U6 4. Impftermin	Sprachentwicklung, Kontrolle der Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Geschicklichkeit, Seh- und Hörvermögen, Ernährung, Zahnpflege 1. Impfung Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, 4. Impfung Diphtherie, Wundstarrkrampf (Tetanus), Keuchhusten, Hepatitis B, Kinderlähmung (Polio), Haemophilus influenzae Typ b (Hib) und Pneumokokken
13. Lebensmonat	5. Impftermin	1. Impfung Meningokokken
15. - 23. Lebensmonat	6. Impftermin	2. Impfung Masern, Mumps, Röteln, ggfs. Windpocken
21. - 24. Lebensmonat	U7	altersgerechte Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Kontrolle der Beweglichkeit + Körperbeherrschung, Untersuchung der geistigen und sozialen Entwicklung, Verhalten, Impfstatus überprüfen
ab ca. 30. Lebensmonat		1/2 jährliche Kontrolle Zahnarzt
34. - 36. Lebensmonat	U7a	körperliche und geistige Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Verhaltensprobleme, Zahngesundheit, Impfstatus überprüfen
46. - 48 Lebensmonat	U8	altersgerechte Entwicklung – testen der körperlichen Geschicklichkeit, Seh- und Hörvermögen, prüfen der Sprachentwicklung, Entwicklung der Selbstständigkeit + Kontaktfähigkeit, mögliche Verhaltensprobleme, Zähne und Kiefer

Alter des Kindes	Vorsorgen	Untersuchungsschwerpunkte
5. Lebensjahr	U9 7. Impftermin	zusätzlich zu den Untersuchungen der U8: körperliche und geistige Entwicklung, orthopädische Fehlbildungen, Sozialverhalten + geistig psychische Entwicklung, Schulreife prüfen Auffrischimpfung: Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten
9. - 17. Lebensjahr	8. - 10. Impftermin	Grundimmunisierung: Windpocken ungeimpfter Jugendlicher ohne durchgemachte Windpockenerkrankung Grundimmunisierung: Hepatitis B ungeimpfter Jugendlicher Auffrischimpfung: Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten-Polio
13. - 15. Lebensjahr	J1	seelische + körperliche Entwicklung, Gewicht + Größe, besondere familiäre Situation, schulische Entwicklung, Gesundheitsverhalten (Rauchen, Drogen), Motorik, Skelettsystem, chronische Erkrankungen, Verlauf der Pubertät, Sexualentwicklung, Essstörungen, Impfstatus Grundimmunisierung: Humane Papillomaviren Typ 16 und 18 für Mädchen
ab 18. Lebensjahr		Auffrischimpfung: Tetanus-Diphtherie alle 10 Jahre

Die Angaben für den medizinisch, gesundheitlichen Bereich unterliegen der ständigen wissenschaftlichen Weiterentwicklung. Eltern und andere Nutzer dieser Informationen dürfen sich nicht auf die Ausführungen in diesem Buch beschränken und müssen die Fortschreibungen selbst nachverfolgen und umsetzen.



Haushaltshilfe / Familienpflege

Mama ist krank - Papa ist krank

Was tun, wenn die Eltern selbst krank sind und sich nicht kümmern können? Und was tun, wenn keine Oma, kein Opa und keine Nachbarin in der Nähe sind, die helfen könnten und Urlaub nehmen nicht möglich ist?

Familienpflege ist ein unterstützendes Angebot für Familien in Krankheits- oder besonderen Belastungssituationen.

Sie sorgt dafür, dass die **Betreuung und Versorgung des Kindes** (unter 12 Jahren, bei behinderten Kindern ohne Alterseinschränkung) und der geregelte **Tagesablauf erhalten bleiben**. Die Familienpflege kümmert sich auch um den **Haushalt**.

Eine Familienpflegerin kann eingesetzt werden,

- wenn der erziehende Elternteil aufgrund einer Erkrankung vorübergehend ausfällt
- während eines Krankenhausaufenthaltes oder einer Kur der Betreuungsperson
- wenn die Mutter aufgrund einer Risikoschwangerschaft oder nach der Geburt vorübergehend Unterstützung benötigt
- bei psychischen Belastungen
- bei Überlastung der Erziehungsperson
- wenn Familien sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden und die Bedingungen für das gesunde Aufwachsen des Kindes bzw. der Kinder nicht gegeben sind

Familienpflege ist eine Leistung, die bei der Krankenkasse beantragt werden kann.

Der Arzt verordnet Familienpflege. Die Dauer und die tägliche Einsatzzeit werden vom Arzt individuell festgelegt. Entscheidend sind die Schwere der Erkrankung, die Anzahl und das Alter der zu betreuenden Kinder.

Bei Erkrankungen in der Schwangerschaft und nach der Entbindung kann auch die Hebamme eine Verordnung ausstellen.

Die Kosten können von der Krankenkasse, dem Rentenversicherungsträger oder den Sozialleistungsträgern übernommen werden.

Die Krankenkassen informieren darüber, wer die Familienpflege anbietet.

In bestimmten Situationen übernimmt auch das Jugendamt die Kosten.

Gesetzlich geregelt ist das u.a. in § 38 SGB V (Krankenversicherung) und § 20 SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz). Unterstützung bei der Beantragung der Familienpflege kann man durch das Jugendamt oder eine Familienberatungsstelle erhalten.



www.familien-wegweiser.de
www.familienhandbuch.de

Anbieter für den Bereich Alsdorf

Sozialstation der AWO – Herzogenrath

Maria-Juchacz-Str. 2
 52134 Herzogenrath
 Frau Liepertz, Frau Winkelbauer

Tel.: 02406/65863

www.awo-aachen-land.de
c.liepertz@awo-aachen-land.de

Caritasverband für die Regionen Aachen Stadt & Aachen Land e.V.

Scheibenstr. 16
 52070 Aachen
 Fr. Leyens

Tel.: 0241/94927-21

b.leyens@caritas-aachen.de

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.

Diakoniestation Nord
 Mariastraße 5
 52499 Baesweiler
 Frau Schulze-Seiler

Tel.: 02401/93904

diakoniestation-nord@diakonie-aachen.de
www.kirchenkreis-aachen.de

Freistellung von der Arbeit zur Pflege kranker Kinder

Wenn das Kind krank ist, drängt sich die Frage der Betreuung auf. Bei kleineren Kindern und/oder einer schweren Erkrankung wird die Mutter oder der Vater selbst die Betreuung übernehmen wollen.

In diesen Fällen besteht für ein Mitglied der gesetzlichen Krankenkasse die Möglichkeit, sich **unbezahlt** vom Arbeitgeber **freistellen** zu lassen. Die Krankenkasse zahlt in dieser Zeit **Kinder-Krankengeld**.

Voraussetzung für diese Freistellung nach **§ 45 SGB V** (Krankenversicherung) ist, dass:

- das Kind noch keine 12 Jahre alt ist (Altersgrenze gilt nicht für behinderte Kinder)
- die Betreuung aus ärztlicher Sicht erforderlich ist,
- über die Krankheit ein ärztliches Attest vorgelegt wird und
- im Haushalt keine andere Person lebt, die das Kind betreuen kann

Liegen diese Voraussetzungen vor, kann man sich **für jedes Kind unbezahlt bis zu 10 Arbeitstage im Jahr** freistellen lassen.

Als alleinerziehende Eltern hat man Anspruch auf 20 Arbeitstage im Jahr. Sind Mutter und Vater **beide erwerbstätig**, können **beide je 10 Tage für jedes Kind** in Anspruch nehmen. Bei mehreren Kindern sind höchstens 25 Arbeitstage, für Alleinerziehende höchstens 50 Arbeitstage im Jahr unbezahlter Freistellung möglich.

Das **Kinderpflege-Krankengeld** beträgt 70 Prozent des Bruttogehalts, jedoch maximal 90 Prozent des Nettogehalts. Einmalzahlungen der vergangenen zwölf Monate – wie beispielsweise Weihnachtsgeld – werden bei der Berechnung anteilig berücksichtigt.

Eine weitere Möglichkeit bietet sich nach **§ 616 BGB**. Unter Weiterzahlung der Vergütung kann man **kurzfristig** zur Betreuung des Kindes zu Hause bleiben. Voraussetzung ist, dass keine andere Person im Haushalt lebt, die das kranke Kind versorgen könnte. Im Normalfall wird nur eine bezahlte Freistellung von wenigen Tagen als gerechtfertigt angesehen werden können. Man sollte mit dem Arbeitgeber Rücksprache halten.

Wer **privat versichert** ist, kann sich auf die Regelung des § 45 SGB V nicht berufen. Für Privatversicherte gilt dann nur die Regelung des § 616 BGB. Der Arbeitgeber muss den Arbeitnehmer danach für kurze Zeit bezahlen und von der Arbeit freistellen, damit das kranke Kind betreut und/oder nach einer anderen Betreuungsperson gesucht werden kann.



www.familien-wegweiser.de
www.deutscher-familienverband.de

Häusliche Kinderkrankenpflege

Kranke Kinder werden zu Hause gepflegt. Ein Krankenhausaufenthalt kann so verkürzt oder vermieden werden. Die häusliche Kinderkrankenpflege wird vom Arzt verordnet und ist eine Leistung der Krankenkasse.

Die häusliche Kinderkrankenpflege kann auch beantragt werden, wenn Eltern ihr krankes Kind nicht selbst betreuen können, weil sie z. B. keine Urlaubs- bzw. Freistellungstage mehr haben.

mobiler Kinderkrankenpflegedienst

KidCARE

Mobile Kinderkrankenpflege
 Schillerstraße 2
 52249 Eschweiler

Frau Lürken-Scholl, Frau Räder

Tel.: 02403/785130

info@mobilekinderkrankenpflege.de
www.kidcare.de

gesamtes Stadt- und Kreisgebiet Aachen

Ambulante Fachkrankenpflege für den Kreis Aachen

Daensstrasse 25a,
 52222 Stolberg
 Frau Stiel

Tel.: 02409/1317

Intensivpflege@jutta-stiel.de
www.jutta-stiel.de

Hilfe für Familien mit schwerkranken Kindern

Ziel der Vereine „Förderkreis Schwerkranke Kinder“, „BUNTER KREIS“ und „Menschenskind“ ist es, Kindern und Jugendlichen, die an schwerwiegenden Krankheiten oder Behinderungen leiden, zu helfen. Die Hilfe kann unter Umständen bereits im Krankenhaus beginnen und begleitet die Eltern dann auf dem Weg nach Hause.

Die Vereine unterstützen die Familien durch Beratung, Betreuungsdienst und finanzielle Hilfen. Der **Beratungsdienst von Eltern für Eltern** gibt betroffenen Vätern und Müttern die Möglichkeit, sich auszutauschen und einander Rat und Hilfe zu geben. Dazu gehört auch die Unterstützung bei bürokratischen Problemen.

Der **Betreuungsdienst** besteht aus Kinderfachkrankenschwestern und übernimmt kostenlos für einige Stunden die Versorgung von schwerkranken oder behinderten Kindern in deren Familien. Oft kommen zu den psychischen und physischen Belastungen noch bedrückende finanzielle Probleme für die Familien hinzu. Der Förderkreis hilft nach seinen Möglichkeiten und kann finanzielle Unterstützung geben, damit außergewöhnliche Notlagen überbrückt werden können.

Förderkreis „Schwerkranke Kinder e.V.“ in der Region Aachen

Pauwelsstraße 19
52074 Aachen

Bürozeiten:

Tel.: 0241/9632350
Di, Do 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

FSK@fsk-aachen.de
www.fsk-aachen.de

Ansprechpartner für Alsdorf
Waltraut Büchel

Tel.: 02404/25902

BUNTER KREIS in der Region Aachen e.V.

Pauwelsstraße 19
52074 Aachen

Tel.: 0241/9632350

info@bunterkreis-aachen.de
www.bunterkreis-aachen.de

Ansprechpartner: Frau Janssen

Förderverein „Menschenskind“ e.V.

Bergstraße 66
52222 Stolberg

Tel.: 02402/1074160

www.menschenskind.org

Das **Kindernetzwerk** für kranke und behinderte Kinder und Jugendliche vermittelt mit seiner bundesweiten Datenbank Hilfe bei 2.000 Erkrankungen und Behinderungen. Die Datenbank enthält über 90.000 Adressen, zum Beispiel Selbsthilfegruppen, Kliniken, Bundesverbände oder Internet-Adressen.



www.kindernetzwerk.de



Trauernetzwerk

Manchmal gibt es Lebenssituationen, in denen man plötzlich oder nach einer längeren Krankheit mit dem Tod eines geliebten Menschen umgehen muss. Häufig geraten Menschen dann in schwere Trauerkrisen und sind dem tiefen Schmerz hilflos ausgeliefert.

Ausgebildete Trauerbegleiterinnen stehen im Gespräch zur Seite, geben Hilfe, den Schmerz in Worte zu fassen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Hospizdienst St. Anna

Bettendorfer Str. 30
52477 Alsdorf
Frau Eßer

Tel.: 02404/9877423

www.hospizdienst-st-anna.de

Trauerkiste

Die Trauerkiste möchte Einrichtungen des Elementarbereichs (Grundschulalter) in aktuellen Trauersituationen und für die Projektarbeit zum Thema Tod und Sterben fundiertes Fachwissen und praktische Hilfestellungen anbieten.

Die Trauerkiste enthält neben dem Begleitordner mit theoretischen Grundlagen und Adressen auch Erste-Hilfe Maßnahmen, Fachliteratur, Bilderbücher, Handpuppen und vieles mehr. Gegen eine Gebühr von 5 Euro kann die Trauerkiste für 3 Wochen in der Beratungsstelle des Diakonischen Werkes in Alsdorf ausgeliehen werden.

Wo und Wie???

„ANKER“
Anlauf- und Beratungsstelle
des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis
Aachen e.V.

Otto-Wels-Straße 2b
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/94950

Frau Breuer
Email: anker@diakonie-aachen.de

! Weiter Informationen zum Thema Trauerbewältigung und Unterstützung für verwaiste Eltern befinden sich auf der **STARTeKLAR**-Homepage:
www.starteklar.de

Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen

Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen

Trierer Str. 1
52078 Aachen

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8.00 - 16.00 Uhr
Mi 8.00 - 18.00 Uhr
Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 0241/51985300 gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de

Medizinische Betreuung für 0 – 18-jährige, deren Eltern und Betreuer

Das Gesundheitsamt bietet ein erweitertes medizinisches Beratungsangebot für Kinder im Alter von 0-18 Jahren, deren Eltern, Erzieher, Lehrer und Lehrerinnen sowie Betreuer/innen an. Das Beratungsangebot umfasst nachfolgende Bereiche:

Informationen und Beratung zu

- Unter-/Übergewicht
- Ernährung
- Zahnprophylaxe
- Sexualität
- Sucht
- AIDS
- Säuglings- und Kleinkinderentwicklung
- Impfberatung und Impfangebote
- Durchführung von Seh- und Hörtests

Die Beratung erfolgt nach telefonischer Terminvereinbarung oder am monatlichen Beratungsnachmittag, der in der Presse veröffentlicht wird oder im Gesundheitsamt erfragt werden kann.

Im Notfall - wichtige Rufnummern

Notarzt

Notarzt und Rettungsdienst sind unter **112** erreichbar.

Kinderärztlicher Notdienst

Ihr Kind ist krank und die Kinderärzte haben keine Sprechzeit mehr?

Dann kann der **kinderärztliche Notdienst** angerufen werden und man erfährt, welcher Kinderarzt Notdienst macht.

Tel.: **0180/5044100**

Unter Tel.: **116117** erreicht man den bundesweiten ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Kinderkrankenhäuser

Kinder- und Jugendklinik des Bethlehemkrankenhauses in Stolberg

Steinfeldstraße 5

52222 Stolberg

Tel.: **02402/1070**

Kinder- und Jugendklinik des Uniklinikums Aachen

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen

Tel.: **0241/800 oder 80-84444**

Giftnotruf

Giftnotrufzentrale in Bonn

Tel.: **0228/19240**

Priesternotruf

über die Feuerwehr unter Tel.: **02404/913310** zu erreichen

Notfallpraxis

der KV-Nordrhein am Medizinischen Zentrum in Bardenberg

Mo, Di + Do 18.00 - 7.30 Uhr

Mi + Fr 13.00 - 7.30 Uhr

Sa + So durchgehend

Tel.: **02405/49 90 99**

für Gehörlose

Fax: **02405/49 90 96**

Apothekennotdienst

Hier erfahren sie, welche Apotheke in der unmittelbaren Umgebung Notdienst hat.

Tel.: **0800/0022833** oder **www.apotheken.de/notdienste/**



Behinderung im Kindesalter

Von einer Behinderung spricht man bei individuellen Beeinträchtigungen eines Menschen, die umfangreich, vergleichsweise schwer und langfristig sind. Es gibt geistige, seelische und auch körperliche Behinderungen.

Wenn ein Kind nicht gesund ins Leben startet oder sich im Verlauf seiner Entwicklung Probleme zeigen, hilft eine früh einsetzende und gezielte, fachliche Unterstützung.

Ist ein Kind im geistigen, seelischen oder körperlichen Bereich „behindert“, gibt es spezielle Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und Familien.

Hilfen bei Entwicklungsauffälligkeiten oder Entwicklungsverzögerungen des Kindes leisten die **Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ)** und die **Frühförderstellen**.



www.familienratgeber.de

www.vdk.de (Sozialverband VdK Deutschland e. V.)

www.fruehgeborene.de

Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)

Die Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ) gehören zur ambulanten Krankenversorgung und sind auf Kinder und Jugendliche spezialisiert. Sie arbeiten nur im Auftrag und auf Überweisung der niedergelassenen Ärzte. Das Team des Sozialpädiatrischen Zentrums hilft und berät Eltern, deren Kinder nicht altersgerecht entwickelt, behindert oder von Behinderung bedroht sind.

