Kreis Konstanz

WEGWEISER

für Schwangere und Eltern



VORWORT

Liebe (werdende) Eltern,
die Geburt eines Kindes ist ein überwältigendes Ereignis. Als werdende Eltern und Familien mit kleinen Kindern steht Ihnen ein ereignisreicher Lebensabschnitt voll schöner und neuer Erfahrungen bevor, die aber manchmal auch mit Hürden gespickt sind.



Wir als Landkreis und Stadt Konstanz wollen Sie in dieser wichtigen Phase Ihres Lebens nicht alleinlassen und haben deshalb einen Wegweiser erstellt, der Sie von der Schwangerschaft an bis in die ersten Monate mit Ihrem Baby und Kleinkind begleitet. Dieser Wegweiser bietet Ihnen praktische Informationen, übersichtliche Checklisten und wichtige Anlaufstellen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein.

Wir freuen uns, dass durch die enge Zusammenarbeit von pro familia, dem Fachdienst Frühe Hilfen des Landkreises und der Netzwerkkoordination Start.Leben der Stadt Konstanz eine handliche Broschüre entstanden ist, die allen (werdenden) Eltern kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann.

Wir wünschen Ihnen auf Ihrem gemeinsamen Lebensweg als Familie von Herzen alles Gute und hoffen, dass Sie sich in Ihrer neuen Lebenssituation im Landkreis und der Stadt Konstanz wohlfühlen und bei Bedarf die richtigen Unterstützungsangebote finden.

Stefan Basel
Dezernent für Soziales und Gesundheit
Landkreis Konstanz

Dr. Andreas Osner
Bürgermeister



8 – 21
BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG



22 – 31
GESUNDHEIT



32 – 45
FINANZEN UND RECHT



46 – 61
BESONDERE SITUATIONEN



62 – 70
KINDERBETREUUNG UND ELTERN-KIND-ANGEBOTE



MEILENSTEINE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Der Zeitstrahl liefert mit den wichtigen Meilensteilen einen ersten Überblick zum Inhalt der Broschüre. Viel Freude beim Lesen!



Bei Bedarf Schwangerenberatung Seite 10–13



Frauenärztin/ Frauenarzt Seite 24



Geburtsklinik Seite 24

Klinik-tasche packen



1. MONAT | 2. MONAT | 3. MONAT | 4. MONAT | 5. MONAT | 6. MONAT | 7. MONAT | 8. MONAT

GEBURT

1. WOCHE | 2. WOCHE | 3. MONAT

Kinderärztin/ Kinderarzt Seite 28





Kinderbetreuung und Angebote ab Seite 67



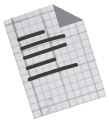
Hebamme Seite 25



Vorbereitung Anträge z. B. Elternzeit ab Seite 34



Anträge stellen (z. B. Kindergeld) ab Seite 34









BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

In der Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt ergeben sich immer wieder Fragen, Unsicherheiten und neue Herausforderungen. Auf den folgenden Seiten finden Sie Adressen von verschiedenen Anlaufstellen, bei denen Sie Beratung und Unterstützung erhalten.

10 – 13
SCHWANGERENBERATUNG

14 – 15
FRÜHE HILFEN

16
FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIENKINDERKRANKEN-PFLEGERINNEN

17
WELLCOME – PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT

18 – 19
PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN

20 – 21
JUGENDAMT

SCHWANGERENBERATUNG

Sie als werdende Eltern sind voller Erwartungen auf ein Leben mit Kind. Viele Dinge in Ihrem Leben werden sich ändern. Das bedeutet auch, sich auf neue Anforderungen einzustellen.

Sie haben Fragen, wie Sie Ihre neue Lebenssituation gestalten können: Sie sind zum Beispiel in Ausbildung oder Beruf und möchten Elternzeit und Elterngeld beantragen. Sie möchten eine Vaterschaft anerkennen lassen, das Sorgerecht für Ihr Kind oder den Unterhalt regeln. Oder Sie benötigen zusätzliche finanzielle und soziale Unterstützung. (Jugendliche Schwangere siehe auch Seite 48.)

Sie befinden sich in einer schwierigen finanziellen Situation und erwarten ein Baby? Dann können Sie bei uns im Rahmen bestimmter Einkommensgrenzen eine Erstausstattungsbeihilfe der Bundesstiftung Mutter und Kind beantragen. Der Antrag muss **während** der Schwangerschaft gestellt werden.



Vielleicht wünschen Sie sich eine psychologische Begleitung, zum Beispiel wenn die Beziehung belastet ist oder wenn Sie eine Früh- oder Fehlgeburt hatten. Informationen zur vertraulichen Geburt finden Sie auf Seite 48.

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter
www.familienplanung.de

Eventuell bietet Ihnen Ihre Gynäkologin / Ihr Gynäkologe vorgeburtliche Untersuchungen an. Wir informieren, beraten und begleiten Sie gerne vor, während und nach diesen pränataldiagnostischen Möglichkeiten.



KONTAKTADRESSEN FÜR SCHWANGERENBERATUNG

Die Schwangerenberatung ist immer kostenfrei.
Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.

Diakonisches Werk im ev. Kirchenbezirk Konstanz
Max-Stromeyer-Straße 172 | 78467 Konstanz
Telefon 07531 91 50 50

Beethovenstraße 50 | 78224 Singen
Telefon 07731 86 08 15

Teggingerstraße 16 | 78315 Radolfzell
Telefon 07732 95 27 811

Im Hexenwegle 2 | 78234 Engen
Telefon 07733 92 89 976

Diakonisches Werk im ev. Kirchenbezirk Überlingen-Stockach
Tuttlingerstraße 7 | 78333 Stockach
Telefon 07771 25 94

pro familia Konstanz e.V.
Reichenaustraße 5a
78467 Konstanz
Telefon 07531 263 90

pro familia Singen e.V.
Feuerwehrstraße 1
78224 Singen
Telefon 07731 611 20

Sozialdienst kath. Frauen e.V. (SKF)
St.-Stephansplatz 39a | 78462 Konstanz
Telefon 07531 282 59 70

Löwengasse 18 | 78315 Radolfzell
Telefon 07732 576 15

Breslauerstraße 2 | 78467 Konstanz
Telefon 07531 69 28 81

Theodor-Hanloser-Str. 5 | 78224 Singen
Telefon 07731 167 33 40

FRÜHE HILFEN

Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre eines Kindes sind eine spannende und bereichernde Phase im Leben einer Familie. Viele Fragen ergeben sich und einige Herausforderungen wollen bewältigt werden.

