

Kreis Konstanz

# WEGWEISER

für Schwangere und Eltern



## VORWORT

---

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



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

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

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

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefan Basel'.

Stefan Basel  
Sozialdezernent Landkreis Konstanz

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Osner'.

Dr. Andreas Osner  
Bürgermeister

Ich freue mich auf  
mein Kind, aber ich  
habe so viele Fragen!



**08 - 19**  
BERATUNG  
UND  
UNTERSTÜTZUNG



**20 - 29**  
GESUNDHEIT



**30 - 43**  
FINANZEN  
UND  
RECHT



**44 - 57**  
BESONDERE  
SITUATIONEN

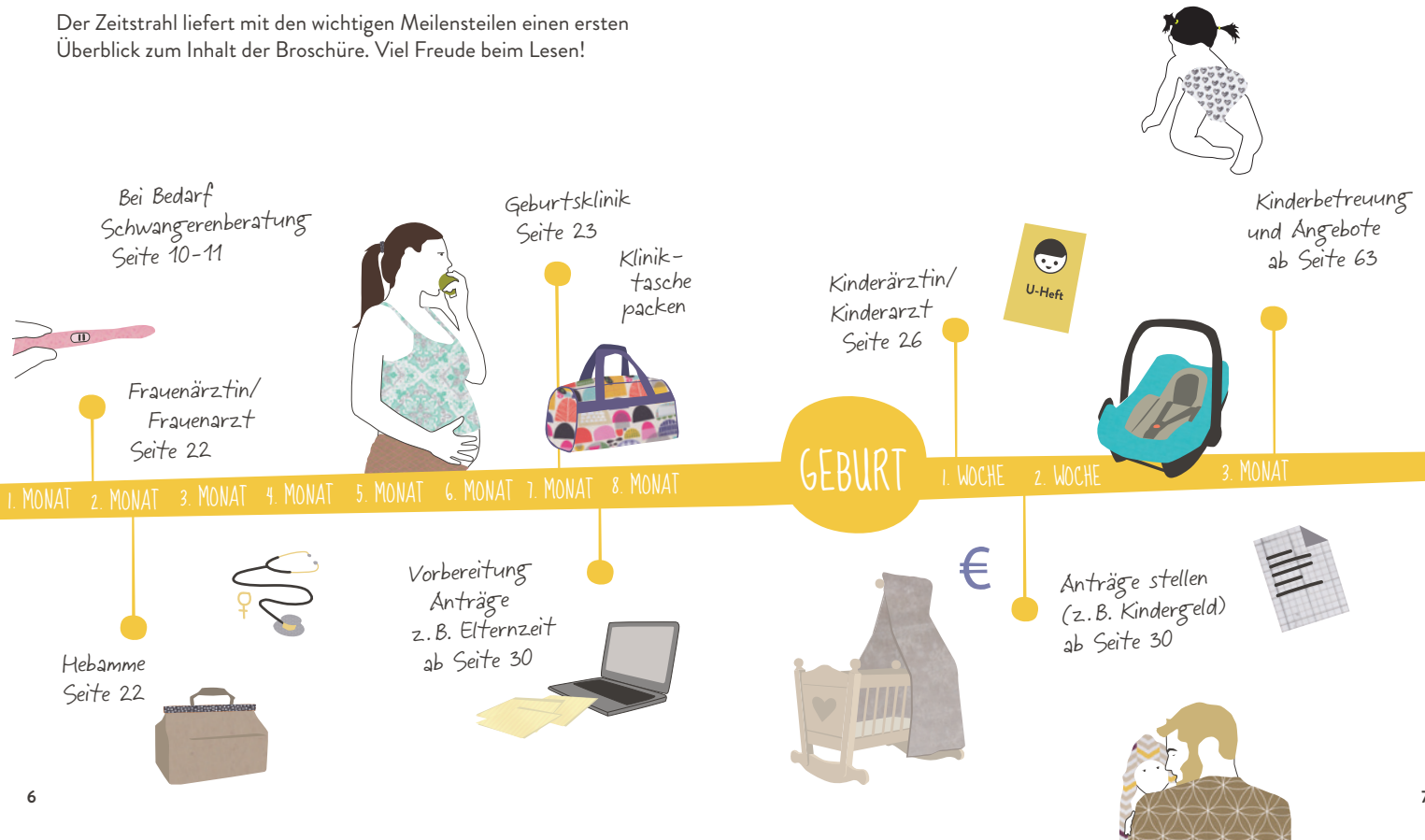


**58 - 66**  
KINDERBETREUUNG  
UND  
ELTERN-KIND-ANGEBOTE



# MEILENSTEINE IN DER SCHWANGERSCHAFT

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





## **BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG**

---

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

**10 – 11**  
SCHWANGERENBERATUNG

**12 – 13**  
FRÜHE HILFEN

**14**  
FAMILIENHEBAMMEN UND  
FAMILIENKINDERKRANKEN-  
PFLEGERINNEN

**15**  
WELCOME – PRAKTISCHE  
HILFEN NACH DER GEBURT

**16 – 17**  
PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNGSSTELLEN

**18 – 19**  
JUGENDAMT

## SCHWANGERENBERATUNG

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

Sie haben Fragen, wie Sie Ihre neue Lebenssituation gestalten können: Sie sind zum Beispiel in Ausbildung oder Beruf und möchten Elternzeit und Elterngeld beantragen. Sie möchten eine Vaterschaft anerkennen lassen, das Sorgerecht für Ihr Kind oder den Unterhalt regeln. Oder Sie benötigen zusätzliche finanzielle und soziale Unterstützung. (Jugendliche Schwangere siehe auch Seite 52.)

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

Vielleicht wünschen Sie sich eine psychologische Begleitung, zum Beispiel wenn die Beziehung belastet ist oder wenn Sie eine Früh- oder Fehlgeburt hatten.

Informationen zur vertraulichen Geburt finden Sie auf Seite 52.

Der folgende Abschnitt gibt einen allgemeinen Überblick über die einzelnen Beratungseinrichtungen. Die Schwangerenberatung ist immer kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.



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



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



### Diakonisches Werk im ev. Kirchenbezirk Konstanz

Wollmatingerstr. 22  
78467 Konstanz  
Telefon 07531 91 50 50

Teggingerstr. 16  
78315 Radolfzell  
Telefon 07732 95 27 811

Beethovenstr. 50  
78224 Singen  
Telefon 07731 86 08 15

Im Hexenwegle 2  
78234 Engen  
Telefon 07733 92 89 976

### Diakonisches Werk im ev. Kirchenbezirk Überlingen-Stockach

Tuttlingerstr. 7  
78333 Stockach  
Telefon 07771 25 94



### Sozialdienst kath. Frauen e.V. (SKF)

St.-Stephansplatz 39a  
78462 Konstanz  
Telefon 07531 282 59 70

Breslauerstr. 2  
78467 Konstanz  
Telefon 07531 69 28 81

Löwengasse 18  
78315 Radolfzell  
Telefon 07732 576 15

Theodor-Hanloser-Str. 5  
78224 Singen  
Telefon 07731 460 06





## FRÜHE HILFEN

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

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

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



**LANDKREIS  
KONSTANZ**  
*(ohne die Stadt  
Konstanz)*

### **Fachdienst Frühe Hilfen**

Otto-Blesch-Straße 49-51  
78315 Radolfzell

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

---

Auf [www.fruehe-hilfen-lkkn.de](http://www.fruehe-hilfen-lkkn.de) finden Sie viele Infos und Adressen.

**STADT  
KONSTANZ**

### **Fachstelle Frühe Hilfen**

Benediktinerplatz 2  
78467 Konstanz

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

---

Auf der Homepage [www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de) finden Sie viele Infos und Adressen sowie die Angebote der 6 Startpunkte – Anlaufstellen rund um Geburt und Elternsein.

## FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIENKINDERKRANKENPFLEGERINNEN

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

Wünschen Sie sich eine solche Unterstützung? Wenden Sie sich an eine der Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–11) oder an die Fachstellen Frühe Hilfen (Seite 13).



## PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT



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

**LANDKREIS  
KONSTANZ**  
*(ohne die Stadt  
Konstanz)*

**Wellcome Hegau-Bodensee**

Tegginger Str. 16  
78315 Radolfzell  
Telefon 07732 95 27 60

Beethovenstr. 50  
78224 Singen  
Telefon 07731 86 080

[hegau-bodensee@wellcome-online.de](mailto:hegau-bodensee@wellcome-online.de)

---

**STADT  
KONSTANZ**

**Wellcome Konstanz**

Wollmatingerstr. 22  
78467 Konstanz

Telefon 0175 69 74 91 2  
[konstanz@wellcome-online.de](mailto:konstanz@wellcome-online.de)

---





## PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN

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

---

### LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

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

---

**Außenstelle Singen**  
Wehrdstraße 7  
78224 Singen  
Telefon 07531 800 32 11

---

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

Beethovenstr. 50  
78224 Singen  
Telefon 07731 860 823

---

---

### STADT KONSTANZ

#### **Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

Hegastraße 41  
78224 Singen  
Telefon 07731 638 88  
[www.eheberatung-bodensee.de](http://www.eheberatung-bodensee.de)

---

#### **Psychologische Beratungsstellen des Diakonischen Werks**

Wollmatinger Straße 22  
78467 Konstanz  
Telefon 07531 36 32 60

---

#### **Katholische Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung**

Obere Laube 75  
78467 Konstanz  
Telefon 07531 232 10  
[www.eheberatung-bodensee.de](http://www.eheberatung-bodensee.de)

---

#### **Psychologische Beratungsstelle der Stadt Konstanz**

Benediktinerplatz 2  
78467 Konstanz  
Telefon 07531 900 24 06  
[www.psychologische-beratungsstelle-konstanz.de](http://www.psychologische-beratungsstelle-konstanz.de)

---



## JUGENDAMT

Die Jugendämter des Landkreises und der Stadt Konstanz beraten und unterstützen Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern in unterschiedlichen Lebenslagen.

Sie bieten eine breite Palette von vorbeugenden und familienunterstützenden Angeboten von den Frühen Hilfen über Ehrenamtsprojekte und Jugendarbeit bis zur Beratung und weiterer Unterstützung für Familien in schwierigen Lebenssituationen.

Sie sorgen außerdem aktiv für den Schutz von Kindern und Jugendlichen, wenn diese in ihrer Entwicklung gefährdet sind.

### LANDKREIS KONSTANZ *(ohne die Stadt Konstanz)*

#### **Amt für Kinder, Jugend und Familie**

Otto-Blesch-Straße 49/51  
78315 Radolfzell

Telefon 07531 800-2700  
jugendamt@LRAKN.de

---

#### **Außenstelle Singen**

Wehrdstraße 7  
78224 Singen

Telefon 07531 800-2800  
jugendamt@LRAKN.de

---

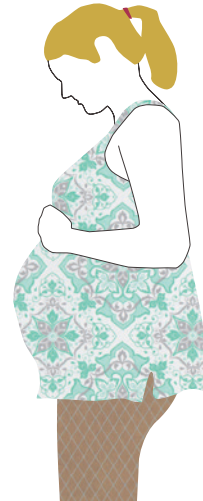
### STADT KONSTANZ

#### **Sozial- und Jugendamt**

Benediktinerplatz 2  
78467 Konstanz

Telefon 07531 900-0  
IS@konstanz.de

---





## **GESUNDHEIT**

---

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

**22 – 23**

FRAUENÄRZTINNEN/FRAUENÄRZTE  
HEBAMMENHILFE  
GEBURTSKLINIKEN

**24**

GESUNDHEIT IN DER  
SCHWANGERSCHAFT

**25 – 26**

KINDERKLINIKEN  
KINDERÄRZTINNEN/KINDERÄRZTE

**27 – 28**

KINDERÄRZTLICHE NOTFALLPRAXIS  
NOTDIENSTE

**29**

STILLPROBLEME



## FRAUENÄRZTINNEN/FRAUENÄRZTE

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

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

Eine Liste mit Adressen von Frauenärztinnen/Frauenärzte im Kreis Konstanz finden Sie unter [www.fruhehe-hilfen-lkkn.de](http://www.fruhehe-hilfen-lkkn.de) zum Download.

## GEBURTSKLINIKEN

### Frauenklinik am Klinikum Konstanz

Mainaustr. 35 | 78464 Konstanz  
Kreißaal (Etage E)  
Telefon 07531 801-27 49  
Entbindungsstation Etage E Station P07  
Telefon 07531 801-27 46

---

### Frauenklinik am Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstr. 10 | 78224 Singen  
Telefon Sekretariat 07731 89 25 00  
Telefon Kreißaal 07731 89 25 50

---

## HEBAMMENHILFE

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

Eine Liste der Hebammen im Kreis und Stadt Konstanz finden Sie unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser) zum Download.

Informationen zum hebammengeleiteten Gesundheitszentrum Radofine in Radolfzell erhalten Sie unter [www.hgz-radolfzell.de](http://www.hgz-radolfzell.de)

### Hebammengeleitetes Gesundheitszentrum (HGZ) Radofine

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



### HGZ Radofine

Forsteistraße 2 | 78315 Radolfzell  
Telefon 0151 11 12 99 61  
[kontakt@hgz-radolfzell.de](mailto:kontakt@hgz-radolfzell.de)

---



## GESUNDHEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

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



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

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

[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

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

Eine Liste von Anlaufstellen zum Thema **Sucht** in Kreis und Stadt Konstanz finden Sie unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser)

## KINDERKLINIKEN

### **Klinikum Konstanz**

Kinder- und Jugendheilkunde  
Mainaustr. 35  
78464 Konstanz

Telefon Sekretariat 07531 801 - 16 51

---

### **Hegau-Bodensee-Klinikum Singen**

Klinik für Kinder und Jugendliche  
Virchowstr. 10  
78224 Singen

Telefon Sekretariat 07731 89 - 28 00  
Telefon Kinderstation 07731 89 - 28 30

---



## KINDERÄRZTINNEN UND KINDERÄRZTE

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

Eine Liste mit Adressen von Kinderärzten im Kreis und Stadt Konstanz finden Sie unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser) zum Download.

Weitere Infos zur Kindergesundheit (z. B. Früherkennungsuntersuchungen) finden Sie unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



## KINDERÄRZTLICHE NOTFALLPRAXIS

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

### Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstr. 10  
78224 Singen

#### Öffnungszeiten

Samstag, Sonntag und Feiertag  
10–12 Uhr und 16–19 Uhr

Werktags von Montag bis Freitag wird im gesamten Landkreis zwischen 18 und 23 Uhr eine telefonische kinderärztliche Beratung. Die Vermittlung zum jeweiligen kinderärztlichen Bereitschaftsdienst erfolgt über die Nummer **01806 07 73 12**.

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



## NOTDIENSTE

Notfall- und Bereitschaftsdienst

**Telefon 116 117**

bundesweit einheitliche Rufnummer:  
ohne Vorwahl, deutschlandweit und  
kostenlos. Außerhalb der Sprech-  
zeiten.

Kinderärztlicher Notdienst

**Telefon  
01806 07 73 12**

**Notarzt  
Telefon 112**

Notruf bei Vergiftungen  
Uni-Klinik Freiburg

**Telefon Giftnotruf  
0761 192 40**

**Apotheken-  
notdienst**

[www.lak-bw.de/not-  
dienstportal/schnell-  
suche.html](http://www.lak-bw.de/notdienstportal/schnellsuche.html)



## STILLPROBLEME

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

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



Weitere Infos und Adressen finden Sie unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser)



## FINANZEN UND RECHT

---

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

**32 – 33**

MUTTERSCHAFTSGELD  
ELTERNGELD  
KINDERGELD  
KINDERZUSCHLAG

**34 – 35**

SELBSTSTÄNDIG  
UND  
SCHWANGER

**36 – 39**

CHECKLISTE

**40 – 41**

RECHTLICHE INFORMATIONEN

**42 – 43**

UNTERSTÜTZUNG  
FÜR ALLEINERZIEHENDE





## MUTTERSCHAFTSGELD

Mutterschaftsleistungen ersetzen das bisherige Monatseinkommen der Frau fast vollständig, wenn sie während der Schwangerschaft nicht arbeiten darf, z. B. während des Mutterschutzes (6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin bis 8 Wochen nach der Entbindung) oder während eines Beschäftigungsverbotes. Ob Sie Anspruch auf Mutterschaftsleistungen haben, hängt zum einen von der Krankenversicherung und zum anderen von der Arbeitssituation ab. Für den Antrag auf Mutterschaftsleistungen benötigen Sie eine ärztliche Bescheinigung über den errechneten Geburtstermin. Diese Bescheinigung erhalten Sie von Ihrem von Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt frühestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Bitte stellen Sie den Antrag mit dem Formular Ihrer Krankenkasse, sobald Sie die Bescheinigung erhalten. Detailliertere Informationen zu den Mutterschaftsleistungen erhalten Sie unter: [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)



Sie wünschen sich Beratung zum Thema Mutterschaftsleistungen oder brauchen Unterstützung bei der Antragsstellung? Wenden Sie sich an eine Schwangerenberatungsstelle (Seite 10–11).



## ELTERNGELD

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

## KINDERGELD

Das Kindergeld sichert die grundlegende Versorgung Ihrer Kinder ab der Geburt und mindestens bis zu deren 18. Geburtstag. Weitere Infos und den Antrag erhalten Sie auch unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



## KINDERZUSCHLAG

Der Kinderzuschlag ist eine Leistung für Familien mit geringem Einkommen. Den Kinderzuschlag können Sie bekommen, wenn Sie genug Einnahmen für sich selbst haben, aber nicht genug, um auch für den gesamten Bedarf Ihrer Familie aufzukommen. Weitere Infos erhalten Sie auch unter [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)





## SELBSTSTÄNDIG UND SCHWANGER

### Mutterschaftsgeld

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



Wenn Sie als Selbstständige freiwillig bei einer gesetzlichen Krankenkasse mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, steht Ihnen während der gesetzlichen Mutterschutzfristen Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes zu.



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

### Elterngeld für Selbstständige

Zur Berechnung des Elterngeldes wird der Steuerbescheid aus dem Kalenderjahr vor Geburt des Kindes herangezogen. Beispiel: Wenn Ihr Kind im Juli 2022 geboren wird, ist der Bemessungszeitraum für das Elterngeld Januar–Dezember 2021.

Unter diesem QR-Code erhalten Sie alle Formulare, die Sie als Selbstständige zum Elterngeld-Antrag benötigen. Siehe auch [www.l-bank.de](http://www.l-bank.de)



### Individuelle Informationen

Eine umfassende Beratung zu Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt sowie Unterstützung bei der Beantragung dieser Leistungen erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–11).



# CHECKLISTE

## WAS

## WER

## WANN

## WO

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schwangerschaftsberatung   | Schwangere bei Bedarf                         |
| <input type="checkbox"/> Frauenärztin/Frauenarzt  | Schwangere                                    |
| <input type="checkbox"/> Hebamme  | Schwangere                                    |
| <input type="checkbox"/> Arbeitgeber informieren  | schwangere Arbeitnehmerinnen                  |
| <input type="checkbox"/> Erstausrüstungsbeihilfe über Stiftung „Mutter und Kind“  | für Schwangere mit geringem Einkommen         |
| <input type="checkbox"/> Leistungen vom Jobcenter:<br>- Mehrbedarfszuschlag <sup>1</sup><br>- Schwangerschaftsbekleidung <sup>2</sup><br>- Erstausrüstungsbeihilfe <sup>3</sup> | Schwangere mit geringem oder keinem Einkommen |

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



- |   |  |
|---|--|
| während der Schwangerschaft   | Schwangerenberatungsstellen und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (Seite 10–11) |
| ab vermuteter Schwangerschaft   | Seite 22   |
| zu Beginn der Schwangerschaft   | <a href="http://www.hebammen-kreis-konstanz.de">www.hebammen-kreis-konstanz.de</a>     |
| frühestmöglich (nicht verpflichtend, ggf. von Vorteil wg. Kündigungsschutz und Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz) | Arbeitgeber  |
| ab der 15. Schwangerschaftswoche (SSW)  | Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–11)  |
| ab der 13. SSW <sup>1,2</sup><br>ab der 28. SSW <sup>3</sup>  | Jobcenter  |



## CHECKLISTE

### WAS

---

### WER

---

### WANN

---

### WO

---

<input type="checkbox"/> Unterhalt und Unterhaltsvorschuss	Alleinerziehende
<input type="checkbox"/> Elternzeit	schwängere Arbeitnehmerinnen und ggf. werdende Väter
<input type="checkbox"/> Elterngeld	Eltern
<input type="checkbox"/> Kindergeld	Eltern
<input type="checkbox"/> günstig einkaufen	Eltern mit geringem oder keinem Einkommen

nach der Geburt	Jugendamt (Seite 18–19)
7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber
nach Erhalt der Geburtsurkunde	L-Bank Karlsruhe <a href="http://www.l-bank.de/elterngeld">www.l-bank.de/elterngeld</a> (Seite 33)
nach Erhalt der Geburtsurkunde und der Steuer-ID Ihres Kindes	Familienkasse Agentur für Arbeit (Seite 33)
	Broschüre <i>Schmaler Geldbeutel</i> <a href="http://www.awo-konstanz.de/handbuch">www.awo-konstanz.de/handbuch</a> <a href="http://www.hermine-termine.de">www.hermine-termine.de</a>



© Hermine





## RECHTLICHE INFORMATIONEN

### Vaterschaftsanerkennung

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

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



Darf ich als Vater  
auch Elternzeit  
nehmen?

Ja, auch als Vater haben  
Sie Anspruch auf längstens  
3 Jahre Elternzeit.  
Beantragt werden muss  
diese Freistellung beim  
Arbeitgeber. Weitere Infos  
finden Sie auch unter  
[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

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

### Sorgerecht

Wenn Sie nicht miteinander verheiratet sind und auch keine Sorgeerklärung abgeben, liegt das alleinige Sorgerecht bei der Mutter. Wenn Sie aber dennoch gemeinsam für Ihr Kind sorgen möchten, müssen Sie erklären, dass Sie die Sorge gemeinsam übernehmen wollen. Diese sogenannte Sorgeerklärung muss öffentlich beurkundet werden, zum Beispiel beim Jugendamt oder in einem Notariat. Sie kann auch schon vor der Geburt abgegeben werden (Seite 18–19)

Weitere Infos erhalten Sie in den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–11) und unter [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)



## UNTERSTÜTZUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

### Unterhaltsvorschuss

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

### Beistandschaft

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

Ihre elterliche Sorge wird durch die Beistandschaft nicht eingeschränkt.

Beratung erhalten Sie zudem bei den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10–11), bei den Fachstellen Frühe Hilfen (Seite 12–13) und beim Jugendamt (Seite 18–19).

Eine Liste der Unterstützungsmöglichkeiten für Alleinerziehende finden Sie unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser) zum Download.

Mein Arbeitgeber sagt,  
dass ich bis zur Geburt  
arbeiten muss.  
Stimmt das?

Nein, 6 Wochen vor dem errechneten  
Geburtstermin fängt in Deutschland der  
Mutterschutz an, ab dann muss man als  
Schwangere nicht mehr arbeiten. Ihre frau-  
enärztliche Praxis stellt eine Bescheinigung  
über den errechneten Geburtstermin aus.





## BESONDERE SITUATIONEN

---

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

**46 – 47**  
MIGRATIONSBERATUNG  
ARABISCHE SPRECHZEIT

**48**  
SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM  
FRÜHFÖRDERUNG

**49**  
POSTPARTALE DEPRESSION  
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

**50**  
FAMILIENPFLEGE

**51**  
REGULATIONSPROBLEME

**52**  
VERTRAULICHE GEBURT

**52**  
JUGENDLICHE SCHWANGERE

**53**  
HÄUSLICHE GEWALT

**54 – 55**  
AUSBILDUNG MIT KIND  
STUDIERN MIT KIND

**56 – 57**  
WEITERFÜHRENDE LINKS



## MIGRATIONSBERATUNG

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

أنت جديد في ألمانيا..

ستساعدك دائرة نصائح الهجرة للمهاجرين البالغين ودائرة هجرة الشباب بكل سرور على إيجاد طريقك وتقديم المشورة لك. نظرة عامة على مراكز استشارات الهجرة في دائرة كونستانز يمكن العثور عليها في..

### Migration Advice Service

How can I find work? Where can I learn German?  
Where can I find childcare facilities for my children?

The Migration Advice Service for Adult Immigrants (MBE) and the Youth Migration Services (JMD) will help you to feel at home in Germany. The Migration Advice Services are free of charge for you at all times. The addresses of the Migration Advice Services can be downloaded from the homepage below.  
[www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser)



## ARABISCHE SPRECHZEIT

Sind Sie schwanger und beherrschen die deutsche Sprache nicht oder nicht gut? Bei pro familia Konstanz gibt es wöchentlich eine arabische Telefonsprechzeit, bei der Sie Beratung erhalten und bei Bedarf auch ein Gespräch vereinbaren können.

هل انتي حامل ولا تتقين أولاً لا تتقين جيداً اللغة الألمانية؟

نحن مركز يقدم الإستشارة المجانية في فترة الحمل. وتقدم أيضاً معلومات بخصوص إمكانيات الدعم المادي وإستشارة طبية عامة متعلقة بالحمل وغيرها.

في مؤسستنا تعمل طيبة نساء عربيه نتكلم اللغة العربية بطلاقة ويمكنني التوجه إليها بكل سهولة وبدون مترجمة.

في الامكان الاتصال شخصياً ومباشرةً مع الطيبة، السيدة ساهره سمعان، أيام الثلاثاء من الساعة الرابعة وحتى الساعة الخامسة عصراً. لا إستشارة مطولة يمكنني تحديد موعد خاص معها في ال-"برو فاميليا" وعنواننا هو كالتالي:

**pro familia Konstanz e.V.**

Reichenastr. 5a  
78467 Konstanz  
Telefon / phone 07531 263 90

**pro familia Singen e.V.**

Feuerwehrstraße 1  
78224 Singen  
Telefon / phone 07731 611 20





## SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM FRÜHFÖRDERUNG

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

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

### Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)

Luisenstraße 7b  
78464 Konstanz  
Telefon 07531 801-16 77

### Interdisziplinäre Frühförderstellen

Die Adressen der Frühförderstellen im Landkreis Konstanz und weitere Infos dazu erhalten Sie hier:  
[www.caritas-konstanz.de](http://www.caritas-konstanz.de)



## POSTPARTALE DEPRESSION PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

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

Infos und Anlaufstellen für Frauen, die von psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt betroffen sind, finden Sie unter [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)



Wenden Sie sich an Ihre frauen- oder hausärztliche Praxis oder Ihre Hebamme. Weitere Infos finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser)



## FAMILIENPFLEGE

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

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

### **Dorfhelferinnenwerk Sölden e.V.**

Region Bodensee-Hohenzollern  
Telefon 07771 87 59 177

[www.dorfhelferinnenwerk.de](http://www.dorfhelferinnenwerk.de)

### **Familienpflege Caritas Konstanz**

Uhlandstr. 15  
78464 Konstanz  
Telefon 07531 1200-260

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

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

## REGULATIONSPROBLEME

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

Ihre kinderärztliche Praxis oder Ihre Hebamme kann Sie an die richtigen Stellen vermitteln oder weitere Tipps geben.

### **Anlaufstellen für die Beratung**

Bei übermäßigem Schreien, Schlaf- und Fütterproblemen finden Sie Informationen unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser)



## VERTRAULICHE GEBURT

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

In den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10-11) können Sie sich anonym zur vertraulichen Geburt beraten lassen.

Mehr Infos finden Sie unter [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

## JUGENDLICHE SCHWANGERE

Eine Schwangerschaft im Jugendalter wirbelt alles durcheinander und verändert die Zukunft. Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen (Seite 10-11) und beim Jugendamt (Seite 18-19). Bei pro familia Singen gibt es spezielle Angebote für jugendliche Schwangere (Seite 10)

Schwanger mit 15. Und was nun?!

Infos gibt es auch unter [www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)

## HÄUSLICHE GEWALT

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

### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefon 0800 116 016 (kostenfrei und 24 Stunden erreichbar)

Beratung und Hilfe erhalten Sie auch bei der Beratungsstelle:

#### Frauen helfen Frauen in Not e.V.

Austraße 89  
78467 Konstanz  
Telefon 07531 679 99

#### Frauen- und Kinderschutzhaus

<b>Konstanz</b>	07531 157 28
<b>Radolfzell</b>	07732 575 06
<b>Singen</b>	07731 312 44

Weitere Anlaufstellen finden Sie unter [www.LRAKN.de/wegweiser](http://www.LRAKN.de/wegweiser)



## AUSBILDUNG MIT KIND

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

- >> Teilzeitausbildung ohne Verlängerung der Ausbildungszeit.  
Die Arbeitszeit einschließlich des Berufsschulunterrichts beträgt mindestens 25 Wochenstunden.
- >> Teilzeitausbildung mit Verlängerung der Ausbildungszeit.  
Die Arbeitszeit beträgt einschließlich des Berufsschulunterrichts mindestens 20 Wochenstunden.

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

### Arbeitsagentur

Konstanz-Ravensburg.BCA@arbeitsagentur.de

---

### Jobcenter

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

---

bei der **Ausbildungsberatung** Ihrer zuständigen  
Ausbildungskammer.

---



## STUDIERN MIT KIND

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

### Universität Konstanz

Telefon 07531 88 21 60

---

### Studierendenwerk Bodensee Seezeit

Telefon 07531 88 73 05  
sozialberatung@seezeit.com

---

### HTWG Konstanz

Telefon 07531 206 388

---



## WEITERFÜHRENDE LINKS

### FAMILIENWEGWEISER

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

[www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

### INFOTOOL FAMILIE

Mit diesem Tool können Sie in wenigen Schritten ermitteln, auf welche Familienleistungen oder -hilfen Sie oder Ihre Familie voraussichtlich Anspruch haben.

[www.infotool-familie.de](http://www.infotool-familie.de)

### SCHWANGER UND DIE WELT STEHT KOPF?

Hier finden Sie Unterstützungsangebote rund um die Schwangerschaft, wie z. B. das Hilfefon für Schwangere, Infos zur vertraulichen Geburt, Online-Beratung sowie Adressen von Beratungsstellen.

[www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

### SCHWANGER UNTER 20

Hier gibt es Infos für junge Schwangere.

[www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)

### ELTERNTELEFON – NUMMER GEGEN KUMMER

Hilfe bei kleinen und großen Problemen für Eltern ebenso wie für Kinder- und Jugendliche.

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### SCHATTEN UND LICHT

Eine Selbsthilfeorganisation für Frauen, die von psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft oder nach der Geburt betroffen sind.

[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

### ALKOHOL- UND RAUCHFREI DURCH IHRE SCHWANGERSCHAFT

[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

### SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Alles Wichtige rund um Schwangerschaft und Geburt und die erste Zeit mit Kind für werdende Mütter und Väter.

[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)



## **KINDERBETREUUNG UND ELTERN-KIND-ANGEBOTE**

---

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

**60**  
ELTERN-KIND-ANGEBOTE

**61**  
STARTPUNKTE –  
ANLAUFSTELLEN RUND UM  
GEBURT UND ELTERNSEIN

**62**  
LANDESPROGRAMM  
„STÄRKE“  
FÜR FAMILIEN

**63 – 66**  
KINDERBETREUUNG



## ELTERN-KIND-ANGEBOTE

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

### LANDKREIS KONSTANZ (ohne die Stadt Konstanz)

Eine Liste mit Krabbelgruppen, offenen Treffs und anderen Gruppenangeboten für Eltern und Kinder im Kreis Konstanz finden Sie unter [www.fruehe-hilfen-lkkn.de](http://www.fruehe-hilfen-lkkn.de) zum Download.



## STADT KONSTANZ



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

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



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

# STÄRKE

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

LANDKREIS  
KONSTANZ  
(ohne die Stadt  
Konstanz)

Telefon 07531 800 - 23 35  
[www.fruehe-hilfen-lkkn.de](http://www.fruehe-hilfen-lkkn.de)

STADT  
KONSTANZ

Telefon 07531 900 26 95  
[www.konstanz.de/staerke](http://www.konstanz.de/staerke)



## KINDERBETREUUNG

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

Es gibt einen Rechtsanspruch auf Kindertagesbetreuung ab 1 Jahr. Dieser Rechtsanspruch kann bis zum 3. Lebensjahr auch von Kinder-tagespflege erfüllt werden. Kindertagespflege ist eine individuelle, familiennahe und flexible Betreuungsform und vor allem für Kinder unter 3 Jahren geeignet. Tagesmütter und Tagesväter betreuen Kinder meist im eigenen Haushalt.





## LANDKREIS KONSTANZ

(ohne die Stadt  
Konstanz)

Wenden Sie sich bei der Suche nach einem Kinderbetreuungsplatz an Ihre Stadt bzw. Gemeinde. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Tagesmüttervereins Landkreis Konstanz helfen Ihnen bei der Suche nach einer Tagesmutter bzw. einem Tagesvater. Kontakt und weitere Infos finden Sie unter [www.tagesmuetterverein.net](http://www.tagesmuetterverein.net)

Einen Zuschuss zum Elternbeitrag für Kinderbetreuung können Sie hier beantragen:

### **Amt für Kinder, Jugend und Familie Landkreis Konstanz**

Otto-Blesch-Straße 49-51  
78315 Radolfzell

Telefon 07531 800-27 00  
[jugendamt@LRAKN.de](mailto:jugendamt@LRAKN.de)

---

## STADT KONSTANZ

Einen Überblick über alle Kindertageseinrichtungen in Konstanz finden Sie in der Broschüre „Kind sein in Konstanz“. Die Broschüre liegt an vielen öffentlichen Stellen wie z. B. bei Kitas oder beim Jugendamt aus und steht zum Download bereit. [www.konstanz.de](http://www.konstanz.de)



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

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

*Wie merke ich mein Kind vor?*

Entweder über das Internet unter [www.kitavormerkung-konstanz.de](http://www.kitavormerkung-konstanz.de) oder persönlich bei der Vormerk- und Beratungsstelle im Sozial- und Jugendamt, Benediktinerplatz 2, 78467 Konstanz.

*Kann ich einen Zuschuss zum Elternbeitrag für Kinderbetreuung erhalten?*

Ob Sie einen Zuschuss erhalten können, richtet sich nach Ihrem durchschnittlichen monatlichen Familieneinkommen. Nähere Infos sowie Ansprechpartner finden Sie unter:  
[www.konstanz.de](http://www.konstanz.de)



### **Sie haben weitere Fragen zur Kitavormerkung?**

Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Kitavormerkung erreichen Sie unter der Telefonnummer **07531 900 26 18** oder **07531 900 24 83**

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

Bitte legen Sie ebenfalls eine Kitavormerkung an und wählen Sie im Feld „Einrichtung“ Kindertagespflege aus. Die zuständige Fachkraft beim Fachbereich Kindertagespflege nimmt dann Kontakt mit Ihnen auf. Wenn Sie vorab Beratung wünschen, erreichen Sie die zuständige Person unter folgenden Telefonnummern:

<b>Nachname des Kindes</b>	<b>Telefon</b>
A – E	900 24 57
F – I	900 26 81
J – M	900 25 47
N – Sch	900 26 46
Sd – Z	900 24 45

### **Impressum**

Herausgegeben von:  
LANDRATSAMT KONSTANZ  
**Amt für Kinder, Jugend und Familie**  
**Fachdienst Frühe Hilfen**  
Otto-Blesch-Straße 49  
78135 Radolfzell

Telefon 07531 800 - 23 34  
Fruehe-Hilfen@LRAKN.de  
[www.fruehe-hilfen-lkkn.de](http://www.fruehe-hilfen-lkkn.de)

---

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

Telefon 07531 900 26 95  
Fruehe-Hilfen@konstanz.de  
[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)

---

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

Telefon 07531 263 90  
[konstanz@profamilia.de](mailto:konstanz@profamilia.de)

---

4. Auflage / 2022



Gefördert von:

