



TIPPS

für eine gute Zukunft

- Schwanger – was muss und kann ich jetzt tun?
- Geburt in Hamm – meine Partnerinnen und Partner
- Wirtschaftliche Hilfen
- Unterstützung durch Behörden
- Informationen online



Familienstart in Hamm

Ein Leitfaden für Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach



INHALT

1.	Schwanger in Hamm – was muss und kann ich jetzt tun?	Seite 04
2.	Geburt in Hamm – meine Partnerinnen und Partner	Seite 12
3.	Anträge rund um das Kind und wirtschaftliche Hilfen für Eltern	Seite 20
4.	Unterstützung durch Servicedienste, Behörden und Arbeitgeber	Seite 38
5.	Informationen online	Seite 50
6.	Auf einen Blick: Adressen, Rufnummern und eine Checkliste	Seite 54



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Eltern in spe!

Herzlichen Glückwunsch! Sie erwarten ein Kind – und vor Ihnen liegt eine aufregende und wunderbare Zeit. Die Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt und die ersten Monate mit Ihrem Kind zählen zu den wichtigsten Meilensteinen Ihres Lebens. Diese besondere Zeit bringt aber auch viele Fragen und Herausforderungen mit sich. Die Stadt Hamm möchte als familienfreundliche Stadt Ihrem Kind einen bestmöglichen Start ins Leben und Ihnen als Familie bestmögliche Unterstützung bieten.

Dieser Leitfaden „Familienstart in Hamm“ kann Sie durch die kommende Zeit begleiten und Ihnen dabei helfen, dass Sie sich schon von Beginn der Schwangerschaft an mit Ihrem Kind in Hamm willkommen und sicher aufgehoben fühlen. Viele nützliche Tipps und Hinweise sind im Leitfaden zusammengestellt, zum Beispiel zu

Ansprechpartnern, Unterstützungsmöglichkeiten und notwendigen bürokratischen Abläufen.

Ich kann Ihnen versichern: Die Stadt Hamm bietet Ihnen eine Vielzahl an Unterstützungsangeboten und viele Menschen freuen sich darauf, Ihnen auf dem Weg zur Geburt und bei der Gründung oder Erweiterung Ihrer eigenen Familie zu helfen.

Sagen Sie dem neuen Leben ein herzliches Willkommen – wir sind an Ihrer Seite!

Ihr
Marc Herter
Oberbürgermeister
der Stadt Hamm




Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Familienbüro oder das Gesundheitsamt der Stadt Hamm unter Tel. 02381 17-6363 (Hotline) oder per E-Mail an familienfreundlich@stadt.hamm.de

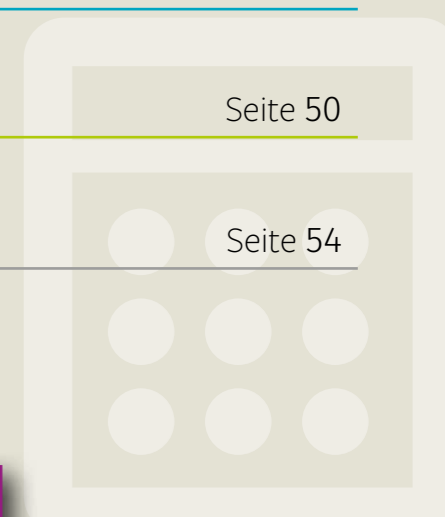


»Unsere Stadt ist familienfreundlich und die Kinder dieser Stadt sind unsere Zukunft. Ihr kleinen und großen Menschen – herzlich willkommen in Hamm!«

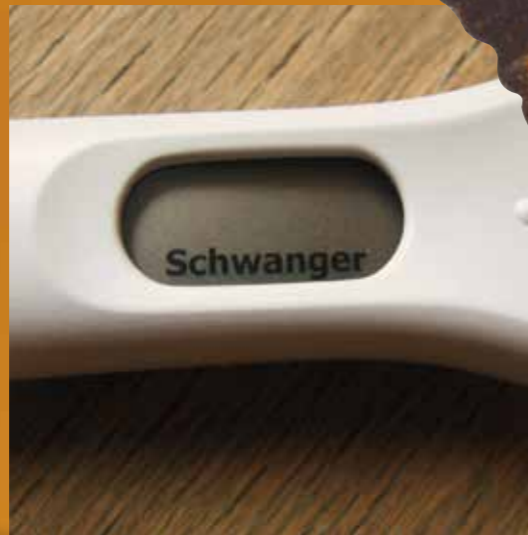
Marc Herter,
Oberbürgermeister der Stadt Hamm

Die TIPPs Zeichenerklärung:

-  Ihr Wohlbefinden
-  Im Internet
-  Wissenswertes
-  Geldwerte Tipps
-  Wichtige Rufnummern



Schwanger in Hamm – was muss und kann ich jetzt tun?



▼ Ihre Schwangerschaft wurde nach entsprechenden Untersuchungen von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt bestätigt. Sie erhielten deshalb den Mutterpass und diese Broschüre, die Ihnen viele Tipps für die Schwangerschaft und die Zeit rund um die Geburt gibt. Jetzt sind Menschen wichtig, denen Sie vertrauen können und die an Ihrer Seite stehen und Sie begleiten: Ihr Partner, Ihre Partnerin, Ihre Familie, vielleicht Ihre Eltern, eine geburtshilfflich erfahrene Praxis, eine Hebamme und eine Geburtsklinik; später dann eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt – und natürlich von Anfang an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Behörden und Familieneinrichtungen.

Jetzt tauchen viele Fragen auf – machen Sie sich eine Liste, die Ihnen später dabei hilft, nichts zu vergessen. Unsere Checkliste finden Sie auf den hinteren Seiten dieser Broschüre.



Netzwerk Frühe Hilfen Hamm

Im Netzwerk Frühe Hilfen in Hamm haben sich alle Einrichtungen und Anbieter zusammengeschlossen, die Angebote für werdende Familien mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren vorhalten. Sie tauschen sich untereinander aus und vernetzen sich, um so allen Familien die passenden Unterstützungsangebote zu bieten. Das Angebot an Frühen Hilfen in der Stadt Hamm ist sehr groß. Sie finden dort:

Kurs- und Gruppenangebote, zum Beispiel

- Rund um die Geburt
- Eltern-Kind Gruppen
- Elternkurse
- Sprach- und Spielgruppen
- Bindungsgruppen
- Babyschwimmen und -massage
- Alleinerziehenden-Treffpunkte

Aufsuchende Angebote

- Willkommensbesuche
- Ein guter Start für Kinder
- Hammer Hausbesuche
- Aufsuchende ehrenamtliche Elternhilfe

Beratungsangebote, zum Beispiel

- Schwangerschafts(konflikt)beratung
- Erziehungsberatung
- Schreisprechstunde
- Trauerbegleitung
- Familienhilfe

Medizinische/therapeutische Angebote

- Schwangerenvorsorge
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Früherkennungsuntersuchungen (U1 – U7)
- Heilpädagogische Frühförderung

Wenn Sie Fragen haben oder ein passendes Angebot suchen, werden Ihnen die Netzwerkkoordinierenden der Frühen Hilfen gern weiterhelfen:

Netzwerkkoordination:

Tanja Buttermann, Tel.: 02381 176334 | Angela Wehr, Tel.: 02381 176413

Weitere Informationen und Ansprechpersonen

finden Sie auf der Seite www.hamm.de/fruehe-hilfen

TIPP



Machen Sie sich eine Liste mit allen Fragen, die Ihnen **jetzt** durch den Kopf gehen.

Unsere Checklisten finden Sie am Ende dieser Broschüre und im Internet.

www.hamm.de/familienbuero-broschueren.html



Mutter, Vater sein

Mit der Geburt Ihres ersten Kindes beginnt für Sie und Ihren Partner ein neuer Lebensabschnitt. Sie sind als Mutter und Vater nun verantwortlich für das Glück, das Ihnen mit und durch Ihr Kind geschenkt wurde. Mit dem eigenen Nachwuchs beginnt ein neues Kapitel im Buch des Erwachsenwerdens beziehungsweise wird in Ihrem Erwachsensein eine neue Tür geöffnet. Hinter dieser Tür warten viele Menschen aus Ihrer Familie, aus Ihrem Freundeskreis oder aus der Nachbarschaft darauf, Sie und Ihren Partner in der neuen Verantwortung zu stärken und Ihnen in vielen Situationen zur Seite stehen zu können. Nehmen Sie die neue Rolle als Mutter und Vater an und freuen Sie sich auf Ihre Familie.

Beratung in Anspruch nehmen

Unterschiedliche Träger bieten Beratung für Schwangere und die Partner an. Vor allem bei ungeplanten Schwangerschaften entsteht ein hohes Potenzial für Zweifel und Konflikte – aber auch eine Wunschschwangerschaft krepelt das Leben ordentlich um. Beratung wird für Mütter genauso angeboten wie für Väter.

Beratungsarten:

Die Beratung für werdende Mütter und Väter wird auf unterschiedlichen Wegen angeboten: in einem persönlichen Gespräch, am Telefon, im Internet via E-Mail, Chats oder in Diskussionsforen.

Die schriftliche Beratung im Internet bietet mehr Anonymität. Wer auf dem Weg zu einer Beratungsstelle nicht auf Nachbarn oder Kollegen treffen möchte, kann sich im Internet gut informieren. Allerdings eignet sich die Form der Kommunikation weniger gut für sensible und komplexe Fragen. Auch bei körperlichen Beeinträchtigungen bietet das Internet die Möglichkeit, unkompliziert mit Beratern in Kontakt zu treten.

Die Beratung am Telefon wiederum ist sowohl persönlich wie auch anonym. Sie müssen nicht auf die Antworten der Berater warten und können so vor allem in akuten Krisensituationen schnell Hilfe und Rat bekommen.

Schwangerenberatung in Hamm

In Hamm gibt es mehrere Beratungsstellen in kommunaler, freier oder konfessioneller Trägerschaft. Weitere Informationen dazu finden Sie im Kapitel 4 auf den Seiten 38 und 39.

Eine Beschreibung unterschiedlicher Beratungsangebote finden Sie im Internet auf www.familienplanung.de/beratung/wer-beraet-mich/

Achtung: Die sogenannte Schwangerenkonfliktberatung und die Beratung zu Schwangerschaftsabbrüchen dürfen nur anerkannte Beratungsstellen und Praxen anbieten.

TIPP



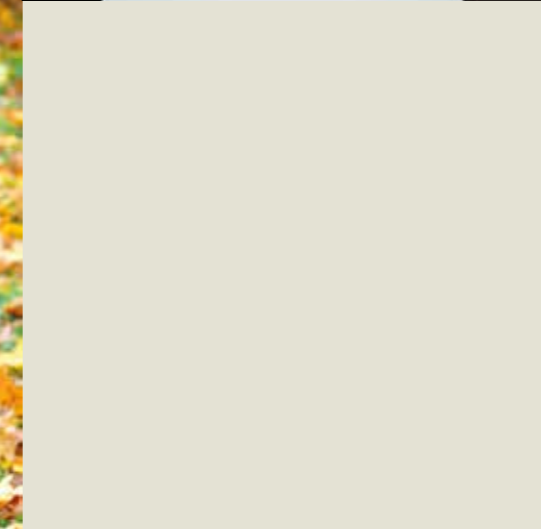
Mehr Infos zu den Themen und Grundlagen der Schwangerschaftsberatung:
www.familienplanung.de/beratung

Wissen von A bis Z rund um die Schwangerschaft:
www.familienplanung.de/service/lexikon

TIPP



Gesetzliche Grundlagen zur Schwangerenberatung finden Sie beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf www.bmfsfj.de



TIPP



Vertiefende Lektüre für werdende Väter:

Broschüre „**Ich bin dabei! – Vater werden**“ und die Broschüre „**Mann wird Vater – Informationen für werdende Väter zur Geburt**“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Beide sind kostenfrei bestellbar unter: www.bzga.de/infomaterialien

Nachdenken und Entscheiden

Eine Schwangerschaft stellt für viele Paare die Erfüllung eines manchmal lang gehegten Wunsches dar. Andere Paare hingegen haben ein Kind in ihrer Lebensplanung noch gar nicht vorgesehen.

Welcher Weg für Sie und für Ihren Partner sinnvoll ist, wird ohne eine Zeit gründlichen Nachdenkens nicht deutlich sichtbar werden. Bei aller Freude, aber auch bei Zweifeln, können Sie immer auf die Arbeit der Beratungsstellen zählen. Für Schwangere gibt es in Hamm zum Beispiel die Beratungsstellen aus dem Abschnitt Schwangerenberatung. Hier werden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner beraten. Sie können sicher sein, dass die Beratung stets neutral erfolgt und keiner der beiden Partner in seiner Entscheidungsfindung für oder gegen ein Kind unter Druck gesetzt wird.

Wie und wem sage ich es?

Wie und wem man die Neuigkeit einer Schwangerschaft erzählt beziehungsweise erzählen sollte, hängt ein klein wenig auch vom Alter der künftigen Mutter ab. Vielleicht möchten Sie es zuerst dem Vater des Kindes erzählen, oder doch lieber Ihrer besten Freundin? Lieber den Eltern erst mal nichts sagen oder sie so rasch wie möglich einweihen? Jeder Mensch geht anders mit dieser Situation um. Es ist auf jeden Fall sinnvoll, sich Zeit für jedes Gespräch zu nehmen. Gerade wenn man in der Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft noch sehr unsicher ist, überlegen Sie bitte gut, wem Sie sich anvertrauen möchten. Manchmal ist es besser, wenn man sich erst einmal Klarheit über seine eigenen Gefühle verschafft, bevor andere eingeweiht werden. Man kann sich auch zuerst an eine Beratungsstelle wenden.

Wenn Sie sich für ein Leben mit dem Kind entscheiden, müssen und sollten neben der Familie und Verwandten auch der Arbeitgeber, die Schule oder der Ausbildungsbetrieb informiert werden. Dann kann das weitere Vorgehen geplant und zum Beispiel der Umgang mit möglicherweise vermehrten Fehlzeiten geklärt werden.

Sollte Ihr Arbeitsplatz Risiken für die Entwicklung des ungeborenen Kindes bergen (zum Beispiel Umgang mit Schadstoffen, schwere körperliche Arbeit, Ansteckungsrisiken im Kindergarten), müssen Sie Ihren Arbeitgeber sofort über die Schwangerschaft informieren. In der Schule kann die Vertrauenslehrerin beziehungsweise der Vertrauenslehrer oder der schulpsychologische Dienst die richtige Anlaufstelle sein. Im Ausbildungsbetrieb sind es vielleicht die Mitglieder des Betriebs- oder Personalrats oder eine ältere Kollegin Ihres Vertrauens.



Schwangerschaft und Geburt

Sie haben sich für die Schwangerschaft und damit für ein neues Leben entschieden. Ein Kind zu bekommen, ist in der Regel ein großes persönliches Glück und eine unvergleichliche Lebensbereicherung – aber auch eine große Herausforderung.

Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft und die damit verbundene umfassende Umstellung der persönlichen Lebenssituation erfordern ein hohes Maß an Verantwortung und stellen Eltern vor große Aufgaben.

Eine Zeit der Vorbereitung und der Entscheidungen beginnt, es beginnt auch ein neuer Abschnitt in ihrem Leben. Freuen Sie sich darüber, lassen Sie sich auf Ihr Kind ein und Sie werden viele Momente des Glücks erleben.

Rund um Körper und Seele

Eine Schwangerschaft ist kein Ausnahmezustand und keine Erkrankung, sondern der Beginn eines neuen Lebens, das vom Körper der Mutter seine ganze Kraft bezieht und auch Reserven fordert. Darum ist es wichtig, sich jetzt immer mal wieder selbst etwas Gutes zu tun, die Seele baumeln zu lassen, Pläne für die Zeit mit dem Kind zu schmieden oder die Zweisamkeit mit dem Partner ausgiebig zu genießen.

Schwangerschaftsverlauf

Während der Schwangerschaft – vom Einnisten der befruchteten Eizelle bis zur Geburt – verändert sich der Körper der Mutter immer wieder erheblich. Ein Kind wächst heran und bekommt von seiner Mutter alles, was es in dieser Zeit braucht. Dabei ist jede Schwangerschaft anders, genauso, wie auch jeder Mensch anders ist.