In den Fachstellen Frühe Hilfen beraten wir Sie zu Fragen rund um diese Themen. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach passenden Lösungen und möglicher Unterstützung für Ihre Familie, damit ein guter Start ins Leben gelingen kann.

Das Angebot ist vertraulich und kostenlos und richtet sich an alle Schwangeren und Eltern mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren.



LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Fachdienst Frühe Hilfen
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell

Telefon 07531 800 - 23 34 oder - 23 35
fruehe-hilfen@LRAKN.de

Unter **www.fruehe-hilfen-lkkn.de** finden Sie viele Infos und Adressen.

STADT KONSTANZ

Fachstelle Frühe Hilfen
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz

Telefon 07531 900 26 94
fruehe-hilfen@konstanz.de

Unter **www.startpunktleben.de** finden Sie viele Infos und Adressen sowie die Angebote der 6 Startpunkte – Anlaufstellen rund um Geburt und Elternsein.

FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIENKINDERKRANKEN-PFLEGERINNEN

Erfahrene Gesundheitsfachkräfte wie Familienhebammen und Familienkinderkrankenpflegerinnen helfen Ihnen, sich auf das Leben mit einem Baby einzustellen. Sie können Ihnen bereits in der Schwangerschaft oder nach der Geburt Ihres Kindes unterstützend zur Seite stehen und Sie bis zum ersten Geburtstag (Familienhebammen) bzw. bis zum dritten Geburtstag (Familienkinderkrankenpflegerinnen) ihres Kindes begleiten. Das Angebot ist vertraulich und kostenlos.

Wünschen Sie sich eine solche Unterstützung? Wenden Sie sich an eine der Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13) oder an die Fachstellen Frühe Hilfen (Seite 14–15).



PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT

Die ersten Monate nach der Geburt können für junge Familien trotz aller Freude über den ersehnten Nachwuchs ganz schön stressig und chaotisch werden. Wer keine Hilfe in den ersten Monaten hat, kann bei wellcome anrufen und bekommt – ganz unbürokratisch – ehrenamtliche Unterstützung.

LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Wellcome Hegau-Bodensee
Tegginger Straße 16
78315 Radolfzell
Telefon 07732 95 27 60 | Mobil 0173 243 35 80

Beethovenstraße 50
78224 Singen
Telefon 07731 86 080

hegau-bodensee@wellcome-online.de

STADT KONSTANZ

Wellcome Konstanz
Max-Stromeyer-Straße 172
78467 Konstanz

Telefon 0175 697 49 12
konstanz@wellcome-online.de



PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN

Die Psychologischen Beratungsstellen beraten Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche u.a. bei Fragen rund um die Entwicklung des Kindes, bei Erziehungs- und Familienproblemen, in Trennungs- und Scheidungssituationen und akuten Krisen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Landratsamt Konstanz
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell
Telefon 07531 800-32 11 oder -27 00

Außenstelle Singen
Maggistraße 7
78224 Singen
Telefon 07531 800 33 11
Psychologische.Beratungsstelle@LRAKN.de

Psychologische Beratungsstellen des Diakonischen Werks
Tegginger Straße 16
78315 Radolfzell
Telefon 07531 36 32 60

Beethovenstraße 50
78224 Singen
Telefon 07731 860 823
pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de

Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Hegaustraße 41
78224 Singen
Telefon 07731 638 88
www.eheberatung-bodensee.de

STADT KONSTANZ

Psychologische Beratungsstellen des Diakonischen Werks
Max-Stromeyer-Straße 172
78467 Konstanz
Telefon 07531 36 32 60
www.diakonie-konstanz.de

Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Obere Laube 75
78467 Konstanz
Telefon 07531 232 10
www.eheberatung-bodensee.de

Psychologische Beratungsstelle der Stadt Konstanz
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz
Telefon 07531 900 24 06
www.psychologische-beratungsstelle-konstanz.de

JUGENDAMT

Die Jugendämter des Landkreises und der Stadt Konstanz beraten und unterstützen Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern in unterschiedlichen Lebenslagen.
Sie bieten eine breite Palette von vorbeugenden und familienunterstützenden Angeboten von den Frühen Hilfen über Ehrenamtsprojekte und Jugendarbeit bis zur Beratung und weiterer Unterstützung für Familien in schwierigen Lebenssituationen.
Sie sorgen außerdem aktiv für den Schutz von Kindern und Jugendlichen, wenn diese in ihrer Entwicklung gefährdet sind.

LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Amt für Kinder, Jugend und Familie
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell

Telefon 07531 800-2700
jugendamt@LRAKN.de

Außenstelle Singen
Maggistraße 7
78224 Singen

Telefon 07531 800-2800
jugendamt@LRAKN.de

STADT KONSTANZ

Sozial- und Jugendamt
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz

Telefon 07531 900-0
SJA@konstanz.de





GESUNDHEIT

In der Schwangerschaft und in den ersten Monaten mit dem Baby stehen zahlreiche Arztbesuche an und Sie haben Anspruch auf unterschiedliche medizinische Leistungen. In diesem Kapitel finden Sie wichtige Adressen und Informationen rund um das Thema Gesundheit.

24 – 25
FRAUENÄRZTINNEN & FRAUENÄRZTE
HEBAMMENHILFE
GEBURTSKLINIKEN

26
GESUNDHEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

27 – 28
KINDERKLINIKEN
KINDERÄRZTINNEN & KINDERÄRZTE

29 – 30
KINDERÄRZTLICHE NOTFALLPRAXIS
NOTDIENSTE

31
STILLPROBLEME

FRAUENÄRZTINNEN & FRAUENÄRZTE

In der Schwangerschaft führen die Frauenärztinnen und Frauenärzte regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch, um die Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter zu beobachten.

Jede Schwangere hat einen gesetzlichen Anspruch auf ausreichende medizinische Untersuchung und Beratung. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Beziehen Sie Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz, übernimmt das Sozialamt die Kosten.