Kinder ab der Geburt bis zum Alter von 18 Jahren werden untersucht, behandelt und begleitet, die

- als Früh- oder Risikogeburt zur Welt gekommen sind
- eine Verzögerungen in der motorischen, sprachlichen und allgemeinen Entwicklung haben
- eine neurologische Erkrankungen, wie Cerebralparesen, Spina bifida, Epilepsie und neuromuskuläre Auffälligkeiten aufweisen
- Schwer-Mehrfachbehinderungen haben
- an angeborenen Fehlbildungen oder Syndromen leiden
- Wahrnehmungs-, Koordinations-, Lern- und/oder Teilleistungsstörungen haben
- auffallend schüchternes oder aggressives Verhalten zeigen
- Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten haben (u.a. Schrei-Babys, Schlaf- und Essstörungen)
- Unruhe und Hyperaktivität verstärkt zeigen

Sozialpädiatrisches Zentrum - Kinderheilkunde - am Bethlehem-Krankenhaus Stolberg

Steinfeldstr. 5
52222 Stolberg

www.bethlehem.de

SPZ@bethlehem.de

Frau Krauspe-Stübecke, ärztliche Leiterin

Tel.: 02402/107-4194

krauspe-stuebecke@bethlehem.de

Sozialpädiatrisches Zentrum des Universitätsklinikum Aachen

Schneebergweg
52074 Aachen

www.ukaachen.de

spzac@ukaachen.de

Frau Dr. Damen, ärztliche Leiterin

Tel.: 0241/80-89666

rdamen@ukaachen.de

Mo - Fr 8.00 - 13.00 Uhr Terminvergabe

Frühförderstellen

Frühförderung können Kinder schon nach der Geburt bekommen. Sie ist möglich bis das Kind 6 Jahre alt ist.

Frühförderung sind Hilfen für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und geistigen und körperlichen Behinderungen. Es ist wichtig, dass ein Kind möglichst früh diese Unterstützung erhält. So kann es viele Dinge gut lernen. Außerdem werden die Eltern bei der Erziehung und Förderung ihres Kindes unterstützt und werden begleitend individuelle Hilfen zur Lebensgestaltung angeboten.

Dazu zählen z. B.:

- Anleitung zur Förderung des Kindes
- Familien- und Erziehungsberatung
- Einzelgespräche in besonders belasteten Situationen
- Information über Hilfsmittel und Unterstützung bei der Beantragung dieser Hilfsmittel
- Unterstützung bei der Beantragung von Leistungen der Pflegeversicherung
- Unterstützung bei der Beantragung des Schwerbehinderten-Ausweises

Mobile oder ambulante Frühförderung?

Die mobile Frühförderung kommt zu dem Kind nach Hause und kann in vertrauter Umgebung die Familie unterstützen.

Bei der ambulanten Frühförderung kommt das Kind mit seinen Eltern in die Frühförderstelle. Die Räumlichkeiten und Materialien der Frühförderstelle können genutzt werden. Eltern können in der Frühförderstelle andere Familien und deren Kinder kennen lernen.

Die unterschiedlichen Angebote der Frühförderstellen werden von verschiedenen Kostenträgern (Krankenkassen, Sozialhilfeträgern) auf Antrag gezahlt. Die Frühförderstelle hilft bei den Anträgen.

Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe Aachen

Otto-Wels-Str. 2a - Luisenpassage
52477 Alsdorf

erreichbar über die Hauptstelle

Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe in Aachen

Linterstr. 150
52076 Aachen

Tel.: 0241/92825-0

www.lebenshilfe-aachen.de

fruehfoerderung@lebenshilfe-aachen.de



www.familienratgeber.de

www.lebenshilfe.de

www.kindergesundheit-info.de - Stichwort: Wenn es anders kommt



Entlastung in der Familie

Wenn ein Kind behindert ist, brauchen Eltern viel Zeit für dieses Kind. Sie müssen sich viele Jahre lang um dieses Kind kümmern. Das kann sehr anstrengend sein. Aber man muss als Eltern nicht alles alleine schaffen. Es gibt verschiedene Hilfen und Unterstützung für behinderte Kinder und ihre Eltern. Die wichtigsten Vertreter dieser Art von Unterstützung sind die Familienunterstützenden Dienste in der Städteregion Aachen.

Dazu gehört

- der Familienentlastende Dienst (FeD) der Lebenshilfe Aachen
- der Familienunterstützende Dienst (FuD) des Deutschen Roten Kreuzes
- der Familienunterstützende Dienst des Vinzenzheims Aachen
- der Familienunterstützende Dienst des Vereins zur Förderung Körper- und Mehrfachbehinderter Menschen

Unter anderem umfasst das Angebot dieser Einrichtungen:

- **Unterstützung der behinderten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen** bei der Alltagsbewältigung, bei der Gestaltung von Freizeit und bei der Entwicklung von Selbständigkeit, in ihrer häuslichen Umgebung oder auch außerhalb
- **Hilfe bei der Betreuung und Pflege**
Die Hilfe kann für ein paar Stunden oder mehrere Tage in der Wohnung erfolgen.
- **sozialpädagogische Betreuung**
Eine Fachkraft kommt zur Familie nach Hause und hilft z. B., wenn sich die Familie oft streitet oder unterstützt, damit die nicht behinderten Geschwister nicht aus dem Blick geraten
- **Hilfen bei der Vermittlung von Gastfamilien**
Vielleicht ist es gut, wenn das behinderte Kind für eine Zeit in einer anderen Familie wohnt. Bei der Suche nach einer Unterstützung dieser Art wird geholfen.
- **Beratung**
Eine Beratung erfolgt über rechtliche Angelegenheiten, z. B. wo welche Anträge gestellt werden können oder bei persönlichen Schwierigkeiten wie psychischen Problemen.
- **Begleitung und Assistenz**
Diese kann z. B. im Kindergarten, in der Schule, beim Wohnen, bei der Arbeit und in der Freizeit erfolgen.
- **Veranstaltung von Kursen und Schulungen** für die Eltern von behinderten Kindern
- **Individuelle schwerstbehinderten Betreuung**
- **Veranstaltung von Spielnachmittagen oder Ferienspielen** für behinderte Kinder und Jugendliche

Genaue Informationen gibt es auf den Homepages der Organisationen



www.drk.ac/angebote
www.vinzenz-heim.de/leistungen
www.vkm-aachen.de
www.fed-aachen.de

oder auf der STARTeKLAR Homepage:
www.starteklar.de

Ergotherapie

Ergotherapie wird vom Arzt verordnet, wenn z. B.:

- die körperliche, geistige und seelische Entwicklung verzögert oder geschwächt ist
- grobmotorische Störungen (Bewegung) bestehen
- feinmotorische Störungen vorliegen
- Wahrnehmungsstörungen festgestellt werden
- gestörte soziale Integration vorliegt
- geistige Behinderung besteht

Ergotherapie hilft Kindern vom Säuglingsalter bis zum Jugendalter. Sie ist eine kombinierte Arbeits- und Spieltherapie und hat das Ziel, die Selbstständigkeit und Leistungsfähigkeit wieder herzustellen oder zu verbessern.

Ergotherapeuten in Alsdorf und Umgebung

Praxis CW-Therapie

Albrecht-Dürer-Str. 6 Tel.: 02404/912708
52477 Alsdorf

Praxis Lennep

Hubertusstr. 23 Tel.: 02404/673957
52477 Alsdorf

Praxis Patz

Am Feuerwehrturm 8 Tel.: 02401/608130
52499 Baesweiler

Physiotherapie/Krankengymnastik

Krankengymnastik ist eine Bewegungstherapie. Sie wird bei Störungen des Bewegungsapparates, des Nervensystems und bei Erkrankungen der inneren Organe und der Psyche eingesetzt. Auch Krankengymnastik muss durch den Arzt verordnet werden.

Krankengymnasten in Alsdorf

Praxis Geraedts

Eschweilerstr. 7 Tel.: 02404/68389
52477 Alsdorf

Praxis Groten

Paul-Kaußen-Str. 13 Tel.: 02404/64464
52477 Alsdorf

Praxis Honardar

Cäcilienstr. 9 Tel.: 02404/86367
52477 Alsdorf

Praxis Maassen

Denkmalplatz 41 Tel.: 02404/7010
52477 Alsdorf

Praxis Mattes

Hubertusstr. 12 Tel.: 02404/7012
52477 Alsdorf

Praxis Schillings u. Thelen

Jülicher Str. 2 Tel.: 02404/63720
52477 Alsdorf

Praxis Schmolke

Carl-Diem-Str. 23 Tel.: 02404/6775190
52477 Alsdorf

Praxis Tropartz

Martin-Struff-Str. 23 Tel.: 02404/96917-0
52477 Alsdorf

Praxis van Gorp

Hubertusstr. 23 Tel.: 02404/948719
52477 Alsdorf

Praxis van Wissen

Broicherstrasse 173 Tel.: 02404/21328
52477 Alsdorf

Praxis Vohsel

Rathausstr. 38a Tel.: 02404/86767
52477 Alsdorf

Logopädie / Sprachtherapie

Logopäden untersuchen und behandeln Menschen jeden Alters mit Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen. Diese Störungen können organischer oder funktioneller Natur sein. Die Therapie ist ebenfalls hilfreich bei Hörstörungen.

Wann muss mein Kind zum Logopäden?

Natürlich verfolgen Eltern die Entwicklung ihrer Kinder mit wachsenden Augen, die Sprache bleibt dabei nicht außen vor. Stellen Eltern fest, dass ihr Kind deutliche Unterschiede in der Sprachentwicklung zu gleichaltrigen Kindern aufweist, besteht Handlungsbedarf. Auch wenn ein Kind eine Vermeidungstaktik entwickelt, um Buchstaben und Worte die ihm schwer fallen, nicht mehr auszusprechen, sollten die Eltern aufmerksam werden. Offensichtliche Störungen, wie zum Beispiel Stottern oder eine auffällig falsche Grammatik noch im Vorschulalter, können ein Indiz für eine nötige Therapie sein. Spätestens, wenn ein Kind nicht mehr gern spricht, sollten Eltern aufmerksam werden. Ebenso kann der Rat von Erziehern und Lehrern hilfreich sein. Nicht jede Auffälligkeit in der Sprachentwicklung zeigt eine Behandlungsbedürftigkeit an, aber genaues Hinhören lohnt sich in jedem Fall.

Wie bekommt mein Kind eine Behandlung beim Logopäden?

Eltern suchen bei Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung ihres Kindes zunächst den Kinderarzt auf. Dieser verordnet die Logopädie für das Kind. Danach wenden Sie sich an den Logopäden Ihres Vertrauens.

Welchen Stellenwert haben die Eltern bei einer logopädischen Behandlung?

Die Eltern sind für ein Kind die wichtigsten Bezugspersonen. Auch sprachlich üben die Eltern großen Einfluss auf die Kinder aus. Logopäden beziehen die Eltern daher gern in die Therapie mit ein. So bekommen die Kinder Anleitung in der Therapiestunde, müssen aber das Erlernte zuhause üben. Eltern sollten selbstverständlich ihr Kind dabei unterstützen. Auch hier berät der Logopäde ausführlich die Eltern und das Kind. Falls es der Aufmerksamkeit des Kindes nicht im Weg steht, sollten die Eltern daher während der Logopädie-Stunde anwesend sein um quasi mit dem Kind gemeinsam zu lernen.

Eine logopädische Therapie ist eine Leistung der Krankenkasse, die man durch Verordnung des Arztes erhält. Kinder sind dabei von Zuzahlungen befreit!



Mehr Informationen gibt es unter:

www.dbl-ev.de

<http://www.familie-und-tipps.de/Kinder/Erziehung/Sprachentwicklung/Logopaedie-Kinder.html>

Praxis Lützel-Dreßen

Bahnhofstr. 20 Tel.: 02404/7982
52477 Alsdorf
www.logopaedie-alsdorf.com

Praxis CW-Therapie

Albrecht-Dürer-Str. 6 Tel.: 02404/912708
52477 Alsdorf
www.cwtherapie.de

Praxis van der Linden

Luisenstr. 16 Tel.: 02404/87403
52477 Alsdorf
www.spass-am-sprechen.de

Praxis Nottelmann

Schillerstr. 1 Tel.: 02404/678717
52477 Alsdorf



SprachHeilpädagogisches Zentrum Kreis Aachen

Ziele und Aufgaben des SprachHeilpädagogischen Zentrums:

Das SHZ Kreis Aachen fördert und unterstützt die Entwicklung, Rehabilitation und Integration von Kindern und Jugendlichen mit einer Sprachbeeinträchtigung im Kreis Aachen.

Das SHZ Kreis Aachen

- bündelt und vernetzt sprachheilpädagogische, logopädische, medizinische, sozialpädagogische, psychologische und sprach-wissenschaftliche Kompetenzen
- unterstützt die Früherkennung und Frühförderung sprachauffälliger Kinder
- fördert die Zusammenarbeit zwischen Kindergarten und Grundschule
- berät und informiert Eltern sprachauffälliger Kinder und Jugendlicher
- bietet ein Forum für fachlichen Austausch

Ziel der Arbeit der Ambulanten Sprachheilpädagogischen Beratungsstelle ist es,

Sprachentwicklungsverzögerungen und Sprachentwicklungsstörungen bei Kindern im Kindergarten so früh wie möglich zu erkennen und den betroffenen Kindern eine gezielte Förderung zu ermöglichen. Früherkennung ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Frühförderung.

Kosten: Sprachüberprüfung und Beratung sind kostenlos.

SprachHeilpädagogisches Zentrum Kreis Aachen

Wilhelminenstr 22d
52249 Eschweiler

Tel.: 02403/5045930

www.shz-staedteregion-aachen.de
info@shz-staedteregion-aachen.de

Psychotherapie – professionelle Hilfe für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche

Manchmal stehen auch kleine Kinder schon unter starker psychischer Belastung (zum Teil durch traumatische Erlebnisse verursacht), die sie und ihre Eltern ohne professionelle Hilfe nicht bewältigen können.

Symptome können u. a. sein:

- Exzessives Schreien von Babys
- Störungen der Gefühlslage (Ängste, Aggression, anhaltende Traurigkeit)
- Verhaltensprobleme (dauerhafte Verweigerung und ständiges Trotzen, Selbstverletzung)

Symptome bei älteren Kindern und Jugendlichen können u. a. sein:

- Schulangst, Prüfungsangst
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Adipositas)

Die Psychotherapeutin Frau Maxion bietet ein kostenloses Erstgespräch an, nach dem dann bei Bedarf ein Antrag auf eine Therapie bei der Krankenkasse gestellt wird. Wird dieser bewilligt, übernimmt die Krankenkasse die Therapiekosten.

Psychotherapiepraxis für Kinder und Jugendliche

Dipl.-Soz.-Päd. Eva Maxion

Bahnhofstraße 54
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9038425 oder 0172/7119894

www.praxis-maxion.de
info@praxis-maxion.de

Beratungs- und Hilfsangebote für Eltern

3. Beratung und Hilfe für Eltern

Das Jugendamt

Eltern möchten verstehen, wie sich ihre Kinder entwickeln und wie sie sie fördern können.

Eltern müssen gestärkt werden. Und - Eltern können Unterstützung gebrauchen, damit sie mit Entwicklungsschwierigkeiten des Kindes oder z. B. mit Geschwisterrivalitäten oder dem „ganz normalen Wahnsinn des Alltags“ umgehen können. Auch bei Konflikten in der Beziehung mit dem Partner oder bei Problemen mit dem Sorgerecht sollten Eltern Hilfe und Beratung erhalten können.

In allen Fragen der Erziehung, Versorgung und Betreuung bietet das Jugendamt der Stadt Alsdorf Unterstützung an. Seine Aufgabe ist es, Eltern in ihrem Recht auf Pflege und Erziehung ihrer Kinder zu unterstützen, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern, zum Schutz der Kinder und Jugendlichen tätig zu werden und dafür zu sorgen, dass Kinder in einer freundlichen Umgebung mit positiven Lebensbedingungen aufwachsen können.

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) des Jugendamtes der Stadt Alsdorf

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene können sich direkt an das Jugendamt wenden, wenn

- sie Rat und Unterstützung brauchen
- sie zu Hause oder dort, wo sie leben, Probleme haben
- es Schwierigkeiten in der Schule gibt
- sie Probleme mit Freunden haben
- sie an ihrer momentanen Lebenssituation etwas verändern möchten und dabei Hilfe benötigen
- sie körperliche, psychische, sexuelle oder eine andere Form von Gewalt erfahren müssen
- sie bedroht werden und Schutz brauchen
- sie mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind.

Hilfe zur Erziehung ist eine **gesetzlich** im Kinder- und Jugendhilfegesetz (SGB VIII) **verankerte Form der Hilfe** für Eltern, die bei der Erziehung ihres Kindes entweder zu Hause Unterstützung benötigen, oder die ihr Kind nicht selbst erziehen können. Hilfe zur Erziehung können auch junge volljährige Menschen erhalten, die nicht bei den Eltern leben, aber auch noch nicht selbständig ihr Leben in die Hand nehmen können.

Der Auftrag des ASD richtet sich also an junge Menschen und ihre Familien, an Menschen in Krisen- und Konfliktlagen sowie wirtschaftlichen Notlagen. Die spezifische Qualität des ASD zeigt sich unter anderem darin, dass er gut erreichbar ist und unmittelbar auf die Anliegen der Menschen eingeht.

Die **sozialpädagogischen Fachkräfte** des ASD hören gut zu, sehen genau hin, klären fachkundig auf, lassen Entwicklungen den notwendigen Raum und sorgen für die richtige Hilfe zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Sie sehen den Menschen in seinem gesamten Beziehungsgeflecht, haben biographische Aspekte, familiäre Beziehungen und das soziale Umfeld ebenso im Blick wie den Schutz von Kindern und Jugendlichen.

Aufgaben des ASD:

- Beratung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen
- Beratung in Fragen von Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- Betreuung und Versorgung des Kindes in Notsituationen
- Mitwirkung in Verfahren vor dem Familiengericht
- Inobhutnahmen von Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen, auch gegen den Willen der Eltern
- Eingliederungshilfen für Kinder u. Jugendliche mit seelischer Behinderung oder Teilleistungsstörung

Formen von Hilfen zur Erziehung

- Erziehungsberatung
- Soziale Gruppenarbeit
- Soziales Training
- Erziehungsbeistandschaft
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Sozialpädagogische Tagesgruppe
- Vollzeitpflege/Erziehungsstellen
- Heimerziehung
- Betreutes Wohnen / Vater-/Mutter-Kind-Einrichtungen
- Intensive Sozialpädagogische Einzelbetreuung

Ansprechpartner bei der Stadt Alsdorf ist:

Herr Raida
Tel.: 02404/50-433
michael.raida@alsdorf.de

Die Erziehungshilfe kann von den Sorgeberechtigten beim Jugendamt Alsdorf beantragt werden (Antrag auf „Hilfe zur Erziehung“). In gemeinsamen Gesprächen wird miteinander nach der wirkungsvollsten Unterstützung für Eltern und Kind gesucht. Die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Das Hilfeangebot wird durch das Jugendamt finanziert, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind.

