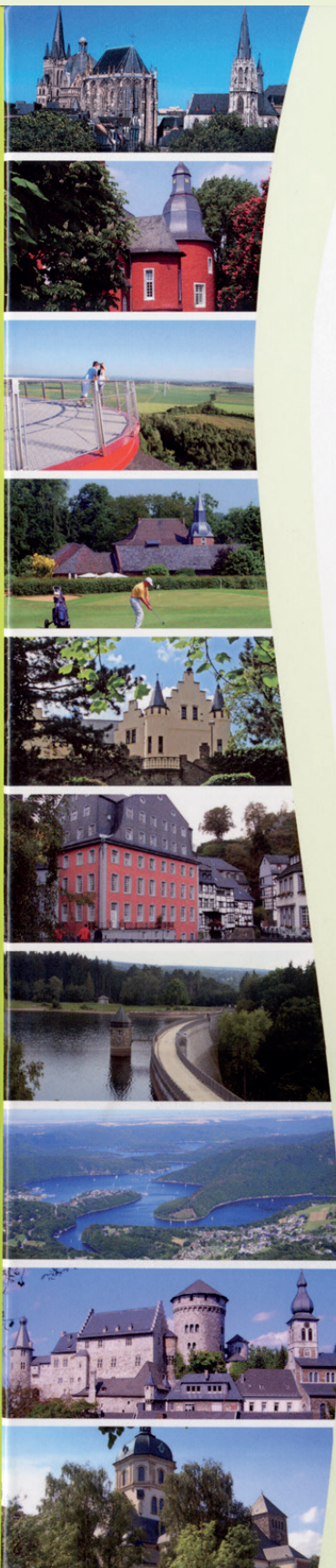


Elternbegleitbuch „Hallo, da bin ich!“



StädteRegion
Aachen

Hallo, da bin ich!

Familienfreundliche Stadt Alsldorf



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 fluid and cursive, written over a light blue horizontal line.

Alfred Sonders
Bürgermeister

Vorwort



START  KLAR



Liebe Mutter, lieber Vater, liebe Eltern!

Für Sie ist dies gerade eine spannende Zeit. Ein Kind wurde geboren, es hat von Ihnen seinen Namen bekommen und verändert und bereichert nun Ihr Leben. Die Zeit der Schwangerschaft mit all den Fragen, mit vielen Erwartungen und vielleicht auch mit manchen Unsicherheiten und Ängsten liegt hinter Ihnen.

Manches hat sich vielleicht geklärt, anderes ist noch offen. Und nun, im neuen Alltag mit Ihrem Kind, kommen neue Fragen. Vielleicht denken Sie manchmal: Wie soll ich das alles schaffen?

Es ist gut, wenn dann andere Menschen da sind – aus der Familie, aus dem Freundeskreis, die Ihnen zuhören und helfen. Und Sie als Mutter und Vater sind ganz entscheidend für Ihr Kind. Ihre Liebe und Fürsorge wird Ihr Kind prägen.

Es ist das Anliegen der Mappe, die Sie nun in Händen halten, Sie in Ihrem Einsatz für Ihr Kind zu unterstützen, Ihnen Hilfestellungen und Anregungen zu vermitteln.

Bei möglichen Fragen und Problemen finden Sie hier Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in der Stadt Alsdorf und in der Region. Ich lade Sie herzlich ein, in der Mappe zu stöbern und bei Bedarf die Anregungen und vor allem auch die angegebenen Kontaktadressen auszuprobieren.

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die zum Zustandekommen dieser Mappe beigetragen haben.

Ihnen als Mutter, als Vater, als Eltern wünsche ich Erfahrungen des Glücks und der Freude mit Ihrem Kind und auf Ihrem gemeinsamen Lebensweg Gottes Segen!

Ihr

Pfarrer Erik Schumacher

Vorstand des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Aachen e.V.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die finanzielle Unterstützung bei der Neuauflage des **Elternbegleitordners:**

Soziet:

RA Franz Brandt

Arbeits-, Familien-,
Verkehrs- und Strafrecht

RA Peter Capellmann

Bau-, Vertrags-,
Miet- und Erbrecht

RA Peter Tomczak

Miet-, Sozial-/Sozialversicherungs-
und Strafrecht

Für die Sozietät tätig:

Helmut Brandt
Rechtsanwalt, Freier Mitarbeiter
Claudia Brandt
Ass. iur. Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Anwaltssozietät

Brandt & Kollegen

Luisenstraße 41 | 52477 Alsdorf
www.anwaltskanzlei-brandt.de

Tel. 02404/55780 | Fax 02404/7255

Öffnungszeiten: Mo.–Do. 8–13, 14–17.30 Uhr | Fr. 8–13, 14–16 Uhr | Sa. nach Vereinbarung



BUCHHANDLUNG

Thater

1 Mio.
Artikel von
heute auf
morgen zu
bestellen

Buchwünsche schnell erfüllt —
Unsere individuellen Bestellwege machen es möglich:



per Whatsapp
0163 9830990



02404 1403



H-Thater@t-online.de
buch.thater@googlemail.com



im Online-Shop
www.buch-thater.de

„... und ein
Leckerchen
für mich“



Wir beraten gerne persönlich.
Unsere Buchhandlung ist mittags
durchgehend geöffnet.

durchgehend geöffnet:

Montag bis Freitag 9–18.30 Uhr
Samstag 9–14.00 Uhr

Luisenstraße 9 • 52477 Alsdorf
www.buch-thater.de



Foto: © melDes, Fotolia.com

Wenn viel auf
dem Spiel steht,
wird Erfahrung
zweifach wichtig.

Wir betreiben unsere
Anwaltskanzlei nach dem
Prinzip der vorbeugenden
Beratung und der
engagierten Vertretung.

Das nennen wir unser
Zweifach-Recht-Prinzip.

ZWEI FACH RECHT

Gabriele Goeble
Fachanwältin für Erbrecht

Heinz Hanel
Rechtsanwalt

Kirchstrasse 40 A
52499 Baesweiler
Tel. 02401 608 680
www.zweifach-recht.de

Wir bedanken uns ganz herzlich für die finanzielle Unterstützung bei der Neuauflage des **Elternbegleitordners**:

Apotheke am Denkmalplatz

Öffnungszeiten:
Tägl. 8.00 – 18.30 Uhr
Sa. 8.30 – 13.00 Uhr

*Die Apotheke,
die fit hält!*

*Wir wünschen
allen Neugeborenen
und Eltern
einen gesunden
Start!*



Apotheke am Denkmalplatz · Denkmalplatz 41 · 52477 Alsdorf
Telefon (08 00) 91 95 22 0 · www.apothekeamdenkmalplatz.de

ja-apotheken.de – Doppelt gut für Alsdorf



Deine erfahrene Mutter & Kind-Apotheke

Ab sofort genießen Sie auch in Hinsicht „Wohlfühlen“ bei uns das volle Programm, denn nach großen Modernisierungen lohnt es sich jetzt noch mehr, genau bei uns für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes zu sorgen. Unsere prägenden „inneren Werte“, basieren dabei auf einer langjährigen, naturheilkundlichen Beratungskompetenz.

So haben wir uns auch über Alsdorf hinaus in besonderem Maß einen guten Namen als Mutter & Kind-Apotheke erworben

Gut betreut und wohl fühlt man sich in Ihrer ...

rathaus apotheke

Luisenstraße 55 · 52477 Alsdorf · Tel.: 02404 9050-0

Infos zu unseren aktuellen Gesundheitsaktionen: www.ja-apotheken.de

Die Herausgeber sind:

Stadt Alsdorf
Der Bürgermeister
A 51 Jugendamt

Hubertusstraße 17
52477 Alsdorf



STARTeKLAR - Frühe Hilfen für Familien

Otto-Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Weller, Abteilungsleiterin A 51.2 Jugendhilfe
sabine.weller@alsdorf.de
Telefon: 02404 / 50 - 433

Regina van Reimersdahl, (Babybegrüßung)
regina.vanreimersdahl@alsdorf.de
Telefon: 02404 / 50 - 431

Redaktion

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

Ansprechpartner*in:

Rene Prangs, Leitung „Frühe Hilfen“
im Beratungszentrum der Diakonie
prangs@diakonie-aachen.de
Telefon: 02404 / 94 95 - 17
Fax: 02404 / 94 95 - 22

Britta von Oehsen für
„Starteklar - Frühe Hilfen für Familien“
starteklar@diakonie-aachen.de
Telefon: 02404 / 94 95 - 12

Gestaltung und technische Umsetzung

GRAFISCHE, Ute Küttner, Dipl. Grafik-Designerin
Buschhäuserweg 12, 52066 Aachen
Telefon: 0241 / 580 20 521
www.grafische.de

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.

8. Ausgabe - März 2023, Alsdorf/Rheinl.

© 2023

Inhaltsverzeichnis

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	19
• Mutterschaftsgeld	20
• Kündigungsschutz	20
• Elternzeit	21
• Elterngeld	22
• Kindergeld	24
• Kinderzuschlag	24
• Unterhaltsvorschuss	25
• Bildungs- und Teilhabepaket	25
• Beistandschaft	26
• Vormundschaft / Pflegschaft	26
• Schwangerenberatung	27
• Wohngeld	28
• Wohnberechtigungsschein	28
• Steuerliche Erleichterungen / Begünstigungen mit Kindern	29
• Arbeitslosengeld I	29
• Arbeitslosengeld II	30
• Sozialhilfe nach SGB XII	30
• Kinderbetreuungskosten	31
• Schuldnerberatung	32
• Alsdorfer Tisch	32
• Kleiderkammer	33
• Kleiderladen	33
• Deutscher Roter Kleiderladen Alsdorf	33
• Der ABBBAtauschladen	33
• Möbel aus 2. Hand	34
• Kinderflohmärkte	34
• Familienkarte der StädteRegion	34

Register: Gesundheit

Seite

2. Gesundheit und Entwicklung

• Die Hebamme – ein wichtiger Partner für die Mutter	37
• Hebammen in Alsdorf und Umgebung	38
• Ein paar Gedanken	38

• Was kann das Kind? (Entwicklungstabelle)	39
• Stillen	41
• Stillprobleme	41
• Der richtige Zeitpunkt für das Abstillen	42
• Schnelles Abstillen	42
• Ab wann sollte gefüttert werden?	42
• Fertigmilchnahrung für den Säugling	43
• Die verschiedenen Arten von Fertigmilchen	43
• Flaschenreinigung	43
• Einführung der Beikost	44
• Erläuterungen zum 4-Stufen-Plan mit Rezepten	45
• Getränke	46
• Übergang zur Familienkost	47
• Ein paar Worte zum Thema „Allergien“	47
• Babypflege	48
• Baden	48
• Gut gewickelt	49
• Die „Pamperstonne“	49
• Zahnpflege	50
• Daumen oder Schnuller?	50
• Ab in die Sonne!	51
• Und im Winter?	51
• Schlafen	52
• Richtig gebettet für sicheren Schlaf	52
• Erholsamer Schlaf für Baby und Eltern	52
• Wie erlernt das Baby nun das Durchschlafen?	53
• Was tun, wenn das Baby nachts schreit?	53
• Schreibbabys	54
• Der Kinderarzt – ein unverzichtbarer Partner	56
• Entwicklung und Vorsorge	57
• Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen	57
• Was steht an? Vorsorgen	58
• Haushaltshilfe / Familienpflege	60
• Freistellung von der Arbeit zur Pflege kranker Kinder	61
• Häusliche Kinderkrankenpflege	61
• Hilfe für Familien mit schwerkranken Kindern	62
• Trauernetzwerk	63
• Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen	63
• Erste Hilfe am Baby	63
• Behinderung im Kindesalter	64
• Sozialpädiatrische Zentren	64
• Frühförderstellen	65
• Mobile oder ambulante Frühförderung?	65
• Entlastung in der Familie	66
• Ergotherapie	67
• Physiotherapie	67
• Logopädie / Sprachtherapie	68
• SHZ StädteRegion Aachen	69

3. Beratung und Hilfe für Eltern

• Das A51 Jugendamt	71
• Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) des Jugendamtes der Stadt Alsdorf	71
• Hilfen zur Erziehung	72
• Die Frühen Hilfen	72
• Amtspflegschaft / Beistandschaft	73
• Pflegekinder / Erziehungsstellen	73
• Eingliederungshilfen für Kinder und Jugendliche gem. § 35 a SGB VIII	74
• Adoption	74
• Beratungsstellen in Alsdorf	75
• Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Caritas)	75
• Beratungsstelle ANKER (Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.)	76
• Frauenhaus	77
• Polizei	77
• Schwangerenberatung	77
• Entwicklungspsychologische Beratung	79
• Psychotherapie für Kinder und Jugendliche	79
• Beratung für alleinerziehende Mütter und Väter	80
• Suchthilfe	81
• Allgemeine soziale Beratung	82
• Treffpunkt Papierkram	82
• Fachberatung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten	83

4. Betreuung

• Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege	85
• Fachberatung Kindertagespflege	86
• Familienzentren	86
• Kindertageseinrichtungen und Familienzentren in der Stadt Alsdorf	87
• ...und was kostet ein Platz in der Kindertagesbetreuung?	90
• Babysitter	91
• Die Schüler Jobbörse	91

5. Angebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

• Elternbildung / Familienbildung	93
• STARTeKLAR - Frühe Hilfen für Familien	94
• Onlineportal Alsdorfer Familien Navi	94
• ABBBA e.V.	95
• Café Kiwi	96
• Willkommen in der Familie	97
• Familienpatenschaften	97
• Feuervogel „Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern“	98
• Wir helfen gerne	98
• Babyschwimmen	99

• Bildungsträger – Gute Adressen für gute Angebote	100
• Die Volkshochschule Alsdorf	100
• Das Helene-Weber-Haus	100
• Storchengruß	100
• Tierpark Alsdorfer Weiher	101
• Kinder- und Jugendkultur – Bücherei	102
• Eltern-Kind-Turnen	103
• Jugendkunstschule „Aber Hallo“	103
• Kinder – und Jugendeinrichtungen	104
• Alsdorf - Stadt der Vereine	104
• Angebote von Kirchengemeinden, Kultur- und Bildungsvereinen	105

Register: Migration

Seite

6. Angebote und Hilfe für ausländische Familien

• Der Integrationsrat	109
• Die Elternbriefe – auch in türkisch	109
• Ernährung	109
• Polizei	110
• Kommunales Integrationszentrum der StädteRegion Aachen (KI)	110
• Herkunftssprachlicher Unterricht	111
• Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse, Alphabetisierungskurse	111
• Jugendmigrationsdienst	112
• jmd2start	113
• Flüchtlingsberatung	113
• Suchthilfe	114
• Vereine / Organisationen	114

Register: Gutscheine

Gutscheine für Kinder und Eltern

Register: Sonstiges

Seite

7. Die Elternbriefe

• Du und Wir	117
• Vertrauen von Anfang an	118

Register: Dokumente

Dokumente

- Eigene Unterlagen

Stichwort	Register	Seite
A ABBBA e.V.	Angebote	95
Aber Hallo	Angebote	103
Abstillen	Gesundheit	40
Adoption	Beratung	74
Alleinerziehende Eltern	Beratung	80
Allergien	Gesundheit	41, 47
Allgemeine soziale Beratung	Beratung	82
Allgemeiner Sozialer Dienst	Beratung	71
Alphabetisierungskurse	Migration	111 - 112
Alsdorfer Familien Navi – Onlineportal	Angebote	94
Alsdorfer Tierpark	Angebote	101
Alsdorfer Tisch	Unterstützung	32
Ambulante Erziehungshilfen	Beratung	73
Amtspflegschaft	Unterstützung	26
ANKER Alsdorf	Beratung	76
Arbeitslosengeld I	Unterstützung	29
Arbeitslosengeld II	Unterstützung	30
B Baby und Kleinkind Sprechstunde	Beratung	79
Babyschwimmen	Angebote	99
Babysitter	Betreuung	91
Baden	Gesundheit	48
Baustein Alsdorf	Beratung	81
Behinderung im Kindesalter	Gesundheit	62, 64 - 69
Beikosteneinführung	Gesundheit	42, 44 - 47
Beistandschaft	Unterstützung	26
Beitragstabelle Kita	Betreuung	90
Beratungsstellen	Beratung	75 - 83
• bei Gewalt		76 - 77
• für Kinder, Jugendliche und Eltern		75
• für Schwangere		77 - 78
• bei bes. sozialen Problemen		83
• bei Sucht		81
• für Migranten	Migration	113
Betreuung unter 3 Jahren	Betreuung	86 - 89
Bildungs- und Teilhabepaket	Unterstützung	25 - 26
Bildungsträger	Angebote	100
Breirezepte	Gesundheit	45 - 46
Bücherei, städtische	Angebote	102
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	Unterstützung	19
Bunter Kreis	Gesundheit	62

Stichwort	Register	Seite
C Café Kiwi	Angebote	96
Checkliste für die Zeit nach der Geburt	Einlegeblatt	
D Daumenlutschen	Gesundheit	50
Der ABBBAusladen	Unterstützung	33
Deutsch als Fremdsprache	Migration	111 - 112
Deutscher Roter Kleiderladen Alsdorf	Unterstützung	33
Drogensucht	Beratung	81
Du und wir - kath. Elternbriefe	Sonstiges	117
Durchschlafen	Gesundheit	43
E Eingliederungshilfen	Beratung	74
Elternbildung	Angebote	93
Elternbriefe	Sonstiges	117 - 118
Elternbriefe in türkischer Sprache	Migration	109
Elterngeld	Unterstützung	22
Eltern-Kind-Gruppen	Angebote	96, 99, 100, 103
Elternzeit	Unterstützung	21
Entlastung in der Familie	Gesundheit	66
Entwicklung und Vorsorge	Gesundheit	57 - 59
Entwicklungspsychologische Beratung	Beratung	79
Ergotherapie	Gesundheit	67
Ernährung	Gesundheit	41 - 47, 50
Ernährung - türkisch	Migration	109
Ernährungsberatung	Gesundheit	37, 58, 63
Erstaustattung	Unterstützung	27
Erste Hilfe am Baby	Gesundheit	63
Erziehungsberatung	Beratung	75 - 76
Entwicklungshilfen	Beratung	72
F Fachberatung für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten	Beratung	83
Fachberatung Kindertagespflege	Betreuung	86
Familienberatung	Beratung	76, 83
Familienbildung	Angebote	93, 100
Familientlastender Dienst	Gesundheit	66
Familienhebammen	Angebote	98
Familienkarte der StädteRegion	Unterstützung	34
Familienkasse	Unterstützung	24
Familienkost	Gesundheit	47
Familienpatenschaften	Angebote	97
Familienpflege	Gesundheit	60
Familienunterstützender Dienst	Gesundheit	66

