



In der Regel pünktlich

... **diesmal nicht**. Die Periode bleibt aus. Seit Tagen. Vielleicht über eine Woche schon. Könnte sein, dass „etwas passiert“ ist. Genau feststellen kann das nur ein Schwangerschaftstest. Leicht zu Hause zu handhaben sind die aus der Apotheke; sicherer und im Ergebnis absolut zuverlässig ist der Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt. Der ist unbedingt notwendig, wenn der Schwangerschaftstest zu Hause ein positives Ergebnis gezeigt hat. Und wenn der Arzt wirklich eine Schwangerschaft feststellt?

Nur keine Angst! Es gibt Beratung und Hilfe für alle Fragen, die jetzt auftauchen. Fragen, die nur auf den ersten Blick unlösbar scheinen. Fragen,

die jedes Mädchen und jede Frau haben, die auf einmal unerwartet vor dieser Situation stehen. Genauso wie die Jungen und Männer, die natürlich dazu gehören. Fragen, die erdrückend scheinen, wenn die Schwangere noch sehr jung ist. Mutter werden: Traue ich mir das überhaupt zu? Bin ich dazu fähig? An welche Grenzen werde ich stoßen? Muss ich meine gesamte Lebensplanung umwerfen? Welche Möglichkeiten gibt es?

Wir geben Antworten. In dieser Broschüre. Und im vertraulichen Gespräch, in dem wir gemeinsam Lösungen finden. Für den Anfang kann man den ersten Kontakt zur Beratungsstelle auch online aufnehmen. Ganz einfach. Jederzeit.

→ **Nicht den Kopf verlieren, so groß die Angst im ersten Moment sein mag. Die Lage ist ernst, darum sind ernstzunehmende Ansprechpartner nötig: Eine Beraterin in einer Schwangerschaftsberatungsstelle, eine Ärztin oder ein Arzt.**

Kind, musste das denn sein?

Familie und Freunde werden von der Neuigkeit bestenfalls gehörig überrascht sein. Wie vermutlich der werdende Vater. Vielleicht reagieren sie aber auch vorwurfsvoll, verärgert, geschockt, erteilen Ratschläge und beantworten Fragen, die die junge Schwangere sich selbst noch nicht gestellt hat. Ursache solcher Konflikte ist oft, dass sich Eltern um die Zukunft ihrer Tochter sorgen und sich verantwortlich fühlen, während die Tochter die Reaktion der Eltern oder den ersten Schrecken des werdenden Vaters vor allem als enttäuschend, vielleicht verletzend empfindet. Es kann sehr hilfreich sein, zuerst mit einer Beraterin zu sprechen, denn sie hört unvoreingenommen zu und kann in emotionalen Fragen zu Beziehung und Familie

eine wichtige Stütze sein – dies übrigens lange über Schwangerschaft und Geburt hinaus in den ersten Lebensjahren des Kindes. Zudem kennt sie sich aus mit allen sachlichen Themen wie Schule, Ausbildung, Gesundheit, Recht, Behörden und Geld. Das wichtigste ist, die ersten, oft gegensätzlichen Gefühle in Ruhe zu bewältigen, über alle Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten umfassend informiert zu sein und so den eigenen Weg zu finden. Das macht es leichter, auch unsensiblen Äußerungen aus der Umgebung zu begegnen. Und in vielen Fällen sind die Reaktionen, zur eigenen Überraschung, schließlich wesentlich positiver als erwartet.



→ Junge Schwangere müssen sich eine Menge anhören – von Eltern, Freunden, Lehrern, Chefs. Ob Männer oder Frauen: Sie werden Kritisches genauso wie Mutmachendes sagen. Da kann es helfen, erst mit einer Beraterin zu sprechen, um möglichst unabhängig den eigenen Weg und eigene Antworten zu finden.

Junge, Junge... – auf der Seite für werdende Väter

Vater. Der erste Gedanke vielleicht: Weglaufen. Der zweite: Nein, natürlich nicht. Aber wie reagieren? Was dazu sagen, ohne die Freundin zu verletzen, zu ängstigen? Freude vortäuschen? Ängste verschweigen? Auf einmal Vater, noch sehr jung, und eigentlich war alles ganz anders oder gar nicht geplant. Ob langjährige Freundin, gerade erst zusammen oder One-night-stand: Die Schwangerschaft, ein gemeinsames Kind verändert die Beziehung. Und wie sie sich später auch gestaltet: Vater bleibt man sein Leben lang, und ein Kind braucht seinen Vater. Eine solche Verantwortung bringt zunächst eher Sorgen und Ängste als Freude mit sich. Vor allem, wenn die Ausbildung noch nicht abgeschlossen, kein eigenes



Einkommen vorhanden ist und nun Verantwortung für eine Familie ansteht. Es hat keinen Sinn, Wünsche zur eigenen Lebensplanung und Befürchtungen zu verheimlichen - wer die Partnerin, Familie, Freunde oder einen Berater teilhaben lässt an seinen Gedanken, wird auf mehr Verständnis stoßen als vielleicht angenommen. Zum anderen beruhigt es, sich über die vielen Hilfsmöglichkeiten solide zu informieren – sich nicht als Außenstehender zu verstehen, sondern aktiv zu werden: Hilfen für Mutter, Vater und Kind, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und Infos über Geburtsvorbereitungskurse zu organisieren, Formulare und Anträge zusammenzutragen und die Freundin zu Untersuchungen und auch zur Geburt zu begleiten. All

das trägt dazu bei, der neuen Rolle schließlich so zuversichtlich zu begegnen, wie es im ersten Moment vielleicht nicht möglich war.

Werdende Väter können die kostenlose Beratung in der Schwangerschaftsberatungsstelle alleine oder mit der Partnerin wahrnehmen – in einigen Beratungsstellen stehen auch Männer als Berater zur Verfügung. Alle Berater und Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht, das heißt, jedes Gespräch bleibt vertraulich.

→ Vater zu werden ist eine Herausforderung für jeden Mann. Die Gefühle dazu sind selten eindeutig. Neben Freude und Stolz können auch Beziehungsängste, Verantwortungsdruck und die unvermeidliche Frage treten, was die anderen wohl denken werden? Drüber sprechen hilft - nichts in sich hineinfressen.

Neun Monate zu zweit

Für die gesamte Dauer der Schwangerschaft – regulär 40 Wochen ab Beginn der letzten Periode – ist eine gute Ärztin oder ein guter Arzt unverzichtbar. Wer noch keinen hat, bittet am besten Mutter, Freundin oder Schwangerschaftsberaterin um eine Empfehlung, denn der Arzt wird jetzt ein wichtiger Partner. Er überwacht regelmäßig Entwicklung und Gesundheit von Mutter und Kind. Alle Untersuchungsergebnisse werden im Mutterpass eingetragen, den die werdende Mutter immer bei sich tragen sollte. Grundsätzlich gilt: Gesunde Ernährung und der Verzicht auf Zigaretten, Alkohol und Drogen sind ein Muss, um die Risiken von Fehl- oder Frühgeburten, von Totgeburten oder plötzlichem Kindstod genauso zu minimieren wie

negative Auswirkungen auf die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Wer von den Zigaretten nicht loskommt: Viel weniger rauchen, am besten unter fünf Zigaretten pro Tag.

1–3

→ **Stichwort Körper:** Die Periode bleibt aus, die Brust spannt, ist empfindlich, hinzu können Müdigkeit, Übelkeit, Stimmungsschwankungen kommen, die in Hormonveränderungen begründet liegen; manchmal ist auch die Lust auf Sex geringer. All das ist normal. Und viel erträglicher, als es vielleicht klingt. Die körperlichen Signale erinnern ein-

fach daran, nun besonders gut für sich zu sorgen.

→ **Stichwort Rat + Tat:** Schwangerschaftsberatung, Arzt/Ärztin oder Hebammenzentrale (www.hebammenzentrale.de) vermitteln eine Hebamme, die junge Schwangere bis zum Ende der Wochenbettzeit betreut und für alle Fragen zu Vorsorge, Ernährung, Sexualität, Geburtsvorbereitung und Säuglingspflege zur Verfügung steht. Diese „persönliche“ Hebamme kann in einigen Kliniken auch bei der Geburt dabei sein; in den ersten Wochen zu Hause kommt sie regelmäßig und hilft bei der Nachsorge, beim Stillen und Umgang mit dem Baby und der Rückbildungsgymnastik.



→ **Stichwort Pränataldiagnostik:** Ist alles in Ordnung mit dem Baby? Pränataldiagnostik spricht die Ärztin oder der Arzt unter Umständen an. Dabei geht es um spezielle vorgeburtliche Untersuchungen, bei denen nach Störungen oder Fehlbildungen beim Ungeborenen gesucht wird. Diese Untersuchungen können Fragen nach sich ziehen, die nicht nur den medizinischen Bereich betreffen. Bei der Entscheidung, ob diese Untersuchungen durchgeführt werden sollen, kann ein Gespräch mit der Beraterin oder Hebamme hilfreich sein.

4–6

→ **Stichwort Körper:** Der Bauch wächst (täglich einölen, so bleibt die Haut geschmeidig), die Brust ist größer; allmählich wird Schwangerschaftskleidung nötig (gibt es auch Second Hand). Um die 20. Woche herum sind oft erste Kindsbewegungen zu spüren. Körperliche Überanstrengungen sollten vermieden werden. Sanfte Sportarten wie Schwimmen tun jetzt gut. Wer Medikamente einnehmen möchte, sollte vorher mit dem Arzt sprechen (auch vor Flug- oder langen Autoreisen). Wenn Blutungen, starkes Ziehen im Unterleib oder heftige Rückenschmerzen auftreten: Sofort zum Arzt.

→ **Stichwort Sex:** Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Zuwendung kann jetzt größer sein. Wenn die Schwangerschaft normal verläuft, ist Sex gar kein Problem, und der Partner muss keine Sorge haben, das Baby zu verletzen.

→ **Stichwort Schwangerschaftskurs:** Es gibt in vielen Städten spezielle Gruppen für junge Mütter (und Väter); Infos hierzu haben die Schwangerschaftsberatungsstellen, Familienbildungsstätten, Kranken- und Geburtshäuser, die Hebamme und die Arztpraxis. In den geburtsvorbereitenden Kursen werden alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett behandelt.

7–9

→ **Stichwort Körper:** Die Kurzatmigkeit nimmt zu, die Beweglichkeit ab. Schlafen ist schwierig, wenn sich das Kind viel bewegt. Der Bauch wächst weiter – genauso wie Freude und Neugier aufs Baby. Etwa vier Wochen vor der Geburt senkt sich durch Senkwehen der Bauch, was das Atmen wieder erleichtert, aber den Druck auf die Blase erhöht: Es geht also weiterhin öfter zur Toilette als sonst.

→ **Stichwort Geburt:** Klinik, Geburtshaus, Haus- oder ambulante Geburt – der Arzt hilft, den passenden Ort auszuwählen. Bei der Geburt wird die

Schwangere von einer Hebamme betreut. Dabei sein kann, wem man vertraut und die richtige Unterstützung zutraut: Der Vater des Kindes, ein Freund, eine Freundin, Mutter oder Schwester... Die Geburt kann sich, wie man im Vorbereitungskurs lernt, unterschiedlich ankündigen: Durch regelmäßige Wehen (alle 5-10 Minuten), durch den Abgang des Schleimpfropfes (mit etwas Blut) vom Muttermund oder den Abgang des Fruchtwassers. In jedem Fall: Sofort ins Krankenhaus.

→ **Tipps fürs Handgepäck:**

- 4-5 T-Shirts (möglichst zum Aufknöpfen, wegen Stillen)
- 6-10 weite, bequeme Slips und 2 Still-BHs oder Bustiers
- Socken, Hausschuhe, Bademantel (oder Jogginganzug)
- Handtücher und Waschlappen, Kosmetika
- Personalausweis (Pass) und Mutterpass

- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Familienstammbuch oder eigene Geburtsurkunde
- Falls schon erledigt: Vaterschaftsanerkennung, Personalausweis und Geburtsurkunde des Kindesvaters

→ **Das braucht das Baby zu Hause**

- 4-6 Unterhemdchen oder Bodys (halber Arm)
- 4-6 Jäckchen / Sweatshirts (ganzer Arm)
- 4-6 Strampler Größe 56 bis 68
- 2 Paar Babysöckchen und 1 Babymütze (kleinste Größe)
- Im Winter: Dicke Jacke oder Thermoanzug
- 1 Babydecke aus Baumwolle oder Wolle
- 1 Paket Windeln „Newborn“, 8 Waschlappen
- 3 Handtücher (oder Moltontücher) als Wickelunterlage
- 4-6 Sanitastücher (fürs Babybett und beim Füttern)
- 1 Babybett (70 x 140) mit Matratze, 2 wasserdichte Auflagen
- 2 Bettbezüge, 2 Laken
- 2-6 Flaschen, 2 Teesauger, 6 Milchsauger, Fenchelteebeutel, ggf. Pre-Nahrung fürs Baby
- Fieberthermometer und Badethermometer

Das Kind ist da. Ein umwerfendes Gefühl – trotz der Erschöpfung nach der Geburt. Und obwohl neun Monate Zeit zur Vorbereitung waren, ist es kaum fassbar. Was jetzt in jungen Müttern und Vätern vorgeht, können vielleicht nur Menschen verstehen, die selbst Eltern sind. Darum nicht enttäuscht sein, wenn Freunde diese Gefühle noch nicht ganz nachvollziehen können – junge Eltern sind ihnen einfach einen Schritt voraus. Die Stimmung schwankt gelegentlich zwischen überschwellig und deprimiert, glücklich und überfordert: Es sind die Hormone, die jungen Müttern Streiche spielen können. Manchmal fällt es auch schwer, das Baby richtig anzunehmen; zu groß scheint die Aufgabe. Das ist kein Grund für Selbst-

vorwürfe, sondern Anlass, sich mehr Ruhe zu gönnen und nichts zu übereilen. Die Nähe muss erst wachsen. Etwa beim Rooming-in, das die meisten Krankenhäuser anbieten und bei dem das Baby im Zimmer der Mutter wohnt. Nach der Geburt mag noch nicht alles eitel Sonnenschein sein, aber wer sich Zeit gibt, sein Baby kennen zu lernen und in die Mutterrolle hineinzuwachsen, wird von Tag zu Tag mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fassen und als junge Mutter sehr gut zurechtkommen.

→ **Stichwort Körper:** Der Bauch ist nach der Geburt nicht sofort verschwunden. Die Brust ist gespannt und empfindlich, beim Stillen kommen

→ Für den Nachhauseweg mit dem Baby: Body, Strampler, Jacke oder Overall, Mütze und Söckchen, Decke und Tragekorb beziehungsweise Babyschale fürs Auto nicht vergessen.

manchmal Nachwehen. Die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt heißen Wochenbettzeit, was nicht bedeutet, dass man sechs Wochen im Bett liegen sollte. Vielmehr erholt sich der Körper in dieser Zeit von den Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt. Die Gebärmutter bildet sich zurück, Blut und Wundsekret fließen ab. Am Ende der ersten Woche ist diese Blutung noch etwa periodenstark, wird dann von Tag zu Tag weniger. Empfehlenswert ist, am Ende des Wochenbetts einen Rückbildungskurs zu besuchen.