Eine Liste mit Adressen von Frauenärztinnen und Frauenärzten im Kreis Konstanz finden Sie unter **www.LRAKN.de/wegweiser**

GEBURTSKLINIKEN

Frauenklinik am Klinikum Konstanz
Mainaustraße 35 | 78464 Konstanz
Kreißsaal (Etage E)
Telefon 07531 801-27 49
Entbindungsstation Etage E Station P07
Telefon 07531 801-27 46

Frauenklinik am Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstraße 10 | 78224 Singen
Telefon Sekretariat 07731 89 25 00
Telefon Kreißsaal 07731 89 25 50

HEBAMMENHILFE

Hebammen beraten und betreuen Sie in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt. Im Wochenbett haben Sie Anspruch auf Hausbesuche durch eine Hebamme. Sie steht Ihnen auch bei Stillproblemen zur Seite, viele bieten Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse an. In einem Geburtsvorbereitungskurs werden Sie umfassend auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet, gleichzeitig können Sie Kontakt zu anderen Schwangeren knüpfen. Im Rückbildungskurs kräftigen Sie Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur, er sollte frühestens 4–6 Wochen nach der Geburt besucht werden. Die Kosten für die Hebammenhilfe sowie für die Geburtsvorbereitung übernehmen die Krankenkassen.

Weitere Informationen zur Hebammenhilfe sowie Hebammensuche finden Sie unter **www.LRAKN.de/wegweiser**

Hebammengeleitetes Gesundheitszentrum (HGZ) Radofine
Das HGZ Radofine begleitet (werdende) Eltern und Familien ab der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Es gibt Kurse und Angebote um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit. Weiterhin unterstützen Sie bei der Hebammensuche. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage **www.hgz-radolfzell.de**

radofine
Hebammengeleitetes GesundheitsZentrum

HGZ Radofine
Forsteistraße 2 | 78315 Radolfzell
Telefon 07732 30 27 910
kontakt@hgz-radolfzell.de

GESUNDHEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Ihr Kind soll gesund zur Welt kommen, deshalb sollten Sie sich und Ihr Kind keinen Gefahren aussetzen. Bitte verzichten Sie während der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol. Schon ein einziger Alkoholkonsum reicht aus, um die Gesundheit Ihres Kindes zu gefährden. Er ist in allen Entwicklungsstadien eine große Gefahr für die Entwicklung Ihres Kindes. Infos erhalten Sie auch unter **www.kenn-dein-limit.de**

Auch Rauchen gefährdet in hohem Maße die Gesundheit Ihres ungeborenen Kindes. Tabakrauch enthält rund 250 giftige oder krebserregende Stoffe und es besteht eine erhöhte Gefahr für Früh- und Fehlgeburten.

Der Verzicht auf Alkohol und das Rauchen fällt nicht immer ganz leicht. Das Onlineprogramm IRIS unterstützt Sie dabei, alkohol- und rauchfrei durch Ihre Schwangerschaft zu gehen: **www.iris-plattform.de**

Sie möchten lieber einen Ansprechpartner vor Ort? Bei den Suchtberatungsstellen finden Sie Rat und Unterstützung bei allen Formen von Sucht. Beraten werden Personen mit Suchtproblemen und Angehörige.

Eine Liste von Anlaufstellen zum Thema **Sucht** in Kreis und Stadt Konstanz finden Sie unter **www.LRAKN.de/wegweiser**

KINDERKLINIKEN

Klinikum Konstanz
Kinder- und Jugendheilkunde
Mainaustraße 35
78464 Konstanz

Telefon Sekretariat 07531 801 - 16 51
kinderklinik.kn@glkn.de
www.glkn.de

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Klinik für Kinder und Jugendliche
Virchowstraße 10
78224 Singen

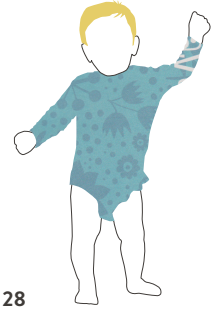
Telefon Sekretariat 07731 89 - 28 00
Telefon Kinderstation 07731 89 - 28 30
kinderklinik.si@glkn.de
www.glkn.de

KINDERÄRZTINNEN & KINDERÄRZTE

Kinderärztinnen und Kinderärzte sind Experten für die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Sie führen u.a. die regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen (U-Untersuchungen) durch. Vereinbaren Sie möglichst zeitnah nach der Geburt einen Termin für die nächste U-Untersuchung. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse. Bringen Sie zu jedem Besuch der kinderärztlichen Praxis das U-Heft und den Impfpass Ihres Kindes mit.

Eine Liste mit Adressen von Kinderärzten im Kreis und Stadt Konstanz finden Sie unter **www.LRAKN.de/wegweiser**

Weitere Infos zur Kindergesundheit (z. B. Früherkennungsuntersuchungen) finden Sie unter **www.kindergesundheit-info.de**



Sie finden keinen Kinderarzt? Unter 116 117 – der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung können Sie einen einmaligen Termin z. B. bei einem Kinder- und Jugendarzt vermittelt bekommen.

KINDERÄRZTLICHE NOTFALLPRAXIS

Ihr Kind ist am Wochenende oder am Feiertag akut erkrankt und Sie können mit einer Abklärung oder Behandlung nicht bis zum nächsten Werktag warten? Dann können Sie sich an die kinderärztliche Notfallpraxis wenden.

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstraße 10
78224 Singen

Öffnungszeiten
Samstag, Sonntag und Feiertag
10–13 Uhr und 16–19 Uhr

Zu allen anderen Zeiten erreichen Sie den kinderärztlichen Notdienst unter der Telefonnummer 116 117.

Die kinderärztliche Notfallpraxis ist nicht zu verwechseln mit dem Rettungsdienst/Notarzt, der in lebensbedrohlichen Fällen Hilfe leistet und unter der **Notrufnummer 112** zu erreichen ist.

NOTDIENSTE



Notfall- und Bereitschaftsdienst (auch kinderärztliche Notrufnummer)

Telefon 116 117

bundesweit einheitliche Rufnummer: ohne Vorwahl, deutschlandweit und kostenlos. Außerhalb der Sprechzeiten.

Notarzt Telefon 112

Notruf bei Vergiftungen Uni-Klinik Freiburg

Telefon Giftnotruf 0761 192 40

Apotheken-notdienst

www.lak-bw.de/not-dienstportal/schnell-suche.html

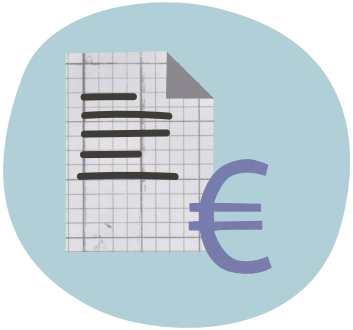
STILLPROBLEME

Mit dem Stillen klappt es nicht. Wer kann mir zeigen, wie es geht?