Stichwortverzeichnis

Stichwort	Register	Seite
Familienzentren	Betreuung	86 - 89
Fertigmilch	Gesundheit	43
Feuervogel „Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern“	Angebote	98
Finanzamt	Unterstützung	29
Flaschennahrung	Gesundheit	42 - 43
Flaschenreinigung	Gesundheit	43
Flüchtlingsberatung	Migration	113
Förderkreis schwerkranke Kinder	Gesundheit	62
Förderverein Menschenskind	Gesundheit	62
Frauenhaus	Beratung	77
Freistellung von der Arbeit	Gesundheit	61
Frühe Hilfen	Beratung	72
Früherkennungsuntersuchung	Gesundheit	57 - 59
Frühförderstellen	Gesundheit	65
G Generationsbüro	Angebote	104
Gesundheitsamt der StädteRegion	Gesundheit	63
Gewalt	Beratung	76 - 77
Giftnotruf	Einlegeblatt	
Griffbereit - Integrationsprogramm	Migration	110
H Hallenbad	Angebote	99
Hartz IV - Arbeitslosengeld II	Unterstützung	30
Haushaltshilfe	Gesundheit	60
Häusliche Kinderkrankenpflege	Gesundheit	61
Hebamme	Gesundheit	37
Hebammenpraxen	Gesundheit	38
Helene-Weber-Haus	Angebote	100
Herkunftssprachlicher Unterricht	Migration	111
Hilfe für Kinder suchtkranker Eltern	Angebote	98
Hilfe zum Lebensunterhalt	Unterstützung	29 - 30
Hilfe zur Pflege	Unterstützung	29 - 30
I Impfungen	Gesundheit	57 - 59
Integrationskurse	Migration	111 - 112
Integrationsrat	Migration	109
Integrative Kindertagesstätte	Betreuung	85 - 89
J jmd2start (Jugendmigrationsdienst)	Migration	113
Jugendamt	Beratung	71 - 74
Jugendeinrichtungen, städt. / kirchl.	Angebote	104
Jugendkunstschule	Angebote	103
Jugendmigrationsdienst	Migration	112

Stichwort	Register	Seite
K Kälteschutz	Gesundheit	51
Kinder- und Jugendeinrichtungen	Angebote	104
Kinderarzt	Gesundheit	56 - 59
Kinderärztlicher Notdienst	Einlegeblatt	
Kinderbetreuungskosten	Unterstützung, Betreuung	31, 90
Kinderflohmärkte	Unterstützung	34
Kindergeld	Unterstützung	24
Kinderklinik	Gesundheit	64
Kinderkrankenpflege	Gesundheit	61
Kindertagespflege	Betreuung	85 - 86
Kindertagesstätten	Betreuung	87 - 89
Kinderzuschlag	Unterstützung	24
Kindstod, plötzlicher	Gesundheit	52
Kirchengemeinden	Angebote	105 - 106
Kleiderkammer	Unterstützung	33
Kleiderladen	Unterstützung	33
Kleidung für das Baby	Gesundheit	51
Kommunales Integrationszentrum	Migration	110
Körperliche Entwicklung	Gesundheit	39 - 40
Kosten für den Platz in der Kindertagesbetreuung	Betreuung	90
Kranke Kinder	Gesundheit	61 - 63
Krankengymnastik	Gesundheit	67
Krankenhaus, Kinder	Gesundheit	64
Krankenpflegedienst	Gesundheit	61
Krankenversicherung, gesetzliche	Unterstützung	19 - 21
Krankenversicherung, Hebamme	Gesundheit	37
Kulturvereine	Migration	114
Kündigungsschutz	Unterstützung	20
L Lebenshilfe	Gesundheit	65
Logopädie / Sprachtherapie	Gesundheit	68 - 69
Luisenbad	Angebote	99
M Masernschutzgesetz	Gesundheit	59
Mehrlingsgeburten	Unterstützung	19 - 21
Menschenskind, Verein	Gesundheit	62
Migrationsberatung	Migration	113
Möbel aus 2. Hand	Unterstützung	34
Mobile Kinderkrankenpflege	Gesundheit	61
Mutterschaftsgeld	Unterstützung	20
Mutterschutz	Unterstützung	19

Stichwortverzeichnis

	Stichwort	Register	Seite
N	Nichtverheiratete Eltern	Unterstützung	22, 25 - 26
	Notfallnummern / Notdienste	Einlegeblatt	
O	Onlineportal Alsdorfer Familien Navi	Angebote	94
P	Paarberatung	Beratung	75 - 76
	Pamperstonne	Gesundheit	49
	Papierkram	Beratung	82
	PEKiP Kurs	Angebote	93
	Pflegekinder / Erziehungsstellen	Beratung	73
	Physiotherapie	Gesundheit	67
	Plötzlicher Säuglingstod	Gesundheit, Beratung	52, 77
	Polizei	Beratung, Migration	77, 110
	Psychotherapie für Kinder und Jugendliche	Beratung	79
R	Rauchen	Gesundheit	52, 59
	Raumtemperatur	Gesundheit	52
	Regelleistung	Unterstützung	30
	Rituale	Gesundheit	53
	Rucksack - Integrationsprogramm	Migration	110
S	Säuglingsernährung	Gesundheit	41 - 43
	Säuglingstod, plötzlicher	Gesundheit	52
	Scheidung	Beratung	75 - 76
	Schlafbedarf	Gesundheit	52 - 53
	Schlafsack	Gesundheit	52
	Schlafsicherheit	Gesundheit	52
	Schlafumgebung	Gesundheit	52
	Schnullergebrauch	Gesundheit	50
	Schreibbabyberatung	Gesundheit	55
	Schreibbabys	Gesundheit	54 - 55
	Schreien nachts	Gesundheit	53 - 54
	Schuldnerberatung	Unterstützung	32
	Schüler Jobbörse	Betreuung	91
	Schütteln / Schütteltrauma	Gesundheit	55
	Schutzimpfung	Unterstützung, Gesundheit	27, 57 - 59
	Schwangerenberatung	Unterstützung, Beratung	27, 77 - 78
	Schwerkranke Kinder - Förderkreis	Gesundheit	62
	Schwimmbad	Angebote	99
	Second-Hand-Kleidung oder -möbel	Unterstützung	33 - 34
	Seelische Behinderung	Beratung	74
	SHZ StädteRegion Aachen	Gesundheit	69

Stichwort	Register	Seite
Sonnenschutz	Gesundheit	51
Sozialberatung	Beratung	83
Sozialdienst	Beratung	83
Sozialhilfe nach SGB XII	Unterstützung	30
Sozialpädiatrische Zentren	Gesundheit	64
Sport / Sportvereine	Angebote	103, 104
Sprachentwicklung	Gesundheit	68
Sprachförderung	Betreuung	86
Sprachkurs	Migration	111 - 112
Sprachtherapie	Gesundheit	68 - 69
Stadtbücherei	Angebote	102
STARTeKLAR - Frühe Hilfen für Familien	Angebote	94
Steuerl. Erleichterungen mit Kindern	Unterstützung	29
Stillen	Gesundheit	41
Stillprobleme	Gesundheit	41
Suchthilfe	Beratung, Migration	81, 114
Suchtkranke Eltern	Angebote	98
T Tierpark, Alsdorfer	Angebote	101
Tisch, Alsdorfer	Unterstützung	32
Trauernetzwerk	Gesundheit	63
Treffpunkt Papierkram	Beratung	82
Trennung	Beratung	75 - 76
U Unterhaltsvorschuss	Unterstützung	25
V Vaterschaftsanerkennung	Unterstützung	26
Vereine, Kultur	Migration	114
Vereine, Sport	Angebote	103, 104
Vertrauen von Anfang an - Evangelische Elternbriefe	Sonstiges	118
Volkshochschule Alsdorf	Angebote	100
Vorlesestunde	Angebote	102
Vormundschaft / Pflegschaft	Unterstützung	26
Vorsorgeuntersuchungen	Gesundheit	57 - 59
W Wickeln	Gesundheit	49
Willkommen in der Familie	Angebote	97
Wohnberechtigungsschein, WBS	Unterstützung	28
Wohngeld	Unterstützung	28
Wohnungslosenhilfe	Beratung	83
Z Zahnpflege	Gesundheit	50

Staatl. Leistungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

1. Staatliche Leistungen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

Das Abc der wirtschaftlichen Hilfen

Mutterschutz

Das Mutterschutzgesetz regelt das Arbeitsverhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmerin während Schwangerschaft und Stillzeit. Es gilt für alle schwangeren und stillenden Frauen, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen. Das Gesetz gilt unabhängig von der Art des Arbeitsverhältnisses. Seit dem 1. Januar 2018 gilt das Mutterschutzgesetz auch für Schülerinnen und Studentinnen.

Der Mutterschutz umfasst deutlich mehr Regelungen als jene Schutzfristen vor und nach der Geburt, auf die der Mutterschutz häufig beschränkt wird. Das Gesetz reicht von der Mitteilungspflicht der Schwangeren über Schutzfristen und Mutterschaftsgeld bis zum Urlaubsanspruch.

Der Mutterschutz beginnt, sobald Sie schwanger sind. Er gilt bis nach der Entbindung und in der Stillzeit. Damit der Mutterschutz in Kraft tritt, muss die Schwangere ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren. Unabhängig von dieser Meldung gilt bereits ab Beginn der Schwangerschaft der besondere Kündigungsschutz.

Schutzfristen vor und nach der Geburt

Laut Mutterschutzgesetz dürfen werdende Mütter sechs Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin nicht mehr arbeiten. Die Schutzfristen nach der Geburt betragen acht Wochen.

Doch es gibt Ausnahmen: Für Mehrlingsgeburten und Frühgeburten gilt, dass sich die Schutzfrist nach der Geburt um vier Wochen auf zwölf Wochen verlängert. Von einer Frühgeburt spricht man, wenn ein Kind vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommt.

Mütter von Kindern mit Behinderung können seit 2017 die Schutzfrist von acht auf zwölf Wochen ausdehnen.

Vor der Geburt ist weiter zu arbeiten erlaubt

Schwangere dürfen auf eigenen Wunsch hin weiter arbeiten – wenn der Arzt nicht Ruhe verordnet hat. Nach der Geburt ist das Beschäftigungsverbot dagegen absolut: Arbeitgeber dürfen Mütter in dieser Zeit nicht beschäftigen.

Nach dem Ende der acht- beziehungsweise zwölfwöchigen Schutzfrist nach der Entbindung können Sie Ihre vorherige Beschäftigung wieder aufnehmen oder direkt in Elternzeit gehen.

Quellen: Bundesministerium für Familie, Frauen, Senioren und Jugend –
„Mutterschutzgesetz - Leitfaden zum Mutterschutz“, 2018
https://www.t-online.de/leben/familie/schwangerschaft/id_67437564/mutterschutzgesetz-2020-das-sollten-schwangere-frauen-wissen.html

Für weitere Fragen nutzen Sie das **Servicetelefon** des **Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**:

Tel.: 030/ 20179130 oder Fax: 030/ 18555-4400

Montag - Donnerstag: 9.00 - 18.00 Uhr

E-Mail: info@bmfjsfj.service.bund.de

www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschaftsleistungen

Mutterschaftsgeld - ein kurzer Überblick

Wer?	Wieviel?	Antrag auf Krankenversicherung	Antrag beim Bundesversicherungsamt
gesetzlich versichert mit Krankengeldanspruch und Angestelltenverhältnis	13 Euro pro Tag und Zuschuss vom Arbeitgeber	Ja	Nein
gesetzlich versichert mit Krankengeldanspruch ohne Angestelltenverhältnis	Mutterschaftsgeld in Höhe der bisherigen Zahlungen	Ja	Nein
gesetzlich versichert ohne Krankengeldanspruch (etwa Studentinnen) mit geringfügiger Beschäftigung	13 Euro pro Tag und Zuschuss vom Arbeitgeber	Ja	Nein
gesetzlich familienversichert mit geringfügiger Beschäftigung	einmalig 210 Euro und Zuschuss vom Arbeitgeber	Nein	Ja
privat versicherte Arbeitnehmerin	einmalig 210 Euro und Zuschuss vom Arbeitgeber	Nein	Ja
gesetzlich versichert ohne Krankengeldanspruch (Bezieherinnen von ALG II)	Mehrbedarf	Nein	Nein

Wo kann ich Mutterschaftsgeld beantragen?

Wo Sie die Mutterschaftsleistung beantragen müssen, hängt davon ab, wie Sie versichert sind. Was auf Sie zutrifft, können Sie der oben stehenden Tabelle entnehmen.

Wenn Sie **Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen** möchten, dann nutzen Sie dazu das entsprechende Formular Ihrer Krankenkasse.

Wenn das **Bundesversicherungsamt** für Sie zuständig ist, dann können Sie den Antrag auf Mutterschaftsgeld bequem **online** stellen. Der Antrag, den Sie über die Webseite stellen, ist ohne Unterschrift gültig.

Quelle: https://www.t-online.de/leben/familie/schwangerschaft/id_67895740/mutterschaftsgeld-beantragen-anspruch-hoehe-ausnahmen.html



Antragsformulare als Download unter:

www.onlineantrag.mutterschaftsgeld.de/OnlineAntragMGS

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. 24 Monate der Elternzeit können nach dem dritten bis zum achten Geburtstag des Kindes „aufgehoben“ werden. Die Anmeldefrist für diese Elternzeit endet 13 Wochen vor dem Beginn der Elternzeit.

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.

Unterstützung - staatliche Leistungen, finanzielle Hilfen



Weitere Informationen zur Elternzeit:

www.familienportal.de

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

ist eine Leistung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Es soll den Eltern ermöglichen, ihr Kind zu erziehen und zu betreuen.

Elterngeld schafft einen Ausgleich, falls die Eltern weniger Einkommen haben, weil sie nach der Geburt zeitweise weniger oder gar nicht mehr arbeiten. Dadurch hilft das Elterngeld, die finanzielle Lebensgrundlage der Familien zu sichern. Elterngeld gibt es auch für Eltern, die vor der Geburt gar kein Einkommen hatten.

Elterngeld gibt es in drei Varianten:

- Basiselterngeld
- ElterngeldPlus
- Partnerschaftsbonus

Diese Varianten können Sie miteinander kombinieren.

Als Mutter oder Vater können Sie unter folgenden Voraussetzungen Elterngeld bekommen:

- Sie betreuen und erziehen Ihr Kind selbst.
- Sie leben mit Ihrem Kind in einem gemeinsamen Haushalt.
- Sie leben in Deutschland.
- Sie arbeiten gar nicht oder nicht mehr als 30 Stunden pro Woche.

(Ausländische Eltern müssen weitere Voraussetzungen erfüllen:

siehe www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld)

Elterngeld können Sie bekommen

- für Ihr leibliches Kind,
- für das leibliche Kind Ihrer Ehefrau oder Ihres Ehemannes, Ihrer Lebenspartnerin oder Ihres Lebenspartners,
- für Ihr Adoptivkind, in besonderen Fällen auch für Ihr Enkelkind oder Urenkelkind, Ihre Nichte oder Ihren Neffen, Ihre Schwester oder Ihren Bruder. Dies ist zum Beispiel möglich, wenn die Eltern des Kindes schwer krank, behindert oder gestorben sind; weitere Informationen finden Sie unter :

www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld

Für das Elterngeld kommt es nicht auf Ihr Arbeits-Verhältnis an: Elterngeld gibt es für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Beamtinnen und Beamte, Selbstständige und Erwerbslose, Studierende und Auszubildende, Hausfrauen und Hausmänner. Elterngeld können Sie also auch bekommen, wenn Sie vor der Geburt Ihres Kindes nicht gearbeitet haben.

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.

Wie hoch das Elterngeld in Ihrem Fall sein könnte, können Sie unverbindlich ausrechnen lassen von einem Elterngeld-Rechner.



Elterngeld-Rechner:

www.familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner

Wie beantrage ich Elterngeld?

Bitte nutzen Sie für den Antrag das **Formular Ihres Bundeslandes**. Alternativ erhalten Sie das Formular bei Ihrer **Elterngeldstelle**, bei vielen Gemeinde-Verwaltungen, bei den meisten Krankenkassen und bei den meisten Krankenhäusern mit Geburten-Station.

Elterngeld kann jeder Elternteil nur einmal pro Kind beantragen. Auch bei Zwillingen, Drillingen und anderen Mehrlingen ist pro Elternteil nur ein Antrag möglich. Sie können Ihren Antrag auch gemeinsamen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin stellen.

Falls der andere Elternteil ebenfalls Elterngeld bekommen kann, muss er Ihren Antrag auch unterschreiben.

Welche Nachweise muss ich dem Antrag beifügen?

- Die Geburtsurkunde Ihres Kindes oder die Geburtsbescheinigung, die Sie im Krankenhaus oder von Ihrer Hebamme bekommen haben und
- Nachweise über Ihr bisheriges Einkommen.

Falls Sie nicht-selbstständig sind:

- als Mutter: die Lohn- oder Gehaltsabrechnungen der letzten 12 Monate vor dem Monat, in dem Ihr Mutterschutz beginnt,
- als Vater: die Lohn- oder Gehaltsabrechnungen der letzten 12 Monate vor der Geburt.

Wo und Wie???

StädteRegion Aachen
Der Städteregionsrat
A 57 - Elterngeld - und Schwerbehindertenrecht
Zollernstr. 10
52070 Aachen

Email: elterngeld@staedteregion-aachen.de
Tel.: 0241/5198-5708
www.staedteregion-aachen.de/de/navigation/aem-ter/versorgungsamt-a-57/elterngeld/

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



Weitere Informationen zu Elterngeld:

www.elterngeld.de

Elterngeld kann auch online beantragt werden:

www.mkffi.nrw/antragstellung-elterngeld

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.