Die Frühen Hilfen der Stadt Alsdorf

Frühe Hilfen sind Unterstützungssysteme und Hilfsangebote für Eltern und Kinder ab Beginn der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren. Sie zielen darauf ab, Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern und Eltern frühzeitig und nachhaltig zu verbessern. Der § 2 des Bundeskinderschutzgesetzes ermöglicht dem Jugendamt und der öffentlichen Gesundheitshilfe mit (werdenden) Eltern in Kontakt zu treten. Die Mitarbeiter des Jugendamtes bieten ein persönliches Gespräch an, um über die Unterstützungsmöglichkeiten in Alsdorf zu informieren und zu beraten.

Das Jugendamt der Stadt Alsdorf und das Diakonische Werk im Kirchenkreis Aachen e. V. planen den Bereich der Frühen Hilfen seit dem Jahr 2008 unter dem Namen „startklar“ gemeinsam. Darüber hinaus sind aber auch das Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen und viele freie und kirchliche Träger am Ausbau der Frühen Hilfen beteiligt. Im Rahmen dieses Netzwerkes der Frühen Hilfen in Alsdorf finden Sie eine große Palette an aufeinander abgestimmten Unterstützungsangeboten:

Angebote im Rahmen der Frühen Hilfen

- Unterstützung und Beratung durch den Allgemeinen Sozialen Dienst und der Beistandschaften
- Installation von Hilfen zur Erziehung bei Bedarf durch den Allgemeinen Sozialen Dienst
- Sozialmedizinischer Beratungsdienst der StädteRegion Aachen, Beratung der Mütter nach Geburt in den Krankenhäusern
- Vermittlung von Familienhebammen
- wellcome, Vermittlung von Ehrenamtlern zur Unterstützung in den ersten Wochen nach der Geburt
- Beratungsangebot zur Einhaltung von U-Untersuchungen
- Babybegrüßungsdienst
- Beratung durch die Beratungsstellen der Caritas, dem Sozialdienst Katholischer Frauen und der Diakonie
- Angebote der Familienzentren (siehe kita.alsdorf.de)
- Angebote des Helene Weber Hauses
- Angebote der Volkshochschule
- Mutter-Kind-Kuren, Beratung durch die Diakonie
- Beratungsangebote durch Gynäkologen und Hebammen
- Geburtsvorbereitungskurse und Elternkompetenztrainings
- Babyclubs und Krabbelgruppen
- Beratung zu Betreuungsplätzen
- Elterncafé „Kiwi“
- Beratungsangebote im ABBBA e.V., Alsdorfer Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangebote

Ansprechpartner für die Frühen Hilfen:

Michael Raida (Stadt Alsdorf)
Tel.: 02404 / 50-433
michael.raida@alsdorf.de
Britta von Oehsen (startklar)
Tel.: 02404 / 949512
startklar@diakonie-aachen.de

➔ Die folgenden Angebote der Frühen Hilfen finden Sie im **Register Angebote ab Seite 2** beschrieben:

- starteklar – Homepage
- ABBBA e.V.
- Café Kiwi
- wellcome
- Familienpaten
- Familienhebammen



Die Frühen Hilfen auf einen „Klick“:
www.starteklar.de und weitere Infos unter
www.imblick.info und
www.abbba.de

Amtspflegschaft / Beistandschaft

➔ weitere Infos siehe **Register Unterstützung**, S. 8

Pflegekinder / Erziehungsstellen

Pflegekinder können aufgrund verschiedenster familiärer Probleme für kurze Zeit oder aber auf Dauer nicht mehr bei Ihren leiblichen Eltern leben und benötigen eine fürsorgliche und liebevolle Familie.

Pflegefamilien

- sind Familien, die Freude am Zusammenleben mit Kindern haben
- sind Familien, die in gesicherten sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen leben
- sind Familien, die leibliche Eltern schätzen und bereit sind, Besuchskontakte mitzutragen
- sind Familien, die vertrauensvoll mit dem Jugendamt zusammen arbeiten

Unsere Leistungen:

- Vorbereitungsseminar
- Regelmäßige Unterstützung, Beratung und Begleitung
- Fortbildungsveranstaltungen, Elternabende und Gemeinschaftsveranstaltungen
- Ausflüge, Familienwochenenden
- Zahlung von Pflegegeld, Alterssicherung und Beihilfen

Oft benötigen Kinder oder Jugendliche nicht nur die liebevolle Zuwendung einer Familie, sondern auch fachliche Zuwendung, auch von therapeutischer Aufarbeitung begleitet.

Erziehungsstellen sind Familien, Paare oder Einzelpersonen, bei denen mindestens eine Person eine pädagogische Ausbildung hat und die sich entschlossen haben, einem Kind bei sich ein neues Zuhause zu geben. Sie erhalten die **gleiche Unterstützung wie die Pflegefamilien**.

Stadt Alsdorf - Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Frau Weller

Tel.: 02404/50-340

sabine.weller@alsdorf.de

Pflegekinderdienst

Herr Eßer

Tel.: 02404/50-278

markus.esser@alsdorf.de

Frau Stollenwerk

Tel.: 02404/50-204

mona.stollenwerk@alsdorf.de

Eingliederungshilfen für Kinder und Jugendliche gem. § 35 a SGB VIII

Die Eingliederungshilfe richtet sich an Kinder/junge Erwachsene, bei denen aufgrund einer **seelischen Störung** oder einer **Teilleistungsstörung (z. B. Dyskalkulie/Lese-Rechtschreibschwäche)** die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt oder eine Beeinträchtigung zu erwarten ist. Man spricht dann von einer seelischen Behinderung oder drohenden seelischen Behinderung.

- Sie soll vorbeugend vor Eintritt der seelischen Behinderung ansetzen und eine drohende seelische Behinderung verhindern, so dass der Prozess der Schwierigkeiten bei der Eingliederung in die Gesellschaft möglichst unterbrochen wird (Prävention)
- Sie setzt bei der bereits eingetretenen seelischen Behinderung an, um sie wieder zu beseitigen oder wenigstens zu mildern und um die Integration des seelisch behinderten jungen Menschen in die Gesellschaft zu gewährleisten (Re-Integration)

Stadt Alsdorf - Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Frau Eichelmann
Herr Öztürk

Tel.: 02404/50-311
Tel.: 02404/50-287

alexandra.eichelmann@alsdorf.de
celik.oeztuerk@alsdorf.de

Adoption

Adoption bedeutet die Freigabe eines Kindes durch die Eltern. Die verwandtschaftlichen Beziehungen zwischen Eltern und Kind enden vollständig. Das heißt, die Herkunftseltern geben ihre Rechte und Pflichten ab. Die Adoptiveltern übernehmen diese für das Kind. Das Kind wird durch die Adoption einem leiblichen Kind gleichgestellt. Eine Adoption hat somit für alle Beteiligten umfassende rechtliche Konsequenzen (Sorgerecht, Erbrecht, Unterhaltsrecht). Bei der Adoptionsvermittlung sind das Wohl des Kindes, dessen Bedürfnisse sowie die Wünsche und Vorstellungen der leiblichen Eltern ausschlaggebend. Das Jugendamt begleitet Eltern, die ihr Kind zur Adoption abgeben wollen.

Seit dem 01.11.2008 gibt es eine gemeinsame Adoptionsvermittlungsstelle für alle Jugendämter im Kreis Aachen und für das Stadtgebiet Aachen.

Adoptionsvermittlungsstelle der Städteregion Aachen

Technologiepark Herzogenrath
Kaiserstraße 100
Gebäude TPH III, Eingang A
52134 Herzogenrath

Frau Schönenberg

Tel.: 02407/5591-800

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr
Mi 14.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin beim Jugendamt der Städteregion:

Städteregion Aachen

A 51 - Amt für Kinder, Jugend und Familienberatung

Zollernstraße 10
52070 Aachen

jugendamt@staedteregion-aachen.de

für den Bereich Alsdorf:

Frau Huppertz

Tel.: 0241/5198-2397

Brigitte.Huppertz@staedteregion-aachen.de

Öffnungszeiten:

Di + Do 09.00 - 12.00 Uhr

Unterhaltsvorschuss

➔ weitere Infos siehe **Register Unterstützung**, S. 6

Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Beratungsstellen helfen, gemeinsam einen Weg aus einer schwierigen Situation zu finden. Sie stärken Eltern in ihrer Erziehungskompetenz und fördern Kinder in ihrer Entwicklung.

Durch einen Telefonanruf kann man Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen und einen Termin für ein Gespräch vereinbaren.

Die Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Die Beratungsstellen unterstützen Eltern, z. B. wenn

- man nicht weiß, ob sich das Kind gut entwickelt
- sich das Kind auf einmal komisch verhält
- Eltern unsicher sind, ob sie in der Erziehung „alles“ richtig machen
- die Entwicklung und Erziehung von Kindern mal nicht so glatt läuft
- es in der Schule nicht so gut klappt
- Vater und Mutter sich nicht einig in der Erziehung sind
- es Streit in der Familie gibt
- Trennung und Scheidung ein Thema sind
- Gewalt ein Thema ist
- man in Gefahr ist und Schutz braucht
- man unter Verlust oder Tod leidet
- man sich um das Kind Sorgen macht
- das Kind einnässt, stottert, Nägel kaut.....

Die Beratungsstellen unterstützen Kinder und Jugendliche, wenn

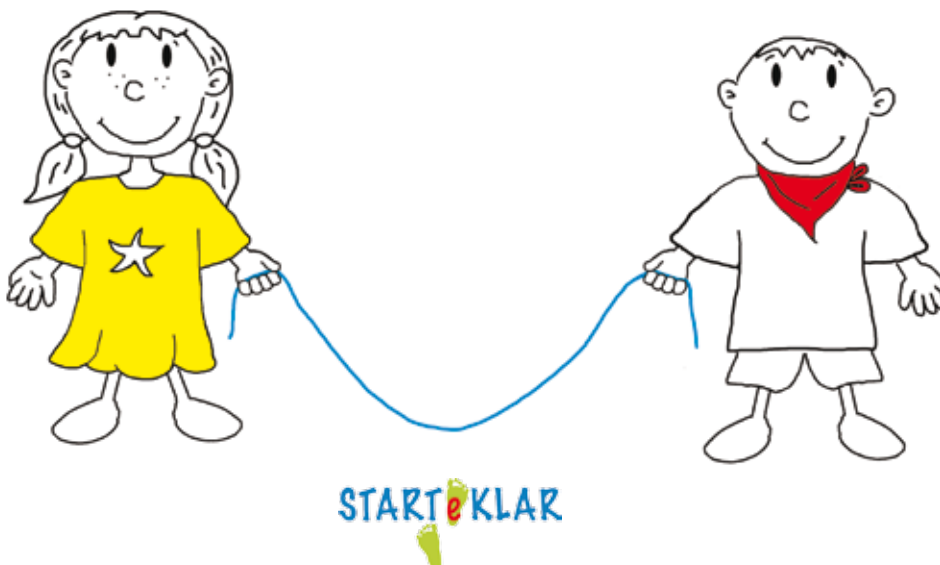
- es Stress in der Schule gibt
- die Eltern schwierig sind und einen nicht verstehen
- man nicht so genau weiter weiß
- die Freunde sich nicht mehr mit einem treffen
- man sich alleine und einsam fühlt
- man nicht verstanden wird

Die Beratungsstellen bieten Paar-, Eltern- und Familiengespräche an. Sie unterstützen in Einzelkontakten, bieten aber auch Gruppen z. B. für Kinder an.

Auch Elterntrainings werden von Beratungsstellen durchgeführt.

Kinder und Jugendliche können sich selbst auch direkt an die Beratungsstellen wenden.

Die Beratungsstellen kooperieren eng mit Kindertageseinrichtungen und Familienzentren. Sie bieten Sprechstunden in den Einrichtungen an.



Beratungsstellen in Alsdorf

Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Schaufenberger Straße 72a
52477 Alsdorf

Herr Lamberty

Tel.: 02404/26088

www.beratung-caritas-ac.de

info@EBAlsdorf.de

Die kath. Beratungsstelle bietet auch eine online Beratung an.
Wie das geht – wird auf der website erklärt.

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Kreises Aachen

Kaiserstr. 100
Gebäude TPH 3, Eingang A
52134 Herzogenrath-Kohlscheid

www.staedteregion-aachen.de

Herr Lanser

Tel.: 02407/5591800

erziehungsberatung-herzogenrath@staedteregion-aachen.de

Die Beratungen sind kostenfrei, kompetent und vertraulich..



www.bke-online.de

Beratung bei Gewalt

ANKER - Anlauf- und Beratungsstelle für Kinder, Eltern und Ratsuchende bei psychischer, körperlicher, sexueller Gewalt und Vernachlässigung

Der ANKER bietet Beratung, wenn

- der Stress in der Familie immer größer wird und völlige Überlastung droht
- das Kind schwierig ist und man am liebsten zuschlagen möchte
- man merkt, dass man sich nicht mehr so um das Kind kümmern kann wie man es gerne möchte
- das Kind sexuelle Gewalt erlebt (hat) oder man dies vermutet
- man einem Kind helfen möchte, von dem man weiß oder vermutet, dass es Gewalt erfährt

Der ANKER hilft

- das Problem zu verstehen
- Verantwortung zu klären
- Lösungen zu finden
- Kraftquellen zu erschließen
- andere Wege im Umgang mit dem Problem auszuprobieren
- erlittene Verletzungen zu verarbeiten

Das geschieht je nach Vereinbarung in

Einzelgesprächen, Elterngesprächen, Familiengesprächen, Gesprächen mit Jugendlichen oder auch in Form von spieltherapeutisch ausgerichteten Beratungen für Kinder. Für Eltern bietet der ANKER darüber hinaus Präventionsangebote in Kindergärten oder Schulen an.

Die Beratungen sind kostenfrei, freiwillig und unterliegen der Schweigepflicht.

Termine werden nach telefonischer Anfrage vereinbart.

Die Fachstelle bei sexueller Gewalt bietet betroffenen Mädchen und Jungen und deren Familien

- traumatherapeutisch orientierte Beratung, wenn der Missbrauch offen gelegt und beendet ist
- Beratung vor Erstattung einer Strafanzeige
- Prozessbegleitung im Vorfeld eines Strafverfahrens

Für Fachkräfte werden von Anker und Fachstelle bei sexueller Gewalt Fortbildungen und Qualifizierungen zum professionellen Umgang mit Gewaltthematiken geboten. Außerdem werden Präventionsveranstaltungen in Kindergärten, Schulen und anderen Jugendhilfeeinrichtungen durchgeführt, u. a. zum Thema „Sexueller Mißbrauch“.

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.

Beratungsstelle ANKER

Otto-Wels-Str. 2b - Luisenpassage
52477 Alsdorf

www.anker-alsdorf.de

Frau Breuer, Frau Steinbusch, Frau Weber Tel.: 02404/9495-0 oder -10, -15, -11
anker@diakonie-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Telefonische Sprechzeiten:

Mo - Fr 12.30 - 13.00 Uhr

Frauenhaus

- geschütztes Wohnen und Beratung für von Gewalt betroffene Frauen und deren Kinder

Im Frauenhaus werden die Frauen individuell beraten. Die Frauen erhalten Unterstützung bei der Entwicklung einer neuen Lebensperspektive und bei deren Umsetzung.

Das Frauenhaus ist Tag und Nacht unter 0 24 04 / 91 000 erreichbar.

Kostenloses Hilfetelefon in der Städteregion Aachen: 0800/1110444

Wer nicht direkt im Frauenhaus aufgenommen werden möchte, kann unverbindlich und vertraulich telefonisch oder persönlich von den Mitarbeiterinnen beraten werden.

Fachstelle gegen häusliche Gewalt in der Städteregion Aachen

Träger: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.

Otto-Wels-Str. 2b - Luisenpassage
52477 Alsdorf

www.frauenhaus-interventionsstelle-kreis-aachen.de

Frau Wallraff

Tel.: 02404/91000

frauenhaus-alsdorf@diakonie-aachen.de

Polizei

Polizeiinspektion Aachen Kreis - Wachdienst Nordkreis

Hauptstraße 117
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9577-12211 Tag und Nacht erreichbar

Zuständigkeitsbereich: Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen

Schwangerenberatung

Die Schwangerenberatungsstellen unterstützen **vor, während** und **nach** der Geburt. Also auch, wenn das Kind schon auf der Welt ist, ist die Beratungsstelle eine gute Adresse, um Hilfen erhalten zu können. Die Frauen müssen nicht bereits während der Schwangerschaft Kontakt zur Beratungsstelle gehabt haben, es geht auch nachher. Die Unterstützung kann bis zum 3. Lebensjahr des Kindes gegeben werden. Einige der Schwangerenberatungsstellen können im Konflikt, ob man das Kind austragen möchte, der Rat suchenden Frau auch einen Beratungsschein ausstellen. Dieser ist für einen Schwangerschaftsabbruch erforderlich.