Wenn Sie möchten, können Sie sich mit den folgenden Publikationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Entwicklung Ihres Kindes, zur Schwangerschaft und zur Geburt weitergehend informieren.

■ Rundum – Schwangerschaft und Geburt

Eine Broschüre der BZgA, 172 Seiten, DIN A4; Mit vielen Abbildungen und Fotos und allen wichtigen Fakten über die Entwicklung, Gesundheit und Wohlbefinden von Mutter und Kind. Bestellbar unter: www.bzga.de/infomaterialien/

■ Das Baby im Bauch der Mutter

Ein Faltblatt der BZgA, das sich an werdende Geschwisterkinder und alle Kinder richtet, die wissen wollen, wo die Babys herkommen.

Bestellbar unter: www.bzga.de/infomaterialien/

Ansprechpartner für alle Fragen zur Entwicklung und Verlauf der Schwangerschaft finden Sie in den Kapiteln zu Beratungsangeboten, Hebammen und Frauenärztinnen beziehungsweise Frauenärzten.

Geburtsvorbereitungskurs

Geburtsvorbereitungskurse, Säuglingspflegekurse und Kurse für die Erste Hilfe am Kind werden von Kliniken, Hebammenpraxen und Elternschulen angeboten. Oft werden die Kurse von Hebammen geleitet, die ihre Kursinhalte auf Erfahrungen aus der Praxis aufbauen können.

In einem **Geburtsvorbereitungskurs** werden die Geburt und alle Abläufe während einer Geburt erläutert. Fragen zu Geburtsverlauf, Gebärlagen und vorbereitenden Übungen können detailliert geklärt werden. Im Gespräch mit anderen Paaren können Sie wichtige Informationen austauschen. Ein Besuch lohnt sich in jedem Fall, nicht nur beim ersten Kind.

In einem **Säuglingspflegekurs** geht es um die Pflege und um den Umgang mit einem Neugeborenen. Was braucht mein Kind? Was will es mir sagen, wenn es weint? Diese und andere Fragen werden in einem Säuglingspflegekurs geklärt. Sehr hilfreich beim ersten Kind und wegen neuer Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung auch bei den Geschwisterkindern ein paar Jahre später durchaus lohnend.

Über eine optimale **Ernährung für Schwangere** sprechen Sie am besten mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt und mit Ihrer Hebamme, die Ihnen wertvolle Tipps geben können und die auch über die verschiedenen Ernährungsrisiken in der Schwangerschaft informieren. Weitere Informationen zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ finden Sie im Internet auf den Seiten www.bzfe.de.

TIPP



Gönnen Sie sich täglich schöne Momente – manchmal reicht dazu schon ein Spaziergang im Park. Sammeln Sie in diesen Momenten die Kraft, für die man Sie später bewundern wird.

TIPP



Die Elternschule der St. Barbara-Klinik in Hamm-Heessen und des EVK Hamm:



Elternschule und Gesundheitszentrum St. Barbara-Klinik

Ansprechpartnerin:
Dr. Birgit Sauer
Am Heessener Wald 1
59073 Hamm
Tel. 02381 681-1341
E-Mail:
info@eug-hamm.de

Die Broschüre mit allen Informationen zu den angebotenen Kursen finden Sie auch im Internet unter www.eug-hamm.de

Evangelische Krankenhaus - EVK Hamm

Werler Straße 111
59063 Hamm
www.evkh Hamm.de

Geburt in Hamm -

Meine Partnerinnen und Partner

▼ In diesem Kapitel erfahren Sie, wer Ihnen vor, bei und nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite steht. Ein wichtiger Tipp vorab:

Nehmen Sie rechtzeitig den Kontakt zu allen wichtigen Stellen und Personen auf. Eine gute Vorbereitung gibt Ihnen Sicherheit und stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft.



Die Hebamme

Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe sind in der Regel Hebammensache. Nehmen Sie deshalb möglichst früh den Kontakt zu einer freiberuflichen Hebamme auf. Oft haben diese Hebammen mit den Geburtskliniken sogenannte Belegverträge und können die Geburt Ihres Kindes in der Klinik aktiv begleiten. Das früh aufgebaute Vertrauensverhältnis ist ein wichtiges Element der Geburtsvorbereitung und hilft Ihnen bei der eigentlichen Geburt. Meistens können die freiberuflichen Hebammen anschließend auch die Wochenbettbetreuung für Mutter und Kind und die Beratung in der Stillzeit übernehmen. Einige Angebote der Hebammen finden auch online statt. Fragen Sie Ihre Hebamme.

Eine Liste der in Hamm tätigen Hebammen finden Sie auf der Seite 56 oder auf der Homepage der Stadt Hamm.



Hebammenbetreuung

Hebammenhilfe – was steht mir zu? Leistungen in der Schwangerschaft

Während Ihrer Schwangerschaft können Sie jederzeit mit einer Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten und sie um Rat fragen. Hebammen sind die Expertinnen bei allen Fragen, die sich jetzt ergeben können. Sie beraten über

- Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft,
- Partnerschaft und Sexualität,
- Vorbereitung auf das Kind,
- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung,
- Soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Wie Ihre Frauenärztin beziehungsweise Ihr Frauenarzt, können auch Hebammen regelmäßige Mutterschafts-Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Diese Untersuchungen werden ebenfalls im Mutterpass dokumentiert. Bei Beschwerden oder Vorwehen hilft Ihnen Ihre Hebamme unmittelbar. Bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen berät Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrer betreuenden Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt.

Weitere Informationen über die Arbeit der Hebammen gibt es im Internet unter www.hebammenverband.de





Ärztliche Betreuung

Ihre Frauenärztin beziehungsweise Ihr Frauenarzt hat durch verschiedene Untersuchungen festgestellt, dass bei Ihnen eine Schwangerschaft besteht. Aus den dabei geführten Gesprächen wissen diese schon ein wenig über Ihre persönliche Situation. Neben verschiedenen Routineuntersuchungen, die der Vorsorge dienen, erhalten Sie hier eine Fülle weiterer Tipps und Hinweise für die Zeit der Schwangerschaft. Die Mediziner sind es auch, die Ihnen bei Bedarf eine weiterführende pränatale (vorgeburtliche) Diagnostik empfehlen.

Vorsorgeuntersuchungen

Besprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, welche Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft zu Ihrer Sicherheit und zur Feststellung der normalen Entwicklung Ihres Babys wichtig sind und welche Untersuchungen nur in begründeten Ausnahmefällen empfohlen werden. Nicht jede Diagnostik ist in jedem Fall sinnvoll. Lassen Sie sich hier gut beraten.



Wo und wie kommt mein Kind zur Welt?

Besuchen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einen Geburtsvorbereitungskurs und nutzen Sie die Gelegenheit, sich dort schon mit anderen Paaren austauschen zu können. Über Ihre Schwangerschaft können Sie am besten mit einer anderen Schwangeren oder einer jungen Mutter reden. Die Schwangeren treffen Sie im Geburtsvorbereitungskurs, die jungen Mütter vielleicht im Verwandten- oder Freundeskreis. Da die Geburtsvorbereitungskurse in der Regel von erfahrenen Hebammen geleitet werden, bekommen Sie hier so manchen Tipp zum Schwangerschaftsverlauf und zu den Kriterien, nach denen Sie sich für eine geeignete Geburtsklinik (siehe Seite 16 und 17) entscheiden können.

Eine Hausgeburt oder eine Geburt im Geburtshaus findet heutzutage eher selten statt, ist aber auch eine Option für die Geburt Ihres Kindes. Lassen Sie sich dazu ausführlich von Ihrer Hebamme und auch von Ihrer Frauenärztin beziehungsweise Ihrem Frauenarzt beraten.

Was kommt mit in die Klinik?

Im Internet finden Sie auf vielen Seiten lange Listen mit Angaben, welche Sachen und Unterlagen in die „Baby-kommt-jetzt-Tasche“ gehören.

Viel wichtiger als Bademantel oder Strampler sind jedoch der Mutterpass, die Krankenversicherungskarte, der Personalausweis, etwas Geld, ein Handy und gegebenenfalls vielleicht ein Talisman, der Ihnen Sicherheit gibt und der Sie begleitet. Diese Dinge passen in jede Handtasche und Sie können sie immer bei sich haben, wenn Sie aus dem Haus gehen. Sollte dann zwischenzeitlich Ihr Weg unvorhergesehen direkt in die Geburtsklinik führen, haben Sie die wichtigsten Unterlagen auf jeden Fall dabei. Alles andere kann man Ihnen nachträglich von zu Hause mitbringen.

TIPP



Achtung:

Die Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft sind sehr wichtig. Schließlich sollten Sie immer wissen, dass es Ihrem Baby und Ihnen gut geht.

TIPP



Das sollten Sie immer bei sich haben:

Mutterpass, Krankenversicherungskarte, Personalausweis, etwas Geld, ein Handy und gegebenenfalls vielleicht ein Talisman, der Ihnen Sicherheit gibt und der Sie begleitet. Diese Dinge passen in jede Handtasche.



Die Kliniken

In Hamm stehen Ihnen zwei Kliniken zur Wahl, die über Kreißsäle verfügen und Geburtshilfe anbieten. In manchen Aspekten unterscheiden sich die Angebote der Kliniken voneinander. Informieren Sie sich schon früh über die Möglichkeiten, die Ihnen die beiden Kliniken in der Stadt Hamm bieten.

Überlegen Sie sich schon vorher, was Ihnen an Ausstattung und Angeboten wichtig ist und fragen Sie danach bei den Infoveranstaltungen. Ist Ihnen eine bestimmte Gebärposition wichtig? Möchten Sie Ihr Kind vielleicht im Wasser zur Welt bringen? Wie lang darf die Anfahrt sein, die Sie zu der Klinik Ihrer Wahl in Kauf nehmen möchten? Gibt es Umstände in Ihrer Schwangerschaft, die eine besonders intensive medizinische Versorgung notwendig machen?

Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung Zeit und fragen Sie auch Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt und andere Mütter nach deren Erfahrungen.

St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Die St. Barbara-Klinik im Stadtteil Hamm-Heessen verfügt über eine gynäkologische Abteilung mit Geburtsklinik. **An jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat bietet die St. Barbara-Klinik um 18 Uhr einen Informationsabend über moderne Geburtshilfe an.** Bei dieser Gelegenheit werden Informationen rund um die Geburtsklinik gegeben und ein Rundgang über die Entbindungsstation angeboten. Der Informationsabend ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt für Fragen und Informationen zur Geburtsklinik:

St. Barbara-Klinik
Tobias Tan Tjhen
Sekretariat
Am Heessener Wald 1
59073 Hamm
Tel. 02381 681-1301

Information und Anmeldung zu Geburtsvorbereitungskursen:

www.eug-hamm.de
Tel. 02381 681-1341

Weitere Informationen zu den Angeboten der St. Barbara-Klinik finden Sie auch im Internet unter: www.barbaraklinik.de



Das Evangelische Krankenhaus im Hammer Süden verfügt über ein Perinatalzentrum (Geburtshilfe mit angeschlossener neonatologischer Intensivstation und Kinderklinik). **An jedem ersten und dritten Montag im Monat bietet das EVK Hamm um 17 Uhr einen Informationsabend über moderne Geburtshilfe an.** Bei dieser Gelegenheit werden Informationen rund um die Klinik für Geburtshilfe gegeben und ein Rundgang über die Entbindungsstation angeboten. Der Informationsabend ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt für Fragen und Informationen zur Geburtsklinik:

Ev. Krankenhaus Hamm
Rolf Oliver Fietz
Sekretariat
Werler Straße 110
59063 Hamm
Tel. 02381 589-1343

Für Fragen Rund um die Geburt:

Die Hebammensprechstunde mittwochs 11 – 12.30 Uhr
Telefon: 02381 5891387

Weitere Informationen zu den Angeboten des EVK Hamm finden Sie auch im Internet unter: www.evkhamm.de



Zu früh geboren – und jetzt?

Kinder, die weit vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt kommen, werden oft liebevoll „Frühchen“ genannt. Neben den vielen hilfreichen Tipps, die man in den Perinatalzentren und Kinderkliniken erhält, ist es sinnvoll, den Kontakt zu anderen Frühchen-Eltern zu suchen und aufzubauen.

Im Internet: www.fruehgeborene.de

Mehrlings- geburten

Die Geburt von Zwillingen ist gar nicht so selten. Drei oder mehr Kinder als Ergebnis einer (!) Schwangerschaft kommen dagegen seltener vor. Die Betreuung von Schwangeren mit Mehrlingen geschieht in der Regel durch sogenannte Perinatalzentren (Peri = um ..., herum, natal = geburtlich, Perinatal = Zentrum rund um die Geburt mit Expertenwissen bei Risikoschwangerschaften und Frühgeburten). Diesen Zentren ist in der Regel eine Kinderklinik angeschlossen. Das nächstgelegene Perinatalzentrum gibt es im EVK Hamm. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt, welche Klinik für Sie die richtige ist.



Nach der Geburt

Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, während der ersten Tage in der Geburtsklinik zu bleiben. Das hat manchmal den Vorteil, dass sich die „frischen“ Eltern nicht sofort um alle Dinge des eigenen Haushalts kümmern müssen. Auch die ersten Besucher sind auf den Wochenstationen oder in den Cafeterien der Kliniken gut zu empfangen – schließlich wollen alle das Baby sehen und der Mutter (sowie natürlich dem Vater) gratulieren. Außerdem erhalten Sie hier bei Bedarf auch eine Stillberatung. Beim Stillen können Sie sich ganz auf Ihr Kind konzentrieren und es hautnah kennenlernen. Sie werden es genießen.

In den Kliniken übernehmen die dort tätigen Hebammen sowie die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen die medizinische Versorgung von Mutter und Kind. Zusätzlich kommen regelmäßig Kinderärztinnen und Kinderärzte auf die Station, um bei den Babys die Erst- und Folgeuntersuchungen vorzunehmen.

Wenn Sie nach der Geburt die Klinik sofort verlassen, sollten Sie mit einer freiberuflichen Hebamme die Wochenbettbetreuung vereinbart haben. Eine Liste der freiberuflich tätigen Hebammen in Hamm finden Sie auf der Seite 56.



Willkommensbesuche

Wenn Sie mit Ihrem Kind wieder zu Hause sind und sich an das Leben mit dem neuen Erdenbürger schon etwas gewöhnt haben, kündigt die Willkommensbesucherin im Auftrag der Stadt Hamm ihren Besuch für den Zeitraum sechs bis acht Wochen nach der Geburt schriftlich an. Der Besuch findet nur mit Ihrem Einverständnis statt. Die Besucherin kennt sich in Ihrem Stadtteil aus und kann Ihnen Informationen zu familiengerechten Angeboten und Einrichtungen unterschiedlicher Träger geben.

In allen Stadtteilen gibt es zum Beispiel den **Babytreff Rabatz**, auch in Ihrer Nähe. Wäre dieser Säuglingstreff nicht auch etwas für Sie und Ihr Kind? Die Besucherin kann Ihnen sagen, wie, wann und wo es losgehen kann.

Die Besucherinnen haben eine pädagogische oder medizinische Ausbildung und sie möchten Ihre Ansprechpartnerinnen für alle Fragen rund um das Kind sein.

Stadt Hamm / Gesundheitsamt

Angela Wehr
Tel. 02381 17-6413
E-Mail: wehra@stadt.hamm.de



TIPP



In allen Stadtteilen von Hamm gibt es den

Babytreff Rabatz.

Auch in Ihrer Nähe.

TIPP

Perinatalzentren:

Peri = um ..., herum
natal = geburtlich

Perinatal = Zentrum rund um die Geburt mit Expertenwissen bei Risikoschwangerschaften und Frühgeburten.

