

WILLKOMMEN IN SINGEN

WILLKOMMEN IN SINGEN – WEGWEISER FÜR ELTERN MIT NEUGEBORENEN



WILLKOMMEN IN SINGEN



WEGWEISER FÜR ELTERN
MIT NEUGEBORENEN



WILLKOMMEN IN SINGEN

Benvenuti

Bine ați venit

Hoş geldiniz

Bem-vindo

ترحاب

добро дошли

Dobro dosli

добро пожаловать

Welcome

Bienvenue

Bienvenido

Mirë se erdhët

Witamy

Powitanie

καλώς ήρθατε

Isten hozta!

LIEBE MÜTTER, LIEBE VÄTER,

wir gratulieren Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes.

Die Geburt ist ein wunderschönes Ereignis und stellt Eltern vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Jeder Tag bringt von nun an spannende und neue Geschehnisse mit sich.

Das Leben eines Kindes zu begleiten und zu fördern, wirft oft viele Fragen auf. Wir möchten Ihnen dazu ein Willkommensgeschenk überreichen. Es enthält neben einer Überraschung auch ein Begrüßungsbuch mit vielen wichtigen Informationen und interessanten Gutscheinen.

Das Begrüßungsbuch soll Ihnen helfen, in unserer Stadt schnell Rat, Hilfe und Unterstützung zu den vielfältigen Themen rund um die Erziehung zu finden.

Mit freundlichen Grüßen und den besten Wünschen für die Zukunft



Bernd Häusler
Oberbürgermeister



Ute Seifried
Bürgermeisterin



START . SINGEN

Das Willkommensgeschenk wird allen Eltern in Singen von Mitarbeitenden der Standorte Start.Singen nach Hause gebracht. Die Mitarbeitenden besuchen jede Familie mit einem Baby bis zum 1. Lebensjahr.

Darüber hinaus bieten sie an den Standorten Treffpunkte für werdende Eltern und Eltern mit Kleinkindern an.

Besuchen Sie uns an folgenden Wochentagen von 10.00 – 12.00 Uhr:

Montag: AWO „Lila Distel“
Alemanntenstraße 31
Tel. 07731-1879840 /
Tel. 01761-3527-991
start.singen@awo-konstanz.de

Dienstag: Ev. Südstadtgemeinde
Familienzentrum Markus
Austraße 3
Tel. 0174-8549802
start.singen@kbz.ekiba.de

Mittwoch: SkF e.V. Singen
Theodor-Hanloser-Straße 5
Tel. 07731-167-3340
start.singen@skf-singen.de

Freitag: Diakonie
Beethovenstraße 50
Tel. 0173-2433 580
start.singen@diakonie.ekiba.de

8 WICHTIGER PAPIERKRAM UND FINANZEN

- 12 Mutterschutz
- 12 Leistungen und unterstützende Angebote für Familien in Baden-Württemberg
- 13 Elternzeit
- 13 Zuschüsse für Mehrlingskinder
- 14 Bonuskarte Singen
- 14 Pflegebedürftigkeit und Pflegegrad für Kinder
- 15 Handbuch für den schmalen Geldbeutel
- 15 KiJu-Karte

16 UNTERSTÜTZUNG NACH DER GEBURT

- 16 Wellcome
- 16 Hebammen
- 17 Familienhebammen
- 17 Krisenberatung nach der Geburt
- 18 Jetzt wird es laut: Das Schreibaby
- 18 Entwicklungsberatung
- 19 Stillberatung und Wochenbettbetreuung
- 19 Stillgruppen
- 19 Rückbildungskurse

20 RAT UND HILFE

- 20 Babyforum
- 20 Frühe Hilfen
- 20 Frühe Hilfen für Jenische und Sinti-Familien
- 21 Familienpflege/Haushaltshilfen
- 21 Frühgeborenen Elterntreff
- 22 Start.Singen
- 22 Gemeinsam ins Leben
- 23 Beratung von geflüchteten Frauen
- 23 Migrationsberatung
- 23 Migration Advice Service
- 24 Eltern unter 18 Jahren
- 24 Guter Start Wohnung (GuStaWo)
- 24 Sozialdienst
- 25 Frühförderung
- 26 Kinder mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen
- 27 Begleitete Elternschaft der Stiftung Liebenau



28 Psychisch kranke Eltern

28 Kinder-Notfallpraxis

30 VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

- 30 Alle U-Untersuchungen im Überblick
- 31 Impfungen

32 MEILENSTEINE

- 32 Meilenstein 1. Lebensmonat
 - 33 Babymassage
 - 33 Fitness für Mamas mit Kind und Kinderwagen
 - 33 Start.Singen
- 34 Meilenstein 2. Lebensmonat
 - 35 Offene Treffpunkte und Eltern-Kleinkind-Gruppen
 - 35 Feste Gruppen
- 36 Meilenstein 3. Lebensmonat
 - 37 (Be-)greifen und entdecken
 - 37 Babyschwimmen
- 38 Meilenstein 4. bis 6. Lebensmonat
 - 39 Spielend lernen
- 40 Meilenstein 7. bis 9. Lebensmonat
 - 41 Die ersten Zähne
 - 41 Der erste Brei
- 42 Meilenstein 10. bis 12. Lebensmonat
 - 43 Sicher aufwachsen
- 44 Meine Meilensteine auf einen Blick

46 FAMILIENBILDUNG, BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

- 46 Landesprogramm Stärke
- 46 Offene Treffpunkte und Eltern-Kind-Gruppen
 - 46 Start.Singen
- 47 Elternkurse
 - 47 Babytreff und Babymassage
 - 47 Babyschwimmen
 - 48 Eltern-Kind-Turnen/Kindersportschule KISS
 - 48 Erste Hilfe am Kind
 - 49 Musikalische Früherziehung
 - 49 PEKiP

50	Projekt ElfAnt – Eltern finden Antworten
50	„Starke Eltern – Starke Kinder“
50	Russischkurse für Kinder ab dem 1. Jahr
51	Familienberatungen
51	Singener Familienbildungsangebote SINFAB
52	Quartierguides
52	Kinderbüro und KiTa-Einstieg
53	Familienzentren
54	Kindertagesbetreuung
54	Krippen
54	Kindergärten oder Kindertagesstätten
55	Kindertagespflege
55	Übernahme der Betreuungsgebühren
56	Sprachbildung
56	Sprachbildung für Kinder an Kindertageseinrichtungen
56	Deutschsprachkurse für Eltern an Kindertageseinrichtungen
57	Städtische Bibliotheken
58	Vereine
58	Kinderchancen e.V.
58	Integration in Singen – inSi e.V.
59	Lebenshilfe Singen-Hegau für Menschen mit Behinderungen e.V.
59	Babyforum e.V.
60	ERSTE HILFE BEI NOTFÄLLEN
61	RUFNUMMERN VON WICHTIGEN ANSPRECHPARTNERN
62	ADRESSEN
70	ÄRZTE
72	LINKS FÜR ELTERN
75	FREIZEIT UND SONSTIGES
75	Kelly-Inseln
75	Nette Toilette
75	Sammeltaxi und Buslinien
76	IMPRESSUM

Der Bär ist schon seit knapp 100 Jahren das Wappentier von Singen.

Wer über Bärenkräfte verfügt, verfügt über enorme Energie. Der Bär ist wild, kraftvoll, eigenwillig und intelligent. Als Krafttier vermittelt er auch Ruhe, Gelassenheit und Bodenständigkeit.

Die wärmende Wirkung des dichten Bärenfelles hilft Kindern, Angst zu lindern und daraus Kraft zu ziehen, zu wachsen und zu reifen.

Und darin liegt die Botschaft: „Vertraue auf deine Kraft und nutze sie.“



WAS	WANN	WO
Das Baby anmelden	Spätestens 7 Tage nach der Geburt	Bürgerzentrum August-Ruf-Straße 11/13 78224 Singen Tel. 07731-85599
Das Baby bei der Krankenkasse anmelden, wenn Sie selbst krankenversichert sind.	Ab der Geburt möglich	Ihre zuständige Krankenkasse
Wenn Väter ihre Vaterschaft anerkennen lassen möchten.	Das ist immer möglich, auch schon vor der Geburt.	Standesamt Singen im Bürgerzentrum Singen August-Ruf-Straße 11/13 78224 Singen Tel. 07731-85599 oder Amt für Kinder, Jugend und Familie Landratsamt Konstanz Außenstelle Singen Maggistraße 7 78224 Singen Tel. 07531-800-2800
Wenn Sie nicht verheiratet sind, können Sie das gemeinsame Sorgerecht für Ihr Kind erklären.	Das ist immer möglich, auch schon vor der Geburt.	Amtsgericht Singen Erzbergerstraße 28 78224 Singen Tel. 07731-40010 oder Amt für Kinder, Jugend und Familie Landratsamt Konstanz Außenstelle Singen Maggistraße 7 78224 Singen Tel. 07531-800-2800
Elterngeld	Ab der Geburt bis zum Alter des Kindes von 14 Monaten möglich (Antragsfristen beachten).	Landeskreditbank BW Schlossplatz 12 76131 Karlsruhe Tel. 07211-502862 familienförderung@l-bank.de www.l-bank.de www.daselterngeld.de

WAS	WANN	WO
Kindergeld beantragen	Für alle Kinder, die im eigenen Haushalt leben	Agentur für Arbeit Familienkasse Enge Straße 7, 8224 Singen Tel. 0800-4555530 oder Familienkasse Baden-Württemberg-Ost Tel. 0800-4555530 familienkasse-baden-wuerttemberg-ost@arbeitsagentur.de www.familienkasse.de www.kinderzuschlag.de
Kindergeld-zuschlag	Einkommensabhängige zusätzliche Unterstützung; ab Geburt zu beantragen, Infos unter www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder	
Elternzeit und Kündigungsschutz	Spätestens 7 Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit muss der/die Arbeitgeber/In schriftlich informiert werden; möglichst eine Bescheinigung über die Bewilligung geben lassen. Während der Elternzeit besteht ein Kündigungsschutz.	Beim Arbeitgeber
Unterhaltsvorschuss bei Alleinerziehenden	Antrag rückwirkend 1 Monat ab Antragstellung	Amt für Kinder, Jugend und Familie Landratsamt Konstanz Außenstelle Singen Maggistraße 7 78224 Singen Tel. 07531-800-2800
Wohngeld	Ab der Geburt möglich	Stadtverwaltung Singen Wohngeldbehörde im DAS 2; EG Julius-Bührer-Straße 2, 78224 Singen, Tel. 07731-85543 wohngeldbehoerde@singen.de
Baukindergeld	Ab dem ersten Kind möglich	Infomaterial Stadtverwaltung Singen Soziale Leistungen, DAS 2 Julius-Bührer-Straße 2 78224 Singen, Tel. 07731-85516 Anträge auch unter www.kfw.de/info-zuschussportal
Wohnberechtigungsschein	Einkommensabhängig	Stadtverwaltung Singen Abteilung Bauen Hohgarten 2, 78224 Singen Infomaterial im DAS 2, Wohngeldbehörde wohngeldbehoerde@singen.de

WICHTIGER PAPIERKRAM UND FINANZEN

WAS	WANN	WO
Einmalleistungen und/oder Zuschüsse für Anschaffungen	Möglich für Eltern mit Anspruch auf Bürgergeld	Job-Center Im Sintec Gebäude Maggistraße 7 78224 Singen Tel. 07731-79740 oder Bundestiftung „Mutter und Kind“
Bildungs- und Teilhabepaket	Ab Geburt möglich für Eltern mit geringem Einkommen	Bei Bezug von Wohngeld-, Kinderzuschlag-, Asylbewerberleistungen: Landratsamt Konstanz Sozialamt Benediktinerplatz 1 78467 Konstanz Tel. 07531-800-1611 oder bei Bürgergeld-Bezug: Jobcenter Landkreis Konstanz Maggistraße 7 78224 Singen Tel. 07531-363360 Jobcenter-Landkreis-Konstanz@jobcenter-ge.de
Steuerklasse	Nach der Geburt möglich	Finanzamt Alpenstraße 9 78224 Singen Tel. 07731-8230
Landesfamilienpass mit Gutscheinkarte	Nach bestimmten familiären Voraussetzungen ab Geburt möglich, Infos unter www.in-singen.de	Bürgerzentrum August-Ruf-Straße 11/13 78224 Singen Tel. 07731-85599
Pflegeelternkarte	Bescheinigung über Pflegekinder (siehe Seite 14)	Stadtverwaltung Singen DAS 2 Soziale Leistungen Zimmer 005 Erdgeschoss Julius-Bührer-Straße 2 78224 Singen Tel. 07731-85516
Singener Bonuskarte		
Antrag auf Befreiung von der Rundfunk-Beitragspflicht	Einkommensabhängig	Bürgerzentrum August-Ruf-Straße 11/13 78224 Singen Tel. 07731-85599

WICHTIGER PAPIERKRAM UND FINANZEN

WAS	WANN	WO
Zuschuss oder Befreiung von Gebühren für Kinderbetreuung (Tagesmütter, Krippen, etc.)	Für Eltern mit geringen Einkommen	Landratsamt Konstanz, Amt für Kinder und Familie Außenstelle Singen, Maggistraße 7 78224 Singen, Tel. 07731-800-2800 jugendamt@LRAKN.de
KiJu-Karte	Vergünstigungen für Kinder ab 0 Jahren aus Singen in Verbindung mit Leistungen zur Grundsicherung (siehe Seite 15)	Stadtverwaltung Singen Soziale Leistungen Julius-Bührer-Straße 2 (DAS 2) EG Zimmer 016, Tel. 07731-85237 kiju-karte@singen.de Kinderchancen Singen e.V. Berliner Straße 8, 78224 Singen 07731-96970-550 guldin@kinderchancen-singen.de
Landesstiftung für Familien in Not	Unterstützung in Notlagen für Familien mit einem kindergeldberechtigten Kind/Familien mit behinderten Angehörigen/Einelternfamilien	Landratsamt Konstanz, Amt für Kinder und Familie Außenstelle Singen Maggistraße 7, 78224 Singen Tel. 07731-800-2800 jugendamt@LRAKN.de sowie Beratungsstellen (Caritas, Diakonie, profamilia) Schwangerschaftsberatungsstellen, Schuldnerberatungen, Krankenhaussozialstationen
Feststellung der Pflegebedürftigkeit und des Pflegegrades eines Kindes	Ab Geburt (siehe Seite 14)	Stadtverwaltung Singen, DAS 2 Pflegetützpunkt Gabriele Glocker Julius-Bührer-Straße 2 78224 Singen Tel. 07731-85-540 gabriele.glocker@singen.de

Behörden und Organisationen brauchen Informationen über den neuen Familienstand. Manche der Anträge sind direkt über das Serviceportal BW abrufbar.