Die Beraterinnen helfen

- wenn durch die Schwangerschaft Fragen oder Probleme entstehen
- wenn ein Konflikt besteht, die Schwangerschaft auszutragen
- bei finanziellen und rechtlichen Fragen wie z. B. Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Unterhaltsvorschuss, Wohngeld, Arbeitslosengeld, Kindschaftsrecht, u.a.
- bei der Beantragung von Geld z. B. Stiftungsgeldern der Bundesstiftung

- bei Fragen zur vorgeburtlichen Diagnostik
- bei einer möglichen Behinderung des Kindes
- bei dem Verlust des Kindes durch Frühgeburt oder Tod
- informieren über die Angebote von Hebammen
- informieren über die Betreuungsangebote für Kinder, z. B. Tagesmutter
- bieten Gruppen wie z. B. PEKIP, Babymassage an
- organisieren Infoveranstaltungen z. B. zur Ernährung des Säuglings oder warum Babys schreien
- stärken Mütter und auch Väter in der Rolle als Eltern
- sprechen über die Situation in der Partnerschaft
- klären über Verhütungsmittel auf
- geben Lebens- und Sexualberatung
- führen Informationsveranstaltungen zur Sexualpädagogik, z. B. an Schulen durch

**Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Sie ist unabhängig von Konfession und Nationalität.
Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch anonym.**

**Beratungsstelle für Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung
der Arbeiterwohlfahrt Aachen-Land
Konfliktberatung mit Beratungsschein**

Grabenstraße 76 (Eingang Hospitalgasse)
52249 Eschweiler

Tel.: 02403/37212

schwangerschaft@awo-aachen-land.de

Termine nach vorheriger telefonischer Vereinbarung
Terminvergabe montags-freitags telefonisch oder per Mail

Außenstelle:

FrauenKomm.Gleis1
Bahnhofstraße 15
52134 Herzogenrath
Terminvergabe: Do 9–12 Uhr nach Vereinbarung

**EVA - Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikte
Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.
Konfliktberatung mit Beratungsschein**

In Alsdorf

Beratungszentrum der Diakonie in Alsdorf
Otto-Wels-Straße 2b
52477 Alsdorf
Frau Sahlmen

Tel.: 02404/94950

Tel.: 02404/9495-23

sahlmen@diakonie-aachen.de

schwangerschaftskonfliktberatung@regio-aachen.de

Offene Sprechstunde: Fr 9.00 - 11.00 Uhr und täglich nach telefonischer Vereinbarung

Beratung in Würselen

Lindenstraße 6
52146 Würselen
Sprechstunde: Do 8.30 - 12.30 Uhr

Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF)

Rat und Hilfe

Schwangerenberatung
Birkengangstr. 5, 52222 Stolberg

Tel.: 02402/9516-40

beratungsstelle@skf-stolberg.de

www.skf-stolberg.de

in Alsdorf

Städt. Familienzentrum Florianstrasse
Kindertagesstätte
Florianstr. 38, 52477 Alsdorf
Vorübergehend: Carl-von-Ossietzky-Straße (Stand: Okt. 2013)
2 x monatlich nur bei vorheriger Terminvereinbarung

Tel.: 02404/213 33

Baby und Kleinkind Sprechstunde

Ihr Baby zeigt vom ersten Tag an, wie es ihm geht und ob ihm etwas fehlt. Manche Babys schreien es laut in die Welt, andere geben leise Zeichen. So oder so fällt es Eltern manchmal schwer, diese Zeichen zu erkennen und zu verstehen.

Ihr Baby gibt Ihnen z. B. Zeichen, wenn es

- häufig schreit und sich kaum beruhigen lässt
- schlecht isst, spuckt oder ständig hungrig ist
- nicht zur Ruhe kommen, nicht ein- oder durchschlafen mag

Natürlich sind sie als Eltern bestrebt, auf die Signale ihres Kindes zu reagieren. Die Abstimmung zwischen Eltern und Kind klappt aber auch manchmal nicht so gut.

Als entwicklungspsychologischer Berater nutzt Herr Lamberty das Wissen der neueren Säuglings- und Kleinkindforschung, um Säuglinge und Kleinkinder besser zu verstehen.

Die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Babys lassen sich auf einem **Video** deutlich wahrnehmen. So können Sie erkennen, wann ihm etwas fehlt, wann ihm alles zu viel wird, wann es soweit ist, einzuschlafen.

Die entwicklungspsychologische Beratung durch Herrn Lamberty, Leiter der Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Caritas, ist ein Angebot im Rahmen von **ABBBA e.V.** .

Sprechstunde im Stadtteilbüro von ABBBA e. V.:

Dipl. Psychologe C.-U. Lamberty

Tel.: 02404/59959-17

Otto-Wels-Straße 2b in Alsdorf

Dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung bei Ihnen zu Hause

Beratung für alleinerziehende Mütter und Väter

Alleinerziehende Mütter und Väter haben in jeder Hinsicht alle Hände voll zu tun. Der Alltag stellt hohe und unterschiedliche Anforderungen an diese Eltern. Deshalb ist es wichtig, dass man nicht aus falscher Scham Angebote ungenutzt lässt.

Bei den meisten Alleinerziehenden war es nicht der „Lebensplan“, die Betreuung und Versorgung der Kinder alleine zu managen. Trennungen bringen auch Traurigkeit, Wut, Enttäuschung und Unsicherheit mit sich. Für diese Gefühle einen Ansprechpartner zu haben, ist enorm wichtig. Neben dem Freund, der Freundin oder Verwandten kann dies auch eine neutrale Person, z. B. aus einer Beratungsstelle sein.

Die oben genannten Beratungsstellen kennen die Schwierigkeiten, mit denen Alleinerziehende sich täglich auseinander setzen müssen. Sie geben lebensnahe Unterstützung bei sozialen, rechtlichen, erzieherischen und zwischenmenschlichen Schwierigkeiten.

Das Jugendamt kann durch die Einrichtung einer Beistandschaft Entlastung schaffen. Es kümmert sich um den Unterhalt und klagt ihn notfalls für das Kind auch ein. Die Unterhaltsvorschusskasse leistet Unterhaltszahlungen, damit das finanzielle Loch nicht zu groß wird.

Der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamtes kann im Dschungel der Hilfeleistungen für alleinerziehende Eltern unterstützen. Entsprechendes Informationsmaterial ist dort ebenfalls erhältlich.



www.familien-wegweiser.de

www.vamv-bundesverband.de

Gesundheit stärken. Kraft tanken. Neue Wege gehen.

- Sie sind mit aller Kraft für die Familie im Einsatz
- Sie managen Familie - Kindererziehung - Haushalt - Beruf
- Sie fühlen sich immer häufiger erschöpft
- Ihre Gesundheit leidet
- Sie haben kaum Zeit für sich

Wir sind eine vom Müttergenesungswerk anerkannte Beratungsstelle.

Wir beraten Sie bei allen Fragen rund um die Kur.

Wir informieren Sie über Voraussetzungen und Möglichkeiten der Kurmaßnahmen.

Wir klären mit Ihnen, welche Kurform für Sie in Frage kommt.

Wir unterstützen Sie beim Antragsverfahren.

Wir helfen Ihnen bei der Auswahl der geeigneten Kurklinik.

Unsere Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Termine werden telefonisch vereinbart.

Mutter-/Vater-Kind-Kuren und Mütterkuren

Kurberatung des Diakonischen Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.

Vaalser Str. 439

52074 Aachen

www.kirchenkreis-aachen.de

Frau Benecke

Tel.: 0241/9890-10

Fax 0241/9890-123



www.muettergenesungswerk.de

Suchthilfe in der StädteRegion Aachen

Suchtberatung Baustein - Alsdorf - Café Baustein

Die Beratungsstelle bietet für suchtgefährdete und suchtkranke Menschen Beratung und Therapie an.

Im Mittelpunkt stehen alkohol- und medikamentenabhängige Menschen, drogenabhängige und von Spielsucht betroffene Menschen und Personen mit Essstörungen.

Auch die Angehörigen von suchtkranken Menschen finden hier ihren Ansprechpartner.

Weitere Angebote sind:

- Unterstützung z. B. im lebenspraktischen Bereich
- Umgang mit Behörden
- Hilfen beim Stellen von Anträgen, Arztbegleitung und Freizeitgestaltung
- Motivationsarbeit
- Vorbereitung einer Entgiftungsbehandlung und Vermittlung dorthin
- Vermittlung in stationäre Entwöhnungsbehandlung
- Nachsorge

Die **Sofortberatung** ist ohne Termin möglich, immer **dienstags 15.00 - 18.00 Uhr** und **donnerstags 9.00 - 11.00 Uhr**

Die Beratung ist kostenfrei, kompetent, freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht.
Auf Wunsch kann sie anonym erfolgen.

Suchthilfe in der StädteRegion Aachen

Suchtberatung Baustein

Träger: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen

Otto-Wels-Str. 15a

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/913340

www.zu-viel.net

info@sucht-ac.de

Sucht-Notruf Tag + Nacht kostenlos erreichbar 0800/782-4800

Fachberatung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten

Wohnungslos? Arbeitslos? Verschuldet? ...?

Die Fachberatungsstelle ist ein gemeinsames Angebot des Caritasverbandes für die Regionen Aachen-Stadt und Aachen-Land e.V. sowie der WABe e.V. Aachen.

Sie leistet Beratung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten nach §§ 67-69 SGB XII.

Die Allgemeine Sozialberatung umfasst:

- Unterstützung im Umgang mit Ämtern, ARGE, Behörden, Gerichten, Ärzten, Krankenkassen etc.
- Hilfe beim Stellen von Anträgen (z. B. GEZ, Kindergeld, Wohngeld, Grundsicherung, Widersprüchen und anderen Schreiben sowie beim Ausfüllen von Formularen)
- Informationen in sozialrechtlichen Dingen (Grundsicherung für Arbeitssuchende - ALG II, Wohngeld, soziale Vergünstigungen, Verwaltungsverfahren, Mietrecht etc.)
- Beratung in persönlichen Fragen zu Themen wie eheliche und familiäre Konflikte, Trennung vom Partner, Kindschaftsrecht, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Beratung bei finanziellen Sorgen und Schulden
- Beratung bei Wohnungsproblemen
- Vermittlung an Fachdienste, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen u. ä.

Caritas Fachberatung

Röntgenweg 5
52477 Alsdorf

fachberatung-alsdorf@caritas-aachen.de
www.caritas-aachen.de

Frau Schallmo

Tel.: 02404/86519

m.schallmo@caritas-aachen.de

Offene Sprechstunde und Beratung:

Mo + Mi vormittags nach Vereinbarung

Di + Do von 9.00 - 12.00 Uhr

Stadt Alsdorf

Sozialdienst – Wohnungslosenhilfe

Der Sozialdienst der Stadt unterstützt Alsdorfer Bürger, denen eine Räumung der Wohnung und somit Wohnungslosigkeit droht. Die Mitarbeiterin führt z. B. bei angekündigter Zwangsräumung auch Gespräche mit Vermietern. Sie versucht eine Klärung und Lösung der Angelegenheit mit allen Beteiligten zu erreichen. Auch die Unterstützung bei einer neuen Wohnungssuche wird von ihr in Zusammenarbeit mit den Betroffenen geleistet.

Zum Aufgabenbereich gehören auch die Hilfen für bereits wohnungslose Personen.

Sozialdienst – Wohnungslosenhilfe der Stadt Alsdorf

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Frau Koch

Tel.: 02404/50-272

Sprechstunde im Rathaus, Zi. 19:

Mo, Di, Do + Fr 08.30 - 12.00 Uhr

Mi 14.00 - 18.00 Uhr

Betreuungsangebote für Kinder

4. Betreuung

Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege

Für immer mehr Menschen besteht der Wunsch oder die Notwendigkeit, Familie und Beruf zu vereinbaren. Daher wurde das Betreuungsangebot für Kinder unter drei Jahren erweitert. Es wurden nicht nur mehr Plätze geschaffen, auch die frühe Bildung und individuelle Förderung von Kindern wird gestärkt und mehr Flexibilität für Eltern bei der Nutzung des Angebotes geschaffen.

Bereits seit 1996 hat jedes Kind, welches das dritte Lebensjahr vollendet hat, bis zur Einschulung einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz. Dies legt § 24 des SGB VIII, Artikel 1 fest. Ab dem 01.08.2013 haben Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr bis zum dritten Lebensjahr einen Anspruch auf frühkindliche Förderung in einer Tageseinrichtung oder in der Kindertagespflege. Ein Kind, welches **das erste Lebensjahr noch nicht vollendet** hat, ist in einer Einrichtung oder in Kindertagespflege zu fördern wenn diese Leistung für seine Entwicklung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit geboten ist. Genauso gilt dies für Kinder, deren Eltern

- einer Erwerbstätigkeit nachgehen, eine Erwerbstätigkeit aufnehmen oder Arbeit suchend sind
- sich in einer beruflichen Bildungsmaßnahme, in der Schulausbildung oder Hochschulausbildung befinden oder
- Leistungen zur Eingliederung in Arbeit im Sinne des Zweiten Buches erhalten.

Auch im Bereich der Kindertagespflege werden viele weitere Plätze geschaffen. Außerdem werden für den Bereich der Kindertagespflege klare Standards festgelegt. Diese Neuerungen wurden durch das Kinderförderungsgesetz (KiföG) eingeführt. Für Eltern, die ihre Kinder selber betreuen wollen, ist eine monatliche Zahlung (Betreuungsgeld) eingeführt worden.

Kindertagespflege

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 und die Zeit, sich einzelnen Kindern zuzuwenden. Bei der Betreuung in einer Tagespflegestelle mit bis zu fünf Kindern können Gruppenerfahrungen im kleinen, überschaubaren Rahmen gemacht werden. Diese Situation ermöglicht soziales Lernen ebenso wie eine (begrenzte) Auswahl an Spielpartnern. Bei der Kindertagespflege außerhalb des Elternhaushaltes verbringt das Kind einen Teil des Tages in der familiären Situation einer anderen Familie, eventuell mit den eigenen Kindern und dem Partner der Tagesmutter. Insbesondere für Kinder alleinerziehender Eltern oder Einzelkinder kann dies ein wichtiges Erlebnis sein.

Kinder, die viele Stunden am Tag betreut werden, müssen keinen Wechsel der Bezugspersonen durch Schichtdienste erleben, sondern werden immer von derselben Person betreut. Besonders für Kinder unter drei Jahren kann dies aus entwicklungspsychologischer Sicht ein wertvoller Aspekt sein.

Kindertagespflege findet in der Regel im privaten häuslichen Umfeld von Familien statt und ist gleichzeitig ein öffentlich reguliertes Betreuungs- und Förderungsangebot. Ansprechpartner ist das Jugendamt, das zur Beratung in allen Aspekten der Kindertagespflege verpflichtet ist. Das Jugendamt überprüft auch die Eignung von Tagespflegepersonen und erteilt für Tagesmütter und -väter eine Erlaubnis zur Kindertagespflege. Die fachliche Begleitung von Tagespflegepersonen (beispielsweise Fortbildung, Vermittlung) übernimmt für das Jugendamt der Kooperationspartner AWO Service in Übach-Palenberg. Die Diplom-Sozialpädagogin Traudi Kaspar hat regelmäßig Sprechstunden in Familienzentren in Alsdorf (siehe unten).

Fachberatung Kindertagespflege

Eltern und Tagespflegepersonen haben einen gesetzlichen Anspruch auf Beratung in allen Fragen der Kindertagespflege (§ 23, Abs. 4 SGB VIII).

Beratung heißt:

- Informationen über rechtliche und organisatorische Zusammenhänge, um Orientierung und Sicherheit zu erlangen,
- Unterstützung und Begleitung des pädagogischen Alltags, um eigenes Handeln zu reflektieren, Verhalten zu hinterfragen und Innovationen und Veränderungen herbeizuführen,
- Anregungen und Impulse für den Alltag, um das pädagogische Handeln zu befruchten und die Erfahrungsmöglichkeiten für die Kinder zu erweitern,
- Bei Konflikten zwischen Eltern und Tagespflegeperson vermitteln, um Betreuungsabbrüche zu vermeiden.

Beratung und Begleitung ist notwendig, um die Betreuungsverhältnisse für die Kinder stabil zu halten, die Kindertagespflege für alle Beteiligten als verlässliche, professionelle und zufriedenstellende Form der Kindertagesbetreuung zu erhalten und weiter zu entwickeln.

Eine Fachvermittlung unterstützt Eltern und Tagespflegeperson dabei, dass ein stabiles und für das Kind förderliches Betreuungsverhältnis zustande kommt. Die Fachvermittlerin bzw. der Fachvermittler informiert, stellt fest, wie der Bedarf der Eltern aussieht, trifft eine Vorauswahl geeigneter Tagespflegepersonen, bahnt den Kontakt an und unterstützt Eltern und Tagespflegeperson bei Bedarf bei der Abstimmung individueller Lösungen. Die getroffenen Vereinbarungen werden von Tagespflegeperson und Eltern in einem **Betreuungsvertrag** schriftlich festgehalten.

Fachberatung Kindertagespflege

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Frau Classen

Tel.: 02404/50-423

ruth.classen@alsdorf.de

Vermittlung und Qualifizierung

Traudi Kaspar Dipl. Soz.Päd.

Tel.: 02451/91597-24
oder mobil: 0151/121 81 529

traudi.kaspar@awo-hs.de

Sprechzeiten in Alsdorf (möglichst nach vorheriger Terminabsprache):

- in den ungeraden Kalenderwochen: mittwochs 9.00 - 12.00 Uhr im Familienzentrum Florianstraße 39 (zur Zeit in der Carl-von Ossietzky Straße, im Langhaus)
- in den geraden Kalenderwochen: mittwochs 13.00 - 15.30 Uhr im Familienzentrum „Mittendrin“, Rosenstr. 6

Familienzentren

Familienzentren sind Kindertagesstätten mit zusätzlichen Bildungsangeboten. Kindertagesstätten haben die Aufgabe, Bildung, Erziehung und Betreuung zu leisten. Für das Familienzentrum kommt hinzu, Eltern Angebote der Beratung und Hilfen unter einem Dach anzubieten. Konkret bedeutet dies, dass z. B. die Familienberatungsstelle oder die Schwangerenberatungsstelle Sprechstunden im Familienzentrum anbietet und so für die Eltern unmittelbar erreichbar ist. Kurse wie Schwangerenyoga, Sprachkurse, Babykrabbelgruppe, Kinderturnen, Vorträge zu Kinderthemen, Elterntrainings u.ä. finden in den Familienzentren statt.

Die Angebote der Zentren stehen allen interessierten Eltern aus Alsdorf zur Verfügung. Es ist u.a. Ziel, dass auch die Eltern, deren Kind die Tagesstätte noch nicht besucht, frühe Kontakte zur Einrichtung mit ihren Angeboten knüpfen.