Bei Fragen zum Stillen wenden Sie sich an Ihre Hebamme. Unterstützung gibt es auch bei Stillberatungen oder „Stillgruppen".



Weitere Infos und Adressen finden Sie unter **www.LRAKN.de/wegweiser**



FINANZEN UND RECHT

Mit einer Schwangerschaft und Geburt kommen immer auch neue Kosten auf Sie zu. Es gibt verschiedene finanzielle Familienleistungen, die Sie beantragen können.

34 – 35
MUTTERSCHAFTSGELD
ELTERNGELD
KINDERGELD
KINDERZUSCHLAG

36 – 37
SELBSTSTÄNDIG UND SCHWANGER

38 – 41
CHECKLISTE

42 – 43
RECHTLICHE INFORMATIONEN

44
UNTERSTÜTZUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

45
SCHULDNERBERATUNG

MUTTERSCHAFTSGELD

Mutterschaftsleistungen ersetzen das bisherige Monatseinkommen der Frau fast vollständig, wenn sie während der Schwangerschaft nicht arbeiten darf, z. B. während des Mutterschutzes (6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin bis 8 Wochen nach der Entbindung) oder während eines Beschäftigungsverbotes. Ob Sie Anspruch auf Mutterschaftsleistungen haben, hängt zum einen von der Krankenversicherung und zum anderen von der Arbeitssituation ab.

Für den Antrag auf Mutterschaftsleistungen benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung über den errechneten Geburtstermin. Diese Bescheinigung erhalten Sie von Ihrem von Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt frühestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Bitte stellen Sie den Antrag mit dem Formular Ihrer Krankenkasse, sobald Sie die Bescheinigung erhalten. Detailliertere Informationen zu den Mutterschaftsleistungen erhalten Sie unter: **www.familienportal.de**

Sie wünschen sich Beratung zum Thema Mutterschaftsleistungen oder brauchen Unterstützung bei der Antragsstellung? Wenden Sie sich an eine Schwangerenberatungsstelle (Seite 12–13).



ELTERNZEIT UND ELTERNGELD

Wenn Sie nach Geburt von ihrem laufenden Arbeitsvertrag pausieren wollen, um Ihr Kind zu betreuen, müssen Sie das sieben Wochen vor Beginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber informieren. Näheres unter **www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen**

Elterngeld ist eine Leistung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Es soll den Eltern ermöglichen, ihr Kind zu erziehen und zu betreuen. Weitere Infos und den Antrag erhalten Sie auch unter **www.l-bank.de/elterngeld** und bei der kostenlosen Hotline der L-Bank 0800 664 54 71.

KINDERGELD

Das Kindergeld sichert die grundlegende Versorgung Ihrer Kinder ab der Geburt und mindestens bis zu deren 18. Geburtstag. Weitere Infos und den Antrag erhalten Sie auch unter **www.arbeitsagentur.de**

KINDERZUSCHLAG

Der Kinderzuschlag ist eine Leistung für Familien mit geringem Einkommen. Den Kinderzuschlag können Sie bekommen, wenn Sie genug Einnahmen für sich selbst haben, aber nicht genug, um auch für den gesamten Bedarf Ihrer Familie aufzukommen. Weitere Infos erhalten Sie auch unter **www.familienportal.de**
Tipp: Sie sind sich nicht sicher, ob Sie einen Anspruch auf Kinderzuschlag oder andere Familienleistungen haben? Mit dem KiZ-Lotsen können Sie das in ein paar Klicks ermitteln.

SELBSTSTÄNDIG UND SCHWANGER

Mutterschaftsgeld
Ob Sie als Selbstständige Mutterschaftsleistungen in Form von Mutterschaftsgeld erhalten, hängt von Ihrer Krankenversicherung ab. Wenn Sie privat krankenversichert sind, erhalten Sie kein Mutterschaftsgeld. Sie haben jedoch während der Mutterschutzfristen Anspruch auf das vereinbarte Krankentagegeld, wenn Sie nicht oder nur eingeschränkt arbeiten können. Sollten Sie bei Ihrer privaten Krankenversicherung einen Tarif gewählt haben, bei der kein Krankentagegeld enthalten ist, haben Sie evtl. Anspruch auf ein einmaliges Mutterschaftsgeld von 210 €. Bitte wenden Sie sich an die Mutterschaftsgeldstelle des Bundesversicherungsamtes: **www.bundesamtsozialesicherung.de**

Wenn Sie als Selbstständige freiwillig bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, informieren Sie sich dort über ihren Anspruch auf Mutterschutzleistungen.



Ich bin selbstständig. Was muss ich alles bei der Berechnung von Elterngeld beachten?

Elterngeld für Selbstständige
Zur Berechnung des Elterngeldes wird der Steuerbescheid aus dem Kalenderjahr vor Geburt des Kindes herangezogen.

Unter diesem QR-Code erhalten Sie alle Formulare Sie zum Elterngeld-Antrag benötigen. Siehe auch **www.l-bank.de**

Individuelle Informationen
Eine umfassende Beratung zu Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt sowie Unterstützung bei der Beantragung dieser Leistungen erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13).

CHECKLISTE

WAS	WER	WANN	WO
☐ Schwangerschaftsberatung	Schwangere bei Bedarf	während der Schwangerschaft	Schwangerenberatungsstellen und Schwangerschaftskonflikt-beratungsstellen (Seite 10–11)
☐ Frauenärztin/Frauenarzt	Schwangere	ab vermuteter Schwangerschaft	Seite 24
☐ Hebamme	Schwangere	zu Beginn der Schwangerschaft	www.hebammensuche-bw.de
☐ Arbeitgeber informieren	schwangere Arbeitnehmerinnen	frühestmöglich (nicht verpflichtend, ggf. von Vorteil wg. Kündigungsschutz und Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz)	Arbeitgeber
☐ Erstausstattungsbeihilfe über Stiftung „Mutter und Kind“	für Schwangere mit geringem Einkommen	ab der 15. Schwangerschaftswoche (SSW) bis zur Geburt	Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13)
☐ Leistungen vom Jobcenter: - Mehrbedarfszuschlag - Schwangerschaftsbekleidung - Erstausstattungsbeihilfe	Schwangere mit geringem oder keinem Einkommen	ab der 13. SSW ab der 28. SSW	Jobcenter

Tipp: Suchen Sie möglichst gleich zu Beginn der Schwangerschaft nach einer Hebamme und einem Geburtsvorbereitungskurs.





