

**#GEMEINSAM  
ZUKUNFT  
GESTALTEN**



# **Elternbegleitbuch „Hallo, da bin ich!“**

Familienfreundliche StädteRegion Aachen



Liebe Eltern,

mit der Geburt Ihres Kindes hat sich Ihr Leben verändert. Das kann ich aus eigener Erfahrung ganz sicher so sagen. Der Nachwuchs erfüllt Sie mit Freude und Stolz. Jeden Tag dürfen Sie nun das Glück über Ihr Kind erleben und sein Aufwachsen bestaunen.

Und doch ist Ihr Alltag auch von Sorgen um den kleinen Menschen bestimmt. Ihnen wird bewusst, wie wichtig Sie als Eltern sind und welche Verantwortung Sie tragen. Ihr Kind bringt neben wunderbaren Erlebnissen viele Aufgaben und Verpflichtungen mit sich.



Mir ist es ein Anliegen, Ihnen dabei hilfreich zur Seite zu stehen. Die StädteRegion Aachen hat deshalb dieses Elternbegleitbuch als Nachschlagewerk und Ratgeber entwickelt. Es enthält eine Menge nützlicher Tipps und Anregungen rund um Familie und Kind. Wir möchten Ihnen hiermit eine erste praktische Unterstützung zur Lösung der herausfordernden Aufgabe an die Hand geben, Eltern zu sein.

Bitte haben Sie auch keine Scheu, sich bei auftretenden Problemen und Fragen unmittelbar an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Amtes für Kinder, Jugend und Familie oder andere Fachdienste zu wenden. Die Mitarbeiterin im Babybesuchsdienst haben Sie bereits kennen gelernt. Anschriften und Telefonnummern finden Sie im Abschnitt „Beratungsangebote für Familien“ unter „Angebote für Familien“.

Ihnen und Ihrem Kind wünsche ich eine glückliche Zukunft.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tim Grüttemeier'. The signature is stylized with a large, sweeping initial 'T' and a horizontal line extending to the right.

Dr. Tim Grüttemeier  
(Städteregionsrat)





## 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	Weitere Angebote für Familien in Baesweiler .....	57
Säuglings- und Kleinkind-Telefonsprechstunde .....	42	Weitere Angebote für Familien in der Eifel.....	57
Angebot zur Bewältigung von Geburtstraumata .....	42	Familienzentren vor Ort.....	58
Beratungsstellen in der StädteRegion Aachen.....	43	Elternstart NRW .....	59
Familienberatungsstellen der StädteRegion Aachen.....	44	Babyschwimmen in der StädteRegion Aachen .....	60
Bunter Kreis der Region Aachen e. V. ....	45	Sonstige Hilfs- bzw. Unterstützungsangebote in der StädteRegion Aachen .....	61
Beratungsangebote für getrenntlebende Eltern .....	45	Die Tafel vor Ort .....	63
Unterstützungsangebote für Frauen .....	46	Spielplätze in Ihrer Nähe.....	63
Frauenhaus.....	47	<b>Unterstützung für Menschen mit Migrationshintergrund.....</b>	<b>64</b>
Schuldnerberatung.....	47	Kommunales Integrationszentrum.....	65
Fachberatungsstellen der Caritas-Aachen e. V. und Caritas-Land e. V. ....	48	PÄZ - Pädagogisches Zentrum Aachen e. V. ....	65
<b>Kindertagestagesbetreuung in Baesweiler und der Eifel.....</b>	<b>49</b>	Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge (PSZ) .....	65
Bedarfsmeldung und Platzbuchung .....	50	Informationsbüro des Ausländeramtes.....	67
Kindertagespflege .....	54	Weitere regionale Angebote .....	67
<b>Angebote für Familien.....</b>	<b>55</b>	Notizen.....	69
Elterntreffs der Frühen Hilfen des Gesundheitsamts .....	56		
Weitere Angebote in der Eifel .....	56		





## 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 Teilhabepaket 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

### Sozialwerk Eifeler Christen e. V.

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

### Kleiderladen Stolberg DRK

Rathausstraße 43  
52224 Stolberg

Öffnungszeiten:  
Mo – Do: 10:00 bis 15:00 Uhr



### Sozialkaufhaus Stolberg

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



### Kleiderladen SKF Stolberg

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

### Kleiderladen Würselen DRK

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



### Second-Hand-Kleiderladen des Deutschen Kinderschutzbundes

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 Bewegenslernen 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.

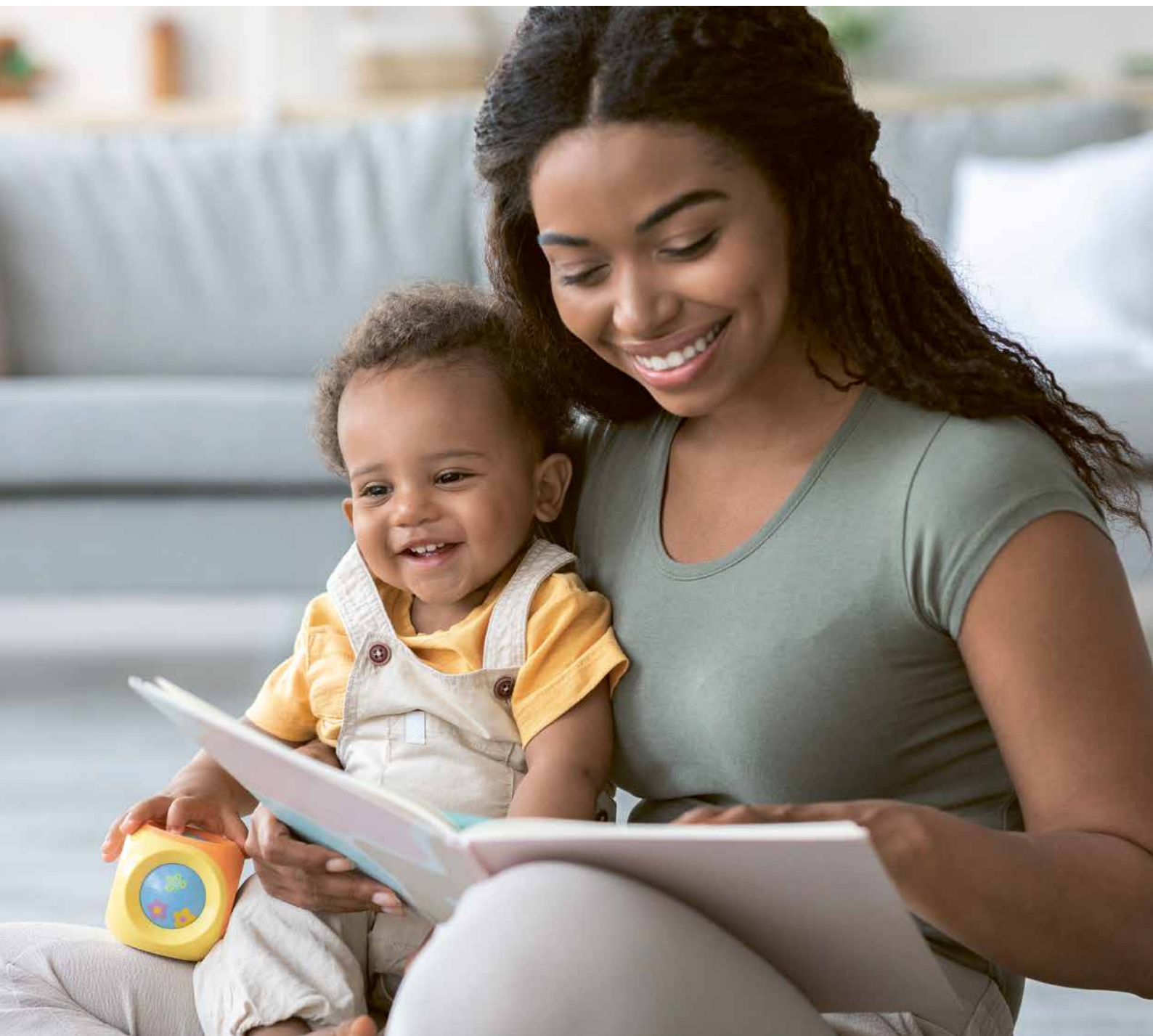
**Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind nicht richtig hört, gehen Sie bitte zum Kinderarzt.**



## 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 Wut-anfälle des Kindes sind normal</li> </ul>



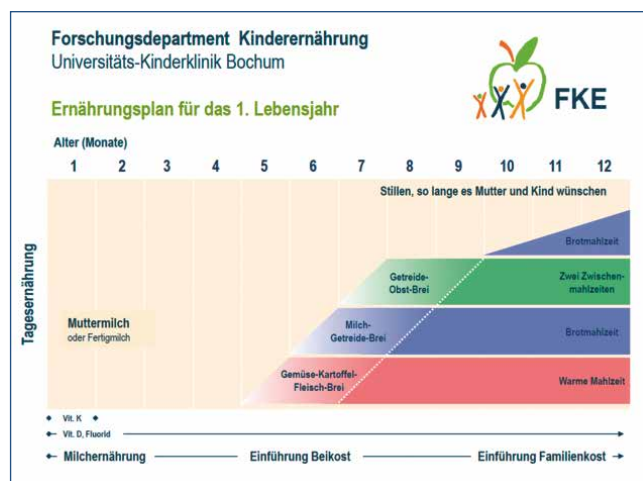
## WAS BABYS ESSEN

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.

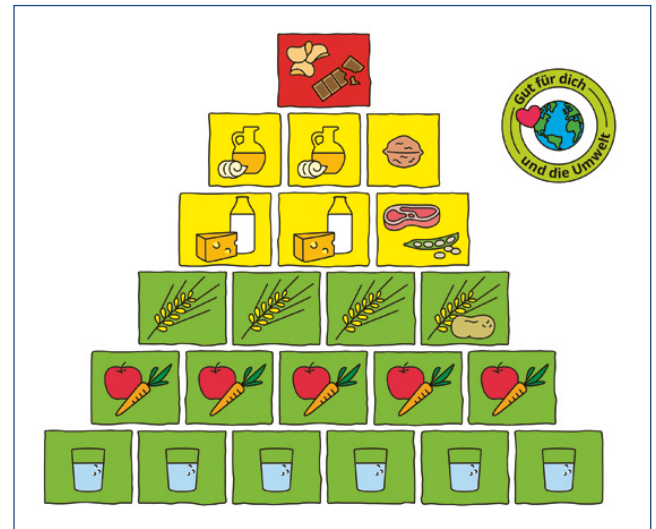
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### 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 Schreiberberatung

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 Schreiberberatung:

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 Schreiberberatung 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)



i



## 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 entwickelt sich erstaunlich schnell. Bereits nach wenigen Tagen werden Sie es an Ihrem Geruch erkennen, und wenig später werden Sie an Ihrem Gesicht von anderen unterscheiden. Vermutlich hat Ihre kleine Tochter, Ihr kleiner Sohn Ihnen in den letzten Wochen ganz schön auf den Kopf gesteuert, wie Sie bestimmen Wickeln, Füttern und Trösten Ihren Neugeborenen. Sie sorgen sich um ein geblähtes Bäuchlein oder um 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. Manchmal 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 angenehme*

*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

## Schreiberatung 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 Kleinkind-sprechstunde 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.



## Allgemeiner Sozialer Dienst Gemeinsam Wege finden

Beratung und Hilfe für Eltern, Kinder und Jugendliche des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der StädteRegion Aachen für die Stadt Baesweiler



## 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>	
<p><b>Schuldner- und Verbraucher-insolvenzberatung des SkF e.V. Stolberg</b> Sprechstunde montags von 09:00 – 12:30 Uhr beim SkF-Eschweiler Pfeilsgasse 1   52049 Eschweiler Telefon 02403 609180</p> <p>donnerstags von 09:15 – 12:45 Uhr beim SkF-Stolberg Birkengangstraße 5   52222 Stolberg Kontakt: 02402 951640</p> <p>Zusätzlich Dienstagnachmittag: 14:00 – 16:00 Uhr Erhalt einer P-Konto Bescheinigung (in Stolberg)</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 BAESWEILER UND DER EIFEL



## FAQ zur Kindertagesbetreuung

Die StädteRegion Aachen sorgt in den Kommunen Baesweiler, Monschau, Roetgen und Simmerath für ein vielfältiges Betreuungsangebot in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege – bedarfsgerecht, inklusiv und wohnortnah. In den folgenden Fragen und Antworten finden Sie alle wichtigen Informationen zur Anmeldung, Platzvergabe und Zuständigkeit.



## BEDARFSMELDUNG UND PLATZBUCHUNG

### 1. Wer ist für meinen Betreuungsbedarf zuständig?

Die StädteRegion Aachen ist ausschließlich für die **Städte Baesweiler** und **Monschau** sowie die **Gemeinden Roetgen** und **Simmerath** örtlicher Träger der öffentlichen Jugendhilfe (Jugendamt). Für diese vier Kommunen stellt sie den **Rechtsanspruch auf einen Platz in einer Kindertageseinrichtung oder Kindertagespflege** sicher.

Die anderen regionsangehörigen Städte (**Aachen, Alsdorf, Eschweiler, Herzogenrath, Stolberg, Würselen**) sind selbst für die Kindertagesbetreuung auf ihrem Gebiet verantwortlich. Sie haben zum Teil **eigene Elternportale** eingerichtet.

### 2. 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, wenn nach Aufnahme aller älteren Kinder noch Plätze frei sind.

Dieser Anspruch richtet sich gegen den örtlichen Träger der öffentlichen Jugendhilfe (Jugendamt). Die StädteRegion Aachen versucht im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten dem Wunsch- und Wahlrecht nachzukommen. Dennoch gibt es **keinen Anspruch auf einen Betreuungsplatz in einer bestimmten Einrichtung**.

### 3. Warum muss ich mein Kind im Elternportal anmelden?

Das Bedarfsmelde- und Platzbelegungsverfahren läuft **ausschließlich über das KIVAN-Portal**. Es können also nur Bedarfsmeldungen bearbeitet werden, die über das Elternportal eingegangen sind. Schriftliche Anfragen oder Anmeldungen per Telefon oder E-Mail können nicht berücksichtigt werden.

Das Verfahren stellt sicher, dass der Platzbedarf rechtsverbindlich sowie form- und fristgerecht angemeldet wurde. Nur so ist die Anmeldung für alle notwendigen Stellen (Ihre Wunschrichtungen und das Jugendamt) sichtbar.

### 4. Für welche Angebote kann ich meine Kinder anmelden?

Die StädteRegion Aachen ist zuständig für die Betreuung in Kindertageseinrichtungen (KiTas, Kindergärten, Familienzentren) und bei Kindertagespflegepersonen in den Städten Baesweiler und Monschau sowie den Gemeinden Roetgen und Simmerath. Außer der StädteRegion selbst sind auch andere Träger von Kindertageseinrichtungen im Jugendamtsbereich aktiv. Kindertagespflegepersonen sind selbstständig tätig.

Die Bedarfsmeldung und Platzbuchung erfolgt für alle Betreuungsformen und Trägerschaften über das Elternportal.

### 5. Welche Kinder kann ich anmelden?

Die StädteRegion Aachen ist ausschließlich zuständig für die Betreuung von Kindern im **Vorschulalter** (im Alter von vier Monaten bis sechs Jahren) in ihrem Jugendamtsbereich. In allen KiTas ist grundsätzlich die **gemeinsame Betreuung von Kindern mit und ohne Behinderung** möglich (Inklusion). **Kinder, die bereits im schulpflichtigen Alter** sind, werden in Angeboten der **Schulen (Offene Ganztagschule –OGS- oder gebundene Ganztagschulen)** betreut. Ansprechpartner sind die jeweiligen Schulleitungen. Auch die Betreuung während der Sommerferien im Jahr der Einschulung ist Aufgabe der Grundschulen.

Es können nur Kinder angemeldet werden, die **bereits geboren und beim Einwohnermeldeamt gemeldet** sind.

**Eine Anmeldung vor der Geburt ist nicht möglich.**



## 6. Braucht jedes Kind eine eigene Bedarfsmeldung?

**Für jedes Kind muss eine gesonderte Bedarfsmeldung gestellt werden. In der Bedarfsmeldung können jeweils Geschwisterkinder angegeben werden.** Diese Angabe ersetzt jedoch nicht die separate Anmeldung. Wenn die gemeinsame Betreuung von Geschwisterkindern in derselben Einrichtung oder Gruppe gewünscht ist, können Sie diesen Wunsch als Anmerkung in den jeweiligen Bedarfsmeldungen hinterlegen.

## 7. Wie melde ich mein Kind an?

Die rechtsverbindliche Bedarfsmeldung und Platzbuchung erfolgt **ausschließlich** über das elektronische Verfahren KIVAN ([www.staedteregion-aachen.de/kita](http://www.staedteregion-aachen.de/kita)).

Bitte nutzen Sie die Filtermöglichkeiten um die Suche nach Ihrem Bedarf einzugrenzen.

Außerdem wird empfohlen, dass Sie bis zu fünf in Frage kommende Einrichtungen auswählen und gemäß Ihrem Wunsch priorisieren.

Die elektronische Bedarfsanmeldung ist ein rechtsverbindlicher **Antrag** auf Zuweisung eines KiTa-Platzes, **aber noch keine Platzzusage**.

## 8. Wo melde ich mein Kind an?

Sie können Ihren Betreuungsplatz jederzeit ganz bequem von zu Hause aus suchen und **online** eine Bedarfsmeldung einreichen. Zusätzlich können Sie Ihr Kind in einem unserer **Anmeldecafés** anmelden. Informationen hierzu finden Sie im Elternportal.

## 9. Welche Angaben benötige ich für eine Anmeldung?

Sie können sich über die Betreuungsangebote zunächst informieren.

Wenn Sie eine Bedarfsanmeldung verbindlich einreichen möchten, müssen Sie ein Benutzerkonto erstellen. Dazu ist eine gültige E-Mail-Adresse erforderlich.

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.

## 10. Wie viele Einrichtungen kann ich auswählen?

In der Bedarfsmeldung müssen Sie mindestens eine und können bis zu fünf Wunscheinrichtungen auswählen und priorisieren. Die Reihenfolge, in der Sie die Einrichtungen angeben, bestimmt dabei, in welcher Reihenfolge die Einrichtungen Ihre Bedarfsmeldung bearbeiten.

Die oberste Einrichtung bearbeitet die Bedarfsmeldung zuerst und prüft, ob ein Platz vorhanden ist, oder nicht. Kann diese Einrichtung die Bedarfsmeldung nicht bedienen, ist die zweite Einrichtung an der Reihe usw.



## 11. Wann muss ich mein Kind anmelden?

Die meisten Kinder werden für das jeweils folgende Kindergartenjahr angemeldet. **Anmeldeschluss für das jährlich am 01.08. beginnende Kindergartenjahr ist der 31.10. des Vorjahres.** Anschließend wird das Elternportal geschlossen.

Das Jugendamt und die Einrichtungen bearbeiten alle zum 31.10. vorliegenden Anmeldungen. Dabei wird die von Ihnen angegebene Priorisierung nach Möglichkeit berücksichtigt. Sollten mehr Kinder für eine Einrichtung angemeldet werden, als Plätze frei sind, wird auf Grundlage der Aufnahmekriterien des Trägers entschieden.

Für Zuzüge und Kinder, die nach dem 31.10. erst geboren werden, wird ein bestimmtes Kontingent an Plätzen freigehalten. Ab dem 01.01. wird dann das Elternportal wieder für neue Anmeldungen geöffnet. Erst wenn die Gesamtabstimmung abgeschlossen ist, werden Zusagen für das kommende Kindergartenjahr erteilt. Das ist in der Regel **nicht vor März** zu erwarten.

Kinder sollten **sechs Monate vor der gewünschten Aufnahme** elektronisch angemeldet werden. Unterjährige Anmeldungen sind grundsätzlich möglich, können aber nicht immer wunschgerecht berücksichtigt werden. Das hängt jeweils von den Platzkapazitäten und Anmeldezahlen ab.



## 12. Kann ich auch eine Anmeldung abgeben, wenn ich (noch) nicht im Jugendamtsbereich der StädteRegion Aachen wohne?

Alle Bedarfsanmeldungen werden automatisch mit dem **Einwohnermelderegister** abgeglichen. Wenn Sie (noch nicht im Jugendamtsbereich der StädteRegion Aachen wohnen, erhalten Sie eine Fehlermeldung. Folgendes können Sie dann tun:

☉ **Wenn Sie nachweislich planen, mit Ihrem Kind in den Jugendamtsbereich der StädteRegion (Städte Baesweiler und Monschau sowie Gemeinden Roetgen und Simmerath) umzuziehen**, ist eine Anmeldung kein Problem. Nehmen Sie dazu bitte mit der Servicestelle Kindertagesbetreuung Kontakt auf. Diese wird Ihnen einen Fremdgemeindeantrag zuschicken.

☉ **Wenn Sie nicht im Jugendamtsbereich der StädteRegion wohnen und auch keinen Zuzug planen**, melden Sie bitte Ihren Betreuungswunsch unbedingt bei dem Jugendamt Ihres Wohnortes an. Nur dort können Sie rechtssicher eine Betreuung beanspruchen. Sie finden Ihr zuständiges Jugendamt unter

☉ Stadt Aachen [www.aachen.de](http://www.aachen.de)

☉ Stadt Alsdorf [www.alsdorf.de](http://www.alsdorf.de)

☉ Stadt Eschweiler [www.eschweiler.de](http://www.eschweiler.de)

☉ Stadt Herzogenrath [www.herzogenrath.de](http://www.herzogenrath.de)

☉ Stadt Stolberg [www.stolberg.de](http://www.stolberg.de)

☉ Stadt Würselen [www.wuerselen.de](http://www.wuerselen.de)

☉ Stadt Düren [www.dueren.de](http://www.dueren.de)

☉ Kreis Düren [www.kreis-dueren.de](http://www.kreis-dueren.de)

☉ **In Ausnahmefällen und wenn Plätze frei** sind – jedoch ohne rechtlichen Anspruch – ist auch eine Betreuung im Jugendamtsbereich der StädteRegion möglich. Wenden Sie sich dann bitte an die Servicestelle Kindertagesbetreuung. Sie wird eine Ausnahme für Sie prüfen.

## 13. „Der Abgleich mit den Einwohnermeldedaten ist fehlgeschlagen“ - und jetzt?

Das Bedarfsmelde- und Platzbuchungssystem stellt sicher, dass ohne weiteres nur Kinder angemeldet werden können, die ihren Wohnsitz („gewöhnlichen Aufenthalt“) im Jugendamtsbereich der StädteRegion Aachen, das sind die Gemeinden Roetgen und Simmerath sowie die Städte Baesweiler und Monschau, haben.

Außerdem soll gewährleistet sein, dass alle persönlichen Daten inhaltlich richtig übermittelt werden.

Daher gleicht das Anmeldesystem automatisch Ihre Eingaben mit dem Einwohnermelderegister ab.

Aus verschiedenen Gründen kann es sein, dass Ihre Anmeldung (zunächst) nicht angenommen wird.



Gehen Sie bitte wie folgt vor:

### 1. Kontrolle der Eingaben

Bitte überprüfen Sie nochmals genau die persönlichen Daten von Eltern und Kind. Alle Namen, Geburtsdaten, Adressen müssen genau so geschrieben werden, wie sie beim Einwohnermeldeamt hinterlegt sind.

Es müssen alle Vornamen eingegeben werden.

Prüfen Sie dies bitte zunächst anhand eines amtlichen Dokumentes (Meldebestätigung, Personalausweis usw.)

Häufig gibt es Schwierigkeiten bei Sonderzeichen. Das Bedarfsmeldesystem verfügt dazu über eine Eingabehilfe neben jedem Namensfeld.



## 2. Sie wohnen in einer anderen Kommune und das soll auch so bleiben

Die StädteRegion Aachen ist zuständig für die Kindertagesbetreuung in den Städten Baesweiler und Monschau sowie den Gemeinden Roetgen und Simmerath.

Es können Kinder angemeldet werden, die bereits geboren und beim Einwohnermeldeamt dieser Städte angemeldet sind.

Kinder aus anderen Städten müssen beim Jugendamt ihres Wohnortes angemeldet werden. Nur dieses ist für die Erfüllung des Rechtsanspruches auf einen Kindergartenplatz verantwortlich.

In begründeten Ausnahmefällen und wenn alle Kinder aus dem Jugendamtsbereich versorgt sind, können Ausnahmen zugelassen werden. Nehmen Sie dazu bitte per E-Mail mit der Servicestelle Kontakt auf.

## 3. Sie planen einen Umzug

Auch wenn Sie einen Umzug nach Baesweiler, Monschau, Roetgen oder Simmerath planen, wird die Bedarfsmeldung zunächst elektronisch abgelehnt werden, weil Sie noch nicht beim Einwohnermeldeamt dieser Kommunen angemeldet sind.

In diesem Fall nehmen Sie bitte per E-Mail mit der Servicestelle Kontakt auf. Wir schalten Sie dann ausnahmsweise für das Bedarfsmeldeverfahren frei.

## 4. Das Kind ist noch nicht oder vor kurzem erst geboren

Die Anmeldung kann nur für Kinder erfolgen, die bereits geboren und beim Einwohnermeldeamt angemeldet sind. In bestimmten Fällen reicht die Registrierung der Geburt beim Standesamt nicht aus, etwa wenn der Geburtsort nicht der Wohnort ist. Fragen Sie bitte beim Einwohnermeldeamt des Wohnortes nach, ob das Kind bereits dort im Einwohnermelderegister eingetragen ist.

Falls alle diese Schritte nicht zum Erfolg führen, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail!

## 14. Was ist, wenn ich Hilfe bei der Anmeldung brauche?

Bei weiteren Fragen hilft Ihnen die Servicestelle Kindertagesbetreuung persönlich, telefonisch oder per E-Mail gerne weiter. Die Kontaktdaten finden Sie unten auf dieser Seite sowie auf der Startseite des Elternportals.

Falls sie Unterstützung bei der Anmeldung benötigen, nutzen Sie gerne unsere Anmeldecafés. Aktuelle Informationen zu den Angeboten finden sie auf der Startseite des Elternportals



## 15. Und wenn ich keinen Erfolg bei der Suche nach einem geeigneten Betreuungsplatz habe?



Falls alle von Ihnen ausgewählten Einrichtungen keine Plätze frei haben, können Sie über Ihr Nutzerkonto bis zu 5 weitere Einrichtungen auswählen und priorisieren.

Sollten Sie dennoch Hilfe bei der Suche nach einem Betreuungsplatz benötigen, steht Ihnen zur Verfügung:

**StädteRegion Aachen**  
**Servicestelle Kindertagesbetreuung**  
Telefon 0241 5198-5112  
E-Mail [kitaeltern@staedteregion-aachen.de](mailto:kitaeltern@staedteregion-aachen.de)  
Ansprechpartnerinnen  
**Für Baesweiler**  
Frau Kümmer  
Telefon 0241 5198/5147  
**Für die Eifel**  
Frau Böhlen  
Telefon 0241 5198-5260



## KINDERTAGESPFLEGE

### Betreuung für Kinder unter 3 Jahren in kleinen Gruppen



#### Was ist Kindertagespflege?

Kindertagespflege ist eine flexible und individuelle Betreuungsform für Kinder bis zu drei Jahren, die in einem familiären Umfeld stattfindet. Sie bietet Eltern eine wertvolle Alternative zu Kindertagesstätten und ermöglicht eine Betreuung in kleinen Gruppen.

Kindertagespflegepersonen sind speziell geschulte Menschen, die in ihrem eigenen Zuhause oder in einem geeigneten Raum Kinder betreuen und fördern.

Das Amt für Kinder, Jugend und Familie der StädteRegion Aachen ist zuständig für die Gemeinden Baesweiler, Roetgen, Simmerath und Monschau.

#### Kindertagespflege für Eltern und Erziehungsberechtigte

#### Entscheiden Sie sich für die Kindertagespflege und profitieren Sie von zahlreichen Vorzügen

- ☉ Individuelle Betreuung: In der Kindertagespflege wird Ihr Kind in einer kleinen Gruppe betreut. Dies ermöglicht eine individuelle Förderung und eine enge Bindung zur Kindertagespflegeperson.
- ☉ Vertraute Umgebung: Die familiäre Atmosphäre sorgt für ein sicheres und geborgenes Gefühl.
- ☉ Flexibilität: Betreuungszeiten können oft besser an die Bedürfnisse Ihrer Familie angepasst werden.
- ☉ Kosten: Für einen Platz in der Kindertagespflege zahlen Sie die gleichen Elternbeiträge wie in einer Kindertagesstätte

## Kindertagespflege als Beruf

Haben Sie Freude an der Arbeit mit Kindern? Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Kindertagespflegeperson!

#### Voraussetzungen

- ☉ Mindestalter von 18 Jahren
- ☉ Einfühlungsvermögen und Freude an der Arbeit mit Kindern
- ☉ Teilnahme an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson
- ☉ Bereitschaft, selbständig zu arbeiten

Melden Sie sich noch heute für ein erstes Beratungsgespräch bei der Fachreferentin an und starten Sie Ihre Reise!

#### Für Beratung zur Kindertagespflege und für Fragen zum Beruf

##### Fachreferentin für die Kindertagespflege

Isabell Ohl

Telefon 0241 5198-5291

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

#### Fragen zur finanziellen Förderung und Elternbeiträgen

Pamela Klee

Telefon 0241 5198-5103

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

#### Servicestelle Kindertagesbetreuung

Telefon 0241 5198-5112

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

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





## ANGEBOTE FÜR FAMILIEN



### Familiennavi der StädteRegion Aachen

Egal, ob Sie eine Krabbelgruppe, einen Kurs für kreativen Kindertanz oder Beratung zu gesunder Ernährung in Ihrer Nähe suchen: Das Online-Portal „Familien-Navi“ bietet einen Überblick.

Dort ist vieles zu finden, was von der Schwangerschaft bis zum Schuleintritt wichtig ist. Das Amt für Kinder, Jugend und Familie der StädteRegion Aachen sammelt im Familien-Navi die Angebote in Baesweiler, Monschau, Roetgen und Simmerath. Zusätzlich bietet eine Umkreissuche einen Blick auf Angebote in angrenzenden Städten und Gemeinden, denn auch Städte wie Alsdorf, Eschweiler, Herzogenrath und Stolberg bieten das Familien-Navi bereits an oder ziehen bald nach.

Informationen finden Sie unter

[staedteregion-aachen.de/familiennavi](https://staedteregion-aachen.de/familiennavi)



## ELTERN TREFFS DER FRÜHEN HILFEN DES GESUNDHEITSAMTS

Die Elterntreffs der Frühen Hilfen des Gesundheitsamts der StädteRegion Aachen richten sich an Eltern mit Babys im Alter von 0 bis 12 Monaten. In geschützter Atmosphäre können sich Eltern austauschen, während die Kinder erste soziale Kontakte knüpfen, miteinander spielen oder neugierig die Umgebung erkunden.

Die Treffen bieten Raum für Fragen rund ums erste Lebensjahr – bei Bedarf stehen Fachkräfte beratend zur Seite.

Eine Anmeldung per Mail ist erforderlich.

Weitere Informationen und Termine unter:



### Familienbildungsstätten in der StädteRegion

Erfragen Sie die für Sie passenden Kurse und Angebote telefonisch oder per Mail.

#### DRK Kreisverband Städteregion Aachen e. V.

##### Familienbildungswerk

Talstraße 2 | 52068 Aachen

Telefon 0241 99022644

Fax 0241 99022630

E-Mail [kursanmeldung@drk-aachen.de](mailto:kursanmeldung@drk-aachen.de)

Internet [www.drk.ac/familienbildung](http://www.drk.ac/familienbildung)

##### Bürozeiten

montags bis donnerstags von 08:00 – 16:00 Uhr

freitags von 08:00 – 13:00 Uhr



### Helene-Weber-Haus

Die aktuellen Kursangebote für Familien (z. B. Rückbildungsgymnastik, Eltern-Kind-Gruppen) und mehr Infos über das Helene-Weber-Haus finden Sie unter:

#### Helene-Weber-Haus Stolberg

Oststraße 66 | 52222 Stolberg

Telefon 02402 95560

#### Helene-Weber-Haus Aachen

Bendelstraße 28 – 32 | 52062 Aachen

Telefon 0241 18916359

Das Helene-Weber-Haus bietet Kurse in Baesweiler, den Eifel-Kommunen und der restlichen StädteRegion Aachen an.

##### Anmeldung per E-Mail:

[anmeldung@heleneweberhaus.de](mailto:anmeldung@heleneweberhaus.de)

##### Oder über die Internetseite:

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



### Weitere Angebote in der Eifel

#### „Die Windelstube“, Kurse für Babys und Kleinkinder

Kirchbruch 11

52156 Monschau

Internet [www.windelstube.de](http://www.windelstube.de)



#### Müttercafé „Wissensdurst“

In der Hebammenpraxis Rundum

Bruchzaun 43

52156 Monschau

Anmeldung per E-Mail an

[muettercafe-wissensdurst@web.de](mailto:muettercafe-wissensdurst@web.de)

oder einfach vorbeikommen.



## VHS - Volkshochschule Nordkreis/Südkreis Aachen

Die Volkshochschule Nordkreis/Südkreis Aachen bietet diverse Angebote für Familien mit Kindern an sowie ein breitgefächertes Bildungsangebot in beruflicher Fortbildung als auch in den Bereichen Entspannung, Bewegung, Tanz, Essen und Trinken, Fremdsprache, Kunst und Kultur.

<b>VHS Nordkreis Aachen</b> Übacher Weg 36 52477 Alsdorf Telefon 02404 9063 Internet <a href="http://www.vhs-nordkreis-aachen.de">www.vhs-nordkreis-aachen.de</a>		<b>VHS Südkreis Aachen</b> (im Himo, Einheit B21) Am Handwerkerzentrum 1 52156 Monschau Telefon 02472 5656 Internet <a href="http://vhs-suedkreis-aachen.de">vhs-suedkreis-aachen.de</a>	
---	---	---	---

## Weitere Angebote für Familien in Baesweiler

### Haus Setterich - Begegnungsstätte für alle

Im Haus Setterich finden Sie Angebote für verschiedene Altersgruppen im Bereich Bildung, Wohnen, Freizeit, Bewegung, Kreatives, Beruf und Entspannung. Außerdem bieten unterschiedlichste Institutionen regelmäßige Sprechstunden zu verschiedenen Themen im Haus Setterich an wie z. B. der Allgemeine Soziale Dienst, die Verbraucherzentrale,

der Babybesuchsdienst oder die Schwangerschaftskonfliktberatung.

Für Familien gibt es u. a. folgende Angebote: Frauencafé, Café Mama International, Café Mama- Spielgruppe, Halli Galli Elterncafé sowie Bewegungsgruppen für Kinder ab 2 Jahren.

Weitere Informationen finden Sie in der Stadtteilzeitung Setterich und im Familien-Navi.

<b>Stadtteilbüro Deutsches Rotes Kreuz Haus Setterich</b> Emil-Mayrisch-Straße 20 52499 Baesweiler Telefon 02401 6037238 Fax 02401 6037239 E-Mail <a href="mailto:info.stadtteilbuero@drk-Aachen.de">info.stadtteilbuero@drk-Aachen.de</a> Internet <a href="http://www.drk.ac/haus-setterich.html">www.drk.ac/haus-setterich.html</a>	
--	---

## Weitere Angebote für Familien in der Eifel

### Haus für Familien- Evangelische Familienbildung Aachen

Die Evangelische Familienbildungsstätte ist eine Einrichtung der evangelischen Kirchengemeinde Aachen und anerkannt durch den LVR als Träger der Jugendhilfe und zertifiziert durch den Gütesiegelverband. Neben vielfältigen Kursangeboten für Familien in Aachen bietet dieser Träger auch Eltern-Baby Kurse in Roetgen und Schleiden an.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Kursangebote und -zeiten im Internet unter

<b>Haus für Familien Evangelische Familienbildung Aachen</b> Martin-Luther-Straße 16 52062 Aachen Telefon 0241 5152949 Internet <a href="http://hausfuerfamilien-aachen.de">hausfuerfamilien-aachen.de</a>		<b>Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Düren, Simmerath, Monschau</b> Holzstraße 50 52349 Düren Telefon 02421 94680 Internet <a href="http://bildungsforum-dueren.de">bildungsforum-dueren.de</a>	
--	---	---	---



## Familienzentren vor Ort

Die Familienbildungsstätten und Familienberatungsstellen kooperieren auch mit den Familienzentren. Suchen Sie ein passendes Angebot für sich und Ihr Kind/Ihre Familie, können Sie sich an die Familienzentren in Ihrer Nähe wenden und Angebote anfragen. Die Angebote der Familienzentren vor Ort finden Sie auch im Familien-Navi der StädteRegion Aachen.

## Familienzentren in Baesweiler

<b>Kath. Familienzentrum St. Petrus</b> Breite Straße 72   52499 Baesweiler Telefon 02401 7851	<b>Familienzentrum „Pusteblume“</b> Adenauerring 137   52499 Baesweiler-Setterich Telefon 02401 96046
<b>Familienzentrum „Sonnenschein“</b> Mariastraße 4   52499 Baesweiler Telefon 0241 5198-5171	<b>Ev. Familienzentrum „Engelhaus“</b> Hans-Böckler-Straße 1   52499 Baesweiler-Setterich Telefon 02401 51888
<b>Familienzentrum „Weltentdecker“</b> Ringstraße 72   52499 Baesweiler Telefon 0241 5198-5180	<b>Kath. Familienzentrum St. Andreas</b> An der Burg 8   52499 Baesweiler-Setterich Telefon 02401 602116

## Familienzentren in den Eifelkommunen

<b>Familienzentrum Konzen</b> Am Feuerbach 1   52156 Monschau Telefon 0241 5198-5188	<b>Familienzentrum „Wurzelhaus“</b> Schulstraße 12   52156 Monschau Telefon 0241 5198-5191
<b>Familienzentrum „Wackelzahn“</b> Hauptstraße 95   52159 Roetgen Telefon 0241 5198-5162	<b>Familienzentrum St. Ursula</b> Kirchstraße 24   52156 Monschau Telefon 02472 7048
<b>Familienzentrum Simmerath „Die Sonnenblume“</b> Im Römbchen 1   52152 Simmerath Telefon 0241 5198-5160	<b>Katholisches Familienzentrum St. Johannes der Täufer</b> Im Pohl 29   52152 Simmerath Telefon 02473 909570



## Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Themen beim „Elternstart NRW“ sind zum Beispiel die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus, und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit einem Säugling.

### Was bringt „Elternstart NRW“?

Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen, die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben, sich mit anderen Eltern austauschen.

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby, mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle, einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung, Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien.

Wer kann an „Elternstart NRW“ teilnehmen?

- Teilnehmen können Mütter und Väter aus Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

---

- Beide Elternteile können gemeinsam an einem „Elternstart NRW“-Angebot teilnehmen.

---

- Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.

---

- Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

---

Fragen Sie nach den kostenfreien Elternstart NRW-Angeboten bei den Familienbildnern vor Ort.

(Quelle: Ministerium für Kinder, Jugend und Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein- Westfalen <https://www.mkjfgfi.nrw/>)



## Babyschwimmen in der StädteRegion Aachen

(ab 8. Woche bis zum 2. Lebensjahr)

<p><b>Schwimmhalle GGS Dietrich-Bonhoeffer-Straße, Herzogenrath</b> Aktuelle Kursangebote finden Sie auf der Seite des Helene-Weber-Hauses Telefon 0241 18916359 oder 02402 95560 Internet <a href="http://www.heleneweberhaus.de">www.heleneweberhaus.de</a></p>	
<p><b>Roetgen Therme</b> Kontakt Familie Gehlen Telefon 02472 9090987 Internet <a href="http://www.roetgen-therme.de">www.roetgen-therme.de</a></p>	
<p><b>Lehrschwimmbecken der Grundschule in Simmerath/Lammersdorf</b> (bitte im Programmheft oder online die aktuellen Tage und Uhrzeiten nochmals nachlesen) Telefon 02473 939388 oder 02472 5656 Internet <a href="http://vhs-suedkreis-aachen.de">vhs-suedkreis-aachen.de</a></p>	
<p><b>Kleinschwimmhalle Siersdorf</b> Samstags mit drei Schwimmzeiten ab 09:15 Uhr Feste Plätze können im Vorfeld nicht auf Dauer reserviert werden. Alle interessierten Familien können sich aber gerne jeweils Montag bis Donnerstag in der Zeit von 9:00 Uhr – 11:00 Uhr telefonisch unter 02464/9089941 sowie zu den bekannten Öffnungszeiten bei unserem Kassenpersonal unter der Nummer 02464/8430 anmelden. Internet <a href="http://fks-ev.de/schwimmbad/babyschwimmen.html">fks-ev.de/schwimmbad/babyschwimmen.html</a></p>	
<p><b>ZGF Marienshospital oder Bewegungsbad Haus Hörn, Aachen</b> Verschiedene Tage und Uhrzeiten, auch samstags Herr Schwiars Internet <a href="http://www.marienshospital.de/de/685">www.marienshospital.de/de/685</a> Telefon 0241 60064500</p>	
<p><b>ViaLife Schwertbad, Aachen</b> Verschiedene Tage und Uhrzeiten Telefon 0241 6002 1170 Internet <a href="http://via.life/babyschwimmen">via.life/babyschwimmen</a></p>	
<p><b>Bewegung motiviert, Babyschwimmen</b> Hotel Paulushof in Simmerath-Rurberg Telefon 0157 33939543 Internet <a href="http://www.bewegungmotiviert.de">www.bewegungmotiviert.de</a></p>	
<p><b>In Belgien</b> <b>Praxis Meas- Bewegungsbad</b> Rotscherweg 6   4711 Walhorn, Belgien Aktuelle Termine und Zeiten erhalten Sie vom Anbieter Telefon +32 498 575286 Internet <a href="http://www.meas-walhorn.be">www.meas-walhorn.be</a></p>	



## Sonstige Hilfs- bzw. Unterstützungsangebote in der StädteRegion Aachen

### Diakonisches Werk - Willkommen in der Familie

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr.

Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen. Praktische Hilfe nach der Geburt, ist moderne Nachbarschaftshilfe für alle Familien nach der Geburt eines Kindes, die keine familiäre Unterstützung haben.

Viele Familien erleben die erste Zeit mit einem Baby wie auf einem fremden Planeten. Weit und breit ist keine Hilfe in Sicht - die eigene Familie lebt nicht „um die Ecke“, die Nachbarschaft ist noch unbekannt und der Urlaub des Vaters ist zu Ende.

Doch Mütter brauchen gerade in dieser ersten Zeit mit dem Baby kleine persönliche Auszeiten und Unterstützung. Damit aus der großen Freude über das Baby kein Stress wird, verhelfen Ehrenamtliche zu kleinen Pausen, in denen sie wieder Kraft schöpfen können.

Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt an zwei Tagen in der Woche für ein paar Stunden zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch. Dazu gehört die Betreuung des Säuglings, das Spielen mit den Geschwisterkindern oder auch ein gemeinsamer Arztbesuch.

#### Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e. V.

Praktische Hilfe nach der Geburt

Otto-Wels-Str. 2 b/Luisenpassage | 52477 Alsdorf

Laura Schwind

Telefon 02404 94950

Mobil 0176 18003575

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



## Caritas Aachen-Stadt und Aachen-Land e. V.

### Unterstützung durch Familienpaten

#### Herausforderungen moderner Familien

Familien stehen heute vor vielfältigen Belastungen: Hohe Lebenshaltungskosten, beengte Wohnverhältnisse, Alleinerziehung und die zunehmende Schwierigkeit, Berufs- und Familienleben zu vereinbaren, sind nur einige der Faktoren, die Stress verursachen können. Auch die Einsamkeit oder der Mangel an Unterstützungsnetzwerken können das familiäre Wohlbefinden beeinträchtigen.

### Unterstützung durch Familienpaten



Unsere ehrenamtlichen Paten dienen als eine Art „Tankstelle“ für Eltern. Sie ermöglichen es, dass Eltern sich eine Auszeit nehmen können, um einkaufen zu gehen oder wichtige Termine wahrzunehmen, während ihre Kinder gut betreut werden. Familienpaten ersetzen keine professionellen Dienste, sondern bieten Eltern punktuell eine Möglichkeit der Entlastung im familiären Alltagstrubel.



## Weitere Angebote der Caritas Aachen-Stadt und Aachen Land e. V.

- ☉ Brückenschlag - Unterstützung für Familien mit einem krebskranken Elternteil
- ☉ Familienunterstützender Dienst
- ☉ Feuervögel-Hilfen für Kinder aus suchtbelasteten Familien
- ☉ moliri-Servicestelle für Familiengesundheit
- ☉ Mutter/Vater-Kind-Kur

Ausführliche Angebot- und Kontaktdaten aller Ansprechpartner\_innen finden Sie auf der Internetseite der Caritas Aachen-Stadt und Aachen-Land e. V.



<b>Caritas Aachen-Stadt und Aachen-Land e. V.</b> Scheibenstraße 16   52070 Aachen Internet: <a href="http://www.caritas-aachen.de">www.caritas-aachen.de</a>	
<b>Familienpaten Baesweiler</b> Lisa Trümper-Loogen Telefon 0241 94261414 Mobil 0174 6929854 E-Mail <a href="mailto:l.truemper-loogen@caritas-aachen.de">l.truemper-loogen@caritas-aachen.de</a>	

## EifelFam

Die EifelFam ist ein Förderverein „Eifeler Netzwerk für Familien e. V.“, der Familien vor allem praktische Hilfeleistungen im Alltag durch ehrenamtliche Mitarbeiter anbietet und da wo es gebraucht wird, Familien in Notlagen auch mit finanziellen Hilfen unterstützt:

- ☉ Fahrdienste
- ☉ Nachhilfe
- ☉ Begleitung zu Ärzten und Ämter u.v.m.
- ☉ Kinderbetreuung


Bitte informieren Sie sich auf der Homepage über die jeweiligen Angebote und die Möglichkeit, den Verein zu unterstützen unter:

<b>Eifeleler Netzwerk für Familien e. V.</b> Kirchweg 32   52156 Simmerath Internet <a href="http://www.eifelfam.de">www.eifelfam.de</a>	
<b>Genoeifel</b> Die Genoeifel e. G. ist eine Generationsgenossenschaft, die Familien entgeltlich mit sogenannten Oma/Opa Diensten unterstützen kann. Denken Sie hierbei vor allem an Kinderbetreuung. Weitere Informationen und Kostenangaben finden Sie auf der Homepage unter <a href="http://www.genoeifel.de">www.genoeifel.de</a>	



## Die Tafel vor Ort

Die Tafeln setzen sich dafür ein, dass Lebensmittel, die sonst ungenutzt bleiben würden, an Menschen weitergegeben werden, die Unterstützung benötigen. So leisten sie nicht nur Hilfe bei der Versorgung, sondern fördern auch Solidarität und ein bewusstes Miteinander in der Gesellschaft. In unserer Region bieten die Tafeln in Baesweiler und Monschau verschiedene Angebote an, um Familien und Einzelpersonen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen.

<p><b>Baesweiler-Tafel</b></p> <p>Jülicher Straße 94   52499 Baesweiler</p> <p>Jeden Dienstag und Donnerstag ab 12:45 Uhr (ausgenommen an Feiertagen). Die Anmeldung ist nur von 12:45 bis 13:20 Uhr möglich. Wer später kommt, kann nicht berücksichtigt werden. Die Ausgabe der Lebensmittel beginnt um 13:30 Uhr.</p> <p>E-Mail <a href="mailto:info@baesweiler-tafel.de">info@baesweiler-tafel.de</a></p> <p>Internet <a href="http://www.baesweiler-tafel.de">www.baesweiler-tafel.de</a></p>	
--	---

Wer ist berechtigt? Bezieher von:

- SGB II-Leistungen / ALG II / Bürgergeld

---

- Sozialhilfe / Grundsicherung SGB XII

---


- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

---

- Wohngeld

Es werden zweimal wöchentlich Lebensmittel ausgegeben. Gegen einen Kostenanteil von 1,50 € erhalten Sie einwandfreie Lebensmittel, die örtliche Sponsoren zur Verfügung stellen. Bitte bringen Sie eine Einkaufstasche mit.

(Quelle: <https://www.baesweiler-tafel.de/>)

<p><b>Monschauer Tafel e. V. HIMO, Einheit B</b></p> <p>Am Handwerkerzentrum 1   52156 Monschau</p> <p>Di. 13:30 – 14:30 Uhr, Do. 13:30 – 14:30 Uhr (vorwiegend Rentner), Sa. 13:30 – 14:30 Uhr</p> <p>Telefon 0162 2720323</p> <p>E-Mail <a href="mailto:monschauer-tafel@web.de">monschauer-tafel@web.de</a></p> <p>Internet <a href="http://www.monschau-tafel.de">www.monschau-tafel.de</a></p>	
---	---

## Spielplätze in Ihrer Nähe

<p>Spielplätze in Baesweiler:</p>		<p>Spielplätze in Monschau</p>	
<p>Spielplätze in Roetgen</p>		<p>Spielplätze in Simmerath</p>	





## UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN 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.



## KOMMUNALES INTEGRATIONSZENTRUM

Angebot unterschiedlicher Programme z. B. im Bereich Integration durch Bildung vom Elementarbereich bis zum Übergang in Schule, Beruf oder Studium, Anerkennungsberatung und Einsatz von Sprachmittlern.

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.

Das Kommunale Integrationsmanagement (KIM) ist auch Teil des Integrationszentrums und unterstützt von der Einreise bis zur Einbürgerung.

### Kommunales Integrationszentrum/ Kommunales Integrationsmanagement (KIM)

Trierer Straße 1 | 52078 Aachen

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

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

Für die Terminvereinbarung zur Bildungsberatung der StädteRegion Aachen bitte den QR-Code scannen.



## PÄZ - PÄDAGOGISCHES ZENTRUM AACHEN E. V.

Das Pädagogische Zentrum Aachen e. V. (PÄZ) ist als gemeinnützige Einrichtung und als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt. Die Migrations- und Integrationsarbeit stehen im Fokus der pädagogischen Arbeit. Ziel des Vereins ist die Bildungsförderung und Freizeitbetreuung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ausländischer, binationaler und deutscher Herkunft. Ein besonderes Anliegen des Vereins ist die Forderung nach Chancengleichheit im Bildungs- und Freizeitwesen.

## PSYCHOSOZIALES ZENTRUM FÜR FLÜCHTLINGE (PSZ)

Das Psychosoziale Zentrum für Flüchtlinge (PSZ) ist eine überregionale Beratungs- und Therapieeinrichtung des Pädagogischen Zentrums Aachen e. V. (PÄZ) und Mitglied in der bundesweiten Arbeitsgemeinschaft der Psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer (BAfF e. V.). 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 unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus ob Erwachsene, Kinder oder Jugendliche und ihren Familien einen Dualen Ansatz an.

### 1. Beratung

- ☉ Psychosoziale Beratung
- ☉ Gesundheitsberatung
- ☉ Traumaberatung
- ☉ Systemische Beratung

### 2. Therapie

- ☉ Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- ☉ mit begleitender Elternarbeit
- ☉ Kunsttherapie in Einzel- und Gruppenarbeit

### Psychosoziale Beratung und Therapie

Die Mitarbeiter\_innen begleiten und unterstützen Geflüchtete dabei, Vergangenes aufzuarbeiten, um neue Perspektiven zu entwickeln, damit auch Geflüchtete ihre Zukunft wieder besser gestalten können. Psychosoziale Beratung ist für das PSZ etwas Menschliches. Geflüchtete werden mit ihren Einzelschicksalen, ihrer Fluchtgeschichte und ihrer aktuellen Lebenssituation in den Mittelpunkt gestellt. Das Team begleitet Ratsuchende prozessorientiert und ganzheitlich.

Gleichzeitig gilt das Interesse den ökonomischen, kulturellen, sozialen und politischen Bedingungen. Das ermöglicht sowohl in der Therapie als auch in der Beratung die Poten-



tiale von Geflüchteten zu stärken. Gemeinsam werden neue Perspektiven und Strategien entwickelt.

Das Team berät und betreut Sie professionell und qualifiziert mit interkulturellem Hintergrund. Das Beratungsangebot kann in verschiedenen Sprachen durchgeführt werden.

### Integrationsstelle für Zuwanderer\_innen und ihre Familien (IZ)

Die IZ hat folgende Schwerpunkte:

- ⊙ Empowerment, Selbstbefähigung von Menschen mit Migrationshintergrund

- ⊙ Interkulturelle Öffnung und rassismuskritische Sensibilisierung von Einrichtungen und Organisationen
- ⊙ Diversitätsbewusste, kreative Bildungs-, Austausch- und Freizeitprogramme für Kinder und Jugendliche
- ⊙ Angebote für Menschen mit einer Migrationsgeschichte zur Verbesserung des Zugangs zu den Regeldiensten und kommunalen Angeboten
- ⊙ Sprach- und Integrationsmittlung
- ⊙ Entwicklung von Handlungskonzepten zur Einbindung ausgegrenzter Gruppen mit einer Migrationsgeschichte

<p><b>Pädagogisches Zentrum Aachen e. V. (PÄZ)</b>          Mariahilfstraße 16          52062 Aachen          Telefon 0241 49000          E-Mail paez@paez-aachen.de          Internet www.paez-aachen.de</p>		<p><b>Gleichbehandlungsbüro (GBB)</b>          Telefon 0241 406500          E-Mail gbb@paez-aachen.de          Internet www.gbb-aachen.de          Allgemeine Bürozeiten          Mo.– Do. 11:00 – 15:00 Uhr          und nach Vereinbarung</p>	
<p><b>Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete</b>          Telefon 0241 51574752          E-Mail psz.ac@paez-aachen.de          Allgemeine Bürozeiten          Mo. 9:00 – 10:00 Uhr          Di.– Do. 9:00 – 13:00 Uhr</p>		<p><b>Integrationsstelle für Zuwanderer_innen und ihre Familien (IZ)</b>          Telefon 0241 4017779          E-Mail ia@paez-aachen.de          Termine nach Vereinbarung</p>	



## 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 auch Termine gebucht werden.

<p><b>Ausländeramt</b>          Hackländerstraße 1   52064 Aachen          Telefon 0241 5198-5600          E-Mail <a href="mailto:auslaenderamt@staedteregion-aachen.de">auslaenderamt@staedteregion-aachen.de</a></p>	<p>Öffnungszeiten          Montag 8:00 – 15:00 Uhr          Dienstag 8:00 – 15:00 Uhr          Mittwoch 8:00 – 16:45 Uhr          Donnerstag 8:00 – 13:00 Uhr          Freitag 8:00 – 12:00 Uhr</p>	
<p><b>Infostelle</b>          Trierer Straße 1   52078 Aachen          Telefon 0241 5198-5600</p>	<p>Öffnungszeiten:          Montag 08:00 – 12:00 Uhr          Dienstag 08:00 – 12:00 Uhr          Mittwoch 08:00 – 16:45 Uhr          Donnerstag 08:00 – 13:00 Uhr          Freitag 08:00 – 12:00 Uhr</p>	

## WEITERE REGIONALE ANGEBOTE

### Baesweiler

<p><b>DRK Stadtteilbüro – Haus Setterich</b>          Emil-Mayrisch-Straße 20          52499 Baesweiler/Setterich</p>	<p><b>Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer_innen</b>          Beratung zu allen Themen des alltäglichen Lebens          Ansprechpartnerin: Ebru Öztürk          Telefon 02401 8 04 29 08          E-Mail <a href="mailto:ebru.oeztuerk@drk-aachen.de">ebru.oeztuerk@drk-aachen.de</a>          Sprechstunde nach Vereinbarung</p>
<p><b>Beratung Asylbewerberin_innen</b>          Individuelle Sozialberatung und Begleitung des Integrationsprozesses          Ansprechpartnerin: Adiba Sakji          Telefon 02401 8042909          Mobil 0157 53622268          E-Mail <a href="mailto:adiba.sakji@drk-aachen.de">adiba.sakji@drk-aachen.de</a></p>	<p><b>Café Willkommen</b>          Jeden Mittwoch von 15:30 – 17:30 Uhr findet im Brunnenraum des Settericher Pfarrheimes St. Andreas das Café Willkommen statt. Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind und hier in Baesweiler leben, sollen in unserer Stadt einen Anlauf- und Treffpunkt haben.          Settericher Pfarrheim St. Andreas          An der Burg 1 A, Brunnenraum   52499 Baesweiler</p>
<p><b>Amt für soziale Angelegenheiten und Wohnungswesen</b>          Zuständig für Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes (Asylbewerberleistungen) und Betreuungsdienst für Flüchtlinge          Stadt Baesweiler          Mariastraße 2   52499 Baesweiler          Telefon 02401 800-0          Servicezeiten          Mo, Do, Fr: 10:00 – 12:00 Uhr          Di: 14:00 – 17:30 Uhr          Mo, Di, Do, Fr: 8.30 – 10.00 Uhr nur nach Vereinbarung.</p>	



<p><b>Stadt Monschau, Stadtverwaltung Monschau</b>          Laufenstraße 84   52156 Monschau          Telefon 02472 81-0          E-Mail <a href="mailto:stadtverwaltung@monschau.de">stadtverwaltung@monschau.de</a>          Öffnungszeiten Sozialamt          Mo – Do: 08:30 – 12:15 Uhr          Mo: 14:00 – 18:00 Uhr          Fr: 08:30 – 12:30 Uhr          und nach Vereinbarung</p>	<p><b>Café International in Monschau-Imgenbroich</b>          Im Pfarrheim nahe der Kirche, Kontakte knüpfen, Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Unterstützung im Alltag sowie bei Bedarf niedrigschwellige Deutschkurse.          Schulstraße 6          52156 Monschau Imgenbroich          E-Mail <a href="mailto:info@cafe-international-monschau.de">info@cafe-international-monschau.de</a>           Öffnungszeiten:          Mo. 14:00 – 18:00 Uhr          (jeden Montag, außer in den Schulferien)</p>
<p><b>Gemeinde Roetgen, Ordnungs- und Sozialamt im Rathaus</b>          Hauptstraße 55   52159 Roetgen          Telefon 02471 1822</p>	<p><b>Flüchtlingsrat Roetgen</b>          Ansprechpartnerin: Maria Feige          Alte Schule in Roetgen          Hauptstrasse 95   52159 Roetgen          Mobil: 0157 82 65 85 39          E-Mail: <a href="mailto:a.maria.feige@t-online.de">a.maria.feige@t-online.de</a>          Internet: <a href="http://www.fluechtlingsrat-roetgen.org">www.fluechtlingsrat-roetgen.org</a></p>
<p><b>Café Miteinander</b>          Alte Schule in Roetgen          Hauptstraße 95   52159 Roetgen          Öffnungszeiten          Mi: 16:00 – 19:00 Uhr          außer in den Schulferien</p>	<p><b>Gemeinde Simmerath, Gemeindeverwaltung Simmerath Rathaus</b>          Bahnhofstraße 2   52152 Simmerath          Telefon 02473 607-0          Fax 02473 607-100          E-Mail <a href="mailto:gemeinde@simmerath.de">gemeinde@simmerath.de</a>          Öffnungszeiten Sozialamt          Mo. Di. Do. 08:30 Uhr – 12:30 Uhr          Fr. 08:30 Uhr – 13:00 Uhr          Nachmittags          Di. 14:00 Uhr – 15:30 Uhr          Do. 14:00 Uhr – 19:00 Uhr</p>
<p><b>Caritas-Zentrum Simmerath , Migrationshilfe</b>          Am Rathausplatz 20   52152 Simmerath          Ansprechperson für die Kommunen Simmerath und Monschau          Mona Mirbach          Telefon 01578 1859416          E-Mail <a href="mailto:m.mirbach@caritas-eifel.de">m.mirbach@caritas-eifel.de</a>          Sprachen: deutsch, englisch, portugiesisch</p>	









## 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  
Redaktion/Text  
Gestaltung/Druck  
Bezeichnung  
Bilder  
Rebecca Hock  
StädteRegion Aachen, Frühe Hilfen  
StädteRegion Aachen, Druckerei  
A51/Babybesuchsdienst/  
Elternbegleitbuch 12.25  
©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

## StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat  
Postanschrift  
StädteRegion Aachen  
52090 Aachen

Telefon + 49 241 5198 0  
E-Mail [info@staedteregion-aachen.de](mailto:info@staedteregion-aachen.de)  
Internet [staedteregion-aachen.de](http://staedteregion-aachen.de)

Mehr von uns auf