Kindertageseinrichtungen und Familienzentren in der Stadt Alsdorf

Weitere Informationen zur Kinderbetreuung

Stadt Alsdorf - Jugendamt		
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Familienzentrum AWO „Mittendrin“		
Rosenstraße 52477 Alsdorf		
Rosi Kolberg	Tel.: 02404/64116	kita-mittendrin@awo-aachen-land.de
Integrative Kita Deutsches Rotes Kreuz (DRK) für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Moselstr. 52477 Alsdorf		
Christa Langen	Tel.: 02404/23476	christa.langen@drk-kreis-aachen.de
Familienzentrum / i. Verbund eva Mitte für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Bodelschwinghweg 2 52477 Alsdorf		
Rita Krupp	Tel.: 02404/23450	leitung@ev-kiga-alsdorf-mitte.de
Familienzentrum / i. Verbund eva Ofden für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Theodor-Seipp-Straße 44 52477 Alsdorf		
Heike Miethig	Tel.: 02404/24850	leitung@ev-kiga-alsdorf-ofden.de
Kita St. Barbara Broicher Siedlung für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Blumenrather Straße 220 b 52477 Alsdorf		
Ursula Flachs	Tel.: 02404/6736073	kindergarten-st.barbara@arcor.de
Kath. Kindergarten St. Castor für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Im Brühl 3 52477 Alsdorf		
Anja Herten	Tel.: 02404/25052	kiga.st.castor@online.de
Kita Christus König für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Pastor-Josef-Borgmann-Straße 2 52477 Alsdorf		www.kiga.christus.koenig.de
Helga Reuter-Maurer	Tel.: 02404/20178	kiga.christus.koenig@online.de
Kita St. Cornelius für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Falterstraße 57 52477 Alsdorf		
Henny Pelikan	Tel.: 02404/61552	kigastcornelius@gmail.com

Katholisches Familienzentrum i. Verbund Kellersberg

Kita Herz - Jesu

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Hebbelstraße 1

52477 Alsdorf

Christa Schroten

Tel.: 02404/1866

kigaherz-jesu@web.de

Kath. Kindertagesstätte St. Jakobus

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Jakobstraße 103

52477 Alsdorf

Karin Weidler

Tel.: 02404/62662

kita_st.jakobus@t-online.de

Kita St. Josef

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Gleiwitzerstrasse 2a

52477 Alsdorf

Renate Kroll

Tel.: 02404/24343

kiga-st.josefalsdorf@t-online.de

Kita Mariä Heimsuchung

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Paul-Dorn-Straße 18

52477 Alsdorf

Renate Krämer

Tel.: 02404/23515

kkg-mariae.heim@t-online.de

Kita St. Marien

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Marienstraße 15

52477 Alsdorf

Elisabeth Claus

Tel.: 02404/9575399

Kiga-St-Marien@t-online.de

Kindertagesstätten in städtischer Trägerschaft

Städt. Familienzentrum Mariadorf-Blumenrath

Integrative Kita Pestalozzistraße

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Pestalozzistraße 54

52477 Alsdorf

Marina Schmaldienst

Tel.: 02404/62960

kita-blumenrath@alsdorf.de

Städt. Familienzentrum i. Verbund Kellersberg

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Friedensstraße 16

52477 Alsdorf

Birgit Dammers

Tel.: 02404/1484

kita-kellersberg@alsdorf.de

Städt. Familienzentrum Florianstraße

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Florianstraße 38, vorübergehend: Carl-von-Ossietzky-Straße (Stand: Okt. 2013)

52477 Alsdorf

Gerda Backes

Tel.: 02404/21333

kita.florian@alsdorf.de

Städt. Familienzentrum Mariadorf-Blumenrath

Kita Straßburger Straße

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Straßburger Straße 86

52477 Alsdorf

Marie-Luise Heinrichs

Tel.: 02404/66000

kita-strassburg@alsdorf.de

Städt. Integratives Familienzentrum Biberburg

für Kinder von 3 - 6 Jahren

Schillerstraße 58-60

52477 Alsdorf

Sylvia Rahders

Tel.: 02404/969668

kita-biberburg@alsdorf.de

Städt. Familienzentrum Annapark

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Willi-Brandt-Ring 2

52477 Alsdorf

Birgit Bahnen

Tel.: 02404/558335

kiga-annapark@alsdorf.de



www.kita-alsdorf.de

...und was kostet der Kindergartenplatz?

Der Rat der Stadt Alsdorf hat die Elternbeiträge für die Betreuung in einer Kindertagesstätte festgelegt. Die Höhe des Elternbeitrages richtet sich nach dem Jahresbruttoeinkommen bei Hinzurechnung steuerfreier Einkünfte.

Elternbeitragstabelle Kindertagesstätten und Tagespflege in Alsdorf (Stand 08/2009)

Einkommen	25 Stunden	35 Stunden	45 Stunden	Hort
bis 12.000,- €	0,- €	0,- €	0,- €	0,- €
bis 24.000,- €	29,- €	32,- €	46,- €	32,- €
bis 36.000,- €	49,- €	53,- €	77,- €	64,- €
bis 48.000,- €	73,- €	80,- €	118,- €	90,- €
bis 60.000,- €	116,- €	127,- €	191,- €	127,- €
bis 72.000,- €	146,- €	159,- €	242,- €	164,- €
bis 84.000,- €	160,- €	175,- €	268,- €	175,- €
bis 96.000,- €	170,- €	186,- €	288,- €	186,- €
bis 108.000,- €	194,- €	212,- €	324,- €	212,- €
über 108.000,- €	213,- €	233,- €	355,- €	233,- €



www.handbuch-kindertagespflege.de

Babysitter

Endlich mal wieder ausgehen? Oma und Opa stehen zum Aufpassen nicht zur Verfügung? Solange die Kinder klein sind, funktionieren Kino oder mal zur Geburtstagsparty gehen nur mit einem Babysitter. Doch wo findet man einen verantwortungsvollen Babysitter?

Das Städt. Familienzentrum - Kita Florianstrasse hilft mit seinem Babysitterpool weiter.

Das Städt. Familienzentrum – Kita Florianstrasse

Florianstraße 38, vorübergehend: Carl-von-Ossietzky-Straße (Stand: Okt. 2013)
52477 Alsdorf

Gerda Backes

Tel.: 02404/21333

www.kita-alsdorf.de/florian/index.html

kita.florian@alsdorf.de



Vielleicht kann auch www.betreut.de weiter helfen.

Die Schüler Jobbörse

Entlastung durch die Schüler Jobbörse - eine schöne Sache

Von Gartenarbeit bis Frühjahrsputz

Egal, ob man keine Zeit oder keine Lust hat oder einfach nur eine helfende Hand z. B. bei der Gartenarbeit braucht, die Schüler Jobbörse kümmert sich um pünktliche, zuverlässige, kurzfristige Erledigung der Arbeit.

Die Schüler-Jobbörse-Alsdorf ...

ist eine Initiative der katholischen Kirche in der Region Aachen-Land

- vermittelt Taschengeldjobs an Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren für den Bereich Gartenarbeit, Lagerarbeit, Aufräumen, Entrümpeln, Botengänge, Hausarbeiten, Einkäufe für privat oder gewerblich
- **vermittelt Babysitter**
Die Babysitter sind ausgebildet und haben Erfahrung in der Betreuung von Kindern

Die Schüler-Jobbörse nimmt **keine** Vermittlungsgebühr: das Schülerhonorar liegt zwischen 4 und 6 EUR

Schüler - Job - Börse fair handeln e.V.

Marienstr. 21
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/912120

www.fairhandeln-ev.org
SJB@fairhandeln-ev.org



Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien

5. Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

Elternbildung / Familienbildung

Kinder brauchen „starke Eltern“, die gut auf den Erziehungsalltag vorbereitet sind.

Viele Familien möchten besser verstehen wie sich ihre Kinder entwickeln und wie sie die Kinder fördern können. Fragen, wie man mit Rivalitäten unter Geschwistern oder mit trotzig Kindern umgehen kann, tauchen auf.

Auch Spannungen und Konflikte in der Partnerschaft oder Probleme mit Sorge- und Umgangsregelungen lassen Eltern nach Hilfe und Beratung suchen. Bildungsstätten haben Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Eltern und Kindern. Sie bieten bedarfsorientierte Angebote für die gesamte Familie.

Die Angebote der Familienbildung können wertvolle Unterstützung geben. Sei es durch Elternschulen oder Gesprächskreise für Eltern oder Anregungen, Tipps und Ideen für Spiele und Freizeitgestaltung mit den Kindern.



www.familienbildung-in-nrw.de

Konkrete Angebote der Bildungsstätten sind z. B.

- Rückbildungsgymnastik
- PEKiP-Kurse
- Eltern-Baby-Gruppe
- Babymassage
- Spiel und Bewegung fürs Baby
- Babyschwimmen
- Homöopathie für Kinder
- Erste Hilfe für Säuglinge und Kinder
- Miniclub für Eltern mit Kindern
- Spielturnen
- Klangwelten - musikalische Früherziehung
- Gruppen zur Vorbereitung auf den Kindergarten
- Erziehungskurse
- Elterntrainings
- Offene Treffpunkte
- Kontakt für Eltern von Zwillingen und Mehrlingen



Vorträge wie z. B.

- Wenn Eltern die Wut packt
- Geschwisterliebe - Geschwisterrivalität
- Was tun mit einem Schreibaby?
- Gesunde Ernährung für Kinder

Einige Kursangebote finden in Zusammenarbeit mit den Kindertagesstätten/Familienzentren in den jeweiligen Einrichtungen statt. Im Ausschreibungstext des Veranstalters wird darauf hingewiesen.

Oder einfach mal bei der „Kita um die Ecke“ nachfragen!

Die Programme der einzelnen Anbieter erscheinen in gedruckter Form als Heft oder Buch. Sie liegen in Banken und Sparkassen, öffentlichen Einrichtungen, im Rathaus, in Geschäften, beim Arzt, in Kindertagesstätten und in Büchereien aus. Sie können meist kostenfrei mitgenommen werden. Manchmal muss man einen kleinen Preis dafür bezahlen.

Fast alle Anbieter präsentieren ihre Angebote auch im Internet.

Reinschauen lohnt sich. Viele interessante Angebote können gefunden werden.



STARTeKLAR ins Familienleben! Einen richtig guten Start für die Familien wünschen sich die Einrichtungen des Netzwerks der Frühen Hilfen in Alsdorf. Junge Familien mit kleinen Kindern liegen den Frühen Hilfen besonders am Herzen. So vielfältig wie Familie und das Zusammenleben mit Kindern gestaltet sein kann, so vielfältig sind auch die Herausforderungen, vor denen Sie als Eltern stehen.

Die Frühen Hilfen sind ein Ansprechpartner für alle, die sich über das Elternsein noch besser informieren möchten, Hilfe und Unterstützung in allen Lebenslagen suchen oder z. B. Kurse mit oder ohne Kind besuchen möchten.

Die Frühen Hilfen auf einen Klick: www.starteklar.de!

www.starteklar.de

Hier finden Sie alle **aktuellen Angebote** der Anbieter im Stadtgebiet Alsdorf und Umgebung. Die Anbieter in Alsdorf fühlen sich dem Leitbild „Alsdorf - Die Familienstadt, „Betreuung und Bildung - von Anfang an“ zu stärken, verbunden. Zudem sind sie vielfältig aufgestellt: professionelle Referenten, qualifizierte Berater verschiedenster Fachrichtungen und erfahrene Kursleiter stehen Ihnen zur Verfügung. Vor allem sind sie untereinander gut vernetzt! Daraus resultiert, dass viele Angebote **in Ihrer Nähe** stattfinden können. Des Weiteren können viele Veranstaltungen, insbesondere Erstberatungen, kostenlos angeboten werden. In der Regel sind Teilnahmegebühren sehr gering.

Es gibt viele unterschiedliche Gründe, gemeinsam mit den Kindern, als Elternpaar oder Mutter bzw. Vater einen Kurs zu besuchen oder eine **Beratung** in Anspruch zu nehmen, zum Beispiel um

- die Entwicklung und Bildung Ihrer Kinder zu fördern
- sich mit anderen Eltern auszutauschen
- im Umgang mit Ihrem Baby oder Kleinkind sicher zu sein
- Erziehungskompetenzen zu stärken
- das Leben mit Kindern, Haushalt und Beruf in Einklang zu bringen
- mit Ihren Kindern spielend Spaß zu haben
- und vieles mehr...

Bei den Alsdorfer Veranstaltern sind Sie gut aufgehoben. Sie beraten Sie gerne und vermitteln Sie gegebenenfalls an eine andere passende Einrichtung weiter.

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.
Starteklar - Frühe Hilfen für Familien in Alsdorf

Britta von Oehsen
 Otto-Wels-Str. 2b
 52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9495-12

starteklar@diakonie-aachen.de



➔ Das Unterstützungssystem der Frühen Hilfen wird im **Register Beratung ab Seite 2** ausführlich vorgestellt. Hier finden Sie auch die Beratungsangebote.

ABBBA e. V. – Alsdorfer Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangebote

ABBBA in der Luisenpassage ist ein sozio-ökonomisches Bürgerzentrum in Alsdorf-Mitte. Unter einem Dach wird hier eine Vielfalt an Angeboten gebündelt und ein Ort der Begegnung und des Austauschs geschaffen.

Im „ABBBA e. V.“ sind vielfältige Träger sozialer und städtischer Dienstleistungen an einem zentralen Standort gebündelt. Der gemeinnützige Verein widmet sich Eltern, Kindern und Jugendlichen, Menschen mit Migrationshintergrund und allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern aus Alsdorf-Mitte.

Im Vordergrund der Arbeit steht die Umsetzung des übergreifenden Ziels, die Bürgerschaft zu begleiten und die Lebensqualität und Lebensperspektive für und mit Einwohnerinnen und Einwohnern in Alsdorf-Mitte zu verbessern. Eine weitere Aufgabe ist es, viele engagierte Bürgerinnen und Bürger, Vereine und Initiativen mit ihren Ideen einzubringen.

Für die Umsetzung dieser Aufgaben wurde ein **Stadtteilbüro** eingerichtet!

Ihre Ansprechpartnerinnen im Stadtteilbüro sind:

Ursula Siemes

Leitung Quartiersmanagement

siemes@abbba.de

Marijke Haupt

Quartiersmanagement

haupt@abbba.de

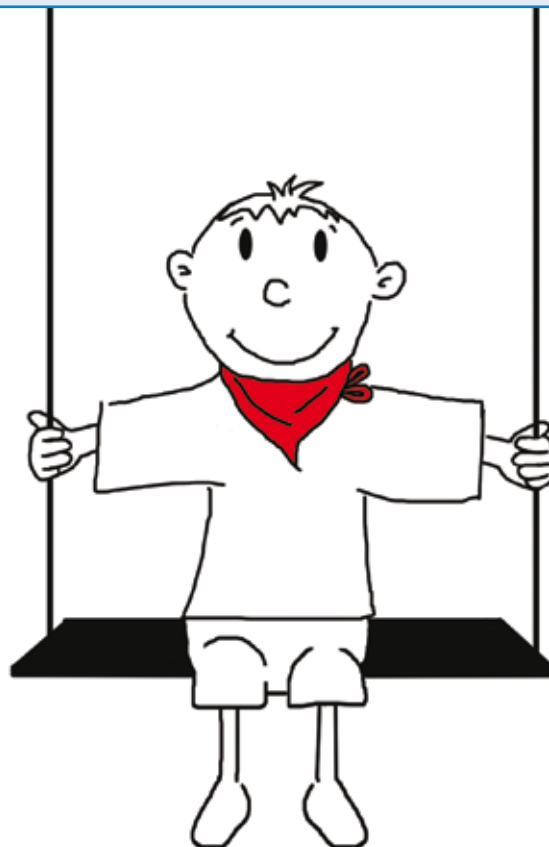
Otto-Wels-Str. 2b / Luisenpassage

52477 Alsdorf

www.abbba.de

Tel.: 02404 – 59959-0

Fax: 02404 – 59959-30



Café Kiwi - Kinder Willkommen

Ein Angebot im Rahmen von ABBBA e.V. (siehe S. 3)

Das Café Kiwi ist ein Angebot für Mütter mit ihren Kindern und auch für Väter mit ihren Kindern. Das Projekt wurde vom Diakonischen Werk im Rahmen von ABBBA e.V. ins Leben gerufen, um in einer lockeren Atmosphäre für die Eltern da zu sein.

Einfach mal einen Kaffee trinken, andere Eltern in gleicher Situation kennenlernen und sich mit ihnen austauschen. Das kann zu Entspannung und Entlastung führen! In einer kinderfreundlichen Umgebung sammeln die Kinder spielerisch erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen und finden Freunde. Im Café Kiwi arbeiten qualifizierte Mitarbeiterinnen, die Fragen des Alltags oder zur Entwicklung, Erziehung und Ernährung der Kinder beantworten können. Bleiben Fragen offen, stehen uns Fachreferentinnen wie z. B. Hebammen und Ärzte zur Verfügung, die auf Wunsch mit Rat und Tat zur Seite stehen. **Das gesamte Angebot ist für Sie kostenlos.** Dazu gehören auch die Highlights unseres Angebotes, wie gelegentliche Elternabende, Ausflüge und Feste.

Café Kiwi

Otto-Wels-Straße 2b, Luisenpassage
52477 Alsdorf

Gabi Bischoff-Bremen, Britta von Oehsen

Tel.: 02404/599-5923

Sie sind immer herzlich willkommen!



Müttercafé:

Dienstags: 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstags: 9.00 - 12.00 Uhr

Regelmäßig finden Kurse statt, wie:

- Babypflege
- Babymassage
- Kochkurse



Infos unter

www.starteklar.de

www.abbba.de

und Tel.: 02404/5995923

wellcome wellcome in Alsdorf - Baesweiler - Würselen

Das Baby ist da, die Freude ist riesig - und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.



Wenden Sie sich bitte an:

Gabi Bischoff-Bremen
wellcome Koordinatorin
c/o Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Aachen e.V.
Otto-Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/99 59 23
Mobil: 0163/801 99 60
alsdorf@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

Was ist wellcome?

„wellcome - Praktische Hilfe nach der Geburt“, unterstützt Familien nach der Geburt eines Kindes und hilft, den Baby-Stress zu bewältigen.

Die Unterstützung durch wellcome findet zeitlich begrenzt für ca. drei Monate etwa ein- bis zweimal pro Woche für jeweils zwei bis drei Stunden innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes statt. Ehrenamtliche kommen in die Familie, gehen mit dem Baby spazieren oder spielen mit den Geschwisterkindern.

Sie wünschen Unterstützung durch wellcome oder möchten wellcome mit ehrenamtlicher Mitarbeit oder als Kooperationspartner unterstützen?

Familienpatenschaften

Ein Angebot im Rahmen von ABBBA e.V. (siehe S. 3)

Familienpatenschaften sind ein unkompliziertes, kostenloses Angebot des SkF Alsdorf für Familien, die nach alltäglicher Entlastung suchen:

- weil sie als Eltern noch sehr jung sind und jemanden in Erziehungsfragen zu Seite haben möchten...
- weil sie sich als ausländische Familie sprachliche Förderung ihrer Kinder wünschen....
- weil sie als Alleinerziehende/r einen Ansprechpartner für die Alltagssorgen suchen oder einen Spielpartner für ihr/e Kind/er wünschen....
- weil ihre Familie durch einen kranken Familienangehörigen besonders belastet ist...
- weil sie einfach mal im turbulenten Familienalltag Zeit zum Verschnaufen brauchen...
- weil die Großeltern zu weit weg wohnen....

Der **SkF Alsdorf e.V.** bringt Familien und Paten zusammen.

Familien können sich darauf verlassen, dass sie einfühlsame und engagierte Paten kennenlernen, die ihnen auf gleicher Augenhöhe begegnen.

Familienpaten sind engagierte Menschen, die:

- Zeit verschenken (2-3 Stunden in der Woche)
- tolerant und kontaktfreudig sind
- Freude am Umgang mit Kindern haben
- das Herz am rechten Fleck haben
- zuverlässig und verbindlich Termine und Kontakte einhalten
- Lebenserfahrung haben
- bereit sind, sich und die eigene Arbeit zu reflektieren
- bereit sind, die Schweigepflicht zu achten
- ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen

Wenn Sie eine **Familienpatenschaft** wünschen nehmen Sie bitte Kontakt auf:

Ihre Ansprechpartnerin

Lisa Trümper-Loogen
Dipl. Sozialarbeiterin
Otto-Wels-Str. 2b
(Luisenpassage)
52477 Alsdorf
familienpaten@skf-alsdorf.de
Tel.: 02404/599 59 15 oder
0163 607 74 39

Wir helfen gerne!

Das Leben mit Kindern, egal welchen Alters, ist aufregend. Es kann aber auch belastend und schwierig sein, wenn Probleme auftauchen, mit denen schwer umzugehen ist. Diese Probleme können sehr vielschichtig sein und sich auf das Kind, die Eltern oder auch die Lebensumstände der ganzen Familie beziehen.

Die Frühen Hilfen richten sich an alle (werdenden) Eltern und ihr Kinder bis zum 3. Lebensjahr mit dem Ziel, zu unterstützen, zu begleiten und zu beraten. Schon der Besuch in der Geburtsklinik bietet die Möglichkeit eines Gespräches, in dem Probleme oder Unsicherheiten besprochen werden können. Auch wenn es zu besonderen Herausforderungen im Alltag kommt, unterstützt das Team gerne.

Gemeinsam wird in einem großen Netzwerk nach einer individuellen Lösung gesucht. Eltern können auch zu Ämtern und Ärzten begleitet werden.

Ernährung, Pflege, Schlaf, finanzielle Aspekte oder Unterstützung der Mutter/ des Vaters in anderen Bereichen sind nur einige Themenfelder, in denen unterstützt werden kann.

Das Team aus (Familien-) Kinderkrankenschwestern und (Familien-) Hebammen besucht Familien in der StädteRegion Aachen und arbeitet mit vielen Netzwerkpartnern zusammen, so dass sich für jeden Einzelfall Lösungsmöglichkeiten finden lassen.

Der Dienst ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Ihre Ansprechpartnerin

Frühe Hilfen des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen
Jutta Neukirchen (Teamleitung)

Tel.: 0241/5198 5308

jutta.neukirchen@

staedteregion-aachen.de



Babyschwimmen

Mit dem Babyschwimmen kann in der Regel ab der 8. Lebenswoche begonnen werden. Der Schluck-, Husten- und Niesreflex sollte bei ihrem Kind normal entwickelt sein und ihr Kind sollte den Kopf heben und halten können. Wenn sich Eltern diesbezüglich unsicher sind, sollten Sie sich vorab mit dem Kinderarzt besprechen.

Eine Wassertemperatur von 34 Grad im Lehrschwimmbecken ist die optimale Wassertemperatur für das Baby. Aus hygienischen Gründen sollten alle Babys eine Badehose angezogen bekommen. Diese Tipps geben die Schwimmlehrer aus dem Siersdorfer Bad.

Babyschwimmen in Siersdorf

Babyschwimmen hat im Siersdorfer Bad eine langjährige Tradition: Frau Sieglinde Hütten, die Kursleiterin, ist inzwischen seit 30 Jahren samstags im Wasser. Für die Kleinsten wurde eigens eine am Becken befindliche Babydusche eingerichtet sowie ein separater Wickelraum. Außerdem sind beide Elternteile und/oder Oma und Opa als Begleitpersonen herzlich im Wasser willkommen.

Förderverein Kleinschwimmhalle Siersdorf e. V.

Heinrich-Franken-Str. 22
52457 Siersdorf
Tel.: 02464/8430

Jeden Samstag von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Tagestickets kosten:

Erwachsene: 3,50 Euro, Kinder: 2,00 Euro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei häufigem Besuch des Bades empfiehlt sich eine Vereinsmitgliedschaft, da der monatliche Beitrag sehr günstig ist (die Eintrittsgelder entfallen)! Informieren Sie sich!



Babyschwimmen in Würselen

Die spielerische Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser und psychomotorische Frühförderung macht mit dem Element Wasser vertraut und lässt erst gar keine Angst vor dem Wasser entstehen. Bei spielerischen Übungen und Paddeln im warmen Wasser wird der Körper der Kleinen entspannt und die Muskulatur gefestigt. Gleichzeitig werden die Koordination des Gleichgewichts und eine Verbesserung der Bewegungsentwicklung gefördert.

SAUNAPARK Würselen

Inhaber: Manfred Wirtz
Sebastianusstraße 27
52146 Würselen
Tel.: 02405/18686
Fax: 02405/2097

Kurstermine: jeweils acht Mal montags vormittags, eingeteilt in Altersgruppen

Anmeldung erforderlich, aktuelle Preise siehe Homepage www.saunapark-wuerselen.de

Luisenbad mit Kleinkindschwimmen in Alsdorf

Vielseitig und attraktiv für Familien präsentiert sich das Luisenbad mit Saunaanlage in Alsdorf seit der Modernisierung in den Jahren 1996 bis 1998. Eine besondere Attraktion für Babys und Kleinkinder im Luisenbad stellt das neue **Kleinkinderbecken** in einer Größe von rd. 4 m x 6 m, mit einer Wassertiefe bis zu 0,30 m und mit einer **Wassertemperatur von 34° C** dar.

Homepage Luisenbad Alsdorf

www.alsdorf.de und dort weiter unter „Freizeit und Tourismus -> Sport -> Mehr Informationen -> Luisenbad Alsdorf“

Aufgrund der Holzhackschnitzelheizung liegt die durchschnittliche Wassertemperatur des großen Schwimmbeckens von 25 m x 12,50 m bei 30° C. **An den Warmbadetagen dienstags und samstags** werden die Badegäste mit einer Wassertemperatur von bis zu 34° C verwöhnt.

Für die „Großen“ interessant sind außer den neuen Massagedüsen, Bodensprudlern, einem Wasserfall und der Wasserkanone ein 1m-Sprungbrett und die 3m hohe Sprungplattform.

Durch den Erwerb einer Familienjahreskarte für das Hallenbad bzw. durch den Erwerb einer Familien-Jahres-Kombi-Karte können die Familien an allen Öffnungstagen des Bades oder der Sauna die Einrichtung ganzjährig nutzen. Der Jahresbeitrag wird in Monatsbeiträgen abgebucht, ähnlich wie bei einer Vereinsmitgliedschaft.

Näheres hierzu auf der Homepage des Luisenbades. **Informationen zu den Kursangeboten, wie dem „Eltern-Kind-Kurs im Kleinkindalter von 12 - 24 Monaten“** finden sich auch dort.

Bildungsträger - Gute Adressen für gute Angebote

Die Volkshochschule

Die Volkshochschule des VHS-Zweckverbandes Nordkreis Aachen ist eine Weiterbildungseinrichtung in kommunaler Trägerschaft.

Das Programm erscheint zweimal jährlich. Es kann in Heftform oder online gelesen werden.

VHS Nordkreis Aachen

Übacher Weg 36
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/90630

info@vhs-nordkreis-aachen.de
www.vhs-nordkreis-aachen.de

Information + Anmeldung:

Mo, Di, Do 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Das Helene-Weber-Haus

Das Helene-Weber-Haus ist eine Einrichtung der Erwachsenen und Familienbildung. Die Kurse werden in den verschiedenen Stadtteilen von Alsdorf in den Räumen von Kirchengemeinden, Familienzentren und Schulen angeboten.

Träger des Helene Weber-Hauses ist die Katholische Arbeitsgemeinschaft für Familienbildung.

Das Programm kann auch im Internet nachgeschlagen werden.

Forum Helene-Weber-Haus

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Aachen-Stadt und Aachen-Land

Oststraße 66
52222 Stolberg

Tel.: 02402/9556-0

info@heleneweberhaus.de
www.heleneweberhaus.de

Information + Anmeldung:

Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr und 16.00 - 20.30 Uhr

Fr 9.00 - 20.00 Uhr

Storchengruß

Die Hebammenpraxis bietet ein umfangreiches Programm an Kursen und Gruppen rund um die Schwangerschaft, die Geburt und für die Zeit danach - mit dem Baby und als Familie - an.

Mehr Informationen über die Angebote erhält man auf der Homepage der Hebammenpraxis oder im Programmheft.

Hebammenpraxis „Storchengruß“

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/552581

info@storchengruss.de
www.storchengruss.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 09.00 - 11.00 Uhr

Mo, Di, Mi 15.00 - 17.00 Uhr

HebammenFamilienZentrum „Rundum“

Kaiserstraße 51
52134 Herzogenrath

Tel.: 02407/800630

www.rundum.org

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 09.00 - 13.00 Uhr

Mi 12.00 - 19.00 Uhr

FGG - Forum für ganzheitliche Gesundheit

Das Forum für ganzheitliche Gesundheit ist ein Angebot des medizinischen Zentrums der StädteRegion Aachen.

Das FGG kümmert sich vor allem um Schwangere und junge Eltern. Es unterstützt diese mit einem breiten Angebot an **Kursen und Seminaren** vor und nach der Geburt. Zum Programm gehören Kreißsaalbesichtigungen, Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik, Stillgruppen, Rückbildungsgymnastik und Erste Hilfe am Kind. Auch werdende Geschwister liegen dem FGG am Herzen. Sie erhalten für die Teilnahme an einem Kurs, der auf das Geschwistersein vorbereitet, das **Geschwister-Diplom**.

Forum für ganzheitliche Gesundheit

Medizinisches Zentrum der StädteRegion Aachen, Krankenhaus Marienhöhe
Mauerfeldchen 25
52146 Würselen

Tel.: 02405/62-3365

info@mz-ac.de

www.mz-ac.de/de/veranstaltungen

Tierpark Alsdorfer Weiher

Der Tierpark Alsdorfer Weiher liegt inmitten des Naherholungsgebietes Broichbachtal.

Im Tierpark leben ca. 300 Tiere in 32 Arten bzw. Rassen. Für Kinder ist der Tierpark in jedem Alter spannend und ein besonderes Erlebnis.

Außer dem Tierpark befinden sich noch insgesamt 3 Spielplätze auf dem Freizeitgelände. Auf dem Kahnweiher kann man sich mit einem Ruder- oder Tretboot vergnügen. Oberhalb des Weihers befindet sich eine 18 Loch Minigolfanlage. Zum Spaziergehen lädt der Freizeitpark und das angeschlossene bewaldete Naturschutzgebiet ein.

In der Freizeitanlage gibt es angelegte Picknickplätze, Liegewiesen, viele Sitzbänke und eine Skateboardbahn.

Der Tierpark kostet keinen Eintritt, also großer Familienspaß zum Null-Tarif!

Falls man den Parkplatz nutzt, muss man 2 Euro zahlen. Dieses Geld kommt direkt dem Tierpark zugute.



Weitere Eindrücke und jede Menge Informationen über den Tierpark und das Freizeitgelände gibt es auf:

www.tierpark-alsdorfer-weiher.de

www.freizeit-in-alsdorf.de

Junge Familien aus Alsdorf haben in ihrem Begrüßungspaket einen **Gutschein** vom Tierpark erhalten. Der Betreiber - also die Alsdorfer Freizeitobjekte GmbH - organisiert exklusive Tierparkführungen für "junge Eltern" und ihre Kinder. Diese lohnen sich besonders, für **Kids ab 3 Jahren**. Denn dann geht es zum Füttern der Tiere mit in die Gehege. Diese können hautnah erlebt und gestreichelt werden. Dies ist ein besonderes Erlebnis.

Interessierte Eltern melden sich beim Tierparkverein Tel.: **02404/906049**. Dort werden die Anfragen gesammelt. Die Eltern erhalten einen Rückruf mit einem Termin für die Tierparkführung.

Viel Spaß, schönes Wetter und jede Menge tolle Erlebnisse wünscht die Redaktion!

Kinder- und Jugendkultur

Bücherei

Lust auf ein Buch?

Mit dem gut bestückten Angebot an Büchern rund um die Säuglingspflege, Kinderheilkunde, Eltern- und Erziehungsratgebern kann man das ein oder andere nachlesen. Oder man blättert in einer der vielen Zeitschriften und Illustrierten.

In der Stadtbücherei gibt es auch Bilderbücher, Vorlesebücher, CDs mit Kinderliedern und vieles mehr.

Kinder sind hier herzlich willkommen. Sie werden von der Hoppetosse - dem Bücherschiff - empfangen. Die Hoppetosse lädt alle Kinder mit und ohne Leseausweis zur Entdeckungsreise durch das Bücherland ein. Erlaubt ist, schmökern und dabei fantastische Abenteuer erleben, sich gruseln, Comics verschlingen, Sachinformationen ausgraben...

Ein Highlight der Bücherei sind die Vorlesestunden für Kinder.

Die Vorlesepaten der Stadtbücherei Alsdorf haben sich das Lesen und Vorlesen in Kindergärten, Schulen und Bibliotheken auf ihre Fahnen geschrieben. Regelmäßig bieten sie Kindern ab 4 Jahren eine Stunde Vorlesen in gemütlicher Runde an. Die wichtigste Voraussetzung bringen die Kinder natürlich mit: Freude am (Vor-)Lesen!

Nach dem Vorlesen gibt es für die Kleinen auch die Möglichkeit zum gemütlichen Basteln und Malen.



Die aktuellen Termine finden Sie hier:

www.stadtbuecherei-alsdorf.de

Stadtbücherei Alsdorf

Denkmalplatz - in der Stadthalle

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/93950

stadtbuecherei@alsdorf.de
www.stadtbuecherei-alsdorf.de

Öffnungszeiten:

Mo geschlossen

Di 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Mi 13.00 - 18.00 Uhr

Do 13.00 - 19.00 Uhr

Fr 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Nebenstelle der Stadtbücherei

Aachener Str. 1 (ehemaliges Rathaus Hoengen) Tel.: 02404/6115

Di - Do 15.00 - 18.00 Uhr geöffnet

Zu den Öffnungszeiten kann man sich in der Stadtbücherei als Leser anmelden. Zur Anmeldung genügt der Personalausweis oder eine Meldebescheinigung. Die Leihgebühr für Kinder ist kostenlos. Erwachsene und Familien zahlen für 12 Monate 6,- Euro.

Eltern-Kind-Turnen

In den zahlreichen und unterschiedlichen Sportvereinen in Alsdorf gibt es besondere Angebote für Kinder und Familien. Allen Sportvereinen liegt die Förderung des Kinder- und Jugendsports sehr am Herzen. Dafür setzen sich die meist ehrenamtlichen Übungsleiter und Trainer mit großem Engagement ein. So bieten die Turnvereine bereits für die Kleinsten ein Eltern-Kind-Turnen an. Die Kinder haben hierbei die Möglichkeit, sich ausgiebig zu bewegen und vor allem auch neue Bewegungsformen zu entdecken, die zu Hause so nicht möglich sind. Mama oder Papa geben dabei Unterstützung und Sicherheit.

! Angebote für Eltern-Kind-Turnen kann man finden bei:
www.alsdorfer-turnverein1927ev.de
www.hoengener-turnclub.de

Sportamt der Stadt Alsdorf erreichbar im Luisenbad

Luisenstr. 12

Tel.: 02404/9131022

52477 Alsdorf

Hubert Sieprath

hubert.sieprath@alsdorf.de

Jugendkunstschule - „Aber Hallo“

„Aber Hallo“ ist der Träger der Jugendkunstschule und des Jugendzentrums Busch.

Werkstatt Alsdorf

Entdecken, begreifen, staunen, erfinden, zeigen, ausprobieren, spielen - in den Kursen und Projekten von Aber Hallo e.V. leben Kinder ihre Kreativität aus, erproben ihre Sinne, lernen und entwickeln ihre emotionalen, intellektuellen, handwerklichen und sozialen Fähigkeiten. Es werden Kurse und Workshops in den Bereichen ästhetische Früherziehung, Holzwerkstatt, Modellieren & Töpfern, Malerei, Ballett, Jazztanz und Musikerziehung angeboten.

Kulturpädagogischer Dienst für Kinder- und Jugendarbeit Alsdorf e.V.