Anträge rund um das Kind und wirtschaftliche Hilfen für Eltern



▼ **Durch die Schwangerschaft haben Sie eine Fülle an Rechten, aber auch an Pflichten, die Ihnen und Ihrem Kind Schutz bieten und die dabei helfen können, die wirtschaftliche Basis Ihrer Familie zu sichern oder auszubauen. So mancher Tipp in diesem Kapitel ist also „bares Geld wert“.**

Mutterschutz

Damit Ihr Arbeitgeber die Mutterschutzbestimmungen einhalten kann, ist es ratsam, diesen so bald wie möglich über die Schwangerschaft und den voraussichtlichen Geburtstermin zu informieren. So können Ihr Arbeitsplatz, das Arbeitspensum und die Arbeitsmittel so eingerichtet werden, dass Sie und Ihr Kind ausreichend vor Gefährdungen geschützt sind. Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihre Schwangerschaft der zuständigen Aufsichtsbehörde (staatliche Arbeitsschutz- oder Gewerbeämter) zu melden. Sie und Ihr Arbeitgeber können sich bei Fragen und Unklarheiten im Zusammenhang mit den Bestimmungen zum Mutterschutz an diese Behörden wenden. www.mags.nrw/mutterschutz

Das Mutterschutzgesetz findet auch Anwendung bei Schülerinnen und Studentinnen. Der gesetzliche Mutterschutz hat zur Aufgabe, Sie und Ihr Kind während und nach der Schwangerschaft vor Gefährdungen, Überforderung und Gesundheitsschädigung am Arbeitsplatz zu schützen. Darüber hinaus sollen finanzielle Einbußen sowie der Verlust des Arbeitsplatzes während der Schwangerschaft und einige Zeit nach der Geburt verhindert werden. Der Mutterschutz ist im **Mutterschutzgesetz** (MuSchG) geregelt und gilt für alle (werdenden) Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen.

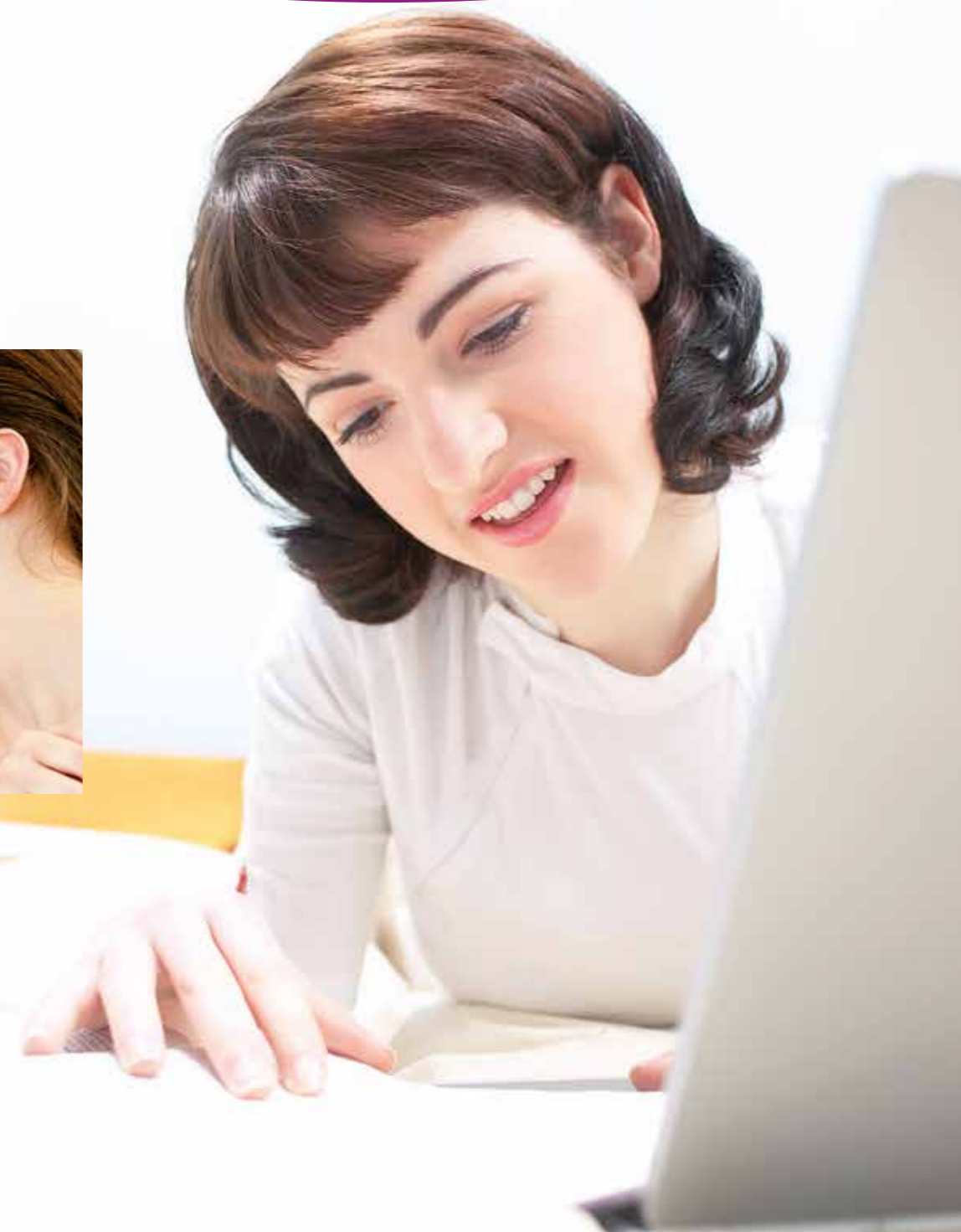
Eine Zusammenfassung der beiden Texte zum Mutterschutz finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) www.bmfsfj.de. Das BMFSFJ gibt auch einen Leitfaden zum Mutterschutz heraus, den Sie auf www.bmfsfj.de bestellen und herunterladen können.



Kündigungsschutz

Sobald Sie schwanger sind, von der Schwangerschaft wissen und diese Ihrem Arbeitgeber mitgeteilt haben, greift automatisch ein besonderer Schutz vor Kündigung. Ihnen darf während der gesamten Schwangerschaft und vier Monate nach der Geburt nicht ohne Weiteres gekündigt werden. Wichtig für diesen Schutz ist natürlich, dass Sie Ihrem Arbeitgeber die Schwangerschaft mitgeteilt haben.

Das Kündigungsverbot und seine Ausnahmen sind in §17 MuSchG geregelt.



TIPP



Weitere Vorgaben zum gesundheitlichen Schutz werdender Mütter am Arbeitsplatz regelt die **Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz** (MuSchArbV).
www.mags.nrw/mutterschutz

TIPP



Achtung: Der Antrag auf Elternzeit wird direkt an den Arbeitgeber gestellt und muss mindestens **sieben Wochen** vor dem geplanten Beginn der Elternzeit erfolgen. Wird die Frist unterschritten, verschiebt sich der Beginn der Elternzeit entsprechend.



Elternzeit

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihr Kind selbst betreuen und erziehen, haben bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes einen Rechtsanspruch auf Elternzeit. Für jeden Elternteil sind bis zu 36 Monate unbezahlte Auszeit vom Job möglich. Die Eltern können 24 Monate der Elternzeit auf die Zeit zwischen dem dritten und dem achten Geburtstag des Kindes übertragen lassen. Eine Zustimmung des Arbeitgebers ist nicht erforderlich.

Die Elternzeit kann somit in drei statt bisher zwei Zeitabschnitten eingeteilt werden. Liegen dringende betriebliche Gründe vor, kann der Arbeitgeber den dritten Abschnitt der Elternzeit für diesen Zeitraum jedoch ablehnen.

Nimmt die Mutter ihre Elternzeit direkt nach der Geburt des Kindes, wird die Zeit der Mutterschutzfrist auf den Zweijahreszeitraum angerechnet.

Anmeldung der Elternzeit beim Arbeitgeber

Die Elternzeit, die zwischen der Geburt und dem dritten Geburtstag des Kindes liegt, muss beim Arbeitgeber sieben Wochen vor Antritt schriftlich angemeldet werden. Verlangt die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer Elternzeit für den Zeitraum bis zum vollendeten dritten Lebensjahr, muss gleichzeitig erklärt werden, für welchen Zeitraum innerhalb von zwei Jahren Elternzeit genommen wird. Die Anmeldefrist für die Elternzeit im Zeitraum zwischen dem dritten und dem vollendeten achten Lebensjahr des Kindes beträgt 13 Wochen vor deren Antritt.

Die Elternzeit muss zwingend in den Lebensmonaten des Kindes genommen werden, wenn die Eltern das Basiselterngeld oder das Elterngeld Plus in Anspruch nehmen wollen. Der Lebensmonat beginnt mit dem Tag der Geburt.

Während der Elternzeit besteht Kündigungsschutz. Er beginnt frühestens acht Wochen vor Beginn einer Elternzeit und reicht bis zum vollendeten dritten Lebensjahr des Kindes. Für den Zeitraum zwischen dem dritten und dem vollendeten achten Lebensjahr des Kindes beginnt der Kündigungsschutz frühestens 14 Wochen vor Beginn der Elternzeit.

Anspruch auf Teilzeitarbeit

Erwerbstätige Eltern können frei entscheiden, wer von ihnen Elternzeit nimmt. Sie können auch gleichzeitig Elternzeit nehmen. Wer Elternzeit nimmt, kann in Teilzeit bis zu 32 Wochenstunden arbeiten. Durch die Einführung des Elterngeld Plus zum 1. Juli 2015 ergeben sich auch hier weitere flexible Gestaltungsmöglichkeiten.

Bei einer erneuten Schwangerschaft können Arbeitnehmerinnen die angemeldete Elternzeit vorzeitig – ohne Zustimmung des Arbeitgebers – beenden, um die gesetzlichen Mutterschutzfristen und die damit verbundenen Rechte (u.a. Zahlung des Arbeitgeberzuschusses zum Mutterschaftsgeld) in Anspruch zu nehmen. In diesem Fall sollte dem Arbeitgeber die Beendigung der Elternzeit rechtzeitig mitgeteilt werden. Eine rückwirkende Beendigung der Elternzeit ist nicht vorgesehen. Die Elternzeit kann also frühestens enden, wenn die Mitteilung dem Arbeitgeber zugegangen ist.

Auf der Homepage www.familienportal.de finden Sie auch Informationen zu den Themen:

- Elternzeit bei Adoptivkindern
- Elternzeit während der beruflichen Ausbildung
- Elternzeit für Stiefeltern
- Elternzeit bei Mehrlingen

Beratung und Informationen zur Elternzeit erhalten Sie in Hamm beim

Bürgeramt Herringen

Sachgebiet Elterngeld
Dortmunder Straße 245
59077 Hamm
Tel. 02381 17-9595
E-Mail:
elterngeld@stadt.hamm.de

Erreichbarkeit:

Mo. und Do.	7:30 – 16:00 Uhr
Di.	7:00 – 16:00 Uhr
Mi.	9:00 – 18:00 Uhr
Fr.	7:30 – 13:00 Uhr



TIPP



Das BMFSFJ hat einen Leitfaden mit dem Titel „**Elterngeld und Elternzeit – Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz**“ herausgegeben. Den Leitfaden können Sie auf www.bmfsfj.de bestellen oder herunterladen.



Elternzeit für Großeltern

In Fällen, in denen ein Elternteil eines Neugeborenen minderjährig ist oder sich einer Ausbildung befindet, die vor dem 18. Lebensjahr begonnen wurde, können auch die Großeltern bei ihrem (eigenen) Arbeitgeber Elternzeit beantragen. Hier gelten gegenüber dem Arbeitgeber die gleichen Fristen, wie bei leiblichen Kindern. Der Anspruch auf Elternzeit der Großeltern endet, wenn eine der Anspruchsvoraussetzungen nicht mehr vorliegt. Elterngeld kann von den Großeltern nicht bezogen werden.

Ruhen der Schulpflicht

Schwanger und schulpflichtig

Niemand kann wegen einer Schwangerschaft von der Schule verwiesen werden. Andererseits können Sie wegen der Schwangerschaft die Schule auch nicht einfach abbrechen. Man kann sich aber für begrenzte Zeit beurlauben lassen. Die Dauer der Schulpflicht ist in den Schulgesetzen der einzelnen Bundesländer geregelt.

Der Mutterschutz gilt auch für Schülerinnen und Studentinnen

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle schwangeren Frauen, die berufstätig oder in der Ausbildung sind. Die Vorschrift zur Einhaltung von Mutterschutzfristen gilt in der Regel auch für Schülerinnen und Studentinnen. Nach dem Mutterschutzgesetz beginnt die Mutterschutzfrist sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet acht Wochen (in Ausnahmefällen zwölf Wochen) nach der Geburt. Während der Schutzfrist „ruht“ die Schulpflicht.

Beurlaubung vom Studium wegen Schwangerschaft

Falls es notwendig sein sollte, können Sie sich als Studentin beurlauben lassen. Doch Vorsicht: Urlaubssemester werden als Hochschulsesemester, aber nicht als Fachsemester mitgezählt. Während des Urlaubssemesters kann der Anspruch auf BAföG erlöschen. Auch der eigene Kindergeldanspruch während dieser Zeit entfällt, mit Ausnahme der Zeit der Mutterschutzfrist und einer Übergangszeit von maximal vier Monaten zwischen Ende der Mutterschutzfrist und der Studienfortführung. Sind Sie als Studentin erwerbstätig, werden sie während eines Urlaubssemesters uneingeschränkt sozialversicherungspflichtig. Sprechen Sie mit Ihrer Hochschulverwaltung, ob sich die Beurlaubung auf die Teilnahme an Prüfungen auswirkt. Die mögliche Anzahl an Urlaubssemestern ist in den jeweiligen Satzungen der Hochschulen festgelegt.



Unterhaltsvorschuss

Wenn Väter oder Mütter ihrer Unterhaltspflicht nicht nachkommen, besteht unter bestimmten Voraussetzungen ein Anspruch auf Unterhaltsvorschussleistungen, die durch das Jugendamt bewilligt/ausgezahlt werden. Ein Anspruch besteht, wenn Ihr Kind:

- das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat,
- in Deutschland einen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat,
- bei einem alleinerziehenden Elternteil lebt,
- vom anderen Elternteil nicht oder nur teilweise oder nicht regelmäßig Unterhalt in Höhe des maßgeblichen Mindestunterhaltes erhält.

Die Höhe des Mindestunterhaltes wird im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) und der Düsseldorfer Tabelle festgelegt und wird regelmäßig angepasst. Auf den Mindestunterhalt wird das volle Kindergeld angerechnet.

Aktuelle Leistungshöhe nach Altersklassen:

- 0-5 Jahre monatlich 187,00 Euro
- 6-11 Jahre monatlich 252,00 Euro
- 12-17 Jahre monatlich 338,00 Euro

Um die Anspruchsvoraussetzungen in Ihrem persönlichen Einzelfall prüfen zu können, nehmen Sie bitte Kontakt zu der Unterhaltsvorschusskasse auf.

Stadt Hamm / Jugendamt

Abteilung Vormundschaften, Beistandschaften, Unterhaltsvorschuss/BAföG
Rathausanbau,
Theodor-Heuss-Platz 16
59065 Hamm

Ansprechpartner: Michael Platte
Tel. 02381 17-6230
E-Mail: platte@stadt.hamm.de

Öffnungszeiten:

Mo. 8:30 Uhr – 12:30 Uhr
Mi. 8:30 Uhr – 12:30 Uhr und
14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Dienstag und Freitag nach
vorheriger telefonischer Vereinbarung





Kindergeld

Das Kindergeld wird bei der **Familienkasse** der Agentur für Arbeit beantragt. Ein Antragsformular ist bei der Familienkasse erhältlich. Alternativ kann man es aus dem Internet herunterladen und ausdrucken (siehe Link). Nutzen Sie bitte die Suchfunktion der Homepage. Die zu diesem Zweck vom Standesamt ausgestellte Geburtsbescheinigung wird mitgeschickt.

Das Kindergeld beträgt zurzeit für 250,00 Euro monatlich pro Kind.

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

Kinderzuschlag

Für Eltern mit geringem Einkommen gibt es den Kinderzuschlag. Der Anspruch auf einen Kinderzuschlag von bis zu 250,00 Euro besteht zusätzlich zum Kindergeld und kann direkt bei der Familienkasse oder online beantragt werden.

Achtung:

Die Berechnung des Kinderzuschlags erfolgt individuell nach den jeweiligen Einkommensverhältnissen. Wenn Sie mindestens 900,- Euro verdienen bzw. bei Alleinerziehenden 600,00 Euro, sind die Chancen hoch, dass Ihnen der Kinderzuschlag zusteht. Die Familienkasse gibt Ihnen gerne weitere Auskunft.

