

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Landkreis Nordsachsen



Familienratgeber

* * * Praktische und regionale Angebote für Eltern * * *



Vorwort des Landrats

Liebe Familien, liebe Leserinnen und Leser,



die Ankunft eines neuen Erdenbürgers in der Familie – das weiß ich aus eigener Erfahrung – bringt neben der Freude auch viele neue Herausforderungen mit sich.

Seit 2008 hat der Landkreis Nordsachsen zahlreiche unterschiedliche Maßnahmen und Angebote geschaffen, um Eltern und Kinder zu unterstützen, denn ihr Wohl liegt uns ganz besonders am Herzen.

Insgesamt waren die Bestrebungen der letzten Jahre, unseren Landkreis noch familienfreundlicher zu gestalten, sehr erfolgreich. Kontinuierlich haben wir den Bereich ausgebaut, der sich um die Belange und Bedürfnisse der Familien von Anfang an kümmert.

Um diese Aufgaben auch entsprechend zu erfüllen, steht Ihnen die Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen - im Jugendamt mit Rat und Tat zur Seite. Der hier angesiedelte Aufsuchende Beratungsdienst ist den Familien in Nordsachsen durch die Willkommensbesuche längst ein Begriff. Ebenso werden die Familienhebammen und Familienkinderkrankenschwestern sowie die ehrenamtlichen Familienpaten von der Fachstelle vermittelt und von Eltern gerne hinzugezogen, um die anfänglichen Hürden im Alltag mit Kindern zu bewältigen. Zudem werden hier zahlreiche weitere Angebote entwickelt und in die Tat umgesetzt, so auch dieser Ratgeber als Nachschlagewerk für Familien im Landkreis Nordsachsen.

Der **Familienratgeber** enthält wertvolle und interessante Informationen sowohl zum Thema Schwangerschaft und Geburt, als auch Wissenswertes zur Gesundheit und zur Förderung Ihres Babys. Eine Checkliste je Kapitel soll Ihnen dabei helfen, alle wichtigen Angelegenheiten vor und nach der Geburt im Blick zu behalten. Eine Kontaktliste je Kapitel zu den verschiedenen Angeboten sowie zahlreiche Tipps und Anregungen, auch in Bezug auf die Freizeitgestaltung, sind weitere Bestandteile des Familienratgebers.

Ich wünsche Ihnen beim Durchstöbern viel Freude und selbstverständlich eine wunderschöne Zeit mit Ihrer Familie.

Herzlichst Ihr Landrat

Kai Emanuel

Familienleben

ab Seite

Behördenangelegenheiten und Finanzen	1
Mutterschutz und Mutterschaftsgeld bis Steuerliche Entlastung.....	1
Beratung und Unterstützung	17
Frühe Hilfen in den ersten Lebensjahren	17
Behandlungsbedürftige Kinder	19
Elly-Wunsch-Ente	19
Alleinerziehende Mütter und Väter	20
Eltern-Kind-Kur	25
Stiftung „Hilfen für Familie, Mutter und Kind“	25
Kirchliche Hilfsfonds	26
Hilfsangebote für Familien	26
Was braucht mein Kind? – Fragen zur Erziehung	26
Trennung und Scheidung	31
Kindeswohl und Kinderschutz	34
Sozialpsychiatrischer Dienst	37
Suchtberatung, Migrationsberatung	39
Gesundheit und Entwicklung	41
Medizinische Versorgung der Mutter	41
Verhütung nach der Geburt	43
Aktiv nach der Geburt	44
Medizinische Versorgung des Kindes	46
Kinder- und Fachkliniken	50
Kinderunfälle vermeiden	57
Erste Hilfe am Kind	77
Die kindliche Entwicklung	83
Die Ohren – das Tor zur Sprache	92
Tipps für eine gute Entwicklung	97
Ein lautstarkes Signal: Schreien	103
Gesunder Schlaf	110
Umgang mit Medien	110
Stillen und Ernährung	124
Gesunde Zähne von Anfang an	133
Gesunde Füße – die richtigen Schuhe	139
Baby- und Kinderkleidung	140
Tragen von Anfang an	141
Spielen und Fördern	143
Spielzeug für Kinder – Kreative Beschäftigung	143
Krabbelgruppen, Elterntreffs	143
Babymassage	146
PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm	146
Baby- und Kleinkindschwimmen	147
Begegnungsstätten für Familien	147
Integration in der Kindertagesstätte	151
Aktive Familie	153
Unternehmungen im Landkreis Nordsachsen	153
Urlaub mit Kindern	160

Behördenangelegenheiten und Finanzen

Mutterschutz und Mutterschaftsgeld



Nach der Entbindung beträgt die **Mutterschutzfrist in der Regel 8 Wochen**. Bei Früh- und Mehrlingsgeburten sowie bei Geburt eines Baby mit geistiger oder körperlicher Einschränkung bzw. mit Behinderung verlängert sich der Mutterschutz auf zwölf Wochen nach der Geburt.

Mutterschaftsgeld wird für die Mutterschutzfristen und für den Entbindungstag geleistet. Diese Leistung der gesetzlichen Krankenkasse wird gezahlt, wenn die Schwangere berufstätig und Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse – eine Familienversicherung reicht nicht aus – ist.

Das Mutterschaftsgeld beträgt seitens der Kasse im Regelfall höchstens 13 Euro pro Tag. Der Arbeitgeber ist zur Zahlung des Arbeitgeberzuschusses zum Mutterschaftsgeld verpflichtet, wenn der durchschnittliche kalendertägliche Nettolohn vor Beginn

der Mutterschutzfristen höher als 13 Euro pro Tag ist. Also ab einem monatlichen Nettolohn von 390 Euro. Der **Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld** gilt als Arbeitsentgelt oder Lohnersatz. Der Arbeitgeber muss ihn an den gleichen Terminen auszahlen wie vorher das Arbeitsentgelt.

Beitragsfrei familien- oder privatversicherte Frauen und geringfügig Beschäftigte wenden sich an das Bundesversicherungsamt. Sie erhalten höchstens 210 Euro zuzüglich Arbeitgeberzuschuss wie bei gesetzlich versicherten Frauen.



Weitere Infos erhalten Sie z. B. unter www.bmfsfj.de, am Servicetelefon 030/20179130 (Hrsg. BMFSFJ), unter www.bva.de, am Servicetelefon: 02 28/6 19 18 88 (Hrsg. Bundesversicherungsamt) oder auch unter www.amt24.sachsen.de -> Suche: „Mutterschaftsgeld“ (Hrsg.: Freistaat Sachsen).

Geburtsurkunde



Jedes in Deutschland geborene Baby erhält eine Geburtsurkunde. Sie weist die Geburt eines Menschen, seine Namen sowie die Angaben zu den Eltern nach. Die Urkunde ist ein sehr wichtiges Dokument.

Sie wird u. a. benötigt zur:

- Beantragung von Ausweisdokumenten (Kinderreisepass, erster Personalausweis),
- Beantragung des Krankenversicherungsschutzes,
- Anerkennung einer Vaterschaft und Hochzeit der Eltern,
- Beantragung von Mutterschafts- und Elterngeld sowie Kindergeld.

Eltern bekommen die beantragte Geburtsurkunde gleich in mehreren Ausfertigungen (zur Beantragung des Eltern- und Kindergeldes sowie der Krankenversicherung) ausgehändigt und es erfolgt ggf. eine Eintragung in das Familienstammbuch.

Geburtsurkunde neu beantragen

Ist die Geburtsurkunde nicht mehr auffindbar, so kann ein Zweitdokument ausgestellt werden. Die erneute Beantragung kann nur beim Standesamt des Geburtsortes erfolgen. Das Standesamt benötigt dann den Namen sowie das Geburtsdatum.

Um eine zweite Geburtsurkunde zu bestellen, muss ein Antrag ausgefüllt werden und bei der Abholung Personalausweis/Pass vorgelegt werden. Bei der Beantragung per Post legen Sie eine beglaubigte Kopie des Personalausweises/Passes bei.

Die Kosten für die Neubeantragung der Geburtsurkunde können Sie beim zuständigen Standesamt erfragen.



Kontakte/Hinweise in Checkliste

Zusatzleistungen zur Krankenversicherung

Wenn Sie gesetzlich versichert sind, bestimmte Leistungen jedoch in Anspruch nehmen wollen, die im Angebotskatalog Ihrer Krankenkasse nicht enthalten sind, schließen Sie dafür eine Ergänzungsversicherung ab. Die GKV tritt dabei nur als Vermittler und nicht als Vertragspartner auf.

Beispiele sind:

- Auslandsreisekrankenversicherung
- Krankenhauszusatzversicherung
- Kranken(-haus-)tagelgeldversicherung
- Zahnzusatzversicherung
- Heilpraktiker-Zusatzversicherung
- Brillenzusatzversicherung
- Pflegezusatzversicherung

Sicher sind nicht alle der o. g. Angebote für Ihr Kind sinnvoll. Die Auswahl hängt vielmehr von den individuellen persönlichen Gegebenheiten und Wünschen ab. Der zusätzliche Versicherungsschutz hängt auch von Ihren finanziellen Möglichkeiten ab. Prüfen Sie daher genau die Notwendigkeit der einzelnen Angebote und der entsprechenden Anbieter.

Krankenversicherung



Für Neugeborene besteht ab der Geburt Versicherungsschutz. Über welche Krankenkasse, das entscheiden Sie. Grundsätzlich gibt es 2 Möglichkeiten:

1. Die gesetzliche Krankenversicherung kann gleichermaßen eine Familienversicherung sein, da unter Umständen weitere Familienmitglieder, wie Kinder oder Partner, beitragsfrei mit versichert sind. Für Kinder gilt dies bis zum 23. Lebensjahr, wenn sie noch nicht selbst arbeiten bzw. mit einer Altersgrenze von 25 Jahren, wenn sie sich in einer Schul- oder Berufsausbildung befinden. Die Familienversicherung wird bei der entsprechenden Krankenkasse beantragt. Die Beiträge werden nach dem Einkommen berechnet. Es wird regelmäßig geprüft, ob alle Voraussetzungen für die Familienversicherung noch zutreffen.

Zu beachten: Bei der Wahl der Krankenkasse kommt es auch auf die Zusatzleistungen an, Sie sollten daher die Angebote der Krankenkassen genau vergleichen.

2. Die private Krankenversicherung berechnet den Beitrag hingegen nicht abhängig vom Einkommen sondern nach der gewünschten Leistung, dem individuellen Risiko, Gesundheitszustand und Eintrittsalter, d. h. je jünger und gesünder, desto niedriger ist der Beitrag. In der PKV erhalten die Versicherten ein umfangreicheres Angebot, deren Leistungsauswahl sie selbst bestimmen. So werden teils Heilpraktikerleistungen erstattet, es gibt freie Arzt- und Krankenhauswahl, Einzel- oder Zweibettzimmer im Krankenhaus, Chefarztbehandlung, Erstattung von Zahnersatz, Sehhilfen und mehr.

Die Voraussetzung für die Aufnahme eines Neugeborenen in eine private Krankenversicherung ist die Mitgliedschaft mindestens eines Elternteils. Bitte beachten Sie, dass für jedes Kind ein eigener Beitrag erhoben wird, dessen Höhe je nach Leistung variiert.



www.bundesgesundheitsministerium.de/themen -> Krankenversicherung gibt zahlreiche Hinweise (Hrsg. Bundesministerium für Gesundheit).

Kinderkrankengeld

Berufstätige Eltern oder Alleinerziehende haben Anspruch, für die Pflege ihres – unter zwölf Jahre alten – kranken und im gleichen Haushalt lebenden Kindes, von der Arbeit bezahlt oder unbezahlt freigestellt zu werden.

Sind die Eltern berufstätig, können sie pro Kalenderjahr und je Kind für jeweils zehn Arbeitstage freigestellt werden (bei Alleinerziehenden insgesamt 20 Arbeitstage). Bei mehreren Kindern unter zwölf Jahren sind pro Elternteil maximal 25 Freistellungstage im Kalenderjahr möglich (bei Alleinerziehenden maximal 50). Der Arbeitgeber muss über das Fernbleiben unverzüglich informiert werden. Ein ärztliches Attest ist, bestenfalls am 1. Krankheitstag, einzuholen.



Elternzeit und Elterngeld

► Elternzeit

Als Arbeitnehmer/-in, haben Sie, wenn Sie Ihr **Kind selbst betreuen und erziehen**, Anspruch auf insgesamt 36 Monate Elternzeit. Für diese Familienzeit gelten umfassende Regelungen, die Sie kennen sollten, damit Sie sie bestmöglich nutzen können.

Elternzeit ist grundsätzlich **unabhängig vom Bezug des Elterngeldes**. Beide Eltern können auf Wunsch auch gleichzeitig in Elternzeit gehen. Außerdem ist eine Teilzeittätigkeit bis zu 32 Stunden pro Woche möglich, wobei das dabei erzielte Einkommen zur Berechnung des Elterngeldes berücksichtigt wird. Bei gleichzeitiger Elternzeit können Eltern somit insgesamt 64 Wochenstunden (32 + 32) erwerbstätig sein. Damit besteht die Möglichkeit, auch während der Elternzeit, das Familieneinkommen in einem gewissen Umfang zu sichern.

Die Elternzeit muss spätestens sieben Wochen vor ihrem Beginn schriftlich beim Arbeitgeber angemeldet werden. Ab dann bzw. frühestens acht Wochen vor ihrem Beginn besteht der **besondere Kündigungsschutz**.

Nach der Elternzeit haben Sie einen Anspruch an Ihren oder zumindest einen gleichwertigen Arbeitsplatz zurückzukehren. Prüfen Sie dazu auch die individuellen Vereinbarungen in Ihrem Arbeitsvertrag. Sollten Sie während der Elternzeit verkürzt gearbeitet haben, so sind die früheren Arbeitszeiten nach der Elternzeit wieder verbindlich.



Für Geburten ab dem 01.07.2015 gelten neue Regelungen zur Flexibilisierung der Elternzeit. Für Elternzeit, die Sie vor dem 3. Geburtstag Ihres Kindes nehmen, ist die Zustimmung des Arbeitgebers nicht erforderlich. Die Anmeldefrist für diesen Zeitabschnitt beträgt 7 Wochen.

Von Ihrer Elternzeit können Sie maximal 24 Monate im Zeitraum ab dem 3. Geburtstag bis zum Tag vor dem 8. Geburtstag nehmen. Hierbei ist eine Anmeldefrist von 13 Wochen zu beachten.

Ihre Elternzeit können Sie nicht beliebig oft unterbrechen. Sie haben die Möglichkeit Ihre gesamte Elternzeit in 2 oder 3 Zeitabschnitte aufzuteilen – falls Ihr Arbeitgeber einverstanden ist, auch in mehr als 3 Zeitabschnitte. Wenn der 3. Abschnitt erst am 3. Geburtstag Ihres Kindes oder danach beginnen soll, dann kann Ihr Arbeitgeber den 3. Zeitabschnitt aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen.

Red./Fachstelle Familiennetzwerk

Elternzeit – schon gewusst?

- Nicht nur leibliche Eltern können von der Elternzeit profitieren, auch Pflege- oder Adoptiveltern dürfen sich für bis zu 36 Monate von der Arbeit freistellen lassen.
- Auch die Übertragung von 24 Monaten der Elternzeit für Adoptiv- und Pflegekinder in die Zeit zwischen 3. und 8. Geburtstag (ab 01.07.2015 in den Haushalt aufgenommen) ist möglich.
- Mehrlingseltern stehen für jedes Kind, bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres dieses Kindes, drei Jahre Elternzeit zu. Auch hier können, für nach dem 01.07.2015 geborene Mehrlinge, 24 Monate der Elternzeit bis zum 8. Geburtstag des jeweiligen Mehrlings beansprucht werden.



Viele Hinweise zum Thema finden Sie auf www.familienportal.de und in der Broschüre „Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit“ (Hrsg. BMFSFJ).



Kontakte/Hinweise in Checkliste

Elterngeld – schon gewusst?

- Mütter verbrauchen während des Erhaltes von Mutterschaftsgeld oder anderen Leistungen Ihre Basiselterngeld-Monate.
- Alleinerziehende, die vor der Geburt Einkommen bezogen haben, können die 14 Monate Basiselterngeld allein in Anspruch nehmen. Beachten Sie hierbei die Definition von alleinerziehend und getrennt erziehend.

► **Elterngeld**



Das Elterngeld ist eine wichtige Unterstützung für Familien nach der Geburt eines Kindes. Es **mildert den Einkommenswegfall**, wenn Eltern ihre Arbeit unterbrechen oder einschränken. Damit können sie in der ersten Zeit für ihr Kind da sein, die finanzielle Situation ist aber trotzdem abgesichert. Speziell in Sachsen wird die Elternzeit auch bei Männern immer beliebter und sie beantragen und erhalten die Einkommensersatzleistung „Elterngeld“.

Es besteht die Möglichkeit zwischen Basisgeld und ElterngeldPlus zu wählen oder beides zu kombinieren. Elterngeld wird immer in Lebensmonaten des Kindes (LM), nicht in Kalendermonaten gezahlt, bei Adoptivkindern ist jeweils der Tag der Aufnahme im Haushalt ausschlaggebend.

Achtung: Elterngeld und Elternzeit sind unabhängig voneinander nutzbar, jedoch wird meist die Elternzeit genutzt, um Elterngeld zu beziehen.

Basiselterngeld

Das Basiselterngeld können Väter und Mütter in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes erhalten, jeweils für mindestens zwei bis höchstens zwölf Monate. So können Sie ihr Kind Zuhause betreuen oder in Teilzeit arbeiten ohne große finanzielle Einbußen.

Wenn sich beide Elternteile an der Betreuung des Kindes beteiligen wollen und dadurch Erwerbseinkommen wegfällt, erhält der andere Elternteil zusätzlich zwei Partnermonate Elterngeld. Der Zeitraum, in dem Sie das Basiselterngeld beziehen möchten, kann frei untereinander aufgeteilt werden, am Stück oder unterbrochen, zur gleichen Zeit oder allein. Möchten Sie es gleichzeitig erhalten, verbrauchen Sie pro Lebensmonat auch entsprechend 2 Basiselterngeldmonate.

ElterngeldPlus

Das ElterngeldPlus unterstützt Sie besonders, wenn Sie bereits während des Elterngeldbezugs wieder in Teilzeit arbeiten wollen. Es besteht dann Anspruch auf doppelt so viele Elterngeldmonate (in maximal halber Höhe), d. h. Sie haben die Möglichkeit auf zwei ElterngeldPlus-Monate anstelle eines Basiselterngeldmonats. **Ein weiteres Plus:** Bei Hinzurechnung der Teilzeitarbeit (Zuverdienst) kann das ElterngeldPlus unter Umständen genauso hoch sein wie das Basiselterngeld.

Partnerschaftsbonus

Es gibt einen zusätzlichen Partnerschaftsbonus in Form von zwei bis vier zusätzlichen ElterngeldPlus-Monaten pro Elternteil, wenn beide gleichzeitig, jeweils mindestens 24 und höchstens 32 Stunden in der Woche arbeiten und sich damit die Zeit mit dem Nachwuchs teilen. Möglich ist dies jedoch nur in zwei bis maximal vier aufeinanderfolgenden Lebensmonaten.

*12 Monate
+ 2 Monate
+ x Monate

Finanzhilfe*

Höhe des Elterngeldes und mögliche Kombinationen

Die Höhe des Elterngeldes orientiert sich am monatlich verfügbaren Nettoeinkommen, das der betreuende Elternteil vor der Geburt des Kindes hatte und das nach der Geburt wegfällt. Eltern mit höheren Einkommen erhalten 65 Prozent, Eltern mit niedrigeren Einkommen bis zu 100 Prozent dieses Voreinkommens.

Das Elterngeld beträgt mindestens 300 Euro (150 Euro bei ElterngeldPlus) und höchstens 1800 Euro (900 Euro bei ElterngeldPlus) monatlich. Das Mindestelterngeld von 300 Euro erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind selbst betreuen und höchstens 32 Stunden in der Woche arbeiten, etwa auch Studierende, Hausfrauen oder Hausmänner

und Eltern, die wegen der Betreuung älterer Kinder nicht gearbeitet haben.

Gut zu wissen: Die Elterngeldvarianten sind untereinander kombinierbar. Informieren Sie sich daher genau, um Einschränkungen und mögliche Vorteile nicht zu übersehen.

Höhe des Elterngeldes: Elterngeldstelle Nordsachsen/www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/elterngeld/elterngeld-und-elterngeldplus/73752

Der Antrag kann online ausgefüllt werden, muss jedoch persönlich oder per Post und mit allen erforderlichen Nachweisen eingereicht werden. Im Antrag halten Sie verbindliche Angaben zur Dauer des Elterngeldbezuges fest. Nachträgliche Änderungen sind bei rechtzeitiger Antragstellung möglich.



Unter www.familienportal.de in der Rubrik „Rechner und Anträge“ wird ein Elterngeldrechner für Sie bereitgestellt. Empfehlenswert ist auch die Broschüre „Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit – Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz“, die für Sie unter www.bmfsfj.de zum Download bereitsteht (Hrsg. BMFSFJ).

Kindergeld



Checkliste

Kindergeld ist im Gegensatz zum Mutterschafts-/Elterngeld eine einkommensunabhängige Leistung, die bis zum 18. Lebensjahr des Kindes – unter bestimmten Voraussetzungen auch darüber hinaus – monatlich gezahlt wird.

Das **Kindergeld** beträgt ab Januar 2023 pro Kind 250 Euro. Der Anspruch auf Kindergeld entsteht bei Geburt automatisch und setzt einen Antrag voraus. Die Anträge erhalten Sie in den Bürgerämtern des Landratsamtes Nordsachsen, bei der Familienkasse oder online. Ihren ausgefüllten Antrag schicken Sie bitte an die Familienkasse Sachsen. Bei neugeborenen Kindern können Sie den Kindergeldantrag mittels gültigem ELSTER-Zertifikat vollständig elektronisch stellen. Nähere Informationen finden Sie unter: www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder.

Hinweise für Beamte und Beschäftigte im öffentlichen Dienst:

Für Beamte und Beschäftigte im öffentlichen Dienst gilt die Besonderheit, dass die Familienkasse nicht immer zuständig ist. In diesen Fällen wird das Kindergeld beim Dienstherrn bzw. der Vergütungsstelle beantragt und monatlich direkt an den Anrechnungsberechtigten zusammen mit den Bezügen ausgezahlt. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber über die Zuständigkeit für die Zahlung des Kindergeldes.

Wichtiges in Kürze

An wen wird gezahlt?

Kindergeld erhält die Person, in deren Obhut sich das Kind befindet, in der Regel sind das die leiblichen Eltern.

Diese können entscheiden, auf wessen Konto überwiesen wird, wenn sie zusammen leben.

Wann wird das Kindergeld beantragt?

Sobald das Kind geboren ist. Beachten Sie: Kindergeld kann nur für 6 Monate rückwirkend beantragt werden.

Eigene Notizen



Kontakte/Hinweise in Checkliste

Kinderzuschlag

Weil ihr Einkommen nicht ausreicht, brauchen viele erwerbstätige Eltern den **Kinderzuschlag** als zusätzliche finanzielle Unterstützung, um auch den Unterhalt ihrer Kinder ausreichend zu sichern. Mit dem Zuschlag wird honoriert, dass sie Bereitschaft zeigen, für ihren Lebensunterhalt aktiv zu sorgen.

Anspruch auf Kinderzuschlag besteht, wenn

- Ihr Kind in Ihrem Haushalt lebt,
- Ihr Kind unter 25 Jahre alt ist und nicht verpartnert oder verheiratet ist,
- Sie für Ihr Kind Kindergeld beziehen,
- Sie kein ALG II beziehen können,
- Sie ein bestimmtes Mindesteinkommen erzielen (Elternpaare: mindestens 900 Euro, Alleinerziehende mindestens 600 Euro)

„Seit dem 1. Januar 2020 fällt der Kinderzuschlag ab Erreichen einer bestimmten Höchsteinkommensgrenze nicht schlagartig weg, sondern kann auch bis in mittlere Einkommensbereiche hinein noch gemindert bezogen werden.“

Quelle: „Starke -Familien-Checkheft“, <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen>, (Auszug) 27.09.2019, 3. Auflage, Januar 2020



Gut zu wissen: Wenn Sie Kinderzuschlag erhalten, müssen Sie keine Kita-Gebühren zahlen. Ihnen stehen außerdem Bildungs- und Teilhabeleistungen zu. Informieren Sie sich bei www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder sowie unter www.berufe.tv/kiz-lotse (Hrsg. BfA).

Landeserziehungsgeld



Das Landeserziehungsgeld kann ab dem 13. Lebensmonat oder ab dem 25. Lebensmonat des Kindes bezogen werden, wenn das Kind nicht in einer Kindertageseinrichtung oder einer Tagespflege betreut wird. In besonderen Fällen z. B. wenn sich die Antragstellerin in Ausbildung befindet, sind Ausnahmen möglich.

Die Leistung kann frühestens drei Monate vor Beginn des gewünschten Zeitraumes beantragt werden und wird rückwirkend für einen Monat vor der Antragstellung gezahlt.

Es ist eine **einkommensabhängige familienfördernde Leistung**, wobei die Einkommensgrenzen (für Geburten ab dem 01.01.2018) für Alleinerziehende und Paare bei 21.600 Euro bzw. 24.600 Euro liegt (pauschaliertes Nettoeinkommen). Sind die Grenzen überschritten, wird das Landeserziehungsgeld stufenweise gemindert. Ab dem dritten Kind erfolgt keine Einkommensüberprüfung.

Wird das Landeserziehungsgeld im 2. Lebensjahr des Kindes bezogen, beträgt es für das 1. Kind: 5 Monate

max. 150 Euro, für das 2. Kind 6 Monate max. 200 Euro, ab dem 3. Kind 7 Monate je 300 Euro.

Wird es im 3. Lebensjahr bezogen, verändert sich die Anzahl der möglichen Bezugsmonate.

Das Landeserziehungsgeld wird nicht als Einkommen bei anderen sozialen Leistungen berücksichtigt, sondern soll den Eltern als zusätzliche finanzielle Stütze dienen (Sozialleistung).



Unter www.familie.sachsen.de/landeserziehungsgeld.html gibt es Infos zu den erforderlichen Unterlagen und zum Verfahrensablauf (Hrsg. Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz).



Kontakte/Hinweise in Checkliste

Wohngeld



Wohngeld dient der Sicherung angemessenen und familiengerechten Wohnens. Das Wohngeld wird als Mietzuschuss (für Mieterinnen und Mieter) oder als Lastenzuschuss (für selbstnutzende Eigentümerinnen und Eigentümer) geleistet. Wohngeld ist kein Almosen des Staates. Wer zum Kreis der Berechtigten gehört, hat darauf einen Rechtsanspruch.

Personen erhalten für die Kinder, welche bei der Wohngeldbewilligung berücksichtigt worden sind und für die Kindergeld bezogen wird, zusätzlich Leistungen für Bildung und Teilhabe nach dem Bundeskindergeldgesetz.

Die Leistungen werden überwiegend als Sach- oder Dienstleistungen gewährt. Wohngeld wird nur an Personen geleistet, die keine Transferleistungen (wie z. B. Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung) beziehen, da bei



Transferleistungen die Kosten der Unterkunft bereits berücksichtigt werden.

Wer erhält Wohngeld?

Ob Sie Wohngeld in Anspruch nehmen können und in welcher Höhe, hängt von drei Faktoren ab:

- der Anzahl der zu berücksichtigenden Haushaltsmitglieder
- der Höhe des Gesamteinkommens
- der Höhe der zuschussfähigen Miete/Belastung
- Im Internet finden Sie Wohngeldrechner und -tabellen, um sich einen ersten Überblick zu verschaffen.

Wohngeld können Sie nur erhalten, wenn Sie einen Antrag stellen und die Voraussetzungen nachweisen. Antragsformulare erhalten Sie bei der Wohngeldstelle Torgau, Delitzsch, den Bürgerbüros oder auf der Webseite des Landratsamtes.

Landratsamt Nordsachsen/Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat



Gut zu wissen: Wenn Sie Wohngeld erhalten, müssen Sie keine Kita-Gebühren zahlen. Ihnen stehen außerdem Bildungs- und Teilhabeleistungen zu. Unter www.landkreis-nordsachsen.de erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Wohngeld sowie Ansprechpartner und Formulare.

Arbeitslosengeld II und Sozialgeld



Die Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II unterstützt Personen mit **Leistungen zur Eingliederung in Arbeit und Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts**. Ziel ist, dass diese künftig ihren eigenen Lebensunterhalt und den ihrer Angehörigen aus eigenen Mitteln und eigenen Kräften bestreiten können.

Wie die Bezeichnung zeigt, ist mit der Grundsicherung die Absicherung des Existenzminimums, d. h. die Sicherung des zum Leben Notwendigen, gemeint. Diese Absicherung ist für alle gedacht, die zu wenig oder keine eigenen Mittel zur Verfügung haben.

Arbeitslosengeld II können alle erwerbsfähigen Personen erhalten, wenn sie leistungsberechtigt sind. Personen, die nicht erwerbsfähig, aber leistungsberechtigt sind, können Sozialgeld erhalten.

Wer bekommt Sozialgeld?

- **Nicht erwerbsfähige** Personen (somit kein Anspruch auf ALG II), welche mit einer erwerbsfähigen leistungsberechtigten Person in einer Bedarfsgemeinschaft leben.

Bei der Berechnung der Leistungen wird die sogenannte Bedarfsgemeinschaft betrachtet. Diese kann aus einer oder mehreren Personen bestehen, wobei



Kontakte/Hinweise in Checkliste

mindestens eine Person erwerbsfähig sein muss. Leben mehrere Personen im gleichen Haushalt und wirtschaften gemeinsam, werden sie in der Regel alle zusammen als eine Bedarfsgemeinschaft behandelt. Arbeitslosengeld II kann auch dann bezogen werden, wenn eine Erwerbstätigkeit ausgeübt wird, der er-

zielte Verdienst aber nicht ausreicht, um den eigenen Lebensunterhalt und den der Familie sicherzustellen. Arbeitslosigkeit ist also keine Voraussetzung für den Bezug von Arbeitslosengeld II.

www.arbeitsagentur.de, www.bmas.de



Weitere Beratung und Hilfestellung zu den Eingliederungsleistungen erhalten Sie beim Jobcenter in Oschatz (Hauptsitz), Delitzsch, Eilenburg oder Torgau.

Wichtig zu wissen:

- Mit den Unterstützungsleistungen geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, besondere Angebote in Schule und Freizeit zu nutzen.
- Reichen Sie Ihren Antrag immer vollständig zur Bearbeitung ein.
- Teilen Sie alle Änderungen in Ihren Verhältnissen der entsprechenden Stelle mit.
- Eine nachträgliche Erstattung ist möglich z. B. bei kurzfristig anberaumten Schulausflügen.
- Für soziale und kulturelle Aktivitäten in der Gemeinschaft stehen monatlich bis zu 15 Euro zur Verfügung. Der Betrag kann auch für größere Ausgaben, z. B. für Mitgliedsbeiträge, angespart werden.

Leistungen für Bildung und Teilhabe



Das **Bildungs- und Teilhabepaket** ermöglicht Kindern und Jugendlichen aus Familien mit wenig Geld bessere Chancen auf Bildung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft.

Welche Leistungen gibt es?

- (anteilige) Kosten für Schul- und Kitaausflüge
- persönlicher Schulbedarf, wie z. B. Ranzen, Schreib- und Zeichenmaterial
- Zuschuss zur gemeinschaftlichen Mittagsverpflegung in Schule oder Kindertageseinrichtung
- Mitgliedsbeiträge in Vereinen (Sport, Kultur, Kunst) bzw. dazu benötigte Ausrüstung
- Schülerbeförderung
- notwendige Lernförderung

Wer bekommt diese Leistungen?

Anspruch auf Leistungen des Bildungs- und Teilhabepaketes haben Kinder und Jugendliche, wenn sie oder ihre Eltern Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld, Sozialhilfe, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommen.

Für alle Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket ist **je Kind** ein Antrag zu stellen. Leistungen werden frühestens ab Beginn des Monats gezahlt, in dem der Antrag gestellt wurde.



Zu den Voraussetzungen, der Antragsstellung und allen Leistungen finden Sie Infos unter www.bildungspaket.bmas.de (Hrsg. Bundesministerium für Arbeit und Soziales).

Anträge erhalten Sie im Landratsamt Nordsachsen (Sozialamt) sowie im Jobcenter Nordsachsen.



Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung



Wenn ein Baby geboren wird, und die Eltern nicht miteinander verheiratet sind oder vorgeburtlich keine Sorgeerklärungen abgegeben haben, hat die Mutter automatisch das Sorgerecht. Sind Eltern eines Kindes bei der Geburt nicht miteinander verheiratet, sollte der Vater die Vaterschaft des Kindes anerkennen.

Dies können Väter mit Zustimmung der Mütter **bereits vor der Geburt** erledigen, um direkt in der Geburtsurkunde des Kindes eingetragen zu werden. Die Anerkennung kann beim Jugendamt, beim Notar oder beim Standesamt erfolgen.

Um die gemeinsame Sorge für ein Kind, das nicht in einer Ehe geboren wurde, ausüben zu können, ist es erforderlich, dass jeder Elternteil eine **Sorgeerklärung** entweder **bei den Urkundspersonen des Jugendamtes oder einem Notar** abgibt. Die Vaterschaftsanerkennung ist hierfür notwendig.

Beachten Sie: Der Eintrag in die Geburtsurkunde oder die Vaterschaftsanerkennung ist nicht mit dem Sorgerecht gleichzusetzen. Lassen Sie sich im Voraus über alle Rechte und Pflichten aufklären. Das Jugendamt berät Sie sowohl zur Vaterschaft als auch zur Abgabe einer Sorgerechtserklärung.



Zum Verfahrensablauf informiert das Sächsische Staatsministerium des Innern unter www.amt24.sachsen.de (Suche: „Sorge“).

Kindesunterhalt und Unterhaltsvorschuss



► Kindesunterhalt

Grundsätzlich hat jedes Kind **Anspruch auf Unterhalt** durch seine Eltern. Mütter und Väter können den Unterhalt durch Pflege und Erziehung oder durch Barunterhalt leisten. Trennen sich Eltern, leistet der Elternteil, bei dem das Kind lebt, seinen Unterhalt normalerweise durch die Pflege und Erziehung des Kindes. Der andere Elternteil zahlt in der Regel den Barunterhalt.

Unterschieden wird zwischen dem Unterhalt für minderjährige und volljährige Kinder. Kindesunterhalt hat grundsätzlich Vorrang vor allen anderen Unterhaltsansprüchen. Die Höhe des zu leistenden Barunterhalts richtet sich nach dem aktuellen Einkommen des Unterhaltszahlers und ist außerdem

vom Alter beziehungsweise dem Unterhaltsbedarf des Kindes abhängig. Die Berechnung erfolgt in der Regel nach der sogenannten Düsseldorfer Tabelle. Bei Volljährigen, bis zum vollendeten 21. Lebensjahr, besteht ein Beratungsanspruch im Jugendamt.

Fachstelle Familiennetzwerk

► Unterhaltsvorschuss

Der Unterhaltsvorschuss ist eine **Hilfeleistung für Alleinerziehende**, wenn das Kind nicht den üblichen Regelunterhalt vom anderen Elternteil erhält (nicht ausreichend oder rechtzeitig). Er unterstützt und entlastet, ohne den anderen Elternteil von seiner Unterhaltsverpflichtung zu befreien.

Die Höhe der Unterstützung richtet sich nach dem festgelegten gesetzlichen Mindestunterhalt für die betreffende Altersstufe. Seit dem 01.01.2022 sind es monatlich:

177 Euro für Kinder von 0 bis 5 Jahren, 236 Euro für Kinder von 6 bis 11 Jahren und für Kinder von 12 bis 17 Jahren 314 Euro.



Der Unterhaltsvorschuss muss schriftlich beim Jugendamt beantragt werden. Ein mündlicher Antrag genügt nicht. Während der gesamten Bezugsdauer sind Sie verpflichtet, dem entsprechenden Amt Änderungen in Ihren Verhältnissen mitzuteilen, wenn diese für den Anspruch von Bedeutung sein können.

Die Zahlung des Unterhaltsvorschusses endet, bei Erfüllung aller Voraussetzungen, spätestens mit der Volljährigkeit des anspruchsberechtigten Kindes.

Tipp: Aufgrund der Komplexität des Themas ist eine Beratung durch das Jugendamt – bereits vor Beantragung – unbedingt empfehlenswert.



Weitere Informationen erhalten Sie bei www.familienportal.de -> „Familienleistungen“ -> „Unterhaltsvorschuss“ sowie bei www.bmfsfj.de -> Service -> Publikationen -> Suche „Unterhalt“ (Hrsg. BMFSFJ).

Beistandschaft



Die Beistandschaft kann jeder Elternteil beantragen, dem die elterliche Sorge für das Kind allein zusteht oder „in dessen Obhut sich das Kind befindet“, das heißt, bei dem das Kind lebt bzw. der das Kind überwiegend betreut. Es kann also der Elternteil, bei dem das Kind lebt bzw. der das Kind überwiegend betreut, auch dann eine Beistandschaft beantragen, wenn die Eltern nach Trennung und Scheidung die gemeinsame Sorge fortführen.

Die Beistandschaft kann bereits **vor der Geburt** des Kindes beantragt werden, wenn die werdende Mutter nicht verheiratet ist und die Eltern keine gemeinsamen Sorgeerklärungen abgegeben haben.

Nach der Geburt kann sie jederzeit bis zur Volljährigkeit des Kindes beantragt werden.

Es genügt ein schriftlicher Antrag beim Jugendamt. Mit Eingang des Antrags wird das Jugendamt sofort Beistand des Kindes. Hierfür bedarf es keiner Zustimmung, Genehmigung oder Bestätigung durch das Jugendamt. Zuständig ist das Jugendamt am Wohnort des antragstellenden Elternteils.

Durch die Beistandschaft wird die elterliche Sorge nicht eingeschränkt. Innerhalb seines Aufgabenkreises vertritt der Beistand das Kind und kann im Namen des Kindes außergerichtlich und vor Gericht tätig werden. Neben ihm bleibt auch der antragstellende Elternteil in vollem Umfang zur Vertretung des Kindes befugt.

Nur im gerichtlichen Verfahren gilt eine Ausnahme: Um zu verhindern, dass in einem Prozess durch den Elternteil einerseits und durch den Beistand



andererseits widersprüchliche Erklärungen abgegeben werden, hat in einem von dem Beistand geführten Rechtsstreit über die Vaterschaftsfeststellung oder den Kindesunterhalt der Beistand den Vorrang.

Die Beistandschaft tritt unabhängig von der Staatsangehörigkeit des Kindes ein. Voraussetzung ist allerdings, dass das Kind minderjährig ist und seinen gewöhnlichen Aufenthalt im Inland hat. Die Beistandschaft endet automatisch, wenn die Voraussetzungen nicht mehr erfüllt sind. Der Elternteil, der die Beistandschaft beantragt hat, kann diese jederzeit ganz oder teilweise beenden. Dazu genügt eine schriftliche Erklärung gegenüber dem Jugendamt.

Fachstelle Familiennetzwerk/BMFSFJ (www.bmfsfj.de), Die Beistandschaft, (Auszug) 09/2018



Auf www.familienportal.de finden Sie zur ersten Orientierung viele Hinweise zum Thema „Beistandschaft“ (Hrsg. BMFSFJ). Die entsprechenden Ansprechpartner im Landkreis Nordsachsen entnehmen Sie bitte der Checkliste.



Kontakte/Hinweise in Checkliste

Ausweise für den Nachwuchs



Auf Reisen ins Ausland benötigen Babys (ab der Geburt), Kleinkinder und Kinder einen **eigenen (Kinder-) Reisepass bzw. Personalausweis**. Sofern sie noch im Reisepass der Eltern eingetragen sind, ist dieser Eintrag nicht mehr gültig bzw. nicht mehr ausreichend. Auch spezielle Kinderausweise werden nicht mehr ausgestellt oder verlängert.

Möglich sind nun, je nach Reiseziel:

- **Kinderreisepass** (ab der Geburt bis 12 Jahre),
- **Elektronischer Reisepass – ePass** – (normalerweise ab 12 Jahren) und
- **Personalausweis** (normalerweise ab 16 Jahren).

Der Kinderreisepass bietet einige Vorteile: Er wird von den meisten Staaten weltweit anerkannt und kann verlängert oder aktualisiert werden. Ab dem Datum der Beantragung ist er ein Jahr gültig und kann jeweils um ein Jahr, maximal bis zum 12. Lebensjahr, verlängert werden. Eine Verlängerung ist vor Ablauf der Gültigkeit des Kinderreisepasses zu beantragen, da er sonst ungültig ist und ein neuer Kinderreisepass ausgestellt werden muss. Ab dem 12. Lebensjahr benötigt das Kind einen Personalausweis oder einen elektronischen Reisepass.

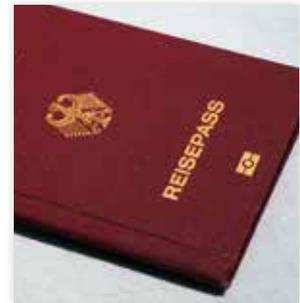
Für die Beantragung eines Kinderpasses werden ein aktuelles biometrisches Passbild, die Geburtsurkunde des Kindes, sowie die Personalausweise oder Reisepässe der Sorgeberechtigten benötigt. Gegebenenfalls ist eine Negativbescheinigung (bei alleinigem Sorgerecht) oder eine Sorgerechtserklärung (bei nicht verheirateten Eltern) vorzulegen.

Falls nur ein Sorgeberechtigter bei der Beantragung anwesend sein kann, wird eine schriftliche Einverständ-

nisserklärung des abwesenden Sorgeberechtigten benötigt. Das Kind muss zwecks Identitätsprüfung anwesend sein.

Für Babys, Kleinkinder und Kinder können grundsätzlich alle drei Dokumente als Identitätsnachweis beantragt werden; ePass und Personalausweis sind jedoch teurer, lediglich sechs Jahre gültig und können nicht verlängert werden. Die Erstellung dauert außerdem meist mehrere Wochen. Manchmal ist ein ePass jedoch dringend erforderlich, z. B. für einen Urlaub in den USA. Dann kann er auf Wunsch der Eltern auch früher ausgestellt werden.

Erkundigen Sie sich vor der Reise, welches Dokument für Ihr Kind erforderlich ist.



Bei den Bürgerämtern können Sie weitere Informationen zu den Ausweisen einholen. Weitere Fragen zu den Reiseerfordernissen beantwortet www.auswaertiges-amt.de (Hrsg. Auswärtiges Amt).



Familienpass des Freistaates Sachsen

Gemeinsame Erlebnisse stärken den Familienzusammenhalt. Man entdeckt Neues, spricht darüber und erinnert sich später an die Ausflüge. Damit Familien mit mehreren Kindern ebenfalls in den Genuss kultureller Angebote kommen können, wird der Sächsische Familienpass vergeben.

Was kann man mit dem Familienpass unternehmen?

Die Eltern können, als Familienpassinhaber, mit den eingetragenen Kindern kulturelle Einrichtungen kostenlos besuchen.

Wichtig: Die Vergünstigungen gelten nur, wenn das bzw. die eingetragene/-n Kind/-er zusammen mit den Eltern etwas unternimmt/-en, da das gemeinsame Erleben mit dem Familienpass unterstützt werden soll.

Wer bekommt den Familienpass?

- Familien mit mindestens drei Kindern
- Alleinerziehende Mütter/Väter mit mindestens zwei Kindern
- Familien mit einem schwerbehinderten Kind

Voraussetzung ist, dass die Kinder kindergeldberechtigt sind, sie in häuslicher Gemeinschaft leben und der ständige Wohnsitz in Sachsen ist.

Wo gibt es den Familienpass?

Erkundigen Sie sich in Ihrer zuständigen Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung bzgl. des Sächsischen Familienpasses. Allerdings gibt es keinen Rechtsanspruch auf den Erhalt dieses Angebotes.

Welche Unterlagen sind vorzulegen?

- Nachweis über den Wohnsitz
- Bescheinigung der Familienkasse über kindergeldberechtigende Kinder
- ggf. Schwerbehindertenausweis des Kindes

Welche Einrichtungen kann man besuchen?

Der Pass gilt u. a. für Schlösser, Burgen, Museen und Sammlungen. **Achtung:** Bei Sonderveranstaltungen, -ausstellungen oder Führungen kann ggf. ein gesonderter oder erhöhter Eintritt erhoben werden.



Unter www.publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/10649 (Hrsg. Sächsische Staatskanzlei) haben Sie die Möglichkeit, einen Flyer mit allen teilnehmenden Einrichtungen zu downloaden.

Delitzscher Familienpass/Delitzscher Sozialpass



Informationen hierzu finden Sie unter: <https://www.eilenburg.de/156/> oder auch <https://www.delitzsch.de/portal/seiten/sozial-und-familienpass-90000005-27640.html>



Kindertagesbetreuung



Viele Eltern möchten oder müssen bald nach der Geburt ihres Kindes rasch wieder ins Berufsleben einsteigen. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig über **Betreuungsalternativen** zu informieren.

Es besteht ein **Rechtsanspruch** auf die Kinderbetreuung ab dem 1. Lebensjahr des Kindes bis zum Schuleintritt. Für Kinder bis zum 3. Lebensjahr kann die Betreuung in einer Kindertagesstätte oder durch eine Tagespflegeperson durchgeführt werden. Der Anspruch steht dabei nicht im Zusammenhang mit einer Erwerbstätigkeit.

Der Bedarf muss im Voraus bei der Wohnortgemeinde anhand eines Formulars angezeigt werden. Ohne diese **Bedarfsanmeldung** kann kein Vertrag mit Kita oder Tagesmutter/-vater abgeschlossen werden. Bitte erkundigen Sie sich über Anmeldefristen und -verfahren bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Kita

Ab dem vollendeten 1. Lebensjahr bis zum Schuleintritt hat Ihr Kind Anspruch auf die Förderung in einer Kita. Das soll die Entwicklung [...] zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit fördern. Die Kommunen müssen für ein bedarfsgerechtes Angebot an Betreuungsplätzen sorgen.

Während es einen gesetzlichen Anspruch auf einen Betreuungsplatz gibt, sind der konkrete Umfang und der Inhalt dieses Anspruchs nicht festgelegt. Die qualitativen Standards in der Kindertagesbetreuung regelt das jeweilige Landesrecht. Dazu gehören zum Beispiel die Gruppengröße, der Personalschlüssel, also die Anzahl der Kinder, die eine Erzieherin oder ein Erzieher höchstens betreuen darf, und die Verpflegung.

Betreuungseinrichtungen gibt es in öffentlicher und freier Trägerschaft. Zu den freien Trägern zählen eine Vielfalt nichtstaatlicher Organisationen wie Wohlfahrtsverbände, Kirchen und Elterninitiativen, aber auch privat-gewerbliche Träger. Öffentliche Einrichtungsträger sind Kreise, kreisfreie Städte und auch kreisangehörige Gemeinden.

Welche Kriterien über die Aufnahme in eine bestimmte Kita und den zeitlichen Betreuungsumfang entscheiden, entscheidet in der Regel der Träger oder die Kita selbst. Das können z. B. die folgenden Kriterien sein:

das Anmeldedatum, eine Erwerbstätigkeit der Eltern, die Entfernung zum Wohnort, die Konfessionszugehörigkeit, die familiäre Situation.

Tagespflege

Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform, die insbesondere für Kinder unter drei Jahren der Betreuung in einer Kita gleichgestellt ist. Mit ihren familienähnlichen Strukturen ist sie besonders gut für die Jüngsten geeignet, weil diese dort in kleinen Gruppen von maximal fünf Kindern je Tagespflegeperson erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln können.

Aber auch für Kinder über drei Jahren bietet sich Kindertagespflege als Betreuungsform an. Die Tagesmutter oder der Tagesvater unterstützt und fördert die Entwicklung Ihres Kindes dabei individuell. Viele Eltern schätzen auch die flexiblen Möglichkeiten der Kindertagespflege. In besonderen Situationen können Eltern die Kindertagespflege auch ergänzend zur Kita nutzen.

Die Kindertagespflege erfolgt in den eigenen Räumen der Tagesmutter oder des Tagesvaters, im Haushalt der Eltern oder in anderen geeigneten Räumen. In einigen Bundesländern können bis zu drei Tagesmütter und Tagesväter gemeinsam in geeigneten Räumen - in sogenannten Großtagespflegestellen - zusammenarbeiten. Konkrete Regelungen hierfür treffen die Bundesländer und Kommunen.

Thema „Kita“: familienportal.de/familienportal/lebenslagen/ausbildung-beruf/kinderbetreuung/welche-angebote-zu-kinderbetreuung-gibt-es-und-was-kosten-sie-/125510, (Auszug) 08/2018

Thema „Tagespflege“: www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/familie-und-beruf/kinderbetreuung/was-ist-kindertagespflege-/125528, 08/2018



Kontakte der Kindertagesstätten und Tagespflegepersonen erhalten sie unter folgendem Link: www.kita.de (Hrsg. VGL Verlagsgesellschaft mbH), siehe nächste Seite.



Kontakte „Kinderbetreuung“

► Informationen zu den Betreuungseinrichtungen

Auf www.kita.de haben Sie die Möglichkeit, Einrichtungen nach Adresse oder Name zu suchen.



VGL Verlagsgesellschaft mbH, www.kita.de, August 2018

Elternbeiträge für Kinderbetreuung



Die Beiträge, die für den Betreuungsplatz erhoben werden, legt die jeweilige Gemeinde, der Träger der Kindertageseinrichtung und der örtliche Träger der öffentlichen Jugendhilfe fest. Bezüglich der Höhe der Kita-Gebühren in Ihrer Gemeinde kontaktieren Sie deshalb den Träger oder die Einrichtung selbst.

Der Elternbeitrag für die Kindertagespflege ist mit dem Elternbeitrag in einer altersentsprechenden Kindertageseinrichtung, also in der Regel Kinderkrippe vergleichbar.

Ermäßigungen erhalten z. B. Alleinerziehende und Eltern, deren Kinder gleichzeitig eine Kindertageseinrichtung oder -tagespflegestelle besuchen (Geschwisterermäßigung). Der Elternbeitrag wird auf Antrag vom Jugendamt übernommen, wenn Sie oder Ihr Kind/Ihre Kinder - Leistungen zur Sicherung des

Lebensunterhaltes nach dem SGB II, - Hilfe zum Lebensunterhalt oder Grundsicherung nach dem SGB XII, - Leistungen nach den §§ 2 und 3 des Asylbewerberleistungsgesetzes, - Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz oder Kinderzuschlag beziehen. Der Antrag auf Übernahme der Kostenbeiträge ist in allen Bürgerbüros des Landratsamtes erhältlich. Sie können ihn dort auch wieder abgeben. Ein Kostenerlass bzw. eine Ermäßigung ist sowohl für Kindertages- als auch für Tagespflegeeinrichtungen möglich.



Weitere Infos erhalten Sie unter www.familienportal.de (Hrsg. BZgA), unter www.revosax.sachsen.de/vorschrift/1079 und www.amt24.sachsen.de (Hrsg. beide Links: Freistaat Sachsen).

Steuerliche Entlastung

Durch die Geburt eines Kindes kommen viele Neuerungen besonders organisatorischer, finanzieller und steuerlicher Hinsicht auf die Familie zu. **Einige der aufzuwendenden Kosten** können im Zuge der **Steuererklärung** geltend gemacht werden. Dazu gehören u. a. die Angabe der Kinderbetreuungskosten für den Nachwuchs bis 14 Jahren. Sie umfasst Ausgaben für Kita, Tagesbetreuung oder Verwandte, mit denen ein Arbeitsverhältnis besteht.

(Zu den steuerlichen Entlastungen für Alleinerziehende siehe auch Kapitel „Schwangerschaft und Geburt“ ab Seite 10).

► Kinderfreibetrag

Analog zum Grundfreibetrag, der Einkommen von Erwachsenen steuerfrei stellt und das Existenzminimum sicherstellen soll, wird für Kinder der Kinderfreibetrag (§ 32 Abs. 6 EStG) gewährt, der den **Grundbedarf des Kindes** decken soll. Ob die Kindergeldzahlungen oder der Kinderfreibetrag für Steuerpflichtige vorteilhafter ist, prüft das Finanzamt automatisch im Rahmen einer Günstigerprüfung.

Im ersten Schritt wird dazu die Einkommensteuer auf das zuvor ermittelte zu versteuernde Einkommen berechnet. Anschließend wird das zu versteuernde Einkommen um den Kinderfreibetrag vermindert und die Einkommensteuer aufgrund der neuen Bemessungsgrundlage erneut ermittelt. Erst wenn bei beiden Berechnungen die **Differenz der Einkommensteuer die Höhe des Kindergeldes übersteigt, ergibt sich ein Steuervorteil.**

Der Kinderfreibetrag beträgt seit 01.01.2021 8.388 Euro. Er steht beiden Elternteilen jeweils zur Hälfte zu. Das Kind darf dafür höchstens 18 Jahre alt sein bzw. 25 Jahre alt, wenn es studiert oder eine Ausbildung macht.

In einigen Fällen kann der halbe Kinderfreibetrag von 4.194 Euro (3.906 Euro bis 2020) auf den anderen Elternteil übertragen werden, so dass bei einem Steuerpflichtigen die vollen 8.388 Euro (7.812 Euro bis 2020) angerechnet werden. Das ist dann der Fall, wenn die Eltern getrennt leben oder geschieden sind und ein Elternteil seine Unterhaltungspflichten nicht erfüllt oder aufgrund mangelnder Leistungsfähigkeit keine Unterhaltungspflicht (§ 1603 BGB) gegeben ist.

Fachstelle Familiennetzwerk/Pikay Media GmbH & Co. KG, www.kindergeld.org/kinderfreibetrag.html

Steuerwissen

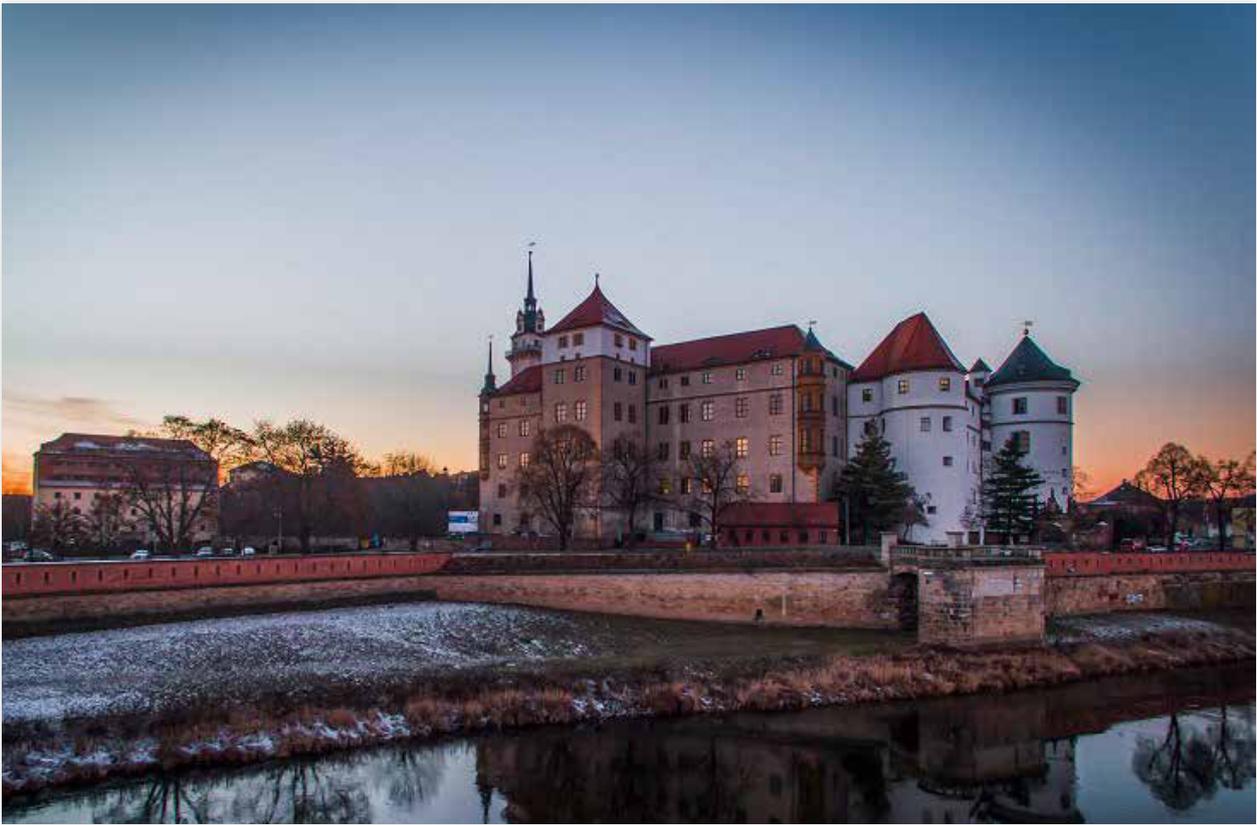
- Mit der „Anlage Kind“, welche für jedes Kind ausgefüllt werden muss, beantragen Sie z. B. den Abzug von Kinderbetreuungskosten oder Schulgeld.
- Bis zu zwei Drittel der Kinderbetreuungskosten (maximal 4.000 Euro je Kind und Jahr) können als Sonderausgaben von der Steuer abgesetzt werden. Hierbei ist eine Rechnung notwendig und der Betrag muss überwiesen worden sein, Barzahlungen und -schecks werden nicht anerkannt.
- Wurde ein Riester-Vertrag abgeschlossen, können Sie von der Kinderzulage profitieren (derzeit 300 Euro für ab 2008 geborene Kinder).



Viele hilfreiche Informationen werden unter www.familienportal.de -> Familienleistungen -> Steuerentlastungen (Hrsg. BMFSFJ) sowie unter www.kindergeld.org/kinderfreibetrag.html (Hrsg. Pikay Media) für Sie zusammengefasst. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an einen Lohnsteuerhilfeverein oder einen Steuerberater.



Kontakte/Hinweise in den Checklisten



Beratung und Unterstützung

Frühe Hilfen in den ersten Lebensjahren

Damit Kinder von Anfang an faire Chancen auf eine gesunde Entwicklung und glückliche Kindheit haben, gibt es **vielfältige Angebote im Landkreis Nordsachsen**, die sowohl vor als auch nach der Geburt in Anspruch genommen werden können.

Schwangere und Eltern werden kostenfrei beraten, wenn:

- sie Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt haben.
- sie sich Unterstützung bei Behördengängen und Arztbesuchen wünschen.
- sie Fragen zur Entwicklung, Erziehung und gesundheitlichen Betreuung ihres Kindes haben.
- sie manchmal nicht mehr wissen, wie sie ihren Alltag bewältigen können oder ihnen Familie und Freunde in der Nähe fehlen, die sie unterstützen können.
- sie mehr über Möglichkeiten finanzieller Unterstützung wissen möchten.



Eine Übersicht zu den genannten Hilfsmöglichkeiten finden Sie in Kap. 1 ab Seite 14. Bei Fragen ist die **Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen - im Landratsamt** für Sie da.

Behandlungsbedürftige Kinder

► Frühgeborene

In der Regel dauert eine Schwangerschaft ca. 40 Wochen. Bei frühgeborenen Kindern (Frühchen) dauert sie weniger als 260 Tage. Auslöser für eine Frühgeburt sind meistens körperliche und psychische Ursachen. Ängste, Stress und besondere Belastungen machen den Körper anfällig für Infektionen sowie für Krankheiten und können unter Umständen eine Frühgeburt auslösen.



Ebenso beeinflussen Alkohol und Nikotin die Schwangerschaft negativ. Sie gefährden die Gesundheit des Kindes und bedeuten ein hohes Risiko für eine Frühgeburt. Wenn ein Baby zu früh oder krank geboren wird, ist es das Wichtigste, dass es unverzüglich und kompetent versorgt wird. Spezielle **neonatalogische Intensivstationen** bieten eine lückenlose Versorgung. Ist die intensivmedizinische Behandlung beendet, kommen die kleinen Patienten auf eine Nachsorgestation.

Angeborene Entwicklungs- und Wachstumsstörungen werden behandelt und die Neugeborenen gepflegt.

Die **natürlichste Medizin sind Streicheleinheiten und der Kontakt mit den Eltern**. Frühgeborene können in ihrer Entwicklung durch zahlreiche Fördermöglichkeiten unterstützt werden. Diese kann z. B. in folgenden Entwicklungsbereichen ansetzen:

Wahrnehmung, Grob- und Feinmotorik, Sensomotorik, Denken, Konzentration, Aufmerksamkeit, Selbstständigkeit, Sprache oder Emotionalität. Frühförderstellen arbeiten intensiv mit Kinderärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden und Kindergärten zusammen. Auch die Eltern werden umfassend beraten und angeleitet.



Kontakte „Frühe Hilfen für Eltern“, „Medizinische Versorgung“

► Frühförderung

Die Frühförderung ist ein Förderangebot, welches Kinder in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung unterstützt. Sie richtet sich dabei an Kinder ab der Geburt bis zum Schuleintritt. Frühförderung kann dabei helfen, Verzögerungen in der Entwicklung zu vermeiden oder die Folgen davon abzumildern.

Dabei wird die Familie in die individuelle Förderung des Kindes einbezogen. Auch die Erzieher und Betreuer erhalten nützliche Tipps und Aufgaben zur Entwicklungsförderung.

Wie arbeitet die Frühförderung?

Als erstes untersucht ein Arzt das Kind und prüft, in welchen Bereichen es Hilfe braucht. Entsprechend des Bedarfs wird das Kind durch Ärzte, Sprach-, Ergo- und Bewegungstherapeuten sowie Heilpädagogen gefördert.

Meistens findet die Frühförderung in Frühförderstellen statt (ambulante Hilfen). Dort gibt es Räume mit den entsprechenden Übungsmaterialien, wie z. B. Spielzeug, Bücher oder medizinische Hilfsmittel. Außerdem können Eltern und Kinder hier andere Familien kennenlernen. Sie können über ihre Erfahrungen sprechen und sich gegenseitig Tipps geben.

Auf Verordnung des Arztes kann die Frühförderung auch zu Hause stattfinden.



Was umfasst die Frühförderung im Einzelnen?

Heilpädagogische Förderung:

- z. B. Wahrnehmungsübungen, Kinderturnen, Förderung des Lernens durch Spiele, Übungen für die Feinmotorik und Sprache

Ergotherapie:

- z. B. Konzentrationstraining, Entspannung, Unterstützung bei AD(H)S

Physiotherapie:

- z. B. Krankengymnastik, Haltungsturnen, Manuelle Therapie, Hilfsmittelberatung

Diagnostik und Beratung:

- z. B. heilpädagogische Diagnostik, Beratung der Eltern, Erzieher und Betreuer zur Förderung des Kindes

Wo finde ich eine Frühförderstelle?

Oft wissen Kinderärzte, wo es eine Frühförderstelle in Ihrer Nähe gibt. Auch das Gesundheitsamt an Ihrem Wohnort kann Ihnen sagen, wohin Sie mit Ihrem Kind zur Frühförderung gehen können.

Die Internetseite www.Frühförderstellen.de bietet eine Suche nach Frühförderstellen nach Bundesländern. (Hrsg. Tenno-Gruppe)

Frühförderung ist kostenlos

Wenn der Kinderarzt die Behandlung verordnet, ist die Frühförderung kostenlos. Die Krankenkasse oder das Sozialamt übernimmt die Kosten.

Fachstelle Familiennetzwerk



Unter www.familienratgeber.de -> Lebensphasen -> Geburt und Frühförderung (Hrsg. Aktion Mensch e.V. sowie unter www.einfach-teilhaben.de -> Kindheit und Familie (Hrsg. BMAS) erhalten Sie viele Infos zu möglichen Unterstützungen, zu den diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen u. v. m.



Kontakte „Medizinische Versorgung“, „Problemlagen nach der Geburt“, „Bewegung und Entspannung“

Elly-Wunsch-Ente

Da es eine **Herzensangelegenheit** ist, schwer erkrankte Kinder und Jugendliche zu unterstützen und ihnen ihre Situation zumindest etwas zu erleichtern oder ihnen einfach ihr Leiden für kurze Zeit vergessen zu machen, wurde diese Aktion des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB), Kreisverband Torgau-Oschatz e. V. ins Leben gerufen.

Um die **Traumerfüllung** der erkrankten Kinder zu realisieren, arbeiten Ärzte, Schwestern und Therapeuten von Kinderkliniken und Krankenhäusern mit einer Heilpädagogin des ASB, welche als Wunscherfüllerin fungiert, Hand in Hand zusammen.



Auch viele ehrenamtliche Helfer, Förderer und Sponsoren unterstützen das Projekt, um so viele Wünsche wie nur möglich in Erfüllung gehen zu lassen. Dazu ist ihnen der direkte Kontakt zu den Kindern und deren Eltern besonders wichtig. So lernen sie die Kinder in den Kliniken, Krankenhäusern oder zu Hause am besten kennen und sprechen mit ihnen ganz offen über ihre Wünsche und Träume.

Zu den bereits erfüllten Wünschen zählen neben Freizeit- und Ausflugsaktivitäten vor allem medizinische Unterstützung zur Verbesserung der Alltagsbewältigung, Sachleistungen und viele weitere mehr. Nachdem der Wunschzettel von den Kindern und Jugendlichen sowie deren Familien ausgefüllt wurde, wird dieser an den ASB zurückgeschickt. Dazu kann auch das Online-Kontaktformular auf der Internetseite von Elly-Wunschente genutzt

werden. Das Team überlegt dann, ob und wie der Wunsch erfüllt werden kann und nimmt anschließend Kontakt mit der Familie auf. Gemeinsam wird der weitere Weg besprochen und Fragen werden geklärt.

Je nach Wunsch kann die Erfüllung unterschiedlich lange Zeit in Anspruch nehmen. Einige Wünsche werden schnell erfüllt, aber manchmal müssen die Kinder etwas länger warten, da es nicht immer leicht ist, alles zu erfüllen.

Am Tag der Wunscherfüllung stehen dem Kind und seiner Familie zwei Paten zur Seite, die dafür sorgen, dass die Aktion ein voller Erfolg wird. Neben allen Unterstützern helfen auch Benefizaktionen zu Gunsten des Projektes bei der Bewältigung der einzelnen Aktionen.

Gern können auch Sie sich dafür engagieren und dabei helfen den betroffenen Kindern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und ihren Herzenswunsch zu erfüllen. Damit verschenken Sie ein Stück Lebensfreude.

MGH Dommitzsch

Alleinerziehende Mütter und Väter



Ob geschieden, verwitwet, getrennt lebend oder ledig – allein für ein Kind zu Sorgen ist eine **Herausforderung, bei der die Alleinerziehenden Unterstützung benötigen.**

Alleinerziehende Mütter und Väter müssen alle Alltagsdinge, aber auch Probleme und Widrigkeiten, selbst lösen, nicht nur in finanzieller Hinsicht. Zwar erhalten Sie oft Rückhalt durch Freunde und Familie, doch letztendlich müssen Sie viele Entscheidungen allein treffen. Zudem fehlen ihnen häufig Pausen und damit Zeit für sich selbst.

Fehlende Unterstützung kann unter Umständen krank machen. Der damit verbundene ständige Zeitdruck und -mangel nagen zuweilen an der Psyche. Durch fehlende Auszeiten kann diese Belastung nicht mehr kompensiert werden und Erschöpfungszustände oder auch Schmerzen (durch Verspannung) sind die Folge. **Lassen Sie es nicht soweit kommen!**



Kontakte „Problemlagen nach der Geburt“, „Besondere Lebenslagen“

Suchen Sie z. B. bei Bedarf die Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände auf, sprechen Sie die Mitarbeiter/-innen des Jugendamtes und Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin an. Auf dessen bzw. deren Diagnose hin, steht Ihnen unter Umständen eine Kur zur Erholung zu (siehe unten: Eltern-Kind-Kur).



Unter www.vamv.de und in den zahlreichen Internet-Blogs finden Sie viele Infos und Beratungsangebote. Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter hat außerdem eine Telefonberatung eingerichtet, die speziell Themen der Einelternfamilien beleuchtet: **030-851 51 20**. Die Sprechzeiten sowie weitere Einzelheiten finden Sie bei: www.vamv-berlin.de -> Angebote -> Persönliche Beratung.

Eltern-Kind-Kur

Frauen und Männer in Familienverantwortung haben unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch auf eine Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme. Ständige Überforderung trägt unter anderem zur Entwicklung von körperlichen, psychischen und psychosomatischen Krankheiten bei, die den Familienalltag, den Beruf und das Leben stark beeinträchtigen können.

Fühlen Sie sich dauerhaft überlastet und erschöpft oder leiden Sie an Gesundheitsstörungen, wie z. B. Allergien, Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Beschwerden, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen, dann besteht die Möglichkeit eine **Mutter-/Vater-/Kind-Kur zu beantragen**.

Die Maßnahme kann gemeinsam mit Kindern bis 12 Jahren (in Ausnahmefällen auch älter) oder auch ohne diese erfolgen.

Hierfür benötigt der jeweilige Elternteil ein medizinisches Attest, welches gemeinsam mit dem Kurantrag zur Prüfung an die Krankenkasse weitergeleitet wird. Sie zahlt dann ggf. für die dreiwöchige Kurmaßnahme mit physiotherapeutischen und psychosozialen Angeboten (beachten Sie den Eigenanteil).

Während der Kur werden die mitreisenden Kinder stundenweise in Kindergruppen betreut bzw. beschult. Hat das Kind eine eigene Indikation, kann es ggf. auch eigene medizinische Anwendungen erhalten.

Bei der Antragstellung sowie bei Fragen rund um die passende Kureinrichtung, Nachsorgeangebote im Anschluss an die Kur oder zur Zuzahlungsbefreiung können Sie sich an Beratungsstellen der Wohlfahrtsverbände oder direkt an Ihre Krankenkasse wenden. Im Landkreis Nordsachsen werden Sie von den Schwangerenberatungsstellen zum Thema Mutter-Kind-Kur/Vater-Kind-Kur bzw. Mütter-/Väterkur beraten. Zögern Sie nicht, diese Unterstützung in Anspruch zu nehmen.



Infos zu den Kureinrichtungen und Hinweise zu Beratungs- und Vermittlungsstellen finden Sie unter www.muettergenesungswerk.de. Dort kann auch ein anonymer Online-Kurtest ausgefüllt werden, der erste Anhaltspunkte zum Bedarf an einer Kurmaßnahme gibt (Hrsg. Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk).

*Eine Auszeit
für Körper und Seele ...*



Jugendamt, Dezernat Soziales und Gesundheit

Das Jugendamt stellt Familien zahlreiche Angebote zur Verfügung, um ihnen **Unterstützung und Hilfe** zu gewähren. Hierbei reichen die Hilfen von Beratungen zu finanziellen Angelegenheiten (z. B. Unterhaltszahlungen oder Kitabeiträge) und zu erzieherischen Fragen (z. B. problematisches Verhalten von Kindern) über Unterstützung rund um Kindertagesstätten bis hin zu Maßnahmen, wie z. B. Vaterschaftsanerkennung.

Zum Jugendamt gehören verschiedene Aufgabenbereiche:

- wirtschaftliche Jugendhilfe
- Allgemeine Soziale Dienst (ASD)
- besondere Dienste (Amtsvormund, Beistandschaft, Unterhaltsvorschuss)
- Elterngeld/Landeserziehungsgeld

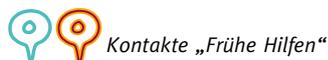
ASD - Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes

Ein Sachgebiet des Jugendamtes ist der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) der sich als Basisdienst für nahezu alle Leistungen für Kinder und Jugendliche und deren Eltern nach dem Sozialgesetzbuch VIII versteht. Der ASD ist Anlaufstelle für Familien, Eltern und Kinder – mit einer Vielzahl an Informations-, Beratungs- und Vermittlungsmöglichkeiten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Allgemeinen Sozialen Dienstes stehen Familien, Jugendlichen und Kindern bei der Bewältigung von unterschiedlichen Problemlagen zur Verfügung. Von Erziehungs-,

Partnerschafts- und Scheidungsproblemen, über Sorgerechtsfragen und Ausgestaltung des Umgangsrechtes, bis hin zu Fragen der Sicherung der Lebensgrundlagen von Familien werden Beratungen durchgeführt sowie die erforderlichen und geeigneten Hilfeleistungen gewährt.



Das Ziel ist es immer, zusammen mit der Familie Lösungen zu erarbeiten, die die Rechte der beteiligten Konfliktpartner berücksichtigt, möglichst dem Erhalt der Familie dient oder die Beziehung zwischen Kindern und Eltern stärkt bzw. bewahrt.



Kontakte „Frühe Hilfen“

Beratungsraum

Erdgeschoss

Allgemeiner Sozialer Dienst / Jugendamt

SG Immissionsschutz SG Abfallwirtschaft SG Wasserre

SG Migration

Bürgerbü

Behinderten-WC

Personenaufz

Die Aufgaben, Angebote und Leistungen des ASD sind unter anderem:

- Allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie, insbesondere in Fragen der Erziehung und Entwicklung junger Menschen
- Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung, um ein partnerschaftliches Zusammenleben in der Familie zu ermöglichen und Konflikte und Krisen in der Familie zu bewältigen
- Beratung und Unterstützung von Müttern und Vätern, die allein für ein Kind oder Jugendlichen zu sorgen haben
- Bei schwerwiegenden Erziehungsproblemen leitet der ASD die notwendige Hilfe zur Erziehung ein, begleitet die Familie und koordiniert die Hilfeplanung
- Bei dringender Gefahr für das Wohl des Kindes ist der ASD verpflichtet, Maßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen einzuleiten (bei Vernachlässigung, Misshandlung, sexuellem Missbrauch)
- Als Fachdienst unterstützt der ASD das Familiengericht in der Entscheidungsfindung (z. B. bei Gefährdung des Kindeswohls bzw. elterlichen Sorge bei Scheidung)

Angegliedert in den ASD sind zudem die Fachbereiche:

Pflegekinderdienst (PKD)

Der PKD hat die Aufgabe, Kinder und Jugendliche, bei denen Hilfe zur Erziehung außerhalb ihres Elternhauses notwendig ist, in Pflegefamilien unterzubringen. Er begleitet hierbei Kinder und die Pflegefamilien durch Beratung und Unterstützung.

Jugendgerichtshilfe (JGH)

JGH wirkt in Jugendstrafverfahren mit und berät u. a. über Fragen zum Strafverfahren und Hilfemöglichkeiten der Jugendhilfe. Sie vertritt die Belange der Jugendhilfe bei Staatsanwaltschaft und Gericht.

Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen

Das Ziel der Fachstelle ist es, Familien mit unterschiedlichen Maßnahmen frühzeitig zu unterstützen, um das Wohl der Kinder zu schützen und zu fördern. So werden z. B. durch den Aufsuchenden Beratungsdienst Familien mit Neugeborenen besucht bzw. beraten, die Familienhebammen begleiten Mütter mit Unterstützungsbedarf.

Die Netzwerkarbeit kümmert sich um die weiteren Angebote im Sozialraum, stößt Projekte an, macht Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Kinderschutz etc.

Fachstelle Familiennetzwerk

Hilfen zur Erziehung am Beispiel der sozialpädagogischen Familienhilfe

Mit der sozialpädagogischen Familienhilfe werden Eltern mit praktischen Hilfen in der Kindererziehung, in der Versorgung des Haushalts und bei finanziellen Fragen unterstützt.

Die Feststellung und der Einsatz der Familienhilfe erfolgt über das Jugendamt. Die Familienhelfer besuchen die Familien regelmäßig in ihrer Wohnung.

Den Familien soll die Verantwortung für die Bewältigung ihrer Probleme nicht abgenommen werden, sondern sie sollen durch die Familienhilfe nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu eigenen Lösungen angeregt werden, um Ziele des Hilfeplans zu erreichen.



Die Kontaktdaten des Jugendamtes und weiterer wichtiger Stellen sowie Informationen erhalten Sie unter www.landkreis-nordsachsen.de/behoerdenwegweiser.html (Hrsg. Landratsamt Nordsachsen). Näheres zur Fachstelle Familiennetzwerk gibt es für Sie auch im Kapitel „Schwangerschaft und Geburt“ auf S. 14.

Gesundheitsamt, Soziales und Gesundheit

Das Gesundheitsamt erfüllt vor- und fürsorgende sowie überwachende Aufgaben des öffentlichen Gesundheitsdienstes mit dem Ziel, die Gesundheit der Menschen zu schützen und zu fördern. Es bietet den Betroffenen Beratungen, Informationen und konkrete Hilfen an, führt vorbeugende Maßnahmen und gesundheitliche Aufklärung für die gesamte Bevölkerung durch. Kinder- und Jugendärztlicher Dienst sowie Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst sind Sachgebiete des Gesundheitsamtes.

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst:

Der Kinder- und Jugendärztliche Dienst führt Reihen- und Vorsorgeuntersuchungen durch, berät Kinder, Jugendliche und deren Erziehungsberechtigte. Bei Bedarf erstellt er gemäß gesetzlicher Vorgaben kinder- bzw. schulärztliche Gutachten und Atteste. Einschulungsuntersuchungen, Reihenuntersuchungen in der Kita und in den 2. und 6. Klassen sowie in den Förderschulen werden vor Ort von Jugendärzten zu vereinbarten Terminen durchgeführt. Besonderer Wert wird dabei auf die Früherkennung von Störungen in der motorischen und sprachlichen Entwicklung, Übergewicht und Verhaltensauffälligkeiten gelegt. Nach diesen Untersuchungen werden Eltern auch individuell beraten, z. B. zu auffälligen Befunden, zur Schulfähigkeit oder zu Fördermöglichkeiten. Den Eltern werden Hinweise zur Verbesserung und Hilfsmöglichkeiten aufgezeigt, denn je früher heilpädagogische Maßnahmen ergriffen werden, desto erfolgreicher können sie sein.

Die Untersuchungsergebnisse aller Reihenuntersuchungen, einschließlich der festgestellten gesundheitlichen Auffälligkeiten, werden anonymisiert statistisch erfasst, um Handlungsschwerpunkte für Gesundheitsförderung, Prävention und gesundheitlichen Schutz der Kinder erkennen zu können. Eltern und Kinder

können sich auch bei besonderen gesundheitlichen Schwierigkeiten und Auffälligkeiten direkt an den Kinder- und Jugendärztlichen Dienst wenden. Dies können beispielsweise sozialmedizinische Probleme, Lernschwierigkeiten oder Entwicklungsstörungen sein. Beratungen finden ebenfalls zu den Themen Frühförderung, vorzeitiger Einschulung sowie Impfungen statt.

Weitere Untersuchungen und Begutachtungen, wie Atteste zur Sporttauglichkeit, Gutachten zur Eingliederungshilfe, für Frühförderung, Förderschulen, Integrations- oder heilpädagogische Einrichtungen und integrative Freizeitbetreuung etc., gehören ebenso zu den Aufgabengebieten des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes.

Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst

Vom ersten Zahn bis zur 7. Klasse (in Förderschulen bis zur 10. Klasse) führen die Jugendzahnärzte in Kindertagesstätten und Schulen Untersuchungen zur Mundgesundheit durch. Weiterhin werden gruppenprophylaktische Maßnahmen angeboten. Auch Elternabende in Kindergärten und Untersuchungen bei von Tagesmüttern betreuten Kindern werden durchgeführt.

Kinder- & Jugendzahnärztinnen d. Gesundheitsamtes

Frau Dr. Babette Nicht

Richard-Wagner-Straße 7 a, 04509 Delitzsch
03421-758-6336

Dipl.-Stom. Regina Rißka

Südtring 17, 04860 Torgau
03421-758-6370

Ärztin d. Gesundheitsamtes:

Dr. med. Katharina Mundt

Richard-Wagner-Straße 7 a, 04509 Delitzsch
03421-758-6334

Sozialamt, Dezernat Soziales und Gesundheit

Das Sozialamt stellt hilfebedürftigen Bürgerinnen und Bürgern des Landkreises Leistungen nach dem Sozialhilfe-Gesetz (SGB XII) zur Verfügung. Vor allem Menschen in persönlichen oder finanziellen Krisen sollen dadurch befähigt werden, weiterhin selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Sozialhilfe ebnet den Leistungsberechtigten somit einen Weg für die Gestaltung eines Lebens, das der Würde des Menschen entspricht. Die Sozialhilfe kann in Geld, Sachleistungen oder auch Dienstleistungen erbracht werden.

Allgemein unterstützen die Sozialämter die Hilfebedürftigen in vielen Bereichen. Nachfolgend werden die verschiedenen Tätigkeitsgebiete mit ihren Aufgaben beschrieben.

Zum Sozialamt gehören u. a. die Sachgebiete:

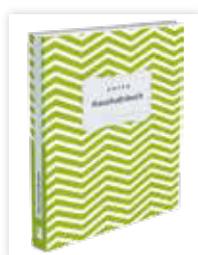
- Hilfe in besonderen Lebenslagen
- Behindertenfahrdienst, Behindertenhilfe, Bestattungskosten, Blindenhilfe, Eingliederungshilfe für behinderte Menschen, Hilfe in sonstigen Lebenslagen, Hilfe zur Überwindung besonderer sozialer Schwierigkeiten, Hilfe zur Weiterführung des Haushalts, Pflege
- Hilfe zum Lebensunterhalt
- Bildung und Teilhabe, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Hilfe zum Lebensunterhalt, Pflege, Stationäre Altenhilfe

- Sonstige soziale Leistungen
- Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG), Haushalt, Lastenzuschuss, Wohngeld
- Schwerbehindertenrecht und Nachteilsausgleiche, Landesblindengeld und andere Nachteilsausgleiche, Schwerbehinderung – Feststellung über das Vorliegen und des Grades

Fachstelle Familiennetzwerk



Tipp für die Haushaltsplanung und Buchvorstellung



UNSER HAUSHALTSBUCH
ISBN: 978-3-943987-51-5
familia Verlag

Möchten Sie gern einen Überblick über Ihre Finanzen haben, Einnahmen und Ausgaben kontrollieren, optimieren und damit sparen?

Nutzen Sie dafür dieses Haushaltsbuch mit praktischer, versteckter Rinbindung! Organisieren Sie damit Ihren Haushalt, Ihre Familie und Ihren Alltag (neu). Denn neben nützlichen Haushaltstipps und Platz für Kontakt-, Geburtstags- und Versicherungsdaten, hält der Planer einen Finanz-Manager bereit, mit dem Sie alle Ausgaben und Einnahmen festhalten und überprüfen können.

All diese Angaben gesammelt, ermöglichen ein schnelles Auffinden von Einsparpotenzialen. Richtiges Haushalten wird ganz einfach.

Red.



SINGLE MOM
Caroline Rosales
ISBN: 978-3-49960664-9
rororo (rowohlt)

„Ich wollte kein Mitleid und schon gar keinen neuen Papi für meine Kinder.“ Als sich Caroline Rosales mit 34 Jahren vom Vater ihrer zwei Kinder trennt, ist sie auf einmal alleinerziehende Mutter.

Sie zieht um und fängt wieder an zu arbeiten. Im Buch befasst sie sich mit all den kleinen und großen Problemen, die damit einherkommen. Sie schreibt über das alltägliche Single-Mom-Leben mit seinen finanziellen und beruflichen Schwierigkeiten, über Vorurteile, Missgunst und Tadel aus der Gesellschaft. Aber auch die andere Seite, wie z. B. neue Dates, gewonnene Freiheiten und nie geahnte Kräfte, werden augenzwinkernd beleuchtet. Ehrlich und mit viel Humor.

Red.



Stiftung „Hilfen für Familie, Mutter und Kind“ des Freistaates Sachsen



Das Leben ist nicht immer planbar: Durch unerwartete Schicksalsschläge, schwerwiegende Lebensereignisse oder durch die Verkettung unglücklicher Umstände können Familien und werdende Mütter unverschuldet in **finanzielle Not- und Konfliktsituationen** geraten; Situationen, die allein durch staatliche Regelleistungen häufig nicht optimal ausgeglichen werden können. Auch wenn Eltern diese Sorgen von ihren Kindern fernhalten wollen, sind es oft die Jüngsten, die unter den zwangsläufig eintretenden Spannungen im Familienleben besonders leiden. Die Stiftung

„Hilfe für Familien, Mutter und Kind“ des Freistaates Sachsen ist am 5. November 1991 gegründet worden, um diesen Familien die Lebensgrundlage sichern zu helfen, Perspektiven aufzuzeigen und Schwangeren die Entscheidung für ihr Kind zu erleichtern.

Gut zu wissen: Für eine persönliche Beratung zu der Beantragung von Stiftungsgeldern wenden Sie sich an eine der Schwangerenberatungsstellen im Landkreis Nordsachsen.

Fachstelle Familiennetzwerk



Weitere Infos erhalten Sie unter www.familie.sachsen.de/muki-stiftung.html (Hrsg. Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen).

Kirchliche Hilfsfonds

Finanzielle Hilfen können Schwangere, Mütter und ihre Familien in Not auch aus katholischen oder evangelischen Hilfsfonds erhalten. Diese können beantragt werden, wenn sie sich in einer **außergewöhnlich schwierigen Not- oder Konfliktsituation** befinden, in der weder Leistungen nach dem SGB II oder SGB XII, noch die Beihilfe aus der Bundesstiftung ausreichend sind.

Nähere Informationen sind über die Schwangerenberatungsstellen zu beziehen.

- Erstausrüstung des Kindes
- Zuschuss für Kautions, wenn eine größere Wohnung nötig wird
- wenn die Nebenkosten für Heizung, Strom etc. unplanbar hoch wurden
- für Hilfsmittel, Umbauten etc. bei Behinderung eines Kindes
- als Überbrückung zur Kinderbetreuung, bis die Mutter die Ausbildung beendet
- für Mehrkindfamilien und Alleinerziehende, die es zunehmend schwer haben

Bischöfliches Ordinariat, www.bistum-augsburg.de

Eigene Notizen



Kontakte/Hinweise in den Checklisten

Hilfsangebote für Familien



Zu viel Stress, Probleme in der Partnerschaft oder beim Umgang mit den Kindern, finanzielle Sorgen o. ä. können einem leicht den Schlaf rauben. Umso wichtiger ist, dass es entsprechende **Beratungs- und Hilfestellen** gibt, die für die Betroffenen da sind. Kinder, Jugendliche und Eltern können sich bei Erziehungsfragen, persönlichen oder familienbezogenen Schwierigkeiten an diese wenden.

Besonders beim ersten Kind sind viele Eltern oft unsicher und haben viele Fragen, z. B. zur Pflege, Ernährung, Erziehung und zu Behördenangelegenheiten. Beratung und Hilfe können Sie bei folgenden Stellen erhalten:

- Jugendamt mit ASD (Allgemeiner Sozialer Dienst), ab Seite 21
- Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen, Kontakt siehe „Frühe Hilfen“
- Erziehungs- und Familienberatungsstellen
- Gesundheitsamt (Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst, ab Seite 23)
- Psychologische Beratungsstellen
- Selbsthilfegruppen



Im Bereich „Beratung und Unterstützung“ im Inhaltsteil der beiden Kapitel sind die entsprechenden Hilfsangebote für Sie zusammengefasst. Im Folgenden gibt es weitere Hinweise. Sämtliche Kontakte finden Sie zusätzlich in den entsprechenden Listen am Ende der Kapitel.

► Was braucht mein Kind? – Fragen zur Erziehung

Erziehung mit Liebe und Vertrauen

Körperliche und seelische Gewalt gegen Kinder ist unzulässig und strafbar (siehe § 1631 II BGB).

Wer ein Kind verletzt, verletzt auch dessen Würde. Wichtig ist, dem Kind die Folgen seines Handelns gewaltfrei zu verdeutlichen.

Jedes Kind entwickelt sich individuell und hat seine ganz eigene Persönlichkeit. Genauso verhält es sich auch bei den Eltern: **Mütter und Väter sind verschieden!** Deswegen ist es auch nicht verwunderlich, dass es viele verschiedene Wege gibt, wie Eltern ihre Kinder erziehen. Erziehung ist also ein Zusammenspiel zwischen Mutter, Vater und Kind bzw. Kindern.

Da Eltern laut Gesetz in der Erziehungsverantwortung stehen, dürfen Mütter und Väter darüber entscheiden, welche Werte und Regeln ihnen in der Erziehung ihres Kindes wichtig sind. Die Grundbedürfnisse sowie die Grundrechte geben den Eltern eine Orientierung, wie sie ihre Erziehung am Wohl des Kindes ausrichten können (siehe Thema „Kindeswohl und Kinderschutz“ auf Seite 34).

Wann kann von einer guten Erziehung die Rede sein?

Machen Sie sich, als elterliches Team, hinsichtlich der Art und Weise Ihrer erzieherischen Handhabe so unabhängig wie möglich!

Sie werden sich zwar immer wieder erneut abstimmen und Entscheidungen treffen müssen, werden „äußerliche“, schulische oder gesellschaftliche Forderungen berücksichtigen müssen. Es macht einen kleinen, aber feinen Unterschied, ob sie sich schnell in Ihrem Tun und Ihrer Haltung verunsichern lassen. Der Grund ist, dass gerade hieraus die vielfältigsten Probleme erwachsen können.



Kontakte „Frühe Hilfen für Eltern“, „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“

Wir sind Vorbild!

Kinder lernen am Modell. Das heißt, sie schauen sich Strategien, Einstellungen, Reaktions- und Umgangsweisen ab, die ihnen von wichtigen Bezugspersonen immer wieder „vorgeführt“ werden. Kinder haben am Vorbild ihrer Eltern Ideen, auf welche Art man Bedürfnisse äußern, Konflikte lösen oder Probleme bewältigen könnte.

Auch ob Eltern sich selbst als wertvoll betrachten und sich Pausen gönnen, ob sie mit sich selbst zufrieden sein können und sich selbst etwas Gutes tun, registrieren ihre Kinder sehr genau. Letztendlich vermitteln Eltern ihren Kindern Umgangsweisen mit sich selbst, Lebenseinstellungen und Ansichten zur Welt.

Was kann ich tun, damit unser Kind selbstbewusster wird?

Nicht Geschenke, Fernsehen und leckeres Essen machen Kinder selbstbewusst und zufrieden, sondern Aufgaben und Herausforderungen, die sie bewältigen können. Wer stolz vorweisen und überblicken kann, was geschafft wurde, fühlt sich gut und glaubt auf Dauer an die eigenen Fähigkeiten. Das gilt z. B. für regelmäßige Aufgaben, bei denen sich das Kind für die Familie wertvoll und wichtig fühlen kann.

Für jegliche Aufgaben eines Kindes gilt: „Lieber absichernd im Hintergrund und mein Kind selbstständig machen lassen, als vorneweg für mein Kind arrangierend!“ Auch funktionieren „Gestaunt – Sich-angestrengt – Durchgehalten – Geschafft!-Erfahrungen“ aus Familie und Freizeit als Puffer für Misserfolgserlebnisse in der Schule.

Und bist du nicht willig ... so brauch ich Geduld!

Kinder, die weinerlich, fordernd oder aggressiv sind, sind nicht „verzogen“, „verwöhnt“ oder „haben schlechte Gene“. Solche Eigenschaften entstehen üblicherweise aufgrund unerfüllter Bedürfnisse und einer Verkettung schlechter (Lern-)Erfahrungen. Diesen Kindern wertschätzend, liebevoll und Sicherheit gewährend zu begegnen ist Voraussetzung, damit sie positive Verhaltensweisen entwickeln können.

Mein Kind hat doch auf mich zu hören?!

Eltern, die sich für eine Ansicht, ein Wunschversagen oder eine Regel rechtfertigen, vermitteln ihren Kindern: „Mama/Papa ist sich nicht sicher, es lohnt sich, zu diskutieren ...!“ Klare Ansagen, eine knappe Begründung und der Wunsch, das Kind möge sich daran halten, zeigen Kindern: „Mama/Papa meint es ernst, das ist nun mal so!“

Eltern reagieren im Grunde alarmiert, weil sie ihre elterlichen Anliegen in Gefahr wännen (z. B. Aufsichtspflicht, Sorge vor Gefahren, Gesundheit, Bildung etc.). Förderlich ist es, Gelassenheit aufzubringen und Verständnis für Kinderwünsche auszusprechen. Die aktuelle Unzufriedenheit/Kritik kann dann als Wunsch an das Kind herausgestellt werden; gemeinsam können Absprachen – mit Konsequenzen bei Nichteinhaltung – getroffen werden; Kinder fühlen sich dann respektiert und verantwortlich (anstatt unterdrückt und missachtet).

Mein Kind soll es doch gut haben?!

Bedürfnisse aufschieben und Frustrationen aushalten zu können, sind zwei der wichtigsten Basiskompetenzen, die Kinder erst lernen müssen.

Werden diese Fähigkeiten nicht (von klein auf) regelmäßig geübt, erscheinen Kinder nicht selten irgendwann dreist oder schöpfen ihr Potenzial aufgrund von Lustlosigkeit nicht aus („Ich habe keinen Bock auf Mathe!“).

Wenn sie früher als jüngere Kinder lustorientiert von einer Tätigkeit zur nächsten wechseln und „anstrengende“ Spiele oder Ausschneidearbeiten abbrechen durften, oder fast immer bei Gelüsten spontan ein Eis bekommen haben, wie sollen sie dann verstehen, dass plötzlich andere Einstellungen gelten sollen?

Aus: Simone Lüpertz „Alles über Ihr Kind. 50 wertvolle Grundregeln zur Erziehung“, 2011. dgvt-Verlag, Tübingen, ISBN 978-3-87159-250-8



10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen

Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten. Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

10 Tipps für Eltern

1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
 2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
 3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
 4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
 5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
 6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
 7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
 8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
 9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
 10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-

► ADHS

ADHS steht als Abkürzung für **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung** und bezeichnet eine Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die durch Auffälligkeiten in folgenden drei Kernbereichen gekennzeichnet ist:

- starke Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen,
- starke Impulsivität und
- ausgeprägte körperliche Unruhe (Hyperaktivität).

Allerdings müssen nicht notwendigerweise alle drei Kernbereiche auffällig sein. Je nach Schwerpunkt in der Symptomatik jedes Einzelnen gibt es verschiedene Unterformen von ADHS. Außerdem weisen viele Kinder und Jugendliche mit ADHS weitere psychische Störungen, Auffälligkeiten oder Probleme auf. Die Störung ist häufig und tritt bei rund 5% aller Kinder und Jugendlichen auf. Bei Jungen ist ADHS häufiger zu beobachten.

Besonders wichtig ist es, dass Eltern den typischen Teufelskreis erkennen, in den sie so gut wie immer

geraten. Dieser Teufelskreis kann dazu führen, dass Eltern das Gefühl bekommen, ihr Kind nur noch ermahnen oder bestrafen zu müssen und sie immer weniger schöne Erfahrungen mit ihrem Kind teilen können. Versuchen Sie diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Damit können Sie die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in der Familie vermindern.

Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei Selbsthilfegruppen, Erziehungsberatungsstellen, Kinderärzten und Kinderkliniken, Sozialpädiatrischen Zentren und Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Auch das Jugendamt kann Hilfen für Familien und für Kinder bereitstellen, wenn die Familien insgesamt in der Erziehung überfordert oder durch andere Belastungen stark beeinträchtigt sind.

Universitätsklinikum Köln, www.adhs.info



Unter www.bundesgesundheitsministerium.de -> Themen -> Prävention -> Kindergesundheit -> Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom werden Links, Downloads und zahlreiche Infos zu ADHS aufgelistet (Hrsg. Bundesministerium für Gesundheit).

► Trotz, Wut und Aggressionen bei Kindern

Trotzige Anfälle, bei denen Kinder im Nullkommanichts von einem gut gelaunten Kind zum absoluten Stressbolzen werden, stellen die Nerven von Eltern auf eine **echt harte Belastungsprobe**. Die Kernzeit der trotzig Phase liegt im Alter von 2 bis 5 Jahren. Babys können ebenfalls erste Trotzanfälle bekommen, wenn sie entdecken, dass sie einen eigenen Willen haben bzw. es nicht nach ihrem Willen geht (u. a. Schreien, körperliche Anspannung, ablehnendes Verhalten).

In der Pubertät reagieren Jugendliche ebenso mit Trotz- und Wutanfällen, wenn es nicht so läuft, wie sie wollen (z. B. Türe knallen, laute Musik, lautstarke Beschimpfungstiraden). Trotz und Bockigkeit sind die Reaktion des Kindes auf einen unerfüllten Willen – das ist altersunabhängig.



Das fällt schwer, weil die Trotzerei Ohrenscherzen und Kopfschmerzen verursacht und gleichzeitig viele Emotionen und Gedanken auslöst z. B. Was sollen bloß die Nachbarn denken? Hat das trotzige Kind jedoch erst einmal verstanden, dass es mit lautem Gebrüll, Wutanfall, dicken Krokodilstränen, Tür knallen, Gegenständen um sich werfen und sich zu Boden werfen die

Ruhe bewahren und Durchhalten!



Kontakte „Medizinische Versorgung“, „Frühe Hilfen für Eltern“, „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“

Eltern dazu bringt, nachzugeben und ihm seinen Willen zu erfüllen, wird es in Zukunft immer wieder Zwergenaufstände üben. Bleiben Sie konsequent bei Dingen die Ihnen für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes wichtig sind.

Tief durchatmen und notfalls den Raum verlassen! Das ist vor allem dann angebracht, wenn die Wut bei den Eltern selbst aufsteigt. So kann die Situation entschärft werden und Eltern bereuen später eine mögliche Fehlreaktion nicht. Vernünftige Erklärungen oder Ermahnungen bringen in diesem Moment meistens ohnehin nichts, da das Kind den Kopf aufstür geschaltet hat. Es kann aber lernen:

Trotz, Gebrüll und Tränen bringen mich nicht ans Ziel. Dies funktioniert am besten mit viel Konsequenz

und indem das Kind keine Erfolgserlebnisse durch einen Trotzanfall hat. Das heißt nicht, dass dem Kind niemals dessen Willen erfüllt wird. Es kommt nur auf die Art und Weise an: wie, wann und wie oft Eltern nachgeben, um den Willen des Sprösslings nachzukommen.

Wichtig ist auch, dass Eltern nicht unmittelbar nach dem Trotzanfall nachgeben, da das Kind sonst den Zusammenhang mit seiner vorangegangenen Wutattacke erkennt. Trotz das Kind, weil Papa ihm die Schokolade nicht erlaubt, sollte es diese erst wieder bekommen, wenn es sich wirklich beruhigt hat und schon eine Weile nach dem Wutanfall vergangen ist.

imwebein GmbH, www.papa.de



Unterstützung erhalten Sie u. a. bei den Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Die Kontakte dazu finden Sie in der entsprechenden Liste am Ende des Kapitels.

► Pubertät

Mitunter erkennen Eltern ihre pubertierenden Kinder nicht wieder – so stark sind die **körperlichen und seelischen Veränderungen**, die Jungen und Mädchen durchmachen. Auf die eine und andere Weise erleben die meisten Eltern die Pubertät ihrer Kinder als dramatischen Einschnitt ins Familienleben. Was nicht erstaunt angesichts der fundamentalen Umbauarbeiten im Gehirn von Jugendlichen, der permanenten Hormonausschüttungen und der medialen Reizüberflutung.

Irgendwann stellt sich dann die Frage, ob denn alle Erziehung nutzlos war. Das war sie natürlich nicht! Viele Eltern fürchten sich vor der Pubertät ihrer Kinder, weil sie diese Zeit auf Konflikte reduzieren, mit Krisen gleichsetzen. Gleichwohl entsteht aus der Krise vielfach etwas Neues, entpuppt sich aus dem kindlichen Ich schließlich ein junger Erwachsener.

Wichtig: Dabei ist immer wieder die Unterstützung der Eltern wichtig – selbst wenn sie mitunter darin besteht, im richtigen Moment loszulassen!

Die Pubertät ist somit ein neuer Anfang für Kinder und Eltern! Denn mit Pubertät lässt sich auch produktiv

umgehen. Die damit einhergehenden Krisen sind für Eltern eine Chance, in eine neue partnerschaftliche Beziehung zu den heranwachsenden Kindern zu treten – eine Beziehung, die nicht auf Macht und Kontrolle aufbaut, sondern von gegenseitigem Respekt und gegenseitiger Achtung geprägt ist – eine Beziehung, in der Eltern Vorbilder sind, weil sie ihren Kindern das Prinzip vorleben:

„du bist o.k. so wie du bist, du bist wichtig, du kannst was, du wirst gebraucht!“

DKSB, www.kinderschutzbund-karlsruhe.de



Bei Fragen und Unsicherheiten können Sie Rat bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen einholen (siehe Kontaktliste „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“). Auch im Internet gibt es zahlreiche nützliche Informationsquellen von Verbänden und Organisationen, teilweise mit Onlineberatung oder Beratungstelefon. Sie bieten Unterstützung für Eltern aber auch für die „betroffenen“ Jugendlichen.



Kontakte „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“

► Trennung und Scheidung

Wenn eine Partnerschaft zerbricht, ist dies für alle Beteiligten ein einschneidendes Ereignis, verbunden mit Wut, Trauer und Enttäuschung. Vor allem Kinder erleben die Trennung ihrer Eltern als eine sehr **schwierige Phase, in der sie große Entwicklungsschritte leisten müssen**.

Nicht mehr zeitgemäß sind jedoch die düsteren Szenarien, nach denen Kinder aus gescheiterten Beziehungen immer als Verlierer hervorgehen. Kinder leiden nicht ausschließlich unter der Trennung ihrer Eltern, sondern auch und vor allem, wenn in einer vollständigen Familie schlechte Beziehungen und ständiger Kleinkrieg zwischen den Eltern vorherrschen. Auch wenn Sie als Paar auseinander gehen, so werden Sie zeitlebens Eltern für Ihre Kinder bleiben. Die größte Herausforderung für Eltern, die nicht mehr zusammenleben wollen, besteht darin, ihre Kinder auf die bevorstehende Trennung vorzubereiten, ihnen Rückhalt zu geben und sie wohlbehalten durch diese schwierige Zeit zu führen. Nur so kann sie auch als

Chance für einen neuen Aufbruch begriffen werden. Wichtige Fragen sind in diesem Prozess:

- Wann sagen wir unserem Kind, dass wir uns trennen wollen?
- Wie können wir unserem Kind erklären, dass wir uns trennen wollen?
- Mit welchen Reaktionen muss ich rechnen, wenn mein Kind erfährt, dass wir uns trennen wollen?
- Warum sind wiederkehrende Gespräche mit unserem Kind so wichtig?
- Wie können wir unser Kind durch die schwierige Zeit der Trennung und danach am besten begleiten?

Zentrum Bayern Familie und Soziales, www.elternimnetz.de



Unterstützung und Beratung erhalten Sie bei Ehe-, Erziehungs-, Familien- und Lebensberatungsstellen, beim Jugendamt, bei Psychologen und Psychotherapeuten, bei Selbsthilfeinitiativen oder Gruppen für Alleinerziehende sowie beim Verband alleinerziehender Väter und Mütter (siehe Kontaktliste), und bei „Behördenangelegenheiten“/„Finanzielle Unterstützung“.

► Erziehungs- und Familienberatung

Die Erziehungs- und Familienberatung ist eine Leistung der Kinder- und Jugendhilfe und zählt nach §27ff. SGB VIII zu den Hilfen zur Erziehung. Im Landkreis Nordsachsen erbringen freie Träger diese für Ratsuchende kostenfreie Leistung. Eine adäquate Beratung führen Sozialpädagogen des Allgemeinen Sozialen Dienstes (ASD) gem. § 16 Abs. 2 Nr. 2 SGB VIII durch.

St. Martin Caritas Hilfeverbund – Erziehungs- und Familienberatungsstelle in Delitzsch, Eilenburg & Schkeuditz

Wir beraten und unterstützen ...

Eltern und Interessierte bei Erziehungsfragen:

- allgemeinen Erziehungsfragen
- in schwierigen Entwicklungsphasen (z. B. Trotzalter, Einschulung, Pubertät, Ablösung vom Elternhaus)
- bei Beziehungskonflikten zwischen Eltern und Kind und in Stief-, Adoptiv- und Pflegefamilien

Außerdem beraten und unterstützen wir ...

Eltern bei Trennung und Scheidung:

- um für die Kinder weiter erreichbar zu sein und verantwortlich zu handeln
- um die anstehenden Veränderungen gemeinsam vorzubereiten und zu bewältigen



Kontakte „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“

Caritas Eltern-ABC:

Das Caritas Eltern-ABC ist ein Gruppenangebot für und mit Eltern zu:

- Erziehung von Kindern heute
- Entwicklungsphasen von Kindern
- die Beziehung zum Kind und Möglichkeiten der Festigung

Familiäre Probleme sind keine Teilnahmevoraussetzung.

Im Fokus des Angebotes steht das Interesse an der Stärkung der elterlichen Fähigkeiten.

Kinder und Jugendliche bei:

- Schulproblemen
- Verhaltensauffälligkeiten (z. B. Lügen, Stehlen, Einnässen)
- körperlicher Misshandlung, sexuellem Missbrauch
- Essstörungen
- Angst, Unsicherheit, Rückzug
- Aggression (Selbst- und Fremdschädigung)

beim Umgang mit Lebenskrisen:

- Begleitung von Betroffenen und Befähigung zur Bewältigung

Unsere Arbeit mit Familien und Einzelpersonen folgt den Prinzipien der systemischen Therapie und Beratung. Dabei wird der Ratsuchende nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil des lebendigen Systems Familie begriffen. Aus diesem Selbstverständnis heraus sind wir bestrebt, möglichst viele Familienmitglieder in den Beratungsprozess einzubeziehen.

Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Religion und Weltanschauung. Der Hauptsitz der Erziehungs- und Familienberatungsstelle befindet sich in Delitzsch. Weiterhin beraten wir in Eilenburg und Schkeuditz (s. Kontaktliste).

Caritas-Trägergesellschaft St. Mauritius gGmbH (ctm), www.ctm-magdeburg.de

Internationaler Bund – Erziehungs- und Familienberatungsstelle in Oschatz & Torgau



Probleme gehören zum Alltag.

Beratung bietet die Möglichkeit, schwierige Situationen besser verstehen zu lernen. Möglicherweise benötigen Sie dafür Informationen, Anregungen oder Unterstützung von Außenstehenden. Die Erziehungsberatungsstelle bietet Kindern, Jugendlichen, Eltern und anderen in die Erziehung einbezogenen Fachkräften Hilfe bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme.

Die Angebote sind **kostenfrei** und erfolgen konfessionsunabhängig. Die Gespräche werden **vertraulich** behandelt.

Wir bieten Beratung und fachliche Unterstützung bei:

- Erziehungsfragen und Erziehungsschwierigkeiten
- Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen
- psychischen Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen
- Leistungs- und Beziehungsproblemen zu Hause und in der Schule
- Gewalterfahrungen/Mobbing
- familiären Krisen und Beziehungskonflikten
- Umgangs- und Sorgerechtsfragen bei Trennung und Scheidung
- sozialen Problemen in der Familie

Wer kann zu uns kommen?

- Eltern und andere Erziehungsberechtigte
- Kinder und Jugendliche
- junge Erwachsene
- Fachkräfte aus Institutionen, Bildungseinrichtungen, sozialen Einrichtungen



Kontakte „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“

Unsere Angebotspalette umfasst:

- pädagogische, psychologische Diagnostik
- Einzelberatung, Familienberatung
- Gruppenangebote für Kinder und/oder Eltern
- therapeutische Angebote
- individuelle Förderanleitungen mit Familienberatung, z. B. zur Schulvorbereitung,
- Hilfe bei Lern- und Leistungsproblemen, bei Aufmerksamkeitsstörungen oder Teilleistungsschwächen
- Fachberatung und Weiterbildungsangebote für andere Institutionen
- Themenspezifische Projektstunden in Kindertagesstätten und Schulen

Elternkurs des IB in Torgau und Oschatz:

Ein Forum für Eltern, um über Erziehungsthemen zu sprechen und praktische Lösungsmöglichkeiten für bestimmte Erziehungsfragen zu erfahren:

- Kindern liebevoll Grenzen setzen
- Bedürfnisse wahrnehmen
- NEIN darf sein
- Umgang mit Wut und Aggression
- Stärken und Ressourcen erkennen
- Medien: Fluch oder Segen
- Konsequenzen: welche sind angemessen
- Miteinander reden - miteinander streiten
- „Wege aus der Brüllfalle“

10 Treffen á 2 Stunden, kostenfreie Teilnahme

Der Internationale Bund ist für Sie in Torgau und in Oschatz da.

Internationaler Bund (IB), www.internationaler-bund.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diakonie, Oschatz & Torgau

„Es wäre naiv zu glauben, eine Partnerschaft funktioniere einfach von selbst; mit dieser Einstellung sind die besten Voraussetzungen gegeben, dass das familiäre System über kurz oder lang zusammenbricht. Wer seine Familie erhalten will, muss primär in seiner Partnerschaft investieren.“

(Erziehungswissenschaftler W. E. Fthenakis)

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist ein Angebot von Kirche und Diakonie für Einzelne, Paare oder Familien zur:

- Bewältigung von Konflikten mit sich selbst und in Beziehungen
- Unterstützung in Lebenskrisen und bei psychischen Problemen
- Verarbeitung von Trennungen, Verlusterfahrungen, Krankheiten, Mobbing,
- Arbeitslosigkeit, Missbrauchserfahrungen, Folgen von Diktaturerfahrungen

Kommunikationskurse (z. B. konstruktive Ehe-Kommunikation) ergänzen das Beratungsangebot, so dass Partner sich und ihre Beziehung bewusster wahrnehmen und die Haltung zueinander verändern.

Diakonie Deutschland, www.diakonie.de

Tipp: Fühlen Sie sich als Mutter oder Vater ausgelaugt oder dauerhaft gestresst und hat dies bereits Auswirkungen auf Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes, gibt es die Möglichkeit bei Ihrem Arzt eine Eltern-Kind-Kur zu beantragen. Die Schwangerenberatungsstellen im Landkreis Nordsachsen stehen Ihnen bei der Beantragung einer solchen Kur unterstützend und beratend zur Seite.

Zitate einiger Eltern, die bei der Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diakonie Hilfe gesucht haben:

„Wir streiten uns eigentlich nur noch, finden nicht heraus, brauchen professionelle Hilfe.“

„Meine Arbeit wächst mir über den Kopf, vor allem seit mein Mann so krank geworden ist.“

„Meine Frau ist ausgezogen, heimlich – mit unseren Kindern. Ich weiß nicht mehr weiter.“



Weitere Informationen und Hinweise zur Eltern-Kind-Kur finden Sie ab Seite 20, die Kontakte zu den entsprechenden Schwangerschaftsberatungsstellen in der entsprechenden Liste.



Kontakte „Erziehungs-, Familien- und Lebensberatung“

► Kindeswohl und Kinderschutz

Damit sich Kinder gesund entwickeln können, benötigen sie die **Fürsorge, Unterstützung und vor allem die Liebe enger Bezugspersonen**, i. d. R. sind dies meist die leiblichen Eltern. Vor und nach der Geburt eines Kindes stehen die (werdenden) Eltern in der Pflicht, für das gesunde Aufwachsen ihres Sprösslings zu sorgen. Dabei sollte sich das Verhalten bzw. Handeln von Mutter und Vater in Bezug auf die Versorgung und Erziehung des Kindes an dessen Wohlergehen orientieren.

Das Wohl des Kindes ist geprägt durch die Grundbedürfnisse (siehe Maslowsche Bedürfnispyramide) eines jeden Kindes, im Besonderen bei ihrer Förderung, ihrem Schutz, ihrer Mitbestimmung und ihrer Entwicklung.

Zur Orientierung und vor allem zum Schutz wurden zum einen vor mehr als 25 Jahren die **Kinderrechte** durch die UNO mit der UN-Konvention verabschiedet und zum anderen wurden in Deutschland Aufgaben und Verantwortungen zur

Sicherstellung des Kindeswohls in den Gesetzen aufgenommen. Hier geht klar hervor: Eltern haben die primäre Erziehungsverantwortung. Sind Eltern nicht in der Lage, diese Aufgabe zum Wohl ihrer Kinder zu übernehmen oder auszuführen, können sie Unterstützung bei den verschiedensten Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe suchen und erhalten. Die Kinder- und Jugendhilfe bietet Eltern, die sich Beratung und/oder Unterstützung bei ihrer Erziehungsverantwortung wünschen, unterschiedliche Angebote und Maßnahmen an. Hier ist neben



den zahlreichen Beratungsstellen das **Jugendamt** (siehe auch Seite 21) im Landkreis Nordsachsen ein kompetenter Ansprechpartner. Gemeinsam mit der Familie schauen die Mitarbeiter/-innen, was diese aus eigener Kraft schaffen und welche Hilfemaßnahme sie dabei im Erziehungsalltag unterstützen kann. Je früher Sie sich mit den Beratungsstellen oder dem Jugendamt in Verbindung setzen, desto wirkungsvoller können Erziehungsfragen oder -schwierigkeiten geklärt und bearbeitet werden.

Fachstelle Familiennetzwerk

 Kontakte „Konflikt- und Notsituationen“

Der **Deutsche Kinderschutzbund (DKSB)** wurde bereits 1953 gegründet. Er besteht aus dem Bundesverband, 16 Landesverbänden und über 400 Ortsverbänden. Es engagieren sich 50.000 Einzelmitglieder im DKSB.

Schwerpunkte der Arbeit sind: Kinderrechte, Soziale Sicherung, Aufwachsen ohne Gewalt, Nachhaltige Integrationsleistungen, Kinder- und Jugendmedienschutz.



Der Deutsche Kinderschutzbund Ortsverband Torgau e. V.

Der DKSB Ortsverband Torgau e. V. besteht seit dem 25.01.1994. Der Verein setzt sich **für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen auf gewaltfreies Aufwachsen und Beteiligung** ein. Wir unterstützen eine Verbesserung der materiellen Lebensbedingungen der Kinder und Familien, eine kinderfreundliche und gesunde Umwelt und gute Einrichtungen für Kinder und Jugendliche.

Durch vielfältige praktische Angebote gestalten wir eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder. Der Verein ist anerkannter Träger der freien Jugendhilfe und beschäftigt derzeit Schulbegleiter (§ 75 Abs. 3 SGB VIII – Eingliederungshilfe), die hilfebedürftige Kinder in Grundschulen des Altkreises Torgau-Oschatz und Eilenburg während des Unterrichts unterstützen.

Des Weiteren betreiben wir den Schülertreff in der Grundschule Nordwest in Torgau und den Kindertreff in der Domnitzscher Str. 7, 04860 Torgau.

Seit dem 01.02.2020 bietet der Verein für von häuslicher Gewalt und Stalking betroffenen Menschen Hilfe und Beratung an. In Zusammenarbeit mit dem Freistaat Sachsen und dem Landkreis Nordsachsen wurden zwei Projekt- bzw. Beratungsstellen ins Leben gerufen. Die Hilfe wird durch eine Interventions- und Koordinierungsstelle (IKS) sowie durch Frauen- und Kinderschutzwohnungen mit integrierter Frauenberatung angeboten. Das Ziel ist, den von häuslicher Gewalt Betroffenen die erforderliche Beratung und Hilfe anzubieten, um künftig ein gewaltfreies Leben zu führen. Die Interventions- und Koordinierungsstellen stehen Frauen und Männern ab dem 18. Lebensjahr offen, die ein Opfer von häuslicher Gewalt oder Stalking sind bzw. waren. **Sollten Kinder und Jugendliche betroffen sein, bieten wir gern Vermittlungshilfe an. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.**

Wer möchte, kann sich ehrenamtlich für den Kinderschutzbund engagieren. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

DKSB OV Torgau e. V.



Viele Hinweise und Informationen erhalten Sie auch unter www.dksb.de/de (Hrsg. Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.).

Beispiele für häusliche Gewalt sind:

- kontrollieren, einsperren, Freundschaften verbieten
- Geld zuteilen, zur Arbeit zwingen, Arbeit verbieten
- einschüchtern, drohen, unterdrücken
- ausschimpfen, beleidigen, beschuldigen
- gegen den Willen berühren, küssen, Sex
- festhalten, schubsen, schlagen, würgen

Beispiele für Stalking

(tritt besonders nach Trennungen auf)

- häufiges Anrufen oder permanent Nachrichten schicken
- den Anrufbeantworter vollsprechen
- Liebeserklärungen und Geschenke machen
- ausspionieren – auf-lauern – verfolgen – drohen – beleidigen
- persönliche oder peinliche Informationen weitergeben oder Lügen erzählen

Häusliche Gewalt und Stalking sind verletzend, strafbar und keine Privatangelegenheit.



Kontakte „Konflikt- und Notsituationen“

Männernetzwerk – MännerHaus



In Sachsen gibt es neben Frauenhäusern seit Anfang 2017 auch ein **MännerHaus**. Eröffnet wurde die erste Männerschutzwohnung im MännerHaus Anfang 2017 vom LEMANN e.V. Das Angebot richtet sich an Männer, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.

Mitunter ist dieses Thema noch ein Tabuthema bzw. wird auch schnell einmal belächelt. Tatsache ist aber, dass auch Männer in der Familie geschlagen, dass sie seelisch misshandelt oder ihnen finanzielle Möglichkeiten genommen werden.

Das MännerHaus Leipzig bietet:

- SCHUTZ und ANONYMITÄT bei häuslicher Gewalt
- UNTERKUNFT für Männer und bei Notwendigkeit auch für deren Kinder
- HILFE bei der Klärung der aktuellen Lebenssituation
- BEGLEITUNG bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven



www.lemann-netzwerk.de, www.gib-dich-nicht-geschlagen.de

► Opferhilfe

Du kannst deine Augen schließen, wenn du etwas nicht sehen willst, aber du kannst nicht dein Herz verschließen, wenn du etwas nicht fühlen willst. (Johnny Depp)

Opferhilfe - Beratung für Betroffene von Straftaten, Angehörige und Zeugen

Sind Sie Opfer oder Zeuge einer Straftat geworden? Fühlen Sie sich allein gelassen oder überfordert mit Ihrer Situation? Benötigen Sie Informationen im Umgang mit Justiz und Polizei?

Über das Beratungsangebot der Opferhilfe vermitteln fachlich qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine erste Orientierung zum Umgang mit der veränderten persönlichen Situation und den psychischen Folgen der erlebten Straftat. Dies ist unabhängig davon, ob eine Anzeige erstattet worden ist oder nicht.

Nach telefonischer Absprache sind auch Hausbesuche möglich. Die Beratung ist kostenlos, streng vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Dieses Angebot steht ebenso Angehörigen und Freunden, sowie Institutionen offen.

Wir informieren über:

- das polizeiliche und gerichtliche Verfahren
- Ihre Rechte und Pflichten als Opfer und Zeuge
- das Angebot einer psychosozialen Prozessbegleitung
- finanzielle Leistungen (z. B. OEG)
- körperliche und seelische Folgeerscheinungen.

Bei Bedarf vermitteln wir an weiterführende, spezialisierte Stellen (Therapeuten, Ärzte, Rechtsanwälte).

Wir möchten unterstützen:

- bei der Stabilisierung und Orientierung Ihrer Opfersituation
- mit einer Begleitung zu Zeugenaussagen vor Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht
- bei Behördengängen, Ämtern, Rechtsanwälten
- bei der Linderung und Vermeidung von Ängsten
- bei der Anerkennung von Straftatfolgen
- bei finanziellen Ausgleichsmöglichkeiten (z. B. Hilfe bei Antragsstellung)

Opferhilfe Sachsen e.V., www.opferhilfe-sachsen.de

Psychosoziale Prozessbegleitung der Opferhilfe Torgau

Die psychosoziale Prozessbegleitung gemäß § 406 g StPO ist ein Angebot des Opferhilfe Sachsen e.V. Seit dem 01.01.2017 haben besonders schutzbedürftige Verletzte einen **gesetzlichen Anspruch auf kostenlose, professionelle Begleitung und Betreuung** während des gesamten Strafverfahrens.

Die psychosoziale Prozessbegleitung ist eine besonders intensive Form der nicht-rechtlichen Zeugenbegleitung. Auf Antrag muss/kann bei bestimmten Straftaten ein psychosozialer Prozessbegleiter den Verletzten durch das Gericht auch beigeordnet werden.

Besonders schutzbedürftig sind:

- Kinder und Jugendliche
- Menschen mit Behinderung oder psychischer Beeinträchtigung
- Betroffene von Sexualstraftaten
- Betroffene von Gewalttaten (mit schweren Folgen, längeren Tatzeitraum wie bei häuslicher Gewalt, Stalking)
- Betroffene von vorurteilsmotivierter Gewalt, Hasskriminalität, Menschenhandel

Psychosoziale Prozessbegleitung ersetzt jedoch keine Beratung oder Therapie. Ein Aufarbeiten der Tat oder die inhaltliche Vorbereitung einer Zeugenaussage erfolgt ebenfalls nicht.

Die Psychosozialen Prozessbegleiter des Opferhilfe Sachsen e.V. haben eine qualifizierte Zusatzausbildung und müssen vom Freistaat Sachsen anerkannt sein.

Opferhilfe Sachsen e.V., www.opferhilfe-sachsen.de

► Psychosoziale Beratung

Die psychosoziale Beratung ist eine professionelle psychologische Beratung von Einzelnen oder Gruppen, um Ratsuchende in verschiedenen Bereichen ihres Lebens zu unterstützen und Problemlöseprozesse zu initiieren. Im Begleitungsprozess wird das gesamte soziale Umfeld einbezogen. Psychosoziale Beratungen können neben den nachfolgenden Beratungsstellen u. a. auch in der Telefonseelsorge, Erziehungs- und Familienberatung stattfinden.

„Nicht behindert zu sein ist wahrlich kein Verdienst, sondern ein Geschenk, das jedem von uns jederzeit genommen werden kann.“

(Richard von Weizsäcker, Bundespräsident a.D.)

Sozialpsychiatrischer Dienst

Zu den Aufgaben des Sozialpsychiatrischen Dienstes im Landkreis Nordsachsen zählen die Krisenintervention, Koordination psychosozialer Maßnahmen sowie soziale Beratung und Betreuung chronisch psychisch Kranker und behinderter Menschen. Im Fokus stehen in der Beratung die **Information und Aufklärung, Überwindung sozialer Isolation chronisch Kranker, der Aufbau von Eigenverantwortlichkeit und Tagesstruktur sowie die Förderung und Erhalt von Motivation und Antrieb**. Der Sozialpsychiatrische Dienst kann an den Standorten Delitzsch, Eilenburg, Schkeuditz, Taucha, Torgau und Oschatz aufgesucht werden und ist an das Sozial- und Beschäftigungszentrum Delitzsch gGmbH angegliedert.

Kontaktstelle „Anker“

Gemeinschaft erleichtert die Erkenntnis, in der eigenen Lebenssituation nicht allein zu sein. Eine der besten Arten zu lernen, wie Probleme bewältigt werden können, ist es, sich mit Menschen auszutauschen, die vergleichbare Situationen schon gemeistert haben. Hier ist eine

offene Tür, ein Treff für Betroffene und Angehörige, für Hilfesuchende und Interessierte, insbesondere für chronisch psychisch Kranke, Suchtkranke und Selbsthilfegruppen.

Sozial- und Beschäftigungszentrum Delitzsch gGmbH, www.sbz-delitzsch.de



Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie

Die psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Diakonie Torgau ist eine niedrigschwellige Beratung:

- in allen Alltags- und Lebensfragen (z. B. Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten, seelische Probleme)
- in akuten Krisensituationen, insbesondere nach Klinikaufenthalten
- für Angehörige von Betroffenen

Die Kontaktstelle der Diakonie berät und unterstützt bei der Alltagsbewältigung, bei der Sicherung materieller und finanzieller Ansprüche, beim Finden geeigneter Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und vermittelt bei Bedarf an weiterführende Unterstützungsangebote.

Evangelisches Diakoniewerk Oschatz-Torgau gemeinnützige GmbH,
www.diakonie-oschatz-torgau.de

Teilhabeberatung ist:

- unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen,
- ergänzend zur Beratung anderer Stellen.

► Teilhabeberatung

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) unterstützt und berät alle **Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen, aber auch deren Angehörige** kostenlos in allen Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe. Gefördert wird die Teilhabeberatung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS). Im Landkreis Nordsachsen befindet sich die Beratungsstelle in Torgau (siehe Kontaktliste).

gsub mbH, www.teilhabeberatung.de (auch Wörterbuch der Teilhabe)



Bei konkreten Fragen zum Thema ist das sogenannte BMAS-Bürgertelefon unter 030-221911006 und weiterhin www.bmas.de, www.einfach-teilhabe.de, www.gemeinsam-einfach-machen.de für Sie erreichbar (Hrsg. Bundesministerium für Arbeit und Soziales).



Kontakte/Hinweise in den Checklisten



► Suchtberatung

Sucht ist kein Randproblem in der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen in Deutschland. Mit dem Begriff Sucht sind nicht nur die Abhängigkeitserkrankungen gemeint, sondern die Gesamtheit von riskanten, missbräuchlichen und abhängigen Verhaltensweisen in Bezug auf Suchtmittel (legale wie illegale) sowie nichtstoffgebundene Verhaltensweisen (wie Glücksspiel und pathologischer Internetgebrauch).

Sucht ist häufig mit dramatischen persönlichen Schicksalen verbunden. Sie betrifft beteiligte Familienangehörige ebenso wie Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen. Abhängigkeitserkrankungen sind schwere chronische Krankheiten, die zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und vorzeitiger Sterblichkeit führen können.

www.bundesgesundheitsministerium.de



Suchtberatungsstellen im Landkreis Nordsachsen finden Sie in der entsprechenden Kontaktliste oder bei der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. unter www.slsev.de. Dort ist ebenfalls eine differenzierte Datenbankrecherche zu Kliniken, Selbsthilfegruppen etc. möglich.

► Migrationsberatung

Ziel der kostenlosen Migrationsberatung ist es, den Integrationsprozess bei Neuzuwanderern gezielt zu initiieren, zu steuern und zu begleiten. Die Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer bietet neu zugewanderten Migranten eine individuelle Beratung und konkrete Unterstützung in fast allen Fragen des täglichen Lebens.

Mit der Beratung soll dazu beigetragen werden, die Integration von Neubürgern in die deutsche Gesellschaft zu erleichtern. Ihnen soll geholfen werden, sich in ihrer neuen Umwelt zurecht zu finden, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und dabei ihre kulturelle Identität zu bewahren.

Neben der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer gibt es im Landkreis Nordsachsen auch einen Jugendmigrationsdienst. Die Grundsätze der Arbeit beinhalten die kostenfreie Beratung junger Menschen (12 bis 27 Jahre) mit Migrationshintergrund zu Lebensplanung, Lebensalltag und Zukunftsorientierung. Dieses geschieht mittels Einzelfallhilfe und oft mit Vermittlung an andere Fachdienste.

Beratungsschwerpunkte sind:

- Orientierungshilfen im Bildungs- und Ausbildungssystem, zu gesellschaftlichen und politischen Themen
- Berufswegeplanung
- Hilfe bei der Anerkennung ausländischer Bildungsnachweise

Die umfangreichen Aufgabenstellungen der Migrationsberatung für Erwachsene und Jugendliche kann nur mit Hilfe vieler ehrenamtlicher Helfer bewältigt werden. Wer Interesse hat, kann sich ebenfalls ehrenamtlich engagieren.

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nordsachsen e.V.,
www.awo-nordsachsen.de



Weitere Infos erhalten Sie unter www.bamf.de (Hrsg. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge). Unter webgis.bamf.de/BAMF/control kann zusätzlich nach Integrationskursen bzw. -angeboten im regionalen Umkreis recherchiert werden.



Gesundheit und Entwicklung

Medizinische Versorgung der Mutter

► Die Betreuung nach der Geburt

Ihre **Hebamme** wird für Sie, wie schon während der Schwangerschaft, auch nach der Geburt eine **wichtige Bezugsperson** sein. Besonders wenn Sie das erste Mal Mama geworden sind, ist es sehr beruhigend, in den ersten Tagen zu Hause **professionelle Unterstützung** zu bekommen. Zögern Sie deshalb nicht, Ihre Hebamme zu konsultieren, sobald Unsicherheiten oder Fragen im Umgang mit dem Baby aufkommen. Die Hebamme kontrolliert zudem die Rückbildung und zeigt Ihnen erste Übungen zur Wochenbettgymnastik. Außerdem beobachtet sie Gesundheitszustand, Entwicklung und Gewicht Ihres Babys und unterstützt bei der Säuglingspflege.

Wochenbett und Wochenfluss

Im Wochenbett erholen sich Mutter und Kind von den Anstrengungen der Geburt und die Familienmitglieder lernen einander kennen. Schön, wenn man sich dafür ausreichend Zeit nehmen kann. Insbesondere in den ersten zehn Tagen nach der Geburt, braucht die Mutter Schonung und Fürsorge. Nach der Geburt des Kindes zieht sich die Gebärmutter zusammen. Dadurch löst sich die Plazenta von der Gebärmutterwand ab und es entsteht eine Wundfläche, die abheilen muss. Die Wundheilung geht mit Blutungen einher, dem sogenannten Wochenfluss (Lochien). Die Dauer des Wochenflusses unterscheidet sich von Frau zu Frau (ca. 6 Wochen). Bei stillenden Frauen versiegt er etwas schneller.

Heilungsprozesse nach der Geburt

Die Geburt ist geschafft. Am schönsten ist es, wenn Sie Ihr neues Familienmitglied sofort in die Arme schließen können. Diese sensible Phase entschädigt meist in kurzer Zeit für die vergangenen Anstrengungen aus Schwangerschaft und Geburt. Die Wunden heilen allmählich, die Hormone stellen sich um und körperliche Veränderungen bilden sich zurück. Ihr Körper benötigt Kraft, Pflege und Zeit, um sich von den Anstrengungen der Geburt zu erholen. Dammriss oder -schnitt werden noch im Kreißaal genäht. Schmerzen lassen sich gut durch Medikamente, Spülungen oder Kühlung lindern. Nach ungefähr sechs bis acht Wochen ist die Wunde meist verheilt.

Kaiserschnitt

In der ersten Woche nach einem Kaiserschnitt sollten Sie sich unbedingt schonen, damit die Naht gut verheilen kann. Ein erstes Aufstehen und leichte Bewegung ist jedoch so bald wie möglich ratsam. Zur Wundheilung tragen lockere Kleidung und sorgsame Pflege der Naht bei. Die Narbe wird innerhalb der nächsten 1-2 Jahre immer mehr verblassen und schlussendlich kaum mehr sichtbar sein. Nach einem Kaiserschnitt bildet sich die Gebärmutter langsamer zurück, der Wochenfluss ist etwas geringer, dauert dafür ein wenig länger.

Rückbildung

Ungefähr sechs Wochen nach der Entbindung findet die Abschlussuntersuchung bei/m Frauenarzt/-ärztin statt. Dort wird die Rückbildung der Gebärmutter, ggf. die Heilung der Nähte kontrolliert und der Mutterpass vervollständigt.

Wenn Sie sich gut fühlen und sich der Alltag mit dem Baby eingespielt hat, können Sie nach dem o. g. Check-Up einen Rückbildungskurs besuchen. Wie bei den Geburtsvorbereitungskursen werden auch

hier zahlreiche zusätzliche Möglichkeiten, wie z. B. Schwimmen, Walking, Pilates oder Yoga, angeboten, die rückbildungsunterstützend wirken.



Kraftzentrum

- Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, ist flexibel und dynamisch.
- Regelmäßiges Training ermöglicht eine Stärkung des Beckenbodens und beugt u. a. einer Blasen- oder Gebärmutterensenkung vor.
- Blasenschwäche und sexuelle Unlust können auf eine Beckenbodenschwäche hinweisen.
- Ungünstig in der ersten Zeit nach der Schwangerschaft sind Sportarten, bei denen abrupt gestoppt wird, wie z. B. Tennis oder auch Squash.
- Beckenbodenschwäche tritt altersunabhängig auf, Vorsorge ist demnach genauso wichtig wie Therapie.
- Chronischer Husten, Übergewicht und Verstopfung gehören ebenfalls zu den Risikofaktoren der Beckenbodenschwäche.
- Ansprechpartner bei Problemen sind Urologen, Proktologen, Gynäkologen, Physiotherapeuten.

Empfehlung: Vielleicht ist gerade der Kurs eine gute Möglichkeit, mal etwas nur für sich zu tun und Ihr Kind dem Papa oder einer anderen Betreuungsperson anzuvertrauen. Die regelmäßigen Treffen bieten schließlich auch eine gute Gelegenheit, andere Mamas kennenzulernen und sich über Verschiedenes auszutauschen.

Der weibliche Körper hat während der Schwangerschaft und der Geburt Höchstleistungen vollbracht. Besonders die Gebärmutter und die Beckenbodenmuskulatur wurden stark beansprucht. Ca. sechs bis acht Wochen benötigt der Körper, um sich zu regenerieren und kräftemäßig annähernd wieder auf den Stand zu gelangen, welchen er vor der Geburt hatte.

Die Gebärmutter muss sich nach der Geburt immer wieder zusammenziehen bis sie ihre ursprüngliche Größe erreicht hat. Die Hebamme beobachtet diesen Vorgang und tastet, ob sich die Gebärmutter (Uterus) immer weiter ins Becken zurück senkt.



Die beste und natürlichste Hilfe für eine gesunde Gebärmutterrückbildung ist das Stillen. Das Hormon Oxytocin, welches durch das Saugen ausgeschüttet wird, verursacht Nachwehen und bewirkt, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht. Aber auch der rasche Östrogen- und Progesteronabfall nach der Entbindung fördert die Rückbildung. Einfache Übungen unterstützen diesen Prozess zusätzlich.

Insgesamt gesehen, sind es also mehrere Faktoren, die zu einer optimalen Rückbildung beitragen. Setzen Sie sich nicht unter Stress, um wieder auf Ihr Idealgewicht zu kommen. Gönnen Sie sich Ruhephasen. denn Ihr Körper schöpft daraus die Kraft für seine Regenerierung.



Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten des Rückbildungskurses, wenn eine ausgebildete Hebamme oder Physiotherapeut/-therapeutin die Leitung übernimmt.

► Gefühlschaos der Eltern nach der Geburt

Aufgrund der hormonellen Umstellung, der veränderten Lebenssituation, zeitweiliger Reizüberflutung oder durch Schlafmangel kann die anfängliche Euphorie nach der Entbindung in eine ganz andere Stimmung, den sogenannten „**Babyblues**“ (oder auch Heultage) umschlagen.

Es gibt dann vielleicht Momente, in denen Sie sich besonders gestresst, unsicher oder erschöpft fühlen. Viele frischgebackene Mamas leiden zudem unter Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, erhöhter Empfindlichkeit oder Schlafstörungen und Erschöpfung. Dieser Zustand kann ein paar Tage bis zu zwei Wochen anhalten.



Wenn die Angst anklopft –
schick die Hoffnung an die Tür! (Unbekannter Verfasser)

Wenn sich die Stimmung dann jedoch nicht wieder bessert, weitere Anzeichen wie Niedergeschlagenheit, Denk- und Konzentrationsstörungen, Versagensängste oder Suizidgedanken hinzukommen, deutet das auf eine **Wochenbettdepression** hin.

Diese postpartale bzw. nachgeburtliche Depression sollte fachlich u. a. durch Hebamme, Beratungsstelle, Arzt oder Psychologe behandelt werden. Sie kann innerhalb der ersten zwei Jahre nach einer Geburt auftreten und wird zusätzlich in Verbindung gebracht mit:

- fehlender Unterstützung,
- familiären Problemen,
- zu hohen Erwartungen an sich selbst,
- körperlichen Ursachen und Erkrankungen (Schilddrüse, Nährstoffmangel, Komplikationen während der Entbindung, Medikamente)

Normalerweise verringern sich die negativen Gefühle des „Babyblues“ im Laufe der Zeit von selbst wieder. Das Beste, was Partner, Familie oder Freunde tun können, ist, der frischgebackenen Mama liebevolle Zuwendung zu geben, Verständnis zu zeigen und bei alltäglichen Aufgaben zu unterstützen.

Die postpartale Depression ist eine Krankheit und kein persönliches Versagen. Außerdem ist es kein Zeichen dafür, eine schlechte Mutter zu sein oder das Baby nicht genügend zu lieben.

Fühlen Sie sich auch abwechselnd himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt? Dann kann es z. B. helfen:

- zu weinen. Das entspannt den Körper.
- Auszeiten zur Entspannung zu nutzen.
- zu akzeptieren, dass der „Babyblues“ nicht ungewöhnlich ist bzw. Schuldgefühle zu vermeiden.
- Hilfe von Partner/Familie anzunehmen.
- Kontakt zu Betroffenen aufzunehmen.
- Ablenkung suchen, z. B. spazieren gehen, mit Freunden treffen.



Bei Verdacht auf eine Depression erhalten Sie Hilfe in Kliniken, Beratungsstellen, bei Ärzten, Psychotherapeuten oder in Selbsthilfegruppen. Viele Infos liefert Schatten & Licht e.V. unter www.schatten-und-licht.de bzw. www.buendnis-depression-leipzig.de (Hrsg. Leipz. Bündnis gegen Depression e.V.).



Verhütung nach der Geburt

Es gibt keine Verhütungsmethode, die rundum optimal ist, denn Empfängnisschutz muss viele Bedingungen erfüllen. Je nach persönlicher Lebenssituation ist die „Methode der Wahl“ immer eine individuelle Entscheidung. Auf das Stillen als Verhütungsmethode sollte man sich keineswegs verlassen, denn sobald der erste Eisprung eintritt, ist eine Schwangerschaft wieder möglich.

Wenn Sie nicht stillen oder in großen Abständen bzw. unregelmäßig, können Sie sogar schon sechs bis acht Wochen nach der Entbindung einen Eisprung haben. Hormonschwankungen ermöglichen ebenfalls einen

Eisprung. Wann genau der erste Eisprung nach der Geburt stattfindet, ist von Frau zu Frau verschieden. Zur Infektionsvermeidung empfiehlt sich in den ersten Wochen nach der Entbindung ein Kondom.



Kontakte „Problemlagen nach der Geburt“, „Medizinische Versorgung“

Zur Frage, ob Pille, Hormonring/-implantat, Spirale, Dreimonatsspritze, Diaphragma oder Portiokappe zum Einsatz kommen, werden Sie in Ihrer gynäkologischen Praxis beraten. Überlegen Sie vorab, ob Sie schon bald wieder schwanger werden möchten oder nicht und wie diszipliniert Sie bei der möglichen Einnahme sind. Haben Sie Allergien? Beachten Sie außerdem, dass die regelmäßige Medikamenteneinnahme die

Wirkung von Verhütungsmitteln beeinträchtigen kann. Auch den finanziellen Rahmen, der Ihnen zur Verfügung steht, sollten Sie kennen.

Nicht jedes Verhütungsmittel ist für jede Frau geeignet. Speziell während der Stillzeit darf es weder die Gesundheit von Baby oder Mutter noch die Milchbildung und -qualität beeinträchtigen.



Informationen zum Thema finden Sie unter www.familienplanung.de/verhuetung -> Verhütung nach der Geburt (Hrsg. BZgA).

Aktiv nach der Geburt

Kleine Auszeiten für sich selbst nehmen

Im randvoll gefüllten Alltag mit Kindern fällt es Müttern meist nicht leicht, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Dabei ist Zeit für sich selbst wichtig, um die **Energiereserven wieder auffüllen zu können**. Ob man nun allein einen ausgiebigen Spaziergang unternimmt oder nur kurz entspannt – es gelingt leichter als man denkt, sich kraftspendende Auszeiten zu schaffen.

Mancher Mama helfen ausgiebiges Shoppen oder ein Tag im Wellnesscenter, um Kraft zu schöpfen. Andere wiederum lassen sich durch sportliche Betätigung wieder „auf Kurs bringen“.

Bei vielen Aktivitäten kann Mama den Nachwuchs mitnehmen, oder er ist sogar „Bestandteil“ der durchgeführten Übungen.

Die körperlichen Strukturen sind nach einer Entbindung äußerst sensibel, wer also sofort oder falsch trainiert, riskiert Probleme, z. B. mit Beckenboden, Rücken und Rektusdiastase.



Frische Luft ist für Eltern und Baby zu jeder Jahreszeit wichtig. Auch im Winter sollten Sie viel im Freien unternehmen. Durch den Temperaturunterschied draußen und drinnen wird das kindliche Immunsystem und der Stoffwechsel trainiert, Kreislauf und Atmung angeregt.

Außerdem braucht der kleine Körper Sonnenlicht (anfangs indirekt), damit er Vitamin D produzieren kann. Nebel, Frost, Sturm und große Hitze sind dagegen bis zum Alter von 6 Monaten möglichst zu meiden.

Die besten Zeiten sind im Sommer die Vormittags- und Nachmittagsstunden und bei kühlem Wetter die milderen Nachmittagsstunden.

Natürlich profitieren auch Mamas und Papas Körper vom täglichen Spaziergang!

Mütterfitness

Nach Regenerationsphase (Wochenbett) und Rückbildung (siehe ab S. 41) dürfen Sie Schritt für Schritt (wieder) richtig ins Training einsteigen.

Ein moderates Cardiotraining (Herz-Kreislauf) ist ideal, um wieder fit zu werden, Körperfett zu reduzieren und in Form zu kommen.



Anfangs sollte es nicht zu intensiv bzw. stoßbelastend sein, nach und nach kann die Intensität immer weiter gesteigert werden.

Das sogenannte funktionale Training macht den eigenen Körper mit seinem Gewicht zum effektiven Trainingsgerät.

Zusätzlich werden vorhandene Gegenstände, wie Treppen, Bänke o.ä. genutzt, um die Übungen durchzuführen. Der Körper wird auf diese Weise nicht nur teilweise trainiert und optimiert, sondern im Ganzen gekräftigt. Das stärkt die natürlichen Bewegungsabläufe.

► Pilates und Zumba®

Pilates für Mütter

Im Zentrum der Pilatesübungen steht eine **starke Körpermitte**. Neben den oberflächigen werden gezielt auch die tiefen Muskeln gekräftigt, die die Wirbelsäule stabilisieren. Zusätzlich baut der Körper beim Training Stress ab und entspannt.

Weitere positive Effekte sind:

- Konditionssteigerung
- Entspannung der Nackenmuskulatur
- Beckenbodenstärkung, Beckenstabilisierung
- Verbesserung von Haltung, Koordination, Stabilität, Beweglichkeit usw.

Pilates ist ein sanftes aber wirkungsvolles **Ganzkörpertraining für jedes Alter**. Die im Kurs erlernten Übungen können Sie auch gut zu Hause durchführen. Es ist kein Equipment notwendig, eine Matte und ein Handtuch genügen.

Diverse Geräte, wie z. B. Bälle, Bänder oder auch Rollen, unterstützen die Bewegungen und Wahrnehmung der einzelnen Körperpartien. Durch regelmäßige Pilateseinheiten lernen Sie sich im Alltag auf eine korrekte und körperschonende Haltung zu konzentrieren.

Mobilisation, Kraftaufbau und Bauchmuskelstärkung ergänzen, je nach persönlichem Ziel, das Training. Ein ausgiebiger Entspannungsteil rundet die Übungsstunde ab.

Tipp: Treiben Sie regelmäßig und mindestens einmal pro Woche Sport, optimalerweise integrieren Sie einige der Übungen in Ihren Alltag.

Gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten fällt es viel leichter, sich trotz Stress die sportliche Auszeit zu nehmen. So können Sie durch Bewegung eine aktive(re) Freizeitgestaltung erreichen und Stress abbauen. **Sport frei!**



Zumba®

Zumba® ist ein **Tanz-Fitness-Programm**, das sich zum größten Teil aus lateinamerikanischen Rhythmen (u. a. Salsa) und Aerobic zusammensetzt. Im Vordergrund stehen Lebenslust und Spaß an der Bewegung. Keine Sorge also, es kommt nicht auf die korrekten Tanzschritte und Einhaltung der Choreografie an, sondern auf die eigenen kreativen Bewegungen zu mitreißender Musik.

Oft bauen die Trainer/-innen Elemente aus der Aerobic ein, um die Trainingsintensität zu steigern und verschiedene Muskelgruppen zu belasten. Wichtig sind vor allem die **Freude am Tanzen und die Lust sich zu bewegen**. Mit dieser Kombination kann das effektive Fitnessprogramm starten.

Medizinische Versorgung des Kindes

Erkrankt ein Kind ist dies nicht nur für den kleinen Erdenbürger selbst, sondern auch für die Eltern eine beschwerliche Zeit. Bei Babys und kleinen Kindern ist es oft schwer einzuschätzen, was sie bedrückt oder wo es ihnen wehtut. **Der Kinderarzt** ist hierfür der richtige Ansprechpartner und kümmert sich um die **körperliche, seelische und geistige Gesundheit** seiner Patienten von der Geburt an.

Dabei umfasst die Arbeit des Kinderarztes sowohl die **Vorsorge und Diagnostik**, als auch die anschließende **Behandlung und Nachsorge**. Die Vorsorgeuntersuchungen, als U-Untersuchungen bekannt, stellen eine wichtige Aufgabe dar. Der Kinderarzt achtet dabei vor allem darauf, ob seine Patienten dem Alter entsprechend entwickelt sind. Körperliche und sprachliche Fähigkeiten werden getestet, alle empfohlenen Impfungen durchgeführt und die Eltern bei Entwicklungsauffälligkeiten oder Verhaltensproblemen beraten.

Der Kinderarzt ist, neben der Hebamme, ein **wichtiger Ansprechpartner** für alle jungen Mütter und Väter zum Thema Versorgung, Ernährung, Pflege des Säuglings. Des Weiteren erhalten die Familien nach Bedarf Informationen zu regionalen Unterstützungsangeboten, wie z. B. Eltern-Kind-Angebote oder Frühe Hilfen.

Bei der Suche nach einem Kinderarzt, dem man die medizinische Betreuung und Behandlung seines Kindes anvertraut, hilft der Austausch mit anderen Eltern über deren Erfahrungen. Letztendlich entscheidet dann die persönliche Sympathie und der Umgang mit dem Kind, ob eine Vertrauensbeziehung aufgebaut werden kann: nicht nur die Kleinen sollen sich in der Arztpraxis wohlfühlen, sondern auch die Eltern das Gefühl haben, dass sie Zeit und Rat für ihre Fragen erhalten.



So wird der Kinderarzt ein **wert- und vertrauensvoller Begleiter** über viele Jahre.

Fachstelle Familiennetzwerk/Red.

► Vorsorgeuntersuchungen

Die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche dienen dazu, die Gesundheit des Kindes zu überprüfen und ggf. Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen. Viele Krankheiten und Störungen der körperlichen oder geistigen Entwicklung im Kindesalter lassen sich durch eine frühzeitige Behandlung beheben oder deren Folgen mindern.

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen werden z. B. geprüft: die inneren Organe, die Sinnesorgane, das Nervensystem, die Haut, das Skelett, die Muskulatur, Größe und Gewicht, Beweglichkeit, Sprache etc.

Der Arzt bzw. die Ärztin achtet zusätzlich auf **mögliche Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten**. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden im Vorsorgeuntersuchungsheft, das für jedes Kind nach der Geburt ausgestellt wird, notiert. Wie der Impfausweis ist es ein wichtiges Dokument und gibt Aufschluss über die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes.

Es sind jeweils **Zeiträume für die einzelnen Untersuchungen vorgegeben**. Dies begünstigt die Erkennung und erfolgversprechende Behandlung von Erkrankungen. Die einzelnen Entwicklungsschritte können besser beurteilt und gegebenenfalls eine weitere Förderung oder auch gezielte Unterstützung des Kindes befürwortet werden.

Während der Untersuchung sollten Sie Ihre Beobachtungen zur Entwicklung Ihres Kindes dem Arzt/der Ärztin mitteilen. Suchen Sie bei Auffälligkeiten oder Bedenken Ihrerseits, auch außerhalb dieser Untersuchungen, einen Arzt auf.



Das empfohlene Alter sollte möglichst eingehalten werden!	Was wird z. B. untersucht?
<p>U₁ unmittelbar nach der Geburt</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Atmung, Puls, Grundtonus (Muskelspannung), Aussehen/Hautfarbe und angeborene Reflexe werden untersucht, eingeschätzt und mit Punkten bewertet. Dies ist der sogenannte AGPAR-Test. · Das Neugeborene wird gewogen, Körperlänge und Kopfumfang werden gemessen. · Dem Neugeborenen wird etwas Blut aus der Nabelschnur entnommen, um den Sauerstoffgehalt zu prüfen. Außerdem wird verschlucktes Fruchtwasser abgesaugt und überprüft, ob Nase und Speiseröhre frei durchgängig sind. · Mit Zustimmung der Eltern bekommt das Kind Vitamin-K-Tropfen. Diese unterstützen die Blutgerinnung und stillen ggf. innere Blutungen.
<p>U₂ 3. bis 10. Tag nach der Geburt</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Bei der sogenannten Neugeborenen-Basisuntersuchung werden alle inneren Organe sowie Haut, Knochen und Sinnesorgane des Babys untersucht. Außerdem wird die Funktionstüchtigkeit des Hüftgelenks getestet, die Verdauungstätigkeit und die Reflexe des Nervensystems überprüft. · Das Baby erhält nun erneut Vitamin-K-Tropfen. · Spätestens am fünften Lebenstag wird aus der Ferse Blut entnommen, um auf verschiedene Stoffwechselerkrankungen und Hormonstörungen hin zu untersuchen.
<p>U₃ 4. bis 5. LW</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Der Kinderarzt kontrolliert, ob sich das Neugeborene altersgerecht entwickelt. Körperfunktionen, Hörvermögen und angeborene Reflexe des Kindes werden überprüft. · Mittels Ultraschall wird das Hüftgelenk auf Entwicklungsstörungen oder Fehlbildungen untersucht (hüftsonografisches Screening). · Die Eltern werden zum allgemeinen Verhalten des Kindes und nach eventuellen Problemen oder Auffälligkeiten beim Trinken, der Verdauung oder beim Schlafen befragt.
<p>U₄ – J₁</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Die U₄ findet zwischen dem 3. bis 4. Lebensmonat statt. · Die U₅ findet zwischen dem 6. bis 7. Lebensmonat statt. · Die U₆ findet zwischen dem 10. bis 12. Lebensmonat statt. · Die U₇ findet zwischen dem 21. bis 24. Lebensmonat statt. · Die U_{7a} findet zwischen dem 34. bis 36. Lebensmonat statt. · Die U₈ findet zwischen dem 46. bis 48. Lebensmonat statt. · Die U₉ findet zwischen dem 60. bis 64. Lebensmonat statt. · Die U₁₀ findet zwischen dem 7. bis 8., die U₁₁ zwischen dem 9. bis 10. Lebensjahr statt (Untersuchungen werden nicht von allen Krankenkassen erstattet). · Die J₁ findet zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr statt.



Die Gesundheitsämter in Torgau bzw. Delitzsch haben unter www.landkreis-nordsachsen.de -> Landratsamt -> Standorte -> Gesundheitsamt die wichtigsten Infos und Kontakte bereitgestellt (Hrsg. Landratsamt Nordsachsen). Unter www.kindergesundheit-info.de im Thema „Entwicklung“ erfahren Sie als Eltern jede Menge Wissenswertes zu den Vorsorgeuntersuchungen im Kindesalter (Hrsg. BZgA).

► Impfungen

Durch Impfungen schützen Sie sich, Ihre Familie und Andere vor vielen Infektionskrankheiten. Die Entscheidung Ihr Kind impfen zu lassen ist nicht immer leicht. Eltern sind häufig verunsichert. Ihr Haus- bzw. Kinderarzt berät Sie ausführlich zu Ihren Fragen rund um das Thema Impfen.

Masernschutzgesetz – Das ist neu seit dem 1. März 2020:

Der von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Impfschutz gegen Masern muss nachgewiesen werden, wenn ein Kind in eine Gemeinschaftseinrichtung (z. B. Kita, Kindertagespflege, Hort gehen soll (ab vollendetem ersten Lebensjahr). Als Nachweis gilt der Impfpass oder eine ärztliche Bescheinigung. Kann es, aufgrund einer medizinischen Gegenanzeige, nicht geimpft werden, ist dies durch eine ärztliche Bescheinigung nachzuweisen.

<small>STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT</small>  <small>Freistaat SACHSEN</small>	
<h2>IMPFKALENDER</h2> <p>FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE NACH DEN EMPFEHLUNGEN DER SÄCHSISCHEN IMPFKOMMISSION (SIKO)</p> <p>VON MENSCH ZU MENSCH.</p>	
Lebensalter	Impfung gegen
ab 7. Lebenswoche	Rotaviren, 2- bzw. 3-malige Schluckimpfung (je nach Impfstoff)
ab 3. Lebensmonat	Beginn der Grundimmunisierung gegen: Diphtherie (D), Keuchhusten (Pa), Tetanus (T), Haemophilus-influenzae-Typ b (Hib), Kinderlähmung (IPV), Hepatitis B (HBV) (evtl. Hepatitis A und B ab 13. Monat) Kombinationsimpfstoffe bevorzugen, 3 Injektionen Meningokokken B (3. Lebensmonat bis 18. Lebensjahr) Meningokokken ACWY/C (3. Lebensmonat bis 18. Lebensjahr) Die Impfungen sollten mit einem tetravalenten Konjugatimpfstoff (Serogruppen A, C, W, Y) entsprechend der Alterszulassung erfolgen. Pneumokokken (3. Lebensmonat bis 2. Lebensjahr)
ab 7. Lebensmonat	Virusgrippe (Influenza) jährlich
<small>Herausgeber: Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit www.gesunde.sachsen.de Redaktionsschluss: 01.01.2020 Auflage 10.000 Stück Bezug: www.publikationen.sachsen.de</small>	

ab 13. Lebensmonat	Masern–Mumps–Röteln (MMR) 1. Impfung Grundimmunisierung gegen: D, Pa, T, Hib, IPV, HBV Pneumokokken, Meningokokken B und Meningokokken ACWY/C vervollständigen Hepatitis A und B, Grundimmunisierung 3 Injektionen, falls nicht im Säuglingsalter mit HBV begonnen, wenn ja, Hepatitis A monovalent impfen (2 Injektionen) Varizellen (Windpocken), zweimalige Impfung (Abstand 3 Monate) für alle Kinder, die nicht an Windpocken erkrankt sind
ab 46. Lebensmonat	Masern–Mumps–Röteln (MMR), 2. Impfung Beim Besuch einer Kindertageseinrichtung ab 25. Lebensmonat (gemäß Masernschutzgesetz)
ab 60. Lebensmonat	Tetanus–Diphtherie–Keuchhusten Auffrischimpfung
10.–26. Lebensjahr	Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für alle Mädchen und Frauen Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) für alle Jungen und Männer ² oder 3 Injektionen (je nach Impfalter)
ab 11. Lebensjahr	Tetanus–Diphtherie–Keuchhusten Kinderlähmung Auffrischimpfung (Vierfach–Impfung) Meningokokken ACWY/C Auffrischimpfung
über 50 Jahre	Gürtelrose (Herpes zoster)
über 60 Jahre	Pneumokokken, Wiederholungsimpfung abhängig vom Impfstoff
alle 10 Jahre	Tetanus–Diphtherie–Keuchhusten (Tdpa) Kinderlähmung (IPV), Auffrischungsimpfung (Vierfach–Impfung)
Bitte holen Sie versäumte Impfungen frühestmöglich nach! Einige von der SIKO empfohlene Impfungen (HPV für Jungen und Männer) sind keine Pflichtleistungen der Krankenkassen. Bitte fragen Sie bezüglich Kostenübernahme vor der Impfung bei der Krankenkasse nach.	



Informieren Sie sich gezielt zum Thema „Impfen“ und sprechen Sie bei Unklarheiten mit Ihrem Arzt.
Übrigens: Die Kosten für die empfohlenen Impfungen für Kinder werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Unter www.sachsen.de -> Service -> Publikationen können Sie sich den abgebildeten Impfkalender downloaden (Hrsg. Freistaat Sachsen). Wissenswertes liefert auch www.kindergesundheit-info.de -> Risiken & Vorbeugen -> Impfen sowie www.impfen-info.de (beide Links Hrsg. BZgA).

Weitere Informationen, wichtige Fragen und Antworten zur Masernerkrankung, Impfung und zum Masernschutzgesetz finden Sie unter www.masernschutz.de (Hrsg. BZgA).

► Kinder- und Fachkliniken

Muss ein Kind, bei einem **Notfall oder einem geplanten Aufenthalt**, ins Krankenhaus, ist das für alle Beteiligten nicht einfach und mit vielen Fragen, aber auch Sorgen und Ängsten verbunden.

Bei einem stationären Aufenthalt ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind über die bevorstehenden Behandlungen sprechen und ihm erklären, was im Krankenhaus passiert. Kinder ab einem Alter von 3 Jahren verstehen kindgemäße Erklärungen sehr gut und können sich gut vorstellen, was auf sie zu kommt.

Welches Krankenhaus für Ihr Kind das „Richtige“ ist, entscheiden Sie als Eltern selbst. Eine **Kinderklinik** oder eine **Klinik mit pädiatrischer Abteilung** sind empfehlenswert, da diese auf die Behandlung von Kindern spezialisiert sind.

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Fachkrankenhaus Hubertusburg Wermisdorf

Von 1954 bis 2020 befand sich im Haus 100 im Fachkrankenhaus Hubertusburg Wermisdorf eine Klinik für Kinder- und Jugendmedizin. Am 30.06.2020 trat eine Zäsur in der langen Geschichte der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ein: die Kinderklinik mit pädiatrischer Psychosomatik wurde geschlossen. Gleichzeitig eröffnete am 01.07.2020 an gleicher Stelle die neue Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

Zu den Leistungsschwerpunkten der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Fachkrankenhaus Hubertusburg Wermisdorf gehören:

- Psychosomatische Erkrankungen wie z. B. Essstörungen, Schmerzsyndrome sowie vielfältige Entwicklungsstörungen
- Krankheitsbilder wie Depression, Angst- und Zwangsstörungen, auffälliges Sozialverhalten und Aufmerksamkeitsdefizit mit Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Die stationäre Behandlung ist hauptsächlich für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 18 Jahren vorgesehen, bei Entwicklungsverzögerungen sogar bis 21 Jahre. Auch die aktive Zusammenarbeit mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Erwachsene im Bereich der Familienarbeit bzw. Behandlung

psychisch kranker Eltern sowie im Bereich junger Erwachsener (Adoleszentenpsychiatrie) ist geplant. Ziel ist eine optimale Abstimmung der Versorgungsstrukturen stationär – teilstationär – ambulant im Sinne des tatsächlichen Bedarfs.

Im Bereich der Psychosomatik profitiert die Klinik auch von bestehenden Strukturen der Unternehmensgruppe und der engen Verzahnung mit den Angeboten der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Klinikums St. Georg am Standort Leipzig.

Die Spezialambulanzen werden über das Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin am Klinikum St. Georg gGmbH in Leipzig angeboten. Diese Angebote werden um eine Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder- und Jugendliche erweitert.

Fachkrankenhaus Hubertusburg/ Fachstelle Familiennetzwerk



Pädiatrie des Kreiskrankenhauses Torgau „Johann Kentmann“ gGmbH

In unserer gut ausgestatteten pädiatrischen Abteilung wird nach dem Konzept „Interdisziplinäres Kinderzentrum“ gearbeitet. Das Behandlungsbild umfasst die allgemeinpädiatrischen Krankheitsbilder. Besondere Schwerpunkte bilden die Allergologie, Neuropädiatrie, Kardiologie und Psychosomatik.

Kinder mit speziellen Erkrankungen anderer Fachdisziplinen werden in unserem Kinderzentrum pädiatrisch betreut und in Zusammenarbeit mit den fachspezialisierten Ärzten behandelt. Zu nennen sind vor allem junge chirurgische Patienten der allgemeinen und Unfallchirurgie, HNO-Patienten, Kinder mit urologischen Krankheitsbildern, Kinder mit Augenkrankheiten und kindergynäkologische Patientinnen.

Alle Mitarbeiter der Kinderabteilung und unsere Kindergärtnerin werden Ihrem Kind den Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten. Ihr Kind soll sich bei uns wohl fühlen. Dazu gehört ein enger Kontakt zwischen Ihnen, den Ärzten und Schwestern, um eine individuelle Behandlung abzustimmen.

Ein Elternteil oder ein naher Angehöriger kann jederzeit kostenlos mit aufgenommen werden. Das erleichtert den Krankenhausaufenthalt und die Trennung von der gewohnten Umgebung fällt leichter. Persönliche Dinge, wie Spielzeug oder Bücher, können selbstverständlich mitgebracht werden. In unserem Spiel- und Beschäftigungsbereich kümmert sich eine Kindergärtnerin um die Kinder.

Bei jedem Neugeborenen führen wir folgende Vorsorgeuntersuchungen durch:

- die Ultraschalluntersuchungen zur Früherkennung von Hüft- und Nierenerkrankungen, die Blut- und Urinuntersuchungen auf angeborene Störungen des Stoffwechsels, den Hörtest, ein EKG

Unsere Abteilung ist gerätetechnisch sehr gut ausgestattet. Sie verfügt unter anderem über ein modernes Ultraschall-Doppler-Gerät, das auch für die kardiologische Diagnostik eingesetzt wird. Außerdem ist das digitale EEG-Ableitgerät für die Messung von Hirnströmen zu nennen. Das moderne MRT und der 3D-Spiral-Computertomograf stehen ebenfalls für die Diagnostik zur Verfügung.



Schwerpunkte:

Allgemeine Pädiatrie:

- Gastroenterologie (besonders nichtinvasive Diagnostik)
- Pulmologie/Allergologie
- Neuropädiatrie mit Ambulanz
- Kardiologie
- Adipositas-Diagnostik

Neonatologie

- Neonatologischer Schwerpunkt Stufe 3
- Betreuung von Frühgeborenen ab der 32. Schwangerschaftswoche
- Bonding im Kreissaal und OP
- 24-Stunden-Rooming-In nach individueller Abstimmung
- Familienzimmer
- Betreuung der Neugeborenen nach den La Leche-Stillprinzipien

Gigantenprogramm

Wir führen eine Sportgruppe für übergewichtige Kinder (1.-6.Klasse) durch, die dadurch die Möglichkeit erhalten, Sport zu treiben und die Grundzüge gesunder Ernährung zu erlernen.

Einmal monatlich findet eine Ernährungsberatung und zweimal wöchentlich ein Training statt, je nach Wetter in der Halle oder draußen (Fahrradfahren, Segeln, Rudern und Reiten).

Zusammen mit ihren Eltern können die Kids ihr Selbstbewusstsein stärken und den Spaß am weiterführenden Sport finden. Sie werden medizinisch begleitet und nachuntersucht. Der Kurs ist sogar von der Krankenkasse zertifiziert und anerkannt.

Kreiskrankenhaus Torgau „Johann Kentmann“ gGmbH

Kinder- und Jugendpsychiatrie im Kompetenzzentrum der Helios-Klinik (Ambulanz/Tagesklinik), Torgau

Auf dem Weg durchs Leben sind Eltern für ihre Kinder wichtige Begleiter. Neben der Unterstützung zur selbstbestimmten Entwicklung, helfen sie die täglichen Herausforderungen zu meistern. Diese Aufgaben können für Familien sehr vielseitig, komplex und aufregend sein. Was passiert, wenn Kinder oder Jugendliche den Anforderungen der Schule, dem ereignisreichen Freizeitleben oder dem turbulenten Familienleben nicht mehr gewachsen sind? Oder ein unterstützender Freundeskreis fehlt?

Wir sind erfahren in der Behandlung von:

- Säuglingen und Kleinkindern
Schrei-, Schlaf- (Ein-/Durchschlafen), Fütterprobleme
- Kindern und Jugendlichen
- Entwicklungs- und Verhaltensstörungen
- Angst- und Zwangsstörungen (Schul- angst und -problematik)
- depressive Störungen
- Ess-Störungen
- psychosomatische Störungen
- posttraumatische Belastungsstörungen
- ADHS mit Begleitsymptomatik
- Persönlichkeitsstörungen

Durch eine vorübergehende Anpassungsproblematik oder eine seelische Erkrankung kann es zur Überforderung und Schwierigkeiten im Alltag kommen. Diese müssen durch die Bezugspersonen erkannt und ernst genommen werden, um sie begleiten zu können. Familien müssen diese Zeit nicht allein bewältigen und finden durch eine ambulante oder intensive tagesklinische psychiatrische Behandlung professionelle Hilfe für alle Beteiligten.



Seit 2008 hat das HELIOS Park-Klinikum Leipzig seine Türen im Husarenpark Torgau geöffnet. Hier finden junge Patienten und Patientinnen von 0 bis 18 Jahren gemeinsam mit ihren Familien therapeutische Unterstützung und Begleitung. Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten oder Anpassungsschwierigkeiten erhalten die Möglichkeit im geschützten Rahmen neue Verhaltensmuster und Konfliktlösungsstrategien zu erlernen. Durch das Erleben und Beschäftigen in der Gemeinschaft werden das Selbstbild und die Gruppenfähigkeit des Kindes gestärkt. Neue Kontakte werden geknüpft und Beziehungsmuster erprobt.

Eltern und Kind können die Klinik **mit einem Überweisungsschein** des Haus-/ Kinderarztes oder direkt mit der Krankenversicherungskarte aufsuchen. Eine ausführliche Diagnostikphase ist der Grundstein jeder weiterführenden Therapie. Hierbei werden seelische, soziale, körperliche und geistige Aspekte berücksichtigt.

Die kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung kann sowohl durch einzelne Gesprächstermine als auch durch eine ganztägige therapeutische Betreuung erfolgen. In schwerwiegenden Krankheitsfällen besteht die Möglichkeit einer vollstationären Behandlung im Haupthaus HELIOS Park-Klinikum Leipzig, sowie intensiv-therapeutische Angebote für Kleinkinder von 0-3 Jahren (FIS-Tagesklinik)

und Jugendliche mit Suchterkrankungen (Teen Spirit Island). Zum therapeutischen Angebot zählen neben Familien-, Einzel- und Gruppentherapien auch das Elterncoaching sowie Bewegungs- und Ergotherapie. Für junge Familien gibt es das Angebot der Eltern-Säuglings- und Kleinkind-Interaktionstherapie.

Kommt es zu einer tagesklinischen Therapie, wird das Kind in eine altersgemischte, familienähnliche Gruppe integriert und lernt neue Strategien der Alltagsbewältigung. Jedes Kind wird entsprechend seines individuellen Entwicklungsalters und Wissensstands gefördert.

Die gesamte Familie ist herausgefordert sich in den Therapieprozess zu integrieren, vor allem die Eltern bzw. die vertrautesten Bezugspersonen tragen maßgeblich zum Therapieerfolg bei. Zudem kann im Anschluss an die tagesklinische Behandlung eine ambulante Nachbetreuung zur Festigung der erreichten Therapieziele durchgeführt werden.

Jana Klingenschmidt/Frau Dr. Giel



Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz – Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Gesundheit, Glück und Freude sind für viele Menschen wichtige Bestandteile ihres Lebens. Doch leider werden wir nicht nur mit positiven Ereignissen und Situationen konfrontiert. Im Alltag müssen wir uns oft mit finanzieller Unsicherheit, Streit, Stress, manchmal Krankheit und vielleicht sogar mit dem Tod auseinandersetzen.



Solch emotional schwierige Situationen werden von vielen Menschen gut überwunden, da sie es schaffen aus ihrer Partnerschaft, dem familiären Rückhalt, guten Freunden und schönen Freizeitaktivitäten neue Energien zu schöpfen und ihr Leben wieder zu genießen. Aber nicht jeder hat solche

„Energiespender“, die einem helfen die Gegebenheiten zu meistern. Gerade für diese Personen ist es oft schwer ehrlich über die Dinge, die sie belasten, zu sprechen oder auch um Hilfe zu bitten.

Sich um Menschen in dieser Lage zu kümmern und professionell zu unterstützen, ist die tägliche Arbeit

des engagierten und kompetenten Fachpersonals. Sie stehen ihnen mit verschiedensten Leistungen, wie zum Beispiel der stationären Mutter-Kind-Behandlung bei postpartalen psychischen Erkrankungen für Mütter und Kinder bis zum ersten vollendeten Lebensjahr, zur Seite.

Zusammen mit den Außenstellen in Eilenburg und Markranstädt übernehmen sie den Vollversorgungsauftrag für den Altkreis Delitzsch, den südwestlichen Teil des Leipziger Landkreises sowie die Leipziger Stadtbezirke Nord, Nordwest und Altwest.

Jede Person im Einzugsbereich, die eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung benötigt oder sich darüber informieren möchte, kann auf die Unterstützung, Hilfe und den reichen Erfahrungsschatz des geschulten Fachpersonals zählen. Hier werden Betroffene und deren Angehörige nicht verurteilt oder ausgegrenzt.

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz

Buchtipps



Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?
Ulrike Schrimpf
ISBN 978-3-517-08906-5
Südwest Verlag

Obwohl Ulrike Schrimpf sich sehr auf die Geburt ihres zweiten Sohns gefreut hat, stellt sie zu ihrem Entsetzen schnell fest, dass diese Freude verschwunden ist. Stattdessen über-

lagern Angst, Erschöpfung und Verzweiflung ihre Tage. Heute hat Ulrike Schrimpf ihre postpartale Depression überwunden.

In ihrem Buch teilt sie nicht nur ihre eigenen Erfahrungen, sondern erklärt mögliche Vorzeichen in der Schwangerschaft, Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven. Ihr Wunsch ist es, allen (werdenden) Müttern zu einem entspannten Umgang nicht nur mit ihren Babys, sondern auch mit sich selbst zu verhelfen.

Red.

*Es gibt Berge,
über die man
hinüber muss,
sonst geht der Weg
nicht weiter.*

(Ludwig Thoma)



► Wenn sich das Kind nicht wohl oder krank fühlt

Mit einiger Erfahrung entwickeln die meisten Eltern ein gutes Gespür dafür, ob ihrem Kind ernsthaft etwas fehlt oder ob es einfach nur einen „schlechten Tag“ hat.

Auf Krankheitszeichen angemessen reagieren

Vor allem beim ersten Kind sind Eltern häufig unsicher, wie sie das Verhalten und den Zustand ihres Kindes einschätzen sollen: Ist das Fieber nur eine Begleiterscheinung eines an sich harmlosen Infekts oder steckt doch etwas Ernsthafteres dahinter? Hat das Kind einfach zu viel durcheinandergesessen und sich den Magen verdorben oder rühren die Bauchschmerzen von einem Infekt? Ist das Kind wirklich krank oder braucht es vielleicht heute einfach nur besonders viel Zuneigung?

Informationen zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern ersetzen keine ärztliche Beratung, sie können Ihnen aber helfen, Krankheitszeichen möglichst früh zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Im Zweifelsfall ist kinderärztlicher Rat gefragt

Wann immer Sie unsicher sind, ob und was Ihrem Kind fehlt, sollten Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin wenden. Manchmal genügt schon ein Rat am Telefon. In den sprechstundenfreien Zeiten erhalten Sie Hilfe über ärztliche Notfalldienste oder die Ambulanzen der Kinderkliniken.

Das hat nichts mit übertriebener Vorsicht zu tun - der Gang in die Kinderarztpraxis verschafft Ihnen ganz einfach Klarheit über den Zustand Ihres Kindes. Und wenn Ihr Kind tatsächlich behandelt werden muss, verlieren Sie keine wertvolle Zeit.

Bei starken Beschwerden oder auffälligen körperlichen Veränderungen sollten Sie mit Ihrem Kind allerdings immer die kinderärztliche Praxis aufsuchen. Auch bei folgenden Erkrankungen und Symptomen ist grundsätzlich der Kinderarzt oder die Kinderärztin gefragt:

- Ohrenschmerzen,
- Harnwegsinfekte,
- eitrige Mandelentzündungen,
- plötzlich einsetzender bellender Husten (Verdacht auf Pseudokrupp),
- Hautausschläge (auch vorübergehende),
- Blut im Stuhl oder im Urin,
- Atemnot oder angestrengte Atmung; bei schwerer Atemnot Notarzt,
- Teilnahmslosigkeit und auffällige Ruhe des Kindes,
- Bewusstseinsstörung des Kindes (es wirkt verwirrt oder nicht ansprechbar),
- Nackensteife (Kopf des Kindes kann nicht nach vorne gebeugt werden)
- das Kind krampft oder stürzt grundlos zu Boden,
- ernsthafte Verletzungen, insbesondere, wenn sich das Kind den Kopf heftig angeschlagen hat.

Thema „Wenn sich das Kind nicht wohl oder krank fühlt“:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de,
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/im-krankheitsfall/krank-unwohlsein>, (Auszug) 28.06.2018, Stand: 28.02.2014, CC BY-NC-ND



Zum Thema Kinderkrankengeld und Freistellung von der Arbeit erhalten Sie Infos auf Seite 2. Unter www.kindergesundheit-info.de -> Themen -> Krankes Kind gibt es jede Menge Hinweise zu Hausmitteln, Vorbereitung auf das Krankenhaus aber auch zu chronischen Erkrankungen (Hrsg. BZgA).

Mit der Rufnummer 116117 erreichen Sie bundesweit und kostenfrei den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Dieser nennt Ihnen den Standort der nächsten Bereitschaftsdienstpraxis. Darüber hinaus können Sie Fragen stellen, wie Sie sich selbst helfen können.

Haben Sie Fragen bzgl. Notfallsituationen - > Bitte informieren Sie sich auf Seite 77.



Fieber bei Kindern – was tun?

Fieber ist eine wichtige natürliche Reaktion auf Krankheitserreger. Anhand einer Infografik lässt sich die Körpertemperatur des Kindes besser einschätzen.

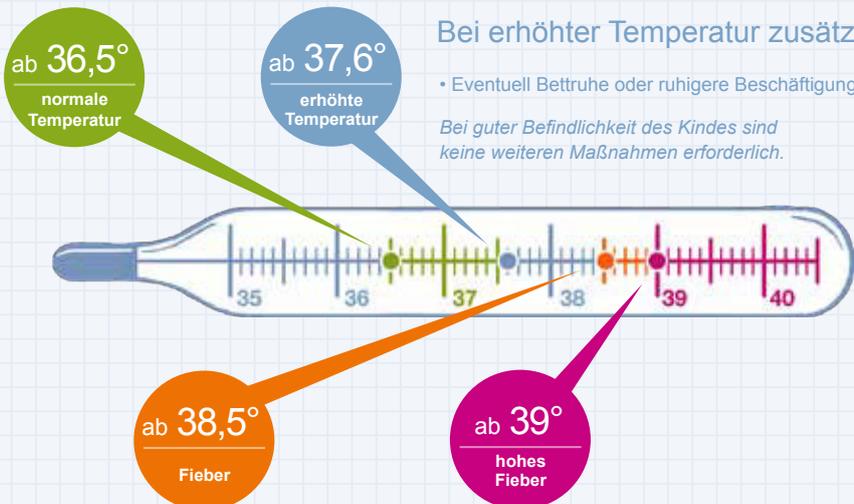
Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Kinder können dabei schnell sehr hohe Temperaturen entwickeln, die auf Eltern bedrohlich wirken. Die Infografik hilft, die Körpertemperatur des Kindes besser einzuschätzen, und gibt Hilfestellung, was in welcher Situation zu tun ist.

Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa jede halbe Stunde zu trinken anbieten (Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Temperatur regelmäßig kontrollieren.

Gut zu wissen:

Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:

- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung.

Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Bei Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.

Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

Fieber bei Kindern – was tun?



Gut zu wissen:

- Auch bei normaler Temperatur sind tageszeitliche Schwankungen möglich.
- Abends ist die Körpertemperatur meist 0,5° C höher als morgens.
- Toben im Freien, Sport, zu warme Kleidung und Zudecke können die Körpertemperatur erhöhen.

Fieber bei Kindern – wann ist kinderärztlicher Rat gefragt?

Nicht bei jeder erhöhten Temperatur ist es grundsätzlich notwendig, die kinderärztliche Praxis aufzusuchen. Dies hängt unter anderem davon ab, welche Erfahrungen Sie im Umgang mit Fieber haben und wie sicher Sie sich fühlen. In folgenden Fällen sollten Sie jedoch nicht zögern und mit Ihrem fiebernden Kind Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin aufsuchen:

- Bei jungen Babys (bis ca. 3 Monate) ab ca. 38° C,
 - bei älteren Babys und Kleinkindern unter 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 1 Tag anhält,
 - bei älteren Kindern ab ca. 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 3 Tage anhält.
-
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht sinkt.
-
- Bei zusätzlichen Krankheitszeichen wie Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Hautausschläge.
-
- Bei schubweise oder wiederholt auftretendem Fieber.
-
- Bei schlechtem Allgemeinbefinden des Kindes.
-
- Wenn Ihr Kind einen Fieberkrampf hatte.
-
- **Wenn Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen.**

Ihre Beobachtungen können dem Kinderarzt / der Kinderärztin hilfreiche Hinweise für die Diagnose geben:

- Wie lange hat Ihr Kind schon Fieber?
- Wie hoch ist / war das Fieber?
- Fühlt sich Ihr Kind durch das Fieber sehr beeinträchtigt?
- Welche sonstigen Krankheitszeichen zeigt Ihr Kind - zum Beispiel Husten und Schnupfen, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautausschlag?

Kinderunfälle vermeiden



Kinder sind neugierig und lebhaft. Sobald sie sich selbst drehen, krabbeln oder laufen, ist nichts mehr vor ihnen sicher. Ein **Gefahrenbewusstsein** erwerben sie jedoch erst im Laufe ihrer Kindheit. Stürze, Schürfwunden oder kleine Blessuren sind daher im jungen Kinderleben beinahe Alltag. Viele Eltern unterschätzen das **Risiko schwerer Unfälle im eigenen Haushalt**, da sie mögliche Gefahrenquellen für ihr Kind nicht (er-)kennen.

Experten empfehlen, einen kleinen Sicherheitsrundgang durch die eigenen vier Wände zu unternehmen. Viele Unfälle können vermieden werden, wenn Sie beispielsweise:

- beim Wickeln immer eine Hand am Kind haben.
- kleine, verschluckbare Gegenstände, elektrische Geräte und giftige Pflanzen aus dem Bewegungsfeld des Kindes räumen.
- Sicherheitsartikel, wie Treppen- und Herdschutzgitter sowie Steckdosenkappen, nutzen.
- Putz-/Waschmittel und Medikamente in einem abschließbaren Schrank verstauen.
- kleine Kinder beim Baden nie unbeaufsichtigt lassen.
- Rauchmelder installieren.

Möbel sollten Sie generell kippstabil montieren und schwere Gegenstände oder Spielzeug immer in den unteren Fächern aufbewahren. Stolperfallen, wie rutschige Teppiche oder lose Kabel, bringen sowohl Eltern als auch Kinder in Gefahr.

Achten Sie zu jeder Zeit auf den jeweiligen Entwicklungsstand und die Fähigkeiten Ihres Kindes. Ihr Kind entwickelt sich täglich und lernt Neues hinzu. Minimieren Sie das Entstehen von Unfällen durch genaues Beobachten und beseitigen Sie mögliche Gefahren.

Indem Sie die motorische Entwicklung Ihres Kleinkindes durch Bewegung, Sport und Ausflüge unterstützen, fördern Sie seine Sicherheit. Durch diese vielfältigen Bewegungsangebote verbunden mit selbstständigem Erforschen seiner Umgebung verbessert Ihr Kind z. B. seine Koordination und Balance, trainiert Kraft und Ausdauer. Weiterhin lernt es durch unterschiedlichste Situationen und Erfahrungen, auf mögliche Gefahren angemessen zu reagieren.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Empfehlungen zur Vermeidung von Unfällen, Hinweise auf Maßnahmen im Gefahrenfall usw.



Tipp:

Bedenken Sie von Anfang an, dass Sie Vorbild für Ihr Kind sind.

Das korrekte Verhalten im Straßenverkehr, der sorgsame Umgang mit Haushaltsgegenständen wie z. B. Messern, Schere und Gefahrstoffen im Haushalt sowie die Aufklärung des Nachwuchses über mögliche Gefahrenquellen kann Unfälle vermeiden bzw. entschärfen.



Weitere Tipps und Informationen erhalten Sie unter www.kindersicherheit.de (Hrsg. BAG „Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“). Dort sind je nach Thema alle „Haushaltsbereiche“ und „Unterwegs“ übersichtlich aufgeführt.

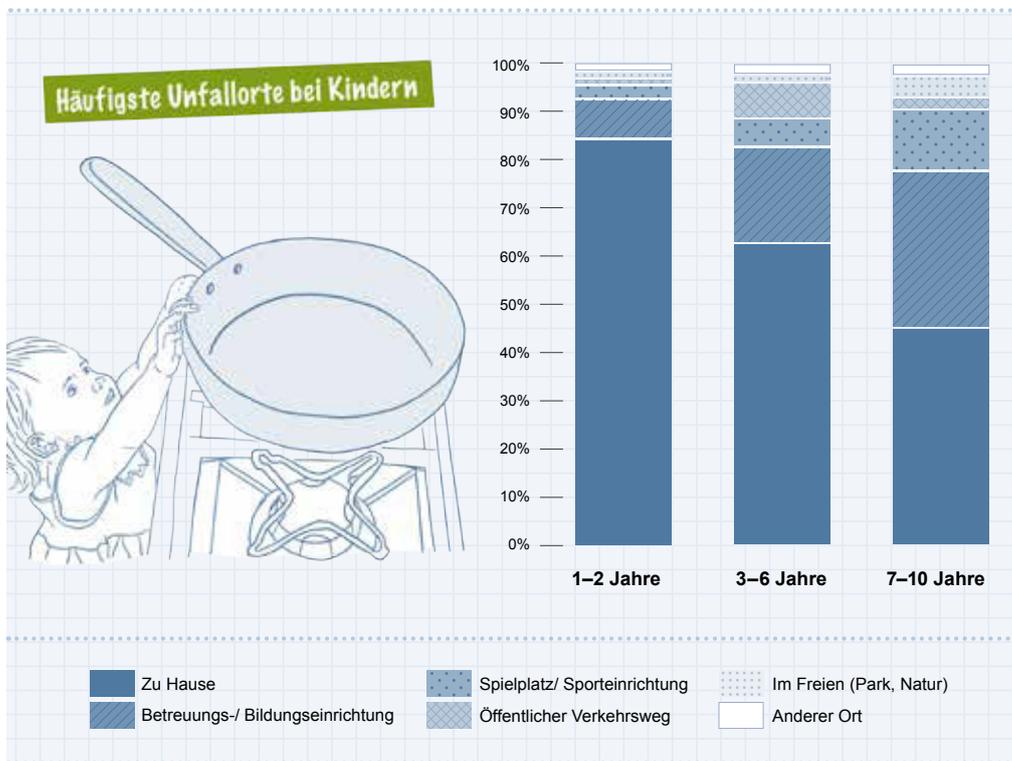
Unter www.baua.de gibt es Rat zur Produktsicherheit sowie eine Datenbank „Gefährliche Produkte“ mit Warnungen und Rückrufen. Darin enthalten sind auch Spielzeuge, Nahrungs- und Pflegemittel für Kinder (Hrsg. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin).

Wo verunglücken Kinder am häufigsten?

Mit neuen Fähigkeiten ändern sich auch Neugier und Interessen eines Kindes und damit auch die Unfallschwerpunkte. Ein Überblick.

Abhängig vom Alter und von der Entwicklung des Kindes verändern sich Bedürfnisse, Neugier und Interessen eines Kindes und damit auch die Unfallorte und die Unfallarten: Während Babys und Kleinkinder vor allem zu Hause verunglücken, fallen mit zunehmendem Alter Betreuungs- und Bildungseinrichtungen sowie der Sport- und Freizeitbereich als Unfallorte ins Gewicht.

Die Infografik veranschaulicht die sich mit dem Alter des Kindes verändernden Unfallorte:



Gut zu wissen: Wie aus der Grafik ersichtlich ist, wird erst mit dem Schulalter das Zuhause als häufigster Unfallort zurückgedrängt.

Vor Verbrühungen und Verbrennungen schützen

Vor allem Kleinkinder laufen Gefahr, sich zu verbrühen oder zu verbrennen. Die meisten dieser Unfälle lassen sich jedoch bereits durch einfache Sicherheitsregeln und Vorsichtsmaßnahmen vermeiden.

- Begrenzen Sie die Heißwassertemperatur des Boilers auf maximal 50° Celsius, im Bad feststellbare Wasserregler auf maximal 38° Celsius einstellen.
- Die Temperatur des frisch eingelaufenen Badewassers überprüfen (36–37° Celsius) und nie heißes Wasser nachlaufen lassen, während das Kind in der Wanne sitzt.
- Gefäße mit heißer Flüssigkeit wie Kaffee, Tee oder Suppe immer weit entfernt vom Tischrand abstellen.
- Nichts Heißes trinken oder essen, während das Kind auf dem Schoß sitzt.
- Bei den Mahlzeiten auf Tischdecken verzichten.
- Töpfe und Pfannen immer mit dem Griff nach hinten auf den Herd stellen und bevorzugt hintere Kochfelder benutzen.
- Herdschutzgitter anbringen.
- Brennendes Fett in der Pfanne nie mit Wasser, immer nur mit Deckel ersticken.
- Bei Wasserkochern und Ähnlichem auf herabhängende Kabel achten.
- Bügeleisen immer sofort ausstöpseln und an einem hoch gelegenen Ort auskühlen lassen.
- Getränke und Nahrungsmittel aus der Mikrowelle stets gut umrühren und die Temperatur vor dem Füttern prüfen.
- Das Kind bei offenem Feuer immer im Auge behalten.
- Offenes Feuer nie unbeaufsichtigt lassen.
- Für den Notfall entsprechende Löschmittel bereithalten.
- Feuerzeuge und Streichhölzer konsequent wegschließen.
- Rauchmelder in der Wohnung installieren.

Sicherheitstipps für die Küche

Mit sicheren Gewohnheiten und einigen Vorkehrungen können Sie die größten Unfallrisiken für Ihr Kind in der Küche von vornherein entschärfen.

Hier die wichtigsten Hinweise:

- Gestatten Sie Ihrem Kind den Aufenthalt in Ihrer unmittelbaren Nähe in der Küche nur dann, wenn Sie nicht im Stress sind. Lassen Sie es sonst lieber in sicherer Entfernung vom Laufstall oder Kindersitz aus am Geschehen teilhaben.
- Drehen Sie Stiele von Töpfen und Pfannen gewohnheitsmäßig immer nach hinten.
- Verwenden Sie bevorzugt die hinteren Kochfelder.
- Montieren Sie ein Herdschutzgitter.
- Halten Sie die Türen von Großgeräten wie Geschirrspüler oder Waschmaschine stets verschlossen.
- Verstauen Sie Küchengeräte immer gleich nach Gebrauch. Die Zuleitungen bei fest „installierten“ Geräten sollten stolperfrei und für Kinder unerreichbar verlegt sein. Vor allem bei Wasserkochern und Fritteusen besteht die Gefahr, dass ein Kind sich beim Herunterziehen mit heißem Fett oder Wasser übergießt.
- Stellen Sie das Bügeleisen zum Auskühlen immer an einen hochgelegenen Platz.
- Lassen Sie keine Plastiktüten herumliegen (Erstickungsgefahr). Räumen Sie Ihre Einkaufstaschen gewohnheitsmäßig immer sofort aus und verstauen Sie die Waren.
- Achten Sie beim Kauf von Reinigungsmitteln auf kindersichere Verschlüsse und verstauen Sie alle Reinigungsmittel immer gleich an ihren kindersicheren Ort.

Sicherheitsregeln beim Grillen

Schon die Stimmung beim Grillen empfinden die meisten Kinder als etwas Besonderes. Vor allem aber hat das Grillen selbst mit seinem offenen Feuer seinen ganz eigenen Reiz. Mit nur einigen wenigen „Sicherheitsregeln“ können Sie dafür sorgen, dass niemand zu Schaden kommt.

- Benutzen Sie nur einen stabilen Grill. Er sollte den Sicherheitsanforderungen entsprechen (TÜV- / GS-Zeichen) und keine scharfkantigen Bleche oder spitzen Ecken haben.
- Stellen Sie den Grill kippstabil an einem möglichst windgeschützten Ort und in sicherer Entfernung von brennbaren Materialien auf. Es sollte nicht der Platz sein, wo gewöhnlich die Kinder spielen.
- Schirmen Sie den Grill zusätzlich ab, um Funkenflug zu verhindern.
- Nehmen Sie zum Anzünden nur Festanzünder wie Papier, Holz oder spezielle Festanzünder. Auf keinen Fall entflammbare Flüssigkeiten wie Benzin oder Spiritus nehmen. Verzichten Sie auch auf flüssige Grillanzünder. **Vergiftungsgefahr!**
- Verwenden Sie Grillschalen für das Grillgut, damit sich kein Fett entzünden kann.
- Verwenden Sie geeignetes Grillbesteck.
- Für den Fall, dass doch einmal Funken sprühen: Ziehen Sie Ihrem Kind Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen an, da diese schwer entflammbar sind.
- Erlauben Sie Kindern grundsätzlich nicht, in unmittelbarer Nähe des Grills zu spielen und haben Sie Grill und Kinder stets im Blick.
- Die Feuerstelle nach dem Grillen sorgfältig löschen und die Glut nicht auf den Boden kippen. Die Glut unter der Asche kann noch bis zu zwölf Stunden so heiß sein, dass sie ernsthafte Verbrennungen verursachen kann.
- Halten Sie beim Grillen sicherheitshalber immer geeignete Löschmittel (Eimer mit Sand, Feuerlöscher oder Löschdecke) griffbereit.
- Verwenden Sie bei brennendem Fett niemals Wasser zum Löschen (Stichflamme!).

Wichtiger Hinweis: Holzkohlegrills und Grillkohlen sind – entgegen anderslautenden Werbeaussagen – nicht für den Gebrauch in Innenräumen geeignet. Es besteht höchste Vergiftungsgefahr durch tödliche Konzentrationen geruchloser Brandgase, einschließlich Kohlenmonoxid!

Sofortmaßnahmen bei Brandverletzungen

Bei Brandverletzungen ist schnelle Hilfe angesagt. Eine Kühlung mit lauwarmem Wasser wird allerdings nur für kleinere Brandwunden empfohlen. Eine Unterkühlung ist unbedingt zu vermeiden!

Bei allem, was notwendig ist: **Versuchen Sie Ruhe zu bewahren und das Kind zu beruhigen.**

- Löschen Sie das Feuer beziehungsweise brennende Kleidung mit Wasser, einer Decke oder durch Wälzen am Boden.
- Bei Verbrühungen die durch heiße Flüssigkeiten durchtränkte Kleidung rasch aber vorsichtig ausziehen.
- Kleinflächige Verbrennungen, zum Beispiel am Finger, mit handwarmem Wasser (mindestens 15° Celsius warm) kühlen, aber nicht länger als zehn Minuten. Unterkühlung unbedingt vermeiden.
- **Großflächige Verbrennungen nicht kühlen, da dies zu einer gefährlichen Unterkühlung führt.** Decken Sie stattdessen die betroffenen Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch aus dem Verbandkasten locker und ohne Druck ab.
- Verständigen Sie den Rettungsdienst: **Notruf 112**
- Vergessen Sie nicht den Impfpass mitzunehmen (wegen des  Tetanusschutzes).

Was Sie nicht tun sollten:

- Keine sogenannten Hausmittel wie Mehl, Puder, Öl oder dergleichen auf die verletzten Stellen aufgetragen. Diese Mittel schaden nur.
- Brandsalben oder Brandbinden verschlimmern die Verletzung, da sie keinen Sauerstoff an die geschädigte Haut lassen und die Hitze im Gewebe festhalten.
- **Kein Eis oder Eiswasser** zur Kühlung verwenden. Beides schafft zwar zunächst Linderung, regt aber auch die Durchblutung an. Anschließend schmerzt es deshalb umso stärker. Außerdem besteht hierbei besonders die Gefahr der Unterkühlung.

Vor Vergiftungen und Verätzungen schützen

Mit der zunehmenden Beweglichkeit des Kindes wächst die Gefahr, dass es mit giftigen oder ätzenden Substanzen in Berührung kommt und sie schluckt.

Hier ist Ihre umsichtige Vorsorge notwendig.

- Bewahren Sie Putz- und Reinigungsmittel, Essigessenzen usw. grundsätzlich in Oberschränken auf. Die Schränke sollten zudem möglichst verschließbar sein.
- Achten Sie auf kindersichere Verschlüsse.
- Verstauen Sie ätherische Öle, Lampenöle und Duftlampen nach Gebrauch immer außer Reichweite des Kindes.
- Verzichten Sie, wenn möglich, gänzlich auf Lampenöle im Haushalt.
- Heben Sie Farben, Lacke, Lösungsmittel und Ähnliches für Kinder unzugänglich auf.
- Verbannen Sie gefährliche Chemikalien, Säuren und Laugen möglichst ganz aus Ihrem Haushalt.
- Füllen Sie Reinigungs- und andere giftige oder ätzende Mittel niemals in Getränke- oder Essbehälter um. **Verwechslungsgefahr!**
- Verzichten Sie auf flüssige Grillanzünder.
- Heben Sie Medikamente und Arzneimittel stets in einem kindersicher verschlossenen Schrank auf.
- Lassen Sie keine Zigaretten herumliegen oder gefüllte Aschenbecher herumstehen.
- Achten Sie darauf, dass keine Gläser mit Resten von Alkohol herumstehen.
- Verbannen Sie giftige Zimmerpflanzen aus Ihrer Wohnung.
- Achten Sie auch im Garten auf mögliche Giftpflanzen.

Was tun bei Vergiftungen

Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen und Übersicht über die Giftinformationszentralen im deutschsprachigen Raum (Stand 2017).

Sofortmaßnahmen

- Ruhe bewahren
- Giftnotrufzentrale anrufen und ggf. nach Anweisung erste Maßnahmen durchführen
- Bei Bewusstlosigkeit sofort den **Rettenungsdienst 112** verständigen.

Informationen für den Giftnotruf und den Rettungsdienst

- **Wer** ist betroffen? Alter, Geschlecht, ungefähres Körpergewicht.
 - **Was** wurde aufgenommen?
 - **Wann** erfolgte die Einnahme oder Einwirkung?
 - **Wie** wurde das Gift aufgenommen?
 - **Wie viel** wurde aufgenommen?
- Zusätzliche Angaben:** Wie geht es dem Kind? Wo hat sich der Unfall ereignet? Wurden bereits Maßnahmen unternommen? Welche?

Wichtig:

- Nicht versuchen, das Kind auf irgendeine Art zum Erbrechen zu bringen.
- Keine Milch zu trinken geben, Milch beschleunigt in vielen Fällen die Giftaufnahme durch den Darm.
- Einem bewusstlosen Kind nie Flüssigkeit einflößen.

Erste Maßnahmen (immer nur nach Rücksprache mit Giftnotrufzentrale oder Arzt/Ärztin)

Bei Aufnahme über den Mund:

- Zur Verdünnung des Giftes in kleinen Schlucken und Mengen Wasser, Tee oder Saft zu trinken geben, keine Milch.

Bei Einatmung:

- Für frische Luft sorgen, Fenster und Türen öffnen, das Kind ins Freie bringen.
- Das Kind warm zudecken und beruhigen.
- Auf Selbstschutz achten und das Gift nicht selbst einatmen.

Bei Augenkontakt:

- Die Augen sofort mindestens zehn Minuten unter fließendem Wasser spülen.
- Den Wasserfluss direkt auf das Auge richten, um noch vorhandene Reste so schnell wie möglich zu verdünnen und auszuspülen.
- Anschließend sofort eine augenärztliche Praxis aufsuchen.

Bei Hautkontakt:

- Kleidung entfernen und die betroffenen Hautstellen gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
- Auf Selbstschutz achten und nach Möglichkeit Handschuhe tragen.

Giftnotruf (Giftinformationszentralen) (Stand 2015)

Standort		Telefonnummer
Berlin	Giftnotruf der Charite/Giftnotruf Berlin ☞ giftnotruf.charite.de	030-19 240
Bonn	Informationszentrale gegen Vergiftungen Nordrhein-Westfalen/Giftzentrale Bonn – Zentrum für Kinderheilkunde Universitätsklinikum Bonn ☞ www.gizbonn.de	0228-19 240
Erfurt	Gemeinsames Giftinformationszentrum (GGIZ Erfurt) der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen in Erfurt ☞ www.ggiz-erfurt.de	0361-730 730
Freiburg	Vergiftungs-Informations-Zentrale Freiburg (VIZ) Universitätsklinikum Freiburg ☞ www.giftberatung.de	0761-19 240
Göttingen	Giftinformationszentrum-Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord) ☞ www.giz-nord.de	0551-19 240
Homburg/Saar	Informations- und Behandlungszentrum für Vergiftungen Universitätsklinikum des Saarlandes und Medizinische Fakultät der Universität des Saarlandes ☞ www.uniklinikum-saarland.de/giftzentrale	06841-19 240
Mainz	Giftinformationszentrum (GIZ) der Länder Rheinland-Pfalz und Hessen – Klinische Toxikologie, Universitätsmedizin Mainz ☞ www.giftinfo.uni-mainz.de	06131-19 240
München	Giftnotruf München – Abteilung für Klinische Toxikologie Klinikum rechts der Isar – Technische Universität München ☞ www.toxinfo.med.tum.de	089-19 240
Wien/Österreich	Vergiftungsinformationszentrale (VIZ) – Gesundheit Österreich GmbH ☞ www.goeg.at/Vergiftungsinformation	+43-1-406 43 43
Zürich/Schweiz	Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum ☞ www.toxi.ch	145 (schweizweit) +41-44-251 51 51 (aus dem Ausland)

Vergiftungs ABC

...kann und soll ärztlichen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall immer Giftnotrufzentrale telefonisch anfragen!



giftig/toxisch

vor allem:

Giftpflanzen
Medikamente

Zigaretten, Zigarettenkippen, "Zigarettenwasser" im Aschenbecher

kein Erbrechen

Nachtrinken von Wasser
eventuell Gabe von medizinischer Kohle
z.B. Kohle Pulvis[®]

die Menge macht das Gift
Paracelsus

Giftnotrufzentrale

☎ 030/19240 oder 089/19240

reizend/ätzend/ gesundheitsschädlich

vor allem:

Spülmaschinen-Tabs
Rohrreiniger und Chlorreiniger
Backofenreiniger



kein Erbrechen

schnelles Nachtrinken von Wasser
Giftnotrufzentrale oder evtl. ☎ 112

Lampenöl

ist lebensgefährlich: auf keinen
Fall erbrechen lassen!

schäumend

vor allem:

Spülmittel, Putzmittel, Waschmittel (sind
meist nicht giftig. Problem ist die Schaumentwicklung
für die Atemwege)

kein Erbrechen

Nachtrinken von Wasser am
besten 1 Glas Flüssigkeit zusammen mit
einem Entschäumer z.B. Sab Simplex[®]
oder Lefax[®]

Tipp zur Vorbeugung:
kaufen Sie Putzmittel
die Bitrex[®]
(=Bitterstoff) enthalten



Werden Sie Lebensretter -
besuchen Sie einen
Erste Hilfe Kurs am Kind!

www.erste-hilfe-fuer-kinder.de



Grundregeln:

- ...keine übereilten Maßnahmen
- Anruf bei Vergiftungszentrale! = telefonische Hilfe und ärztlicher Rat rund um die Uhr
- kein Erbrechen herbeiführen!
- keine Milch!
- Nachtrinken von Wasser (auch Saft oder Tee)

Copyright: Janko von Ribbeck, Buchautor von "Schnelle Hilfe für Kinder" www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

Achtung Giftpflanzen

Giftnotrufzentrale

030-19240 oder 089-19240

Bei Vergiftung:

- immer Giftnotrufzentrale anrufen
- Reichlich trinken
- keine Milch
- kein Erbrechen



Flamingoblume



Efeutute



Pfaffenhütchen



Rohre Gartenbohne



Dieffenbachie



Thuja



Teufelskirsche



Buchsbaum



Efeu



Heckenkirsche



Oleander



Rhododendron

Baby und Kindernotfall-Onlinekurs

- Lernen Sie in online alles was Sie wissen müssen
- Wählen Sie was und wann Sie lernen
- Verständlich und unterhaltsam
- Mit Fragefunktion



Rieser-Bärenklau
(Mercurialis)



Herbstzeitlose



Eisenhut



Goldregen



Aronstab



Seidelbast



Fingerhut



Stechapfel



Knollenblätterpilz



Eibe



Engelstrompete



Maiglöckchen

www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

Copyright Janko von Ribbeck

10 Tipps zur Verhütung von Sturzunfällen

Sturzunfälle sind die häufigste Unfallart im Kindesalter, und zwar in allen Altersstufen. Babys und Kleinkinder stürzen vor allem im häuslichen Bereich. Hier sind sie zunächst ganz auf das umsichtige Verhalten der Erwachsenen und notwendige Schutzmaßnahmen angewiesen.

1. Am  Wickeltisch immer „eine Hand am Kind“. Auch wenn sich das Baby noch nicht eigenständig umdrehen kann, kann es so heftig strampeln und mit den Armen „rudern“, dass es hierdurch seitlich oder nach vorn über die Kante des Wickeltisches rutschen und hinunterfallen kann. Dasselbe gilt auch für Sofa oder Sessel.
2. Wenn ein Entfernen vom Wickeltisch nötig, das Kind mitnehmen oder auf den Boden legen.
3. In Autositzen und Babywippen immer anschnallen und beides nicht auf erhöhten Flächen abstellen.
4. Keine Lauflernhilfen benutzen.
5. Beim  Kinderhochstuhl auf Standfestigkeit achten und das Kind mit Bauch- oder Schrittgurt sichern. Das Kind nie unbeaufsichtigt im Kinderhochstuhl lassen.
6. Bei Kleinmöbeln auf Standfestigkeit und Kippsicherheit achten; Regale gegebenenfalls in der Wand verdübeln.
7. Fenster und Türen absichern. Achten Sie darauf, dass in Fensternähe keine Stühle oder Regale stehen, die Ihr Kind als Kletterhilfe nutzen könnte. Auch das Kinderbett sollte möglichst nicht direkt neben dem Fenster stehen. Fensterstürze sind folgenschwer und passieren vor allem im Alter zwischen ein und drei Jahren. Vor allem in höheren Stockwerken sind Sicherheitssperren an Fenster und/oder Türen ratsam.
8. Das Kind auf dem Balkon niemals allein lassen und alles entfernen, was als „Kletterhilfe“ dienen könnte.
9. Treppen steigen nur unter Aufsicht: zuerst auf allen Vieren, dann aufrecht mit Hand am Handlauf.
10. Das Kind nur solche  Fahrzeuge benutzen lassen, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen: erst Roller oder Laufrad (ab etwa 2 ½ Jahren), dann das Fahrrad (etwa zwischen vier und fünf Jahren). Die Fähigkeiten zum Inlineskaten sind in der Regel zwischen drei und fünf Jahren entwickelt. **Und:** Von Anfang an nur mit Helm bzw. Schutzausrüstung.

Checkliste Strom

Anhand dieser Checkliste können Sie Sicherheitsvorkehrungen und Sicherheitsverhalten in Sachen Strom leicht überprüfen.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Kinderschutzsteckdosen sind installiert oder vorhandene Steckdosen, auch Mehrfachsteckdosen, mit Kindersicherungen versehen. ja nein
- Elektrokabel sind fest verlegt, auf Putz liegende Leitungen mit Kabelkanälen oder Kabelschellen befestigt oder hinter spezielle Fußleisten verlegt. ja nein
- Elektrogeräte und Stromkabel sind in technisch einwandfreiem Zustand und werden regelmäßig kontrolliert. ja nein
- Alle Elektrogeräte werden außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt. ja nein
- Nach Gebrauch eines Elektrogeräts wird immer sofort der Netzstecker herausgezogen und das Gerät weggeräumt. ja nein
- Im Kinderzimmer werden nur Geräte mit maximal 24 Volt Netzspannung verwendet. ja nein
- Es sind Fehlerstrom-Schutzschalter (FI-Schutzschalter) installiert (insbesondere für Bad und Kinderzimmer). ja nein
- Ich weiß, wie ich mich im Fall eines  Stromunfalls verhalten muss. ja nein

Sofortmaßnahmen bei einem Stromunfall

Bei einem Stromunfall sind rasches Handeln und vor allem Umsicht gefragt. Andernfalls besteht die Gefahr, selbst einen Stromschlag zu bekommen.

Wenn noch Kontakt zur Stromquelle besteht, muss der oder die Verletzte erst so schnell wie möglich davon getrennt werden, bevor mit weiteren Rettungsmaßnahmen begonnen werden kann.

- Unterbrechen Sie den Stromkreislauf, indem Sie die Sicherung ausschalten oder den Netzstecker ziehen.
- Falls dies nicht möglich ist, trennen Sie das Kind mithilfe eines trockenen, nicht oder schlecht leitenden Gegenstandes von der Stromquelle, zum Beispiel mit einem Holzstuhl oder einem Besenstiel aus Holz oder Plastik.
- **Erst nachdem das Kind sicher vom Strom getrennt wurde, können weitere Rettungsmaßnahmen erfolgen.** In jedem Fall sofort den Notarzt über **112** verständigen, da ein Stromschlag auch innere Verletzungen und Folgeschäden verursachen kann.
- Wenn das Kind bewusstlos ist, überprüfen Sie die Atmung.
- Bei normaler Atmung legen Sie das Kind in die stabile Seitenlage.
- Wenn das Kind nicht normal atmet, führen Sie fünf Atemspenden durch und überprüfen anschließend nochmals die Atmung.
- Sollte das Kind immer noch nicht normal atmen, beginnen Sie unverzüglich mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung (30 Herzdruckmassagen im Wechsel mit 2 Beatmungen).
- Wenn das Kind ansprechbar, also bei Bewusstsein ist, lagern Sie die Beine etwas erhöht.
- Die Ein- und Austrittsstellen (Strommarken) sind  Verbrennungen. Sie sollten nach höchstens 10-minütiger Kühlung mit handwarmem Wasser keimfrei abgedeckt werden.

Checkliste Gitterbettchen

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob ein Gitterbettchen die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Der Abstand zwischen Lattenrost in der niedrigsten Stellung und Oberkante der Gitter beträgt mindestens 60 cm, damit das Kind später bei seinem ersten Aufrichten nicht kopfüber aus dem Bettchen fallen kann. ja nein
- Der Abstand zwischen den Gittersprossen liegt zwischen mindestens 4,5 cm und maximal 6,5 cm, damit sich das Baby weder einklemmen noch hindurchrutschen kann. ja nein
- Die Sprossen sind fest verleimt und ausreichend kräftig. ja nein
- Das Bettchen hat keine scharfen Kanten oder Ecken. ja nein
- Es gibt keine Ritzen, in denen sich das Kind die Finger klemmen oder mit Kleidung oder Kordeln hängen bleiben kann. ja nein
- Weder an dem sichtbaren oberen Bereich noch am Rahmen und an den verstellbaren Teilen des Betteinsatzes sind vorstehende Teile zu tasten. ja nein
- Bohrungen und Schraublöcher sind sicher abgedeckt. ja nein
- Das Bettchen ist so stabil gebaut, dass es später auch den ersten Spring- und Kletterübungen standhält. ja nein

Checkliste Kinderhochstuhl

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob der Kinderhochstuhl die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Der Hochstuhl ist sicherheitsgeprüft und entsprechend gekennzeichnet (Geprüfte Sicherheit „GS“ oder anderes Qualitätssiegel). ja nein
- Dem Hochstuhl liegt eine Aufbauanleitung bei und er ist einfach zu montieren. ja nein
- Der Hochstuhl ist mit dem Warnhinweis versehen:
„Achtung - lassen Sie das Kind nicht unbeaufsichtigt“. ja nein
- Das Kind kann bequem in dem Hochstuhl sitzen, den Rücken abstützen und die Beine aufstellen. ja nein
- Der Hochstuhl ist mit einem Bauch- oder Schrittgurt ausgestattet, damit das Kind nicht hinausgleiten oder sich aufrichten und hinausstürzen kann. ja nein
- Falls der Hochstuhl Rollen oder Räder hat: mindestens zwei sind feststellbar. ja nein
- Der Hochstuhl hat keine scharfen Ecken oder Kanten, scharfkantigen Schrauben und ablösbaren Kleinteile, die das Kind verschlucken könnte. ja nein
- Das Material ist speichel- und schweißfest und enthält keine bedenklichen Mengen an Schwermetallen und Formaldehyd. ja nein
- Falls vorhanden: alle Polster sind abwaschbar. ja nein

Checkliste „kindersicherer“ Garten

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob Ihr Garten „kindersicher“ ist, und wo Ihre besondere Aufmerksamkeit und Aufsicht gefordert sind.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Giftige Gewächse sind weitgehend aus dem Garten verbannt. Wo dies nicht möglich ist, passen wir besonders auf. Gleichzeitig machen wir unser Kind damit vertraut, welche Pflanzen giftig und welche ungefährlich sind. ja nein
- Gewässerstellen im Garten sind mit einem kindersicheren Zaun abgesichert. ja nein
- Regentonnen und Wasserbottiche sind mit Deckeln oder festen Gittern verschlossen. ja nein
- Das Kind wird nicht ohne Aufsicht ins Planschbecken gelassen. ja nein
- Rasenmäher und andere Motorgeräte werden nur außer Reichweite von Kindern betrieben und werden für Kinder unzugänglich aufbewahrt. ja nein
- Gefährliche Kleingeräte wie Ast- und Blumenscheren, Handsäge werden nach Gebrauch weggeräumt. ja nein
- Pflanzenschutz- und Düngemittel, Holzfarben, Gartengeräte sowie Benzin werden gut unter Verschluss gehalten. ja nein
- Die Außensteckdosen sind mit Kindersicherungen versehen. ja nein
- Falls Kellertreppe vorhanden: Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen. ja nein
- Das Kind kann nicht unbemerkt Haus und Garten verlassen. ja nein

Sicherheits-Check 1. Lebensjahr

Die wichtigsten Sicherheitshinweise für das erste Lebensjahr. Überprüfen Sie, wo noch Sicherheitsvorkehrungen notwendig sind oder Ihre besondere Aufmerksamkeit gefordert ist.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Kordeln und Schnüre sind immer sicher außer Reichweite des Kindes. ja nein
- Das Kind schläft auf dem Rücken. Der Kopf kann nicht durch Bettzeug verdeckt werden. ja nein
- Die Badewanne hat einen rutschsicheren Boden. ja nein
- Das Kind kommt erst in die Wanne, wenn das Wasser eingefüllt und die Temperatur sicher überprüft ist. ja nein
- Die Heißwassertemperatur des Boilers ist auf 52° C begrenzt bzw. im Bad feststellbarer Wasserregler steht auf maximal 38° C. ja nein
- Der Wickeltisch steht fest und sicher und bietet eine ausreichend große Wickelfläche. ja nein
- Auch mit Wickelaufgabe sind die Seitenteile des Wickeltischs noch deutlich erhöht. ja nein
- Beim Wickeln oder Baden steht alles griffbereit in Reichweite. ja nein
- Im Auto fährt das Kind immer nur vorschriftsmäßig gesichert mit. ja nein
- Kindersitz und Kinderwagen entsprechen den Sicherheitsnormen und besitzen die entsprechenden Prüfzeichen. ja nein
- Die Bremsen am Kinderwagen werden regelmäßig überprüft. ja nein

Wenn das Kind mobiler wird:

- Alle Steckdosen sind mit einer Kindersicherung versehen. ja nein
- Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen. ja nein
- Stolperfallen wie Teppichläufer sind entfernt, andere Teppiche haben eine rutschsichere Unterlage. ja nein
- Ecken und scharfe Kanten an Möbeln sind abgepolstert. ja nein
- Putz- und Reinigungsmittel sowie andere gefährliche Substanzen sind in Oberschränken untergebracht. ja nein
- Medikamente sind im Arzneischränk verschlossen (in mindestens 1,60 m Höhe). ja nein
- Giftige Zimmerpflanzen sind aus den Räumen verbannt. ja nein
- Es liegen/steht keine Zigaretten/gefüllten Aschenbecher herum. ja nein

Sicherheitsregeln im Umgang mit Tieren

Auch vertraute Tiere bleiben unberechenbar. Im Umgang mit Tieren sind deshalb einige „Sicherheitsregeln“ unverzichtbar.

- Babys und Kleinkinder nie mit dem Familienhund oder einer Katze allein lassen.
- Kinder frühzeitig und altersgemäß mit der unterschiedlichen Körpersprache von Tieren vertraut machen.
- Kinder nicht mit dem Hund herumtoben oder Ball spielen lassen.
- Tiere dürfen nicht geärgert oder gequält werden, zum Beispiel durch Ziehen am Schwanz oder durch Treten.
- Fressende oder schlafende Tiere nicht stören.
- Ein Tier, das gerade Junge geworfen hat, nicht anfassen. Auch Tierjunge sollten im Beisein des Muttertieres nicht angerührt werden.
- Tieren nicht in Nase, Maul, Augen und Ohren fassen.
- Sich Tieren immer von vorn und langsam nähern und sie stets von vorn streicheln.
- Vorsicht bei fremden Hunden. Nur mit Einverständnis des Besitzers oder besser gar nicht anfassen.
- Keine hektischen oder ruckartigen Bewegungen machen und lautes Geschrei vermeiden.
- Wenn ein Hund knurrt, die Zähne zeigt und sein Fell sträubt, immer auf Abstand bleiben und keinesfalls das Tier anfassen.
- Bei plötzlichem Auftauchen eines Hundes keinesfalls weglaufen. Stattdessen möglichst ruhig stehen bleiben leise zu dem Tier sprechen.
- Niemals durch einen Zaun hindurch einen Hund anfassen. Der Hund würde dies als Eindringen in sein Revier verstehen und eventuell zuschnappen.
- Ein Pferd immer ansprechen, wenn man sich ihm nähert, und nie hinten um das Pferd herum gehen. Plötzliche und laute Geräusche vermeiden.
- Nicht allein ausreiten und beim Reiten immer eine Reitkappe tragen.
- Bei Haustieren auf Sauberkeit und artgerechte Pflege achten. Nach dem Anfassen von Tieren, insbesondere wenn es fremde sind, immer gründlich die Hände waschen.
- Auf vollständigen Impfschutz bei Mensch und Haustier achten.

„Sicherheitsregeln“ für ältere Geschwister

Erklären Sie Ihrem älteren Kind, weshalb bestimmte Dinge für den kleinen Bruder oder die kleine Schwester gefährlich sind:

An scharfen oder spitzen Dingen wie die Kinderschere kann sich das Baby ernsthaft verletzen. Kleine Dinge wie Perlen und Murmeln kann es verschlucken und daran ersticken. Mit Bändchen und Ketten kann es sich „verheddern“ oder strangulieren.

- Schauen Sie mit Ihrem älteren Kind gemeinsam seine Spielsachen durch, was es dem Baby schenken oder „leihen“ kann, wenn es dies möchte, und was auf keinen Fall.
- Achten Sie darauf, dass im Kinderzimmer ungeeigneter Spielzeug immer außer Reichweite des jüngeren Kindes aufbewahrt wird und nichts auf dem Boden herumliegt.
- Erklären Sie Ihrem älteren Kind, was und weshalb sein Geschwisterchen etwas noch nicht kann oder darf.
- Bitten Sie es, bestimmte Dinge im Beisein seines Geschwisterchens besser nicht zu tun, und bestärken Sie es, dass es selbst ja schon „groß“ ist, und deshalb schon mehr kann und darf. Dann wird es ihm vielleicht leichter fallen, manches in bestimmten Situationen nicht zu tun.
- Achten Sie auch bei Ihrem älteren Kind stets darauf, dass es bestimmte „Sicherheitsregeln“ befolgt. Denn auch das guckt sich das jüngere Kind ab und macht es nach.
- Überfordern Sie Ihr älteres Kind nicht. Auch wenn es schon sehr „vernünftig“ wirkt, ist Ihre Aufsicht gefragt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass keine gefährdenden Dinge in Reichweite des jüngeren Kindes sind.
- Schimpfen Sie nicht mit Ihrem älteren Kind, wenn es – mit den besten Absichten – eine riskante Situation herbeigeführt hat. Nehmen Sie dies stattdessen zum Anlass, ihm wiederholt zu erklären, was und weshalb etwas gefährlich ist.
- Überlassen Sie Ihrem älteren Kind vor allem in riskanten Situationen – beispielsweise auf dem Wickeltisch oder in der Badewanne – nie die alleinige Aufsicht über das Baby. Auch nicht für einen kurzen Moment.
- Setzen Sie ältere Geschwister nicht als Babysitter ein. Nur in seltenen Fällen ist der Altersunterschied hierfür groß genug.

Erste Hilfe am Kind

Falls doch einmal etwas passiert, Ihr Kind sich verschluckt oder anderweitig verletzt wird, helfen Ihnen, den Großeltern und anderen Betreuungspersonen, die Kenntnisse aus speziellen **Erste-Hilfe-am-Kind-Kursen**. Entsprechende Angebote können u. a. bei Vereinen oder Sozialverbänden wahrgenommen werden. Apotheken oder Bildungseinrichtungen führen ebenfalls Erste-Hilfe-am-Kind-Kurse durch. Dabei werden z. B. die richtigen Vorgehensweisen bei lebensbedrohlichen Situationen, wie Vergiftungen, Atemnot oder Herz-Kreislauf-Stillstand, besprochen und trainiert.

Grundsätzlich gilt: Je ruhiger Sie im Falle eines Unfalls sind, desto überlegter können Sie handeln und durch beruhigendes Einwirken auf das Kind dessen Zustand oftmals verbessern.



Was ist im Notfall zu tun?

- Ruhe bewahren und Überblick über die Gefahrensituation verschaffen.
- Gefahrenstelle absichern, um weitere Unfälle zu vermeiden, z. B. Herd abschalten oder Sicherungen ausstellen.
- Das Kind durch liebevolles Sprechen oder Streicheln beruhigen, es zügig, aber vorsichtig, auf Verletzungen untersuchen.
- Atmung kontrollieren (hebt und senkt sich der Brustkorb?).
- Bei Herz-/Atem-Stillstand sofort den Notarzt unter 112 rufen und direkt mit Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage beginnen.

Achtung: Bei Vergiftungen kontaktieren Sie bitte unverzüglich den Giftnotruf (siehe Ordnerinnenseite).

Fragen und Antworten

Wann rufe ich die 112 und wann die 116117?

- **Rettungsdienst 112:** für akute eventuell lebensbedrohliche Zustände
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117:** für dringende aber nicht lebensbedrohliche Zustände

Was ist beim Anruf im Notfall besonders wichtig?

- Erzählen Sie möglichst ruhig und sachlich, was passiert ist, wo Sie sich befinden, wie viele Personen verletzt sind und um was für eine Art von Verletzung es sich handelt. Weitere Informationen erfragt das speziell geschulte Personal in der Notrufzentrale von Ihnen.
- Da alle Infos im Computer eingetragen werden, ist es wichtig langsam und deutlich zu sprechen.
- Notfallort und Rufnummer des Anrufers sollten genau übermittelt und abgeglichen werden, um Missverständnisse auszuschließen.

Was kann ich tun, während ich auf den Rettungsdienst warte?

- Es ist wichtig, die lebenswichtigen Körperfunktionen des Kindes ständig zu überprüfen und zu erhalten. (Daher empfiehlt sich im Voraus der Besuch eines Erste-Hilfe-am-Kind-Kurses.)

Was tue ich, wenn mein Kind stabil und nicht (mehr) unmittelbar in Gefahr ist?

- Sind Sie selbst dazu in der Lage, bringen Sie Ihr Kind in eine Kinderklinik oder die nächstgelegene Notaufnahme eines Krankenhauses..
- Beispiele sind: Tierbisse, Knochenbrüche, Platzwunden usw.

Kinder-Notruf ABC

112

112 = europaweit

Rettungsdienst/Notarzt:

112 anrufen, wenn du nicht mehr weiter weißt, schnell und dringend Hilfe brauchst.

erzähle einfach was passiert ist

Der Rettungswagen kommt (nach ca. 5-10 Minuten) und bringt dich mit Kind in die Kinderklinik.

Ist es "schlimm" kommt der Notarzt mit dazu. (z.B. Wespennest im Mauer, schwerer Unfall, Asthma, Fieberkrampf; etc.)

In manchen Städten (z.B. Leipzig) kommt ein Kinder-Notarzt als zweiter Arzt mit dazu. Der Notarzt kommt z.B. nicht für Fieber oder Ohrenschmerzen.



... ein Erste Hilfe Ratgeber erklärt was man wissen muss.



... bei z.B. Ertrinken, Verschlucken/Ersticken, Verbrennungen musst du besonders schnell handeln! Besuche einen Kindererfallkurs!



bei Vergiftungen:

Vergiftungszentrale anrufen!!!

... es geht meist nicht um Sekunden. Experten helfen schnell und professionell am Telefon weiter und können oft Entwarnung geben.

Für Informationen rufe nicht die 112.

Speichere die örtliche Nummer deiner Giftnotrufzentrale im Handy!

0361-730730



24h



Ärztlicher Bereitschaftsdienst

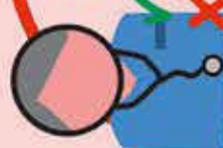
... rufe für Kinder nicht den normalen ärztlichen Bereitschaftsdienst an. Es gibt dort keine Kinderärzte für einen Hautbesuch.

Kinderarzt:

"nicht im Notfall"

Der Kinderarzt berät und untersucht dein Kind (z.B. bei Fieber & Infekten).

Der Kinderarzt räumt meist keine Wunden und kann Knochen nicht röntgen.



mit dem eigenen Auto nur, wenn dein Kind stabil ist, ... und du selbst gute Nerven hast, es dir gut geht und dein Kind nicht in Gefahr ist. **Sonst rufe 112!**



(Kinder-)Zahnarzt:

Bei Zahnverletzungen und ausgeschlagenen Zähnen zum Zahnarzt oder in die Zahnklinik.



Krankenhaus + Kinderabteilung



Kinderklinik:

Für z.B. Platz-Wunden (werden evtl. genäht oder geklebt), Tierbisse, Verbrennungen, Stürze & Knochenbrüche (Röntgen) und Kopfverletzungen (Überwachung) ist die Kinderklinik zuständig.

Finde vorzugsweise die nächste Kinderklinik heraus!

Leisnig: 034321 8-314, Riesa: 03525 75-3802, Torgau: 03421 77-0, Wermsdorf: 034364 62-900, Wurzen: 03425 93-2219

Text und Design: Janke von Ribbeck, Buchhalter von "Schnelle Hilfe für Kinder" www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

Erste Hilfe bei Verschlucken

Heimlich Manöver - Sofortmaßnahmen bei Ersticken Gefahr

Säuglinge

1 RÜCKENKLOPFMETHODE



Halten Sie das Kind mit dem Gesicht nach unten auf dem Unterarm oder legen Sie es über den Oberschenkel...

5x



... und klopfen Sie mit der flachen Hand 5 mal zwischen die Schulterblätter.

... wenn der Fremdkörper nicht entfernt wurde...

2

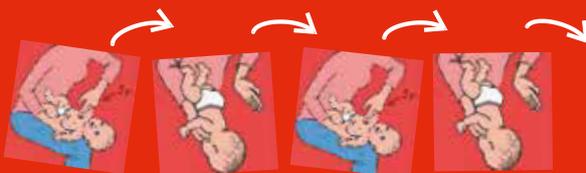
HEIMLICH-MANÖVER BEIM SÄUGLING



Drücken Sie mit 2 Fingern oder dem Handballen 5 mal auf die Brust des Säuglings ...
... Tiefe etwa 1/3 der Brustkorbhöhe.

... in der Mitte des Brustkorbes

... wenn der Fremdkörper immer noch nicht entfernt wurde, dann wiederholen Sie beide Methoden ...



... wenn der Säugling bewusstlos wird, beginnen Sie mit der Wiederbelebung: 2 (kräftige) Beatmungen; dann folgen 30 Herzmassagen und wieder 2 Beatmungen, etc ...



Kinder (AB 1 JAHR)

1 RÜCKENKLOPFMETHODE



5x

Legen Sie das Kind über den Oberschenkel und klopfen Sie mit der flachen Hand 5 mal zwischen die Schulterblätter.

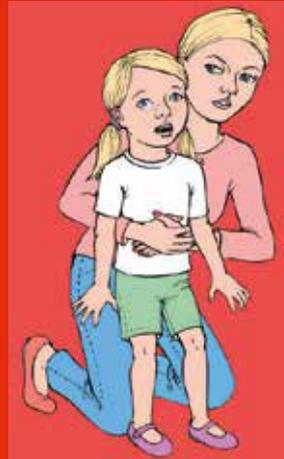
... wenn der Fremdkörper nicht entfernt wurde...

2

HEIMLICH-MANÖVER

... greifen Sie Ihre Hände über der Magengegend.

... und ziehen Sie die Arme schnell zu sich hin.



5x

... wiederholen Sie die Druckstöße bis sich der Fremdkörper gelöst hat.

Falls nicht: wiederholen Sie die Rückenklöpfmethode

... wenn das Kind bewusstlos wird, beginnen Sie mit der Wiederbelebung: 2 (kräftige) Beatmungen; dann folgen 30 Herzmassagen und wieder 2 Beatmungen, etc ...

ACHTUNG

Sollten nach dem Heimlich-Manöver Bauchschmerzen auftreten, lassen Sie das Kind im Krankenhaus untersuchen!

**WERDEN SIE LEBENSRETTER -
BESUCHEN SIE EINEN
ERSTE HILFE KURS AM KIND!**



WWW.ERSTE-HILFE-FUER-KINDER.DE

Wiederbelebung

für Babies und Kinder

in Stichpunkten, von Janko von Ribbeck



2x
beatmen

Wo: Baby: Mund & Nase, Kleinkind: Mund (oder Nase)

Wie: Beim beatmen Kinn leicht anheben

im Wechsel, auch Erwachsene

30x
drücken

Wo: Einfach in der Mitte des Brustkorbs,

Wie: Fest: fester als man denkt, keine Angst
Schnell: schneller als man denkt

Wann: Leblos, das Kind atmet nicht mehr - hört man mit dem Ohr
Keinen Puls suchen

112: Nach einer Minute Wiederbelebung anrufen
Tipp Erwachsene: sofort anrufen

Kleingedrucktes:

Man kann eigentlich nichts „kaputt“ machen!

Mit 2 Fingern oder Handballen drücken: 100-120x die Minute.

Mit 5 Beatmungen beginnen (bringt O₂ und ist starker Reiz).

Bei Ertrinken: normale Wiederbelebung, kein Wasser entfernen.

Erwachsene: Auch „2:30“ Neu: Beatmung nicht mehr „Pflicht“.



Wiederbelebung und 21 Erste Hilfe Themen vom Profi online lernen!
Erste Hilfe für Kinder-Online Kurs

www.erste-hilfe-fuer-kinder.de



Merkzettel für den Notfall

Bitte tragen Sie die eigene Adresse und wichtige Rufnummern für den Notfall hier ein und hängen Sie den Merkzettel für alle gut sichtbar in die Nähe des Telefons.

Notruf/Rettungsdienst: 112 | Giftnotruf Ihrer Region: _____

Die 5 Ws des Notrufs:

- **Wo?**
- **Was?**
- **Wie viele?**
- **Welche Verletzung?**
- **Warten auf Rückfragen**

Die 5 Ws des Giftnotrufs:

- **Wer?**
- **Was?**
- **Wann?**
- **Wie?**
- **Wie viel?**

Eigene Daten

Name _____

Straße _____

Nr. _____

Stockwerk _____

PLZ _____

Ort _____

Telefon _____

Handy _____

Wichtige Rufnummern

Kinder- und Jugendarzt/-ärztin: _____

Kinderärztlicher Notdienst *: _____

Hausarzt/Hausärztin: _____

Augenärztlicher Notdienst *: _____

Zahnärztlicher Notdienst *: _____

Apothekennotdienst *: _____

* siehe Tageszeitung oder Aushang in Apotheken und Arztpraxen

Die kindliche Entwicklung

Die Entwicklung Ihres Kindes zu beobachten und mitzugestalten ist für Sie als Eltern ein spannender und aufregender Prozess. Mit den wachsenden körperlichen Fähigkeiten entwickeln sich Kraft, Neugier und Selbstständigkeit des Nachwuchses. Außerdem ist der Erwerb sozialer Kompetenzen und Werte ein wichtiger Bestandteil des Entwicklungsprozesses. Um die vielen Eindrücke und Erfahrungen zu verarbeiten und um sich Fähigkeiten anzueignen, benötigt Ihr Kind Ihre **Unterstützung und liebevolle Zuneigung**.

Die **Motorik** (Bewegungsfertigkeit) eines Kindes hat einen sehr großen und positiven Einfluss auf viele Lebensbereiche.

- Körper: ausreichend Bewegung ist wichtig für Knochen, Muskeln und Nervensystem
- Sensorik: räumliche Orientierung und Erfahrungen beim Bewegen verbessern die Wahrnehmung
- Denken: positive Effekte auf Lern- und Leistungsfähigkeit
- Emotionen: Selbstvertrauen und emotionale Stabilität werden gesteigert
- Sprache: motorische Fähigkeiten fördern korrekte Aussprache und bessere Konzentration
- Beziehung: das Verhältnis zu Anderen und entsprechende Interaktion werden begünstigt

Komplexe Prozesse im Gehirn steuern ein Zusammenspiel von Muskeln, die wiederum jede noch so kleine Bewegung ermöglichen. Jede davon muss in der Kindheit erst erlernt und eingeübt werden.

Die Motorik wird unterteilt in **Grob- und Feinmotorik**. Zur Grobmotorik zählen alle körperlichen Bewegungsabläufe, wie z. B. das Laufen, Hüpfen und Rennen. Feinmotorik beschreibt alle filigranen Tätigkeiten von Händen oder Gesichtsmuskeln, wie das Greifen, Malen oder Sprechen.

Ein feinmotorisches Vermögen kann ein Kind nur erlangen, nachdem es sich ausreichend in der Grobmotorik geübt hat.

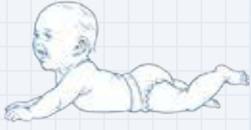
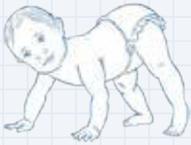
Jedes Kind eignet sich seine Fähigkeiten im eigenen Tempo an. Wann es sitzen, stehen oder laufen sollte, wird daher nur in einem ungefähren Zeitbereich angegeben (siehe folgende Seiten).

Empfehlung: Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, Freiräume und Liebe, um alles in Ruhe zu entdecken und auszuprobieren. Nur so kann es eigene Erfahrungen sammeln, sein Können stetig steigern und zu einem glücklichen kleinen Weltentdecker werden.

 Kontakte „Medizinische Versorgung“

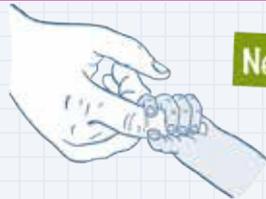


Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik | 0-6 Jahre

 <p>3 Monate Das Baby kann nun selbst seinen Kopf aufrecht halten, wenn es auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.</p>	 <p>3-7 Monate Beginn der eigenständigen Drehung 1. erst zur Seite, 2. dann vom Bauch auf den Rücken und 3. schließlich vom Rücken auf den Bauch.</p>
 <p>7-10 Monate Beginn der eigenständigen Fortbewegung – jedes Kind auf seine eigene Art: robbend, schlängelnd, kriechend, auf allen Vieren.</p>	 <p>10 Monate Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.</p>
 <p>9-15 Monate An Stühlen, Tischbeinen, Regalen zieht sich das Kind hoch in den Stand und lernt an Möbeln und Wänden entlangzugehen.</p>	 <p>9-18 Monate Mit Festhalten an den Händen und entlang an Möbeln und Wänden lernt das Kind frei zu gehen.</p>
 <p>18 Monate Das Kind kann frei gehen. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, auf Feld- und Waldwegen probiert es sich nun aus.</p>	 <p>2-3 Jahre Das Kind weiß immer sicherer mit seinem Körper umzugehen. Es kann schon rennen und lernt Treppen zu steigen.</p>
 <p>2,5-3 Jahre Fahrspielzeuge sind sehr begehrt. Das Kind lernt Dreirad oder Laufrad fahren.</p>	 <p>4-6 Jahre Die meisten Kinder sind in diesem Alter so weit, dass sie das Fahrradfahren auf zwei Rädern lernen können und möchten.</p>

! Gut zu wissen:
Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

Greifentwicklung | 0–12 Monate



Neugeborenes

Das Neugeborene reagiert zunächst mit einem angeborenem Greifreflex, wenn man z.B. seine Handfläche berührt.

0–3 Monate



Vertraut werden mit Fingern und Händen.

4–5 Monate



Das Baby beginnt gezielt nach etwas zu greifen. Es fasst Dinge mit beiden Händen.

6–7 Monate



Das Kind ergreift kleinere Gegenstände, z.B. seine Rassel, mit einer Hand, bewegt sie hin und her, wechselt von einer in die andere Hand.

7–8 Monate



Kleine Gegenstände können zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Scherengriff), z.B. die Schnur von der Laufente.



9–12 Monate

Das Kind kann mit beiden Händen einen Ball fassen. Kleine Dinge wie Fusseln oder Krümel können mit den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Beginn Pinzettengriff).



Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

Entwicklung der Hand- und Fingerfertigkeiten | 1-6 Jahre

! Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich - jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.



1-2 Jahre

- Das Kind trinkt allein aus dem Becher.
- Es lernt, selbständig mit dem Löffel zu essen.
- Es kann Gegenstände gezielt ablegen.

2 Jahre

- Das Kind kann Stifte mit Faustgriff oder Pinselgriff (mit den ersten 3 Fingern) halten und zum „Malen“ benutzen.
- Es kann eingewickelte Bonbons oder kleinere Gegenstände auswickeln.
- Es kann dicke Buchseiten einzeln umblättern.



2-3 Jahre

- Das Kind kann einfache Kleidungsstücke (Mütze, Schuhe, Socken) an- und ausziehen.
- Es kann selbständig mit Löffel und Gabel essen.

3 Jahre

- Das Kind kann dünne Buch- oder Zeitschriftenseiten sorgfältig einzeln umblättern.
- Es benutzt die Fingerspitzen von Daumen-, Zeige und Mittelfinger zum Greifen kleiner Gegenstände.



Entwicklung der Hand- und Fingerfertigkeiten | 1-6 Jahre

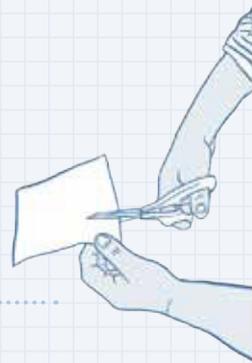
4 Jahre



- Das Kind kann sich weitgehend selbständig anziehen.
- Beim Malen und Zeichnen hält das Kind den Stift richtig zwischen den ersten drei Fingerspitzen.
- Es malt Männchen mit Kopf und Füßen und – noch etwas unbeholfen – andere Dinge wie Haus, Baum, Auto und Ähnliches.

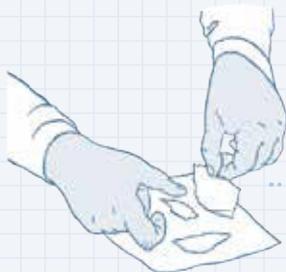
5 Jahre

- Mit der Kinderschere kann das Kind ziemlich genau an einer Linie entlangschneiden.
- Es kann groß einzelne Buchstaben oder Zahlen schreiben (seitenverkehrt erlaubt).
- Es kann Messer und Gabel sicher handhaben.



6 Jahre

- Das Kind kann einfache Dinge basteln und kommt mit Ausschneiden, Falten, Kleben – auch mit Klebeband – zurecht.



► Die ersten zwölf Lebensmonate



Jedes Kind ist etwas Besonderes. Eltern neigen manchmal untereinander dazu, ihre Kinder mit anderen zu vergleichen und gewisse Entwicklungsfortschritte vorauszusetzen. Dabei ist jedes Kind ganz individuell. Nicht selten kommt es vor, dass Kinder sogar **bestimmte Entwicklungsschritte einfach überspringen** oder sich mit einigen Fähigkeiten Zeit lassen. Das ist alles natürlich und keine Zukunftsprognose auf das spätere Leben. Unterstützen Sie Ihr Kind und geben Sie ihm den Freiraum, den es benötigt, um zu seiner Entwicklung beizutragen.



Nachfolgend sind wichtige Entwicklungsphasen innerhalb der einzelnen Monate im ersten Lebensjahr aufgelistet. Hierbei handelt es sich um Richtlinien zur Orientierung, die aufzeigen wozu ein Baby in einem bestimmten Alter in der Lage sein sollte. Denken Sie stets daran: **Jedes Kind entwickelt sich im eigenen Tempo und ist für sich einzigartig.**

Der 1. Lebensmonat

Neugeborene sind sehr schreckhaft und empfindlich. Ihre Köpfcchen müssen immer gestützt werden. Zudem benötigen sie Halt und körpernahe Begrenzungen (ähnlich eines Nestes). Weiterhin sind sie auf reichlich Zuwendung angewiesen (sprechen, Wärme spenden, Kuscheleinheiten etc.). Die Vorsorgeuntersuchung U₃ ist zwischen der 4. und 5. Lebenswoche fällig.

- legt das Köpfcchen in Bauchlage seitlich ab
- dreht in Rückenlage das Köpfcchen nach links oder rechts
- macht noch recht unkoordinierte Bewegungen, die Händchen sind zu Fäusten geballt
- saugt an allem, was zum Mund kommt
- reagiert auf Licht und Gesichter im Blickfeld

Der 2. Lebensmonat

Im zweiten Monat haben die wenigsten Babys einen Tag-Nacht-Rhythmus. Sie lassen sich gut mit monotonen Geräuschen und Tönen (z. B. Gespräche, leises Radio), die sie bereits im Mutterleib gehört haben, beruhigen.

Viel Liebe und Zuneigung sind weiterhin wichtige Bestandteile für die gesunde Entwicklung.

- die Sinne entwickeln sich weiter, es kann besser riechen und sehen, lächelt beim Anblick nahestehender Personen
- ist insgesamt aktiver, saugt an seinen Händen und Gegenständen
- hebt das Köpfcchen aus der Bauchlage an und dreht es seitlich
- bewegt sich etwas koordinierter und bewusster
- gibt verschiedene Laute von sich

Der 3. Lebensmonat

Ein gewisser Tag-/Nachtrhythmus spielt sich langsam ein. Der Mund des Babys wird zum zusätzlichen Tastorgan. Dies sollte man unterstützen und seinen Nachwuchs an unbedenklichen Sachen lutschen lassen. Außerdem kann man das Spielbedürfnis fördern, indem Dinge mit komplexen Formen und bunten Farben in das eingeschränkte Blickfeld gerückt werden. Überfluten Sie Ihr Baby jedoch nicht mit Spielsachen. Zwischen dem 3. und 4. Lebensmonat wird die Vorsorgeuntersuchung U₄ durchgeführt.

- sichere Bauch- und Rückenlage
- hebt, dreht und stützt den Kopf in Bauchlage und wird immer sicherer dabei
- reagiert intensiver auf Geräusche
- beginnt den eigenen Körper wahrzunehmen und spielt mit den Händchen und Füßchen
- beginnt gezielt zu tasten und zu greifen
- lächelt vertraute Gesichter an
- gibt häufiger Laute von sich

Der 4. Lebensmonat

Ihr Baby entdeckt nun Ursache und Wirkung. Beschäftigen Sie sich viel mit ihm, geben Sie ihm verschiedene Dinge, es wird überglücklich über selbst produzierte Geräusche sein.

Bis ca. zum sechsten Monat bekommt ein Baby alle wichtigen Nährstoffe aus der Muttermilch. Sollten Sie das Gefühl haben, dass es nach dem Stillen noch hungrig ist, können Sie nach Absprache mit dem Kinderarzt Beikost zufüttern.

- dreht sich selbstständig in die Seitenlage
- Hände vorwiegend offen
- stützt sich in der Bauchlage auf die Arme
- zeigt Interesse an allen Dingen, die sich in der Umgebung abspielen
- greift über die Körpermitte nach Spielzeug
- beschäftigt sich allein für einige Minuten, lacht, brabbelt und ist sehr aktiv

Der 5. Lebensmonat

Ihr Baby hat eine starke Bindung zu Ihnen aufgebaut, streckt Ihnen die Ärmchen entgegen. Außerdem bewegt es sich jetzt immer mehr und möchte alle Dinge genau erkunden. Zeigt ihr Baby Interesse, können Sie mit dem Zufüttern beginnen. Sorgen sie nun für ausreichend Sicherheit im Haushalt. Zudem sollten Sie „Nein“ sagen, gerade, wenn Ihr Kind nach gefährlichen Gegenständen greift (wie z. B. Messer, Scheren,). Reden, singen und spielen Sie oft mit ihm.

- hebt Kopf, Arme und Beine in der Bauchlage
- greift nach Gegenständen außerhalb der eigenen Reichweite
- will alles sehen, hören und greifen
- gurr und plappert vor sich hin

Der 6. Lebensmonat

In dieser Lebensphase zeigt sich manchmal, dass Babys auf einmal fremdeln. Das ist in diesem Alter jedoch ganz normal. Sie sollten Ihren Sprössling nicht drängen, etwas zu tun, was er nicht möchte. Fördern Sie die Koordination der Hände mit einfachen Klatschspielen („Backe, backe Kuchen“).

Lassen Sie beim Wickeln immer eine Hand am Körper Ihres Kindes, damit es nicht herunterfällt. Zwischen dem 6. und 7. Monat steht die Vorsorgeuntersuchung U5 an.

- gute Kopfkontrolle in alle Richtungen
- dreht sich allein von der Rückenlage in die Bauchlage
- schaut heruntergefallenen Dingen hinterher
- zeigt große Begeisterung für Geräusche und Interesse an Dingen (wie schmecken, riechen, fühlen sie sich an)
- die ersten Zähnchen wachsen, es kann schon mit der Zahnpflege begonnen werden

Meilensteine meines Kindes in den ersten 6 Monaten:

Der 7. Lebensmonat

Spätestens jetzt sollte Beikost gefüttert werden und besonders auf eine eisenreiche Ernährung geachtet werden, damit das Baby gut wachsen kann.

Es ist wichtig, alle kleinen Teile wegzuräumen, denn es steckt sich nun nahezu alles in den Mund. Für viele ist es immer noch sehr schwer, den großen Kopf mit ihrer Rücken- und Nackenmuskulatur aufrecht zu halten. Kann das Baby noch nicht allein in der Sitzposition verbleiben, ist es auch noch nicht dazu bereit.

Sie werden bemerken, dass Ihr Kleines Reime oder Lieder wiedererkennt, die Sie mit ihm gesungen haben und es sich freut, wenn Sie sie wieder vortragen.

- zieht in Bauchlage die Knie unter den Bauch
- hält in jeder Hand ein Spielzeug und vergleicht
- hat Freude an selbsterzeugten Geräuschen (z. B. Spielzeug aneinander klopfen) und an Kuckuck-Spielen
- Fingerfertigkeit verbessert sich
- versucht Gespräche zu beginnen oder brabbelnd zu antworten
- Anstrengungslaute, Verneinungslaute
- interessiert sich zunehmend für bewegte Gegenstände (Bälle, kleine Spielzeugautos)

Der 8. Lebensmonat

Wenn Sie „Nein“ sagen, sollten Sie eine einfache Erklärung benutzen, und das „Nein“ durch die Änderung Ihrer Mimik verstärken.

Das Knabbern an Babykeksen oder Kinderzwieback fördert nun die Stärkung der Kiefer- und Kaumusku-
kulatur (Zutatenliste und Kariesvorsorge beachten). Das Baby findet außerdem zunehmend Spaß am Baden und Spielen im Wasser.

- schaukelt im Vierfüßlerstand
- schiebt sich aus Vierfüßlerstand in den Seitsitz
- holt Gegenstände durch eigene Lageveränderung
- betrachtet sich gern im Spiegel
- wird eventuell vorsichtig und fremdelt
- kann mit grober Kost besser umgehen und fängt an zu kauen
- beginnt nachzuahmen

Der 9. Lebensmonat

Sie können Ihr Baby zum Bewegen animieren, indem Sie z. B. einen Ball vor ihm hin- und herrollen oder einen kleinen Parcours aus Kissen bauen. Lassen Sie es selbst üben – es wird einige Versuche brauchen, um sich fortbewegen zu können. Spätestens jetzt sollte die Wohnung endgültig gesichert werden (z. B. Treppen). Einige Babys krabbeln nicht oder nur kurze Zeit und laufen schnell, bei anderen dauert die Krabbelphase länger. Das sagt nichts über die Intelligenz des Kindes aus, lassen Sie ihm die Zeit, die es benötigt.

- entdeckt verschiedene Fortbewegungsarten
- spielt/baut/stapelt Gegenstände
- erzeugt Krach mit Spielzeug oder diversen Alltagsgegenständen
- kann in die Hände klatschen und winken
- trainiert durch eigene Übungen seine Muskulatur, um bald laufen zu können
- kann durch Zeigen eigene Bedürfnisse äußern (z. B. „um Hilfe bitten“)
- reagiert gut auf seinen Namen

Der 10. Monat

Bereits jetzt lassen sich erste Rückschlüsse auf die spätere Persönlichkeit Ihres Babys ziehen; beobachten Sie Ihren Sprössling, Sie werden erstaunt sein. Ermutigen Sie Ihr Kind zu sprechen, indem Sie kommentieren, was Sie gerade tun und Ihrem Kind erklären, was Sie sehen. Zwischen dem 10. und 12. Monat steht die U6 an.

- gezielter Einsatz von Mimik und Gestik
- Fremdeln wird weniger
- versucht selbstständig zu essen
- läuft evtl. schon mit Hilfe oder hangelt selbst an Möbeln entlang
- plappert, lacht und teilt sich gern mit

Der 11. Lebensmonat

In diesem Lebensmonat entwickeln sich Kinder schnell und lernen fast täglich Neues hinzu – jedes Kind nach seinen Fähigkeiten und im eigenen Tempo. Vermeiden Sie das Vergleichen der Kinder untereinander und versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist. Zeigen Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit und unterstützen Sie es beim Erkunden seiner Umgebung.

Ein geregelter Tagesablauf wirkt beruhigend.

- spricht evtl. erstes richtiges Wort
- kann seine Körperteile zeigen (Nase, Mund, Ohren usw.)
- aufstehen und erste Schritte sind möglich
- führt Handlungen, die gelobt wurden, öfter aus
- hat einen großen Forscherdrang
- sucht und holt Gegenstände nach Aufforderung

Der 12. Lebensmonat

In diesem Alter bereitet das Spielen mit Bauklötzen große Freude. Türme werden gebaut und anschließend wieder eingerissen. Ebenso gehören Holzpuzzle, Bälle und bewegbare Dinge, wie z. B. Holzautos, zu den beliebten Spielsachen.

Um den ersten Geburtstag herum versteht Ihr Schatz wahrscheinlich viel mehr als er spricht. Reden Sie viel mit dem Kind (keine Babysprache) und vergessen Sie die Vorsorgeuntersuchung U6 nicht.

- reagiert auf Anweisungen, Fragen und Bitten
- schiebt rollende Gegenstände (z. B. Puppenwagen)
- plappert viel nach, Wortschatz erweitert sich stetig
- erforscht gern neue Gegenstände, vor allem glitzernde oder sich bewegende)
- der eigene Wille und die Persönlichkeit treten stärker hervor

Fachstelle Familiennetzwerk/FFS Torgau



Vielfältige Infos und besonders Wissenswertes, sortiert nach verschiedenen Gesichtspunkten, erhalten Sie auch unter www.kindergesundheit-info.de/themen (Hrsg. BZgA) sowie unter www.familie.de (Hrsg. Vision Net AG).



Kontakte „Medizinische Versorgung“

EIN JAHR VOLLER ENTDECKUNGEN

Was passiert alles im ersten Jahr des Nachwuchses?
(Reihenfolge kann variieren)

- erster Schrei
 - erstes Lächeln
 - erstes Mal Kopf heben in Bauchlage
 - erster Zahn
 - erster Brei
 - erste Fremdelphase
 - erstes Lallen
 - erstes Durchschlafen
 - erstes Greifen
 - erstes Drehen von Rücken- in Bauchlage und umgekehrt
 - erstes Sitzen
 - erstes Krabbeln
 - erstes Wort
 - erstes Stehen
 - erstes Mal Trinkflasche selbst halten
 - erste Schritte
 - erste Malerei
 - erstes Mal allein essen
 - erster Wutanfall
 - erstes Mal allein beschäftigen
 - erster Pinzettengriff (Fingerhaltung beim Dinge aufheben)
 - erster Geburtstag
- ... u. v. m.

Die Ohren – das Tor zur Sprache



Der Fötus nimmt bereits im Mutterbauch Stimmen wahr. Mit dem Geburtsschrei startet schließlich die Sprachentwicklung. Nun dauert es nicht mehr lange bis zum Lallen, Brabbeln und dem ersten Wort.

„Schreiphase“

- ab der Geburt

„Erste Lallphase“:

- ab 2. Lebensmonat

„Zweite Lallphase“

- ab 6. Lebensmonat

„Einwortphase“

- ab 12. Lebensmonat

„Zweiwortsatz-Phase“

- ab 18. Lebensmonat

„Erstes Fragealter“

- ab 24. Lebensmonat:

„Zweites Fragealter“

- ab 36. Lebensmonat

Ein gutes Gehör spielt bei der **Sprachentwicklung** eine große Rolle. Laute und Geräusche werden durch das Ohr aufgenommen und im Gehirn verarbeitet. Ihr Kind beginnt selbst zu sprechen und ahmt dabei die gehörten Laute nach, die Sprache entwickelt sich und ermöglicht dem Kind mit seiner Umwelt in Kontakt zu treten, seine Welt zu entdecken und zu kommunizieren.

Die folgende Tabelle zeigt in etwa die Entwicklung von 9 Monaten bis 5 Jahren. Wenn geringe Abweichungen ersichtlich sind, ist das noch kein Grund zur Sorge. Falls Sie größere Abweichungen bemerken oder unsicher sind, gibt es diverse Möglichkeiten Schwerhörigkeit bei Neugeborenen frühzeitig festzustellen. Sogenannte **Hörscreenings** geben rasch Aufschluss und werden von vielen Entbindungskliniken angeboten. Mit den modernen Methoden können schnell und schmerzfrei objektive Reaktionen auf Schall im Hörorgan bzw. in den Hörbahnen des Babys ermittelt werden.



Ist die Entwicklung der Sprache auffallend verzögert, so kann das ein Hinweis auf eine Schwerhörigkeit oder eine Sprachentwicklungsverzögerung sein. Werden Auffälligkeiten beobachtet, so sollte ein Facharzt für Hals-Nasen-Ohren (HNO) konsultiert werden. Wird bei einer Untersuchung eine Hörschwäche erkannt und rechtzeitig behandelt, so kann sich das Sprechvermögen normal ausbilden. Bei einer Sprachentwicklungsverzögerung wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt, der Sie dann z. B. an eine logopädische Praxis verweist.

Lebensalter	Richtwerte für Sprachentwicklung und -verständnis
9 Monate	· Ihr Kind zeigt, dass es einfache Wörter wie „Mama“, „Papa“ oder „Nein“ versteht.
10 Monate	· Die Ausdrucksweise sollte Sprachstruktur aufweisen und aus einzelnen zusammenhängenden Silben („da-da-da“) bestehen. · Ungefähr zu diesem Zeitpunkt werden die ersten verständlichen Wörter gebildet.
1 Jahr	· Das Kind spricht eines oder mehrere Wörter aus.
18 Monate	· Ihr Kind versteht einfache Sätze. Auf verbale Aufforderung hin, holt es bekannte Gegenstände und zeigt auf Körperteile. · Es sollte über einen gesprochenen Wortschatz von 20 bis 50 Wörtern verfügen.
24 Monate	· Der gesprochene Wortschatz umfasst jetzt mindestens 150 Wörter, die in kurzen Sätzen angewendet werden. Die Sprache sollte auch für Erwachsene, die nicht täglich mit dem Kind zusammen sind, größtenteils verständlich sein.
3-5 Jahre	· Ihr Kind äußert sich durchgängig sprachlich, um Wünsche und Gefühle auszudrücken, Informationen zu vermitteln und Fragen zu stellen. · Im Vorschulalter sollte es praktisch alles verstehen, was gesprochen wird.

So zeigt sich, wie gut Ihr Kind hört

Durch das  Neugeborenen-Hörscreening können angeborene bleibende Hörstörungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Doch auch im Verlauf der Entwicklung kann das Gehör vorübergehend oder dauerhaft beeinträchtigt werden, zum Beispiel infolge einer Mittelohrentzündung oder eines anderen Infekts.

Durch gutes Beobachten und Zuhören können Sie als Eltern dazu beitragen, dass eine mögliche Hörstörung bei Ihrem Kind frühzeitig entdeckt wird.

Allerdings muss eine einmalige auffällige Reaktion nicht gleich bedeuten, dass Ihr Kind eine Hörschädigung hat.

-
- Beim Baby sind es vor allem Verhaltensweisen und Reaktionen auf Geräusche, an denen Sie die Hörfähigkeit Ihres Kindes „ablesen“ können.
 - Mit zunehmendem Alter kann die Sprachentwicklung - das Verstehen wie auch das Sprechen - wichtige Hinweise auf die Hörfähigkeit geben. So kann zum Beispiel eine schlechte Aussprache im Alter von vier, fünf Jahren auch auf eine Hörstörung hindeuten.
 - Auch bei bestimmten Verhaltensauffälligkeiten sollten Sie immer auch in Betracht ziehen, dass Ihr Kind vielleicht nicht gut hört. So können beispielsweise auch aggressives Verhalten oder Kontaktschwierigkeiten mit anderen Kindern ihre Ursache in Hörproblemen haben.

Ihre Beobachtungen in den verschiedenen Altersstufen sind für den Kinderarzt oder die Kinderärztin nützliche Hinweise. Ausgeschlossen werden kann eine Hörstörung jedoch nur über eine ärztliche Hörprüfung.

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

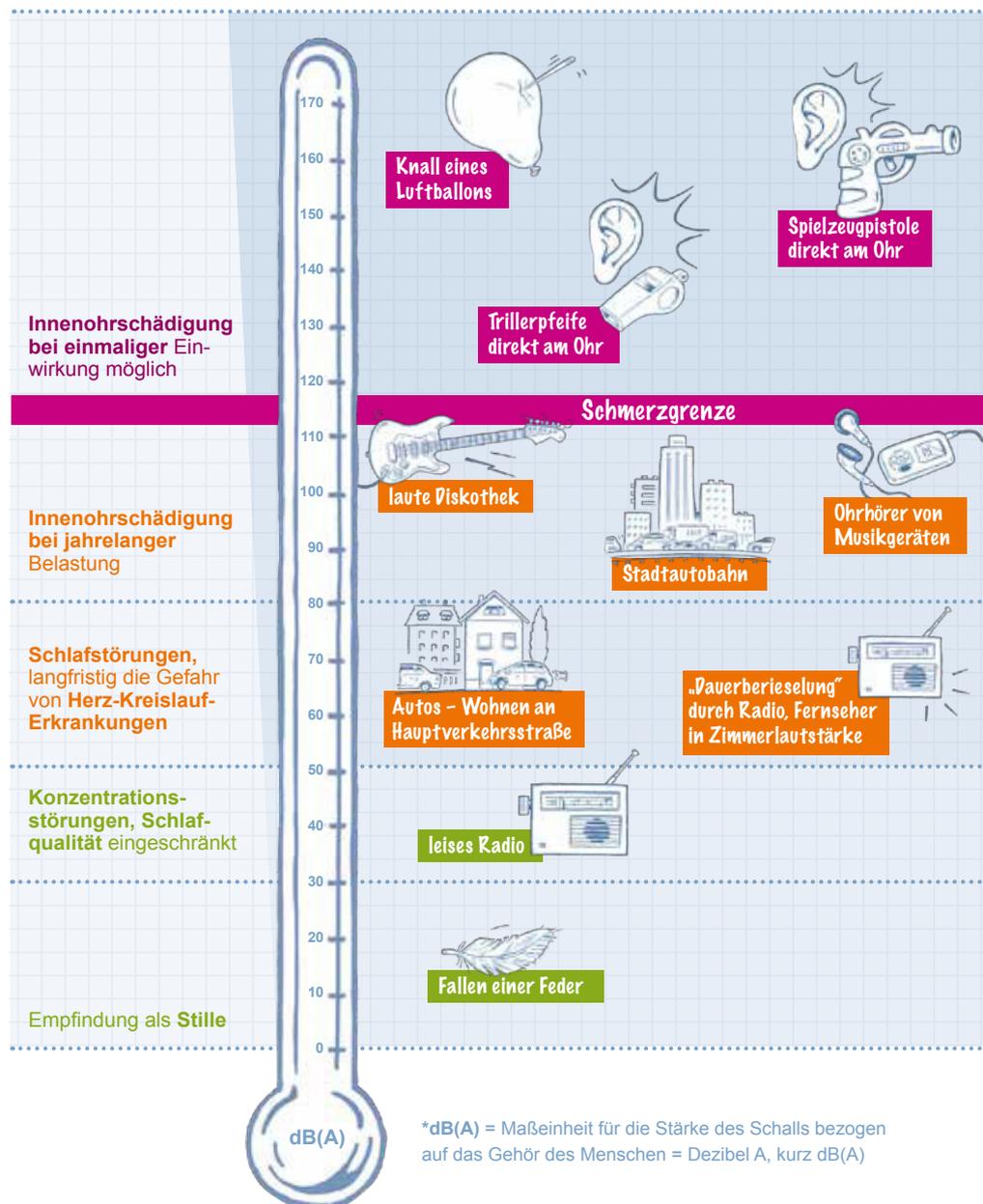
Verhalten und Reaktionen auf akustische Reize

Die nachfolgende Übersicht gibt Ihnen einige Anhaltspunkte, woran Sie in den verschiedenen Altersstufen die Hörfähigkeit Ihres Kindes erkennen können.

Alter	Reaktion/Verhalten Ihres Kindes
Nach der Geburt	<ul style="list-style-type: none"> Ihr Kind erschrickt bei plötzlichen lauten Geräuschen.
ca. 3-5 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> Ihr Kind reagiert auf Ihren Zuspruch. Es lauscht, wenn Sie im Abstand von etwa 20 cm zum Ohr mit Seidenpapier rascheln oder mit den Fingern schnalzen. Wenn es ausgeruht ist, hört es aufmerksam auf Stimmen und Geräusche. Mit den Augen sucht es nach der Quelle vertrauter Geräusche. Gelegentlich gibt es Laute von sich.
2-3 Monate	<ul style="list-style-type: none"> Auch wenn es Sie nicht sehen kann, wirkt Ihre Stimme beruhigend auf Ihr Kind. Es bewegt den Kopf in Richtung einer Geräuschquelle. Es versucht mit Ihnen in „seiner Sprache“ zu sprechen, lacht hörbar.
5-6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> Ihr Kind kann mit seiner Stimme auf sich aufmerksam machen und plappert bereits mehrere verständliche Laute. Es reagiert auf entfernte Geräusche, wie zum Beispiel Türglocke oder Telefonklingeln. Bei unbekanntem Geräuschen zeigt es deutliche Unruhe.
1 Jahr	<ul style="list-style-type: none"> Ihr Kind reagiert, wenn es aus ca. einem Meter Entfernung flüsternd angesprochen wird. Es sucht nach der Schallquelle, wenn es zum Beispiel Musik hört. Es versteht Verbote, wie „Nein-Nein“. Es plappert zufrieden vor sich hin, wenn es allein in einem Raum ist.
2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> Ihr Kind zeigt zum Beispiel auf Nase, Augen, Fuß, wenn Sie es flüsternd oder leise dazu auffordern. Es hört das Summen einer Mücke. Es erkennt bekannte Geräusche, wie Flugzeug, Tierlaute, das Auto der Familie.
4 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> Ihr Kind erkennt mit großer Sicherheit bekannte Geräusche und versteht Anweisungen, auch wenn es dem Sprecher dabei nicht auf den Mund sehen kann. Es versteht normal gesprochene Worte ohne Mühe und kann gut zuhören, ohne dass die Konzentration rasch nachlässt.

Lärm-Thermometer. Lärmpegel und ihre Wirkung auf den Körper

Wie Lärm den Körper belastet, kann eindeutig gemessen und nachgewiesen werden.
Hier eine Übersicht über alltägliche Höreignisse und ihre Wirkung.



Checkliste „Laut & leise – wie & wann?“

Es ist ungewohnt und nicht so einfach, bewusst mit Stille und Lärm, Laut- und Leisesein umzugehen. Nehmen Sie sich Zeit, Ihren Alltag einmal kritisch auf laute und stille Phasen hin zu analysieren.

Wie gehen wir mit Lärm, mit Lautstärke um? Was bedeutet uns Stille?

So können Sie sich selbst und den Familienalltag in Sachen  Lärm einmal genauer „unter die Lupe nehmen“:

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Schalten Sie sofort den Fernseher oder das Radio ein, wenn Sie nach Hause kommen? ja nein
- Hören Sie gern laute Musik? Immer oder nur manchmal? ja nein
- Brauchen Sie ständig Hintergrundmusik? ja nein
- Bleiben Radio und Fernseher eingeschaltet, wenn Sie sich unterhalten? ja nein
- Kann Ihr Kind auch ohne Märchen- oder Musikkassette/-CD einschlafen? ja nein
- Nehmen Sie Rücksicht auf die Nachbarn, indem Sie zum Beispiel bestimmte Ruhezeiten einhalten? ja nein
- Vermeiden Sie unnütze Autofahrten, zum Beispiel zum nahe gelegenen Supermarkt? ja nein
- Achten Sie beim Heimwerken darauf, bei bestimmten Tätigkeiten (zum Beispiel bei Arbeiten mit Kreissäge oder Trennscheibe) einen Gehörschutz zu tragen? ja nein
- Genießen Sie in bestimmten Situationen ganz bewusst die Stille, zum Beispiel zu Hause oder während eines Spaziergangs? ja nein

Wie lauten Ihre Antworten auf diese Fragen? Sind Sie und Ihre Kinder ständig von Lärm umgeben? Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie an Ihrem eigenen Verhalten etwas ändern sollten, weil Sie im Alltag kaum Phasen der Ruhe kennen. Vielleicht möchten Sie zum Beispiel einmal ganz bewusst Zeiten ohne Fernseher und ohne Musikanlage genießen.

Quelle: BZgA (Hrsg.): Zu viel für die Ohren? Vom schützenden Umgang mit Lärm. Köln 2006

Tipps für eine gute Entwicklung

Ihr Nachwuchs soll sich gesund entwickeln und frei entfalten können. Er ist von Natur aus neugierig und möchte sich viel bewegen. Diesen Drang sollten Sie unterstützen und dem Kind viel Freiraum, Zeit und Geduld schenken. Alle Arten der Bewegung zu erlernen, wie Drehen, Krabbeln, Laufen und Hüpfen, sind ein hohes Gut für eine optimale Entwicklung des Körpers, Geistes und der Seele.

Liegen und Körperkontakt

So lange Ihr Baby noch nicht sitzen kann, fühlt es sich in seinem Bettchen oder auf einer Unterlage auf dem Boden am wohlsten, in Rücken- oder auch Bauchlage.

Liegt das Kleine auf dem Bauch, sollten Sie es nicht unbeaufsichtigt lassen.

Auf dem Arm fühlen sich Säuglinge gut aufgehoben, wenn ihr Köpfchen und der Rücken unterstützt sind. Kinder, die sich bereits selbst aufsetzen, können Sie auch aufrecht am Körper tragen.



Krabbeln und die Welt entdecken

Krabbeln, Aufsetzen und Aufstehen braucht viel Raum und Bewegungsfreiheit – aber auch Schutz. Ab und zu kann ein Laufgitter sicheren, aber eben auch begrenzten, Raum bieten.

Zwingen Sie Ihr Kind nicht in Positionen, die es nicht selbst einnehmen kann. Lassen Sie ihm Zeit, so können sich Knochen, Gelenke und Muskeln selbst stärken und entwickeln, ohne dass es später zu Haltungsschäden kommt.

Erste Schritte auf eigenen Füßen

Schuhe braucht Ihr Kind erst, wenn es frei läuft. Bis dahin bewegt es sich am besten barfuß oder trägt rutschfeste Socken. Babys erste Schuhe sollten gleichzeitig Bewegung zulassen und Halt bieten.



Vor allem aber sollten die Schuhe die richtige Größe haben!

Die Anprobe der ersten Schuhe ist für Ihr Kind eine neue Erfahrung. Das Gefühl der Schuhe an den Füßen ist ungewohnt und fremd. Manche Kinder weinen in dieser Situation. Lassen Sie ihm die Zeit, die es braucht.

Bedeutung der Liebe

Kuscheln hat rein gar nichts mit Verwöhnen zu tun. Schreit Ihr Baby, so benötigt es Ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit.

Nicht nur für das Neugeborene ist die Zuneigung der Eltern essentiell. Zärtlichkeit und Nähe haben für Ihr Kind in jedem Alter eine große Bedeutung.

Kuscheln ist gut für die Seele und für die Gesundheit:

- Durch sanfte Berührungen wird Stress abgebaut, da der Körper entspannen kann.
- Das ausgeschüttete Hormon Oxytozin stärkt das Immunsystem.
- In den Arm nehmen vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Das Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl wird gestärkt.
- Kurze Streicheleinheiten stillen das Bedürfnis der Kinder nach Liebe und Wärme.



Weitere Informationen zum gesunden Fuß und Tipps für den Schuhkauf finden Sie auf Seite 139. Bei allgemeinen Fragen zur Kinderentwicklung hilft Ihnen z. B. Ihre kinderärztliche Praxis gern und ausführlich weiter.



► Sicher unterwegs sein



Kinderwagen

Ob mit fester Wanne oder Tragetasche, ob Buggy oder Jogger: der Klassiker „Kinderwagen“ ist ein „Allrounder“. Als Transportmittel bietet es Ihrem Kind Schutz und Sicherheit. Weiterhin bietet er Stauraum für Babyutensilien und kleinere Einkäufe.

Ist Ihr Kind in der Lage frei zu sitzen, können Sie einen Buggy oder Sportwagen benutzen. Achten Sie darauf, dass die Rückenlehne verstellbar ist, damit Ihr Kind bei Bedarf auch ausgestreckt liegen kann.

Vor dem Kauf des Kinderwagens sollten Sie sich gut beraten lassen. Folgende Kriterien sind



wichtig: passt er z. B. ins eigene Auto, ist er gut auf- und zusammenzubauen, hat er ausreichend Verstelleigenschaften, ist er praktisch zu reinigen etc.? Testen Sie doch im Geschäft verschiedene Modelle, um zu sehen, welcher Wagen am ehesten Ihren

Vorstellungen entspricht. Vergleichen Sie Komfort, Flexibilität und Gewicht sowie Vorteile von Tragetasche bzw. Hartschale.

Tipp:

Empfehlenswert ist es, Ihr Kind so zu befördern, dass Sie mit ihm sprechen und Blickkontakt halten können.

Tragehilfe und -tuch

Möchten Sie Ihr Kind am Körper tragen, ist das Tragetuch – altersgemäß angewandt – eine gute Möglichkeit. Babytragen sind komfortabel und mit etwas Übung leicht zu handhaben. Der enge Körperkontakt beruhigt den Nachwuchs.

Außerdem bringt der Komfort im Alltag einige bedeutende Pluspunkte:

Sie können die Treppe nehmen, anstatt immer den Fahrstuhl zu benutzen. Bei größeren Einkäufen fehlen zwar die Aufbewahrungsmöglichkeiten und längere

Wege sind zuweilen beschwerlich, dafür kann man Tuch oder Trage jederzeit platzsparend verstauen. Für Kinder, die frei sitzen können, ist eine Tragehilfe ideal. Sie bietet dem Kind mehr Halt als ein Tragetuch. Am besten testen Sie im Geschäft oder bei einer Trageberatung, welche Variante zu Ihnen und Ihrem Sprössling passt.

Ihrem eigenen Rücken zuliebe: Passen Sie Tuch und Tragehilfe optimal an Ihren Körper an, tragen Sie nicht zu lange und nicht zu einseitig. (siehe S. 141)

Fahrradsitz und -anhänger

Auf dem Fahrrad sind Kinder, die bereits frei sitzen können, am sichersten in einem Fahrradsitz auf dem Gepäckträger untergebracht – mit Fußschutz, Sicherheitsgurt und Helm.

Als weitere praktische Möglichkeiten der Beförderung kommen Fahrradanhänger (für Kinder bis 7 Jahren) infrage. Dabei steht, wie bei allen Beförderungsmöglichkeiten, der Aspekt der Sicherheit an oberster Stelle. Aus diesem Grund sollte beim Kauf nicht der



Preis im Vordergrund stehen. Vergleichen Sie vorab die unterschiedlichen Modelle, lesen Sie Bewertungen und Tests.

Achten Sie bei der Auswahl auf das Alter des zu transportierenden Kindes und die jeweilige Ausstattung des Anhängers (z. B. Federungseigenschaften, hochwertiges Gurtsystem, Polsterung, Sichtbarkeit bei Dunkelheit, geprüfte, schadstofffreie Materialien) sowie Ihren eigenen rücksichtsvollen Fahrstil.

Checkliste Kinderwagen

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob der von Ihnen ausgesuchte Kinderwagen die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- Der Wagen entspricht den neuesten Sicherheitsnormen (DIN EN 1888 beziehungsweise DIN EN 1466 für die Tragetasche bei bestimmten Kombimodellen). ja nein
- Der Wagen besitzt TÜV-/GS-Prüfzeichen. ja nein
- Der Wagen ist gut gefedert und kippsicher (großer Radabstand). ja nein
- Die Feststellbremse ist stabil, gut zugänglich und auf mindestens zwei Rädern wirksam. ja nein
- Das Wagengestell hat eine Sicherung gegen plötzliches Zusammenklappen. ja nein
- Es gibt keine Kleinteile, die sich eventuell ablösen und verschluckt werden könnten. ja nein
- Der Kinderwagen passt bei Nichtgebrauch an den dafür vorgesehenen Platz (zum Beispiel im Treppenhaus). ja nein
- Der Wagen passt in den Kofferraum des Autos. ja nein
- Der Klappmechanismus ist sicher, gut zugänglich und einfach zu bedienen. ja nein
- Die Liegefläche ist fest genug, dass sie den Rücken ausreichend stützt, und lässt dem Kind genügend Bewegungsfreiheit. ja nein
- Die verwendeten Materialien sind schadstoffarm und leicht zu reinigen. ja nein
- Das Verdeck bietet guten Schutz bei Sonne, Regen, Wind und Kälte. ja nein

Kindersitz im Auto

Im Auto ist Ihr Kind am sichersten im altersgerechten Kindersitz untergebracht. Doch nur der **richtige Kindersitz** kann Ihr Kind optimal schützen. Ob Babyschale, Reboarder oder Kindersitz für die Größeren – jeder Sitz ist an ein bestimmtes Alter/Größe/Gewicht angepasst. Anfangs (bis maximal 18 Monate und 13 Kilogramm) kommt z. B. eine rückwärtsgerichtete Babyschale zum Einsatz. Letztendlich müssen Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr und einer

Mindestgröße von 1,50 m, in einem entsprechenden Kindersitz transportiert werden.

Anhand des Prüfsiegels am Sitz können Sie ablesen, um welche Gewichtsklasse es sich handelt und ob die vorgeschriebenen Prüfnormen erfüllt werden.

Vorsicht: Kinderwagenoberteil oder Tragetasche auf dem Rücksitz bieten bei Unfällen keinesfalls Schutz für Ihr Baby.



Infos zu den jeweiligen Beförderungsmöglichkeiten sind unter www.kindergesundheit-info.de aufgelistet und beschrieben. Beachten Sie dabei auch besonders das Thema „Verkehrssicherheit“ im Themenbereich „Sicher aufwachsen“ (Hrsg. BZgA).

Davon raten wir ab!

Die **Babywippe** begrenzt die Bewegung Ihres Kindes und zwingt es zu früh in eine Art Sitzposition. Das tut dem Rücken nicht gut und schränkt die gesunde Entwicklung ein. Die Babywippe sollten Sie daher so selten wie möglich benutzen.

Kann Ihr Kind seinen Rücken noch nicht aus eigener Kraft aufrecht halten, belastet der **Babyhopser** die kleine Wirbelsäule zu stark – auch den Füßchen und Beinen Ihres Babys tut der Hopser ganz und gar nicht gut (Stichwort „Fehlhaltung“). Lassen Sie ihm Zeit,

bis es selbst frei Gehen und Springen kann. Dabei macht es wertvolle Erfahrungen mit der eigenen Kraft und mit der Schwerkraft.

Der Name trügt! So genannte **Lauftrainergeräte** stören Ihr Kind beim Laufen-Lernen. Sie können sogar die Entwicklung verzögern, denn sie nehmen dem Kind die wertvolle Chance, Bewegungsübergänge selbst auszuprobieren. Außerdem ist das Unfallrisiko durch Stürze nicht zu unterschätzen.

► Thema „Sonnenschutz“

Beim Aufenthalt im Freien gilt: **Schützen Sie Ihr Kind vor der Sonne!**

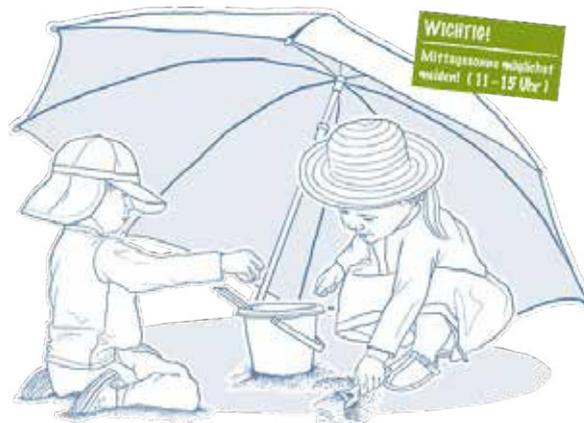
Das heißt, für Babys ist die direkte Sonne tabu, Schatten und entsprechende Bekleidung sind dagegen ein Muss.

Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor für Kinder (Creme oder Lotion) verwenden Sie je nach Bedarf – beim Baden selbstverständlich mit wasserfesten Eigenschaften.

Die nächsten beiden Seiten geben weitere Tipps.



Sonnenschutz für Kinder



Schattige Plätze



Für Babys sind grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: **Pralle Sonne möglichst vermeiden.**

Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich).

Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen.

Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken, (z. B. sog. Espadrillos).

Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF).
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Babys sollten deshalb noch gar keine direkte Sonne abbekommen und selbst bis zum Vorschulalter sollten Kinder pralle Sonne am besten meiden.

Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
 - Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
 - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
 - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
 - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
 - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
 - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
 - Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
 - Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 20).
 - Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
 - Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
 - Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
 - Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.
-

Hinweis: Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

Für eine ausreichende Eigenbildung von Vitamin D sollten Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für kurze Zeit – die Hälfte der Zeit, in der es ungeschützt zu einem Sonnenbrand käme – unbedeckt und ohne Sonnenschutz Sonne abbekommen.

► Ein lautstarkes Signal: Schreien

In den ersten Monaten ist Schreien völlig normal

So fürsorglich, umsichtig und einfühlsam Sie auch sein mögen – in den ersten Lebenswochen und -monaten gehört Schreien zum normalen Alltag mit einem Baby, denn mit Schreien drückt sich der Säugling u. a. aus. Dabei verläuft das Schreiverhalten in den ersten drei Lebensmonaten bei allen Säuglingen ähnlich. Wie häufig, ausdauernd und laut Babys schreien, ist jedoch von Kind zu Kind sehr unterschiedlich.

Auch wenn Ihr Baby in seinen ersten drei Lebenswochen wahrscheinlich noch relativ wenig schreit, kann sich das schnell ändern: In der Regel nimmt das Schreien in den ersten beiden Lebensmonaten zu und erreicht meist in der sechsten Lebenswoche seinen Höhepunkt. Denn Ihr Baby ist dabei, einen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein zu lernen, und das klappt nicht immer auf Anhieb.

Nach der sechsten Lebenswoche werden die Schreiperioden in der Regel kürzer, bis sie nach drei Monaten fast oder ganz verschwinden.

Babys schreien aus vielen verschiedenen Gründen

In den ersten drei Monaten schreit ein Kind meist, weil es hungrig ist, weil es müde ist und nicht zur Ruhe findet, weil es eine frische Windel braucht oder weil es Zuwendung möchte.

Während das Neugeborene zunächst noch undifferenziert schreit, ist ein wenige Wochen altes Baby bereits in der Lage, sein Schreien je nach Anlass, beispielsweise Hunger oder Müdigkeit, zu variieren. Schon bald werden Sie wahrscheinlich gelernt haben, die verschiedenen Schreierarten Ihres Kindes (Hunger-, Schlaf- und Zuwendungsschreien) zu unterscheiden.

- Mit Schreien kann Ihr Kind aber auch mitteilen, dass es zu wenig Anregung bekommt und sich langweilt.
- Vor allem häufiges Schreien kann ein Zeichen für Überforderung sein und signalisieren, dass Ihr Kind tagsüber einfach zu wenig Schlaf erhält. Gerade Säuglinge geraten schnell an die Grenze dessen, was sie verkraften können, und reagieren dann oft überreizt und quengeln und schreien.
- Schreien kann aber auch ein Hinweis sein, dass sich Ihr Kind körperlich unwohl fühlt und ihm vielleicht etwas wehtut.

Babys schreien manchmal aber auch ohne erkennbaren Grund, und manche tun dies laut und ausdauernd.



Schenken Sie jedem Schreien Beachtung

Wenn Ihr Baby weint und schreit, will es Sie keinesfalls zu einem bestimmten Verhalten „zwingen“. Schreien ist immer ein „Hilferuf“ nach Unterstützung und bedeutet, dass Ihr Baby Sie braucht:

- Gerade in den ersten drei bis vier Monaten ist Schreien mit einer starken inneren Erregung verbunden, aus der Ihr Kind alleine nicht mehr herausfinden kann.
- Reagieren Sie deshalb möglichst sofort. Versuchen Sie herauszufinden, was die Ursache für das Unbehagen Ihres Babys ist. Versuchen Sie es zu trösten und zu beruhigen.
- Wenn Ihr Kind ohne ersichtlichen Grund schreit: Nehmen Sie es nicht gleich beim ersten Schreien hoch. Manchmal genügt auch der Blickkontakt mit Ihnen, beruhigendes Zureden oder sanftes Schaukeln, damit es sich wieder beruhigt.
- Wenn Ihr Baby viel und heftig schreit: Denken Sie daran, dass Ihr Baby sehr zerbrechlich ist. **Schütteln Sie es niemals** in der verzweifeltsten Hoffnung, es damit ruhig zu bekommen. Hals und Kopf Ihres Babys sind sehr verletzlich. Schon ein kurzes Schütteln kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen und sogar zum Tod des Babys führen.
- Geben Sie Ihrem Kind nie Medikamente zur Beruhigung.



Rascher Trost und Zuspruch bedeuten nicht Verwöhnen
Ihr zuverlässiges und einfühlsames Eingehen auf das Weinen und Schreien besonders in den ersten Lebensmonaten bedeutet keinesfalls, dass Sie Ihr Kind verwöhnen.

Vielmehr unterstützen Sie Ihr Kind hierdurch: Es hilft ihm zu lernen, seine innere Erregung selbst so zu beeinflussen, dass es sich in seinem Körper wohlfühlt. Und: Säuglinge, die von Anfang an rasch beruhigt

werden, schreien in der Regel in den kommenden Wochen weniger.

Erst wenn Ihr Kind älter ist (etwa ein halbes Jahr), kann durch zu schnelles und zu häufiges Eingehen auf das Schreien ein Gewöhnungseffekt eintreten, der zu vermehrtem Schreien führt.

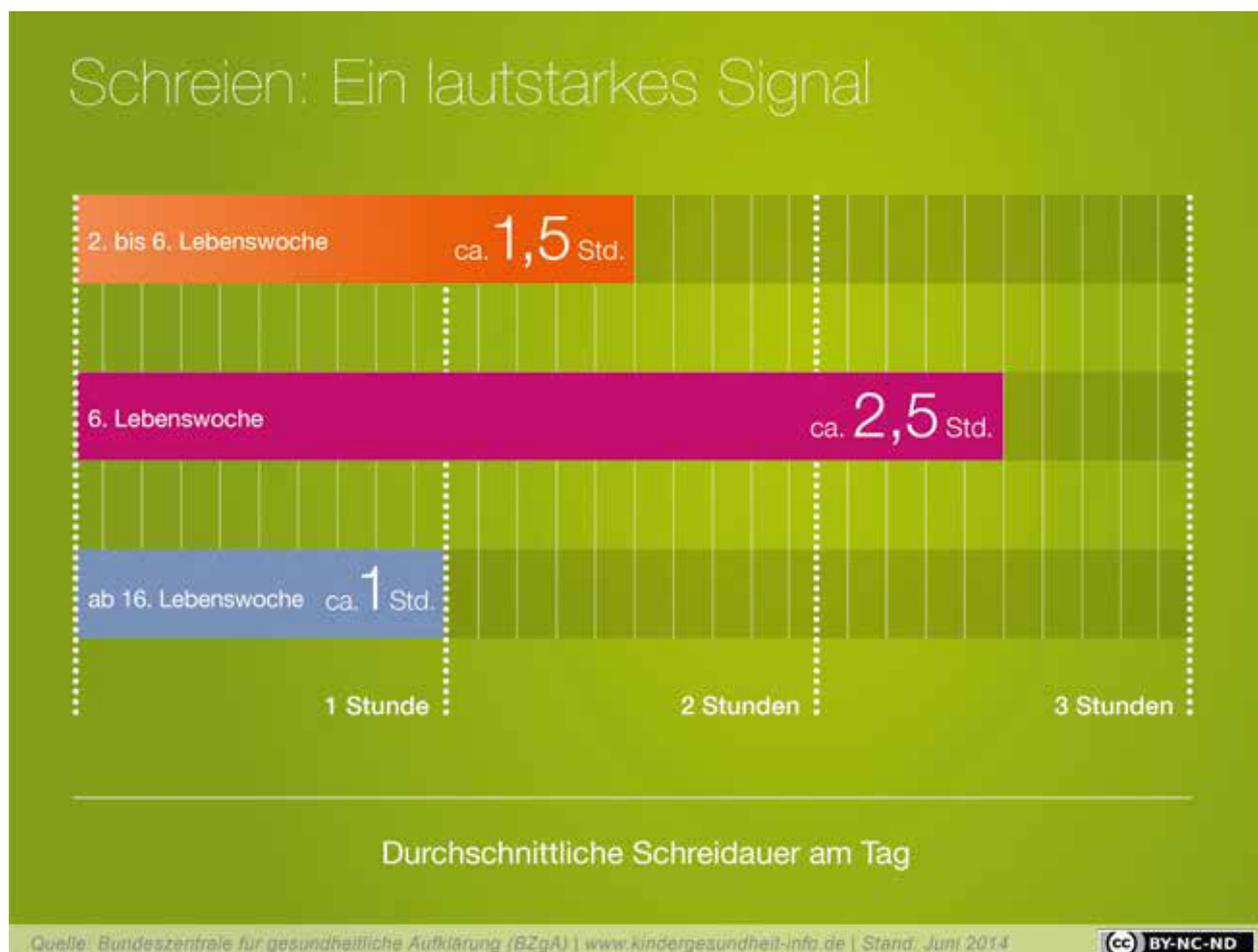
Thema „Ein lautstarkes Signal: Schreien“: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/schreien/>, (Auszug) 20.04.2018, Stand: 03.09.2014, CC BY-NC-ND

Wie oft und wie viel schreien Babys?

Wenn ein Baby schreit, löst das – speziell bei den Eltern – eine regelrechte Stressreaktion aus. Ein Neugeborenes kann sich vorerst nur durch Schreien mitteilen und Bedürfnisse oder Mißfallen äußern. Wenn auf vorherige kleine Reaktionen, wie Hungersignale, Laute oder Räkeln, nicht reagiert wird, wird es lauter und schreit schlussendlich.

Das Bild unterhalb zeigt Ihnen, wieviel ein Baby in den ersten Lebensmonaten durchschnittlich schreit.

Beachten Sie: Wie oft, wie lange und wie laut ein Baby schreit, ist ganz individuell und von diversen Faktoren abhängig.



Was tun, wenn das Baby ohne ersichtlichen Grund schreit

Vor allem, wenn Ihr Kind häufig ohne ersichtlichen Grund schreit und Sie durch zahlreiche schlaflose Nächte schon stark angespannt sind, kann Sie das Schreien zur Verzweiflung bringen. Bitte versuchen Sie niemals, Ihr schreiendes Baby durch Schütteln zur Ruhe zu bringen. Hals und Kopf Ihres Babys sind sehr verletzlich. Schwere Verletzungen oder sogar der Tod Ihres Kindes können die Folge sein!

- Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie auf jeden Fall ruhig zu bleiben.
- Versuchen Sie Ihr Kind zu beruhigen – durch Zureden, Vorsingen, Körperkontakt, sanfte Massage.
- Vermeiden Sie allzu hektische Beruhigungsversuche und probieren Sie nicht zu viel aus. Ihr Kind wird sonst nur überreizt und noch unruhiger.
- Wenn sich das Kind bereits „eingeschrien“ hat, kann ein Umgebungswechsel oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft gut tun. Möglicherweise hilft dies Ihrem Kind, sich zu entspannen und zu beruhigen.
- Wenn Ihr Kind auch nach längerer Zeit nicht aufhört zu schreien und Sie mit den Nerven fertig sind, ist es sinnvoll, sich mit dem Partner abwechselnd um das Kind zu kümmern.
- Wenn Sie allein mit Ihrem Kind sind und merken, dass Ihnen das Schreien unerträglich wird, legen Sie Ihr Kind in sein Bettchen oder an einen anderen sicheren Platz und verlassen Sie den Raum, bevor Ihnen „der Kragen platzt“ und Sie vielleicht etwas Unüberlegtes tun.
- Versuchen Sie, sich selbst zu beruhigen: Hören Sie einige Minuten Ihre Lieblingsmusik, trinken Sie einen heißen Tee oder ein Glas Milch, entspannen Sie sich auf Ihre Art.
- Rufen Sie Freunde und Bekannte an, die Ihnen vielleicht kurzfristig zur Seite stehen können.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de,
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/schreien/schrei-probleme>,
 (Auszug) 20.04.2018, Stand: 12.12.2017, CC BY-NC-ND

Häufigem und anhaltendem Schreien vorbeugen

Babys, die von Anfang an rasch beruhigt werden, schreien in der Folgezeit meist weniger. Dies und mehr Tipps hier im Überblick. Wie viel und wie lange ein Baby schreit, ist von Kind zu Kind ganz verschieden. Durch einige grundsätzliche „Verhaltensregeln“ können Sie jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind vielleicht weniger häufig und anhaltend schreit.

Einfühlsames Reagieren

- Reagieren Sie vor allem in den ersten Lebensmonaten möglichst sofort auf das Schreien Ihres Kindes und trösten Sie es. Säuglinge, die von Anfang an rasch beruhigt werden, schreien in den kommenden Wochen meist weniger.
- Nehmen Sie Ihr Kind nicht gleich beim ersten Schreien hoch. Geben Sie ihm Gelegenheit, sich durch Blickkontakt mit Ihnen, durch beruhigendes Zureden oder sanftes Schaukeln wieder zu beruhigen.



Anregung und Bewegung

- Tragen Sie Ihr Kind in den ersten Lebenswochen regelmäßig mehrmals während des Tages herum, und zwar nicht erst, wenn es schreit. Kinder, die so herumgetragen werden, schreien erfahrungsgemäß weniger.
- Reagieren Sie nicht nur dann auf Ihr Kind, wenn es schreit, sondern schenken Sie ihm immer auch in ruhigen Momenten Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung.
- Nutzen Sie die Wachphasen Ihres Kindes aus, um mit ihm zu spielen und sich zu unterhalten.
- Lassen Sie Ihr Kind möglichst viel frei strampeln. Setzen Sie es nicht lange in Babywippen und Ähnliches.



Überreizung vermeiden

- Vermeiden Sie zu intensive und abwechslungsreiche Reize – vor allem, wenn Ihr Kind eher unruhig ist und zum Schreien neigt.
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht und respektieren Sie, wenn es durch Blickabwenden signalisiert, dass es genug hat. In den ersten Lebensmonaten ist die Aufmerksamkeitsspanne noch auf wenige Minuten begrenzt und vor allem ein sehr junger Säugling kann ganz plötzlich und unvermittelt von Müdigkeit überwältigt werden.



Routinen und Strukturen

- Versuchen Sie, Regelmäßigkeiten und Strukturen in Ihren Tagesablauf, zu bringen – entwickeln Sie Routinen bei der Pflege, beim Schlafenlegen und beim Füttern.

Genügend Schlaf

- Achten Sie auf die ersten Ermüdungszeichen und bringen Sie Ihr Kind auch tagsüber regelmäßig zum Schlafen.
- Nehmen Sie Ihr Kind nicht immer gleich auf und legen es an, wenn es einmal wach wird. Säuglinge wachen durchaus öfter auf, um dann nach kurzer Zeit wieder von allein einzuschlafen.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/entwicklungsaufgaben>, (Auszug) 20.04.2018, Stand 22.01.2014, CC BY-NC-ND



Eine Beratung bei frühen Regulations- und Interaktionsstörungen erhalten Sie in sogenannten Schrei-Schlaf-Fütter-Sprechstunden in den Kliniken. Dort wird Ihnen geholfen bei Problemen, wie z. B. Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, beim Stillen oder Füttern, häufigem Schreien, extremen Trennungängsten oder Trotzen usw. Eltern erhalten u. a. Unterstützung beim Verstehen von möglichen Reaktionen, Symptomen und Zusammenhängen zwischen ihrem Verhalten und Auffälligkeiten im Verhalten des Kindes.

*Alles ist schwierig,
bevor es leicht wird. (Saadi)*



Kontakte „Problemlagen nach der Geburt“, „Medizinische Versorgung“, „Frühe Hilfen für Eltern“

7 TIPPS ZUM BERUHIGEN DES BABYS

1. Bewahren Sie selbst Ruhe (durchatmen und entspannen).
2. Wiegen Sie das Baby oder schaukeln Sie es sanft (z. B. Fliegergriff).
3. Berühren Sie das Baby bzw. massieren Sie es sanft (Nähe und Zärtlichkeit).
4. Pucken bzw. wickeln Sie es liebevoll (Begrenzung wie im Mutterleib).
5. Spielen Sie Musik, Spieluhr oder Alltagsgeräusche vor (ruhig und monoton).
6. Nuckel oder kleiner Finger (zur kurzzeitigen Ablenkung)
7. Nicht alle „Strategien“ nacheinander ausführen sondern auf eine konzentrieren.

► Schütteln Sie niemals Ihr Baby!

Endlich, nach den manchmal beschwerlichen Monaten der Schwangerschaft, ist es so weit und das ersehnte Baby ist auf der Welt und in der Familie angekommen. Doch häufig ist die Situation nach der Geburt nicht so richtig entspannt. Entweder sind die Geschwister aufgedreht, weil ein neues Familienmitglied da ist oder die Partnerschaft gestaltet sich aus verschiedenen Gründen schwierig und der Haushalt muss auch noch erledigt werden.

Dazu erweist sich das Neugeborene als anstrengend: es schläft nicht, ist unruhig, schreit und weint immerzu, so dass es seit Wochen nicht möglich ist richtig durchzuschlafen.

All dies sind Situationen, die überfordern können, vor allem, wenn mehreres gleichzeitig zutrifft. Die Überlastung kann auch zu Reaktionen der Eltern führen, die nicht mehr kontrolliert werden können und die in einem „Normalzustand“ nie so geschehen wären. Die Kinder oder der Partner werden angeschrien, man meckert herum. Möglicherweise steigert sich die Gereiztheit noch weiter und das Baby wird enorm stark geschunkelt oder auch mal geschüttelt, weil es einfach nicht aufhören will zu weinen oder zu schreien.

Und genau das darf nicht passieren!

Weil bei Babys und Kleinkindern der Kopf im Verhältnis recht groß und die Nackenmuskulatur noch nicht voll entwickelt bzw. gefestigt ist, kann das Kind das hin und her Schaukeln des Kopfes nicht kontrollieren oder abmildern. Gehirn und Schädelknochen werden unterschiedlich beschleunigt, was dazu führt, dass die Venen und Nerven, die das Gehirn und den Schädel verbinden, reißen. Dies wiederum führt zu Blutungen zwischen harter Hirnhaut und Gehirn, zu Netzhautblutungen, Verletzungen des Rückenmarks etc.



Manchmal werden die Folgen des Schüttelns sofort sichtbar und nicht selten führen sie direkt zum Tod.

Manchmal treten sie aber auch verzögert auf und oft sind sie das ganze Leben lang zu spüren, wie z. B. Blind- und Taubheit oder schwerwiegende Behinderung (bleibende Gehirnschäden).

Um Situationen vorzubeugen, in denen die Nerven blank liegen, müssen Sie als Eltern für sich Freiräume und Erholungsmöglichkeiten schaffen. Auch ist es durchaus legitim, wenn Sie Unterstützung von der Familie, den Verwandten oder Freunden einfordern. Sollte sich die Lage nicht bessern, das Baby schreit verstärkt weiter und Sie geraten an ihre Grenzen, dann suchen Sie unbedingt den Kinderarzt oder eine Schreiambulanz auf. Eltern verletzen ihr Kind nicht absichtlich, es ist vielmehr das Resultat der Hoffnungslosigkeit. Wenn das Kind alt genug ist und sein Köpfchen gut halten kann, verursachen schnelles Hochnehmen oder Spiele wie Hochwerfen und Auffangen kein Schütteltrauma.

Sollten Sie einmal die Beherrschung verloren haben: bringen Sie Ihr Kind sofort zur nächsten Klinik!

Wichtig: Informieren Sie auch die Großeltern, Nachbarn, Freunde und Babysitter über die Gefahr des Schüttelns.

Fachstelle Familiennetzwerk/Red.



Hilfe bei Fragen zu vermehrtem Schreien erhalten Sie bei der Fachstelle Familiennetzwerk (siehe Kap. „Schwangerschaft und Geburt“ ab Seite 14, in den Klinken/Schreiambulanzen und bei Kinderärzten, Hebammen sowie Erziehungs- und Schwangerenberatungsstellen (siehe Kontaktlisten). Alltagstipps auch bei www.kindergesundheit-info.de -> Suche „Schreien“ (Hrsg. BZgA)



WARUM SCHÜTTTELN SO GEFÄHRLICH IST

Wenn Eltern für wenige Sekunden die Kontrolle verlieren und ihr Baby schütteln, können sie ihm lebenslang schaden. Säuglinge können ihren Kopf noch nicht alleine halten. Beim Schütteln wird der Kopf vor- und zurückgeworfen. Dabei kann es zu schweren Verletzungen im Gehirn kommen. Man spricht dann von einem Schütteltrauma. Blutgefäße und Nervenbahnen reißen. Krampfanfälle sowie geistige und körperliche Behinderungen können die Folge sein. Zwischen 10 und 30 Prozent der Kinder sterben sogar.

Informieren Sie auch die Großeltern, Nachbarn und Babysitter über die Gefahren des Schüttelns.

Sollten Sie die Beherrschung verloren haben: Bringen Sie Ihr Kind sofort zur nächsten Klinik!

SO HALTEN SIE IHR BABY RICHTIG

Babys haben im Verhältnis zu ihrem Körper einen schweren Kopf, den sie nicht selbst halten können. Ihre Nackenmuskulatur ist dafür noch nicht ausreichend ausgebildet. Stützen Sie deshalb den Kopf des Babys immer ab.



Baby hochnehmen



Baby halten

Quelle: www.fruhehilfen.de

HIER GIBT'S HILFE

- Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
- (Familien-)Hebammen
- Beratungsangebote für Eltern von Babys mit Fütter-/Gedächtnisstörungen, übermäßigem Schreiverhalten oder Einschlafschwierigkeiten:
 - Kreiskrankenhaus Torgau 03421-772800
 - Helios-Klinik Torgau 03421-7730795
 - Sozialpädiatrisches Zentrum Riesa 03525-755100
 - Helios Parkklinikum Leipzig 0341-864-1251
 - Universitätsklinikum Halle 0345-557-2053
- Familien- und Erziehungsberatungsstellen, Schwangerenberatungsstellen
- Elternelefon 0800-1110530 - Nummer gegen Kummer e. V.
- Onlineberatung für Eltern - www.bke-elternberatung.de

Verantwortlich für die Angaben zu den Hilfsangeboten und Vermittlung genauer Kontaktdaten bei Bedarf:

Fachstelle Familiennetzwerk Nordsachsen
Prävention und Frühe Hilfen
Schlossstraße 27, 04660 Torgau, Tel.: 03421-7586175

Druck: Yellow Druck, 04508 Deltitzsch

Herausgeber:

Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)

in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut (DJI)

www.bzga.de, www.fruhehilfen.de



ANDERS ALS GEDACHT

Sie haben sich so auf Ihr Baby gefreut und jetzt ist vielleicht einiges anders als erwartet. Ihr Baby schreit und schreit. Dabei fehlt ihm nichts und es ist gesund.

Bleiben Sie ruhig. Ihr Baby kann nichts dafür, dass es so viel schreit.

WARUM BABYS SCHREIEN

Alle Babys schreien in den ersten Lebensmonaten, die einen mehr, die anderen weniger. Auch langes und häufiges Schreien kann normal sein. Im 2. und 3. Lebensmonat können gesunde Säuglinge im Durchschnitt zwei bis drei Stunden täglich weinen, vor allem in den Abendstunden. Sie können ihre Bedürfnisse noch nicht anders zum Ausdruck bringen. Schreien ist für sie der einzige Weg zu zeigen, dass ihnen etwas fehlt.



Babys schreien, weil sie

- müde oder hungrig sind
- schwitzen oder frieren
- eine neue Windel brauchen
- Ruhe brauchen
- die Nähe zu Mutter oder Vater suchen
- schmusen möchten
- und, und, und

DAS KANN HELFEN

Sie haben Ihr Kind gewickelt und gefüttert und es schreit immer noch?

Probieren Sie in Ruhe Folgendes aus:

- Schaukeln Sie Ihr Baby sanft auf dem Arm.
- Singen Sie ein Lied.
- Massieren Sie sanft seinen Bauch und Rücken.
- Gehen Sie mit ihm spazieren.

Manche Babys schreien auch ohne ersichtlichen Grund. Aber Ihr Baby schreit nie, um Sie zu ärgern!

- Auch wenn es schwer fällt: Je ruhiger Sie bleiben, desto besser kann sich auch Ihr Kind entspannen. Wechseln Sie sich in der Betreuung ab, damit Sie Ruhephasen für sich haben.

IHR BABY SCHREIT WEITER?

Das unstillbare Schreien eines Babys kann Eltern sehr belasten. Gerade wenn alle Versuche, das Baby zu beruhigen, scheitern. Es kommt vielleicht vor, dass sie dann verzweifelt und auch wütend sind.

Das Schreien Ihres Kindes stresst Sie? Denken Sie daran: **Ihr Baby kann nichts dafür, dass es schreit. Es schreit nicht, um Sie zu ärgern.**

Schütteln Sie niemals Ihr Baby!

STARK SEIN – KONTROLLE BEHALTEN

Sie merken, dass Sie die Beherrschung verlieren? Gehen Sie wie folgt vor:

1. Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort, z. B. ins Gitterbett oder auf den Boden.
2. Verlassen Sie den Raum.
3. Atmen Sie durch.
4. Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
5. Holen Sie sich wenn nötig Unterstützung.

Gut zu wissen: Die Schreiphase geht vorbei. In der Regel ab dem 4. Monat.



Foto: Ludolf Dahmen

► Gesunder Schlaf



Ein ausgeschlafenes Kind fühlt sich wohl und ist zufrieden. Ebenso können Sie als Eltern Kraft und Energie tanken, indem sie die **Schlafzeiten Ihres Kindes** für **eigene Ruhephasen** nutzen. Am besten und sichersten schläft das Baby:

- in einem Babyschlafsack
- in der Rückenlage
- in einem gut gelüfteten Schlafzimmer
- bei einer Temperatur von 16 bis 18°C
- auf einer festen Matratze im eigenen Bettchen

Babys sollten zum Schlafen nicht auf den Bauch oder auf die Seite gelegt werden. Nase und Mund können durch die Nähe zur Matratze verschlossen werden und das Kind bekommt nicht mehr genügend Luft. Es hat noch nicht die Kraft, sich selbstständig aufzurichten oder umzudrehen. Eine feste Matratze ist wichtig, damit das Kind nicht einsinkt.

Gut zu wissen: Im Schlaf legt der Säugling unbewusst kurze Atempausen ein. Diese sind normal und in der Regel harmlos. Führt eine zu lange Atempause zu Sauerstoffmangel, erwacht das Kind und seine

Atemmuskulatur wird zu einem tieferen Atemzug angeregt. Ist das Kind überwärmt, funktioniert dieser Schutzmechanismus nur eingeschränkt. Sie als Eltern müssen daher unbedingt darauf achten, dass das Kind nicht zu dick angezogen ist oder unter einer zu warmen Decke schläft. Auch das Rückatmen von ausgeatmeter Luft schränkt den Schutzmechanismus ein und ist eine Gefahr für das Kind. Sicherer als Zudecken sind daher **Schlafsäcke**.

Durch regelmäßiges Stoßlüften können Sie für frische Luft im Raum sorgen. Außerdem muss die Luft absolut **rauchfrei** sein. Rauchen in der Umgebung des Babys kann zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden führen und das Risiko des plötzlichen Kindstodes erheblich erhöhen.

Ein möglichst dunkles Zimmer lässt Ihren Nachwuchs gut zur Ruhe kommen. Absolute Stille ist hingegen nicht notwendig. Das Baby schläft auch bei Geräuschen ein bzw. es registriert beruhigt, dass jemand in der Nähe ist.

► Umgang mit Medien

Der **richtige und altersgerechte Einsatz von Medien** aller Art kann positive Effekte auf die Entwicklung haben. Werden Medien von Eltern oder Kind jedoch falsch bzw. übermäßig konsumiert, sind negative Folgen leicht abzusehen.

Von Geburt an erleben Babys heutzutage die mediale Welt. Wenn Eltern z. B. ständig mit Smartphone oder Tablet beschäftigt sind, leidet oft die Eltern-Kind-Kommunikation. Sie sind zwar in der Nähe des Nachwuchses, kümmern sich aber nur nebenbei und zwischendurch. Intensive Beschäftigungsphasen fehlen hingegen. Auch schaden das

flackernde Licht und der Dauerton des Fernsehers, da dadurch leicht kindliche Regungen und Signale unbeachtet bleiben können. Dies erschwert den Austausch und die Bindung zum Kind.

Für Babys sind Displays aller Art tabu – sie müssen Ihre Sinne erst in der realen Welt entwickeln und ausprobieren. Ab einem Alter von 3 bis 4 Jahren kann die altersentsprechende Mediennutzung jedoch auch Vorteile haben. In Abwechslung mit lesen, singen und malen, ist ein Kurzfilm, ein Tablet-Spiel o. ä. durchaus vertretbar.



Auf den nächsten fünf Seiten finden Sie viele Hinweise zum Thema „Schlaf“ sowie ein Schlafprotokoll für den tatsächlichen Schlafbedarf Ihres Juniors. Weitere Informationen gibt es z. B. unter www.babyschlaf.de (Hrsg. Babyhilfe Deutschland e. V.).

Ab Seite 116 gibt es für Sie Tipps zur richtigen Mediennutzung, z. B. von Fernsehen und Computer.

Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

Die Erfahrungen zeigen, dass die heutigen Schlafempfehlungen der richtige Weg sind, das Risiko des Plötzlichen Kindstodes zu vermindern:

Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Auch die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.

Nichtrauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das  Rauchen.

Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes  Bettchen in Ihrem Schlafzimmer.

Das Bettzeug: spartanisch

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Verwenden Sie Schlafsäcke statt Bettdecken.
- Falls Sie eine Bettdecke vorziehen: Schlagen Sie diese am Fußende des Bettes unter die Matratze. Das Kind darf nur bis zur Brust zugedeckt sein.
- Verwenden Sie für das Babybett eine Matratze, die nicht zu weich ist.
- Geben Sie Ihrem Baby kein Kopfkissen.

Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf. Verzichten Sie auf Halskettchen, Ohringe u. Ä. und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

Überwärmung vermeiden

Vermeiden Sie Überwärmung. Ihrem Kind darf weder zu heiß noch zu kalt sein:

- Die Zimmertemperatur sollte beim Schlafen etwa bei 16 bis 18 Grad Celsius liegen.
- Falls Sie keinen Schlafsack benutzen, genügt im Sommer eine leichte Baumwolldecke, im Winter eine leichte Daunendecke. Für Babys mit Allergierisiko gibt es Allergikerdecken.
- Body/Unterhemd und Schlafanzug sind als Bekleidung ausreichend. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen an.
- Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.
- Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder in die pralle Sonne.

Schlafempfehlungen fürs Baby

Die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf.



Rückenlage

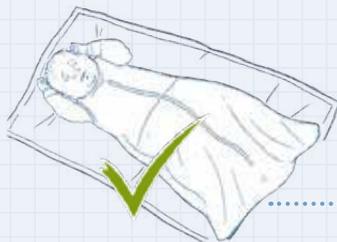
Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

Auch die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



Babybett im Elternschlafzimmer

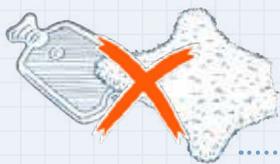
Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

Besser Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen!



Keine Überwärmung

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



Nicht rauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.

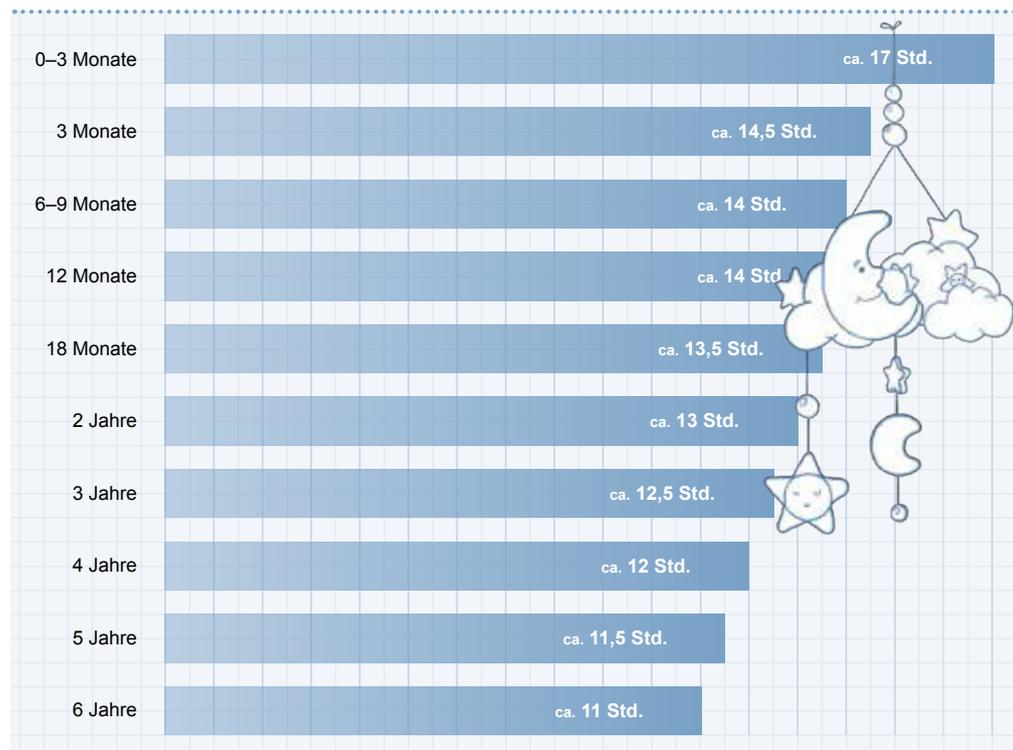


Gut zu wissen:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die heutigen Schlafempfehlungen auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes verringern.

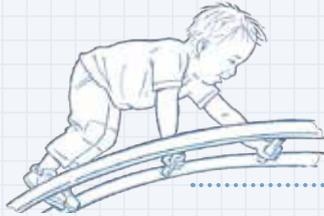
Durchschnittliche Schlafdauer von Kindern im Alter von 0–6 Jahre je 24 Stunden

Der kindliche Schlafbedarf verringert sich mit zunehmendem Alter. So brauchen Kleinkinder mit etwa zwei Jahren im Durchschnitt 12 bis 13 Stunden Schlaf, ein Jahr später können es schon nur noch elf Stunden sein. Aber auch in diesem Alter sind Abweichungen von bis zu zwei Stunden völlig normal.



! Gut zu wissen:
Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.
Die Angaben dienen zur Orientierung.

Praktische Tipps für eine gute Nacht (1–6 Jahre)



Bewegung und Anregung am Tag

Anregung und Spielraum für eigene Erfahrungen, vor allem aber viel Bewegung an der frischen Luft sind für Kinder das beste „Schlafmittel“.

Vor dem Einschlafen zur Ruhe kommen

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sind ruhigere Beschäftigungen angesagt - Vorlesen zum Beispiel, oder Malen, oder einfach Kuschneln.



Hilfreiche Schlafbegleiter

Kuscheltiere, Schnuffeltücher & Co. können eine große Hilfe beim Ein- und Durchschlafen sein und die abendliche Trennung von den Eltern erleichtern.

Und bei allem:

Richtig müde schläft es sich besser!

Sind Kinder nicht richtig müde oder - umgekehrt - übermüdet, können sie nur schwer einschlafen. Achten Sie auf Zeichen von Müdigkeit - Augenreiben zum Beispiel.



! Vermeiden Sie diese „Schlafstörer“:

- Licht und Lärm können den Schlaf von Kindern empfindlich stören. Dunkeln Sie den Schlafraum – eventuell bis auf ein Nachtlicht – ab und vermeiden Sie Lärm zur Einschlafzeit.
- Halten Sie die Wohnung, auf jeden Fall Kinder- und Schlafzimmer, rauchfrei.
- Keine anregenden Getränke wie Cola, Eistee und Ähnliches für Kinder.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend und beenden Sie das Essen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Kein Fernsehen, Smartphone oder Tablet in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

Schlafprotokoll für _____ **Woche vom** _____ **bis** _____
 Tragen Sie hier bitte den Namen Ihres Kindes ein
 Tragen Sie hier bitte Anfangs- und Enddatum der Woche ein

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
Aufwachtzeit morgens							
Kind musste geweckt werden (ja./nein)							
Schlaf tagsüber (Zeitpunkt/Dauer)							
Befinden am Tag							
Aktivitäten <u>vor</u> dem Zubettgehen							
Zubettgehzeit							
Aktivitäten <u>nach</u> dem Zubettgehen/Einschlafritual (Art/Dauer)							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten/Häufigkeit/Dauer)							
Auffälligkeiten im Schlaf							
Gesamte Schlafenszeit (Nacht)							
Gesamte Schlafenszeit (Tag+Nacht)							
Ergänzungen/Bemerkungen							

Umgang mit Medien: 0-3 Jahre

Kleine Kinder wollen vor allem ihr Umfeld mit allen Sinnen erkunden und sich viel bewegen. Aber auch erste, wohldosierte Erfahrungen mit Medien kommen gut an.

Babys

Im ersten Lebensjahr beschäftigen sich Kinder am liebsten damit, die Dinge um sie herum zu hören, zu sehen, zu schmecken, zu riechen, zu fühlen - kurz: mit allen Sinnen zu erforschen und zu erfahren.

- Schon Babys hören gern entspannende, fröhliche Musik, zum Beispiel aus Spieluhren.
- Babys lauschen gern den Geräuschen um sie herum, vor allem Stimmen. Zu viele oder zu laute Geräusche (zum Beispiel durch einen laufenden Fernseher) oder „Dauerberieselung“ durch Musik können aber auch schnell zu viel werden. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Babys (Weinen, Quengeln, Unruhe) und sorgen Sie für ausreichend Ruhe.
- Mit Bildschirmmedien wie Fernsehen, DVD-Player, Tablet oder auch Smartphone können Babys noch nichts anfangen. Geben Sie Ihrem Kind direkte Zuwendung, sprechen und spielen Sie mit ihm.
- Ab etwa sechs, sieben Monaten werden Bilderbücher interessant. Schauen Sie sie mit Ihrem Baby an, erzählen Sie ihm, was es sieht, und lesen Sie ihm einfache Geschichten vor.

Kleinkinder

Kleinkinder genießen es, gemeinsam mit Vater, Mutter oder einem älteren Geschwisterkind Bücher anzuschauen, vorgelesen zu bekommen und einfache Geschichten oder Lieder von Kassette und CD zu hören.

- Schauen Sie mit Ihrem ein- oder zweijährigen Kind so oft wie möglich gemeinsam Bilderbücher an, erzählen Sie ihm, was es dabei alles zu sehen gibt, und lesen Sie ihm regelmäßig etwas vor, zum Beispiel einfache Gute-Nacht-Geschichten.
- Halten Sie sich beim Hören von Kassette oder CD in der Nähe auf, sodass Sie jederzeit ansprechbar sind. Behalten Sie Ihr Kind im Auge und beobachten Sie seine Reaktionen, ob es zum Beispiel verängstigt wirkt.

-
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es sieht oder hört - zum Beispiel über bekannte und neue Figuren, über Farben usw. Geht es beispielsweise in einem Bilderbuch oder einer Hörkassette um die Begriffe „hinauf- und hinabgehen“, so ist es sinnvoll, diese Wörter bei passender Gelegenheit direkt erfahrbar zu machen („Wir gehen jetzt die Treppe hinauf!“).
-
- Bedenken Sie, dass zu viele Reize auf einmal (geräuschvolles Elektrospielzeug plus Hörkassette, Fernseher plus Geschrei aus dem Nebenraum) Ihr Kind überfordern und zu Überreizung führen können.
-
- Kindgerechte Musik muss nicht eigens für die Kleinen hergestellt sein. Suchen Sie etwas aus, was auch Ihnen persönlich gefällt, denn gemeinsames Tanzen oder Mitsingen ist für Kinder der Hit.
-
- Auch Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Auch aus anderen Angeboten wie zum Beispiel digitalen Spielen auf PC, Tablet oder Smartphone ziehen sie noch keinen Nutzen.
-
- Bei älteren Geschwistern in der Familie lässt es sich manchmal kaum vermeiden, dass das Kleinkind mit den Großen „mitschaut“. Achten Sie dann aber besonders darauf, was sich die Kinder ansehen, und bleiben Sie dabei. Bei Sendungen, die für ganz Kleine ungeeignet sind oder auf die Ihr jüngeres Kind unruhig oder verängstigt reagiert, sollten Sie für ein attraktives Gegenangebot für das Jüngere sorgen („Das ist jetzt nur was für große Kinder, aber ich lese dir inzwischen eine ganz lange Geschichte vor, die ist nur für dich.“)
-

Empfehlungen zur Höchstdauer der Mediennutzung

Wie oft und wie lange? Babys und Kleinkinder sollten besser noch nicht fernsehen. Und auch danach heißt es: Nur in Maßen! Einige Anhaltspunkte je nach Alter.

Empfehlungen zu den täglichen Mediennutzungszeiten von Kindern

Alter	Bilderbücher/ Bücher	Hörmedien (Musik-CDs / - Kassetten, MP3 Hörgeschichten)	Fernsehen, DVD, Video	Computer, Spielekonsolen, Tablets, Smartphones
0-3 Jahre	regelmäßig Bilderbücher anschauen und	höchstens 30 Minuten	am besten gar nicht	
3-6 Jahre	vorlesen (ab etwa 6 Monate)	höchstens 45 Minuten	zusammen höchstens 30 Minuten	
6-10 Jahre	regelmäßig vorlesen / lesen	höchstens 60 Minuten	zusammen höchstens 45-60 Minuten	

Empfehlung: Damit andere Aktivitäten wie Bewegung, gemeinsame Familienzeiten und "klassische" Spiele und nicht zu kurz kommen, wird empfohlen, dass Kinder möglichst nicht täglich und dann nicht länger als die angegebenen Zeiten Bildschirmmedien wie Fernsehen, Computer, Spielekonsole wie auch Tablets und Smartphones nutzen. Und möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen heißt es am besten: Abschalten!

Jedes Kind ist anders

Die Angaben in der Tabelle bieten eine Orientierung, wie lange nach Meinung von Fachleuten Kinder in den unterschiedlichen Altersgruppen die verschiedenen Medien höchstens nutzen sollten. Es sind ungefähre Richtwerte, denn jedes Kind ist anders, und das richtige Maß, wie viel ein Kind zum Beispiel fernsehen sollte, kann auch bei gleichem Alter von Kind zu Kind verschieden sein.

Auch lässt sich ein Kind mal mehr und mal weniger stark von Medieninhalten beeinflussen. Beobachten Sie Ihr Kind: Wirkt es nach dem Fernsehen oder Computerspielen teilnahmslos, gelangweilt oder aggressiv, kann es sich nicht konzentrieren oder ist überdreht? Dann kann es sein, dass es zu lange vor der "Mattscheibe" gesessen hat. Versuchen Sie beim nächsten Mal, die Zeit etwas zu kürzen.

Medien im Familienalltag. 10 Empfehlungen

Kinder brauchen im Umgang mit Fernsehen, Computer, Handy, Tablet und anderen Medien altersgemäße Regeln und die Begleitung erwachsener Bezugspersonen. Die wichtigsten Empfehlungen.

1. Den eigenen Umgang mit Medien kritisch überprüfen:

Ihr Vorbild ist die beste Medienerziehung. Überprüfen Sie deshalb kritisch, wie Sie selbst mit Medien umgehen: Vergeht kein Tag, ohne dass Sie den Fernseher anstellen oder das Handy benutzen? Sind Medien Ihre wichtigste Freizeitbeschäftigung? Läuft vielleicht den ganzen Tag das Radio, ohne dass noch jemand richtiginhört? Bekommen Sie manchmal nur Teil eines Gesprächs mit, weil Sie ständig Ihr Smartphone im Auge haben?

2. Vereinbarungen treffen:

Vereinbaren Sie in der Familie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zum Mediengebrauch (Gerät, Zeit, Ort, Umfang). Berücksichtigen Sie dabei nicht nur die Mediennutzung zu Hause, sondern auch unterwegs oder bei Freunden. Planen Sie auch Ausnahmen ein (zum Beispiel für verregnete Wochenenden, bei besonderen Sportereignissen oder für das Entdecken eines neuen Computerspiels).

3. Über Medien reden:

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Medien. Und zwar nicht nur über Gefahren und Probleme, sondern auch über die Lieblingssendungen oder die Lieblingsspiele Ihres Kindes. Versuchen Sie zu verstehen, was sie für Ihr Kind bedeuten und warum sie ihm so gut gefallen. Schauen und spielen Sie mit.

4. Kinder beim Medienkonsum begleiten:

Begleiten Sie Ihr Kind so oft wie möglich beim Mediengebrauch. Sehen Sie sich möglichst gemeinsam mit ihm eine Sendung an, oder bleiben Sie zumindest in der Nähe und ansprechbar. Hören Sie in neue Hörmedien rein, bevor Ihr Kind sie anhört. Wenn sich Ihr Kind etwas allein ansieht oder anhört, wählen Sie etwas aus, das Sie beide schon kennen. Beobachten Sie Ihr Kind beim Fernsehen, am Computer, oder Smartphone oder wenn es eine CD hört, wie es reagiert (fröhlich, aufgedreht, verängstigt, angeregt, aggressiv?).

5. Persönliche Regeln finden:

Stimmen Sie Ihre Familienregeln auf Ihr Kind ab. Auch bei gleichem Alter ist jedes Kind anders - in seiner Entwicklung, seiner Erfahrung mit Medien, seinem „Typ“, seiner aktuellen Lebenssituation und seinen Interessen und Vorlieben. Dies alles sollte berücksichtigt werden, wenn Sie gemeinsam Regeln für die Mediennutzung Ihres Kindes aufstellen. (Alters-) Empfehlungen zu bestimmten Sendungen oder zu Nutzungszeiten können dabei eine Hilfe sein, sollten aber nur als grobe Richtwerte gesehen werden.

6. Kreativ mit Medien sein:

Regen Sie Ihr Kind dazu an, selbst etwas mit Medien zu schaffen oder zu gestalten: Mit Ihrem drei-, vierjährigen Kind können Sie zum Beispiel Mal- und Bastelvorlagen suchen, ausdrucken und dann mit Stiften und Schere bearbeiten. Oder lassen Sie Ihr Vorschulkind zum Beispiel einmal selbst fotografieren und bearbeiten Sie gemeinsam mit ihm seine Fotos. Und: Lernen Sie umgekehrt auch von Ihrem Kind.

7. Für Ausgleich zum Medienkonsum sorgen:

Bieten Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit für andere Freizeitbeschäftigungen – zum Beispiel Sport, Musik, Spiele, Malen, Basteln. Sorgen Sie vor allem dafür, dass es sich ausgiebig bewegen kann, auch in der Wohnung. Manche Kinder möchten die Geschichten ihrer Lieblingssendung auch nachspielen oder beim Malen verarbeiten. **TIPP:** Kinder verzichten meist sehr viel leichter auf Fernsehen und Computer, wenn es interessante Gegenangebote gibt, wie zum Beispiel ein Spiel mit Mama oder Papa, ein Spielabend, ein Treffen mit Gleichaltrigen, Vorlesen, ein kleiner Fahrradausflug, ein Besuch im Zoo und vieles mehr.

8. Fernseher und Computer „draußen lassen“:

Fernseher, Computer, Handy und Spielekonsole im Kinderzimmer erhöhen die Zeit, die Kinder am Bildschirm verbringen, erheblich. Wir raten deshalb unbedingt davon ab. Sollte es diese Geräte doch im Kinderzimmer geben, helfen klare Regeln, die Nutzung einzuschränken. Vor allem in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten Bildschirmmedien jeglicher Art ausgeschaltet bleiben.

9. Dauerberieselung vermeiden:

Hörspiele und Hörbücher sind bei Kindern sehr beliebt. Es sollte aber keine Dauerberieselung stattfinden. Beobachten Sie Ihr Kind: Hört es wirklich zu? Kann es Inhalte wiedergeben, Lieder nachsingen usw., oder ist das Hörspiel nur „Hintergrundgeräusch“?

10. Kinder ins Internet begleiten:

Wenn Ihr Kind anfängt, sich für das Internet zu interessieren, entdecken Sie gemeinsam mit ihm altersgerechte Internetangebote (Lesezeichen setzen!). Erklären Sie ihm die wichtigsten Regeln zum sicheren Surfen im Internet und nutzen Sie auch technische Möglichkeiten, um Ihr Kind vor nicht kindgerechten Inhalten zu schützen (siehe [Wegweiser Medien](#)). Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch über Erlebnisse und Kontakte im Internet – das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass es mit Ihnen auch über beunruhigende und gefährdende Situationen oder Erlebnisse spricht.

Überforderung des Kindes durch Medien vorbeugen

Nicht immer lässt sich verhindern, dass Bilder und Informationen aus den Medien ein Kind überfordern, ängstigen oder verstören. Dennoch können Eltern vorbeugend einiges tun. Hier die wichtigsten Tipps, um die Gefahr solcher Überforderungen möglichst gering zu halten.

- Schützen Sie Ihr Kind so gut es geht vor Inhalten, die für sein Alter und seinen Entwicklungsstand nicht geeignet sind. Das gilt im Fernsehen zum Beispiel auch für Nachrichtensendungen, sogenannte „Boulevardsendungen“, „Reality-TV“, viele Vorabendserien oder auch Casting-Shows.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht im Nachmittagsprogramm Vorschauen, sogenannte Trailer, für Sendungen des Spätprogramms zu sehen bekommt. Gerade solche Trailer sind oft besonders drastisch und aus dem Zusammenhang gerissen.
- Seien Sie in Ihrem Nein konsequent, wenn Sie beispielsweise durch Programmhinweise überzeugt sind, dass ein Film oder eine Sendung für Ihr Kind nicht geeignet ist.
- Nehmen Sie Filme und Sendungen auf, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob sie für Ihr Kind geeignet sind, und schauen Sie sie zunächst ohne Ihr Kind an.
- Seien Sie immer in der Nähe und ansprechbar, wenn Ihr Kind fernsieht oder am Computer spielt.
- Setzen Sie sich dazu, wenn Sie das Gefühl haben, der Film oder die Sendung könnte für Ihr Kind vielleicht sehr spannungsreich sein oder ängstigende Szenen enthalten. Schauen sie die spannenden Situationen gemeinsam mit Ihrem Kind an, und erklären Sie ihm, was da geschieht.
- Beobachten Sie Ihr Kind beim Fernsehen oder Computerspiel und versuchen Sie herauszufinden, ob etwas (im Moment) vielleicht eher nicht geeignet ist: Wie reagiert es auf die Sendungen und Spiele? Kippt die Lust an Spannung und am „Gruseln“ irgendwann in Angst oder Verstörung? Wenn ja, bei welchen Inhalten? Wendet Ihr Kind „Techniken“ an, um sich selbst zu schützen, indem es sich zum Beispiel die Augen zuhält, aus dem Zimmer geht, sich auf Ihren Schoß setzt, oder schaut es wie gebannt weiter?

-
- Wenden Sie sich Ihrem Kind nach dem Fernsehen zu und geben Sie ihm die Möglichkeit, über das Gesehene und Gehörte zu sprechen – besonders dann, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind war überfordert oder hat Angst bekommen. Fragen Sie ruhig auch vorsichtig nach, aber drängen Sie Ihr Kind nicht zum Reden.
-
- Wenn Ihr Kind durch Informationen oder Bilder aus den Nachrichten verunsichert oder verängstigt ist: Suchen Sie nach altersgemäßen Erklärungen für das Gesehene oder Gehörte. Nehmen Sie die Fragen Ihres Kindes ernst und tun Sie sie nicht ab mit Antworten wie: „Dafür bist du noch zu klein!“ oder „Du brauchst keine Angst zu haben“.
-
- Achten Sie darauf, dass die Sendungen und Filme, die Ihr Kind sieht, möglichst immer ein „Happy End“ haben. Wenn Ihr Kind geängstigt oder verunsichert ist, weil ein Film nicht „gut ausgegangen“ ist, überlegen Sie sich gemeinsam ein glückliches Ende.
-
- Bedenken Sie, dass auch Computerspiele Ängste auslösen oder wiederbeleben können: die Spinne, die den Käfer gefangen hält, das Auto, das beim Autorennen einen schlimmen Zusammenstoß hat und vieles mehr.
-
- Drehen Sie mit Ihrem Kind doch mal einen eigenen Gruselfilm: Verkleiden Sie sich als Gespenster oder Vampire, nehmen Sie das mit einer Kamera auf und schauen Sie, wie es nachher im Film aussieht.
-
- Geben Sie Ihrem Kind genügend Raum und Zeit, nach Lust und Laune zu spielen und sich zu bewegen. Kinder verarbeiten im Spiel und in der Bewegung auch schwierige Medienerlebnisse.
-

Medien „gesundheitsbewusst“ nutzen

Gefahren für die gesunde Entwicklung drohen besonders dann, wenn Medien nicht alters- und kindgerecht genutzt werden. Hier die wichtigsten Tipps für einen „gesundheitsbewussten“ Umgang mit Medien:

1. Begrenzen Sie die Zeit, die Ihr Kind täglich vor Fernseher, Computer oder anderen Bildschirmmedien bzw. mit Smartphone und Tablet verbringt. Wenn es ausnahmsweise einmal mehr wird, z.B. ein längerer Film, Pausen einlegen.
 2. Vermeiden Sie „Dauerberieselung“ durch Radio oder Fernsehen und lassen Sie den Fernseher während der Mahlzeiten immer ausgeschaltet. Selbst relativ leise kann eine ständige „Geräuschkulisse“ für Kinder wie auch für Erwachsene unmerklichen Stress bedeuten. Und die Zeit bei Tisch ist für die ganze Familie eine wichtige Gelegenheit, sich zu unterhalten und von Erlebnissen des Tages zu erzählen. Deshalb sollten die Mahlzeiten möglichst auch „handyfreie Zone“ sein.
 3. Stellen Sie Ihrem Kind möglichst keinen Fernseher und auch keine Spielekonsole ins Zimmer.
 4. Wenn Ihr Kind selbstständig und unbeaufsichtigt Zugang zum Internet hat, nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und Filter und begleiten Sie es bei den ersten Schritten durch das Netz.
 5. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht angewöhnt, beim Fernsehen, Radiohören oder Computerspielen „nebenbei“ Süßigkeiten und Chips zu essen oder gezuckerte Fruchtsäfte und Limonade zu trinken. Bieten Sie ihm stattdessen Obst, Mineralwasser oder eine Schorle an.
 6. Lassen Sie Ihr Kind als Ausgleich zum Sitzen vor dem Bildschirm so viel wie möglich draußen spielen und toben oder gehen Sie mit ihm – je nach Alter – auf den Spielplatz, in den Park oder in den Wald! Melden Sie es zum Kinderturnen oder in einem Sportverein an!
 7. Wählen Sie beim Kauf eines tragbaren Abspielgeräts wie MP3-Player oder CD-Spieler nach Möglichkeit eins mit automatischer Lautstärkebegrenzung.
 8. Wenn Ihr Kind über einen eigenen Computer verfügt, sollte dies ein qualitativ gutes Gerät mit möglichst großem Bildschirm mit augenschonender Frequenz (ab 70 Hertz) sein. Der Bildschirm sollte in Augenhöhe platziert sein (Augenabstand ca. 60 cm). Die Tastatur sollte bequem erreichbar sein und davor noch Platz für die Hände lassen.
 9. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind beim Fernsehen oder am Computer Probleme mit dem Sehen hat oder Kopfschmerzen bekommt, suchen Sie vorsichtshalber Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und gegebenenfalls eine augenärztliche Praxis auf.
 10. Wenn Ihr Kind sehr viel Zeit mit Fernsehen, Computer oder Spielekonsole verbringt, sprechen Sie mit ihm, ob es hierfür irgendwelche andere Gründe gibt. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind mit Fernsehen oder Computerspielen immer wieder Problemen aus dem Weg geht, suchen Sie mit ihm gemeinsam nach möglichen Lösungen und unterstützen Sie es. Auch Erziehungsberatungsstellen bieten Hilfe an.
-

Stillen und Ernährung



► Stillen – die natürliche Babynahrung

In den ersten Lebensmonaten ist Stillen das Beste, was Sie als Mama für Ihr Baby tun können. **Muttermilch enthält alle notwendigen Nährstoffe in genau der richtigen Menge und ist leicht verdaulich** – keine industriell gefertigte Babymilch entspricht ihr vollständig. Über die Muttermilch gehen außerdem Immunstoffe auf Ihr Kind über, die es vor Krankheiten schützen, sie passt sich in ihrer Zusammensetzung dem Nährstoffbedarf des wachsenden Kindes an und ist immer richtig temperiert.

Doch Stillen ist nicht nur gesund: der enge körperliche Kontakt stärkt die Mutter-Kind-Bindung und vermittelt Geborgenheit.



Einige Tipps für Stillanfängerinnen:

- ausgeprägten Suchreflex des Säuglings nutzen und so bald wie möglich nach der Geburt anlegen
- Ruhe bewahren und weiterhin regelmäßig anlegen, auch wenn in den ersten 2–3 Tagen noch nicht viel Milch fließt (Milchbildung wird angeregt), anfangs möglichst immer an beiden Seiten anlegen
- Stillpositionen und Griffe erlernen: Kind zur Brust führen, sonst können Rückenschmerzen die Folge sein
- auf Hungersignale des Babys achten (Unruhe, Zucken von Armen und Beinen, flackernde Augenlider, Saug- und Schmatzgeräusche)

Wenn trotzdem Schwierigkeiten auftauchen, bieten Hebammen oder Stillberaterinnen ihre Unterstützung an, z. B. die **La Leche Liga** und die **IBCLC Beraterinnen**. Bei den von der **Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)** durchgeführten Treffen und an der Stillberatungs-Hotline wird Ihnen bei allen Stillproblemen oder Fragen weitergeholfen.

Außerdem kann man bei zahlreichen offenen Still- und Babytreffen, in Stillgruppen oder in der Mütterberatung Fragen zum Thema stellen.

La Leche Liga (LLL)

Liebevolle Unterstützung und viele Informationen rund ums Stillen erhalten Mütter bei LLL-Stillberaterinnen. Die Basisarbeit aller LLL-Stillberaterinnen ist die Beratung in Form von Gruppentreffen sowie telefonischer, schriftlicher oder E-Mail-Beratung. Sie begleiten Eltern vor/während der Stillzeit und bieten emotionale Unterstützung und Hilfe. In den Stillgruppen können sich Mütter (auch Väter und Großeltern sind willkommen) in zwangloser Runde austauschen: Was heißt „Stillen nach Bedarf“? Zu wenig/zu viel Milch? Was mache ich bei einem Milchstau? Stillen bei Frühgeburt oder Kaiserschnitt, Umgang beim Stillstreik, sich allein und überfordert fühlen, Abstillen usw.

BDL (Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.)

IBCLCs sind Hebammen, Krankenschwestern oder Ärzte, die sich auf dem Gebiet des Stillens und der Laktation weitergebildet haben. Sie legen eine Prüfung vor einem internationalen Gremium ab, die sie befähigt, Mütter professionell zu beraten. Alle IBCLCs können auf mehrjährige Erfahrungen in der Stillberatung zurückgreifen. Ihr oberstes Ziel ist es, das Stillen zu fördern und stillende Frauen auch in schwierigen Situationen wirksam zu unterstützen.



Infos finden Sie unter www.stillen.de (Hrsg. Ausbildungszentrum Laktation und Stillen) und www.bdl-stillen.de (Hrsg. BV Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.). www.stillforum-leipzig.de (Hrsg. Stillforum-Leipzig e. V.) bietet eine regionale Auflistung der Beraterinnen.

Stillen.Einfach.Gut. – Zehn gute Gründe für das Stillen

Stillen bietet einem Baby Nähe, Zuwendung und eine maßgeschneiderte Nahrung: Für die Mehrzahl der Säuglinge ist eine Ernährung ausschließlich durch Muttermilch in den ersten Lebensmonaten genau die richtige Ernährung. Auch danach, wenn das Kind  Beikost bekommt, kann und sollte es weiterhin gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennen lernen und werden rasch miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine maßgeschneiderte Ernährung mit allen Nährstoffen in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Baby für seine Entwicklung und sein Wachstum braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen des Babys an.
4. Muttermilch versorgt das Baby mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen.
5. Stillen vermindert das Risiko des  plötzlichen Kindstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden. Stillen kann zudem das Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung senken.
7. Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
8. Stillen macht unabhängig, denn Muttermilch ist auch unterwegs immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Temperatur.
9. Stillen kann die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt beschleunigen und den Blutverlust verringern.
10. Stillen kann für die Mutter das Risiko vermindern, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.

► Gesunde Kinderernährung

Eine ausgewogene Ernährung enthält alle wichtigen Nährstoffe, die ein Kind zum Wachsen und für eine gute geistige Entwicklung braucht. **Gesunde Ernährung liefert die nötige Energie.** Kleine Kinder interessieren sich meist früh für die Nahrung der Eltern. Zugesäuert werden sollte frühestens ab dem 4. Monat, besser erst nach dem 6. Lebensmonat. Achten Sie immer auf die Signale Ihres Kindes.

Nach und nach ersetzen Sie dann eine Milchmahlzeit nach der anderen durch Brei. Sie können selbst für Ihr Baby kochen oder Sie greifen auf Gläschennahrung (schadstoffgeprüft) zurück. Bereiten Sie das Essen selbst zu, sollten Sie auf Lebensmittel aus biologischem Anbau zurückgreifen. Bieten Sie Ihrem Baby schrittweise neue Lebensmittel an, um eventuelle Unverträglichkeiten sofort erkennen zu können.

Gut zu wissen: Mit ca. einem Jahr kann ein gesundes Kind am Familienessen teilnehmen.



Es hat im Wachstum einen höheren Nährstoffbedarf als ein Erwachsene, daher gilt: ausgewogen, mineralstoff- und vitaminreich sowie fettarm kochen. Wichtig sind vor allem Gemüse, Obst und

Getreideerzeugnisse. Milchprodukte, Fleisch, Wurst und Eier sollten nicht so häufig auf dem Speiseplan stehen. Sparsam ist auch mit Fett- und Zuckerreichem umzugehen, denn der Grundstein für die späteren Ernährungsgewohnheiten wird sehr früh gelegt. Außerdem fördert ein ausgewogener Familien Speiseplan die Gesundheit aller Familienmitglieder.

Kinder sind in der Regel neugierig auf unbekannte Lebensmittel. Das sollte man sich zu Nutze machen und sie so viel wie möglich an gesunden Lebensmitteln ausprobieren lassen.

Solange Ihr Baby vollgestillt wird, benötigt es übrigens keine weiteren Getränke. Zu Beginn der Beikost sollte es zusätzlich Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte trinken.

Buchvorstellungen zu Kochen für und mit Kindern



KOCHEN FÜR DIE KLEINEN
Dagmar Reichel
ISBN: 978-3-440-12591-5
KOSMOS

Wenn die Breiphase vorbei ist, will das Kleinkind endlich „richtig“ essen wie die Großen. Doch wie entwickelt sich das Kind zum Selber-Esser und wie können Eltern im Alltag schnelle, einfache Gerichte zaubern?

Dieses Ernährungsbuch begleitet junge Eltern im zweiten und dritten Lebensjahr mit schmackhaften Gerichten, von Frühstück, Mittagessen über kleine Snacks bis zum Abendessen. Das Kind kann derweil immer wieder neue Geschmackserlebnisse und Lebensmittel entdecken. Auf diese Weise schaffen Eltern beste Voraussetzungen für einen gesunden Start ins Leben. *Red.*



LECKERSCHMECKER KOCHENTDECKER
ISBN: 978-3-8310-2920-4
Dorling Kindersley Verlag

Ob Pfannkuchen, Fischfrikadelle oder Schoko-Fondue – dieses liebevolle Kinder-Kochbuch weckt mit seinen fünfzehn leckeren Rezeptideen bei Kindern garantiert die Freude am Kochen.

Die bunten Illustrationen und die sehr anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklären – mithilfe von ca. 200 Farbfotografien – die Zubereitung der Gerichte besonders kindgerecht. Obendrein erfahren kleine Koch-Entdecker auch alles Wichtige über die verwendeten Lebensmittel und deren Zubereitung. *Red.*

So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps

Mit Beginn des fünften Monats spätestens mit Ende des sechsten Monats sind viele Babys so weit entwickelt, dass sie lernen können, Brei vom Löffel zu essen. Die Umstellung von der ausschließlichen Milchnahrung – durch  Stillen oder  Flaschnahrung – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs)-Schritt, zu dem Ihr Kind bereit sein sollte:

Es beginnt zum Beispiel, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen, bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder es nimmt selbständig Lebensmittel auf und steckt sie in den Mund.

Hier 10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt. Starten Sie die ersten Versuche am besten vor der Milchmahlzeit, dann ist Ihr Kind hungrig. Besonders am Anfang sollte Ihr Kind allerdings noch nicht zu hungrig und auch nicht müde sein.

1. Die feste Kost und das Essen vom Löffel sind neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn das Breiessen nicht auf Anhieb klappt.
2. Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb entsprechend an und schützen Sie die Umgebung.
3. Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie es anschauen können.
4. Reden Sie Ihrem Kind ruhig zu und konzentrieren Sie sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel.
5. Halten Sie den Löffel vor seinen Mund und warten Sie, bis Ihr Kind den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen, um es „auf den Geschmack“ zu bringen.
6. Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einfach einen zweiten Löffel (Zweilöffelmethode).
7. Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
8. Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt: Versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder.
9. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern zu erkunden.
10. Ihr Kind weiß am besten, wie viel es braucht: Beenden Sie das Füttern, wenn es seinen Mund schließt und sich abwendet. Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.

Rezepte für Säuglingsbreie

Breinahrung können Sie gut selbst zubereiten. Die nachfolgenden Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Sie gewährleisten, dass es die Energie und Nährstoffe erhält, die es zum guten Gedeihen braucht. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.

Ab 5.–7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

- 100 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
- 50 g Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
- 1,5 EL Fruchtsaft oder Obstpüree als Nachtisch
- 1 EL Rapsöl
- 30 g Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen und beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Hackfleisch mit wenig Wasser garen. Den Saft zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren. Sie können auch hin und wieder das Fleisch durch Fisch ersetzen.

Ab 6.–8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten:

- 200 ml handelsübliche Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch (3,5 Prozent Fett)
- 20 g Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
- 2 EL Obstsaft oder Obstpüree

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kalte Milch einrühren und aufkochen, den Grieß in kochende Milch einrühren. Beides ca. drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte je Brei sind ausreichend.

Ab 7.–9. Monat: Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

20 g	Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß oder feine Haferflocken)
90 ml	Wasser
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kaltes bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Anschließend drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree und Rapsöl unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Jeweils eine Getreide und eine Obstsorte pro Mahlzeit sind ausreichend.

Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Zutaten (Beispiel für den 5.–7. Monat):

100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln (oder Nudeln, Reis, Getreide)
2–3 EL	Wasser
10 g	Haferflocken
3,5 EL	Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

Hinweis: Dieser vegetarische Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei  vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte auf keinen Fall Milch enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

Hinweis zur Hygiene

Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind. Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese nach dem Abkühlen sofort portionsweise ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.

Beispielhafter Speiseplan auf dem Weg zur Familienkost

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Milch- und Breimahlzeiten mit der  Familienkost allmählich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über. Hier finden Sie beispielhaft, was gegen Ende des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan Ihres Kindes stehen könnte.

Morgens, mittags, abends: die Hauptmahlzeiten

Frühstück

- 25 g (ca. 1/2 Scheibe) Brot (aus fein gemahlenem Vollkornmehl),
- 5 g (ca. 1 TL) Butter oder Margarine,
- 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.

Geeignet ist auch ein Frühstück aus Milch, Getreideflocken und Obst.

Alternativ zu diesem Frühstück können Sie Ihrem Kind morgens auch eine Milchmahlzeit geben (250 ml Muttermilch oder Säuglingsmilch).

Mittagessen

Als Mittagessen gibt es eine Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit oder etwas vom Familienessen, wenn die Speisen hierzu geeignet sind: Sie sollten nicht zu fett, schwer verdaulich oder scharf gewürzt sein.

Die Mittagsmahlzeit darf und sollte ruhig etwas „stückiger“ werden. Die Zutaten des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis werden nun nicht mehr püriert, sondern lediglich noch etwas zerdrückt. So lernt das Kind richtig zu kauen und kann immer mehr von der Familienkost essen.

Abendessen

Als Abendessen gibt es einen Vollmilch-Getreide-Brei oder Brot mit einer Tasse Milch und Obst oder Gemüse:

- 25 g Brötchen oder Brot,
 - 10 g (2 TL) Frischkäse oder 5 g (1 TL) Butter oder Margarine,
 - 50 g geriebenes Obst oder Gemüse
 - 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.
-

Für Zwischendurch: Obst und Getreideprodukte

Kleine Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern sehr beliebt. Sie werden als zweites Frühstück und nachmittags gereicht. Frisches Obst können Sie geschält gerieben, geraspelt oder in kleineren Stückchen anbieten. Reichen Sie dazu ein Getreideprodukt (zum Beispiel Brot), nach Wunsch mit Butter oder Margarine bestrichen.

Das zweite Frühstück

- 50 g Obst oder Gemüse, gerieben. Ist der Hunger groß, können Sie Brot dazugeben:
- 25 g (1/2 Scheibe) Brot oder Brötchen aus fein gemahlenem Vollkornmehl,
- 5 g (1 TL) Butter oder Margarine.

Nachmittags

Abwechselnd ein milchfreier Getreideflocken-Obst-Brei oder Brot mit Obst oder Obstsaft (10 g Getreideflocken, Knäckebrot oder Zwieback mit 50 g Obst).

Trinken

Zwischendurch und zu den Mahlzeiten sollte Ihr Kind zusätzlich etwas  trinken. Zum Ende der Übergangsphase zur Familienkost wird eine tägliche Trinkmenge von insgesamt etwa 600-700 ml Flüssigkeit empfohlen. Bieten Sie Ihrem Kind bevorzugt Leitungs- oder Mineralwasser in einem kleinen Becher an. Geeignet sind auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“

Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.

Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

- Versuchen Sie,  regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
- Kinder lieben Rituale. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, verwenden Sie den gleichen Teller und den gleichen Löffel. Manche Kinder reagieren gerade in der Anfangsphase schon auf kleine Veränderungen mit Unruhe und Abwehr.
- Lassen Sie Ihr Kind mit Zeit und Ruhe essen, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
- Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 30 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
- Achten Sie auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben soll!
- Essen Sie gleichzeitig auch etwas und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das Essen genießen und Freude daran haben.
- Geben Sie ihrem Kind zunächst eine kleine Portion und legen dann lieber noch mal nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Portion nehmen und nachnehmen, sobald es sich bedienen kann.
- Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst. Achten Sie deshalb auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes. Und wenn es einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
- Falls Ihr Kind aufgrund einer  Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hier gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
- Den  Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht an!

Tip: Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten), oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

Gesunde Zähne von Anfang an



Im Alter von vier bis acht Monaten zeigen sich meist die ersten Milchzähnen. Sie benötigen **von Anfang an sorgfältige Pflege**, denn sie sind wichtig zur Nahrungszerkleinerung, zum Sprechen und dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Kariös zerstörte Milchzähne können zu erschwerter Nahrungsaufnahme führen und das allgemeine Wohlbefinden des Kindes negativ beeinflussen.

Achtung: Eltern können von Anfang an vieles dafür tun, dass sich die Zähne ihres Kindes gesund entwickeln und gesund bleiben. Desto geringer ist später auch das Risiko von Fehlstellungen oder Schäden der bleibenden Zähne. In der Regel sind spätestens bis zum 3. Geburtstag alle 20 Milchzähne vorhanden. Ca. ab dem 6. Lebensjahr fallen die Milchzähne aus und werden durch die nachrückenden bleibenden Zähne ersetzt.

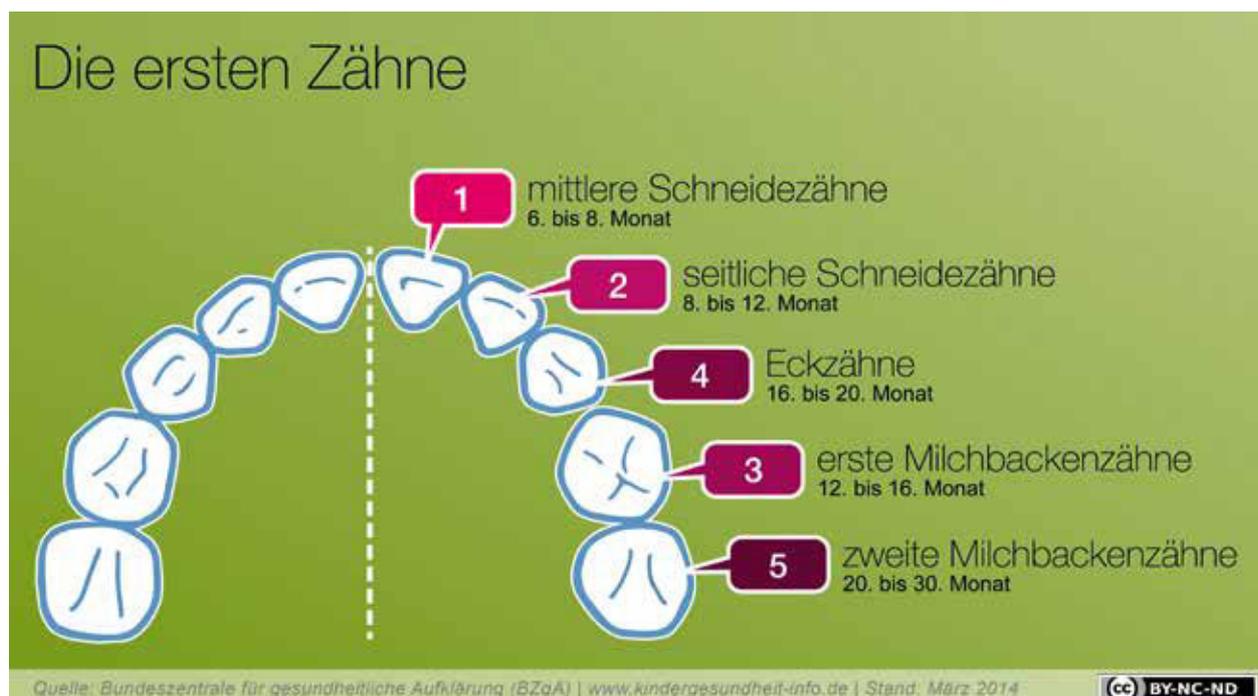
1. Zahnpflege

Schauen Sie ihrem noch zahnlosen Baby regelmäßig in den Mund. Massieren Sie liebevoll den Kieferkamm. Dadurch gewöhnt sich Ihr Kind früh an die Zahnpflege und Sie fühlen, wie aus dem weichen Kieferkamm beim Einschließen der Milchzähne eine harte Zahnleiste wird. Ab dem ersten Milchzahn putzen Sie immer vor dem Schlafengehen alle Milchzähne Ihres Kindes mit einer Kinderzahnbürste und einem Hauch Kinderzahncreme auf dem Wickeltisch, später

dann auf dem Schoß. Ab dem 3. Geburtstag kann mit dem Kind gemeinsam die **KAI-Technik** (S. 134) geübt werden. Anfangs werden die Kauflächen mit einfachen Schrubbbewegungen gesäubert. Ab 4 Jahren beginnt man mit der Reinigung der Außenflächen durch kreisförmige Bewegungen.

Schließlich erfolgt ab dem 6. Geburtstag auch das Putzen der Innenflächen vom Zahnfleisch weg. So erlernen Kinder Schritt für Schritt die richtige Putztechnik. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind bis ins Grundschulalter beim Reinigen der Zähne unterstützen und mindestens einmal täglich nachputzen!

Etwa im 6. bis 7. Lebensjahr bricht der erste bleibende Backenzahn durch, ohne dass ein Zahn heraus fällt. Da er sehr langsam und oft unbemerkt durchbricht, ist er besonders kariesgefährdet. Deshalb ist für diesen Zahn eine spezielle Putztechnik (Quer-Putztechnik) erforderlich, die die Eltern übernehmen müssen. Dabei bewegt man die Zahnbürste quer zur Zahnreihe auf den Kauflächen.

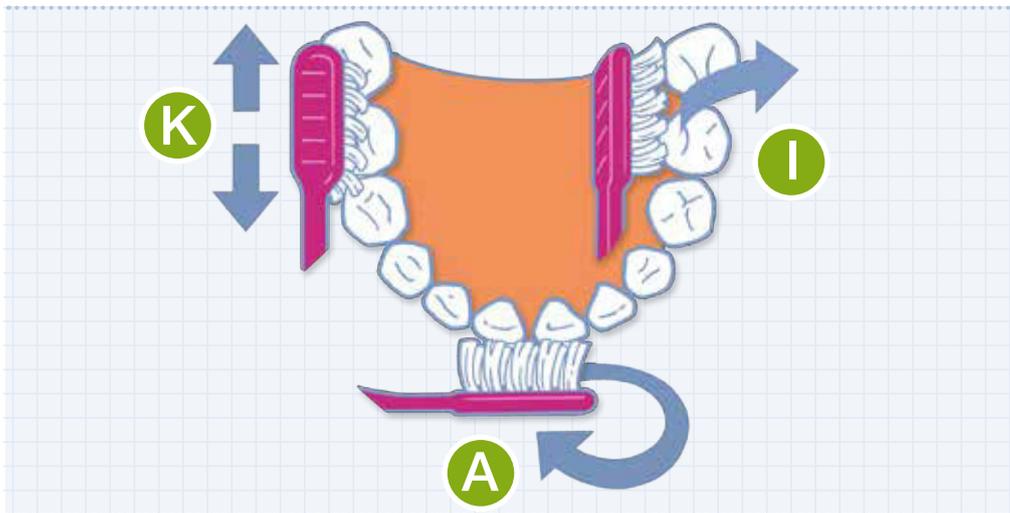


Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut. Bewährt hat sich das KAISystem, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

Die richtige Putztechnik - kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von vornherein die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.



Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

- K Kauflächen.** Als erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.
- A Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.
- I Innenflächen.** Als letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

2. Fluoridierung (Die Empfehlungen gelten, wenn keine Tablettenfluoridierung durchgeführt wird.)

Lebensalter	Empfehlungen für den optimalen Kariesschutz
ab 6 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> mit Durchbruch des ersten Milchzahnes 1x täglich ohne (morgens) und 1x täglich mit einem Hauch fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm Fluorid) putzen
ab dem 2. Geburtstag	<ul style="list-style-type: none"> 2x täglich mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm Fluorid) putzen Kochen mit fluoridhaltigem Speisesalz
ab dem 6. Geburtstag	<ul style="list-style-type: none"> 2x täglich mit einer fluoridhaltigen Junior- oder Erwachsenenzahnpaste (> 1000 ppm Fluorid) putzen Kochen mit fluoridhaltigem Speisesalz bei erhöhtem Kariesrisiko zusätzliche lokale Fluoridanwendung nach Verordnung durch den Zahnarzt

3. Zahngesunde Ernährung

Um frühzeitige Zahnschäden zu vermeiden:

- ist das Stillen bis zum 6. Lebensmonat optimal.
- sollte das Kind möglichst rasch lernen, aus der Tasse zu trinken.
- verabreicht man Wasser, Tee oder stark verdünnte Säfte anstelle gesüßter oder säurehaltiger Getränke.
- erlauben Sie nächtliches Trinken nur in Ausnahmesituationen (z. B. fieberhafter Infekt).
- geben Sie Ihrem Kind keine Plastikflasche zur ständigen „Selbstbedienung“ mit ins Bettchen oder in den Kinderwagen.
- sollten Kinder nicht ständig Süßigkeiten und süße Getränke zu sich nehmen.
- besser nur nach den Hauptmahlzeiten naschen lassen. Geben Sie zwischendurch kleingeschnittenes Obst oder Gemüse.
- eignen sich, statt der Flasche, Rituale wie Gute-Nacht-Geschichte erzählen, leises Vorsingen oder kuscheln, um das Kind zu beruhigen und ihm Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.
- sollten Süßigkeiten nicht als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt werden.
- helfen Zahnpflegekaugummis bei Kindern ab 4 bis 5 Jahren die Zähne zwischendurch grob zu reinigen und die Speichelproduktion zur Verdünnung der Kariessäuren anzuregen.

4. Zahnarzt

Je früher Kinder mit der Zahnarztpraxis vertraut gemacht werden, desto besser. Geben Sie ihm vor dem ersten eigenen Termin Zeit, sich an die Atmosphäre in der Praxis zu gewöhnen. Spätestens um den 1. Geburtstag herum sollte das Kind zum ersten Mal beim Zahnarzt vorgestellt werden. Danach wird ein halbjährlicher Besuch empfohlen – zusätzlich zu den Vorsorgeuntersuchungen im Kindergarten.

Bei den Kontrollen wird neben der Zahngesundheit auch die Entwicklung des Kiefers beurteilt. Zahnfehlstellungen, Zungenfehlfunktionen und auch Sprachstörungen lassen sich so frühzeitig feststellen. Eine

Überweisung zum Logopäden oder Kieferorthopäden ist ab etwa 4 Jahren sinnvoll, in schweren Fällen auch schon eher. Halten Sie bei Fragen mit einem Zahnarzt Rücksprache. Wenn der Verdacht auf eine Zahn- oder Kieferfehlstellung besteht, ist ein Besuch beim Kieferorthopäden ratsam.



Weitere Infos finden Sie z. B. unter:
www.kzbv.de -> Medizinische Infos ->

Vorsorge bei Kindern (Hrsg. Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV))



Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne

Eltern können von Anfang an einiges dafür tun, dass ihr Kind  gesunde Zähne bekommt und behält. Die wichtigsten Empfehlungen und Tipps finden Sie hier zusammengefasst:

- Achten Sie darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund und zahnärztlich gut versorgt sind.
- Lutschen Sie Flaschennuckel, Schnuller oder Babylöffel grundsätzlich nicht ab. Das verringert die Gefahr, dass Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.
- Besprechen Sie in der kinder- und/oder zahnärztlichen Praxis die  Fluoridversorgung Ihres Kindes.
- Beginnen Sie bereits beim ersten  Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege.
- Bleiben Sie dabei, wenn sich Ihr Kind ab etwa drei, vier Jahren selber die  Zähne putzt und putzen Sie alle Zahnflächen bis zum Schulalter immer noch mal nach, vor allem abends.
- Vor allem nach Süßem sollten die Zähne möglichst sofort gereinigt oder der Mund zumindest mit Wasser ausgespült werden.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugerflasche oder Schnabellasse nuckelt und trinkt.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten Pausen eingehalten werden, in denen die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße  Getränke. Geben Sie ihm lieber Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten, möglichst nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten Süßigkeiten.
- Achten Sie auf eine  (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kauen muss.
- Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen zahnärztlichen Kontrollen regelmäßig mit in die Praxis, sobald der erste Zahn da ist. So gewöhnt es sich bereits frühzeitig an die Umgebung. Zahnärzte und Zahnärztinnen empfehlen bereits ab dem ersten Zähnchen eine halbjährliche  zahnärztliche Kontrolle der Kinderzähne.
- Wenn trotz aller Vorsorge die Milchzähne durch Karies geschädigt sind, sollten sie unbedingt zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind gut beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.



Unser Tipp:

Besonders leicht können Sie die Zähne Ihres Kindes putzen, wenn es nach dem Abendessen im Hochstuhl sitzt und noch fit ist für die abendliche Zahnputzroutine.

- Alternativ können Sie Ihr Kind:
• in den Arm nehmen oder auf einen Trittschemel setzen.
- auf den Wickeltisch oder ins Bett legen.
- So haben Sie auf alle seine Zähne eine gute Sicht.

Jetzt wichtig: Querputzen

Besondere Pflege brauchen die ersten bleibenden Backenzähne, die jeweils hinter dem letzten Milchzahn erscheinen: Querputzen ist deshalb bei Vorschulkindern besonders wichtig. Ihre Zahnarztpraxis zeigt Ihnen gerne, wie das geht.



Spaß ist die beste Motivation – und hilft auch bei Ablehnung

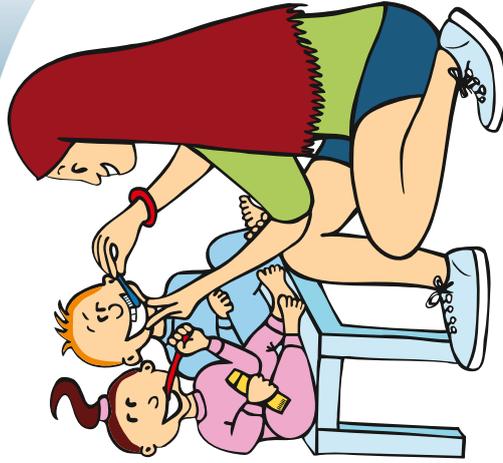
Ganz normal ist, dass sich Kinder phasenweise gegen die elterliche Mundpflege wehren. Hier gilt: Spaß und Ablenkung statt Stress und Druck.

Unsere Tipps:

- Viel Spaß beim Üben der KAIplus-Systematik garantiert das Zahnputz-Zauberlied. Erhältlich im



Zahnpflege von Anfang an!



**Eltern putzen Kinderzähne sauber
TIPPS RUND UM DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE BEI KINDERN**

Internet auf YouTube unter Zahnputzzauber.

So können Sie das Lied während des Zähneputzens abspielen und einsetzen.

- Die Zahnpflege durch die Eltern zum Schmuseritual machen: Kuss auf Stirn, Nase, Hände – und dann darf die Zahnbürste mit den Zähnen schmusen.
- Kleine Geschichten machen die Zahnpflege durch die Eltern zum Abenteuerlebnis:
z.B. „Wir jagen alle Dreckmonster aus deinem Mund. Da, hinter dem Zahn, versteckt sich eins...“
- Abwechslung bringt Spaß: Lassen Sie Ihr Kind Zahnbürste und Zahnpasta selbst auswählen.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind seine Zähne alleine sauber putzen kann, überprüfen Sie sein Können mit Anfärben der Zahnbeläge (Plaque-Einfärbelösung in Drogerien und Apotheken erhältlich).
- Bei Ablehnung und Widerstand:
Drohen Sie Ihrem Kind nicht mit einem Zahnarztbesuch oder mit Zahnschmerzen.



Verein für Zahnhygiene e.V.

Gemeinnützige Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mund- und Zahnpflege

Liebigstraße 25
D-64293 Darmstadt

Tel. 0 61 51/1 37 37-10
Fax 0 61 51/1 37 37-30

info@zahnhygiene.de
www.zahnhygiene.de

VEREIN für ZAHN HYGIENE

Zahnpflege von Anfang an!



Als Eltern legen Sie den Grundstein für gesunde Zähne ein Leben lang

Kinder mit gesunden Milchzähnen haben eine 90%ige Chance, ihre Zahngesundheit lebenslang zu erhalten. Die Verantwortung dafür liegt in den ersten Lebensjahren bei Ihnen, denn Ihr Kind kann erst dann seine Zähne allein sauber putzen, wenn es im Grundschulalter die flüssige Schreibschrift beherrscht. Bis zu diesem Zeitpunkt braucht Ihr Kind Sie zum vollständigen Entfernen der kariesauslösenden Zahnbeläge. Nur saubere Milchzähne bleiben gesund und strahlend schön.

Ab dem ersten Zahn:

Zahnbürste und Zahnarztbesuch

Sobald das erste Zähnchen sichtbar wird, empfehlen wir es – und dann auch alle folgenden Milchzähne – morgens und abends mit einer geeigneten Zahnbürste und mit einem Hauch Kinderzahnpaste von allen Seiten sauber zu putzen. Verwenden Sie bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr Ihres Kindes an einem Tag dafür insgesamt maximal eine erbsengroße Menge Kinderzahnpaste mit 500 ppm (0,01 %) Fluorid. Besondere Sorgfalt brauchen dabei die stark kariesgefährdeten Frontzähne. Auf diese erhalten Sie eine gute Sicht, indem Sie die Oberlippe Ihres Kindes nach oben schieben.



Kindergarten- und Schulzeit: Zähneputzen im Team

Sobald Ihr Kind in der Lage ist, mit der Zahnbürste gezielte Hin- und Herbewegungen auf den Kauflächen oben und unten zu machen, kann es morgens die Essensreste mit der im Kindergarten erlernten KAplus-Systematik selbst entfernen. Nach dem Abendessen putzen Sie die Zähne Ihres Kindes von allen Seiten gründlich sauber. Mit Beginn des dritten Lebensjahres sind für Ihr Kind zwei erbsengroße Mengen Kinderzahnpaste die empfohlene Tagesdosis.



Die Mundpflege beginnt mit der Geburt

Schauen Sie Ihrem Kind von Geburt an täglich in den Mund und streichen Sie liebevoll den Kieferkamm. So gewöhnt sich Ihr Kind früh an die Mundpflege – und Sie spüren, wie während der ersten sechs Wochen der weiche Kieferkamm durch das Entwickeln der Milchzähne zu einer harten Zahnleiste wird.

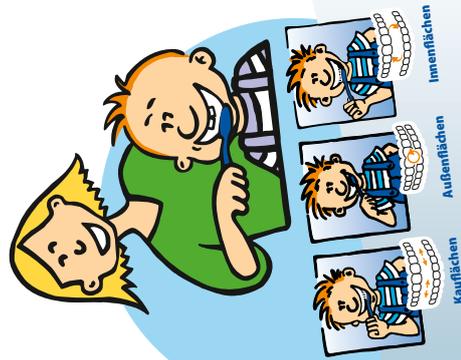
Unser Tipp:

Besonders leicht ist das Zähneputzen auf dem Wickeltisch oder auf Ihrem Schoß: Ziehen Sie Ihr Kind so weit heran, dass dabei seine Beine ganz bequem links und rechts von Ihrem Oberkörper Platz haben. So haben Sie direkten Blickkontakt und Ihre freie Hand kann die Arme Ihres Kindes locker halten oder den Kopf stützen. Geben Sie Ihrem Kind eine zweite Zahnbürste zum Spielen in die Hand. Da Kinder altersgerecht erst schlucken und dann spucken, wird Ihr Kind einen Teil der Zahnpaste verschlucken – unabhängig von der jeweiligen Position. Das ist jedoch kein Grund zur Sorge.



Wichtig:

Erster Zahn – erster Zahnarztbesuch: Nach der zweimaligen zahmärztlichen Vorsorge in der Schwangerschaft beginnt jetzt auch für Ihr Kind die halbjährliche Vorsorge beim Zahnarzt.



Gesunde Füße – die richtigen Schuhe

Gesunde Kinderfüße sind wichtig für die gesamte Körperentwicklung. Darüber müssen sich Eltern beim Schuhkauf bewusst sein. Obwohl fast alle mit gesunden Füßen zur Welt kommen, hat ein Großteil der Erwachsenen Fußprobleme bzw. Beschwerden, die durch falschen Schuhkauf entstanden sind. Die Fußgesundheit steht demzufolge an erster Stelle – modische Aspekte spielen vor allem in den ersten Lebensjahren keine Rolle.

Barfußlaufen ist gesund!

Um die Bewegungsfreiheit von kleinen Babyfüßchen nicht einzuschränken, trägt Ihr Nachwuchs zu Beginn am besten Strümpfe aus Wolle oder Baumwolle. Auch zum Laufenlernen braucht er keine Schuhe. Zugunsten einer gesunden Fußentwicklung ziehen Sie Ihrem Kind möglichst erst Schuhe an, wenn es selbstständig laufen kann. Selbstverständlich sind sie zum Schutz vor Kälte, Nässe bzw. im Freien nötig und möglich.

Barfußlaufen ist das Gesundeste für die Entwicklung der Kinderfüße, denn so kann sich die Fußmuskulatur am besten ausbilden. Kinder die barfuß laufen, haben einen bestmöglichen Kontakt zum Boden und bekommen dadurch einen optimalen Halt. Die kleinen Füßchen müssen sich außerdem ohne die schützende Sohle ständig an die Unebenheiten im Boden anpassen. Durch die unterschiedlichen Sinneseindrücke werden Wahrnehmung und Aufmerksamkeit geschult. Ihr Kind sollte deshalb, wo immer es möglich ist, barfuß oder in rutschfesten Strümpfen laufen.

Leider geht es später nicht ohne Schuhe, doch vergessen Sie beim Kauf nicht, dass sie lediglich eine Schutzfunktion zu erfüllen haben.

Ein gesunder Kinderschuh

Ein guter Kinderschuh muss so beschaffen sein, dass er dem Barfußlaufen sehr nahe kommt. Deshalb sollten sowohl Sohle als auch Schaft weich und flexibel sein. Der Schuh muss weiterhin sehr leicht sein, um den Bewegungsdrang des Kindes nicht einzuschränken.

Schlussendlich ist darauf zu achten, dass er aus atmungsaktiven Materialien gefertigt ist, denn Kinderfüße haben auf kleinerer Fläche bereits genauso viele Schweißdrüsen wie Erwachsenenfüße.



Die richtige Größe ermitteln und kontrollieren

Schlecht passende Schuhe sind oft die Ursache für spätere Fußschäden, die Auswirkungen auf alle Körperpartien haben können. Kontrollieren Sie das Wachstum der Füße am besten alle 2 bis 3 Monate. Das Nervensystem kleiner Kinder ist nämlich noch nicht so differenziert ausgereift, um zu kleine oder enge Schuhe als unangenehm oder gar schmerzhaft zu empfinden.

Der übliche Daumendruck auf die Zehen reicht zum Abmessen nicht aus, die richtige Schuhgröße sollten Sie durch Messen ermitteln. Mit einem speziellen WMS-Messgerät, das in fast allen Schuhgeschäften benutzt wird, lassen sich Länge und Breite des Fußes im Stehen vermessen. Daraus kann die

ideale Schuhgröße abgeleitet werden, die Platz für Zuwachs und Schub lässt und deshalb ca. 12 mm länger als der Fuß ist.

Gerade beim Gehen benötigt der Fuß Platz zum Abrollen, damit die Zehen nicht anstoßen und verkrampfen. Die Weite des Schuhs ist genauso wichtig, da ein schmaler Fuß in einem zu weiten Schuh keinen Halt hat. Die richtige Größe können Sie auch kontrollieren, indem Sie die Innensohle herausnehmen und den Fuß darauf stellen lassen. Bei benutzten Schuhen ist am Abdruck der Zehen zu erkennen, ob diese bereits zu knapp sind.

Fachberatung nutzen

Wichtig: Achten Sie beim Kinderschuhkauf uneingeschränkt auf Qualität. Dabei hilft Ihnen die kompetente Beratung in einem Fachgeschäft. Die gesunde Entwicklung des weichen und leicht deformierbaren Fußskeletts hat oberste Priorität und nur Sie können dafür sorgen, dass ihre Kinder mit gesunden Füßen durchs Leben gehen können.

Baby- und Kinderkleidung

Baby - und Kinderkleidung muss bestimmten Voraussetzungen entsprechen, damit sich die Kinder wohlfühlen und ihre Gesundheit nicht gefährdet ist. Sie sollte **angenehm zu tragen und alltagstauglich** sein. Das schließt natürlich nicht aus, dass sie auch **schick und modisch** ist. **Beachten Sie:** Die Sicherheit steht an vorderster Stelle.

Empfehlungen von Eltern:

- nicht zu viele Baby-sachen vorher kaufen (Grundausrüstung)
- wenn jemand etwas schenken möchte: erst ab Größe 68+
- Wickelbodies und Strampler mit Druckknöpfen im Schritt bevorzugen
- Babyjeans, -hemden, -sneaker etc. sind nur bei Fotoshootings süß anzusehen, ansonsten unpraktisch
- robuste und leicht waschbare Kleidung bewähren sich im Alltag
- Wolle hält warm, Seide kühlt, reine Baumwolle ist weich und atmungsaktiv
- Schmuckelemente vermeiden (Bommeln, Pailletten, lockere Knöpfe)

Einige Tipps für den Kleiderkauf:

- Druckknöpfe und mit Stoff unterlegte Reißverschlüsse sind besonders im Babyalter gut geeignet. In Kordeln könnten sich die Kleinen hängen leicht verheddern oder gar strangulieren.
- Die Kleidung muss bequem und leicht anzuziehen sein, z. B. mit einem verstellbaren Hosensbund oder Knöpfen am Halsausschnitt.
- Praktisch sind Krepelmöglichkeiten, durch die die Kleidung sogar eine Zeit lang mitwächst.
- Im Sommer empfehlen sich abtrennbare oder hoch knöpfende Hosenbeine. Des Weiteren ist UV-schutzbeständige Bekleidung unverzichtbar.
- In der kalten Jahreszeit halten Strumpfhosen, lange Unterhosen oder Hosen mit Innenfutter Ihr Kind warm.



Natürlich und schadstoffarm

Alle Stoffe, die das Kind direkt auf der Haut trägt, sollten aus unbehandeltem Material, vorzugsweise Naturmaterial, sein (Baumwolle, Seide oder Wolle). Achten Sie beim Kauf auf **gesundheitliche Unbedenklichkeit**. Im besten Fall entspricht Baby- und Kinderbekleidung natürlichen Standards und enthält beispielsweise das Öko-Tex® Siegel für gesundheitlich einwandfreie Textilprodukte. Neue Kleidung waschen Sie vor dem ersten Tragen am besten mehrmals aus.

Flohmärkte für Baby- und Kindersachen

Eine gute Alternative zum Neukauf sind Flohmärkte oder auch Secondhandshops. Oft gibt es Einzelstücke, die günstig und dennoch unverwechselbar sind. Sogar sonst teure Markenware kann verhältnismäßig günstig erworben werden, wobei die Sachen durch das unentwegte Wachsen der Kinder meist gut erhalten sind und nur wenig Gebrauchsspuren haben.

Man trifft andere Eltern, kann sich austauschen und das ein oder andere Schnäppchen erwerben. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, selbst einmal die getragenen Sachen des Kindes, Spielzeug, Bücher o.ä. zu verkaufen oder zu tauschen. Dadurch wird der Kleiderschrank wieder etwas leerer und zusätzlich gibt es ein wenig Geld oder eine neue Errungenschaft für den Nachwuchs.



Viele Infos finden Sie unter www.oeko-tex.com -> Verbraucher/Consumer. (Hrsg. OEKO-TEX® Service GmbH) bzw. unter www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen -> Umwelt und Gesundheit -> Schadstoffe Kleidung (Hrsg. BZgA).



Kontakte „Babywohlempfinden“

Tragen von Anfang an

Gleich nach der Geburt verspüren Babys ein großes Bedürfnis nach **Nähe und Körperwärme**. Beides können Eltern, gerade im ersten Lebensjahr des Kindes, sehr gut durch das Tragen am Körper geben. Die **schützende und liebevolle Umarmung** macht die Kleinen zufrieden und glücklich, wodurch sie oft auch weniger weinen. Durch den intensiven Körperkontakt wird die Bindung zwischen Eltern und Kind noch mehr verstärkt, ebenso wie das Urvertrauen und das Selbstwertgefühl.

Außerdem wird die gesamte Entwicklung positiv beeinflusst. Viele Sinnesreize gehen beim Tragen durch Berührung, Bewegung, Geruch, Sprache und Geräusche auf das Kind über. Das Gehirn des Kindes wird durch die Reize intensiv angeregt. Zusätzlich trainieren die Bewegungen der Tragenden die Ausbildung des Gleichgewichtssinnes.



Tipps zum Tragen:

Beim Tragen des kleinen Liebling ist es nicht nur wichtig, dass das Baby sich wohlfühlt, sondern auch die tragende Person. Denn Kinder spüren, wenn man beim Heben oder Tragen Schmerzen hat. Deshalb sollten die Kleinen möglichst hoch am Körper getragen werden.

Am Besten ist es, wenn der Kopf des Kindes nicht über das Kinn des Erwachsenen hinausragt. Auf Grund des höheren Körperschwerpunktes des Kleinen verbessert sich so die Haltung des Tragenden und vermindert das Risiko von Rückenbeschwerden. Es ist ratsam, das Kind in der Körpermitte zu tragen und nicht auf der Hüfte, denn das „Hüfttragen“ fördert eine schiefe Haltung bei der tragenden Person.

Kann das Kind den Kopf stabil halten, ist das Tragen auf dem Rücken mit geeigneter Tragehilfe möglich. Dies ist die schonendste Trageweise für Erwachsene. Das Tragen hat viele positive Eigenschaften, dennoch ist es wichtig, dass das Kind und die Eltern sich gelegentliche Tragepausen gönnen.

Notizen zu den Tragehilfen

Nähe genießen – Geborgenheit geben

Inzwischen gehört ein Tragetuch oder eine andere Tragehilfe oft zur Erstausrüstung. Dabei können Eltern zwischen verschiedenen Varianten wählen. Jede davon hat ihre eigenen Besonderheiten und Vorteile. Ganz allgemein gibt es:

- **Tragetuch**, welches an Baby und Träger durch verschiedene Bindeweisen optimal angepasst werden kann. Es ist diagonal elastisch gewebt und stützt das Baby, da es sich wie eine zweite Haut fest um es schmiegt.
- **RingSling** – ein kurzes Tuch, in das 2 große Ringe eingenäht sind. Er ist sehr leicht anzulegen und in einer Größe für verschiedene Träger verwendbar.
- **vorgefertigte Tragehilfe**, die es in einer großen Auswahl gibt. Wichtig ist hierbei, dass das Baby durch die Trage gut gestützt und es in der natürlichen, angehockten Körperhaltung mit einem individuell einstellbaren Steg zwischen den Beinen getragen wird.

Storchenwiege



liegend im Tragetuch	
Bewertung	· für die ersten Wochen (bis ca. 3. Monat) geeignet
Kind	· Köpfchen wird gut gestützt · nicht geeignet für Babys mit Hüftgelenksfehlstellung · kein Breitwickeleffekt möglich
Träger	· das Baby kann in dieser Position auch gestillt werden · Tragehaltung meist unbedenklich (geringes Gewicht des Säuglings)
am Bauch des Trägers, Blickrichtung zum Träger	
Bewertung	· gut für längere Strecken geeignet · von Geburt an möglich
Kind	· Köpfchen sollte gestützt werden · Breitwickeln möglich
Träger	· komfortable Trageart, da in Körpermitte des Trägers
auf dem Rücken des Trägers (Tragetuch oder -sack)	
Bewertung	· ab dem 4. bis 5. Monat, wenn das Baby den Kopf hält · für längere Strecken geeignet
Kind	· Breitwickeln mit dem Tragetuch möglich
Träger	· schonende Trageweise wenn das Baby zu schwer ist, um es vor dem Körper zu tragen
am Bauch des Trägers, Blickrichtung nach vorn	
Bewertung	· nicht zu empfehlen! · unvorteilhafte Haltung für das Kind
Kind	· Rücken kann nicht gewölbt werden · Hohlkreuz bildet sich, schlechte Haltung! · Beinchen können nicht angehockt werden · eventuell Reizüberflutung für junge Babys
Träger	· keine längeren Tragezeiten möglich durch asymmetrische Körperhaltung

 Nehmen Sie das Angebot einer Trageberatung wahr. Vor allem, wenn Sie Ihr Kind im Tragetuch transportieren, ist dies sinnvoll. Sie bekommen z. B. die verschiedenen Bindetechniken erklärt und üben sie anschließend. Außerdem gibt es Tipps und Hinweise, worauf noch zu achten ist. Auch zum Ausprobieren der unterschiedlichen Tragehilfen bietet sich ein vorheriges Testen für Mama und Papa oder weitere „Träger“ an.

Spiele und Fördern

Spielzeug für Kinder – Kreative Beschäftigung

Babys betasten und erfühlen ihre Umwelt und versuchen sie so zu begreifen. Sie sollten Ihrem Sprössling daher **einfache Materialien zum Experimentieren** anbieten: Holz, Gummi, Folie, Papier, Stein oder Stoff bilden eine wunderbare Entdeckungslandschaft für die Sinne.

Die Materialien sollten kindgerecht, sicher und schadstofffrei sein. Im ersten Lebensjahr unterscheidet Ihr Kind nicht zwischen Spielzeug und anderen Dingen. Daher sind normale Alltagsgegenstände genauso spannend wie (oft teuer) gekaufte Spielwaren. Beispiele sind – natürlich abhängig vom Alter – mit kleinen Legosteinen oder Nudeln gefüllte Plastikflaschen, Klammern, Papierknäuel, Becher etc.



Auch die Natur bietet viele interessante Dinge, wie z. B. Steine oder Blätter. Vor allem im Herbst lassen sich aus gesammelten Kastanien und Eicheln Figuren herstellen. Durch intensives Beobachten, Riechen, Hören und Anfassen werden die Sinne der Kinder

angeregt. Die Natur bietet ausreichend Platz zum Toben, Rennen und Spielen. Im Wald erfahren die Kleinen gleichzeitig Stille und Ruhe, wodurch ihre Konzentrationsfähigkeit unterstützt wird.

Wenn das Spielzeugangebot zu groß ist, können sich kleine Kinder nicht mehr entscheiden, sie fangen eine Sache nach der anderen an und werden schnell abgelenkt. Zeitweise überflüssige Spielsachen dürfen deshalb auch „auf Reisen gehen“ und in einer Kiste eine Zeit lang im Keller verschwinden. So bleibt die „Spielwarenkollektion“ übersichtlich, interessant und auch abwechslungsreich.

Sie können Ihr Kind ja einmal beim Spielen genau beobachten. Was kann es schon? Wofür interessiert es sich? Gut ist es, wenn es seine **Umwelt selbst erkunden** kann. Sie sollten nicht immer sofort zeigen, wie die Dinge funktionieren. Dadurch wecken Sie seinen Ehrgeiz und die Fähigkeit, sich länger mit einer Sache zu beschäftigen.



Hinweise zum Spielzeugkauf, der Auswahl von sicheren Spielwaren und weitere Tipps finden Sie auch auf den nächsten beiden Seiten.

Krabbelgruppen, Elterntreffs

Schon mit wenigen Lebensmonaten erweitern Babys mit Begeisterung ihren Bewegungsradius. Sie zeigen Interesse an anderen Kindern, die sie beobachten und denen sie beim Erlernen neuer Fähigkeiten nacheifern können.

Die Eltern tauschen sich im Krabbelkurs unterdessen über alle für sie interessanten Themen aus und können außerdem **neue Kontakte knüpfen**. So stellen sie vielleicht im Austausch fest, dass auch in anderen Familien nicht alles reibungslos klappt.

Das beruhigt und baut das Selbstbewusstsein in schwierigen Phasen wieder auf.

Als Alternative zum Kurs gibt es auch zahlreiche Krabbelgruppen, die privat veranstaltet werden. Denken Sie auf jeden Fall immer daran, dass alle Kinder und ihr **jeweiliges Entwicklungstempo**, verschieden sind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn ein Baby etwas macht, was Ihr Kind noch nicht kann. Dafür probiert es vielleicht schon eine Sache aus, an der dieses Kind noch kein Interesse zeigt.



Kontakte „Bewegung und Entspannung“

Tipps für den (sicheren) Spielzeugkauf

Wie Spielzeug beschaffen sein muss

Zu den wesentlichen Sicherheitsanforderungen an Kinderspielzeug gehören nach der europäischen Norm „Sicherheit von Spielzeug“ (DIN EN 71):

- Spielzeug muss die erforderliche Stärke und Festigkeit besitzen, um den Beanspruchungen beim Spielen standzuhalten.
- Ecken, vorstehende Stellen, Seile, Kabel und Befestigungen eines Spielzeugs sollten so sein, dass eine Verletzungsgefahr so gering wie möglich ist.
- Spielzeug für Kinder unter drei Jahren muss so groß sein, dass es nicht verschluckt und/oder eingeatmet werden kann. Dies gilt auch für einzelne Bestandteile eines Spielzeugs und ablösbare Teile.
- Von dem Spielzeug wie auch von dessen Verpackung darf keine Gefahr der Einschnürung oder des Erstickens ausgehen.
- Elektrisch betriebenes Spielzeug darf eine Spannung von maximal 24 Volt haben.
- Spielzeug darf bei direkter Einwirkung einer Flamme nicht Feuer fangen oder muss schwer entflammbar sein.
- Spielzeug muss so beschaffen und hergestellt sein, dass beim Gebrauch, beim Verschlucken oder Einatmen wie auch bei Berührung mit der Haut, keine gesundheitlichen Schäden von seinen Inhaltsstoffen ausgehen können.
- Spielzeug muss so beschaffen sein, dass Krankheits- und Ansteckungsgefahren vermieden werden.

Spielzeugkauf – aber sicher!

- Kaufen Sie nur Produkte, die den gesetzlichen Sicherheitsanforderungen entsprechen und entsprechend gekennzeichnet sind (GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“, TÜV-Siegel).
- Informieren Sie sich möglichst schon vor dem Einkauf, etwa über die Verbraucherzentralen, die Stiftung Warentest oder Öko-Test.
- Verlassen Sie sich beim Spielzeugkauf auch auf Ihre Sinne: Schauen Sie genau hin und nehmen Sie das Produkt in die Hand; zupfen Sie an Kleinteilen und prüfen Sie, ob sich durch Reiben Farbe löst. Und schnuppern Sie ruhig auch einmal an dem Produkt – wenn es stark „chemisch“ riecht, lieber im Regal lassen.
- Halten Sie Spielzeug, das Geräusche oder Musik macht, direkt an Ihr Ohr. Wenn es Ihnen dort zu laut erscheint, ist es für Kinderohren nicht geeignet. Auf „lärmendes“ Spielzeug wie Knackfrösche, Spielzeugtrompeten, Trillerpfeifen und Kinderpistolen verzichten.
- Achten Sie bei Kunststoffspielzeug auf den Hinweis „PVC-frei“ oder „Phthalat-frei“. Denn PVC enthält oft große Mengen von gesundheitsschädlichen Weichmachern. Bessere Kunststoffalternativen erkennen Sie entweder an den Großbuchstaben PP (Polypropylen) oder PE (Polyethylen) oder an den Zahlen 1, 2 bzw. 4 bis 6 in einem Dreieck.
- Bevorzugen Sie bei Holzspielzeug unlackiertes, gewachstes Holz.
- Plüschtiere sollten waschbar sein und vor dem ersten Gebrauch gewaschen werden. Entfernen Sie gegebenenfalls Schleifchen und Bändchen.
- Nehmen Sie den Hinweis „Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet“ ernst.
- Verzichten Sie auf Billigspielzeug. Bei Stichproben werden darin am häufigsten gesundheitsschädliche Stoffe und Überschreitungen von Grenzwerten festgestellt.
- Schauen Sie sich ruhig öfter mal nach gutem Secondhand-Spielzeug um – schädliche Stoffe wie Formaldehyd oder gesundheitsschädliche Lösungsmittel sind darin schon verdampft. Aber Vorsicht bei älteren Spielzeugen aus weichem Plastik: Hier ist ein erhöhter Gehalt an Weichmachern wahrscheinlich.

Babymassage

Die Berührung der Haut ist eine **intensive Sinneserfahrung** und eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Sprössling Ihre Liebe zu zeigen. **Berührung und Körperkontakt** sind ebenso **Grundbedürfnisse** des Menschen wie Essen und Trinken.

Die Nähe ist wichtig für das Wachstum des Babys und die Entwicklung von Urvertrauen. Sie stärkt z. B. das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann eingesetzt werden, um das Baby zu beruhigen und sein Einschlafen zu erleichtern. Gezielte Massagen können außerdem die Verdauung unterstützen und die Gewichtszunahme des Babys fördern. Weiterhin werden Kreislauf und Abwehrkräfte angeregt.

Sie können die Techniken der Massage schon in der Schwangerschaft erlernen. Sie ist dann solange anwendbar, wie es Ihnen und Ihrem Sprössling Freude bereitet.



Es gibt verschiedenste Babymassagen, die sich in der Art und Intensität der Berührungen unterscheiden. Beispiele sind:

- Indische Babymassage: handfeste rhythmische Ölmassage, die tiefe Muskelschichten und Rezeptoren für die Eigenwahrnehmung anspricht.
- Massage nach A. Montagu: sanfte Streichmassage, bei der die allmähliche Loslösung aus der symbiotischen Beziehung zur Mutter unterstützt wird.
- Schmetterlingsmassage: eine Massage mit sehr fließenden Berührungen, die Knochenhaut und Nervenzellen erreichen und damit die Gehirnentwicklung sowie die Entspannung des Babys fördern.
- Harmonische Babymassage: vertieft mit liebevollen, bewussten Berührungen die Verbindung zwischen Eltern und Kind, gibt Geborgenheit und Entspannung.
- Babymassage nach Vimala Schneider: besteht aus einer speziellen Abfolge von entspannenden und anregenden Massagegriffen sowie aus Elementen der Reflexzonenmassage.

PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP® ist ein handlungs- und situationsorientiertes Konzept der Gruppenarbeit, das **entwicklungsbegleitend im ersten Lebensjahr** durchgeführt wird. Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys in ihrem Zueinanderfinden zu begleiten und zu unterstützen.

Um den Babys mehr Bewegungsfreiheit zu geben, werden sie ausgezogen. In den warmen und mit weichen Matten ausgestatteten Räumen können sie sich spontan und intensiv bewegen und Kontakt zu anderen Babys aufnehmen. Der/Die PEKiP®-Leiter/-innen zeigt Anregungen, die dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Kinder entsprechen. Beim Spielangebot werden die Kinder selbst aktiv. Die

Bedürfnisse der Kleinen stehen dabei immer im Mittelpunkt: Werden sie müde, können sie schlafen oder sich ausruhen.

Die Gruppenarbeit beginnt in kleinen Gruppen mit Eltern und deren Babys im Alter von ca. vier bis sechs Wochen und kann bis zum Ende des ersten Lebensjahres kontinuierlich fortgeführt werden. Durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihren Kindern Spaß macht. Sie werden unterstützt, sich an den Bedürfnissen ihres Babys zu orientieren. Für Eltern bedeutet PEKiP®: beobachten, dem Baby Anregungen geben, sich austauschen und gegenseitig unterstützen.



Kurse für o. g. Angebote bieten z. B. Kreativ- und Mütterzentren, Hebammenpraxen, Institutionen der Eltern- und Familienbildung sowie Gesundheitshäuser oder Bürgerzentren.



Kontakte „Bewegung und Entspannung“

Baby- und Kleinkindschwimmen

Babyschwimmen (4 Monate bis 1,5 Jahre) ist ein **liebevolles Spielen von Babys und Eltern im Wasser**. Damit sich die Kinder sicher und geborgen fühlen, lernen die Eltern wichtige Halte- und Grifftechniken. Im engen Körperkontakt zu den Eltern gewöhnt sich der Nachwuchs schnell an das Wasser, überwindet Ängste und fängt an, sich zu bewegen.

Die Kleinen entdecken Bewegungsmöglichkeiten, die außerhalb des Wassers nicht möglich sind, erfahren Wasserdruck, Auftrieb und Temperaturunterschiede. Mit geeignetem Spielzeug, wie Bällen, Brettchen oder Schwimnudeln, werden die Kleinen vielseitig angeregt. Nach dem Baden sind Babys meist entspannt und schlafen länger und tiefer.

Bei Unklarheiten kann der Übungsleiter jederzeit um Erläuterungen und Unterstützung gebeten werden.

Achtung: Wichtig ist, dass die Eltern immer auf ihr eigenes Gefühl achten und nach diesem handeln. Das individuelle Wohlbefinden des Kindes steht dabei im Vordergrund (z. B. bei der Entscheidung Tauchen oder nicht).

Vor Beginn eines Babyschwimmkurses sollte die U4 absolviert sein. Hat Ihr Baby einen Infekt oder eine ansteckende Erkrankung (oder Sie als Begleitung), müssen Sie bis zur völligen Genesung auf die Schwimmstunde verzichten

Das Baden sollte außerhalb des öffentlichen Badebetriebes in ruhiger Atmosphäre bei einwandfreien hygienischen Bedingungen stattfinden. Die Wassertemperatur muss mindestens 32°C betragen.

Eine Badeinheit dauert meist 20 bis 30 Minuten. Sie sollten zusätzlich auf die Bedürfnisse und das Kälteempfinden Ihres Babys achten. Bei Anzeichen des Unwohlseins (z. B. frieren oder quengeln) müssen Sie das Wasser vorzeitig verlassen.

Mit 18 Monaten können die Kids einen Kleinkindschwimmkurs (1,5 bis 3,5 Jahre) besuchen. Auch dabei stehen die Freude am Planschen und die Wassergewöhnung im Vordergrund. Die Kinder werden angeregt, sich gezielt zu bewegen und erste Übungen zur Selbstrettung werden vorbereitet.

Empfehlung: Ab ca. vier Jahren ist es sinnvoll, Kindern das Schwimmen beizubringen. Es dient ihrer eigenen Sicherheit und fördert die gesunde motorische Entwicklung. Jede Bewegung im Wasser trainiert Muskeln und Kreislauf und bestärkt die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein. Wichtig ist, dass die Kurse von einem ausgebildeten Kursleiter geführt werden, der nicht nur sportlich, sondern auch pädagogisch geschult ist. Zum Abschluss eines Schwimmlernkurses können die Kinder ihre erste „Schwimmprüfung“ ablegen und erhalten das „Seepferdchen“.



Erkundigen Sie sich bzgl. der Kostenübernahme durch die Krankenkasse sowie mitzubringender Utensilien im Voraus beim Veranstalter bzw. holen Sie sich Tipps von anderen Eltern, die bereits am Kurs teilgenommen haben.

Begegnungsstätten für Familien

Mehrgenerationenhäuser (MGH) sind **Begegnungsorte von Alt und Jung**, bei denen der offene Treff der Mittelpunkt ist, wo sich alle Interessierten treffen können. Es gibt zahlreiche, ganz unterschiedliche Angebote, die von hauptamtlich Tätigen und freiwillig Engagierten veranstaltet und durchgeführt werden. Jeder kann sich mit seinen Talenten und Fähigkeiten einbringen. Die Kommune orientiert sich bei den

angebotenen Kursen und Projekten am jeweiligen Bedarf der Bürger. Die Angebote tragen zur Vernetzung der Generationen bei.

Nachfolgend werden die verschiedenen Begegnungsstätten der Region vorgestellt. Bei Interesse sind Sie dort jederzeit willkommen.



Kontakte „Bewegung und Entspannung“, „Freizeit-/Unterstützungsangebote“

Ostelbisches Mehrgenerationenhaus Arzberg (O-M-A)

Mehrgenerationenhäuser (MGH), das sind keine Wohnzentren für Familien vom Kleinkind bis zu Oma und Opa, es sind strukturierte **Begegnungsstätten für den gemeinschaftlichen Umgang der vier Generationen** mit- und untereinander. Und davon gibt es 550 in ganz Deutschland.

Ähnlich wie in unserem Haus kümmern sich rund 2.500 Hauptamtliche und 15.000 freiwillig Engagierte um die Belange aller vier Generationen. Und noch etwas verbindet die MGHs, die auf sehr verschiedene Träger wie Kommunen, Vereine oder Wohlfahrtsverbände verweisen können: sie sind gemeinschaftlicher Teil eines Förderprogramms vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, welches nach bisherigem Stand die erfolgreiche Fortsetzung des Programms Mehrgenerationenhäuser bis 2020 sichert.

Arzberg, das kleine, nur 545 Einwohner zählende Dorf in der Idylle der Elbauen auf dem ostelbischen Landkreis-Territorium von Nordsachsen ist MGH-Ort. Unser Ostelbisches Mehrgenerationenhaus Arzberg (O-M-A) wurde am 4. Juli 2008 eröffnet und auch heute noch ist es (mit Verlaub) zweite Heimstätte für viele Einheimische.

15 Nutzer pro Tag, über 100 in der Woche, nach einem reichlichen Monat ist statistisch gesehen das ganze Dorf durchs Haus. Denn die mittlerweile 43 Angebote sprechen alle Generationen an, sie sind bedarfsgerecht und befriedigen Freizeitansprüche (Krabbelgruppe (Bild 1), Kreativkurs (Bild 2), Kochabend ebenso wie Informationsvielfalt (Buchlesung,



Gesundheitsveranstaltung), sie bieten Beratungsangebote (Themenabend, Abgeordnetensprechstunde) und praktische Lebenshilfe (Alltagsbegleiter, Nähstube). Hier schlägt das gesellschaftliche Herz des Dorfes. Unser Haus nutzt zwei zuvor leerstehende Gemeinde-Immobilien (tolle Ortskern - Aufwärtschance). Es entwickelte sich zum Treffpunkt und Begegnungszentrum, Vereinsheim und Wahllokal, Geselligkeitsdomizil und Kommunikationsort, Bürgerbusbüro und Asylbewerber-Anlaufpunkt, eben ein Alleskönner fürs Dorf.

„Ohne O-M-A würde unserer Gemeinde viel fehlen“ weiß der Arzberger Bürgermeister Holger Reinboth, selbst größter MGH Fan, um die Bedeutung des hiesigen Mehrgenerationenhauses als aktives Dorf-Zentrum, als Stätte der Daseinsvorsorge, als Initiator einer sich sorgenden Gemeinschaft.

MGH OMA/Red.

*Jede Generation trägt ihre
Zukunft und Ihre Geschichte
unbewusst und im Vorhinein mit sich.*

(Hippolyte Tainet)



Kontakte „Freizeit-/Unterstützungsangebote“

Mehrgenerationenhaus Dommitzsch

Das Mehrgenerationenhaus Dommitzsch bietet jedem Besucher die Möglichkeit im liebevoll eingerichteten Besuchertreff **neue Leute kennenzulernen und sich auszutauschen**. Die kompetenten Mitarbeiter stehen bei Fragen gern zur Verfügung. Es werden viele Kurse angeboten, zu denen jeder herzlich eingeladen ist.

So kann zum Beispiel in der Kinderwerkstatt fleißig gebastelt werden, man kann das Spielen von Musikinstrumenten lernen oder es können Kindergeburtstage oder andere Feierlichkeiten ausgerichtet werden. Derzeit berät eine Case-Managerin die Besucher und Interessierte zur Pflege, Antragstellung, Wohnraumberatung etc. Jeden ersten Montag im Monat findet ein Infonachmittag zum Thema Pflege statt.

Mit etwa 700 Besuchern monatlich ist das MGH Dommitzsch gut besucht, doch freut man sich auch immer wieder über neue Gäste.

Das wichtigste Anliegen der Mitarbeiter ist es, dass sie zufriedene Besucher haben, die gerne wiederkommen.

Das Mehrgenerationenhaus Dommitzsch lässt mit dem Projekt „Elly-Wunsch-Ente“ Kinderherzen höher schlagen. Die Mitarbeiter helfen schwer erkrankten Kindern und Jugendlichen Wünsche zu erfüllen und ihre Schicksalsschläge somit einen Moment lang zu vergessen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf Seite 19.

MGH Dommitzsch/Red.



Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“ Delitzsch

„Mittendrin statt außen vor!“ ist das Motto der engagierten Mitarbeiter des Mehrgenerationenhauses in Delitzsch. Besucher finden vor Ort ein offenes Haus, welches die Kommunikation und die Begegnung der Menschen fördert. Das breitgefächerte Angebot bietet für jede Altersklasse interessante und vielfältige Kultur-, Bildungs- und Freizeitangebote.

Für Erstbesucher empfiehlt sich ein Besuch im Café „Mitte“, welches als offener Treffpunkt zum Kennenlernen, Kontakte knüpfen und zur Informationsgewinnung über Kurse, Angebote und Veranstaltungen im Haus einlädt.

In den Sommermonaten lädt außerdem der Mehrgenerationenspielplatz „Luftiku“ Jung und Alt zum Verweilen und zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Ob Krabbelgruppe, Kindertanz, Frauengymnastik, offene Familientreffs mit kreativen Angeboten, die Ausgestaltung von Kindergeburtstagen oder Familienfeiern, Vorschulkurs u. v. m. – hier ist für jeden etwas dabei.

Zu den beliebtesten Jahreshöhepunkten zählen die Tage der Offenen Tür, die regelmäßig stattfinden, und die Stadtteilstefte, die mit jeder Menge Aktivi-

täten und Überraschungen dafür sorgen, dass Alt und Jung sich gemeinsam sinnvoll betätigen.

Für die Zukunft wünschen sich die Mitarbeiter und Vereinsmitglieder weiterhin viele aktive Ehrenamtliche. Das Team von „Mittendrin“ freut sich auf Besucher aller Altersklassen und Nationalitäten und heißt jeden sehr herzlich willkommen.

MGH Mittendrin/Red.



Begegnungszentrum „Schalom“ Delitzsch

Schalom Begegnungszentrum ist eine soziale Einrichtung für die ganze Familie, das **vielseitige Angebote unter einem Dach** vereint. Neben dem Familienzentrum „Family“ beherbergt das Begegnungszentrum das Jugendcafé „Quo Vadis“ und bietet Beratungen für Jugendliche an. Einer Erlebnisausstellung zum Thema „Versteckt um zu überleben“ am Beispiel der Judenverfolgung ergänzt das Angebot.

Das **Familienzentrum „Family“** zeichnet sich durch ein breitgefächertes Programm aus. Hier finden Familien sowohl Beschäftigungsmöglichkeiten für die Freizeit als auch Unterstützungsangebote in schwierigen Lebenslagen.



Angebote des Begegnungszentrums:

- Familienbildungsangebote
- Familienfreizeittreff
- Ehe- und Lebensberatung
- Elternkurs „Kinder Fairstehen“
- Krabbelgruppe, Familiensport
- Kindergeburtstage
- Stricktreff, Töpfergruppe, Gitarrenkurs für Erwachsene
- Kletterprojekt: Kletterwand und Kistenklettern
- Schülertreff

Das **Jugendcafé „Quo Vadis“** ist ein offener Treff und bietet Kindern und Jugendlichen sinnvolle Freizeitgestaltung, wie z. B. durch sportliche Aktivitäten oder Medienarbeit, hilft ihnen in besonderen Situationen, wie u. a. bei der Berufsvorbereitung oder durch Suchtprävention und fördert ihre Entwicklung. Die Jugendberatung hilft den Jugendlichen z. B. bei der Job- oder Wohnungssuche sowie bei Bewerbungen, steht ihnen in Lebenskrisen zur Seite und unterstützt sie bei vielen anderen Hürden des Alltags.

Begegnungszentrum Schalom/Fachstelle Familiennetzwerk

Mehrgenerationenhaus Arche Eilenburg

Das Mehrgenerationenhaus (MGH) Arche Eilenburg ist ein Begegnungsort, an dem das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Wir bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander. Hier begegnen sich unter dem Dach der evangelischen Gemeinde, in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Delitzsch/Eilenburg e. V., Menschen jeden Alters und jeder Herkunft, z. B.: Familien, Seniorinnen und Senioren, Menschen mit und ohne Einschränkung, Alteingesessene, Zugereiste.



Wir begegnen örtlichen Vereinen, Betrieben, Schulen, der Verwaltung, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Unser Haus steht allen Menschen offen – unabhängig von ihrer Konfession, Alter oder Herkunft. Jede und jeder ist willkommen.

Das Herz unseres MGHs ist der generationsübergreifende offene Treff, der von Montag bis Freitag von 13 bis 18 Uhr geöffnet ist. Hier kommen Menschen miteinander ins Gespräch und knüpfen erste Kontakte. Rund um den offenen Treff gibt es im MGH Arche Eilenburg eine Vielzahl von Angeboten, die so vielfältig sind wie ihre Nutzer. Angeboten wird derzeit eine Krabbelgruppe, ein Handarbeitstreff, Hausaufgabenhilfe und Ferienbetreuung.

Wir bieten Raum für die Aktivitäten der Eilenburger Flüchtlingspaten, für Deutschkurse und das monatlich stattfindende Café International – Begegnungscafé.

MGH Arche Eilenburg

Integration in der Kindertagesstätte

In einem integrativen Kindergarten wird kein Kind aufgrund einer Behinderung ausgegrenzt. Alle sollen so angenommen werden, wie sie sind. Toleranz und Rücksicht haben einen besonders hohen Stellenwert. Alle Kinder werden in Ihrem Lernen und Lerntempo berücksichtigt und bestärkt.

Integrative Kindertagesstätte Kunterbunt Oschatz

Unser Haus wurde 1991 zur Kindertagesstätte. Bei der Sanierung entstanden helle, freundliche Lern- und Erfahrungsräume. **Integration** ist für uns das Leben in einer Gemeinschaft, in der Kinder mit und ohne Behinderung **gemeinsam spielen, lernen und kommunizieren**. Sie werden gemeinsam betreut. Davon profitieren alle, weil sie voneinander lernen können. Die Kinder mit Behinderung erfahren Zugehörigkeit und Selbstbewusstsein.



Die Kindertagesstätte ist Montag bis Freitag von 6 bis 17 Uhr geöffnet. Es gibt insgesamt 89 Plätze, davon 12 für Kinder mit Behinderung. In der Krippe stehen 24 Plätze für Kinder von 0–3 Jahren

zur Verfügung und im Kindergartenbereich 65 Plätze für Kinder ab 3 Jahren bis zum Schuleintritt.

Schwerpunkte unserer pädagogischen Arbeit:

- Arbeit nach dem sächsischen Bildungsplan
- Integrationsarbeit und individuelle Förderung eines jeden Kindes
- Arbeit in Anlehnung an Maria Montessori
- teiloffene Arbeit in der Altersmischung in der Stammgruppe
- kontinuierliche Schulvorbereitung für alle Kinder während der gesamten Kindergartenzeit
- intensive und spezielle Schulvorbereitung durch eine altershomogene Vorschulgruppe in Kooperation mit der Grundschule „Zum Bücherwurm“ aus Oschatz

Die Kinder erleben in unserer Einrichtung einen festen Tagesablauf, der ihnen Sicherheit und Ordnung in Vorbereitung auf ihr künftiges Leben geben soll. Wir orientieren uns an den Lehren von Maria Montessori. Dies ist eine Pädagogik, die vom Kind ausgeht. Jedes hat die Möglichkeit, sich entsprechend seinem Lerntempo und seiner ganz individuellen Bedürfnisse und Interessen zu entwickeln.

Ziele unserer pädagogischen Arbeit:

- Wohlfühlatmosphäre und Geborgenheit über eine sichere Bindung zu den Bezugserzieherinnen schaffen
- Wertschätzung jedes einzelnen Kindes
- Gestaltung des Tagesablaufes nach den Bedürfnissen der Kinder
- Lebens- und Bildungsräume schaffen, welche die Kinder aktiv mitgestalten, individuell nutzen und für sich erfahrbar machen können
- Vermittlung von sozialen Werten, welche das Zusammenleben regeln
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern leben

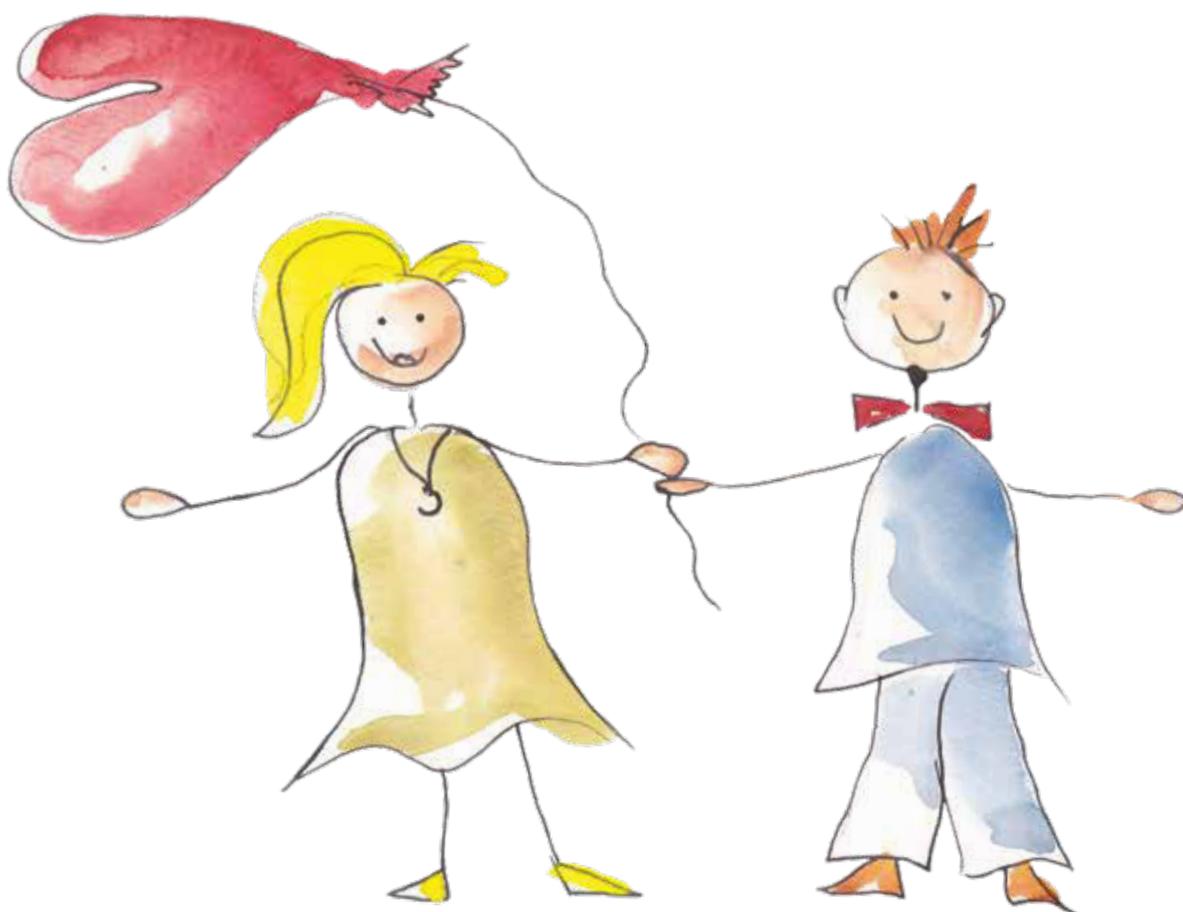
Für uns Erzieherinnen ergeben sich folgende Aufgaben:

- Beobachtung des Kindes, um zu erkennen, wofür es sich zur Zeit interessiert und welche Bedürfnisse es hat
- Vorbereitung der Umgebung, um dem Kind Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu ermöglichen
- Hilfestellung geben, wenn das Kind es wünscht, um der Entwicklung von Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein nicht im Wege zu stehen
- Achten auf die Einhaltung der Ordnung und Verhaltensregeln, um eine motivierende und freudvolle Lernatmosphäre zu schaffen

Für eine optimale Schulvorbereitung bieten wir ein intensives und spezielles Vorbereitungsjahr an. Ziel ist es, die Kinder in allen Bereichen zu fordern und zu fördern. Wir möchten Neugier und Freude in den Kindern auf die Schule wecken.

Kita Kunterbunt





Aktive Familie

Unternehmungen im Landkreis Nordsachsen

Die vielen **Freizeitmöglichkeiten** im Landkreis Nordsachsen und der näheren Umgebung ermöglichen es Ihrem Kind, sich mit Spaß **Fähigkeiten** anzueignen bzw. jede Menge **Erfahrungen** zu sammeln. Zusätzlich wird die gemeinsame Familien- zur Erlebniszeit und Langeweile hat keine Chance.

► Musik, Tanz, Theater

Das Erleben und die Begegnung mit Kultur sind ein guter **Ausgleich zum Alltag**. Zur Kultur gehören sowohl Literatur, Film, Theater und Musik als auch Kunst. Dabei geht es bei weitem nicht um die reine Wissensvermittlung.

In eigene kreative Welten einzutauchen bringt zualererst Freude: beim Betrachten des Entstandenen und auch für den Schöpfer selbst.

So genießen Sie es vielleicht, einem klassischen Konzert zu lauschen und Ihr Nachwuchs nimmt in der Musikschule lieber selbst ein Instrument zur Hand. Mit Freude gemeinsam singen, musizieren und fördern: die Angebote der Kreismusikschule „Heinrich Schütz“ des Landkreises Nordsachsen umfassen Unterricht in Instrumental- und Vokalfächern, Tanz und musikalische Früherziehung sowie gemeinschaftliches Musizieren in Ensembles verschiedener Besetzungen.

Die zahlreichen Mitmachangebote der Kultureinrichtungen, wie beispielsweise Volkshochschule, Mehrgenerationenhäuser, Familien- und Kreativzentren und Musikschulen, fördern auf spielerische Art Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und das soziale Miteinander der Kinder. Zusätzlich, und das ist das Wichtigste, macht Kultur erleben oder selbst Künstler sein, einfach Spaß.



► Lesen und Bibliotheken

Bücher sind fliegende Teppiche ins Reich der Phantasie.

(James Daniel)

Kinder lieben Geschichten, ganz gleich ob erzählte oder vorgelesene. Selbst das Anschauen von Bilderbüchern und gleichzeitiges Sprechen über das Gesehene, lässt die Jüngsten schon mit der Muttersprache vertraut werden. Sie lauschen Wörtern und unterschiedlichen Sprachmelodien.

Sicher finden Sie im Bücherschrank noch einiges an Lesestoff, der Sie auf einer **spannenden gemeinsamen Fantasiereise** begleitet. Anschauen, vorlesen, erleben und träumen, das sind die Zutaten für

gemütliche Pausen und kostbare Wohlfühlzeit. Kinder und Bücher, das gehört für Viele einfach zusammen. Vor-/Lesen regt die Vorstellungskraft an, fördert die Sprachvielfalt und bestenfalls die Rechtschreibkompetenz. Bibliotheken sind dabei Treffpunkte aller Generationen und bieten nicht nur freien Zugang zu Informationen mittels Büchern.



Ermöglichen auch Sie Ihrem Kind den Zugang zu Büchern, Zeitschriften und entsprechenden Medien. Gehen Sie als gutes Beispiel voran, nutzen Sie die abendlichen Vorleseeinheiten für Ihr Kleinkind gleichzeitig für Gespräche über den vergangenen

Tag. Später kann Ihnen Ihr Schulkind mit Stolz selbst kleine Geschichten vorlesen.

Bedenken Sie: Wer nicht richtig lesen kann, hat es schwerer im täglichen Leben und in der Gesellschaft, in Schule und Berufsleben.



Mit Aktionen und Kampagnen rund um das Lesen, wie z. B. dem Bundesweiten Vorlesetag, engagiert sich die Stiftung Lesen (www.stiftunglesen.de) dafür, die Freude an Büchern zu erhöhen. Junge Leser stehen dabei im Fokus. Auch viele Autoren und Verlage setzen sich für die Leseförderung ein. Die Bibliotheken in Nordsachsen werden in der Kontaktliste „Freizeit-/Unterstützungsangebote“ aufgeführt.

Vor-/Leseempfehlung

FUCHS STRUBBELRUTE UND SEINE FREUNDE

Postkartengeschichten = Grüßen Sie Ihre Lieben mit fünf fantasievoll illustrierten Postkarten, die ein Abenteuer aus Fuchs Strubbelrutes Welt erzählen. Jedes Set ist einerseits eine kindgerechte Vor-/Lesegeschichte, andererseits ein wunderbares Geschenk, z. B. für Freunde und Verwandte. Schulkinder lesen selbst und schicken Ihren Lieben die Karten mit persönlichen Grüßen.

ISBN: 978-3-96131-057-9/058-6/059-3/060-9

Red.

Für den Ausflug nach Leipzig:

KINDER ENTDECKEN LEIPZIG MIT LEOPOLD

ISBN: 978-3-96131-043-2

Der Kinderstadtführer richtet sich an alle, die Leipzig erkunden möchten. Mit zahlreichen Tipps, Rätseln, Ausmalbildern, Fotos, Stickern und zwei illustrierten Stadtkarten.

Red.



► Natur und Garten



Als Gartenliebhaber kommen Familien in einer Kleingartenanlage auf ihre Kosten. Immer mehr junge Familien schätzen den kleinen Rückzugsort innerhalb der Stadt und doch im Grünen.

Sowohl Kinder als auch Erwachsene genießen die Zeit in der **grünen Oase**.

Die Mahlzeiten draußen einnehmen, ein Picknick veranstalten, abends am Feuerkorb sitzen, entspannen – all das bringt ein Stück weit Urlaubsgefühl in den heimischen Garten.

Kleine Gärtner lieben es zu säen, zu gießen und zu ernten, sie können es kaum erwarten, die „**Früchte ihrer Arbeit**“ zu sehen. Je nach Alter können Kinder

beim Pflücken, Schneiden, Hacken, Harken u. v. m. helfen. Dazu nutzen sie entweder spezielle Kindergeräte oder sogar die Werkzeuge der Großen.

Für die Kinder, die jede Minute zum Spielen nutzen, gibt es ebenfalls viele Beschäftigungsmöglichkeiten, angefangen beim Erforschen der Natur, Basteln mit gefundenen Materialien, Klettern bis hin zum Bauen



Kontakte „Freizeit-/Unterstützungsangebote“

von Hütten oder kleinen Spielwelten. Dafür brauchen Kids nicht einmal viel Platz. Oftmals genügt ein Eckchen im Garten, wo sie sich „kindgerecht einrichten“ können.



Tipp: Kinder sind fasziniert vom nächtlichen Himmel mit seinen unzähligen Sternen und Sternbildern. Wie wäre es also mit einem abendlichen Besuch im Grünen mit Blick in den Sternenhimmel?

Es gibt sogar Apps, die Ihnen bei Bedarf bei der Sternbestimmung helfen. Außerdem findet sich im Buchhandel oder im Internet die ein oder andere Geschichte über fremde Planeten und geheimnisvolle Galaxien (z. B. „Sternenwelt – Auf der Suche nach dem Platz am Himmel“, ISBN 978-3-943987-56-0, www.familiashop.de oder im Buchhandel).

Wenn Sie noch mehr über Sterne wissen möchten, besuchen Sie doch einmal das Planetarium in der

Sternwarte Eilenburg oder das **Astronomische Zentrum Schkeuditz.**

Eine seit 1931 betriebene Amateur-Sternwarte wurde 1961 in die Schulsternwarte des damaligen Kreises Eilenburg umgewandelt. 1963/64 zog diese wegen schlechter werdender Beobachtungsbedingungen auf die Anhöhe im Südwesten der Stadt.

1965 wurde schließlich auf dem Mansberg ein 40 Plätze umfassendes Planetarium eröffnet. Hier gibt es bis heute altersgerechte Vorträge für Schulklassen und öffentliche Familienvorstellungen. Von Oktober bis März werden zudem regelmäßig Beobachtungsabende angeboten.

Das seit 1978 bestehende Astronomische Zentrum Schkeuditz verfügt über ein Planetarium, ein Observatorium mit einer Aussichtsplattform sowie einen Unterrichtsraum. Das Planetarium mit 8 m Kuppeldurchmesser bietet 60 Gästen Platz. Für jede Personen- und Altersgruppe gibt es besondere Programme. Besonderen Anklang bei Kindern und Eltern finden die Ferienveranstaltungen.

O-Schatz-Park

Der eintrittsfreie Familien-, Tier- und Freizeitpark der Lebenshilfe e. V. ist eine gepflegte Parkanlage und



lädt zum Spaziergehen mit der ganzen Familie ein. Das 7 Hektar große Areal ist komplett eingezäunt und als PKW-freie Zone für die Kinder sicher gestaltet. Vor Ort finden sich zahlreiche Attraktionen für Klein und Groß. Neben Abenteuerspielplatz und Ausstellungen werden sportliche und gesellschaftliche Aktivitäten angeboten, sodass Familien hier ihre Freizeit vielfältig gestalten können.

Themen „Natur und Garten“, „O-Schatz-Park“: Fachstelle Familiennetzwerk/Red.

Park von Großböhlen

Großböhlen ist ein Ort im Landkreis Nordsachsen, fast genau zwischen Oschatz und Dahlen gelegen. Mit der Stadt Dahlen, den Dörfern Kötitz und Lampertswalde gehört er zum Einzugsgebiet der Dahle und deren Zuflüsse Böhlbach und Luppä. Nordöstlich von Böhlen in Richtung Lampertswalde befindet sich das Naturschutzgebiet „Langes Holz/Radeland“. Südlich von Großböhlen erhebt sich der Collm (312 m

über NN) und in östlicher Richtung ist der Lieb-schützberg (212 m über NN) zu sehen. In der öffentlichen Wahrnehmung erschien der Großböhlen-Park bislang ziemlich unscheinbar. Aber seit einigen Jahren entpuppte er sich immer mehr als ein wahres Kleinod, das den Vergleich mit anderen Gärten und Parks nicht zu scheuen braucht. Unser Landschafts-park bietet auf 6,7 ha fast alles, was der Erholungs-



suchende und Naturliebhaber braucht. Große alte Bäume laden zum Verweilen ein und hoffen, dass



der Besucher sich auf ein stilles Gespräch mit ihnen einlässt. Wasservögel ziehen auf den großen Teichen ihre Bahnen und behüten ihre Jungen. Zahlreiche Vögel klingen wie Musik und eine alte Begräbnisstätte lockt mit ihrer alten Geschichte.

Alles ist berührbar, ertastbar, spürbar, laut und leise, genauso wie sich das Leben zeigt, wenn wir uns darauf einlassen zu lauschen – auch in uns hinein. Lassen Sie uns auf Entdeckungsreise in den Park nach Großböhla gehen, es lohnt sich.

Der Treffpunkt für Führungen befindet sich am einstigen Herrenhaus. Und vor allem – Schönes muss nicht teuer sein: Für Kinder bis zu 12 Jahren ist unser Angebot kostenlos und Erwachsene zahlen nur 1 Euro pro Person. Die Dauer der Führung beträgt etwa 1 Stunde.

Marita Gäbler



Die Erlebnisparks und weitere Möglichkeiten für interessante Familienfreizeitunternehmungen in Nordsachsen finden Sie in den Übersichten der Kontaktliste „Freizeit-/Unterstützungsangebote“.

► Einheimische und exotische Tiere



Familien mit Kindern unternehmen gern Ausflüge in einen Zoo oder Tierpark. Dabei dienen diese Besuche nicht nur der **Unterhaltung und Erholung**, sondern ganz nebenbei auch der **Bildung und dem Naturschutz**. Die meisten Kinder lieben Tiere und die Natur, lesen Tierbücher und spielen mit Tierfiguren.

Viele von ihnen haben sogar ein eigenes Haustier. Die Begegnung mit eigentlich wildlebenden Arten ist dagegen immer wieder eine neue, spannende Erfahrung. Tiere

reich mit Schafen, Hühnern und Pferden. Besonders Kinder, die in der Stadt aufwachsen und selten mit solchen Arten in Berührung kommen, sind davon hellauf begeistert.

Im Zoo können unterdessen zahlreiche exotische Arten, wie Elefanten, Giraffen, Löwen und Affen, bewundert werden. In Nordsachsen (Döbrichau) gibt es sogar einen Zoo nur mit Reptilien, die sogenannte „Welt der Reptilien“.

aus Büchern und Fernsehen können von ganz nah betrachtet, oftmals im Streichelzoo berührt werden. Dieser macht erfahrungsgemäß nicht nur den kleinen sondern auch den großen Besuchern Spaß.

Im Tierpark gibt es viele heimische Tierarten wie Rehe, Wildschweine und Eulen zu sehen. Viele Anlagen haben zudem einen speziellen Haustierbe-

Die meisten Tierparks und Zoos haben das ganze Jahr über für Besucher geöffnet und sind für Kinder ein wichtiger Erlebnisort, um Tiere und deren Lebensraum kennenzulernen.

Tiergarten Delitzsch

Reizvoll in der Loberaue gelegen, ist der Tiergarten Delitzsch seit seiner Eröffnung 1968 ein beliebtes Ausflugsziel für Groß und Klein. Auf dem ca. vier Hektar großen Areal erwarten Sie exotische und heimische Tiere in mehr als 60 Arten, darunter Braunbären, Anubispaviane, Gehaubte Kapuziner, Zebras, Tram-

peltiere und Nasenbären. Großen Wert legen wir auf eine naturnahe und somit tiergerechte Gestaltung der Gehege. Viele unserer Tiere leben in großzügigen, ihrem natürlichen Lebensraum nachempfundenen Freianlagen und sind nur durch niedrige Barrieren aus Naturmaterialien, wie Baumstümpfe, Wurzeln



Kontakte „Freizeit-/Unterstützungsangebote“

und Findlinge, von den Besuchern getrennt.

Auf dem Rundgang durch die Anlage gibt es für alle Altersklassen Interessantes und Wissenswertes zu entdecken. Besonders für Kinder ist ein Besuch im Tiergarten Delitzsch ein unvergessliches Erlebnis. Zahlreiche Möglichkeiten, mit den Tieren in direkten Kontakt zu kommen (großes Streichelgehege, Futterautomaten am Ententeich und bei den Pavianen, begehbare Voliere mit Wellensittichen und Zebrafinken) bieten den jüngsten

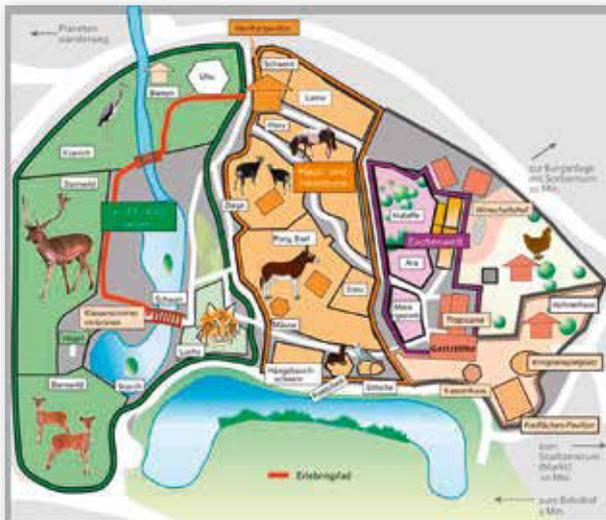


Besuchern spannende Eindrücke aus der Tierwelt. Für spielerische Abwechslung und Unterhaltung sorgen die über das Gelände verteilten Spielstationen. Direkt neben dem großen Teich am Eingang befindet sich die Cafeteria mit großzügigem Freisitz, in der Sie Ihren Ausflug bei einem Stück hausgebackenen Kuchen oder einem herzhaften Imbiss ausklingen lassen können. Das ebene Gelände und die zahlreichen Ruheecken machen den Tiergarten auch für ältere Menschen zu einem lohnenden Ausflugsziel. Die Einrichtung ist barrierefrei und somit für Menschen mit einer Gehbehinderung und für Rollstuhlfahrer uneingeschränkt nutzbar.

Tiergarten Delitzsch/Red.

Tierpark Eilenburg

Klein, aber fein ist das Motto des Eilenburger Tierparks. In der vier Hektar grünen Oase inmitten des Stadtparkes haben 250 Tiere von 40 Arten ihr Zuhause. Neben der Affen-Freianlage, in dem unsere



Hutaffen herumtoben können, gibt es Schwein, Pferd und Esel im Haustierhaus und auf der Koppel zu beobachten.

Ein Naturlehrpfad führt durch Feucht- und Waldgebiete, wo Kranich, Luchs und Damwild leben. Die Anziehungskraft des Zoos, der inzwischen jährlich über 50 000 Besucher zählt, reicht weit über die Muldestadt Eilenburg hinaus. Er befindet sich nur 300 Meter vom Bahnhof entfernt. Vom Marktplatz aus ist es durch den Stadtpark nur wenig weiter. Autofahrer können sich innerhalb der Muldestadt nach den Hinweisschildern richten.

Feste, die regelmäßig zu Ostern, zu Pfingsten, zum Kindertag, zum Schulanfang oder auch zu Weihnachten stattfinden, haben inzwischen einen festen Platz im Kalender vieler Familien. Als einer von zwölf Heidemagneten der Dübener Heide empfiehlt sich der Tierpark aber auch für einen Besuch zwischen-

Tierpark Eilenburg

► Nordsachsens Städte und Orte

Im **Naturpark Dübener Heide**, in der **Dahlener Heide**, im **Wermisdorfer Wald** oder in den einzigartigen **Auenlandschaften an Elbe und Mulde** befindet sich ein sehr gut ausgebautes Wander- und Radwandernetz in unmittelbarer Nähe zur Kultur- und Messestadt **Leipzig**.

Der **Elberadweg** gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Radwanderwegen Deutschlands und

der **Mulderadweg** führt durch eine sehr reizvolle außergewöhnliche Landschaft im „**Tal der Burgen**“. Mit der Stilllegung der Braunkohlentagebaue ist in den letzten Jahren rund um Leipzig eine für Deutschland einmalige **Seenlandschaft** entstanden. Auf dem **Naturlehrpfad „Grabschützer See“** erfährt man Interessantes über die Entstehung und den Abbau der Braunkohle sowie über Fauna und Flora. [...]

Die entstehende Seenlandschaft legt den Grundstein für eine Erholungsregion mit aktiven Freizeit- und Trendsportarten. Der Landkreis ist reich an Kulturschätzen, Burgen und Schlössern, Denkmälern, Kirchen, ehemaligen Rittergütern oder Mühlen. Das Gebiet wird zurecht als Mühlenregion Nordsachsen bezeichnet, denn das Landschaftsbild wird durch vielfältige Mühlentypen, geprägt. Mit dem alten Müllergruß „Glück zu“ werden die Gäste vom Müllermeister persönlich empfangen und in die Geheimnisse des alten Handwerks eingeweiht. Ein besonderer Höhepunkt ist der alljährlich am Pfingstmontag stattfindende Deutsche Mühlentag.

Die Kreisstadt Torgau ist mit dem Schloss Hartenfels und der Stadtkirche „St. Marien“ eine der schönsten Renaissancestädte Deutschlands. Das Barockschloß, die Stadtkirche Peter & Paul sowie der Hallesche und Breite Turm sind in Delitzsch die geschichtsträchtigen Orte.

Viele Kostbarkeiten und historische Sehenswürdigkeiten gibt es in den Städten und Gemeinden des Landkreises zu entdecken.

Die Kurstadt Bad Düben, ein staatlich anerkanntes Moorheilbad, ist mit dem Reha-Zentrum, dem Waldkrankenhaus und dem Kur- und Wellnesszentrum HEIDE SPA weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt. Ein vielfältiges Angebot im Freizeit-, Gesundheits- und Wellnessbereich bieten auch die Erholungsorte Belgern und Wermsdorf sowie Schmannewitz mit den Kurkliniken.

In modernen Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen oder in Jugendherbergen, auf Campingplätzen und Bauernhöfen können Sie die Gastfreundschaft genießen und den Landkreis Nordsachsen kennen lernen. Die Touristinformation in Ihrem Urlaubsort organisiert für Sie individuelle Tagestouren, auf Wunsch auch in Begleitung unserer Gästeführer, zu den schönsten und interessantesten Punkten unserer Region.

Landratsamt Nordsachsen



Unternehmungen in der Umgebung finden Sie bei www.landkreis-nordsachsen.de/tourismus.html (Hrsg. Landratsamt Nordsachsen). Weitere interessante Informationen gibt es auch unter www.so-geht-saechsisch.de (Hrsg. Freistaat Sachsen) und in der Kontaktliste.

► Bewegung und Sport

Kinder möchten ständig in Bewegung sein. Sie probieren sich aus und entwickeln so ein Gefühl für ihren Körper, ihre Möglichkeiten und Grenzen. Beim Kinderturnen bieten sich zahlreiche Gelegenheiten, den **natürlichen Bewegungsdrang auszuleben**. Hier werden Kinder gemeinsam mit ihren Eltern unter fachlicher Anleitung spielerisch an den Sport herangeführt. Je früher die Kinder aktiv werden, umso eher wird ihre Begeisterung für Bewegung und Sport geweckt.

Motorische Entwicklung

Bewegung und körperliche Aktivität tragen zur Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn bei und fördern die motorische Entwicklung. Auch die geistigen Fähigkeiten der Kinder werden angeregt.

Verschiedene Aufgabenstellungen und Bewegungsabläufe müssen verarbeitet und bewältigt werden, wie z. B. robben, klettern, vorwärts und rückwärts laufen, hüpfen oder auf Zehenspitzen balancieren. All diese Bewegungen fördern die Körperkraft, die Koordination sowie die Geschicklichkeit. Kleine Erfolge und Fortschritte stärken dementsprechend

auch das Selbstbewusstsein des Kindes. Beim gemeinsamen Bewegen in einer Gruppe mit Gleichaltrigen haben die kleinen und großen Sportler viel Spaß. Sie lernen spielerisch Teamfähigkeit und Zusammenhalt kennen, aber auch Durchsetzungsvermögen.



Kontakte „Freizeit-/Unterstützungsangebote“, „Bewegung und Entspannung“

Kreissportbund Nordsachsen

Sport gemeinsam statt einsam! Unter diesem Motto führt der Kreissportbund Nordsachsen e.V. (KSB) die größte Bürgerorganisation in der Region an. Zugehörig sind über 30.000 Mitglieder in rund 260 Sportvereinen. Der Sport ist eines der beliebtesten Hobbys der Bürger und ein wichtiger Faktor zur Förderung der Gesundheit. Mit über 50 verschiedenen Sportarten ist die Auswahl an Angeboten zur sportlichen Bewegung groß.

Neben der Unterstützung bestehender und neuer Vereine erfolgt eine ständige und umfassende Beratung interessierter Bürger über die Sportangebote im Landkreis. Über den KSB werden Übungsleiter für ihre verantwortungsvolle Tätigkeit in den Vereinen aus- und weitergebildet und die gewählten Vereinsvorstände erhalten Schulungen und Anleitungen über aktuelle Themen.

Viele vom KSB organisierte und durchgeführte Veranstaltungen, wie die Sparkassen Kinder- und Jugendspiele, Vorschulkindersportfeste (Teddy-Cup und Kindergartenolympiade) oder Grundschulwettbewerbe, bilden für viele Kinder den Einstieg zum regelmäßigen Sporttreiben. Aber auch für alle Senioren oder Menschen mit Behinderungen organisiert der KSB

gemeinsam mit seinen Mitgliedsvereinen Sportveranstaltungen in der Region. Zu den jährlichen Höhepunkten gehört der Erlebnistag Sport für die ganze Familie, wo neben dem Ablegen des Deutschen Sportabzeichens auch verschiedene Sportarten ausprobiert werden können. Ein weiteres Highlight ist das Sächsische Kindersportabzeichen mit der Sportmaus „Flizzy“. Hier können Kindergartenkinder von 3 bis 6/7 Jahren ihre motorischen Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Nicht zuletzt hat sich der Torgauer City-Nachlauf, jeweils Anfang Juni, zu einer festen Größe eines jeden Laufinteressierten etabliert.

Für Fragen und Infos rund um den Sport steht die Geschäftsstelle gern zur Verfügung. KSB Nordsachsen

► Bademöglichkeiten in Nordsachsen

Wenn der Sommer naht und die Temperaturen steigen, sehnt sich jeder nach einer Abkühlung. In Nordsachsen gibt es viele Möglichkeiten, sich mit einem **Sprung ins kühle Wasser** zu erfrischen. Ein Ausflug ans Wasser – egal ob ins Freibad oder an einen nahe gelegenen Badensee – kann für die Familie ein entspannendes aber auch aufregendes Erlebnis sein.



Im Winter bieten diverse Hallenbäder eine gute Möglichkeit zum Planschen, Entspannen und Schwimmen (siehe Kontakte in der Liste am Kapitelende).

Für das richtige Schwimmenlernen kann ein Kind frühestens mit fünf Jahren die Arme und Beine korrekt koordinieren. Vorher kann bereits jederzeit mit der sanften Wassergewöhnung begonnen werden. Für die Kleinsten genügt es, unter ständiger Aufsicht zu spielen und zu planschen. Knie- bis maximal hüft-hohes Wasser sind dabei ausreichend. Besonders

lustig wird es mit entsprechenden Spielsachen, z. B. Förmchen oder Bechern zum Schöpfen, Booten etc. Wenn das Kind im Kindergartenalter ist, kann es im flachen Wasser krabbeln. Auch zu diesem Zeitpunkt steht der Spaß im Vordergrund. Erst langsam beginnt das Kind, Gleiten, Atmen ins Wasser und die Bewegungen der Arme und Beine zu erlernen. Je früher man jedoch mit der Gewöhnung an das nasse Element beginnt, desto besser kann eine Furcht davor vermieden oder gemildert werden.



Hinweise gibt es bei www.kindergesundheit-info.de -> Thema „Sicher aufwachsen“ -> „Sicherheit im Alltag“ (Hrsg. BzgA). Lesen Sie zum Baby- und Kinderschwimmen auch auf Seite 147.



Urlaub mit Kindern



Für Kinder ist es etwas Besonderes die Eltern **außerhalb des Alltags** zu erleben, denn meist sind sie bei gemeinsamen Unternehmungen entspannter. Gerade die unkonventionellen Ideen überraschen und begeistern den Nachwuchs. Genießen Sie also spannende Ausflüge, doch nehmen Sie sich hin und wieder Zeit auch für gemeinsame Momente der Ruhe.

► Hinweise für die Reisetasche

Je nachdem wie alt Ihr Nachwuchs ist, sind die unterschiedlichsten Dinge in der Reisetasche zu verstauen. Im Babyalter ist z. B. die **Ernährung** ein wichtiger Punkt. Stillmütter brauchen sich dabei nicht allzu viele Gedanken machen. Für alle, die Fläschchen oder Gläschen füttern gilt es wiederum zu bedenken, dass ausreichend der gewohnten Nahrung mit auf Reisen geht.

Auch bei Wickel- und Hygieneutensilien sollten Sie keine Experimente machen und die sonst verwendeten Windeln, Cremes und Tücher einpacken. Diese lassen sich zwar oft auch am Urlaubsort kaufen, jedoch ist der Start am einfachsten, wenn Sie für die erste Zeit genügend davon zur Verfügung haben. So ersparen Sie sich zusätzliche Wege und können sich ganz auf Ihre Familie und Unternehmungen konzentrieren.

Die Wahl der **Kleidung** sowie eine ausreichende Menge mit auf Reisen zu nehmen, ist oft eine Herausforderung. Packen Sie der Jahreszeit entsprechende Kleidung ein und achten Sie auf Praktikabilität. Die Familie soll sich Wohl fühlen und alle geplanten Aktivitäten mit Spaß und Freude erleben können (ohne dass etwas z. B. zu eng oder zu weit ist).

Tipp: Wählen Sie Kleidung, die Sie bei Bedarf auch gut übereinanderziehen können (Zwiebelprinzip), so lassen sich Auswahl und Kombinationsmöglichkeiten der zur Verfügung stehenden Sachen noch erhöhen.

Wie die Ausstattung und **Sicherheit** von Ferienwohnung oder Hotel vor Ort ist und wie gut diese auf Kinder eingerichtet sind, lässt sich im Vorfeld erfragen. Somit lassen sich oftmals Dinge (wie beispielsweise Reisebett, Babyfon usw.) von der Liste streichen, weil sie im Quartier bereits vorhanden sind.



Einer guten Vorbereitung bedarf die **Reiseapotheke** inkl. Sonnen- und Insektenschutz. Viele Apotheken geben dazu Tipps und stellen Ihnen Ihre persönliche Reiseapotheke zusammen. Gern hilft bei Fragen auch Ihr Kinderarzt weiter (Impfschutz).

Wichtig: Vergessen Sie nicht eine ausreichende Menge Ihrer regelmäßig einzunehmenden Medikamente einzupacken.

Denken Sie an die **Beschäftigung** Ihres Kindes. Einige der liebsten Spielzeuge bzw. Kuscheltiere gehören auf jeden Fall in den Koffer. Auf diese Weise nehmen Sie quasi ein Stück des gewohnten Zuhause mit auf Reisen und selbst bei schlechtem Wetter wird es nicht gleich langweilig.

Wir empfehlen: Beginnen Sie rechtzeitig vor der Reise mit den Vorbereitungen, so lässt sich Stress vermeiden und fehlende Dinge können in Ruhe besorgt werden. Vergessen Sie bei den Vorbereitungen nicht, erforderliche Reiseunterlagen bereit zu legen. Notieren Sie sich Dinge, die Sie kurz vor der Reise noch einpacken möchten, um diese nicht zu vergessen. So kann der Urlaub entspannt beginnen.

Gute Reise!



► Freizeit und Ausflüge ohne Kind

Macht mich das Verreisen ohne Kind zu einer schlechten Mama bzw. einem schlechten Papa? Darf ich nicht auch noch andere Interessen haben? Wann habe ICH zuletzt eine kurze Auszeit genossen?

Ein Urlaub allein kann Eltern sehr gut tun, vorausgesetzt, sie können die Zeit auskosten und ihr Liebling ist derweil in vertrauensvollen Händen.

Zeit für die Partnerschaft

Den richtigen oder falschen Zeitpunkt für die erste kinderfreie Reise gibt es nicht, letztendlich ist es eine individuelle Entscheidung innerhalb der Familie. Lassen Sie sich also kein schlechtes Gewissen einreden.



Zeit für sich und Freunde

So wichtig, wie gemeinsame Unternehmungen mit dem Partner ist, sind Auszeiten für sich allein, ohne Familie. Mamas entspannen sich z. B. gut beim Yoga.

Verbunden mit Zeit für sich selbst, Gesprächen, kulturellen oder sportlichen Aktivitäten finden Sie wieder zu sich selbst und Ihrem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Oder wie wäre es mit einem Besuch bei Freunden, die woanders wohnen oder mit einem Städtetrip in unbekannte Gefilde?

Auch Papas genießen sportliche Aktivitäten oder Hobbys, die sie sonst vernachlässigen. Eine Wandertour oder ein Treffen mit alten Freunden tragen zur Regeneration bei.

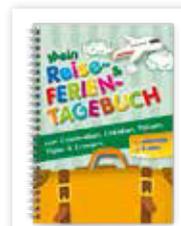
Widmen Sie sich regelmäßig Ihrer Erholung und Gesundheit und starten Sie dann wieder neu in den Alltag!

► Urlaub ohne die Eltern

Wenn der Nachwuchs z. B. bei Oma und Opa übernachtet oder bei ihnen sogar kleine Ferien ohne Eltern verbringt, bedarf es einiger Vorbereitungen auf beiden Seiten, u. a.:

- Sind Sie unsicher, ob Kind und Großeltern alleine miteinander klar kommen? Testen Sie es vorher, z. B. über Nacht oder an einem Wochenende.
- Der Urlaubsort muss kindersicher gestaltet sein.
- Geben Sie den Aufsichtspersonen eine kleine Liste mit Tipps zu wichtigen Dingen, das Kind betreffend (Medikamente, Rituale etc.) mit.
- Die Großeltern bzw. diejenigen, bei denen sich das Kind aufhält, sind Erziehungsberechtigte für diese Zeit. Denken Sie an eine Reisevollmacht (bei Reisen mit nur einen sorgeberechtigten Elternteil bzw. den Großeltern).
- Geben Sie Impfausweis und Vorsorgeheft mit.
- Vergessen Sie nicht, das Lieblingskuscheltier bzw. für Ihr Kind wichtige Dinge, einzupacken.
- Klären Sie konkret, was Ihr Kind darf und was nicht. (Fernseh- und Süßigkeitenkonsum, Zubettgehzeiten etc.)
- Und zu guter Letzt: **Haben Sie Vertrauen!**

Tipp für besondere Erinnerungsstücke



*MEIN REISE- & FERIENTAGEBUCH,
MEIN REISEBEGLEITER*
ISBN: 978-3-943987-74-4,
978-3-96131-070-8
familia Verlag



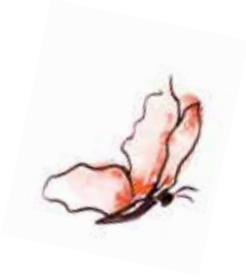
Aufgepasst! Da sind sie – DIE GENIALEN MITMACHBÜCHER für den Urlaub oder die Klassenfahrt!

Die Ringbücher beinhalten jede Menge Aktivitäten für eine spannende Reise: Bereits vorher kann man Fragen zum Reiseziel anhand vieler Ausfüll- und Ankreuzfelder beantworten. Mit der Kofferpackliste geht man sicher, dass man nichts vergisst. Am Ziel angekommen,

können die Eindrücke und Erlebnisse eingetragen, kleine Rätsel gelöst, Steckbriefe von neuen Freunden ausgefüllt werden u. v. m.

Zusätzlich zu den Urlaubserinnerungen steht ausreichend Platz für Fotos, Eintrittskarten oder andere Erinnerungsstücke zur Verfügung.

Zwei tolle Reisebegleiter für kleine Weltenbummler! *Red.*



Impressum/Bildverzeichnis

© Fachstelle Familiennetzwerk/Landratsamt Nordsachsen, Schloßstraße 27, 04860 Torgau
7. Auflage, 11/2022

Verlag: familia Verlag, Handwerkerhof 9, 04316 Leipzig, 0341-231001712, www.familia-verlag.de

Redaktionelle Leitung: Fachstelle Familiennetzwerk/Landratsamt Nordsachsen

Text, Satz und Layout: KochDialog e. K. – familia Verlag, Anja Ahrens/Andrea Lehmann

Druck: KochDialog e. K., www.kochdialog.de

Hinweis:

Alle Themen in diesem Ratgeber wurden sorgfältig geprüft. Eine Haftung des Verlages, der Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen - oder der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Entscheiden Sie in eigener Verantwortung, ob Sie die im Ratgeber gegebenen Ratschläge und Hinweise annehmen möchten. Die Redaktion des familia Verlages sowie die Fachstelle Familiennetzwerk bedanken sich sehr herzlich für die Unterstützung bei der Erarbeitung der Inhalte. Der Dank gilt allen Autoren und Partnern für die interessante und anregende Zusammenarbeit. Vielen Dank auch an alle Korrekturleser.

Bilder (alphabetisch nach Foto-Plattform):

istockphoto.com: Kap. 2: S. 146 YsaL

pixabay.com: Kap. 1: S. 1 u.: StartupStockPhotos | S. 3, 105: amyelizethquinn | S. 4: KreF | S. 5: Free-Photos | S. 6, 9 o., 29: PublicDomainPictures | S. 8: ErikaWittlieb | S. 30: seal1837 | S. 18: Clker-Free-Vector-Images | S. 21: Sophieja23 | S. 22: fotoerich | S. 36 o., m.: Pexels | S. 36 u.: xusenru | S. 37 o.: stevepb | S. 38 u.: kerdkanno | S. 39: A-Different_Perspective Kap. 2: S. 3: tabakpolska | S. 8: congerdesign | S. 10: EME | S. 11 o.: webandi | S. 18: Taken | S. 20: sarahbernier3140 | S. 26: ambermb | S. 29: anaterate | S. 38: Anemone123 | S. 39: geralt | S. 41, 97 o.: Greyerbaby | S. 42.: Skitterphoto | S. 43: 422694 | S. 44: xxolgaxx | S. 45: foongkwan81 | S. 57: steinchen | S. 77: Golda | S. 83: igrow | S. 97 u.: vilandra | S. 98 u.: Antranas | S. 100: Couleur | S. 103: TaniaVdB | S. 106: jelly | S. 107: Alexas_Fotos | S. 139: FeeLoona | S. 140 o.: qimono; u.: Laura21 | S. 124, 153 u.: PublicDomainPictures | S. 153 o.: Galina9237941221 | S. 154: Pezibear | S. 159: platinumportfolio | S. 160: DariuszSankowski | S. 161 Adina Voicu

shutterstock.com: Cover & RS Ordner: ZoneCreative

unsplash.com: Kap. 1: S. 13: Daiga Ellaby | Kap. 2: S. 7: Fabian Blank | S. 24: Helloquence

weitere Fotografen: Kap. 1: S. 16: Fachstelle Familiennetzwerk | S. 32: Kreiskrankenhaus Torgau | S. 33: Kreiskrankenhaus Delitzsch GmbH/Klinik Eilenburg | S. 43, 44: Nationales Zentrum Frühe Hilfen in der BZgA/www.elternsein.info Kap. 2: S. 6, 12: Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz | S. 16: LK Nordsachsen/Pressestelle LRA | S. 19: MGH Dommitzsch | S. 21 u., S. 155 u.: Fachstelle Familiennetzwerk | S. 34: Tim's Printables/www.timvandevall.com | S. 35: Deutsches Komitee für UNICEF e. V./www.unicef.de | S. 36: LEMann e. V./LAG Jungen- und Männerarbeit Sachsen e. V. | S. 48, 49: Impfkalender: Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt | S. 50: Fachkrankenhaus Hubertusburg Wernsdorf | S. 51: Kreiskrankenhaus Torgau/Pädiatrie | S. 52: Helios-Klinik Torgau | S. 53: Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz | S. 66, 67, 78-80 Notfall ABC-Übersichten: Janko von Ribbeck/www.erste-hilfe-fuer-kinder.de | S. 108, 109: Nationales Zentrum Frühe Hilfen in der BZgA/www.elternsein.info | S. 137, 138: Flyer Zahnpflege, Verein für Zahnhygiene e. V./www.zahnhygiene.de | S. 141: Storchewiege/Katrin Steps | S. 148: Ostelbisches Mehrgenerationenhaus Arzberg | S. 149 o.: Mehrgenerationenhaus Dommitzsch; u.: Mehrgenerationenhaus „Mittendrין“ Delitzsch | S. 150 o.: Begegnungszentrum „Schalom“ Delitzsch; u.: Mehrgenerationenhaus Arche Eilenburg | S. 151: Kita Kunterbunt | S. 155 o.: Sternwarte Nordsachsen | S. 156, 157 o.: LRA Nordsachsen | S. 157 u.: Tierpark Eilenburg

gezeichnete Grafiken: LRA Nordsachsen Kap. 1: S. 17, 26 | Kap.2: S. 11, 162

Texte/Grafiken Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.kindergesundheit-info.de, CC BY-NC-ND <Datum d. Entnahme in Klammern>

Kap. 2: S. 55, 56, 58-60, 62-65, 68, 69, 71-74, 76, 81, 84, 86, 87, 99 <13.04.2018>, S. 85, 101, 102 <16.04.2018>, S. 74, 93-96 <18.04.2018>, S. 104 <20.04.2018>, S. 133, 134, 136 <24.04.2018>, S. 111-122 <25.04.2018>, S. 123, 125, 127-132 <23.05.2018>, S. 144, 145 <25.05.2018>, S. 28 <18.06.2018>, S. 61, 70 <23.01.2019>

Checkliste & Kontakte

Familienleben



Checkliste

ab Seite

Anträge und Behördenangelegenheiten 163

Kontakte

1. **Medizinische Versorgung** 171
Hebammen, Fachkliniken, Ärzte, Therapeuten, Erste-Hilfe
2. **Frühe Hilfen für Eltern** 178
Elternschule
3. **Problemlagen nach der Geburt** 179
Babyblues, Schrei-Schlaf-Fütter-Sprechstunde, Frühförderstelle,
Schwerkranke Kinder, Hospiz und Trauerbewältigung
4. **Stillen und Ernährung** 182
Beratungsangebote
5. **Babywohlempfinden** 184
Tragen, Windeln/Ausstattung/Zubehör
6. **Bewegung und Entspannung** 185
Angebote für Mamas, Papas, Babys und Kinder
7. **Freizeit-/Unterstützungsangebote** 196
Eltern-Kind-Kreis, Mehrgenerationenhäuser, Familien- & Mütterzentren,
Familienangebote, Ferien & Co., Kindergeburtstag, Kultur, Kreativität,
Musik & Natur, Treffs, Erlebnisparcs, Bademöglichkeiten, Museen,
Bibliotheken, Kleiderbörsen, Unterstützung & Hilfen
8. **Kinderbetreuung** 209
Kindertagesstätten/Horte, Kindertagespflege
9. **Erziehungs-, Familien- & Lebensberatung** 230
Beratungsangebote, Oma-Opa-Geschwister-Kurs & Väterstunde
10. **Konflikt- und Notsituationen** 232
Kinderschutz, Kinder- und Jugendberatung, Opferhilfe,
Täterberatung, Frauen-Männerschutzhäuser
11. **Besondere Lebenslagen** 236
Psychosoziale Beratung, Suchtberatung, Schuldnerberatung,
Finanzielle Unterstützung, Migrationsberatung

Wann Termine	Was Anträge, Finanzen	Wo Ansprechpartner/-innen	Unterlagen Vorgehensweise
innerhalb einer Woche nach der Geburt	Geburtsurkunde	· Standesamt des Geburtsortes	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Geburtsbescheinigung der Klinik ☞ Personalausweis ☞ Heiratsurkunde ☞ bei nicht Verheirateten: <ul style="list-style-type: none"> · Geburtsurkunde der Mutter · ggf. Vaterschaftsanerkennung
schnellstmöglich nach der Geburt	Krankenversicherung Kind Anträge erhältlich: · bei der Krankenkasse	· Krankenkasse der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Antrag auf Familienversicherung ☞ Geburtsurkunde des Kindes
nach der Geburt	Mutterschaftsgeld (nach der Geburt)	· Krankenkasse	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Geburtsurkunde ☞ ggf. ärztl. Nachweis bei Frühgeburt
nach der Geburt (bei unverheirateten Paaren)	Vaterschaftsanerkennung Sorgeerklärung	· beim Standesamt oder · bei einem Jugendamt (nach Terminvereinbarung) · beim Notar kostenpflichtig · bei einem Jugendamt kostenfrei (Terminvereinbarung!) z. B. Landratsamt Nordsachsen – Jugendamt – Fr.-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz <i>Frau Achtelik: 03421/758-6195</i> Heike.Achtelik@lra-nordsachsen.de	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Zustimmung der Mutter ☞ Personalausweise Eltern ☞ Geburtsurkunden oder Abstammungsurkunden beider Eltern ☞ Geburtsurkunde des Babys bei Sorgeerklärung zusätzlich zu den o. g. Unterlagen: <ul style="list-style-type: none"> ☞ Vaterschaftsanerkennung

Wann Termine	Was Anträge, Finanzen	Wo Ansprechpartner/-innen	Unterlagen Vorgehensweise
------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

nach der Geburt	ggf. Antrag auf Haushaltshilfe (mögliche Leistung bei Müttergenesungs- oder Vorsorgekuren, Krankenhausaufenthalten, Rehamaßnahmen, Wochenbett)	· Krankenkasse	✍ Ärztliche Bescheinigung
7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Elternzeit (unter bestimmten Voraussetzungen auch für Großeltern möglich)	· beim Arbeitgeber · im Studiensekretariat (bei Studentinnen)	✍ schriftlicher Antrag ✍ Dauer der Elternzeit
nach der Geburt	ggf. Antrag auf Kinderbetreuungs-zuschlag	· bei der Stelle, die Bafög oder BAB auszahlt	✍ Geburtsurkunde
spätestens bis zum 6. Lebensmonat	Kindergeld Anträge erhältlich: · bei der Familienkasse vor Ort Antrag online stellen unter: · www.arbeitsagentur.de (Familie und Kinder)	· Familienkasse Postanschrift: Familienkasse Sachsen 09092 Chemnitz Tel: 0800/4555530 Fax: 03525/711508 E-Mail: Familienkasse-Sachsen@arbeitsagentur.de · Arbeitgeber Beschäftigte im öffentlichen Dienst und Beamte erfragen die Zuständigkeiten beim AG.	✍ Antragsvordruck ✍ Geburtsurkunde des Kindes im Original

Eigene Notizen

Wann Termine	Was Anträge, Finanzen	Wo Ansprechpartner/-innen	Unterlagen Vorgehensweise
------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

<p>innerhalb der ersten 3 Monate nach der Geburt</p>	<p>Elterngeld</p> <p>Anträge erhältlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> · in den Bürgerämtern des Landratsamtes Nordsachsen · bei der Fachstelle Familiennetzwerk/Aufsuchender Beratungsdienst · im Internet unter www.landkreis-nordsachsen.de (Jugendamt -> Formulare) <p>· Landratsamt Nordsachsen – Sozialamt – Eltern- u. Erziehungsgeld Fr.-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz</p> <p><i>Frau Gesch (Leiterin)</i> <i>Fr. Kellner: 03421-758-6525</i> <i>Fr. Köhler: 03421-758-6187</i> <i>Fr. Kupfer: 03421-758-6186</i></p> <p>Öffnungszeiten Di 8.30–12 Uhr & 13–18 Uhr Do 8.30–12 Uhr & 13–16 Uhr Fr 8.30–12 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Antrag auf Elterngeld (Formblatt) Beachten Sie: Gehen beide Eltern in Elternzeit, so müssen Sie für jedes Elternteil einen Antrag auf Elterngeld stellen. ✍ Anlagen zum Antrag: <ul style="list-style-type: none"> · Geburtsurkunde des Kindes (Original für Elterngeld/soziale Zwecke) · Erklärung zum Einkommen (Formblatt) · ggf. monatliche Gehalts- bzw. Lohnschein des antragstellenden Elternteils (bei Erwerbstätigkeit vor Geburt des Kindes) · ggf. Bescheinigung über den Bezug von Mutterschaftsgeld + Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (Ausstellung durch Krankenkasse und Arbeitgeber) · ggf. Einkommenssteuerbescheid · ggf. Haushalts-/ Meldebescheinigung · ggf. Nachweis über sonstige Erwerbsersatzleistungen · ggf. Bescheinigung der Ausländerbehörde · ggf. Arbeitszeitbescheinigung (bei Erwerbstätigkeit während des Elterngeldbezuges) · ggf. Erklärung zur Erwerbstätigkeit (bei Selbstständigkeit bzw. Freiberuflichkeit)
<p>3 Monate vor dem geplanten Bezugsbeginn</p>	<p>Landeserziehungsgeld (ab dem 13. Lebensmonat möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> · siehe o. g. Kontakte „Elterngeld“ 	<ul style="list-style-type: none"> ✍ Antrag ✍ Verdienstbescheinigung ✍ Geburtsurkunde

Eigene Notizen

Wann Termine	Was Anträge, Finanzen	Wo Ansprechpartner/-innen	Unterlagen Vorgehensweise
<p>nach der Geburt des Kindes</p>	<p>Unterhaltsanspruch/ Beistandschaft des Kindes (Beratung und Berechnung)</p>	<p>· Landratsamt Nordsachsen – Jugendamt –</p> <p><u>Bereich Torgau/Oschatz/Taucha/Schkeuditz:</u> Fr.-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz</p> <p>A bis J - 03421/758-6192 K bis P - 03421/758-6154 Q bis Z - 03421/758-6194</p> <p><u>Bereich Delitzsch/Eilenburg:</u> Richard-Wagner-Str. 7a 04509 Delitzsch</p> <p>A bis F, I J O P Q V Y X 03421/758-6145 G H L M N R W - 03421/758-6144 K S T U Z - 03421/758-6149</p>	<ul style="list-style-type: none">  Geburtsurkunde des Kindes  Personaldokument des Unterhaltspflichtigen  Vaterschafts- anerkennung  Unterhaltsfestlegung (Urkunde, gerichtlicher Vergleich, Urteil)  Nettoeinkommens- nachweise der letzten 12 Monate
<p>bei Bedarf</p>	<p>Unterhaltsvorschuss</p> <p>Kinder, die von dem Elternteil, bei dem sie nicht leben, keinen oder keinen regelmäßigen Unterhalt bekommen, können unter bestimmten Voraussetzungen Unterhaltsvorschuss erhalten. Dies trifft auch bei ungeklärter Vaterschaft zu.</p>	<p>· Landratsamt Nordsachsen – Jugendamt –</p> <p><u>Bereich Torgau/Oschatz/Schkeuditz/Eilenburg/Dober- schütz/Laußig/Rackwitz:</u> Fr.-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz</p> <p>A bis D, F G I J Q U Y 03421/758-6197 E K L N P X Z - 03421/758-6379 H M R V W - 03421/758-6379 O R S T - 03421/758-6191</p> <p><u>Bereich Delitzsch/Taucha/Wiede- mar/Neukyhna/Krostitz/Bad Düben:</u> Richard-Wagner-Str. 7a, 04509 Delitzsch</p> <p>A bis F, I J O P Q S T V X Y 03421/758-6156 G H K L M N R U W Z 03421/758-6153</p>	<ul style="list-style-type: none">  Kopie Personalausweis  Geburtsurkunde des Kindes in Kopie  ggf. erforderlich: <ul style="list-style-type: none"> · Nachweis der letzten Unterhaltszahlungen · Haushaltsbescheini- gung vom Einwoh- nermeldeamt · Nachweis Vaterschaft · Unterhaltstitel (Ur- kunde, gerichtlicher Vergleich, Urteil wenn vorhanden) · Ehescheidungsurteil · Scheidungsverein- barung · Schriftverkehr mit dem Anwalt

INFO Die Ansprechpartner in den Landratsämtern sind abhängig vom Nachnamen des Kindes.

INFO Die Ansprechpartner in den Landratsämtern sind abhängig vom Nachnamen des Kindes.

Wann Termine	Was Anträge, Finanzen	Wo Ansprechpartner/-innen	Unterlagen Vorgehensweise
zeitnah nach der Geburt	Kindertageseinrichtung	<ul style="list-style-type: none"> • direkt bei Kitas/Tagesmüttern • über das Kita-Online-Vergabeportal Ihrer Stadt bzw. Gemeinde <p>Informationen über Anmeldefristen und -verfahren erhalten Sie bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Bei direkter Anmeldung in einer Kita vereinbaren Sie bitte vorher einen Termin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Geburtsurkunde des Kindes ☞ Personalausweis bzw. Meldebescheinigung der Eltern ☞ ggf. Negativattest bei alleiniger Sorge ☞ Impfausweis
bei Bedarf, rechtzeitig vor der Reise	Ausweisdokument für Auslandsreisen	<ul style="list-style-type: none"> • Einwohnermeldeamt des Wohnortes der Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Personalausweis ☞ Geburtsurkunde des Kindes ☞ Biometrisches Lichtbild des Kindes ☞ ggf. Sorgerechtsnachweis eines Erziehungsberechtigten
ca. 6 Wochen vor Beginn der Kinderbetreuung	Übernahme von Elternbeiträgen für die Kinderbetreuung in Kindertageseinrichtungen und Tagespflege	<ul style="list-style-type: none"> • Landratsamt Nordsachsen – Jugendamt – <p><u>Torgau, Dommitzsch, Beilrode, Arzberg, Dreiheide, Elsrig, Trossin, Mockrehna</u> 03421/758-6166</p> <p><u>Eilenburg, Bad Dübén, Belgern-Schildau, Döberschütz</u> 03421/758-6167</p> <p><u>Delitzsch, Schkeuditz, Cavertitz, Liebschützberg</u> 03421/758-6169</p> <p><u>Oschatz, Dahlen, Mügeln, Zschepplin, Jesewitz, Laufßig, Wermsdorf, Naundorf</u> 03421/758-6534</p> <p><u>Taucha, Wiedemar, Löbnitz, Krostitz, Schönwölkau, Rackwitz</u> 03421/758-6535</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Antragsformular auf Übernahme der Gebühr für Kindertagesstätte ☞ Nachweis über die Einkommensverhältnisse ☞ Betreuungsvertrag der Einrichtung

INFO Die Ansprechpartner in den Landratsämtern sind abhängig vom Nachnamen des Kindes.

Checkliste  Nach der Geburt

Wer/Was Einrichtung	Wo/Wann Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Bürgerinformation in den Bürgerbüros	Öffnungszeiten: Mo/Mi 08:00-16:00 Uhr Di 08:00-18:00 Uhr Do 08:00-17:00 Uhr Fr 08:00-12:00 Uhr	www.landkreis-nordsachsen.de/ behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Bürgerinformation
Bürgerbüro Oschatz	Landratsamt Nordsachsen Friedrich-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz 03421-758-1380/1381	
Bürgerbüro Torgau	Landratsamt Nordsachsen Schloßstraße 27, Flügel E 04860 Torgau 03421-758-1371/-1450/-1372	
Bürgerbüro Eilenburg	Landratsamt Nordsachsen Dr.-Belian-Straße 5, Haus 4 04838 Eilenburg 03421-758-1338/-1355	
Bürgerbüro Delitzsch	Landratsamt Nordsachsen Richard-Wagner-Straße 7a 04509 Delitzsch 03421-758-1335/-1357	

Eigene Notizen

Checkliste  Nach der Geburt



Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Hebamme Elke Wehe	Ernst-Thälmann-Straße 100 04886 Beilrode, 0172-3403206	
Hebamme und Bindungsanalytikerin Cornelia Weiße	Herzberger Straße 23 04886 Beilrode OT Zwethau 0172-3790960	cornelia.weisse@web.de
Hebammenpraxis Heide Hebamme Denise de Parade-Werzinger	Schmiedeberger Str. 7a 04849 Bad Düben 0176-81159891	www.heidehebamme.de hebamme.deparade@web.de
Hebammenpraxis Evelin Bresack	Torgauer Str. 7, 04849 Bad Düben Evelin Bresack: 0175-1527018	hebamme-bresack@t-online.de www.hebamme-baddueben.de
Hebamme Bettina Paubandt Hebammenpraxis Storchennest	Innenring 14, 04509 Delitzsch, OT Poßdorf, 0172-3460929	betpau@gmx.de www.familie-storchennest.de
Hebamme Katrin Richter	Brodauer Winkel 1/2 04509 Delitzsch, 0173-4767046	
Hebamme Sigrid Nowacki Hebamme Monique Fiedler	erreichbar über gynäkologische Praxis Dr. Müller/Dr. Stietzel Delitzsch, 034202-55041	
Hebamme Anett Kaiser	Eilenburg, Bad Düben, Delitzsch – weitere Orte im Landkreis auf Anfrage: 0176-86632627	hebamme.anettk@gmail.com www.storchenpost-nordsachsen.de
Hebamme Sylke Schmidt	Delitzsch/Eilenburg, 0174-2715035	hebammesylkeschmidt@gmx.de
Hebamme Andrea Münkwitz	Am Ring 31a, 04838 Eilenburg 0170-4847771	www.home.hebammen.de/An- drea-Muenkwitz
Hebamme Heike Jonack	Mühlstraße 3, 04838 Eilenburg 0177-2121648	heike.jonack@web.de www.heike-jonack.de
Hebammenpraxis Gabi Helzig (auch Bachblüten für Eltern und Kind)	Samuelisdamm 1, 04838 Eilenburg Anmeldung über Gabi Helzig: 0178-5833346	www.hebamme-gabihelzig.de
Hebamme Julia Dumont	Krostitz und Umgebung 0163-2555655	info@hebamme-krostitz.de www.hebamme-krostitz.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Helios Klinik	Ernst-Toller-Str. 3, 04279 Leipzig Hebamme Katrin Glaner: 0176-64303089	info@hebammekatrin.de
Hebamme Alexandra Kluge	Am Bildersaal 1A, 04159 Leipzig Leipzig/Schkeuditz 0178/9241605	hallo@hebamme-alexandra.com www.hebamme-alexandra.com
Hebamme Julia Kleinert	Leisnig, 0177-2736234	
Hebamme Susan Krumbiegel	Oschatz und Umgebung 0174-9666926	hebamme.susankrumbiegel@gmail.com
Hebamme Kelly Merkel	Oschatz, Wernsdorf und Umgebung 0157-32456845	hebamme-kellymerkel@freenet.de
Hebammenpraxis Brigitte Prokop	Oschatz, Döbeln, Riesa 0171-3133598	bprokop@t-online.de www.hebamme-prokop.de
Hebammenpraxis Guter Hoffnung	Wettinstraße 22, 04758 Oschatz Susann Albert: 0157-35195163 Anke Hübel: 0171-2119805	
Hebammenpraxis Helios Klinik Schkeuditz	Leipziger Str. 45, 04435 Schkeuditz Heidrun Diptner: 034204-808880	kristin.rammel@helios-gesundheit.de
Hebamme Cathrin Reinhold Hebammenpraxis C. Reinhold	Klebendorfer Str. 1, 04425 Taucha Tätigkeit auch in Delitzsch und Schkeuditz 0172-9332758	www.hebammenpraxis-reinhold.de
Hebammenpraxis Burgi Büttner	Suzanne-Valadon-Straße 20 04425 Taucha Taucha, Schkeuditz, Delitzsch und Umgebung Burgi Büttner: 0171-6508931	buettnerburgi@gmail.com www.hebammenpraxis-burgi-buettner.de
Hebamme Eva-Maria Seider	Torgau und Oschatz Str. d. Friedens 10c, 04860 Torgau 0176-70025757	eva-maria-bielefeld@web.de info@hebamme-seider.de www.hebamme-seider.de
Hebamme Evelyn Sonntag	Leipziger Straße 40, 04860 Torgau 0172-3407717	evelyn.sonntag@freenet.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Hebamme Ines Lehmann	Fleischmarkt 5, 04860 Torgau 0172-3403701	www.hebamme-ines-lehmann.de hebamme.ines.lehmann@gmail.com
Hebamme Gabriele Feiste	Leipziger Straße 40, 04860 Torgau 0172-3784314	gabrielefeiste@gmx.de
Gabriele Leitner	Torgau, 0171-3658748	
Hebammenpraxis Katrin Koch	Uferweg 21, 04860 Torgau 0173-3731572	koch.katrin@icloud.com
Hebamme Beate Schönthier (Praxis in Terpitz)	Liebschützberg, Oschatz, Mügeln, Wermsdorf, Strehla Böhlaer Straße 5b, 04758 Wellerswalde, 03435-623569	
Hebammenpraxis Elblandstörche	Zeithainer Straße 3 01619 Zeithain OT Röderau Stefanie Herrmann: 0152-31738572 Diana Rosen: 0174-6688806	hebamme-stefanie-herrmann@ gmx.de www.elblandstoerche.de diana.rosen@freenet.de
Fachkliniken		
Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik	Leipziger Straße 59 04435 Schkeuditz Frau Müßig (Chef-Sekretärin): 034204-87-4306	Elke.Muessig@skhal.sms.sach- sen.de www.skh-altscherbitz.sachsen.de/ startseite
Fachkrankenhaus Hubertusburg Klinik für Kinder- und Jugend- psychiatrie	Hubertusburg 103 04779 Wermsdorf 034364-62388	www.sanktgeorg.de/medizinische- bereiche/kliniken-abteilungen/ kinder-und-jugendmedizin.html
Fachkrankenhaus Hubertusburg Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie	Husarenpark 5, 04860 Torgau 03421-7739-0	www.sanktgeorg.de/medizinische- bereiche/kliniken-abteilungen.html
Helios Kliniken Kompetenzzentren für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern	Husarenpark 10b, 04860 Torgau Frau Dr. Giel (Oberärztin): 03421-7730-795	www.helios-gesundheit.de/kliniken/ leipzig-park-klinikum/unser-angebot/ unsere-fachbereiche/kjp/torgau/
Kreiskrankenhaus Torgau „Johann Kentmann“ gGmbH	Christianistraße 1, 04860 Torgau Frau Dipl. med. Bieck (Chefärztin) 03421-772800	bieck@kkh-torgau.de www.kkh-torgau.de/leistungsspek- trum/kinder-und-jugendmedizin/

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Fachkliniken

Krankenhaus Mittweida Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters	Elbweg 2, 01591 Riesa 03525-510990	www.lmkgmbh.de/LMK/fachbereiche/kinder-und-jugendpsychiatrie/tagesklinik-riesa/
Elblandklinikum Riesa Sozialpädiatrisches Zentrum	Weinbergstraße 8, 01589 Riesa 03525-7540	kontakt.riesa@elblandkliniken.de www.elblandkliniken.de
Helios Kliniken, Park-Klinikum Zentrum für seelische Gesundheit	Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig 0341-8641000	www.helios-gesundheit.de/kliniken/leipzig-park-klinikum

FÄ für Kinder- und Jugendmedizin (alphabetisch nach Orten)

Dr. med. Christiane Leicht	Schmiedeberger Straße 7A 04849 Bad Dübren 034243-341440	info@kinderärztin-leicht.de www.kinderärztin-leicht.de
Dr. med. Juliane Donaubauer	Bahnhofstraße 89, 04774 Dahlen 034361-51858	kinderarztpraxis@donaubauer.de
Dr. med. Katrin Kahnes	Ludwig-Jahn-Straße 4 04509 Delitzsch 034202-62848	kinderarztpraxisdelitzsch@gmail.com www.kinderarztpraxis-delitzsch.de
Dr. med. Cornelia Dorn	Bonhoefferstraße 4 04509 Delitzsch 034202-63739	
Thomas Woischnik	Ludwig-Jahn-Straße 4 04509 Delitzsch 034202-62848	kinderarztpraxisdelitzsch@gmail.com www.kinderarztpraxis-delitzsch.de
Dr. med. Marietta Weiß	Gabelweg 58, 04838 Eilenburg 03423-607090	
Dr. med. Anne Baumann	Breite Straße 9, 04838 Eilenburg 03423-606675	
Dr. med. Christiane Kaufmann	Breite Straße 9, 04838 Eilenburg 03423-606675	
Dipl.-Med. Margit Thieme	Promenade 14c, 04758 Oschatz 03435-926178	info@kinderarzt-thieme.de www.kinderarzt-thieme.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

FÄ für Kinder- und Jugendmedizin (alphabetisch nach Orten)

Dr. med. Bettina Rotzsch	R.-Koch-Straße 38 04435 Schkeuditz 034204-64846	
Dr. med. Christoph Eymann	Leipziger Straße 41-43 04425 Taucha 034298-68417	
Dipl.-Med. Heike Pönert	Friedrich-Engels-Straße 43a 04425 Taucha 034298-30329	
FÄ Kathrin Mende	Ludwig-Feuerbach-Straße 10 04860 Torgau 03421-772870	kinderpraxis@mvz-torgau.de

Kinderzahnärzte

Dr. med. Astrid Leff	Heinrich-Heine-Straße 19 04451 Borsdorf 034291-86747	info@leff-mitew.de www.leff-mitew.de
Zahnarztpraxis Dr. Heike Ridder und Denise Henke	Pirnaer Landstraße 145-147 01257 Dresden 0351-2015661	info@kinderzahnheilkunde-dresden.de www.kinderzahnheilkunde-dresden.de
Dr. med. Justina Schubert	Lutherstraße 2 01445 Radebeul 0351-8308031	dr.justinaschubert@freenet.de
Dipl.-Stom. Gabriele Wüstner	Obstland Str. 37 04668 Grimma/Dürrweitzschen 034386-41251	ZAPraxis.Wuestner@online.de
Dr. med. Maria Teichmann	Schiersandstraße 1 09116 Chemnitz 0371-364072	innholz@gmx.net
Kinderzahnarztpraxis Rackwitz	Hauptstraße 24 04519 Rackwitz 034294 841811	www.zahn-safari.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (alphabetisch nach Orten)		
Dipl. Psych. Kristin Lange	Ritterstraße 1, 04509 Delitzsch 034202-340889	
Wiebke Northe	Dübener Straße 8, 04509 Delitzsch 01575-8175446	
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Grit Simon	Marienstraße 11, 04509 Delitzsch 0176-50433960	
Dipl.-Psych. Nancy Stöhr	Marienstraße 11, 04509 Delitzsch 0176-95285602	
M.A. Touradj Rezvan Psychoterapeutische Praxis für Kinder und Jugendliche	Wilhelm-Raabe-Str. 14 04838 Eilenburg 03423 7393 180	info@praxis-rezvan.de
Dipl.-Soz.arb./Soz.päd. (FH) Uwe Müller	Seminarstraße 4, 04758 Oschatz 03435-9794266	
Dipl.-Soz.arb./Soz.päd. (FH) Claudia Wuttig	Hospitalstraße 34, 04758 Oschatz 03435-9868437	
Dipl.-Päd. Heike Rodigast	Lilienthalstr. 3, 04435 Schkeuditz 034204-364090	
Dipl.-Psych. Friederike Forner- Preußner	Leipziger Str. 41/43, 04425 Taucha 034298-735915	kjp-taucha@t-online.de
Dipl.-Soz.päd. Kerstin Förster- Roeber	Promenade 2, 04860 Torgau 03421-906699	praxis@kerstin-foerster-roeber.de
Dipl.-Päd. Michaela Raschke	Promenade 2, 04860 Torgau 03421-906699	
Dipl.-Psych. Annette Biskupek	Clara-Zetkin-Straße 27 04779 Wermsdorf 034364-690190	
Dipl.-Soz.päd. (BA) Tina Kunze	Clara-Zetkin-Straße 27 04779 Wermsdorf 034364-690190	
Dr. Marc-Dennis Schulz	Domgasse 1, 04808 Wurzen 03425-923020	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Erste Hilfe am Kind – Kursangebote		
ASB	Zwickauer Str. 131, 04279 Leipzig Marion Zimmermann: 0341-64954-0	marion.zimmermann@asb-leipzig.de www.asb-leipzig.de
DRK e. V.	Eilenburger Straße 65a (im Hinterhaus), 04509 Delitzsch Birgit Pabel: 034202-3094-11	info@drk-delitzsch.de www.drk-delitzsch.de
DRK e. V.	Reithausstraße 2, 04578 Oschatz Uwe Richter: 03435-9020-0	www.drk-to.de
DRK e. V.	Prager Straße 6, 04860 Torgau Dirk Friese: 03421-732114	d.friese@drk-to.de www.drk-to.de
Hebammenpraxis Storchennest	Innenring 14 04509 Delitzsch OT Poßdorf Bettina Paubandt: 0172-3460929	www.familie-storchennest.de
Hebamme Julia Dumont Erste Hilfe für Eltern und Großeltern	Kurs in Krostitz 0163-2555655	info@hebamme-krostitz.de www.hebamme-krostitz.de
Eltern-Kind-Kurse Schkeuditz Erste-Hilfe-Kurs Babys und Kinder	Modelwitzer Str. 18, 04435 Schkeuditz Maxi Hohlfeld: 0177-2444057	www.elternkindkurs-schkeuditz.de
Hebammenpraxis Vollkommen	Pfingstanger 28 06792 Sandersdorf Dana Krüger: 0151-11211155	www.hebammenpraxis-vollkommen.de
Lydia Haberland BambiniNotfälle (in Bad Dübener und Umgebung)	Weil uns Kinder am Herzen liegen: 0157-82202807	
Hebammenpraxis Burgi Büttner	Suzanne-Valadon-Straße 20 04425 Taucha Burgi Büttner: 0171-6508931	www.hebammenpraxis-burgi-buettner.de
Hebammenpraxis Cathrin Reinhold	Klebendorfer Str. 1, 04425 Taucha	Anmeldung über die Webseite: www.hebammenpraxis-reinhold.de



Wichtige Notrufnummern sind auf der Notfallkarte/Ordnerinnenseite vermerkt. Die Kontaktdaten der Fachstelle Frühe Hilfen im Landkreis Nordsachsen finden Sie in der Liste „Frühe Hilfen für Eltern“. Hier erhalten Sie weiterführende Infos zu Ansprechpartnern im Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen. Zur stationären Diagnose und Behandlung von psychischen Erkrankungen wenden Sie sich bitte an die o.g. Fachkliniken und -ärzte.

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Babyblues		
Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik	Leipziger Straße 59 04435 Schkeuditz Frau Müßig (Chef-Sekretärin) 034204-87-2306	Elke.Muessig@skhal.sms.sachsen.de www.skh-altscherbitz.sachsen.de/startseite
Helios Kliniken, Park-Klinikum Zentrum für seelische Gesundheit	Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig 0341-8641000	www.helios-gesundheit.de/kliniken/leipzig-park-klinikum
Leipziger Bündnis gegen Depression e. V. Krisen und Depressionen nach der Geburt	Semmelweisstraße 10 04103 Leipzig 0341-9724472	info@buendnis-depression-leipzig.de www.buendnis-depression-leipzig.de
Schrei-Schlaf-Fütter-Sprechstunde		
Park-Krankenhaus Leipzig, Kompetenzzentrum „Frühe Interaktionsstörungen“	Prager Straße 224, 04103 Leipzig 0341-8641251	
Kreiskrankenhaus Torgau	Christianistraße 1, 04860 Torgau 03421-772800	
Helios Kliniken Torgau	Husarenpark 10b, 04860 Torgau 03421-7730795	
Universitätsklinik Halle	Ernst-Grube-Straße 40 06120 Halle (Saale) 0345-5575870	
Frühförderstellen		
Zentrum für sensomotorische Frühförderung	Eilenburg Susan Pannier: 0162-3252292	susan.pannier@t-online.de
Lebenshilfe e. V. Komplexe interdisziplinäre Frühförderstelle (heilpäd., physiother., ergother., logopäd. Leistungen)	Wittenberger Straße 25 04860 Torgau 03421-908151	fruehfoerderstelle-torgau@lhtorgau.de www.elbaue-werkstaetten.de -> Lebenshilfe Torgau e. V.
Interdisziplinäre Frühförderstelle	Delitzscher Straße 141, Haus 17 04129 Leipzig 0341-9098437	www.fhle.de/interdisziplinaere-fruehfoerderstelle

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
Frühförderstellen		
Lebenshilfe e. V. Komplexe interdisziplinäre Frühförderstelle (heilpäd., physiother., ergother., logopäd. Leistungen)	Bahnhofsstraße 25 04838 Eilenburg 03423-758784 Riesaer Straße 24, 04758 Oschatz Sabine Kneisel: 03435-921-896	leitungiff@lebenshilfe-eilenburg.de www.lebenshilfe-eilenburg.de/ einrichtungen/iff fruehfoerderung@lebenshilfe-oschatz.de www.lebenshilfe-oschatz.de/ index.php/kinder/fruehfoerderung
Salus gGmbH Ambulante und mobile Frühförderung für Kinder mit besonderem Förderbedarf	Schlossbezirk 1 06905 Bad Schmiedeberg/OT Pretzsch 034926563-0, 01729223888	b.baich@salus-lsa.de www.salus-lsa.de
Adoption		
Gemeinsame Adoptionsvermittlungsstelle der Landkreise Leipzig und Nordsachsen Landratsamt Landkreis Leipzig	Karl-Marx-Straße 22 04668 Grimma Frau Strehl: 03437-984-2333 Frau Walenzsus: 03437-984-2287	www.landkreisleipzig.de Andrea.Strehl@lk-l.de Berit.Walenzsus@lk-l.de
Pflegeelternschaft		
Pflegekinderdienst des Landkreises Nordsachsen	Kontakt über 03421-758 6180 oder E-Mail	pflegekinderdienst@lra-nordsachsen.de www.landkreis-nordsachsen.de/ behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Pflegekinderdienst
Wunscherfüllung für schwerkranke Kinder		
Elly Wunschente – ASB	Leipziger Straße 75 04880 Domnitzsch 034223-60381 (Mo.-Fr. 8-16 Uhr)	mgghdomnitzsch@asb-to.de www.ellywunschente.de
Hospiz und Trauerbewältigung		
Evangelisches Diakoniewerk Delitzsch-Eilenburg gGmbH Ökumenischer Ambulanter Hospizdienst und Trauercafé	Bahnhofstr. 37, 04435 Schkeuditz Birte Schiemann: 0151-11325239 hospizdienst.schkeuditz@dwde.de Schloßstraße 4, 04509 Delitzsch Sieglinde Stahl: 034202-350835, 0151-16350628	hospizdienst@diakonie-delitzsch.de www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung www.diakonie-delitzsch.de/ hospizdienst.php

3. Problemlagen nach der Geburt

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Hospiz und Trauerbewältigung		
Caritasverband des Bistums Magdeburg Ökumenischer Ambulanter Hospizdienst Torgau und Trauergruppe	Karl-Marx-Platz 1, 04860 Torgau Gabriele Krüger: 0151-12284193	hospiz@caritas-torgau.de www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Diakoniewerk Oschatz-Torgau gGmbH Ökumenischer ambulanter Hospizdienst Oschatz und Trauerarbeit	Kirchplatz 2, 04758 Oschatz Ina Jochem: 0151-17153463	hospizdienst@dw-ot.de www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Kinderhospiz Bärenherz Leipzig e. V.	Kees'scher Park 3 04416 Markkleeberg Sylvia Heumann: 0351-35016310	sylvia.heumann@baerenherz.de www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Hospizverein Leipzig e. V. Trauerarbeit und Traumabewältigung für Kinder	Kommandant-Prendel-Allee 97 04299 Leipzig Frau Helmers: 0341-46371942	www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Leipziger Palliativgesellschaft GmbH SAPV-Team (Palliativnotdienst)	Ritterstraße 15, 04860 Torgau Dr. med. Ina Schmitzer: 03421-9199760	schmitzer@leipziger-palliativgesellschaft.de www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Collm-Klinik Oschatz, Station 6 Palliativstation	Parkstraße 1, 04758 Oschatz Schwester Minette Glaw: 03435-940	www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Gemeinnützige Hospizium GmbH Stationäres Hospiz Advena in Leipzig	Birkenstraße 11, 04177 Leipzig Bianca Bretschneider: 0341-4862736	bianca.bretschneider@hospizium-gmbh.de www.hospizverein-nordsachsen.de/ vernetzung
Wolfsträne e. V. Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche	Windmühlenstraße 41 04107 Leipzig 0341-22751553 0176-34532620	info@wolfstraene.de www.wolfstraene.de



Infos zu den verschiedenen Problemlagen finden Sie im Kapitel „Schwangerschaft und Geburt“, unter www.familienratgeber.de, www.bag-selbsthilfe.de, www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de, www.achse-online.de sowie www.kindergesundheit-info.de (Hrsg.: Aktion Mensch e. V., BAG SELBSTHILFE, SELBSTHILFENETZWERK SACHSEN, Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e. V., BZgA).

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Stillberatung

La-Leche-Liga im Familienzentrum „Treffpunkt Linde“ Stillgruppe	La-Leche-Liga Katrin Trajkovits: 0341-4799416 Claudia Hoppe: 0177-6993659	katrin.trajkovits@lalecheliga.de www.stillgruppe-leipzig.de www.lalecheliga.de
Mütterzentrum e.V. Leipzig Stillgruppe	Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de
Marktapotheke Bad Dübén Stillberatung	Markt 15, 04849 Bad Dübén 034243-52730	www.markt-apotheke-bad-dueben.de
Stillberatung in Jessen, Torgau und Umgebung	Nordring 63, 04886 Beilrode Anne Franke: 0173-2013278	kontakt@tragestil.de www.tragestil.de
Elternschule der Helios Klinik + 24-Stunden-Stillhotline	Leipziger Straße 45 04435 Schkeuditz 034204-80-8560	elternschule.schkeuditz@helios-kliniken.de www.helios-gesundheit.de/kliniken/schkeuditz/unser-angebot/unsere-fachbereiche/geburtshilfe
Elternschule St. Georg Stillambulanz, Stillinformationskurs	Delitzscher Straße 141 04129 Leipzig 0341-909-4692	elternschule@sanktgeorg.de https://www.sanktgeorg.de/medizinische-bereiche/kliniken-abteilungen/gynaekologie-und-geburtshilfe/stillberatung.html
Heidi Heinig Stillberatung	Wettinstraße 22, 04758 Oschatz 03525-8758599 0152-21792982	kontakt@heidi-heinig.de www.heidi-heinig.de

Ernährungsberatung

Ernährungstherapie & -beratung Katja Wenzlaff	Eisenbahnstraße 15a 04509 Delitzsch 0177-3033759	info@ernaehrungstherapie-delitzsch.de www.ernaehrungstherapie-delitzsch.de
Praxis für Diät- & Ernährungsberatung Leipzig	Rosenweg 13, 04425 Taucha Birgit Hartmann: 034298-14516	info@ideal-essen.de www.ideal-essen.de
Esculenta – Jesewitzer Vollwertküche	Alte Dorfstraße 10, 04838 Jesewitz Yvette Schröter: 034241-51020	info@jesewitzer-vollwertkueche.de www.jesewitzer-vollwertkueche.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Trageberatung (alphabetisch nach Orten)

Marktapotheke Bad Dübén	Markt 15 04849 Bad Dübén 034243-52730	www.markt-apotheke-bad-dueben.de
Anne Franke	Nordring 63 04886 Beilrode 0173-2013278	kontakt@tragestil.de www.tragestil.de
Jenny Reichert	015150502359 Hausbesuche in Leipzig, Schkeuditz, Taucha, Eilenburg, Delitzsch und Umgebung	www.liebe-zur-familie.de
Julia Baer (geb. Goldammer)	Dorfstraße 51 04860 Torgau OT Zinna 0176-62177472	Tragen-ist-liebe@web.de www.tragen-ist-liebe.de
Physiotherapie Annett Müller, Input GmbH Tragetuchberatung, Handling von Babys, Trampulin Therapie (für ältere Kinder)	Spitalstraße 5 04860 Torgau 03421-706332 0170-9816048	physio-input@freenet.de
Hebammenpraxis Burgi Büttner	Trageberaterin Anke Clemens-Lange	www.hebammenpraxis-burgi-buettner.de

Windeln, Ausstattung und Zubehör

Schnullerkettenladen	Neue Gartenstraße 4 04774 Börlín Mandy Popko: 0162-9159117	mandy.karolin.guse@gmx.de www.deinschnullerkettenladen.com
Windeldienst Mobiler Windelshop		www.mobilerwindelshop.de
Windeldienst Riesa	Merzdorfer Ring 21c, 01591 Riesa I. & R. Günther: 03525-872018	post@windeldienst-riesa.de

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Fit nach der Schwangerschaft (alphabetisch nach Orten)		
Mütterfitness Hebammenpraxis Gabi Helzig	Samuelisdamm 1, 04838 Eilenburg Susann Pannier: 0162-3252292	www.hebamme-gabihelzig.de
Sachsentherme Leipzig Schwangerenschwimmen	Schongauer Str. 19, 04329 Leipzig 0341-2599920	info@sachsen-therme.de www.sachsen-therme.de
Super MAMAFitness Julia Baer (geb. Goldammer)	Dorfstraße 51 04860 Torgau OT Zinna 0176762177472	
Rückbildung		
Physiotherapie Brandt Rückbildungsgymnastik	Ludwig-Jahn-Straße 4 04509 Delitzsch Yvonne Brandt: 034202-36902	kontakt@physio-delitzsch.de www.physiotherapie-delitzsch.de
Physiotherapie Heilgans & Weinert Rückbildungsyoga	Ritterstraße 23, 04509 Delitzsch Frau Heilgans: 034202-59083	www.praxis-fuer-physiotherapie-und-yoga-delitzsch.de
Hebammenpraxis Gabi Helzig Rückbildung/Beckenbodentraining	Samuelisdamm 1, 04838 Eilenburg Anmeldung über Susan Pannier: 0162-3252292	susan.pannier@t-online.de www.hebamme-gabihelzig.de
Physiotherapie Curasanus Rückbildungsyoga	Klebendorfer Straße 1 04425 Taucha K. & J. Freudenberg: 034298-49362	curasanus@web.de www.curasanus.com
Hebamme Bettina Pauband	Innenring 14 04509 Delitzsch OT Poßdorf 0172-3460929	www.familie-storchennest.de
Hebammenpraxis Cathrin Reinhold und Team	Rückbildungskurse in Taucha und Delitzsch, 0172-9332758	www.hebammenpraxis-reinhold.de
Hebamme Julia Dumont	Kurse in Krostitz 0163-2555655	info@hebamme-krostitz.de www.hebamme-krostitz.de
Hebamme Alexandra Kluge	Am Bildersaal 1A, 04159 Leipzig 0178-9241605	www.hebamme-alexandra.com
Mütterzentrum e. V. Leipzig Rückbildungskurs	Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Babymassage (alphabetisch nach Orten)		
Hebammenpraxis Bad Düben	Torgauer Straße 7 04849 Bad Düben Evelin Bresack: 0175-1527018	hebamme-bresack@t-online.de www.hebamme-baddueben.de
Hebamme Sylke Schmidt	Delitzsch, 0174-2715035	hebammesylkeschmidt@gmx.de
Physiotherapeutin Jana Eckert	verschiedene Kursorte in Delitzsch 0152-29208476	jana.eckert@fitdankbaby.de
Physiotherapie & Yoga Ramona Weinert	Ritterstraße 23, 04509 Delitzsch 034202-59083	ramona-weinert@t-online.de www.praxis-fuer-physiotherapie-und-yoga-delitzsch.de
BabySteps Sprachraum Logopädie Dorit Schulze	Delitzsch (verschiedene Kursorte) Gutenbergplatz 5, 04103 Leipzig 0341-26820283	www.sprachraum-leipzig.de
Hebamme Andrea Münkowitz	Am Ring 31 a, 04838 Eilenburg 0170-4847771	
Hebammenpraxis Heike Jonack	Bergstraße 1 04838 Eilenburg 0177-2121648	heike.jonack@web.de www.heike-jonack.de
Hebammenpraxis Gabi Helzig auch Bachblüten für Eltern und Kind	Samuelisdamm 1, 04838 Eilenburg Anmeldung über Susan Pannier: 0162-3252292	susan.pannier@t-online.de www.hebamme-gabihelzig.de
Mütterzentrum e.V. Leipzig	Wiesenstraße 20 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de
Hebammenpraxis Vollkommen	Pfingstanger 28 06792 Sandersdorf Dana Krüger: 0151-11211155	www.hebammenpraxis-vollkommen.de
Elternschule der Helios Klinik	Leipziger Straße 45 04435 Schkeuditz Frau Diptner	elternschule.schkeuditz@helios- kliniken.de www.helios-gesundheit.de/kliniken/ schkeuditz/unsere-angebot/unsere- fachbereiche/geburtshilfe/leistung- elternschule

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Babymassage (alphabetisch nach Orten)		
Hebamme Cathrin Reinhold und Team	Klebendorfer Straße 1 04425 Taucha Kurse auch in Delitzsch 0172-9332758	www.hebammenpraxis-reinhold.de
Hebammenpraxis Burgi Büttner	Susanne-Valadon-Straße 20 04425 Taucha Anmeldung über Frau Karnstedt: 0163-6597774	martinakarnstedtbabymassage@outlook.de www.hebammenpraxis-burgi-buettner.de
Hebammenpraxis Katrin Koch	Uferweg 21, 04860 Torgau 03421-705596, 0173-3731572	
Kreiskrankenhaus „Johann Kentmann“ Torgau, Physiotherapeutisches Zentrum	Christianistraße 1, 04860 Torgau 03421-772222	www.kkh-torgau.de/leistungsspektrum/physiotherapie
Krabbelgruppen (alphabetisch nach Orten)		
Mehrgenerationenhaus Arzberg	Straße der Jugend 1 04886 Arzberg 03422-248008	o-m-a@ostelbien.de www.ostelbien.de/Mehrgenerationenhaus/tabid/57/Default.aspx
Hebammenpraxis Bad Düben	Torgauer Straße 7 04849 Bad Düben Evelin Bresack: 0175-1527018	hebamme-bresack@t-online.de www.hebamme-baddueben.de
Beratung bei KISS-Syndrom ab 4. Monat	Katja Kießlich (Physiotherapeutin): 0177-4223494	
Hebammenpraxis Cathrin Reinhold & Team	Kurse in Delitzsch und Taucha 0172-9332758	www.hebammenpraxis-reinhold.de
Familienzentrum Family	Mauergasse 19a, 04509 Delitzsch Jens Rudolph: 034202-329330	f.family@gmx.de www.schalom-delitzsch.de
FITFANTYS Tanz/Sport/ Freizeit e. V.	Delitzsch	info@fitfantys.de www.fitfantys.de
Mittendrin – Soziokulturelles Zentrum e. V. Delitzsch	Kosebruchweg 14 04509 Delitzsch 034202-346789	mittendrin@soziokulturelleszentrum.de www.sozio-kulturelles-zentrum.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Elterntreff & Krabbelgruppen (alphabetisch nach Orten)

Hebammenpraxis Gabi Helzig	Samuelisdamm 1, 04838 Eilenburg Anmeldung über Susan Pannier: 0162-3252292	susan.pannier@t-online.de www.hebamme-gabihelzig.de
Eltern-Kind-Zentrum (EKiZ) Hort Grundschule Berg Krabbelgruppe ab 8 Monaten	Hallesche Str. 19, 04838 Eilenburg Ansprechpartner: Frau Alber/Frau Förster 03423-608712	hort-berg@eilenburg.de
Lebenshilfe Eilenburg e. V.	Bahnhofstr. 25, 04838 Eilenburg Annett Töpfer Anmeldung über: Frau Böbel: 03423-758780	kontakt@lebenshilfe-eilenburg.de
Mehrgenerationenhaus Arche Eilenburg	Nikolaiplatz 3, 04838 Eilenburg Yvonne Pötzsch: 03423-604033	mgh@arche-eilenburg.de www.arche-eilenburg.jimdo.com
VHS Nordsachsen + Eltern-Kind-Kreis	Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg 03423-70044-0	info@vhs-nordsachsen.de www.vhs-nordsachsen.de
Mütterzentrum e.V. Leipzig Spielgruppe, Krabbeltreff mit Familienfrühstück	Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de
Frühförder- u. Beratungsstelle der Lebenshilfe Oschatz e. V. Eltern-Kind-Treff	Riesaer Straße 24, 04758 Oschatz Frau Kneisel: 03435-921896	fruehfoerderung@lebenshilfe- oschatz.de
Maxi Hohlfeld Eltern-Kind-Kurse (für Babys im Alter von 3-6 und 6-12 Monaten)	Modelwitzer Straße 18 04435 Schkeuditz 0177-2444057	www.elternkindkurs-schkeuditz.de
Lebenshilfe Torgau e.V. (Zusammenarbeit mit Fachstelle Familiennetzwerk) Elterntreff	Wittenberger Straße 25 04860 Torgau Frau Kaulfers: 03421-908151	
Montessori Kinderhaus	Schildauer Str. 20, 04860 Torgau 03421-703570/712040	www.pro-montessori.de

PEkiP® (alphabetisch nach Orten)

Hebamme Heike Jonack	Bergstraße 1, 04838 Eilenburg 0177-2121648	heike.jonack@web.de www.heike-jonack.de
-----------------------------	---	--

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

PEKiP® (alphabetisch nach Orten)		
Frühförderstelle Bitterfeld	Friedrich-Ludwig-Jahn Str. 10 06749 Bitterfeld-Wolfen OT Bitterfeld, 03493-8269490	www.fruehforderung-anhalt.de
Mütterzentrum e. V. Leipzig	Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de
Sprungbrett Riesa	Stendaler Straße 4, 01587 Riesa Mandy Naschwitz: 0174-2521858	fruehe-hilfen@sprungbrett-riese.de www.sprungbrett-riese.de
Babyyoga (alphabetisch nach Orten)		
Kinderkrankenschwester Anne Franke in Jessen, Torgau und Umgebung	Nordring 63, 04886 Beilrode Anne Franke: 0173-2013278 Fleischmarkt 5, 04860 Torgau	kontakt@tragestil.de www.tragestil.de
Physiotherapie & Yoga Ramona Weinert Mutter-Kind-Yoga	Ritterstraße 23, 04509 Delitzsch 034202-59083	www.praxis-fuer-physiotherapieund-yoga-delitzsch.de
Yoga Studio Ganesha Delitzsch	Schulze Delitzsch Center 04509 Delitzsch Angelika Fuchs: 0179-7108151	www.yogafuchs.info
Shonishin (japanische Kinderakupressur)		
Physiotherapie Curasanus	Klebendorfer Str. 1, 04425 Taucha K. & J. Freudenberg: 034298-49362	curasanus@web.de www.curasanus.com

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Baby-/Kindersport (alphabetisch nach Orten)		
SV Arzberg Minisportkurs (2,5 Jahren) Minisportgruppe (ab 4 Jahren) Tanzen (ab 5 Jahren) Kinderkarate, Volleyball (ab 6 J.) Selbstverteidigung (ab 6 Jahren)	Rosenholzhalle in Arzberg 0172-5605856 Herr Voß, Frau Stößer, Herr Ferl	www.sv-arzberg.de r.ferl@sv-arzberg.de info@sv-arzberg.de
Turnverein Blau-Gelb 90 Bad Dübener e. V. Vorschulturnen (ab 3 Jahren)	Kirchstraße 8, 04849 Bad Dübener Frau Apitzsch: 034243-50084, 0157-58514053	www.tv90-bad-dueben.de info(at)tv90-bad-dueben.de
FiTANTYS Tanz/Sport/ Freizeit e. V. Kindersport	Kurse in Delitzsch und Schkeuditz 0170-4076604	info@fitfantys.de www.fitfantys.de
Physiotherapie Brandt Kindersport ab 3 Jahren	Ludwig-Jahn-Straße 4 04509 Delitzsch Yvonne Brandt: 034202-36902	kontakt@physio-delitzsch.de www.physiotherapie-delitzsch.de
VitaMed Zentrum für Gesundheitssport e. V. Baby- und Kindersport	Securiusstraße 47, 04509 Delitzsch 034202-308444	post@vitamed-gesundheit.de www.kindersport-delitzsch.de
Gesundheitssportverein Domnitzsch e. V. Kindersport 3,5 -6 Jahre	Kristin Winkler: 034223-619047	
Fußballsportverein Krostitz e. V. Fußball für Kinder 5- 7 Jahre	Lisa Försterling: 0176-34538900	
Kindersportgruppe 3-6 Jahre, Zwergensport, Bambini Fußball	Sportplatz Laußig (im Winter in der Turnhalle) Ivonne Lange: 0177-5799817 Michelle Sander: 0177-1764998	www.svlaussig51.de/kontakt lange.ivonne@web.de
Physiotherapie Curasanus Kleinkindersport	Klebendorfer Str. 1, 04425 Taucha K. & J. Freudenberg: 034298-49362	curasanus@web.de www.curasanus.com
FC Elbaue Torgau e. V. Bambini Fußball (bis 6 Jahre)	Zum Sportplatz 5a 04861 Torgau 03421-717191	fcelbaue@web.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Baby-/Kindersport (alphabetisch nach Orten)		
Kreiskrankenhaus „Johann Kentmann“ Torgau Kindersport für übergewichtige Kinder (1.-6. Klasse)	Christianstraße 1, 04860 Torgau 03421-772801	www.kkh-torgau.de/leistungsspektrum/kinder-und-jugendmedizin
SC Hartenfels Torgau e.V. Fußball für Kinder 4-7 Jahre	Werner Heinrich: 0172-1829023	
SSV 1952 Torgau e.V. Leichtathletik für Kinder (4-6 Jahre)	Nadine Hille	info@ssv1952torgau.de
Tennisverein Torgau e.V. Bambini Tennis (ab 4 Jahre)	Stephanie Schmidt	stephanie.torgau@gmx.de
Torgauer Ruderverein Bambini-Sport (4-7 Jahre)	Pestalozziweg 15, 04860 Torgau 03421-710926	
VHS Nordsachsen Turnen für Kids (verschiedene Altersgruppen)	03421-7587220 Informieren Sie sich auf der Webseite über angebotene Kurse!	www.vhs-nordsachsen.de
Pro Montessori e.V. Baby- und Kleinkindersport	Schildauer Straße 20 04860 Torgau 03421-703551	info@pro-montessori.de www.pro-montessori.de/spielraum



Eine Übersicht über Sportangebote für Kinder bis 6 Jahre im Landkreis Nordsachsen finden Sie auch auf den Internetseiten des Kreissportbundes Nordsachsen: www.ksb-nordsachsen.de/vereine/sportangebote/u-6 (Hrsg. Kreissportbund Nordsachsen).

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Kindertanz (alphabetisch nach Orten)

Kinderland Delitzsch Mittendrin – Soziokulturelles Zentrum e.V. Delitzsch	Kosebruchweg 14, 04509 Delitzsch 034202-346789	de-kila@online.de www.sozio-kulturelles-zentrum.de/ Delitzscher-Kinderland
FiTFANTYS Tanz/Sport/ Freizeit e.V.	Kurse in Delitzsch und Schkeuditz 0170-4076604	info@fitfantys.de www.fitfantys.de
VitaMed Zentrum für Gesund- heitssport e.V.	Securiusstraße 47, 04509 Delitzsch 034202-308444	post@kindersport-delitzsch.de www.kindersport-delitzsch.de
Tanzgruppen-Eilenburg e.V.	Torgauer Str. 8, 04838 Eilenburg	www.tanzgruppen-eilenburg.de
SSV 1952 Torgau e.V. Kindertanz (4-6 Jahre)	Frau Görisch: 0173-9425443	
VHS Nordsachsen Kindertanz/Disco-Pop (verschiedene Altersgruppen)	03421-7587220 Informieren Sie sich auf der Webseite über angebotene Kurse!	www.vhs-nordsachsen.de

Baby-/Kleinkindschwimmen (alphabetisch nach Orten)

Hebammenpraxis Bad Düben Babyschwimmen	Torgauer Straße 7 04849 Bad Düben Evelin Bresack: 0175-1527018	hebamme-bresack@t-online.de www.hebamme-baddueben.de
Physiotherapie Brandt Baby-/Kleinkindschwimmen	Ludwig-Jahn-Straße 4 04509 Delitzsch Yvonne Brandt: 034202-36902	kontakt@physio-delitzsch.de www.physiotherapie- delitzsch.de
Hebammenpraxis Gabi Helzig Wasserkurse für Kinder	Samuelisdamm 1 04838 Eilenburg Anmeldung über Susan Pannier: 0162-3252292	susan.pannier@t-online.de www.hebamme-gabi-helzig.de
Hebamme Heike Jonack Babyschwimmen	Bergstraße 1 04838 Eilenburg 0177-2121648	heike.jonack@web.de www.heike-jonack.de
Schwimmhalle Eilenburg Baby-/Kleinkindschwimmen, Babysauna	Ziegelstraße 13, 04838 Eilenburg 03423-758398	schwimmhalle@eilenburg.de www.kulturunternehmung.de/ schwimmhalle.php

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Baby-/Kleinkindschwimmen (alphabetisch nach Orten)		
VHS Nordsachsen Babyschwimmen	03421-7587220 Informieren Sie sich auf der Webseite über angebotene Kurse!	info@vhs-nordsachsen.de www.vhs-nordsachsen.de
Sachsentherme Baby-/Kleinkindschwimmen	Schongauer Straße 19 04329 Leipzig, 0341-2599920	info@sachsen-therme.de www.sachsen-therme.de
Klinikum St. Georg gGmbH Babyschwimmen	Delitzscher Straße 141 04129 Leipzig	https://www.sanktgeorg.de/baby-schwimmen.html
Collmlinik Oschatz, Physiotherapie Babyschwimmen	Parkstraße 1, 04758 Oschatz Stephanie Knust (Leiterin Physiotherapie): 03435-941630	physio@collm-klinik-oschatz.de
Dipl. Sportlehrerin Katja Schütze Baby-/Kleinkindschwimmen	Friedensstraße 16 04889 Schildau Katja Schütze: 0163-5047221	schuetze.katja@web.de
Physiotherapie und therapeutisches Sportzentrum Kleinkindschwimmen (Vorbereitung auf Seepferdchen)	Äußere Leipziger Straße 23A 04435 Schkeuditz G. & M. Schade: 034204-899400	pz@pflege-physio-schade.de www.alternative-krankenpflege-schade.de
Physiotherapie Curasanus Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder ab ca. 2 Jahren (nur im Sommer im Parthe Bad Taucha)	Klebendorfer Straße 1 04425 Taucha K. & J. Freudenberg: 034298-49362	curasanus@web.de www.curasanus.com
Aquavita Torgau Baby- und Kleinkindschwimmen (0-3 Jahre)	Nordring 14, 04860 Torgau Anmeldung über AOK Katja Schütze: 0163-504722	schuetze.katja@web.de
Kreiskrankenhaus „Johann Kentmann“ Torgau, Physiotherapeutisches Zentrum Babyschwimmen	Christianistraße 1, 04860 Torgau 03421-772222	www.kkh-torgau.de/leistungsspektrum/physiotherapie
Freizeitaktivitäten		
Billard & Co. Billard, Tischkicker, Tischtennis, Airhockey, Dart	Freizeitzentrum Oschatz e. V. Lichtstraße 2, 04758 Oschatz 03435-9169913	www.sprungbrett-riesa.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Eltern-Kind: Sport und Bewegung (alphabetisch nach Orten)		
Hebammenpraxis Bad Dübén Beratung bei KISS-Syndrom	Torgauer Str. 7, 04849 Bad Dübén Evelin Bresack: 0175-1527018 Katja Kießlich: 0177-4223494	hebamme-bresack@t-online.de www.hebamme-baddueben.de
Hebamme Ines Lehmann Yoga für Mutter und Kind	Nordring 63 04886 Beilrode 0172-3403701	www.hebamme-ines-lehmann.de
Familienzentrum Family Kletterwand, Kistenklettern Familiensport	Mauergasse 19a, 04509 Delitzsch Jens Rudolph: 034202-329330	f.family@gmx.de www.schalom-delitzsch.de
FiTFANTYS Tanz/Sport/ Freizeit e. V. Fitness	verschiedene Kursorte in Delitzsch und Schkeuditz	www.fitfantys.de
Physiotherapeutin Jana Eckert (in Delitzsch und Kospa), Mama- fitness mit Baby, Fit-Dank-Baby Outdoorkurse mit Buggy	verschiedene Kursorte in Delitzsch 0152-29208476	jana.eckert@fitdankbaby.de
Yoga Studio Ganesha Delitzsch Yoga für Mutter und Kind	Schulze Delitzsch Center 04509 Delitzsch Angelika Fuchs: 0179-7108151	www.yogafuchs.info
Mütterzentrum e. V. Leipzig Eltern-Kind-Turnen	Wiesenstraße 20 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de
Freizeitzentrum Oschatz e. V. Fitness-Dance, Zumba	Lichtstraße 2, 04758 Oschatz 03435-9169913	www.sprungbrett-riesa.de
Kanga Trainerin: Antje Helbig	Vitalio Oschatz Promenade 33a 04758 Oschatz 0176-21965382	antje.h@kangatraining.de
Maxi Hohlfeld Sport für Frauen	Paetzstraße 2 04435 Schkeuditz 0177-2444057	elternkindkurs-schkeuditz @online.de www.elternkindkurs-schkeuditz.de
Hebamme Cathrin Reinhold Hebammenpraxis C. Reinhold	Klebendorfer Straße 1 04425 Taucha 0172-9332758	www.hebammenpraxis- reinhold.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Eltern-Kind-Kreis		
-------------------	--	--

Bürgerzentrum in Kossa (BSC) Eltern-Kind-Kreis (von Babyalter bis Grundschule)	Bitte Anmeldung per SMS an Anne Gäbler: 0176-21234193	
Ev.-Luth. Sankt-Aegidien Kirchgemeinde + Eltern-Kind-Kreis	Brüderstraße 8, 04758 Oschatz Ina Jochem: 03435-621735	www.kirche-oschatz.de/eltern-kindkreis.html
Internationaler Bund Erziehungs- und Familien- beratungsstelle Elterntreff	Hospitalstr. 23, 04758 Oschatz 03435-622876 Friedrichplatz 5, 04860 Torgau 03421-902555	
Hoffnungszentrum Schkeuditz + Eltern-Kind-Kreis	Lessingstraße 2, 04435 Schkeuditz	gemeinde@hoffnungszentrum-schkeuditz.de www.hoffnungszentrum-schkeuditz.de/angebote
Landeskirchliche Gemeinschaft Torgau Krabbelkreis Miniclub Familienfrühstück	Gartenstraße 7, 04860 Torgau Hanna Mieth: 0178-8920012 Wintergrüne 2, 04860 Torgau Christine Braunig: 0179-2343444	www.lkg-torgau-eilenburg.de hanna.mieth@outlook.de mc.schiemann@gmx.de

Mehrgenerationenhäuser, Familien- und Mütterzentren (alphabetisch n. Orten)		
---	--	--

Mehrgenerationenhaus Arzberg	Straße der Jugend 1 04886 Arsberg 03422-248008	o-m-a@ostelbien.de www.ostelbien.de/Mehrgenerationenhaus/tabid/57/Default.aspx
Familienzentrum Family/ Begegnungszentrum „Schalom“ Delitzsch	Mauergasse 19a, 04509 Delitzsch Jens Rudolph: 034202-329330	f.family@gmx.de www.schalom-delitzsch.de
Mehrgenerationenhaus Mittendrin – Soziokulturelles Zentrum e. V. Delitzsch	Kosebruchweg 14 04509 Delitzsch 034202-63764	mittendrin@soziokulturelles-zentrum.de www.mittendrin-delitzsch.de
Mehrgenerationenhaus Dommitzsch	Leipziger Straße 75 04880 Dommitzsch 034223-60381	mghdommitzsch@asb-to.de www.asb-to.de/mgh-dommitzsch.php

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Mehrgenerationenhäuser, Familien- und Mütterzentren (alphabetisch n. Orten)		
Mehrgenerationenhaus Arche Eilenburg	Nikolaiplatz 3, 04838 Eilenburg Yvonne Pötzsch: 03423-604033	mgh@arche-eilenburg.de www.arche-eilenburg.jimdo.com
Mütterzentrum e. V. Leipzig	Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de
Mehrgenerationenhaus Riesa/Gröba	Alleestraße 88, 01591 Riesa 03525-518678	mucke@sprungbrett-riesa.de
Begegnungsstätte Hoffnungszentrum Schkeuditz	Lessingstraße 2 04435 Schkeuditz	gemeinde@hoffnungszentrum-schkeuditz.de www.hoffnungszentrum-schkeuditz.de/angebote
Familienangebote, Ferien & Co. (alphabetisch nach Orten)		
DRK Jugendhaus YOZ Jugendzentrum	Sachsenstraße 6, 04509 Delitzsch 034202-63759	www.yoz.de
Familienzentrum Family Familienangebote	Mauergasse 19a, 04509 Delitzsch Jens Rudolph: 034202 32 9330	f.family@gmx.de www.schalom-delitzsch.de
Mittendrin – Soziokulturelles Zentrum e. V. Delitzsch Ferienprogramm Sommerferien-Camp	Kosebruchweg 14 04509 Delitzsch 034202-346789	de-kila@online.de www.soziokulturelles-zentrum.de/ Delitzscher-Kinderland
FITFANTYS Tanz/Sport/ Freizeit e. V. Ferienprogramm Sport Camp	Delitzsch und Schkeuditz	www.fitfantys.de
VHS Nordsachsen (Hauptsitz) Familienangebote	Dr. Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg 03421-7587211	eilenburg@vhs-nordsachsen.de www.vhs-nordsachsen.de
Kulturbastion Torgau Jugendzentrum	Str. der Jugend 14B, 04860 Torgau 03421-737620	post@kap-torgau.de www.kulturbastion.de
Führungen durch die Dübener Heide	Frau Birgit Rabe: 03423-758370	Rabe-Call-Office@t-online.de
Jugendherbergen Sachsen		www.jugendherberge-sachsen.de
Mühlenregion Nordsachsen e. V. Führungen, Veranstaltungen	Leipziger Straße 4, 04509 Schönwölkau OT Badrina 034208-78730	info@muehlen-nordsachsen.de www.muehlen-nordsachsen.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kindergeburtstag (alphabetisch nach Orten)

Familienzentrum Family	Mauergasse 19a, 04509 Delitzsch Jens Rudolph: 034202-329330	f.family@gmx.de www.schalom-delitzsch.de
Fitfanty Sport Camp Ferienprogramm Sport Camp	Am Wallgraben 7, 04509 Delitzsch 034202-862557	team@fitfanty.de www.fitfanty-sportcamp.de
Kinderland Delitzsch Mittendrin – Soziokulturelles Zentrum e.V. Delitzsch	Kosebruchweg 14, 04509 Delitzsch	de-kila@online.de www.sozio-kulturelles-zentrum.de/ Delitzscher-Kinderland
Sachsentherme Leipzig	Schongauer Straße 19 04329 Leipzig	info@sachsen-therme.de www.sachsen-therme.de
Kinderland Leipzig Mohr + Partner GbR	Jubischstraße 1, 04425 Taucha 034298-730820	Info@kinderland-leipzig.de www.kinderland-leipzig.de

Kultur, Kreativität, Musik & Natur

Annett Richter Zwergenmusik (in verschiedenen evangelischen Kindergärten der Region)	Musikschule TonArt Katzstraße 1, 04289 Leipzig 0341-8632758, 0170-9030171 Bad Düben und Umgebung: Musikschule TonArt, Postweg 6, 04849 Bad Düben	musikschule-tonart@email.de www.ms-tonart.de
DEKRA Toys Company Torgau Kreativwerkstatt, Basteln	Merkwitzer Straße 27 04758 Oschatz, 03435-9359808	
Kulturbastion Torgau Kulturveranstaltungen + Kino	Str. der Jugend 14B, 04860 Torgau 03421-737610	post@kap-torgau.de www.kulturbastion.de
Landeskirchliche Gemeinschaft Torgau Kreativwerkstatt	Jugendcafé Torgau Puschkinstraße 2, 04860 Torgau 03421-704990	
Torgauer Kunst und Kulturver- ein „Johann Kenntmann“ e.V. Kreativgruppe, Mal- und Zeichen- gruppe (4-6 Jahre; 7-17 Jahre)	Pfarrstraße 3, 04860 Torgau 03421-713583	info@kleine-galerie-torgau.de
Mütterzentrum e.V. Leipzig Kreativwerkstatt	Wiesenstraße 20, 04329 Leipzig 0341-2334678	info@muetterzentrum-leipzig.de www.muetterzentrum-leipzig.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kultur, Kreativität, Musik & Natur		
Märchen-Musical im Schlosspark Dahlen	Schloßstraße 22, 04774 Dahlen 034262-62640	www.naturbuehne-dornreichenbach.de
Musikschule Fröhlich Musik (Unterrichtsort Taucha)	Zum Seeblick 4 A, 04838 Jesewitz/OT Groitzsch Susanne Richter: 03423-601481	www.musikschule-froehlich.com
Kreismusikschule H. Schütz Torgau, Belgern, Dommitzsch	Eilenburger Str. 1, 04860 Torgau 03421-7587281	torgau@heinrichschuetz.de www.heinrichschuetz.de
Delitzsch, Schkeuditz, Taucha	Schloßstraße 31, 04509 Delitzsch 03421-7587285	delitzsch@heinrichschuetz.de www.heinrichschuetz.de
Eilenburg	Clara-Zetkin-Straße 16 04838 Eilenburg 03421-7587283	eilenburg@heinrichschuetz.de www.heinrichschuetz.de
Oschatz	Dresdener Str. 20, 04758 Oschatz 03421-7587286	torgau@heinrichschuetz.de www.heinrichschuetz.de
Villa Musenkuss e. V. Musik, Theater	Weststraße 7, 04435 Schkeuditz 034204-69555	villa-musenkuss@onlinehome.de www.villa-musenkuss.de
WaldErlebnisScheuna Taura	Neußener Straße 28 04889 Belgern-Schildau OT Taura 034221-54190	andreas.naujoks@smul.sachsen.de www.sachsenforst.de
Döllnitzbahn „Wilder Robert“	034362-37541	www.wilder-robert.de
Sternwarte Nordsachsen Astronomisches Zentrum	Mansberg 18, 04838 Eilenburg 03423-6031 53 Bergbreite 1, 04435 Schkeuditz 034204-62616	eilenburg@sternwarte-nordsachsen.de www.sternwarte-nordsachsen.de
Verein Dübener Heide e. V. Junior Ranger im Naturpark Dübener Heide	Neuhofstraße 3a 04849 Bad Dübener 034243-72993	info@naturpark-duebener-heide.com www.naturpark-duebener-heide.com
Mitmachlabor EMA (Experimentieren mit Albert) Naturwissenschaften	Roßbergstraße 20 04435 Schkeuditz K. Großmann:034204-704701	www.mitmachlabor-ema.de/

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Erlebnisparks		
Ferienpark Taura	Waldstraße 30, 04889 Belgern-Schildau, 034221-62174	
Reptilienzoo „Welt der Reptilien“	Feldstraße 3, 04886 Döbrichau	www.welt-der-reptilien-der-zoo.de
Park von Großböhlen Schlosspark mit Mausoleum	Am Park, 04774 Dahlen 034361-53650	
Kinderland Olympia (Indoor)	Am Sportzentrum 2, 01587 Riesa 03525-633336	info@sportzentrum-olympia.de www.sportzentrum-olympia.de
Kinderland Delitzsch Mittendrin – Soziokulturelles Zentrum e. V. Delitzsch"	Kosebruchweg 14, 04509 Delitzsch 034202-301867	mittendrin@soziokulturelles-zentrum.de www.sozio-kulturelles-zentrum.de/Delitzscher-Kinderland
O-Park Oschatz Lebenshilfe e. V. Regionalvereinigung Oschatz Tierpark	Frh.-vom-Stein-Promenade 1c 04758 Oschatz 03435-986000	o-park@lebenshilfe-oschatz.de www.lebenshilfe-oschatz.de
Tiergehege Dornreichenbach e. V.	Phillip-Müller-Platz 3 04808 Dornreichenbach 034262-44054, 0178-2063812	
Tierparkverein Eilenburg e. V.	Stadtpark 3, 04838 Eilenburg 03423-752984	Tierpark-Eilenburg@t-online.de www.tierpark.eilenburg.de
Tierpark Delitzsch	Rosental 60, 04509 Delitzsch 034202-56419	www.tiergarten-delitzsch.de
Kinderland Leipzig Spieleland (Indoor)	Jubischstraße 1, 04425 Taucha 034298-730820	info@kinderland-leipzig.de www.kinderland-leipzig.de
Bademöglichkeiten (alphabetisch nach Orten)		
HEIDE SPA Hotel & Resort	Bitterfelder Straße 42 04849 Bad Düben 034243-336633	www.heidespa.de
NaturSportBad Hammermühle	Wittenberger Straße 91 c 04849 Bad Düben 034243-399995	www.natursportbad.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Bademöglichkeiten (alphabetisch nach Orten)		
Naturbad Bad Erlengrund	Dahlener Straße, 04874 Belgern 034224-41381	
Badeteich Bucha	August-Bebel-Straße 04758 Cavertitz 034363-5040	www.cavertitz.de/bucha
Freibad Delitzsch	Elberitzstraße 17b, 04509 Delitzsch 034202-62772	
Waldbad Dommitzsch	Am Waldbad 2, 04880 Dommitzsch 0170-2048674	michael.mattersteig@web.de www.waldbad-dommitzsch.de
Freibad Paradies Großwig	Dorfstraße 36 04860 Dreiheide	
Eilenburger Schwimmhalle	Ziegelstraße 13, 04838 Eilenburg 03423-758398	schwimmhalle@kulturunternehmung.de www.kulturunternehmung.de/schwimmhalle.php
Haynaer Strandverein e.V.	Mittelstrasse 28 04435 Hayna 034207/ 40202	www.biedermeierstrand.de
Kleinliebenauer See	Horburger Straße 99 Ort 04435 Kleinliebenau	
Ochsenaalear Dammühlenteich	Hauptweg, 04808 Lossatal	
Waldbad Mehderitzsch	Obere Walkmühle 3a 04889 Mehderitzsch, 03421/773270	
Stadtbad Mügeln	Am Stadtbad 4, 04769 Mügeln 034362-32404	
Freizeit- und Erlebnisbad Platsch	Berufsschulstraße 20, 04758 Oschatz 03435-976240	www.oschatz-erleben.de platsch@oschatz-erleben.de
Schladitzer See	Haynaer Straße 04519 Rackwitz 034294-858688	info@all-on-sea.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Bademöglichkeiten (alphabetisch nach Orten)		
Seebad Neumühle	Dahlienweg 1 04889 Gn. Schildau/Neumühle 034221-50406	
Wolteritzer Bucht Wolteritz	04435 Schkeuditz OT Wolteritz	
Waldbad Schmannewitz	Buchaer Straße 04774 Schmannewitz 034361-689789	
Ziegeleiteich Wölkau	04509 Schönwölkau OT Wölkau	
PartheBad Taucha (ehemals Stadtbad Taucha)	An der Parthe 20, 04425 Taucha 034298-130866	www.parthebad.de
Aquavita Sport- und Freizeitbad Torgau	Nordring 14, 04860 Torgau 03421-773270	www.aquavita-torgau.de
Naturbad Stausee Dahlenberg	Am Stausee 1, 04880 Trossin 034223-40706	
Naturbad Kiesgrube Luppä	Torgauer Straße, 04779 Wermsdorf 0173-7714916, 03436-151338	
Freibad & Campingplatz Am Wildschützer Bruch	Hohburger Straße 5 04838 Wildschütz	
Museen (alphabetisch nach Orten)		
Heimatstube Arzberg	034222-40024	
Heimatmuseum Audenhain	034244-50670	
Landschaftsmuseum der Dübener Heide Burg Döben	034243-23691	www.museumburgdueben.de
Stadtmuseum Belgern	034224-42765	www.belgernschildau.de/verzeichnis/objekt.php?mandat=127799
Schildbürger- und Gneisenmuseum Belgern	034221-62231	www.schildbuergermuseum.jimdo.com/gneisenmuseum
Heimatmuseum Dahlen	034361-53401	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Museen (alphabetisch nach Orten)		
Museum Schloß Delitzsch	034202-67206	www.barockschloss-delitzsch.de
Schulze-Delitzsch Haus in Delitzsch	034202-63864	www.genossenschaftsmuseum.de
Heimatscheune Hohenprießnitz	034242-50286	
Militär-Museum Kossa	034243-22120	www.bunker-kossa.de
Heimatmuseum Mügeln	034362-41012	
Waagen- und Stadtmuseum Oschatz	03435-920285	www.waagen-museum.de
Spielzeugmuseum Schkeuditz	034204-60823	www.spielzeugmuseum.de
Stadtmuseum Schkeuditz	034204-62711	www.schkeuditz.de/schkeuditz/content/54/20100224105300.asp
Rittergutsmuseum Taucha	034298-68556	www.rittergutsmuseum.de
Städtisches Museum Taucha	034298-14806	www.museum-taucha.de
Braumuseum Wolff Giersings Brauerbe Torgau	03421-70336	www.museum-torgau.de/brau-museum.html
Bürgermeister-Ringenhain-Haus Torgau	03421-70336	www.museen.de/buergermeister-ringenhain-haus-torgau.html
Dokumentations- und Informationszentrum Torgau	03421-713468	www.stsg.de/cms/torgau/startseite
Historisches Handwerkerhaus Torgau	03421-70336	www.museum-torgau.de
Katharina-Luther-Stube Torgau	03421-908043	www.museum-torgau.de
Lapidarium & Hausmannsturm im Schloss Hartenfels Torgau	03421-70336	www.museum-torgau.de
Stadt- und Kulturgeschichtliches Museum Wintergrüne Torgau	03421-70336	www.museum-torgau.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Museen (alphabetisch nach Orten)		
Georg Spalatins Priesterhaus Torgau	03421-70336	www.museum-torgau.de
Heimatstube Trossin	034223-40706	
Kulturlandschaftsmuseum Wermsdorfer Wald	0177-7442170	www.klemm-gesellschaft.de/ kulturlandschaftsmuseum.html
Museum Hubertusburg Wermsdorf	034364-8110	www.wermsdorf.de/tourismus/ sehenswuerdigkeiten.html
Zwochauer Bockwindmühle Wiedemar	034207-71323	www.zwochauer-muehlenverein.de
Heimatboden Wildenhain	034244-55750	www.heimatverein-wildenhain.de/ heimathaus.htm
Heimatmuseum Wildschütz	034244-60666	
Dorfmuseum Taura Förderverein Erlebnisdorf Taura e.V.		
Bibliotheken (alphabetisch nach Orten)		
AWO Bibliothek Bad Düben	Windmühlenweg 16 04849 Bad Düben	bibo@awo-nordsachsen.de www.bibo-dueben.de
Stadtbibliothek Belgern- Schildau	Topfmarkt 7 04874 Belgern-Schildau	bibliothek-belgern@belgernschildau.de www.belgernschildau.de
Stadtbibliothek Dahlen	Bahnhofstraße 27 04774 Dahlen	sbdahlen@web.de www.dahlen.de
Stadtbibliothek Delitzsch	An der Kirche 1 04509 Delitzsch	stadtbibliothek@delitzsch.de www.kultur.delitzsch.de
Stadtbibliothek Dommitzsch	August-Bebel-Str. 19 04880 Dommitzsch	bibliothek_dommitzsch@t-online.de www.dommitzsch.de/index. php?modul=bibo

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

Bibliotheken (alphabetisch nach Orten)		
Stadtbibliothek Eilenburg	Torgauer Straße 40 04838 Eilenburg	bibliothek@eilenburg.de www.eilenburg.de/rubrik6/rubrik61.php
Stadtbibliothek Mügeln	Dr.-Friedrichs-Straße 3 04769 Mügeln	bibliothek@stadtmuegeln.de
Stadtbibliothek Oschatz	Rudolf-Breitscheid-Straße 1 04758 Oschatz	bibliothek@oschatz-erleben.de www.oschatz-erleben.de
Bibliothek Rackwitz und Bibliothek im OT Zschortau	Bibliothek Rackwitz Märchenweg 2 04519 Rackwitz	www.gemeinde-rackwitz.de/buechereien.html
Stadtbibliothek Schkeuditz und Ortsteilbibliotheken in Dölzig, Glesien, Radefeld	Stadtbibliothek Schkeuditz Bahnhofstraße 9 04435 Schkeuditz	bibliothek@schkeuditz.de www.schkeuditz.de/tourismus-freizeit/kultur-tourismus/stadtbibliothek/
Stadtbibliothek Taucha	Brauhausstraße 24 04425 Taucha	info@stadtbibliothek-taucha.de www.stadtbibliothek-taucha.de
Stadtbibliothek Torgau	Ritterstraße 10, 04860 Torgau	bibliothek@torgau.de
Zentralbibliothek Fachkrankenhaus Hubertusburg gGmbH	Hubertusburg 63 04779 Wermsdorf	bibliothek_wermsdorf@web.de www.wermsdorf.de
Bibliothek Wiedemar OT Zaasch	Bibliothek Zaasch, Lindenplatz 7 04509 Wiedemar OT Zaasch	www.wiedemar.de/seite/463054/bibliotheken.htm

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kleiderbörsen (alphabetisch nach Orten)		
DRK Delitzsch Kleiderkammer Delitzsch	Eilenburger Straße 65a (Hinterhaus) 04509 Delitzsch 034202-3094-16	info@drk-delitzsch.de www.drk-delitzsch.de/angebote/ hilfen-in-der-not/kleiderkam- mern.html
DRK Eilenburg Kleiderkammer Eilenburg	Bernhardstraße 15 04838 Eilenburg Detlev Funke: 03423-700450	www.st-moritz-taucha.de/ kontaktoeg.php
Mehrgenerationshaus „Arche“ Eilenburg	Nikolaiplatz 3, 04838 Eilenburg 03423 604033	
DRK Oschatz Kleiderkammer Oschatz	Reithausstraße 2 04758 Oschatz 03435-902017	www.drk-to.de/angebote/ existenzsichernde-hilfe
Hoffnungsladen Kleidung & mehr Kleiderkammer Schkeuditz	Lessingstraße 2, 04435 Schkeuditz Frau Adam: 0173-8592536	www.hoffnungszentrum-schkeuditz. de/kleiderkammer-hoffnungsladen/
Evangelisch-Lutherische Kirch- gemeinde St. Moritz Taucha Kleiderkammer Taucha	Leipziger Straße 71/75 04425 Taucha	www.st-moritz-taucha.de/kleider- kammer16.php
DRK Torgau Kleiderkammer Torgau	Prager Straße 6, 04860 Torgau 03421-732117	www.drk-to.de/angebote/ existenzsichernde-hilfe
FIT Torgau Kleiderkammer	Leipziger Straße 28, 04860 Torgau 03421-908416	www.fit-torgau.de
STUBE e. V. Kleiderkammer Torgau	Leipziger Straße 21, 04860 Torgau 03421-776756	Stube-ev@web.de
Unterstützung & Hilfen		
Freiwilligenagentur Leipzig Ehrenamt	Dorotheenplatz 2, 04109 Leipzig 0341-1494728	info@fwal.de www.freiwilligen-agentur-leipzig.de
Stadt- und Gemeinde- verwaltung Sächsischer Familienpass		

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

Unterstützung & Hilfen		
Delitzscher Familienpass/ Sozialpass	Stadtverwaltung Delitzsch Schloßstraße 30, 04509 Delitzsch Herr Bachmann: 034202 67-147	www.delitzsch.de/portal/seiten/sozial-und-familienpass-900000005-27640.html
Eilenburger Tafel Lebensmittelausgabe	Dr.-Belian-Straße 6 04838 Eilenburg www.delitzscher-tafel.de	
Delitzscher Tafel	Leipziger Straße 17b, 04509 Delitzsch 034202-350820	www.delitzscher-tafel.de
STUBE e.V. Lebensmittelausgabe Möbel	Leipziger Straße 26, 04860 Torgau 03421-776756	Stube-ev@web.de
DEKRA Toy Company Torgau Spielzeug Second Hand	Holzweißigstraße 9 04860 Torgau Frau Rösler: 03421-7377528	www.dekra-akademie.de/de/dekra-toys-company
Kontaktstelle Wohnen Leipzig Wohnhilfe	Georg-Schwarz-Straße 19 04177 Leipzig 0341-39295610	info@kontaktstelle-wohnen.de www.kontaktstelle-wohnen.de
Mütterpflege	im Großraum Halle/Leipzig Maxi Hohlfeld: 0177/2444057	www.elternkindkurs-schkeuditz.de

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kindertagesstätten/Horte (alphabetisch nach Kommunen/Gemeinden)		
Bad Dübén		
Kita/Hort „Spatzenhaus“ Träger: AWO Kreisverband Nordsachsen e. V.	Schmiedeberger Straße 20 04849 Bad Dübén 034243-22100	kita.spatzenhaus@awo-nordsachsen.de
Kita/Hort „Sankt Nikolai“ Träger: Ev. Kirchengemeinde Bad Dübén	Blücherstraße 9 04849 Bad Dübén 034243-22265	kita.st-nikolai@t-online.de
Kita/Hort „Märchenland“ Träger: AWO Kreisverband Nordsachsen e. V.	Postweg 6, 04849 Bad Dübén 034243-23082	kita.maerchenland@awo-nordsachsen.de
Hort vom Evangelischen Schulzentrum Bad Dübén	Kirchplatz 2, 04849 Bad Dübén 034243-22800	info@egs-baddueben.de
Beilrode		
Kita „Kastanien Kids“ Träger: Gemeinde Beilrode	Str. der Jugend 1, 04886 Arzberg 034222-40260	kastanienkids-arzberg@web.de
Kita „Die kleinen Strolche“ Träger: Gemeinde Beilrode	Bahnhofstraße 1b, 04886 Beilrode 03421-707224	die-kleinen-strolche@beilrode.com
Kita „Käferparadies“ Träger: Gemeinde Beilrode	Dorfstraße 29 04886 Beilrode OT Dautzschen 035386-24109	kaeferparadies@beilrode.com
Kita „Zwergenland“ Träger: Gemeinde Beilrode	Züllsdorfer Straße 11 04886 Beilrode OT Zwethau 03421-713893	zwergenland@beilrode.de
Vorschule/Hort „Kinderoase“ (Aufnahme ab 5 Jahre) Träger: Gemeinde Beilrode	Nordring 19 04886 Beilrode 03421-707198	kinderoase@gmx.de
Belgern-Schildau		
Kita „Rolandspatzen“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Neußener Straße 14a 04874 Belgern 034224-41939	kita-rolandspatzen@stadtbelgern-schildau.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Belgern-Schildau		
Kita „Anne Frank“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Oschatzer Straße 7, 04874 Belgern 034224-40486 (Kindergarten) 034224-424252 (Kinderkrippe)	kita-anne-frank@stadtbelgern-schildau.de
Kita „Heideknirpse“ Neueröffnung voraussichtlich mit Schuljahresbeginn 2020/21 Träger: Stadt Belgern-Schildau	Neußen 85 04874 Belgern OT Neußen 034224-40636	kita-neussen@stadtbelgern-schildau.de
Kita „Zu den kleinen Schildbürgern“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Bahnhofstraße 10 04889 Belgern-Schildau OT Schildau 034221-56947	kita-schildau@stadtbelgern-schildau.de
Kita „Quellentalspatzen“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Zum Quellental 3 04889 Belgern-Schildau OT Sitzenroda 034221-50385	kita-sitzenroda@stadtbelgern-schildau.de
Kita „Wiesenwichtel“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Straße der Jugend 6 04874 Belgern-Schildau OT Staritz 034224-40361	kita-staritz@stadtbelgern-schildau.de
Kita „Zu den kleinen Heedeböcken“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Dorfallee 5 04889 Belgern-Schildau OT Taura 034221-50783	kita-taura@stadtbelgern-schildau.de
Hort „Rolandstife“ Träger: Stadt Belgern-Schildau	Schulstraße 10 04874 Belgern-Schildau OT Belgern 034224-43024	hort-schildau@stadtbelgern-schildau.de
Hort Schildau Träger: Stadt Belgern-Schildau	Wurzener Straße 9 04889 Belgern-Schildau OT Schildau 034221-50400	hort-schildau@stadtbelgern-schildau.de
Cavertitz		
Integrative Kita „Am Kastanienbaum“ Träger: Gemeinde Cavertitz	Schulhof 1, 04758 Cavertitz 034363-51270	kitas-cavertitz@gmx.de
Kita „Sonnenblume“ Träger: Gemeinde Cavertitz	Am Sportplatz 1, 04758 Cavertitz OT Lampertswalde, 034361-51765	kitas-cavertitz@gmx.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
Cavertitz		
Hort Kinderhaus „Zur Sonnenuhr“ Träger: Diakonie Leipziger Land	Kirchstraße 8, 04758 Cavertitz 034363-51542	hort.cavertitz@diakonie-leipziger-land.de
Dahlen		
Kita „Kleine Sackhupper“ Träger: AWO Kinderwelt gGmbH Grimma	Max-Hupfer-Straße 2 04774 Dahlen 034361-51587	kita-kleine-sackhupper@awo-kinderwelt.de
Kita „Heidezwerge“ Träger: Stadt Dahlen	Schulstraße 1 04774 Dahlen OT Schmannewitz 034361-52940	kita-schmannewitz@web.de
Kita „Schloß Sonnenschein“ Träger: Stadt Dahlen	Am Park 13 04774 Dahlen OT Großböhlä 034361-51663	kita-grossboehla@web.de
Kita „Börlner Spatzen“	Otto-Nuschke-Straße 20 04774 Dahlen OT Börln 034361-51458	Kita-boerln@web.de
Schulhort Träger: Stadt Dahlen	Max-Hupfer-Straße 6 04774 Dahlen 034361-840026	Schulhort_dahlen@web.de
Delitzsch		
Kita „Am Park“ Träger: Volkssolidarität Nordsachsen	Am Schützenplatz 5 04509 Delitzsch 034202-53249	am-park-delitzsch@volkssolidaritaet.de
Kita „Bummi“ Träger: DRK Delitzsch	Kosebruchweg 14 04509 Delitzsch 034202-58312	kita.bummi@drk-delitzsch.de
Kita „Freundschaft“ Träger: AWO Nordsachsen	Johannes-R.-Becher-Straße 20 04509 Delitzsch 034202-374611	kita.freundschaft@awo-nordsachsen.de
Kita „Sonnenland“ Träger: AWO Nordsachsen	Birkenweg 1 04509 Delitzsch 034202-58212	kita.sonnenland@awo-nordsachsen.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Delitzsch mit Ortsteilen		
Kita „Landmäuse“ Träger: AWO Nordsachsen	Dorfanger 14 04509 Delitzsch OT Döbernitz 034202-301180	kita.landmaeuse@awo-nordsachsen.de
Kinderhaus „Zum Regenbogen“ Träger: DRK Delitzsch/Eilenburg e. V.	Gellertstraße 26a 04509 Delitzsch 034202 51376	www.diakonie-delitzsch.de/ kita_regenbogen.php
Kita „Morgenland“ Träger: DRK Delitzsch/Eilenburg e. V.	Karl-Marx-Straße 2a 04509 Delitzsch 034202-58255	www.diakonie-delitzsch.de/ kita_morgenland.php
Kita „Piratennest“ Träger: Sozial- und Beschäftigungszentrum Delitzsch GmbH	Am Schützenplatz 3 04509 Delitzsch 034202-53137	kita@wfbm-delitzsch.de www.sbz-delitzsch.de/angebote/ integrative-kita-piratennest/
Kita „Sankt Franziskus“ Träger: Katholische Pfarrei St. Klara Delitzsch	Dübener Straße 71 04509 Delitzsch 034202-63910	kita-sanktfranziskus-delitzsch@t-online.de
Kita „Sonnenschein“ Träger: Stadt Delitzsch	Schloßstraße 32, 04509 Delitzsch 034202-67-450	kita.sonnenschein@delitzsch.de
Kita „Zauberhaus“ Träger: Stadt Delitzsch	Kertitzer Straße 47 04509 Delitzsch OT Schenkenberg 034202-52471	kita.zauberhaus@delitzsch.de
Hort „Am Rosengarten“ Träger: Stadt Delitzsch	A.-Bebel-Str. 4, 04509 Delitzsch 034202-63746	hort.am.rosengarten@delitzsch.de
Hort „Loberaue“ Träger: Stadt Delitzsch	Straße der Freundschaft 2 04509 Delitzsch 034202-300765	hort.loberaue@delitzsch.de
Hort der evangelischen Grundschule „Peter und Paul“ Träger: Diakonie Delitzsch	Schulstraße 23, 04509 Delitzsch 034202-323210	hort-peter-paul@diakonie-delitzsch.de
Doberschütz		
Kita „Landmäuse“ Träger: Gem. Doberschütz	Martha-Brautzsch-Straße 3 04838 Doberschütz 034244-50372	kita@doeberschuetz.eu

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Doberschütz		
Kita Battaune Träger: Gem. Doberschütz	Sprottaer Straße 13 04838 Doberschütz OT Battaune 034244-50420	kita@doeberschuetz.eu
Kita „Sonnenkäfer“ Träger: Gem. Doberschütz	Schulgasse 6 04838 Doberschütz OT Mörtitz 03423-751 566	kita@doeberschuetz.eu
Kita „Storchennest“ Träger: Gem. Doberschütz	Lindenallee 3 04838 Doberschütz OT Sprotta 03423-752 224	kita@doeberschuetz.eu
Kita „Siedlerzwerge“ Träger: Gem. Doberschütz	Straße d. Freiheit 23 04838 Doberschütz OT Sprotta-Siedlung 03423- 755 322	kita@doeberschuetz.eu
Dommitzsch		
Kita/Hort „Vier Jahreszeiten“ Träger: Stadt Dommitzsch	Leipziger Straße 74A 04880 Dommitzsch 034223-60580	m.bachmann@kita-dommitzsch.de
Dreiheide		
Kita „Gutshaus“ Träger: Gemeinde Dreiheide	Dorfstraße 36 04860 Dreiheide OT Großwig 03421-906878	
Kita/Hort „Waldblick“ Träger: Gemeinde Dreiheide	Schulstraße 4 04860 Weidenhain 03421-703141	kitaweidenhain@googlemail.com
Kita „Kinderparadies“ Träger: Gemeinde Dreiheide	Hölzchenweg 9 04860 Dreiheide OT Süptitz 03421-711272	
Eilenburg		
Kita „Bärchen“ Träger: Stadt Eilenburg	Röberstraße 12, 04838 Eilenburg 03423-753507	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Eilenburg		
Kita „Tausend - Fühler“ Träger: Stadt Eilenburg	Im Bauerndorf 10 04838 Eilenburg OT Zschettgau 03423-601778	www.kita-tausend-fuehler.de kita-tausend-fuehler@eilenburg.de
Bummi-Kneipp-Kita Träger: Volkssolidarität	Bummiweg 1, 04838 Eilenburg 03423-754484	bummi-kneipp-eilenburg@ volkssolidaritaet.de
Kita „Eilenburger Heinzelmännchen“ Träger: ASB	Friedrichshöhe 14, 04838 Eilenburg 03423-752454	www.asb-leipzig.de heinzelmännchen@asb- leipzig.de
Kita St. Marien Träger: ASB	Rödgener Landstraße 16 04838 Eilenburg 03423-600341	www.diakonie-delitzsch.de
Kita „Löwenzahn“ Träger: AWO	Torgauer Landstraße 75 04838 Eilenburg 03423-752027	kita.loewenzahn@awo- nordsachsen.de
Integrative Kita „Schwalbennest“ Träger: DRK	Bernhardstraße 19 04838 Eilenburg 03423-606821	kita@drk-eilenburg.de
Hort der Grundschule Dr. Belian Träger: Stadt Eilenburg	Gustav-Raute-Straße1 04838 Eilenburg 03423-6790010	hort-dr-belian@kulturunter- nehmung.de
Hort der Grundschule Berg Träger: Stadt Eilenburg	Hallesche Straße 19 04838 Eilenburg 03423-608712	hort-berg@eilenburg.de
Hort der Evangelischen Grund- schule CULTUS+ staatlich anerkannte Ersatz- schule Träger: Cultus+ Freie Schule Eilenburg e. V.	Hallesche Straße 27 04838 Eilenburg 03423-709397	www.cultusplus.de schule@cultusplus.de
Elsnig		
Krippe/Kita „Weinskefrösche“ Träger: Gemeinde Elsnig	Triftweg 2 04880 Elsnig OT Neiden 03421-906201	kita.neiden1@t-online.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
Elsnig		
Hort „Weinskefrösche“ Träger: Gemeinde Elsnig	Dorfallee 27 04880 Elsnig OT Neiden 034223-609798	
Jejewitz		
Kita „Mäuseland“ Träger: Gemeinde Jejewitz	Schulstraße 12-13, 04838 Jejewitz Krippe: 034241-50464 Kindergarten: 034241-579727	kita@jesewitz.de
Hort der Grundschule Jejewitz Träger: Gemeinde Jejewitz	Schulstraße 12, 04838 Jejewitz 034241-579717	
Krostitz/Schönwölkau		
Kita „Sonnenkäfer“ Träger: Gemeinde Krostitz	Kirchweg 2, 04509 Krostitz Körnerstraße 3, 04509 Krostitz Körnerstraße 10, 04509 Krostitz 034295-72214	sonnenkaefer-krostitz@web.de
Kita „Sonnenkäfer“ Träger: Gemeinde Krostitz	Roter Weg 1 04509 Krostitz OT Hohenossig 034294-76551	kita.hohenossig@web.de
Integrative Kita „Gänseblümchen“ Träger: DRK	Platz der Jugend 7 04509 Schönwölkau OT Hohenroda 034295 72457, 0151 55119787	kita.schoenwoelkau@drk- delitzsch.de
Kita „Brinniser Dorfspatzen“ Träger: DRK	Lange Straße 21 04509 Schönwölkau OT Brinnis 034295-72286	kita.schoenwoelkau@drk- delitzsch.de
Kita „Zum Storchennest“ Träger: DRK	Schulstraße 19 04509 Schönwölkau OT Badrina 034208-72390	kita.schoenwoelkau@drk- delitzsch.de
Kita „Kinderparadies“ Träger: Diakonie	Parkstraße 18 04509 Schönwölkau OT Wölkau 034295-72236	
Hort der Gellertgrundschule Träger: Diakonie	Parkstraße 11 04509 Schönwölkau OT Wölkau 034295-72236	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Laußig		
Kita/Hort „Albert-Schweitzer“ Träger: Diakonisches Werk Delitzsch/Eilenburg e. V.	Gartenstraße 8, 04838 Laußig 034243-23221	kita-laussig@diakonie- delitzsch.de
Kita „Wirbelwind“ Träger: AWO Kreisverband	Nordsachsen e. V. Falkenberger Straße 3 04849 Laußig, OT Pressel 034243-26291	kita.wirbelwind@awo- nordsachsen.de
Kita „Mühlenmäuse“ Träger: AWO Kreisverband Nordsachsen e. V.	Obere Hauptstraße 57 04849 Laußig OT Authausen 034243-289618 oder 21799	kita.kinderhausamregenbogen@ awo-nordsachsen.de
Kita „Am Regenbogen“ Träger: AWO Kreisverband Nordsachsen e. V.	Görschlitzer Weg 20 04849 Laußig OT Kossa 034243-26143	kita.kinderhausamregenbogen@ awo-nordsachsen.de
Liebschützberg		
Kinderhaus Schönnewitz „Liebschützberger Zwerge“ Träger: Gemeinde Liebschützberg	Lonnewitzer Straße 6a 04758 Liebschützberg OT Schönnewitz 03435-986015	kinderhausschoennewitz@web.de
Kita „Laas“ Träger: Gemeinde Liebschützberg	Kombinatsweg 1 04758 Liebschützberg OT Laas 034363-51354	kinderland-laas@gmx.de
Kindergarten Wellerswalde Träger: Gemeinde Liebschützberg	Liebschützer Straße 7 04758 Liebschützberg OT Wellerswalde 03435-622703	zwergerland08@web.de
Hort Liebschützberg Träger: Gemeinde Liebschützberg	Lonnewitzer Straße 5/6 04758 Schönnewitz 03435-623873	hort.liebschuetzberg@web.de
Löbnitz		
Integrative Kita „Schwalbennest“ Träger: Diakonisches Werk Delitzsch/Eilenburg e. V.	Schulstraße 6, 04509 Löbnitz 034208-72506	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Löbnitz		
Hort der GS Löbnitz Träger: Gemeinde Löbnitz	Schulstraße 8, 04509 Löbnitz 034208-78586	
Mockrehna		
Kita „Kinderhaus Sonnenschein“ Träger: Gemeinde Mockrehna	Gewerbestraße 16 04862 Mockrehna 034244-51571	kinderhaus-mockrehna@t-online.de
Kita „Sonnenkäfer“ OT Audenhain Träger: Gemeinde Mockrehna	Am schwarzen Graben 72 04862 Mockrehna 034244-51268	kita-audenhain@t-online.de
Kita Langenreichenbach „Sausewind“ Träger: Gemeinde Mockrehna	Am Heidelbach 91 04862 Mockrehna OT Langenreichenbach 034221-50116	kindergarten@langenreichenbach.de
Kita „Klitzschener Teichspatzen“ Träger: Gemeinde Mockrehna	Dorfanger 11 04862 Mockrehna OT Klitzschen 03421-708716	teichspatzen@t-online.de
Kita „Zwergenhaus“ Träger: Gemeinde Mockrehna	Schulschleife 5 04862 Mockrehna OT Schöna 034244-50498	zwergenhausschoena@gmail.com
Hort Mockrehna (in der Pumput Grundschule) Träger: Gemeinde Mockrehna	Schulstraße 8, 04862 Mockrehna 034244-5729927	hort_mockrehna@yahoo.de
Mügel		
Kita „Grashüpfer“ Träger: Stadt Mügel	Oschatzer Straße 24 04769 Mügel OT Schweta 034362-32108 (Haupthaus) 034362-441643 (Neubau)	grashuepfer@stadt-muegeln.de
Kita „Sonnenblume“ Träger: Stadt Mügel	Neue Straße 11, 04769 Mügel 034362-32820	sonnenblume@stadt-muegeln.de
Kita „Zur Hummelburg“ Träger: Stadt Mügel	Alte Salzstraße 2 04769 Mügel OT Ablaß 034362-32393	hummelburg@stadt-muegeln.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Mügeln		
Kita „Kleine Früchtchen“ Träger: Stadt Mügeln	Brauereiweg 2 04769 Mügeln OT Sorzig 034362- 32916	fruechtchen@stadt-muegeln.de
Hort „Apfelbaum“ Träger: Ev. Schulverein „Apfelbaum“	Oschatzer Straße 35 04769 Schweta 034362-44747	a.triebler@apfelbaum-ev.de
Hort „Angerkids“ am Anger Träger: Stadt Mügeln	Angerweg 2, 04769 Mügeln 034362-32458	angerkids@stadt-muegeln.de
Hort „Auf der Höhe“ Träger: Stadt Mügeln	Neusornziger Straße 8 04769 Mügeln OT Neusornzig 034362-37280	aufderhoehe@stadt-muegeln.de
Naundorf		
Kita „Pustebume“ Träger: Gemeinde Naundorf	Lindenstraße 12 04769 Naundorf OT Salbitz 035268-82641	kita-salbitz@t-online.de
Kita „Spatzennest“ Träger: Gemeinde Naundorf	Stennschützer Straße 8 04769 Naundorf 03435-920164	kita-naundorf@t-online.de
Kita „Zwergenland“ Träger: Gemeinde Naundorf	Friedensstraße 3 04769 Naundorf OT Gastewitz 034362-32327	kita-gastewitz@t-online.de
Hort Hof Träger: Gemeinde Naundorf	Am Dorfplatz 2 04769 Naundorf OT Hof 035268-85112	hort.hof@naundorf-sachsen.de
Oschatz		
Kita „Kunterbunt“ Träger: Stadt Oschatz	Ulanenhöhe 2, 04758 Oschatz 03435-9359493	kunterbunt@oschatz.info
Integrative Kita „Spatzennest“ Träger: Stadt Oschatz	Fröbelweg 1, 04758 Oschatz 03435-920308	spatzennest@oschatz.info

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Oschatz		
Kita „Zwergenberg“ Träger: Stadt Oschatz	Am Zschöllauer Berg 26 04758 Oschatz 03435-623917	zberg@oschatz.info
Kita „Kinderwelt“ Träger: Stadt Oschatz	Nordstraße 11, 04758 Oschatz 03435-920319	kinderwelt@oschatz.info
Kita „Haus Bummi“ Träger: Lebenshilfe RV Oschatz e.V.	Wilhelm-Pieck-Straße 1a 04758 Oschatz 03435-987600	kita-bummi@lebenshilfe- oschatz.de
Kita „Unter dem Regenbogen“ Träger: Ev.-Luth. Pfarramt Oschatz	Rudolph-Breitscheid-Straße 2a 04758 Oschatz 03435-926101	info@kita-regenbogen-oschatz.de
Kita „Am Holländer“ Träger: Stadt Oschatz	Am Holländer 2, 04758 Oschatz 03435-920086	hollaender@oschatz.info
Kita „Schlumpfhausen“ Träger: ASB KV Torgau-Oschatz e.V.	Ulanenhöhe 3, 04758 Oschatz 03435-920858	kitaschlumpfhausen@asb-to.de
Hort „Oschatzer Heringe“ Träger: Stadt Oschatz	Fröbelweg 2, 04758 Oschatz 03435-925700	hort.heringe@oschatz.info
Hort „Grashüpfer“ Träger: Stadt Oschatz	Bahnhofstraße 3, 04758 Oschatz 03435-921893	hort.grashuepfer@oschatz.info
Hort Collmblick Träger: Stadt Oschatz	Zur Krone 51, 04758 Oschatz 03435-923601	hortcollmblick@web.de
Ganztagsangebot Rosenthalschule Oschatz (Schule zur Lernförderung) Träger: Landratsamt Nordsachsen	Heinrich-Mann-Straße 37b 04758 Oschatz 03435-921711	hort-rosenthal@web.de
Rackwitz mit Ortsteilen		
Rackwitzer „Loberstrolche“ Kita & Hort Träger: Gemeinde Rackwitz	Str. der Jugend 8, 04519 Rackwitz 034294-84697	hort-rackwitz@t-online.de
Kinderhaus „Am Märchenweg“ Träger: Gemeinde Rackwitz	Märchenweg 2, 045019 Rackwitz 034294-839729	kinderhaus-rackwitz@t-online.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Rackwitz mit Ortsteilen		
Kita „Zwergenhaus“ & Hort Träger: Gemeinde Rackwitz	Neue Straße 10 04519 Rackwitz OT Zschortau 034202-92144 Nebenstelle Hort Lindenstraße 29 04519 Rackwitz OT Zschortau 034202-304070	Kita-zschortau@t-online.de
Kita „Podelwitzer Bienenhaus“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Wiederitzscher Straße 21 04519 Rackwitz OT Podelwitz 034294-72018	PodelwitzerBienenhaus@vs-leipzigerland-mtl.de
Schkeuditz		
Kita „St. Albanus“ Träger: Diakonisches Werk Delitzsch/Eilenburg e. V.	Anstaltsgasse 2, 04435 Schkeuditz 034204-62722	www.diakonie-delitzsch.de/kita_albanus.php
Kita „St. Franziskus“ Träger: Diakonisches Werk Delitzsch/Eilenburg e. V.	Münchener Ring 5 04435 Schkeuditz 034204-70160	www.diakonie-delitzsch.de/kita_franziskus.php
Kita „Villa Kunterbunt“ Träger: DRK KV Leipzig Land e. V.	Virchowstraße 14-16 04435 Schkeuditz 034204-63041	kitaunterbunt@drk-leipzig-land.de
Kita St. Martin Träger: Diakonisches Werk Delitzsch/Eilenburg e. V.	Käthe-Kollwitz-Str. 28 04435 Schkeuditz 034204-897865	www.diakonie-delitzsch.de/kita-st.martin@diakonie-delitzsch.de
Kita & Hort „Spatzentreff“ Träger: AWO Nordsachsen	Am Unteren Anger 23 04435 Schkeuditz OT Radefeld 034207-72611 Außenstelle Hort: Landsberger Straße 5b 034207-73925	kita.spatzentreff@awo-nordsachsen.de
Kita „Wehlitzer Sonnenkäfer“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Fabrikstraße 6 04435 Schkeuditz OT Wehlitz 034204-62511	Sonnenkaefer-Wehlitz@vs-leipzigerland-mtl.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Schkeuditz		
Kita und Hort „Kunterbunte Villa“ Träger: AWO Nordsachsen	Kölsaerstraße 4 04435 Schkeuditz OT Glesien 034207-41011 Außenstelle Hort: Conradstraße 5-6	kita.kunterbuntevilla@awo-nordsachsen.de
Kita „Storchennest“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Zum Herrholz 8 04435 Schkeuditz OT Modelwitz 034204-62082	schkeuditzerstorchennest@vs-leipzigerland-mtl.de
Kita „Sonnenkäfer“ Träger: Volkssolidarität Nordsachsen	Langer Weg 38 04435 Schkeuditz OT Dölzig 034205-87668	sonnenkaefer-doelzig@volkssolidaritaet.de
Hort „Haus der Elemente“	Ringstraße 8, 04435 Schkeuditz 034204-356942	
Hort der Grundschule Dölzig	Lautzschke 2, 04435 Schkeuditz 034205-87452	
Hort der Thomas-Müntzer-Schule	Thomas-Müntzer-Straße 6 04435 Schkeuditz 034204-62172	
Taucha		
Evang. Kita „St. Moritz“ Träger: Diakonie Leipzig	Max-Liebermann-Straße 2 04425 Taucha 034298-989757	www.kita-st.moritz.de kita-st.moritz@diakonie-leipzig.de
Kita „Flohkiste“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Karl-Große-Straße 6 04425 Taucha 034298-68045	kita-flohkiste@vs-leipzigerland-mtl.de
Kita „Tausendfüßler“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Ernst-Moritz-Arndt-Straße 15A 04425 Taucha 034298-34752	www.tausendfuessler-taucha.de tausendfuessler-taucha@vs-leipzigerland-mtl.de
Kita „Dewitzer Spatzennest“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Dewitzer Straße 89 04425 Taucha OT Dewitz 034298-68385	www.kita-dewitzer-spatzennest.de kita-dewitzer-spatzennest@vs-leipzigerland-mtl.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Taucha		
Kita „Pönitzer Waldgeister“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Alte Dorfstraße 2 04425 Taucha OT Pönitz 034298-68677	Poenitzerwaldgeister@vs-leipzigerland-mtl.de
Kita „Koboldkiste“ Träger: AWO Kita und ambulante Dienste GmbH	Am Dingstuhl 3, 04425 Taucha 034298-38478	kita-koboldkiste@awo-leipzigerland.de
Kita „Sonnenkäfer“ Träger: AWO Kita und ambulante Dienste GmbH	Graßdorfer Straße 27 04425 Taucha 034298-68883	kita-sonnenkaefer@awo-leipzigerland.de
Kita „Grashüpfer“ Träger: AWO Kita und ambulante Dienste GmbH	Friedrich-Ebert-Straße 16 04425 Taucha 034298-735922	kita-grashuepfer@awo-leipzigerland.de
Kita „Haus Sonnenschein“ Träger: AWO Kita und ambulante Dienste GmbH	Engelsdorfer Straße 33 04425 Taucha OT Plöszitz 034298- 68412	kita-haus-sonnenschein@awo-leipzigerland.de
Kita "Kükennest" Träger: DRK KV Leipzig-Land e. V.	Eilenburger Straße 84 04425 Taucha 034298-498869	kita.kuekennest@drk-leipzig-land.de
Hort „Am Park“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	An der Parthe 24, 04425 Taucha 034298-14601	hort1taucha@vs-leipzigerland-mtl.de
Hort „Tauschesches Spielhaus“ Träger: Volkssolidarität KV Leipziger Land/Muldental e. V.	Rudolf-Breitscheid-Straße 1 04425 Taucha	tauschschessspielhaus@vs-leipzigerland-mtl.de
Torgau		
Kita/Hort „Piusstift“ der Katholischen Pfarrgemeinde	Karl-Marx-Platz 1b, 04860 Torgau 03421-714460	kita.piusstift.torgau@bistummagdeburg.de
Kita/Hort Montessori-Kinderhaus Träger: Pro Montessori e. V.	Schildauer Straße 20 04860 Torgau 03421-703551	info@pro-montessori.de
Kita „Sonnenschein“ Träger: Diakonie Torgau	Warschauer Str. 1, 04860 Torgau 03421-707834	kindergarten@dw-ot.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Torgau		
Kita/Hort „Biene Maja“ Träger: Stadt Torgau	Finkenweg 1, 04860 Torgau 03421-7730210	kita-bienemaja@torgau.de
Kita/Hort „Max & Moritz“ Träger: Stadt Torgau	Röhrweg 21, 04860 Torgau 03421-7782603	kita-maxundmoritz@torgau.de
Kita „Bärentatzen“ Träger: Stadt Torgau	Bahnhofstraße 3, 04860 Torgau 03421-77884721	kita-baerentatzen@torgau.de
Kita „Elbspatzen“ Träger: Lebenshilfe e. V.	Pestalozziweg 20, 04860 Torgau 03421-7788540	kita-elbspatzen@lhtorgau.de
Kita/Hort „Käthe Kollwitz“ Träger: Volkssolidarität e. V.	Leipziger Wall 13, 04860 Torgau 03421-902764	kita-torgau@volkssolidaritaet.de
Kita/Hort „Am Rodelberg“ Träger: Stadt Torgau	Sindelfinger Str. 36, 04860 Torgau 03421-902930	kita-amrodelberg@torgau.de
Kita „Kinderland“ Träger: Stadt Torgau	Ernst-Thälmann 16 04862 Torgau OT Beckwitz 03421-716871	kita-kinderland@torgau.de
Hort „Elbekids“ Träger: ASB KV Torgau-Oschatz e. V.	Am Gutshof 3 04861 Torgau OT Weßnig 03421-703141	hortelbekids@asb-to.de
Hort/Betreuungsangebot an der Schule für Lernförderung Träger: LRA Schulamt	Südring 15a, 04860 Torgau 03421-705153	anja.boehmer@fszto.de
Kita „Elbhasen“ Träger: ASB KV Torgau-Oschatz e. V.	Dorfallee 3 A 04861 Torgau OT Mehderitzsch 03421-7388890	kitaelbhasen@asb-to.de
Kita/Hort „Wirbelwind“ Träger: Stadt Torgau	Torgauer Straße 7 04860 Torgau OT Zinna 03421-904938	kita-wirbelwind-zinna@t-online.de
Kita/Hort „Lindenkids“ Träger: Stadt Torgau	Lindenstraße 16, 04860 Torgau OT Welsau, 03421-712759	kita-lindenkids-welsau@t-online.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
Trossin		
Kita/Hort „Biberburg“ Träger: Gemeinde Trossin	Dahlenberger Straße 9 04880 Trossin 034223-40381	kitze.kita-biberburg@t-online.de
Wermsdorf		
Kita „Sterntaler“ Träger: ASB KV Torgau-Oschatz e. V.	Glöckner Straße 24 04779 Wermsdorf 034364-52387	kitasterntaler@asb-to.de
Kita „Tausendfüßler“ Träger: Gemeinde Wermsdorf	Bahnhofstraße 17 04779 Wermsdorf OT Mahlis 034364- 52296	kita-mahlis@t-online.de
Kita „Döllnitzküken“ Träger: Gemeinde Wermsdorf	Döllnitzseeweg 3 04779 Wermsdorf OT Liptitz 034364-52849	kita-liptitz@t-online.de
Kita „Collmblick“ Träger: Gemeinde Wermsdorf	Dorfstraße 2 04779 Wermsdorf OT Lampersdorf 03435-921290	kita-lampersdorf@t-online.de
Kita „Wirbelwind“ Träger: Gemeinde Wermsdorf	Alte Schulstraße 11a 04779 Wermsdorf OT Calbitz 034361-53153	kita-calbitz@t-online.de
Kita „Storchennest“ Träger: Gemeinde Wermsdorf	Friedrich-Engels-Straße 20 04779 Wermsdorf OT Luppä 034361-55087	kita-luppä@t-online.de
Hort „Posthörnchen“ Träger: ASB KV Torgau-Oschatz e. V.	Altes Jagdschloss 3 04779 Wermsdorf 034364- 889485	hortwermsdorf@asb-to.de
Hort Calbitz Träger: Gemeinde Wermsdorf	Ernst-Thälmann-Straße 34 04779 Wermsdorf OT Calbitz 034361-63316	calbitz-hort@web.de
Wiedemar		
Kita „Die Schatztruhe“ Träger: Gemeinde Wiedemar	Am Strengbach 1, 04509 Wiedemar 034207-41261	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Wiedemar		
Kita „Zwergenland“ Träger: Gemeinde Wiedemar	Kattersnaundorfer Straße 1 04509 Wiedemar OT Lissa 034202-35358	
Kita „Grashüpfer“ Träger: Gemeinde Wiedemar	Kleine Mittelstraße 7 04509 Wiedemar OT Klitschmar 034602-20507	grashuepferklitschmar@gmx.de
Kita „Die kleinen Strolche“ Träger: Gemeinde Wiedemar	Kirchbogen 10 04509 Wiedemar OT Zschernitz 034602-437753	diekleinstrolchezschernitz@gmx.de
Kinderhaus „Sonnenkäfer“ Träger: Gemeinde Wiedemar	Baltzerstraße 1 04509 Wiedemar OT Zwochau 034207- 72339	sonnenkaeferzwochau@gmx.de
Hort an der Sankt Martin Grundschule pro Montessori Träger: Trägerverein „Sankt Martin Grundschule Zwochau pro Montessori e. V.“	Leipziger Straße 20 04509 Wiedemar OT Zwochau 034207- 91900	
Hort Kyhna 1 Träger: Gemeinde Wiedemar	Kirchring 4 04509 Wiedemar OT Kyhna 034202-60762	hortkyhna@gmx.de
Hort Kyhna 2 (Steingebäude neben der Grundsch. Kyhna) Träger: Gemeinde Wiedemar	Kirchring 2 04509 Wiedemar OT Kyhna 034202-306211	hortkyhna@gmx.de
Zscepplin		
Kita „Flohkiste“ Träger: Gemeinde Zscepplin	Schulstraße 2 a und 3 a 04838 Zscepplin OT Hohenprießnitz 034242-55784	info@flohkiste-hohenprießnitz.de
Kita „Kuschelkiste“ Träger: Gemeinde Zscepplin	Hauptstraße 61 04838 Zscepplin OT Naundorf 03423-600879	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Zschepplin		
Kita „Dreikäsehoch“ Träger: Gemeinde Zschepplin	Krippenhaer Straße 2 04838 Zschepplin 03423-600974	kita.dreikaesehoch.zschepplin@ gmail.com
Kita „Wolkenschäfchen“ Träger: Diakonie Delitzsch/ Eilenburg	Ringstraße 11 04838 Zschepplin OT Glaucha 034243-24948	

Kindertagespflege (alphabetisch nach Orten)		
Kindertagespflege Ramona Wiesner	Lönsstr. 18, 04509 Delitzsch 0152-57586474	diewieslinge@gmail.com
Kindertagespflege Yvonne Rödel	Am Wallgraben 7, 04509 Delitzsch 0176-23433508	yvonne_roedel@gmx.de
Kindertagespflege Katja Seifarth	Stauffenbergstr. 7, 04509 Delitzsch 0177-3936016	tagespflegeseifarth@web.de
Kindertagespflege Diana Dietrich	Lauesche Str. 62 c, 04509 Delitzsch 0177-5998255	tagesmutter.dietrich@web.de
Kindertagespflege Peggy Schulze	Wiesenstraße 1b, 04509 Delitzsch 0178-5239668	pschulze@web.de
Kindertagespflege Katja Pirzkall	Friedenssiedlung 3, 04509 Delitzsch 034202-327193, 0157-81809394	pirzi@gmx.de
Kindertagespflege Ines Meyerhofer	Am Grünen Hain 21a, 04509 Delitzsch 034202-60395	ines.meyerhofer@gmx.de
Kindertagespflege Carmen Birkholz	Bitterfelder Str. 63, 04509 Delitzsch 034202-861488, 0176-24473618	
Kindertagespflege Petra Krause	Lauesche Str. 100, 04509 Delitzsch 034202-90801	pktamu@t-online.de
Kindertagespflege Diana Heiland	Dübener Str. 82, 04509 Delitzsch 0178-8585447	dianaheiland@gmx.de
Kindertagespflege Nora Paubandt	Innenring 14, 04509 Delitzsch/Poßdorf 0157-73374041	nora.paubandt@gmx.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kindertagespflege (alphabetisch nach Orten)		
Kindertagespflege Linda Sander	Joachim-Bauer-Straße 14 04509 Delitzsch/OT Brodau 0163-4665583	sander.linda@web.de
Kindertagespflege Antje Richter	Am Ring 32 04838 Eilenburg/OT Kospa 0173-5947851	
Kindertagespflege Ina Rochner-Wolff	An der Heide 54, 04838 Eilenburg 0163-5580079	ina.rochner@freenet.de
Kindertagespflege Bianca Steinert	Wallstraße 2-3, 04838 Eilenburg 0173-8333259	bianca.steinert66@gmail.com
Kindertagespflege Gabriele Weihmann	Zschettgauer Straße 17 04838 Eilenburg/OT Pressen 03423-608668, 0157-86739983	gabriele.weihmann@gmx.de
Kindertagespflege Sibylle Kufahl	Am Anger 10, 04838 Eilenburg 0176-63232341, 03423-705473	
Kindertagespflege Ute Hempel	Bergstraße 3 04838 Eilenburg 0174-3248945	ute-zwergenreich@gmx.de
Kindertagespflege „Biker-Babys“ Ralph Piekara	Im Rundling 27 04838 Jesewitz/OT Gallen 0179-6040970	
Kindertagespflege „Kleine Koblde“ Anett Stenzel	Karl-Liebnecht-Straße 19 04509 Krostitz 0174-6192718	anettstenzel@gmx.de
Kindertagespflege „Krabbelkinder“ Nadine Schuler	Finkenweg 15, 04509 Krostitz 0162-1344524	krabbel-kinder@gmx.de www.krabbel-kinder.de
Kindertagespflege Susanne Hoffmann	Am Wolfsgraben 14, 04509 Löbnitz 0172-1018689	sanny1804@freenet.de
Kindertagespflege „Sonnenschein für Klitzklein“ Marina Winkler	Am Stadtwald 25 04758 Oschatz/Fliegerhorst 03435-927819, 0151-75068924	sonnenschein_klitzklein@web.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kindertagespflege (alphabetisch nach Orten)		
Kindertagespflege Yvonne Preller	Leipziger Str. 13, 04515 Rackwitz 0178-3032446	yvonnepreller.y@gmail.com
Kindertagespflege Silke Gutt	Weststraße 6 04435 Schkeuditz 0172-8586412	gutt32@freenet.de
Kindertagespflege Sylvia Bruckner	Anstaltsgasse 5, 04435 Schkeuditz 034204-13116	mdsd@arcor.de
Kindertagespflege Sabine Grüneberg	Papitzer Str. 88, 04435 Schkeuditz 0157-85514791	sabine.grueneberg@googlemail.com
Kindertagespflege Kerstin Brosig	Blumenweg 11, 04435 Schkeuditz 034204-69321, 0172-9017207	kinderkaestchen@aol.com
Kindertagespflege Sabine Seyfarth	Merseburger Chaussee 04435 Schkeuditz 0163-4266569	sabine.seyfarth@gmx.de
Kindertagespflege Anja Fröhlich	Radefelder Str. 14, 04435 Schkeuditz 034207-43942, 0177-4063132	tagesmutter1@gmx.de
Kindertagespflege „Wunschkind“ Ivonne Schilde	Wurzner Straße 1 a, 04425 Taucha 0176-21812955	
Kindertagespflege Katrin Merz	Graßdorfer Str. 28, 04425 Taucha 0177-4491260	Tagesmutter-K.Merz@gmx.de
Kindertagespflege „Kleines Raupennest“ Kai-Judith Piekara	Im Rundling 27, 04838 Jesewitz/ OT Gallen, 0176-84974458 oder 034241-493950	kleines-raupennest@gmx.de
Kindertagespflege „Pittiplatsch und seine Freunde“ Manja Geister	Buchenweg 4, 04425 Taucha 0174-1952032	tagespflege-pittiplatsch@web.de
Kindertagespflege Zezegmaa Mahr	Wallstraße 20, 04425 Taucha 034298-66761	zegimahr@gmx.de
Kindertagespflege Krämer Frau Susann Krämer	Apothekenstraße 1 04425 Taucha 0176 73239335	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Erziehungs-, Familien- & Lebensberatung		
Caritas Allgemeine Soziale Beratung/ Gemeindcaritas	Karl-Marx-Platz 1c, 04860 Torgau 03421-711679	info@caritas-torgau.de www.caritas-magdeburg.de
Jugendamt/ASD Beratung von Eltern/Kindern/ Jugendlichen in Konflikt-, Krisen- und Notsituationen, bei Trennung/ Scheidung, Erziehungsfragen und Familienhilfe	Friedrich-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz 03421-758-6102 (Sekr.) Schloßstraße 27, 04860 Torgau 03421-758-6102 (Sekr.) Dr.-Belian-Str. 4-5 04838 Eilenburg 03421-758-6127 (Sekr.) Richard-Wagner-Straße 7a, Haus A 04509 Delitzsch 03421-758-6127 (Sekr.)	www.landkreis-nordsachsen.de/ behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes
Familienzentrum Family Ehe- und Lebensberatung	Mauergasse 19a, 04509 Delitzsch Jens Rudolph: 034202-32 9330	f.family@gmx.de www.schalom-delitzsch.de
IB Erziehungs- und Familien- beraterstelle Torgau/Oschatz Erziehungs- und Familienberatung	Friedrichplatz 5, 04860 Torgau 03421-902555 Hospitalstraße 23 04758 Oschatz 03435-622876	ErzBSt-Torgau@internationaler- bund.de www.internationaler-bund.de ErzBSt-Oschatz@internationaler- bund.de www.internationaler-bund.de
Caritas Erziehungs- und Familienbera- tungsstelle	Schulstraße 11, 04509 Delitzsch Herr Meiburg: 034202-64544 Mühlstraße 10, 04435 Schkeuditz 0171-8607891 (nur Do.) Bernhardstr. 22 04838 Eilenburg 034202-64544	familienberatung-delitzsch@ ctm-magdeburg.de www.familienberatung- delitzsch.de
Schalom Begegnungszentrum Jugendberatung	Mauergasse 19 a, 04509 Delitzsch Frau Beier (Walther): 034202-329340	jugendberatung.delitzsch@gmx.de www.efg-delitzsch.de/jugend- beratung.htm
Diakonie Torgau Lebensberatung	Friedrichplatz 1 04860 Torgau	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Kinderschutz

Beratung von Eltern/Kindern/ Jugendlichen in Konflikt-, Krisen- und Notsituationen	Friedrich-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz 03421-758-6102 (Skr.)	www.landkreis-nordsachsen.de/ behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes
Landratsamt, Jugendamt, ASD	Schloßstraße 27, 04860 Torgau 03421-758-6102 (Skr.)	
	Dr.-Belian-Straße 4-5 04838 Eilenburg 03421-758-6127 (Skr.)	
	Richard-Wagner-Straße 7a, Haus A 04509 Delitzsch 03421-758-6127 (Skr.)	

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Oschatz und Umgebung	Bahnhofstraße 5, 04758 Oschatz 03435-929821	dksb.oschatz@web.de www.dksb-oschatz.de
Ortsverband Torgau und Umgebung	Dommitzcher Str. 7 04860 Torgau 03421-7629045	Kinderschutzbund-torgau@web.de kinderschutzbund-torgau@web.de

Kinder- und Jugendberatung

Allgemeine Soziale Beratung/ Gemeindec Caritas	Karl-Marx-Platz 1c, 04860 Torgau 03421-711679	info@caritas-torgau.de www.caritas-magdeburg.de
---	--	--

Beratung von Kindern/Jugend- lichen in Konflikt-, Krisen- und Notsituationen	Friedrich-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz 03421-758-6102 (Skr.)	www.landkreis-nordsachsen.de/ behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes
Landratsamt, Jugendamt, ASD	Schloßstraße 27, 04860 Torgau 03421-758-6102 (Skr.)	
	Dr.-Belian-Straße 4-5 04838 Eilenburg 03421-758-6127 (Skr.)	
	Richard-Wagner-Straße 7a, Haus A 04509 Delitzsch 03421-758-6127 (Skr.)	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Kinder- und Jugendberatung		
Schalom Begegnungszentrum Jugendberatung	Mauergasse 19 a, 04509 Delitzsch Frau Beier (Walther): 034202-329340	jugendberatung.delitzsch@gmx.de www.efg-delitzsch.de/jugend- beratung.htm
Diakonie Oschatz Lebensberatung	Kirchplatz 2, 04758 Oschatz Fr. Dietrich-Streubel	lebensberatung@dw-ot.de
Diakonie Delitzsch/Eilenburg	Dr. Belian Str. 6, 04838 Eilenburg Torsten Pöttsch: 03423-7581843	www.diakonie-delitzsch.de/ jugendberatung.php
Kinder- und Jugendbegegnung und Beratung „Neue Welle“ Caritas RV Halle e. V.	Weststraße 21, 04435 Schkeuditz 034204-63049	neue.welle@caritas-halle.de www.caritas-halle.de/kinder- amp-jugend/weitere-hilfen/ jugendberatung/jugendberatung
Opferhilfe		
Opferhilfe Sachsen e. V. Opferberatung	Kochstraße 1, 04275 Leipzig 03421-1861165	nordsachsen@opferhilfe-sachsen.de www.opferhilfe-sachsen.de
Opferhilfe Sachsen e. V. Opferberatung	Kochstraße 1, 04275 Leipzig 0341-2254318	leipzig@opferhilfe-sachsen.de www.opferhilfe-sachsen.de
Weißer Ring e. V. Opferberatung	Friedrichplatz 11, 04860 Torgau 03421-711736 Bundesweites Opfertelefon: 116006	weisserring-torgau@gmx.de https://nordsachsen-sachsen. weisser-ring.de https://weisser-ring.de
Verein für Interkulturelle Ar- beit, Jugendhilfe und Schule e. V. (RAA) Rechtsextreme/rassistische Gewalt	Peterssteinweg 13, 04107 Leipzig 0341-99995771	post@raa-leipzig.de www.raa-leipzig.de
Hilfen bei häuslicher Gewalt ge- gen Frauen im LK Nordsachsen Deutscher Kinderschutzbund	Dommitzscher Str. 7, 04860 Torgau 24-Stunden-Notrufnummer bei häuslicher Gewalt: 0152-23689437 Beratungsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking: 0176-40774297 Frauen- und Kinderschutz- einrichtung mit Frauenberatung: 0179-4136518	www.kinderschutzbund-torgau.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktaten	E-Mail & Homepage
------------------------	-------------------	----------------------

Opferhilfe		
<p>Frauen für Frauen e. V., Koordinierungs- und Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking (KIS) Frauenberatungsstelle, Notruf für vergewaltigte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen, Beratung und Hilfe bei häuslicher Gewalt und Stalking, Gewaltopferambulanz</p>	<p>Karl-Liebknecht-Straße 59 04275 Leipzig 0341-3919791</p>	<p>kontakt@frauenberatung-leipzig.de www.frauenberatung-leipzig.de</p>
<p>Beratung und Hilfe bei häuslicher Gewalt an Männern Landesfachstelle Männerarbeit</p>	<p>Dr.-Friedrich-Wolf-Straße 2 01097 Dresden 0351-79200686</p>	<p>maennerarbeit@juma-sachsen.de www.gib-dich-nicht-geschlagen.de</p>
<p>Netzwerk gegen Gewalt und Stalking</p>		<p>www.gegen-gewalt-leipzig.de</p>
<p>Frauennotruf – Fach- und Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt</p>	<p>0341 3911199 (24 Stunden)</p>	<p>kontakt@frauennotrufleipzig.de www.frauennotruf-leipzig.de</p>
<p>Bellis e. V. Opferschutz und Gewaltprävention bei Vergewaltigung und häuslicher Gewalt</p>	<p>Bornaische Straße 18 04277 Leipzig 0341-39285560</p>	<p>kontakt@bellis-leipzig.de www.bellis-leipzig.de</p>
Täterberatung		
<p>TRIAD E GbR Beratungsstelle zur Täterarbeit</p>	<p>August-Bebel-Straße 35 04416 Leipzig 0163-2307186</p>	<p>beratungsstelle-le@triadele.De www.triade-le.de</p>
<p>Sozialer Dienst der Justiz beim Landgericht Leipzig Täter-Opfer-Ausgleich</p>	<p>Kantstraße 14, 04275 Leipzig 0341-2141356</p>	<p>www.justiz.sachsen.de/lgl/content/1376.htm</p>
<p>Projekt GegenWind Diakonie Delitzsch/Eilenburg Täter-Opfer-Ausgleich/Konflikt-schlichtung und Betreuungs-weisung</p>	<p>Nikolaiplatz 4 04838 Eilenburg Yvonne Eichler: 03423-7583955, 01525/8970110</p>	<p>projekt-toa-stk@diakoniedelitzsch.de www.diakonie-delitzsch.de/gegenwind.php</p>

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Frauen-Männerschutzhhaus		
Deutscher Kinderschutzbund Hilfen bei häuslicher Gewalt gegen Frauen	Frauen- und Kinderschutzeinrich- tung mit Frauenberatung: 0179-4136518	www.kinderschutzbund-torgau.de
Frauen für Frauen e. V. Frauenhaus Leipzig	0341-4798179	kontakt@frauenhausleipzig.de www.frauenhaus-leipzig.de
Wegweiser e. V. Frauen- und Kinderschutzhhaus	Postfach 1215, 04541 Borna 03433-903828, 0177-3039219	gewaltschutz@wegweiserboehlen.de www.wegweiserboehlen.de
Verein „Frauen für Frauen“ e. V. S.H.E. - Schutzhhaus für geflüch- tete Frauen LEIPZIG	0341-44238229 PF 310 716, 04211 Leipzig	help@she-leipzig.de www.she-leipzig.de
Frauen- und Kinderschutzhhaus	0341-2324277 Postfach 101 32, 04010 Leipzig	fh@frauenhaus-le.de www.frauenhaus-le.de
Lemann e. V. Männerschutzhhaus, -wohnungen	0176-42902888	kontakt@maennerhaus-leipzig.de www.lemann-netzwerk.de



Wichtige Notrufnummern sind auf der Notfallkarte und der Ordnerinnenseite vermerkt.
Unter www.justiz.sachsen.de (Hrsg. Staatsministerium der Justiz) finden Sie eine Auflistung weiterer Frauen- und Kinderschutzhäuser in Sachsen.

Eigene Notizen

Kontakte  Familienleben

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Psychosoziale Beratung		
Praxis für Psychologische Beratung Bernd Uhde	Dr.-Külz-Ring 36, 04938 Eilenburg Bernd Uhde: 03423-758316	info@praxis-uhde.de www.praxis-uhde.de
Diakonie Psychosoziale Beratung	Kirchplatz 2, 04758 Oschatz 03435-921035 Friedrichplatz 2, 04860 Torgau 03421-7048187	kontaktstelle@dw-ot.de
Sozial- und Beschäftigungs- zentrum Delitzsch gGmbH (SBZ)	Sozialpsychiatrischer Dienst im Landkreis Nordsachsen	www.sbz-delitzsch.de -> Angebote: Sozialpsychiatrischer Dienst
Delitzsch	Schäfergraben 5c, 04509 Delitzsch 034202-3652140	spdi-delitzsch@sbz-delitzsch.de
Eilenburg	Dr. Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg 03423-7583239	spdi-eilenburg@sbz-delitzsch.de
Oschatz	Hospitalstraße 21, 04758 Oschatz 03435-9866161	spdi-oschatz@sbz-delitzsch.de
Schkeuditz	Markt 5, 04435 Schkeuditz 034204-14000	spdi-schkeuditz@sbz-delitzsch.de
Taucha	Schloßstraße 13, 04425 Taucha 034298-30491	spdi-taucha@sbz-delitzsch.de
Torgau	Friedrichplatz 9, 04860 Torgau 03421-7745680	spdi-torgau@sbz-delitzsch.de



Eine Übersicht der Fachkliniken finden Sie in der Liste „**Medizinische Versorgung**“. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten werden ebenfalls in diesem Bereich aufgelistet.

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Suchtberatungsstellen		
Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. Suchtprobleme - Informationen und Datenbank Beratungsstellen	0351-8045506	info@slsev.de www.slsev.de
Diakonie Suchtberatungsstelle	Kirchplatz 2, 04758 Oschatz 03435-987657 Bahnhofstraße 7, 04860 Torgau 03421-724541	suchtberatung@dw-ot.de
Sozial- und Beschäftigungszentrum Delitzsch gGmbH Suchtberatungs- und Behandlungsstelle	Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg 03423-7583240 Schäfergraben 5h, 04509 Delitzsch 034202-3652150 Markt 5, 04435 Schkeuditz 0177-3803532 Schloßstraße 13, 04425 Taucha 0177-3803532	sucht-eilenburg@sbz-delitzsch.de sucht-delitzsch@sbz-delitzsch.de sucht-schkeuditz@sbz-delitzsch.de sucht-taucha@sbz-delitzsch.de
Hoffnungszentrum Schkeuditz Suchtberatung	Lessingstraße 2 04435 Schkeuditz	gemeinde@hoffnungszentrum-schkeuditz.de www.hoffnungszentrum-schkeuditz.de/angebote
Suchtberatungsstelle AiDa	Lindenallee 16, 04838 Zschepplin-Hohenprießnitz Siegrid Müller: 034242-50047	aida-hoprie@freenet.de

Eigene Notizen

Kontakte  Familienleben

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Schuldnerberatung (alphabetisch nach Orten)

AWO Nordsachsen Schuldnerberatung Bad Dübén	Sandstraße 5, 04849 Bad Dübén Bettina Noack: 034243-335-36	www.awo-nordsachsen.de/beratung-und-hilfe/schuldnerberatung
AWO Nordsachsen Schuldnerberatung Delitzsch	Schäfergraben 5, Haus G 04509 Delitzsch Frau Kistler: 034202-351783	
AWO Nordsachsen Schuldnerberatung Eilenburg	Röberstraße 14, 04838 Eilenburg Bettina Noack: 03423-7003981	www.awo-nordsachsen.de/beratung-und-hilfe/schuldnerberatung
Schuldnerberatung Leipzig e. V.	Hermann-Liebmann-Straße 73 04315 Leipzig 0341-69707099	info@schuldner-beratung-leipzig.de www.schuldner-beratung-leipzig.de
Caritas – Soziale Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung	Strehlaer Straße 4, 04758 Oschatz Herr Sander: 03435-621343 Karl-Marx-Platz 1c, 04860 Torgau 03421-711679	info-oschatz@caritas-torgau.de www.caritas-magdeburg.de info@caritas-torgau.de www.caritas-magdeburg.de

Finanzielle Unterstützung

Sozialamt Landratsamt Nordsachsen	Schloßstraße 27, 04860 Torgau Richard-Wagner-Str. 7a 04509 Delitzsch	www.landkreis-nordsachsen.de/behoerdenwegweiser.html -> Organigramm: Sozialamt
Jugendamt Landratsamt Nordsachsen	Friedrich-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz	www.landkreis-nordsachsen.de/behoerdenwegweiser.html -> Organigramm: Jugendamt
Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) Landratsamt Nordsachsen	Schloßstraße 27, 04860 Torgau Richard-Wagner-Str. 7a 04509 Delitzsch	www.landkreis-nordsachsen.de/behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Allgemeiner Sozialer Dienst des Jugendamtes

Eigene Notizen

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
------------------------	--------------------	----------------------

Migrationsberatung		
<p>Migrationsberatung für Erwachsene (> 27 Jahre) AWO Nordsachsen</p> <p>AWO Eilenburg</p>	<p>Schäfergraben 5, Haus G 04509 Delitzsch</p> <p>Postweg 6, 04849 Bad Düben Jelena Bogdanow: 034202-300894, 01575-4358157</p> <p>Röberstr. 14, 04838 Eilenburg Herr Tulaszewski</p>	<p>www.awo-nordsachsen.de/beratung-und-hilfe/migrationsberatung</p>
<p>Jugendmigrationsdienst (JMD) Diakonie Torgau</p> <p>Diakonie Delitzsch/Eilenburg</p>	<p>Friedrichplatz 2, 04860 Torgau Kerstin Over 03421-7245-33</p> <p>Postweg 6, 04849 Bad Düben Schloßstraße 4, 04509 Delitzsch Michael Marschall: 034243-71170, 034202-303188</p>	<p>kerstin.over@web.de www.diakonie-oschatz-torgau.de/abo7_jugendmigrationsdienst.html</p> <p>jmd-bad-dueben@gmx.de www.diakonie-delitzsch.de/migrationsdienst.php</p>
<p>Flüchtlingssozialarbeit DRK Delitzsch e. V.</p> <p>Flüchtlingssozialarbeit DRK Torgau</p> <p>Flüchtlingssozialarbeit DRK Oschatz</p>	<p>Eilenburger Straße 65 04509 Delitzsch Marcel Jahn: 034202-3094-0, 0151-55119792 Anja Kützing: 034202-3094-0, 0151-55119799</p> <p>Süptitzer Weg 30, 04860 Torgau 03421-7030170</p> <p>Am Zeugamt 4, 04758 Oschatz 03435-6754905</p>	<p>peter.schuster@drk-delitzsch.de www.drk-delitzsch.de/angebote/hilfen-in-der-not/fluechtlings-sozialarbeit.html</p> <p>www.drk-to.de -> Angebote: Existenzsichernde Hilfe</p> <p>www.drk-to.de -> Angebote: Existenzsichernde Hilfe</p>
<p>Flüchtlingssozialarbeit Diakonie</p>	<p>Dr. Belian Str. 6, 04838 Eilenburg Herr Krippendorf: 0151-16350631</p>	<p>migration@diakonie-delitzsch.de www.diakonie-delitzsch.de/sozialarbeit.php</p>

Eigene Notizen

Kontakte Familienleben

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail & Homepage
-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

Sonstige Beratung		
Rechtliche Betreuung von Menschen mit psychischen, körperlichen, geistigen und seelischen Beeinträchtigungen Betreuungsverein Oschatz e. V.	Am Mühlgraben 3, 04758 Oschatz 03435-920007	info@betreuungsverein-oschatz-ev.de www.betreuungsverein-oschatz-ev.de
Verbraucherzentrale Sachsen	Bäckerstraße 10, 04860 Torgau 03421-710238 Friedrich-Naumann-Promenade 9 (Landratsamt), 04758 Oschatz 0180-5-797777	www.verbraucherzentrale.de
Beratung für Erwerbslose STUBE e. V.	Leipziger Straße 26, 04860 Torgau 03421-776756	
EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) Sozialverband VdK	Leipziger Straße 42, 04860 Torgau 03421-9000381 Altoschatzer Str. 14, 04758 Oschatz 03435-6660724 Gustav-Adolf-Straße 15/15a 04849 Bad Düben 0160-96305573 Eckartstraße 24a, 04838 Eilenburg 0160-96305573 Marktstraße 1, 04889 Belgern-Schildau OT Schildau 0175-2051264	www.teilhabeberatung.de

Eigene Notizen