Aber Hallo

Alte Aachener Str. 2

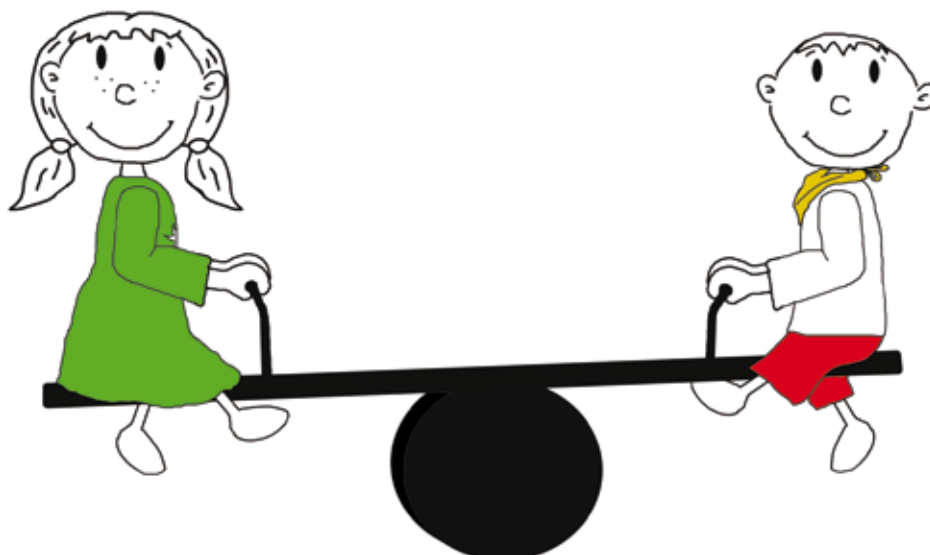
Tel.: 02404/20499

52477 Alsdorf

info@aberhallo-ev.de

www.aberhallo-ev.de

Herr Müller-Hermes / Herr Klüglich



Kinder- und Jugendeinrichtungen

Jugendzentrum Busch

Alexander Müller

Alte Aachener Str. 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/93572

info@aberhallo-ev.de
www.aberhallo-ev.de

Städtischer Kinder und Jugendtreff

„Altes Rathaus Hoengen“

Susanne Herzog

Aachener Strasse 1
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/65125

Kleine Offene Tür der Pfarre St. Castor

Daniel Dammers

Im Brühl 1
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/21515

KOT-St.Castor@gmx.net
www.kot-st-castor.de

Städtischer Kinder und Jugendtreff

„Alte Dorfschule“

Dagmar Schäfer

Dorfstrasse 77

Tel.: 02404/25402

altdorfschule@alsdorf.de

Ev. Kinder- und Jugendtreff

Heinz Wolke

Otto-Wels-Straße/Luisenpassage
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/59959-22

Alsdorf – Stadt der Vereine

Alsdorf hat eine sehr vielseitige Vereinslandschaft. Unter den Angeboten der ca. 350 Vereine in Alsdorf finden Interessierte aller Altersklassen genau das Richtige für sich. Ob Chöre, Interessen-, Jugend-, Kultur-, Sport- oder Tierzuchtvereine – hier ist alles vertreten, was das Herz begehrt.

Informationen zu allen Vereinen und der Gründung von Vereinen erhalten Sie im Generationenbüro der Stadt Alsdorf.

Stadt Alsdorf

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Generationenbüro

Frau Gut

Tel.: 02404/50-364

rita.gut@alsdorf.de



Auf www.alsdorf.de können Sie unter folgendem Pfad eine Liste aller Vereine herunterladen:
Alsdorf → Ämter → Soziales → Generationenbüro → Vereinsverzeichnis

Angebote von Kirchengemeinden, Kultur- und Bildungsvereinen

In den Kirchengemeinden, Pfarren und Kulturvereinen sind gerade Familien mit ihren Kindern gut angebunden. Die Angebote der einzelnen Gemeinschaften sind vielfältig. So gibt es Treffpunkte und Gruppen für Eltern mit ihren Babys, die von den Gemeinden selbst angeboten werden oder aber auch von anderen Trägern, z. B. dem Helene-Weber-Haus dort veranstaltet werden.

Wenn die Kinder älter sind, können sie im Kinderchor mitsingen, ein Instrument spielen lernen oder auch den Kindergottesdienst besuchen. In den Ferien stehen zahlreiche Ferienaktivitäten auf dem Plan.

Die Gemeinden sind offen für neue Ideen und so kann man sich hier gut mit seinen Vorstellungen einbringen und auch neue Angebote ins Leben rufen.

Im Folgenden sind die Erreichbarkeiten der Gemeinden und Vereine aufgeführt.

Evangelische Kirchengemeinde Alsdorf

Martin-Luther-Kirche

Martin-Luther-Str.
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1266

alsdorf@ekir.de
www.kirchenkreis-aachen.de

Evangelische Kirchengemeinde Hoengen-Broichweiden

Jülicher Straße 109
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/896264

hoengen-broichweiden@ekir.de

Katholische Kirchengemeinde Christus König

Heckenstraße 20
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/20335

christkoenig-alsdorf@web.de

Katholische Pfarrgemeinde Herz Jesu

Hebbelstr. 1c
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/20737

info@herz-jesu-alsdorf.de
www.herz-jesu-alsdorf.de

Katholische Pfarrgemeinde St. Maria Empfängnis

Marienstraße 15a
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/97041

pfarre@st-marien-mariadorf.de
www.st-marien-mariadorf.de

Katholische Pfarrgemeinde St. Michael

Rolandstraße 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/6085

st.michael-alsdorf@online.de

Katholische Pfarrgemeinde St. Barbara

Blumenratherstraße 220a
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/62313

st.barbara-alsdorf-broich@t-online.de

Katholische Pfarrgemeinde St. Barbara

Hermann-Josef-Straße 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1256

sankt-barbara-ofden@t-online.de

Katholische Kirchengemeinde St. Castor

Burgstrasse 4
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/25060

sankt-castor-alsdorf@gmx.de

Katholische Pfarrgemeinde St. Cornelius

Kirchgässchen 6
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/61868

st.cornelius-hoengen@t-online.de

Katholische Pfarrgemeinde St. Jakobus d.Ä.

Goethestrasse 183
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/62668

pfarre-warden@t-online.de

Katholische Kirchengemeinde St. Josef

Oppelnerstr. 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1389

st.josef-alsdorf@gmx.de

Kath. Pfarrgemeinde St. Mariä Heimsuchung

Hauptstraße 23
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/23138

Neuapostolische Kirche

Dr. Michael Krumm

Weinstraße 71
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/93247

alsdorf@nak-alsdorf.de

www.nak-alsdorf.de

Deutsch - Türkischer - Kultur u. Sportverein e.V.

Hüseyin Büyükkök

Grenzweg 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/676774

Diyanet - Türkisch - Islamischer Kulturverein e.V.

Murat Öztürk

Blumenrather Strasse 19
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/66849

Islamischer Kulturverein e.V. Alsdorf

Saghiri Miloud

Castorstr. 13
52477 Alsdorf

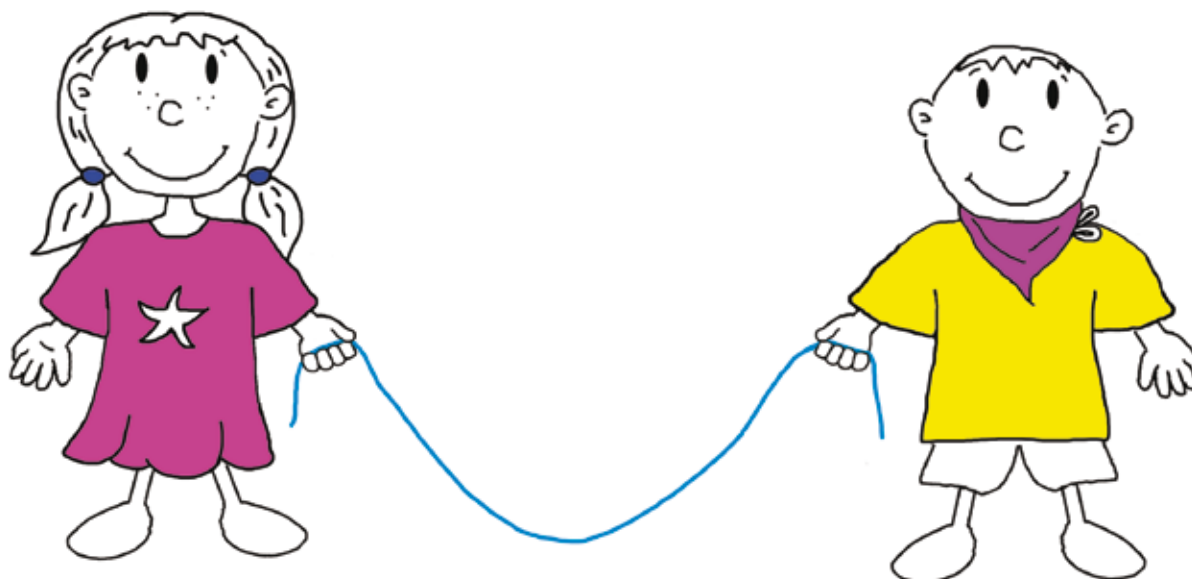
Tel.: 02404/7555

Türkischer Integrations und Bildungsverein in Alsdorf e.V.

Mustafa Yildirim u. Muzaffer Arslan

Übacher Weg 54-56
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/3006



Hilfen für ausländische Familien

6. Angebote und Hilfen für ausländische Familien

Für Migranten und ihre Familien stehen weitere zusätzliche Angebote zur Verfügung.

Der Schwerpunkt vieler Angebote liegt auf der Sprachförderung.

Die Förderung der deutschen Sprache für Menschen mit Migrationshintergrund ist ein wesentlicher Beitrag zur Integration.

Ein früher Beginn der Sprachförderung legt das Fundament von guten Sprachkenntnissen und ermöglicht einen positiven und gesicherten Zugang zu den unterschiedlichen Bildungssystemen.

Der Integrationsrat

Der Integrationsrat hat die Aufgabe in den Gemeinden und Gemeindeverbänden die Interessen der ausländischen Einwohner zu vertreten. Dazu berät der Integrationsrat die Organe der Gemeinde in allen Angelegenheiten, die ausländische Einwohner betreffen.

Bürgermeister Alfred Sonders hat das Integrationsbüro 2010 unter dem Dach des Presse- und Kulturamtes im Dezernat des Bürgermeisters eingerichtet. Das Integrationsbüro koordiniert verschiedenste Aktivitäten in der Stadt Alsdorf, die die Integration Zugewandelter verbessern. Das interkulturelle Miteinander soll gestärkt werden, gleichzeitig ist das Integrationsbüro Anlaufstelle für Zugewanderte. Das Integrationsbüro ist auch die Geschäftsstelle des Alsdorfer Integrationsrates.

Wesentlicher Bestandteil der interkulturellen Zusammenarbeit ist eine offensive Öffentlichkeitsarbeit, um das Thema Integration und kulturelle Vielfalt einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen. In diesem Sinne liegt ein Arbeitsschwerpunkt des Integrationsbüros auf der Ausrichtung von kulturellen Veranstaltungen wie Ausstellungen oder dem Bazar der Kulturen, um das Thema Integration positiv zu besetzen, Informationen an verschiedenste Adressatenkreise weiterzugeben und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

Integrationsrat der Stadt Alsdorf

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-359

Mevlüt Zorlu

Zl.: 114, 1. Etage

Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Kultur

Jürgen Kohlhöfer

Tel.: 02404/50-298

juergen.kohlhoefer@alsdorf.de

Die Elternbriefe - auch in Türkisch

Der Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. entwickelte Elternbriefe in türkischer Sprache.

Die Elternbriefe informieren Eltern über die Entwicklung ihres Kindes und geben Rat und Hilfestellung bei der Bewältigung von Problemen im Familienalltag.

Unter der Rubrik „Elternbriefe“ finden Sie die Elternbriefe auch in deutsch und türkisch oder nur in türkisch.



weitere Informationen:

www.ane.de

Ernährung

„Bebeg“ in ilk senelerinde dogru beslendirilmesi hakkında bilgileri almanca ve türkçe olarak www.familienhandbuch.de internet adresinden indirilebilirsiniz.

Übersetzung: Auf der Seite www.familienhandbuch.de, Ernährung, kann der Aufsatz: „Die richtige Ernährung des Säuglings im ersten Jahr“ auch in türkischer Sprache heruntergeladen werden.

Polizei

Polizeiinspektion Aachen Kreis - Wachdienst Nordkreis

Hauptstraße 117
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9577-12211 Tag und Nacht erreichbar

www.polizei-aachen.de

Zuständigkeitsbereich Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen

Kommunales Integrationszentrum der StädteRegion Aachen (KI)

Für alle Bürger der StädteRegion Aachen ist es wichtig, die Potenziale, die bei Einwanderern und ihren Familien vorhanden sind, zu fördern und zum Nutzen der Gesamtgesellschaft einzubinden. Wir sind nicht der Meinung, dass Einwanderinnen und Einwanderer ein „Problem“ sind, sondern ab dem Zeitpunkt ihres Zuzugs in unsere Region als vollwertige Mitglieder der Gemeinschaft zu gelten haben, die mit Rechten und Pflichten ausgestattet sind.

Auf der Grundlage des gegenseitigen Respekts sind – unabhängig von ihrer Herkunft – alle Bewohnerinnen und Bewohner der StädteRegion Aachen aufgefordert, mit ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten die Zukunft gemeinsam zu gestalten.

Informationen für	Aufgaben
<ul style="list-style-type: none"> • alle Interessierten • zugewanderte Kinder, Jugendliche und deren Eltern • Lehrerinnen und Lehrer • Erzieherinnen und Erzieher des Elementarbereiches • ehrenamtliche Helferinnen und Helfer • Einrichtungen, die mit zugewanderten Kindern und Jugendlichen arbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprachförderung • Berufliche Integration • Beratung • Information • Fortbildung • Vernetzung • Kooperation

StädteRegion Aachen

Kommunales Integrationszentrum (A46)

Zollernstraße 10
52070 Aachen

Timur Bozkir
Raum: A 712

integrationszentrum@staedteregion-aachen.de

Tel.: 0241/5198-4600

Fax: 0241/5198-3136

Tel.: 0241/5198-4600 Timur.Bozkir@staedteregion-aachen.de

In Alsdorf bietet das KI auch besondere Programme für Kinder und Eltern an. Sie haben das Ziel die sprachliche und soziale Integration zu unterstützen.

Rucksack und Griffbereit (Kinder 1 – 3 Jahre) sind Förderprogramme für die frühkindliche Bildung von Kindern mit Zuwanderungsgeschichte. Ziele von Rucksack und Griffbereit sind die Förderung der deutschen Sprache, die Stärkung der allgemeinen Entwicklung und der Sprachkompetenz in der Muttersprache, eine interkulturelle Erziehung und die Integration in Gesellschaft und Institutionen der frühkindlichen Bildung.

Seiteneinsteigerberatung ist ein Angebot für Schülerinnen und Schüler, die vom Ausland in die StädteRegion Aachen zuziehen und einer Schule zugewiesen werden.

Muttersprachlicher Unterricht - MU

Was ist MU?

Für die Persönlichkeitsentwicklung der ausländischen Kinder und Jugendlichen sind die Muttersprache und die nationale Kultur von besonderer Bedeutung. MU findet neben dem regulären Unterricht statt. Im Rahmen des muttersprachlichen Unterrichts werden die Sprachen Griechisch, Italienisch, Arabisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch, Jugoslawisch und Kroatisch angeboten.

Die Sprachprüfung

Die erzielte Leistungsnote der Schülerin bzw. des Schülers wird im Zeugnis vermerkt. Sie ist grundsätzlich nicht versetzungsrelevant.

Wie melde ich mich an?

Die Schule informiert die Eltern der ausländischen Schülerinnen und Schüler über das Angebot des muttersprachlichen Unterrichts. Dort können die Kinder auch angemeldet werden.

Wann wird MU eingerichtet?

Muttersprachlicher Unterricht wird eingerichtet, wenn mindestens zehn Schülerinnen und Schüler gleicher Muttersprache dafür angemeldet worden sind. Mit der Anmeldung verpflichtet sich die Schülerin bzw. der Schüler zur regelmäßigen Teilnahme am muttersprachlichen Unterricht für die Dauer der Schulstufe.

Weitere Informationen über das Schulamt

Fachgebiet Schulen der Stadt Alsdorf

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Frau Libber

Tel.: 02404/50-348

anke.libber@alsdorf.de

oder

Schulamt der StädteRegion Aachen

Zollernstraße 16
52070 Aachen

Tel.: 0241/5198-4111

oder 0241/5198-4112

schulamt@staedteregion-aachen.de

www.staedteregion-aachen.de Service › Die Ämter › Schulamt › Informationen für Schüler/innen und Eltern

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse - Alphabetisierungskurse

Verschiedene Bildungsträger bieten in Alsdorf in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse an.

Das Zuwanderungsgesetz sieht als Grundbaustein der Integration in Deutschland die Integrationskurse vor. Diese bestehen aus einem Sprachkurs mit 600 UStd. (6 Module à 100 UStd.) und einem Orientierungskurs (45 UStd.) über Geschichte, Kultur und Rechtsordnung in Deutschland. Ziel des Sprachkurses ist die Erlangung des „Zertifikates Deutsch“ (B1). Diese Prüfung ist u.a. Voraussetzung für die Einbürgerung. Der erfolgreiche Abschluss des Orientierungskurses verkürzt die Wartezeit zur Einbürgerung. Zudem werden Alphabetisierungskurse mit Einstufungstest angeboten. Diese Möglichkeit besteht für Migranten mit keinen oder geringen Schreib- und Lesekenntnissen. Die Alphabetisierungskurse führen ebenfalls qualifiziert zur Prüfung B1.

Die Integrationskurse können besuchen:

- Spätaussiedler/innen
- Ausländer/innen, die dauerhaft in Deutschland leben
- unter bestimmten Umständen Deutsche mit Migrationshintergrund

Die Bildungsträger bieten Informations- und Beratungsgespräche an. Sie unterstützen bei der Antragstellung. Durch Einstufungstests wird der individuelle Sprachstand festgestellt. Anhand des erzielten Testergebnisses erfolgt die Einstufung und Zuordnung zu den jeweiligen Integrationskursen. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) übernimmt je nach sozialer Situation entweder ganz oder zur Hälfte die Kosten der Kurse. Unter bestimmten Voraussetzungen kann auch die ARGE die Kurskosten bezahlen. Die Kurse sind offen für Selbstzahler, die möglichst schnell und intensiv Deutschkenntnisse erwerben wollen.