Kontakt für Fragen und Anträge zum Kindergeld und Kinderzuschlag:

Familienkasse Nordrhein-Westfalen Nord

Bismarckstraße 10

59229 Ahlen

kostenfrei erreichbar unter Tel. 0800 4555530 (Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr)

E-Mail: familienkasse-nordrhein-westfalen-nord@arbeitsagentur.de

Öffnungszeiten: Mo., Di., Fr. 8:00 – 12:30 Uhr | Do. 8:00 – 18:00 Uhr

Die KIZ-Lotse der Familienkasse prüft, ob ein Anspruch in Betracht kommt:

www.arbeitsagentur.de/Familie-und-Kinder/kiz-lotse

BAföG-Betreuungszuschlag

Wenn Sie nach dem **BAföG** gefördert werden, können Sie zusätzlich für die Betreuung Ihres Kindes einen Betreuungszuschlag beantragen. Dieser soll es Ihnen ermöglichen, Ihr Studium oder Ihre Ausbildung schnell wieder aufnehmen zu können. Der Betreuungszuschlag wird als Zuschuss beantragt und muss nicht zurückgezahlt werden. Den Antrag können Sie bei dem für Ihre Ausbildungsstätte zuständigen BAföG-Amt stellen.

Für die Förderung von **Schülerinnen und Schülern** nach dem BAföG ist in Hamm die **BAföG-Abteilung der Stadt Hamm** zuständig. Studentinnen können den Antrag an des Studentenwerk ihres Studienortes richten.

Stadt Hamm / Jugendamt

Abteilung BAföG

Theodor-Heuss-Platz 16

59065 Hamm

Tel. 02381 17-6215

E-Mail: ahlburg@stadt.hamm.de

Öffnungszeiten:

Mo. 8:30 – 12:30 Uhr

Mi. 8:30 – 12:30 Uhr

und 14:00 – 15:30 Uhr

Di. + Fr. nach telefonischer

Vereinbarung

BAföG-Amt für die Hochschule Hamm-Lippstadt:

Studentenwerk Paderborn

Amt für Ausbildungsförderung

Mersinweg 2

33100 Paderborn

Telefonhotline: 0800 223 63 41

Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 20:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 10:00 – 12:00 Uhr

und Do. 13:30 – 15:30 Uhr

Fr. geschlossen



SRH Hochschule für

Logistik und Wirtschaft:

Studentenwerk Dortmund A.ö.R.

Vogelpothsweg 85

44227 Dortmund

Tel. 0231 7555699

E-Mail: bafoeginfo@stwd.o.de

TIPP



Unter www.familienportal.de finden Sie das „Merkblatt Kinderzuschlag“ zum kostenfreien Download.

Krankenkasse

Ihre Krankenkasse bietet Ihnen während der Schwangerschaft, für die Geburt und die Zeit danach eine Vielzahl an Leistungen. Zu den Leistungen gehören unter anderem die Begleitung sowie die Vorsorge und Wochenbettbetreuung durch die Hebamme, das Mutterschaftsgeld und eventuell ein Mutterschutzlohn, wenn Sie außerhalb der Schutzfrist (sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt) aufhören müssen zu arbeiten.

Achtung!

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt **alle** Gesundheitskosten, die für Ihr Kind entstehen. Das heißt, dass auch frei verkäufliche Produkte (zum Beispiel eine Salbe für den Po) von der Krankenkasse übernommen werden, wenn ein Rezept Ihrer Kinderärztin bzw. Ihres Kinderarztes vorliegt. Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt und lassen Sie sich beraten, welche Leistungen und Heilmittel von Ihrer Krankenkasse bezahlt werden können.

Die Handhabung bei privaten Krankenkassen kann unterschiedlich zu den Regelungen bei gesetzlichen Krankenkassen sein. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kundenberater und informieren Sie sich, wie die Bedingungen für die Versicherung Ihres Kindes sind.

Anmeldung bei der Krankenkasse

Die **Anmeldung** Ihres Kindes bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse sollte möglichst bald nach der Geburt erfolgen. Zunächst sollten Sie die Krankenkasse telefonisch informieren – sie schickt dann ein Formular und benötigt eventuell eine Kopie der Geburtsurkunde als Nachweis. Für das Kind erhält man nach gut zwei Wochen eine eigene Versicherungskarte. Das Kind kann auch in die Krankenkasse des unverheirateten Vaters aufgenommen werden. In diesem Fall benötigt dessen Krankenkasse die Vaterschaftsanerkennung. Für Privatversicherte gelten gegebenenfalls andere Regelungen.

Mein Kind ist krank – und ich muss zur Arbeit?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben in der Regel einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Pflege und Betreuung ihres erkrankten bzw. pflegebedürftigen Kindes bis 12 Jahre. Weitere Informationen: www.familienportal.de

Das **Kinderkrankengeld**, das gesetzlich versicherte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bekommen, wenn sie wegen der Erkrankung ihres Kindes nicht arbeiten gehen können, wird für längstens zehn Tage pro Kind und Elternteil (bei mehreren Kindern maximal 25 Arbeitstage je Elternteil) im Jahr gezahlt. Für die Beantragung des Kinderkrankengeldes ist ein Attest des Kinderarztes zwingend notwendig. Es beträgt derzeit 70 Prozent des vorherigen Bruttoverdienstes und maximal 90 Prozent des Nettoverdienstes.

Alleinerziehende haben pro Kind 20 Tage, bei mehreren Kindern maximal 50 Tage im Jahr einen Anspruch auf Freistellung. In der Corona-Zeit werden die Kinderkrankentage verdoppelt und ausgeweitet. Aktuelles dazu unter www.bmfsfj.de

Antrag auf Haushaltshilfe

Solange Sie gesund sind, können Sie sich selbst um die Versorgung Ihres Kindes kümmern. Was passiert aber, wenn Sie mit Grippe ans Bett gefesselt sind? Oder wenn sogar ein Krankenhausaufenthalt notwendig wird?

Solange in Ihrem Haushalt ein Kind unter zwölf Jahren lebt, haben Sie unter bestimmten Bedingungen die Möglichkeit, eine Haushaltshilfe zu beantragen. Dabei kann auch eine Firma beauftragt werden, Ihnen bei der Führung des Haushalts, beim Spülen, beim Putzen und Einkaufen zu helfen oder sich um die Betreuung Ihres Kindes zu kümmern.

Sollten Sie eine Haushaltshilfe benötigen, sprechen Sie **so früh wie möglich** mit Ihrer Krankenkasse. Sollte die Haushaltshilfe genehmigt werden, tragen Sie eine Zuzahlung von fünf bis zehn Euro pro Tag.

Kümmern Sie sich aber auch selbst um Hilfe für Ihren Alltag. Die Krankenkassen arbeiten in der Regel mit festen Vertragspartnern zusammen. Sollten diese ausgelastet sein, kann es zu Wartezeiten kommen. Einen möglichen Verdienstaustausch Ihres Partners oder anderer Helferinnen aus Ihrem Bekannten- und Verwandtenkreis kompensiert die Krankenkasse in der Regel nur mit erheblichen Einbußen.

Wichtig: Privatversicherte müssen in der Regel eine Zusatzversicherung abschließen, sonst haben sie keinen Anspruch auf eine Haushaltshilfe.

Mutterschaftsgeld

Das **Mutterschaftsgeld** wird durch die gesetzlichen Krankenkassen ausgezahlt. Sie erhalten das Mutterschaftsgeld während der Schutzfristen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt. Der Antrag kann gestellt werden, sobald Sie eine Bescheinigung über den errechneten Termin von Ihrer Gynäkologin bekommen haben. Das Mutterschaftsgeld orientiert sich an Ihrem durchschnittlichen Einkommen der letzten drei vollständig abgerechneten Kalendermonate und beträgt maximal 13 Euro pro Kalendertag. Übersteigt der durchschnittliche Lohn pro Kalendertag 13 Euro, muss der Arbeitgeber die Differenz als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld zahlen.

Den Antrag auf Mutterschaftsgeld stellen Sie an Ihre Krankenkasse. Sollten Sie nicht gesetzlich krankenversichert, sondern privatversichert sein, stellen Sie den Antrag an die Mutterschaftsgeldstelle des Bundesversicherungsamtes. Die Anträge finden Sie in der Regel auf der Homepage Ihrer Krankenversicherung. Wenn Sie nicht gesetzlich krankenversichert sind, finden Sie den Antrag unter www.mutterschaftsgeld.de.

Bundesversicherungsamt Mutterschaftsgeldstelle

Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn
Tel. 0228 619-1888
E-Mail: poststelle@bas.bund.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Mo. – Do. 13:00 – 15:00 Uhr



TIPP



Die Grundlagen zur Berechnung des Mutterschaftsgeldes und die Voraussetzungen zur Beantragung finden Sie auf der Homepage des BMFSFJ unter www.bmfsfj.de und auf www.familienportal.de.

Elterngeld

Das **Elterngeld** sichert nach der Geburt einen Teil des Familieneinkommens, wenn Sie sich selbst um Ihr Kind kümmern. Sie können so vorübergehend ganz oder teilweise auf Ihr Einkommen verzichten. Das Elterngeld wird nach der Geburt für insgesamt maximal 14 Monate an Mütter wie auch an Väter ausgezahlt. Sie können den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei mindestens zwei, höchstens jedoch zwölf Monate in Anspruch nehmen. Alleinerziehende, bei denen ein Einkommensverlust vorliegt, können das Elterngeld für volle 14 Monate beantragen. Bei Frühgeburten können maximal 4 zusätzliche Monate Elterngeld bezogen werden.

Wenn Sie Mehrlinge erwarten, erhöht sich das Elterngeld um je 300 Euro für das zweite und jedes weitere Kind.

Ein Geschwisterbonus von mindestens 75 Euro wird gezahlt, wenn Sie in einem Haushalt mit zwei Kindern, die noch nicht drei Jahre alt oder mit drei oder mehr Kindern, die noch nicht sechs Jahre alt sind, leben.

Mit dem Elterngeld Plus stehen Eltern, deren Kinder ab dem 1. Juli 2015 geboren sind, neue Möglichkeiten zur Vereinbarung von Beruf und Familie zur Verfügung. Das Elterngeld Plus ist ein Angebot an Eltern, die im Elterngeldbezug Teilzeit arbeiten wollen und nur einen Teil ihres Voreinkommens erzielen. Die Aufnahme einer Teilzeittätigkeit ist damit finanziell lohnender. Die Höchstgrenze des Elterngeld Plus liegt bei der Hälfte des Elterngeldbetrags, der dem Elternteil ohne Einkommen nach der Geburt zustünde. Das Elterngeld Plus gibt es für den doppelten Zeitraum: ein Elterngeldmonat = zwei Elterngeld-Plus-Monate.

Teilen sich Elternteile ihre Aufgaben partnerschaftlich, bekommen sie eine zusätzliche Förderung vom Staat: Wenn beide Elternteile gleichzeitig Teilzeit arbeiten, erhalten sie zu den Basis-Elterngeld- beziehungsweise Elterngeld-Plus-Monaten noch Partnerschafts-Bonusmonate. **Voraussetzung** ist, dass beide Elternteile in dieser Zeit mindestens 24 und höchstens 32 Stunden pro Woche in Teilzeit arbeiten.

Das **Bürgeramt Herringen – Sachgebiet Elterngeld** – berät Sie ausführlich und kostenfrei zum Thema Elterngeld und Elterngeld Plus. Den Antrag auf Elterngeld erhalten Sie in allen Bürgerämtern und im Standesamt Hamm. Weiterhin können Sie den Antrag telefonisch anfordern oder unter www.hamm.de/elterngeld herunterladen. Bitte benutzen Sie die Suchfunktion der Homepage, um zum Antrag auf Elterngeld zu navigieren.

Wie hoch das Elterngeld ungefähr sein wird, können Sie unverbindlich vom Elterngeldrechner ausrechnen lassen. Den Elterngeldrechner und viele weitere nützliche Informationen finden Sie unter www.familienportal.de.

Bürgeramt Herringen

Sachgebiet Elterngeld
Dortmunder Straße 245
59077 Hamm

Tel. 02381 17-9595

E-Mail: elterngeld@stadt.hamm.de

Erreichbarkeit:

Mo. 7:30 – 12:30 Uhr

Di. 7:00 – 12:30 Uhr

Mi. 9:00 – 13:00 Uhr

Do. 7:30 – 12:30 Uhr

Fr. 7:30 – 13:00 Uhr

Neu: Jetzt auch Video-Beratung (online) möglich.

Weitere Infos unter:



Wohngeld, Wohnberechtigungsschein

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie bei der Stadt Hamm einen Antrag auf Wohngeld stellen. Für die Antragstellung ist es egal, ob Sie zur Miete wohnen oder Wohnungseigentum besitzen. Wenn Ihr Einkommen oder das Einkommen Ihrer Familie sehr niedrig ist, können Sie Wohngeld beantragen.

Die genauen Einkommensgrenzen und Freibeträge können Sie bei den zuständigen Sachbearbeitern bei der Stadt Hamm erfragen.

Die Vordrucke für die Antragstellung erhalten Sie in der Abteilung Wohngeld im Technischen Rathaus und bei allen Bürgerämtern.

Stadt Hamm – Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Abteilung Wohngeld

Gustav-Heinemann-Straße 10

59065 Hamm

Tel. 02381 17-6640

E-Mail: wohngeld@stadt.hamm.de

Sprechzeiten:

Mo., Mi., Fr. 8:30 – 12:00 Uhr

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr

Di. und Do. nach Terminvereinbarung

Beachten Sie, dass die Zuständigkeiten der Sachbearbeiter im Wohnungsförderungsamt analog zu den Nachnamen der Antragstellerinnen beziehungsweise Antragsteller aufgeteilt sind. Bitte erfragen Sie, wer für Ihren Antrag zuständig ist.

Finanzamt / Kinderfreibetrag

Mit der Geburt Ihres Kindes können Sie beim Finanzamt einen Kinderfreibetrag eintragen lassen. Ihre monatliche Steuerlast verringert sich dadurch. Alternativ dazu können Sie den Freibetrag in Ihrer jährlichen Einkommensteuererklärung geltend machen.

Finanzamt Hamm

Grünstraße 2

59065 Hamm

Tel. 02381 918-0

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 07:30 – 12:30 Uhr

Mi. 07:30 – 18:00 Uhr



TIPP



Informationen
zum Wohngeld:
www.hamm.de/soziales-und-gesellschaft/finanzielle-hilfen/wohngeld

TIPP



Hinweise zur
genauen Berechnung
des Elterngeldes und der Elternzeit bei Mehrlingen finden Sie
auf der Internetseite
www.familienportal.de.

Steuervergünstigungen/ Betreuungskosten

Seit dem 1. Januar 2012 können Sie für Ihr Kind (Ihre Kinder) von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr zwei Drittel der Betreuungskosten (höchstens jedoch 4.000 Euro pro Jahr) steuerlich geltend machen. Die steuerliche Berücksichtigung ist nicht mehr von Voraussetzungen wie der Erwerbstätigkeit oder dem Familienstatus abhängig. Im Falle einer Erkrankung oder während einer Ausbildung haben Sie die gleichen Möglichkeiten, allerdings im Rahmen der Sonderausgaben. Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie gegenüber dem Finanzamt die Ausgaben durch eine Rechnung und einen Kontoauszahlungsbeleg nachweisen können.

Finanzamt Hamm

Grünstraße 2
59065 Hamm
Tel. 02381 918-0

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 08:30 – 12:30 Uhr
Mi. 07:30 – 18:00 Uhr

Auf der Internetseite www.familienportal.de finden Sie weitergehende Informationen zur Geltendmachung von Betreuungskosten.

Mehrlingsgeld

Für Eltern von Drillingen oder mehr gleichgeborenen Kindern, die zum Zeitpunkt der Geburt in Nordrhein-Westfalen gemeldet sind, gibt es seit dem 1. Januar 2019 finanzielle Unterstützung durch die Landesregierung. Ihnen kann eine einmalige Hilfe in Höhe von 1.000 Euro pro Kind gewährt werden. Gleichzeitig übernimmt damit der Ministerpräsident die Ehrenpatenschaft für die Mehrlingskinder.