Seit 2016 ist die steuerliche Identifikationsnummer zur Beantragung von Kindergeld erforderlich.

So viel Kindergeld wird seit Januar 2023 gezahlt:

- erstes und zweites Kind: **250 Euro** pro Monat
- drittes Kind: **250 Euro** pro Monat
- ab dem vierten Kind: **250 Euro** pro Monat

Kinderzuschlag

- Wer wenig verdient, bekommt unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschlag zum Kindergeld.

Der Kinderzuschlag wurde zum 1. Januar 2023 auf monatlich bis zu 250 Euro pro Kind erhöht. Der 2022 eingeführte Sofortzuschlag ist darin bereits enthalten. Geringverdiener beantragen den Kinderzuschlag bei der Familienkasse der Arbeitsagentur.

- Die Familienkasse informiert:
 - über die Höhe der Kinderzuschlagszahlung
 - welche Kinder berücksichtigt werden sowie
 - wann und wie der Kinderzuschlag gezahlt wird.
- Das Kind muss jünger als 25 Jahre und unverheiratet sein.
- Den Kinderzuschlag gibt es ab einem Einkommen von 900 Euro, bei Alleinerziehenden ab 600 Euro.
- Als Sozialleistung wird der Zuschlag nur bis zu einem Höchsteinkommen gezahlt. Dieses wird individuell berechnet und ist je nach Familie deutlich unterschiedlich.
- Kinderzuschlag wird nicht gezahlt an Empfänger von bestimmten Sozialleistungen wie Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Sozialhilfe.

Kindergeld und Kinderzuschlag müssen 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.

Im öffentlichen Dienst Beschäftigte beantragen das Kindergeld bei ihrem Arbeitgeber.

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



www.kindergeld.org
www.bzst.de (Bundeszentralamt für Steuern)

Wo und Wie???

Familienkasse Aachen
(Sie befindet sich im Gebäude der Agentur für Arbeit)
Roermonder Str. 51
52072 Aachen

Servicezeiten

Montag, Dienstag, Freitag 8.00 - 12.30 Uhr und
Donnerstag 8.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch geschlossen

Postanschrift

Familienkasse Nordrhein-Westfalen West
50574 Köln

E-Mail

Familienkasse-Nordrhein-Westfalen-West@arbeits-agentur.de

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

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

Unterhaltsvorschuss

Sind Sie alleinerziehend?

Trennt sich das Elternpaar und zahlt der verpflichtete Ex-Partner keinen Unterhalt oder einen zu geringen Betrag für die gemeinsamen Kinder (mehr), gibt es Unterstützung auf Antrag von der Unterhaltsvorschusskasse des Jugendamtes.

Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre haben Anspruch auf Unterhaltsvorschuss, wenn

- sie in Deutschland einen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt haben
- sie bei einem alleinerziehenden Elternteil leben, der ledig, verwitwet oder geschieden ist oder von seinem Ehepartner dauernd getrennt lebt
- sie vom anderen Elternteil nicht, bzw. nicht in ausreichender Höhe Unterhalt (d.h. bis zur Höhe der jeweiligen UVG-Leistung) erhalten

Zu beachten ist hierbei, dass für Kinder im Alter von 12 Jahren bis zum vollendeten 18. Lebensjahr der Unterhaltsvorschuss nur dann wirksam wird, wenn das Kind nicht auf SGB II – Leistungen (Hartz IV) angewiesen ist oder wenn der alleinerziehende Elternteil im SGB II – Bezug ein eigenes Einkommen von mindestens 600 Euro brutto erzielt.

Stadt Alsdorf, A 51 Jugendamt		
Hubertusstr. 17, 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Unterhaltsvorschusskasse	<i>War nicht so eindeutig und bin unsicher, ob das so stimmt.</i>	
Leistungsbewilligung Buchstaben A - K		
Carlos Moreno Magarin	Tel.: 02404/50-445 Fax: 02404/57 999 233	carlos.moreno@alsdorf.de
Leistungsbewilligung Buchstaben L - Z		
Frau Bröckling	Tel.: 02404/50-421	petra.broeckling@alsdorf.de
Unterhaltsheranziehung		
Kostenheranziehung Buchstabe A - Ke		
Herr Mauth	Tel.: 02404/50-233	thomas.mauth@alsdorf.de
Kostenheranziehung Buchstabe Kf - Z		
Frau Zitzen	Tel.: 02404/50-339	anja.zitzen@alsdorf.de
Frau Jungnitsch	Tel.: 02404/50-357	rebecca.jungnitsch@alsdorf.de

www.bmfsfj.de

www.vamvde (Verband Alleinerziehender Mütter und Väter, Bundesverband e.V.)

Vielleicht kann man hier irgendwo was kürzen. Ist etwas eng.

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

Wo und Wie???

Jobcenter Alsdorf

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 1, 52477 Alsdorf

Tel.: 0241/886810

Email:

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

oder

Stadt Alsdorf

A 50 Sozialamt

Hubertusstraße 17

52477 Alsdorf

Frau Beckers, Zimmer 16

Tel.: 02404/50 248

Fax: 02404/57 999 248

Nadja.beckers@alsdorf.de

Unterstützung - staatliche Leistungen, finanzielle Hilfen

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.



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

www.staedteregion-aachen.de

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 A 51 Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Beistandschaft

Frau Schleibach
Herr Bohlmann

Tel.: 02404/50-201
Tel.: 02404/50-260

dorothee.schleibach@alsdorf.de
peter.bohlmann@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
A 51 Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Herr Bohlmann
Frau Rohrbeck
Frau Munoz Espadina

Tel.: 02404/50-260

Tel.: 02404/50-321

Tel.: 02404/50-259

peter.bohlmann@alsdorf.de

karin.rohrbeck@alsdorf.de

britta.munoz@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. 77/78

**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
(Konfliktberatung mit Beratungsschein)**

Frau Adams und **Frau Müller-Adler** im Beratungszentrum der Diakonie in Alsdorf
Otto-Wels-Straße 2b
52477 Alsdorf

Terminvereinbarung: Tel.: 02404/9495-0 oder -23

adams@diakonie-aachen.de
mueller-adler@diakonie-aachen.de
oder schwangerenberatung@diakonie-aachen.de

Sprechstunde täglich nach telefonischer Vereinbarung

Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)

„Rat und Hilfe“ Tel.: 02402/9516-40

Schwangerenberatung
Birkengangstr. 5
52222 Stolberg

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

in Alsdorf:

Frau Tekin im Städt. Familienzentrum Florianstrasse
Florianstr. 38
52477 Alsdorf

1. und 3. Donnerstag im Monat nach vorheriger Terminvereinbarung:
über den SKF Ortsverein Stolberg e.V., Tel.: 02402/951640

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

Stadt Alsdorf A 50 Sozialamt Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Wohngeld Frau Gärtner Frau Heinze	Tel.: 02404/50-250 Tel.: 02404/50-598	wohngeldstelle@alsdorf.de wohngeldstelle@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 A 50 Sozialamt Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Wohnungsbauförderungswesen Herr Schultheis Frau Beckers	Tel.: 02404/50-598 Tel.: 02404/50-248	marius.schultheis@alsdorf.de nadja.beckers@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“).

Über die **Regelleistung** hinaus können Sie **einmalige** Leistungen als Darlehen oder Geld- und Sachleistung erhalten für

- die Erstausstattung der Wohnung einschließlich Haushaltsgeräte,
- die Erstausstattung für Bekleidung (auch bei Schwangerschaften und Geburt) und
- die Anschaffung und Reparaturen von orthopädischen Schuhen, Reparaturen von therapeutischen Geräten und Ausrüstungen sowie die Miete von therapeutischen Geräten.

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.: 02404/886810

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 08.00 - 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
A 50 Sozialamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Hilfe zum Lebensunterhalt

Tel.: 02404/50-223

Herr Wahlen
Buchstaben A-F

Tel.: 02404/50-251
Fax: 02404/57999-251

sozialhilfe@alsdorf.de

Frau Schultheis
Buchstaben G-K

Tel.: 02404/50-585
Fax: 02404/57999-585

sozialhilfe@alsdorf.de

Frau Zimmermann
Buchstaben L-R

Tel.: 02404/50-299
Fax: 02404/57999-299

sozialhilfe@alsdorf.de

Frau Jakobs
Buchstaben S-Z

Tel.: 02404/50-299
Fax: 02404/57999-299

sozialhilfe@alsdorf.de

Öffnungszeiten des Sozialamtes:

Mo, Di, Do, Fr 08.30 - 12.00 Uhr
Mi 14.00 Uhr - 18.00 Uhr

Kinderbetreuungskosten

Kinderbetreuungskosten, die Ihnen durch die Ausführung einer Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben für die Betreuung von aufsichtsbedürftigen Kindern unvermeidbar entstehen, können von der Agentur für Arbeit übernommen werden.

Kinder

Aufsichtsbedürftig sind Kinder, die noch nicht 15 Jahre alt sind.

Betreuungskosten sind

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

Verpflegungskosten sind keine Kinderbetreuungskosten.

Kostenübernahme

Kinderbetreuungskosten übernimmt die Agentur für Arbeit bis zu einem Betrag von 160 Euro je Kind und Monat. (Stand: 31.10.2016)



www.arbeitsagentur.de

- ➔ Weitere Informationen zum Thema
siehe **Register Betreuung**, S. 85/86



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

Konfliktbüro Alsdorf

Schuldner- und Insolvenzberatung – Mediation - Betreuung

Nicole Wegewitz

Kösliner Straße 10
52477 Alsdorf

Termine nach Vereinbarung

Tel.: 02404/675544

Fax 02404/5964114

Mobil 0162-6185885

konfliktbuero@web.de

Verbraucherzentrale NRW

Beratungsstelle Alsdorf
Luisenstraße 35 / Luisenpassage
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/90327-75

Öffnungszeiten:

Mo + Fr 09.00 - 14.30 Uhr

Mi + Do 09.00 - 13.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

WICHTIG: Beratungszeiten für die Schuldnerberatung:

Mi 09.00 - 11.00 Uhr



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.

Die Anmeldung ist jeweils eine Stunde vor den Ausgaben im Büro vor Ort möglich.

Veranstaltungsort:

Alsdorfer Tisch e.V.

Burgstr. 4

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

Kleiderkammern

Zu kleinen Preisen wird gut sortierte, saubere, gebrauchte Kleidung für Damen, Herren und Kinder angeboten. Auch Schuhe stehen im Programm.

Kleiderkammer der Pfarre St. Castor

Im Brühl 1 (neben der Krypta)
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/25060

Öffnungszeiten:

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

Kinderkleiderladen „Schatztruhe“

Deutscher Kinderschutzbund

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

Deutscher Roter Kleiderladen Alsdorf

Damen- und Herrenmode, Kindermode, Vintage-Mode, Sport- und Freizeitmode, Schuhe, Mützen, Kappen und Hüte, Tücher, Schals, Krawatten

Deutscher Roter Kleiderladen Alsdorf

Cäcilienstraße 9
52477 Alsdorf

Öffnungszeiten: Mo und Mi von 10.00 - 18.00 Uhr, Di, Do und Fr von 10.00 - 13.00 Uhr
1. Samstag im Monat von 11.00 - 14.00 Uhr

Der ABBBAtauschladen (im Rahmen von „ABBBA e.V.“)

Sie schauen sich zuhause um und finden bestimmt Dinge oder Kleidung, die Sie nicht mehr benötigen oder schon lange nicht mehr benutzen. Diese Gegenstände können Sie im Ladenlokal „ABBBAtauschladen“ in der Luisenpassage abgeben. Dort findet so manches schnell einen neuen Nutzer, der genau so etwas gesucht hat oder es sich vielleicht gegen Geld nicht leisten kann. Hier kann er es einfach mitnehmen, nach Möglichkeit selbst Gegenstände spenden bzw. tauschen oder vielleicht seine ehrenamtliche Hilfe anbieten. Neben dem dinglichen Tauschen verstehen wir unser Projekt auch als Möglichkeit für den zwischenmenschlichen Austausch mit dem Ziel, neue Kontakte zu knüpfen und neue Perspektiven zu entdecken.

Der ABBBAtauschladen

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

Öffnungszeiten: Di von 10.00 - 14.00 Uhr, Mi von 14.00 - 17.00 Uhr und Do von 12.00 - 14.00 Uhr

Projektmitarbeiterin: Saliha Akasmou

Möbel aus 2. Hand und Gebrauchtwarenkaufhaus in Herzogenrath

“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	info@recyclingboerse-herzogenrath.de www.recyclingboerse-herzogenrath.de
Verwaltung, Wohnungseinrichtung Im Straßer Feld 12, 52134 Herzogenrath	Bushaltestelle „Pilgramsweg“ Tel.: 02406/6657893
Bauteile, Fahrradrecycling An der Rennbahn 2, 52134 Herzogenrath	Tel.: 02406/9792050
Gebrauchtwarenkaufhaus „Patchwork“ Kirchrather Straße 141-143, 52134 Herzogenrath	
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 09.00 - 18.30 Uhr Sa.: 09.00 - 14.00 Uhr	

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.

Familienkarte der StädteRegion

Die Familienkarte der StädteRegion bietet den in der Region lebenden Familien zahlreiche Angebote, die über die Stadt- und Gemeindegrenzen hinweg regional genutzt werden können. Die angebotenen Leistungen sollen zur Entlastung des Familienbudgets führen und Anregungen für gemeinsame Aktivitäten geben.

Die Familienkarte wird in der Stadt bzw. Gemeinde beantragt, in der die Kinder mit den Eltern bzw. einem Elternteil in häuslicher Gemeinschaft leben und dort gemeldet sind. Für die Beantragung ist in jeder Kommune der StädteRegion Aachen eine Ausgabestelle eingerichtet.

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 zu den Öffnungszeiten des Rathauses:

montags bis freitags von 08.30 - 12.00 Uhr und mittwochs von 14.00 - 18.00 Uhr

Stadt Alsdorf, A 51 Jugendamt		
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Gabi Nellessen	Tel.: 02404/50-326 Fax: 02404/57999-326	gabi.nellessen@alsdorf.de



Weitere Informationen:
www.staedteregion-aachen.de



STARTeKLAR ... ins Familienleben



Die Frühen Hilfen auf einen Klick: Das „Alsdorfer Familien Navi“



So geht's:
QR-Code scannen oder in eine
Suchmaschine eingeben:
Alsdorfer Familien Navi

**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 zwölf 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 zwölf 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.

Familienhebammen

Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Ihr Einsatz ist überall da sinnvoll, wo Mütter eine verstärkte Hilfestellung im alltäglichen Umgang mit ihren Kindern brauchen.

Deshalb richtet sich das Angebot besonders an Teenagemütter, Familien mit Migrationshintergrund, Frauen/Partner mit psychischen Belastungen oder Suchtproblematik sowie an chronisch kranke Frauen und an Frauen mit Gewalterfahrungen. Das Betreuungsangebot reicht bis zum Ende des ersten Lebensjahres der Kinder.

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
Mi 15.00 - 17.00 Uhr (bitte Terminvereinbarung)

HebammenFamilienZentrum „Rundum“

Chorherrenweg 2
52134 Herzogenrath

Tel.: 0157/83800630

www.rundum.org

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Dr. (B) Nur Baysal (Sprachen: Deutsch/Türkisch)

Rathausplatz 1
52531 Übach-Palenberg

Tel.: 02451/4042 oder 4043

www.frauenarzt-baysal.de

Sprechzeiten: Mo 8.00 - 12.00 Uhr / 14.00 - 18.00 Uhr
Di 8.00 - 14.00 Uhr
Mi 8.00 - 12.00 Uhr
Do 8.00 - 11.30 Uhr / 14.00 - 18.00 Uhr
Fr 8.30 - 12.00 Uhr



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?

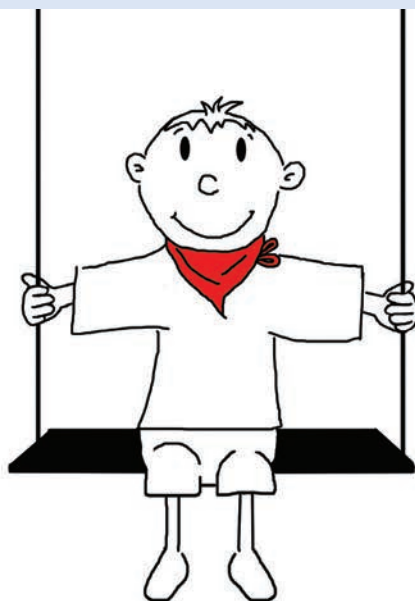
Wann ein Kind bestimmte Fähigkeiten entwickelt, hängt von der Reife ab und kann von Kind zu Kind recht unterschiedlich sein. Auch die Art und Weise, wie ein Kind schließlich z. B. das freie Gehen erlernt, wann der erste Zahn kommt, unterscheidet sich von Kind zu Kind.

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"> • Ihr Kind hört gerne Geschichten (also schauen Sie zusammen Bilderbücher an 😊) • Es benennt sich selbst mit dem Vornamen, d.h. es spricht ggf. in der Dritten Person (sie oder er) von sich • kann Dinge benennen • kann Fragen stellen („Is das?“) und kann „nein“ sagen • es beginnt, Zwei-Wort-Sätze wie „Papa weg“ zu sagen • sein Wortschatz wächst täglich („Wortschatzexplosion“), also sprechen Sie viel mit ihm 😊 • viele Wörter werden noch vereinfacht („nane“ statt Banane)
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"> • Ihr Kind kann nun drei oder mehr Wörter aneinander reihen. • das Tätigkeitswort (Verb) gebraucht es oft noch in der Grundform (z. B. „Tina auch essen“). • der Wortschatz wächst weiter, also lesen Sie ihm viel vor 😊 • die Wortbedeutungen entsprechen immer mehr denen der Erwachsenen • einfache Sätze werden oft richtig gebildet (z. B. „Mama malt“) • Ihr Kind beginnt, schwierige Lautverbindungen (z. B. „bl“ wie in Blume) zu beherrschen • Ihr Kind fragt den ‚lieben langen Tag‘. Es verwendet dazu Fragewörter (z. B. wo, was, wie, warum).