VHS Nordkreis Aachen

Übacher Weg 36
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/90630

www.vhs-nordkreis-aachen.de
info@vhs-nordkreis-aachen.de

Ansprechpartner Integrationskurse:
Christel Dittberner Conn

Tel.: 02404/906316

christel.dittberner.conn@vhs-nordkreis-aachen.de

Werkstatt der Kulturen - Integrationsagentur NRW

Träger: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.

www.kirchenkreis-aachen.de

Frau Kessler-Wiertz

Tel.: 0241/5153513

werkstattderkulturen@diakonie-aachen.de

Kolping Bildungszentrum Aachen

Feldchen 17
52070 Aachen

Tel.: 0241/94944-0

www.kolping-aachen.de
integration@kolping-aachen.de

Angebot in Alsdorf auf Anfrage und projektbezogen

Frau Lister

petra.lister@kolping.aachen.de

Jugendmigrationsdienst

Integrationsfachstelle für junge Menschen mit Migrationshintergrund

Zielgruppen sind junge Menschen im Alter von 12 bis 27 Jahren, die neu nach Deutschland gekommen sind und auch Migranten, die schon länger hier leben.

Beratung und Unterstützung erfolgt bei allen Angelegenheiten, welche die Anreise und das Einleben in Deutschland betreffen. Dies geschieht durch Sprechstundenangebote, Gruppenarbeit und Hausbesuche. Die Beratung wird in Deutsch, Englisch, Russisch und Kroatisch angeboten.

Ziele:

- Verbesserung der Integrationschancen (sprachliche, schulische, berufliche und soziale Integration)
- Förderung von Chancengleichheit
- Förderung der Partizipation junger Migrantinnen in allen Bereichen des sozialen, kulturellen und politischen Lebens

Angebote:

- Vermittlung und Begleitung in Ausbildung und Beruf
- Informationen über das Schul- und Ausbildungssystem
- Vermittlung in Sprachkurse
- Sozialpädagogische Begleitung der Sprachkurse
- Hilfe bei Anerkennung von ausländischen Bildungsnachweisen
- Orientierungshilfen zu gesellschaftlichen und politischen Themen
- Vermittlung in andere Dienste und Einrichtungen
- Bedarfsorientierte Projekte (Bildung und Freizeit)
- Elternarbeit
- Gruppenangebote (PC-Kurse)

Die Beratung und die Angebote sind vertraulich und kostenlos.

Jugendmigrationsdienst

Caritasverband für die Region Aachen Stadt und Aachen Land

Scheibenstr. 16
52070 Aachen

Tel.: 0241/94927-0

www.caritas-aachen.de

Brigitte Konerding,

b.konerding@caritas-aachen.de

Norbert Suing, Irena Schlack, Malenko Kalic

Sprechzeiten:

Di 09.00 - 12.00 Uhr

Do 14.00 - 17.00 Uhr

Das Angebot des Jugendmigrationsdienstes wird in Alsdorf durch ABBBA e.V. unterstützt.

Ansprechpartner:

Norbert Suing

Tel.: 02404/59959-14
oder 0241/94927-224

n.suing@caritas-aachen.de

Sprechzeiten: Di 15.00 - 17.00 Uhr
Do 10.00 - 12.00 Uhr

Migrationsberatung MBE

Die MBE - Migrationsberatung hilft erwachsenen Zuwanderern (ab 27 Jahre)

Das Beratungsangebot gilt auch für Migranten, die bereits länger als drei Jahre in Deutschland leben.

Die Aufgaben der MBE sind Hilfen und Unterstützung in den Bereichen:

- Orientierungs- und Integrationshilfen
- Sprach- und Integrationskurse
- Aufenthaltsangelegenheiten
- Lebensunterhalt und Wohnen
- Kindergarten und Schule
- Ausbildung und Beruf

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Aachen-Stadt e.V.

Robensstraße 49
52070 Aachen

Kasimir Brucki

Termine nach Vereinbarung

Tel.: 0241/18025241
oder 0172/2515402

k.brucki@drk-aachen-stadt.de

Suchthilfe in der StädteRegion Aachen

Suchtberatung Baustein - Alsdorf - Café Baustein

➡ weitere Infos siehe **Register Beratung**, S. 10



Vereine / Organisationen

Verein zur Förderung intern. Verständigung e.V. Kultur International Alsdorf

Nordstr. 14
52477 Alsdorf

Frau Ute Schmidt Tel.: 02404/26839

Spanischer Kulturverein Miguel de Cervantes e.V.

Aachener Str. 175
52499 Baesweiler

Herr Antonio Cerda

MFV Deutschland - Marokkanische Frauenvereinigung e.V.

Bürgerzentrum

Schleswigerstraße 15
52477 Alsdorf

Frau Khadija Offermann-Louridi Tel.: 02404/4886

khadija.louridi.o@web.de

Sprechzeiten:

Do 17.00 - 18.30 Uhr

Diyanet - Türkisch Islamischer Kultur Verein e.V.

Blumenrather Str. 19
52477 Alsdorf

Herr Mehmet Özgün Tel.: 02404/61283

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Türkischer Integrations- und Bildungsverein in Alsdorf e.V.

Übacherweg 54-56
52477 Alsdorf

Herr Mustafa Yildirim Tel.: 02404/3006

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Islamischer Kultur Verein e.V. Alsdorf

Castor Str. 13
52477 Alsdorf

Herr Saghiri Miloud Tel.: 02404/6754338

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Deutsch-Türkischer Kultur- und Sportverein e.V.

Grenzweg 2
52477 Alsdorf

Herr Hüseyin Büyükkekk Tel.: 0177/9542730

Sonstiges

7. Die Elternbriefe

Der Wunsch aller Eltern ist es, ihre Kinder optimal zu fördern und glücklich aufwachsen zu sehen. Elternbriefe informieren Mütter und Väter zu Fragen der Kindererziehung. Sie geben wertvolle Informationen, Tipps und Hinweise, wie das gelingen kann. Sie sind einfühlsam geschrieben und greifen passend zum jeweiligen Lebensalter des Kindes genau die Themen auf, die viele Eltern beschäftigen.

Auf Wunsch können Eltern die weiteren vierunddreißig (34) Elternbriefe der ANE erhalten. Einfach eine kurze Nachricht per Telefon, Postkarte oder Mail an das Diakonische Werk schicken.

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.
Beratungsstelle der Diakonie in Alsdorf
STARTeKLAR - Frühe Hilfen für Familien in Alsdorf

Otto-Wels-Str. 2b
 52477 Alsdorf

Britta von Oehsen

Tel.: 02404/9495-12

starteklar@diakonie-aachen.de

Eltern mit türkischem Migrationshintergrund können zweisprachige Elternbriefe in türkisch/deutsch zur Verfügung gestellt werden.

➔ weitere Infos siehe **Register Migration**

Bei Fragen zu den Elternbriefen kann man sich auch an den Arbeitskreis Neue Erziehung wenden. Die Elternbriefe stehen zudem online zur Verfügung.

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.

Hasenheide 54
 10967 Berlin

www.ane.de
 ane@ane.de

Alternativ besteht die Möglichkeit die Elternbriefe der katholischen und evangelischen Kirche zu erhalten. Beide sind kostenfrei.

Du und Wir

Du und Wir, so heißen die Elternbriefe der katholischen Kirche.

Sie wollen dazu beitragen, dass das Leben in Ehe und Familie gelingt. Mütter und Väter von Kindern bis 8 Jahren finden hier Informationen, Ideen und Tipps rund um Erziehung, Partnerschaft, Bildung und Freizeit mit und in der Familie. Die 36 Elternbriefe - vier pro Jahr - sind thematisch genau auf das jeweilige Alter der Kinder abgestimmt.

Dazu kommt eine Vielzahl praktischer Anregungen: Spiele, Gebete, Antworten auf typische Kinderfragen. Man kann die Elternbriefe online am Bildschirm des Computers lesen oder sich die Briefe mit der Post zum jeweiligen Alter des Kindes automatisch nach Hause schicken lassen. Das Angebot ist kostenfrei. Die Anforderungskarte steht in diesem Ordner zur Verfügung.

Elternbriefe Du + Wir e.V.

Mainzer Str. 47
 53179 Bonn

Tel.: 0228/93299795

www.elternbriefe.de

Vertrauen von Anfang an

Vertrauen von Anfang an - nennen sich die Elternbriefe der evangelischen Kirche.

Sie wollen Eltern von Kindern bis zum 6. Lebensjahr in ihrer religiösen Erziehung begleiten und unterstützen. Die Elternbriefe werden nur per Email zugestellt. Nach der Anmeldung auf der Webseite erhalten Eltern vierteljährlich sowie zu Weihnachten einen E-Mail-Elternbrief zu den für das jeweilige Alter des Kindes relevanten Fragen.

Die Alterszuordnung ist nur grob vorgenommen worden. Insgesamt stehen 24 reguläre und 6 zusätzliche Weihnachtsbriefe zur Verfügung.

Die Texte der Elternbriefe geben Anstöße zum Nachdenken über erzieherische Aufgaben, immer eng verbunden mit konkreten Anregungen für den Alltag.

Eine Informationsbroschüre/Abrufkarte ist in diesem Register abgeheftet.

Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen in Bayern e.V.

Vertrauen von Anfang an

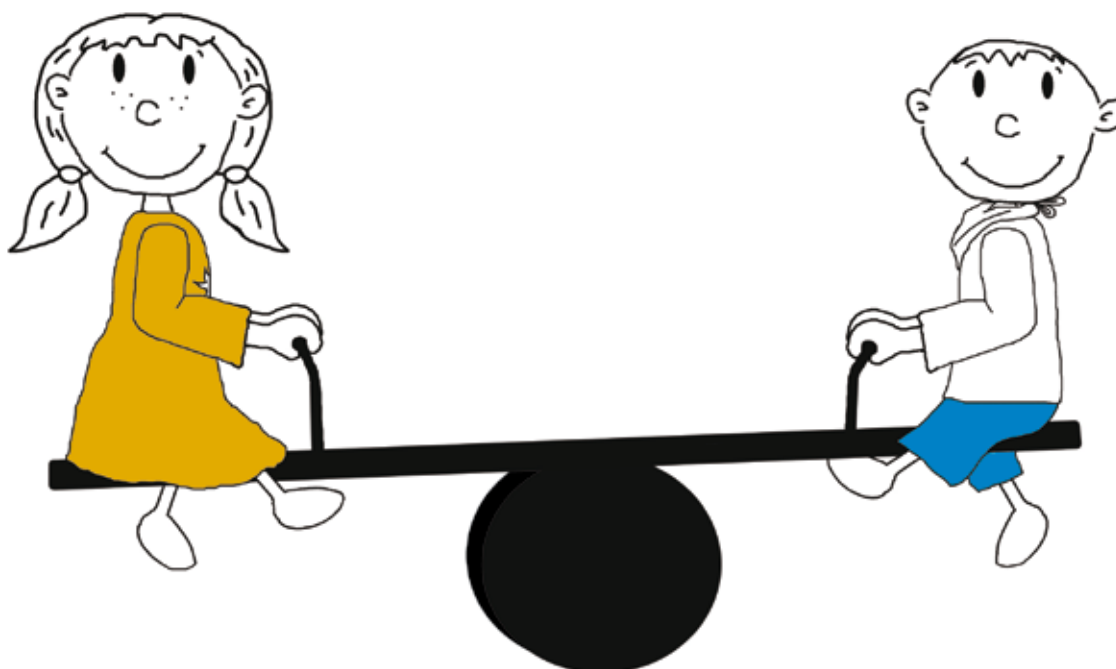
Geschäftsstelle im Diakonischen Werk Bayern
90332 Nürnberg

Tel.: 0911/9354-270

www.vertrauen-von-anfang-an.de
info@eaf-bayern.de

Bei Fragen, die die Entwicklung, Versorgung, Erziehung, Betreuung des Kindes oder auch die Partnerschaft betreffen, können Mütter und Väter sich an die Beratungsstellen in Alsdorf wenden. Auch das Jugendamt steht gerne zur Verfügung.

Die Adressen sind im Register Beratung und Unterstützung zu finden oder im Stichwortverzeichnis nachzuschauen.



Checkliste - vor bzw. nach der Geburt zu erledigen

Was?	Wann?	Wo?	Womit?
Beginn Mutterschutzfrist/ Mutterschaftsgeld	7 Wochen vor der Geburt	Krankenkasse	Bescheinigung des Frauenarztes/ Frauenärztin
Geburtsurkunde	innerhalb einer Woche nach der Geburt	Standesamt des Ge- burtsortes des Kindes Hinweis: Oft kann das Kind direkt im Kran- kenhaus angemeldet werden. Anschließend kann die Geburtsur- kunde direkt beim Standesamt abgeholt werden	<ul style="list-style-type: none"> • Geburtsbescheinigung der Klinik/ Hebamme • Personalausweis oder Reisepass desjenigen, der die Geburt anmeldet • Heiratsurkunde oder beglaubigte Abschrift aus dem Stammbuch schriftliche Erklärung über die Bestimmung des Vornamens + des Familiennamens, wenn kein gemeinsamer Ehenamen geführt wird • Wenn Eltern nicht miteinander verheiratet sind, zusätzlich: Geburtsurkunde der Mutter • Vaterschaftsanerkennung, falls bereits vorhanden
Fortzahlung des Mutterschaftsgeldes beantragen	unmittelbar nach der Geburt	bei der Krankenkasse	• Bescheinigung des Standesamtes
Krankenversicherung des Kindes anmelden	unmittelbar nach der Geburt	bei der Krankenkasse, bei der der berufstätige bzw. meistverdienende Elternteil versichert ist	Als Nachweis benötigt die Krankenkasse die Geburtsurkunde. Das Kind erhält eine eigene Versicherungskarte. Privatversicherungen: es muss ein Extra-Vertrag für das Kind abgeschlossen werden
Elternzeit beantragen	spätestens 7 Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit	beim Arbeitgeber der Antragstellerin/ des Antragstellers	Der Antrag muss schriftlich gestellt werden + die Dauer der Elternzeit muss angegeben werden
Vaterschaft anerkennen	vor oder nach der Geburt möglich (Zustimmung der Mutter nötig)	Jugendamt Alsdorf	Ausweise beider Elternteile Geburtsurkunde oder Abstammungsurkunden beider Elternteile Geburtsurkunde des Kindes
Kind anmelden und Kinderreisepass beantragen	so früh wie möglich nach der Geburt	Einwohnermeldeamt des Wohnortes der Eltern	Standesamt Alsdorf leitet die Informationen an Einwohnermeldeamt weiter Kinderreisepass beantragen: <ul style="list-style-type: none"> • Personalausweise oder Reisepässe der Eltern bzw. der Erziehungsberechtigten • Geburtsurkunde des Kindes im Original • bei nur einem Erziehungsberechtigten wird zusätzlich ein Sorgerechtsnachweis benötigt • ein Lichtbild vom Kind (Hochformat ca. 35 x 45 mm) nach bestimmten Passbildkriterien • Kosten: € 13,-
Lohnsteuerabzugs- merkmale (Kinderfrei- betrag) ändern	so früh wie möglich nach der Geburt	Finanzamt Aachen-Kreis Servicestelle Telefon 0241/469-1707	Personalausweis und Identifikationsnummer, Geburtsurkunde des Kindes
Elterngeld beantragen	innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt des Kindes Hinweis: Elterngeld wird nur drei Monate rückwirkend gezahlt	Versorgungsamt Aachen	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Eltern müssen den Antrag unterschreiben. Ausnahme: Ein Elternteil hat das alleinige Sorgerecht <ul style="list-style-type: none"> • Geburtsbescheinigung des Kindes mit Verwendungszweck „Elterngeld“ oder „soziale Zwecke“ im Original • Bescheinigung der Krankenkasse über Mutterschaftsgeldzahlung • Bescheinigung des Arbeitgebers über Zahlung eines Zuschusses zum Mutterschaftsgeld nach der Entbindung Einkommenserklärung und Gehaltsbescheinigungen der letzten 12 Monate vor der Geburt
Kindergeld beantragen	spätestens bis zum vierten Lebensjahr des Kindes	Familienkasse Aachen Ausnahme: Beschäftigte des öffentl. Dienstes beantragen das Kindergeld beim Arbeitgeber	<ul style="list-style-type: none"> • Antrag auf Kindergeld • Geburtsurkunde bzw. Geburtsbescheinigung des Kindes im Original



Wichtige Rufnummern

Polizei	110
Polizeiwache Alsdorf	95 77-0
Feuerwehr und Rettungsdienst	112



Tel.: 02404/500



Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Aachen e.V.

Tel.: 02404/94950



Merken Sie sich für den Notfall die "fünf W's"

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Wer? | Geben Sie Ihren Namen und die genaue Adresse an! |
| • Wo? | Wo ist der Notfall / Unfall? |
| • Was ist passiert? | Beschreiben Sie in knappen Worten den Unfall. |
| • Wie viele Verletzte? | Nennen Sie bei Kindern auch unbedingt das Alter. |
| • Welche Verletzungen? | Beschreiben Sie nach Ihrer Beobachtung, die Schwere der Verletzung - z. B. Kind atmet nicht, hat sich am ganzen Körper verbrüht, Stromschlag, Sturz mit Arm- oder Beinbrüchen etc. |
- Warten Sie immer auf Rückfragen der Rettungsleitstelle!**

Gift-Notrufzentrale Bonn: Tel.: 0228/1 92 40 (ist rund um die Uhr erreichbar)

Kinderärztlicher Notdienst: Tel.: 0180/50 44 100

Kinderklinik Stolberg: Tel.: 02402/10 70

Kinderklinik Klinikum Aachen: Tel.: 0241/800 oder 80/844 44

Telefonseelsorge: Tel.: 0 800/111 0 111 oder 0 800/111 0 222

**Elterntelefon des
Kinderschutzbundes (kostenfrei): Tel.: 0 800/11 10 550 (Mo - Fr 9 bis 13 Uhr und 17 bis 19 Uhr)**



Wichtige Telefonnummern

Hebamme: _____

Kinderarzt: _____

Augenarzt: _____

Zahnarzt: _____

Logopädie: _____

Krankengymnastik: _____

Mama / Handy: _____

Papa / Handy: _____

Oma / Opa: _____

Kindergarten: _____

Im Notfall benachrichtigen: _____