Viele Antworten zu Fragen im Bereich „Familie“ finden Sie im

- Serviceportal BW (www.service-bw.de) und beim

- Ministerium für Soziales und Integration (www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de)

Auch das Familienportal www.familienportal.de informiert nicht nur zielgenau über sämtliche staatliche Familienleistungen, sondern liefert auch wichtige Hinweise zu weiteren Leistungen wie Ausbildungsförderung, Arbeitslosengeld oder Sozialhilfe.

MUTTERSCHUTZ

Arbeitnehmerinnen sind über das Mutterschutzgesetz besonders geschützt:

Allen erwerbstätigen (werdenden) Müttern stehen mindestens 14 Wochen Mutterschutz zu:

- 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin
- 8 Wochen nach der Geburt;
- bei Früh- und Mehrlingsgeburten verlängert sich die Schutzfrist auf 12 Wochen.

Während der Schutzzeiten besteht ein generelles Beschäftigungsverbot. Diejenigen, die gesetzlich krankenversichert sind, haben während dieser gesamten Zeit Anspruch auf Mutterschaftslohn oder Mutterschaftsgeld als Lohnersatzzahlung.



Bezahlte Pausen für Stillzeiten

Berufstätige stillende Mütter können für die zum Stillen erforderliche Zeit, das sind mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal täglich eine Stunde, von der Arbeit freigestellt werden. Durch die Gewährung der Stillzeit darf ihnen kein Verdienstausfall entstehen. Die Stillzeit zählt auch nicht als Pause und sie müssen die Zeiten auch nicht vor- oder nacharbeiten (§§ 7, 23 MuSchG).

Weitere Informationen erhalten Sie in verschiedenen Ratgebern zum Bestellen oder als Download:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
„Leitfaden zum Mutterschutz“
11018 Berlin
Tel. 030-20179130
www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen

LEISTUNGEN UND UNTERSTÜTZENDE ANGEBOTE FÜR FAMILIEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Mit dem Ratgeber „Informationen für Mütter und Väter“ gibt das Ministerium einen umfassenden Überblick über die Leistungen für Familien in Baden-Württemberg. In der Broschüre werden die einzelnen Leistungen für Familien nach Themenfeldern sortiert beschrieben. Unter www.muetter-vaeter-bw.de können Eltern auch gezielt nach Adressen suchen und über eine interaktive Karte Einrichtungen in ihrer Nähe finden.

Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
Referat „Familie, Lebensgemeinschaften“
Else-Josenhans-Straße 6
70173 Stuttgart
muetter-vaeter@sm.bwl.de

Kostenloser Download des Ratgebers:
www.muetter-vaeter-bw.de
www.sm.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikationen



ELTERNZEIT

Wer nach der Mutterschutzfrist nicht sofort wieder arbeiten möchte, kann in Elternzeit gehen. Wie Sie dann finanziell abgesichert sind, erfahren Sie im Ratgeber Elterngeld und Elternzeit.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
„Elterngeld und Elternzeit“
11018 Berlin
Tel. 030-20179130

Den Ratgeber sowie weiteres Informationsmaterial finden Sie auf der Seite des Bundesfamilienministeriums www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen



ZUSCHÜSSE FÜR MEHRLINGSKINDER

Freiwillige Leistung des Landes Baden-Württemberg für Familien mit Mehrlingskindern ab Drillingen, die ab dem 01.01.2017 geboren oder adoptiert werden. Der Zuschuss beträgt je Mehrlingskind einmalig 1.700 €.

Der Zuschuss wird unabhängig vom Familieneinkommen gewährt. Über die Verwendung des Zuschusses kann jedoch frei entschieden werden.

Voraussetzungen: Die Eltern müssen zum Zeitpunkt der Geburt oder Adoption der Kinder ihren Wohnsitz in Baden-Württemberg haben.

Familienförderung Mehrlingsgeburten L-BANK
76113 Karlsruhe
Tel. 0800-6645471
familienfoerderung@l-bank.de
www.l-bank.de

Quellen:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; Ministerium für Soziales und Integration; Baden-Württemberg; L-Bank

BONUSKARTE SINGEN

In Singen gibt es eine Bonuskarte. Eltern können diese beantragen, wenn folgende Voraussetzungen vorliegen:

- Empfänger von Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes gem. Sozialgesetzbuch II (erwerbsfähige Hilfebedürftige/Bürgergeld)
- Empfänger von Leistungen zum Lebensunterhalt gem. Sozialgesetzbuch XII (Sozialhilfe/Grundsicherung)
- Leistungsberechtigte nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Mit der Bonuskarte erhalten Sie Ermäßigungen für:

- Stadtlinienverkehr
- Singener Bäder
- Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.
- Singener Museen
- Feriensommer-Programm
- Stadthalle
- Jugendmusikschule
- Städtische Bibliotheken
- Burgfest

Hier können Sie die Bonuskarte erhalten:

Stadtverwaltung Singen Soziale Leistungen, DAS 2

Julius-Bührer-Straße 2
78224 Singen
Tel. 07731-85516

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 08.30 – 12.00 Uhr

Bitte Passfoto, Leistungsbescheid und Personalausweis mitbringen (außer für Kinder unter 10 Jahren).

PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT UND PFLEGEGRAD FÜR KINDER

Kinder sind von Natur aus pflegebedürftig. Es gibt Kinder, die mehr Hilfe und Pflege brauchen.

Eltern haben die Möglichkeit, bereits nach der Geburt Pflegegeld, Pflegesachleistungen, die Tages- oder Nachtpflege sowie die Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen.

Hier bekommen Sie Hilfe:

Stadtverwaltung Singen, DAS 2

Gabriele Glocker
Julius-Bührer-Straße 2
78224 Singen
gabriele.glocker@singen.de
Tel. 07731-85-540

HANDBUCH FÜR DEN SCHMALEN GELDBEUTEL



Informationen über weitere Hilfen in Singen erhalten Sie mit dem „Handbuch für den schmalen Geldbeutel“. Der Schwerpunkt dieses Handbuchs liegt auf Informationen für Familien/Kinder mit wenig Geld.

Hier erhalten Sie das Buch.

Kostenloser Download:

www.handbuch-singen.awo-konstanz.de

Kinderchancen Singen e.V.

Berliner Straße 8
78224 Singen

Tel. 07731-96970-550

guldin@kinderchancen-singen.de

www.kiju-karte.de

KIJU-KARTE

Mit der Singener KiJu-Karte erhalten Kinder vielfältige Vergünstigungen bei Sport, Musik, Freizeit, Vereinen, Veranstaltungen und Sachleistungen. Die KiJu-Karte erhalten Sie an vielen Ausgabestellen, u.a. bei Familienberatungen in Kindertageseinrichtungen.

Informationen bekommen Sie hier:

Stadtverwaltung Singen Soziale Leistungen

Julius-Bührer-Straße 2 (DAS 2)
EG Zimmer 016
Tel. 07731-85237
kiju-karte@singen.de

WELLCOME

Wellcome unterstützt Familien mit Neugeborenen und ihren Geschwistern. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen kommen zwischen sechs Wochen oder mehreren Monaten nach der Geburt des Kindes zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie bei der Kinderbetreuung.

Hier bekommen Sie Informationen:

Wellcome Hegau-Bodensee

Beethovenstraße 50
78224 Singen
Tel. 0173-2433 580
claudia.funk@diakonie.ekiba.de
hegau-bodensee@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

HEBAMMEN

Mutter und Kind haben einen gesetzlichen Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Hausbesuche. Es wird empfohlen, sich frühzeitig, bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche bei den Hebammen anzumelden.

Die Hebamme:

- berät und unterstützt
- überwacht die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge
- beobachtet die Entwicklung des Babys
- gibt wertvolle Tipps zur Säuglingspflege, zum Stillen und zur Ernährung des Säuglings
- kommt täglich bis zum 10. Tag nach der Entbindung, insgesamt 12 Wochen oder im Einzelfall auch länger

Privat Versicherte sollten sich bei ihrer Versicherung erkundigen.

Informationen erhalten Sie bei allen Schwangerschaftsberatungsstellen (*siehe Seite 67*) oder unter:

www.hebammen-kreis-konstanz.de
www.babyclub.de/hebamme

Freie Hebammensprechstunde in Singen

Im Hegau-Klinikum können Frauen, die im Hegau-Klinikum entbunden und keine Hebamme gefunden haben, eine nachgeburtliche Beratung (Nachsorge) erhalten. Für die Beratung ist zuvor ein Termin zu vereinbaren.

Hier erhalten Sie Informationen:

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Entbindungsstation
Virchowstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-89-2540
info.hbk.singen@glkn.de

FAMILIENHEBAMMEN

Familienhebammen und Familien-, Gesundheits- und KinderkrankenpflegerInnen sind erfahrene Fachpersonen mit einer Zusatzqualifikation und helfen Eltern, sich gut auf das Leben mit dem Baby einzustellen. Sie beraten, begleiten und unterstützen werden die Eltern in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr des Kindes. Für die Familien entstehen keine Kosten.

Hier erhalten Sie Hilfe:

pro familia Singen

Feuerwehrstraße 1
78224 Singen
Tel. 07731-61120
singen@profamilia.de
www.profamilia.de/singen

Sozialdienst katholischer Frauen Singen e.V.

Theodor-Hanloser-Straße 5
78224 Singen
Tel. 07731-1673340
schwangerenberatung@skf-singen.de

Diakonisches Werk

Beethovenstraße 50
78224 Singen
Tel. 07731-860815
schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de

KRISENBERATUNG NACH DER GEBURT

Viele Mütter fühlen sich nach der Geburt traurig und leer. Sie haben Ängste oder bekommen Panik-Attacken. Manche Mütter werden deshalb körperlich krank. Die Gefühle dem Baby gegenüber schwanken: Liebe, Wut, Trauer. Diese Gefühlszustände nennt man Wochenbettdepression.

Hier erhalten Sie Hilfe:

Sozialdienst katholischer Frauen Singen e.V.

Theodor-Hanloser-Straße 5
78224 Singen
Tel. 07731-1673340
d.fehr@skf-singen.de

Diakonisches Werk

Beethovenstraße 50
78224 Singen
Tel. 07731-860815
schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de

pro familia Singen

Feuerwehrstraße 1
78224 Singen
Tel. 07731-61120
singen@profamilia.de
www.profamilia.de/singen

Weitere Informationen unter:

www.schatten-und-licht.de

JETZT WIRD ES LAUT: DAS SCHREIBABY

Manche Babys schreien sehr viel. Das ist für Eltern manchmal schwer zu ertragen. Eltern fühlen sich hilflos. Oder sie werden wütend. Weil sie nicht mehr können. Sie merken: Ich kann nicht mehr! Dann tun Sie folgendes:

- Bleiben Sie ruhig.
Atmen Sie tief ein und aus.
- Legen Sie Ihr Baby ins Kinderbettchen.
- Gehen Sie kurz in einen anderen Raum.
- Holen Sie Hilfe: Rufen Sie eine Freundin an. Oder Ihre Hebamme.

Ganz wichtig ist:
Das Baby nicht schütteln. Das Gehirn Ihres Babys kann dadurch schwer verletzt werden!

Wichtig ist auch: Ein Baby schreit nie, um seine Eltern zu ärgern. Es schreit, weil es etwas braucht. Manchmal ist es schwer zu erkennen, warum ein Baby schreit oder weint.

Hier erhalten Sie Hilfe:

Familienhebammen (siehe Kapitel Familienhebammen, **Seite 17**), Schwangerschaftsberatungsstellen (Adressen **Seite 67**)

www.elternsein.info
www.babyforum-landkreis-konstanz.de
www.schreibbaby.de
www.trostreich.de („Schreibbabys“)
www.gaimh.de (Rubrik „Eltern“)

Oder sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder mit Ihrem Hausarzt. Er kann Ihr Kind in die Kinderklinik oder das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) überweisen. Dort kann geschaut werden, weshalb Ihr Baby viel schreit.

Sozialpädiatrisches Zentrum

„Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen“
Luisenstraße 7b
78464 Konstanz
Tel. 07531-8011677
spz.kn@glkn.de
www.spz-konstanz.de

Klinik für Kinder und Jugendliche Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-89-2800
info.hbk.singen@glkn.de

ENTWICKLUNGSBERATUNG

Vieles mit Baby oder Kleinkind ist ganz anders als erwartet.

Hier bekommen Sie Hilfe:

**Hebamme
Integrative Eltern-Säuglings-
Kleinkind-Beraterin**
78315 Radolfzell
Fritz-Reichle-Ring 28
Tel. 07732-822543
mail@entwicklungs-beratung.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

I www.entwicklungs-beratung.de

STILLBERATUNG UND WOCHENBETTBETREUUNG

Hebammenpraxis Radolfzell

Fritz-Reichle-Ring 28
78315 Radolfzell
Tel. 0176-4564913
hebamme.boenisch@posteo.de
www.hebammenpraxis-radolfzell.de

Die Kosten für Hausbesuche und Stillberatung werden von den Krankenkassen übernommen.

Hebamme Taryn Dominguez Posthalterswäldle 21

78224 Singen
Tel. 07731-9398721
taryn@hebamme-hegau.de
(Keine Praxis nur Telefon oder E-Mail-Kontakt möglich)

STILLGRUPPEN

Stillgruppen bieten Informationen, Rat, Hilfe und gegenseitigen Austausch rund ums Stillen.

Rita Zoller-Humbert

Tel. 07533-949936
rita.zoller-humbert@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

RÜCKBILDUNGSKURSE

Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, werden durch bestimmte Übungen wieder gekräftigt. Die Kosten übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse.

Hier bekommen Sie Informationen:

Hebammenpraxis

Rosalba Cavallese-Kramer
Freibühlstraße 13
78224 Singen
Tel. 07731-822677
rosalba@onlinehome.de

Hebammenpraxis Radolfzell

Fritz-Reichle-Ring 28
78315 Radolfzell
Tel. 0176-4564913
hebamme.boenisch@posteo.de
www.hebammenpraxis-radolfzell.de

Hebammengeleitetes Gesundheitszentrum HGZ radofine

Forsteistraße 2
78315 Radolfzell
Tel. 07732-3027910
Fax 07732-3025981
info@hgz-radolfzell.de
www.hgz-radolfzell.de

BABYFORUM

Das Babyforum ist ein gemeinnütziger Verein und ein Netzwerk von Fachstellen und Fachpersonen aus dem medizinischen, psychologischen und sozialen Bereich. Ziel des Babyforums ist es, Mütter und Väter mit der für sie passenden Hilfe zu versorgen.

Der Erstkontakt erfolgt über die Schwangerschaftsberatungsstellen ([siehe Seite 67](#)) unter dem Stichwort „Babyforum“.

Babyforum Landkreis Konstanz e.V.

Prof. Dr. A. Trotter
Klinik für Kinder und Jugendliche
Hegau-Bodensee-Klinikum
Virchowstraße 10
78224 Singen
info@babyforum-landkreis-konstanz.de
www.babyforum-landkreis-konstanz.de

FRÜHE HILFEN

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind spannend, bereichernd und voller Herausforderungen. Viele Fragen ergeben sich und wollen bewältigt werden.

Der Fachdienst Frühe Hilfen bietet vielfältige Unterstützungsangebote für Schwangere, werdende Eltern und Familien mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren.

Die Mitarbeitenden des Fachdienstes Frühe Hilfen ...

- haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und Wünsche,
- beraten Sie zu Themen rund ums Essen, Schlafen, Spielen, Kinderbetreuung uvm.,

- begleiten Sie ganz alltagspraktisch
- und suchen gemeinsam nach passenden Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre Familie, damit ein guter Start ins Leben gelingen kann.

Das Angebot ist vertraulich und kostenlos.

Fachdienst Frühe Hilfen Landratsamt Konstanz

Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell
Tel. 07531-8002334 oder 8002335
fruehe-hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

FRÜHE HILFEN FÜR JENISCHE UND SINTI-FAMILIEN

Hier finden Eltern dieser Kulturen persönliche Begleitung ab Schwangerschaft bis zum 6. Lebensjahr ihres Kindes. Sie bekommen Unterstützung bei:

- Fragen zur Entwicklung und Gesundheit des Babys
- Fragen zur Bildung, z.B. Anmeldung in den Kindergarten
- Anträgen, Formularen und Behörden-gängen
- Finanziellen Problemen und Rechtsansprüche
- Fragen, Ängsten und Sorgen, die die Familie betreffen.

Kinderbüro

AWO
Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958096
a.huegle@awo-konstanz.de

FAMILIENPFLEGE/HAUSHALTSHILFEN

Das Familienwerk Sölden e.V., Standort Singen, unterstützt Sie mit einer Fachkraft bei der pflegerischen Versorgung von Säuglingen, übernimmt den Haushalt (Kochen, Waschen, Einkaufen) sowie die pädagogische Betreuung der größeren Kinder (Hausaufgaben, Freizeit).

Im „Normalfall“ wird der Einsatz einer Dorfhelferin oder Familienpflegerin in Ihrer Familie ärztlich verordnet und von der Krankenkasse genehmigt. Andere Kostenträger (bei Ablehnung durch die Krankenkasse) sind das Jugend- oder Sozialamt.

Hier bekommen Sie Informationen:

Einsatzleitung Singen

Melanie Dressnandt
Tel. 07774-2131424
melanie.dressnandt@familienwerk-soelden.de

Weitere Informationen z.B. über ein Haushaltsorganisationstraining erhalten Sie unter www.familienwerk-soelden.de

FRÜHGEBORENEN ELTERN TREFF

Der „Frühgeborenen Elterntreff“ bietet 6 × im Jahr unverbindliche Treffen im Turmsaal des Klinikums an.

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-892840
fruehchenteam-singen@gmx.net



START.SINGEN

An den Standorten „Start.Singen“ können zukünftige Eltern oder Eltern mit ihren kleinen Kindern andere Mütter und Väter kennenlernen. Sie erhalten Informationen zu Angeboten und Wissenswerten zum Baby und Kleinkind.

Die Angebote sind für Eltern und Familien aus Singen kostenlos.

Hier sind die Standorte:

Innenstadt:

AWO „Lila Distel“
Alemannenstraße 31
Tel. 07731-1879840/01761-3527 991
start.singen@awo-konstanz.de
www.awo-konstanz.de

SkF e.V. Singen
Theodor-Hanloser-Straße 5
Tel. 07731-1673340
start.singen@skf-singen.de
www.skf-singen.de

Nordstadt:

Diakonie
Beethovenstraße 50
Tel. 0173-2433580
start.singen@diakonie.ekiba.de
www.diakonie-konstanz.de

Südstadt:

Ev. Südstadtgemeinde
Familienzentrum Markus
Austraße 3
Tel. 0174-8549802
start.singen@kbz.ekiba.de
www.esgsingen.de

GEMEINSAM INS LEBEN

Videobasierte Elternberatung mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Mit Hilfe von kurzen Videos aus dem Alltag lernen Sie die Signale Ihres Kindes besser zu verstehen.

Das Angebot ist kostenlos. Kontakt:

Fachdienst Frühe Hilfen
Landratsamt Konstanz
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell
Tel. 07531-8002334
fruehe-hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

Psychologische Beratungsstelle
Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell
Tel. 07531-800-3211 oder -2700
pbradolfzell@LRAKN.de

BERATUNG VON GEFLÜCHTETEN FRAUEN

Geflüchtete Schwangere und Mütter erhalten vertrauliche und kostenlose psychologische Beratung und Unterstützung bei vivo international:

Mutterschaft bei Flüchtlingsfrauen vivo international e.V.
Ann-Kathrin Pütz
Tel. 07531-883207 oder 07531-884623
ann-kathrin.puetz@vivo.org
www.vivo.org

Unter www.schwanger-und-viele-fragen.de/ leichte-sprache werden Fachleute mit unterschiedlichen Sprachen zur kostenlosen und vertraulichen Beratung und Hilfe vermittelt.

Elterninformationen in mehreren Sprachen
Kostenlose Materialien für Eltern von Babys und Kleinkindern in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Russisch, Arabisch und Englisch finden Sie unter KURZ.KNAPP. Elterninfo | Kindergesundheit-info.de



Weitere Links zu Materialien in verschiedenen Sprachen siehe [Seite 70](#).

MIGRATIONSBERATUNG

Sie sind neu in Deutschland? Die Migrationsberatungen helfen Ihnen und beraten Sie gerne. Eine Übersicht der vielen Hilfen und Angebote finden Sie auf:

<https://integreat.app/landkreis-konstanz/de>
<https://www.integration-in-singen.de>
<https://www.integration-in-singen.de/themen/familien>

MIGRATION ADVICE SERVICE

Where can I find childcare facilities for my children? How can I find work? Where can I learn German? The Migration Advice Service 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:

<https://integreat.app/landkreis-konstanz/de>
<https://www.integration-in-singen.de>
<https://www.integration-in-singen.de/themen/familien>

inSi e.V.
Interkulturelles Zentrum im Alten Zollhaus (ikuZ)
Martin Zimmermann-Hornung
Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263501
martin.zimmermann@insi.team
www.integration-in-singen.de

ELTERN UNTER 18 JAHREN

Eltern unter 18 Jahren erhalten besondere Unterstützung. Hier bekommen Sie Informationen:

pro familia Singen

Feuerwehrstraße 1
78224 Singen
Tel. 07731-61120
singen@profamilia.de

Sozialdienst katholischer Frauen Singen e.V.

Theodor-Hanloser-Straße 5
78224 Singen
Tel. 07731-1673340
schwangerenberatung@skf-singen.de

Diakonisches Werk

Beethovenstraße 50
78224 Singen
Tel. 07731-860815
schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de

Weitere Infos unter:

www.schwanger-unter-20.de

GUTER START WOHNUNG (GUSTAWO)

Das Projekt GuStaWo bietet Unterstützung für wohnungslose Mütter:

- Wohnen auf Zeit für Mutter und Kind in Notsituationen und nach der Geburt
- Hilfe bei der Wohnungssuche
- Unterstützung durch eine Koordinatorin

Aufnahmekriterien

- Schwangere Frauen mit maximal einem weiteren Kind oder
- Mütter mit maximal zwei Kindern, wobei das jüngste Kind nicht älter als 1 Jahr sein darf

Die Wohnung kann nur an volljährige Frauen vermittelt werden.

Eine Belegung der Wohnung ist grundsätzlich nur über die Schwangerschaftsberatungsstelle möglich:

Koordination GuStaWo Sozialdienst katholischer Frauen Singen e.V.

Theodor-Hanloser-Straße 5
78224 Singen
Tel. 07731-1673340
schwangerenberatung@skf-singen.de

SOZIALDIENST

Es gibt viele Situationen, in denen man sich alleingelassen und ratlos fühlt. Der Sozialdienst der Caritas kann Ihnen helfen, dass Sie den Alltag wieder besser bewältigen können. Der Caritas Sozialdienst ist da für:

- Familien, Alleinerziehende, Alleinstehende
- Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen

- Ratsuchende, die Fragen oder Probleme mit Behörden oder Institutionen haben
- Ratsuchende, die persönliche und/oder finanzielle Probleme haben

Die Hilfe ist unabhängig von der Religion und Herkunft. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Caritas Sozialdienst

Worblinger Straße 14
78224 Singen
Tel. 07731-96970-223
hagel@caritas-singen-hegau.de

FRÜHFÖRDERUNG

Das Angebot der Frühförderung richtet sich an Kinder von der Geburt bis zum Schuleintritt. Durch Frühförderung werden Kinder in ihrer natürlichen Entwicklung unterstützt. Zudem werden die Eltern umfassend beraten.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind in seiner Entwicklung besondere Unterstützung benötigt, dann wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt oder an folgende Stellen:

Sonderpädagogische Beratungsstelle für Frühförderung (SBBZ)

Münchriedstraße 2
78224 Singen
Tel. 07731-797650
beratung@04109046schule.bwl.de
Die Beratung ist kostenlos und rezeptfrei.

Caritasverband Konstanz e.V.

Zelglestraße 4
78224 Singen
Tel. 07731-183721
frueh-singen@caritas-kn.de

Die Kosten trägt in der Regel die Krankenkasse oder der Sozialhilfeträger. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung.

Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ)

Münchriedstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-924680
info@haldenwang-schule-singen.schule.bwl.de

Verbund der sonderpädagogischen Beratungsstellen für Frühförderung

Staatliches Schulamt Konstanz
Julius-Bührer-Straße 4
78224 Singen
Tel. 07731-59672121
petra.schmidt@ssa-kn.bwl.de

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Luisenstraße 7b
78464 Konstanz
Tel. 07531-8011774
spz.kn@glkn.de
www.spz-konstanz.de

Das SPZ ist eine überregionale medizinische Einrichtung für Kinder und Jugendliche. Hier finden auch Kinder mit Ess- oder Schlafstörungen Hilfe. Überweisung durch den Kinder- oder Hausarzt erforderlich.

KINDER MIT KÖRPERLICHEN ODER GEISTIGEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Kinder, die als Frühchen auf die Welt kommen, eine chronische Erkrankung oder eine Behinderung haben, fordern ein Mehr an Aufmerksamkeit und Betreuung.

Verschiedene Einrichtungen beraten Sie gerne bei Fragen rund um die Versorgung Ihres Kindes, aber auch bei finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten:

Der bunte Kreis – Leben geben e.V.

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Zimmer O.E. 014
Virchowstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-892819
bunterkreis@hbh-kliniken.de
www.bunterkreis-lebengeben.de

Beratungsstelle der Lebenshilfe Singen-Hegau für Menschen mit Behinderung e.V.

Mühlenstraße 19
78224 Singen
Tel. 07731-8228090
info@lebenshilfe-singen.de
www.lebenshilfe-singen.de

Familiendienst der Lebenshilfe

Mühlenstraße 19
78224 Singen
Tel. 07731-822809-13 oder -14
trautmann@lebenshilfe-singen.de

Der Familiendienst ist ein verlässliches, flexibles, auf Bedürfnisse aller Beteiligten ambulantes Angebot für Kinder und Jugendliche mit einer geistigen Behinderung und für ihre Familien. Er hilft bei allen Fragen und Antragstellung des Pflegegrades.

Offener Treff Zeitperle Singen

Mühlenstraße 19
78224 Singen
Tel. 07731-822809-13, 0172-7444653
trautmann@lebenshilfe-hegau-singen.de
Elternangebote für Eltern mit Kindern mit einer Beeinträchtigung von Geburt bis zum 6. Lebensjahr.

Familienunterstützender Dienst der Caritas Caritasverband Singen-Hegau e.V.

Erzbergerstraße 25
78224 Singen
Tel. 07731-96970-495
klement-schumacher@caritas-singen-hegau.de
www.caritas-singen-hegau.de
Der Familienunterstützende Dienst bietet stunden- oder tageweise Betreuung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Behinderung. Er hilft bei allen Fragen und Antragstellung des Pflegegrades.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Luisenstraße 7b
78464 Konstanz
Tel. 07531-8011774
spz.kn@glkn.de
www.spz-konstanz.de
Überregionale medizinische Einrichtung für Kinder und Jugendliche mit neurologischen Störungen, Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten. Überweisung durch den Kinder- oder Hausarzt erforderlich.

Beratungsstelle für hörgeschädigte Kinder und Jugendliche Hegau-Bodensee

Rielasinger Straße 81
78224 Singen
Tel. 07731-187722
Bs@bbzstegen.de
www.bbzstegen.de
Bildungs- und Beratungsangebote für Kinder mit einer Hörschädigung, u.a.
• Frühförderung für hörgeschädigte Kinder, auch mit zusätzlichem Förderbedarf
• Eltern-Kind-Gruppen
Die Angebote sind rezept- und kostenfrei.

Amt für Kinder, Jugend und Familie

Maggistraße 7
78224 Singen
Tel. 07531-8002800
info@lrakn.de

Landratsamt Konstanz Sozialamt Eingliederungshilfe

Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Tel. 07531-8001620
jasmin.roetschke@LRAKN.de

BEGLEITETE ELTERNCHAFT DER STIFTUNG LIEBENAU

Die begleitete Elternschaft ist ein Angebot für Eltern mit geistiger, körperlicher und/oder seelischer Behinderung.

Begleitete Elternschaft der Stiftung Liebenau

Karl-Schneider-Straße 5
78224 Singen
Tel. 07731-822818-10
adsingen@stiftung-liebenau.de
www.stiftung-liebenau.de/teilhabe-und-familie

Elterninformationen in mehreren Sprachen

„Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es“

Kostenlose Broschüre mit Überblick über Rechte und finanzielle Leistungen für Familien mit behinderten Kindern.
Download: <https://bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen/>

Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Brehmstraße 5–7
40239 Düsseldorf
info@bvkm.de

PSYCHISCH KRAKE ELTERN

Skipsy bietet Eltern, die psychisch belastet oder erkrankt sind, gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 0 bis 2 Jahren einen offenen Eltern-Kind-Treff an. Das Angebot ist kostenfrei. Die Treffen finden jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.30–11.00 Uhr statt.

SKIPSY Singener Kinder- und Jugendbetreuung psychisch kranker Eltern

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-790254
skipsy@awo-konstanz.de
www.awo-konstanz.de

KINDER-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.

Von Montag bis Freitag gibt es zwischen 18 und 23 Uhr eine telefonische kinderärztliche Beratung.

Am Samstag, Sonntag und Feiertag ist die Notfallpraxis von 10–12 Uhr und 16–19 Uhr geöffnet.

Kinder Notfallpraxis im Hegau-Bodensee-Klinikum

Virchowstraße 10
78224 Singen
An Werktagen von 8 – 18 Uhr über den Kinderarzt. Zu allen anderen Zeiten
Tel. 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!



Um mögliche Erkrankungen und Entwicklungsverzögerungen zu erkennen und entsprechend behandeln zu können, werden regelmäßige Untersuchungen angeboten. Die Kinderärztin/der Kinderarzt sieht das Baby bei allen sogenannten U-Untersuchungen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bringen Sie dazu immer das Untersuchungsheft mit, das Sie bei der Geburt erhalten haben.

Ist das Kind krank, können Sie sich jederzeit an die Kinderärztin/den Kinderarzt wenden. Außerhalb der Sprechzeiten der Praxis ist der kinderärztliche Notdienst zuständig. (Telefonnummer [Seite 60](#))

Bei den zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (UZ) erhalten Sie von Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin Beratung zur Zahnentwicklung und -pflege Ihres Kindes. Empfohlen wird für Ihr Kind ein halbjährlicher Zahnarztbesuch.

Adressen von Kinderärzten finden Sie ab [Seite 70](#).

Weitere Infos zur Kindergesundheit finden Sie unter www.kindergesundheit-info.de

ALLE U-UNTERSUCHUNGEN IM ÜBERBLICK

LEBENSJAHR	UNTERSUCHUNG	LEBENSMONAT
1. Lebensjahr	U1	nach der Geburt, 1.–3. Lebenstag
	U2	3.–10. Lebenstag
	U3	4.–5. Lebenswoche
	U4	3.–4. Lebensmonat
	U5	6.–7. Lebensmonat
	U6	10.–12. Lebensmonat
	UZ 1a	6.–9. Lebensmonat (Zähne)
2. Lebensjahr	U7	21.–24. Lebensmonat
	UZ 1b	15.–18. Lebensmonat (Zähne)
3. Lebensjahr	U7a	34.–36. Lebensmonat
	UZ 2a+b	24.–30. Lebensmonat (Zähne)
4. Lebensjahr	U8	46.–48. Lebensmonat
	UZ 3a+b	36.–42. Lebensmonat (Zähne)
5. Lebensjahr	UZ 4a+b	48.–54. Lebensmonat (Zähne)
6. Lebensjahr	U9	60.–64. Lebensmonat
	UZ 5a+b	60.–66. Lebensmonat (Zähne)

IMPFUNGEN

Babys erhalten bereits im Mutterleib den sogenannten Nestschutz, der einige Monate anhält.

Um die Kinder weiterhin vor Erkrankungen wie Keuchhusten, Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie speziellen Formen der Hirnhautentzündung, Lungenentzündung, Leberentzündung oder Darminfektion zu schützen, können sie geimpft werden.

Impfungen werden meist gut vertragen. Es kann zwischen der sechsten bis neunten Lebenswoche mit den Impfungen gestartet werden.

Weitere Informationen:

www.impfen-info.de
www.mach-den-impfcheck.de
www.rki.de
mit dem Suchbegriff STIKO (Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut Berlin)

Einen aktuellen Impfkalender erhalten Sie unter

Deutsches Grünes Kreuz e.V.
www.dgk.de



MEILENSTEIN 1. LEBENSMONAT



WAS	WO	ERLEDIGT / TERMIN AM
U3 Termin machen	Kinderarzt	
Geburtsurkunde abholen	Bürgerzentrum August-Ruf-Straße 11/13 78224 Singen	
Anträge Eltern- und Kindergeld abgeben	Agentur für Arbeit Familienkasse, Enge Straße 7 78224 Singen	
Stillgruppen und Rückbildungsgymnastik (siehe Seite 19)	Hebammenpraxen	
Babymassage und Babytreffs (Kontakte, siehe nächste Seite)	Hebammenpraxen, pro familia	

Babymassage

Babymassage gibt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Eltern entwickeln viel schneller ein Gefühl für Sicherheit im Umgang mit dem Baby.

Hier erhalten Sie weitere Informationen:

Hebammenpraxis

Frederike Bohl

Alemannenstraße 3a
78476 Allensbach
Tel. 07533-997222

Hebamme

Taryn Dominguez

Posthalterswäldle 21
78224 Singen
Tel. 07731-9398721
taryn@hebamme-hegau.de

Fitness für Mamas mit Kind und Kinderwagen

Waldlaufmamas

AWO Elternschule

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-9580-81
r.hoexter@awo-konstanz.de

Laufmamalauf

Hohenkrähenstraße 19a
78224 Singen
Tel. 0160-1104904
laura-singen@laufmamalauf.de

Start.Singen

Die Eltern-Kleinkind-Angebote finden an folgenden Wochentagen von 10.00 bis 12.00 Uhr statt:

Montag: AWO „Lila Distel“

Alemannenstraße 31
Tel. 07731-1879840/01761-3527991
start.singen@awo-konstanz.de
www.awo-konstanz.de

Dienstag: Ev. Südstadtgemeinde

Familienzentrum Markus
Austraße 3
Tel. 0174-8549802
www.esgsingen.de

Mittwoch: SkF e.V. Singen

Theodor-Hanloser-Straße 5
Tel. 07731-1673340
start.singen@skf-singen.de
www.skf-singen.de

Freitag: Diakonie

Beethovenstraße 50
Tel. 0173-2433580
start.singen@diakonie.ekiba.de
www.diakonie-konstanz.de

MEILENSTEIN 2. LEBENSMONAT



WAS	TERMIN AM	ERLEDIGT
Impftermine mit Kinderarzt besprechen		
Termin beim Frauenarzt		
Haben Sie Interesse an Gesprächsgruppen für Mütter oder Eltern- und Kindkurse, wie z.B. PEKiP/1 ab 8 Wochen bis 4 Monate (Angebote siehe ab Seite 46)		

Offene Treffpunkte und Eltern-Kleinkind-Gruppen

Krabbelgruppe in der Luthergemeinde

Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
Jeden Dienstag ab 9:30 Uhr
Luther-Gemeindezentrum
Freiheitstraße 36
78224 Singen
Tel. 07731-62 543
www.luthergemeinde-singen.de
E-Mail Kontakt über die Internet-Adresse

Krabbelgruppe Bonhoeffer Gemeinde

Eltern mit Kindern bis 3 Jahren
Jeden Donnerstag ab 9:30 Uhr
Beethovenstraße 50
78224 Singen
Tel. 07731-42114
Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde.Singen@kbz.ekiba.de
www.dietrich-bonhoeffer-gemeinde-singen.de

Feste Gruppen

PEKiP-Gruppen

PEKiP ist eine Abkürzung. PEKiP heißt: Praeger-Eltern-Kind-Programm. In den Gruppen bekommen die Eltern viele Ideen, wie sie mit ihrem Kind spielen können.

Das ist bei PEKiP wichtig:

- Die Beziehung zwischen den Eltern und ihrem Kind wird stärker.
- Die Eltern werden im Umgang mit ihrem Kind sicherer.
- Die Eltern können sich mit anderen Eltern austauschen.
- Die Kinder haben Kontakt zu Kindern im gleichen Alter.

PEKiP-Gruppen gibt es schon für Kinder ab 8 Wochen. PEKiP finden in kleinen Gruppen statt: in einer Gruppe sind höchstens 8 Erwachsene mit ihrem Kind. Die Gruppen treffen sich 10 Mal, bis zu 2 Mal sind Eltern-Abende.

Hier bekommen Sie weitere Informationen:

AWO Elternschule

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958050
elternschule@awo-konstanz.de

Weitere Eltern-Kind-Gruppen finden Sie ab [Seite 46](#)

MEILENSTEIN 3. LEBENSMONAT



WAS	TERMIN AM	ERLEDIGT
U4 Termin machen		
Ab der 12ten Woche beginnt auch das Babyschwimmen, Infos siehe nächste Seite.		
Elterntreff oder PEKiP (Angebote siehe ab Seite 46)		
Bei der Tagesmutter oder in der Krippe/KiTa anmelden? Adressen siehe ab Seite 54		

(Be-)greifen und entdecken

Ihr Kind ist von Geburt an neugierig. Es will die Welt verstehen und erforschen.

In den ersten Monaten lernt Ihr Kind seinen Körper kennen und es lernt, sich gezielt zu bewegen. Es nimmt Kontakt zu anderen Menschen auf und kann Zusammenhänge besser verstehen.

Geben Sie Ihrem Kind viele Möglichkeiten zum Bewegen, Spielen und Nachahmen.

Das unterstützt seine Freude am Lernen.

Babyschwimmen

Babys ab einem Alter von 12 Wochen erleben das Wasser – mit allen Sinnen.

Im Wasser machen sie viele Erfahrungen: sie spüren ihren Körper, das Denken wird angeregt und sie lernen viel im Kontakt mit anderen Menschen. Das alles hilft Ihrem Kind, sich gut zu entwickeln.

Hier bekommen Sie weitere Informationen:

Stefanie Perez

Tel. 0175-9987048

info@labanda-bodensee.de

Mandy Hauer

Mezgerwaidring 56

78315 Radolfzell am Bodensee

Tel. 07732-55544

info@babyschwimmen-bodensee.de

MEILENSTEIN 4. BIS 6. LEBENS MONAT

Ich probiere Stimmlagen und Laute aus.

Meine Hände und Füße kann ich schon ertasten und in den Mund stecken.

Ich mag Lieder, Reime und Fingerspiele.

Weit entfernte Geräusche kann ich jetzt auch wahrnehmen.

Ich drehe mich immer öfter vom Bauch auf den Rücken. Es ist schön, wenn ich das alleine schaffe.

Mein Name wird mir vertraut.



WAS

U5 Termin machen

Einen ersten Termin in der Zahnarztpraxis anfragen

Elterntreff oder PEKiP 2 ab 5 Monaten bis 8 Monate (Angebote siehe ab Seite 46)

Ernährungstipps einholen

TERMIN AM

ERLEDIGT

Spielend lernen

Sprache

Schon jetzt können Sie mit Ihrem Kind Erstlings-Bilderbücher anschauen. Das sind Bilderbücher für ganz kleine Kinder. Zeigen Sie auf die Bilder und sagen Sie Ihrem Kind, was Sie sehen. Zum Beispiel: „Das ist ein Hund.“ Dadurch lernt Ihr Kind ganz nebenbei.

In den Büchereien gibt es tolle Bücher für Kinder in jedem Alter. Sie können die Bücher kostenlos ausleihen.

Städtische Bibliotheken

August-Ruf-Straße 13
78224 Singen
Tel. 07731-85-292
bibliotheken@singen.de
www.bibliotheken-singen.de

Musikgarten

Babys entdecken mit viel Freude ihre Stimme und ihren Körper. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Baby zum Lachen bringen. Mit einem Lied können Sie Ihr Baby beruhigen. Musik ist gut für die Entwicklung Ihres Kindes. Im Musikgarten machen Babys und ihre Eltern gemeinsam Musik.

Hier erhalten Sie Informationen:

Musikgarten für Babys

Nathalie Schillinger
Lizenzierte Lehrkraft für elementare Musikerziehung
Tel. 07732-988123
info@musikgarten-radolfzell.de
www.musikgarten-radolfzell.de

Bewegung

Ein Baby bewegt sich von Anfang an. Arme und Hände zappeln und greifen, die Beine strampeln. Damit beginnt es von alleine sein Trainingsprogramm. Bewegung begünstigt die Entwicklung des Gehirns und die Sprachentwicklung. Eine ausgiebige Krabbelphase führt beispielsweise zu einer besseren Ausbildung beider Gehirnhälften.

Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo. Es macht den nächsten Lernschritt erst dann, wenn es den vorherigen sicher beherrscht. Die einzige Hilfe, die es für seine Bewegungen braucht, ist ausreichend Platz.

Lauflehnen und anderes Gerät sind daher nicht sinnvoll. Auch für die Knochen kann es schädlich sein, das Kind zu früh hinzusetzen oder auf die Beine zu stellen. Es sollte immer von sich aus damit anfangen.

babySignal

Kinder mögen Handbewegungen. Bei babySignal lernen Eltern erste Gebärden für den Alltag mit ihrem Kind: sogenannte Babygebärden für die frühe Verständigung.

Melanie Witrahm

Hauptstraße 7/1
78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 0176-32252249
witrahm@babysignal.de

MEILENSTEIN 7. BIS 9. LEBENSMONAT



WAS	TERMIN AM	ERLEDIGT
Zahnarzttermin gemacht?		
Haushalt kindersicher machen „Kinder schützen – Unfälle verhüten“ www.bzga.de Broschüre als Download verfügbar (siehe nächste Seite)		
Elterntreff oder PEKiP 3 ab 8 Monate (Angebote siehe ab Seite 46)		

Die ersten Zähne

Wann Kinder Zähne bekommen, ist sehr unterschiedlich. Die beiden Schneidezähne am Unterkiefer erscheinen meist als erstes.

Bevor der Zahn durch das Zahnfleisch bricht, rötet sich bei manchen Babys das Zahnfleisch. Einige Babys sind in dieser Zeit unruhig und quengeln mehr als sonst. Ein kleiner Beißring kann helfen und den Zahn-Durchbruch erleichtern. Fragen Sie Ihre Hebamme: Sie hat bestimmt viele Tipps!

Der erste Milchzahn ist zu sehen? Dann möchte er geputzt werden. Putzen Sie den Zahn morgens und abends mit einer weichen Baby-Zahnbürste mit Kinderzahnpaste in der Größe eines Reiskornes.

Nuckelflaschen

Nuckelflaschen mit zuckerhaltigen oder sauren Getränken (Fruchtsäfte, Limonaden, gesüßte Tees) schädigen die Zähne. Auch die Aufschrift „zuckerfrei“ auf Lebensmitteln bedeutet nicht, dass sie völlig frei von Zucker sind.

Kariesbakterien leben in der Mundhöhle und ernähren sich von Zucker, den sie in eine Säure umwandeln. Diese Säure greift den Zahn an und schädigt ihn.

Eine besonders schwerwiegende Form der frühkindlichen Karies ist die so genannte Nuckelflaschenkaries. Sie entsteht durch ständiges Umspülen der Zähne mit gesüßten Getränken.

Auf Nuckelflaschen sollten deshalb so früh wie möglich verzichtet werden.

Trinkbecher

Wenn Ihr Kind sitzen kann, sollte es lernen, aus einem eigenen Becher zu trinken. Als Getränk empfiehlt sich Wasser oder ungesüßter Tee.

Schnuller

Das Saugen ist ein angeborener und beruhigender Reflex. Bis zum 2. Geburtstag sollte das Nuckeln am Schnuller möglichst beendet sein, damit es nicht zu Zungen-, Zahn- und Kieferfehlstellungen kommt.

Fragen Sie hierzu auch Ihren Zahnarzt.

Der erste Brei

Ab Beginn des 5. Monats kann eine Milchmahlzeit schrittweise durch Brei ersetzt werden. Achten Sie darauf, dass Sie den Löffel Ihres Kindes nicht selber in den Mund nehmen. Kariesbakterien können auf Ihr Kind übertragen werden.

Wichtig: Ein Baby weiß, wann es satt ist. Dreht es den Kopf weg, zwingen Sie es auf keinen Fall aufzuessen. Sie sind zuständig für die gute Qualität des Essens und das Kind entscheidet, wie viel es essen mag!

Bei Fragen können Sie sich an Ihre Hebamme, Kinderärztin oder den Kinderarzt oder Ihre wohnortnahe Elternberatung wenden.

MEILENSTEIN 10. BIS 12. LEBENSMONAT



WAS

U6 Termin machen

Bei der Tagesmutter oder in der Krippe/KiTa anmelden?
Adressen siehe ab **Seite 54**

TERMIN AM

ERLEDIGT

Sicher aufwachsen

Kleine Kinder verunglücken am häufigsten zu Hause. Doch auch ohne dass Sie Ihr Kind „in Watte packen“, lassen sich viele Unfälle vermeiden.

Hier erhalten Sie viele nützliche Informationen und Anregungen:

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter:

Kinder schützen –
Unfälle verhüten

Den Ratgeber bekommen
Sie kostenlos:

BZgA

Maarweg 149-161
50825 Köln
Tel. 0221-8992-0
order@bzga.de
Bestellnummer 11050000

oder als Download: www.bzga.de

Alle Themen dieses Ratgebers finden Sie
auch unter www.kindergesundheit-info.de



MEINE MEILENSTEINE AUF EINEN BLICK

Nach der Geburt entwickelt sich das Baby sehr schnell. Schreiben Sie die „Meilensteine“ (Entwicklungsschritte) auf. Ihr Kinderarzt wird Sie nach den Entwicklungsschritten fragen. Die Tabelle kann Ihnen helfen, wichtige Dinge aufzuschreiben. Es ist auch Platz für eigene Notizen.

	DATUM	DEIN ALTER	EIGENE NOTIZEN
Der erste Blickkontakt			
Du drehst den Kopf			
Dein erster Laut			
Ereignisse im 1. Monat			
Dein erstes Lächeln			
Dein erstes Greifen			
Das Köpfchen heben			
Deine nächsten Laute			
Ereignisse im 2. Monat			
Drehen auf den Bauch			
Drehen auf den Rücken			
Deine Plapperlaute			
Ereignisse im 3. Monat			
Wonach du greifst			

	DATUM	DEIN ALTER	EIGENE NOTIZEN
Dein Lieblingsspielzeug			
Erster Zahn			
Die erste Beikost			
Durchgeschlafen			
Ereignisse vom 4. bis 6. Monat			
Was du schon alles brabbeln kannst			
Deine ersten Sitzversuche			
Erstes Mal hochgezogen an Gegenständen			
Deine ersten Stehversuche			
Robben			
Krabbeln			
Alleine hingesezt			
Vierfüßlerstand			
Ereignisse vom 7. bis 9. Monat			
Deine ersten Worte			
Erste Gehversuche			
Freies Laufen			
Ereignisse vom 9. bis 12. Monat			
Dein erster Geburtstag			
Der erste Urlaub mit dir			

LANDESPROGRAMM STÄRKE

Über das Landesprogramm STÄRKE werden in Singen Kurse für Eltern und Kind angeboten. Für die Teilnahme an den Angeboten gibt es die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung, in manchen Fällen werden die Kursgebühren sogar ganz erlassen. Fragen Sie einfach nach.

Eine Übersicht zu den aktuellen Kursen im gesamten Landkreis Konstanz und weitere Informationen erhalten Sie unter:

Fachdienst Frühe Hilfen Landratsamt Konstanz

Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell
Tel. 07531-800-2334 oder -2335
Fruehe-Hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

OFFENE TREFFPUNKTE UND ELTERN-KIND-GRUPPEN

Elternkaffee und Elterntreffs für Schwangere, Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren bieten viel Austauschmöglichkeiten und Unterstützung zu allen Themen rund um das Kleinkind.

Hier bekommen Sie Informationen:

Start.Singen Eltern-Kleinkind-Angebote gibt es an folgenden Standorten

AWO „Lila Distel“
Alemannenstraße 31
Tel. 07731-1879840/01761-3527991
start.singen@awo-konstanz.de

SkF e.V. Singen

Theodor-Hanloser-Straße 5
Tel. 07731-1673340
start.singen@skf-singen.de

Diakonie

Beethovenstraße 50
Tel. 0173-2433-580
www.diakonie-konstanz.de

Ev. Südstadtgemeinde

Familienzentrum Markus
Austraße 3
Tel. 0174-8549802
start.singen@kbz.ekiba.de
www.esgsingen.de

Krabbelgruppe in der Luthergemeinde

Luther-Gemeindezentrum
Freiheitstraße 36
78224 Singen
Tel. 07731-62543
www.luthergemeinde-singen.de

SKIPSY Singener Kinder- und Jugend- betreuung psychisch kranker Eltern

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-790254
skipsy@awo-konstanz.de
www.awo-konstanz.de

Offener Treff Zeitperle Singen

Mühlenstraße 19
78224 Singen
Tel. 07731-822809-13, 0172-7444653
trautmann@lebenshilfe-hegau-singen.de
Elternangebote für Eltern mit Kindern mit einer Beeinträchtigung von Geburt bis zum 6. Lebensjahr.

ELTERNKURSE

Babytreff und Babymassage

Viele Babys genießen Massagen. Die Babymassage gibt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Eltern entwickeln viel schneller ein Gefühl für Sicherheit im Umgang mit dem kleinen Körper des Babys und lernen, auf die Körpersprache des Babys zu reagieren.

Hier bekommen Sie Informationen:

Frederike Bohl

Alemannenstraße 3a
78476 Allensbach
Tel. 07533-997222

Taryn Dominguez

Posthalterswäldle 21
78224 Singen
Tel. 07731-9398721
taryn@hebamme-hegau.de

Babyschwimmen

Babys ab einem Alter von 12 Wochen erleben das Wasser – mit allen Sinnen. Im Wasser machen sie viele Erfahrungen: sie spüren ihren Körper, das Denken wird angeregt und sie lernen viel im Kontakt mit anderen Menschen. Das alles hilft Ihrem Kind, sich gut zu entwickeln.

Hier bekommen Sie weitere Informationen:

Stefanie Perez

Tel. 0175-9987048
info@labanda-bodensee.de

Mandy Hauer

Mezgerwaidring 56
78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 07732-55544
info@babyschwimmen-bodensee.de

Eltern-Kind-Turnen

(18 Monate bis 3 Jahre)

In Begleitung eines Elternteils lernen bereits die Kleinsten die grundlegenden motorischen Fertigkeiten wie Balancieren, Springen, Rollen, Klettern sowie das Tanzen nach Musik. Mit viel Spaß und Freude wird der Grundstein für alle weiteren Sportarten gelegt.

Kindersportschule KISS

(ab 4 Jahren)

Hier wird die gesunde körperliche Entwicklung von Kindern gefördert. Es gibt ein ganzheitliches Ausbildungsprogramm, das altersgemäße Grundausbildung in verschiedenen Sportarten vermittelt. Durch gezieltes Training können Haltungs- und Koordinationsschwächen abgebaut werden.

Hier bekommen Sie Informationen zu den beiden Angeboten:

Stadt-Turnverein Singen 1883 e.V.

Friedinger Straße 11
78224 Singen
Tel. 07731-43113
info@sttv-singen.de
www.sttv-singen.de

Erste Hilfe am Kind

Kaum ein Notfall tritt so unerwartet und heftig auf, wie die Atemnot durch Verschlucken eines Fremdkörpers. Je kleiner die Kinder, desto größer die Gefahr des Verschluckens und Erstickens. In den Kursen erfahren Sie alles, was Sie über Baby- und Kindernotfälle und Erste Hilfe wissen müssen.

Hier bekommen Sie Informationen:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Zelglestraße 6
78224 Singen
Tel. 07731-998318
info.singen@johanniter.de
www.johanniter.de

Malteser Hilfsdienst e.V. Singen

Schwarzwaldstraße 2c
78224 Singen
Tel. 07731-94096
ausbildung.singen@malteser.org
www.malteser-singen.de

Musikalische Früherziehung

Für Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern gibt es Gruppen, in denen Kinder erste spielerische Erfahrungen mit Musik machen. Kinder und Eltern machen gemeinsam Musik. Diese Gruppen unterstützen die musikalische Entwicklung des Kindes auch im Familienleben.

Musikgarten für Babys (ab 8 Wochen)

Nathalie Schillinger
Lizenzierte Lehrkraft für elementare Musikerziehung
Tel. 07732-988123
info@musikgarten-radolfzell.de
www.musikgarten-radolfzell.de

Musikgarten für Kinder ab 18 Monaten

Jugendmusikschule der Stadt Singen
Schlachthausstraße 11
78224 Singen
Tel. 07731-983640
jugendmusikschule@singen.de
www.jugendmusikschule-singen.de

PEKiP

PEKiP ist die Abkürzung für Prager-Eltern-Kind-Programm. Die Gruppen vermitteln viel Spiel- und Bewegungsvergnügen. In den Kursen erhalten Eltern viele Anregungen, wie sie mit ihrem Kind spielen können. Ziel ist, Eltern und Kinder in ihrer Beziehung zueinander zu unterstützen und dem Kind Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu ermöglichen.

PEKiP-Gruppen gibt es für unterschiedliche Altersgruppen:

- PEKiP/1 ab 8 Wochen bis 4 Monate
- PEKiP/2 ab 5 Monaten bis 8 Monate
- PEKiP/3 ab 9 Monaten

Die Gruppen sind klein, mit max. 8 Erwachsenen und den Kleinkindern. Es finden 10 Treffen statt, davon 2 Spieltreffen und 2 Elternabende.

Informationen bekommen Sie in Hebammenpraxen und bei:

AWO Elternschule

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958050
elternschule-verwaltung@awo-konstanz.de

Projekt ElfAnt – Eltern finden Antworten

Bei „Eltern finden Antworten“ können Eltern sich zu wichtigen und häufigen Themen rund um die Entwicklung und Gesundheit des Kindes beraten lassen. Die Beratung ist individuell und kann auch zu Hause stattfinden. Auch werden Info-Abende angeboten.

Anita Wedele

Mainaustraße 40
78464 Konstanz
Tel. 07534-7848 oder 0151-12716463
a.wedele@t-online.de
www.elternfindenantworten.de
elternfindenantworten@t-online.de

„Starke Eltern – Starke Kinder“

In verschiedenen Elternkursen können Eltern Wissen rund um die Pflege und Erziehung des Kleinkindes erhalten. Hier bekommen Sie weitere Informationen:

AWO Elternschule

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958050
elternschule-verwaltung@awo-konstanz.de

Volkshochschule

Landkreis Konstanz e.V. in Singen
Theodor-Hanloser-Straße 19
78224 Singen
Tel. 07731-95810
singen@vhs-landkreis-konstanz.de
www.vhs-landkreis-konstanz-singen

Bildungszentrum Singen

Zelglestraße 4
78224 Singen
Tel. 07731-982590
info@bildungszentrum-singen.de

Russischkurse für Kinder ab dem 1. Jahr

KiJu Akademie

Uhlandstraße 35a
78224 Singen
Tel. 07731-319779
info@kinder-akademie.com
www.kinder-akademie.com

FAMILIENBERATUNGEN

FamilienberaterInnen gibt es an allen Familienzentren und an vielen weiteren Kindertageseinrichtungen in der Kernstadt.

Die FamilienberaterInnen sind persönliche BeraterInnen von Müttern und Vätern. Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

Die Familienberatungen helfen bei:

- Entwicklungs- und Erziehungsfragen der Kinder
- beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen
- bei Behördengängen
- in Notzeiten
- bei der Inanspruchnahme von Rechtsansprüchen
- und in allen anderen Fragen, die die Familie betreffen

Sie können täglich die FamilienberaterInnen treffen, wenn Sie z.B. Ihr Kind in die Kindertagesstätte bringen – das ist unkompliziert für Sie. Sprechen Sie mit ihnen.

Hier bekommen Sie weitere Informationen:

Stadtverwaltung Singen

Fachstelle Kinder und Familien

Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263506
fachstelle-kinder-familie@singen.de
www.integration-in-singen.de/themen/familien
www.singen.de/leben/familien/familienberatung

SINGENER

FAMILIENBILDUNGSANGEBOTE SINFAB

SINFAB ist ein Programm für interessierte Frauen und Männer, mit und ohne Kinder. Diese Frauen und Männer werden zu „Elternmentor*innen“ ausgebildet. Nach der Schulung können die geschulten „Elternmentor*innen“ in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich mitarbeiten (z.B. als Quartierguides, Familienpaten bei Familien rund um die Geburt und/oder sie können in Familienzentren, Kindertageseinrichtungen und Schulen Elternangebote durchführen. Die Elternangebote richten sich an alle Familien mit Kleinkindern, KiTa-Kindern und Grundschulkindern. Es werden Erziehungsfragen, Gesundheits- und Ernährungsfragen besprochen und über die Belange der Kinder gesprochen.

Weitere Informationen erhalten Sie über die SINFAB Koordinator*innen

■ sinfab@singen.de

und auf der Homepage unter

■ www.integration-in-singen.de/themen/familien



QUARTIERGUIDES

Die Quartierguides arbeiten mit den FamilienberaterInnen in den Kindertageseinrichtungen zusammen. Die Quartierguides haben einen Migrationshintergrund und sprechen mehrere Sprachen. Sie sprechen gut deutsch und bieten Familien, die noch nicht gut deutsch sprechen, ihre Hilfe an. Sie übersetzen und erklären Angebote. Die Familien erfahren, welche Möglichkeiten, Angebote und Einrichtungen es in Singen gibt.

Quartierguides kennen die Kultur und die Traditionen von verschiedenen Ländern. Sie können Familien mit Migrationshintergrund die deutsche Kultur erklären und Deutschen die Kultur der Herkunftsländer der Familien. Das hilft mit, dass Menschen einander besser verstehen.

Die Quartierguides helfen mit, dass die Sprache kein Hindernis ist.

Hier bekommen Sie Informationen:

Stadtverwaltung Singen

Fachstelle Kinder und Familien

Hegaustraße 42, 78224 Singen
Tel. 07731-9263506
fachstelle-kinder-familie@singen.de
www.integration-in-singen.de/themen/familien
www.singen.de/leben/familien/
familienberatung

Caritas Verband Singen-Hegau e.V.

Alexandra Guldin
Erzbergerstraße 25
78224 Singen
Tel. 07731-96970-550
projekt.quartier@caritas-singen-hegau.de

KINDERBÜRO UND KITA-EINSTIEG

Das Kinderbüro bietet allen Eltern und Familien Hilfe und ein offenes Ohr an:

- Es unterstützt Sie bei Anträgen.
- Es hilft Ihnen, geeignete Kleidung, Spielsachen und Bücher für Ihr Baby oder Kleinkind zu finden.
- Es gibt Ihnen Informationen für Ihr Baby oder Kleinkind, damit es Ihrem Kind gut geht und damit es Ihnen gut geht. Bei den Informationen geht es um Gesundheit, Ernährung, Entwicklung, Erziehung und um das Lernen Ihres Kindes.
- Es sagt Ihnen, welche Ämter, Fachdienste, Kindergärten und Schulen Ihnen weiterhelfen können.

KiTa-Einstieg: Eltern, deren Kinder noch nicht in einer Kindertagesbetreuung aufgenommen wurden, unterstützen wir durch:

- Informationen zu Möglichkeiten der Kindertagesbetreuung und Alternativen
- Hilfe und Beratung, wie die Aufnahme in die Kindertageseinrichtung gelingen kann
- Vermittlung zu weiteren Fachstellen, die anderweitig weiterhelfen können
- Begleitung und Unterstützung bei Elterngesprächen und Entwicklungsgesprächen

Hier finden Sie uns:

Kinderbüro

AWO
Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958096
a.huegle@awo-konstanz.de

FAMILIENZENTREN

Familienzentren bieten nicht nur für Kinder Betreuung und Bildung, sondern unterstützen Eltern durch tägliche Angebote und Informationen in allen Alltags-, Erziehungs- und Bildungsfragen. Das jeweilige Bildungs- und Beratungsangebot kann sehr unterschiedlich sein und orientiert sich an den konkreten

Bedürfnissen der Eltern und Familien der Einrichtung. Ziel ist es, allen Kindern optimale Bildungschancen und Entwicklungsmöglichkeiten zu geben.

Die Stadt Singen hat insgesamt vier Familienzentren:

IN DER NORDSTADT UND INNENSTADT

Städt. Familienzentrum Im Iben

Richard-Wagner-Straße 14 a
Tel. 07731-31897
familienzentrum-imiben@singen.de

Familienberatung: 07731-795121
familienberatung.iben@singen.de

Ev. Käthe-Luther-Kinderhaus mit Familienzentrum

Theodor-Hanloser-Straße 31
Tel. 07731-42291
post@kaethe-luther.de
Familienberatung: 07731-790248
familienberatung@kaethe-luther.de

IN DER SÜDSTADT

Ev. Familienzentrum Markus

Austraße 3
Tel. 07731-21185
familienzentrum.markus.singen@kbz.ekiba.de

Familienberatung: 07731-922589
familienzentrum.markus.singen@kbz.ekiba.de

Kath. Kita mit Familienzentrum St. Nikolaus

Sonnenblumenweg 17
Tel. 07731-22218
kita.nikolaus@caritas-singen-hegau.de

Familienberatung: 07731-8229280
familienberatung@caritas-singen-hegau.de

Weitere Informationen bekommen Sie bei:

Stadtverwaltung Singen

Fachstelle Kinder und Familien

Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263506
fachstelle-kinder-familie@singen.de
www.integration-in-singen.de/themen/familien
www.singen.de/leben/familien/
familienberatung

KINDERTAGESBETREUUNG

Krippen, Kindertagesstätten und Kindertagespflege (Tagesmütter) sind nicht nur Betreuungsangebote, sondern haben vor allem auch einen besonderen Förderauftrag bezüglich Erziehung und Bildung des Kindes. Der Förderauftrag umfasst sowohl die soziale und emotionale als auch die körperliche und geistige Entwicklung eines Kindes. Ihr Kind kann sich gesund entwickeln, wenn es in einer anregungsreichen Umgebung einen Teil des Tages mit anderen Kindern gemeinsam erleben kann. Eltern haben einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz. Dieser gilt bereits ab dem ersten Geburtstag des Kindes.

Krippen

Krippen sind Einrichtungen oder Gruppen für Kleinstkinder bis zum Alter von 3 Jahren. In Singen kann eine Aufnahme in der Regel zwischen 6 und 8 Monaten erfolgen.

Kindergärten oder Kindertagesstätten

Kindergärten oder Kindertagesstätten sind in der Regel Einrichtungen für Kinder ab 2 ¼ Jahren bis Schuleintritt. Es gibt jedoch auch zahlreiche Mischformen mit Krippen und Schulkinderbetreuung. Hierzu zählen beispielsweise die Familienzentren.

Auskunft zu den verschiedenen Krippen und Kindertagesstätten erhalten Sie hier:

Stadtverwaltung Singen

Kindertagesbetreuung

Hohgarten 2 (Rathaus)
78224 Singen
Tel. 07731-85120 oder 85710
kindertagesbetreuung@singen.de
www.in-singen.de/Kindertagesstaetten

Für die Suche und Auswahl von Betreuungsplätzen steht Ihnen auch das Online-Portal „Little Bird“ zur Verfügung.

www.singen.de
www.portal.little-bird.de



Hier können Sie sich über alle Betreuungsangebote im Online-Portal informieren und sich die passende Einrichtung z.B. nach Lage, Öffnungszeiten oder Träger aussuchen.

Sollten Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen schreiben Sie eine E-Mail an kita-platzvergabe@singen.de oder rufen Sie uns an: 07731-85170 (vormittags, nicht am Freitag).

Eine Anmeldung sollte 12 Monate vor dem erforderlichen Eintrittstermin bei mehreren Einrichtungen unverbindlich vorgenommen werden.

Gesamtelternbeirat der Tageseinrichtungen

Der **GEB** spricht für alle Eltern, die ihr Kind in einer Kindertagesstätte in Singen oder in einem Ortsteil betreuen lassen. Eltern können sich jederzeit an den **GEB** wenden, wenn sie Fragen, Probleme oder ein Anliegen haben.

Hier bekommen Sie Informationen:

Tel. 07731-5917355
info@geb-kita-singen.de
www.geb-singen.de sowie auf Facebook

Kindertagespflege

Die Kindertagespflege ist eine individuelle Form der Betreuung von Kindern zwischen 0 bis 14 Jahren. Überwiegend werden die Kinder in dem Haushalt der Tagesmütter oder Tagesväter betreut. Möglich ist auch eine Betreuung im Haushalt der Eltern oder in anderen Räumlichkeiten, die von den Tagesmüttern und Tagesvätern angemietet worden sind.

Hier bekommen Sie Informationen:

Tagesmütterverein Landkreis Konstanz e.V.

Beratungsstelle Singen
Zelglestraße 4
78224 Singen
Tel. 07731-793982,
franka.gansow@tagesmuetterverein.info
www.tagesmuetterverein.net

Friedolinos (Kindertagespflegegruppe)

Rielasingerstraße 83
78224 Singen
Tel. 0176-31085506 (Anette D'Effremo)
0176-56702354 (Liliana György)
friedolinos@gmx.de
www.friedolinos.de

Die Zipfelmützen

(Kindertagespflege in Friedingen)

78224 Singen-Friedingen
Tel. 07731-3198598
0176-76724921
diezipfelmuetzen@web.de
www.die-zipfelmuetzen-hilzingen.de

Villa Gänseblümchen

(Kindertagespflege in Schlatt)

Im Brand 5
78224 Singen-Schlatt
Tel. 0176-24631040
lunara.kinn@gmx.de

Kindertagespflege Lebenswerk

(Kindertagespflegegruppe)

Rudolf-Diesel-Straße 17
78224 Singen
Tel. 0152-28829840
neckstein@outlook.de

Übernahme der Betreuungsgebühren

Um allen Kindern ein Betreuungsangebot in Krippen, Kindertagesstätten oder Kindertagespflege zu ermöglichen, ist eine Erstattung der Elterngebühren möglich. Hier können Sie nachfragen und einen Antrag stellen:

Amt für Kinder, Jugend

und Familie

Maggistraße 7
78224 Singen
Tel. 07531-8002800
info@lrakn.de

SPRACHBILDUNG

Sprachbildung für Kinder an Kindertageseinrichtungen

Sprechen, verstehen und verstanden werden – das sind wichtige Voraussetzungen für die Entwicklung des Kindes.

Die Kindertageseinrichtungen und Familienzentren begleiten und unterstützen Ihr Kind dabei, sich in der Welt der Sprachen sicher zu fühlen. Dies tun sie auf vielfältige Art und Weise. Es gibt Sprachbildungskonzepte und zusätzliche Sprachbildungsfachkräfte. Die Eltern sind dabei wichtige Partner. Die Fachkräfte beraten gemeinsam mit den Eltern, wie sie ihr Kind auch zu Hause unterstützen können.

Weitere Informationen bekommen Sie in den Kindertageseinrichtungen. Sprechen Sie die Fachkräfte einfach darauf an.

Deutschsprachkurse für Eltern an Kindertageseinrichtungen

In den Kindertageseinrichtungen werden für die KiTa-Eltern kostenlose Deutschsprachkurse angeboten.

Die Kurse unterstützen Eltern mit sprachlichen Verständigungsschwierigkeiten und bereiten auf die Integrationskurse des BAMF vor.

In den Kursen entwickeln sich viele Kontakte und Gespräche mit anderen Eltern. Daraus entstehen Elternnetzwerke und Nachbarschaftshilfen, die wiederum den Kindern zugutekommen. Auch werden gemeinsame Ausflüge und Besuche von Museen und Bibliotheken unternommen.

Hier bekommen Sie weitere Informationen:

Stadtverwaltung Singen

Fachstelle Kinder und Familien

Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263506
fachstelle-kinder-familie@singen.de
www.integration-in-singen.de/themen/familien
www.singen.de/leben/familien/familienberatung

Caritas Verband Singen-Hegau e.V.

Alexandra Guldin
Erzbergerstraße 25
78224 Singen
Tel. 07731-96970-550
projekt.quartier@caritas-singen-hegau.de

Städtische Bibliotheken

Die städtischen Bibliotheken bieten eine riesige Auswahl für Kleinkinder bis zum Jugendalter. Verschiedenste Gesellschaftsspiele für alle Altersgruppen können ausgeliehen oder direkt vor Ort gespielt werden. Regelmäßig wird bei Veranstaltungen in der Kinderbibliothek vorgelesen, gerätselt, gebastelt und gespielt.

Städtische Bibliotheken

August-Ruf-Straße 13
78224 Singen
Tel. 07731-85292
bibliotheken@singen.de

Öffnungszeiten:

Mo geschlossen
Di–Fr 10.00–18.00 Uhr
Sa 10.00–14.00 Uhr

Weitere Bibliotheken gibt es in Ortsteilen von Singen.

VEREINE

Kinderchancen e.V.

Der Verein Kinderchancen Singen e.V. hat das Ziel, die Lebenssituation von Kindern in Singen dauerhaft zu verbessern.

Kinderchancen Singen e.V.

Berliner Straße 8
78224 Singen
Tel. 07731-969-700
info@kinderchancen-singen.de
www.kinderchancen-singen.de

Integration in Singen – inSi e.V.

Beim Verein inSi treffen sich Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, die sich mit Respekt und Toleranz begegnen und ein Zusammenleben ohne Diskriminierung fördern wollen.

Der Verein inSi fördert und unterstützt das Ehrenamt, bürgerschaftliches Engagement und bietet allen Zuwanderern Unterstützungsangebote und Begleitung bei der Integration an. Hierzu zählen beispielsweise

- erste Kontakte und Gespräche
- Begleitung bei Behördengängen
- Hilfe beim Deutsch lernen

Kontakt:

inSi e.V. Geschäftsstelle

Martin Zimmermann-Hornung
Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263501
martin.zimmermann@integration-in-singen.de
www.integration-in-singen.de

Lebenshilfe Singen-Hegau für Menschen mit Behinderungen e.V.

Die Lebenshilfe ist eine Vereinigung für Menschen mit überwiegend geistiger und Mehrfach-Behinderung, für ihre Eltern und Angehörigen, für Fachleute, Freunde und Förderer.

Beratungsstelle der Lebenshilfe Singen-Hegau für Menschen mit Behinderung e.V.

Mühlenstraße 19
78224 Singen
Tel. 07731-8228090
info@lebenshilfe-singen.de
www.lebenshilfe-singen.de

Babyforum e.V.

Das Babyforum ist ein gemeinnütziger Verein und ein Netzwerk von Fachstellen und Fachpersonen aus dem medizinischen, psychologischen und sozialen Bereich. Ziel des Babyforums ist es, Mütter und Väter mit der für sie passenden Hilfe zu versorgen.

Der Erstkontakt erfolgt über die Schwangerschaftsberatungsstellen (siehe Seite 67) über das Stichwort „Babyforum“.

Babyforum Landkreis Konstanz e.V.

Prof. Dr. A. Trotter
Klinik für Kinder und Jugendliche
Hegau-Bodensee-Klinikum
Virchowstraße 10
78224 Singen
info@babyforum-landkreis-konstanz.de
www.babyforum-landkreis-konstanz.de



ERSTE HILFE BEI NOTFÄLLEN

EINRICHTUNG	TELEFONNUMMER
Notruf	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Krankentransport/Rettungsleitstelle	19222
Feuerwehr Singen	112
Polizei	110
Polizeirevier Singen Julius-Bührer-Straße 6	07731-8880
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	01805-19292350
Giftnotrufzentrale	0761-19240
Kinderärztlicher Notdienst ab 18.00 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen	01805-19292350
Kinder-Notfallpraxis am Klinikum Singen Öffnungszeiten: An Werktagen von 8–18 Uhr über den Kinderarzt. Zu allen anderen Zeiten 116 117.	
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst	01803-22255525
Hegau-Bodensee-Klinikum	07731-890
Apotheken-Notdienst	0800-0022833
Telefonhotline für Mütter in Not	0800-4560789
Schreiambulanz „Babyforum“ Notfalltelefon der Kinderklinik Singen	07731-892830 Stichwort: Babyforum angeben
Krisennummer gegen Kummer-Elternberatung	0800-1110550
Wochenbettdepression „Schatten und Licht“	08293-965864
Telefonseelsorge	0800-1110111 oder 1110222
Frauenhaus Singen e.V.	07731-31244
Kinder- und Jugendtelefon	0800-1110333
Dorfhelferinnen - Einsatzleitung	07731-795504
AIDS-Hilfe Konstanz e.V.	07731-68421
AA Anonyme Alkoholiker	07731-47129
Drogenberatungsstelle	07731-61497
Hospizdienst	07731-31138

RUFNUMMERN VON WICHTIGEN ANSPRECHPARTNERN

STADTVERWALTUNG SINGEN	TELEFONNUMMER
Büro Oberbürgermeister , Hohgarten 2	07731-85101
Büro Bürgermeisterin , Hohgarten 2	07731-85131
Bürgerzentrum , August-Ruf-Straße 13	07731-85599
Soziale Leistungen, DAS 2 , Julius-Bührer Straße 2	07731-85543 07731-85516
Fachstelle Kinder und Familien , Hegaustraße 42	07731-9263506
Kindertagesbetreuung , Hohgarten 2	07731-85191
Kommunaler Integrationsbeauftragter , Hegaustraße 42	07731-9263505
Städtische Bibliotheken , August-Ruf-Straße 13	07731-85292
Jugendmusikschule , Schlachthausstraße 11	07731-983640
Tourist Info Stadthalle , Hohgarten 4	07731-85504
Tourist Info Marktpassage , August-Ruf-Straße 13	07731-85262

WEITERE ÄMTER	TELEFONNUMMER
Amt für Kinder, Jugend und Familie , Maggistraße 7	07531-8002800
Agentur für Arbeit , Familienkasse, Enge Straße 7	0800-4555530
Jobcenter , Maggistraße 7	07531-363360 oder 07731-79740
Finanzamt , Alpenstraße 9	07331-8230

UNFALLHILFE UND KLINIKEN	TELEFONNUMMER
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. , Erste Hilfe am Kind	07731-99830
Frauenklinik , Hegau-Bodensee-Klinikum Singen	07731-892502
Kinderklinik , Hegau-Bodensee-Klinikum Singen	07731-892800

Agentur für Arbeit

Familienkasse
Enge Straße 7
78224 Singen
Tel. 0800-4 55530

Amtsgericht Singen

Erzbergerstraße 28
78224 Singen
Tel. 07731-40010

Amt für Kinder, Jugend und Familie

Maggistraße 7
78224 Singen
Tel. 07531-8002800
info@lrakn.de

AWO Elternschule

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958081 oder 958050
elternschule-verwaltung@awo-konstanz.de

Babyforum Landkreis Konstanz e.V.

Prof. Dr. A. Trotter
Klinik für Kinder und Jugendliche
Hegau-Bodensee-Klinikum
Virchowstraße 10
78224 Singen
info@babyforum-landkreis-konstanz.de
www.babyforum-landkreis-konstanz.de

Beratungsstelle der Lebenshilfe Singen-Hegau für Menschen mit Behinderung e.V.

Mühlenstraße 19
78224 Singen
Tel. 07731-8228090
info@lebenshilfe-singen.de
www.lebenshilfe-singen.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit
11018 Berlin
Servicetelefon 030-20179130

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung

Kinder schützen – Unfälle verhüten
Maarweg 149-161
50825 Köln
Tel. 0221-89920
poststelle@bzga.de

Deutscher Kinderschutzbund e.V.

Postfach 270
78202 Singen
Tel. 07731-26749 oder 0173 408-496
kinderschutzbund-singen@web.de
www.dksb-singen-hegau.de

Dorfhelferinnen Sölden e.V.

Einsatzleitung Singen
Melanie Dressnandt
Tel. 07771-2131424
melanie.dressnandt@familienwerk-soelden.de
www.familienwerk-soelden.de

Ergotherapie

Ute Bähke-Humbert
Schlachthausstraße 1
78224 Singen
Tel. 07731-144455

Ergotherapie

C. Bernhardt
Hadwigstraße 18
78224 Singen
Tel. 07731-5054989 oder 0157-88198930

Ergotherapie & Logopädie REAP

Bahnhofstraße 17 (3. OG)
78224 Singen
Tel. 07731-67664
singen@reap.de
www.reap.de

Erste Hilfe am Kind

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Zelglestraße 6
78224 Singen
Tel. 07731-998318
info.singen@johanniter.de
www.johanniter.de

Erste Hilfe am Kind

Malteser in Singen

Schwarzwaldstraße 2 c
78224 Singen
Tel. 07731-94096
Info.Singen@Malteser.org

Fachdienst Frühe Hilfen

Landratsamt Konstanz

Otto-Blesch-Straße 49
78315 Radolfzell
Tel. 07531-8002334
Fruehe-Hilfen@LRAKN.de
www.fruehe-hilfen-lkkn.de

Familienförderung

Mehrlingsgeburten

L-BANK
76113 Karlsruhe
Tel. 0800-6645471
familienfoerderung@l-bank.de
www.l-bank.de

Familienkasse Baden-Württemberg-Ost

Schützenstraße 69
88212 Ravensburg
Tel. 0800-4555530
familienkasse-baden-wuerttemberg-ost@arbeitsagentur.de

Familienunterstützender Dienst

Caritasverband Singen-Hegau e.V.
Erzbergerstraße 25
78224 Singen
Tel. 07731- 96970-495
klement-schumacher@caritas-singen-hegau.de
www.caritas-singen-hegau.de

Familienzentrum Im Iben

Richard-Wagner-Straße 14 a
78224 Singen
Tel. 07731-31897
familienzentrum-imiben@singen.de

Familienzentrum mit Käthe-Luther-Kinderhaus

Theodor-Hanloser-Straße 31
78224 Singen
Tel. 07731-42291
manuela.waibel@kbz.ekiba.de

Familienzentrum Markus

Austraße 3
78224 Singen
Tel. 07731-21185
markuskinderhaus@versanet.de
familienzentrum.markus.singen@kbz.ekiba.de

Familienzentrum mit KiTa St. Nikolaus
Sonnenblumenweg 17
78224 Singen
Tel. 07731-22218
kita.nikolaus@caritas-singen-hegau.de

Friedolinos
(Kindertagespflegegruppe)
Rielasinger Straße 83
78224 Singen
Tel. 0176-31085506 (Anette D'Effremo)
0176-56702354 (Liliana György)
friedolinos@gmx.de
www.friedolinos.de

Frühgeborenen Elterntreff
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-892800
fruehchenteam-singen@gmx.net

Frühförderung
Sonderpädagogisches Bildungs- und
Beratungszentrum (SBBZ)
Münchriedstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-924680
info@haldenwang-schule-singen.schule.bwl.de

Frühförderung
Caritasverband Konstanz e.V.
Zelglestraße 4
78224 Singen
Tel. 07731-183721
frueh-singen@caritas-kn.de

Frühförderung
Beratungsstelle für hörgeschädigte
Kinder und Jugendliche
Hegau-Bodensee
Rielasinger Straße 81
78224 Singen
Tel. 07731-187722
Bs@bbzstegen.de
www.bbzstegen.de

H**ebammenpraxis**
Rosalba Cavallese-Kramer
Freibühlstraße 13
78224 Singen
Tel. 07731-822677
rosalba@onlinehome.de

Hebamme
Taryn Dominguez
Posthalterswäldle 21
78224 Singen
Tel. 07731-9398721
taryn@hebamme-hegau.de

Hebammenpraxis Radolfzell
Fritz-Reichle-Ring 28
78315 Radolfzell
Tel. 0176-4564913
hebamme.boenisch@posteo.de
www.hebammenpraxis-radolfzell.de

Hebammengeleitetes Gesundheitszentrum
HGZ radofine
Forsteistraße 2
78315 Radolfzell
Tel. 07732-3027910
Fax 07732-3025981
info@hgz-radolfzell.de
www.hgz-radolfzell.de

J**obcenter Landkreis Konstanz**
Geschäftsstelle Singen
Maggistraße 7
78224 Singen
Tel. 07531-363360
jobcenter-landkreis-konstanz.singen@
jobcenter-ge.de

K**inderbüro**
Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958096
a.huegle@awo-konstanz.de

Kinderchancen Singen e.v.
Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958096
info@kinderchancen-singen.de

Kleiderstube Sozialdienst katholischer Frauen
Theodor-Hanloser-Straße 5
78224 Singen
Tel. 07731-167340
schwangerenberatung@skf-singen.de
info@skf-singen.de
Kostenlose Baby- und Kinderkleidung
Geöffnet jeden Dienstag von 9.30 – 11.30 Uhr.
Während der Schulferien geschlossen.

Klinikum Hegau-Bodensee-Singen
Virchowstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-892800
info.hbk.singen@glkn.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Singen
Der-Bunte-Kreis-Leben-geben e.V.
Virchowstraße 10 (Zimmer O.E.014)
78224 Singen
Tel. 07731-892819
bunterkreis@hbh-kliniken.de
www.bunterkreis-lebengeben.de

Klinikum Konstanz
Schreiambulanz
Luisenstraße 7
78464 Konstanz
Tel. 07531-8011651
kinderklinik.kn@glkn.de

La Leche Liga
Rita Zoller-Humbert
Tel. 07533-949936
rita.zoller-humbert@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

Logopädie
Jennifer Stracke
Ringstraße 26
78224 Singen
Tel. 07731-955308
info@logopaedie-stracke.de

Logopädie und Sprachförderung
Jutta Konietzko
Hauptstraße 16 (2.OG)
78224 Singen
info@logopaedie-singen.de
www.logopaedie-singen.de

Logopädie
Rahel Becker
 Mittelstraße 2
 78224 Singen
 Tel. 07731-975130
 logopraxis@becker-singen.de
 www.logopraxis-becker.de

Logopädie
REAP Renate Böhm
 Bahnhofstraße 17
 78224 Singen
 Tel. 07731-67664
 singen@reap.de

Migrationsberatung AWO
 Feuerwehrstraße 6
 78224 Singen
 Tel. 0176-13527980
 m-zagorowski@awo-konstanz.de

Migrationsberatung Caritas
 Feuerwehrstraße 6
 78224 Singen
 Tel. 07731-969700
 mijic@caritas-singen-hegau.de
 www.caritas-singen-hegau.de

Migrationsberatung Diakonisches Werk
 Worblinger Straße 26
 78224 Singen
 Tel. 07731-86080
 migrationsberatung.dwkn@diakonie.ekiba.de

Ministerium für Soziales und Integration
Baden-Württemberg
Referat „Familie, Lebensgemeinschaften“
 Else-Josenhans-Straße 6
 70173 Stuttgart
 muetter-vaeter@sm.bwl.de
 www.muetter-vaeter-bw.de
 www.sm.baden-wuerttemberg.de/de/service/publikationen

Musikgarten
 Nathalie Schillinger
 Lizenzierte Lehrkraft für elementare Musikerziehung
 Tel. 07732-988123
 info@musikgarten-radolfzell.de
 www.musikgarten-radolfzell.de

Musikschule der Stadt Singen
 Schlachthausstraße 11
 78224 Singen
 Tel. 07731-983640
 jugendmusikschule@singen.de
 www.jugendmusikschule-singen.de

Mutterschaft bei Flüchtlingsfrauen
Vivo International e. V.
 Ann-Kathrin Pütz
 Tel. 07531-883207 oder 07531-884623
 ann-kathrin.puetz@vivo.org
 www.vivo.org

Online Erziehungs- und Familienberatung
 Tel. 091197714-0
 bke@bke.de
 www.bke-elternberatung.de

Projekt Elfant
 Anita Wedele
 Mainaustraße 40
 78464 Konstanz
 Tel. 07534-7848; 0151-12716463
 a.wedele@t-online.de
 www.elternfindenantworten.de

Psychologische Beratungsstelle des
Landkreises Konstanz für Kinder,
Jugendliche und Eltern
 Maggistraße 7
 78224 Singen (Außenstelle)
 Tel. 07531-8003311
 pbsingen@LRAKN.de
 www.lrakn.de

Psychologische Beratungsstelle des
Diakonischen Werks im evangelischen
Kirchenbezirk Konstanz
 Beethovenstraße 50
 78224 Singen
 Tel. 07731-860823
 pbs.konstanz@diakonie.ekiba.de
 www.diakonie-radolfzell.de

Psychologische Beratungsstelle
für Ehe-, Familie- und Lebensfragen
der kath. Kirche
 Hegaustraße 41
 78224 Singen
 Tel. 07731-63888
 singen@eheberatung-bodensee.de
 www.eheberatung-bodensee.de

Schuldnerberatung Caritasverband
Singen-Hegau e.V.
 Feuerwehrstraße 6
 78224 Singen
 Tel. 07731-969700
 schuldnerberatung@caritas-singen-hegau.de
 www.caritas-singen-hegau.de

Schuldnerberatung – Diakonisches Werk
 Tegginger Straße 16
 78315 Radolfzell
 Tel. 07732-952760
 schuldnerberatung.radolfzell.@diakonie.ekiba.de
 www.diakonie-radolfzell.de

Schwangerschaftsberatungsstelle
Diakonisches Werk
 Beethovenstraße 50
 78224 Singen
 Tel. 07731-860815 und -860811
 schwangerenberatung.singen@diakonie.ekiba.de
 www.diakonie-radolfzell.de

Schwangerschaftsberatungsstelle
pro familia
Beratungsstelle für Schwangerschaft,
Partnerschaft und Sexualität
 Feuerwehrstraße 1
 78224 Singen
 Tel. 07731-61120
 singen@profamilia.de
 www.profamilia.de/singen

Schwangerschaftsberatungsstelle
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
 Theodor-Hanloser-Straße 5
 78224 Singen
 Tel. 07731-1673340
 info@skf-singen.de
 www.skf-singen.de

SKIPSY

Singener Kinder- und Jugendbetreuung psychisch kranker Eltern

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-790254
skipsy@awo-konstanz.de
www.awo-konstanz.de

Stadtverwaltung Singen

Fachstelle Kinder und Familien

Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263506
fachstelle-kinder-familie@singen.de
www.integration-in-singen.de/themen/familien
www.singen.de/leben/familien/familienberatung

Stadtverwaltung Singen

Kindertagesbetreuung

Hohgarten 2 (Rathaus)
78224 Singen
Tel. 07731-85120 oder -85710
kindertagesbetreuung@singen.de
www.in-singen.de/Kindertagesstaetten

Stadtverwaltung Singen

Kommunaler Integrationsbeauftragter
Hegaustraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263505
stefan.schlagowsky-molkenthin@singen.de
www.integration-in-singen.de

Stadtverwaltung Singen

Soziale Leistungen

Julius-Bührer-Straße 2 (DAS 2)
78224 Singen
Wohngeldbehörde
Tel. 07731-85543
wohngeldbehoerde@singen.de

Städtische Bibliotheken

August-Ruf-Straße 13
78224 Singen
Tel. 07731-85-292
bibliotheken@singen.de

Sonderpädagogische Beratungsstelle für Frühförderung (SBBZ)

Münchriedstraße 2
78224 Singen
Tel. 07731-797650
beratung@04109046schule.bwl.de

Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ)

Münchriedstraße 10
78224 Singen
Tel. 07731-924680
info@haldenwang-schule-singen.schule.bwl.de

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Luisenstraße 7 b
78464 Konstanz
Tel. 07531-8011774
spz.kn@glkn.de
www.spz-konstanz.de

Sozialpsychiatrischer Dienst – AWO

Heinrich-Weber-Platz 2
78224 Singen
Tel. 07731-958040
spdi@awokonstanz.de
www.awo-konstanz.de

Tagesmütterverein

Zelglestraße 4
78224 Singen
Tel. 07731-793982
singen@tagesmuetterverein.info
www.tagesmuetterverein.info

Turnverein Stadt Singen 1883 e.V.

Friedinger Straße 11
78224 Singen
Tel. 07731-43113
info@sttv-singen.de
www.sttv-singen.de

Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V. in Singen

Theodor-Hanloser-Straße 19
78224 Singen
Tel. 07731-95810
singen@vhs-landkreis-konstanz.de
www.vhs-landkreis-konstanz-singen

Wellcome Hegau-Bodensee

Beethovenstraße 50
Tel. 0173-2433-580
claudia.funk@diakonie.ekiba.de
www.diakonie-konstanz.de
www.wellcome-online.de

Kinder- und Jugendmedizin

Dr. Claudia Behn

Ringstraße 26
78224 Singen
Tel. 07731-45450

Dr. Selma Müller

Industriestraße 22
78224 Singen
Tel. 07731-917066

Dr. Horia-Dan Saulean

Facharzt für Kinder- u. Jugendpsychiatrie
u. Psychotherapie
Schwarzwaldstraße 11
78224 Singen
Tel. 07731-884190
www.dr-saulean.de

Gemeinschaftspraxis

Dr. Frank Stehle

Mathias Horn

Dr. Arend Betz

Kinder- u. Jugendmedizin
Hörstraße 11
78224 Singen
Tel. 07731-62006
www.kinderarzt-singen.de

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Noemi Kuld

Dr. Claudia Kuttner

Dr. Birgit Döring

Widerholdstraße 30
78224 Singen
Tel. 07731-41356

Ärztetbroschüre

Wenn man noch nicht lange in Deutschland lebt oder vielleicht noch nicht ausreichend Deutsch spricht, kann es einem schwerfallen, in Beratungssituationen die richtigen Worte zu finden. Dabei ist es gerade in Gesprächen, in denen es um die Gesundheit geht, besonders wichtig, dass man gut verstanden wird. Deshalb informiert die Broschüre, in welchen Sprachen bei Ärztinnen und Ärzten in Singen kommuniziert werden kann. Das Verzeichnis enthält aber auch verschiedene Beratungsstellen aus dem Gesundheitsbereich sowie Apotheken, die fremdsprachlich weiterhelfen können.

Die Ärztetbroschüre ist an verschiedenen öffentlichen Stellen (Bürgerzentrum, Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen, Krankenhaus) oder direkt beim Referat Integration erhältlich.



www.integration-in-singen.de/themen/familien
www.singen.de/leben/familien/familienberatung

www.kinderchancen-singen.de/handbuch-fuer-das-netzwerk-singener-wegweiserinnen
 Informationen über Beratung und Anlaufstellen im Landkreis Konstanz

<https://integreat.app/landkreis-konstanz/de>
 Information und Orientierung über Angebote im Landkreis Konstanz

www.little-bird.de
 Online-Suche von Kinderbetreuungsplätzen.

www.kindergaerten-bw.de
 Informationen zur Frühkindlichen Bildung in Baden-Württemberg.

www.muetter-vaeter-bw.de
 Broschüre „Informationen für Mütter und Väter“ mit einem umfassenden Überblick über Leistungen und unterstützende Angebote für Familien in Baden-Württemberg. Interaktive Karte mit Suchmöglichkeiten nach Angeboten vor Ort.

www.lesestart.de
 Bundesweites Leseförderprogramm für Familien mit kleinen Kindern. Lesestart-Ratgeber in 17 Sprachen erhältlich.

www.familienhandbuch.de
 Hier finden Sie Informationen zum Thema Erziehung.

www.singenertafel.de
 Gute und günstige Lebensmittel und Mittagstisch für sozial schwache Menschen.

www.kindergesundheit-info.de/themen
 Informationen, Broschüren und Filme rund um das gesunde Aufwachsen von Kleinkindern.

www.bzga.de
 Kostenloser Download der Broschüre: Das Baby, Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr. Bestellung, BzGA 51101 Köln, Bestellnummer 11030000
 KURZ.KNAPP. Elterninfo
kindergesundheit-info.de

www.kindergesundheit-info.de
 Elterninfos/Informationen und praktische Tipps zu Themen, die junge Familien im Alltag mit ihrem Baby oder Kleinkind beschäftigen.

Erhältlich in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Russisch, Arabisch und Englisch.

www.profamilia.de/angebote-vor-ort/hessen/ruesselsheim/infos-in-verschiedenen-sprachen.html

www.profamilia.de/bundeslaender/baden-wuerttemberg/beratungsstellen

schwangerschaft-und-geburt.html
 Publikationen in verschiedenen Sprachen.

www.vamv.de/publikationen/publikationen-detail/article/der-bestseller-dasvamv-taschenbuch-in-der-22-auflage-2016
 Alleinerziehend – Tipps und Informationen.

www.dajeb.de/fileadmin/dokumente/04-publikationen/sonstige/eltern-bleiben-eltern.pdf
 Eltern bleiben Eltern – Hilfen für Kinder bei Trennung und Scheidung.

www.gesund-ins-leben.de/inhalt/fremdsprachige-medien-und-materialien-29408.html
 Informationsbroschüren in verschiedenen Sprachen zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Hebammen, erstes Lebensjahr, Ernährung und vieles mehr.

www.schwanger-und-viele-fragen.de/leichte-sprache
 Diese Seite vermittelt Fachleute mit unterschiedlichen Sprachen zur kostenlosen und vertraulichen Beratung und Hilfe.

www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html
 Informationen in verschiedenen Sprachen zum Stillen und zur Beikost.

www.bamf.de/DE/Willkommen/KinderFamilie/Mutterschutz/mutterschutz-node.html
 Informationen zum Thema Schwangerschaft und Mutterschaft in Englisch und Türkisch.

www.kinder-im-gleichgewicht.eu
 Wissenswerte Informationen und praktische Tipps für Eltern rund um die Themen Ernährung und Bewegung.

www.fke-do.de
 Auf dieser Seite finden Eltern alles Wissenswerte über Kinderernährung: Lieblingsrezepte und Kochen mit Kindern ebenso wie alles über Säuglingsernährung sowie eine telefonische Beratungsstelle.

www.kindergesundheit-info.de
 Eine Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Hier erfahren Eltern Interessantes zur Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

www.daab.de
 Eine Webseite zu den Themen Allergien, Asthma und Neurodermitis.

www.kindernetzwerk.de
 Diese Internetseite vermittelt Hilfe bei Erkrankungen und Behinderungen. Hier finden Sie Adressen verschiedener Selbsthilfegruppen, Bundesverbände und Kliniken.

www.bvkm.de
 Bundesverband für körper- und mehrfach-behinderte Menschen e.V.

www.schatten-und-licht.de
 Selbsthilfe-Organisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen.

www.nummergegenkummer.de
 Anonyme und kostenlose Hilfe bei allen Fragen, Sorgen und Problemen.

www.bvkj.de
 Der Internetauftritt des Bundesverbandes der Kinderärzte.

www.gib-acht-im-verkehr.de
 Informationen über Kindersitze fürs Auto und rund um das Thema Kinder im Straßenverkehr.

www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen
 Informationsmaterial rund um die Familie finden Sie auf den Seiten des Bundesfamilienministeriums.

www.bmi.bund.de
 Infomaterial über Wohngeld und Förderungen für Familien, z.B. Baukindergeld.

www.service-bw.de

Das Serviceportal Baden-Württemberg ist ein zentrales Zugangsportal für Bürger, Unternehmen und Verwaltungen. Hier können Sie von zu Hause aus aufs Amt gehen.

www.familien-wegweiser.de

Anträge, Checklisten, Elternzeitrechner und vieles mehr: Hier informiert das Bundesfamilienministerium über Leistungen und Angebote.

www.arbeitsagentur.de/eservices

Erledigen Sie Ihre Anliegen ohne Wartezeit bequem von zu Hause aus. Sie benötigen zum Anmelden in den eServices Vermittlung, Beratung und Geldleistungen (in den Sprachen Deutsch, Englisch und Arabisch) nur einen Benutzernamen und ein Kennwort.

www.familienkasse.de

Hier finden Sie alles zum Thema Kindergeld.

www.l-bank.de

Die L-Bank, Staatsbank für Baden-Württemberg, unterstützt Familien mit verschiedenen Förderprogrammen.

www.singen-kulturpur.de

Kultur-Highlights in Singen.

www.bodenseewest.eu

Freizeit Tipps im Hegau und am westlichen Bodensee.

www.hermine-termine.de

Familien- und kindertaugliche Veranstaltungen, Ausflüge, Ausstellungen und Basare im Raum Konstanz.

www.seekids.de

Ausflugsziele rund um den Bodensee.

KELLY-INSELN

Bei kleinen und großen Nöten können Kinder, Jugendliche und Senioren die sogenannten „Kelly-Inseln“ aufsuchen. Diese Anlaufstellen in Singener Geschäften, Arztpraxen oder Büros sind mit einem Plakat im Schaufenster gekennzeichnet. Die ausgewiesenen „Inseln“ helfen durch die Vermittlung des richtigen Ansprechpartners (Polizei, Schule, Eltern benachrichtigen).

Eine Übersicht der etwa 180 Kelly-Inseln in Singen finden Sie unter www.singen.de/leben/miteinander/kriminalpraevention/kelly-inseln

NETTE TOILETTE

Singener Gastronomen stellen teilweise ihre Toiletten öffentlich und kostenlos zur Verfügung. Die speziellen „Örtchen“ sind mit diesem Aufkleber gekennzeichnet:



SAMMELTAXI UND BUSLINIEN

Der öffentliche Personen-Nahverkehr (ÖPNV) in Singen besteht aus Stadtbus und Anruf-Sammeltaxi (AST). Weitere Infos unter www.stadtwerke-singen.de oder in den Tourist-Infos der Stadt Singen:

Tourist Information Marktpassage

August-Ruf-Straße 13
78224 Singen
Tel. 07731-85262

Tourist Info Stadthalle

Hohgarten 4
78224 Singen
Tel. 07731-85504

Weitere Tipps erhalten Sie mit dem Ratgeber **SINGEN ENTDECKEN**. Erhältlich im Bürgerzentrum Singen August-Ruf-Straße 11/13 oder unter www.singen.de



Herausgeber

Stadt Singen
Fachstelle Kinder und Familien
Hegastraße 42
78224 Singen
Tel. 07731-9263506

Textbearbeitung und Redaktion

Marika Boll

Konzept und Gestaltung

DesignConnection
Leonhardstraße 68
78333 Wahlwies
www.designconnection.eu

Druck

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH
Max-Stromeyer-Straße 180
78467 Konstanz
www.werkzwei-konstanz.de

Alle Angaben ohne Gewähr.
Nachdruck nur mit schriftlicher
Genehmigung.

Stand: März 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Willkommensbuch möchten wir Ihnen bei der Suche nach Hilfen und Angeboten für Sie und Ihr Baby in unserer Stadt helfen. Haben Sie Kritik, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge? Oder hat sich ein Angebot geändert? Wir freuen uns über Ihre Nachricht unter dem Stichwort

„Willkommen in Singen“
per Post oder per E-Mail an:

Stadtverwaltung Singen
Fachstelle Kinder und Familien
Hegastraße 42
78224 Singen
fachstelle-kinder-familie@singen.de

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns bei der Entwicklung des Willkommensbuches unterstützt haben und bei den Sponsoren für die Bereitstellung der schönen Gutscheine.