Zum Begrüßungsbesuch wurde Ihnen der Flyer „Informationen zur Sprachförderung“ übergeben. Hier sind viele gute Tipps enthalten, wie Sie Ihr Kind von Geburt an beim Sprechenlernen unterstützen können. Viel Spass dabei 😊



Die folgenden Texte (bis einschließlich Seite 55) entstanden mit freundlicher Unterstützung durch Frau Jutta Neukirchen.

StädteRegion Aachen

Amt für Kinder, Jugend und Familie (A 51)

Frühe Hilfen

Zollernstraße 10

52070 Aachen

Frau Neukirchen

Tel.: 0241/51985-308

jutta.neukirchen@staedteregion-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.



Warum sich das Stillen lohnt lesen Sie hier:

www.still-lexikon.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>



Hilfreiche Tipps bei Stillproblemen finden Sie hier:

www.lalecheliga.de/stillinformationen/stillprobleme

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!

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 Milchnahme 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 Milchnahme notwendig; ein Säugling kann als Milchnahme 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

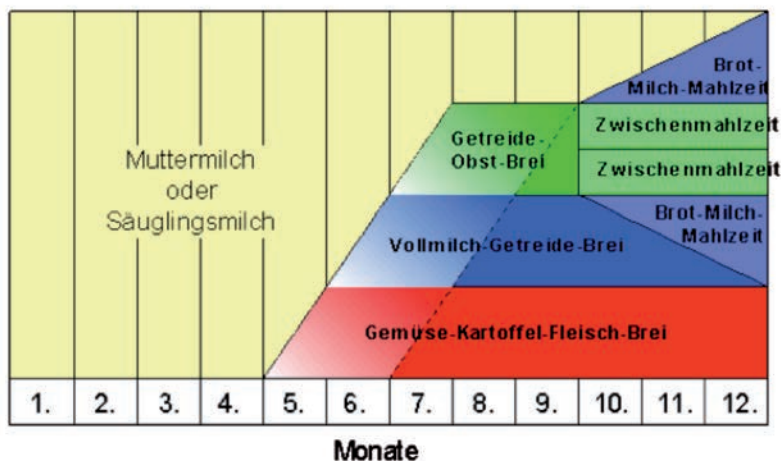
- Stillen oder Säuglingsanfangsmilch mindestens auf 3 bis 4 Mahlzeiten verteilen.
- Fleisch-Gemüse-Brei mit Stückchen um die Mittagszeit geben.
- Milch-Getreide-Mahlzeit geben, jedoch Flocken oder Reis nicht pürieren.
- Getreide-Obst-Brei geben, jedoch Obst stückiger lassen und Flocken und Reis nicht 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!



Rezepte, Tipps und Film zur Beikosteinführung finden Sie hier:

www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/0-12-monate/beikosteinfuehrung/

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“

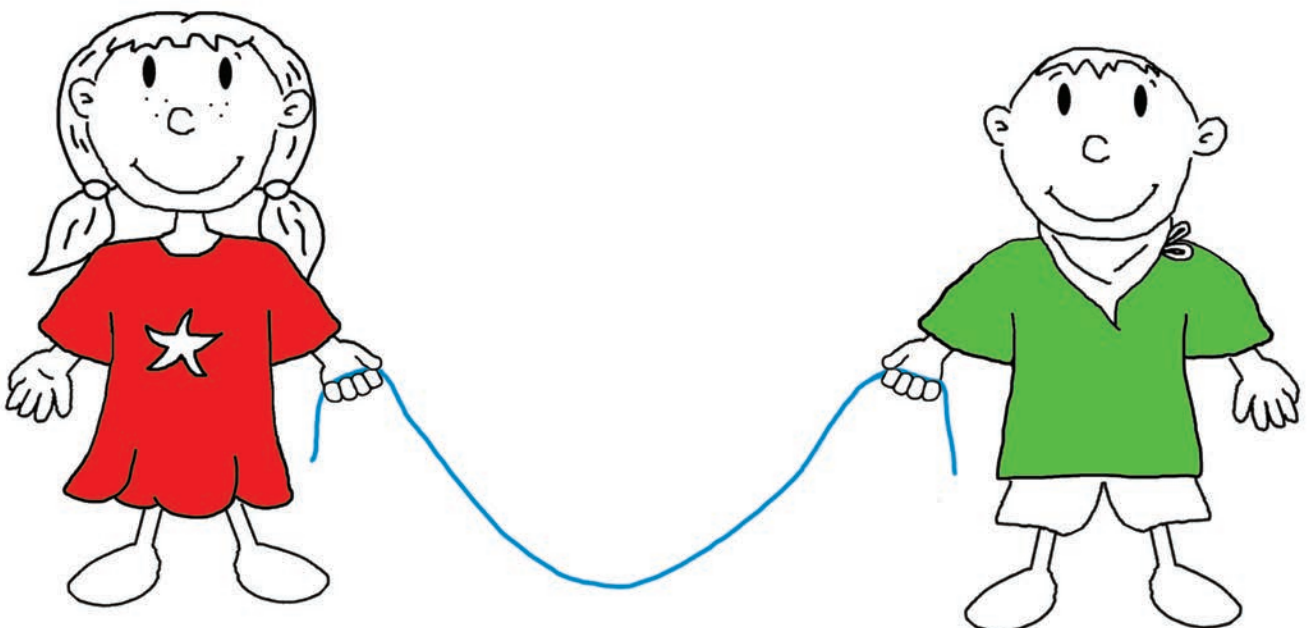
aus: Anne Iburg: „Die besten Breie für Ihr Baby“, TRIAS Verlag, 2010

„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, wenn Sie das Onlineportal „Alsdorfer Familien Navi“ aufrufen. Geben Sie „**Alsdorfer Familien Navi**“ in eine Suchmaschine ein!



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



Babymassagekurse finden Sie, wenn Sie das Onlineportal „Alsdorfer Familien Navi“ aufrufen:
Geben Sie „**Alsdorfer Familien Navi**“ in eine Suchmaschine ein!

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.

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 Zweittonne, 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 Zweittonne beträgt nur € 32,27 im Jahr. In dieser Mindestgebühr sind 8 Entleerungen enthalten. Für jede zusätzliche Entleerung sind jeweils € 3,41 zu zahlen.

Ansprechpartner:

RegioEntsorgungAöR

Tel.: 02403/5550666

www.regioentsorgung.de

Zahnpflege

Der folgende Text und weitere 8 Extraseiten (am Ende des PDFs) stammen von Dr. Susanne Rubbert, Arbeitskreis Zahngesundheit.

Kontakt per E-Mail: susanne.rubbert@staedteregion-aachen.de

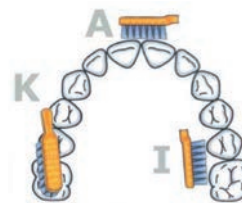
Karies ist eine Infektionskrankheit, deren Übertragungswege die gleichen sind, wie bei anderen Krankheiten. Dabei gilt: Je früher die Babys infiziert werden, umso höher ist das Risiko, an der aggressiven Form der frühkindlichen Karies zu erkranken. Aus diesem Grund sollte das **Probieren der Speisen 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 Bobon- 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 ersten Zahn wird empfohlen, die Milchzähne bis zu zweimal täglich zu putzen. Auf Seite 120 finden Sie die Tabelle mit den Infos zu Zahnpaste und Dosierung.

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.



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, Obstsaft), 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 eine ideale Schlafumgebung für Ihr Baby aussieht, sehen Sie auf der folgenden Abbildung:

Die Auslöser für den plötzlichen Säuglingstod sind häufig Atemstillstand oder Überwärmung. Diese können durch eine falsche Schlafposition oder eine nicht babygerechte Schlafumgebung verstärkt werden.

- ! **Weitere Informationen:**
www.schlafumgebung.de
www.geps.de (Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod)
www.kinderaerzte-im-netz.de

So schützen Sie Ihr Baby bestmöglich vor dem plötzlichen Säuglingstod



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 Schlafrythmus in den ersten Lebensmonaten finden.

Durchschnittlich schlafen Babys in den ersten 6 Lebensmonaten 15 - 16 Stunden, verteilt auf 3 Schlaf-

phasen 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 Schreiattecken 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 Schreiattecken 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 Schreiattacken gibt. Ist Ihr Kind körperlich gesund, können Sie sicher sein, dass es sich bei den Schreiattacken 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.dgkj.de/eltern/dgkj_elterninformationen/
www.kindergesundheit-info.de (Stichwort: Dreimonatskoliken)

Wo und Wie???

Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Alsdorf

Willy-Brandt-Ring 81
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/599 99 30

Email: EBAlsdorf@mercur.caritas-ac.de

Entwicklungspsychologische Beratung Säugling- und Kleinkind Sprechstunde

Sprechstunden mit Claus Ulrich Lamberty (Dipl.-Psychologe)

in der Otto-Wels-Str. 2b in Alsdorf (ABBBA e.V. in der Luisenpassage)

Termine dienstags: 10.00 bis 12.00 Uhr
nach Anmeldung: Tel.: 02404/599 99 30

Die Beratung der Caritas ist kostenlos!

Praxis für Säuglings- und Kinderpsychotherapie Kerstin Kelberlau

Dipl. Päd. Kerstin Kelberlau

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (TP)
Lütticher Straße 32

52064 Aachen

Für Termine und Informationen erreichen Sie mich unter:

Tel.: 0241/ 41202111 (AB)

Email: info@praxis-kelberlau.de

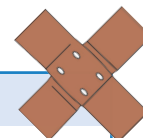
Weitere Informationen: www.kerstin-kelberlau.de

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

Dr. med. Stefanie Simon u. Dr. med. Gudrun Kaspers

Hubertusstr. 12
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/919640
Fremdsprachen: Englisch, Französisch, Türkisch

Dr. med. Schulte, Dr. med. Busch

Kinderärztinnen am Dreieck
Eschweilerstr. 3
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/82750
Fremdsprachen: Englisch

Baesweiler

Ulrike Hewing

Hauptstraße 120
52499 Baesweiler
Tel.: 02401/51022
Fremdsprachen: Englisch

Dr. med. Peter Vaeßen

Euregio Kinder- und Jugendärzte Standort Baesweiler
Am Feuerwehrturm 8
52499 Baesweiler
Tel.: 02401/88091

Eschweiler

Michael Welter

Heibachstr. 1
52249 Eschweiler
Tel.: 02403/35633, Fax: 02403/5494
Fremdsprachen: Englisch

Dr. med. Sandra Weitmann

Marienstrasse 11
52249 Eschweiler
Tel.: 02403/20383

Helmut Müller

Drimbornshof 3
52249 Eschweiler-Dürwiß
Tel.: 0240/53058
Fremdsprachen: Englisch

Herzogenrath

Barbara Krückels, Dagmar Vieten, Dr. med. Claudia Nacken und Dr. med. Anne Hundemer

Kinder- und Jugendarztpraxis Kohlscheid
Alte Bahn 2, 52134 Herzogenrath
Tel.: 02407/1010, Fax: 02407/91293
Fremdsprachen: Englisch, Türkisch, Arabisch, Kosovo-Albanisch

Würselen

Dr. med. Claus Balz-Hermann, Dr. med. Anette Honskamp und Dr. med. Egbert Franke

Kinderärzte im Recker Park
Krefelder Straße 14, 52146 Würselen
Tel.: 02405/5600 und 02405/21039, Fax: 02405/5601
Fremdsprachen: Englisch

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. - 5. 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

Erstattung

- Für Kinder sind von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr bisher 11 Vorsorgeuntersuchungen kostenlos: U1 bis U9 im gelben Vorsorgeheft und außerhalb des Heftes J1 (auf einem gesonderten Dokumentationsbogen).
- Zusätzliche drei Gesundheitschecks empfiehlt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte: U10, U11 und J2 (grünes Heft!), doch diese erstatten noch nicht alle Krankenkassen. Die zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen sollen mit 7-8 Jahren (U10), 9-10 Jahren (U11) und 16-18 Jahren (J2) (Paed.Check®) durchgeführt werden.

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.

Das neue Masernschutzgesetz

Es gilt ab 1. März 2020 für alle nach 1970 geborenen Personen, die mindestens ein Jahr alt sind und die in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindertageseinrichtungen oder Schulen betreut werden. Kinder, die mindestens ein Jahr alt sind, müssen eine Masern-Schutzimpfung oder eine Masern-Immunität aufweisen. Wenn der Impfstatus unklar ist, sollen die Impfungen nachgeholt werden. Personen, die am 1. März 2020 bereits in den entsprechenden Einrichtungen betreut wurden oder tätig waren, müssen den Nachweis (Impfausweis oder ärztliches Attest) bis zum 31. Juli 2021 vorlegen.



Mehr Informationen zum Masernschutzgesetz unter:
www.masernschutz.de

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

AWO Sozial- und Begegnungszentrum

Anne-Frank-Str. 2
52134 Herzogenrath
Frau Kosmala

Tel.: 02406/66 619-0

www.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

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 **freustellen** 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

Wenn Mutter und Vater berufstätig sind, haben beide Elternteile Anspruch darauf, pro Kalenderjahr jeweils zehn Arbeitstage für die Pflege ihres kranken Kindes unter zwölf Jahren freigestellt zu werden. Berufstätige alleinerziehende Mütter oder Väter haben pro Kalenderjahr Anspruch darauf, insgesamt 20 Arbeitstage für die Pflege ihres kranken Kindes von der Arbeit freigestellt zu werden. Bei mehreren Kindern unter zwölf Jahren erhöhen sich die möglichen Freistellungstage pro Elternteil auf maximal 25 Arbeitstage im Jahr, für Alleinerziehende bei mehreren Kindern unter zwölf Jahren auf maximal 50 Arbeitstage pro Jahr.

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 freustellen, 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 Kinderkrankenpflagedienst

KidCARE

Mobile Kinderkrankenpflege
 Schillerstraße 2
 52249 Eschweiler
 Frau Lürken-Scholl, Frau Räder

Tel.: 02403/785130

info@mobilekinderkrankenpflege.de
www.kidcare.de

Stadt Aachen und StädteRegion Aachen

Hilfe für Familien mit schwerkranken Kindern

Ziel der Vereine „Förderkreis Schwerkranken 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 „Schwerkranken Kinder e.V.“ in der Region Aachen

Rathausstr. 10

52072 Aachen

Ansprechpartner für Alsdorf

Waltraud Büchel

Tel.: 0241/98900-330

Bürozeiten: Di, Do 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

FSK@fsk-aachen.de

www.fsk-aachen.de

Tel.: 02404/25902

BUNTER KREIS in der Region Aachen e.V.

Rathausstr. 10

52072 Aachen

Ansprechpartner: Frau Wendt (Geschäftsführerin)

Tel.: 0241/89464400

info@bunterkreis-aachen.de

www.bunterkreis-aachen.de

Förderverein „Menschenskind“ e.V.

Bergstraße 66

52222 Stolberg

Tel.: 0241/72232

info@menschenskind.org

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.

Ambulanter Hospizdienst der ACD – Region Aachen

Bettendorfer Str. 30

52477 Alsdorf

Ansprechpartnerin: Frau Ziemons (Koordinatorin)

Tel.: 02404/9877423

www.hospizdienst-acd-regio.de

info@hospizdienst-acd-regio.de

Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen

Gesundheitsamt der StädteRegion Aachen

Trierer Str. 1

52078 Aachen

Tel.: 0241/51985300

gesundheitsamt@staedteregion-aachen.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8.00 - 16.00 Uhr

www.staedteregion-aachen.de

Mi 8.00 - 18.00 Uhr

Fr 8.00 - 12.00 Uhr

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.

Erste Hilfe am Baby

Baby-Kind-Erste-Hilfe-Seminar

Was ist zu tun, wenn sich das Kind beim Spielen verletzt hat? Wie sollte man bei einem akuten Fieberkrampf handeln? Was ist in einem Notfall mit Babys und Kindern zu tun? Junge Eltern können schon einmal in Stress geraten, wenn sie unsicher sind. Dieser Kurs liefert Informationen, Tipps für den Alltag und sensibilisiert für ein entschlossenes Eingreifen.

Unter folgender Webadresse finden Sie die Termine in Ihrer Regionaldirektion

„StädteRegion Aachen – Kreis Düren“:

www.aok.de/pk/rh/inhalt/baby-kind-erste-hilfe-seminar/

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 Cerebralpareesen, 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 49
52074 Aachen

www.ukaachen.de
spzac@ukaachen.de

Terminvergabe: Mo - Fr 8.00 - 13.00 Uhr unter Tel.: 0241/80-89666

Ärztliche Leitung: **Univ.-Prof. Dr. med. Martin Häusler**

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

Am langen Fädchen 13
52477 Alsdorf

Für Terminvergabe erreichbar über die Hauptstelle:

Interdisziplinäre Frühförderung der Lebenshilfe in Aachen

Lintertstr. 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 häusliche 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

Genauere Informationen gibt es auf den Homepages der Organisationen

www.drk.ac/angebote

www.vinzenz-heim.de/familien-unterstuetzen/

www.vkm-aachen.de/freizeit/unterstuetzender-dienst

www.fed-aachen.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

Praxis CW-Therapie Albrecht-Dürer-Str. 6 Tel.: 02404/912708	therapiezentrum.com Jülicher Str. 39 Tel.: 02404 5965951
Praxis Lenneper Hubertusstr. 23 Tel.: 02404/673957	Praxis Vielharmonie Eschweilerstraße 84 Tel.: 2404/9143061

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 CWtherapie Albrecht-Dürer Str. Tel.: 02404/912708	Praxis Schmolke Johann-Kayen-Str. 25 Tel.: 02404/66899
Praxis Groten Paul-Kaußen-Str. 13 Tel.: 02404/64464	Praxis Therapiezentrum Kreutzer Rathausstr. 27 Tel.: 02404/5966409
Praxis Honardar Cäcilienstr. 9 Tel.: 02404/86367	Praxis therapiezentrum.com Zentrum Alsdorf 1 Eschweiler Str. 7 Tel.: 02404/68389
Praxis Mattes Hubertusstr. 12 Tel.: 02404/7010	Praxis therapiezentrum.com Zentrum Alsdorf 2 Jülicher Str. 39 Tel.: 02404/5965953
Praxis Plum Übacher Weg 178 Tel.: 02404/4015	Praxis Tropartz Martin-Struff-Str. 23 Tel.: 02404/96917-0
Praxis Physio Pulsschlag Annistr. 19 Tel.: 02404/5567718	Praxis van Gorp Hubertusstr. 23 Tel.: 02404/948719
Praxis proaktiver - Yvonne Prott August-Schmidt Str. 7 Tel.: 02404/59 99 33-0	Praxis van Wissen Broicherstrasse 173 Tel.: 02404/21328
Praxis Schillings u. Thelen Jülicher Str. 2 Tel.: 02404/63720	Praxis Vohsel Rathausstr. 38a Tel.: 02404/86767
Praxis Schink Hauptstr. 109 Tel.: 02404/9566017	
Praxis Schmid Osterfeldstr. 42a Tel.: 9579953	

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 einen Kinderarzt, HNO-Arzt oder Allgemeinmediziner auf. Diese können Logopädie für ihr Kind verordnen.

