



# Elternbegleitbuch „Hallo, da bin ich!“

Familienfreundliche Stadt Alsdorf



Liebe Eltern,

von Herzen möchte ich Ihnen zur Geburt Ihres Kindes gratulieren. Als zweifacher Vater weiß ich aus bester Erfahrung, wie überwältigend die ersten Tage nach der Geburt sind. Wie groß die Freude und das Glück sind, wie spannend und aufregend jeder einzelne Moment mit dem kleinen geliebten Wesen ist. Diese Zeit zu genießen, ist einfach etwas ganz Besonderes und Kostbares. Ich wünsche Ihnen zum Start nur das Allerbeste.



Mit der Geburt ändert sich der Alltag, in dem so vieles sich um das Baby dreht. Und damit kommen nicht selten auch viele Fragen, die die neue Elternrolle mit sich bringt. Diese Fragen zu beantworten und Ihnen Ansprechpartner, Kontaktadressen und Fördermöglichkeiten aufzuzeigen, ist das Ziel dieser Broschüre. Als Stadt Alsdorf möchten wir sie gerne begleiten auf ihrem spannenden Weg und Ihnen beim Aufwachsen Ihres Kindes hilfreich zur Seite stehen. Von Tipps zur ärztlichen Versorgung bis hin zu attraktiven Freizeitangeboten reicht der Inhalt dieses Heftes. Und wenn sie weitere Fragen haben, finden Sie bei uns immer die passenden Ansprechpartner.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre – und eine wundervolle Zeit mit Ihrem Nachwuchs.

Ihr

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

Tim Krämer

Bürgermeister der Stadt Alsdorf

Liebe Eltern, liebe Familien,

die ersten Lebensjahre eines Kindes sind eine besonders wertvolle und prägende Zeit. Kinder lernen in dieser Phase nicht nur sprechen, laufen oder spielen – sie lernen, wie die Welt ihnen begegnet.

Als Diakonie ist es uns ein Herzensanliegen, Familien gerade in dieser sensiblen Zeit zu begleiten und zu stärken. Familienbildung bedeutet für uns, Räume zu schaffen, in denen Eltern Unterstützung, Austausch und Ermutigung erfahren. Denn niemand muss die Herausforderungen des Elternseins allein bewältigen – wir wachsen miteinander.

Getragen sind wir dabei von unserem diakonischen Leitgedanken:

*Da sein. Nah sein. Mensch sein*

Dieses Begleitbuch möchte Sie auf Ihrem Weg inspirieren, informieren und stärken. Es bietet praktische Anregungen, fachliche Impulse und ermutigende Gedanken, die Sie in den frühen Jahren Ihres Elternseins begleiten.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Buch Wertvolles für sich und Ihre Familie entdecken, dass Sie sich gesehen, gestärkt und begleitet fühlen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie – bei allem Trubel des Alltags – immer wieder die Freude spüren, die im gemeinsamen Wachsen liegt.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Heike Keßler-Wiertz'.

Heike Keßler-Wiertz

Vorständin Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.





## INHALT

### Die wichtigsten Familienleistungen und Anträge im Überblick..... 6

Elternzeit .....	7
Elterngeld .....	7
Kindergeld .....	8
Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse .....	8
Kinderzuschlag .....	8
Unterhaltsvorschuss .....	9
Bildung und Teilhabe .....	9
Steuerliche Erleichterungen .....	9
Die Familienkarte .....	10
Tafeln.....	10
Möbel und Kleidung .....	11

### Gesund groß werden – Starkes Aufwachsen in der StädteRegion ..... 14

Was Babys brauchen.....	14
Wie Babys lernen .....	16
Wie Babys sich entwickeln .....	18

Was Babys essen.....	19
Gesunde Zähne von Anfang an.....	21
Die Impfungen .....	21
Die Vorsorgeuntersuchungen.....	21
Wer hilft mir? .....	22
Plötzlicher Säuglingstod .....	27
Wenn's mal nicht so gut läuft .....	28
Wo Gefahren lauern .....	28
Hitzeschutztipp für Schwangere und Familien mit (Klein)Kindern .....	29
Rauchfrei fürs Baby .....	30
Probleme beim Stillen .....	30
Mein Baby schreit immer .....	31
Auch Eltern haben es mal schwer.....	33
Eifersucht unter Geschwistern .....	34
Bildschirmmedien im Familienleben .....	35
ANE-Elternbriefe.....	36





## Beratungsangebote für Familien .....38

Beratung durch die „Frühen Hilfen“.....	38
Frühe Hilfen des Gesundheitsamtes (Gesundheitsorientierte Familienbegleitung).....	39
Schreiberberatung in der StädteRegion Aachen .....	39
Schwangerenberatung .....	41
Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes (ASD).....	42
Säuglings- und Kleinkind-Telefonsprechstunde .....	42
Angebot zur Bewältigung von Geburtstraumata .....	42
Beratungsstellen in der StädteRegion Aachen.....	43
Familienberatungsstellen der StädteRegion Aachen.....	44
Bunter Kreis der Region Aachen e. V. ....	45
Beratungsangebote für getrenntlebende Eltern .....	45
Unterstützungsangebote für Frauen .....	46
Frauenhaus.....	47
Schuldnerberatung.....	47
Fachberatungsstellen der Caritas-Aachen e.V. und Caritas-Land e. V. ....	48

## Kindertagestagesbetreuung in Alsdorf.. 49

Elternbeiträge .....	50
FAQs zur Betreuung in Kindertageseinrichtungen .....	50

## Angebote für Familien..... 51

Alsdorfer Familien Navi .....	52
FamilienbildungPlus in der VHS Nordkreis Aachen. ....	52
Helene-Weber-Haus .....	52
Babyschwimmen .....	53
Tierpark Alsdorfer Weiher .....	53
Kinder- und Jugendkultur in der Stadtbücherei .....	54
Eltern-Kind-Turnen.....	54

## Beratungs- und Hilfsangebote für Familien mit Migrationshintergrund..... 55

Ausländeramt für die StädteRegion Aachen.....	56
Alsdorfer Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangebote.....	56
Kommunales Integrationszentrum StädteRegion Aachen.....	57
Notizen.....	58





## DIE WICHTIGSTEN FAMILIENLEISTUNGEN UND ANTRÄGE IM ÜBERBLICK



Die digitale Version des Elternbegleitbuches sowie bald verfügbare Übersetzungen finden Sie hier.

Die Palette der staatlichen Familienleistungen ist umfassend. Im Folgenden möchten wir Ihnen die unterschiedlichen Leistungen kurz erläutern.

Alle Informationen stammen aus dem Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Hier finden Sie weitere ausführlichere Informationen zu den einzelnen Leistungen (Infobroschüren, Kurzexpertisen, Anträge etc.).

Alle Angaben sind ohne Gewähr, können sich ändern und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



## ELTERNZEIT

Die Elternzeit gibt Müttern und Vätern die Möglichkeit, zur Betreuung ihres Kindes eine berufliche Auszeit zu nehmen oder die Arbeitszeit vorübergehend zu reduzieren. Diese komplette oder teilweise Freistellung vom Job kann entweder am Stück in den drei ersten Lebensjahren des Kindes oder in Abschnitten bis zu seinem achten Geburtstag erfolgen. Die Beschäftigten genießen in der Elternzeit Kündigungsschutz und haben nach deren Ablauf das Recht auf Rückkehr zur früheren Arbeitszeit. Auf den früheren Arbeitsplatz können Beschäftigte nur dann zurückkehren, wenn dies vertraglich vereinbart ist.

### Wann?

Spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn der Elternzeit

### Wo?

Arbeitgeber\_in des/der Antragstellenden

### Womit?

Schriftlicher Antrag



## Weitere Informationen zum Thema „Elternzeit“



## ELTERNGELD

Elterngeld ist eine Leistung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Es soll den Eltern ermöglichen, ihr Kind zu erziehen und zu betreuen.

Elterngeld schafft einen Ausgleich, falls die Eltern weniger Einkommen haben, weil sie nach der Geburt zeitweise weniger oder gar nicht mehr arbeiten. Dadurch hilft das Elterngeld, die finanzielle Lebensgrundlage der Familien zu sichern. Elterngeld gibt es auch für Eltern, die vor der Geburt gar kein Einkommen hatten.

### Elterngeld gibt es in drei Varianten:

**Basiselterngeld:** Basiselterngeld erhalten Sie für bis zu 12 Lebensmonate. Wenn Mutter und Vater gemeinsam Elterngeld beantragen, erhalten Sie sogar bis zu 14 Monate Elterngeld. Diese zusätzlichen „Partnermonate“ können auch von Alleinerziehenden genutzt werden. Die insgesamt 14

Monate können frei untereinander aufgeteilt werden, jeder muss jedoch mindestens 2 Monate Elternzeit nehmen.

**ElterngeldPlus:** ElterngeldPlus können Sie doppelt so lange erhalten wie das Basiselterngeld. Ein Monat Basiselterngeld entspricht somit 2 Monaten ElterngeldPlus. Das Elterngeld-Plus ist dafür aber auch nur halb so hoch.

**Partnerschaftsbonus:** Wenn beide Elternteile parallel in Teilzeit arbeiten, können Sie jeweils 2-4 zusätzliche ElterngeldPlus-Monate bekommen. Der Stundenumfang in Teilzeit muss mindestens 24, maximal 32 Wochenstunden umfassen.

Diese Varianten können Sie miteinander kombinieren.

Die Höhe des Elterngelds ist abhängig von Ihrer persönlichen Lebenssituation und von der Elterngeld-Variante, für die Sie sich entscheiden.

Nutzen Sie den Elterngeldrechner im Familienportal des Ministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend:



Ihren Elterngeld- Antrag reichen Sie bei Ihrer zuständigen Elterngeldstelle ein, wo Sie sich auch im Rahmen der Sprechstunde beraten lassen können.

### Wann?

Innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt

### Wo?

Elterngeldstelle  
StädteRegion Aachen  
Trierer Straße 1 | 52078 Aachen

### Womit?

- u. a. Elterngeldantrag (von beiden Elternteilen unterschrieben, außer Sie haben das alleinige Sorgerecht)
- Geburtsurkunde bzw. -bescheinigung
- Nachweis über bisheriges Einkommen
- Bescheinigung der Krankenkasse über Mutterschaftsgeld
- Bescheinigung des Arbeitgebers über Zuschuss zum Mutterschaftsgeld.



Weitere Kontaktdaten und Informationen der Elterngeldstelle:



Weitere Informationen zum Thema „Elterngeld“ sowie den Online-Antrag finden Sie hier:



## KINDERGELD

Familien erhalten unabhängig vom Einkommen für jedes Kind bis zum 18. Geburtstag Kindergeld. Unter bestimmten Bedingungen verlängert sich der Bezugszeitraum bis zum 25. Geburtstag. Eltern bekommen für jedes Kind derzeit 255 € im Monat (Stand: 04.2025)

Die Familienkasse bearbeitet die Anträge auf Kindergeld und Kinderzuschlag. Sie beantwortet alle Fragen und berät Sie.

### Wann?

Nach der Geburt

### Wo?

Familienkasse Aachen  
Roermonder Str. 51 | 52072 Aachen

### Womit?

- Kindergeldantrag
- Geburtsurkunde des Kindes
- Steuerliche Identifikationsnummer des Kindes und des Elternteils, der den Antrag stellt

Weitere Kontaktdaten und Informationen der Familienkasse



Weitere Informationen und den Online-Antrag zum Kindergeld finden Sie hier:



## ANMELDUNG DES KINDES BEI DER KRANKENKASSE

Ihr Kind ist nach der Geburt automatisch krankenversichert. Es muss dann jedoch innerhalb der ersten zwei Lebensmonate bei Ihrer Krankenkasse angemeldet werden.

### Wann?

Innerhalb der ersten zwei Monate nach der Geburt

### Wo?

Krankenkasse

### Womit?

Geburtsurkunde



## KINDERZUSCHLAG

Kinderzuschlag ist eine finanzielle Unterstützung für Familien mit kleinem Einkommen. Sie können ihn bekommen, wenn das Einkommen nicht oder nur knapp für die ganze Familie reicht.

Familien, die Kinderzuschlag erhalten, können sich von den Kita-Gebühren befreien lassen und Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket bekommen.

Der Kinderzuschlag wird wie das Kindergeld bei der Familienkasse (s. o. Kindergeld) beantragt. Mit dem neuen Kinderzuschlag Digital kann er auch online beantragt werden. Prüfen Sie vorab mit dem KiZ Lotsen der Familienkasse, ob Sie Anspruch auf Kinderzuschlag haben.

### KiZ-Lotse



## Weitere Informationen rund ums Thema „Kinderzuschlag“



Zusätzlich können Sie noch prüfen, ob Sie berechtigt sind, Wohngeld zu beantragen.

## Ausführliche Informationen zum Thema „Wohngeld“



## UNTERHALTSVORSCHUSS

Unterhaltsvorschuss ist eine besondere Hilfe für Kinder von Alleinerziehenden. Zahlt der andere Elternteil keinen oder nur eingeschränkt Unterhalt für das gemeinsame Kind, springt der Staat ein und leistet Unterhaltsvorschuss. Dieser wird seit dem 1. Juli 2017 bis zum 18. Geburtstag gezahlt und unterstützt Alleinerziehende so noch stärker als zuvor.

**Alles Wissenswerte und aktuelle Zahlen finden Sie auf dem Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.**



**Ansprechpersonen finden Sie auf der Internetseite Ihrer Stadt.**

## BILDUNG UND TEILHABE

Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabe-paket haben Kinder und Jugendliche, deren Eltern ein geringes Einkommen haben. Die Zuschüsse sorgen dafür, dass Bildung und gesellschaftliche Teilhabe für alle zugänglich werden. Hierüber können Klassenfahrten, Ausflüge, Schulbedarf, Nachhilfestunden, Beförderungskosten zur Schule oder auch die Mitgliedschaft im Sport- oder Kulturverein bezuschusst werden.

## Weitere Infos und Anträge



**Für die Beantragung von Leistungen zur Bildung und Teilhabe für Leistungsempfänger\_innen nach dem SGB II ist das Jobcenter StädteRegion Aachen zuständig.**



**Für die Beantragung von Leistungen zur Bildung und Teilhabe für Leistungsempfänger\_innen nach SGB XII bzw. von Kinderzuschlag oder Wohngeld ist die örtliche Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung verantwortlich.**

## STEUERLICHE ERLEICHTERUNGEN

Bei der Steuer wird berücksichtigt, wie viel Sie für Ihren Lebensunterhalt brauchen. Wenn Sie zum Beispiel Kinder haben, benötigen Sie mehr Geld für den Lebensunterhalt als jemand, der keine Kinder hat.

Daher gibt es verschiedene Regelungen, die dazu führen, dass Eltern weniger Steuern zahlen müssen. Dazu gehören zum Beispiel die steuerlichen Freibeträge für Kinder und die steuerliche Berücksichtigung von Kosten für die Kinderbetreuung.

Weitere Infos finden Sie unter:



oder auf der Seite des Finanzamtes NRW



## DIE FAMILIENKARTE

Die Familienkarte ist eine Rabattkarte, mit der Familien sparen können. Zu den Anbietern gehören Schwimmbäder und zahlreiche Gastronomiebetriebe, Läden und Dienstleister wie der Aachener Verkehrsverbund.

Alle Familien, die in der Städteregion Aachen wohnen und mindestens ein Kind unter 18 Jahren haben, können die Familienkarte beantragen. Sie kostet nichts. Sie wird von der Gemeinde ausgestellt, in der Eltern und Kinder mit Hauptwohnsitz angemeldet sind.

Sie können den Antrag beim Bürgerbüro Ihrer Stadt oder online stellen. Bitte bringen Sie Ihren und den Ausweis Ihres Kindes oder das Stammbuch mit.

Weitere Informationen zur Familienkarte wie auch ein Katalog aller Angebote der Familienkarte finden Sie auf der Seite der Städteregion Aachen.

staedteregion-aachen.de/familienkarte'." data-bbox="65 384 469 601"/&gt;



## TAFELN

Menschen mit geringem Einkommen können bei der Tafel preisgünstig Lebensmittel und andere Waren kaufen. Kunden brauchen eine Kundenkarte. Diese kann bekommen, wer nur sehr wenig verdient und auf staatliche Unterstützung angewiesen ist.

Die Adresse der Tafel in Ihrer Kommune finden Sie beim Thema Angebote.



## MÖBEL UND KLEIDUNG

Es gibt verschiedene Einrichtungen für gebrauchte Möbel, Kleider und Dinge des täglichen Bedarfs, wo bedürftige Menschen zu günstigen Preisen einkaufen können.

### Aachen

<p><b>Kleiderladen Aachen DRK</b> Hein-Janssen Straße 20 52070 Aachen Telefon 0241 40102314</p> <p>Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr: 10:00 – 13:30 Uhr Do: 10:00 – 18:00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr</p>		<p><b>Sozialkaufhaus Aachen</b> Freunder Weg 61 52068 Aachen Telefon 0241 9494067 www.wabe-aachen.de</p> <p>Öffnungszeiten: Mo – Do: 08:30 – 15:30 Uhr Fr: 08:30 – 14:00 Uhr</p>	
<p><b>Möbellager AHA 100</b> Alt-Haarener Str. 100 52080 Aachen Telefon 0241 164566</p> <p>Öffnungszeiten: Mo – Do: 09:30 – 16:00 Uhr Fr: 9:30 – 14:00 Uhr</p>			

### Alsdorf

<p><b>Kleiderladen Alsdorf DRK</b> Cäcilienstraße 9 52477 Alsdorf</p>	<p>Öffnungszeiten: Mo, Mi: 10:00 – 18:00 Uhr Di, Do, Fr: 10:00 – 13:00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat 10:00 – 13:00 Uhr</p>	
<p><b>ABBBAtauschladen</b> Otto-Wels-Str. 2 b 52477 Alsdorf www.abbba.de</p>	<p>Öffnungszeiten: Mo: 14:00 – 16:30 Uhr Di: 10:00 – 13:00 Uhr</p>	

### Baesweiler

<p><b>Kleiderladen Baesweiler DRK</b> Kückstraße 41 52499 Baesweiler</p>	<p>Öffnungszeiten: Di, Mi, Fr: 10:00 – 14:00 Uhr Do: 14:00 – 18:00 Uhr</p>	
<p><b>Kleiderladen Setterich</b> Hauptstr. 77 52499 Baesweiler-Setterich</p>	<p>Öffnungszeiten: Mo: 14:30 – 17:00 Uhr Di, Do: 09:30 – 12:00 Uhr</p>	



## Eschweiler


<p><b>AWO Kleiderkammer und Möbellager</b>          Talstraße 70          52249 Eschweiler          Telefon 02403 878916</p>	<p>Öffnungszeiten:          Mo – Do: 09:00 – 16:00 Uhr          Fr: 09:00 – 11:00 Uhr</p>	
<p><b>ÖMMESÖNZ</b>  <b>Eine Gemeinschaftsinitiative der AWO KV Aachen-Land e. V. und der AWA GmbH</b>          Langwahn 86          52249 Eschweiler          Telefon 02403 87890          www.awo-aachen-land.de</p>	<p>Öffnungszeiten:          Mi 09:00 – 12:00 Uhr          Fr 15:00 – 18:00 Uhr</p>	
<p><b>Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Eschweiler</b>          Peilsgasse 1-3          52249 Eschweiler          Telefon 02403 6091818 oder 02403 609180          www.skf-eschweiler.de</p>	<p>Öffnungszeiten:          Mo, Mi, Fr: 09:00 – 11:00 Uhr          Di, Do: 15:00 – 17:00 Uhr</p>	
<p><b>Sozialkaufhaus Eschweiler</b>          Dürener Straße 247          52249 Eschweiler          Telefon 02403 7498877          Mobil 0157 35492165          www.wabe-aachen.de</p>	<p>Öffnungszeiten:          Mo – Fr: 09:30 – 15:00 Uhr</p>	

## Herzogenrath

<p><b>Gebrauchtwarenkaufhaus Patchwork</b>          Kirchrather Straße 141- 143          52134 Herzogenrath          Telefon 02406 9792050          www.arbeit-umwelt-kultur.de</p>	<p>Öffnungszeiten          Mo – Fr 10:00 – 18:00 Uhr          Sa 10:00 – 14:00 Uhr</p>	
<p><b>Kleiderstube Merkstein</b>          Martin-Luther-Kirche/          Gemeindezentrum Merkstein          Geilenkirchener Str. 397          52134 Herzogenrath</p>	<p>Öffnungszeiten:          Di + Do 9:30 – 11:30 Uhr          und 14:00 – 16:30 Uhr</p>	





## Monschau

<b>Sozialwerk Eifeler Christen e. V.</b> Erlenweg 2 52156 Monschau-Imgenbroich Telefon 02472 987675 www.sozialwerk-eifeler-christen.de	Öffnungszeiten: Mo – Di + Do – Fr. 10:00 – 17:00 Uhr Mi + Sa 10:00 – 13:00 Uhr	
--	--	---

## Stolberg

<b>Kleiderladen Stolberg DRK</b> Rathausstraße 43 52224 Stolberg	Öffnungszeiten: Mo – Do: 10:00 bis 15:00 Uhr	
<b>Sozialkaufhaus Stolberg</b> Rathausstraße 76 52222 Stolberg Telefon 02402 9979099 www.wabe-aachen.de	Öffnungszeiten: Mo – Do: 08:30 – 16:00 Uhr Fr: 08:30 – 13:00 Uhr	
<b>Kleiderladen SKF Stolberg</b> Kupfermeisterstr. 6 52222 Stolberg Telefon 02402 4872 www.skf-stolberg.de	Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr: 09:00 – 11:00 Uhr Di, Do: 15:00 – 17:00 Uhr	

## Würselen

<b>Kleiderladen Würselen DRK</b> Hauptstraße 23 52146 Würselen-Broichweiden www.drk-wuerselen.de	Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr: 10:00 – 14:00 Uhr Di, Do: 10:00 – 16:00 Uhr	
<b>Second-Hand-Kleiderladen des Deutschen Kinderschutzbundes</b> Lindenstr. 10 52146 Würselen Telefon 02405 14755 www.dksb-wuerselen.de	Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do: 10:00 – 12:00 Uhr Mi: 16:00 – 18:00 Uhr	

## Eine Übersicht über Kinderflohmärkte in der Region findet man unter



[aachenerkinder.de/kinderflohmaerkte-auf-aachenerkinder-de](http://aachenerkinder.de/kinderflohmaerkte-auf-aachenerkinder-de)



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





# GESUND GROSS WERDEN – STARKES AUFWACHSEN IN DER STÄDTEREGION

## WAS BABYS BRAUCHEN

### Liebe und Bindung

Um gesund aufzuwachsen, braucht ein Kind vor allem eines: Liebe. Es muss spüren, dass es willkommen ist. Denn wenn es auf die Welt kommt, ist es völlig hilflos. Beim Großwerden ist es deshalb auf die vorbehaltlose Unterstützung eines erwachsenen Menschen angewiesen.

Das Kind benötigt eine wichtige Bezugsperson, das kann Mutter oder Vater oder eine andere vorrangig anwesende Person sein. Auf sie muss sich das Kind verlassen können. Weil sein Leben davon abhängt, ist ein Baby von Anfang an bereit, alles für eine gute Beziehung zu seinen engsten Betreuungspersonen zu tun. Es lächelt sie an, sobald es das kann, es passt sich an, so gut es geht und bindet sich mit ganzem Herzen an sie.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Stark durch Bindung“:



**Diese enge Bindung ist wichtig, damit das Baby sich zu einem stabilen und selbstbewussten Erwachsenen entwickelt.**



## Das Baby verstehen

Die Bindung wird umso enger, je mehr ein Kind merkt, dass seine Eltern bereit sind, es zu verstehen und ihm das zu geben, was es braucht. Das ist nicht immer einfach, vor allem beim ersten Kind. Ob es wohl Hunger hat, überlegen die Eltern, wenn das Baby schreit. Vielleicht ist die Windel voll und der Popo tut ihm weh? Aber auch ein Check auf dem Wickeltisch bringt kein Ergebnis. Wie wär's dann mit Müdigkeit? Kaum im Bett, dreht das Kleine den Kopf auf die Seite, quengelt noch ein bisschen vor sich hin und schläft dann friedlich ein.

**Durch Ausprobieren lernen Eltern ihr Kind allmählich kennen.**

## Verständlich sein

Auch das Kind versucht zu verstehen, wie seine Eltern ticken und wie das Leben mit ihnen funktioniert. Ein möglichst gleich bleibender Tagesablauf, ein fester Kreis von Menschen um es herum, kleine Rituale beim Wickeln oder zu Bett bringen, helfen dem Baby, sich in seinem Erdendasein zurecht zu finden. Eine klare und übersichtliche Umgebung gibt dem Kleinen Sicherheit. Auch das Verhalten seiner Bezugspersonen trägt dazu bei. Ist die Bezugsperson zum Beispiel einmal überschwänglich liebevoll und ein andermal gleichgültig, bekommt das Baby Stress, weil es nicht weiß, wie es ihr Verhalten deuten soll. Unbewusst versucht es, sich an ihre wechselnde Stimmung anzupassen. Aber nur, wenn es weiß, woran es ist, fühlt es sich bei der Bezugsperson geborgen.

**Ein Baby braucht möglichst gleich bleibende Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und Klarheit.**

## Kuscheln und spielen

Der Wunsch zu kuscheln und der Wunsch zu spielen, ist allen Menschen angeboren. Wird ein Säugling auf den Arm genommen, gestreichelt und geküsst, dann spürt er: Ich bin nicht allein und ich werde geliebt. Und schon beginnt er mit dem Spielen. Bereits kurz nach der Geburt versucht er, den Gesichtsausdruck der Erwachsenen nachzumachen. Mit vier, fünf Monaten kann er einen Greifring festhalten und mit dem Mund untersuchen.

Den meisten Spaß hat er aber, wenn Mama oder Papa ihn kitzeln, lustige Geräusche machen, einen Gegenstand vor seinen Augen verschwinden lassen. Wenn das Kind nicht mehr mag, sich abwendet, aus dem Blickkontakt geht, ist es Zeit für die Eltern, das Spiel zu beenden. Sie sollten zudem nur das anbieten, was zum Alter des Kleinen passt.

**Beim gemeinsamen Spielen und Kuscheln lernt das Kind Neues über sich und die Welt. Die Beziehung zwischen ihm und den Eltern festigt sich.**

## Unterstützung und Anerkennung

Mit großem Eifer und noch mehr Mut begeben Babys sich auf die Erkundung der Welt, auch wenn man ihnen das anfangs gar nicht so anmerkt. Wenn ein Baby sprechen könnte, würde es sich vielleicht so ausdrücken: „Für mich ist wichtig, dass ihr mir beim Großwerden helft, mir einiges zutraut, aber nicht mehr, als ich gerade leisten kann. Schön wäre außerdem, wenn ihr mir immer wieder mal zeigt, dass ich meine Sache gut mache“.

**Babys brauchen auf ihrer Forschungsreise unbedingt Unterstützung und Anerkennung.**



## WIE BABYS LERNEN

### Jedes Kind will lernen

Der Wille zu lernen und so zu werden wie die Erwachsenen, ist jedem Kind angeboren. Bis es aber so weit ist, braucht es sehr viel Zeit, Energie und eine ruhige Umgebung ohne ständige Berieselung durch Radio oder Fernseher. Unbewusst weiß das Kind, was wann dran ist, als hätte es fürs Lernen eine eigene innere Uhr. Krabbeln, laufen, sprechen, schreiben und lesen – diese Reihenfolge ist bei jedem gesunden Kind nahezu gleich. Wie langes es aber für jeden Lernschritt braucht und wann es den nächsten anfängt, das kann total unterschiedlich sein. Da heißt es manchmal, einfach Geduld haben.

**Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo.**

### Bewegen

Am Anfang kann ein Baby gerade mal mit Armen und Beinen zappeln, wenn es auf dem Rücken liegt. In der Bauchlage dreht es das Köpfchen zur Seite. Nach wenigen Monaten kann es sich auf die Unterarme aufstützen und mit einem Jahr können die meisten Babys stehen, manche laufen sogar schon. Auch hier gilt: Jedes Kind macht den nächsten Lernschritt erst dann, wenn es den vorherigen sicher beherrscht. Lauflernhilfen und anderes Gerät sind deshalb vollkommen sinnlos (und im Fall eines Treppensturzes lebensgefährlich). Lauflernhilfen können sogar zu schweren Haltungsschäden des Kindes führen!

Ebenso wenig nutzt es, das Kleine hinzusetzen oder auf die Beine zu stellen, bevor es von sich aus damit anfängt. Im Gegenteil: für seine zarten Knochen kann das sogar schädlich sein. Die einzige Hilfe, die ein Kind beim Laufen lernen braucht, ist ausreichend Platz, an dem es gefahrlos üben kann.

**Beim Bewegenlernen kann man nichts beschleunigen, ebenso wenig wie das Sauberwerden.**

### Sauberwerden

Die eigene Darm- und Blasenkontrolle kommt meist ganz von selbst. Ihr Kind zeigt Ihnen, wann es so weit ist. Im Verlauf des zweiten und dritten Lebensjahres gibt es erste Hinweise. Trockenwerden kann nicht erzwungen werden!

Bis Blase und Stuhlgang kontrolliert werden können, ist von Kind zu Kind ganz verschieden und braucht auf jeden Fall seine Zeit. Denn dies ist in erster Linie das Ergebnis eines Reifungsvorgangs auf physischer und psychischer Ebene, der bei jedem Kind anders und unterschiedlich schnell vonstatten geht.

Diesen können weder Sie noch Ihr Kind beeinflussen.

Manche Kinder brauchen schon mit drei Jahren tagsüber und auch nachts keine Windel mehr, andere machen noch mit fünf und mehr Jahren nachts ins Bett. Bitte bleiben Sie als Eltern gelassen und geduldig. Erst wenn ihr Kind oder Sie darunter leiden, empfiehlt sich eine Beratung beim Kinderarzt.

### Sehen

Am Anfang sieht ein Baby noch sehr undeutlich, beginnt aber schon Farben, Formen und Muster zu unterscheiden. Mit etwa drei Monaten fängt es an, Entfernungen zu erkennen. Aber erst mit zehn bis zwölf Jahren hat ein Kind die Sehfähigkeit eines erwachsenen Menschen erreicht!

**In den ersten zehn Jahren sieht die Welt für ein Kind immer ein bisschen anders aus als für seine Eltern.**

### Hören

Anders als die Augen sind die Ohren bei der Geburt schon voll funktionsfähig. Bereits im Mutterleib konnte das Baby Geräusche erkennen und unterscheiden. Weil das Sprechen lernen ohne Hören nur schwer möglich ist, sollten Eltern genau beobachten, wie ihr Kind auf Geräusche reagiert. Erschrickt das Neugeborene bei lauten Geräuschen? Schaut es nach ein paar Wochen dahin, wo das Geräusch herkommt? Reagiert es mit drei Monaten auf die Stimme der Mutter? Dann ist alles in Ordnung.

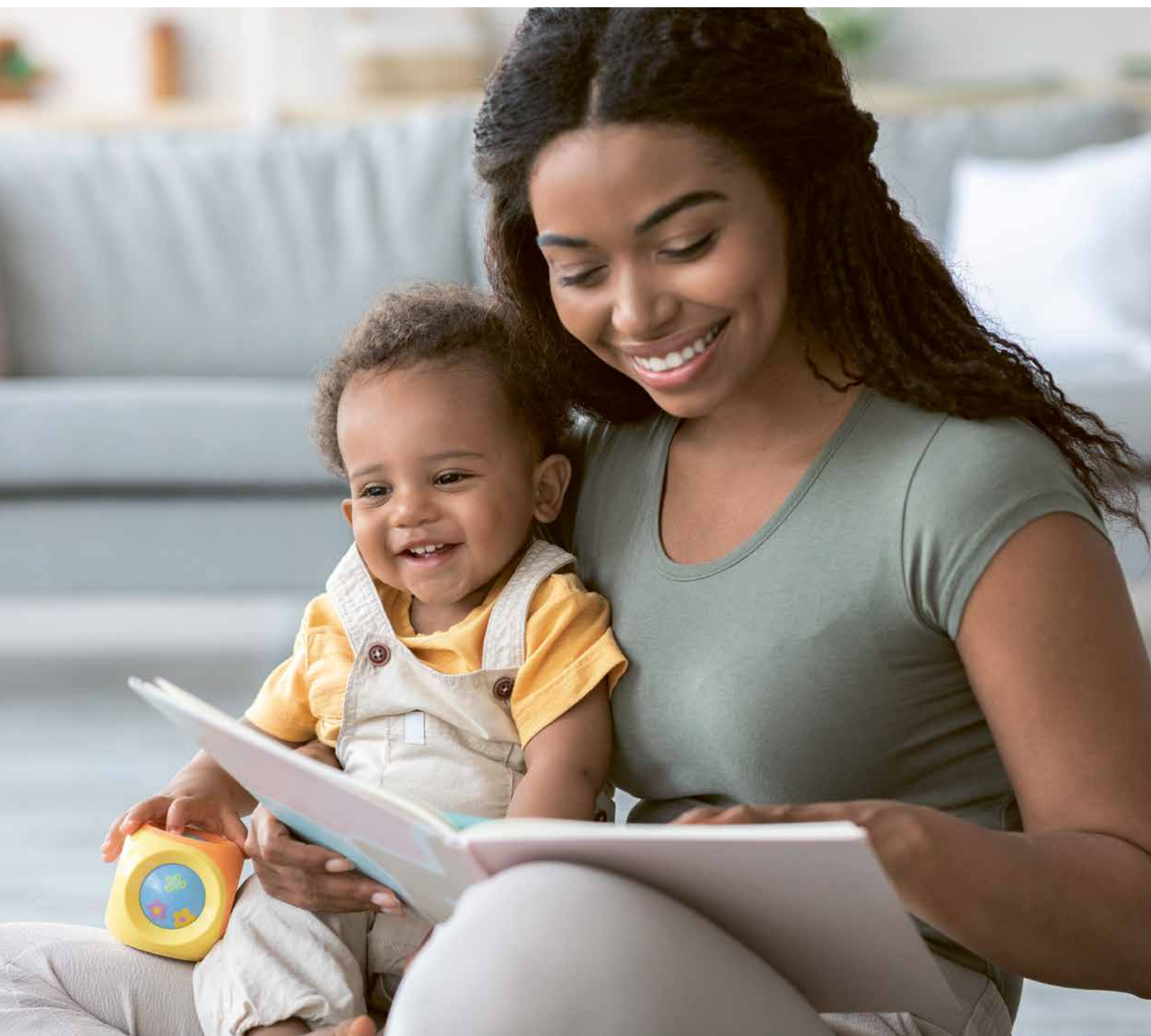
**Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind nicht richtig hört, gehen Sie bitte zum Kinderarzt.**



## Sprechen

Mit dem Sprechen ist es wie mit dem Bewegen: Jedes Kind hat sein eigenes Lerntempo und man kann da nichts beschleunigen. Manche sagen schon mit neun Monaten „Mama“, andere erst mit eineinhalb Jahren. Wichtig ist, dass das Kind die Muttersprache oft hört, denn nur dadurch kann es sie erlernen. Allerdings sollte man es nicht mit schwierigen Dingen „zutexten“. Wenn es anfängt zu sprechen, braucht es jemanden, der ihm zuhört. Verbessern muss man es nicht, denn die Fehler verschwinden beim gesunden Kind ganz von allein.

Eltern sollten so viel wie möglich mit dem Baby sprechen, singen und schon früh mit dem Vorlesen anfangen.



## WIE BABYS SICH ENTWICKELN

Die nachfolgende Tabelle zur Entwicklung des Babys gibt nur eine ganz grobe Übersicht, denn jedes Kind ist anders und macht die verschiedenen Entwicklungsschritte zu unterschiedlichen Zeiten. Wichtig ist nur, dass sie irgendwann erfolgen.

Alter des Kindes	Allgemeines	Bewegung	Kommunikation
1. – 3. Monat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reagiert auf Geräusche</li> <li>• kann jemanden anschauen, der mit ihm spricht</li> <li>• erkennt vertraute Gesichter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann saugen und schlucken</li> <li>• kann strampeln und sich bewegen</li> <li>• kann den Kopf leicht anheben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann schreien</li> <li>• kann Gurgellaute und vokalähnliche Laute nachahmen</li> <li>• kann lächeln</li> </ul>
4. – 6. Monat U5 (6. – 7. Monat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erkennt Mama und Papa und evtl. Geschwister</li> <li>• unterscheidet wie man mit ihm spricht, z. B. liebevoll oder verärgert</li> <li>• reagiert auf seinen Namen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dreht den Kopf</li> <li>• Beginn der eigenständigen Drehung: erst zur Seite, dann vom Bauch auf den Rücken und schließlich vom Rücken auf den Bauch.</li> <li>• untersucht Gegenstände mit dem Mund</li> <li>• kann etwas festhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antwortet mit Geräuschen, wenn es angesprochen wird</li> <li>• drückt mit unterschiedlichen Schreien verschiedene Bedürfnisse aus</li> <li>• erkennt gewohnte Tätigkeiten wieder</li> </ul>
7. – 9. Monat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• versteht das Wort „nein“</li> <li>• erzeugt mit Freude Geräusche</li> <li>• erkennt Gegenstände, die man ihm benennt</li> <li>• beobachtet die Tätigkeiten anderer Menschen</li> <li>• „fremdelt“ gegenüber nicht vertrauten Personen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• greift und hält Dinge gezielt fest</li> <li>• freies Sitzen</li> <li>• kann in etwas hinein beißen</li> <li>• kann sich hochziehen</li> <li>• schiebt und zieht gerne Dinge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ahmt Sprechlaute nach</li> <li>• ist sich bewusst, dass sein Schreien Aufmerksamkeit erregt</li> <li>• erzählt gern und kann Laute mit Bewegungen kombinieren (z. B. „da, da“)</li> </ul>
10. – 12. Monat U6 (10. – 12. Monat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann Geräusche richtig einordnen (z. B. Telefon)</li> <li>• erfüllt einfache Anweisungen</li> <li>• schaut gezielt dorthin, wo etwas heruntergefallen ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann krabbeln und macht erste Versuche, zu laufen</li> <li>• zeigt mit einem Finger auf Gegenstände, die es haben möchte</li> <li>• kleine Dinge können mit Fingerkuppe des Daumens und Zeigefinger gefasst werden (Pinzettengriff)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kann mit dem Kopf nicken und Kopf schütteln</li> <li>• variiert zwischen Tonhöhe und Lautstärke</li> <li>• kann einfache Gesten wie Winken einsetzen</li> </ul>
2. Lebensjahr U7 (1 ¾ – 2 Jahre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• macht erste Malversuche</li> <li>• schaut gern in Bücher, hört gern Geschichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krabbelt Treppen rauf und runter</li> <li>• erkundet seine Umgebung</li> <li>• baut Türme aus Bausteinen</li> <li>• Kind isst weitestgehend alleine</li> <li>• klettert auf Möbel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spricht 2-3-Wortsätze</li> <li>• benennt sich selbst mit dem Vornamen</li> <li>• spricht in der dritten Person von sich (sie oder er)</li> <li>• gelegentliche kleine Wutanfälle des Kindes sind normal</li> </ul>



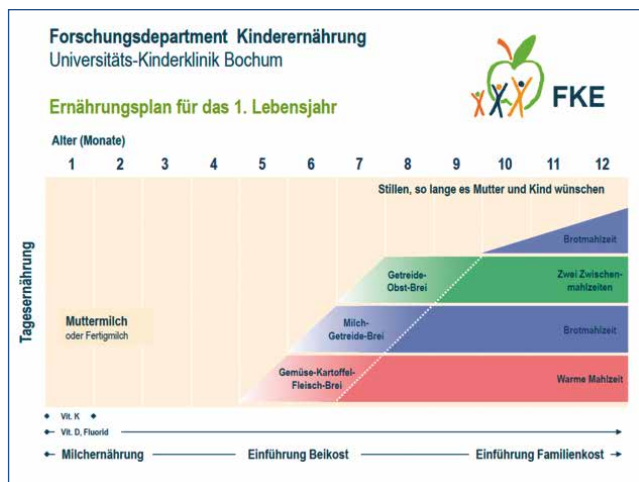
## WAS BABYS ESSEN

Die richtige, den Bedürfnissen des Babys angepasste Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung, damit es sich gesund entwickeln kann.

### Im ersten Lebensjahr

Muttermilch ist in den meisten Fällen die beste Nahrung für das Neugeborene, weil sie alle Nährstoffe enthält, die es braucht, und das in der richtigen Menge. Mit der Muttermilch bekommt das Baby außerdem Abwehrstoffe, die es gegen Krankheiten schützen. In den ersten Monaten reicht das Stillen vollkommen aus. Wenn Sie nicht stillen können oder wollen, ist eine Fertigmilch die beste Alternative. Sie versorgt das Kind ebenfalls und ist hygienisch einwandfrei. Erst ab dem fünften Monat kann man allmählich zufüttern. Wenn man früher damit beginnt, besteht die Gefahr, dass das Baby die Kost nicht verträgt und allergisch darauf reagiert.

Welche Nahrung wann sinnvoll ist, zeigt die Tabelle.



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung

Schritt für Schritt werden die Milchmahlzeiten durch Brei abgelöst. Zwischen dem fünften und siebten Monat füttern Sie als Erstes einen Brei aus nur einem Bestandteil, zum Beispiel Möhre, Kürbis oder Kartoffel. So können Sie ausprobieren, ob Ihr Kind diese Speisen gut verträgt. Erst dann sollten Sie mischen, etwas Gemüse, Kartoffeln und Fleisch. Einen Monat später kann eine weitere Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt werden. Dazwischen bekommt das Baby weiterhin Muttermilch oder Säuglingsmilch. Durch diese Mischung erhält es alles, was es für seine gesunde Entwicklung braucht. Ab dem zehnten Monat können Sie das Kleine langsam an die Familienkost gewöhnen.

Reichen Sie den Brei von Beginn an mit dem Löffel, nie mit der Flasche. Dabei benutzt das Kind ganz andere Gesichtsmuskeln als beim Saugen, und zwar solche, die fürs Sprechen wichtig sind.

Wenn das Kind den Brei zunächst wieder ausspuckt oder damit spielt, dann tut es das nicht, weil es Sie ärgern möchte, sondern weil es noch nichts damit anfangen kann oder damit experimentiert. Sorgen Sie dafür, dass beim Essen gute Stimmung ist und zwingen Sie Ihr Baby nie zum Essen. Sie entscheiden, welchen Brei Sie anbieten wollen und Ihr Kind entscheidet, wie viel es davon essen mag.

### Ist mein Baby gut mit Jod versorgt?

(BZfE) – Jod ist in jeder Lebensphase ein wichtiges Spurenelement, für Babys in besonderem Maße, da es entscheidend zur geistigen und körperlichen Entwicklung beiträgt. Erwachsene decken ihren Bedarf über jodhaltige Lebensmittel wie Milchprodukte und Fisch sowie Jodsalz und mit Jodsalz hergestellte Produkte. Die Ernährung von Babys sieht aber ganz anders aus.

Im ersten halben Jahr versorgen Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung Babys mit Jod. Gestillte Babys nehmen das Spurenelement über die Muttermilch auf. Die Mütter sollten deshalb besonders auf eine ausreichende Jodversorgung achten. Dazu tragen zum Beispiel Milch- und Milchprodukte (täglich), Meeresfisch wie Kabeljau oder Seelachs bei (wöchentlich) sowie der Einsatz von Jodsalz beim Kochen und die Auswahl von mit Jodsalz hergestellten Lebensmitteln wie Brot. Zusätzlich sollten stillende Mütter Jod-Tabletten (100 µg Jod/Tag) einnehmen. Sie helfen dabei, den Bedarf von Mutter und Kind zu decken.

Babys, die die Flasche bekommen, werden über die mit Jod angereicherte Säuglingsanfangsnahrung versorgt. Diese Anreicherung ist gesetzlich geregelt, weswegen sich Eltern über die Wahl des Produkts keine Gedanken machen müssen.

Wenn die Beikost-Zeit beginnt, werden Muttermilch und/oder Flaschennahrung nach und nach durch Brei-Mahlzeiten ergänzt. Es ist wichtig, dass auch diese genug Jod enthalten.

- Fertigbreie aus dem Supermarkt, besonders Getreidebreie, enthalten zum Teil Jod. Verpflichtend ist der Zusatz jedoch nicht. Angereicherte Breie erkennen Eltern, indem sie auf den Etiketten nach den Bezeichnungen der verwendeten Jod-Quellen suchen: Kaliumjodat, Kaliumjodid, Natriumjodat oder Natriumjodid können dem Brei direkt zugesetzt werden oder als Bestandteil von Jodsalz enthalten sein. Diese Breie können zu einer ausreichenden Jodversorgung beitragen. Eltern sollten Produkte bevorzugen, denen Jod direkt zugesetzt ist. Gesalzene Produkte können



eine frühe Vorliebe der Kinder für Salziges begünstigen. Zu hohe Salzzufuhr erhöht aber auch das Risiko für Bluthochdruck. Die Mutter sollte, wenn sie noch stillt, weiter supplementieren (100 µg Jod/Tag).

- ⊙ Bei selbst gekochtem Brei und Muttermilch sollte das Baby zusätzlich Jod in Tablettenform (50 µg Jod/Tag) einnehmen. Das klappt zum Beispiel, indem die Tablette in etwas Flüssigkeit aufgelöst und dann gefüttert wird. Die Stillende nimmt in dieser Zeit weiterhin die empfohlene Jod-Tablette (100 µg Jod/Tag).
- ⊙ Bei selbst gekochtem Brei und Flaschennahrung ist kein Jod-Nahrungsergänzungsmittel nötig.

Gute Jod-Lieferanten in der Beikost-Zeit sind zum Beispiel Meeresfische wie Kabeljau oder Seelachs. Eltern können sie ein- bis zweimal pro Woche statt Fleisch oder Getreidefloeken in den Gemüse-Kartoffel-Brei geben. Auch Milchprodukte können jodreich sein, da das den Futtermitteln zugesetzte Jod in die Milch der Tiere übergeht. Daher trägt auch der Milch-Getreide-Brei zur Jodversorgung bei. Sind Eltern unsicher wegen der Jodversorgung ihres Babys, wenden sie sich am besten an eine qualifizierte Ernährungsberatung oder die Kinderärztin bzw. den Kinderarzt.

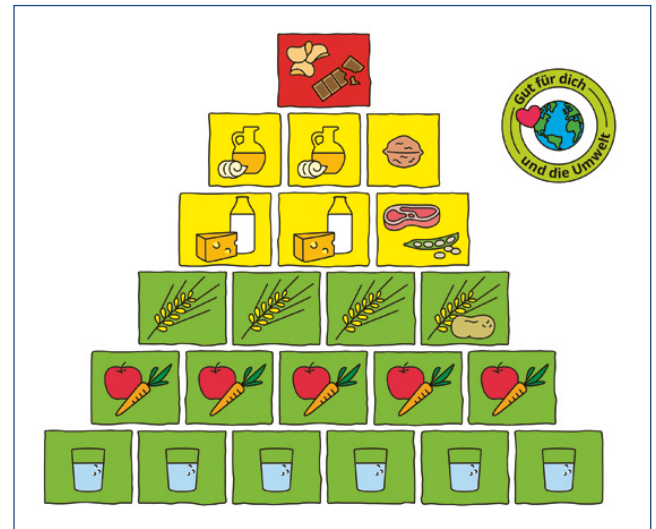
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Im zweiten Lebensjahr

Jetzt kann das Kind am Familientisch mitessen. Allerdings hat es noch nicht den gleichen Geschmack wie die Erwachsenen. Scharfe Gewürze kann es noch nicht vertragen und Lebensmittel mit starkem Eigengeschmack mag es auch noch nicht besonders. Das ist vollkommen normal.



Das Bild zeigt, welche Lebensmittel wie viel Anteil an der Ernährung haben sollten:



Quelle: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Die optimale Mischung der verschiedenen Lebensmittel in der richtigen Menge garantiert eine gesunde Ernährung. Das gilt nicht nur für die Kleinen, sondern auch für größere Kinder und Erwachsene. Besonders wichtig ist auch, dass das Kind viel trinkt. In der Hauptsache sollte es Wasser trinken, weil das keine Kalorien enthält und die Zähne nicht angreift. Alle Getränke hingegen, die Zucker oder Säure (Fruchtsaft) enthalten, sind schlecht für die Zähne, besonders, wenn sie aus dem Fläschchen geyuckelt werden. Fangen Sie deshalb mit dem Beikost-Start an, Ihr Baby ans Trinken aus einem Becher zu gewöhnen.



#### Internetseite

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Gesund ins Leben ist ein Netzwerk von Institutionen, Fachgesellschaften und Verbänden zur Förderung der frühkindlichen Gesundheit – von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.

Das Netzwerk gehört zum Bundeszentrum für Ernährung. Dieses ist in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung angesiedelt, im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil des Nationalen Aktionsplans IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.



## GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

Schon in den ersten Lebensmonaten können Eltern viel für die Zahngesundheit ihres Kindes tun. Stillen unterstützt die Kiefer- und Sprachentwicklung und ist die beste Ernährung in den ersten Monaten. Spätestens mit dem ersten Zahn sollte zweimal täglich mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste geputzt werden – Eltern helfen hier bis ins Grundschulalter. Süße Getränke, Quetschies oder langes Nuckeln mit der Flasche erhöhen das Risiko für Karies deutlich. Besser sind Wasser und ungesüßter Tee, am besten aus Becher oder Tasse statt aus der Flasche. Auch eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten trägt zur Zahngesundheit bei und fördert die Kaumuskulatur. Regelmäßige Zahnarztbesuche ab dem 6. Lebensmonat ermöglichen es, mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Wichtig ist zudem, den Schnuller spätestens mit 2 bis 3 Jahren abzugewöhnen, um Zahn- und Kieferfehlstellungen vorzubeugen. Eltern sollten ihr Kind spielerisch ans Zähneputzen heranführen und es konsequent in den Alltag integrieren. So können Karies und Zahnprobleme von Anfang an vermieden werden.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie hier



## DIE IMPFUNGEN

Viele folgenschwere, sogar lebensbedrohliche Krankheiten wie Wundstarrkrampf, Kinderlähmung oder Diphtherie sind heute so gut wie ausgestorben, weil die meisten Menschen in Deutschland dagegen geimpft sind. Es ist sehr wichtig, dass das so bleibt, damit die Krankheiten sich nicht wieder ausbreiten können, weil ihre Erreger, zum Beispiel durch Auslandsreisen, wieder einwandern. Ihr Kind wird mit abgeschwächten Erregern geimpft, die seinen Körper dazu bringen, Abwehrstoffe gegen die Krankheit zu bilden, ohne dass es selbst krank wird. Damit es rundum geschützt ist, sollten Sie alle Impftermine sorgfältig einhalten. Manche Impfungen müssen nach einer gewissen Zeit aufgefrischt werden. Wenn Sie Fragen oder Bedenken rund ums Thema Impfung haben, besprechen Sie die bitte mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.

Ein breites Informationsangebot u. a. auch über Impfeempfehlungen finden Sie auf den Internetseiten des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit.

## Broschüre des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit



### Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

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

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

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

i

## DIE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Bis zum Alter von siebzehn Jahren gibt es für alle Kinder und Jugendlichen Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis J2) beim (Kinder-)Arzt. Sie haben den Zweck, möglichst früh zu erkennen, ob sich das Kind gesund entwickelt.

Die Untersuchungen bieten außerdem eine gute Gelegenheit, alle Fragen und Ängste mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen. Die Kosten für die Untersuchungen U10, U11 und J2 werden nicht von allen Krankenkassen übernommen. Alle anderen Vorsorgeuntersuchungen sind für die Eltern kostenlos.

Weil es wichtig ist, dass die Termine eingehalten werden, schickt das Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit (LIGA NRW) automatisch einen Erinnerungsbrief an die Eltern, falls sie einmal einen Termin vergessen haben sollten.

**Ausführliche Informationen zu den Vorsorgeuntersuchungen finden Sie in der Broschüre „Früherkennung und Vorsorge für Ihr Kind“ des BIÖG:**



## WER HILFT MIR?

### **i** Hebammenbetreuung

Wir empfehlen Ihnen im Falle einer Schwangerschaft schnellstmöglich eine Hebamme zu suchen. Diese begleitet Sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Kindes.



### **i** Kinderärzte

#### Aachen-Walheim/-Haaren

**Kinderarztpraxis Im Münsterländchen**  
Schleidener Str. 158 | 52076 Aachen-Walheim  
Telefon 02408 80753

**Kinderarztpraxis Dr. Weber**  
Alt Haarener Str. 199 | 52080 Aachen  
Telefon 0241 164212

#### Alsdorf

**Kinderarztpraxis Dr. Kaspers, Dr. Deckwart und Dr. Simon**  
Hubertusstr. 12 | 52477 Alsdorf  
Telefon 02404-919640

**Kinderarztpraxis Am Dreieck**  
Eschweilerstr. 3 | 52477 Alsdorf  
Telefon 02404 82750

#### Baesweiler

**Euregio Kinder- und Jugendärzte**  
Am Feuerwehrturm 8 | 52499 Baesweiler  
Telefon 02401-88091

**Praxis kleine Weltenbummler**  
**Dr. Thea Angelika Eichelmann**  
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Hauptstraße 120 | 52499 Baesweiler  
Telefon 02401 51022

#### Eschweiler

**Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Waringer**  
Drimbornshof 3 | 52249 Eschweiler  
Telefon 02403 53050

**Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Welter**  
Heibachstr. 1 | 52249 Eschweiler  
Telefon 02403 35633

**Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Weitmann**  
Marienstr. 11 | 52249 Eschweiler  
Telefon 02403 20383

#### Herzogenrath

**Kinder- und Jugendarztpraxis Kohlscheid**  
Alte Bahn 2 | 52134 Herzogenrath-Kohlscheid  
Telefon 02407 1010



Roetgen	
Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Konrad Rosentalstr. 41   52159 Roetgen Telefon 02471 133760	
Simmerath	
Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. Klein und Dr. van Dreuten Fuggerstr. 21–25   52152 Simmerath Telefon 02473 92890	
Stolberg	
Kinder- und Jugendärzte Dr. Meister, Dr. Nieuwenhuijsen und Dr. Göckler Steinfeldstr. 4   52222 Stolberg Telefon 02402 5353	Kinder- und Jugendarztpraxis Dr. med. Sabrina Griese Konrad-Adenauer-Str. 69   52223 Stolberg Telefon 02402 21031
Würselen	
Kinder- und Jugendarztpraxis Im Recker Park Krefelder Str. 14   52146 Würselen Telefon 02405 5600 und 21039	



## **i** Krankenhäuser mit Kinderklinik

### **Bethlehem Gesundheitszentrum Stolberg gGmbH mit angegliederter Kinder- und Jugendklinik**

Steinfeldstr. 5 | 52222 Stolberg  
Telefon 02402 107-0

#### **Notfallambulanz**

In der Zeit vom 1. April bis 30. September:  
Samstag, Sonntag, an gesetzlichen Feiertagen von 8:00 – 14:00 Uhr

In der Zeit vom 1. Oktober bis 31. März:  
Freitag von 16:00 – 20:00 Uhr sowie  
Samstag, Sonntags, an gesetzlichen Feiertagen sowie an Heiligabend, Silvester und  
Rosenmontag von 8:00 – 20:00 Uhr



### **Universitätsklinikum Aachen, AÖR**

Pauwelstr. 30 | 52074 Aachen  
Telefon 0241 80-0 oder 0241 80-84444

#### **Kinderärztlicher Notdienst**

Mittwoch und Freitag von 16.30 Uhr – 21.00 Uhr  
Samstag, Sonntag, an gesetzlichen Feiertage von 10:00 – 21:30 Uhr  
Anmeldung: Aufzug A4 oder B4, 5. Etage, Flur 11



### **St. Marien-Hospital**

Hospitalstraße 44 | 52353 Düren  
Telefon 02421 805-0

#### **Notdienstpraxis**

Samstag, Sonntag, an gesetzlichen Feiertagen und Rosenmontag von 9:00 – 13:00 Uhr



**Außerhalb dieser Zeiten sind bei Notfällen die Mitarbeitenden der beiden Kinderkliniken in der StädteRegion Aachen für Sie da:**

**Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Universitätsklinikum Aachen**  
Telefon 0241 800

**Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Bethlehem-Krankenhaus Stolberg**  
Telefon 02402 1070



## Notfallnummern

Polizei 110

Feuerwehr und Rettungsdienst 112

Merken Sie sich für den Notfall die "fünf W's"

- ⊙ Wer? Geben Sie Ihren Namen und die genaue Adresse an!

---

- ⊙ Wo? Wo ist der Notfall / Unfall?

---

- ⊙ Was ist passiert? Beschreiben Sie in knappen Worten den Unfall.

---

- ⊙ Wie viele Verletzte? Nennen Sie bei Kindern auch unbedingt das Alter.

---

- ⊙ Welche Verletzungen? Beschreiben Sie nach Ihrer Beobachtung, die Schwere der Verletzung - z. B. Kind atmet nicht, hat sich am ganzen Körper verbrüht, Stromschlag, Sturz mit Arm- oder Beinbrüchen etc.

---

- ⊙ Warten Sie immer auf Rückfragen der Rettungsleitstelle!

---

<p><b>Gift-Notrufzentrale Bonn</b> Telefon 0228 19240 rund um die Uhr erreichbar</p>		<p><b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b> Telefon 116 117</p>	
<p><b>Telefonseelsorge</b> Telefon 0800 1110111 oder 0800 1110222</p>		<p><b>Beratung für Eltern (kostenlos und anonym)</b> Telefon 0800 1110550 Mo, Mi, Fr von 09:00 – 17:00 Uhr Di, Do von 09:00 – 19:00 Uhr</p>	
<p><b>Beratung für Kinder- und Jugendtelefon (kostenlos und anonym)</b> Telefon 116 111 Mo – Sa von 14:00 – 20:00 Uhr Die Beratung ist auch per Mail oder Chat möglich!</p>		<p><b>Hilfetelefon „Schwangere in Not“ (kostenlos und anonym)</b> Telefon 0800 4040020 Beratung rund um die Uhr</p>	
<p><b>Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“</b> Telefon 116 016</p>		<p><b>Bundesweite Frauenhaus-Suche für den Notfall</b></p>	
<p><b>Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“</b> Telefon 0800 2255530 Mo, Mi, Fr von 09:00 –14:00Uhr Di, Do von 15:00 –20:00Uhr Außerhalb der Sprechzeiten können Sie eine Nachricht schreiben!</p>			



## **i** SPZ Sozialpädiatrische Zentren

Sozialpädiatrische Zentren helfen und beraten Eltern, deren Kinder nicht altersgerecht entwickelt, behindert oder von Behinderung bedroht sind. Für die Hilfe und Beratung ist eine Überweisung erforderlich.

Es werden Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren behandelt und diagnostiziert, die

- ⊙ als Früh- oder Risikogeburt zur Welt gekommen sind

---

- ⊙ Probleme in den Bereichen Motorik und Sprache haben

---

- ⊙ an Epilepsie erkrankt sind

---

- ⊙ an angeborenen Fehlbildungen oder Syndromen leiden

---

- ⊙ Wahrnehmungs-, Koordinations-, Lern- und/oder Teilleistungsstörungen haben

---

- ⊙ auffallend schüchternes oder aggressives Verhalten zeigen

---

- ⊙ Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten haben (u. a. Schrei-Babys, Schlaf- und Essstörungen)

---

- ⊙ durch Unruhe und Hyperaktivität auffallen

---

<p><b>SPZ Sozialpädiatrisches Zentrum</b> Steinfeldstr. 5   52222 Stolberg Telefon 02402 1074194 Fax: 02402 1074189 E-Mail: SPZ@bethlehem.de</p>		<p><b>Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ der Uniklinik Aachen</b> Schneeberg (hinter der Uniklinik) · 52074 Aachen Telefon 0241 80-89665 E-Mail: spac@ukaachen.de Sprechstunden: täglich von 8:00 – 16:00 Uhr</p>	
<p><b>SPZ Sozialpädiatrisches Zentrum Düren</b> Hospitalstr. 44   52353 Düren Telefon 02421 805370 Fax: 02421 805262 E-Mail: spz.birkesdorf@jg-gruppe.de</p>		<p>Auch die Frühförderung der Lebenshilfe Aachen mit Standorten in Alsdorf und in der Eifel fördert Kinder im Alter von der Geburt bis zur Einschulung. Das kostenlose Angebot ist sowohl für Kinder mit Entwicklungsauffälligkeiten, als auch für Kinder mit Behinderungen. Die Frühförderung kann auch in wohnortnahen Räumlichkeiten, z. B. einem Familienzentrum, stattfinden.</p> <p><b>Frühförderung der Lebenshilfe Aachen</b> Lintertstraße 150   52076 Aachen Telefon 0241 928250 Fax: 0241 9282527 E-Mail: fruehfoerderung@lebenshilfe-aachen.de www.lebenshilfe-aachen.de</p>	



## PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD

Der plötzliche Kindstod ist die häufigste Todesursache im ersten Lebensjahr.

Aus voller Gesundheit heraus versterben die Kinder meist nachts, ohne dass die Vorgeschichte oder eine Obduktion die Gründe klären können. Die Kinder versterben im Schlaf, ohne irgendwelche Anzeichen oder Auffälligkeiten. Manchmal gehen dem plötzlichen Kindstod Beschwerden, wie bei einer leichten Erkältung voraus. Hinweise können auch längere Atempausen im Schlaf sein. Ein kurzes Stocken der Atmung ist völlig normal. Dauern diese Phasen länger als 20 Sekunden sollten Sie mit dem Kinderarzt sprechen.

Zwar sind die Ursachen bisher nicht eindeutig geklärt, Eltern haben jedoch die Möglichkeit Risiken zu mindern. Folgende Hinweise sollten beachtet werden.

### Vorbeugung

- ⊙ keinesfalls in der Nähe des Kindes rauchen

---

- ⊙ nicht im Schlafzimmer des Kindes rauchen

---

- ⊙ Säuglinge im 1. Lebensjahr stets in Rückenlage schlafen lassen (nicht in Bauchlage oder Seitenlage)

---

- ⊙ Bitte verwenden Sie ausschließlich einen Schlafsack und verzichten Sie auf Decken, Kuscheltiere, Nestchen und Kissen für Ihr Kind.

---

- ⊙ Säuglinge im selben Zimmer wie die Eltern schlafen lassen

---

- ⊙ vermeiden Sie alles, was zur Überhitzung oder Unterkühlung des Kindes führen würde

---

### Folgen für Eltern

Die Eltern werden meist durch Ermittlungen zur Todesursache und Obduktion daran gehindert, adäquat Abschied nehmen zu können. Um den plötzlichen Kindstod festzustellen, müssen Vernachlässigung oder Misshandlung als Ursache ausgeschlossen werden. Bereits hier geraten Eltern sehr häufig unter falschen Verdacht. Da Die Todesursache nicht zu klären ist, beginnen viele Eltern die Suche nach der Schuld bei sich selbst. In dieser Situation sollten Eltern keine Scheu haben, sich Unterstützung und Rat zu holen.

#### Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod e. V. (GEPS)

Bundesgeschäftsstelle  
Rheinstraße 26 | 30519 Hannover  
Telefon 0511 8386202  
Fax: 0511 8386202





## Sicherer Schlaf

Damit Ihr Kind möglichst gesund, sicher und ruhig schläft, sollten Sie Folgendes beachten:

- ☉ Kind ins eigene Bettchen in Ihrem Zimmer legen

---

- ☉ Kind im Schlafsack schlafen legen

---

- ☉ in Rückenlage

---

- ☉ rauchfreie Umgebung

---

- ☉ ohne Nestchen, Kissen, Decken oder Kuscheltiere

---

- ☉ ohne Schaf-Fell und wasserdichte Unterlage

---

- ☉ vermeiden, dass es Ihrem Kind zu heiß wird (Zimmertemperatur 16 bis 18° C).

Sorgen Sie für optimale Schlafbedingungen.

**Einen Ratgeber zum Sicherem Babyschlaf finden Sie auf der Internetseite des Familienministerium:**



## WENN'S MAL NICHT SO GUT LÄUFT

Im Leben mit einem Säugling hat man nicht immer nur Spaß. Manchmal ist es anstrengend, vor allem am Anfang. Bisweilen tauchen auch größere und kleinere Probleme auf: Das Baby schreit viel, es wird krank, die Eltern fühlen sich müde und gestresst. Und dann gibt es auch noch Gefahrenquellen.

## WO GEFAHREN LAUERN

Babys haben nicht das geringste Gefühl für Gefahren. Sie sind entdeckungsfreudig und grenzenlos mutig. Erst ab ungefähr vier Jahren können sie akute Gefahren erkennen. Kein Wunder, dass die Kleinen stärker unfallgefährdet sind als große Kinder oder Erwachsene. Deshalb müssen Eltern dafür sorgen, dass ihre Umgebung möglichst sicher ist. Trotzdem werden sie nicht jede Schrammeverhinderung können und das soll auch nicht sein. Schließlich brauchen Kinder auch Bewegungsfreiraum, um ihre eigenen Erfahrungen machen zu können.

## Achtung Sturzgefahr!

Lange bevor er sich selbst vom Bauch auf den Rücken dreht, kann ein Säugling seine Position verändern. Während er munter mit Armen und Beinen zappelt, kann er sich ungewollt an den Rand des Wickeltisches schieben. Das geht oft schneller als man meint. Deshalb: Lassen Sie Ihr Baby von Anfang an nie ohne Aufsicht irgendwo liegen, wo es herunterfallen könnte.

Immer eine Hand am Kind oder das Kind auf den Boden legen!

## Die sichere Wohnung

Überprüfen Sie Ihre Wohnung frühzeitig auf mögliche Gefahrenpunkte. Denn mit etwa einem halben Jahr fangen viele Babys an, sich hochzuziehen und wenig später krabbeln sie schon.

Außerdem nehmen sie neugierig alles Mögliche in den Mund, um es zu untersuchen. Scharfe Kanten sollten Sie abpolstern, Treppenauf- und abgänge sichern, gefährliche Deko-Gegenstände aus der Reichweite des Kindes verbannen und auf Tischdecken, die es, mit samt dem, was drauf steht, herunterziehen könnte, eine Zeit lang verzichten.

Schranktüren, hinter denen Glas, Porzellan oder Putzmittel aufbewahrt werden, kann man mit Sperrriegeln sichern, Steckdosen mit Kindersicherungen.

Versuchen Sie, den Blickwinkel des Kindes einzunehmen. Was könnte auf seiner Augenhöhe interessant und zugleich gefährlich sein?

### Nicht alleine lassen

Das Baby ist gerade eingeschlafen und man müsste dringend ein paar Lebensmittel einkaufen. Da ist die Versuchung groß, mal eben schnell loszusausen. Länger als eine halbe Stunde wird man ja nicht außer Haus sein. Tun Sie es nicht! Auch wenn Ihr Kind sonst immer länger schläft, gerade heute könnte es kurz nach Ihrem Weggehen aufwachen. Eine halbe Stunde hilflos weinend im Bett zu liegen, ist für einen Säugling eine lange Zeit. Da er nicht weiß, wann seine Betreuer wiederkommen, gerät er in große Angst. Ist das Kind schon in der Lage, allein aus dem Bett zu steigen, besteht die Möglichkeit, dass es „auf dumme Gedanken kommt“ und sich in Gefahr bringt. Deshalb:

Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine im Haus, auch nicht, wenn es schläft.



### Sicheres Spielzeug

Am Anfang braucht ein Baby höchstens ein Mobile in sicherer Entfernung über sich, das es mit den Augen verfolgen kann. Wenn es anfängt, nach Dingen zu greifen, spielt es mit allem, was in seine kleinen Hände passt. Das muss nicht unbedingt teures Spielzeug, sondern kann auch ein einfacher, abgerundeter Teelöffel sein. Wichtig ist, dass es sich mit den Gegenständen nicht durch ungeschickte Bewegungen verletzen (Augen!) kann. Da es beinahe alles in den Mund steckt, dürfen die Sachen nicht zu klein (Verschlucken!) und nicht giftig (Farbe!) sein. Das gilt für die gesamte Kleinkinderzeit.

Achten Sie beim Kauf von Spielsachen auf das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“, „TÜV-Proof“, das Umweltzeichen „Blauer Engel“, das „Spiel gut“-Siegel oder mindestens das europäische CE-Sicherheitszeichen.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Kinder schützen - Unfälle verhüten“ des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit:



Achten Sie beim Spielzeugkauf auf folgende Zeichen



### HITZESCHUTZTIPPS FÜR SCHWANGERE UND FAMILIEN MIT (KLEIN)KINDERN

Während der Schwangerschaft reagiert der Körper empfindlicher auf Sonne und Hitze – achten Sie deshalb besonders auf Sonnenschutz in Form von leichter Kleidung und Sonnencreme sowie ausreichendes Trinken. Auch Babys und kleine Kinder können ihre Körpertemperatur noch nicht gut regulieren und brauchen deshalb Schutz vor direkter Sonne, Schattenplätze und luftige Kleidung. Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Getränke und leichte Mahlzeiten an und sorgen Sie für Abkühlung, zum Beispiel durch Baden in lauwarmem Wasser oder Abtupfen mit feuchten Waschlappen. Denken Sie daran: Im ersten Lebensjahr sollten keine Sonnenschutzmittel verwendet werden und ein Aufenthalt im Freien während der starken Mittagssonne sollte vermieden werden. Achten Sie außerdem darauf, Kinder niemals in einem aufgeheizten Auto zurückzulassen.

Weitere Informationen und praktische Tipps finden Sie hier:



Sowie auf der Hitzeschutzseite der StädteRegion Aachen



## RAUCHFREI FÜRS BABY

Rauchen in der Schwangerschaft hat für ihr Baby oftmals schwerwiegende Folgen wie erhöhtes Risiko einer Frühgeburt, geringes Geburtsgewicht und Schwächen im Immunsystem.

Tabakrauch tut niemandem gut und kleinen Kindern schon gar nicht. Deshalb sollte:

- ☉ in Gegenwart von Kindern grundsätzlich nicht geraucht werden
- ☉ in einer Wohnung, in der Kinder leben, nicht geraucht werden, weil Teer und Nikotin sich lange in der Luft halten.

Wie wär's, wenn sie die Ankunft Ihres Babys zum Anlass nehmen, selbst mit dem Rauchen aufzuhören?

Weitere Informationen zu dem Thema in der Broschüre „Ihr Kind raucht mit“ (BIÖG):



## PROBLEME BEIM STILLEN

### Genug Milch?

Dass eine Frau zu wenig Milch produziert, kommt nur selten vor. Meistens haben unerfahrene Mütter diese Sorge, weil das Kind oft schreit. Die Milchmenge reguliert sich nach dem Trinkbedarf des Kindes. Diese können Sie durch die Zahl der verbrauchten Windeln kontrollieren. 5 – 8 nasse Windeln pro Tag sind ausreichend, 2 oder mehr Mal Stuhlgang ist auch ausreichend. Wenn Sie mit dem Zufüttern zu früh anfangen oder das Kind zu selten anlegen, wird die Milchproduktion wirklich weniger werden.

Nur wenn das Kind nicht zunimmt oder an Gewicht verliert, liegt wahrscheinlich ein Milchmangel vor.

Die Milchbildung kann durch folgende Maßnahmen unterstützt werden:

- ☉ legen Sie das Baby häufiger an, dadurch wird mehr Milch produziert
- ☉ trinken Sie als Mutter immer ausreichend
- ☉ ein zu enger BH kann die Milchproduktion hemmen
- ☉ achten Sie auf Ihre Körperhaltung beim Stillen. Versuchen Sie, sich nicht zu verkrampfen.

### Zu viel Milch oder Milchstau?

Mutter und Baby müssen sich zunächst aufeinander einpendeln.

Bei einem Milchstau sind die Brüste druckempfindlich, später sogar gerötet, und Sie haben leichte Temperatur. Eine Verhärtung ist ertastbar. Das kann an zu langen Stillpausen oder am Abstillen liegen. Die richtige Stillposition verhindert, dass zu viel Milch in der Brust bleibt. Beim Stillen das Kind so anlegen, dass sein Unterkiefer immer in Richtung des Staus zeigt. Die Stelle wird so am besten leer gesaugt.

Die meisten Probleme lassen sich durch fachgerechte Anleitung vermeiden oder lösen. Sprechen Sie Ihre Hebamme oder Arzt an!



## Brustentzündung

Ein Milchstau kann in eine Brustentzündung übergehen. Symptome sind:

- ⊙ Fieber

---

- ⊙ Schwellungen der Brust

---

- ⊙ gerötete, „heiße“ Brust

---

- ⊙ vergrößerte Lymphknoten in der Achselhöhle

---

- ⊙ allgemeines Krankheitsgefühl

---

- ⊙ Schmerzen in der Brust beim Stillen

---

Brustschmerzen könnten Zeichen eines Milchstaus oder einer Entzündung sein. Gehen Sie in jedem Fall zu einem Arzt! Gehen Sie rechtzeitig zu einem Arzt! Wird die Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann sie sogar zu einem Abszess führen. Ein Abszess muss eventuell operativ entfernt werden!

## Das Kind lehnt die Brust ab

Manchmal kann es vorkommen, dass ein Kind plötzlich nicht mehr von der Brust trinken will. Der Grund ist vielleicht, dass die Mutter etwas gegessen hat, das es nicht verträgt. Oder das Baby ist beim Stillen mit unangenehm scharfen Deos oder Cremes in Berührung gekommen. Möglicherweise hat es auch mehrfach Milch aus der Flasche angeboten bekommen. Beim Trinken mit einem Nuckel muss sich das Kind weniger anstrengen. In einen echten „Stillstreik“ gehen Babys eher selten, wenn aber doch, kann der zwischen drei und fünf Tage dauern. Meist fühlt sich das Baby dann ohne Brust nicht mehr wohl.

- ⊙ Legen Sie ein „streikendes“ Kind immer wieder an.

---

- ⊙ Bieten Sie dem Kind in dieser Zeit keinen Schnuller oder Babyflasche an und versuchen Sie auf keinen Fall, dem Kind mit einem Löffel oder Becher die Milch zu geben!

---

- ⊙ Fragen Sie Ihre Hebamme um Rat.

---

Sie haben ein Recht darauf, dass Ihre Hebamme nach der Entbindung regelmäßig zu Ihnen kommt, um Sie zu unterstützen. Bis zum elften Tag nach der Geburt haben Sie im Rahmen der Wochenbettbetreuung Anspruch auf täglich mindestens bis zu zwei Besuche Ihrer Hebamme.

Acht Wochen lang nach der Geburt können Sie Ihre Heb-

amme jederzeit ansprechen, wenn Sie Hilfe brauchen. So lange Sie stillen, steht Ihnen ihre Hebamme außerdem zur Beratung bei Stillproblemen zur Verfügung.

Rat und Hilfe erhalten Sie bei:



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

## MEIN BABY SCHREIT IMMER

### Drei Monats Koliken

...können heftige Schreiatacken bei Säuglingen auslösen, die in den ersten drei Lebensmonaten auftreten. In der Rubrik „Gesund groß werden“, sind Tipps, wie sie Ihrem Kind in dieser Zeit helfen können. Sollte das Schreien länger anhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um eine körperliche Erkrankung auszuschließen.

Lassen Sie die Ursachen für das Schreien von einem Arzt abklären – nur so können Sie sicher sein, dass Ihrem Baby nichts fehlt! Die Adressen der Kinderärzte finden Sie in dieser Broschüre.



## Mein Baby schreit weiter

Wenn ein Baby schreit, kann das verschiedene Gründe haben: Hunger, Durst, Schmerzen, eine nasse Windel, Wärme, zu viel Licht, Langeweile, Müdigkeit. Wenn es allerdings länger als drei Stunden täglich schreit oder quengelt, und dies häufiger als an drei Tagen in der Woche und länger als drei Wochen, spricht man von einem Schreikind.

Das Schreien ihres Babys aushalten zu müssen, ist für Eltern nie leicht. Das Weinen Ihres Kindes sorgt dafür, dass bei Ihnen alle Alarmglocken läuten. Das ist gut so, denn für Ihr Baby ist es die einzige Möglichkeit, sich mit seinen Bedürfnissen bemerkbar zu machen.

Wenn Ihr Baby weint, werden Sie versuchen, den Grund dafür herauszufinden. Das gelingt nicht immer. Sie haben es gefüttert, frisch gewickelt, die Zimmertemperatur verändert. Ihr Kind schreit weiter. Es ist untröstlich.

Dann können Sie versuchen, es mit einem der folgenden Mittel zu beruhigen:

- ⊙ Ziehen Sie sich mit Ihrem Baby in eine entspannte Umgebung ohne Lärm und Hektik zurück.

---

- ⊙ Sprechen Sie ruhig mit Ihrem Baby, singen Sie ihm etwas vor, massieren Sie es sanft.

---

- ⊙ Legen Sie sich Ihr Baby auf Ihren nackten Oberkörper, der Körperkontakt wirkt meistens beruhigend auf das Kind.

---

- ⊙ Setzen Sie Ihr Baby mit dem Rücken zu sich auf Ihren Schoß. Halten Sie dabei mit einer Hand seinen Bauch, mit der anderen seinen Kopf.

---

- ⊙ Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen immer in sein Bettchen. Nehmen Sie es nicht bei der kleinsten Aufregung gleich wieder auf den Arm.

---

- ⊙ Legen Sie Ihr Kind beim ersten Anzeichen von Müdigkeit ins Bett. Damit kann manche Schreiattacke rechtzeitig aufgefangen werden.

---

- ⊙ Lassen Sie jemand anderen Ihr Baby halten. Es wirkt manchmal wie ein Wunder, wenn der Partner, die Freundin, Großmutter oder Großvater Ihr Kind auf den Arm nimmt.

---

## Wenn die Nerven blank liegen – hier finden Sie eine Schreiberatung

Schreit Ihr Baby immer noch? Bevor Sie völlig überreizt reagieren: dunkeln Sie den Schlafraum des Babys ab. Gehen Sie für kurze Zeit aus dem Zimmer. Atmen Sie tief durch! In manchen Fällen kann auch nur professionelle Beratung helfen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt!

### Hier finden Sie in der StädteRegion Aachen Unterstützung in Form einer Schreiberatung:

Frühe Hilfen des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen (zuständig für Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath, Würselen):

Frau Antje Schmidt-Wenzel

0241 5198-5381 |

[antje.schmidt-wenzel@staedteregion-aachen.de](mailto:antje.schmidt-wenzel@staedteregion-aachen.de)

Auch das SPZ Stolberg bietet hierzu Beratung an. Für die Stadt Aachen bietet darüber hinaus der Kinderschutzbund Aachen e. V. eine Schreiberatung an.

Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen!

i

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf der Seite [elternsein.info](http://elternsein.info)



## AUCH ELTERN HABEN ES MAL SCHWER



Die Geburt eines Kindes bringt eine gewaltige Veränderung in das Leben von Müttern und Vätern, vor allem beim ersten Kind. Plötzlich ticken alle Uhren anders, die Bedürfnisse des Winzlings bestimmen auf einmal das Leben von vorher unabhängigen Erwachsenen. Aber auch wenn ein zweites, drittes oder viertes Kind geboren wird, ändert sich wieder alles. Das neue Mitglied muss einen Platz in der Familie bekommen, alle Anderen rücken auf einmal auf eine andere Position. Das macht man nicht mal eben mit links und nebenbei. Und das muss man auch gar nicht. Geben Sie sich Zeit und seien Sie mit sich selbst geduldig. Sie müssen keine Vorzeige-Eltern sein wie in der Werbung. Das ist übrigens niemand. Es kann Situationen geben, in denen Ihr Baby schreit und Sie sich bei dem Gedanken erwischen: „Was beschwert es sich denn nun schon wieder!“ Vor allem, wenn es sich mehrmals in der Nacht meldet.

Haushalt, Partner, ältere Kinder – da fühlt man sich manchmal überfordert und ein bisschen allein gelassen. Eine einfache Lösung gibt es nicht, aber Sie dürfen sich eingestehen, wenn Sie an Ihre Grenzen stoßen und sich Unterstützung holen. Krisen gehören zum Leben und zum Elternsein dazu. Und auch, dass man manchmal Hilfe braucht. Das ist keine Schande! Denken Sie daran: Vielen geht es genauso.

### BABY-BLUES – HEULTAGE – WOCHENBETTDEPRESSION

Am dritten Tag nach der Entbindung fühlen sich viele Mütter leer, müde, ängstlich und sind reizbar. Schnell fließen Tränen. Diese „Heultage“ haben damit zu tun, dass der Körper nach der Riesenanstrengung von Schwangerschaft und Entbindung wieder auf Normalzustand umschalten muss. Außerdem bringt die neue Familiensituation den Gefühlshaushalt durcheinander. Was Mütter jetzt brauchen ist Zuwendung, Verständnis und Unterstützung, bis sich ihr Nervenkostüm wieder stabilisiert hat.

Normalerweise ist die Seelenkrise nach zehn Tagen vorbei. Hält sie aber länger als zwei Wochen an und verstärkt sich möglicherweise noch, ist Achtung geboten! Sie könnte sich zu einer Wochenbettdepression entwickeln! Neben Traurigkeit und Empfindlichkeit zeigen sich dann:

- ⊙ Erschöpfung und Energiemangel

---

- ⊙ Freudlosigkeit

---

- ⊙ Appetitlosigkeit und Schlafstörungen

---

- ⊙ innere Leere

---

- ⊙ Schuldgefühle

---

- ⊙ Versagensängste

---

- ⊙ Gefühlskälte auch gegenüber dem Neugeborenen

---

- ⊙ Panikattacken

---

- ⊙ Selbstmordgedanken

Hier geht's zum Video „schwere Gefühle“ in der Schwangerschaft und nach der Geburt.



Eine Frau, bei der mehrere dieser Gefühlslagen über längere Zeit auftreten, braucht unbedingt ärztliche Hilfe! Auf keinen Fall sollte sie in dieser Situation zu rezeptfreien Stimmungsaufhellern greifen, schon gar nicht, wenn sie ihr Baby stillt.

### Informationen unter:

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)



[www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)



## EIFERSUCHT UNTER GESCHWISTERN

Kommt ein Baby als neues Mitglied in die Familie, bringt das das bisherige Gefüge von Eltern und Kindern durcheinander. Der Säugling braucht sehr viel Aufmerksamkeit und macht durch häufiges Schreien auf sich aufmerksam. Und als Spielkameraden kann man ihn auch nicht gebrauchen.

Häufig reagieren ältere Geschwister mit Eifersucht, wenn sie merken, dass sie nicht mehr im Mittelpunkt stehen. Besonders stark ist die, wenn sie zwischen zwei und vier Jahren sind. Manchmal hört man dann vom älteren Kind: „Können wir das Baby nicht wieder zurückgeben?“ Das ist aus Sicht des Kindes verständlich und kein Grund, ihm böse zu sein. Dennoch führt kein Weg daran vorbei, dass es lernen muss, nicht immer die Hauptperson zu sein. Eifersucht unter Geschwistern ist normal und kommt häufig vor.

Das können Sie tun, um die Situation zu entschärfen:

- ☉ Beziehen Sie die älteren Geschwister in die Pflege des Babys ein.  
Schon Zweijährige können kleine Aufgaben übernehmen (Schnuller holen).
- ☉ Sorgen Sie dafür, dass Stillzeiten stressfrei ablaufen:  
Mit einem Hörspiel lassen sich die Geschwister, zum Beispiel, solange beschäftigen.  
Oder der Vater kümmert sich währenddessen um die Großen.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die anderen Kinder, wenn das Baby versorgt ist.



Viele weitere umfassende und interessante Informationen finden Sie unter:



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



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



[www.litlounge.tv/babywissen](http://www.litlounge.tv/babywissen)



[hedi.app](http://hedi.app)



[familienportal.de](http://familienportal.de)



[familienportal.nrw](http://familienportal.nrw)



[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)



## BILDSCHIRMMEDIEN IM FAMILIENLEBEN



Liebe Eltern,

im Alltag von Babys und Kleinkindern sind Medien allgegenwärtig. Kleinkinder sind fasziniert von den Geräuschen, Bildern und Geschichten, die elektronische Medien liefern. Auch die intuitive Bedienung von Smartphones, Tablets usw. durch Wischen und Tippen löst eine große Faszination bei den Kleinen aus. Aktuelle Studienergebnisse des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG) zeigen deutlich, dass bei den Kleinsten der digitale Medienkonsum problematisch ansteigt und Auswirkungen auf die gesunde kindliche Entwicklung hat.

Der Bindungsaufbau zu den Eltern und zunehmend anderer wichtiger Bezugspersonen wie Oma, Opa oder der/die Erzieher\_in sowie das Entdecken der eigenen Fähigkeiten ist in diesem Alter das primäre Ziel. Das Kind macht sich mit all seinen Sinnen die Welt zu eigen.

Begleiten Sie Ihr Kind dabei, die Welt durch Sehen, Hören, Schmecken, Tasten und Riechen zu entdecken. Sprechen Sie viel mit ihm, lesen Sie ihm vor, zeigen Sie ihm die Schönheit der Natur, interessieren Sie sich für Ihr Kind und nutzen Sie Alltagssituationen, die Ihrem Kind helfen, seinen Aktionsradius zu erweitern. Die dadurch entstehende emotionale Bindung ist die Grundlage für eine gesunde kindliche Entwicklung. Diese kann durch zu viel Medienkonsum (auch passiv) negativ beeinflusst werden.

Ermutigen und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich situationsbedingt zu beschäftigen – auch mal alleine. Sich zu „langweilen“ kann durchaus die Entwicklung von Phantasie und Kreativität fördern.

Mit älteren Geschwistern ist die „bildschirmfreie Zeit“ oft schwer einzuhalten. Versuchen Sie es dennoch! Sprechen Sie mit Ihren älteren Kindern und erklären Sie ihnen, warum die bildschirmfreie Zeit so wichtig für das jüngste Kind ist.

Die Jugendämter und das Gesundheitsamt in der StädteRegion Aachen wünschen Ihnen viel Freude dabei, gemeinsam mit Ihrem Kind die Welt zu entdecken, denn

**„Nichts ist im Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war“**  
(J. Locke, 1632-1704 engl. Philosoph).

Weitere Informationen und weiterführende Links unter [www.imblick.info/kleinkinder-und-medien](http://www.imblick.info/kleinkinder-und-medien)



### Aufgepasst! In den ersten drei Lebensjahren brauchen Kinder keine Bildschirmmedien

Denn hier können mögliche Gefahren lauern ...

- ⊙ Reizüberflutung und Stress
- ⊙ Schädigung der Hirn- und Verhaltensentwicklung
- ⊙ Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- ⊙ Verlust des gemeinsamen Spielens/Erlebens zwischen Eltern und Kind
- ⊙ Einschränkung der Phantasieentwicklung
- ⊙ Lern- und Sprachentwicklungsverzögerung
- ⊙ Kurzsichtigkeit, Übergewicht, motorische Defizite, Schlafstörungen
- ⊙ Neigung zur Hyperaktivität
- ⊙ erhöhtes Suchtpotenzial



## 6 Empfehlungen für den gemeinsamen Familienalltag mit Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer und wie Eltern ihre Kinder durch die Welt der Medien begleiten können.

### 1. Unter 3 Jahren möglichst kein Bildschirmkonsum

Babys und Kleinkinder sind fasziniert von dem, was sie auf dem Bildschirm sehen, können dies aber kaum verstehen.

Zeit vor dem Bildschirm macht Kinder passiv. Stattdessen brauchen sie aber reale, sinnliche Erfahrungen und Zuwendung.

### 2. Vorbild sein

Eltern sollten ihren Babys und Kindern ihre volle Aufmerksamkeit schenken.

Das Handy sollte immer wieder weggelegt werden.

### 3. Echte Welt hat Vorrang

Mehr Bewegungszeit als Zeit vor dem Bildschirm: Draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben...

### 4. Zeit im Auge behalten

3 – 6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich

7 – 11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich

### 5. Regeln vereinbaren

Feste Medienzeiten festlegen.

Kein Fernseher, PC oder Konsole im Kinderzimmer.

Beim Essen und ab einer Stunde vor dem Schlafen kein Bildschirmkonsum.

### 6. Dabeibleiben

Gemeinsames Anschauen von altersgerechten Medien und über Gesehenes sprechen und einordnen.

Immer in der Nähe sein, wenn Kinder alleine Fernsehen schauen.

Mehr Informationen zum Thema Kinder und Medien finden Sie auf dem Portal des BIÖG (Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit) zur Kindergesundheit.



Quelle: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

i

## ANE-ELTERNBRIEFE

Die Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung e. V., kurz ANE, beschreiben die kindliche Entwicklung, geben Tipps, Hinweise und Beispiele, wie demokratische Erziehung mit Humor und Gelassenheit im Alltag gelingen kann.

Die Elternbriefe geben verständliche und übersichtliche Informationen passend zu jedem Alter.

Zudem finden Sie weitere Elternbriefe zu speziellen Themen, wie z. B. Kind und Beruf, Sprachentwicklung oder den ANE-Extrabrief „Mit Respekt geht's besser!“, der thematisiert, wie Eltern stressige Situationen bewältigen, mit ihren Kindern Regeln aushandeln, sich mit gegenseitigem Respekt begegnen und immer die Rechte des Kindes achten können.

Die Elternbriefe ab Geburt bis zum 8. Lebensjahr können Sie einzeln oder im Abo kostenpflichtig bestellen. Zudem können Sie Extrabriefe und weitere Informationen kostenfrei downloaden.

Falls Sie Interesse haben, finden Sie die Inhalte des Arbeitskreises Neue Erziehung e. V. unter:



Quelle: [www.ane.de](http://www.ane.de)



### Kind ist da – wir gratulieren!

an ist es endlich da: Ihr Baby, auf das Sie neun lange Monate gewartet haben. Sicher erinnern Sie sich noch genau, was war, als dieses winzige Baby zum ersten Mal in Ihren Arm lag. Doch so klein Ihr Baby Ihnen auch vorkam: Es entzückt sich erstaunlich schnell. Bereits nach wenigen Tagen werden Sie es an Ihrem Geruch erkennen, und wenig später Ihre Stimme und Ihr Gesicht von anderen unterscheiden. Ihr mutterlich hat Ihre kleine Tochter, Ihr kleiner Sohn Ihr Kind in den letzten Wochen ganz schön auf den Kopf gestellt. Sie bestimmen Wickeln, Füttern und Trösten Ihren Tag. Sie sorgen sich um ein geblähtes Bäuchlein oder einen wundigen Po. Weint Ihr Kind, lassen Sie alles stehen und liegen, um es zu beruhigen. Das ist auch richtig so: Auf diese Weise lernt Ihr Baby, dass es sich auf seine Mutter und seinen Vater verlassen kann. Einmal kommt man bei all dem natürlich ziemlich insitzen, wird ärgerlich oder fühlt sich überfordert. Das geht allen Eltern so. Doch Sie werden sehen: Wenn Ihr Baby schließlich mit einem Lächeln belohnt, ist alles schnell vergessen. Jedes Kind ist einzigartig, auch wenn in der ersten Zeit die Einsamkeit überwiegen. Alle haben von sechs Monaten

haben Ihr Kind adoptiert. Ganz egal wie: Glücklich können sie alle werden. Ihrem Kind ist es gleich, ob Sie jung sind oder etwas älter, arm oder reich, ob Sie Deutsch, Türkisch, Polnisch oder Griechisch sprechen. Wichtig ist, dass Sie da sind, wenn es Sie braucht.

Hoffentlich sind Sie dabei nicht auf sich allein gestellt, sondern haben Menschen, die Ihnen zur Seite stehen. Auch wir haben uns überlegt, wie wir Sie unterstützen können. Wir, das sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Arbeitskreises Neue Erziehung e. V. (ANE): Pädagogen, Psychologen, Kinderärzte, Erzieher – Frauen und Männer. Die meisten von uns haben selbst Kinder und wissen aus eigener Erfahrung, wie viele Fragen aufkommen, wenn man zum ersten Mal Mutter oder Vater wird. Unser Wissen und unsere Erfahrungen haben wir in 46 Elternbriefen zusammengetragen. Den ersten halten Sie nun in den Händen. Wenn Sie möchten, bekommen Sie nun

# Mit Respekt geht's besser – Kinder gewaltfrei erziehen



*Sven ist vier. Sein Gesicht ist nass vom Weinen. Heute war ein schlimmer Tag. Svens Mutter ist bedrückt: Wie konnte ihr nur die Hand ausrutschen? Sie schämt sich. Und doch spürt sie immer noch Wut in sich. Warum macht er nicht, was sie will, wo sie doch so viel für ihn tut? Warum hört er nicht auf sie? Sie weiß nicht mehr, wie sie sich durchsetzen soll. Sie fühlt sich hilflos und wütend. Aber solche Gefühle würde bestimmt niemand verstehen.*

Wirklich nicht?

Viele Eltern geraten so manches Mal an ihre Grenzen. Obwohl sie ihren Kindern über weite Strecken mit Liebe und Verständnis begegnen und sie täglich ihr Möglichstes tun, um ohne Ohrfeigen und ohne Gebrüll über die Runden zu kommen. Die meisten Mütter und Väter lehnen inzwischen Schläge als falsch und überflüssig ab. Aber nicht wenige sind erschrocken, wie heftig sie manchmal sein können und schämen sich, wenn sie dann doch zugeschlagen haben. Auch Eltern, die meinen, „Ganz ohne Klapse geht es einfach nicht“ oder „Mir hat es auch nicht geschadet“, wünschen sich eigentlich ein harmonischeres Familienleben ohne Schläge. Warum ist es so schwer, in angespannten Situationen Kindern gegenüber die Fassung zu bewahren? Kinder sind uns Eltern sehr nah. Kein anderer kann uns mit seinem Verhalten so sehr treffen. Es ist verständlich und normal, dass unsere Gefühle gelegentlich in Wallung geraten. Aber es ist möglich und nötig, sich nicht völlig mitreißen zu lassen.

Betrachten wir es einmal so: Selbst heftigste Gefühle gelten unter Erwachsenen nicht als Entschuldigungsgrund für eine Ohrfeige. Keinem verärgerten Arbeitgeber würden wir „einen kleinen Klaps hintendrauf“ für seinen Angestellten zugestehen. Wir würden uns eine Menge Probleme einhandeln, wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen würden und bemühen uns, **unser Gegenüber als Person zu respektieren** – auch im Konflikt. Das fällt uns nicht immer leicht. Aber wir wissen, dass der andere einen Anspruch darauf hat.

**Auf Gewaltfreiheit und Achtung haben auch Kinder inzwischen einen Rechtsanspruch. Kein Kind darf mehr geschlagen werden.**

(Hinweise zum Gesetz finden Sie auf der letzten Seite).

Die meisten Eltern spüren, dass ein Kind eine Persönlichkeit ist, die ernst genommen, verstanden und geachtet werden will. Von wem, wenn nicht von seinen Eltern – auch und gerade, wenn nicht alles glatt läuft? Wenn wir uns im Konfliktfall nicht ohnmächtig zu fühlen brauchen, sondern wissen, wie wir uns und unserem Kind helfen können, brauchen wir nicht in „hilfloser Wut“ zuzuschlagen. Gefragt sind Fähigkeiten, die wir nirgendwo so recht lernen, aber überall gebrauchen können – unter Kollegen, in der Partnerschaft und ganz besonders zwischen Eltern und Kindern. Interessen aushandeln und Konflikte verständnisvoll, angemessen und fair austragen zu können, davon hängt in zwischenmenschlichen Beziehungen viel ab. **Verständnis und gegenseitige Achtung sind die beste Basis für eine belastbare Beziehung.**



Damit aus dem guten Vorsatz praktischer Erziehungs-Alltag werden kann, brauchen wir:

- mehr Aufmerksamkeit für die Tücken des Alltags und
- ein geeigneteres Handwerkszeug.

**Mit diesem Brief wollen wir Ihnen den Rücken stärken. Wir wollen Sie ermutigen und anregen, einen „frischen Blick“ auf Ihre Möglichkeiten als Mutter oder Vater zu werfen und Ihre besten Vorsätze zu verwirklichen – damit es Ihnen gelingt, Ihre Liebe und Ihre Verantwortung für**

**den kleinen und einmaligen Menschen, der Ihnen vertraut, auch dann zum Ausdruck zu bringen, wenn Ihnen der Kragen gerade platzen Alle Eltern machen Fehler und können daraus lernen. Mit Respekt geht's besser – Ihnen und Ihrem Kind.**

## So lernen Kinder

*In der Küche rauscht der Wasserhahn. Den Eltern schwant Schlimmes, als sie nachsehen gehen. Und richtig: Vor dem Spülbecken steht der Stuhl und obendrauf stehen Malte (drei) und Julius (viereinhalb). Nass und mit sichtlichem Vergnügen halten sie Becher und Schüsseln in den Wasserstrahl, gießen und spritzen. „Was habt ihr denn hier für eine Sauerei gemacht“, brüllt der Vater los. „Seid ihr denn übergeschnappt?“ „Kann man euch denn nicht mal eine Minute aus den Augen lassen? Ihr habt nichts als Unsinn im Kopf!“, schreit die Mutter und zerrt die beiden so heftig vom Stuhl, dass Malte auf dem nassen Boden ausrutscht.*

*Wie ein begossener Pudel steht er nun da, während sich seine Mutter daran schickt, das kalte Wasser vom Boden aufzu-*

*wischen. „Wollen die mich*

*eigentlich nur noch ärgern?“*

*„Denken die denn überhaupt*

*nicht mal mit?“* „Können die

*nicht mal ein bisschen*

*rücksichtsvoller sein?“*

*„Ausgerechnet, wenn ich mal die Beine hochlegen will...“*

*Die Gedanken wirbeln in ihrem Kopf wie der Lappen auf dem*

*Boden. Da sieht sie die beiden betreten neben der Tür stehen*

*und ihren erschrockenen Blick... Ja klar, Wasser ist für angehen-*

*de Kapitäne und Piraten das Schönste, was es gibt. Vor lauter*

*Freude haben sie bestimmt die Folgen ihres Spieles nicht*

*abgesehen. Ihre Mutter spürt Mitleid mit ihnen und Bedauern.*





## BERATUNGSANGEBOTE FÜR FAMILIEN



### **Beratung durch die „Frühen Hilfen“**

#### **Was bedeutet das für Sie?**

Die Frühen Hilfen unterstützen Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis zum vollendeten dritten Lebensjahr. Die Fachkräfte der Frühen Hilfen beraten und begleiten Eltern, um ihre Beziehungs- und Versorgungskompetenz zu stärken. Wichtige Ziele der Frühen Hilfen sind, Belastungen in der Familie abzubauen, die gesunde Entwicklung des Kindes zu fördern, Schutz des Kindes vor Vernachlässigung und Misshandlung sowie die Vernetzung der unterschiedlichen Hilfsangebote.



Frühe Hilfen sind flächendeckend etabliert und leisten einen wichtigen Beitrag zur Familienfreundlichkeit von Kommunen. Die Angebote der Frühen Hilfen kommen aus unterschiedlichen Bereichen wie der Kinder- und Jugendhilfe, dem Gesundheitswesen, der Frühförderung und der Schwangerschaftsberatung. Die verschiedenen Fachkräfte arbeiten eng zusammen. Sie sind in lokalen Netzwerken organisiert und stimmen sich fachlich ab.

Beispiele konkreter Angebote:

- ☉ Lotsendienste an Geburtskliniken für Wöchnerinnen

---

- ☉ Begleitung und Anleitung durch Gesundheitsfachkräfte wie Familienhebammen und Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegende zur Sensibilisierung der Eltern für die Bedürfnisse ihres Kindes

---

- ☉ Unterstützung von Familien durch ehrenamtliche Patinnen und Paten bei der Alltagsbewältigung

---

- ☉ Kooperation mit den örtlichen Angeboten des Gesundheitswesens und der Kinder- und Jugendhilfe für (werdende) Familien (ASD des Jugendamtes, s. u.)

---

### Frühe Hilfen des Gesundheitsamtes (Gesundheitsorientierte Familienbegleitung)

Das Leben mit Kindern, egal welchen Alters, ist aufregend. Es kann aber auch belastend und schwierig sein, wenn Probleme auftauchen, mit denen schwer umzugehen ist. Diese Probleme können vielschichtig sein und sich auf das Kind, die Eltern oder auch die Lebensumstände der ganzen Familie beziehen.

Die Frühen Hilfen richten sich an alle (werdenden) Eltern und ihre Kinder bis zum 3. Lebensjahr mit dem Ziel, zu unterstützen, zu begleiten und zu beraten.

Gemeinsam suchen wir nach einer individuellen Lösung, begleiten zu Ämtern und Ärzten oder nutzen ein vielfältiges und professionelles Netzwerk der Frühen Hilfen. Fragen zu Ernährung, Pflege, Schlaf, finanzielle Aspekte oder Unterstützung der Mutter /des Vaters in anderen Bereichen sind nur einige der Themenfelder, in denen wir tätig werden können.

Unser Team aus (Familien-) Kinderkrankenschwestern besucht Familien in der gesamten StädteRegion Aachen und arbeitet mit vielen Netzwerkpartnern zusammen, so dass sich für jeden Einzelfall Lösungsmöglichkeiten finden lassen.

Unser Dienst ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

#### StädteRegion Aachen | A 53 Gesundheitsamt

Trierer Straße 1 | 52078 Aachen

Telefon 0241 5198-5308

E-Mail [gesundheitsberatung@staedteregion-aachen.de](mailto:gesundheitsberatung@staedteregion-aachen.de)

Web [staedteregion-aachen.de](http://staedteregion-aachen.de)



i

### Schreiberberatung in der StädteRegion Aachen

Sie wissen nicht mehr weiter, weil Ihr Baby nicht aufhört zu schreien?

Alle Babys schreien durchschnittlich etwa 30-60 Minuten pro Tag, wenn sie hungrig oder müde sind, Bauchschmerzen haben oder einfach nur die Nähe ihrer Eltern benötigen. Vor allem in den frühen Abendstunden weinen/ schreien viele Säuglinge und verarbeiten so die Eindrücke des Tages. Dies ist zwar manchmal anstrengend für die Eltern, aber ganz normal.

Als Schreibaby gilt ein Säugling, der täglich mehr als 3 Stunden an mindestens 3 Tagen der Woche über mehr als 3 Wochen aus unerklärlichen Gründen schreit und sich dabei auch kaum beruhigen lässt.

Das Schreien tritt oft plötzlich auf und anscheinend völlig grundlos. Die Babys ballen dabei meist die Fäuste zusammen und ziehen die Beine an und lassen sich kaum oder gar nicht beruhigen. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen!





## Hier finden Sie in der StädteRegion Aachen Unterstützung in Form einer Schreiberberatung:

### Frühe Hilfen des Gesundheitsamtes der StädteRegion Aachen

(zuständig für Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath, Würselen):

Frau Antje Schmidt-Wenzel

Trierer Straße 1 | 52078 Aachen

Telefon 0241 5198-5308 oder -5381

E-Mail [gesundheitsberatung@staedteregion-aachen.de](mailto:gesundheitsberatung@staedteregion-aachen.de)

Web [staedteregion-aachen.de](http://staedteregion-aachen.de)



### Sprechstunde für Eltern mit Babys und Kleinkindern mit Schreiproblematik, Schlaf- und Fütterstörungen

Sozialpädiatrische Zentrum am Bethlehem Gesundheitszentrum (SPZ) in Stolberg  
SPZ Stolberg, Steinfeldstraße 5 | 52222 Stolberg/Rhld.

Terminvereinbarung:

Telefon 02402 107-4194

Fax 02402 107-4189

E-Mail [spz@bethlehem.de](mailto:spz@bethlehem.de)



### Schreisprechstunde St. Marien-Hospital Düren

Anmeldung:

Telefon 02421 805-370

E-Mail [spz.birkesdorf@jg-gruppe.de](mailto:spz.birkesdorf@jg-gruppe.de)

Telefonische Sprechzeiten:

Montag bis Freitag: 9:00 Uhr – 12:00 Uhr (ansonsten Anrufbeantworter)



## Schwangerenberatung




Die Schwangerenberatungsstellen unterstützen vor, während und nach der Geburt, also auch, wenn das Kind schon auf der Welt ist. Die Unterstützung kann bis zum 3. Lebensjahr des Kindes erfolgen.

Außerdem sind die Beraterinnen psychosoziale Ansprechpartnerinnen vor, während und nach Kinderwunschbehandlungen, Pränataldiagnostik sowie nach Fehl- oder Totgeburt.

Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich. Sie ist unabhängig von Konfession und Nationalität. Auf Wunsch erfolgt die Beratung auch anonym. Alle Mitarbeiterinnen unterliegen der Schweigepflicht.

## Die Beraterinnen

- ☉ informieren bei finanziellen und rechtlichen Fragen wie z. B. Mutterschaftsgeld, Elterngeld /Elterngeld plus, Unterhaltsvorschuss, Wohngeld, Arbeitslosengeld, Kindschaftsrecht, u. a.
- ☉ stärken Mütter und auch Väter in ihrer Rolle als Eltern
- ☉ sprechen über die Situation in der Partnerschaft
- ☉ beraten zur sexuellen Identität und sexuellen Orientierung
- ☉ klären über Verhütungsmittel auf und beraten zur Familienplanung

<p><b>Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e. V.</b>          Die Beratungsstelle bietet zusätzlich zu den oben genannten Themen Schwangerschaftskonfliktberatung gemäß § 219 StGB mit Beratungsnachweis an.          Beratungszentrum Alsdorf          Otto-Wels-Str. 2b   52477 Alsdorf          Telefon 02404 – 94 95 23          E-Mail: schwangerenberatung@diakonie-aachen.de          Internet: www.diakonie-aachen.de          Monatliche Außensprechstunden werden auch in Würselen (Rathaus) und in Baesweiler (Haus Setterich) angeboten. Bitte vorher telefonisch einen Termin vereinbaren!</p>	
<p><b>AWO Beratungsstelle für Sexualität, Schwangerschaft und Familienplanung</b>          Moltkestr. 9   52249 Eschweiler          Telefon 02403 37212          E-Mail: schwangerschaft@awo-aachen-land.de          Internet: www.awo-aachen-land.de          Die Beratungsangebot finden Sie auch in den Außensprechstunden in Herzogenrath und Würselen. Bitte vorher telefonisch einen Termin vereinbaren!</p> <p>FrauenKomm.Gleis1          Bahnhofstraße 15   52134 Herzogenrath</p> <p>Beratungsbüro          Lindenplatz 24   52146 Würselen</p>	
<p><b>Schwangerschaftsberatung der Caritas Eifel</b>          Beratungsbüro Simmerath          Rathausplatz 20   52152 Simmerath          Di 14:00 – 16:00 Uhr &amp; Fr. 9:00 – 12:00 Uhr          Telefon 02445 8507-269  <b>Auch Online-Beratung möglich!</b>          Internet: www.caritas-eifel.de</p>	



### Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Stolberg, Rheinland (SkF)

Birkengangstraße 5 | 52222 Stolberg

Telefon 02402 9516-40

E-Mail: info@skf-stolberg.de

Internet: www.skf-stolberg.de

Das Beratungsangebot finden Sie auch in den Außensprechstunden in Alsdorf, Baesweiler und Eschweiler. Bitte vereinbaren Sie vorher in Stolberg einen Termin vereinbaren!



## Säuglings- und Kleinkind-Telefonsprechstunde

Die Caritas-Familienberatung Aachen bietet für Mütter und Väter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren eine telefonische Baby- und Kleinkindsprechstunde an. Dort können Themen wie Schlafen und Schreien des Babys, die eigene Erschöpfung, Umgang mit Erwartungen, Geschwisterverhalten, etc. in einem geschützten Rahmen besprochen werden.

### Caritas-Familienberatung Aachen

Dienstags zwischen 10:00 und 11:00 Uhr

Telefon 0241 33953

E-Mail: info.ac@fb-caritas.de

Internet: www.beratung-caritas-ac.de



## Angebot zur Bewältigung von Geburtstraumata

Frühgeburt, Komplikationen, eine Trennung und intensivmedizinische Maßnahmen – viele Geburten laufen nicht wie erwartet.

Die Geburt eines Kindes kann eine Zeit voller Freude sein. Stressvolle Geburtserlebnisse können aber das Erleben der Eltern und ihre Beziehung zum Kind belasten. Auch das Verhalten und Wohlbefinden des Säuglings, Babys oder Kleinkindes kann beeinträchtigt sein. Dies betrifft viele Familien.

Die Familienberatung der Caritas Aachen bietet kostenfreie Beratung per Telefon, online oder persönlich an.

### Caritas-Familienberatung Aachen

Reumontstraße 7a | 52064 Aachen

Telefon 0241 24133953 oder 479870

E-Mail info.ac@fb-caritas.de

Internet www.beratung-caritas-ac.de



## Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes (ASD)

Der Allgemeine Soziale Dienst ist Teil des Jugendamtes. Die sozialpädagogischen Fachkräfte haben einen umfassenden Beratungsauftrag und bieten sich als erste Anlaufstelle für hilfe- und ratsuchende Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Volljährige bei familiären, sozialen und persönlichen Schwierigkeiten an. Aufgabe des Fachdienstes ist es, junge Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern, Eltern in ihrem Recht auf Pflege und Erziehung ihrer Kinder zu unterstützen, zum Schutz der Kinder und Jugendlichen tätig zu werden, sowie Auskunft und Beratung in sozialen Angelegenheiten zu geben.

### Beratung und Unterstützung durch den ASD bei

- ⊙ Problemen innerhalb und außerhalb der Familie
- ⊙ persönlichen Problemen in Familie, Partnerschaft, Schule, Beruf und Freizeit
- ⊙ Erziehungsfragen in Konflikt- und Krisensituationen
- ⊙ der Vermittlung von ambulanten Hilfsangeboten: Erziehungsbeistandschaften (EBS), Gruppenarbeit, Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)
- ⊙ der Vermittlung von stationären und teilstationären Hilfsangeboten: Tagesgruppe, Pflege- oder Heimunterbringung sowie weitere psychosoziale Hilfen



## Beratung, Zuflucht und Schutz

- ⊙ bei Vernachlässigung
- ⊙ bei sexueller, körperlicher und seelischer Misshandlung
- ⊙ Hilfe und Schutz für Kinder und Jugendliche

## Beratung und Begleitung für Eltern und Kinder in Trennung und Scheidung

- ⊙ vor, während und auch nach der Trennung
- ⊙ bei Klärung des Sorge- und Umgangsrechtes
- ⊙ bei Gestaltung der Besuchskontakte der Kinder

Die Kontaktdaten des Allgemeinen Sozialen Dienstes finden Sie auf der Seite Ihres zuständigen Jugendamtes.

## Beratungsstellen in der StädteRegion Aachen

Die Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern, Alleinerziehende, Familien und Fachkräfte aus dem pädagogischen Bereich.

### Fragen und Themen können sein:

- ⊙ Probleme und Konflikte im Familienleben
- ⊙ Herausforderungen durch Familienformen (Patchwork-, Regenbogenfamilien u. a.)
- ⊙ Probleme in der Paarbeziehung
- ⊙ Trennung und Scheidung
- ⊙ Erziehungsfragen
- ⊙ Entwicklungsphasen (z. B. Trotzphase, Pubertät)
- ⊙ Identitätsentwicklung und Sexualität
- ⊙ Schwierigkeiten im Sozialverhalten
- ⊙ Verhaltensauffälligkeiten
- ⊙ Umgang mit psychischen Belastungssituationen
- ⊙ Kindergarten- und Schulprobleme

## Die Angebote umfassen

- ⊙ Einzel- und Familiengespräche
- ⊙ Systemische Familienberatung und -therapie
- ⊙ Trennungs-/Scheidungsberatung
- ⊙ Bedarfsorientierte Gruppenangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche
- ⊙ Testpsychologische Diagnostik
- ⊙ (Verhaltens-)Beobachtungen
- ⊙ Bindungsorientierte Beratung
- ⊙ Bedarfsorientierte Gruppenangebote zum Beispiel für Alleinerziehende etc.
- ⊙ Zusammenarbeit mit Institutionen/Personen im Einverständnis mit den Ratsuchenden
- ⊙ Beratung für Eltern bezüglich der besonderen Bedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern

Grundlagen für diese Arbeit sind die Freiwilligkeit der Inanspruchnahme sowie die Kostenfreiheit für die Ratsuchenden und die Verpflichtung aller Mitarbeiter/innen zur Verschwiegenheit. Die Beratung erfolgt unabhängig von Religion und Weltanschauung.



## Familienberatungsstellen der StädteRegion Aachen

Die Bürger der Städte und Gemeinden Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath, Stolberg und Würselen haben die freie Wahl, welche der unten aufgelisteten Beratungsstellen sie aufsuchen wollen:

<p><b>Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Alsdorf</b> Willy-Brandt-Ring 81   52477 Alsdorf Telefon 02404 599930 E-Mail: eb-alsdorf@eb-caritas.de Internet: www.beratung-caritas-ac.de</p>	
<p><b>Familienberatungsstelle Eschweiler</b> Steinstraße 87   52249 Eschweiler Telefon 0241 5198-5111 E-Mail: familienberatung-eschweiler@staedteregion-aachen.de</p>	
<p><b>Familienberatungsstelle Kohlscheid</b> Kaiserstraße 100   52134 Herzogenrath Telefon 02407 5591800 E-Mail: familienberatung-herzogenrath@staedteregion-aachen.de</p>	
<p><b>Kath. Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Monschau</b> Laufenstraße 22   52156 Monschau Telefon 02472 804515 E-Mail: eb-monschau@eb-caritas.de Internet: www.beratung-caritas-ac.de Nach Absprache sind auch persönlich vereinbarte Beratungstermine außerhalb der regulären Sprechstundenzeiten möglich.</p>	
<p><b>Familienberatungsstelle Stolberg</b> Steinfeldstraße 4   52222 Stolberg (Rhld.) Telefon 02402 22545 E-Mail: familienberatung-stolberg@staedteregion-aachen.de</p>	
<p><b>Online-Beratung der Caritas – Online.Anonym.Sicher</b> Neben der Beratung in den Beratungsstellen bietet die Caritas auch eine Online-Beratung an. Hier können Sie einfach und sicher einem Experten der Caritas Fragen zu unterschiedlichen Themenbereichen wie z. B. Eltern und Familie, Allgemeine Sozialberatung und vielem mehr stellen. Diese erste Anfrage wird in der Regel innerhalb von zwei Werktagen beantwortet. Alle Infos zur Online- Beratung und wie sie genau funktioniert finden Sie auf der Internetseite der Caritas. <a href="http://www.caritas.de/onlineberatung">www.caritas.de/onlineberatung</a> Hier die Videoanleitungen für die Online-Beratung der Caritas</p> 	



## Bunter Kreis der Region Aachen e. V.

Der Bunte Kreis ist ein Unterstützungsangebot für Familien mit zu früh geborenen, chronisch kranken, schwerkranken oder behinderten Kindern.

Der gemeinnützige Verein Bunter Kreis begleitet Familien beim Übergang von der stationären Betreuung nach Hause. Die Familien erhalten Informationen über weitere Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten. Sie sollen optimal angebunden werden und somit leichten Zugang zu Ärzten, Therapeuten und anderen Gesundheitsangeboten haben.

### Bunter Kreis in der Region Aachen e. V.

Krefelder Straße 225 | 52070 Aachen  
Telefon 0241 89464400  
E-Mail: [info@bunterkreis-aachen.de](mailto:info@bunterkreis-aachen.de)  
Internet: [www.bunterkreis-aachen.de](http://www.bunterkreis-aachen.de)



## Beratungsangebote für getrenntlebende Eltern

Die oben genannten Familienberatungsstellen kennen die Schwierigkeiten, mit denen Alleinerziehende sich täglich auseinandersetzen müssen und beraten Sie kompetent. Sie geben lebensnahe Unterstützung bei sozialen, rechtlichen, erzieherischen und zwischenmenschlichen Schwierigkeiten.

Das Jugendamt kann durch die Einrichtung einer Beistandschaft Entlastung schaffen. Die Beistandschaft kümmert sich um den Unterhalt und klagt ihn notfalls für das Kind auch ein. Die Unterhaltsvorschusskasse leistet Unterhaltszahlungen, damit das finanzielle Loch nicht zu groß wird.

Der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) des Jugendamtes kann im Dschungel der Hilfeleistungen für alleinerziehende Eltern unterstützen. Entsprechendes Informationsmaterial ist dort ebenfalls erhältlich.

## Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Der VAMV ist eine Selbsthilfeorganisation für ledige, getrenntlebende, geschiedene und verwitwete Mütter und Väter mit ihren Kindern. Der Verband versteht sich als politische Interessenvertretung für Ein-Eltern-Familien und ist auf Orts-, Landes- und Bundesebene organisiert.

Die Anlaufstelle in Aachen bietet kompetente individuelle Beratung und Information an zu Themen, die sich mit der Trennungssituation ergeben. Dies können finanzielle, soziale oder berufliche Themen sein sowie Umgangs- und Betreuungsproblematiken oder Kontakte zu anderen Alleinerziehenden.

Das Konzept des VAMV ist es, die Selbsthilfe mit fachlicher Beratung zu verbinden, d. h. es sind sowohl Ehrenamtliche als auch Hauptamtliche im Verein tätig.

In dem Ortsverband werden verschiedene Beratungs- und Freizeitangebote gemacht, u. a. mit dem Ziel, soziale Netzwerke in Aachen und Umgebung zu knüpfen.

### VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter Ortsverband Aachen e. V.

Vaalser Straße 108 | 52074 Aachen  
Telefon 0241 870017  
E-Mail: [info@vamv-aachen.de](mailto:info@vamv-aachen.de)  
Internet: [www.vamv-aachen.de](http://www.vamv-aachen.de)



Alle wichtigen Informationen rund ums Thema Alleinerziehend finden Sie auch in der vom VAMV herausgegebenen Broschüre „Alleinerziehend- Tipps und Informationen“ sowie weiteres Informationsmaterial.



## Unterstützungsangebote für Frauen

### Frauen helfen Frauen

Der Verein „Frauen helfen Frauen“ wurde 1977 mit dem Ziel gegründet, öffentlich gegen Gewalt an Frauen einzutreten. Aufgabe des Vereins ist es, Benachteiligungen von Frauen und Mädchen in allen Lebensbereichen entgegenzuwirken.

Kommen Sie zur Beratungsstelle, wenn Sie...

- ☉ Lösungen in Partnerschafts- oder Familienkonflikten suchen,
- ☉ in einer Trennungs- oder Scheidungssituation leben,
- ☉ häusliche Gewalt erleben bzw. erlebt haben,
- ☉ von digitaler Gewalt oder Stalking betroffen sind,

- ☉ Fragen zur Existenzsicherung (z. B. Hartz IV-, Sozialhilfe-, Rentenansprüche) haben,
- ☉ Informationen zu Migration und Integration wünschen,
- ☉ Psychischen Belastungen ausgesetzt sind,
- ☉ Ihre Lebenssituation als belastend empfinden oder sich neu orientieren wollen,
- ☉ und vieles mehr!

Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht, ist kompetent, unabhängig von Nationalität und Religionszugehörigkeit, auf Wunsch anonym und kostenlos.

#### Frauen helfen Frauen e. V.

Theaterstraße 42 (Eingang Wallstraße) | 52062 Aachen

Telefon 0241 902416

E-Mail: [info@fhf-aachen.de](mailto:info@fhf-aachen.de)

Internet: [www.fhf-aachen.de](http://www.fhf-aachen.de)

Telefonische Sprechstunde:

Mo, Di, Do, Fr: 09:00 – 12:00 Uhr

Standorte und Zeiten der offenen Sprechstunden finden Sie auf der Internetseite.



## Frauenhaus

Das Frauenhaus bietet Zuflucht für bedrohte und misshandelte Frauen und Kinder. Im Frauenhaus werden die Frauen individuell beraten. Sie erhalten Unterstützung bei der Entwicklung einer neuen Lebensperspektive und bei deren Umsetzung.

Im Notfall ist das Frauenhaus Tag und Nacht erreichbar.

Wer nicht direkt im Frauenhaus aufgenommen werden möchte, kann sich unverbindlich und vertraulich telefonisch, online oder persönlich von den Mitarbeiterinnen beraten lassen. Die Beratung kann anonym erfolgen.

<p><b>Frauenhaus der Diakonie Aachen</b> Telefon 02404 91000</p>		<p><b>Frauen- und Kinderschutzhaus Aachen (SkF)</b> Telefon 0241 470450 oder 0800 1110444 (kostenfrei im Stadtgebiet Aachen / nur aus dem Festnetz erreichbar)</p>	
<p>Sind Sie auf der Suche nach einem Frauenhaus, welches Sie aufnehmen kann? Über die Seite der bundesweiten Frauenhaussuche können Sie bundesweit einen Platz in einem Frauenhaus suchen.</p>		<p><b>Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt in der StädteRegion Aachen</b> Träger: Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V. Beratungszentrum der Diakonie Otto-Wels-Str. 2b   52477 Alsdorf Telefon 0163 6132485 E-Mail: ivs@diakonie-aachen.de</p>	

## Schuldnerberatung

Die Schuldnerberatungsstellen bieten überschuldeten Personen und Familien Beratung und Unterstützung bei der Lösung ihrer finanziellen Probleme an. Beratungsstellen der Verbraucherzentrale finden Sie in Aachen und Alsdorf.

<p><b>Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Aachen</b> AachenMünchener-Platz (Kapuziner Karree) 6   52064 Aachen</p> <p><b>Beratungsstelle Alsdorf</b> Luisenstr 35 (Luisenpassage)   52477 Alsdorf</p>		<p><b>Soziale Schuldner- und Insolvenzberatung der Caritas Eifel</b> Am Rathausplatz 20   52152 Simmerath Telefon 02473 7511</p> <p>Offene Sprechstunde Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr</p>	
---	---	--	---



## Fachberatungsstellen der Caritas-Aachen e.V. und Caritas-Land e. V.

Die Fachberatungsstellen der Caritas stehen Menschen zur Seite, die sich in besonderen sozialen Notlagen befinden. Das Beratungsangebot ist vielfältig, individuell und findet in einem geschützten Rahmen statt.

<b>Aachen, Monheimsallee 71</b> Telefon 0241 990035-20 E-Mail: fachberatung@caritas-aachen.de	Öffnungszeiten: Mo. 9:00 – 12:00 Uhr Di. 9:00 – 12:00 Uhr Mi. 9:00 – 12:00 Uhr Do. 9:00 – 12:00 Uhr & 14:00- 17:00 Uhr weitere Termine nach Vereinbarung außerhalb der Sprechzeiten	
<b>Aachen, Frère-Roger-Straße 6</b> Telefon 0241 47575825	Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do u. Fr. 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung	
<b>Alsdorf, Röntgenweg 5</b> Telefon 02404 86519 E-Mail: fachberatung-alsdorf@caritas-aachen.de	Öffnungszeiten: Di & Do: 9:00 – 12:00 Uhr Mo & Mi vormittags nach Vereinbarung	
<b>Eschweiler, Franzstr. 14</b> Telefon 02403 800414	Öffnungszeiten: Di: 9:00 – 12:00 Uhr, Do: 14:00 – 16:00 Uhr und nach Vereinbarung	
<b>Stolberg, Rathausstr. 90-92</b> Telefon 02402 860468	Öffnungszeiten: Mo 13:00 – 16:00 Uhr Do 10:00 – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung	
<b>Würselen, Grevenberger Str. 38</b> Telefon 02405 49921650	Öffnungszeiten: Di: 9:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung	

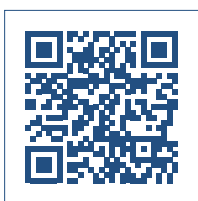
## Telefonische Beratungsangebote

<b>Elterntelefon</b> 0800 1110550		<b>Hilfetelefon „Schwangere in Not“</b> 0800 4040020	
<b>Hilfetelefon Sexueller Missbrauch</b> 0800 2255530		<b>Kinder- und Jugendtelefon</b> 116 111	
<b>Telefonseelsorger</b> 0800 1110111 oder 0800 1110222		<b>Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“</b> 08000 116016	
<b>Online- Beratungsangebot für Jugendliche und Eltern</b> www.bke-elternberatung.de oder www.bke-jugendberatung.de			





# KINDERTAGESBETREUUNG IN ALSDORF



Kita-Portal Alsdorf



Anmeldeportal Alsdorf



Tagesmütter Alsdorf

In Alsdorf stehen Kindertageseinrichtungen von verschiedenen Trägern zur Verfügung, wovon einige als „Familienzentrum NRW“ zertifiziert sind. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit zur Betreuung durch eine Tagespflegeperson.

## **Kindertageseinrichtungen**

Alsdorfer Eltern können sich online über die vielseitigen Möglichkeiten der Kindertageseinrichtungen informieren und ihre Kinder auch direkt online anmelden. Die Anmeldungen über das Kita-Portal müssen **jeweils bis Ende September** erfolgen. Die Voranmeldung geben Sie für das Kindergartenjahr ab, welches auf den Anmeldezeitraum folgt. Zu Beginn dieses Jahres erhalten Sie Rückmeldungen von den Kindertageseinrichtungen, bei denen Sie Ihr Kind vorangemeldet haben. Das Kindergartenjahr startet gesetzlich vorgegeben regelmäßig zum 01.08. eines Jahres. Der Anmeldezeitraum 01.02. bis 30.09. eines jeden Jahres gilt einheitlich für alle Träger, die Kitas im Stadtgebiet Alsdorf betreiben. Alle Kindertageseinrichtungen in Alsdorf sind im Kita-Portal gelistet:

[alsdorf.de/kitaportal](https://alsdorf.de/kitaportal)

Bitte melden Sie sich über folgenden Link in 3 Wunscheinrichtungen an:

[alsdorf.anmeldeportal.kitaplus.de](https://alsdorf.anmeldeportal.kitaplus.de)

## **Kindertagespflege**

Informieren Sie sich hier über Kindertagespflegepersonen im großen KIA – Netzwerk in Alsdorf:

[www.kindertagespflege-in-alsdorf.de](https://www.kindertagespflege-in-alsdorf.de)



## ELTERNBEITRÄGE

Informationen zu den Elternbeiträgen für Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege sowie Ansprechpartner zu den Elternbeiträgen finden Sie hier:



## FAQS ZUR BETREUUNG IN KINDERTAGESEINRICHTUNGEN

### Wer ist für meinen Betreuungsbedarf zuständig?

Die Stadt Alsdorf ist ausschließlich für Kinder mit einem Erstwohnsitz in Alsdorf zuständig.

### Was bedeutet der Rechtsanspruch?

Jedes Kind hat ab Vollendung des ersten Lebensjahres einen Anspruch auf einen Betreuungsplatz in einer Kindertageseinrichtung oder in Kindertagespflege und ab Vollendung des dritten Lebensjahres auf einen Betreuungsplatz in einer Kindertageseinrichtung. Auch für Kinder im Alter bis zu einem Jahr kann ein Platz beantragt werden. Die Anmeldung wird berücksichtigt, sofern eine Berufstätigkeit nachgewiesen werden kann oder eine Härtefallregelung vorliegt. Dieser Anspruch richtet sich gegen den örtlichen Träger der öffentlichen Jugendhilfe (Jugendamt).

### Warum muss ich mein Kind im Online Anmeldeportal anmelden?

Das Bedarfsmelde- und Platzbelegungsverfahren läuft ausschließlich über KitaPlus. Bedarfsmeldungen, welche im vorgegebenen Anmeldezeitraum online eingehen, können berücksichtigt werden. So wird sichergestellt, dass der Platzbedarf rechtsverbindlich sowie form- und fristgerecht angemeldet wurde.

### Braucht jedes Kind eine eigene Bedarfsmeldung?

Für jedes Kind muss eine gesonderte Bedarfsmeldung gestellt werden. Wenn die gemeinsame Betreuung von Geschwisterkindern in derselben Einrichtung oder Gruppe gewünscht ist, können Sie diesen Wunsch als Anmerkung in den jeweiligen Bedarfsmeldungen hinterlegen.

### Welche Angaben benötige ich für eine Anmeldung?

Sie erstellen dazu ein Benutzerkonto mit einer gültigen E-Mailadresse. Anschließend werden grundlegende Daten zur Person des Kindes und der Sorgeberechtigten abgefragt (Namen, Adressen, Geburtsdatum usw.). Pflichtangaben sind mit einem Stern (\*) gekennzeichnet. Sie können zusätzliche Angaben zu Berufstätigkeit, Betreuungszeiten etc. machen, um Ihren Bedarf genauer darzustellen.

### Wie viele Einrichtungen kann ich auswählen?

In der Bedarfsmeldung müssen mindestens eine und maximal 3 Wunscheinrichtungen angegeben werden.

### Wann erfolgt die Anmeldung?

Die Anmeldung erfolgt jeweils für das darauffolgende Kindergartenjahr. Der Anmeldezeitraum ist vom 01.02. bis zum 30.09. eines jeden Jahres. Für Zuzüge und Kinder, die nach dem 30.09. erst geboren werden, nehmen Sie bitte Kontakt zum Jugendamt auf.

Die Zusagen für einen Kitaplatz erfolgen ab Januar.

### Kann ich auch eine Anmeldung abgeben, wenn ich (noch) nicht im Jugendamtsbereich der Stadt Alsdorf wohne?

Ja. Allerdings wird bei Antritt des Betreuungsplatzes der Wohnsitz überprüft werden und das angemeldete Kind muss bis zum Kitabeginn den Erstwohnsitz in Alsdorf nachweisen können.

### Bei Fragen zum KitaPlus Anmeldeportal

Gabi Nellessen  
02404 50326  
kitaportal@alsdorf.de

### Bei Fragen zu Kindertageseinrichtungen

Isabell Klein  
02404 50423  
isabell.klein@alsdorf.de

### Bei Fragen zu Tagespflegepersonen und Tagespflegeplätzen

Alexandra Löwenstein  
02404 50412  
alexandra.loewenstein@alsdorf.de





## ANGEBOTE FÜR FAMILIEN



Alsdorfer Familien Navi

Unter der Leitung von professionellen Referent\*innen und Kursleiter\*innen wird Familien in Alsdorf in allen Stadtteilen ein breites Themenspektrum geboten, beispielsweise zu Erziehung, Entspannung, Bewegung, Ernährung, Entwicklung und Bildung Ihrer Kinder, Austausch mit anderen Eltern oder einfach mit Ihren Kindern spielend Spaß haben. Die Angebote sind in der Regel kostenlos oder es werden sehr geringe Teilnahmegebühren erhoben. Viele Angebote können in Ihrer Nähe stattfinden, da sie in verschiedenen Einrichtungen wie Familienzentren, im ABBBA-Verein, in der VHS, in Gemeinderäumen etc. stattfinden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start

Ihre „Frühen Hilfen“ in Alsdorf



## ALSDORFER FAMILIEN NAVI

### Angebote für Familien online finden: mit dem Onlinetool „Alsdorfer Familien Navi“!

Das Onlineportal bietet werdenden Eltern und Familien mit Kindern bis 12 Jahren einen Überblick über vielfältige Angebote, die das Familienleben bereichern oder Entlastung und Unterstützung bieten können. Von der Schwangerschaftsberatung über Spielgruppen, Betreuungsmöglichkeiten, finanzielle Entlastung bis hin zu Therapie- und Beratungseinrichtungen ist alles dabei!

Die Netzwerkkoordinierende für die Frühen Hilfen sammelt im Familien Navi die Angebote für Alsdorf. Zusätzlich bietet eine Umkreissuche einen Blick auf Angebote in anderen Orten wie den Kommunen der StädteRegion Aachen und NRW.

#### Frühe Hilfen für Familien in Alsdorf

Netzwerkkoordination: Britta von Oehsen  
Telefon 02404 949512

Beratungszentrum der Diakonie  
Otto-Wels-Str. 2b | 52477 Alsdorf



## FAMILIENBILDUNGPLUS IN DER VHS NORDKREIS AACHEN

Die VHS Nordkreis Aachen bietet eine Vielzahl an Kursen für Eltern, Kinder oder Eltern mit Kindern von 0 – 10 Jahren an. Im Bereich **FamilienbildungPlus** finden Sie unter anderem Exkursionen für Eltern und Kinder, Elterngespräche sowie Spiel- und Bewegungsangebote. Schauen Sie auch gerne im Bereich „Gesundheit“ nach Kursen, die Ihnen Entspannung, Beweglichkeit und Wohlbefinden bringen. Einige Kursangebote finden in Zusammenarbeit mit den Kindertageseinrichtungen wie den Familienzentren in den jeweiligen Einrichtungen statt.



## HELENE-WEBER-HAUS

### Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Als zertifizierte Einrichtung der Familienbildung begleitet das Helene-Weber-Haus Familien verlässlich von der Schwangerschaft bis ins hohe Alter, **#vollerleben**. Das Angebot umfasst Kurse aus den Bereichen „Familienleben und Erziehung“, „Kultur und Kreativität“, „Gesundheit und Genuss“, sowie „Sport und Entspannung“ und kooperiert dafür gerne mit Partnern wie Familienzentren und Hebammenpraxen. Die Homepage [heleneweberhaus.de](http://heleneweberhaus.de) bietet einen umfassenden Überblick, insbesondere auch zu Eltern-Kind-Angeboten wie Baby- und Spielgruppen. Dank der Förderung des Landes NRW sind Ermäßigungen möglich, **#bildungfüralle**.



### Alsdorfer Hebammen- und Gesundheitspraxis „Storchengruß“

Neben der vollumfänglichen Hebammenbetreuung von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Beikosteinführung / Ende der Stillzeit bieten die Hebammen Schlaf- und Trageberatung sowie zahlreiche Kurse wie Spiel und Bewegung für Babys (in Kooperation mit dem Helene-Weber-Haus), Notfallmaßnahmen, Geschwisterdiplom, Yoga oder Rückbildungsgymnastik an.



## Kostenlose Angebote unter dem Dach des ABBBA e.V.

Der Verein Alsdorfer Bildungs-, Beratungs- und Begleitungsangebote (ABBBA e.V.) ist ein Zusammenschluss der Stadt Alsdorf und verschiedener Träger sozialer Dienstleistungen in Alsdorf-Mitte mit dem Ziel, einen Ort der Begegnung für die Bürger zu schaffen, diese zu unterstützen und das Netz an Angeboten weiter auszubauen. Angebote für Familien mit Kindern von 0 – 6 Jahre halten das Diakonische Werk im Kirchenkreis Aachen e.V. in Form von Eltern-Kind-Gruppen im Café Kiwi und „Willkommen in der Familie“ sowie der SkF Alsdorf mit dem „Familienpaten“ Projekt vor. Zur finanziellen Entlastung tragen der ABBBAauschluden und der Ömmesönz-Laden bei mit kostenloser Kleidung und Haushaltswaren für „umsonst“.



### Café Kiwi

Im Café Kiwi in Alsdorf-Mitte wird kulturelle Vielfalt gelebt und erlebt. Familien wird Orientierung und Entlastung im Erziehungsalltag geboten und geflüchtete und hiesige Familien kommen miteinander in Kontakt im regelmäßig stattfindenden „Müttercafé international“ – mit Gesprächsrunden und Spielmöglichkeiten, ergänzenden Infoveranstaltungen und Familienausflügen.



### Willkommen in der Familie: Praktische Unterstützung durch erfahrene Ehrenamtliche

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – aber der Alltag ist ganz anders als erwartet. Willkommen in der Familie bietet in dieser Situation praktische Hilfe durch erfahrene Ehrenamtliche, indem sie z.B. mit dem Baby spazieren gehen, sich mit den Geschwistern beschäftigen oder einfach Zeit zum Zuhören mitbringen.



## Familienpaten

Patenschaften sind ein entlastendes Angebot für Familien oder Alleinerziehende, die Unterstützung im turbulenten Familienalltag suchen, z.B. indem die Paten Freizeitaktivitäten anbieten, bei den Hausaufgaben helfen, Ansprechpartner sind und vieles mehr. Die Koordinatorinnen begleiten die Patenschaften und stehen jederzeit für alle Beteiligten bei Fragen und Wünschen zur Verfügung.



## BABYSCHWIMMEN

### Hoengener Turnclub 1893 e.V.

Beim Babyschwimmen für Babys im Alter von 3 bis 24 Monaten geht es um Wassergewöhnung. Mit Spielen und Liedern wird die ganze Atmosphäre aufgelockert. Alle Kurse werden im Annabad, Konrad-Adenauer-Allee 7b, 52477 Alsdorf durchgeführt.



### Förderverein Kleinschwimmhalle Siersdorf

Für Eltern mit Baby im Alter vom 3. bis zum 12. Lebensmonat bietet der Verein in Siersdorf jeden Samstagvormittag Babyschwimmen in 3 Zeitfenstern für jeweils 15 Familien an. Genaue Anmeldeinformationen entnehmen Sie der Homepage des Vereins.



## TIERPARK ALSDORFER WEIHER

Neben über zwanzig Tierarten in großzügigen Gehegen laden viele gut ausgestattete Spielflächen zum Rasten und Toben ein. Der Tierparkbesuch ist kostenlos. Lediglich eine Parkgebühr von € 3,- ist zugunsten des Tierparks zu entrichten.



## KINDER- UND JUGENDKULTUR IN DER STADTBÜCHEREI

---

Auf der ersten Etage der Stadthalle befindet sich die Stadtbücherei mit einer großen Auswahl an Büchern zur Säuglingspflege, Kinderheilkunde oder Eltern- und Erziehungsratgeber. Und für die Kleinsten stehen Vorlesebücher, Bilderbücher, CDs mit Kinderliedern und -geschichten oder Spiele zur Verfügung. Für einen spannenden Aufenthalt in der Bücherei garantiert das große hölzerne Bücherschiff: die „Hoppetosse“ lädt dazu ein, sie zu entern für eine Entdeckungsreise durch das Bücherland.



## ELTERN-KIND-TURNEN

---

In Eltern-Kind-Turngruppen für Kleinkinder ab dem Laufalter wird in einer spielerischen Umgebung der natürliche Bewegungsdrang der Kinder unterstützt. Die Eltern gestalten den Ablauf mit und sind bei gemeinsamen Spielen, Parcours etc. immer dabei.

**Sportvereinigung Glück Auf Ofdern 1955 e.V.**



**Hoengener Turnclub 1893 e.V.**





## BERATUNGS- UND HILFSANGEBOTE FÜR FAMILIEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND



Familien mit Migrationshintergrund müssen besondere Herausforderungen bewältigen. Dabei können verschiedenen Beratungs- und Hilfsangebote für unterschiedliche Lebensbereiche wie z.B. bei sozialen und rechtlichen Fragen und bei der Integration, unterstützen.



## AUSLÄNDERAMT FÜR DIE STÄDTEREGION AACHEN

Die Ausländerbehörde der StädteRegion Aachen ist zuständig für alle ausländischen Bürgerinnen und Bürger, die im gesamten Städteregionsgebiet leben und wohnen. Hierzu zählen die Städte und Gemeinden Aachen, Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath, Stolberg und Würselen.

### Ausländeramt



### Termin buchen



### Informationsbüro des Ausländeramtes

Das Informationsbüro bietet als erste zentrale Anlaufstelle des Ausländeramtes für alle Mitbürgerinnen und Mitbürger qualifizierte Erstberatung für alle Bereiche des Ausländer- und Einbürgerungsrechts und fungiert dabei als Filter und zentrale Anlaufstelle aller Anliegen. Hier können Termine auch telefonisch unter 0241 5198-5600 gebucht werden.



## ALSDORFER BILDUNGS-, BERATUNGS- UND BEGLEITUNGSANGEBOTE

### ABBBA e.V.

Unter dem Dach des „ABBBA“ e.V., einem sozioökonomischen Zentrum in der Luisenpassage in Alsdorf-Mitte, bieten verschiedene Träger soziale Dienstleistungen aus den Bereichen Bildung, Beratung und Begleitung an, die sich an folgende Zielgruppen richten: Familien mit Kindern von 0 – 18 Jahren, interessierte Bürgerinnen und Bürger der Stadt Alsdorf sowie Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund.

Beratung für Menschen mit Fluchthintergrund bieten an

- ☉ Caritas Aachen: für Menschen, deren Aufenthaltsstatus nicht, bzw. noch nicht geklärt ist
- ☉ Deutsches Rotes Kreuz in Zusammenarbeit mit KIM (Kommunales Integrationsmanagement): für zugewanderte Menschen unabhängig von Alter, Herkunft und Aufenthaltsstatus
- ☉ Jugendmigrationsdienst der Caritas Aachen: für Kinder und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 27 Jahren



### Afrika Forum Aachen e.V.

Das Afrika Forum bietet Hilfestellung bei asyl- und aufenthaltsrechtlichen Fragen, die Begleitung bei Amts- und Behördengängen, Orientierung oder schriftliche Hilfen an. Dazu gehört außerdem die Vermittlung von Klienten zu fachspezifischen Beratungsstellen wie beispielsweise zu psychischen Einrichtungen, zu Fachstellen des Asylverfahrens oder der Jugendarbeit.

Das Thema der freiwilligen Ausreise- und Perspektivberatung wird durch Informationen und Vermittlung zur Fachstelle ebenfalls abgedeckt. Zudem wird bei der Beschaffung von Reisedokumenten Hilfestellung geleistet.

Beratung für Geflüchtete in Alsdorf:



## PÄZ - Pädagogisches Zentrum Aachen e. V. (Quelle: PÄZ)

Das Pädagogische Zentrum Aachen e. V. (PÄZ) ist als gemeinnützige Einrichtung und als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt. An erster Stelle steht die Migrations- und Integrationsarbeit in der pädagogischen Arbeit. Ziel des Vereins ist die Bildungsförderung und Freizeitbetreuung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ausländischer, binationaler und deutscher Herkunft.



## Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge (PSZ) (überregionale Beratungs- und Therapieeinrichtung des PÄZ)

Ziel ist es, Geflüchtete zu beraten, zu betreuen und zu begleiten. Das Zentrum unterstützt Menschen dabei, ihre Fluchterlebnisse und die daraus folgenden besonderen Lebenssituationen zu bewältigen. Es bietet allen geflüchteten Familien und ihren Kindern unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus Beratung und Therapie an.

### © 1. Beratung

---

- Psychosoziale Beratung
- Gesundheitsberatung
- Traumaberatung
- Systemische Beratung

### © 2. Therapie

---

- Psychosoziale Beratung
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie mit begleitender Elternarbeit
- Kunsttherapie in Einzel- und Gruppenarbeit

Geflüchtete werden mit ihren Einzelschicksalen, ihrer Fluchtgeschichte und ihrer aktuellen Lebenssituation in den Mittelpunkt gestellt. Das Team begleitet Ratsuchende prozessorientiert und ganzheitlich. Das Team berät und betreut Sie professionell und qualifiziert mit interkulturellem Hintergrund. Das Beratungsangebot kann in verschiedenen Sprachen durchgeführt werden.



## KOMMUNALES INTEGRATIONSZENTRUM STÄDTEREGION AACHEN

### Individuelles Case Management / Fallmanagement

Das Case Management unterstützt alle zugewanderten Menschen unabhängig von Herkunft und Aufenthaltsstatus bei allen Fragen rund um das Ankommen in Deutschland. Das Case Management ist eine zentrale Anlaufstelle, die Menschen zielgerichtet an zuständige Stellen und Unterstützungsangebote anderer Institutionen verweist. Die Unterstützung betrifft alle Bereiche von der Einreise bis zur Einbürgerung.

Zudem bietet das Integrationszentrum auch eine Bildungsberatung an. Diese richtet sich an zugewanderte Familien mit schulpflichtigen Kindern. Hier erhalten Sie Informationen zum deutschen Bildungssystem und werden dabei unterstützt, einen Schulplatz für Ihr Kind/Ihre Kinder zu finden.

### Terminvereinbarung zur Bildungsberatung der Städteregion Aachen







## Herausgeberin

StädteRegion Aachen  
Der Städteregionsrat  
A 51 | Amt für Kinder, Jugend und Familie  
für Baesweiler, Monschau, Roetgen und Simmerath  
Zollernstraße 10  
52070 Aachen

Telefon + 49 241 5198 5100  
E-Mail [info@staedteregion-aachen.de](mailto:info@staedteregion-aachen.de)  
Internet [staedteregion-aachen.de](http://staedteregion-aachen.de)

Verantwortlich StädteRegion Aachen, Rebecca Hock  
Diakonisches Werk Aachen, Britta von Oehsen

Redaktion/Text StädteRegion Aachen, Frühe Hilfen  
Diakonisches Werk Aachen, Britta von Oehsen

Gestaltung/Druck StädteRegion Aachen, Druckerei  
Bezeichnung A51/Babybesuchsdienst/  
Elternbegleitbuch-Alsdorf 12.25

Bilder © Oksana, LIGHTFIELD STUDIOS,  
famveldman, Any Grant, Alexandr  
Vasilyev, fizkes, Prostock-Studio,  
N Lawrenson, New Africa, spotmatik-  
photo, Alex Pios, Ananass, Firn,  
peopleimages.com, phy, Halfpoint,  
sabdiz, gallofilm, SerPak, Miramiska,  
Moritz, Louis-Photo – stock.adobe.com

Stand Dezember 2025

## Stadt Alsdorf

Der Bürgermeister  
Hubertusstr. 17  
52477 Alsdorf

Telefon + 49 - (0) 2404 / 50 - 0  
E-Mail [info@alsdorf.de](mailto:info@alsdorf.de)  
Internet [alsdorf.de](http://alsdorf.de)