CHECKLISTE

WAS	WER	WANN	WO
☐ Unterhalt und Unterhaltsvorschuss	Alleinerziehende	nach der Geburt	Jugendamt (Seite 20–21)
☐ Elternzeit	schwangere Arbeitnehmerinnen und ggf. werdende Väter	7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber
☐ Elterngeld	Eltern	nach Erhalt der Geburtsurkunde	L-Bank Karlsruhe www.l-bank.de/elterngeld (Seite 35)
☐ Kindergeld	Eltern	nach Erhalt der Geburtsurkunde und der Steuer-ID Ihres Kindes (Brief mit QR Code zur Beantragung wird geschickt)	Familienkasse Agentur für Arbeit (Seite 35)



RECHTLICHE INFORMATIONEN

Vaterschaftsanerkennung
Sie erwarten ein Kind, sind aber nicht verheiratet mit der Mutter bzw. dem Vater des Kindes? Dann muss die Vaterschaft anerkannt oder vom Gericht festgestellt werden.

Die Anerkennung der Vaterschaft ist jederzeit – auch schon vor der Geburt des Kindes – möglich. Die Rechtsfolgen der Anerkennung (z. B. Unterhaltsansprüche oder Staatsangehörigkeit des Kindes) können jedoch erst geltend gemacht werden, wenn die Anerkennung wirksam ist.



Ich bin nicht verheiratet und wir leben getrennt. Wer bekommt wie das Sorgerecht?

Sorgerecht
Wenn Sie nicht miteinander verheiratet sind und auch keine Sorgeerklärung abgeben, liegt das alleinige Sorgerecht bei der Mutter. Wenn Sie aber dennoch gemeinsam für Ihr Kind sorgen möchten, müssen Sie erklären, dass Sie die Sorge gemeinsam übernehmen wollen. Diese sogenannte Sorgeerklärung muss öffentlich beurkundet werden, zum Beispiel beim Jugendamt oder in einem Notariat. Sie kann auch schon vor der Geburt abgegeben werden (Seite 20–21)

Weitere Infos erhalten Sie in den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13) und unter **www.familienportal.de**

UNTERSTÜTZUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Unterhaltsvorschuss
Der Unterhaltsvorschuss ist eine staatliche Leistung für Kinder von Alleinerziehenden. Er hilft, die finanzielle Lebensgrundlage Ihres Kindes zu sichern, wenn der andere Elternteil nicht oder nur teilweise oder nicht regelmäßig Unterhalt in Höhe des Unterhaltsvorschusses zahlt.

Beistandschaft
Gibt es Probleme bei der Vaterschaftsanerkennung oder der Durchsetzung von Unterhaltsansprüchen, haben Sie die Möglichkeit, beim Jugendamt eine freiwillige Beistandschaft für Ihr Kind zu beantragen. Sie werden unterstützt, die Ansprüche Ihres Kindes durchzusetzen. Voraussetzung ist, dass Sie die alleinige Sorge für Ihr Kind haben oder Ihr Kind überwiegend bei Ihnen lebt. Die Beistandschaft kann bereits vor der Geburt oder jederzeit bis zur Volljährigkeit Ihres Kindes beim Jugendamt beantragt werden. Sie kann jederzeit auch wieder beendet werden. Ihre elterliche Sorge wird durch die Beistandschaft nicht eingeschränkt.

Beratung erhalten Sie zudem bei den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13), bei den Fachstellen Frühe Hilfen (Seite 14–15) und beim Jugendamt (Seite 20–21).

Eine Liste der Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinerziehende finden Sie unter **www.LRAKN.de/wegweiser** zum Download.

SCHULDNERBERATUNG

Ich bin schwanger und habe Schulden. Wo bekomme ich Hilfe?

Schuldnerberatung Caritas Konstanz
Telefon 07531 12 00-250
schuldnerberatung@caritas-kn.de

Schuldnerberatung Caritas Singen
Telefon 07731 96 97 02 30
schuldnerberatung@caritas-singen-hegau.de

Schuldnerberatung Diakonie
Telefon 07732 95 27 71
schuldnerberatung.radolfzell@diakonie.ekiba.de



BESONDERE SITUATIONEN

Sie sind ungewollt schwanger oder müssen Ihr Studium mit Kind vereinbaren? Sie machen sich Sorgen über die Entwicklung Ihres Kindes? Manche Situationen erfordern spezielle Beratung und Unterstützung. In diesem Kapitel finden Sie Informationen und Ansprechpartner.

48
VERTRAULICHE GEBURT

48
JUGENDLICHE SCHWANGERE

49
FAMILIENPFLEGE

50
POSTPARTALE DEPRESSION

51
HÄUSLICHE GEWALT

52
KINDER MIT BEHINDERUNG ODER CHRONISCHER ERKRANKUNG

53
SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM

54 – 55
MIGRATIONSBERATUNG

56
REGULATIONSPROBLEME

57
FEHL- UND TOTGEBURT

58 – 59
AUSBILDUNG / STUDIEREN MIT KIND

60 – 61
WEITERFÜHRENDE LINKS

VERTRAULICHE GEBURT

Ich bin schwanger, aber niemand soll es erfahren. Wer hilft mir weiter?

In den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13) können Sie sich anonym zur vertraulichen Geburt beraten lassen.

Mehr Infos finden Sie unter **www.geburt-vertraulich.de**

JUGENDLICHE SCHWANGERE

Schwanger mit 15. Und was nun?!

Eine Schwangerschaft im Jugendalter wirbelt alles durcheinander und verändert die Zukunft. Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–13) und beim Jugendamt (Seite 20–21). Bei pro familia Singen gibt es ein spezielles Angebot jugendliche Schwangere (Seite 13)

Infos gibt es auch unter **www.jung-und-schwanger.de**



FAMILIENPFLEGE

Wenn Sie während der Schwangerschaft oder nach der Geburt nicht in der Lage sind, Ihren Haushalt zu führen, können Sie unter folgenden Bedingungen eine Haushaltshilfe beantragen:

>> Sie sind gesetzlich versichert.
>> Eine andere im Haushalt lebende Person kann den Haushalt nicht weiterführen.
>> Der Antrag auf Haushaltshilfe ist ärztlich begründet und unterschrieben.

Ich muss wegen vorzeitiger Wehen liegen, wer kümmert sich um meine größeren Kinder und den Haushalt?

Familienwerk Sölden e.V.
Region Bodensee-Hohenzollern
Telefon 07771 87 59 177
www.familienwerk-soelden.de

Familienpflege Caritas Konstanz
Uhlandstraße 15
78464 Konstanz
Telefon 07531 12 00-260

Maschinenring Kreis Konstanz
Hof Römersberg 1
78247 Hilzingen
Telefon 07731 798 05 01
www.mr-kn.de

Bitte erkundigen Sie sich über die genauen Details bei Ihrer Krankenkasse und bei den Anbietern der Familienpflege.

POSTPARTALE DEPRESSION PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Meine Freundin ist seit der Geburt unseres Kindes so anders. Sie kann sich irgendwie gar nicht richtig über unser Kind freuen... Wer kann ihr helfen?

Infos und Anlaufstellen für Frauen, die von psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt betroffen sind, finden Sie unter www.schatten-und-licht.de

Wenden Sie sich an Ihre frauen- oder hausärztliche Praxis oder Ihre Hebamme. Weitere Infos finden Sie auch auf unserer Homepage unter **www.LRAKN.de/wegweiser**



HÄUSLICHE GEWALT

Mein Partner setzt mich unter Druck und schlägt mich manchmal, aber ich traue mich nicht, mit jemandem darüber zu sprechen. Wo finde ich Hilfe und Schutz?

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
Telefon 116 016 (kostenfrei und 24 Stunden erreichbar)

Beratung und Hilfe erhalten Sie auch bei der Beratungsstelle:

Frauen helfen Frauen in Not e.V.
Austraße 89
78467 Konstanz
Telefon 07531 679 99

Frauen- und Kinderschutzhaus

Konstanz	07531 157 28
Radolfzell	07732 575 06
Singen	07731 312 44

Weitere Anlaufstellen finden Sie unter
www.LRAKN.de/wegweiser

KINDER MIT BEHINDERUNG ODER CHRONISCHER ERKRANKUNG

Ich bin schwanger und habe einen auffälligen Befund.

Ich bin schwanger und habe einen auffälligen Befund.

Jede Familiensituation ist einzigartig. Hier finden Sie Anlaufstellen, die entlasten und gemeinsam mit Ihnen sortieren, was gerade wichtig ist.

Lebenshilfe Hegau Bodensee e.V.
Mühlenstr. 19
78224 Singen
Telefon 07731 82 28 09 11
info@lebenshilfe-hegau-bodensee.de
www.lebenshilfe-hegau-bodensee.de

Verfahrenslotsen der Jugendämter
(Siehe S. 20 und 21)

Plattform für Unterstützung und Vernetzung
www.miteinander-aufwachsen.de



SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM FRÜHFÖRDERUNG

Ich mache mir Sorgen um die Entwicklung meines Kindes. An wen kann ich mich wenden?

Wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt. Je nach Einschätzung kann sie/er Ihnen eine Überweisung zum Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) oder zur Frühförderstelle geben.

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Luisenstraße 7b
78464 Konstanz
Telefon 07531 288 90 00
www.spz-konstanz.de

Interdisziplinäre Frühförderstellen
Die Adressen der Frühförderstellen im Landkreis Konstanz und weitere Infos dazu erhalten Sie bei der Caritas unter folgendem QR Code:

MIGRATIONSBERATUNG

Sie sind neu in Deutschland? Die Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) und der Jugendmigrationsdienst (JMD) helfen Ihnen, sich zurechtzufinden und beraten Sie gerne.
Eine Übersicht der Migrationsberatungsstellen im Kreis Konstanz finden Sie untenstehend auf der Homepage zum Download.

Migration Advice Service
How can I find work? Where can I learn German? Where can I find childcare facilities for my children? The Migration Advice Service for Adult Immigrants (MBE) and the Youth Migration Services (JMD) will help you to feel at home in Germany. The Migration Advice Services are free of charge for you at all times.The addresses of the Migration Advice Services can be downloaded from the homepage below.
www.LRAKN.de/wegweiser

INTEGREAT APP

Sie möchten Informationen und Angebote zu Themen wie Familie, Beratung, Gesundheit oder Bildung in Ihrer Sprache bekommen? Nutzen Sie dazu die Integreat-App: **www.integreat.app/landkreis-konstanz/de**



ARABISCHE SPRECHZEIT

Sind Sie schwanger und beherrschen die deutsche Sprache nicht oder nicht gut? Bei pro familia Konstanz gibt es die Möglichkeit, sich auf arabisch beraten zu lassen.

هل أنتِ في فترة الحمل ولا تجيدين اللغة الألمانية؟
يسرّ مركزنا أن يقدّم لكِ استشارات مجانية متخصّصة في فترة الحمل، بالإضافة إلى تزويدكِ بمعلومات دقيقة حول خيارات الدعم المادي و الاستشارات الطبية العامة المتعلقة بالحمل وخدمات أخرى ذات صلة.

تعمل في مؤسستنا طبيبة نساء ناطقة باللغة العربية، مما يتيح لكِ إمكانية التواصل معها بسهولة ومن دون الحاجة إلى مترجمة.

يمكنكِ التواصل مباشرة مع الطبيبة السيدة **ساهرة سمعان يوم الثلاثاء من الساعة الثالثة حتى الرابعة عصرًا**.
وللحصول على استشارة موسّعة، يُرجى تحديد موعد مسبق معها في مركز "برو فاميليا"، وذلك في العنوان التالي:



pro familia Konstanz e.V.
Reichenaustraße 5a
78467 Konstanz
Telefon / phone 07531 263 90

REGULATIONSPROBLEME

Hilfe, mein Baby schreit stundenlang, ohne sich zu beruhigen. Was kann ich tun?

Ihre Nerven liegen blank, weil Ihr Baby viel schreit? Hier einige Tipps, was Sie in der akuten Situation tun können: Legen Sie Ihr Baby sicher ab, z. B. in seinem Bett – verlassen Sie kurzzeitig den Raum, bis Sie sich wieder beruhigt haben – atmen Sie durch – holen Sie sich Unterstützung – schütteln Sie niemals Ihr Kind, schütteln ist lebensgefährlich für Ihr Baby!

Weitere Infos erhalten Sie unter **www.elternsein.info**
Ihre kinderärztliche Praxis oder Ihre Hebamme kann Sie an die richtigen Stellen vermitteln oder weitere Tipps geben.

Anlaufstellen für die Beratung
Bei übermäßigem Schreien, Schlaf- und Fütterproblemen finden Sie Informationen unter **www.LRAKN.de/wegweiser**



FEHL- UND TOTGEBURT VERWAISTE ELTERNSCHAFT

Ich habe mich so auf mein Kind gefreut und jetzt habe ich es verloren. Wo finde ich Unterstützung bei meiner Trauer?

Es gibt Selbsthilfegruppen, Trauerberatung und psychosoziale Angebote für „Sterneneltern".

Muss ich gleich wieder arbeiten und stehen mir finanzielle Hilfen zu?

Sie haben je nach Dauer der Schwangerschaft Anspruch auf Mutterschutz und auch auf Mutterschutzgeld.

Die Schwangerenberatungsstellen (Seite 12–13) können Sie hierzu beraten. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter **www.LRAKN.de/wegweiser.**

AUSBILDUNG MIT KIND

Um Kind und Ausbildung miteinander zu vereinbaren, gibt es die Möglichkeit einer Teilzeitausbildung für Mütter und Väter. Hier wird die tägliche oder wöchentliche betriebliche Arbeitszeit gekürzt. Folgende Teilzeitvarianten gibt es:

>> Teilzeitausbildung ohne Verlängerung der Ausbildungszeit.
Die Arbeitszeit einschließlich des Berufsschulunterrichts beträgt mindestens 25 Wochenstunden.

>> Teilzeitausbildung mit Verlängerung der Ausbildungszeit.
Die Arbeitszeit beträgt einschließlich des Berufsschulunterrichts mindestens 20 Wochenstunden.

Der Ausbildungsbetrieb und die Auszubildenden entscheiden gemeinsam, welche der beiden Teilzeitvarianten in Frage kommt. Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:

Arbeitsagentur
Konstanz-Ravensburg.BCA@arbeitsagentur.de

Jobcenter
Jobcenter-Landkreis-Konstanz.BCA@jobcenter-ge.de

bei der **Ausbildungsberatung** Ihrer zuständigen Ausbildungskammer.





STUDIEREN MIT KIND

Sie studieren und sind schwanger oder haben bereits ein Kind? Informationen und Beratung rund ums Studieren mit Kind erhalten Sie hier:

Universität Konstanz
Telefon 07531 88 21 60

Studierendenwerk Bodensee Seezeit
Telefon 07531 978 22 20
sozialberatung@seezeit.com

HTWG Konstanz
Telefon 07531 206 388

Weitere Informationen finden Sie auf
www.familienportal.de



WEITERFÜHRENDE LINKS

FAMILIENPORTAL
Eine Internetseite des Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Hier erhalten Sie einen schnellen Überblick über die wichtigsten Familienleistungen und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Wichtige Formulare und nützliche Links sind hier kompakt zusammengestellt.
www.familienportal.de

MÜTTERGENESUNGSWERK
Das Müttergenesungswerk berät sie zur Mutter-Vater-Kindkur. Hier finden Sie weitere Informationen.
www.muettergenesungswerk.de

KIZ-LOTSE
Mit dem KiZ-Lotsen können Sie Ihren Anspruch auf Kinderzuschlag ermitteln.

WOHNGELDRECHNER
Der Wohngeld-Plus – Rechner bietet Ihnen eine erste Orientierung, ob und in welcher Höhe Sie evtl. einen Anspruch auf Wohngeld haben.

SCHWANGER UND DIE WELT STEHT KOPF?
Hier finden Sie Unterstützungsangebote rund um die Schwangerschaft, wie z. B. das Hilfetelefon für Schwangere, Infos zur vertraulichen Geburt, Online-Beratung sowie Adressen von Beratungsstellen.
Telefon 0800 40 40 020
www.hilfetelefon-schwangere.de

JUNG UND SCHWANGER
Hier gibt es Infos für junge Schwangere.
www.jung-und-schwanger.de

ELTERNTELEFON – NUMMER GEGEN KUMMER
Hilfe bei kleinen und großen Problemen für Eltern ebenso wie für Kinder- und Jugendliche.
www.nummergegenkummer.de

HELB
Online-Beratung für Eltern von Kindern mit Behinderung
www.helb-bw.de

SCHATTEN UND LICHT
Eine Selbsthilfeorganisation für Frauen, die von psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt betroffen sind.
www.schatten-und-licht.de

ALKOHOL- UND RAUCHFREI DURCH IHRE SCHWANGERSCHAFT
www.iris-plattform.de

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT
Alles Wichtige rund um Schwangerschaft und Geburt und die erste Zeit mit Kind für werdende Mütter und Väter.
www.familienplanung.de



KINDERBETREUUNG UND ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise und Adressen zu Angeboten für Eltern und Kind sowie Informationen rund um das Thema Kinderbetreuung.

64
ELTERN-KIND-ANGEBOTE

65
STARTPUNKTE – ANLAUFSTELLEN RUND UM GEBURT UND ELTERNSEIN

66
LANDESPROGRAMM „STÄRKE“ FÜR FAMILIEN

67 – 70
KINDERBETREUUNG

ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Im Landkreis und der Stadt Konstanz gibt es viele Angebote, bei denen sich Eltern zusammen mit ihren Kleinkindern und Babys treffen, gemeinsam spielen, neue Impulse erhalten und sich austauschen können. Sie als Eltern haben hier die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Gleichzeitig macht Ihr Kind die ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Eine Auflistung von Krabbelgruppen, offenen Treffs und anderen Gruppenangeboten für Eltern und Kinder im Kreis Konstanz finden Sie unter **www.fruehe-hilfen-lkkn.de**