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

www.familie-und-tipps.de/Kinder/Erziehung/Sprachentwicklung/Logopaedie-Kinder.html

Praxis für Logopädie

Iris Lützeler-Dreßen

Bahnhofstr. 20 Tel.: 02404/7982

52477 Alsdorf

www.logopaedie-alsdorf.com

Praxis CWtherapie

Praxis für Logopädie Spass am Sprechen

Sandra van der Linden

Luisenstraße 16 Tel.: 02404/87403

52477 Alsdorf

planung@cwtherapie.de

Logopädische Praxis

Petra Nottelmann

Schillerstr. 1 Tel.: 02404/678717

52477 Alsdorf

Praxis für Logopädie Eloquent

Claudia Abdollahi

Grenzweg 73 Tel.: 02404/9539080

52477 Alsdorf

www.logopaedie-eloquent.de

SHZ StädteRegion Aachen Netzwerk Sprachentwicklung hat Zukunft

Ziele und Aufgaben des SHZ StädteRegion Aachen:

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

Das SHZ StädteRegion 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.

SHZ StädteRegion Aachen Netzwerk Sprachentwicklung hat Zukunft

Wilhelminenstr 22d
52249 Eschweiler

Tel.: 02403/504 59 0

www.shz-staedtereion-aachen.de
SHZinfo@googlemail.com



Beratungs- und Hilfsangebote für Eltern

3. Beratung und Hilfe für Eltern

Das A 51 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

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 Ehrenamtlichen 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 bei der Stadt Alsdorf ist:

A 51 Jugendamt
Sabine Weller
Tel.: 02404/50-433
sabine.weller@alsdorf.de

Ansprechpartner für die Frühen Hilfen:

Sabine Weller (Stadt Alsdorf)
Tel.: 02404/50-433
sabine.weller@alsdorf.de

Britta von Oehsen (Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.)
Tel.: 02404/94 95-12
startklar@diakonie-aachen.de

Regina van Reimersdahl (Stadt Alsdorf)
Tel.: 02404/50-431
regina.vanreimersdahl@alsdorf.de

➔ Die folgenden Angebote der Frühen Hilfen finden Sie im **Register Angebote ab Seite 93** beschrieben:

- StarteKlar – Frühe Hilfen für Familien
- Onlineportal „Alsdorfer Familien Navi“
- ABBBA e.V.
- Café Kiwi
- Willkommen in der Familie
- Familienpaten
- Familienhebammen
- Wir helfen gerne!



Die Frühen Hilfen auf einen „Klick“:
Angebote und Beratung finden Sie, wenn Sie das Onlineportal „Alsdorfer Familien Navi“ aufrufen:

Geben Sie „Alsdorfer Familien Navi“ in eine Suchmaschine ein!

und weitere Infos unter

www.imblick.info und

www.abbba.de

Amtspflegschaft / Beistandschaft

➔ weitere Infos siehe **Register Unterstützung**, S. 26

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 A 51 Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Erziehungsstellen

Frau Weller

Tel.: 02404/50-340

sabine.weller@alsdorf.de

Pflegekinderdienst

Frau Inam

Tel.: 02404/50-278

esra.inam@alsdorf.de

Frau Stollenwerk

Tel.: 02404/50-204

mona.stollenwerk@alsdorf.de

Frau Schlebusch

Tel.: 02404/50-393

alexandra.schlebusch@alsdorf.de

Frau Thommes

Tel.: 02404/50-367

alena.thommes@alsdorf.de

Frau Witzler

Tel.: 02404/50-306

erika.witzler@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

A 51 Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Herr Neumann

Tel.: 02404/50-418

markus.neumann@alsdorf.de

Frau Schumacher

Tel.: 02404/50-311

katrin.schumacher@alsdorf.de

Frau Braun

Tel.: 02404/50-365

laura.braun@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 für die StädteRegion Aachen

Steinstraße 87
52249 Eschweiler

Ansprechpartnerin für den Bereich Alsdorf:

Frau Hendrixx

Tel.: 0241/5198-2397

suzana.hendrixx@staedteregion-aachen.de

Fax: 0241/5198-8-2397

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Beratungsstellen in Alsdorf

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

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

Die Beratungen sind individuell auf die Ratsuchenden abgestimmt, sie sind vertraulich, unbürokratisch und kostenfrei. In eine Beratung kann jeder kommen, unabhängig von seiner Nationalität, Weltanschauung oder Religionszugehörigkeit.

Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Caritas)

Wir helfen Eltern

- die sich zu Erziehungs- und Familienfragen informieren wollen
- die Hilfe und Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder wünschen
- die sich mit speziellen Krisen und Herausforderungen konfrontiert sehen
- deren Kinder Probleme in Kindergarten, Hort, Schule, Vereinen usw. haben
- deren Kind sexuelle Gewalt erlebt (hat) oder man dies vermutet
- die sich mit Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung befassen
- die als Alleinerziehende oder in neu zusammengesetzten Familien leben

Wir helfen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- die zu Hause oder in der Schule Sorgen haben
- die mit den Freunden, Geschwistern oder anderen Leuten nicht zurecht kommen
- die glauben, mit sich selbst nicht mehr klar zu kommen
- die sexuelle Gewalt erlebt haben
- die in aktuellen Krisen stecken oder sich mit Sinnfragen befassen
- die Probleme mit ihrem Freund oder mit ihrer Freundin bzw. mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin haben
- die unter Schwierigkeiten mit ihren Eltern, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit leiden

Zu unseren Angeboten gehören:

- orientierende Informations- und Beratungsgespräche
- Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung
- Krisenintervention
- psychologische und psychosoziale Diagnostik
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- Familientherapie
- Elterntrainings
- Gruppenangebote
- Online-Beratung
- Beratung für Fachkräfte im psychosozialen Bereich
- präventive Angebote

Die Fachstelle bei sexueller Gewalt bietet zudem 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

Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Willy-Brandt-Ring 81
52477 Alsdorf

Herr Lamberty (Leiter der Beratungsstelle) Tel.: 02404/599930

www.beratung-caritas-ac.de
EBAlsdorf@mercur.caritas-ac.de

Die Beratungen sind kostenfrei, kompetent und vertraulich.

- ! Die Beratungsstelle bietet auch Online-Beratung an.
Wie das geht, finden Sie hier: www.beratung-caritas-ac.de
- www.bke-online.de

Beratungsstelle ANKER (Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.)

Der A N K E R - Anlauf- und Beratungsstelle für Kinder, Eltern und Ratsuchende bei psychischer, körperlicher Gewalt und Vernachlässigung

bietet Beratung, wenn

- Konflikte in der Familie zunehmen und Sie keine gemeinsamen Lösungen finden
- das Kind schwierig ist und Sie am liebsten zuschlagen möchten
- Sie merken, dass Sie sich nicht mehr so um das Kind kümmern können wie Sie es gerne möchten
- in der täglichen Erziehung Strategien fehlen und Sie sich hilflos und überfordert fühlen
- Sie einem Kind helfen möchten, von dem Sie wissen oder vermuten, dass es Gewalt erfährt.

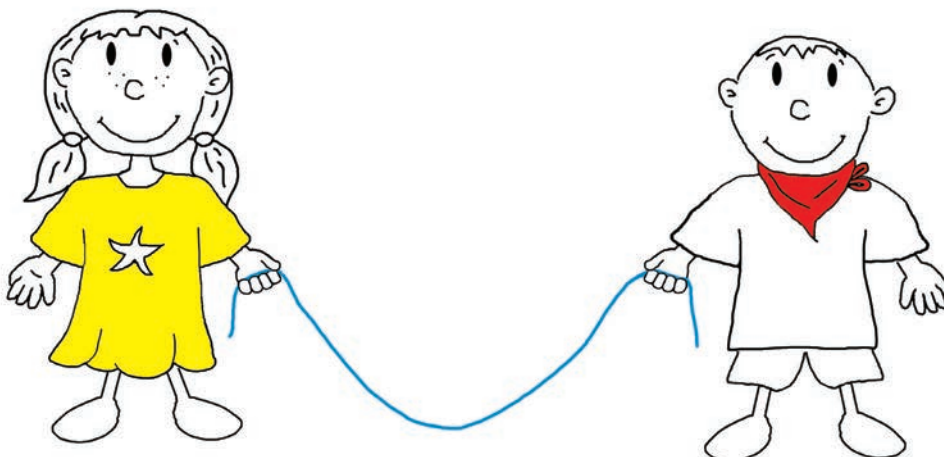
Der ANKER hilft

- 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.

Die Beratungen sind kostenfrei, freiwillig und unterliegen der Schweigepflicht.
Termine werden nach telefonischer Anfrage vereinbart.



Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.

Beratungsstelle ANKER

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

Tel.: 02404/9495-0
www.diakonie-aachen.de/start/erziehungs-familien-und-sozialberatung/anker0/

anker@diakonie-aachen.de

Frau Jansen
Frau Kannewurf

Tel.: 02404/9495-11
Tel.: 02404/9495-10

jansen@diakonie-aachen.de
kannewurf@diakonie-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

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.

Bundesweites Hilfetelefon: 08000 116 016

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

Tel.: 02404/91000

www.frauen-gewalt-ac.de

Herr Rene Prangs

frauenhaus-alsdorf@diakonie-aachen.de



Freie Frauenhausplätze in NRW finden Sie hier:
www.frauen-info-netz.de

Polizei

Polizeiinspektion 2 - Polizeiwache 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 (mit Beratungsbescheinigung)

Beratung und Hilfeangebote für Eltern

- nach Schwangerschaftsabbruch oder Fehlgeburt
- bei finanziellen und rechtlichen Fragen wie z. B. Mutterschaftsgeld, Elterngeld/Elterngeld plus, 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

Die Beraterinnen

- informieren über die Angebote von Hebammen
- stärken Mütter und auch Väter in ihrer Rolle als Eltern
- sprechen über die Situation in der Partnerschaft
- beraten zur sexuellen Identität und sexuellen Orientierung
- klären über Verhütungsmittel auf und beraten zur Familienplanung
- beraten zur „Vertraulichen Geburt“
- informieren über Geburtsvorbereitungskurse und Entbindungsmöglichkeiten
- organisieren Babypflegekurse oder sie
- 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. Alle Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

AWO Beratungsstelle für Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung (Konfliktberatung mit Beratungsschein)

Grabenstraße 76 (Eingang Hospitalgasse)
52249 Eschweiler

Tel.: 02403/37212
Fax: 02403/3980

schwangerschaft@awo-aachen-land.de

Terminvergabe: Mo - Fr nach Vereinbarung

Außenstelle:

FrauenKomm.Gleis1
Bahnhofstraße 15
52134 Herzogenrath

Terminvergabe: Do 9 - 12 Uhr nach Vereinbarung

EVA - Evangelische Beratungsstelle für Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikte (Konfliktberatung mit Beratungsschein)

Frau Adams und Frau Müller-Adler im Beratungszentrum der Diakonie in Alsdorf
Otto-Wels-Straße 2b
52477 Alsdorf

Termine täglich nach Vereinbarung:

Tel.: 02404/94950

adams@diakonie-aachen.de

oder

mueller-adler@diakonie-aachen.de

schwangerenberatung@diakonie-aachen.de

Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF)

„Rat und Hilfe“ Tel.: 02402/9516-40
Schwangerenberatung
Birkengangstr. 5
52222 Stolberg

Tel.: 02402/9516-40
Fax: 02402/9516-65

www.skf-stolberg.de
info@skf-stolberg.de

Alsdorf: Frau Katja Bock im Familienzentrum Florianstr. 38, 52477 Alsdorf

(3x monatlich)

Eschweiler: SkF Eschweiler e.V., Peilgasse 1-3

(2x monatlich)

Baesweiler: Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4

(2x monatlich)

Entwicklungspsychologische Beratung Säugling- und Kleinkind Sprechstunde

In den ersten 3 Lebensmonaten schreien viele Babys häufig. Sie schlafen nachts noch nicht durch oder haben Probleme mit der Nahrungsaufnahme. Manchmal gibt es dafür eine erkennbare organische Ursache. Wenn nicht, spricht man von Regulationsproblemen des Säuglings.

Sind das Schreien und die Probleme sehr ausgeprägt und lange andauernd, ist dies für Eltern besonders belastend. Dauern sie über die ersten drei Monate hinaus an, geraten Eltern zunehmend unter Druck. Sie fragen sich: „Mache ich alles falsch?“ oder „Ist mein Kind besonders anspruchsvoll und fordernd?“ Gleichzeitig fühlen sie sich hilflos, weil sie trotz aller Mühe ihr Baby nicht beruhigen können.

Die entwicklungspsychologische Beratung baut auf aktuellem Wissen über die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern auf. Wir möchten Ihnen helfen zu erkennen, was Ihrem Baby fehlt. Durch genaue Beobachtung Ihres Kindes lässt sich herausfinden, woran Sie dies merken können. Genauso fällt in entspannten Situationen ins Auge, was Ihrem Baby hilft, sich zu beruhigen und wieder ins Lot zu kommen. Kommen Sie zu ABBBA e.V. in die Sprechstunde und bringen Sie Ihr Baby sowie Ihre Sorgen mit. Manchmal helfen schon Informationen über seine Entwicklung, um die Situation besser zu verstehen. Für eine intensivere persönliche Beratung vereinbaren wir zunächst einen Termin mit Ihnen zu Hause, um dort Kind und Eltern im alltäglichen Umfeld zu erleben. Später lässt sich das auf Video aufgenommene Verhalten nochmals zusammen genau anschauen. Gerade diese Möglichkeit, sein Kind im Video genau beobachten zu können, öffnet häufig die Augen zum Verständnis der Probleme und macht Lösungen sichtbar.

Sprechstunden / Öffnungszeiten:

dienstags 10.00 - 12.00 Uhr und Termine nach Anmeldung
in der Otto-Wels-Straße 2b (im „ABBBA“-Verein in der Luisenpassage) in Alsdorf

Träger:

Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Alsdorf
Verein zur Förderung der Caritasarbeit im Bistum Aachen e.V.

Ansprechpartner:

C.-U. Lamberty

Telefon: 02404/599930

EBAlsdorf@mercur.caritas-ac.de



Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Eine zentrale Aufgabe von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten besteht in der Behandlung seelisch erkrankter oder seelisch bedingt körperlich kranker Kinder und Jugendlichen durch Psychotherapie sowie der begleitenden Beratung der Beziehungspersonen. Behandlungsbedürftige seelische Erkrankungen können zum Beispiel sein:

- Lern- und Leistungsprobleme (Schulangst, Schulverweigerung, Mobbing)
- Angststörungen/Phobien/Zwangsstörungen
- Schlafprobleme
- Aggressives -/Oppositionelles Verhalten/Anhaltende (depressive) Stimmungsveränderungen/ Stimmungsschwankungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- AD(H)S
- Häufige Schmerzen ohne erkennbaren organischen Befund
- Ausscheidungsstörung (Einnässen/Einkoten)
- Anhaltende psychische Auffälligkeiten nach einem für die betreffende Person belastenden Ereignis

Zum Ablauf:

Erziehungsberechtigte können ihre Kinder ohne Überweisung von einem Arzt zu einem Erstgespräch in der psychotherapeutischen Praxis anmelden. Jugendliche können ab dem 16. Lebensjahr selbstständig einen Termin vereinbaren.

Beratung und Hilfeangebote für Eltern

Bitte bringen Sie zum Erstgespräch mögliche Vorbefunde von Ärzten bzw. von Therapeuten usw. mit. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist eine Krankenbehandlung, deren Kosten von den gesetzlichen Kassen auf Antrag in der Regel übernommen werden, von den Beihilfestellen entsprechend anteilig und von den Privatkassen je nach Versicherungsbedingungen.

Die Übernahme der Kosten ist eine Einzelfallentscheidung, welche jeweils vor Therapiebeginn bei Ihrer Krankenkasse beantragt werden muss.

Nevin Schuchard - Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Bahnhofstr. 54
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9038425

praxis-schuchard@online.de

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 auseinandersetzen 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

- ➔ Weitere Informationen zu „**Beistandschaft**“: Register „Unterstützung“ auf S. 26
- ➔ Weitere Informationen zu „**Unterhaltsvorschuss**“: Register „Unterstützung“ auf S. 25
- ➔ Weitere Informationen zum „**Allgemeinen sozialen Dienst**“: Register „Beratung“ auf S. 82

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!

Unsere **Sofortsprechstunden** sind:

montags von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

donnerstags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Sprechstunde für Substituierte: montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Die Beratung ist kostenfrei, kompetent, freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht.

Auf Wunsch kann sie anonym erfolgen.

Suchthilfe für Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen:

Suchtberatung Baustein

Träger: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen

Otto-Wels-Str. 15a

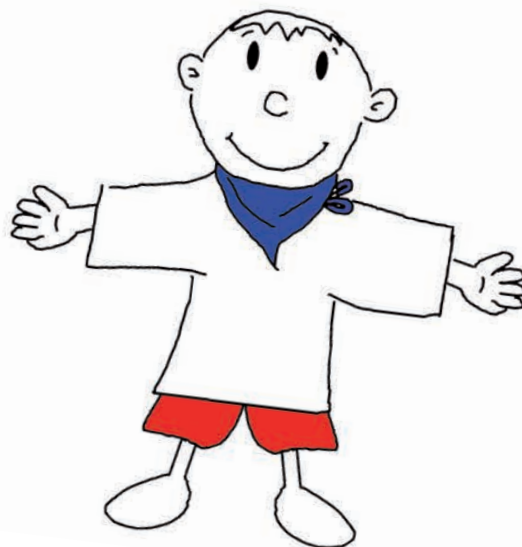
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/913340

www.sucht-ac.de

alsdorf@sucht-ac.de

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



Angebote des ABBBA e.V. (Alsdorfer Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangebote)

Allgemeine soziale Beratung

Die Allgemeine soziale Beratung ist offen für alle Alsdorfer Bürger und gedacht für Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen. Für Menschen, die Überblick brauchen und Orientierung.
Für Menschen, die den Dschungel der Hilfsangebote nicht mehr durchblicken.