Die Auszahlung erfolgt per Überweisung, nachdem das zuständige Meldeamt die Mehrlingsgeburt bei der Staatskanzlei angezeigt hat. Ein gesonderter Unterstützungsantrag durch die Eltern ist daher nicht notwendig. Die Staatskanzlei meldet sich nach Information über die Mehrlingsgeburt direkt bei den Erziehungsberechtigten, um die Ehrenpatenschaft des Ministerpräsidenten und das damit verbundene Begrüßungsgeld mitzuteilen.

Finanzielle Hilfe vom Kommunalen Jobcenter Hamm AöR

Und jetzt auch noch ein Baby – wie soll ich das denn alles bezahlen?

Diese oder eine ähnliche Frage haben Sie sich vielleicht gestellt, als Sie von Ihrer Schwangerschaft erfuhren. Wenn Sie bereits Unterstützung in Form von finanziellen Hilfen durch kommunale Einrichtungen erhalten oder wenn Sie Leistungen des Kommunalen Jobcenters in Hamm beziehen, stehen Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen auch Hilfen zum erhöhten Bedarf durch die Schwangerschaft oder bei der Anschaffung der Babyerstausstattung zu. Bitte nehmen Sie deshalb umgehend den Kontakt zu Ihrer zuständigen Sachbearbeiterin bzw. zu Ihrem Sachbearbeiter auf. Zum ersten Gespräch müssen Sie eine Bescheinigung über Ihre Schwangerschaft vorlegen.

Das Kommunale Jobcenter unterstützt Sie dabei, unter Berücksichtigung Ihrer individuellen familiären Situation eine berufliche Perspektive zu entwickeln. Weitere Informationen und individuelle Beratung zum Thema Familie und Beruf erhalten Sie von Ihrer Personaldisponentin bzw. Ihrem Personaldisponenten.

Einmalige Beihilfen vor und nach der Geburt

Leistungen für Schwangere werden als pauschale Geldleistung gewährt.

Folgendes kann beantragt werden:

1. Schwangerschaftsbeleidung (auf Antrag ab der 13. SSW)
2. Babygrundausstattung
3. Kinderbett inkl. Matratze (gebraucht)
4. Kinderwagen (gebraucht)
5. Baby-Transportschale

In allen Fragen der finanziellen Hilfen für Schwangere erhalten Sie auch in den Schwangerenberatungsstellen (Anschriften siehe Seite 38/39) eine kompetente Auskunft und Tipps für die Antragstellung.

Kommunales Jobcenter Hamm AöR

Jutta Gutschow
Teichweg 1
59075 Hamm
Tel. 02381 17-6930
E-Mail: gutschow@stadt.hamm.de

Petra Vonier
Westring 8
59065 Hamm
Tel. 02381 17-6560
E-Mail: vonierp@stadt.hamm.de



TIPP



**Für Kinder von 0 bis
14 Jahren können anfallende
Betreuungskosten steuerlich
geltend gemacht werden.**

Weitere Informationen dazu auf
www.familienportal.de
oder bei Ihrem Finanzamt.



Sozialhilfe (SGB XII)

Beihilfen vor und nach der Geburt

Die Sozialhilfe (SGB XII) soll den Lebensunterhalt für Menschen finanziell sichern, die vorübergehend nicht erwerbsfähig sind und ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln und Kräften sicherstellen können.

Die Sozialhilfe umfasst unter anderem

- den maßgebenden Regelsatz – die angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung,
- eventuell bestehende Mehrbedarfe (zum Beispiel bei einer **Schwangerschaft** und für kostenaufwendige Ernährung bei bestimmten Erkrankungen oder für allein erziehende Personen)

Stadt Hamm / Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Sachgebiet Allgemeine Sozialhilfe außerhalb von Einrichtungen
Westentor 1 – 3

59065 Hamm

Olaf Beilenhoff

Tel. 02381 17-6684

E-Mail: beilenhoff@stadt.hamm.de

Haushalts- und Schuldnerberatung

Schwanger – was nun?

Wenn vorher schon das Geld nicht gereicht hat, wie soll das dann erst zukünftig mit Baby und Partner funktionieren? Bei der Suche nach einer Antwort auf diese Frage kann Ihnen vielleicht eine **Haushaltsberatung** helfen. Die Haushaltsberatung umfasst die persönliche Beratung zur Haushaltsführung. Sie gibt einen Einnahmen-Ausgaben-Überblick und eine Beratung zur Vermeidung nicht zwingend notwendiger Ausgaben, informiert über die Kündigung bzw. Ruhestellung von (teuren) Versicherungsverträgen und vieles andere mehr.

Die Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen der Stadt Hamm, des Katholischen Sozialdienstes und der Verbraucherzentrale, Beratungsstelle Hamm, bieten eine wöchentliche Sprechstunde für alle Erstberatungen an:

Mittwochs von 9:00 – 11:00 Uhr
Technisches Rathaus
Gustav-Heinemann-Straße 10
59065 Hamm
Zimmer A1.021

Stadt Hamm / Amt für Soziales, Wohnen und Pflege

Susanne Wilke
Westentor 1 – 3 | 59065 Hamm
Tel. 02381 17-6715
E-Mail: wilke@stadt.hamm.de



Leistungen für schwangere Asylbewerberinnen

Zur Sicherung des notwendigen Lebensunterhalts erhalten Asylbewerberinnen Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG). Sie erhalten einen Regelsatz sowie Leistungen zur notwendigen medizinischen Versorgung. Zur Verhütung und Früherkennung von Krankheiten werden Schutzimpfungen entsprechend den §§ 47, 52 Absatz 1 Satz 1 des Zwölften Buches Sozialgesetzbuch und die medizinisch gebotenen Vorsorgeuntersuchungen erbracht. Eine Versorgung mit Zahnersatz erfolgt nur, soweit dies im Einzelfall aus medizinischen Gründen unaufschiebbar ist.

Werdenden Müttern und Wöchnerinnen sind ärztliche und pflegerische Hilfe und Betreuung, Hebammenhilfe, Arznei-, Verband- und Heilmittel zu gewähren. Für besondere Bedarfe können zusätzlich einmalige Beihilfen gewährt werden. Leistungsberechtigt sind Ausländerinnen, die sich tatsächlich im Bundesgebiet aufhalten und die eine Aufenthaltsgestattung nach dem Asylverfahrensgesetz bzw. eine Duldung nach dem Aufenthaltsgesetz besitzen und vollziehbar ausreisepflichtig sind.

Stadt Hamm / Amt für Asyl- und Flüchtlingsangelegenheiten

Maic Halfmann
Caldenhoferweg 192
59063 Hamm
Tel. 02381 17-7431
E-Mail: halfmann@stadt.hamm.de



TIPP



Schuldner- und Insolvenzberatung

Sprechstunde:
Mi. von 9.00 – 11.00 Uhr
Technisches Rathaus
Gustav-Heinemann-Straße 10
59065 Hamm
Zimmer A1.032

UNSERE ZUKUNFT!



Bundesstiftung Mutter & Kind

Eine Schwangerschaft darf kein Grund dafür sein, dass Sie vor oder nach der Geburt in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Damit Sie sich trotz finanzieller Probleme beruhigt für Ihr Kind entscheiden können, unterstützt Sie die **Bundesstiftung Mutter und Kind** schnell und unbürokratisch.

Stiftungsmittel erhalten Sie, wenn Ihnen nicht genügend Geld zur Verfügung steht, um die Ausgaben für die Schwangerschaft und Geburt sowie die anschließende Pflege und Erziehung Ihres Kindes zu bestreiten. Um das festzustellen, überprüft die Schwangerschaftsberatungsstelle Ihre Einkommensverhältnisse. Unterstützungsleistungen können Sie nur erhalten, wenn Sie in Deutschland wohnen, ein Schwangerschaftsattest vorliegt und andere Leistungen nicht zur Deckung Ihrer Ausgaben ausreichen beziehungsweise nicht rechtzeitig eintreffen. Der Antrag auf finanzielle Unterstützung durch die Bundesstiftung Mutter und Kind muss vor der Geburt des Kindes bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle gestellt werden.

Die Schwangerschaftsberatungsstellen finden Sie auf den Seiten 38/39.

Auskünfte über örtliche Einrichtungen in Ihrer Nähe und deren Anschriften sind auf der Homepage der Bundesstiftung www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de zu finden.


Bildungs- und Teilhabepaket

Durch das Bildungs- und Teilhabepaket sollen Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen gefördert und unterstützt werden. Eine der Leistungen ist die Zuschussung der Kosten für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben. Auch die Kleinsten haben schon Anspruch auf Leistungen wie etwa PEKIP-Kurse, Babyschwimmen, Babymassage, kostenpflichtige Spiel- und Krabbelgruppen und musikalische Früherziehung.

Anträge auf Leistungen können Sie bei folgenden Beratungseinrichtungen stellen:

- bei Bezug von Leistungen nach dem SGB II durch das Kommunale Jobcenter bei den jeweiligen SachbearbeiterInnen oder für Rückfragen unter Telefon-Durchwahl 02381 17-7850
- oder bei Bezug von Leistungen nach dem SGB XII oder Wohngeld vom Amt für Soziales, Wohnen und Pflege oder Kinderzuschlages von der Familienkasse Ahlen bzw. von Leistungen nach dem AsylbLG durch das Amt für Asyl- und Flüchtlingsangelegenheiten hilft Ihnen das **Sachgebiet Bildung und Teilhabe** im Amt für Soziales, Wohnen und Pflege der Stadt Hamm unter Tel. 02381 17-6644 weiter.





Unterstützung durch Servicedienste, Behörden und Arbeitgeber

▼
In diesem Kapitel empfehlen wir Ihnen verschiedene Servicestellen, die Ihnen vor und nach der Geburt zur Seite stehen und die Ihnen hilfreiche Dienstleistungen und Unterstützungen anbieten können. Dazu gehören neben den Beratungsstellen für Schwangere auch die Ämter und Servicedienste in der Stadtverwaltung, in der Kinder- und Familienbetreuung und in der kommunalen Finanzverwaltung.

Die Schwangerenberatung in Hamm

Neben der Freude auf das Kind ergeben sich in der Schwangerschaft viele Fragen, die sich beispielsweise um die eigene Gesundheit, um wirtschaftliche Hilfen und Unterstützung oder um die Gestaltung der Zukunft als Familie drehen können. Und auf jede dieser Fragen, die sich oft speziell Schwangere stellen, gibt es eine Antwort, die Ihnen Sicherheit vermittelt und die Ihnen wieder Gelegenheit gibt, sich auf Ihre Zukunft zu konzentrieren. Die Beratungsstellen vermitteln soziale und wirtschaftliche Hilfen für Schwangere, insbesondere finanzielle Leistungen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“. Sie informieren und unterstützen bei der Antragstellung von familienfördernden Leistungen und Hilfen und bieten psychosoziale Beratung in allen Schwangerschaftsfragen sowie bis zu drei Jahre nach der Geburt. Die Beratung ist kostenlos und findet unabhängig von Konfession, Nationalität und Alter statt. Für die Beraterinnen besteht Schweigepflicht. Termine werden nach Vereinbarung vergeben. Die Antragstellung für eine finanzielle Unterstützung bei Notlagen erfolgt über die Beratungsstelle.

Auf das Gespräch mit Ihnen und gerne auch mit Ihrem Partner freuen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in folgenden Einrichtungen:

Gesundheitsamt der Stadt Hamm, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Heinrich-Reinköster-Straße 8
59061 Hamm
Tel. 02381 17-6466
E-Mail: kahmann@stadt.hamm.de

Die Beratungsstelle vergibt einen Beratungsschein nach §5,6 SchKG. Die Beratungsstelle ist anerkannt gemäß § 9 SchKG.

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität

Ostenwall 40 | 59065 Hamm
Tel. 02381 8769844
E-Mail: skb-hamm@awo-rle.de
www.awo-hamm-rle.de

Die Beratungsstelle vergibt einen Beratungsschein nach §5,6 SchKG. Die Beratungsstelle ist anerkannt gemäß § 9 SchKG.

VARIA Beratung zu Schwangerschaft, Sexualität und Familienplanung

Heßlerstraße 49 | 59065 Hamm
Tel. 02381 5486116
E-Mail: varia-hamm@innosozial.de
www.innosozial.de

Die Beratungsstelle vergibt einen Beratungsschein nach §5,6 SchKG und ist anerkannt gemäß § 9 SchKG.

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V. Beratungsstelle für Familien- und Lebensfragen, Schwangeren- und Schwangerschaft, Konfliktberatung

Südstraße 29 | 59065 Hamm
Tel. 02381 54400-50

E-Mail: skb-hamm@diakonie-ruhr-hellweg.de
www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Onlineberatung:
www.evangelische-beratung.info/ruhr-hellweg

- Vermittlung von Familienpatinnen

Die Beratungsstelle vergibt einen Beratungsschein nach §5,6 SchKG. Die Beratungsstelle ist anerkannt gemäß § 9 SchKG.

SkF-Sozialdienst katholischer Frauen e.V. / Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle

Weststraße 30 | 59065 Hamm
Tel. 02381 495550

E-Mail: info@schwangerschaftsberatung-hamm.de
www.schwangerschaftsberatung-hamm.de

Online-Beratung unter:
www.caritas.de/onlineberatung

- Terminabsprache für eine Hebammensprechstunde möglich,
- Geburtsvorbereitungskurse für junge Frauen

*Die Beratungsstelle vergibt **keinen** Beratungsschein nach §5,6 SchKG.*



Schwanger? Und keiner darf es erfahren?

Eine Schwangerschaft geheim halten zu müssen, ist ein schwieriges Problem. Das Hilfefon „Schwangere in Not – anonym & sicher“ ist jederzeit – 24 Stunden – kostenlos erreichbar. Mithilfe einer Dolmetscherin ist die Beratung in vielen Sprachen möglich.

Telefon: 0800 40 40 020
www.geburt-vertraulich.de

Die Beraterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen (siehe Seiten 38/39) unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht und stehen Ihnen gern kostenlos und unabhängig von Konfession und Nationalität zur Seite.

Vertrauliche Geburt – ein Ausweg. Wie groß Ihre Not auch ist: Sie müssen Ihr Baby nicht heimlich und alleine zur Welt bringen. Eine vertrauliche Geburt ist ein Weg für alle Frauen, die ihre Identität schützen möchten. Sie können Ihr Kind medizinisch sicher zur Welt bringen. Die Beraterinnen vor Ort begleiten Sie und Ihr Kind auch nach der Entbindung, wenn Sie es wünschen. Mit 16 Jahren kann Ihr Kind seine Herkunft erfahren.

Gesundheitsamt der Stadt Hamm

Der Schul- und Kinderärztliche Dienst im Gesundheitsamt bietet neben einer Vielzahl von Aufgaben auch die Beratung und Hilfe für Schwangere, Mütter und Familien an.

Um ein gesundes Aufwachsen von Kindern in Hamm zu fördern, arbeitet das Gesundheitsamt eng mit anderen Anbietern wie niedergelassenen (Kinder-)Ärztinnen und -ärzten, Hebammen, Kindertageseinrichtungen, Schulen, Beratungs- und Förderstellen und anderen Ämtern zusammen.

Es gibt Lebensumstände und Belastungen, in denen werdende Eltern einen intensiveren Beratungs- und Unterstützungsbedarf haben. In diesen Fällen bietet das Team „**Ein guter Start für Kinder**“ aus Familienhebammen und Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern zusätzliche Hilfen an. Das Angebot richtet sich an Schwangere, junge Mütter und Familien in besonderen Lebenssituationen (zum Beispiel Minderjährigkeit, Eltern mit psychischen Belastungen oder sozialen Schwierigkeiten, bei chronischen Erkrankungen oder bei Behinderungen).

Stadt Hamm / Gesundheitsamt
Gesundheitshilfe/
Gesundheitsförderung
Dr. Friederike Bergs
Heinrich-Reinköster Straße 8
59065 Hamm
Tel. 02381 17-6423
E-Mail:
Friederike.Bergs@stadt.hamm.de

Stadt Hamm / Gesundheitsamt
Team „**Ein guter Start für Kinder**“
Angela Wehr
Heinrich-Reinköster-Straße 8
59065 Hamm
Tel. 02381 17-6413
E-Mail:
ein-guter-start-fuer-kinder@stadt.hamm.de

Anmeldung des Kindes

Wer ist für die Beurkundung zuständig?

Für die Geburtsbeurkundung aller in Hamm geborenen Kinder ist das Standesamt Hamm, Theodor-Heuss-Platz 16, 59065 Hamm, Tel. 02381 17-9176 zuständig. Sie finden das Standesamt im 1. Stock des Rathausaltbaus.

Bei Geburten außerhalb von Hamm wenden Sie sich bitte an das dort zuständige Standesamt.

Ist eine Anmeldefrist zu beachten?

Die Geburt eines Kindes, ob im Krankenhaus oder zu Hause, ist binnen einer Woche beim zuständigen Standesamt anzuzeigen.

Wer muss die Geburt anzeigen?

Geburten in der Klinik werden vorab durch das Krankenhaus beim Standesamt gemeldet. Dies ersetzt jedoch nicht die schriftliche Mitteilung. Gerne können Sie als Eltern den Beurkundungsservice des Standesamtes in den Krankenhäusern in Anspruch nehmen oder sich direkt beim Standesamt Hamm melden.

Wird das Kind zu Hause oder auf dem Weg ins Krankenhaus geboren, so müssen Vater, Mutter, Hebamme oder Arzt dies beim Standesamt melden.

Welche Unterlagen werden zur Beurkundung der Geburt benötigt?

Alle vorzulegenden Unterlagen müssen im Original vorgelegt werden. Fremdsprachige Urkunden werden in internationaler Form oder zusammen mit einer Übersetzung eines ermächtigten Übersetzers benötigt. In jedem Fall sind die komplett ausgefüllte und unterschriebene Geburtsanzeige des Krankenhauses sowie die gültigen Reisepässe oder Personalausweise notwendig.

Welche weiteren Unterlagen Sie je nach individueller Situation benötigen, erfragen Sie bitte im Standesamt. Sie können bequem von zu Hause aus einen Termin unter www.hamm.de/standesamt vereinbaren.

Weitere Fragen beantworten Ihnen gerne die Mitarbeiterinnen unseres Beurkundungsservices.

Stadt Hamm / Standesamt

Tel. 02381 17-9179 oder 17-9182 oder 17-9183
E-Mail: standesamt@stadt.hamm.de

Information an den Arbeitgeber

Über die Geburt Ihres Kindes freuen sich nicht nur Ihre Familie und Ihre Verwandten, sondern sicher ebenso Ihre Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen. Denken Sie schon bald nach der Geburt daran, hier eine kurze Information über den Nachwuchs zu geben – telefonisch oder mit einer netten Karte. Auch für die Personalabteilung Ihrer Arbeitsstätte ist diese rechtzeitige Information hilfreich und wichtig.

Sonderurlaub

Falls die Geburt Ihres Kindes in die Arbeitszeit Ihres Partners fällt, hätte er die Möglichkeit, Sonderurlaub für diesen Termin zu beantragen. In der Praxis ist es jedoch schwierig sich dabei genau festzulegen. Sprechen Sie deshalb frühzeitig mit dem Arbeitgeber Ihres Partners.



Lektüre zur Information:

Broschüre
„Die Beistandschaft“,
BMFSFJ 2008
Download als pdf-Datei.

Broschüre
„Kinder- und Jugendhilfe“,
BMFSFJ 2013
Download als pdf-Datei.

Online Publikation
„Die Beistandschaft“,
BMFSFJ
Online abrufbar.

Die oben angeführten Publikationen
finden Sie im Internet unter:
www.bmfsfj.de

Bitte nutzen Sie auf der Homepage des
BMFSFJ die Suchfunktion oder stöbern
Sie durch die Publikationen.

Beistandschaft

Nicht immer sind die Voraussetzungen für den Start in das Familienleben so gut, dass man allein zurecht kommt. Um Ihre und die berechtigten Interessen Ihres Kindes zu wahren und durchzusetzen, gibt es das Angebot der **Beistandschaft**.

Die Beistandschaft ist ein Angebot des Jugendamtes für:

- Mütter und Väter, die allein für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben,
- Mütter und Väter, die mit dem anderen Elternteil nicht verheiratet sind,
- junge Volljährige, die das 21. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und ihre Unterhaltsansprüche geltend machen möchten.

Aufgaben eines Beistandes

- Beratung und Unterstützung bei der Vaterschaftsfeststellung,
- Beratung und Unterstützung bei der Geltendmachung von Unterhalt,
- Beratung bei Fragen zum Sorge- oder Umgangsrecht.

Eine Beistandschaft kann von dem Elternteil beantragt werden, der alleine für das Kind sorgt. Die Beistandschaft endet mit schriftlicher Erklärung des Antragstellers, mit Wegfall der Voraussetzungen oder mit Vollendung des 18. Lebensjahres des Kindes.

Ansprechpartner:

Stadt Hamm / Jugendamt

– Beistandschaften –

Kirsten Austermann

Theodor-Heuss-Platz 16 / Rathausanbau

59065 Hamm

Tel. 02381 17-6238

E-Mail: austermann@stadt.hamm.de

Vaterschaftsanerkennung / Sorgerecht

Sind die Eltern eines Kindes nicht miteinander verheiratet, so besteht eine rechtswirksame Vaterschaft erst dann, wenn der Vater die Vaterschaft freiwillig anerkennt oder die Vaterschaft gerichtlich festgestellt wird.

Die freiwillige Anerkennung, die auch vorgeburtlich abgegeben werden kann, erfolgt beim Jugendamt oder Standesamt. Die Mutter des Kindes muss der Anerkennung zustimmen. Bei einer gerichtlichen Feststellung der Vaterschaft kann das Kind vor Gericht durch das Jugendamt vertreten werden.

Die elterliche Sorge für ein Kind von nicht miteinander verheirateten Eltern hat nach den gesetzlichen Vorgaben allein die Mutter. Die Einrichtung einer gemeinsamen elterlichen Sorge ist möglich. Hierzu müssen die Eltern beim Jugendamt eine Sorgeerklärung abgeben mit der sie erklären, dass sie die Sorge für das Kind zukünftig gemeinsam ausüben möchten.

Für eine eventuelle spätere Abänderung der getroffenen Sorgeerklärung ist beim Amtsgericht das Familiengericht zuständig.

Jedes Jugendamt führt ein Sorgeregister, in dem alle Sorgeerklärungen hinterlegt sind, die für Kinder abgegeben wurden, die im Zuständigkeitsbereich des Jugendamtes geboren wurden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Jugendamt, Abteilung Beistandschaften.

Stadt Hamm / Jugendamt

Abteilung Vormundschaften/Beistandschaften/Unterhaltsvorschuss

Rathausanbau,

Theodor-Heuss-Platz 16

59065 Hamm

Ansprechpartner:

Michael Platte

Tel. 02381 17-6230

E-Mail: platte@stadt.hamm.de

Öffnungszeiten:

Mo. 8:30 Uhr – 12:30 Uhr

Mi. 8:30 Uhr – 12:30 Uhr

und 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Dienstag und Freitag nach vorheriger
telefonischer Vereinbarung



Den Wiedereinstieg planen

Perspektive Wiedereinstieg – bereit für neue Wege!

Immer häufiger möchten Frauen im Anschluss an die Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen. Einerseits lockt neben der Familie die Selbstverwirklichung im Beruf, andererseits möchten oder können viele Familien auf den zusätzlichen Verdienst der Mutter nicht verzichten. So oder so sollte der Wiedereinstieg rechtzeitig geplant und vorbereitet werden. Das betrifft neben der Absprache mit dem Partner und den Kindern natürlich auch die Planung der beruflichen Aufgaben mit dem Arbeitgeber.

Mit dem Wiedereinstiegsrechner, der über das Lotsenportal www.perspektive-wiedereinstieg.de zu erreichen ist, kann der wirtschaftliche Vorteil des beruflichen Wiedereinstiegs berechnet werden.

Das Netzwerk „W“ in Hamm

Um **W**iedereinsteigerinnen den Weg zurück in den Arbeitsmarkt zu ebnen, haben sich in Hamm mehrere Institutionen zum **Netzwerk „W“** zusammengeschlossen. Jeder Weg zurück ins Erwerbsleben ist individuell, für alle Fragen gibt es qualifizierte Anlaufstellen. Das Netzwerk „W“ Hamm möchte den Herausforderungen rund um den beruflichen **W**iedereinstieg mit fachlicher Kompetenz begegnen.

Mehr Informationen erhalten Sie bei:

Beratungs- und Vermittlungsstelle

Kommunales Jobcenter Hamm AÖR

Petra Vonier
Westring 8
59065 Hamm

Tel. 02381 17-6560

E-Mail:
vonierp@stadt.hamm.de

Agentur für Arbeit Hamm

Martina Leyer
Bismarckstraße 2
59065 Hamm

Tel. 02381 910-2167

E-Mail:
martina.leyer@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de

für Kindertagesbetreuung

Zum Wiedereinstieg in den Beruf gehört häufig die Sicherstellung der Betreuung von Kindern durch Tagespflegepersonen oder Kindertageseinrichtungen. Aber auch ohne den beruflichen Neustart der Mutter ist das Aufwachen und Lernen in einer Gruppe Gleichaltriger für viele Kinder von Vorteil. Die Stadt Hamm hat es sich zum Ziel gesetzt, die Familienfreundlichkeit in der Stadt zu steigern und zu fördern. Dazu gehört ein umfangreiches und qualifiziertes Angebot für die Betreuung von Kindern.

Das Kitaportal bietet online eine schnelle und einfache Vormerkung für einen Betreuungsplatz und einen kompakten Überblick sämtlicher Betreuungsangebote in Hamm.

www.hamm.de/kitaportal

Die Kindertagespflege ist eine Alternative zur Betreuung eines Kindes in einer Kindertageseinrichtung. Sie eignet sich besonders für sehr junge Kinder und Kinder, für die eine zeitlich flexible Betreuung benötigt wird sowie für Kinder, die nur zeitweise betreut werden sollen. Die Tagespflegeperson bietet die Betreuung der Kinder in eigenen oder für diesen Zweck angemieteten Räumen an. In Ausnahmefällen werden die Kinder auch im Haushalt der Eltern betreut. Alle vom Jugendamt vermittelten Tagespflegepersonen haben einen Qualifikationskurs absolviert und haben sich der Überprüfung der Person und der häuslichen Verhältnisse unterzogen.

Familienzentren

Familienzentren sind eine Weiterentwicklung der Kindertageseinrichtungen. Sie nehmen über ihre gesetzlichen Aufgaben hinaus besondere Aufgabenstellungen wahr:

- Familienzentren bündeln und vernetzen Beratungs- und Hilfeangebote für Eltern und Familien,
- sie bieten Hilfe und Unterstützung bei der Vermittlung von qualifizierten Tagespflegepersonen,
- sie bieten Sprachförderung für Kinder und Familien in besonderem Maße an,
- sie halten ein vielfältiges, bedarfsorientiertes Betreuungs- und Informationsangebot zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie vor,
- sie organisieren auf die Bedürfnisse und Interessen der Familie zugeschnittene Elternveranstaltungen und Familienaktivitäten.

In den Familienzentren finden Eltern ein umfangreiches Beratungs- und Hilfeangebot, das wohnortnah erreichbar ist. Dieses Angebot wird nicht nur für die Eltern und Kinder der jeweiligen Tageseinrichtungen vorgehalten, es ist offen für alle interessierten Menschen.

Ihr Ansprechpartnerinnen für die **Familienzentren**:

Monika Hömke
Tel. 02381 17-6369
hoemke@stadt.hamm.de

Stadt Hamm

Beratungs und Vermittlungsstelle für Kindertagesbetreuung
Caldenhofer Weg 192, Haus 5a
59065 Hamm

Im Expertenteam der Beratungs- und Vermittlungsstelle für die Kindertagesbetreuung sind für Sie da:

Claudia Kristen
Tel. 02381 17-6306
E-Mail: claudia.kristen@stadt.hamm.de

Pia Guth
Tel. 02381 17-6365
E-Mail: pia.guth@stadt.hamm.de

Inga Kleegraf
Tel. 02381 17-6391
E-Mail: inga.kleegraf@stadt.hamm.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr. 8:30 – 12:30 Uhr
zusätzlich Mi. 14:00 – 16:00 Uhr

TIPP



Weitere wertvolle Hilfen und Tipps und einen „Wiedereinstiegsrechner“ finden Sie unter:

www.perspektive-wiedereinstieg.de





Über die zentrale
Hotline-Nummer

02381 17-6363

erreichen Sie eine der
Mitarbeiterinnen oder
Sie hinterlassen eine
Nachricht auf dem Anruf-
beantworter und werden dann
zurückgerufen.

Familienbüro, Hotline

Als **zentrale Anlauf- und Organisationseinheit** für Eltern, Fachkräfte und Interessierte zu allen Fragen der Familienfreundlichkeit und familienbezogenen Leistungen in Hamm bietet das **Familienbüro** vielfältige Unterstützung für Familien. Sie finden das Familienbüro in der Stadtmitte gegenüber dem Rathaus.

Fragen, Anregungen, Sorgen und Wünsche rund um das Thema Familie können Sie auch direkt an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familienbüros richten:

Stadt Hamm / Familienbüro

Tanja Buttermann
Theodor-Heuss-Platz 12
Innenhof Nr. 7
59063 Hamm
Tel. 02381 17-6334
E-Mail: tanja.buttermann@stadt.hamm.de

Stadt Hamm / Familienbüro

Ulrike Harms
Theodor-Heuss-Platz 12
Innenhof Nr. 7
59063 Hamm
Tel. 02381 17-6322
E-Mail: harmsu@stadt.hamm.de

Treffpunkte für Alleinerziehende

Alleinerziehende befinden sich in einer besonderen Lebenssituation mit besonderen Herausforderungen und Schwierigkeiten. Die Treffen bieten die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, nach Bedarf aktuelle Themen zu besprechen, Zeit für sich sowie Spaß und Freude zu haben und Hilfe bei Problemlösungen zu erhalten. Das **Familienzentrum** in Ihrer Nähe gibt Ihnen gerne Auskunft über die jeweiligen Angebote für Alleinerziehende. Offene Treffpunkte finden Sie in jedem Sozialraum.

Zusätzlich erhalten Sie weiterführende und aktuelle Informationen bei:

Caritas-Familienforum

Schwerpunktberatung Alleinerziehende

Birgit Mähler
Lange Straße 27 | 59067 Hamm
Tel. 02381 3387000
E-Mail: maehler@caritas-hamm.de

Stadt Hamm / Familienbüro

Tanja Buttermann
Theodor-Heuss-Platz 12
Innenhof Nr. 7
59063 Hamm
Tel. 02381 17-6334
E-Mail: tanja.buttermann@stadt.hamm.de



Orte zum Stillen

Stillen ist die natürlichste Art, Ihr Kind zu ernähren. Wie praktisch: Die Muttermilch ist jederzeit verfügbar und es ist möglich, das Kind überall und nach Bedarf zu stillen. Manchmal gibt es vielleicht Situationen, in denen Sie mit Ihrem Kind ungestört sein möchten und einen geschützten Ort suchen, an dem Sie in Ruhe stillen können. Einige Geschäfte und Einrichtungen stellen Ihnen diese Orte zum Stillen zur Verfügung. Sie haben dort außerdem die Möglichkeit, Ihr Kind zu wickeln.

Sie finden das Angebot online unter www.hamm.de/fruehe-hilfen
<https://www.stadtwerke-hamm.de/das-unternehmen/service/app-hamm/>



Babytreffs

Wenn Sie wissen möchten, wo es entsprechende Angebote für Eltern mit Kindern im Alter von null bis drei Jahren gibt, stehen folgende Beratungsstellen für Sie bereit:

Stadt Hamm / Familienbüro

Tanja Buttermann
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
Theodor-Heuss-Platz 12
Innenhof Nr. 7
59065 Hamm
Tel. 02381 17-6334
E-Mail: tanja.buttermann@stadt.hamm.de

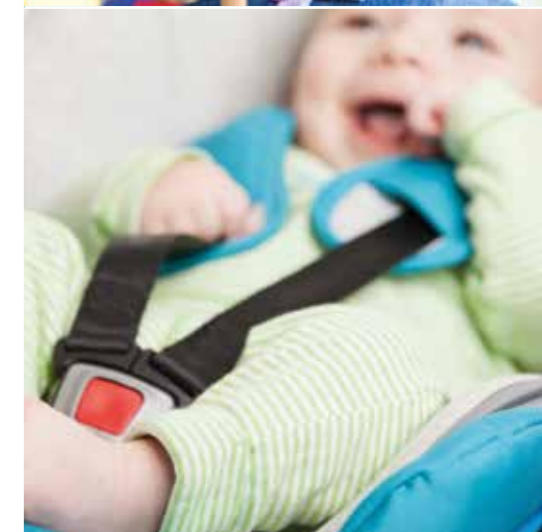
Stadt Hamm / Gesundheitsamt

Angela Wehr
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
Heinrich-Reinköster-Straße 8
59065 Hamm
Tel. 02381 17-6413
E-Mail: wehra@stadt.hamm.de



Mit dem Kind auf Reisen

Sie haben die Geburt und die ersten Wochen mit dem neuen Kind gut überstanden und sich auch schon aneinander gewöhnt? Das Leben in der Familie ist schön und das gute Gefühl kann eigentlich nur noch durch einen gemeinsamen Urlaub gesteigert werden? Kein Problem – Sie haben sich eine Auszeit verdient. Denken Sie aber bitte daran, dass sich auch Babys an allen Landesgrenzen ausweisen müssen. Ein Reisedokument für Kinder ist zwingend erforderlich. In den Bürgerämtern der Stadt Hamm erhalten Sie einen Kinderpass, der Ihnen auf Reisen ins Ausland hilft. Weitere Informationen finden Sie auf: serviceportal-hamm.de





Elternschule Hamm e.V.

Die Erziehung von Kindern stellt uns als Eltern, Familien in unterschiedlichen Familienformen und Fachkräfte regelmäßig vor neue Herausforderungen. Das Wissen zur kindlichen Entwicklung und zu kindlichen Verhaltensweisen kann Sicherheit im Erziehungsalltag schaffen.

Der Elternschule Hamm e.V. möchte Eltern, Familien und Fachkräften durch das Angebot von differenzierten Elternberatungs- und Elternbildungsangeboten (wie z.B. thematische Elternabende, Elternseminare, Veranstaltungsreihen und spezielle Elternkurse) und über Fort- und Weiterbildungen für Fachkräfte, in ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen und stärken.

Der Elternschule Hamm e.V. ist eine Initiative von freien und öffentlichen Trägern der Stadt Hamm. Ein Zusammenschluss nahezu aller zuständigen Träger aus den Bereichen Bildung, Erziehung, Gesundheit und Soziales trägt dieses Netzwerk.

Informationen über die Angebote der Elternschule bekommen Sie in den Stadtteilzentren und finden Sie im Veranstaltungskalender der Elternschule unter www.elternschule-hamm.de

Geschäftsstelle der Elternschule
Geschäftsführung, Victoria Pruhs
Caldenhofer Weg 159, 59063 Hamm
Tel.: 02381 176180
E-Mail: victoria.pruhs@stadt.hamm.de



Krisen rund um die Geburt

Ängste und Unsicherheit in der Schwangerschaft? Statt Mutterglück nur Tränen und Schuldgefühle?

Weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen stürzen rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Die besonderen biologischen, psychischen und sozialen Herausforderungen in dieser Lebensphase können dazu führen, dass die Schwangere oder junge Mutter an einer Depression oder Psychose erkrankt. Betroffene Frauen geraten durch die Erkrankung oft in starke Selbstzweifel und Schuldgefühle, da sie plötzlich ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen können.

Häufig ziehen die Frauen sich zurück, versuchen ihren Zustand zu verbergen und trotz tiefster Verzweiflung die Fassade der glücklichen und perfekten Mutter zu bewahren. Leiden Sie in der Schwangerschaft oder in den Wochen und Monaten nach der Geburt unter großer Traurigkeit, fühlen sich innerlich leer oder haben Panikattacken, kann es sein, dass sie medizinische Hilfe benötigen. Scheuen Sie sich nicht, mit ihrer Hebamme oder Ärztin darüber zu sprechen – sie werden Ihnen weiterhelfen!

Hilfe bietet in dieser Situation auch **Schatten & Licht**. Die gemeinnützige Selbsthilfeorganisation möchte betroffenen Frauen und deren Familien eine Hilfe an die Hand geben, um die schwere Zeit, die sie erleben, leichter zu bewältigen. Neben vielfältigen Fachinformationen, Selbsthilfegruppen- und Fachleutelisten, Erfahrungsberichten u.v.m. bietet ein Forum Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen oder Angehörigen an.
www.hamm.de/fruehe-hilfen/krise-rund-um-die-geburt
www.schatten-und-licht.de

Unterstützung bei Familien- und Erziehungsfragen

Wenn sich ein neues Baby ankündigt, sind die schon in der Familie lebenden Geschwister nicht immer sofort begeistert. Das kann auch schon mal in Konflikten münden. Allen Eltern, Kindern und Jugendlichen steht ein Recht auf Beratung in Fragen der Erziehung zu. Dies wird in den **Erziehungsberatungsstellen** gewährleistet. Auch die Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen steht Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.

Über den **Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD)** werden Hilfen und Unterstützung ambulant in den Familien oder im sozialen Umfeld durchgeführt. Sie erstellt Stellungnahmen für das Familien- und Vormundschaftsgericht, zum Beispiel bei Trennungen, Scheidungen, Umgangsregelungen oder auch Sorgerechtsanträgen. Über eine Hotline ist sie auch in Notsituationen jederzeit erreichbar.

Stadt Hamm / Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)
Caldenhofer Weg 159
59063 Hamm
Tel. 02381 17-6299
(Hotline Rufbereitschaft)
E-Mail: jugendamt@stadt.hamm.de

Diakonie Ruhr Hellweg e.V.
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Susanne Dankert-Lambracht
Südstraße 29 | 59065 Hamm
Tel. 02381 54400-70
E-Mail: s.dankert-lambracht@diakonie-ruhr-hellweg.de

Caritasverband Hamm e.V.
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Martina Urra
Langestraße 27 | 59067 Hamm
Tel. 02381 3787000
E-Mail: info.erziehungsberatung@caritas-hamm.de

Stadt Hamm
Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder
Sekretariat Tanja Kolter
Elchstraße 11 | 59071 Hamm
Tel. 02381 17-6170
E-Mail: eb-elchstrasse@stadt.hamm.de

Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Oststraße 37 | 59065 Hamm
02381 83349
E-Mail: eheberatung-hamm@erzbistumpaderborn.de



TIPP

Das Baby im Bauch der Mutter.
Ein Faltblatt für Kinder: der BZgA, das sich an werdende Geschwisterkinder und alle Kinder richtet, die wissen wollen, wo die Babys herkommen. Bestellbar unter: www.bzga.de/infomaterialien/

Informationen online

▼ **Viele Informationen in dieser Broschüre finden Sie in ausführlicher und sicher in jeweils aktualisierter Darstellung auch im Internet.**

Wir haben für Sie schon einmal „vorgesurft“ und eine Menge guter Seiten entdeckt. Die entsprechenden Links haben wir hier für Sie gesammelt.

Die Homepage der Stadt Hamm

Auf der **Homepage der Stadt Hamm** finden Sie die Informationen dieser Broschüre und viele weiterführende Hinweise und Tipps für Familien in der Stadt Hamm.

Folgende Links können für Sie interessant sein:

1. Serviceportal

serviceportal-hamm.de

2. Familien-, Gesundheits- und Sozialadressbuch

www.hamm.de/famgeso

(zum Beispiel unter Themen „Gesundheit und Pflege“ oder unter Angebote für „Schwangere“ oder „Eltern“)

3. Portal Jugend und Familie

www.hamm.de/familie

4. Kindertagesbetreuung

www.hamm.de/kindertagesbetreuung

5. Frühe Hilfen

www.hamm.de/fruehe-hilfen

6. Elternschule

www.elternschule-hamm.de

7. Gut aufwachsen in Hamm

www.hamm.de/gut-aufwachsen

8. Gesundheitsamt

www.hamm.de/gesundheitsamt

9. Onlineportal Bürgerangebote – Bildung, Beratung, Begegnung

www.buergerangebote.de

Deutscher Hebammenverband e.V.

Die Homepage des **Hebammenverbands** enthält eine Reihe von Informationen für die Berufsgruppe der Hebammen und darüber hinaus viele nützliche Informationen auch für Eltern. www.hebammenverband.de

Das Familienportal (bundesweit)

Das **Bundesministerium** für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat eine umfangreiche Sammlung von Themen rund um die Familie auf der Internetseite „Familienportal.de“ zusammengestellt. Mit wenigen Klicks erhalten Sie einen sehr guten Überblick über alle relevanten Tipps und Hinweise für Schwangere und Familien. Das Bundesministerium ist auch im Facebook zu erreichen.

www.familienportal.de

Das Familienportal.NRW

Das **Bundesministerium** für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat eine umfangreiche Sammlung von Themen rund um die Familie auf der Internetseite „Familienportal.de“ zusammengestellt. Mit wenigen Klicks erhalten Sie einen sehr guten Überblick über alle relevanten Tipps und Hinweise für Schwangere und Familien. Das Bundesministerium ist auch im Facebook zu erreichen.

www.familienportal.nrw

ABC Club e.V.

Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative

Der **ABC-Club e.V.** ist eine internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative, die sich dem Motto „Antworten geben – Beistand bieten – Chancen nutzen“ verpflichtet hat.

www.abc-club.de

Verband alleinerziehender Mütter und Väter

Der **Verband** alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) unterstützt die Alleinerziehenden durch aktuelle Informationen, durch professionelle Beratung und durch engagierte Lobbyarbeit.

www.vamv.de

Kindergesundheit und KurzKnappElterninfo

Viele Infos und Materialien aus dem Themenfeld „Kindergesundheit“ bietet eine Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

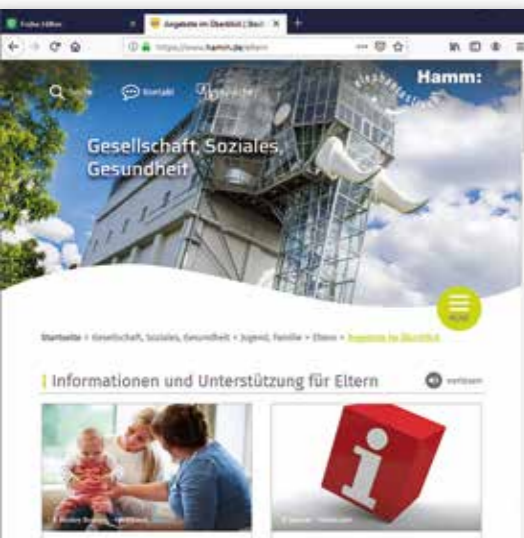
www.kindergesundheit-info.de

Kurz.Knapp.Elterninfo

Informationen und praktische Tipps zu Themen, die junge Familien im Alltag mit ihrem Baby oder Kleinkind häufig besonders beschäftigt.

Früherkennung und Vorsorge für Ihr Kind

U1-U9 mit Tipps für die erste Zeit.



▲ Homepage der Stadt Hamm

▼ Onlineportal Gut aufwachsen



▲ Familienportal.de



TIPP



Kurz und Knapp

Die Mappe mit allen Falbblättern ist in Deutsch, Türkisch, Russisch, Arabisch und Englisch erhältlich. Hier können Sie die Falbblätter auch einzeln bestellen oder herunterladen: www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/infomaterial/broschueren-infomaterial/



Ihre Nerven liegen blank?

Sie haben sich so auf Ihr Baby gefreut und jetzt ist vielleicht einiges anders, als erwartet. Ihr Baby schreit und schreit – dabei fehlt ihm nichts und es ist augenscheinlich gesund.

Blieben Sie ruhig. Ihr Baby kann nichts dafür, dass es soviel schreit.

Schütteln Sie niemals ein Baby!

Hilfe finden Sie hier:

Elterntelefon

NummergegenKummer

Tel. 0800 1110550

www.nummergegenkummer.de

Onlineberatung für Eltern:

www.bke-elternberatung.de

Das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) auf Instagram für Mütter und Väter

Das NZFH spricht Mütter und Väter jetzt auch mit einem eigenen Instagram-Kanal an. Eltern finden dort Informationen und Beiträge passend zu ihrem Alltag mit Kind und zu Fragen ab der Schwangerschaft. Mit anschaulichen Videos, kurzen Textbeiträgen und weiteren Formaten wendet sich das NZFH insbesondere an junge Eltern sowie alle weiteren Personen, die Kinder erziehen und betreuen und Instagram nutzen.

Für ausführlichere Informationen, zum Beispiel zu Angeboten und Anlaufstellen Früher Hilfen, führt der Instagram-Kanal direkt zur Website www.elternsein.info

Folgen Sie dem Instagram-Kanal: https://www.instagram.com/elternsein_info



Instagram

Bildnachweise Seiten (v. o. l. n. u. r.; Hintergrundbild zuerst):

S. 02, Bild 1: © Stadt Hamm, Bild 2: © Stadt Hamm; S. 16, Bild 1: © EVK Hamm, Bild 3: © St. Barbara-Klinik Hamm; S. 17, Bild 1: © EVK Hamm, Bild 2: © St. Barbara-Klinik Hamm; S. 18, Bild 1: © & tmv-kommunikation; S. 19, Bild 1: © St. Barbara-Klinik Hamm; S. 23, Bild 2: © St. Barbara-Klinik Hamm; S. 36, Bild 2: © Stiftung Mutter & Kind

© Bildagentur fotolia: Titel: © DoraZett; S. 03, Bild 1: © racamani; S. 04, Bild 3: © Claudia Falk, Bild 4: © EduardSV, Bild 5: © Butch; S. 06, Bild 1: © Sergey Sukhorukov, Bild 2: © Marina Zlochyn; S. 09, Bild 1: © Petr Vaclavek, Bild 2: © nmelnychuk, Bild 3: © Silvy78, Bild 4: © Subbotina Anna, Bild 5: © omikron960; S. 10, Bild 1: © ingenium-design.de, Bild 2: © sylv1rob1; S. 11, Bild 1: © Martin Christ; S.12, Bild 2: © Dmitry Naumov, Bild 3: © Tobilander; S. 13, Bild 1: © Kzenon, Bild 2: © Brebca, Bild 3: © Monkey Business; S. 14, Bild 1: © luna, Bild 2: © EduardSV; S. 15, Bild 1: © Adam Borkowski, Bild 2: © Barbara Pheby; S. 18, Bild 2: © katrinaelena; S. 21 Bild 2: © Svetlana Fedoseeva; S. 22 Bild 2: © jerome berquez; S. 23, Bild 1: © nyul; S. 24, Bild 1: © Uwe Pillat, Bild 2: © Martinan, Bild 3: © shootingankauf; S. 25, Bild 2: © Marco2811; S. 26, Bild 1: © Thomas Francois; S. 28, Bild 1: © Dmitry Naumov, Bild 2: © johannesspreiter; S. 29, Bild 1: © Kzenon; S. 30, Bild 1: © BildPix.de; S. 31, Bild 1: © vizafoto; S. 32, Bild 1: © Pixsooz, Bild 2: © momius; S. 33, Bild 1: © electriceye, Bild 2: © ventura; S. 34, Bild 1: © skatzenberger, Bild 2: © tycoon101; S. 35, Bild 1: © Jenny Sturm, Bild 2: © lagom; S. 36, Bild 1: © BeTa-Artworks; S. 37, Bild 1: © Kudryashka; S. 38, Bild 1: © Marco Wydmuch; S. 40, Bild 1: © sdubrov; S. 41, Bild 1: © S. Engels; S. 42, Bild 1: © MAK; S. 44, Bild 1: © mangostock; S. 45, Bild 1: © Christian Schwier; S. 46, Bild 1: © dmitrimaruta, Bild 2: © JPC-PROD; S. 47, Bild 1: © Ludovic PRACROS, Bild 2: © tan4ikk, Bild 3: © ia_64; S. 48, Bild 1: © Maksym Povoziuk – stock.adobe.com, Bild 2: © tiagozr; S. 49, Bild 1: © Christian Schwier; S. 51, Bild 1: © smirno; S. 55, Bild 1: © Eric Gevaert; S. 60, Bild 2: © mihaela19750405;

© Bildagentur INGRAM, imagelibrary Platinum: S. 04, Bild 1, Bild 2; S. 08, Bild 1; S. 12, Bild 1; S. 16, Bild 2; S. 20, Bild 1; S. 21, Bild 1; S. 22, Bild 1; S. 25, Bild 1, Bild 3; S. 27, Bild 1; S. 43, Bild 1

Bildnachweise Zeitstrahl:

© Bildagentur fotolia: Bild 1: © Mopic, Bild 2: Alena Ozerova Bild 3: © Sebastian Kaulitzki, Bild 4: © monopictures

LISTE DER FRAUENÄRZTINNEN UND -ÄRZTE

Wer?	Telefon	Internet
Angin, Hafize Werler Straße 110, 59063 Hamm	02381 5892820	
Arrenberg, Dr. med. Susanne Oswaldstraße 7, 59075 Hamm	02381 70088	www.frauenarztpraxis-arrenberg.de
Baran, Zeliha / Kaczmarek, Dr. med. Anke Neufchateustraße 2, 59077 Hamm	02381 973190	
Conrad, Uwe Hammer Straße 90a, 59075 Hamm	02381 780011	www.frauenarzt-conrad.de
Fix, Dr. med. Sebastian Heinrich-Reinköster-Straße 10, 59065 Hamm	02381 24166	www.drsebastianfix.de
Gärtner, Dr. med. Anja Amtsstraße 15, 59073 Hamm	02381 30107	doktor-gaertner.de
Heinig, Dr. med. Jörg / Veltmann, Bernd Wilhelm City-Galerie Westring 2, 59065 Hamm	02381 29707	www.gyn-hamm.de
Henke, Dr. med. Andrea Borbergstraße 23, 59065 Hamm	02381 21055	www.frauenarzt-henke.de
Linka, Dr. med. Martin / von Maltzan, Dr. med. Ariane Otto-Kraft-Platz 2, 59065 Hamm	02381 22122	
Meier, Dr. med. Ursula Ostenallee 80, 59071 Hamm	02381 44704	
Melchert, Ute Wilhelmstraße 159, 59067 Hamm	02381 944223	
Shepotatyev, Yekaterina Theodor-Heuss-Platz 13, 59065 Hamm	02381 24213	
Ursache, Dr. med. Cristina Carmen Ostenallee 127, 59071 Hamm	02381 8335,5	
von Voß, Jörg Hammer Straße 74a, 59075 Hamm	02381 70551	www.frauenaerzte-im-netz.de/aerzte/hamm/von-Voss/startseite.html
Yolcu, Sükran Am Hämmschen 67f, 59073 Hamm	02381 62026	www.frauenaerzte-im-netz.de/aerzte/hamm/yolcu/startseite.html

Weitere Hinweise und Informationen zu Frauen- und Kinderärztinnen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter:
www.frauenaerzte-im-netz.de und www.kinderaerzte-im-netz.de

LISTE DER KINDER- UND JUGENDÄRZTINNEN UND -ÄRZTE

Wer?	Telefon	Internet
Gemeinschaftspraxis Langer, Ingrid Walaschewski, Dr. med. Ulf Oswaldstraße 39, 59075 Hamm	02381 71664	www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/hamm-bockum-hoevel/drhentschel/startseite.html www.ingrid-langer.de
Praxisgemeinschaft Jeßberger, Dr. med. Johannes Marxen, Dr.med. Sybille Koch, Hannah Soester Straße 258, 59071 Hamm	02381 9050969	www.jessberger-hamm.de
Mußwessels, Dr. med. Elisabeth Wilhelmstraße 173, 59067 Hamm	02381 446060	www.kinderarzt-musswessels.de
Gunnemann, Michaela Dambergstraße 51, 59069 Hamm	02385 7090210	
Reinecke, Dr. med. Mechthild Südstraße 29, 59065 Hamm	02381 13888	
Reus, Dr. med. Stefan Fritz-Husemann-Straße 26, 59077 Hamm	02381 462033	www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/hamm-herringer/reus/startseite.html
Staender, Hendrik Heessener Markt 14, 59073 Hamm	02381 60220	www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/hamm/staender/startseite.html
Stasa, Alba Hammer Straße 84, 59075 Hamm	02381 8775988	www.kinderarztpraxis-stasa.de
Lutz Wentland, Ärztliche Privatpraxis Hammer Straße 90a, 59075 Hamm	02381 70066	www.praxis-lutz-wentland.com
Wiese, Dr. med. Maximiliane Winfriedplatz 4, 59071 Hamm	02381 3054734	www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/hamm/drmedwiese/startseite.html

Außerhalb der Praxiszeiten: **Notfallpraxis für Kinder und Jugendliche:**

Tel. 02381 589-1304 (Notfallnummer des EVK Hamm)
0180 504-4100 (0,14 Euro/min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise sind teurer)
Werler Straße 110, 59063 Hamm
www.evkhamm.de/kindernotdienst.html



Tipps und Hinweise auf einen Blick und zum Nachblättern.

Wer?	Telefon
Al-Kabbani, Brunhilde	02381 53112
Ayseli, Martina	02381 983745
Biere, Janina	0177 4137740
Biniasch, Astrid	0172 6599172
Burghard, Nadja	0152 34147554
Edelmann, Elisabeth	02381 673497 & 0151 21218431
Ganeva-Borrmann, Valentina	0175 4118024
Geburtshaus Werne Edina Lippe-Borrmann Chiara Lianne Borrmann	02389 988260 0157 80875761
Hebammenpraxis Bauchgefühl Siepmann, Monika	02385 69286 & 0152 29895515
Hebammenpraxis Bockum-Hövel Anna Reddig Ewa Szczurek	0 23 81 373 32 23 01 60 675 96 48 0152 03 90 13 75
Hebammenpraxis im Martin-Luther-Viertel Lutum-Benker, Anne und Kolleginnen	02381 5444210
Hebammenpraxis in Hamm Spitthöver, Maresa / Scharbaum, Katja	02381 490150
Hebammen Eck Juliane Harling Ricarda Elsässer	01 76 20 99 89 19 01 60 95 59 89 73
Jaspers, Bianca	0173 4174175
Kiesel, Nora	0160 8421616
Lagoda, Kira	0151 15241375
Leopoldt, Sonja	02385 9223030
Meusel, Angela	02388 800105 & 0173 4304302
Milke, Sylvia	0171 6302793
Morawitzky, Sonja	0176 5766932
Regener, Laura-Marie	0175 9038305
Stork, Lisa-Marie	www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	0178 7658006
Wienke, Sophia	0176 66304802 & sophia@hammer-hebamme.de

Was?	Wann?	Wo?	Womit?	Erläuterungen	<input type="checkbox"/>
Fragen- & Aufgabenliste erstellen	Frühschwangerschaft		Schwangerschaftstagebuch	Seite ■ 4	
Beratung in Anspruch nehmen	Frühschwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beratungsstellen ▪ Hebammen ▪ Ärztinnen und Ärzte 		Seite ■ 6, 7, ■ 38	
Etwas für mich selbst tun	jederzeit	überall	Z. B. Spaziergänge, Gespräche, Wellness, Restaurantbesuche, Pläne schmieden	Seite ■ 10	
Familienbüro	vor und nach der Geburt	Familienbüro der Stadt Hamm	Hotline	Seite ■ 46	
Mutterschutz / Kündigungsschutz	nach Bekanntwerden der Schwangerschaft	Arbeitgeber / Ausbildungsbetrieb / Schule	Telefonisch, Vorlage der Bescheinigung	Seite ■ 20, 21, ■ 41	
Finanzielle Hilfe vom Jobcenter (Mehrbedarf für Schwangere)	ab 12. Woche	Kommunales Jobcenter Hamm	Antrag Bescheinigung der Schwangerschaft	Seite ■ 33	
Sozialhilfe	nach Bekanntwerden der Schwangerschaft	Amt für Soziales, Wohnen und Pflege	Antrag Bescheinigung der Schwangerschaft	Seite ■ 34	
Haushalts- und Schuldnerberatung	jederzeit	Amt für Soziales, Wohnen und Pflege	Sprechstunde	Seite ■ 35	
Leistungen für schwangere Asylbewerberinnen	nach Bekanntwerden der Schwangerschaft	Amt für Asyl- und Flüchtlingsangelegenheiten	Antrag Bescheinigung der Schwangerschaft	Seite ■ 34	
Bundesstiftung Mutter & Kind	nach Bekanntwerden der Schwangerschaft	Schwangerschaftsberatungsstelle	Antrag Bescheinigung der Schwangerschaft	Seite ■ 36	
Betreuende Hebamme suchen	Frühschwangerschaft	Hebammenliste in dieser Broschüre und im Internet	anrufen E-Mail	Seite ■ 12, 13	
Geburtsvorbereitungskurs	ab 5. Monat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hebammen ▪ Elternschulen ▪ St. Barbara-Klinik ▪ EVK Hamm 		Seite ■ 11	
Vorsorgeuntersuchungen	regelmäßig nach Absprache mit der Ärztin und der Hebamme	In der Arztpraxis oder bei der Hebamme	Mutterpass	Seite ■ 14	
Vaterschafts-erkennung	ab 6. Schwangerschaftsmonat	Jugendamt	Erklärung abgeben	Seite ■ 42	

CHECKLISTE 2 ✓

Was?	Wann?	Wo?	Womit?	Erläuterungen	<input type="checkbox"/>
Geburtsklinik aussuchen	ab circa 6. Schwangerschaftsmonat	<ul style="list-style-type: none"> St. Barbara-Klinik EVK Hamm 	Infoabende mit Partner	Seiten ■ 15, 16, 17, 18	<input type="checkbox"/>
Sorgerecht	ab 6. Monat	Jugendamt	Antrag	Seite ■ 42	<input type="checkbox"/>
Beistandsschaft	ab 8. Monat und nach der Geburt	Jugendamt	Antrag	Seite ■ 42	<input type="checkbox"/>
Mutterschaftsgeld	frühestens 7 Wochen vor der Geburt	<ul style="list-style-type: none"> Krankenkasse Bundesversicherungsamt 	Antrag Bescheinigung der Schwangerschaft	Seite ■ 29	<input type="checkbox"/>
Ruhen der Schulpflicht / Beurlaubung vom Studium	sechs Wochen vor dem Geburtstermin	<ul style="list-style-type: none"> Schule Hochschule 	Antrag bzw. Bescheinigung über Schwangerschaft	Seite ■ 24	<input type="checkbox"/>
Elternzeit beantragen	bis 7 Wochen vor dem Geburtstermin	Arbeitgeberin	schriftlich, mit Angabe der Dauer der Elternzeit	Seite ■ 22, 23, 24	<input type="checkbox"/>
Kindergeld Kinderzuschlag	nach der Geburt	Familienkasse NRW-Nord	Antrag Geburtsurkunde	Seite ■ 26	<input type="checkbox"/>
Elterngeld Elterngeld Plus	nach der Geburt	Bürgeramt Herringen	Antrag Geburtsurkunde und Einkommensnachweis	Seite ■ 30	<input type="checkbox"/>
Anmeldung des Kindes	nach der Geburt innerhalb einer Woche	<ul style="list-style-type: none"> Krankenhaus Standesamt 	Geburtsurkunde des Kindes und der Eltern Ausweispapiere	Seite ■ 40	<input type="checkbox"/>
Wochenbettbetreuung	nach der Geburt	zu Hause durch die betreuende Hebamme	anrufen E-Mail	Seite ■ 18	<input type="checkbox"/>
BAföG-Betreuungszuschlag	sofort nach der Geburt	<ul style="list-style-type: none"> Jugendamt BAföG-Amt Studentenwerk 	Geburtsurkunde	Seite ■ 27	<input type="checkbox"/>
Krankenkasse	unmittelbar nach der Geburt		telefonisch Geburtsurkunde	Seite ■ 28, 29	<input type="checkbox"/>
Willkommensbesuche	sechs bis acht Wochen nach der Geburt	bei Ihnen zu Hause		Seite ■ 19	<input type="checkbox"/>
Wohngeld	jederzeit	Amt für Soziales, Wohnen und Pflege	Antrag	Seite ■ 31	<input type="checkbox"/>
Bildungs- und Teilhabepaket	vor Anmeldung zu einem Kurs	Kommunales Jobcenter / Amt für Asyl- und Flüchtlingsangelegenheiten	Antrag	Seite ■ 37	<input type="checkbox"/>

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

CHECKLISTE 3 ✓

Was?	Wann?	Wo?	Womit?	Erläuterungen	<input type="checkbox"/>
Unterhaltsvorschuss	nach der Geburt	Jugendamt	Antrag	Seite ■ 25	<input type="checkbox"/>
Kinderfreibetrag Steuervergünstigungen / Betreuungskosten	nach der Geburt	Finanzamt Hamm	Antrag	Seite ■ 32	<input type="checkbox"/>
Den Wiedereinstieg planen / Das Netzwerk „W“ in Hamm	noch in der Schwangerschaft und nach der Geburt	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitgeber Kommunales Jobcenter Agentur für Arbeit 	Beratungsgespräche	Seite ■ 44	<input type="checkbox"/>
Kindertagesbetreuung / Kindertagespflege	vor und nach der Geburt	Beratungs- und Vermittlungsstelle Kindertagesbetreuung	Beratung und Antrag	Seite ■ 45	<input type="checkbox"/>
Familienzentren	nach der Geburt	Beratungs- und Vermittlungsstelle Kindertagesbetreuung	Beratung und Anmeldung	Seite ■ 45	<input type="checkbox"/>
Treffpunkt für Alleinerziehende	nach der Geburt	<ul style="list-style-type: none"> Stadt Hamm Caritas 		Seite ■ 46	<input type="checkbox"/>
Babytreff	nach der Geburt	In den Stadtteilen		Seite ■ 19, ■ 47	<input type="checkbox"/>
Mit dem Kind auf Reisen	nach der Geburt	Bürgerämter	Antrag Reisedokument	Seite ■ 47	<input type="checkbox"/>
Orte zum Stillen	nach der Geburt, während der Stillzeit	Netzwerk Frühe Hilfen Hamm	Faltblatt „Orte zum Stillen“	Seite ■ 47	<input type="checkbox"/>
Elternschule Hamm	vor und nach der Geburt	Jugendamt	Beratung Angebotsvermittlung	Seite ■ 48	<input type="checkbox"/>
Erziehungsberatung Familienberatung	vor und nach der Geburt	Beratungsstellen der Stadt Hamm, der Diakonie und der Caritas	Termin vereinbaren	Seite ■ 49	<input type="checkbox"/>
Informationen online	vor und nach der Geburt	Internet	Beratungs- und Serviceseiten	Seite ■ 50 - 53	<input type="checkbox"/>
Elterntelefon, NummergegenKummer	jederzeit			Seite ■ 52	<input type="checkbox"/>
Netzwerk Frühe Hilfen	jederzeit	Beratungsstellen der Stadt Hamm	Kurs- und Gruppenangebote Beratung	Seite ■ 5	<input type="checkbox"/>
Krisen rund um die Geburt	jederzeit	Internet www.schatten-und-licht.de	Beratungsgespräche	Seite ■ 48	<input type="checkbox"/>
Mehrlingsgeld	nach der Geburt	Meldung über die Bürgerämter an die Staatskanzlei	kein Antrag notwendig	Seite ■ 32	<input type="checkbox"/>

Kontakt

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Stadt Hamm

Familienbüro
Tanja Buttermann
Tel. 02381 17-6334
E-Mail: tanja.buttermann@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de

Stadt Hamm

Gesundheitsamt
Angela Wehr
Tel. 02381 17-6413
E-Mail: wehra@stadt.hamm.de
Weitere Infos: www.hamm.de



www.hamm.de/fruehe-hilfen

Impressum

Herausgeber:
Stadt Hamm
Der Oberbürgermeister
Familienbüro
Theodor-Heuss-Platz 12 / Innenhof 7
59065 Hamm

10. aktualisierte Auflage / Juli 2023
Auflage: 1.000 Stück

© Stadt Hamm



NETZWERK
FRÜHE HILFEN
HAMM