STADT KONSTANZ

START. LEBEN
Anlaufstellen rund um Geburt und Eltern sein

Kennen Sie schon die 6 Startpunkte – Anlaufstellen rund um Geburt und Elternsein? Die Startpunkte bieten offene Angebote für Schwangere sowie Mütter und Väter mit Kindern von 0–3 Jahren. Hier können Sie in kinderfreundlicher und gemütlicher Atmosphäre andere Eltern kennen lernen, sich mit ihnen austauschen, Tipps und Infos rund um den Lebensalltag mit Kindern erhalten oder bei Bedarf Unterstützung durch unsere Fachkräfte bekommen. Jeder Startpunkt bietet einmal wöchentlich ein Startpunktcafé mit Möglichkeit zum Frühstücken oder Mittagessen an. Die Öffnungszeiten und Kontaktdaten finden Sie unter **www.startpunktleben.de**

Bei den Startpunkten erhalten Sie auch Ihr Begrüßungsgeschenk der Stadt Konstanz anlässlich der Geburt Ihres Kindes. Sie erhalten nach der Geburt einen Brief mit einem Gutschein für das Begrüßungsgeschenk. Kommen Sie mit diesem Gutschein vorbei und holen Sie sich ein echtes Konstanzer Unikat in Form eines Wickeltäschchens oder eines T-Shirts (beides erhältlich in unterschiedlichen Farben) ab.

Sind Sie neugierig geworden?
Einen ersten Einblick in die Startpunkte erhalten Sie auch unter: **https://youtu.be/VGQGyScyv0U**

STÄRKE

Das Land Baden-Württemberg möchte Sie als Eltern in Ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit unterstützen und fördert im Rahmen des Landesprogramms STÄRKE viele hilfreiche Familienbildungsangebote und offene Treffs.

LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Telefon 07531 800 - 23 34
www.lrakn.de/fruehe-hilfen/landesprogramm+staerke

STADT KONSTANZ

Telefon 07531 900 26 95
www.konstanz.de/startpunktleben/start





KINDERBETREUUNG

Sowohl im Landkreis als auch in der Stadt Konstanz gibt es ein vielfältiges Kinderbetreuungsangebot. Dies reicht von Krippen über Kindertagesstätten und Kindergärten bis hin zur Kindertagespflege. Diese Betreuungsangebote haben unterschiedliche Öffnungszeiten und pädagogische Konzepte und befinden sich in unterschiedlicher Trägerschaft. Es gibt z. B. kirchliche und städtische bzw. kommunale Kitas sowie Kitas von Vereinen oder Elterninitiativen. Sie können sich bei den Einrichtungen vor Ort über die Betreuungsform, das pädagogische Konzept, die Räumlichkeiten und die Besonderheiten im Alltag informieren. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin mit der jeweiligen Einrichtung.

Es gibt einen Rechtsanspruch auf Kindertagesbetreuung ab 1 Jahr. Dieser Rechtsanspruch kann bis zum vollendeten 3. Lebensjahr durch die Betreuung in der Kindertagespflege erfüllt werden. Kindertagespflege ist eine individuelle, familiennahe und flexible Betreuungsform und vor allem für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Kindertagespflegepersonen betreuen Kinder meist im eigenen Haushalt.

LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Wenden Sie sich bei der Suche nach einem Platz in einer Kindertageseinrichtung an Ihre Stadt bzw. Gemeinde. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kindertagespflege Landkreis Konstanz e.V. helfen Ihnen bei der Suche nach einer Kindertagespflegeperson. Kontakt und weitere Infos finden Sie unter **www.kindertagespflege-landkreis-kn.de**

Einen Zuschuss zum Elternbeitrag für Kindertagesbetreuung können Sie hier beantragen:

Amt für Kinder, Jugend und Familie
Landkreis Konstanz
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell

Telefon 07531 800-27 00
jugendamt@LRAKN.de



STADT KONSTANZ

Einen Überblick über alle Kindertageseinrichtungen in Konstanz finden Sie in der Broschüre „Kind sein in Konstanz". Die Broschüre liegt an vielen öffentlichen Stellen wie z. B. bei Kitas oder beim Jugendamt aus und steht zum Download bereit. **www.konstanz.de**

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, damit mein Kind in einer Konstanzer Kita aufgenommen wird?

Der Erstwohnsitz Ihrer Familie muss im Stadtgebiet von Konstanz liegen und Ihr Kind wurde mindestens 6 Monate vor der gewünschten Aufnahme vorgemerkt.

Wie merke ich mein Kind vor?

Entweder über das Internet unter **www.kitavormerkung-konstanz.de** oder persönlich bei der Vormerk- und Beratungsstelle im Sozial- und Jugendamt, Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz.

Kann ich einen Zuschuss zum Elternbeitrag für Kinderbetreuung erhalten?

Ob Sie einen Zuschuss erhalten können, richtet sich nach Ihrem durchschnittlichen monatlichen Familieneinkommen. Nähere Infos sowie Ansprechpartner finden Sie unter: **www.konstanz.de**

Sie haben weitere Fragen zur Kitavormerkung?
Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Kitavormerkung erreichen Sie unter der
Kitavormerk-Hotlinenummer 07531 900 - 44 00

Ich möchte mein Kind von einer Tagesmutter oder einem Tagesvater betreuen lassen, an wen muss ich mich wenden?

Bitte legen Sie ebenfalls eine Kitavormerkung an und wählen Sie im Feld „Einrichtung“ Kindertagespflege aus. Die zuständige Fachkraft beim Fachbereich Kindertagespflege nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Wenn Sie vorab Beratung wünschen, finden Sie unter **www.kindertagespflege-konstanz.de** Ansprechpersonen und weitere Informationen.

Impressum
Herausgegeben von:

LANDRATSAMT KONSTANZ
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Fachdienst Frühe Hilfen
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell

Telefon 07531 800 - 23 34
Fruehe-Hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

STADT KONSTANZ
Sozial- und Jugendamt
Netzwerkkoordination Startpunkt Leben / Frühe Hilfen
Benediktinerplatz 2
78467 Konstanz

Telefon 07531 900 26 95
Fruehe-Hilfen@konstanz.de
www.startpunktleben.de

pro familia Konstanz e.V.
Reichenaustraße 5a
78467 Konstanz

Telefon 07531 263 90
konstanz@profamilia.de

GESTALTUNG
Abschnitt eins GmbH, Konstanz

6. Auflage / 2026

Stadt Konstanz

LANDKREIS KONSTANZ

START. LEBEN

Frühe Hilfen

pro familia Konstanz

pro familia Singen

babyforum im Landkreis Konstanz e.V.

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend