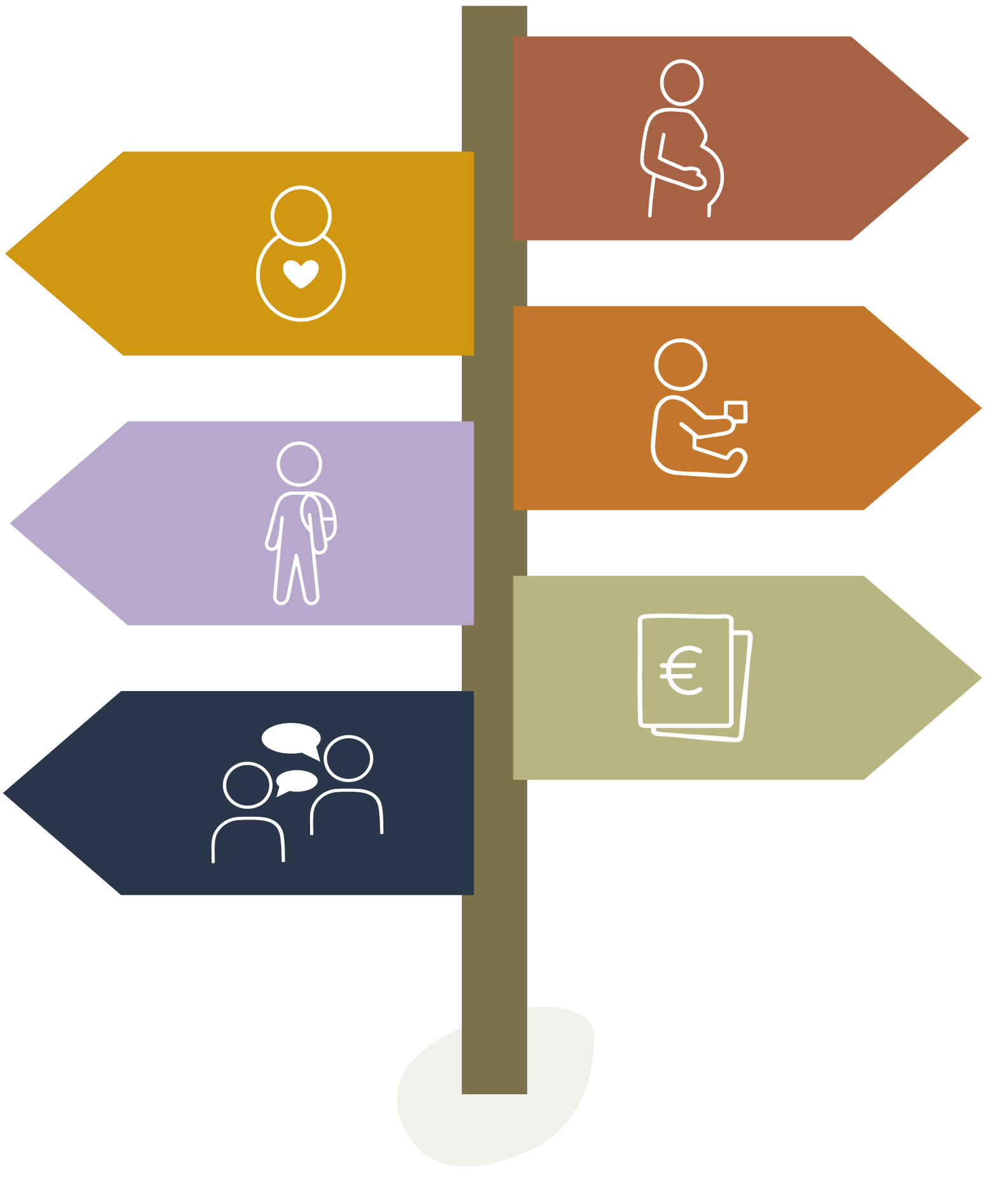
Landkreis
ALZEY-WORMS

# Wegweiser
# – von Anfang an gut begleitet!

## Infos zu Leistungen & Unterstützung für Eltern mit Kindern unter 6 Jahren



*Einfach erklärt & gut sortiert*

# Willkommen im Landkreis Alzey-Worms!

**Liebe Familien, Erziehungsberechtigte und werdende Eltern,**

diese Broschüre soll Ihnen den Weg von der Schwangerschaft bis zum Schulstart erleichtern. Sie bietet wertvolle Informationen, Tipps und Kontaktadressen, die Ihnen helfen, den Alltag mit Kindern zu meistern und bei Bedarf schnell Unterstützung zu finden.

Denken Sie daran: **Sie sind nicht allein** – im Landkreis gibt es viele Menschen und Anlaufstellen, die Sie auf Ihrem Weg begleiten.

Herzlichst,
Ihr Team der Kreisverwaltung Alzey-Worms
in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Kinderschutz und dem Jugendamt

Mehrsprachiges Willkommensvideo

# Willkommen

## Wichtiges auf einen Blick


Das Jugendamt Alzey-Worms 4

Notfallnummern & Soforthilfen 7

Beratung & Angebote finden 9


## Schwangerschaft & Geburt


Gesundheit & Begleitung 11

Beratung, Rechte & Unterstützung 16

Geburt 26

Anlaufstellen in besonderen Situationen 31


## Kind 0 – 1 Jahr


Schwangerschaftsnachsorge 35

Gesundheit & Entwicklung 37

Austausch & Unterstützung 51


## Kind 1 – 3 Jahre


Entwicklung & Vorsorge 55

Kinderbetreuung 66

Wenn es schwierig wird 69


## Kind > 4 Jahre


Angebote & Unterstützung 74

Übergänge & Schule begleiten 77


## Geld & Entlastungen


Mutterschaftsgeld 82

Elterngeld 84

Kindergeld 88

Finanzielle Entlastungen 90


## Austausch & weitere Beratung


Gruppen & Treffen 97

Austausch 98

Hilfen zur Erziehung 105


## Zum Abschluss


Abschlussworte & Feedback 108

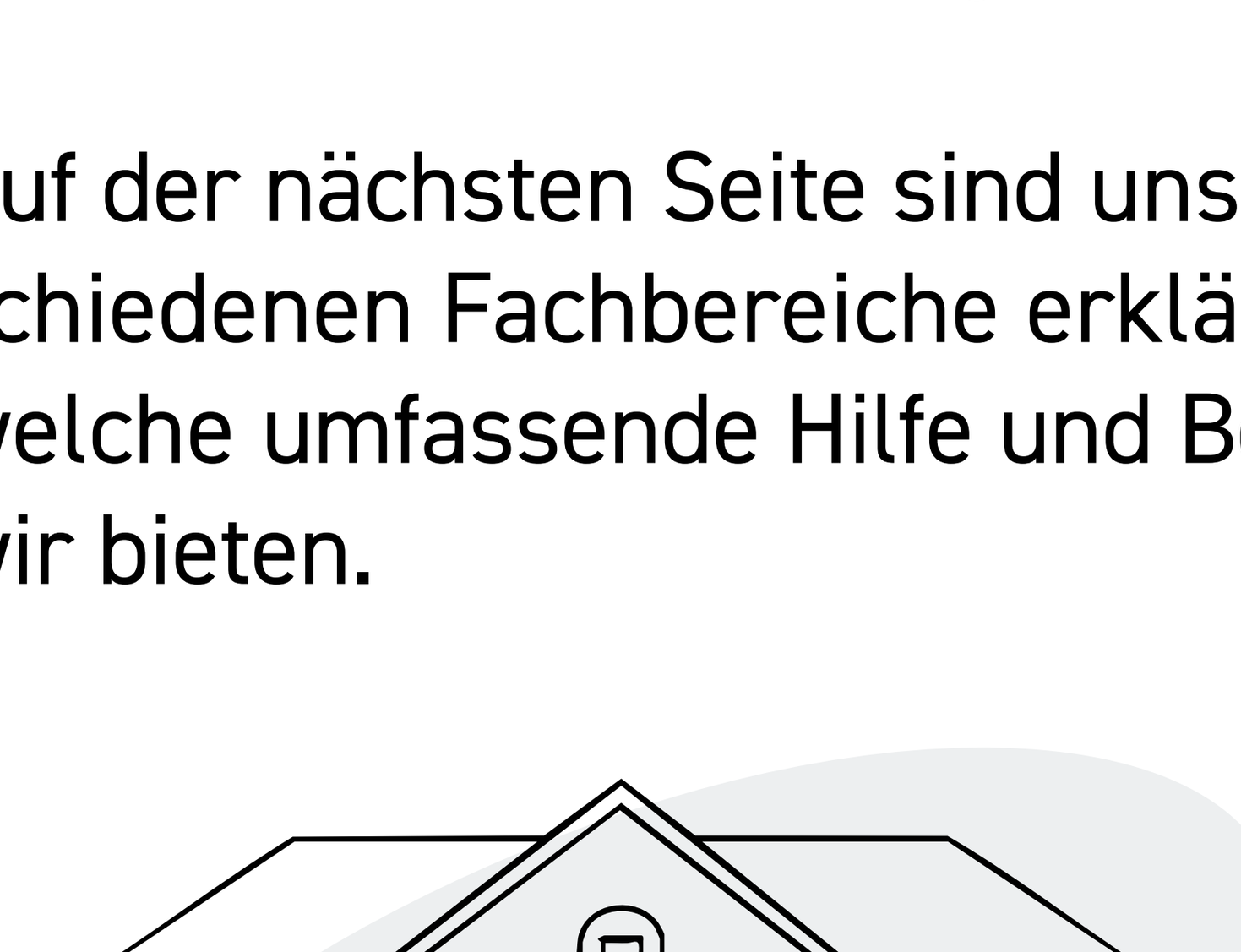
Impressum & Literaturverzeichnis 110

## Ihr Partner in vielen Lebenslagen

Die Abteilung 5 – Jugend und Familie – der Kreisverwaltung Alzey-Worms ist viel mehr als eine Anlaufstelle für Notfälle.

Wir unterstützen Familien in vielen Bereichen: zum Beispiel bei Fragen zur Kindertagespflege, rund um das Elterngeld oder bei Themen wie Trennung und Scheidung.

Auf der nächsten Seite sind unsere verschiedenen Fachbereiche erklärt und welche umfassende Hilfe und Beratung wir bieten.



Haupteingang über Neubau

# Das Jugendamt Alzey-Worms

**Soziale Dienste,** wie der Pflegekinderdienst, die Trennungs- und Scheidungsberatung sowie der **allgemeine soziale Dienst** – auch zuständig bei Verdacht auf **Kindeswohlgefährdung** (Sozialdienstbüro).

**Wirtschaftliche Jugendhilfe** und **Elterngeld,** kümmert sich um die finanzielle und administrative Abwicklung von Leistungen.

**Jugendarbeit/Jugendsozialarbeit,** dazu zählen Schulsozialarbeit und Jugendpflege.

**Kindertagesbetreuung**, dazu zählen Kitasozialarbeit, Kindertagespflege, Kitafachberatung sowie Kitaverwaltung.

**Planung/Entwicklung/Vernetzung** wie das Netzwerk Kinderschutz und die Jugendhilfeplanung.

**Amtsvormundschaft/Unterhaltsvorschuss** sind zuständig für Vormundschaften/Pflegschaften, Beistandschaften und Unterhaltsvorschuss.

## So erreichen Sie uns

Die zentralen Nummern für den Landkreis Alzey-Worms:

**Kreisverwaltung allgemein:**
06731 4080

**Sozialdienstbüro Jugendamt:**
06731 408-5711

**Verwaltung Jugendamt:**
06731 408-5421

Bei Fragen oder Anliegen können Sie sich jederzeit an diese Nummern wenden. Dort werden Sie je nach Bedarf an die entsprechende Fachstelle weitervermittelt.

**Wir sind für Sie da – bei Fragen, Sorgen oder wenn Sie Unterstützung benötigen.**

*Zögern Sie nicht um Hilfe zu fragen – das zeigt Stärke!*

# Notfallnummern & Soforthilfen

Manchmal passiert ein Notfall, hier sind einige Nummern, die sie in bestimmten Fällen wählen können:

**Notruf und Rettungsdienst:**

Rettungswagen/Feuerwehr: 112
Polizei: 110

Diese Fragen sind dabei wichtig:

- Wo ist es passiert?
- Was ist passiert?
- Welche Verletzungen hat die Person?
- Warten Sie auf Rückfragen.

## Kinderärztlicher Notdienst Alzey, Rheinhessen und Nordpfalz

www.die-kinder-jugendaerzte.de

Dieser Arzt vertritt den Kinderarzt. Auf dieser Internetseite finden Sie eine Liste auf der steht, wer an welchem Tag Not-dienst für Kinder hat.

## Gift-Notruf

Universität Mainz:
06131 19 240

Die Beratungsstelle kennt sich aus mit Vergiftungen. Oder bei Verdacht auf eine Vergiftung. Aber: Sie ist **kein Ersatz** für einen Not-Ruf. Eine Vergiftung ist ein Not-fall. Sie müssen den Notruf (112) machen.

## Krisentelefon

| | |
|---|---|
| Elterntelefon | 0800 111 0550 |
| Kinder- und Jugendtelefon | 116 111 |
| Gewalt gegen Frauen | 0800 116 016 |
| Gewalt an Männern | 0800 123 99 00 |
| Telefonseelsorge | 0800 111 02 22 |
| Menschen in Lebenskrisen | 0800 220 33 00 |
| Sexueller Missbrauch | 0800 225 55 30 |

## Schreiambulanz

Wenn Ihr Baby sehr viel weint: Die Schrei-ambulanz begleitet und entlastet Sie.

www.elternsein.info/schreien/suche-schreiambulanzen/

# Beratung & Angebote finden

Auf diesen offiziellen Webseiten können Sie schnell Angebote und Informationen finden – rund um Familie, finanzielle Unterstützung, Beratung, Kurse und Freizeit. Geben Sie ein Stichwort ein – die Portale zeigen Ihnen passende Stellen und Links.

## Angebote im Landkreis Alzey-Worms

www.chancenportal-alzey-worms.de

## Psychische Beratung

www.psychnavi-rlp.de

## Leistungen für Familien

www.familienportal.de

## Vorteile für Familien

www.familienkarte.rlp.de/angebotskarte

Genauere Details zur Familienkarte finden Sie auf Seite 74.

# Schwangerschaft & Geburt

# Medizinische Angebote

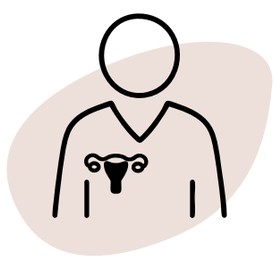
Sie sind schwanger und bekommen ein Baby. Das ist eine spannende Zeit.

Das Leben mit einem Kind bringt viele schöne Momente – und oft auch Fragen:

- zur Schwangerschaft
- zur Geburt
- zum Alltag mit dem Baby

Dafür gibt es die **Schwangerenvorsorge.** Dort können Sie Fragen stellen und sich informieren.

Auch Untersuchungen gehören dazu.
Diese werden von:



der **Frauenärztin**/dem **Frauenarzt**

oder

der **Hebamme** (m/w/d) gemacht

Die Krankenkasse bezahlt diese Leistung.

**Hier finden Sie Frauenärztinnen und Frauenärzte in Ihrer Nähe:**



www.frauenaerzte-im-netz.de

# Hilfe von der Hebamme

Eine Hebamme ist eine Fachkraft für Schwangerschaft und Geburt.

Hebammen unterstützen Frauen:

- vor der Geburt
- bei der Geburt
- bis zu 12 Wochen nach der Geburt

In den ersten 10 Tagen nach der Geburt besucht Sie die Hebamme in der Regel täglich zu Hause. Danach sind bis zu 16 weitere Besuche und Beratungen möglich.

Die Hebamme beantwortet Fragen, macht Untersuchungen und gibt hilfreiche Tipps:

- Übungen nach der Geburt
- gesunde Ernährung
- Stillberatung

Jede Schwangere kann eine Hebamme bekommen. Die Krankenkasse bezahlt diese Betreuung.

**Hier finden Sie Hebammen in Ihrer Nähe:**

www.hebammensuche.de

www.ammely.de

# Mehrlingsschwangerschaften

Wenn im Bauch **mehrere Kinder gleichzeitig wachsen** – zum Beispiel Zwillinge oder Drillinge – nennt man das eine Mehrlings-schwangerschaft.

Sie gilt als **Risikoschwangerschaft**, daher finden die Untersuchungen häufiger statt und Sie werden besonders gut begleitet.

Vielleicht brauchen Sie in dieser Zeit auch mehr Unterstützung.
Dieses Angebot besteht.

Schauen Sie auf der nächsten Seite, wie eine Familienbegleitung Sie unterstützen könnte.

# Familienbegleitung durch erfahrene Gesundheitsfachkräfte

Kostenlose Unterstützung zu Hause für Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes durch Fachkräfte der Frühen Hilfen.

**Für wen?**
Für Schwangere, Familien und Alleinerziehende, die Unterstützung für sich und ihr Baby suchen, besonders für solche in schwierigen Lebenssituationen.

**Was wir bieten:**
- Hilfe in der Schwangerschaft
- Beratung zu Pflege, Ernährung & Entwicklung des Babys
- Hilfe bei Unsicherheiten im Alltag
- Stärkung der Bindung zum Baby
- Vermittlung weiterer Hilfen, wenn nötig
- Beratung zu allen Fragen im ersten Lebensjahr

**Gut zu wissen:**
Kostenfrei · vertraulich · einfühlsam

**Alles bei Ihnen zu Hause – dort, wo Sie sich sicher fühlen.**

# Familienbegleitung durch erfahrene Gesundheitsfachkräfte

Allgemeiner Kontakt:
06731 950 30

Aktuelle Kontaktperson:
**Claudia Roth**

06731 950 316

claudia.roth@regionale-diakonie.de

Gefördert von der Bundesstiftung Frühe Hilfen in Kooperation mit der Kreisverwaltung Alzey-Worms

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Wir unterstützen Sie gerne in Ihrem Alltag!

# Beratung, Rechte & Unterstützung

## Beratungsstellen für Schwangere

Eine Schwangerschaft verändert viel. Oft entstehen Fragen oder Unsicherheiten, zum Beispiel:

- Wie schaffe ich das finanziell?
- Was kann ich tun, wenn ich mich überfordert fühle?
- Wie bringe ich Beruf und Familie zusammen?
- Wer unterstützt mich, wenn es schwierig wird?

In einer Beratungsstelle für Schwangere können Sie über all diese Themen sprechen.

Hier finden Sie wichtige Anlaufstellen:

- **Regionale Diakonie Rheinhessen** in Alzey, Ingelheim, Mainz, Oppenheim und Worms

www.diakonie-rheinhessen.de/ich-suche-rat-hilfe/schwangerschaft

- **Caritas**
  in Alzey und Worms

  www.caritas-worms.de/
  kinderjugendlichefamilie/
  schwangerschaftsberatung

- **ProFamila**
  in Mainz

  www.profamilia-mainz.de/
  beratung-schwangerschaft-geburt

# Schwangerschafts-konfliktberatung

Sind Sie unsicher, ob Sie das Kind bekommen möchten?

Dann wenden Sie sich an die Beratungsstellen der **Regionalen Diakonie in Alzey und Worms.**

Dort können Sie in Ruhe und vertraulich mit Fachleuten sprechen und gemeinsam überlegen, welcher Weg für Sie richtig ist.

www.diakonie-rheinhessen.de/
ich-suche-rat-hilfe/schwangerschaft

# Mutterschutz

Schwangere Frauen haben bei der Arbeit besonderen Schutz.
Das nennt man **Mutterschutz.**

Sie dürfen **keine schweren oder gefährlichen Arbeiten** machen.

Ihr Chef oder Ihre Chefin muss darauf achten. Sagen Sie im Betrieb Bescheid, wenn Sie schwanger sind.

Es gelten besondere **Mutterschutz-Regeln**:

- 6 Wochen vor der Geburt müssen Sie nicht mehr arbeiten.
- 8 Wochen nach der Geburt dürfen Sie zu Hause bleiben.

In dieser Zeit darf Ihnen **nicht gekündigt** werden und Sie werden weiter bezahlt.
Dies nennt man **Mutterschaftsgeld.**

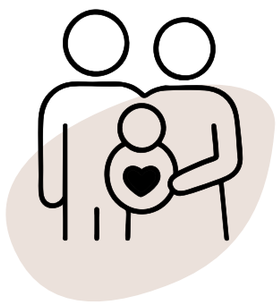
Die Beantragung und weitere Infos finden Sie auf Seite 82.

Weitere Informationen zum Mutterschutz bekommen Sie bei Ihrem Chef/Ihrer Chefin oder an dieser Stelle:

Regionalstelle der Gewerbeaufsicht Mainz
Kaiserstraße 31
55116 Mainz

06131 96 03 00

www.service.rlp.de/mutterschaftsgeld



## Elternzeit

Viele Mütter und Väter arbeiten.
Sie haben eine besondere Möglichkeit: Sie können von der Arbeit freigestellt werden.
Das nennt man **Elternzeit.**

In dieser Zeit:
- müssen Sie **nicht arbeiten,**
- können Sie Ihr **Kind betreuen.**

Die Elternzeit dauert **bis zu 3 Jahre.**
Mütter und Väter können sie gleichzeitig nehmen.

**Besonderheit:**
Bis zu 24 Monate können auch später, zwischen dem **3. und 8. Geburtstag des Kindes,** genommen werden.

Jeder Elternteil kann die Elternzeit in drei Abschnitte aufteilen.

Während der Elternzeit dürfen Sie bis zu 32 Stunden pro Woche arbeiten.

## Elternzeit anmelden

Sie müssen die Elternzeit rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber anmelden. Dafür schreiben Sie einen Brief. Darin steht, wann Sie Elternzeit nehmen möchten.

Dafür gelten folgende Fristen:

Bis zum **3. Geburtstag** des Kindes
→ spätestens 7 Wochen vorher anmelden

Zwischen dem **3. und 8. Geburtstag**
→ spätestens 13 Wochen vorher anmelden

Während der Elternzeit gilt **Kündigungs-schutz.** Das heißt: Ihr Arbeitsplatz ist sicher.

Der Schutz beginnt mit der Anmeldung, spätestens 8 Wochen vor Beginn der Elternzeit.

**Mehr Infos bekommen Sie bei Ihrem Arbeitgeber oder bei der Elterngeldstelle:**

www.kreis-alzey-worms.de/elterngeld-und-elternzeit

Wo und wie Sie das Geld für diese Zeit beantragen erfahren Sie auf Seite 84.

## Sie sind mit dem Vater Ihres Kindes nicht verheiratet?

Dann sollten Sie vor der Geburt noch einiges erledigen. Was genau, finden Sie auf den nächsten Seiten.

# Rechtliches für Eltern, die nicht verheiratet sind

Wenn Eltern **nicht verheiratet** sind, müssen einige rechtliche Fragen früh geklärt werden.

Dazu gehören die **Vaterschaftsanerkennung**, eine **mögliche Beistandschaft** durch das Jugendamt und die **Sorgeerklärung**.

Diese Schritte helfen dabei, Rechte und Pflichten klar festzulegen – damit Ihr Kind gut abgesichert ist und Sie als Eltern die Unterstützung bekommen, die Sie wirklich brauchen.

*Wir stehen Ihnen bei!*

# Vaterschaft anerkennen

Mit einer Vaterschaftsanerkennung erklärt der Vater, dass er rechtlich der Vater des Kindes ist.

Diese Erklärung ist freiwillig, kann aber schon **vor der Geburt** abgegeben werden. Die Vaterschaftsanerkennung können Sie beim **Jugendamt** oder beim **Standesamt** machen. Dort wird die Erklärung **beglaubigt** (also mit einem Stempel bestätigt). Im Jugendamt ist diese Beglaubigung **kostenlos.**

Mit der Vaterschaftsanerkennung ist der Vater rechtlich mit dem Kind verbunden – zum Beispiel beim **Unterhalt** oder später beim **Erbe.**

**Wichtig für Zwei-Mütter-Familien**
In zwei-Mütter-Familien gibt es keine Mutterschaftsanerkennung.
Die Mutter, die das Kind nicht geboren hat, muss das Kind adoptieren, um rechtlich als Elternteil anerkannt zu werden.

## Mehr Infos finden Sie hier:

www.kreis-alzey-worms.de/vaterschaftsanerkenntnisse

# Beistandschaft

Wenn ein Kind bei nur einem Elternteil lebt, kann dieser Elternteil beim Jugendamt eine Beistandschaft beantragen.

Die Beistandschaft ist **kostenlos und freiwillig.** Der Beistand unterstützt vor allem in zwei Bereichen:

**Vaterschaft klären:**

- Der Beistand nimmt Kontakt zum möglichen Vater auf.
- Erkennt der Mann die Vaterschaft nicht freiwillig an, stellt der Beistand **im Namen des Kindes** einen Antrag beim Gericht und begleitet das Verfahren.

**Unterhalt regeln:**

- Der Beistand prüft die finanziellen Möglichkeiten des unterhaltspflichtigen Elternteils.
- Er berechnet den Unterhalt und hilft, Zahlungen durchzusetzen.

**Mehr Infos und die richtige Ansprechperson finden Sie hier:**

www.kreis-alzey-worms.de/beistandschaften

# Sorgeerklärung

## Gemeinsames Sorgerecht für unverheiratete Eltern

Wenn Eltern nicht verheiratet sind, hat zuerst **nur die Mutter** das Sorgerecht.

Möchten Mutter und Vater das Kind **gemeinsam** rechtlich vertreten, können sie eine **Sorgeerklärung** abgeben.

Die Sorgeerklärung kann **vor oder nach der Geburt** gemacht werden und muss **beglaubigt** werden, zum Beispiel:

- im Jugendamt (kostenfrei)
- bei einem Notar

In der Sorgeerklärung legen die Eltern fest, dass beide Eltern gemeinsam das Sorgerecht haben..

**Mehr Infos und die zuständigen Ansprechpersonen finden Sie hier:**

www.kreis-alzey-worms.de/dienstleistungen/sorgeerklaerung

# Die Geburt

Ein ganz besonderer Moment – und viele Fachkräfte unterstützen Sie dabei.

Hebammen begleiten Sie in dieser Zeit einfühlsam und fachlich zuverlässig: im **Krankenhaus**, im **Geburtshaus** oder auch **zu Hause**.

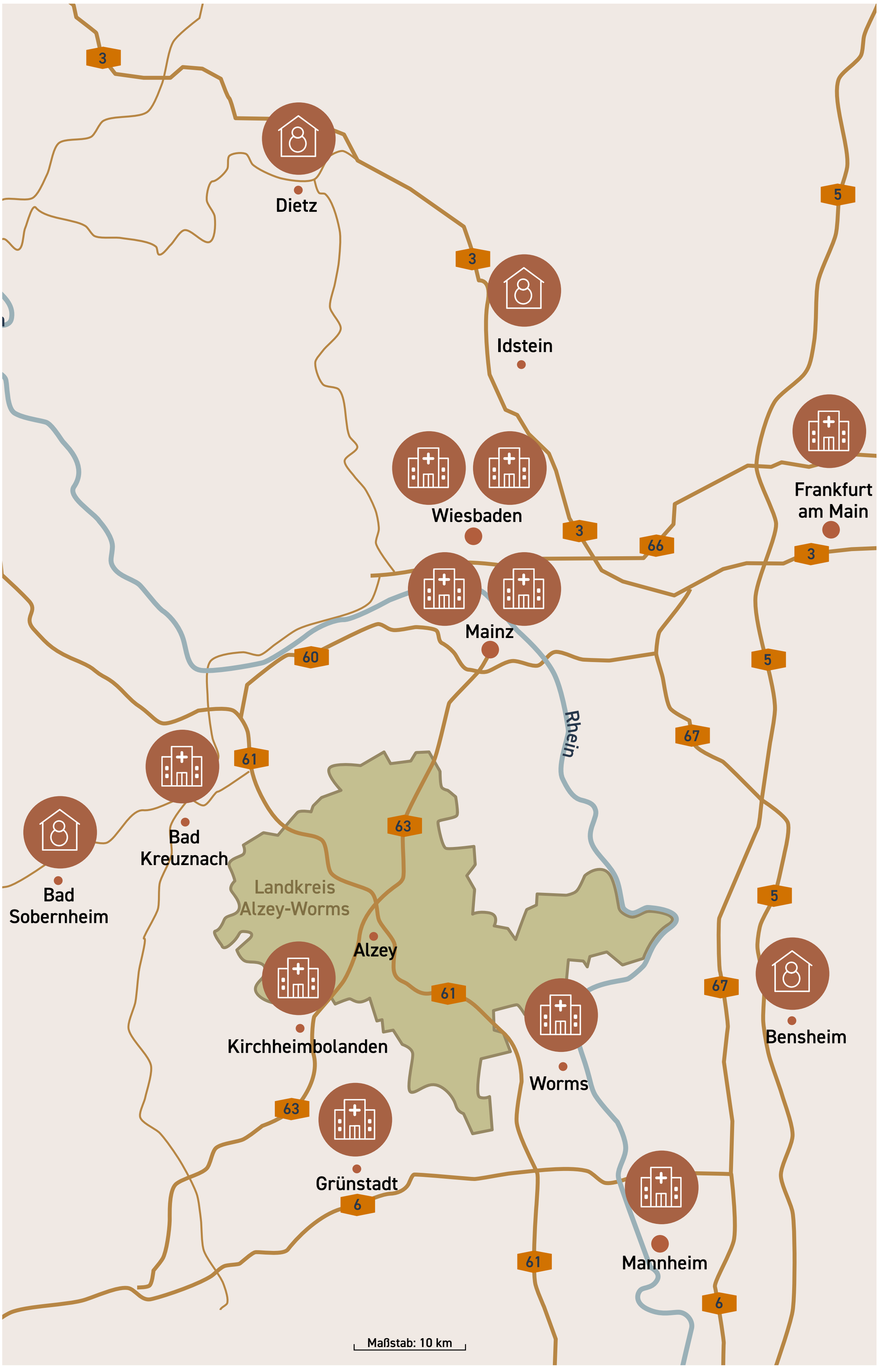
Damit Sie gut planen können, finden Sie auf der nächsten Seite **eine Karte mit allen Angeboten in der Region.** Diese können Sie einfach anklicken und dann gelangen Sie auf deren Webseite.

**Wichtig:** Viele Geburtskrankenhäuser wünschen eine frühzeitige Anmeldung zur Geburt. Bitte informieren Sie sich recht-zeitig über die Abläufe.

Die Karte zeigt eine Auswahl an

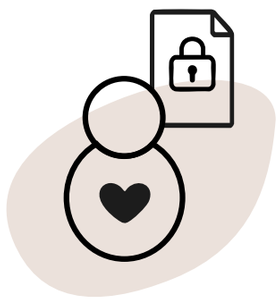
**Krankenhäuser für Geburten**

**Geburtshäuser**




Symbole auf der Karte einfach anklicken.

**Hinweis:**
In einigen Krankenhäusern gibt es das Angebot **„Guter Start ins Kinderleben“.** Dort können frischgebackene Eltern direkt nach der Geburt ein erstes Gespräch bekommen – z. B. zu Unterstützungsmöglichkeiten, Angeboten für Familien oder bei Unsicherheiten. Die Krankenhäuser sind: Worms, Bad Kreuznach, Kirchheimbolanden und Mainz



## Vertrauliche Geburt

In besonderen Situationen können Frauen ihr Kind **anonym** in einem Krankenhaus oder bei einer Hebamme zur Welt bringen.

Das Kind wird sicher versorgt und die Mutter bleibt ungenannt. So hat das vertraulich geborene Kind mit Vollendung des 16. Lebensjahres die Möglichkeit, seine Herkunft (also den Namen der Mutter und ihre Adresse zum Zeitpunkt der Geburt) zu erfahren.
Mehr Infos bei den Beratungsstellen für Schwangere oder hier:

www.hilfetelefon-schwangere.de/

# Babyklappe/Babyfenster

In sehr besonderen Notlagen können Mütter ihr neugeborenes Kind anonym und sicher abgeben.

Das Kind wird sofort medizinisch versorgt und erhält Schutz und Betreuung.

Diese Möglichkeit gibt es in der Region zum Beispiel hier:

**Bad Kreuznach**
*Babyfenster* am
Krankenhaus St. Marienwörth
Mühlenstraße 39
55543 Bad Kreuznach

**Kaiserslautern**
*Babyklappe* am
Westpfalz-Klinikum GmbH
Hellmut-Hartert-Str. 1
67655 Kaiserslautern

! **Bitte beachten Sie:** Diese Möglichkeit ist nur für **echte Notfälle** gedacht und ersetzt nicht die vertrauliche Geburt.

# Checkliste:
## Anmeldung des Kindes

Nach der Geburt gibt es ein paar wichtige Schritte, damit Ihr Kind offiziell angemeldet und versichert ist:

### 1. Kind beim Standesamt anmelden

- innerhalb von 1 Woche
- am Standesamt des Geburtsortes
- Krankenhaus (KH) kann die Unterlagen (auf Wunsch) direkt übermitteln

**Sie brauchen:**

☑ Geburtsbescheinigung (aus dem KH)
☑ Name des Kindes
☑ Ihren Personalausweis oder Reisepass

Sie erhalten dann eine **Geburtsurkunde** für: Krankenkasse, Kindergeld, Elterngeld (Jugendamt), religiöse Zwecke (Taufe)

### 2. Krankenversicherung klären

- Kind kostenfrei in der Familienversicherung mitversichern
- gültig in der Regel bis zum 18. Lebensjahr
- Formular bei der Krankenkasse anfordern

### 3. Arbeitgeber informieren

- Folgende Unterlagen vorlegen:

☑ Kopie der Geburtsurkunde **oder**
☑ Kopie der Geburtsbescheinigung

# Anlaufstellen in besonderen Situationen

Es gibt Zeiten, in denen Familien Unterstützung brauchen – für kurze Phasen oder länger. Das Jugendamt und weitere Stellen bieten dafür unterschiedliche Möglichkeiten an.

Welche Hilfe geeignet ist, hängt von Ihrer persönlichen Lage ab.

## Familienpflege

Kurzfristige Unterstützung zu Hause, wenn Sie nach der Geburt, bei Krankheit oder während eines Krankenhausaufenthalts Ihre Kinder oder den Haushalt nicht versorgen können.

In vielen Fällen übernimmt die **Krankenkasse** die Kosten – dafür benötigen Sie eine **ärztliche Bescheinigung.**

**Mehr Infos:**

www.kreis-alzey-worms.de/pflegestuetzpunkte

## Pflegefamilie

Wenn ein Kind vorübergehend oder länger nicht zu Hause leben kann, kann eine geschulte Pflegefamilie Sicherheit und Stabilität bieten.

Kontakt:

pflegekinderdienst@alzey-worms.de

## Adoption

### Ein Weg in besonderen Situationen

Wenn Eltern ihr Kind zur Welt bringen, es aber nicht selbst großziehen können, kann eine Adoption ein möglicher Weg sein.

Die Adoptionsvermittlungsstelle des Jugendamtes bietet vertrauliche Beratung, Begleitung bei allen Schritten und Unterstützung auch nach dem Verfahren.

**Mehr Infos:**

www.kreis-alzey-worms.de/adoption-und-adoptionsvermittlung

**Stiftung „Familie in Not“**
Die Stiftung unterstützt Familien in schwierigen Situationen mit finanzieller Hilfe.

## Mehr Infos:

www.mffki.rlp.de/
stiftung-familie-in-not

Ist Ihr Kind krank, hat eine Behinderung oder eine chronische Erkrankung? Auf Seite 47 erfahren Sie wichtige Anlaufstellen.

*Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen.*

# Kind

# 0 – 1 Jahr

# Hebammenhilfe nach der Geburt

Nach der Geburt beginnt die Wochenbett-zeit. In dieser Zeit erholt sich Ihr Körper und Ihr Baby lernt die Welt kennen.

Eine Hebamme (m/w/d) begleitet Sie dabei zu Hause.

Die Hebamme
- schaut, wie Ihr **Körper heilt**
- kontrolliert, wie es Ihrem **Baby geht**
- zeigt die **Pflege des Babys** (Wickeln, Baden)
- unterstützt beim **Stillen oder Füttern**

Wie oft kommt die Hebamme?
- In den ersten **10 Tagen**: täglich möglich
- **Bis zur 12. Woche**: maximal 16 Kontakte (z. B. Besuche, Telefonate)
- Weitere Besuche: bei Bedarf auf ärztliche Verordnung

Kosten: **Die Krankenkasse übernimmt alle Leistungen.**

## Wo finde ich Unterstützung?

- Sie können bereits in der Schwanger-schaft eine Hebamme anfragen.
- Brauchen Sie mehr Unterstützung? Die Familienbegleitung kann helfen.

Mehr Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie ab Seite 11.

# Ankommen. Erholen. Kennenlernen.

# Baby-Blues

Die erste Zeit nach der Geburt kann sehr unterschiedlich sein. Viele Mütter fühlen sich in den ersten Tagen **traurig, überfordert oder durcheinander.**

Das nennt man **Baby-Blues.**
Das ist normal – und verschwindet meist nach ein paar Tagen.

Baby-Blues – häufige Gefühle:

- starke Traurigkeit
- Sie fühlen „gar nichts“
- Müdigkeit, Reizbarkeit oder Überforderung

Diese Phase geht meistens **nach 7–14 Tagen vorbei.** Sie können nichts dafür – Sie müssen sich nicht schämen.

# Wochenbett-Depression

Manchmal bleiben die Beschwerden bestehen oder werden stärker.
Das kann eine Wochenbett-Depression sein.

**Typische Anzeichen:**

- extreme Erschöpfung
- Schlafprobleme
  (auch wenn das Baby schläft)
- Angst, innere Unruhe
- starke Traurigkeit, häufiges Weinen
- Sie können sich nicht freuen

**Wichtig:**
Eine Wochenbett-Depression ist gut behandelbar. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder einer Beratungsstelle.

**Holen Sie sich Hilfe – Sie sind nicht allein.**

- Rheinhessen-Fachklinik Alzey

  www.landeskrankenhaus.de/mutter-kind-angebote

- Gesundheitsamt/Sozialpsychiatrischer Dienst **(kostenlos & vertraulich)**

  www.kreis-alzey-worms.de/sozialpsychiatrischer-dienst/

# Wenn Ihr Baby sehr viel schreit

Babys schreien, weil sie sich nur so äußern können. Aber manchmal schreit ein Baby **sehr lange, sehr oft** und lässt sich kaum beruhigen. Das kann Eltern stark belasten.

Das nennt man manchmal ein **„Schreibaby“**.

In diesen Fällen kann es helfen:

- Ihre Hebamme zu fragen
- den Kinderarzt oder die Kinderärztin aufzusuchen
- eine **Schreiambulanz** zu kontaktieren:

www.elternsein.info/schreien/suche-schreiambulanzen/

## Wichtiger Hinweis:

Schütteln Sie Ihr Baby niemals!
Schütteln ist für Babys **lebensgefährlich.**

# Vorsorge für Ihr Kind

Nach der Geburt müssen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin.

Dort werden Untersuchungen durchgeführt, um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes zu überprüfen.

Diese Untersuchungen heißen:

- **U-Untersuchungen**
- **Früherkennungs-Untersuchungen**
- **Vorsorge-Untersuchungen**

Alle drei Begriffe meinen dasselbe.

Direkt nach der Geburt bekommen Sie ein **gelbes Heft.** Nehmen Sie es zu jeder U-Untersuchung mit. Fachpersonen tragen dort alle Ergebnisse ein.

Die Krankenkasse bezahlt die Untersuchungen, wenn Ihr Kind gesetzlich versichert ist.

Welche Untersuchungen gibt es?

- **U1 bis U9** im Kindesalter
- eine **J-Untersuchung** für Jugendliche

# Motorische Entwicklung

## Erste Monate

Bewegungen sind noch unkoordiniert. Ab 3 Monaten beginnt das Baby, den Kopf zu kontrollieren und erste gezielte Bewegungen zu machen.

## Meilensteine

- **3–7 Monate:**
  Kopfkontrolle und erstes Drehen
- **7–10 Monate:**
  Setzen, robben oder kriechen
- **9–15 Monate:**
  An Möbeln hochziehen und erste Schritte

## Praktische Tipps:

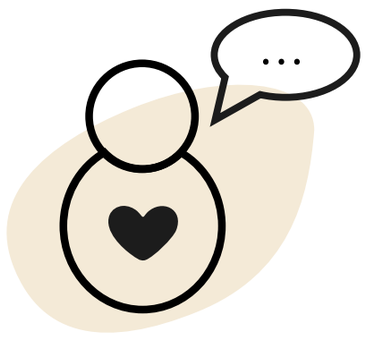
- Machen Sie Ihre Wohnung kindersicher, sobald Ihr Kind mobil wird.
- Fördern Sie Bewegung, zum Beispiel durch Krabbeln.

## Wann laufen?

- Einige Kinder laufen mit 10–12 Monaten, andere später. Beides ist normal.

## Weiterführende Infos:

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/bewegungsentwicklung/



# Sprachentwicklung

Babys reagieren auf menschliche Stimmen und spüren Nähe durch Sprache.

**Meilensteine**

- **1–3 Monate:** Reagiert auf die Melodie der Stimme
- **3–6 Monate:** Verknüpft Sprache mit Gefühlen
- **4–6 Monate:** Plappert erste Silben
- **9–12 Monate:** Versteht erste Worte & Fragen wie „Wo ist der Papa?“

**Förderung:**

Reden Sie mit Ihrem Baby, auch wenn es noch nicht spricht. Benennen Sie alltägliche Dinge, wie „Jetzt ziehen wir deinen Pullover an“.

**Warnzeichen:**

Wenn Ihr Baby mit 6 Monaten noch keine Laute bildet oder nicht auf Geräusche reagiert, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.

**Weiterführende Infos:**

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/sprechen-verstehen/

## Hinweis zur Nutzung:

Die Informationen in dieser Broschüre dienen nur zur Orientierung. Entwicklung ist individuell!

Bei Unsicherheiten empfehlen wir den Austausch mit anderen Eltern und Fachpersonen. Weitere Infos finden Sie im Kapitel „Austausch und weitere Beratung“ ab Seite 98.

Diese Broschüre ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung.

# Wichtige Briefe zur Erinnerung

Ab der **U4** erhalten Sie automatisch Post von der **Zentralen Meldestelle.**

In diesem Brief steht, dass Sie einen Termin zur U-Untersuchung vereinbaren sollen.

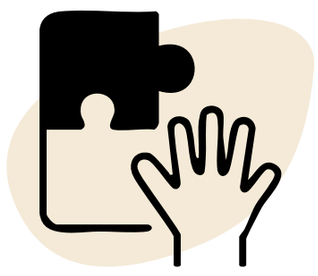
Nach der Untersuchung meldet der Arzt oder die Ärztin das Ergebnis dort zurück.

Wenn keine Untersuchung stattgefunden hat, bekommen Sie erneut einen Brief.

Gehen Sie weiterhin nicht zum Termin, meldet sich das **Gesundheitsamt.**
Es hilft Ihnen dabei, eine Untersuchung zu ermöglichen.

Wenn Sie noch keine Kinderarztpraxis haben, können Sie hier suchen:

www.kinderaerzte-im-netz.de



# Frühzeitige Hilfen bei Problemen in der Entwicklung

Manchmal entwickelt sich ein Kind anders als erwartet – zum Beispiel beim Sprechen, Bewegen oder Verhalten.

Vielleicht vermuten Sie eine Verzögerung, oder ein Arzt hat Ihnen geraten, genauer hinzuschauen.

In solchen Fällen ist **frühe Unterstützung** entscheidend. Es gibt **spezielle Einrichtungen**, in denen Fachleute Ihr Kind untersuchen und Sie beraten.

Dort arbeiten beispielsweise Personen aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Sozialarbeit.

Diese Stellen bieten Diagnostik, Beratung und frühe Förderung für Ihr Kind.

**Wichtige Anlaufstellen finden Sie auf der nächsten Seite.**

**Wichtige Anlaufstellen:**

- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) des HTK in Göllheim**
  Diagnostik, Therapie und teilweise ambulante Versorgung bei Entwicklungsstörungen und chronischen Erkrankungen.

  www.htk-goellheim.de/sozialpaediatrisches-zentrum

- **Kinderzentrum Ludwigshafen**
  Behandlung bei Verzögerungen in der Entwicklung und medizinische Rehabilitation.

  www.kinderzentrum-ludwigshafen.de

- **Rheinhessen-Fachklinik Alzey**
  Behandlung bei emotionalen Störungen und kognitiver Einschränkung.

  www.landeskrankenhaus.de/kinder-und-jugendpsychiatrie

# Kinder mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

Für Ihr Kind gibt es umfassende Diagnose- und Behandlungsangebote. Wichtige Anlaufstellen finden Sie auch auf der vorherigen Seite.

Weitere wichtige Anlaufstellen:

- **Nestwärme e.V.**
  **– Fachberatung in Rheinland-Pfalz**
  Beratung von Familien mit schwer kranken oder behinderten Kindern

  www.nestwaerme.org/beratung/fachberatung-rlp

- **Klinik Viktoriastift Bad Kreuznach**
  Reha für Kinder und Jugendliche

  www.landeskrankenhaus.de/klinik-viktoriastift

- **Sprachheilzentrum Meisenheim**
  Therapie von Kommunikationsstörungen

  www.landeskrankenhaus.de/sprachheilzentrum-meisenheim

- **Frühförderung Alzey-Worms**
  Nicht-medizinische Frühförderung

  www.kreis-alzey-worms.de/fruehfoerderung-von-kindern

# Kinder mit lebensverkürzenden Erkrankungen

Für lebensverkürzende Erkrankungen gibt es spezialisierte Angebote.

Der Bundesverband Kinderhospiz e.V. hilft bei der Suche nach Hospizdiensten und setzt sich für betroffene Familien ein.

Weitere Infos und Kinderhospize in Rheinland-Pfalz:

www.bundesverband-kinder-hospiz.de/rheinland-pfalz

*Sie sind nicht allein.*

# Rechte der Eltern, wenn Ihr Kind krank ist

Ist Ihr Kind krank, dürfen Sie als Mutter oder Vater zu Hause bleiben – das nennt man **Freistellung von der Arbeit.**

Voraussetzung: Sie und Ihr Kind sind **gesetzlich versichert.**

Mögliche Freistellungstage:

- Beide Eltern zusammenlebend: jeder **10 Tage** pro Jahr
- Alleinerziehend: **20 Tage** pro Jahr (pro Kind)

Kann Ihre Arbeitsstelle Sie nicht freistellen, zahlt die Krankenkasse Kinderkranken-geld, wenn keine andere Betreuung möglich ist. Infos gibt es bei Ihrer Krankenkasse.

**Wenn Ihr Kind ins Krankenhaus muss**
Meist darf ein Elternteil mit im Krankenhaus bleiben, wenn der Arzt zustimmt.

Brauchen Sie Unterstützung zu Hause (Haushalt, Geschwisterkinder), können Sie über die Krankenkasse Haushalts-hilfe oder Familienpflege bekommen.
Siehe ab Seite 14.

# Erste Hilfe bei Kindern

Manchmal passiert einem Kind etwas – ein Unfall, Verschlucken oder plötzliches Fieber.

Dann ist **schnelle Hilfe wichtig**. Das nennt man Erste Hilfe am Kind.

In speziellen Kursen für Eltern, Schwangere und Großeltern lernen Sie:

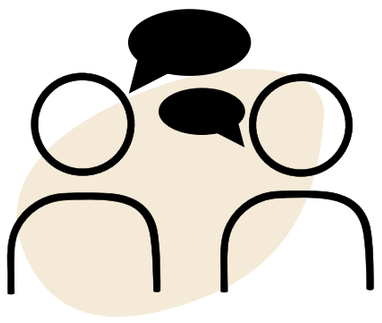
- wie Sie einen Notruf absetzen
- was bei typischen Notfällen zu tun ist
- wie Sie Unfälle im Alltag vermeiden

**Infos zu Kursen finden Sie unter anderem hier:**

www.diana-nordmann.de

www.drk.de/kurse-im-ueberblick

# Austausch & Unterstützung



## Andere Eltern kennenlernen – das tut gut

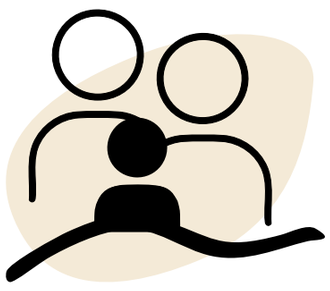
Der Alltag mit Baby bringt viel Neues mit sich. Es hilft enorm, andere Eltern zu treffen, Erfahrungen zu teilen und Fragen zu stellen.

Viele Mütter und Väter sagen:
**Austausch macht stark, beruhigt und tut einfach gut.**

Im Landkreis Alzey-Worms gibt es mehrere Orte, an denen Sie willkommen sind:

- Mütter- und Vätertreffs an unterschiedlichen Standorten
- Mehrgenerationenhaus (MGH) Monsheim
- Regionale Diakonie Alzey, dazu gehören auch:
    - das MGH Alzey
    - die Schwangerenberatung Alzey
- Caritaszentrum Alzey

Alle Angebote sind im Kapitel „Austausch & weitere Beratung“ ab Seite 98 ausführlicher erklärt.



# Mutter-/Vater-Kind-Kuren

Manchmal sind Mütter oder Väter über längere Zeit erschöpft oder krank.

Wenn die Behandlung vor Ort nicht ausreicht, kann eine Kur helfen. Dafür fährt man für einige Wochen in eine **spezielle Kur-Klinik**.

Dort geht es darum, dass Körper und Seele wieder Kraft bekommen. Bei einer Mutter-Vater-Kind-Kur können Eltern und Kinder gemeinsam zur Kur fahren.

## Wann ist eine Mutter-Vater-Kind-Kur möglich?

- Mutter oder Vater braucht eine Kur – und das Kind braucht die Betreuung.
- Mutter/Vater und Kind brauchen gemeinsam Unterstützung.
- Das Kind braucht eine Kur und eine Begleitung.

## Wie bekommt man eine Kur?

- Sie brauchen eine **ärztliche Bescheinigung,** dass die Kur notwendig ist.
- Danach stellen Sie den Antrag bei Ihrer **Krankenkasse.**

Die Krankenkasse hilft Ihnen dabei und beantwortet Fragen.

## Mehr Infos:

www.familienportal.de/gesundheit-erholung

www.kur.org

www.muettergenesungswerk.de

*Gesund werden braucht Zeit.*

# Kind

# 1 – 3 Jahre

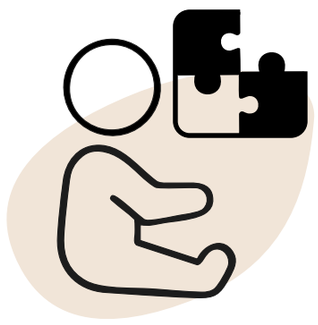
# Entwicklung & Vorsorge

Im Alter von 1 – 3 Jahren macht Ihr Kind große Fortschritte in seiner Entwicklung. Es entdeckt die Welt immer intensiver und entwickelt neue Fähigkeiten in den Bereichen Motorik, Sprache, soziale und emotionale Kompetenz sowie die Selbst-ständigkeit.

**Hinweis zur Nutzung:**
**Die Informationen in dieser Broschüre dienen nur zur Orientierung. Entwicklung ist individuell!**

**Bei Unsicherheiten empfehlen wir den Austausch mit anderen Eltern und Fach-personen. Weitere Infos finden Sie im Kapitel „Austausch und weitere Beratung“ ab Seite 98.**

**Diese Broschüre ersetzt keine medizini-sche oder therapeutische Beratung.**



# Motorische Entwicklung

## 1 – 2 Jahre:

- Erste Gehversuche (9–15 Monate)
- Treppensteigen im Nachstellschritt
- Klettern und Hüpfen

Ab 18 Monaten laufen Kinder schneller, können abrupt anhalten und die Richtung wechseln.

## 2 – 3 Jahre:

- Balancieren und Laufen
- Fangen und Springen
- Treppensteigen im Wechselschritt
- Erste Versuche mit Stiften oder Schere

## 3 – 4 Jahre:

- **Grobmotorik:** Sicher laufen, rennen, hüpfen, klettern, springen
- **Feinmotorik:** Objekte wie Stifte und Besteck benutzen, einfache Formen zeichnen, Perlen auffädeln
- **Hand-Augen-Koordination:** Bälle fangen und werfen
- **Gleichgewicht**: Auf einem Bein stehen, auf Balken gehen
- **Körperwahrnehmung:** Bewusstsein für die Körperposition im Raum

Die Informationen auf diesen Seiten orientieren sich an pädagogischer Fachliteratur. Eine Übersicht der Quellen finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 112.

**Förderung:**

- Geben Sie Ihrem Kind viel Platz zum Bewegen.
- Fördern Sie mit Spielen und Aktivitäten wie Klettern und Ballspielen.

**Hinweis:** Bewegung unterstützt auch die Sprachentwicklung.

## Sprachliche Entwicklung

**1 – 2 Jahre:**

- Erste Worte (ab ca. 12 Monaten)
- Kinder verstehen viele Worte, auch ohne zu sprechen
- Kindersprache: Nutzung von Ober-begriffen (z.B. „miau“ für alle Tiere)

**2 – 3 Jahre:**

- Wortschatz wird größer
- Sprache wird mehr im Spiel genutzt
- Kinder sprechen immer mehr mit anderen Kindern
- Kinder beginnen, kurze Sätze zu bilden; Aussprache wird besser

Die Informationen auf diesen Seiten orientieren sich an pädagogischer Fachliteratur. Eine Übersicht der Quellen finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 112.

**3 – 4 Jahre:**

- Sprechen in vollständigen, grammatikalisch richtigen Sätzen
- Wortschatz wächst auf bis zu 1500 Wörter
- Häufige „Warum-Fragen“
- Nutzung von Nebensätzen und Personalpronomen

**Praktische Tipps:**

- Benennen Sie Dinge und Handlungen, um den Wortschatz zu fördern.
- Fördern Sie Phantasiespiele für kreative Sprachentwicklung.
- Wiederholen Sie Wörter und sprechen Sie klar, um das Verständnis zu stärken.

## Soziale und emotionale Entwicklung

**1 – 2 Jahre:**

- **Wahrnehmung von Gefühlen:** Das Kind spürt die Emotionen der Bezugspersonen.
- **Bindung:** Vertrauen und Sicherheit entstehen.
- **Emotionen ausdrücken:** Freude oder Ärger werden meist über das Gesicht gezeigt.

Die Informationen auf diesen Seiten orientieren sich an pädagogischer Fachliteratur. Eine Übersicht der Quellen finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 112.

## 2 – 3 Jahre:

- **Selbstberuhigung:** Kinder lernen, sich selbst zu beruhigen (z.B. durch Kuscheln).
- **Sprachliche Entwicklung:** Das Kind beginnt, einfache Gefühle zu benennen.
- **Soziale Interaktionen:** Kinder spielen parallel, aber nicht immer zusammen.

## 3 – 4 Jahre:

- **Empathie:** Kinder erkennen die Gefühle anderer und reagieren darauf.
- **Komplexe Emotionen:** Kinder verstehen Gefühle wie Stolz oder Scham.
- **Soziale Fähigkeiten:** Kinder lernen, zu teilen und zu warten.

## Praktische Tipps:

- Reagieren Sie ruhig und liebevoll, um Vertrauen zu stärken.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es sich auf Sie verlassen kann.
- Helfen Sie, Gefühle zu benennen (z.B. „Du bist traurig“).
- Zeigen Sie Beruhigungsstrategien (z.B. tief ein- und ausatmen oder einmal kräftig schreien).

Die Informationen auf diesen Seiten orientieren sich an pädagogischer Fachliteratur. Eine Übersicht der Quellen finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 112.

**Praktische Tipps:**

- Fördern Sie Empathie, indem Sie die Gefühle anderer erklären.
- Erklären Sie, dass es okay ist, auch mal traurig oder wütend zu sein.

## Entwicklung der Selbstständigkeit

**1 – 2 Jahre:**

- **Bindung und Vertrauen:** Das Kind fühlt sich sicher durch enge Bindung zu den Eltern.
- **Erkundung:** Es beginnt, die Welt aktiv zu entdecken, z.B. durch Spiele wie „Guck-Guck“.
- **Selbstständigkeit durch Spiel:** Kinder lernen durch Nachahmung und Ausprobieren.

**2 – 3 Jahre:**

- **Neugier und Fragen:** Kinder stellen viele „Was ist das?“-Fragen und entdecken ihre Umgebung.
- **Selbstbewusstsein:** Kinder entwickeln ein erstes Ich-Bewusstsein und Selbstwertgefühl.

Die Informationen auf diesen Seiten orientieren sich an pädagogischer Fachliteratur. Eine Übersicht der Quellen finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 112.

## 2 – 3 Jahre:

- **Lernen durch Erfahrung:** Sie üben und wiederholen, was sie gelernt haben.

## 3 – 4 Jahre:

- **Vergleiche mit anderen:** Kinder vergleichen sich, testen aber vor allem ihre eigenen Fähigkeiten.
- **Selbstständigkeit:** Sie helfen bei alltäglichen Aufgaben wie Anziehen und Aufräumen.
- **Neugier:** Der Wissensdurst wächst, und der Wortschatz erweitert sich schnell.

## Praktische Tipps:

- Geben Sie Raum zum Ausprobieren und loben Sie Fortschritte.
- Lassen Sie das Kind in seinem Tempo entdecken.
- Beantworten Sie Fragen geduldig und fördern Sie Neugier.
- Richten Sie den Blick auf die Stärken Ihres Kindes.

Die Informationen auf diesen Seiten orientieren sich an pädagogischer Fachliteratur. Eine Übersicht der Quellen finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 112.

# Wutausbrüche & Frustration

Wut und Frustration sind in diesem Alter normal. Kinder haben starke Gefühle, können sie aber noch nicht gut steuern. Sie brauchen Erwachsene, die Gefühle begleiten, Grenzen erklären und Alternativen zeigen.

**1. Gefühl erkennen & benennen**
Sagen Sie, was Ihr Kind vermutlich fühlt:

- „Du bist gerade richtig wütend, weil du nicht raus kannst – stimmt das?“

So lernt Ihr Kind, Gefühle später selbst zu benennen.

**2. Begleiten & Gründe erklären**
(Grenze bleibt, Beziehung bleibt)

- „Ich verstehe dich. Draußen sein tut gut.“
- „Heute räumen wir erst das Zimmer auf, damit du später entspannt ins Bett kannst.“
- „Danach gehen wir gerne raus.“ und „Ich bin da. Ich begleite dich.“

## 3. Wut rauslassen – ohne zu verletzen

Bieten Sie Wege an:

- gemeinsam stampfen: „Wir stampfen die Wut raus!“
- in ein Kissen drücken/boxen
- kurz rennen/hüpfen/sich schütteln
- sagen: „Ich bin richtig wütend!“

## 4. Wenn das Kind haut oder tritt: sofort stoppen

- „Stopp! Ich lasse nicht zu, dass du mich schlägst.“
- „Du darfst wütend sein, aber du darfst niemandem weh tun.“

So lernt Ihr Kind: Gefühle sind okay – aber wir verletzen niemanden.

## 5. Nach dem Wutanfall

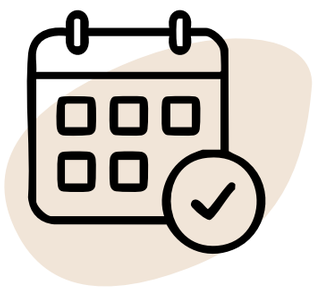
Viele Kinder sind danach erschöpft oder traurig. Dann hilft:

- trösten und Nähe anbieten

**Weiterlesen:**

www.kinder-und-gefuehle/wut

Hinweis: Diese Inhalte sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Jedes Kind ist anders – wählen Sie, was zu Ihrer Familie passt.



# Vorsorgeuntersuchungen U6 – U8

Die **U-Untersuchungen** sind wichtige Gesundheitschecks für Kinder, die regelmäßig im Leben eines Kindes stattfinden, um sicherzustellen, dass es sich gesund entwickelt.

- **U6 (10–12 Monate):**
  Überprüfung der körperlichen Entwicklung, des Hör- und Sehvermögens sowie der Bewegungsfähigkeiten. Auch die geistige und sprachliche Entwicklung wird kontrolliert.

- **U7 (21–24 Monate):**
  Hier wird geprüft, ob es keine Entwicklungsverzögerungen gibt. Fokus auf Verhalten, Motorik und Sprache.

- **U7a (34–36 Monate):**
  Schwerpunkt auf altersgerechter Sprachentwicklung, frühzeitige Erkennung von Sehstörungen.

- **U8 (46–48 Monate):**
  Intensive Prüfung der Entwicklung von Sprache, Aussprache und Verhalten, Untersuchung von Beweglichkeit, Zahnstatus und Koordinationsfähigkeit.

Diese Untersuchungen helfen, Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

**Weitere Infos:**

www.bundesgesundheitsministerium.de/frueherkennungsuntersuchung

*Früh hinschauen.*

*Gut begleiten.*

# Kindertagesstätten (Kita) & Kindertagespflege

Viele Eltern fragen sich: Ab wann kann mein Kind betreut werden? Was kostet das? Wie finde ich einen Platz?

Hier finden Sie die wichtigsten Infos leicht erklärt.

## Ab wann hat mein Kind Anspruch auf Betreuung?

**Ab dem 1. Geburtstag**
Ihr Kind hat einen Rechtsanspruch auf Betreuung – entweder in einer Kita oder bei einer Kindertagespflege.

**Ab 2 Jahren**
Ihr Kind hat Anspruch auf einen **kostenlosen Kita-Platz** mit mindestens 7 Stunden Betreuung am Tag. Das gilt in Rheinland-Pfalz.

## Welche Arten von Betreuung gibt es?

**Kitas**
- Kindertagesstätten
- Hort (für Schulkinder)

Fachkräfte betreuen die Kinder und begleiten sie in ihrer Entwicklung.

**Kindertagespflege** (Tagesmutter/-vater)
- kleinere Gruppen
- familiäre Umgebung
- flexible Zeiten
- möglich für Kinder ab 1 Jahr

Das Jugendamt hilft bei der Suche nach einem geeigneten Platz:

www.kreis-alzey-worms.de/kindertagespflege

Zusätzliches Erklärvideo über Kindertagespflege

## Was kostet die Betreuung?

• **Unter 2 Jahren:** Sie müssen grundsätzlich mit Kosten rechnen. Die Kosten hängen vom Einkommen ab. Sie werden durch die jeweilige Kommune berechnet.

• **Ab 2 Jahren:** Ein Kita-Platz ist in Rheinland-Pfalz **kostenlos** – unabhängig vom Einkommen.

• **Tagespflege:** Die Beiträge sind einkommensabhängig. In manchen Fällen **übernimmt das Jugendamt ganz oder teilweise die Kosten** (auf Antrag).

## Wie findet man eine Kita?

Viele Eltern melden ihr Kind etwa ein Jahr vorher in ihrer Wunsch-Kita an.

Eine Übersicht einiger Kitas im Landkreis gibt es hier:

www.kreis-alzey-worms.de/kita-liste

**Wenn Sie keinen Platz bekommen, ist das Jugendamt für Sie da:**
Es hilft weiter und unterstützt Sie dabei, den Rechtsanspruch einzulösen.

# Unterstützung bei Problemen

Eltern stehen oft vor Herausforderungen. Der Austausch mit anderen Eltern kann helfen.

Austauschmöglichkeiten finden Sie ab Seite 98.

Bei ernsteren Problemen sind professionelle Hilfsangebote wichtig. Hier finden Sie zwei Unterstützungsangebote für Sie und Ihr Kind.

1. **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche bietet **umfassende Unterstützung für Familien, Paare und Einzelpersonen**, die in Erziehungsfragen oder in persönlichen Krisen Hilfe benötigen. Sie ist für alle Familien im Landkreis Alzey-Worms zuständig.

## Was wird angeboten?

- **Erziehungsberatung:** Unterstützung bei der Erziehung und Entwicklung von Kindern, Hilfe bei Unsicherheit oder Überlastung im Alltag.
- **Partnerschaftsberatung:** Hilfe bei Konflikten in der Partnerschaft, Trennung oder Scheidung, sowie bei der Regelung des Umgangs.
- **Familienkrisen:** Unterstützung bei kleinen und großen Krisen innerhalb der Familie.
- **Beratung für Kinder und Jugendliche:** Hilfe bei Konflikten in der Schule oder im Elternhaus, Unterstützung bei Selbstzweifeln und Krisen.

Die Beratungsstelle ist **anonym** und unterliegt der **Schweigepflicht.** Das Team besteht aus Fachkräften der Psychologie, Sozialpädagogik und Familienberatung.

## Weitere Infos und Kontakt:

erziehungsberatung.rheinhessen@regionale-diakonie.de

www.diakonie-rheinhessen.de/erziehungsberatungsstelle

## 2. Kita-Sozialarbeit

Die Kita-Sozialarbeit unterstützt Eltern und Familien. Fachkräfte sind regelmäßig vor Ort und bieten Hilfe bei Fragen rund um den Kita-Alltag. Eltern können sich direkt an sie wenden.

### Was wird geboten?

- **Unterstützung und Beratung:** Die Kita-Sozialarbeit hilft Eltern bei verschiedenen Alltagsproblemen, wie z. B. bei der Erziehung oder in schwierigen Lebensphasen.
- **Vermittlung und Information:** Sie informiert über weitere Hilfsangebote im Sozialraum und vermittelt bei Bedarf weiter.
- **Freiwillige und vertrauliche Gespräche:** Das Angebot ist freiwillig und wird vertraulich behandelt. Ziel ist es, die Familienorientierung zu stärken und eine ganzheitliche Förderung der Kinder zu ermöglichen.

Die Kontaktaufnahme zur Kita-Sozialarbeit erfolgt direkt in der Kita oder über die angegebenen Kontaktstellen vor Ort.

### Weitere Infos und Kontakte:

www.kreis-alzey-worms.de/kita-sozialarbeit

## Wenn Sie neue Kraft brauchen

Manchmal ist der Alltag mit Kindern sehr anstrengend.

Wenn Sie merken, dass Erholung oder medizinische Unterstützung gut tun würde, können Mütter und Väter auch eine Mutter-Vater-Kind-Kur machen.

Weitere Infos zu Kuren finden Sie auf Seite 52.

# Kind > 4 Jahre

# Die Familienkarte Rheinland-Pfalz

Die Familienkarte Rheinland-Pfalz (RLP) ist ein kostenloses Angebot für alle Familien mit Kindern unter 18 Jahren. Sie bietet Informationen, Hilfen und Vergünstigungen – und das auf zwei verschiedenen Wegen:

**1. Angebote sofort online ansehen – ohne Anmeldung**

Hier finden Sie eine große Übersicht an Angeboten in Ihrer Nähe – direkt, ohne Registrierung.

Direkt suchen:

familienkarte.rlp.de/angebotskarte

Auf der interaktiven Karte können Sie nachschauen:

- **Aktivitäten & Ausflüge** (Freizeit, Veranstaltungen, Erlebnisse)
- **Beratung & Unterstützung** (Erziehung, Gesundheit, Schwangerschaft, Familie)

- **Vereine & Gruppen**
  (Sport, Kultur, Ehrenamt)
- **Einkaufen & Service**
  (regionale Geschäfte,
  familienfreundliche Angebote)
- **Nachhaltig leben**
  (Tipps, Projekte, Initiativen)
- **Online-Angebote**
  (digitale Beratungen und Services)

So sehen Sie schnell, was es im Landkreis Alzey-Worms und in ganz Rheinland-Pfalz für Familien gibt.

**2. Vergünstigungen mit der Familienkarte**
Wenn Sie sich kostenlos anmelden, können Sie die Familienkarte aktiv als Vorteilskarte nutzen.

- Sie erhalten die Karte als **App** oder als **Plastikkarte.**
- Mit der Karte bekommen Sie **Rabatte und Vergünstigungen** – bei Partnern aus Freizeit, Kultur, Wirtschaft und vielen anderen Bereichen.

**Die Anmeldung ist kostenlos und einfach:**

www.familienkarte.rlp.de/anmelden

# Ferienprogramme

## Ferienprogramme für Schulkinder im Landkreis Alzey-Worms

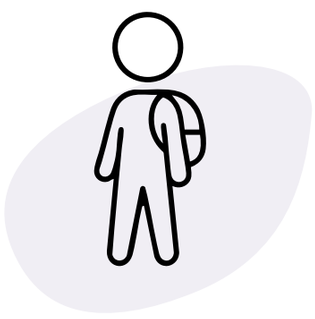
Dies ist ein Online-Tool, mit dem Eltern ihre Kinder schnell und einfach für Ferienprogramme anmelden können. Über das Elternportal suchen Sie nach passenden Angeboten, registrieren Ihr Kind und können auch spezielle Wünsche angeben, wie z. B. die Teilnahme mit Freunden.

**Fragen und Kontakt**:

www.unser-ferienprogramm.de/alzey-worms/kontakt

**Ferienprogramme finden:**

www.unser-ferienprogramm.de/alzey-worms/index



# Übergang in die Grundschule

Der Schulstart ist für viele Kinder ein großer Schritt – manche freuen sich, andere sind unsicher. Als Eltern können Sie den Übergang unterstützen.

**Wichtige Fähigkeiten für die Schule:**

- **Sprache:** Klar sprechen, Gefühle benennen, Anweisungen verstehen
- **Allgemein:** Name, Alter, Adresse wissen, ruhig sitzen, allein auf Toilette gehen, Mengen und Farben kennen
- **Sozial:** In Gruppen einfügen, Regeln beachten, Kritik annehmen
- **Motorik:** Stift halten, balancieren, selbst an- und ausziehen, Ball werfen/fangen

**So bereiten Sie Ihr Kind vor:**

- Sprechen Sie über die Schule und wecken Sie Neugier.
- Fördern Sie spielerisches Lernen (z. B. basteln, puzzeln, reimen).

**Wie bereite ich mein Kind vor?**

- Geben Sie kleine Aufgaben (z. B. anziehen, Zimmer aufräumen).
- Etablieren Sie feste Schlafzeiten und eine ruhige Morgenroutine.

**Tipps für Eltern:**

- Üben Sie den Schulweg.
- Achten Sie auf geringen Bildschirmkonsum und passende Spiele.
- Lassen Sie Ihr Kind Freundschaften schließen.

**Wo erhalten Sie Unterstützung?**

Elternabende an Kitas und Schulen, sowie über die Kita-Sozialarbeit.

*Tipp*

Jedes Kind entwickelt sich in seinem Tempo – seien Sie geduldig und zeigen Sie Vertrauen.

**Quelle und weiterführende Infos:**

www.familienportal.nrw/de/3-bis-6-jahre/betreuung-bildung/den-uebergang-gestalten-0

# Schulsozialarbeit

Schulsozialarbeit hilft Kindern und Jugendlichen direkt in der Schule bei Problemen und Herausforderungen.

**Was macht Schulsozialarbeit?**

- Hilft im Einzelfall: Beratung bei Konflikten mit Mitschülern und Mitschülerinnen sowie Lehrkräften.
- Gruppenarbeit: Unterstützung durch Gruppenaktivitäten und soziales Lernen.
- Eltern- und Netzwerkarbeit: Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrkräften und anderen Institutionen, um Lösungen zu finden.

**Wann sollte man sich an die Schulsozialarbeit wenden?**

- Bei Konflikten oder Problemen mit Mitschülern und Mitschülerinnen sowie Lehrkräften.
- Wenn das Kind Unterstützung braucht, um schwierige Situationen in der Schule zu bewältigen.
- Wenn das Kind Unterstützung bei pädagogischen oder persönlichen Themen benötigt, die über die Zuständigkeit der Lehrenden hinausgehen.

- Wenn das Kind Redebedarf hat, der in der Schule nicht ausreichend abgedeckt werden kann.

**Wie funktioniert das?**

Kinder und teilweise auch Eltern können in vielen Schulen ganz unkompliziert einen Termin bei der Schulsozialarbeitenden Person vereinbaren. Ohne sich dafür vorher anmelden zu müssen.

**Weitere Infos und Ansprechpersonen:**

- Für **Grundschulen**: Fragen Sie direkt an der Schule nach der zuständigen Person für die Schulsozialarbeit.
- Für **weiterführende Schulen**:

  www.kreis-alzey-worms.de/schulsozialarbeit/

Bei größerem Beratungsbedarf können Sie sich auch an Erziehungsberatungsstellen wenden. Den Kontakt finden Sie auf Seite 70.

# Geld & Entlastungen

# Mutterschaftsgeld

## Mutterschaftsgeld

**Was ist Mutterschaftsgeld?**
Finanzielle Unterstützung für die Zeit des Mutterschutzes:

- **6 Wochen vor der Geburt**
- **8 Wochen nach der Geburt**
  (bei Frühgeburten, Mehrlingsgeburten oder einem Kind mit Behinderung: **12 Wochen nach der Geburt**)

**Wer bekommt Mutterschaftsgeld?**

- Angestellte Frauen, die gesetzlich krankenversichert sind
- Privat Versicherte oder Frauen ohne Arbeitgeber: **einmalig bis zu 210 €**

**Wie viel Geld gibt es?**

- Krankenkasse: bis zu **13 € pro Tag**
- Arbeitgeber zahlt die **Differenz zum üblichen Nettoverdienst**

→ so bleibt das Einkommen in dieser Zeit gleich

Wenn Sie arbeitslos sind:
Das Mutterschaftsgeld entspricht in der Regel **Ihrem Arbeitslosengeld.**

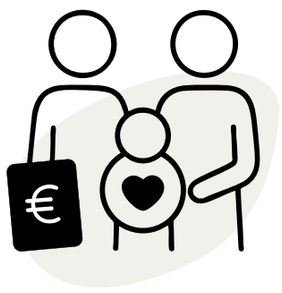
Mutterschaftsgeld & Elterngeld:
Mutterschaftsgeld wird auf das Elterngeld angerechnet. Beides zu bekommen ist möglich, aber das Elterngeld fällt in dieser Zeit geringer aus.

## Wo stelle ich den Antrag?

- Gesetzlich versichert UND angestellt
  → bei Ihrer Krankenkasse
- Privat versichert ODER ohne Arbeitgeber
  → Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS)

www.bundesamtsozialesicherung.de/mutterschaftsgeld/antrag-stellen

*Gut versorgt – für einen sicheren Start in die Elternzeit.*



# Elterngeld

## Was ist Elterngeld?

Elterngeld unterstützt Eltern finanziell, wenn sie nach der Geburt weniger oder gar nicht arbeiten.
Es soll helfen, die erste Zeit mit dem Kind zu sichern – ohne große finanzielle Sorgen.

## Wie viel Elterngeld gibt es?

- **ca. 65 %** des vorherigen Nettoeinkommens
- mindestens **300 €**, höchstens **1.800 €** pro Monat (Basiselterngeld)
- auch ohne vorheriges Einkommen gibt es **300 € Mindestbetrag**

Elterngeld wird für **Lebensmonate des Kindes** gezahlt, nicht für Kalendermonate.

## Wer bekommt Elterngeld?

Eltern, die

- ihr Kind **selbst betreuen**,
- mit dem **Kind zusammenleben**,
- in Deutschland wohnen,
- max. 32 Stunden pro Woche arbeiten.

**Darf ich währenddessen arbeiten?**

Ja.

Bis zu **32 Stunden pro Woche** sind möglich. Das Einkommen wird auf das Elterngeld angerechnet.

**Wichtig zu wissen:**

- Elterngeld kann **nur für 3 Monate rückwirkend** gezahlt werden
  → daher schnell beantragen!
- Mutterschaftsgeld wird auf das Elterngeld **angerechnet**

Zusätzliches Erklärvideo über Elterngeld

## Die drei Formen des Elterngeldes

### 1. Basiselterngeld

- **12 Monate** für ein Elternteil
- **14 Monate,** wenn beide Eltern sich beteiligen (Partnermonate)
- mindestens **2 Monate pro Person**

**Gut geeignet, wenn ein Elternteil komplett zu Hause bleibt.**

## 2. ElterngeldPlus

- Ein Monat Basiselterngeld
  **= zwei Monate ElterngeldPlus**
- Monatlicher Betrag ist niedriger, wird jedoch **doppelt so lange** ausgezahlt
- Ideal, wenn Sie in der Elternzeit in **Teilzeit** (bis 32 h/Woche) arbeiten

**Gut geeignet für Eltern, die länger unterstützt werden möchten.**

## 3. Partnerschaftsbonus

- Beide Eltern arbeiten gleichzeitig **24–32 Stunden pro Woche**
- Sie bekommen **2–4 zusätzliche ElterngeldPlus-Monate** pro Elternteil

**Gut geeignet, wenn beide Eltern Betreuung und Arbeit gemeinsam aufteilen.**

## Zusätzliche Unterstützung: Geschwisterbonus

Für Familien mit

- **2 Kindern unter 3 Jahren oder**
- **3 Kindern unter 6 Jahren**

→ **+10 %** extra, mindestens **75 € pro Monat**

**Wo stelle ich den Antrag für Elterngeld?**
Sie geben den Elterngeld-Antrag bei der Kreisverwaltung Alzey-Worms ab.

**Ansprechpersonen, weitere Infos und den Antrag finden Sie hier:**

www.kreis-alzey-worms.de/elterngeld-und-elternzeit

## Was brauche ich?

- ☑ Einkommensnachweise (Gehaltsabrechnungen)
- ☑ Geburtsurkunde/Datenblatt Rheinland-Pfalz
- ☑ Nachweis über Mutterschaftsgeld (falls vorhanden)

# Kindergeld

## Unterstützung für alle Familien

**Wer bekommt es?**
Kindergeld gibt es für
- eigene Kinder
- Adoptiv- und Pflegekinder
- Kinder des Ehepartners
- manchmal auch Enkel
  (wenn das Kind in Ihrem Haushalt lebt)

**Wie lange?**
In der Regel **bis zum 18. Geburtstag,** in einigen Fällen länger.

**Wie viel?**
Seit 1. Januar 2026:
**259 € pro Kind und Monat**

**Antrag:**
bei der **Familienkasse** der Agentur für Arbeit. Rückwirkend möglich für **maximal 6 Monate.**

**Mehr Infos:**

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

# Kinderzuschlag
## – extra Geld, wenn es eng wird

**Was ist das?**
Kinderzuschlag ist ein **Zusatz zum Kinder-geld,** wenn Ihr Einkommen für Sie reicht – aber **nicht für Ihre Kinder.**

**Wie viel?**
Seit 1. Januar 2025:
bis zu **297 € pro Kind und Monat**

**Antrag:**
ebenfalls bei der **Familienkasse**

**Mehr Infos:**

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen

# Mehrbedarf bei Bürgergeld

**Was bedeutet „Mehrbedarf“?**
Sie bekommen **zusätzliches Geld**, wenn Ihre Lebenssituation besondere Unterstützung braucht. Der Mehrbedarf wird **oben auf das Bürgergeld** draufgerechnet.

# Mehrbedarf in der Schwangerschaft

**Wer bekommt ihn?**

- alle schwangeren Frauen, die **Bürgergeld** erhalten
- auch Schülerinnen, Studierende oder Auszubildende, **wenn sie Bürgergeld bekommen**

**Wie viel gibt es?**

- **+ 17 %** zum für Sie geltenden Regelbedarf
- ab der **13. Schwangerschaftswoche**
- bis zum Ende des Monats, in dem Ihr Kind geboren wird

**Was brauche ich?**

☑ Mutterpass (mit eingetragener Schwangerschaftswoche)

**Wo beantragen?**

→ beim Jobcenter

www.jobcenter-alzey-worms.de

# Mehrbedarf für Alleinerziehende

Wenn Sie Ihr Kind **allein erziehen,** können Sie einen **zusätzlichen Mehrbedarf** beim Bürgergeld bekommen.

**Die Höhe hängt ab von:**

- wie viele Kinder Sie allein erziehen
- wie alt die Kinder sind
- wie viel Betreuung bei Ihnen liegt

**Wie viel kann das sein?**

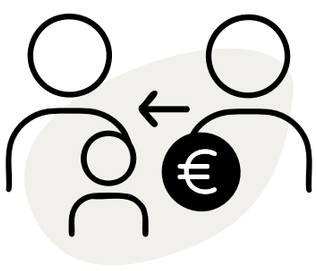
Richtwerte:

- 1 Kind unter 7 Jahren: **+ 36 %** des maßgeblichen Regelbedarfs
- 1 Kind über 7 Jahren: **+ 12 %** des maßgeblichen Regelbedarfs
- mehrere Kinder: Kombination möglich, insgesamt **bis zu 60 %** des Regelbedarfs

Sind Sie schwanger und alleinerziehend?

Dann prüfen Sie beide Mehrbedarfs-Tatbestände: den für Schwangere und den für Alleinerziehende. **Ihr Jobcenter berät Sie hierzu.**

www.jobcenter-alzey-worms.de



# Unterstützung für Alleinerziehende

## Unterhaltsvorschuss

Wenn Eltern sich trennen und das Kind hauptsächlich bei einem Elternteil lebt, muss der andere Elternteil **Unterhalt** zahlen. Der Unterhalt soll die Versorgung des Kindes sichern.

Manchmal kommt der Unterhalt **nicht regelmäßig, nicht in voller Höhe, oder gar nicht.** Dann können Sie **Unterhaltsvorschuss** bekommen.

**Unterhaltsvorschuss gibt es, wenn:**

- Sie **alleinerziehend** sind und nicht mit dem anderen Elternteil zusammenleben
- der andere Elternteil **nicht zahlt**, zu wenig zahlt oder nur unregelmäßig zahlt
- der andere Elternteil **verstorben** ist

Auch wenn Sie selbst eigenes Einkommen haben, können Sie Unterhaltsvorschuss bekommen – es erfolgt eine Prüfung.

**Wichtig:**
Sie müssen den Vorschuss beim Jugendamt beantragen.

Das Jugendamt hilft Ihnen bei dem Antrag auf Unterhaltsvorschuss

**Mehr Infos und Beantragung:**

www.kreis-alzey-worms.de/unterhaltsvorschuss

## Steuerentlastung

Eltern können in mehreren Situationen steuerlich entlastet werden. Viele Entlastungen erhalten Sie, indem Sie sie in Ihrer Steuererklärung angeben.

Das Finanzamt kann Sie entlasten, wenn

- Sie **Kinder haben** (→ Kinderfreibetrag)
- Sie **für Betreuung zahlen**
- Ihr Kind eine **Behinderung** hat
- Sie Ihr Kind **allein erziehen**

Dafür müssen Sie einen Antrag beim Finanzamt stellen – oft im Rahmen der Steuererklärung. **Mehr Infos:**

www.familienportal.de/steuerentlastungen

# Kindererziehungszeiten – Plus für Ihre Rente

Wenn Sie Ihr Kind in den ersten Lebensjahren erziehen, wird diese Zeit in der gesetzlichen Rentenversicherung als Arbeitszeit angerechnet.

Der Staat übernimmt dafür die Beiträge. Diese Zeiten heißen: Kindererziehungszeiten. Das gilt in der Regel bis zum **3. Geburtstag** des Kindes.

So entstehen später **höhere Rentenansprüche**, auch wenn Sie in dieser Zeit wenig oder gar nicht arbeiten.

## Mehr Infos:

www.familienportal.de/arbeit-versicherung

# Entlastungsangebote

Wenn Sie Bürgergeld/Sozialhilfe bekommen oder in finanzieller Notlage sind, können Sie einmalig Unterstützung für die Schwangerschaft oder das erste Baby beantragen.

Diese Unterstützung heißt **Erstausstattung.**

**Was kann bezahlt werden?**
Zum Beispiel:

- Schwangerschaftskleidung
- Babybett, Kinderwagen
- Kleidung für das Baby
- andere wichtige Grundausstattung

**Ab wann kann ich den Antrag stellen?**

- Schwangerschaftskleidung:
  ab dem 4. Monat
- Erstausstattung fürs Baby:
  ab dem 6. Monat

**Mehr Infos:**

www.arbeitsagentur.de/buergergeld/einmalige-leistungen

*Tipp:*

Gerade am Anfang der Schwangerschaft oder im ersten Lebensjahr ihres Kindes brauchen Sie oft schnell neue Größen.

Schauen Sie auf **Flohmärkten, Basaren** oder in **Sozialläden** nach Kleidung.
Viele Sachen sind fast wie neu – und Sie **sparen Geld**.

# Austausch & weitere Beratung

# Gruppen & Treffen

## Sprachkurse

### language courses | языковые курсы| دورات اللغة

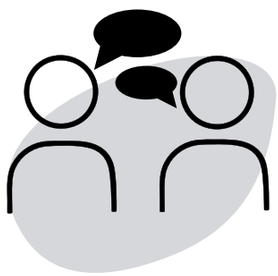
Sprachkurse sind eine gute Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und gleichzeitig die eigenen Sprachkenntnisse für den Alltag zu verbessern. Je nach Situation sind manche Kurse kostenlos.

Die Kreisvolkshochschule Alzey-Worms bietet eine Vielzahl an Sprachkursen an und ermöglicht so Lernen und Austausch zugleich. **Mehr Infos:**

www.kreis-alzey-worms.eu/volkshochschule/programm

Wenn Sie noch mehr Möglichkeiten für Austausch, Unterstützung oder Familien-aktivitäten suchen, lohnt sich ein Blick in die **Familienkarte Rheinland-Pfalz**. Dort finden Sie viele weitere Angebote in Ihrer Nähe.

Mehr zur Familienkarte Rheinland-Pfalz ab Seite 74.



# Andere Eltern treffen

Der Alltag mit einem Baby bringt viele neue Erfahrungen und Fragen mit sich. Der Austausch mit anderen Eltern kann hier sehr hilfreich sein.

Über Ängste, Sorgen und Bedürfnisse zu sprechen, stärkt das Vertrauen ins eigene Handeln und beruhigt.

Gemeinsam mit anderen Eltern sprechen, Erfahrungen teilen, Unterstützung finden – all das ist möglich.

**Im Landkreis Alzey-Worms gibt es zahlreiche Orte, an denen Sie andere Eltern treffen und sich austauschen können.**

Wir stellen auf den kommenden Seiten 4 Angebote für wertvollen Austausch und neue Begegnungen vor.

# 1. Mütter-Väter-Treff

Hier können Sie sich mit anderen Eltern und Fachkräften zu Themen wie Schlaf, Ernährung, Kindergesundheit und mehr austauschen.

**Standorte der Treffs:**

- **Alzey:**

  www.diakonie-rheinhessen.de/Muetter-Vaeter-Treff_Alzey

- **Osthofen:**

  www.caritas-worms.de/muetter-vaeter-treff-in-osthofen/

- **Monsheim:**

  www.mehrgenerationenhaus-monsheim.de/

- **Wörrstadt:**

  www.caritas-mainz.de/muetter-vaeter-kind-treff

# 2. Mehrgenerationenhaus (MGH) Monsheim

Im **MGH/Haus der Familie** Monsheim finden regelmäßig Treffen für Eltern mit Babys und Kleinkindern statt.

Hier können Sie andere Eltern kennenlernen, sich austauschen und an verschiedenen Angeboten teilnehmen.

Außerdem gibt es Beratung durch Fachkräfte zu allen Themen die Sie bewegen.

Typisch für das Mehrgenerationenhaus ist das Miteinander verschiedener Generationen: **Jung und Alt kommen hier zusammen.**

## Mehr Infos:

www.mehrgenerationenhaus-monsheim.de/

# 3. Regionale Diakonie Rheinhessen

## Beratungszentrum Alzey

Die Regionale Diakonie Rheinhessen unterstützt Familien im Landkreis vertraulich und kostenfrei. Im Beratungszentrum Alzey finden Eltern Beratung, Orientierung und Angebote zur Stärkung des Familienalltags.

### 3.1 Mehrgenerationenhaus (MGH) Alzey

**Angebote:**

- Beratungsangebote für Eltern
- Selbsthilfegruppen
- Mehrgenerationenfrühstück und offene Treffs
- Austauschmöglichkeiten rund um Familienleben und Erziehung

**Mehr Infos:**

www.diakonie-rheinhessen.de/mgh-alzey

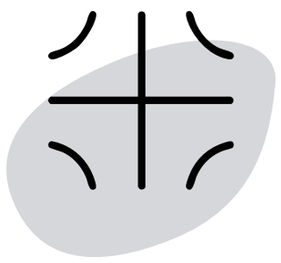
## 3.2 Schwangerenberatung

**Angebote:**

- Krabbel- und Stillgruppen
- Treffs für Eltern und Alleinerziehende
- Beratung zu Schwangerschaft, Geburt, finanziellen Hilfen und emotionalen Fragen

**Mehr Infos:**

www.diakonie-rheinhessen.de/schwangerschaft



## 4. Caritaszentrum Alzey

Hier werden Familien vertraulich und kostenfrei unterstützt. Die Beratung steht allen offen und hilft bei Fragen rund um Schwangerschaft, Familie und belastende Situationen.

**Angebote:**

- Schwangerschaftsberatung
- Familienberatung
- Patenschaftsprojekte

**Mehr Infos:**

www.caritas-worms.de/caritaszentrenundtreffpunkte

# Trennungs- und Scheidungsberatung

Eine Trennung ist für Eltern und Kinder oft schwer.

Kinder fühlen sich traurig oder ängstlich. Es ist wichtig, dass Eltern trotz Konflikten zusammenarbeiten.

**Das Angebot des Jugendamtes:**
Wir helfen bei:

- Fragen zur elterlichen Sorge und zum Umgang
- Problemen mit den Kindern während und nach der Trennung
- Regelung von Besuchszeiten und Vereinbarungen

**Weitere Infos finden Sie hier:**

www.kreis-alzey-worms.de/trennungs-und-scheidungsberatung

# Selbsthilfegruppen – gemeinsam durch schwierige Zeiten

Selbsthilfegruppen bringen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Hier können Sie offen sprechen, sich austauschen und Unterstützung finden – das tut vielen Eltern gut.

Es gibt Gruppen zu ganz unterschiedlichen Themen, zum Beispiel:

- für Eltern von Frühgeborenen
- für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen
- für Menschen mit einer Krebserkrankung
- für Eltern, deren Kind verstorben ist

**Passende Gruppen in Ihrer Nähe finden Sie hier:**

www.selbsthilfe-rlp.de

# Hilfen zur Erziehung

Manchmal ist der Familienalltag so herausfordernd, dass die **Erziehung** der Kinder **allein nicht mehr gelingt.** In solchen Fällen können Hilfen zur Erziehung eine wichtige Unterstützung bieten.

Das Jugendamt prüft, welche Hilfe notwendig ist, entscheidet darüber und übernimmt auch die Finanzierung. Die Hilfen werden dann entweder vom Jugendamt selbst oder von anderen Fachstellen angeboten.

**Mögliche Hilfen**:

- **Erziehungsberatung**:
  Unterstützung bei Erziehungsfragen
- **Soziale Gruppenarbeit**:
  Förderung von Kindern und Jugendlichen in Gruppen
- **Erziehungsbeistand:**
  Hilfe für Kinder bei ihrer Entwicklung
- **Sozialpädagogische Familienhilfe** (SPFH):
  Unterstützung direkt zu Hause

**Weitere Hilfen:**

- **Tagesgruppen:**
  Betreuung und Unterstützung für Kinder
- **Pflegefamilien:**
  Unterbringung in einer Pflegefamili.
- **Stationäre Einrichtungen:**
  Intensivere Betreuung in Heimen oder betreuten Wohnformen

**Wenn Sie Unterstützung wünschen, können Sie sich an das Sozialdienstbüro des Jugendamtes Alzey-Worms wenden:**

**06731 408-5711**

Dort erklärt man Ihnen, welche Hilfe in Ihrer Situation sinnvoll ist und wie Sie weiter vorgehen können. Das geht auch anonym. Sie müssen einfach Ihre Situation kurz erklären, und das Büro hilft Ihnen weiter.

*Wenn Unterstützung notwendig wird.*

# Zum Abschluss

# Abschlussworte & Feedback

**Liebe Eltern, liebe Familien,**
**liebe Leserinnen und Leser,**

Familien sind das Fundament unserer Gesellschaft und verdienen unsere volle Unterstützung. Diese Broschüre soll Ihnen wertvolle Informationen und Orientierungshilfen bieten.

Wir hoffen, dass Sie nützliche Anlaufstellen und Tipps gefunden haben.

Ihr Feedback ist uns wichtig – über den Link auf der nächsten Seite können Sie uns Ihre Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge mitteilen.

**Ich danke Ihnen für Ihr Interesse und wünsche Ihnen alles Gute und und viel Freude in dieser besonderen Zeit.**

Ihr Heiko Sippel

Heiko Sippel
– Landrat –

# Wir freuen uns sehr über Ihr Feedback:

www.alzey-worms/
feedback-broschuere.de

Dauert nur ca. 2 Minuten

# Impressum

**Herausgeber:**
Kreisverwaltung Alzey-Worms
Abteilung 5 – Jugend und Familie
An der Hexenbleiche 34
55232 Alzey
www.kreis-alzey-worms.de

**Verfasser:**
- Mitarbeitende der Kreisverwaltung Alzey-Worms
- Netzwerkkoordination Kinderschutz, Frühe Hilfen & Familienbildung

In Kooperation mit Partner:innen aus dem Netzwerk Kinderschutz Alzey-Worms

Netzwerk Kinderschutz
Alzey-Worms

**Ansprechperson:**
Netzwerkkoordination Kinderschutz, Frühe Hilfen & Familienbildung
Tel.: 06731 408 5461

**Layout, Grafiken & Landkarte (S.27):**
Sina Elisa Fotografie & Design
Sina Homburg
sina.elisa.design@gmail.com
www.sinaelisa.de

**Videos:**
S. 2 Sina Elisa Fotografie & Design
S. 67 & 85 www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/mediathek/videos/

## Haftungsausschluss

Die Kreisverwaltung Alzey-Worms aktualisiert die Inhalte dieser Informationsbroschüre regelmäßig. Dennoch können sich einzelne Angaben zwischenzeitlich geändert haben. Eine Haftung oder Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte sowie für die Inhalte verlinkter Internetseiten wird nicht übernommen.

Die Broschüre stellt eine Auswahl von Kontakten und Anlaufstellen für Familien dar und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Anregungen oder Korrekturen nimmt die Netzwerkkoordination gerne entgegen. Kontaktdaten finden Sie auf der vorherigen Seite.

**Stand:** Mai 2026

# Literaturverzeichnis


Böcker, N. (2011): Bewegungsentwicklung & Sprache bei Kindern von 0–3 Jahren. Deutsches Jugendinstitut e.V. (DJI). München: DJI. ISBN 978-3-86379-003-5

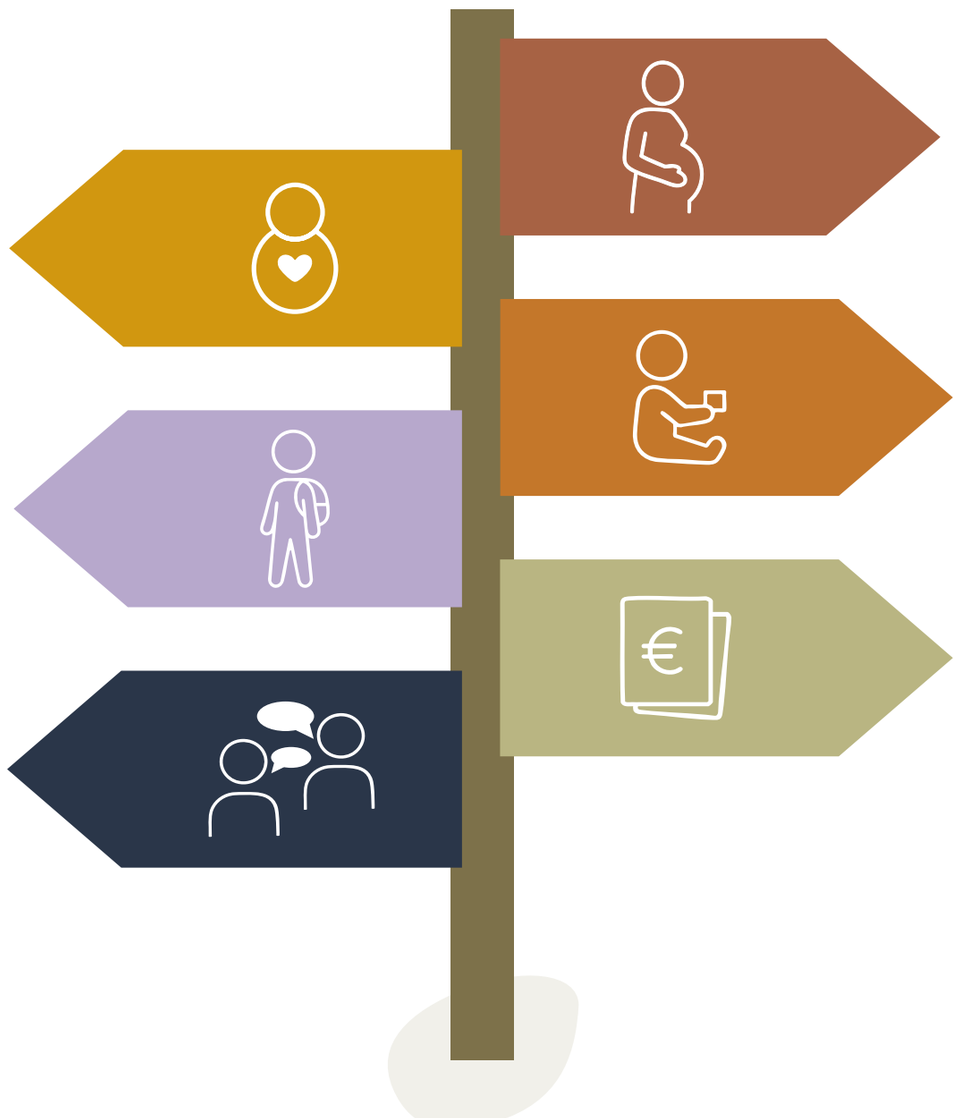
Butzmann, E. (2021): Entwicklung der kindlichen Selbstständigkeit durch eine sichere Bindung und Lernen aus eigenem Antrieb. Familienhandbuch.de, [online] www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/selbststaendigkeit/EntwicklungderkindlichenSelbststaendigkeit.php (Zugriffsdatum: 07.01.2026).

Hurrelmann, K. & Haisch, U. (2008): Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters.

Wertfein, M. (o.D.): Emotionale Entwicklung von Anfang an – Wie lernen Kinder den kompetenten Umgang mit Gefühlen? (Teil 1). Familienhandbuch.de, [online] www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/soziale/EmotionaleEntwicklungvonAnfangan.php (Zugriffsdatum: 07.01.2026).

Landkreis
**ALZEY-WORMS**

# Dieser Wegweiser endet hier.

## Aber wir sind weiterhin für Sie da.

www.kreis-alzey-worms.de