→ **Stichwort Stillen:** Etwa zwei Tage nach dem ersten Anlegen des Babys noch im Kreißsaal folgt der sogenannte Milcheinschuss. Muttermilch ist

die perfekte Ernährung fürs Baby, schützt vor Allergien und Erkrankungen, ist praktisch, günstig und hat immer die richtige Temperatur. Zudem hilft Stillen bei der Rückbildung der Gebärmutter und mindert den Wochenfluss. Viele Frauen haben beim Stillen übrigens zunächst Probleme, dann unbedingt die Kinderkrankenschwester oder Hebamme um Hilfe bitten: Sie haben wertvolle Tipps. Und wer nicht stillen kann oder möchte: Das Baby wird auch mit dem Fläschchen gesund groß.

→ **Stichwort Sex:** Lust und Liebe verändern sich nach einer Schwangerschaft - es ist wichtig, mit dem Partner offen über Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Während des Wochenflusses besteht

Infektionsgefahr, darum ist Sex während dieser Phase nicht empfehlenswert. Ein Ammenmärchen ist übrigens, dass Stillen vor einer Schwangerschaft schützt; und auch vor dem Einsetzen der ersten Periode kann man wieder schwanger werden. Darum frühzeitig mit der Ärztin oder dem Arzt, der Hebamme oder der Schwangerschaftsberaterin über die Verhütung nach der Schwangerschaft sprechen.

→ **Stichwort Leben mit Baby:** Das Wichtigste zuerst: Eine gute Mutter zu sein bedeutet nicht, alles alleine schaffen zu müssen. Im Gegenteil. Es ist wichtig, Hilfe und Zeit für sich in Anspruch zu nehmen, denn das Leben mit Kind wird anders, ja,

auch anstrengender. Darum früh überlegen, wie das Baby stundenweise versorgt werden kann, etwa wenn noch Zeit für Schule oder Ausbildung nötig ist. Ob Oma, Tagesmutter, Krabbelgruppe oder Mutter-Kind-Einrichtung: Die Liebe und Beziehung zwischen Mutter und Baby leidet nicht, wenn die Mutter nicht rund um die Uhr für ihr Kind da ist. Es gibt viele sehr gute Hilfsangebote, bei denen das Baby bestens aufgehoben ist - die Schwangerschaftsberatungsstellen helfen dabei, den richtigen Weg für Mutter, Vater und Kind zu finden.

Das ABC in Sachen Geld & Recht



	2000	2001
Alter der Mutter in Jahren	Geburten	Geburten
15 und jünger	790	949
16	1.915	2.091
17	4.421	4.407
unter 18 Jahre insgesamt	7.126	7.447

→ Geburten von minderjährigen Müttern (2002/03 nicht verfügbar). Quelle: Statistisches Bundesamt VII B

Wovon leben, wo wohnen und wie geht's mit der Ausbildung weiter? Es gibt eine Menge guter Lösungen und wertvoller Hilfen – beratend, betreuend und finanziell. Keine Sorge vor einem Dschungel von Behörden, es sieht wilder aus, als es ist und die Schwangerschaftsberatungsstellen helfen weiter. Junge Mütter nicht deutscher Staatsangehörigkeit sollten sich auf jeden Fall individuell beraten lassen, denn für sie können andere Regelungen als die hier genannten gelten. Wichtig: Immer gleich fragen, welche Unterlagen wohin mitzubringen sind, damit nicht zweimal derselbe Weg anfällt.

A

→ Allgemeines zur Schwangerschaftsberatung

Jeder hat das Recht, sich zu Fragen rund um Sexualaufklärung, Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle beraten zu lassen. Zur Beratung gehören neben Informationen zu allen sozialen und wirtschaftlichen Hilfen auch die Unterstützung bei der Lösung von Konflikten und finanziellen Problemen. Die Beratung, die Müttern und Vätern auch in den ersten Lebensjahren des Kindes immer offen steht, kann auf Wunsch anonym erfolgen. Gerät eine Frau durch ihre Schwangerschaft in eine Not- und Konfliktlage und sieht keinen

anderen Ausweg als einen Abbruch, kann sie sich in jeder Schwangerschaftsberatungsstelle beraten lassen. Es gibt ein bundesweites Netz von Beratungsstellen bei Wohlfahrtsverbänden und Kommunen. Die Beratung dient dem Lebensschutz des Kindes und der Überwindung der Notlage; sie erfolgt kostenlos, ist von Nationalität und Konfession unabhängig und unterliegt der Schweigepflicht. Einen Nachweis über die Beratung (den sogenannten „Schein“) stellen staatlich anerkannte Beratungsstellen – nicht die katholischen – aus.

→ Ausbildungsplatz

Ein Ausbildungsplatz muss wegen Schwangerschaft nicht aufgegeben, ein Auflösungsvertrag

nicht akzeptiert werden. Wegen schwangerschaftsbedingter Fehlzeiten kann man bei der IHK oder der zuständigen Innung eine Verlängerung des Ausbildungsverhältnisses beantragen und diese dann mit dem Arbeitgeber vereinbaren.

B

→ **Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)**

Auszubildende können Anspruch auf Berufsausbildungsbeihilfe haben; Infos und Anträge gibt es beim zuständigen Arbeitsamt. Wichtig: Wer die Ausbildung wegen der Inanspruchnahme von Elternzeit (→ s. Elternzeit) unterbricht, hat in dieser Zeit keinen Anspruch auf BAB, daher früh mit den

Ämtern reden und eventuell Sozialhilfe (→ s. Sozialhilfe) für diese Zeit beantragen.

→ **Berufsausbildungsförderungsgesetz (BAföG)**

Auszubildende an allgemeinbildenden Schulen, Berufsfachschulen, Berufsakademien und Studierende können Anspruch auf BAföG haben. Anträge unter www.bafoeg.bmbf.de. Wichtig: Wer wegen Elternzeit (→ s. Elternzeit) ein Urlaubssemester nimmt, hat keinen Anspruch auf BAföG, daher zeitig erkundigen und eventuell Sozialhilfe (→ s. Sozialhilfe) für diese Zeit beantragen.

→ **Bundesstiftung Mutter und Kind**

Gerät eine Frau wegen ihrer Schwangerschaft in

finanzielle Not, kann sie bei der Schwangerschaftsberatung einen Antrag an die Bundesstiftung Mutter und Kind stellen, etwa für Umstandskleidung, Erstausrüstung des Kindes oder Wohnung. Reicht diese Hilfe nicht aus, gibt es in katholischen Beratungsstellen die Möglichkeit finanzieller Unterstützung über den Bischöflichen Hilfsfonds.

E

→ **Elternzeit (früher Erziehungsurlaub)**

Die Elternzeit, die Mutter und/oder Vater nehmen können, beträgt höchstens drei Jahre ab Geburt; in dieser Zeit besteht Kündigungsschutz. Soll die Elternzeit direkt nach der Geburt des Kindes oder

nach der Mutterschutzfrist (→ s. Mutterschutz) beginnen, ist dies dem Arbeitgeber spätestens sechs Wochen vor Beginn schriftlich mitzuteilen; in allen übrigen Fällen spätestens acht Wochen zuvor. Für die ersten beiden Jahre der Elternzeit ist eine verbindliche Erklärung erforderlich. Das dritte Jahr ist flexibel. Mit Zustimmung des Arbeitgebers können bis zu zwölf Monate der Elternzeit auf die Zeit zwischen dem dritten und achten Lebensjahr des Kindes übertragen werden. Teilzeitarbeit ist im Rahmen der Elternzeit bis zu 30 Wochenstunden zulässig und darf mit Zustimmung des Arbeitgebers auch bei einem anderen Arbeitgeber oder selbständig ausgeübt werden. In Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten haben Eltern, die min-

destens sechs Monate in diesem Betrieb beschäftigt sind, einen Anspruch auf Verringerung ihrer Arbeitszeit – etwa auf eine Teilzeitausbildung.

→ Erziehungsgeld

Mütter oder Väter, die ihr Kind selbst betreuen, in Deutschland wohnen und nicht mehr als 30 Stunden pro Woche arbeiten, erhalten von den Erziehungsgeldstellen der Länder Erziehungsgeld. Auszubildende, Schüler, Studierende erhalten es unabhängig davon, ob sie ihre Ausbildung fortsetzen oder nicht. Den Antrag gibt es bei Schwangerschaftsberatungsstellen, Krankenkassen, Bürgerbüros. Eltern können wählen zwischen dem Regelbetrag (€ 300,- monatlich für bis zu 24 Monate) und dem

Budget-Angebot (€ 450,- monatlich für 12 Monate). Erziehungsgeld wird einkommensabhängig, rückwirkend maximal für sechs Monate gezahlt.

J

→ Jugendamt

Von der Beratung bis zur Kinderkrippe (→ s. Kinderbetreuung): Das Jugendamt bietet jungen Müttern und Vätern viel Unterstützung. Die **Beistandschaft** etwa ist eine Hilfe zur Regelung von Unterhaltsansprüchen oder der Feststellung der Vaterschaft für allein Erziehende. **Erziehungsbeistand** bedeutet, dass eine Helferin Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Familie unterstützt

und ihnen hilft, mit Schwierigkeiten zurechtzukommen. **SPFH** ist das Kürzel für Sozialpädagogische Familienhilfe – ein Angebot, bei dem die Familie über einen längeren Zeitraum für mehrere Stunden pro Woche begleitet wird: Zur Unterstützung bei Erziehungsaufgaben und der Lösung von Alltagsproblemen. Wichtig ist, dass die Familie hier mithilft, damit bald alles rund läuft. Wenn Eltern nicht ausreichend für ihr Kind sorgen können, das Kind körperlich, geistig oder seelisch vernachlässigt wird und andere Hilfen nicht ausreichen, kann das Jugendamt beim Familiengericht die Entscheidung über eine **Inobhutnahme** beantragen. Das bedeutet, das Kind wird vorübergehend in einer Pflegefamilie oder in einem Heim untergebracht.

K

→ Kinderbetreuung

Oft helfen die Großeltern bei der Betreuung des Kindes, wenn die Eltern noch in Schule oder Ausbildung sind. Ist dies nicht möglich oder gewollt, informieren die Schwangerschaftsberatung und das Jugendamt über Kindertagesstätten, die Plätze für Kinder ab vier Monaten anbieten. Oder sie helfen bei der Suche nach einer **Tagesmutter**, für die die Kosten, abhängig vom Einkommen, bis zu einer festgesetzten Höhe auch vom Jugendamt übernommen werden können. Eine **Pflegefamilie** wird vorgeschlagen, wenn ein Kind ganz oder nur wochentags in einer familiären Umgebung betreut

werden soll. Und auch ein **Heim**, in dem das Kind vorübergehend wohnen kann, dient dem Ziel, den Eltern die Gelegenheit zu geben, die Erziehungsbedingungen zu Hause zu verbessern und das Kind dort bald wieder aufzunehmen.

→ Kindergeld

Für das erste bis dritte Kind sind es € 154,-, für jedes weitere € 179,- monatlich. Den Antrag gibt es beim Arbeitsamt (www.arbeitsamt.de), auch bei Krankenkassen und in Kliniken auf der Geburtsstation. Gering verdienende Eltern können ab 2005 einen Kindergeldzuschlag beantragen. Ist die Mutter selbst noch minderjährig, erhält auch sie Kindergeld, genauso wie Schülerinnen und

Auszubildende oder Ausbildungsplatzsuchende bis 27 Jahre und Arbeitslose unter 21 Jahren.

→ Krankenversicherung des Kindes

Das Kind wird bei Vater oder Mutter mitversichert. Ist kein Elternteil selbst versichert, wird es entweder selbst oder über die Großeltern mitversichert – die Krankenkasse hilft bei der Klärung.

M

→ Mutterschutzgesetz

Während der Schwangerschaft und in den ersten vier Monaten nach der Entbindung besteht Kündigungsschutz, wenn dem Arbeitgeber die Schwan-

gerschaft bekannt war oder innerhalb von zwei Wochen nach der Kündigung mitgeteilt wurde. Dies gilt auch für die Probezeit. Auflösungsverträge müssen nicht akzeptiert werden. **Schutzvorschriften:** Schwangere und Stillende dürfen weder schwere körperliche noch Akkord-Arbeit verrichten, nicht zwischen 20.00 und 6.00 Uhr oder an Sonn- und Feiertagen arbeiten und ab dem fünften Monat auch nicht mehr als vier Stunden täglich stehen müssen. Die Mutterschutzfrist beginnt, auch bei Schülerinnen, sechs Wochen vor und endet acht Wochen nach der Entbindung. Möchte die Schwangere bis zur Geburt arbeiten oder in die Schule gehen, ist dies möglich. **Mutterschaftsgeld**, das für die Dauer der Schutzfristen gezahlt

wird, ist mit einer ärztlichen Bescheinigung über den errechneten Geburtstermin bei der Krankenkasse zu beantragen. Ist die Mutter nicht gesetzlich versichert, erhält sie einmalig Mutterschaftsgeld von maximal € 210,- (Infos unter Tel. 02 28 - 619 1888 oder www.bundesversicherungsamt.de).

N

→ Namensrecht

Sind die Eltern nicht verheiratet, erhält das Kind den Namen der Mutter. Soll es den des Vaters tragen, müssen Mutter und Vater einverstanden sein.

S

→ Schule / Schulpflicht

Niemand darf wegen Schwangerschaft der Schule verwiesen werden. Schulpflicht besteht (bis zum 16. Lebensjahr) auch für werdende Mütter, ausgenommen die Zeit des Mutterschutzes (→). Acht Wochen nach der Geburt kann die Schule fortgesetzt, es kann aber auch Elternzeit (→) genommen werden, wenn die Mutter ihr Kind selbst erzieht.

→ Sorgerecht

Viele Fälle – viele Lösungen:
Sind die Eltern eines Kindes miteinander verheiratet, gilt der Ehemann als Vater des Kindes. Sind

beide volljährig, haben sie ein gemeinsames Sorgerecht. Ist nur eine/r volljährig, so hat diese/r das Sorgerecht. Sind beide Elternteile minderjährig, gibt es einen Vormund fürs Kind – etwa das Jugendamt oder die Großeltern (der Vormund hat die Aufgabe, sich mit um das Kind zu kümmern, wobei die Meinung der Eltern zu berücksichtigen ist). Minderjährige Mütter/Väter können kein Sorgerecht beantragen; gemeinsames Sorgerecht ist ab 18 Jahren möglich. Wird eine minderjährige Mutter volljährig, geht das Sorgerecht auf sie über.

Ist die Mutter volljährig und nicht mit dem Vater verheiratet, hat sie das Sorgerecht. Mit der Vaterschaftsanerkennung (→) kann auch der volljährige

Vater das gemeinsame oder alleinige Sorgerecht beantragen. Dem alleinigen und dem gemeinsamen Sorgerecht muss die Mutter zustimmen – im Streitfall prüft und entscheidet das Gericht.

Ist der Vater des Kindes volljährig und nicht mit der Mutter verheiratet, kann er (was selten geschieht) das alleinige Sorgerecht beantragen, womit die Mutter in der Regel einverstanden sein muss. Er muss sich dann einer Prüfung des Jugendamts unterziehen.

Leben die Eltern nicht zusammen, hat jeweils der Elternteil, bei dem das Kind nicht lebt, das Recht auf regelmäßigen Kontakt zu seinem Kind, auch,

wenn er/sie nicht das Sorgerecht hat. Genannt wird dies **Umgangsrecht** – denn auch das Kind hat ein Recht auf den Umgang mit beiden Eltern.

→ Sozialhilfe

Wer kein oder kein ausreichendes Einkommen hat, kann **Hilfe zum Lebensunterhalt** beim Sozialamt beantragen. Bei Schwangeren und allein erziehenden Müttern darf das Einkommen der Eltern nicht berücksichtigt werden. Für Schwangerschaftskleidung, Krankenhauswäsche und Säuglingserstattung vor der Geburt werden **einmalige Beihilfen** gewährt; für weiteren Bedarf (wie Hochstuhl, Buggy, Laufstall) können weitere Beihilfen beantragt werden. Wer mit seinem Einkommen knapp über

dem Sozialhilfebedarf liegt, kann trotzdem Anspruch auf einmalige Beihilfen (etwa für Kindermöbel, Haushaltsgeräte) haben. Studentinnen oder Auszubildende, die ihren Lebensunterhalt durch BAföG, BAB und den Unterhalt der Eltern finanzieren, haben einen Rechtsanspruch auf Unterstützung etwa für Umstandskleidung, Baby-Erstausstattung und schwangerschaftsbedingten Mehrbedarf (etwa Ernährung). Die Eltern der Mutter sind nicht verpflichtet, zum Lebensunterhalt ihres Enkelkindes beizutragen. Der Kindesvater hingegen muss Arzt- und Entbindungskosten zahlen, wenn die Mutter nicht krankenversichert ist. Ist ihm dies nicht möglich, muss auch er nicht zahlen.

→ Strafe

Juristische Probleme, wenn die werdenden Eltern minderjährig sind? Grundsätzlich gilt: Sexueller Kontakt mit unter 14-Jährigen ist nicht erlaubt. Bei unter 16-Jährigen kann es eine Strafe wegen sexuellen Missbrauchs Jugendlicher geben. Sind aber beide etwa gleich alt und wollten die Beziehung, wird in der Regel keine Bestrafung erfolgen.

U

→ Unterhalt

Der Elternteil, bei dem das Kind nicht lebt, muss monatlich Unterhalt zahlen. Der unverheiratete Vater eines Kindes zahlt sowohl für das Kind als

auch für die Mutter, sofern diese wegen der Erziehung des Kindes keiner Berufstätigkeit nachgehen kann. Dies gilt nur, solange der Vater unabhängig vom Einkommen seiner Eltern dazu in der Lage ist. Die Höhe des Unterhalts für das Kind richtet sich nach dem Einkommen des Kindesvaters, dem ein Selbstbehalt bleibt. Zur Klärung des Unterhalts ist ein Termin beim Jugendamt empfehlenswert (→ s. Jugendamt; Beistandschaft). Ein **Unterhaltsvorschuss** (UVG) kann für maximal sechs Jahre bis zum zwölften Lebensjahr des Kindes beim Jugendamt beantragt werden, wenn das Kind bei einem alleinstehenden Elternteil lebt und der andere Elternteil gar nicht oder nicht in voller Höhe seiner Unterhaltsverpflichtung nachkommt.

Bei Kindern unter sechs Jahren sind es € 122,- monatlich (€ 106,- in den neuen Bundesländern); bei Kindern unter zwölf Jahren € 164,- monatlich (€ 145,- neue Bundesländer). Der Unterhaltsvorschuss muss zurückgezahlt werden, wenn der Kindesvater zahlen könnte, dies aber nicht tut, oder die Mutter falsche oder unvollständige Angaben macht und Änderungen nicht anzeigt.

V

→ Vaterschaft

Der Name des Vaters muss genannt werden, denn das Kind hat ein Recht auf seinen Vater, so wie der Vater eines auf sein Kind. Zudem haben Mut-

ter und Kind Recht auf Unterhalt durch den Vater.

→ **Vaterschaftsfeststellung und -anerkennung**

Sind die Eltern verheiratet, gilt der Ehemann als Vater des Kindes. Sollte ein Mann glauben, das Kind sei nicht von ihm, kann er die Vaterschaft innerhalb von zwei Jahren vor Gericht anfechten. Bei unverheirateten Paaren kann der Vater die Vaterschaft beim Jugend- oder Standesamt anerkennen, wobei die Mutter des Kindes zustimmen muss. Ist sie oder der Kindesvater minderjährig, müssen jeweils die Eltern zustimmen. Verweigern diese die Zustimmung, gibt die Schwangerschaftsberatung Auskunft über weitere Schritte.