Wir informieren und vermitteln an die entsprechenden Fachdienste. Wir helfen dabei, den Kontakt herzustellen, oder wir begleiten Sie zu diesen Diensten. Wir beraten über gesetzliche Grundlagen und helfen dabei, Ihre materielle Existenz zu sichern (wie z.B. Jobcenter, Wohngeld).

Wir unterstützen Sie im Umgang mit Behörden, wir beraten im psychosozialen Bereich. Wir erarbeiten mit Ihnen Lösungsschritte und motivieren Sie, diese zu tun.

Wir arbeiten mit Schweigepflicht und an Ihrem Wohl interessiert.

Gerne können Sie unsere wöchentlichen Sprechstunden ohne Anmeldung nutzen. Im Bedarfsfall machen wir auch Hausbesuche. Trauen Sie sich, Sie können auch über Telefon den ersten Schritt machen.

Wir freuen uns auf Sie.

SkF Alsdorf im Stadtteilbüro des ABBBA e.V.

Otto-Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

Monika Hartleib

Tel.: 02404/5995916
Handy: 0177/3201362

www.skf-alsdorf.de
hartleib-m@skf-alsdorf.de

Sprechstunde montags und donnerstags von 11 bis 12.30 Uhr ohne Anmeldung!
Im Bedarfsfall machen wir auch Hausbesuche.

Treffpunkt „Papierkram“

Benötigen Sie Unterstützung bei Anträgen, Briefen, Behördenpost, Jobsuche oder Informationen zu weiteren Hilfsangeboten?

Dann kommen Sie mittwochs zu uns ins Freiwilligenzentrum. Dort stehen Ihnen ehrenamtliche Mitarbeiter zur Verfügung, die Sie gerne bei Ihrem Anliegen unterstützen.

Der Treffpunkt „Papierkram“ findet statt:

mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr

Freiwilligenzentrum, Luisenpassage Alsdorf

Otto-Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

www.abbba.de/website/Angebote/treffpunkt-papierkram/

Leitung:

Johannes Burggraef (Caritas)

Tel.: 0176/ 514 530 58

Der ABBBA e.V. (Alsdorfer Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangebote) ist ein Zusammenschluss der Stadt Alsdorf und verschiedener Träger sozialer Dienstleistungen. Die unterschiedlichen Angebote sind ein Baustein des Programms „Soziale Stadt Alsdorf-Mitte“.



Weitere Angebote des „ABBBA e.V.“ finden Sie hier:

www.abbba.de/website/

➔ weitere Infos siehe **Register Betreuung**, S. 95

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

Fax 02404/956631

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 Zwangsäumung 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.

Stadt Alsdorf

A 50 Sozialamt

Wohnungslosenhilfe

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Frau Stengel

Tel.: 02404/ 50-449

natalie.stengel@alsdorf.de

Sprechstunde im Rathaus:

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.

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 Frau Alexandra Löwenstein.

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.

Stadt Alsdorf

A 51 Jugendamt

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

Fachberatung Kindertagespflege

Frau Klein

(Termine nur nach vorheriger Vereinbarung)

Tel.: 02404/50-423

isabell.klein@alsdorf.de

Vermittlung und Qualifizierung

Alexandra Löwenstein

Tel.: 02404/50-412

alexandra.loewenstein@alsdorf.de

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

Anmeldung der Kinder in Kindertageseinrichtungen/ Familienzentren

In der Stadt Alsdorf findet einmal im Jahr eine Anmeldewoche in allen Kindertageseinrichtungen/ Familienzentren statt. Diese ist meistens im Oktober/November und wird in der örtlichen Presse (z.B. in Super Mittwoch/Super Sonntag) frühzeitig bekanntgegeben. Darüber hinaus besteht allerdings jederzeit die Möglichkeit, ein Anmeldegespräch auch außerhalb dieser Anmeldewoche zu vereinbaren. Dazu sollen Eltern einen Gesprächstermin vereinbaren.

Die Anmeldewoche dient dazu, frühzeitig zum nächsten Kindergartenjahr den Betreuungsbedarf in Alsdorf zu erfassen und darauf zu reagieren.

Für ein Beratungsgespräch steht Frau Klein gerne jederzeit allen Eltern zur Verfügung. Um vorherige Terminvereinbarung wird gebeten.

Stadt Alsdorf		
A 51 Jugendamt		
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Frau Klein (Termine nur nach vorheriger Vereinbarung)	Tel.: 02404/50-423 Fax: 02404/57999-423	isabell.klein@alsdorf.de

Weitere Informationen zur Kinderbetreuung

Stadt Alsdorf		
A 51 Jugendamt		
Hubertusstr. 17 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/50-0	www.alsdorf.de
Familienzentrum AWO „Mittendrin“ für Kinder von 0,4 - 2 Jahren		
Rosenstraße 6 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/9569600	kita-mittendrin@awo-kisa.de
DRK Kindertagesstätte für Kinder von 3 - 6 Jahren		
Geranienweg 2 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/5966450	kita.ao@drk-aachen.de
Integrative Kita Deutsches Rotes Kreuz (DRK) für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Moselstr. 61 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/23476	Kita.AM@DRK-Aachen.de
Familienzentrum / i. Verbund eva Mitte für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Bodelschwinghweg 2 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/23450	leitung@ev-kiga-alsdorf-mitte.de
Familienzentrum / i. Verbund eva Ofden für Kinder von 2 - 6 Jahren		
Theodor-Seipp-Straße 42a 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/24850	leitung@ev-kiga-alsdorf-ofden.de

Kita St. Barbara Broicher Siedlung für Kinder von 2 - 6 Jahren Marienburgerstr. 13 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/6736073	kita.st.barbara@kgv-alsdorf.de
Kath. Kindergarten St. Castor für Kinder von 2 - 6 Jahren Im Brühl 3 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/25052	kita.st.castor@kgv-alsdorf.de
Kita Christus König für Kinder von 2 - 6 Jahren Pastor-Josef-Borgmann-Straße 2 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/20178	kita.christus-koenig@kgv-alsdorf.de
Kita St. Cornelius für Kinder von 2 - 6 Jahren Falterstraße 57 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/61552	kita.st.cornelius@kgv-alsdorf.de
Katholisches Verbundfamilienzentrum Kellersberg Kita Herz - Jesu für Kinder von 2 - 6 Jahren Hebbelstraße 1 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/1866	kita.herz-jesu@kgv-alsdorf.de
Kath. Kindertagesstätte St. Jakobus für Kinder von 2 - 6 Jahren Jakobstraße 103 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/62662	kita.st.jakobus@kgv-alsdorf.de
Katholisches Familienzentrum im Verbund „Miteinander“ St. Josef für Kinder von 2 - 6 Jahren Gleiwitzerstrasse 2a 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/24343	kita.st.josef@kgv-alsdorf.de
Katholisches Familienzentrum im Verbund „Miteinander“ St. Mariä Heimsuchung für Kinder von 2 - 6 Jahren Paul-Dorn-Straße 18 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/23515	kita.st.mariae-heimsuchung@kgv-alsdorf.de
Kita St. Marien für Kinder von 2 - 6 Jahren Marienstraße 15 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/9575399	kita.st.marien@kgv-alsdorf.de

Bis (voraussichtlich) 12/2023 entstehen zwei neue Kindertageseinrichtungen
(Am alten Viktoria Sportplatz, Feldstraße)

Kindertagesstätten in städtischer Trägerschaft

Städt. Familienzentrum Mariadorf-Blumenrath

Integrative Kita Blumenrath

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Pestalozzistraße 54

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/62960

kita-blumenrath@alsdorf.de

Städtisches Verbundfamilienzentrum Kellersberg

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Friedensstraße 16

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1484

kita-kellersberg@alsdorf.de

Städt. Familienzentrum Florianstraße

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Florianstraße 38

52477 Alsdorf

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

Tel.: 02404/66000

kita-strassburg@alsdorf.de

Städt. Integratives Familienzentrum Biberburg

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Schillerstraße 58-60

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/969668

kita-biberburg@alsdorf.de

Städt. Familienzentrum Annapark

für Kinder von 0,4 - 6 Jahren

Willy-Brandt-Ring 2

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/558335

kita-annapark@alsdorf.de

Städt. Kindertagesstätte Alsdorf – Mitte

für Kinder von 2 - 6 Jahren

Am alten Rot-Weiß-Sportplatz 1

52477 Alsdorf

Tel.: 02404/5969377

kita-alsdorf-mitte@alsdorf.de



www.kita-alsdorf.de



...und was kostet ein Platz in der Kindertagesbetreuung?

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 ab 01.08.2022

Jahreseinkommen	25 Stunden	35 Stunden	45 Stunden
bis 24.000,- €	0,- €	0,- €	0,- €
bis 36.000,- €	64,- €	70,- €	100,- €
bis 48.000,- €	95,- €	104,- €	151,- €
bis 60.000,- €	151,- €	163,- €	249,- €
bis 72.000,- €	189,- €	206,- €	314,- €
bis 84.000,- €	206,- €	226,- €	346,- €
bis 96.000,- €	221,- €	243,- €	373,- €
bis 108.000,- €	252,- €	276,- €	421,- €
bis 120.000,- €	276,- €	309,- €	460,- €
bis 132.000,- €	302,- €	340,- €	497,- €
bis 144.000,- €	329,- €	373,- €	534,- €
bis 156.000,- €	357,- €	405,- €	573,- €
über 156.000,- €	384,- €	438,- €	610,- €

! www.handbuch-kindertagespflege.de

Elternbeitragstabelle Kindertagespflege ab 01.08.2022

Jahreseinkommen	über 10 Std. bis 25 Std.	über 25 Std. bis 35 Std.	über 35 Std. bis 45 Std.
bis 24.000,- €	0,- €	0,- €	0,- €
bis 36.000,- €	64,- €	70,- €	100,- €
bis 48.000,- €	95,- €	104,- €	151,- €
bis 60.000,- €	151,- €	163,- €	249,- €
bis 72.000,- €	189,- €	206,- €	314,- €
bis 84.000,- €	206,- €	226,- €	346,- €
bis 96.000,- €	221,- €	243,- €	373,- €
bis 108.000,- €	252,- €	276,- €	421,- €
bis 120.000,- €	276,- €	309,- €	460,- €
bis 132.000,- €	302,- €	340,- €	497,- €
bis 144.000,- €	329,- €	373,- €	534,- €
bis 156.000,- €	357,- €	405,- €	573,- €
über 156.000,- €	384,- €	438,- €	610,- €

**Stadt Alsdorf
A 51 Jugendamt**

Hubertusstr. 17
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/50-0

www.alsdorf.de

**Auskunft zu Elternbeiträgen erteilt:
Frau Erichson**

Tel.: 02404/50257

diana.erichson@alsdorf.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
52477 Alsdorf

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

Tel.: 02404/21333

kita-florian@alsdorf.de



Vielleicht kann auch www.betreut.de weiter helfen.

Die „Schüler Jobbörse Euregio“

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 ...

- vermittelt Taschengeldjobs an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 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

Go better e.V.

Marienstr. 28
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9570642

info@gobetter.eu

Ingo Boehm

i.boehm@gobetter.de

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 trotzigen 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

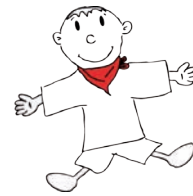
Einige Kursangebote finden in Zusammenarbeit mit den Kindertagesstätten/Familienzentren in den jeweiligen Einrichtungen statt. Im Ausschreibungstext des Veranstalters wird darauf hingewiesen.

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: Das „Alsdorfer Familien Navi“

Auf diesem Onlineportal für Familien finden Sie Kurse, Beratung und Veranstaltungen für (werdende) Eltern mit Babys und Kindern in Alsdorf und Umgebung. Die Anbieter in Alsdorf fühlen sich dem Leitbild „Alsdorf - Die Familienstadt“ 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.

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

Für weitere Fragen kontaktieren Sie gerne:

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



So geht's:
QR-Code scannen oder in eine Suchmaschine eingeben:
Alsdorfer Familien Navi

➔ Das Unterstützungssystem der Frühen Hilfen wird im **Register Beratung ab Seite 75** 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.



Das Angebot des ABBBA Vereins finden Sie hier:
www.abbba.de/website/unser-angebot/

➔ weitere Infos siehe **Register Betreuung**, S. 82

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

Ihre Ansprechpartnerinnen im Stadtteilbüro sind:

Ursula Siemes

Leitung Quartiersmanagement

siemes@abbba.de

Roxana Sequera

(Neue Kollegin am Empfang des Stadtteilbüros)

sequera@abbba.de

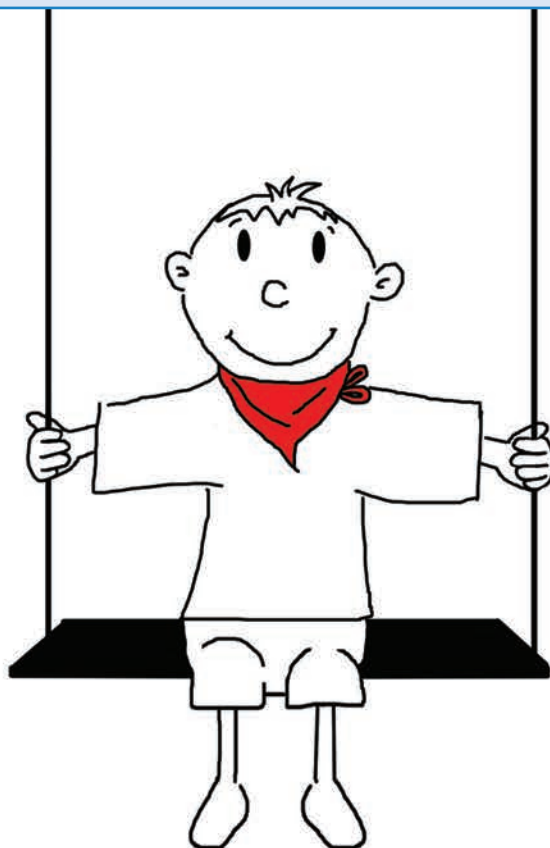
Otto-Wels-Str. 2b / Luisenpassage

52477 Alsdorf

www.abbba.de

Tel.: 02404 – 59959-0

Fax: 02404 – 59959-30



Angebote

Café Kiwi - Kinder Willkommen

Ein Angebot im Rahmen von ABBBA e.V. (siehe S. 95)

Das Café Kiwi ist ein Ort für Begegnung und Bildung von Familien mit Kindern unter 3 Jahren. 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. Insbesondere Mütter finden hier Angebote, die nicht nur zum Austauschen, Kontakte knüpfen und Entspannen einladen. Qualifizierte Mitarbeiterinnen begleiten die Mütter und beantworten gerne Fragen zu Ernährung, Entwicklung oder Erziehung ihrer Kinder. Die Kinder sammeln hier spielerisch erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen und finden Freunde.

Alle Angebote sind kostenlos!

„Café international“

Dienstags von 9.30 - 11.30 Uhr für Mütter mit Kindern bis 3 Jahre

Donnerstags von 9.30 - 11.30 Uhr für Mütter mit Kindern

ab 3 Jahre bis Schuleintritt

Infos und Anmeldung: Alina Schmetz, Telefon 0163 801 9933

Babymassage für Babys ab einem Alter von ca. 4 Wochen:

freitags von 9.30 - 11.00 Uhr (nur mit Anmeldung)

Infos und Anmeldung: Britta von Oehsen,

Telefon 02404/94 95 12 oder 0177 642 3148

Café Kiwi

Otto-Wels-Straße 2b, Luisenpassage, 52477 Alsdorf



Regelmäßig finden Kurse statt, wie:

- Babypflege
- Babymassage
- Kochkurse

Infos unter



oder: **Alsdorfer Familien Navi**
(diesen Namen in eine Suchmaschine eingeben
www.abbba.de)

„SoFIA – Starke Familien in Alsdorf“

Mit unserem Projekt SoFIA begleiten wir Familien in besonderen Lebenslagen und Übergangsphasen, z.B. wenn der Kita-Platz fehlt oder Familien neu in Deutschland ankommen und sich hier ein Zuhause aufbauen. Wir Elternbegleiterinnen stehen den Familien in diesen und anderen außergewöhnlichen Zeiten beratend zur Seite und beantworten gerne Fragen rund um die Familie.

Unsere Angebote für Familien

- Eltern-Kind-Gruppe für Vorschulkinder ohne Kita-Platz (mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr im Café Kiwi, s.o.)
- Elterncafé mit Themeninputs
- Offene Elterntreffs mit Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen

Infos und Anmeldung: Britta von Oehsen, Telefon 02404/94 95 12 oder 0177 642 3148

Laura Schwind, Telefon 0176 1800 3575

Mit SoFIA verankern wir Elternbegleitung fest in Alsdorf-Mitte. Wir kooperieren bereits mit der GGS Annapark und dem Familienzentrum Annapark, um Familien direkt zu erreichen. Unser Träger, das Diakonische Werk im Kirchenkreis Aachen e.V., und der ABBBA e.V. verfügen über ein breites Netzwerk an Unterstützungsangeboten: Von Frühen Hilfen über Sprachkurse bis hin zu Hilfen bei Gewalt: Mit diesem breiten Spektrum können wir Eltern bei Bedarf noch zielgerichteter unterstützen.

Das Projekt „SoFIA – Starke Familien in Alsdorf“ wird im Rahmen des ESF-Plus-Programms „ElternChanceN – Mit Elternbegleitung Familien stärken“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF-Plus) gefördert.“



Gefördert vom:



Kofinanziert von der Europäischen Union

Willkommen in der Familie

Praktische Unterstützung für junge Familien in Alsdorf, Baesweiler und Würselen

Diakonie 
Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Aachen e.V.

Das Baby ist endlich da – aber der Alltag ganz anders als erwartet.

Willkommen in der Familie bietet in dieser Situation praktische Hilfe durch erfahrene Ehrenamtliche. Sie verschaffen den Eltern eine Verschnaufpause, indem sie z.B. mit dem Baby spazieren gehen, sich mit den Geschwistern beschäftigen oder einfach Zeit zum Zuhören mitbringen. Diese Unterstützung kann für einige Wochen oder Monate nach Bedarf und Absprache ein- bis zweimal pro Woche angeboten werden.

Wenn Sie Unterstützung brauchen können, oder selber gerne ehrenamtlich helfen möchten, dann wenden Sie sich bitte an:

„Willkommen in der Familie“
Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.
Otto Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

Wiebke Rast-Kosch

Tel.: 02404/9495-16
oder 0157/ 3752 6044

rast-kosch@diakonie-aachen.de

Familienpatenschaften

Ein Angebot im Rahmen von ABBBA e.V. (siehe S. 95)



Familienpatenschaften sind ein unbürokratisches, kostenloses Angebot für Familien, die nach Entlastung im Familienalltag suchen:

- Weil sie als Eltern noch sehr jung sind und jemanden in Erziehungsfragen zur Seite haben möchten.
- Weil die Großeltern weit weg wohnen.
- Weil ihre Familie durch ein krankes Familienmitglied besonders belastet ist.
- Weil sie als Alleinerziehende/r einen Ansprechpartner für die Alltagssorgen suchen oder einen Spielpartner für ihr/e Kind/er wünschen.
- Weil sie einfach mal im turbulenten Familienalltag Zeit zum Verschnaufen brauchen.

Die Koordinatorin bringt Familien und Paten zusammen. Familienpaten sind engagierte, einfühlsame Menschen, die tolerant und zuverlässig sind und ein großes Herz für Kinder haben.

Die Paten werden sorgfältig ausgewählt und auf ihre Aufgabe vorbereitet und haben vor ihrer Tätigkeit ein erweitertes, polizeiliches Führungszeugnis vorgelegt. Die Patenschaft wird von der Koordinatorin begleitet und besteht, solange beide Seiten Freude am Kontakt zueinander haben.

Träger: SkF Alsdorf e.V.
Schaufenberger Str. 72 a
52477 Alsdorf
Telefon: 02404/93222 oder 0177 320 3843

Koordinatorin: Rita Versin
Otto-Wels-Str. 2 b / Luisenpassage

familienpaten@skf-alsdorf.de
www.skf-alsdorf.de

Feuervogel „Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern“

Das Angebot Feuervogel bietet Kindern und Jugendlichen (5 bis 17 Jahren) aus suchtblasteten Familien spezielle Hilfen an. In altersgerechten Gruppen können die Kinder und Jugendlichen einmal wöchentlich mit Gleichgesinnten und Experten über das Familiengeheimnis sprechen. Auch erleben sie hier Zuverlässigkeit, Akzeptanz, Entlastung, Austausch und positive Bestätigung. Parallel dazu arbeiten die Feuervogel Mitarbeiterinnen mit den Eltern an ihrer Erziehungskompetenz.



- Hilft mit Wissen und Wertschätzung
- Weiß Wege der Veränderung
- Schützt Kinder, stärkt Familien
- Gibt Kindern einen Ort zum Kind sein

Feuervogel bietet damit einen aktiven Beitrag zur Prävention und Frühintervention, damit die Aussichten auf eine positive Entwicklung der Kinder erhöht werden.

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.



Feuervogel „Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern“
Suchthilfe in der StädteRegion Aachen
Suchtberatung Baustein in Alsdorf
Träger: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen
Otto-Wels-Str. 15a
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/913340
feuervogel@sucht-ac.de
www.sucht-ac.de

Frühe Hilfen des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen

Ansprechpartner/-innen

Frau Karin Essers
Tel: 0241/5198-5380
Fax: 0241/5198-85308
karin.essers@staedteregion-aachen.de
Frau Hildegard Schmadalla-Bürvenich
Tel: 0241/5198-5308
Fax: 0241/5198-85308
hildegard.schmadalla-buervenich@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 in der Siersdorfer Kleinschwimmhalle eine langjährige Tradition. 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
www.fks-ev.de/schwimmbad.html

Babyschwimmen jeden Samstag von 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Tagestickets kosten:

Erwachsene: 4,50 Euro, Kinder: 2,50 Euro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei häufigem Besuch des Bades empfiehlt sich eine Vereinsmitgliedschaft, da der monatliche Beitrag sehr günstig ist. Die Familienkarte kostet dann monatlich 18,- Euro! 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
www.saunapark-wuerselen.de

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 „Seepferdchen“ – Schwimmkurs für Anfänger** finden Sie auch dort.

Angebote

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

Telefonische und persönliche Information, Beratung und Anmeldung:

Mo - Do 9.00 - 12.30 Uhr und 16.00 - 19.00 Uhr

Fr 9.00 - 12.30 Uhr

In den Schulferien ist das Büro montags bis freitags von 09:00 – 12:30 Uhr geöffnet.

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 - Do 08.00 - 12.00 Uhr sowie nach Terminvereinbarung

HebammenFamilienZentrum „Rundum“

Chorherrenweg 2
52134 Herzogenrath

www.rundum.org

Termine nach Vereinbarung unter Telefon 01578 – 3800 630

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



Kinder- und Jugendkultur

Stadtbücherei

Lust auf mehr?

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...

Eine kleine Übersicht über die regelmäßig (nicht in den Ferien) stattfindenden Veranstaltungen für Kinder in der Stadtbücherei Alsdorf:

Bilderbuchmäuse

Für die Kleinsten bis ca. vier Jahre. Hier wird ein Bilderbuch vorgestellt, gespielt, gesungen und gebastelt. Jeden 2. Samstag im Monat ab 10.30 Uhr.

Vorlesen und Malen

Für Kinder bis 10 Jahre. Zuerst wird eine Geschichte vorgelesen und im Anschluss dazu gemalt, die Materialien stehen bereit. Jeden letzten Freitag im Monat ab 16.30 Uhr.

Bilderbuchkino

Für alle, die Lust und Zeit haben. Eine Geschichte wird erzählt, wobei die Bilder dazu mit einem Beamer auf der Leinwand gezeigt werden. Das Bilderbuchkino findet einmal im Monat statt, genauere Infos sind dem Veranstaltungskalender zu entnehmen.



Die aktuellen Termine finden Sie hier:

www.buchpaten-stadtbuecherei-alsdorf.de/veranstaltungen/

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

Zu den Öffnungszeiten kann man sich in der Stadtbücherei als Leser anmelden. Zur Anmeldung genügt der Personalausweis oder eine Meldebescheinigung. Die Leihgebühr für Kinder bis zu 10 Jahren ist kostenlos. Erwachsene und Familien zahlen für 12 Monate 12,- 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 finden Sie hier:

www.freizeit-in-alsdorf.de/turnsport-alsdorf.html

www.hoengener-turnclub.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.

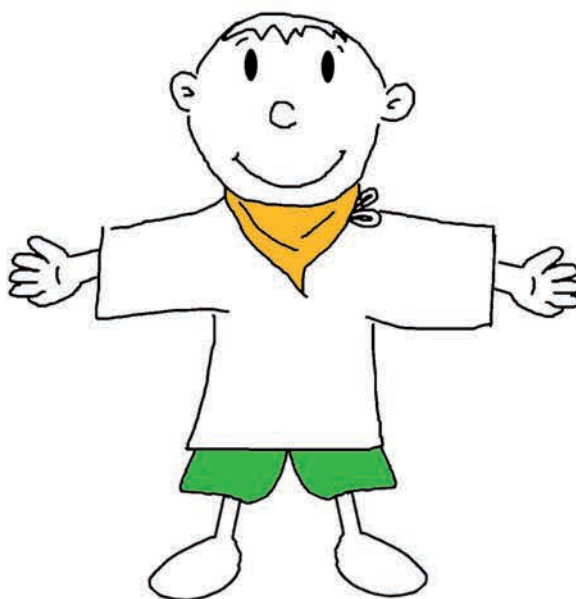
Aber Hallo

Alte Aachener Str. 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/20499

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

Herr Müller-Hermes / Herr Belde



Kinder- und Jugendeinrichtungen

Jugendzentrum Busch Alexander Müller-Hermes Alte Aachener Str. 2 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/20499	info@aberhallo-ev.de www.aberhallo-ev.de
Städtischer Kinder und Jugendtreff „Altes Rathaus Hoengen“ Dagmar Schäfer Aachener Strasse 1 52477 Alsdorf	Tel.: 02404/65125	altes-rathaus@alsdorf.de
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“ Susanne Herzog Dorfstrasse 77	Tel.: 02404/25402	altedorfschule@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.

Außerdem möchte die Stadt Alsdorf ihre Bürger verstärkt in die Zukunftsplanung der Stadt einbeziehen. Zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in allen Bereichen stellt das Generationenbüro daher auch Ehrenamtskarten aus.

Stadt Alsdorf A 50 Sozialamt 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 Christugemeinde Alsdorf-Würselen-Hoengen-Broichweiden www.christugemeinde-nordkreis-ac.de

Gemeindeamt der Christugemeinde

Bodelschwingweg 4
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1266

christugemeinde@ekir.de

Bürozeiten: Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr oder nach telefonischer Voranmeldung

Ansprechpartnerinnen: Claudia Gesell, Silvia Kapfhammer und Wilma Sieben

Gemeindebüro Hoengen-Broichweiden

Eschweiler Straße 11a
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/9568388

hoengen-broichweiden@ekir.de

Bürozeiten: Do 15.30 - 18.30 Uhr und Fr 8.30 - 11.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Claudia Gesell

Katholischen Gemeinden

www.gdg-alsdorf.bistumac.de/

Pfarrbüro St. Marien, Mariadorf (zentrales Büro für St. Johannes XXIII.)

Marienstraße 15
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/97041

pfarre@st-marien-mariadorf.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10.00 - 12.00 Uhr und Mi 16.00 - 18.00 Uhr

Pfarrbüro St. Castor Mitte (zentrales Büro für St. Castor)

Burgstr. 4
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/25060

sankt-castor-alsdorf@gmx.de

Öffnungszeiten: Montag 10.00 - 12.00 Uhr, Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag 09.30 - 11.30 Uhr, Freitag 10.00 - 11.00 Uhr

Gemeindebüro St. Barbara, Broicher Siedlung

Blumenratherstraße 220a
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/62313

st.barbara-alsdorf-broich@t-online.de

Fax: 02404/6733228

Öffnungszeiten: Mi 09.00 - 11.00 Uhr

Gemeindebüro St. Barbara, Ofden

Hermann-Josef-Straße 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1256

sankt-barbara-ofden@t-online.de

Öffnungszeiten: Di 09.30 - 11.30 Uhr

Gemeindebüro Christus-König, Busch

Burgstrasse 4
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/918943

christkoenig-alsdorf@web.de

Fax: 02404/6745722

Öffnungszeiten: Mo 10.00 - 12.00 Uhr

Gemeindebüro St. Cornelius, Hoengen

Kirchgässchen 6
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/61868

st.cornelius-hoengen@t-online.de

Fax: 02404/551924

Öffnungszeiten: Di 16.00 - 18.00 Uhr

Gemeindebüro Herz-Jesu, Kellersberg

Hebbelstraße 1
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/20737

info@herz-jesu-alsdorf.de

Öffnungszeiten: Mo 16.00 - 18.00 Uhr

Gemeindebüro St. Jakobus der Ältere, Warden

Goethestrasse 183
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/62668

pfarre-warden@t-online.de

Öffnungszeiten: Fr 16.00 - 18.00 Uhr

Gemeindebüro St. Josef, Ost

Oppelner Str. 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/1389

st.josef-alsdorf@gmx.de

Öffnungszeiten: Di 16.00 - 18.00 Uhr

Gemeindebüro St. Mariä-Heimsuchung, Schaufenberg

Hauptstraße 23
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/23138

mariae-heimsuchung.alsdorf@t-online.de

Öffnungszeiten: Do 16.00 - 18.00 Uhr

Gemeindebüro St. Michael, Begau

Rolandstraße 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/6085

st.michael-alsdorf@online.de

Öffnungszeiten: Do 16.00 - 18.00 Uhr

Neuapostolische Kirche

Weinstrasse 71
52477 Alsdorf

Tel.: 0231/99785500

alsdorf@nak-aachen.de
www.nak-alsdorf.de

Deutsch - Türkischer - Kultur u. Sportverein e.V.

Grenzweg 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/948323

DITIB - Türkisch - Islamischer Kulturverein e.V.

Blumenrather Strasse 19
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/66849

ditibalsdorf@hotmail.de

Islamischer Kulturverein e.V. Alsdorf

Castorstr. 13
52477 Alsdorf

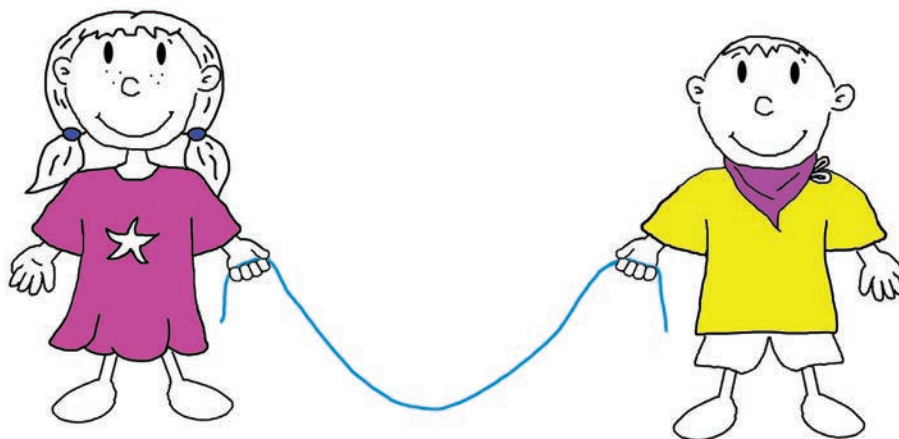
Tel.: 02404/7555

Verband der Islamischen Kulturzentren e.V.

Übacher Weg 54-56
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/3006

www.vikz.de/





STARTeKLAR ... ins Familienleben



Die Frühen Hilfen auf einen Klick: Das „Alsdorfer Familien Navi“



So geht's:
QR-Code scannen oder in eine
Suchmaschine eingeben:
Alsdorfer Familien Navi

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 Zugewandeter 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

Büro: Zimmer 114 auf der 1. Etage

Tel.: 02404/50-359

Geschäftsführer des Integrationsrates

Stefan Schaum

Tel.: 02404/50-298

stefan.schaum@alsdorf.de

Stadt Alsdorf
A 13 Amt für Kultur und Öffentlichkeitsarbeit
Hubertusstraße 17
52477 Alsdorf

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 indirebilirsiniz.

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 2 - Bezirksdienst Nord Alsdorf

Hauptstraße 117
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/957 712 711 GEPI2BSDNLeitung@polizei.nrw.de
www.aachen.polizei.nrw/polizeiinspektion-2-bezirksdienst-nord-alsdorf

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Zuständigkeitsbereich Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen

Kommunales Integrationszentrum der StädteRegion Aachen (KI)

Unsere Gesellschaft ist von Zuwanderung und Vielfalt geprägt. Integration ist ein langfristiger Prozess. Sein Ziel ist es, alle Menschen, die dauerhaft und rechtmäßig in Deutschland leben, in die Gesellschaft einzubeziehnen. Integration orientiert sich als Querschnittsaufgabe an den Bedarfen der Menschen mit Migrationshintergrund in ihren verschiedenen Lebenslagen.

Die Kommunalen Integrationszentren tragen dazu bei, die Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Sie orientieren sich an der Bildungskette von der frühen Förderung über den Elementarbereich, die Schule und die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit bis zum Übergang von der Schule in den Beruf (Studium oder Beruf).

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)

Steinstraße 87
52249 Eschweiler

Herr Timur Bozkir
Raum: 5

integrationszentrum@staedteregion-aachen.de

Tel.: 0241/5198-4600

Fax: 0241/5198-3136

Tel.: 0241/5198-4600 timur.bozkir@staedteregion-aachen.de

Fax: 0241/5198-84600

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.

Herkunftssprachlicher Unterricht

Für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund sind die Herkunftssprache und die nationale Kultur von besonderer Bedeutung. Auf der Grundlage der Erfahrungen der Schüler erwerben sie in diesem Unterricht Kompetenzen zu Mehrsprachlichkeit und Handlungsfähigkeit. Darum wird herkunftssprachlicher Unterricht in Ergänzung zum regulären Unterricht angeboten.

Im Schulamtsbezirk der StädteRegion Aachen werden im Rahmen des herkunftssprachlichen Unterrichts die Sprachen Albanisch, Italienisch, Arabisch, Spanisch, Türkisch, Bosnisch, Griechisch, Farsi, Russisch, Polnisch und Portugiesisch 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 Schüler mit Migrationshintergrund über das Angebot des herkunftssprachlichen Unterrichts. Dort können die Kinder auch angemeldet werden.

Wann wird herkunftssprachlicher Unterricht eingerichtet?

Herkunftssprachlicher Unterricht wird eingerichtet, wenn mindestens fünfzehn Schülerinnen und Schüler gleicher Muttersprache dafür angemeldet worden sind.

Weitere Informationen über das Schulamt

Stadt Alsdorf

A 40 Schul- und Sportamt

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 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 60 Unterrichtsstunden 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.

Voraussetzungen, um an Integrationskursen teilzunehmen, sind:

- Sie haben eine
 - Aufenthaltserlaubnis
 - zu Erwerbszwecken (selbständige und unselbständige Erwerbstätigkeit),
 - zum Zweck des Familiennachzuges,
 - aus humanitären Gründen oder
 - Niederlassungserlaubnis
- Sie halten sich dauerhaft in Deutschland auf.

Migration - Angebote und Hilfen für ausländische Familien

Sie sind zur Teilnahme verpflichtet, wenn Sie die genannten Voraussetzungen erfüllen und

- sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache verständigen können
- Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch beziehen (z.B. Arbeitslosengeld II) und die Teilnahme in einer Eingliederungsvereinbarung vorgesehen ist oder
- in besonderer Weise integrationsbedürftig sind und die Ausländerbehörde Sie zur Teilnahme aufgefordert hat.

Es gibt verschiedene Kursarten für spezielle Zielgruppen wie Frauen, Eltern oder Jugendliche.

Träger von Integrationskursen in Alsdorf

VHS Nordkreis Aachen

Übacher Weg 36
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/90630

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

Herr Dr. Markus Beek (Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache)

Tel.: 02405/4258176 markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de

Offene Sprechstunde: Mo 10.00 - 12.00 Uhr und
Mi 14.00 - 16.00 Uhr in der VHS, Übacher Weg 36 in Alsdorf

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

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.



jmd2start

Begleitung für junge Flüchtlinge im Jugendmigrationsdienst

Seit September 2015 beraten MitarbeiterInnen bundesweit an verschiedenen Standorten der Jugendmigrationsdienste (JMD) speziell junge Flüchtlinge zwischen 12 und 17 Jahren, die sich im Asylverfahren befinden oder geduldet sind.

Die Beratung wird in verschiedenen Sprachen angeboten und berücksichtigt stets den gesamten Lebenszusammenhang der jungen Menschen. Die Angebote sind niedrigschwellig, freiwillig und an den Bedarfen und Ressourcen der Jugendlichen orientiert.

Zusätzliche Schwerpunkte in der Beratung sind

- Frühzeitige Beratungsangebote
- Individuelle Begleitung
- Fragen zum Asylverfahren
- Ergänzende Gruppenangebote



Caritasverband für die Region Aachen Stadt und Aachen Land

Scheibenstr. 16
52070 Aachen

Tel.: 0241/94927-0

www.caritas-aachen.de

In Alsdorf:

Die Beratung durch den Jugendmigrationsdienst wird im Rahmen des ABBBA e.V. angeboten:

Ansprechpartner:

Soufyane Zougari

Tel.: 02404/59959-32

s.zougari@caritas-aachen.de

Freiwilligenzentrum, Luisenpassage

Otto-Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

Sprechzeiten: Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Flüchtlingsberatung

Die Flüchtlingsberatung hilft Personen, deren aufenthaltsrechtlicher Status nicht oder noch nicht geklärt ist, unabhängig von ihrem Alter. Außerdem werden erwachsene Zuwanderer beraten, die über 27 Jahre alt sind und über einen Aufenthaltstitel verfügen (Migrationsberatung - MBE). In Alsdorf werden nur Menschen beraten, die unter 3 Jahre in Deutschland leben.

Die Aufgaben der Flüchtlingsberatung sind Hilfen und Unterstützung in den Bereichen:

- Orientierungs- und Integrationshilfen
- Sprach- und Integrationskurse
- Aufenthaltsangelegenheiten
- Lebensunterhalt und Wohnen
- Kindergarten und Schule
- Ausbildung und Beruf

Caritasverband für die Region Aachen Stadt und Aachen Land

Scheibenstraße 16
52070 Aachen

Die Flüchtlingsberatung in Alsdorf wird im Rahmen des ABBBA e.V. angeboten:

Ansprechpartnerin:

Sabrina Abbas

Freiwilligenzentrum, Luisenpassage

Otto-Wels-Str. 2b
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/59959-14

s.abbas@caritas-aachen.de

Sprechzeiten: Mo 9.00 - 12.00 Uhr und Do 10.00 - 12.00 Uhr

**Suchthilfe in der StädteRegion Aachen
Suchtberatung Baustein - Alsdorf - Café Baustein**

➔ weitere Infos siehe Register Beratung, S. 81

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

DITIB - Türkisch Islamischer Kultur Verein e.V.

Blumenrather Str. 19
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/66849

ditibalsdorf@hotmail.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Verband der Islamischen Kulturzentren 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

Tel.: 02404/7555

Deutsch-Türkischer Kultur- und Sportverein e.V.

Grenzweg 2
52477 Alsdorf

Tel.: 02404/948323



STARTeKLAR ... ins Familienleben



Die Frühen Hilfen auf einen Klick: Das „Alsdorfer Familien Navi“



So geht's:
QR-Code scannen oder in eine
Suchmaschine eingeben:
Alsdorfer Familien Navi

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**, ab S. 109

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

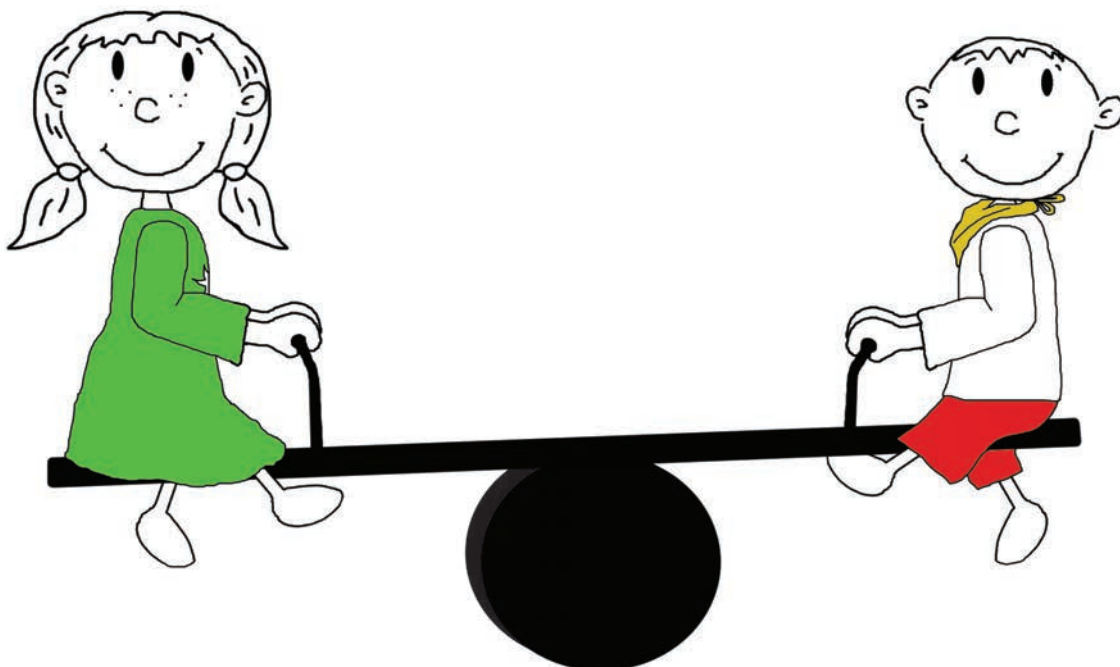
Geschäftsstelle im Diakonischen Werk Bayern
90332 Nürnberg

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.



Liebe Eltern,

Herzlichen Glückwunsch, wir wünschen Ihrem Baby Gesundheit für alle Zeiten.



„Gesunde Zähne von Anfang an, gesunde Zähne ein Leben lang“

Die folgenden Tipps sollen Sie bei der Gesunderhaltung der Zähne unterstützen:



Das Beste für Ihr Baby: Stillen

Stillen fördert das Wachstum und die Entwicklung des Kindes. Die Muttermilch ist immer in der benötigten Menge und in der optimalen Zusammensetzung vorhanden. Muttermilch ist hygienisch und kostenlos. Das Stillen ist wichtig für die Ausbildung der Mundmotorik und der Kieferentwicklung.



Zusätzliches Trinken

sollte in den ersten 4 Monaten die Ausnahme bleiben. An heißen Tagen oder bei Krankheit kann Wasser oder ungesüßter Tee angeboten werden. Eine frühe Gewöhnung an die Geschmacksrichtung „Süß“ wird somit vermieden.



Schnuller oder Daumen?

Den Schnuller bei Kindern die gestillt werden frühestens nach dem ersten Monat und dann nur zur Beruhigung oder zum Einschlafen geben. Babys, die nicht gestillt werden können, den Schnuller nur kurz zur Beruhigung oder zum Einschlafen geben.

Bitte achten Sie darauf, dass Kleinkinder tagsüber den Schnuller nicht mehr verwenden, denn bei längerem Gebrauch können Kiefer- und Zahnfehlstellungen entstehen. Das Kauen und die Sprachentwicklung sind dann stark beeinträchtigt.

Daumenlutschen kann ebenfalls zu schweren Fehlbildungen an Kiefer und Zähnen führen. Wegen der ständigen Verfügbarkeit, ist die Entwöhnung häufig schwer. Der Schnuller ist aus diesem Grund die bessere Alternative.



Schlechte Zähne oder Karies sind nicht erblich!

Karies entsteht durch zuckerreiche Ernährung und unzureichender Zahnpflege. Beide Gewohnheiten werden über Generationen weitergegeben und führen dann in Familien zu vermehrter Karies.

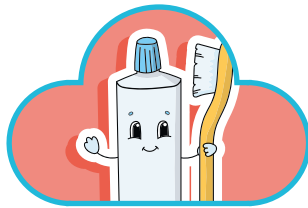


Das erste Zähnchen

Ab dem ersten Zahn heißt es putzen!
Putzen Sie morgens und abends mit einem ...



... reiskorngroßem Hauch



Kinder-Zahnpasta
mit Fluorid 1000ppm.

Am besten legen Sie Ihr Kind auf den Wickeltisch und putzen mit einer weichen Bürste vom Zahnfleisch zum Zahn.



Kariesprävention mit Fluorid im Säuglings- und frühen Kindesalter



* Fluoridhaltige Zahnpasta mit 1.000 ppm Fluorid

© BLE 2021/www.gesund-ins-leben.de



Flaschennahrung

Die Nuckelflasche sollte dem Baby nie zum Einschlafen oder im Kinderwagen überlassen werden, da Dauernuckeln eine Gefahr für die Milchzähne ist.



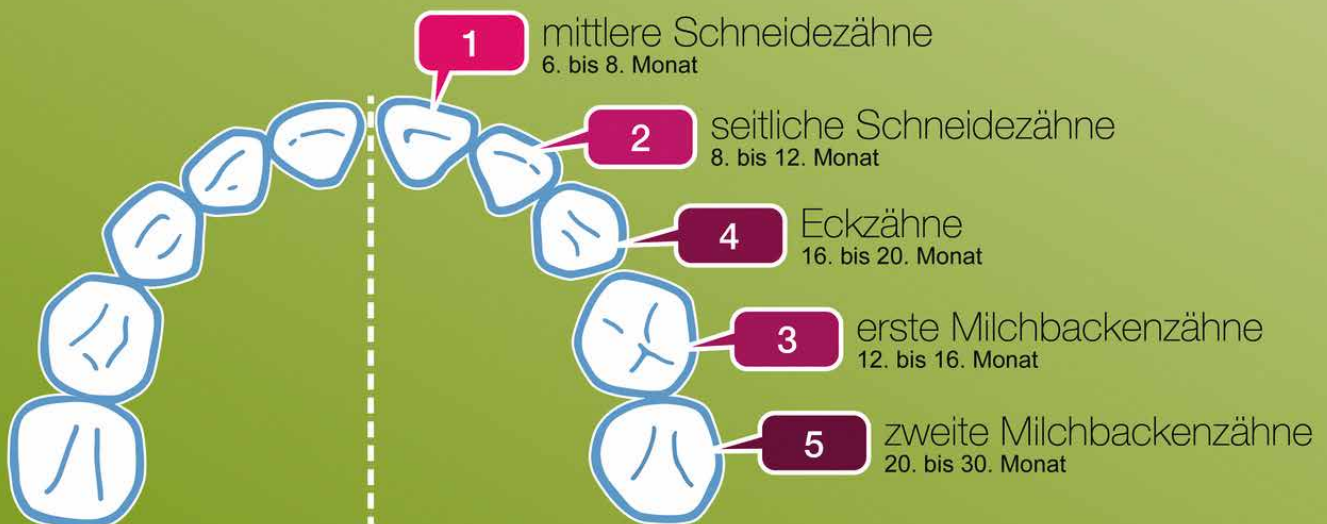
Je häufiger süße Getränke die empfindlichen Milchzähne umspülen, umso schneller entsteht die „Frühkindliche Karies“



Becher oder Tasse!

Sobald Ihr Kind sitzen kann, ersetzen Sie die Nuckelflasche durch eine Tasse oder einen Becher damit keine Gewöhnung stattfindet. Füllen Sie ausschließlich zuckerfreie Getränke in Tasse oder Becher, niemals Obstsaft, gesüßte Getränke oder Instant-Tees.

Die ersten Zähne



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) | www.kindergesundheit-info.de | Stand: März 2014



Infografik: Durchbruchzeiten der Milchzähne:

Ab dem 6. Lebensjahr brechen, hinter den Backenzähnen des Milchgebisses, die ersten großen bleibenden Backenzähne durch, die so genannten 6 Jahr Molaren. Auf diese muss dann besonders geachtet werden!

Bitte vereinbaren Sie ab dem 6. Lebensmonat den 1. Termin beim Zahnarzt!



FU 1 Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung Ihres Kindes vom 6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat, jeweils eine

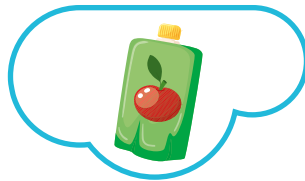
- a) Früherkennungsuntersuchung vom 6. bis zum vollendeten 9. Lebensmonat
- b) Früherkennungsuntersuchung vom 10. bis zum vollendeten 20. Lebensmonat
- c) Früherkennungsuntersuchung vom 21. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat

Es sollten mindestens 4 Monate zwischen den jeweiligen Untersuchungen liegen.



Zahngesunde Ernährung

Kauaktive Nahrungsmittel wie Obst, Rohkost, Vollkornbrot (Brotrinde nicht abschneiden) bewirken einen höheren Speichelfluss, der die zahnschädigenden Säuren neutralisiert.

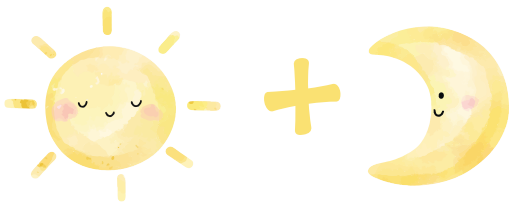


Quetschies sind keine Alternative zu frischem Obst oder Gemüse, da sie,

1. kleine Zuckerbomben sind (viel Fruchtzucker)
2. viel Zucker und Säure enthalten und die Gefahr für frühkindliche Karies erhöhen.
3. überteuert und mit 40 – 90 Cent teurer als ein Stück frisches Obst.
4. Die Kaumuskulatur wird mit frischem Obst oder Gemüse trainiert und fördert somit auch die Sprachentwicklung.

Ab dem 2. Geburtstag

ab dem 2. Geburtstag wird empfohlen, die Milchzähne 2–3 mal täglich mit einer erbsengroßen Menge Kinderzahnpaste mit 1000 ppm, unter entsprechender Hilfestellung und Kontrolle durch die Eltern, zu reinigen. Diese Unterstützung ist bis ins Schulalter erforderlich, da erst dann die Motorik der Kinder ausreichend geschult ist.



3 Minuten



Zeitpunkt der Schnullerentwöhnung

Spätestens im Alter von 2 – 3 Jahren sollte mit der Schnullerentwöhnung begonnen werden. Ihr Kind ist jetzt kein Säugling mehr, deshalb sollte spätestens jetzt der Schnuller abgewöhnt werden, da es in dem Alter kein Saugbedürfnis mehr gibt. Es ist nur noch eine schädigende Angewohnheit.

Möglichkeiten z. B.:

1. Den Schnuller nicht mehr anbieten. Oft ist der Schnuller schnell vergessen, wenn er nicht mehr dauernd sichtbar ist.
2. Die Schnullerfee holt ihn gegen ein kleines Präsent ab.
3. Den Schnuller an einen Schnullerbaum hängen.

Auf jeden Fall loben Sie Ihr Kind für jeden Tag, den es ohne Schnuller geschafft hat.

Die geeignete Zahnputz-Technik für Kinder ist die KAI-PLUS- Technik

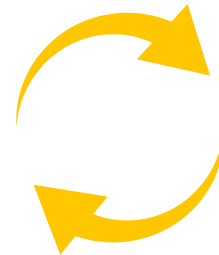
Durch hin und her bürsten werden die Kauflächen der Backenzähne gereinigt.

**Hin und Her, Hin und Her,
Zähne putzen mag ich sehr**



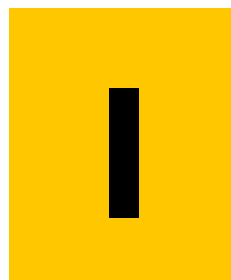
Mit kreisenden Bewegungen von Rot nach Weiß werden die Außenflächen gereinigt.

**Von Rot nach Weiß, von Rot nach Weiß,
Macht die Zähne strahlend weiß.**



Mit geöffnetem Mund wischen Sie die Innenflächen von Rot nach Weiß sauber.

**Ritsche, Ratsch, Ritsche, Ratsch
Zähne putzen ist kein Quatsch.**



**Eltern putzen Kinderzähne nach, bis
zum Ende der Grundschulzeit!**



Ab dem 3. Geburtstag

betreuen wir Ihr Kind im Kindergarten im Rahmen der Gruppenprophylaxe.

Durch die Beachtung der empfohlenen Tipps lässt sich Karies heutzutage fast vollständig verhindern.

**Alles Gute für die
Zukunft wünscht
das Team des
Arbeitskreis
Zahngesundheit!**



**Hallo Kinder,
ich besuche Euch
im Kindergarten!**

Weitere oder ausführliche Informationen finden sie auch auf folgenden Seiten:

https://www.staedteregion-aachen.de/fleadmin/user_upload/A_58/Dateien/leichte_sprache/zahngesundheit_merkblatt_LS_1119.pdf

<http://www.bzaek.de/>

<http://www.daj.de/>

<http://www.kindergesundheit-info.de/>

<http://www.gesundinsleben.de/>

<http://dgkiz.de/news.html>

<http://www.kariesvorbeugung.de/>

<http://www.kinderzahnaerzte.de/>

<http://www.bzga.de/>

<http://www.zahnhygiene.de/>