



**WER UNS BEGLEITET ...**

**BEI FRAGEN UND SORGEN**

**IM ELTERNSEIN**

**Die wichtigsten Informationen,  
Adressen und Links**



**Der Kinderschutzbund**  
Landesverband  
Hamburg



**Hamburg**

### Wir warten mit Rat und Tat auf Sie.

Sie sind Eltern geworden! Wie schön! Herzlichen Glückwunsch. Für Ihre Familie beginnt jetzt ein neuer Lebensabschnitt. Besonders in der ersten Zeit nach der Geburt gibt es viele Augenblicke des Glücks und der Zufriedenheit, hin und wieder jedoch auch Überraschungen und Schwierigkeiten.

Wenn Sie also einmal nicht mehr weiterwissen, Unterstützung benötigen, Kontakt zu anderen Eltern oder Kontakt zu Fachleuten aufnehmen möchten oder einfach nur Fragen rund um die Geburt haben, kann diese Broschüre Ihnen mit Tipps, Anregungen oder Ansprechpersonen helfen.

Uns als Kinderschutzbund ist es sehr wichtig, dass Sie sich als Familie von Beginn an gut entwickeln können. Wir möchten Sie ermutigen, sich ein stabiles soziales Netzwerk aufzubauen, auf das Sie sich verlassen können. Dazu gehört auch, Anlaufstellen oder Treffpunkte für Eltern zu kennen, an die Sie sich bei unterschiedlichsten Fragestellungen wenden können.

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen Hilfen an die Hand, damit Sie sich sicher fühlen. Das ist gut für Sie und für Ihr Baby.



Wir wünschen Ihnen, dass sich Ihr Baby prächtig entwickelt und Sie und Ihr Baby sich gut verstehen.

Ihr Hamburger Kinderschutzbund



**Ralf Slüter**  
Geschäftsführer



### Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Familien in Hamburg,

mit der Geburt eines Kindes beginnt eine neue und spannende Lebensphase.

Große Freude, glückliche Momente und neue Herausforderungen warten auf Sie!

Die meisten Eltern holen sich in dieser Zeit Rat und Unterstützung oder wünschen sich einfach einen Ort, an dem sie andere Familien treffen und sich austauschen können.

Hamburg hält vielfältige Angebote für junge Familien bereit – viele davon kostenfrei und sicherlich auch in Ihrer Nähe.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen einen guten Überblick geben: von Elterncafés über Beratung zu allen Fragen und Sorgen im Elternsein bis zu Begleitung und Entlastung im Alltag finden Sie viele hilfreiche Tipps und Adressen.

Sicherlich ist auch für Sie ein passendes Angebot dabei. Probieren Sie es aus!



**Melanie Schlotzhauer**  
Senatorin für Arbeit, Gesundheit,  
Soziales, Familie und Integration

# MEHRSPRACHIGES MATERIAL FÜR ELTERN



## Multilingual material for parents

In the 'Who supports me ... when I have questions and feel worried about being a parent?' brochure, you will find important information, links and suggestions relating to parenthood in the first year of your child's life. The brochure also provides a list of relevant addresses in Hamburg. The QR code will take you to your desired language.



## Ebeveynler için çok dilli materyal

"Ebeveyn olmakla ilgili sorular ve endişelerde bana kim eşlik edecek" broşüründe, Hamburg'daki önemli adresler ile yaşamın ilk yılında ebeveyn olmak hakkında önemli bilgiler, bağlantılar ve öneriler bulabilirsiniz. QR kodu ile istediğiniz dile ulaşabilirsiniz.



## Matériel multilingue pour les parents

Vous trouverez dans la brochure « Qui est à mes côtés... pour mes questions et mes soucis en tant que parent » d'importantes informations, liens et suggestions concernant la parentalité au cours de la première année de vie de votre enfant ainsi que les adresses importantes à Hambourg. Vous pouvez via le code QR accéder à la langue de votre choix.



## Многоязычный материал для родителей

В брошюре «Кто поможет... при возникновении вопросов или переживаний, связанных с родительством» вы найдете важную информацию, ссылки и предложения для родителей в первый год жизни ребенка с важными адресами в Гамбурге. Используйте QR-код для перехода к нужному языку.



## مطالب چندزبانه برای والدین

«در بروشور «کی مرا همراهی می‌کند... پرسش‌ها و نگرانی‌های والدین» اطلاعات با اهمیت، لینک‌ها و پیشنهادات در مورد فرزندپروری از تولد تا یک سالگی را با آدرس‌های مهم در شهر هامبورگ به دست می‌آورید. با اسکن کردن کد کیوار به زبان دلخواه تان وصل می‌شوید.»



## مواد متعددة اللغات للآباء والأمهات

ضمن كتيب «من يدعمني... عندما يكون لدي اسئلة وأشعر بالقلق كوني أحد الوالدين؟» ستجد معلومات و روابط و اقتراحات مهمة تتعلق بالآبوة في سنة طفلك الأولى. يوفر الكتيب أيضاً قائمة بالعناوين ذات الصلة في هامبورغ. سينقلك رمز الإستجابة السريعة (QR) إلى اللغة التي تريدها.



## Material multilingüe para los padres

Encontrará información importante, enlaces y sugerencias acerca de cómo ser padres durante el primer año de vida en el folleto „Quién me acompaña... en las dudas y preocupaciones acerca de cómo ser padres“ con las direcciones principales de Hamburgo. Accederá a su idioma deseado con el código QR.



## Wielojęzyczne materiały dla rodziców

W broszurze „Kto będzie mnie wspierać... w przypadku pytań i trosk rodziców“ można znaleźć ważne informacje, łącza i inspiracje związane z rodzicielstwem w pierwszym roku życia dziecka wraz z ważnymi adresami w Hamburgu. Za pomocą kodu QR można przejść do wybranego języka.



## Багатомовні матеріали для батьків

У брошурі «Хто супроводжуватиме мене... у разі питань чи хвилювань щодо батьківства» ви знайдете важливу інформацію, посилання та поради щодо батьківства в перший рік життя, а також важливі адреси в Гамбурзі. За допомогою QR-коду ви перейдете на потрібну мову.



# IHR GANZES ABENTEUER AUF EINEN BLICK:

## Wir werden Eltern

Hilfe und Beratung in der Schwangerschaft .....	10-13
Gedanken, Checkliste und weiterführende Links .....	14-15

## Das Baby ist da

Bedürfnisse, Entwicklung und Gesundheit Ihres Babys .....	18-21
Finanzielle Unterstützung .....	22
Emotionale Herausforderungen meistern .....	23-25
Gedanken, Checkliste und weiterführende Links .....	26-27

## Wir wachsen

Kontakte, Bildung und Betreuung .....	30-33
Auszeiten und Erholung .....	34-36
Gedanken, Checkliste und weiterführende Links .....	37-39

## Elternsein unter Herausforderungen

Eltern mit besonderen Herausforderungen .....	42-44
Konflikte, Stress und psychische Erkrankungen .....	45
Hilfe finden .....	46-47
Gedanken, Checkliste und weiterführende Links .....	48-49

## Adressheft und Danksagung

# WIR WARTEN MIT RAT UND TAT AUF SIE:

Mit der Broschüre „Wer uns begleitet ...“ möchten wir Ihnen Orientierung geben und Sie unterstützen. Hier finden Sie Informationen, praktische Tipps und hilfreiche Angebote für die Zeit der Schwangerschaft und das Kleinkindalter Ihres Babys. Wer mehr wissen möchte, erhält über die QR-Codes weiterführende Informationen.

Im beigefügten Adressheft finden Sie eine Übersicht über Anlaufstellen in Hamburg: überbezirklich und nach Bezirken sortiert, so dass Sie passende Angebote in Ihrer Nähe schnell finden können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre.



Wir werden Eltern

# WIR WERDEN ELTERN

Alles beginnt mit den Worten „**Ich bin schwanger**“. In jeder und jedem von uns lösen diese Worte etwas anderes aus. Und das ist auch vollkommen in Ordnung. Wichtig ist, dass Sie als werdende Eltern nie das Gefühl haben, alleine zu sein. Ein neues Leben steht vor der Tür. Sammeln Sie sich erst einmal: Wo stehe ich, wie geht es weiter?





## WIR BEGEBEN UNS IN DIE RICHTIGEN HÄNDE

Es gibt viele Menschen, die Ihnen sagen, was Sie in der Schwangerschaft alles dürfen und was nicht. Da ist es wichtig, zu wissen, wem Sie vertrauen können und wer Ihnen wirklich helfen kann. Die erste Anlaufstelle ist immer eine frauenärztliche Praxis. Hier bekommen Sie nicht nur die nötigen Untersuchungen, sondern auch viele Tipps für die Schwangerschaft und die Zeit mit dem Baby.

**TIPP:** Infos zu einer gesunden Ernährung und sportlichen Aktivitäten in der Schwangerschaft finden Sie unter:  
[www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft)



## WIR VERTRAUEN AUF FACHKRÄFTE

Neben Frauenärztinnen und -ärzten sind Hebammen eine große Hilfe. Sie begleiten Sie durch die Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Babys.

Anliegen zu finden. Sie finden diese Dienste in den meisten Geburtskliniken und Geburtshäusern in Hamburg sowie in einigen Praxen von Frauen-, Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten.

Zusätzlich gibt es spezielle Angebote wie die „Babylotsen Hamburg“, die werdenden und frischgebackenen Eltern als Anlaufstelle dienen. Die **Lotsendienste** kennen die Beratungsstellen und Gesundheitsangebote in Ihrem Stadtteil und helfen Ihnen, das richtige Angebot für Ihre

In den Hamburger Bezirken gibt es **26 Familienteams**, die Sie bereits in der Schwangerschaft bei Fragen zum Elternsein ansprechen können und die Ihnen fachkundige Unterstützung beim Aufwachsen Ihres Babys bieten.

### GUT ZU WISSEN: WIE FINDE ICH EINE HEBAMME?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Hebamme zu finden, die Sie vor und nach der Geburt zu Hause betreuen kann. Sie können im Internet nach Adressen und Kontakten von Hebammen in Ihrer Nähe suchen.

Für weitere Informationen zur Hebammsuche können Sie sich an Ihre Krankenkasse, Ihre frauenärztliche Praxis, Ihre Geburtsklinik oder den Hebammenverband Hamburg wenden. Eine Hebamme finden Sie auch unter:

[www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche](http://www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche)





## WIR SUCHEN EINE PERSÖNLICHE BERATUNG

In der Schwangerschaft gibt es viele Wege, Rat und Unterstützung zu erhalten – telefonisch oder persönlich vor Ort, beispielsweise über Schwangerschaftsberatungsstellen. Weitere Orientierung und Hilfe bieten die verschiedenen Angebote der Frühen Hilfen.

Freunde und Familie können eine tolle Unterstützung sein. Lassen Sie sich nur nicht von zu vielen Meinungen aus dem Internet verrückt machen. Vertrauen Sie auf die Fachleute.



## GUT ZU WISSEN: FRÜHE HILFEN

Frühe Hilfen sind vielfältige Angebote für Schwangere und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Sie bieten Information, Beratung und praktische Unterstützung.

- Mütterberatung der Hamburger Bezirksämter
- Beratung in allen Geburtskliniken und einigen niedergelassenen Praxen durch Lotsendienste (z. B. Babylotsen)
- Familienteams (bestehend aus Gesundheitsfachkräften wie Hebammen und Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegende sowie sozialpädagogischen Fachkräften)
- Eltern-Kind-Treffs im Stadtteil (z. B. Elternschulen, Eltern-Kind-Zentren oder Kinder- und Familienzentren)
- Elternberatung in offenen Sprechstunden oder Einzelberatung zu Themen wie Schreien, Schlafen, Essen

Alle Eltern haben die Möglichkeit, sich Unterstützung zu holen. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen](http://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen)



Das **Hilfetelefon Schwangere in Not** bietet Ihnen Beratung an. Holen Sie sich hier anonym Rat und Unterstützung telefonisch, per Chat oder E-Mail. Infos und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter:  
[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)



0800 4040020

## GUT ZU WISSEN: SCHWERE, TRAUERIGE GEFÜHLE

Seelische Belastungen während der Schwangerschaft und in der ersten Zeit mit dem Baby sind normal. Wenn Sorgen und Zweifel zum Thema Mutter- und Vatersein aber einen großen Raum einnehmen, holen Sie sich frühzeitig Hilfe. So erreichen Sie, dass das Elternsein auch (wieder) Freude macht und nicht von zu großen Belastungen überschattet wird.

Weitere Infos finden Sie unter: [www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt)



## GELD SPIELT EINE ROLLE

Wenn Sie schwanger sind und Bürgergeld erhalten, können Sie zusätzlich einen sogenannten „schwangerschaftsbedingten Mehrbedarf“ sowie einmalige Beihilfen beantragen. Informationen dazu erhalten Sie in Schwangerschaftsberatungsstellen (z. B. bei der Diakonie und dem Sozialdienst katholischer Frauen e.V.). Dort können Sie auch finanzielle Hilfen der Bundesstiftung Mutter und Kind beantragen.

Mehr dazu finden Sie unter:  
[www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen)



## PLATZ FÜR IHRE GEDANKEN

Was sind die nächsten Schritte?

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Sie werden Eltern – das sind die Punkte, die vor der Geburt Ihres Kindes wichtig sind:

- frauenärztliche Praxis suchen
- Hebamme suchen
- Geburtskrankenhaus/Geburtshaus suchen und dort zur Geburt anmelden
- ggf. für Geburtsvorbereitungskurs anmelden
- ggf. Arbeitsstelle informieren, Elternzeit beantragen
- finanzielle Leistungen beantragen
- ggf. schon jetzt Unterlagen für Antragstellungen nach der Geburt vorbereiten (z. B. für Geburtsurkunde, Kindergeld, Elterngeld) – genauere Infos s. Kapitel „Das Baby ist da“
- Suche einer kinderärztlichen Praxis
- bei unverheirateten Paaren: Vaterschaftsanerkennung/Sorgerechts-erklärung beim Jugendamt/Beistandschaft einholen
- Babyausstattung besorgen
- bei Fragen und Sorgen: Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen, z. B. durch Angebote der Frühen Hilfen oder Schwangerenberatung

Genauere Infos unter: [www.familienportal.de/checklisten](http://www.familienportal.de/checklisten)



## DIE WICHTIGSTEN LINKS

Hier haben wir alle wichtigen Links aus diesem Kapitel für Sie aufgelistet:

### Familienplanung:

**familienplanung.de**  
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT



**Link:** [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

### Bundesstiftung Mutter und Kind:

**BUNDESSTIFTUNG  
MUTTER und KIND**  
Schutz des ungeborenen Lebens



**Link:** [www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de)

### Frühe Hilfen in Hamburg:

**FRÜHE  
HILFEN  
HAMBURG**



**Link:** [www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder)

### Kranken- und Geburtshäuser:

**Hamburg**



**Link:** [www.hamburg.de/krankenhaus-verzeichnis/2832780/geburtskliniken](http://www.hamburg.de/krankenhaus-verzeichnis/2832780/geburtskliniken)

### Elternsein:

**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**



**Link:** [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

### Sexuelle Gesundheit (mehrsprachig):

**zanu** Mein Körper  
in Wort  
und Bild



**Link:** [www.zanu.de](http://www.zanu.de)



Das Baby ist da



# WIR KOMMEN NACH HAUSE



Der **neue Lebensabschnitt** beginnt und es gibt jetzt ein kleines Wesen, das rund um die Uhr Ihre Aufmerksamkeit braucht. An diese wunderbare, aber auch herausfordernde Veränderung müssen Sie sich erst einmal gewöhnen. Geduld und Zeit sind dabei wertvolle Begleiter.



## WAS BRAUCHT MEIN BABY?

Wie ernähre und versorge ich das Kleine gut? Was kann es schon? Was sollte es können? Wie entwickelt es sich? Am Anfang werden Ihnen viele Fragen begegnen. Manche davon können Sie verunsichern. Nur die Ruhe, so ergeht es allen frischgebackenen Eltern. Tasten Sie sich langsam an alles heran.

Einen kleinen Überblick der Meilensteine in der Entwicklung des Babys finden Sie unter [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate)



## GUT ZU WISSEN: „WIE ERNÄHRE ICH MEIN BABY AM BESTEN?“

Stillen hat viele Vorteile und ist eine gesunde Art der Ernährung für Babys. Aber es kann Gründe geben, weshalb Sie lieber auf Flaschenernährung setzen. Auch das ist in Ordnung.

Besprechen Sie dieses Thema mit Ihrer Hebamme. Wenn Sie noch keine Hebamme haben, können Sie versuchen, über Onlineportale kurzfristig eine zu finden, oder Sie vereinbaren einen Termin in der Mütterberatung in Ihrer Nähe. Sie können auch offene Sprechstunden von Hebammen besuchen, die Sie online finden oder über Ihr Familienteam erfragen können.

**Alle Links hierzu finden Sie auf Seite 27.**

Zur ersten Orientierung können Sie sich auch das Video einer Hebamme anschauen: [www.eltersein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir](http://www.eltersein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir)



## BABYS LERNEN DAS SCHLAFEN

Ein fester Schlafrhythmus ist nicht angeboren. Mit festen Ritualen helfen Sie Ihrem Baby, regelmäßiges Schlafen zu lernen: Legen Sie es dafür an seinen gewohnten Schlafort, möglichst im Schlafsack. Dunkeln Sie den Raum ab. Vielleicht spielen oder singen Sie ein vertrautes Schlaflied vor. Ihr Baby lernt: **Jetzt ist Schlafenszeit.**

Mehr Infos zum **sicheren Babyschlaf** finden Sie unter: [www.hamburg.de/babyschlaf](http://www.hamburg.de/babyschlaf)



## GUT ZU WISSEN: DIE „GEFÜHLSMÄSSIGE VERBINDUNG“

Die gefühlsmäßige Verbindung zu den Eltern macht ein Kind seelisch stark. Dazu brauchen Babys viel verlässlichen Körperkontakt und auch Trost, wenn sie weinen. So lernen sie: „Ich kann mich auf meine Eltern verlassen, wenn ich in Not bin.“

Vielen Eltern gelingt es schnell, sich auf die Bedürfnisse ihres Babys einzustellen. Andere bringt das Elternsein an ihre Grenzen. Was will mein Baby mir mitteilen, wenn es schreit, nicht schlafen oder nicht essen will? Das zu verstehen, kann schwierig sein. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen. Elternsein kann gelernt werden!

**Mehr dazu erfahren Sie hier:**

In Ihrem Erziehungsalltag unterstützen Sie **Elternbriefe**. Sie geben Ihnen Informationen über typische Entwicklungen und Verhaltensweisen von Kindern dieser Altersstufe. In einigen Bezirken können Sie die Elternbriefe kostenlos über das Jugendamt bzw. Gesundheitsamt beziehen oder selbst unter [www.ane.de](http://www.ane.de) bestellen. Es gibt auch zweisprachige türkisch-deutsche Elternbriefe.



## ENTWICKELT SICH MEIN KIND GUT?

In jedem Bezirk finden Sie Mütterberatungsstellen. Dort können Sie sich als Eltern von Säuglingen und Kleinkindern zu verschiedenen Fragen rund um die Gesundheit, Ernährung, Pflege und Entwicklung Ihres Kindes beraten lassen. Auch Hausbesuche sind möglich und viele Mütterberatungsstellen bieten auf Wunsch Baby-Willkommensbesuche an.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.hamburg.de/kindergesundheit](http://www.hamburg.de/kindergesundheit)



## GUT ZU WISSEN: DIE KINDERVORSORGEUNTERSUCHUNGEN UND DAS „GELBE HEFT“

Die Kindervoruntersuchungen sind sehr wichtig und werden von der Krankenkasse gezahlt. Bringen Sie zu den Untersuchungsterminen U1 bis U9 und J1 das „Gelbe Heft“ mit, das Sie bei der Entlassung aus der Klinik erhalten haben. Dort wird jedes Detail über die Entwicklung Ihres Kindes dokumentiert. So können mögliche Verzögerungen oder Auffälligkeiten rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Einige Kinderärztinnen und -ärzte sowie Krankenkassen erinnern zeitnah an die nächste Kindervorsorgeuntersuchung. Auch die Stadt Hamburg lädt zu mehreren der Untersuchungen ein, um die Gesundheit und den Schutz der Kinder zu verbessern.

Hier erfahren Sie mehr über die einzelnen Kindervorsorgeuntersuchungen:

[www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de)



Das Baby ist da



## WO UND WIE FINDEN WIR FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG?

Die meisten Eltern haben Anspruch auf Kindergeld und Elterngeld, sofern bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Den Antrag auf Kindergeld stellen Sie bei der Familienkasse, den Antrag auf Elterngeld bei der Elterngeldstelle Ihres Bezirks. Beide Leistungen helfen Ihnen, die anfallenden Kosten zu decken.

Eltern mit geringen Einkommen können möglicherweise Wohngeld, Kinderzuschlag und Leistungen für Bildung und Teilhabe beziehen. Eltern, die Bürgergeld beziehen, müssen ihr Baby beim Jobcenter registrieren, so dass es in die Bedarfsgemeinschaft aufgenommen wird.

Unterhaltsvorschuss können Sie beantragen, wenn Sie alleinerziehend sind und für Ihr Kind keinen oder nur unregelmäßig Unterhalt durch das andere Elternteil erhalten. Alleinerziehende, die Bürgergeld beziehen, haben Anspruch auf Mehrbedarf.

In vielen Bezirken gibt es Sozialberatungsstellen, die Ihre Ansprüche prüfen und Sie bei den Anträgen unterstützen. Informieren können Sie sich auch bei Schwangerenberatungsstellen.

Einen Überblick über alle Leistungen finden Sie hier: [www.familienportal.de/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196](http://www.familienportal.de/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196)



## GUT ZU WISSEN: GEBURTSURKUNDE UND KINDERGELD

Mit dem Onlinedienst „Kinderleicht zum Kindergeld“ können Sie ohne Behördengänge den Namen Ihres Kindes bestimmen, Geburtsurkunden bestellen und Kindergeld beantragen. Nutzen kann man diesen Service digital oder analog mit einem dreiseitigen Kombiformular. **Mehr Infos dazu finden Sie unter dem Link auf Seite 27.**

## ALS FAMILIE ZUSAMMENWACHSEN

Sie sind jetzt Eltern – was Sie mit Glück erfüllt, kann zugleich viel und anstrengend sein: Das Stillen funktioniert vielleicht nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben, und manchmal will Ihr Baby nicht schlafen, wenn es Zeit ist. Es kann sich noch nicht ausdrücken und schreit, während Sie Sorge haben, etwas falsch zu machen.

Treten Sie diese große Aufgabe als Eltern im Team an. Lernen Sie gemeinsam, wie Sie sich unterstützen können. Sich als Eltern zu finden und als Familie zusammenzuwachsen ist nicht immer leicht und kann



auch Unstimmigkeiten und Streit bis hin zu Trennungsgedanken mit sich bringen. Beratungsstellen können bei Partnerschaftsthemen und belastenden Konflikten helfen.

## GUT ZU WISSEN: BERATUNG

Die verschiedenen Einrichtungen der Frühen Hilfen, z. B. die Familienteams (s. Seite 12) bieten fachkundige Hilfe, wenn Sie sich unsicher fühlen und Fragen zum Aufwachsen und zur Versorgung Ihres Babys haben. In jedem Bezirk gibt es zudem Erziehungsberatungsstellen, die in allen Fragen zur Erziehung, zu Konflikten in der Partnerschaft sowie bei Trennungen und Scheidungen Beratungsgespräche anbieten. Mehr Infos erhalten Sie hier: [www.hamburg.de/erziehung](http://www.hamburg.de/erziehung)



## REGENBOGENELTERN

Für Familien, bei denen mindestens ein Elternteil lesbisch, schwul, bisexuell, intersexuell oder transsexuell ist, ist das Leben so bunt und vielfältig wie für andere Familien auch. Dennoch können sie vor besonderen Herausforderungen stehen. Regenbogeneltern finden daher spezialisierte Beratungsangebote. Mehr Infos erhalten Sie hier: [www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien)



## HILFE IM ALLTAG

Sind Sie erschöpft? Überlastet? Oft fällt es uns schwer, Unterstützung einzufordern oder anzunehmen. Doch Menschen, denen Sie wichtig sind – Familie, Freundinnen und Freunde, vielleicht Nachbarinnen und Nachbarn –, werden Ihnen gerne helfen wollen.

Sie können auch folgende Möglichkeiten nutzen:

- Haushaltshilfen, bei besonderem Bedarf finanziert von der Krankenkasse
- ehrenamtlich tätige Familienpatinnen und -paten des Hamburger Kinderschutzbundes
- wellcome, die Ihnen in den ersten Monaten nach der Geburt gegen eine kleine Kostenbeteiligung unter die Arme greifen
- Seniorinnen des Oma-Hilfsdienstes, die Entlastung im Alltag bieten



## GUT ZU WISSEN: ALLEINERZIEHEND SEIN

Alleinerziehend meistern Sie Arbeit, Haushalt und Kindererziehung alleine. Das ist eine enorme Leistung, aber die ständige Mehrbelastung erhöht auch das Stresslevel.

Achten Sie gut auf sich und holen Sie sich Hilfe. Auch der Austausch mit anderen Einelternfamilien kann neue Ideen und Entlastung geben.

Mehr Infos finden Sie unter:

[www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen)



## ALLES DROHT ÜBER MIR ZUSAMMENZUBRECHEN

Egal, was Sie versuchen, Ihr Baby hört einfach nicht auf, zu schreien? Gerade, wenn Sie selbst an Schlafmangel leiden, kann Sie das zur Verzweiflung bringen. Und es gibt mehr solcher Zerreißproben: Das Ein- oder Durchschlafen will einfach nicht klappen, Ihr Kleinkind verhält sich

besonders trotzig oder die Gesamtsituation belastet zunehmend Ihre Beziehung.

Auch für solche Herausforderungen finden Sie die richtigen Anlaufstellen.

**Adressen finden Sie auf Seite 27.**

## GUT ZU WISSEN: MEIN BABY SCHREIT SO VIEL

Jedes Baby ist einzigartig, nicht zuletzt, was das Schreien angeht. Die einen tun es mehr, die anderen weniger. Was sie jedoch alle gemeinsam haben: Sie möchten Sie damit nicht ärgern. Es ist ihre Möglichkeit, sich auszudrücken.

Haben Sie das Gefühl, Ihr Baby schreit mehr als andere? Halten Sie den Lärmpegel nicht (mehr) aus? Ganz wichtig: Schütteln Sie niemals Ihr Baby. Sie können es damit schwer verletzen oder sogar töten.

Wenn Sie verzweifelt sind, versuchen Sie Folgendes:

1. Legen Sie Ihr Baby an einem sicheren Ort ab (z. B. im Gitterbett oder auf dem Boden),
2. verlassen Sie den Raum,
3. atmen Sie tief durch,
4. schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind,
5. holen Sie sich Hilfe, wenn nötig.

Meist klingt das exzessive Schreien von Babys nach dem dritten Lebensmonat ab.

Nutzen Sie bei Bedarf auch die Schreibabyberatung unter: [www.schreibabyberatung-hamburg.de](http://www.schreibabyberatung-hamburg.de)



## PLATZ FÜR IHRE GEDANKEN

Was sind die nächsten Schritte?

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Ihr Baby ist auf der Welt – das sind die Punkte, die nach der Geburt Ihres Kindes wichtig sind:

- Geburtsurkunde beantragen
- Kindergeld beantragen
- Elterngeld beantragen
- Baby bei der Krankenkasse anmelden
- ggf. Baby beim Jobcenter registrieren
- ggf. weitere finanzielle Leistungen beantragen

Genauer unter [www.familienportal.de/checklisten](http://www.familienportal.de/checklisten)



## DIE WICHTIGSTEN LINKS

Hier haben wir alle wichtigen Links aus diesem Kapitel für Sie aufgelistet:

### Mütterberatung:



**Link:** [www.hamburg.de/behoerdenfinder/suche/muetterberatung](http://www.hamburg.de/behoerdenfinder/suche/muetterberatung)

### Familienteam in Ihrem Bezirk:



**Link:** [www.hamburg.de/fruehe-hilfen/13605996/familienteams](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen/13605996/familienteams)

### Entwicklung des Babys:

kindergesundheit-info.de



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

### Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung:



**Link:** [www.stark-familie.info/de](http://www.stark-familie.info/de)

### wellcome:

wellcome



**Link:** <https://www.welcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt>

### Kinderleicht zum Kindergeld:



**Link:** [www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld](http://www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld)

Wir wachsen

# WIR LERNEN UNS BESSER KENNEN

Die ersten Wochen sind vergangen. Sie gewöhnen sich aneinander und Routinen spielen sich ein.



## KONTAKTE, KURSE UND BERATUNG

Es gibt viele Möglichkeiten, mit dem Baby Neues zu erleben, andere Eltern kennenzulernen und sich auszutauschen. Wählen Sie selbst zwischen festen Kursen und offenen Treffpunkten.

### Elternschulen und Familienbildungsstätten

Hier finden Sie beliebte Angebote wie

- Baby- und Krabbeltreffs

- Babymassage
- Eltern-Kind-Gruppen
- Kurse, auch speziell für Väter

Oder möchten Sie in der Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes, bei Partnerschaftsthemen oder Fragen zum Elternsein begleitet werden? Auch hier werden Sie in den Kursprogrammen fündig.

## ELTERNKURSE

Elternkurse wie z. B. „Starke Eltern – Starke Kinder®“ können Ihr Selbstvertrauen als Eltern stärken und zu mehr Freude und weniger Stress im Familienleben beitragen.

Mehr zum Kurs „Starke Eltern – Starke Kinder®“ erfahren Sie unter:

[www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder](http://www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder)



## KINDER- UND FAMILIENZENTREN

In vielen Stadtteilen gibt es außerdem Familienzentren. Diese bieten vielfältige Angebote für Familien mit Kindern jeden

Alters wie Treffs und Gruppen, Alltagsunterstützung, Sozialberatung und vieles mehr.

### GUT ZU WISSEN: WIE FINDE ICH KURSE UND ANGEBOTE?

Das „Hamburg aktiv“-Portal bietet einen umfassenden Überblick über alle Bildungs- und Freizeitmöglichkeiten in den Hamburger Bezirken: von Aqua Baby und Babymassage über Erste Hilfe am Kind bis Rückbildungsgymnastik und Yoga.

Hier geht es zum Portal: [www.hamburg-aktiv.info](http://www.hamburg-aktiv.info)



## ELTERN-KIND-ZENTREN

Ihr Kind ist unter drei Jahre alt und hat noch keinen Kitaplatz? An vielen Kitas sind Eltern-Kind-Zentren angegliedert, die ein guter Treffpunkt für Sie sein könnten. Hier begegnen Sie anderen Eltern und können sich austauschen.

Mehr Infos dazu finden Sie über den [Link auf Seite 38](#).

Darüber hinaus finden Sie dort Informations- und Beratungsangebote rund um das Leben mit Baby und Kleinkind.

Bei Fragen und Sorgen rund ums Familienleben bieten **Elterntelefone** und **Onlineberatungen** schnelle erste Hilfe von zu Hause aus.



### GUT ZU WISSEN: MEDIENNUTZUNG

Schenken Sie Ihrem Baby täglich „Qualitytime“, in der nur Sie und Ihr Baby Platz haben. Legen Sie Ihr Handy weg und seien Sie nur für Ihr Baby da. Es lernt: „Ich bin wichtig, es geht um mich.“ Diese Erfahrung braucht es, um sich gut entwickeln zu können.

Setzen Sie Ihr Baby nicht vor digitale Geräte. Das überreizt das junge Gehirn. Informieren Sie sich genauer unter [www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)







## KITAPLÄTZE, FERTIG, LOS!

Haben Sie schon einen Kitaplatz gefunden? Manche Eltern suchen bereits während der Schwangerschaft, andere warten bis nach der Geburt. So oder so:

Früh dran sein lohnt sich, denn Kitaplätzte sind heiß begehrt. Der Kita-Finder erleichtert Ihnen die Suche.

### GUT ZU WISSEN: BEITRAGSFREIHEIT KITABETREUUNG

Die Betreuung mit Mittagessen in der Kita ist für fünf Stunden am Tag kostenlos. So auch die Kindertagespflege – eine Betreuung durch eine Tagesmutter oder einen Tagesvater – für bis zu 30 Stunden pro Woche.

Und so geht's: Finden Sie eine Kita und schließen Sie einen Vertrag über einen Betreuungsplatz ab. Dann beantragen Sie beim Bezirksamt einen Kitagutschein. Mehr Infos finden Sie unter: [www.hamburg.de/kitaplatz](http://www.hamburg.de/kitaplatz)



Sie sind noch nicht lange in Deutschland und brauchen hierbei Unterstützung? In einigen Bezirken gibt es Kulturlotsinnen und -lotsen, die gerne helfen. Mehr Infos finden Sie unter: [www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen](http://www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen)



## KINDERSICHERE WOHNUNG

Ihr Kind kann schon ansatzweise krabbeln? Es zieht sich bereits an Möbeln hoch? Spätestens jetzt wird es Zeit, die Wohnung kindersicher zu machen.

Doch auch wenn man noch so vorsichtig ist, kann mal etwas passieren – von leichten Verletzungen bis hin zu ernsthaften Notfällen.



Mehr Infos zum Thema Kindergesundheit – auch mehrsprachig – finden Sie unter: [www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fibel-kinderunfaelle](http://www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fibel-kinderunfaelle)



Das sind Ihre wichtigsten Anlaufstellen:

### Kinderärztlicher Notfalldienst

An Wochenenden und Feiertagen können Sie sich an den Kinderärztlichen Notfalldienst der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg wenden. Im Notfall können Sie Ihr Baby aber auch in jede Kinderklinik bringen.

### Kinderkliniken

Die kinderärztliche Praxis oder auch der ärztliche Notfalldienst überweist Ihr Kind bei Bedarf in eine Kinderklinik. Gründe können beispielsweise ein Unfall oder eine schwere Erkrankung sein.

In der Klinik wird Ihr Kind rundum versorgt. Oft kann es den Heilungsprozess noch beschleunigen, wenn Sie als Mutter bzw. Vater bei Ihrem Kind übernachten.

**Alle Kontaktdaten finden Sie über die Links ab Seite 38.**

## SELBSTFÜRSORGE

Der Alltag mit dem Baby, die Neuorientierung als Familie und der Schlafmangel können ziemlich stressig sein. Womöglich sind Sie erschöpft oder leiden sogar an gesundheitlichen Beschwerden.

Es ist wichtig, dass Sie sich selbst in Ihrem 24-Stunden-Job nicht vergessen und Ihre Akkus aufladen! Nehmen Sie sich kleine Auszeiten und tun Sie das, was Sie schon vor der Geburt gern gemacht haben und was Ihnen guttut: Gehen Sie in die Natur oder zum Sport, hören Sie Musik, treffen Sie Ihre Freundinnen und Freunde. Planen Sie Ihre kleine Auszeit fest und regelmäßig ein, damit sie nicht im Familienalltag untergeht. Bei großer Erschöpfung kann auch eine Mutter-/Vater-Kind-Kur das Richtige für Sie sein.

Mehr Infos hierzu finden Sie unter: [www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheit/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheit/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben)



## GUT ZU WISSEN: ENTSPANNUNG FINDEN

Schon kleine Aktivitäten und kurze Achtsamkeitsübungen helfen, Stress abzubauen und zu entspannen. Eine bewusst genossene Tasse Tee, ein abendlicher Rückblick auf einen schönen Moment des Tages oder ein kurzes Innenhalten und bewusstes Atmen sind kleine Strategien, das Wohlbefinden zu steigern.

Das Tragen Ihres Babys, die gebeugte Haltung beim Wickeln und Hochnehmen, die permanente Einsatzbereitschaft kann Sie verspannen. Achten Sie darauf, hier und da Ihre Schultern zu lockern und eine aufrechte Haltung einzunehmen. Denn auch eine gute Körperhaltung kann Ihre Stimmung positiv beeinflussen.

Ideen für kleine Aktivitäten und Übungen zum Abbau von Stress finden Sie unter: [www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause](http://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause)



## WACHSEN IN DIE ELTERNROLLE

Elternsein braucht Übung. Manche denken, das klappt alles von ganz allein. Manchmal ist das so, aber oft braucht es Zeit, um sicher in die neue Elternrolle zu finden. Gönnen Sie sich diese Zeit. Insbesondere vorher gemachte Pläne müssen oft losgelassen werden. Mit Kindern ist das Leben

viel spontaner, das hat Vor- und Nachteile. Versuchen Sie die Vorteile zu sehen. Auch für Sie als Eltern kann es eine Freude sein, etwas Neues zu erleben, Dinge anders anzugehen. Das bringt Wachstum für Sie als Eltern und insbesondere für Ihr Kind. Sie wachsen als Familie (zusammen).



## PLATZ FÜR IHRE GEDANKEN

Was sind die nächsten Schritte?

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Die ersten Jahre mit Ihrem Kind – das sind die wichtigsten Punkte aus diesem Kapitel:

- ggf. Kurse buchen
- Kita finden
- Kitagutschein beantragen
- Wohnung kindersicher machen
- Selbstfürsorge/kleine Auszeiten einplanen

## DIE WICHTIGSTEN LINKS

Hier haben wir alle nützlichen Links aus diesem Kapitel für Sie aufgelistet:

### Familienwegweiser:



**Link:** [www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung)

### Kita – Infos zu Kosten und Anspruch:



**Link:** [www.hamburg.de/elternbeitrag](http://www.hamburg.de/elternbeitrag)

### Kindersicheres Aufwachsen – Unfallverhütung:



**Link:** [www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen)

### Telefon- und Onlineberatung:



**Link:** [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Kita-Finder:



**Link:** [www.hamburg.de/kita-finden](http://www.hamburg.de/kita-finden)

### Kita-Informationen:



**Link:** [www.hamburg.de/kita](http://www.hamburg.de/kita)

### Kassenärztliche Vereinigung:



**Link:** [www.kvhh.net](http://www.kvhh.net)

### Arztruf:



**Link:** [www.arztruf-hamburg.de](http://www.arztruf-hamburg.de)

### Eltern-Kind-Zentren:

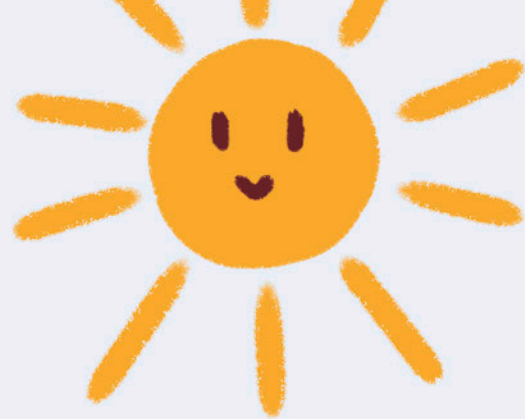


**Link:** [www.hamburg.de/eltern-kind-zentren](http://www.hamburg.de/eltern-kind-zentren)

### Kinderkliniken:

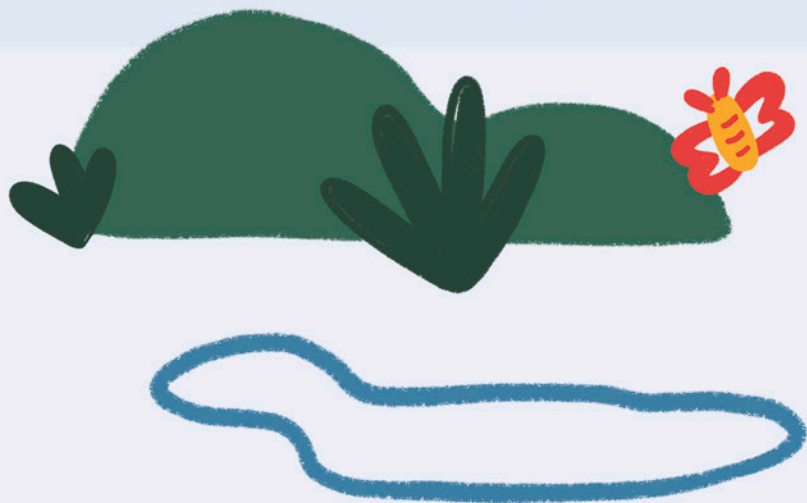


**Link:** [www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder](http://www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder)



# ELTERNSEIN MEISTERN

Sie sind Eltern geworden und orientieren sich neu als Familie – das ist wundervoll und erfüllt Sie mit Glück. Doch es gibt auch Hürden und manche Familien **stehen vor besonderen Herausforderungen**.



## WIR BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG

Es gibt viele Faktoren, unter denen das Elternsein zur besonderen Herausforderung wird:

- Ihr Baby ist frühgeboren, krank oder zeigt Auffälligkeiten in der Entwicklung
- Ihr Baby lässt sich schwer beruhigen, schläft oder isst schlecht
- Sie sind alleinerziehend und haben wenig oder keine Unterstützung
- Es gibt eine Trennung, Konflikte oder Gewalt in der Familie

- Sie sind am Rande Ihrer Kräfte, psychisch belastet oder erkrankt
- Sie sind eingewandert oder geflüchtet und kennen sich hier (noch) nicht so gut aus

**Die gute Nachricht ist:** Es gibt immer Menschen, die Ihnen in Ihrer Lebenslage helfen, Sie beraten und unterstützen können.



## FRÜHCHEN UND BABYS MIT AUFFÄLLIGKEITEN

Wird Ihr Baby zu früh oder mit gesundheitlichen Auffälligkeiten geboren, ist vieles anders. Es herrschen Ungewissheit, Sorgen, Hoffen und Bangen. Bleiben Sie mit der Herausforderung nicht allein. Möglicherweise kann Sie zu Hause eine sozialmedizinische Nachsorge unterstützen.

Informieren Sie sich in der Klinik über mögliche Wege. Auch Ihre kinderärztliche Praxis ist für Sie da und kann Sie bei Bedarf an ein Sozialpädiatrisches Zentrum zur Früherkennung und Behandlung oder an eine Frühförderstelle überweisen.



Der Austausch mit anderen Eltern in ähnlichen Situationen kann helfen, Ängste zu mindern und Zuversicht zu geben.

Informationen über Beratungsangebote für Eltern von Kindern mit Auffälligkeiten finden Sie unter:

[www.hamburg.de/kinder-familie](http://www.hamburg.de/kinder-familie)



## GUT ZU WISSEN: GEBORGENHEIT UND VERBINDUNG GEBEN

Der Start ins Familienleben mit einem frühgeborenen oder gesundheitlich auffälligen Baby ist nicht leicht. Vielleicht können Sie die ersten Tage nicht bei Ihrem Baby sein, es wird behandelt oder sogar durch Geräte unterstützt.

Nehmen Sie sich Zeit, sich an die Situation zu gewöhnen, Ihr Baby kennenzulernen und anzunehmen. Liebevoller Zuwendung und viel Körperkontakt helfen, eine Beziehung aufzubauen. Durch intensiven Hautkontakt erlebt Ihr Baby Geborgenheit und Verbindung zu Ihnen. Weitere Informationen finden Sie unter:

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

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind)





## ICH BIN NEU IN DEUTSCHLAND

Vielleicht sind Sie erst seit Kurzem in Deutschland und vieles ist noch neu für Sie. Rund um das Thema Baby kann es in Ihrem Heimatland Unterschiede geben, manches ist auch ähnlich oder genauso wie hier. Es ist nicht immer einfach, sich zu orientieren, an alles zu denken und den richtigen Weg für Sie und Ihr Baby zu finden.

In vielen Stadtteilen gibt es Elternlotsinnen und -lotsen, die Sie dabei zumeist in Ihrer Muttersprache unterstützen können. Darüber hinaus gibt es Beratungsstellen, in denen vielleicht sogar Ihre Muttersprache gesprochen wird.

Wenn Sie ohne Papiere oder ohne gültige Aufenthaltserlaubnis in Deutschland sind oder Ihnen eine Krankenversicherung fehlt, gibt es ebenfalls Unterstützung. Diese bekommen Sie je nach Anliegen über eine Sozialberatung, eine rechtliche Beratung oder über die medizinische Hilfe – für Sie und Ihr Baby.

Elternlotsinnen und -lotsen finden Sie hier:  
[www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte](http://www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte)



## STRESS UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Manchmal finden wir uns in Situationen wieder, die zu groß erscheinen, um sie (alleine) bewältigen zu können.

In einem Babyblues fühlen Sie sich niedergeschlagen und erschöpft. Ängste um Ihr Baby bedrücken Sie. Möglicherweise wünschen Sie sich Ihr altes Leben zurück.

Fühlen Sie sich dauerhaft ängstlich und freudlos, kann das auf eine postpartale Depression hindeuten. Dies trifft etwa zehn Prozent aller Frauen nach der Geburt. Suchen Sie sich haus- oder frauenärztlichen Rat oder wenden Sie sich an eine spezialisierte Ambulanz.

**Anlaufstellen finden Sie im beiliegenden Adressheft.**

Auch häufige Konflikte in der Partnerschaft, eine Trennung, schwierige Lebensumstände oder die Herausforderung als Alleinerziehende können sehr belasten. Holen Sie sich Hilfe – für Ihre Gesundheit und die Ihres Babys. Mehr zum Thema „Alleinerziehende“ finden Sie **auf Seite 24**.

Einen Wegweiser zu Unterstützungsmöglichkeiten finden Sie unter: [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme)



## GUT ZU WISSEN: KONFLIKTE UND GEWALT IN DER FAMILIE

Jede Person hat das Recht, sicher und unverletzt zu sein. Wenn sich Konflikte in der Familie zu körperlichen Auseinandersetzungen zuspitzen, handeln Sie: Verlassen Sie das Geschehen und bringen Sie sich und das Baby in Sicherheit.

Hilfe gibt es hier:

**Hamburger Frauenhäuser – Koordinierungs- und Servicestelle „24/7“**

Telefon: 040 800041000

E-Mail: [schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de](mailto:schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de)

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Telefon: 116016

**Hilfe und Beratung für Männer**

[www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner](http://www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner)





## VON PFLEGELEICHT BIS TEMPERAMENTVOLL

Babys unterscheiden sich in ihren Entwicklungsstadien und Verhaltensweisen. Auch noch im Krabbelalter werden manche als pflegeleicht wahrgenommen, andere als eher herausfordernd. Letztere brauchen beispielsweise besonders viel Nähe und Aufmerksamkeit. Sie haben eine enorme Energie und einen starken Bewegungs-

drang, sind unruhig und finden schlecht in den Schlaf. All das kann einen umso höheren Kraftakt für Sie als Eltern bedeuten. Spätestens dann, wenn Sie ein Gefühl der Überforderung oder Hilflosigkeit bei sich wahrnehmen, holen Sie sich besser Rat und Unterstützung.

## GUT ZU WISSEN: BLICKABWENDUNG



Wendet sich Ihr Baby hin und wieder von Ihnen ab? Das ist völlig normal. Babys lieben Gesichter und Kontakt, aber bei all den neuen Eindrücken kann das so junge Gehirn überreizt werden. Ihr Baby verhält sich dann möglicherweise unruhig oder schreit. Gönnen Sie Ihrem Baby Pausen, damit es sich erholen kann.

## FRÜHZEITIG HILFE HOLEN

Für einen guten Start ins Leben als Familie nutzen Sie die vielfältigen Angebote in Ihrer Umgebung und in ganz Hamburg. Bleiben Sie mit Ihren Fragen nicht allein!

Fragen zur Erziehung, wenn der Alltag mit Ihrem Kind von großen Belastungen geprägt ist.

**Den Link zu den Frühen Hilfen finden Sie auf Seite 15.**

Auch der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) des Jugendamtes unterstützt Sie bei

Mehr dazu finden Sie unter:  
[www.hamburg.de/jugendamt](http://www.hamburg.de/jugendamt)



## GUT ZU WISSEN: NÜTZLICHE INTERNETSEITEN

Vielseitige und ergänzende Informationen zu dieser Broschüre finden Sie hier:

Themen wie z. B.

- Familienbildung und -beratung
- Familie und Beruf
- finanzielle Hilfen für Familien
- Kindertagesbetreuung
- Sorgerecht

[www.hamburg.de/familienwegweiser](http://www.hamburg.de/familienwegweiser)



Das Bundesfamilienministerium informiert Sie über

- die wichtigsten Leistungen
- rechtliche Regelungen
- Beratungsangebote, die Eltern unterstützen
- die Höhe des Elterngelds (Elterngeldrechner)

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie)



Weitere Informationen über Beratung und Unterstützung für Familien in Hamburg finden Sie hier:

[www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig](http://www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig)





## PLATZ FÜR IHRE GEDANKEN

Was sind die nächsten Schritte?

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Elternsein unter Herausforderungen – das sind die wichtigsten Punkte aus diesem Kapitel:

- Fachkräfte bei frühgeborenem oder gesundheitlich auffälligem Baby einbeziehen
- bei sprachlichen Barrieren Unterstützung nutzen
- Hilfe bei familiären Konflikten und Gewalt holen
- generell gilt: frühzeitig Hilfe holen

## DIE WICHTIGSTEN LINKS

Hier haben wir alle wichtigen Links und Adressen aus diesem Kapitel für Sie aufgelistet:

### Wegweiser für Geflüchtete, Migrantinnen und Migranten:



**Link:** [www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten](http://www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten)

### Hilfen für Kinder mit Behinderung, mehrsprachig



**Link:** [www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen](http://www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen)

### Elterninitiative für Früh- und Risikogeborene:



**Link:** [www.fruehstart-hamburg.de](http://www.fruehstart-hamburg.de)

## IHRE HAMBURGER ANLAUFSTELLEN

Das Adressen-Beiheft beinhaltet alle wichtigen Anlaufstellen. Beginnend mit allgemeinen Adressen, die Sie unabhängig von Ihrem Wohnort ansteuern können, finden Sie darin auch das spezielle Angebot aus Ihrem Hamburger Bezirk nach Themen sortiert.



## DANKSAGUNG

Herzlich bedanken möchten wir uns bei allen Beteiligten, die an der Broschüre mitgewirkt haben. Besonderer Dank gilt den engagierten Teilnehmenden, Eltern und Fachpersonen des Beteiligungsworkshops aus dem September 2022. Hier sind konstruktive und wegweisende Ideen entstanden, die der Broschüre ihr neues Gesicht geben.

Ein großer Dank geht an die Projektgruppe: Susanne Hüttenhain, Landeskoordinatorin Frühe Hilfen Hamburg, Sozialbehörde und die Kolleginnen Birgit Aßmann, Stephanie Ganske und Ralf Slüter des Hamburger Kinderschutzbundes.

### Impressum

Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales,  
Familie und Integration (Sozialbehörde)  
Referat für Öffentlichkeitsarbeit  
Hamburger Str. 47, 22083 Hamburg

Der Kinderschutzbund Landesverband Hamburg e.V.  
Sievekingdamm 3 - Platz der Kinderrechte  
20535 Hamburg

☎ 040 4329270  
@ info@kinderschutzbund-hamburg.de  
🏠 www.kinderschutzbund-hamburg.de

### Gestaltung

SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG

### Bildnachweis

www.gettyimages.de  
www.istockphoto.com

### Bezug

Die Broschüre „Wer uns begleitet ...“ kann kostenfrei per E-Mail unter [bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de](mailto:bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de) bestellt werden.

Zudem steht die Broschüre unter [www.hamburg.de/fruehe-hilfen](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen) zum Download bereit.

### Stand

Februar 2024

## NOTFALL-TELEFONNUMMERN

### **Notruf des Rettungsdienstes, Telefon: 112**

Rettungs- und Notarztwagen sind innerhalb weniger Minuten zur Stelle.

### **Ärztlicher Notfalldienst Hamburg, Telefon: 116117**


Das Telefon ist rund um die Uhr besetzt und bietet ärztlichen Rat zu medizinischen Problemen.

### **Giftnotrufzentrale, Telefon: 0551 19240**

Diese ist zuständig für Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein.

**Gefördert durch:**

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

 **FRÜHE  
HILFEN  
HAMBURG**