→ **Vaterschaftsgutachten**

Bezweifelt ein Mann die Vaterschaft, kann er für Kosten ab zirka € 300,- ein privates Vaterschaftsgutachten in Auftrag geben; entsprechende Institute nennen die Schwangerschaftsberatungsstellen und finden sich im Internet. Wichtig ist hier ein behutsamer Umgang mit der Partnerin: Kränkungen helfen keinem weiter und erschweren ein vernünftiges Miteinander im Sinne des Kindes. Die Sicherheit des Ergebnisses ist hoch, doch reichen diese Gutachten nicht für eine Gerichtsverhandlung aus. Sollte es dazu kommen, weil eine private Klärung nicht möglich ist, muss die Vaterschaft gerichtlich festgestellt werden. Die Folge ist eine Feststellungsklage gegen den Vater. Das hierfür notwendi-

ge, anerkannte Vaterschaftsgutachten kann in komplizierten Fällen bis zu € 2.500,- kosten.

W

→ **Wohnen**

Mit Zustimmung der Eltern oder des Jugendamts können auch minderjährige Eltern ab 16 Jahren eine eigene Wohnung beziehen. Ein **Wohnberechtigungsschein** (WBS) berechtigt zum Bezug einer öffentlich geförderten Wohnung. Der Antrag ist bei der Stadtverwaltung zu stellen, wo man sich am besten auch gleich „wohnungssuchend“ meldet. **Wohngeld**, als Zuschuss zur Miete, kann bei der Wohngeldstelle der Stadt- oder Kreisverwaltung

beantragt werden; BAföG-Berechtigte haben in der Regel keinen Anspruch darauf.

Mutter-Kind-Einrichtungen sind hingegen nur für werdende und allein erziehende Mütter gedacht, die hier viel Unterstützung finden, um sich in der neuen Rolle einzuleben, ihre Ausbildung fortzusetzen und den Weg ins selbständige Leben zu finden. Die Väter werden auf Wunsch in die Arbeit mit einbezogen. Von der Wohngemeinschaft bis hin zu Apartmenthäusern mit Kinderbetreuung gibt es viele verschiedene Formen von Mutter-Kind-Einrichtungen. Die Kosten können vom Jugendamt oder Sozialamt übernommen werden. Unterstützung und Infos gibt es bei den Schwangerschaftsberatungsstellen und beim Jugendamt.

Noch mehr Informationen

Kostenlose Broschüren des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

- Erziehungsgeld, Elternzeit
- Kindergeld 2004
- Mutterschutzgesetz - Leitfaden zum Mutterschutz
- Studieren mit Kind
- Der Unterhaltsvorschuss
- Staatliche Hilfen für Familien - Wann Wo Wie
- Vereinbarkeit von Familie und Erwerbstätigkeit

Bezugsadresse:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,
53107 Bonn, E-Mail: broschuerenstelle@bmfjsfj.bund.de,
Internet: www.bmfjsfj.de

Und kostenlose Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

- Entwicklungskalender. Für Kinder bis zum 18. Monat
- rauchfrei für mein Baby - Ich bekomme ein Baby
- rauchfrei für mein Baby - Das Baby ist da
- Schwangerschaft - Informationen für werdende Eltern
- Das Baby - Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr

- Beifahrer - Kleiner Tourenplaner für werdende Väter
- Sichergehn - Verhütung für sie und ihn
- Eltern sein - Die erste Zeit zu dritt
- LoveLine - Aufklärung über Liebe und Partnerschaft (CD-ROM)
- Schwanger? - Informationen für Migrantinnen in Deutschland
- Pränataldiagnostik - Beratung, Methoden und Hilfen

Bezugsadresse:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln,
E-Mail: order@bzga.de

Darüber hinaus:

- Sozialhilfe

Diese Broschüre gibt es beim Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Postfach 500, 53105 Bonn, www.bmgs.de

Wo finde ich eine Schwangerschaftsberatungsstelle?

- www.skf-zentrale.de
- www.caritas.de
- www.esperanza-online.de

Zentrale Träger weiterer Schwangerschaftsberatungsstellen:

www.bzga.de (Stichwort: Service/Beratungsstellen)

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Agnes-Neuhaus-Str. 5
44135 Dortmund
E-Mail: info@skf-zentrale.de
Tel. 02 31 - 55 70 26-16/17
www.skf-zentrale.de

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.

Georgstr. 7
50676 Köln
E-Mail: Christa.Pesch@caritasnet.de
02 21 - 20 10-144
www.esperanza-online.de

Inhalt & Konzept:

Arbeitsgruppe von Beraterinnen und Beratern aus den esperanza Beratungsstellen in Bonn, Euskirchen, Mettmann, Remscheid, Siegburg.

Diese Broschüre wurde gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend