

schwanger! was? wann? wo?

Wegweiser für werdende Mütter und Väter in Darmstadt

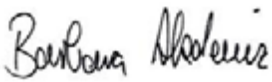
Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Liebe werdende Mütter und Väter,

vor Ihnen liegt eine spannende Zeit mit vielen Veränderungen. Ein Baby zu bekommen ist ein großes persönliches Glück und eine unvergleichliche Lebensbereicherung – aber auch eine große Herausforderung und Verantwortung. Insbesondere beim ersten Kind oder wenn die Lebensumstände schwierig sind, stellen sich meist eine Menge Fragen oder es treten Unsicherheiten auf. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie auf diesem Weg unterstützen. Sie enthält umfassendes Wissen rund um das Thema Eltern werden in Darmstadt: Informationen über notwendig zu erledigende Dinge, z.B. Anträge bei Behörden, ebenso wie Informationen zu Angeboten der Unterstützung in den Feldern Gesundheit, Finanzen, Job, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Leben mit dem Baby sowie für Krisen und Notlagen. Mit diesem Wissen möchten wir die bestmögliche Voraussetzung schaffen, damit Sie gut gerüstet in die Phase als Familie starten und diesen neuen Lebensabschnitt mit allen Herausforderungen gut gestalten können.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute und eine schöne, sorgenfreie Zeit mit Ihrem Baby.



Ihre Barbara Akdeniz

Bürgermeisterin der Wissenschaftsstadt Darmstadt

Ihr Wegweiser durch die Schwangerschaft und die erste Zeit nach der Geburt

Diese Broschüre dient Ihnen als Wegweiser. Sie enthält zahlreiche Informationen, gibt Ihnen einen Überblick und hilft Ihnen, alles Notwendige im Blick zu behalten. Sie erfahren, wann und wo welche Formalitäten erledigt werden müssen und wo Sie unterstützende Leistungen beantragen können. In den Checklisten sehen Sie eine Übersicht aller wichtigen und notwendigen Dinge, die zu einer bestimmten Zeit zu erledigen sind und können diese dort abhaken.
Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Angebote der Begleitung, Unterstützung und Hilfe für verschiedene Themen und Problemlagen.

Unser Tipp: Bereits in der Schwangerschaft können Sie vieles vorbereiten und erledigen und sich damit in der Zeit rund um die Geburt entlasten.

Darmstadt-Wegweiser für Familien

Als umfassende Informationsquelle für sämtliche Fragen rund um das Thema Familie dient das Internetportal www.familien-willkommen.de. Der Darmstadt-Wegweiser für Familien, Facheinrichtungen und Firmen informiert auf über 200 Seiten über familienrelevante Themen und nennt Adressen und Anlaufstellen in Darmstadt.

Gesundheit

S. 10 Frauenärztin/Frauenarzt suchen
S. 10 Hebamme suchen
S. 11 Klinik/Geburtseinrichtung suchen
S. 12 Kinderärztin/Kinderarzt suchen
S. 12 Schwangerschaft der Krankenkasse mitteilen

Unterstützungs- und Hilfsangebote

S. 13 Schwangerschaftsberatungsstellen
S. 14 Frühe Hilfen Wissenschaftsstadt Darmstadt
S. 16 Informationen für Regenbogenfamilien

Familiengründung und Beruf/Studium

S. 17 Elternzeit partnerschaftlich planen
S. 20 Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Studium

Formalitäten – Behörden

S. 21 Schwangerschaft mitteilen
S. 21 Anmeldung beim Standesamt vorbereiten
S. 22 Elternzeit anmelden
S. 23 Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen
S. 24 Unverheiratete Paare Sorgeerklärung abgeben
S. 24 Verträge und Versicherungen prüfen

Finanzen

S. 25 Mutterschaftsgeld/Mutterschaftsleistungen beantragen
S. 26 Antrag auf Elterngeld/ElterngeldPlus vorbereiten
S. 28 Antrag auf Kindergeld vorbereiten
S. 29 Wahl der Steuerklasse prüfen
S. 30 Leistungen des Jobcenters prüfen
S. 30 Leistungen Mutter-Kind-Stiftung prüfen

Vorbereitung auf die Geburt und neue Lebensphase

S. 31 Kursangebote für werdende Eltern
S. 32 Fitnessangebote für Schwangere
S. 33 Informationen für werdende Väter
S. 34 Vorbereitung von Geschwistern

S. 52 **Checkliste vor der Geburt**

Gesundheit

S. 54 Kontakt mit Hebamme aufnehmen
S. 54 Termin für die U-Untersuchung vereinbaren
S. 55 Krankenversicherung für das Kind abschließen
S. 55 Anspruch auf Haushaltshilfe prüfen
S. 56 Rückbildungskurs suchen

Beratungs- und Hilfsangebote

S. 57 Frühe Hilfen Wissenschaftsstadt Darmstadt
S. 59 Beratungs- und Anlaufstellen für Familien
S. 61 Informationen für Regenbogenfamilien
S. 62 Beratung für Eltern mit Behinderungen
S. 63 Mutter-Kind-Kur/Vater-Kind-Kur

Formalitäten – Behörden

S. 64 Anmeldung beim Standesamt vornehmen
S. 65 Kind bei der Meldebehörde anmelden
S. 66 Kinderreisepass ausstellen lassen
S. 66 Kinderbetreuung suchen

Finanzen

S. 69 Kindergeld beantragen
S. 69 Zuschlag zum Kindergeld beantragen
S. 70 Elterngeld/ElterngeldPlus beantragen
S. 71 Wohngeld beantragen
S. 72 Unterhaltsvorschuss beantragen
S. 72 Ermäßigung Kinderbetreuungskosten beantragen
S. 73 Anspruch auf zusätzliche Leistungen prüfen

Leben mit dem Baby/als Familie

S. 75 Angebote für Mütter/Familien
S. 77 Angebote für Väter

S. 96 **Checkliste nach der Geburt**





Besondere Situationen - Notlagen - Krisen

S.35|78 Sternenkind - die Wiege bleibt leer

S.36 Ungewollt schwanger

S.39 Schwierige Schwangerschaft

S.41|87 Seelische Krise/Wochenbettdepression

S.42|85 Mehrlinge (erwartet)

S.43 Geplanter Kaiserschnitt

S.44|87 Ungeplant schwanger/Baby im Studium

S.44 Probleme mit der Arbeitsstelle

S.79 Schwierige Geburt

S.80 Baby (zu) früh geboren

S.81 Unruhiges Baby/Schreibaby

S.82 Baby chronisch krank/krebskrank

S.83 Baby geistig/körperlich beeinträchtigt

S.45|88 Familiäre Krisensituationen

S.90 Akute Notlagen

S.45|91 Suchtmittelabhängigkeit

S.90 Finanzielle Probleme

S.46|91 Alleinerziehend

S.47|92 Häusliche/sexualisierte Gewalt

S.51 Unerfüllter Kinderwunsch

Eigene Notizen



































Bereits in der Zeit der Schwangerschaft gibt es einiges zu tun. Versuchen Sie, so viel wie möglich früh und rechtzeitig zu erledigen. Zum Beispiel können Sie Anträge, die erst nach der Geburt gestellt werden müssen, zum Teil schon in der Schwangerschaft besorgen und ausfüllen. Dann bleibt Ihnen nach der Geburt mehr Zeit für Ihr Baby, sich und Ihre Familie.

Gesundheit



Haben Sie eine Frauenärztin/einen Frauenarzt?

Während der Schwangerschaft gibt es regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Diese Untersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt. Sie können in einer Frauenarztpraxis oder auch von einer Hebamme gemacht werden. Sie dürfen selbst entscheiden, zu welcher Ärztin, zu welchem Arzt oder zu welcher Hebamme Sie gehen möchten. Suchen Sie eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt, dem Sie vertrauen, für Ihre Schwangerschaftsüberwachung.

Wann? Ab Beginn der Schwangerschaft

Wo? www.kvhessen.de – Arztsuche

Tipp: Wenn Sie bei der Suche Schwierigkeiten haben, informieren Sie Ihre Krankenkasse.

Haben Sie eine Hebamme?

Kümmern Sie sich möglichst frühzeitig um eine Hebamme für Vorsorge, Wochenbettbetreuung und Nachsorge. Eine Hebamme betreut und berät Sie während der Schwangerschaft, der Geburt und nach der Geburt. Jede Frau hat Anspruch auf die Unterstützung durch eine Hebamme. Die Kosten für eine Hebamme werden von den Krankenkassen übernommen.

Wann? Direkt ab Beginn der Schwangerschaft,
so früh wie möglich!

Wo? www.hebammensuche.de
www.hebammenliste-dadi.de
www.ammely.de

Tipp: Wenn Sie keine Hebamme finden können, teilen Sie das Ihrer Krankenkasse mit.

Wissen Sie schon wo Ihr Baby geboren werden soll?

Informieren Sie sich rechtzeitig darüber, wo Sie Ihr Baby zur Welt bringen möchten. Melden Sie sich zur Geburt dort an. Alle Kliniken, Geburtshäuser und Hebammen bieten regelmäßig Infoveranstaltungen sowie weitere Angebote an.

Geburt im Krankenhaus

- **Klinikum Darmstadt GmbH**
- **Alice-Hospital Darmstadt**



Geburt nicht im Krankenhaus

Wenn Sie über eine Hausgeburt nachdenken finden Sie Hebammen auf der Hebammenliste und im Hebammenwerk Darmstadt.

- **Geburt im Geburtshaus**
- **Hebammenwerk Darmstadt**

Wann? Wenn keine Komplikationen vorliegen, ab der 28. Schwangerschaftswoche. Im Falle von Komplikationen, besprechen Sie sich bitte hierzu mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

Wo? Klinik/Geburtseinrichtung Ihrer Wahl

- **Klinikum Darmstadt GmbH**
  Frauenklinik | Geburtshilfe und Perinatalzentrum
  06151/10 76 14 5
  (Schwangerenambulanz),
  schwangerenambulanz@mail.klinikum-darmstadt.de
  www.klinikum-darmstadt.de

- **Alice-Hospital Darmstadt**
  06151/40 20
  info@alice-hospital.de
  www.die-geburtsklinik.de

- **Geburt im Geburtshaus**
  Geburtshaus OSAN an der Bergstraße
  06257/90 31 96
  info@geburtshaus-osan.de
  www.geburtshaus-osan.de

- **Hebammenwerk Darmstadt**
  0179/93 37 44 4
  mail@hebammenwerk-darmstadt.de
  www.hebammenwerk-darmstadt.de

- **Hebammen**
  www.hebammenliste-dadi.de

Haben Sie eine Kinderärztin/einen Kinderarzt?

Schon während der Schwangerschaft können Sie eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt in Ihrer Nähe suchen. Dort werden später die Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Baby gemacht. Diese Untersuchungen heißen U-Untersuchungen. Sie sind in Deutschland gesetzlich vorgeschrieben. Die ersten beiden Untersuchungen (U1 und U2) finden meistens direkt in der Klinik oder im Geburtshaus statt. Die weiteren Untersuchungen macht die Kinderärztin oder der Kinderarzt in der Praxis. Sie dürfen selbst entscheiden, zu welcher Ärztin oder zu welchem Arzt Sie gehen möchten.



Wann? Während der Schwangerschaft

Wo? www.kvhessen.de – Arztsuche

Tipp: Wenn Sie bei der Suche Schwierigkeiten haben, informieren Sie Ihre Krankenkasse.

Haben Sie Ihrer Krankenkasse die Schwangerschaft mitgeteilt?

Teilen Sie Ihrer Krankenkasse den voraussichtlichen Geburtstermin mit. Fragen Sie auch nach, welche zusätzlichen Leistungen Ihre Krankenkasse rund um Schwangerschaft und Geburt anbietet. Kurz bevor der Mutterschutz beginnt, braucht die Krankenkasse meist noch einmal eine Bestätigung des Geburtstermins. Während Sie Mutterschaftsgeld bekommen oder Anspruch darauf haben, müssen Sie in der gesetzlichen Krankenkasse keine Beiträge zahlen. Das gilt auch, wenn Sie freiwillig gesetzlich versichert sind. Wenn Sie privat versichert sind, müssen Sie Ihren Beitrag in der Regel weiterzahlen.

Wann? Vor der Mutterschutzfrist
Wo? Bei Ihrer Krankenkasse

Bei Fragen zur Schwangerschaft und zum Leben mit dem Baby finden Sie Hilfe.

Beratungs- und Hilfsangebote

Schwangerschaftsberatungsstellen

Ab der Schwangerschaft können Sie sich als werdende Mutter und Ihr Partner/Ihre Partnerin bei psychologischen, sozialen und finanziellen Fragen rund um Familienplanung, Partnerschaft, aber auch im Schwangerschaftskonflikt beraten lassen.

- **donum vitae e.V.**
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
- **pro familia Darmstadt**



- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
  06151/39 49 90
  https://www.caritas-darmstadt.de/caritas-vorort/darmstadt/darmstadt-eberstadt/sueden/caritaszentrum-eberstadt-sueden

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

Frühe Hilfen Wissenschaftsstadt Darmstadt

Angebote der Frühen Hilfen können Ihrem Baby bei der Entwicklung helfen und Sie bei der Erziehung unterstützen.

Baby-Begrüßungsdienst

Wir sind der Baby-Begrüßungsdienst der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Unser Team besteht aus sozialpädagogischen Fachkräften.

Nach der Geburt eines Kindes bekommen alle Familien in Darmstadt per Post das Angebot für einen freiwilligen Hausbesuch. Zu unserem Besuch bringen wir viele Informationen rund um das erste Lebensjahr Ihres Kindes mit. Zum Beispiel Informationen zur Entwicklung des Kindes, Kinderbetreuung, Kursangeboten und anderen Anlaufstellen für Familien in Darmstadt.

Bei unserem Besuch können wir auch darüber sprechen, wie es Ihnen im Alltag mit dem Baby geht. Wir beraten Sie gerne bei Fragen und helfen Ihnen dabei, passende Angebote und Kontakte in Darmstadt zu finden. Bei Belastungen im ersten Lebensjahr kann jede Familie schnell und ohne großen Aufwand Hilfen über uns bekommen.

Unser Ziel ist es, dass Familien sich gut informiert, unterstützt und willkommen fühlen. Deshalb sind wir im ganzen ersten Lebensjahr für Familien in Darmstadt da.

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Baby-Begrüßungsdienst

Tipp: Allgemeine Informationen erhalten Sie unter www.fruehehilfen.de sowie www.elternsein.info

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Baby-Begrüßungsdienst
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen



Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

Die Netzwerkkoordination Frühe Hilfen in Darmstadt arbeitet daran, die frühzeitige Unterstützung von (werdenden) Familien mit kleinen Kindern zu koordinieren und zu verbessern.

Mittels eines engmaschigen Netzwerks aus verschiedenen Akteuren können wir frühzeitig auf die Bedürfnisse von Familien eingehen und ihnen die bestmögliche Unterstützung zukommen lassen. Durch unsere gemeinsame Arbeit im Netzwerk Frühe Hilfen möchten wir dazu beitragen, dass alle Kinder in Darmstadt gesund und sicher aufwachsen können.

Sie möchten weitere Informationen zum Netzwerk Frühe Hilfen? Oder in unserem Netzwerk dabei sein?

Dann setzen Sie sich gerne mit der Netzwerkkoordination in Kontakt!

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
  06151/13 25 23
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen

Informationen für Regenbogenfamilien

Informationsportale und Beratung vor Ort können Regenbogenfamilien bei der Klärung spezifischer Fragen helfen.

- **Informationsportale zum Thema Intersexualität**

- **Info-Flyer für Eltern:**
  „Weiblich? Männlich? - Ihr intergeschlechtliches Kind!“
  Das Bundesfamilienministerium hat in Kooperation mit „Queer leben – Inter* und Trans* Beratung“ eine Information für Eltern und Angehörige von Kindern mit angeborenen Variationen der Geschlechtsmerkmale herausgegeben. Der Flyer kann auf der Seite des Ministeriums heruntergeladen werden.

- **vielbunt e.V. - Queeres Zentrum Darmstadt**
  Der Verein vielbunt bietet Beratung für alle, die Informationen oder Unterstützung rund um LGBTQIA+ -Themen benötigen oder sich auch einfach nur aussprechen möchten. Für ein Beratungsgespräch steht Ihnen ein pädagogisches Team persönlich, per Telefon oder per E-Mail zur Verfügung.



- **Info zum Thema Intersexualität**
  www.im-ev.de
  oiigermany.org

- **Info-Flyer für Eltern: „Weiblich? Männlich?**
  www.bmfsfj.de
  – Suche „Weiblich? Männlich?“

- **Regenbogenportal**
  www.elternsein.info
  www.regenbogenportal.de

- **vielbunt e.V. - Queeres Zentrum Darmstadt**
  06151/97 15 63 2
  info@vielbunt.org, www.vielbunt.org

Tipp: Online-Portal des Bundesfamilienministeriums, dort finden Sie Material und Hinweise zu wichtigen Themen – zum Beispiel zu rechtlichen Fragen beim Kinderwunsch, bei der Anerkennung der Elternschaft oder bei einer Adoption.

Besprechen und planen Sie als Paar Fragen zur Elternzeit, auch mit Blick auf langfristige Auswirkungen auf das Alterseinkommen beider Elternteile.

Familiengründung und Beruf/Studium

Elternzeit partnerschaftlich planen

Die individuellen Entscheidungen von Paaren, wer wie lange aus dem Beruf aussteigt, um sich um Kinder und Hausarbeit zu kümmern, werden immer auch gesellschaftlich beeinflusst. Traditionelle Rollenbilder und Rechtsnormen spielen dabei eine wichtige Rolle und wirken sich im späteren Lebensverlauf aus, leider oft mit negativen Folgen. Die Konsequenzen sind jedoch zum Entscheidungszeitpunkt oft nicht erkennbar.

Deshalb sollten Sie sich an diesem Punkt Zeit nehmen und sich klar machen, welche Zusammenhänge hier eine Rolle spielen. Damit Sie als Eltern faire Regelungen finden können, zeigen wir Ihnen im folgenden Diagramm anhand der Lebensphasen von Frauen und Männern, wie die Weichen für den gesamten weiteren Lebensverlauf gestellt werden und worauf es dabei ankommt.



Wann? Vor Festlegung der Elternzeit
Wo? Internetrecherche, Beratungsstelle

Erwerbsphase I
Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin sind beide erwerbstätig. Nun wünschen Sie sich Kinder – Zeit zu besprechen, wie die gemeinsame Sorge organisiert werden kann! Guter Moment auch den Ehevertrag oder eine privatrechtliche Vereinbarung nachzuholen, falls Sie das nicht schon getan haben.

Familienphase
Ihr Kind kommt zur Welt. Herzlichen Glückwunsch! Nach der Geburt eines Kindes reduzieren meist Frauen ihre Arbeitszeit wesentlich – und vor allem dauerhaft. Dadurch können die Chancen sinken, beruflich Karriere zu machen. Das ist mit ein Grund dafür, dass zwischen Männern und Frauen eine durchschnittliche Lohnlücke von 18 % besteht. Eine Möglichkeit, um dem vorzubeugen: Die Elternzeit gerecht untereinander aufteilen! Das hat auch Vorteile für den Vater, denn auch er hat ein Recht darauf, das Aufwachsen seines Kindes mitzuerleben und zu gestalten. Beschäftigte im Öffentlichen Dienst können dazu die Möglichkeiten des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (§ 14) nutzen.

Wiedereinstieg in den Beruf
Sie sehen die Zeit gekommen, in den Beruf zurückzukehren. Dafür ist es wichtig Ihr Potenzial zu erkennen und Ihre Qualifikation zu überprüfen. Bei Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf kann ein Coaching Sie unterstützen. Um zum Beispiel die Dauer und Verteilung der Elternzeit nicht mehr durch noch bestehende Rollenklischees (Zuverdienerin und Ernährer) zu entscheiden, sondern partnerschaftlich und für alle fair zu gestalten.

Erwerbsphase II
Ihr Kind geht in die Kita oder in die Schule und Sie haben mehr Zeit, sich dem Beruf zu widmen. Wie hoch Sie auf der Karriereleiter klettern können, hängt nun auch davon ab, wie der Wiedereinstieg geplant wurde. Dürfen Mann und Frau gleich viele Sprossen erklimmen? Denken Sie daran: Was Sie jetzt verdienen, zahlt sich später bei der Rente oder Pension aus. Vielleicht werden irgendwann auch die (Schwieger-)Eltern pflegebedürftig. Auch hier sollten Sie frühzeitig besprechen: Wie kann diese Sorgearbeit fair in der Partnerschaft aufgeteilt werden?

Nacherwerbsphase
Nach vielen Jahren im Job freuen Sie sich auf die Zeit in Rente/Pension. Nun zeigt sich, ob es Ihnen gelungen ist, die Balance zwischen Erwerbs- und Familienarbeit zu finden. Wer ein Leben lang unentgeltlich Sorgearbeit übernommen oder in Teilzeit gearbeitet hat, wird weniger gesetzliche Rente bzw. Pension erhalten. Häufig geht dies zu Lasten der Frau. Das muss aber nicht so sein, wenn Sie die Familienzeit frühzeitig partnerschaftlich aufgeteilt haben.

Hintergrundwissen zum Thema

- **Gleichstellungsbericht der Bundesregierung - Gender Care Gap**
- **Broschüre „Ja, ich will!“ – Ein Leitfaden für Heiratswillige“ mit Checkliste für Eheverträge**

- **Gleichstellungsbericht - Gender Care Gap**
  www.bmfsfj.de – Suche „Gleichstellungsbericht, Care Gap“
- **Broschüre „Ja, ich will!“**
  www.mffjiv.rlp.de – Suche „Ja, ich will“

Haben Sie Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf/Studium?

Wenn Sie Hilfe bei der Planung Ihres Familienalltags oder bei Arbeit oder Studium brauchen, können Ihnen verschiedene Stellen Unterstützung geben.

- **femkom Frauenkompetenzzentrum Darmstadt e.V.**
- **Studierendenwerk Darmstadt Sozialberatung - Studieren mit Kind**
- **TU Darmstadt – Servicestelle Familie**
- **TU Darmstadt – Servicestelle Teilzeitstudium, Studieren mit Kind**
- **Hochschule Darmstadt Familienbüro**



- **femkom Frauenkompetenzzentrum Darmstadt e.V.**
  06151/42 88 40
  mail@femkom.de
  www.femkom.de

- **Studierendenwerk Darmstadt Sozialberatung - Studieren mit Kind**
  06151/16 29 86
  www.stwda.de/sozialberatung
  www.studierendenwerkdarmstadt.de

- **TU Darmstadt – Servicestelle Familie**
  www.intern.tu-darmstadt.de/servicestelle-familie

- **TU Darmstadt – Servicestelle Teilzeitstudium, Studieren mit Kind**
  www.teilzeitstudium.tu-darmstadt.de

- **Hochschule Darmstadt Familienbüro**
  Ulrike Amann
  06151/53 36 79 78
  ulrike.amann@h-da.de

Schon vor der Geburt gibt es einiges zu regeln und zu bedenken.

Formalitäten – Behörden

Haben Sie die Schwangerschaft mitgeteilt?

Sowohl Sie als Schwangere als auch der andere Elternteil sollten die Schwangerschaft bei der Arbeitsstelle melden. Ab dem Zeitpunkt der Meldung gilt das Mutterschutzgesetz. Es schützt vor einer Kündigung. Wenn Sie Leistungen vom Staat bekommen, wenden Sie sich an das Jobcenter oder das Amt für Soziales und Prävention.

Wann? Sobald wie möglich nach Feststellung der Schwangerschaft

Wo? Arbeitsstelle oder ggf. Leistungsträger

Benötigte Unterlagen:
Bescheinigung über Geburtstermin der Frauenärztin/des Frauenarztes oder der Hebamme (7 Wochen vor der Geburt wird eine erneute Bescheinigung benötigt)

Haben Sie die Anmeldung beim Standesamt vorbereitet?

Für spätere Anträge – zum Beispiel für Kindergeld, Elterngeld oder bei der Krankenkasse – brauchen Sie die Geburtsurkunde Ihres Babys. Die Geburtsurkunde bekommen Sie beim Standesamt. Damit Sie die Urkunde bekommen, müssen Sie Ihre eigenen Geburtsurkunden mitbringen. Wenn Sie verheiratet sind, brauchen Sie außerdem Ihre Heiratsurkunde. Wenn die Dokumente nicht auf Deutsch oder Englisch sind, lassen Sie sie schon während der Schwangerschaft übersetzen und beglaubigen. Das dauert oft einige Zeit, deshalb ist es gut, früh damit zu beginnen.

Wann? Während der Schwangerschaft

Wo? Übersetzungsbüro Ihrer Wahl, Standesamt

- **Standesamt Darmstadt**
  standesamt@darmstadt.de
  06151/13-30 58 (Urkunden)
  06151/13-27 64 (Geburten)

Haben Sie die Elternzeit angemeldet?

Elternzeit ist eine bezahlte Auszeit von der Arbeit. Jeder Elternteil kann bis zu 3 Jahre Elternzeit nehmen – auch wenn Sie kein Elterngeld bekommen. Sie können die Elternzeit bis zum 3. Geburtstag Ihres Kindes nehmen. Wenn nötig, können Sie einen Teil der Elternzeit auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag verschieben. Während der Elternzeit bleibt Ihr Arbeitsvertrag bestehen. Nach der Elternzeit können Sie zu Ihrer früheren Arbeitszeit zurückkehren. Mit Zustimmung Ihrer Arbeitsstelle dürfen Sie während der Elternzeit bis zu 30 Stunden pro Woche arbeiten. Je nachdem, wie Sie die Elternzeit gestalten, kann das den Elterngeldbezug beeinflussen. Prüfen Sie das vorher genau. Melden Sie Ihre Elternzeit schriftlich bei Ihrer Arbeitsstelle. Ein besonderer Antrag ist dafür nicht nötig. Die Mutterschutzfrist wird nicht auf die Elternzeit angerechnet.

Zu allen Fragen rund um das Thema Elternzeit (und Elterngeld) berät die Elterngeldstelle.

- **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Elterngeldstelle**

Wann? Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit
Ab dem 3. Geburtstag beträgt die Anmeldefrist 13 Wochen.

Wo? Arbeitsstelle, falls Sie Leistungen beziehen, prüfen Sie Ihren Anspruch auf Elternzeit beim Jobcenter/Amt für Soziales und Prävention.

Tipp: Wenn Sie direkt nach der Geburt 12, 24 oder 36 Monate Elternzeit nehmen, fällt Ihr erster Arbeitstag nach der Elternzeit meistens auf den Geburtstag Ihres Kindes. Planen Sie deshalb den Tag Ihres Arbeitsbeginns gut.

- **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Elterngeldstelle**
  06151/73 80
  poststelle@havs-dar.hessen.de
  (Beratung nach Terminabsprache)

Brauchen Sie eine Vaterschaftsanerkennung?

Eine Vaterschaftsanerkennung sollten Eltern machen, die nicht verheiratet sind. Bei verheirateten Paaren gilt der Ehemann als Vater. Wenn das nicht stimmt, kann auch bei verheirateten Paaren eine Vaterschaftsanerkennung gemacht werden. In diesem Fall ist eine Beratung durch das Jugendamt (kostenlos) oder durch eine Familienrechtsanwältin/einen Familienrechtsanwalt empfehlenswert. Die Vaterschaftsanerkennung ist rechtlich gültig, wenn die Mutter des Kindes zustimmt. Manchmal sind weitere Zustimmungserklärungen nötig.

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Amtsvormundschaften/Beistandschaften**
- **Standesamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**

Wann? Vor oder nach der Geburt aber auch später jederzeit möglich

Wo? Jugendamt, Standesamt oder Notar (gebührenfrei)

Benötigte Unterlagen:
- Gültige Ausweisdokumente beider Elternteile
- Geburtsurkunden beider Elternteile

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Amtsvormundschaften/Beistandschaften**
  06151/13 24 70
  jugendamt@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

- **Standesamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 27 64 (Geburten)
  06151/13 30 58 (Urkunden)
  standesamt@darmstadt.de
  www.darmstadt.de



Müssen oder wollen Sie eine Sorgeerklärung abgeben?

Als unverheiratetes Paar bekommen Sie das gemeinsame Sorgerecht nur, wenn Sie eine Sorgeerklärung abgeben. Wenn Sie nichts tun, bekommt automatisch die Mutter das alleinige Sorgerecht.

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Amtsvormundschaften/Beistandschaften**

Wann? Vor oder nach der Geburt, aber auch später jederzeit möglich

Wo? Jugendamt oder Notar (kostenpflichtig)

Benötigte Unterlagen:
Gültige Ausweisdokumente beider Elternteile, Vaterschaftsanerkennung, nach der Geburt die Geburtsurkunde des Kindes

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Amtsvormundschaften/Beistandschaften**
  06151/13 24 70
  jugendamt@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

Haben Sie Ihre Verträge und Versicherungen geprüft?

Prüfen Sie, wie sich Ihre neue Lebenssituation auf Versicherungen und Verträge auswirkt. Passen Sie diese gegebenenfalls an.

Mietvertrag

Wenn sich die Personenanzahl in Ihrem Haushalt ändert, kann das die Nebenkosten beeinflussen. Es ist deshalb gut, Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter Bescheid zu geben.

Andere Versicherungen und Verträge

Schauen Sie alle laufenden Verträge an. Prüfen Sie, ob es sinnvoll ist, Zahlungen wegen des geringeren Einkommens in der Elternzeit oder wegen der geänderten Personenanzahl anzupassen. Versicherungen, die für die finanzielle Absicherung im Rentenalter wichtig sind, sollten nicht geändert werden.

Wann? Vor oder kurz nach der Geburt

Wo? Vertragspartner, Verbraucherzentrale Deutschland

Finanzen

Rund um die Geburt ergeben sich wichtige finanzielle Ansprüche und Möglichkeiten.

Haben Sie Mutterschaftsgeld/Mutterschaftsleistungen beantragt?

Wann? In der Schwangerschaft noch vor Beginn des Mutterschutzes

Wo? Je nach Ausgangslage Krankenkasse, Arbeitsstelle, Bundesversicherungsamt

Mutterschaftsgeld ersetzt das Einkommen, das während der Mutterschutzfrist ausfällt. Wer zuständig ist, hängt davon ab, ob Sie angestellt sind und wie Sie krankenversichert sind.

Gesetzlich krankenversicherte Arbeitnehmerin:

Sie bekommen Mutterschaftsgeld von Ihrer Krankenkasse und einen Zuschuss von Ihrer Arbeitsstelle. Die Zahlungen zusammen entsprechen etwa dem durchschnittlichen Nettogehalt der letzten 3 Monate.

Privat krankenversicherte Arbeitnehmerin:

Die Krankenkasse zahlt kein Mutterschaftsgeld. Stattdessen bekommen Sie einmalig bis zu 210 Euro vom Bundesversicherungsamt. Ihre Arbeitsstelle zahlt einen Zuschuss, so als wären Sie gesetzlich versichert. Zusammen entspricht dies dem durchschnittlichen Nettogehalt der letzten 3 Monate.

Beamtin:

Beamtinnen haben kein Mutterschaftsgeld. Stattdessen bekommen sie ihre Dienstbezüge während der Schutzfristen weitergezahlt.



Geringfügig Beschäftigte:

Wenn Sie familienversichert sind und eine geringfügige Arbeit haben, können Sie Mutterschaftsgeld beim Bundesversicherungsamt beantragen. Sie bekommen eine Einmalzahlung von 210 Euro. Unter bestimmten Bedingungen können Sie auch einen zusätzlichen Zuschuss vom Arbeitgeber bekommen.

ALG II Empfängerin:

Sie bekommen kein Mutterschaftsgeld. Ihr Arbeitslosengeld II (ALG II) wird aber erhöht. Von der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt erhalten Sie einen Zuschlag. Dieser heißt „schwangerschaftsbedingter Mehrbedarf“.

ALG I Empfängerin:

Wenn Sie zu Beginn des Mutterschutzes arbeitslos sind und Anspruch auf Arbeitslosengeld haben oder während einer beruflichen Weiterbildung gesetzlich krankenversichert sind, erhalten Sie Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse. Benötigte Unterlagen: Ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin.

Haben Sie den Antrag auf Elterngeld/ElterngeldPlus schon vorbereitet?

Elterngeld und Elternzeit geben Eltern die Möglichkeit, nach der Geburt eines Kindes weniger oder nicht zu arbeiten. Elterngeld ist ein finanzieller Ausgleich, wenn Eltern ihre Arbeit unterbrechen oder weniger arbeiten. Wer kann Elterngeld bekommen? Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Beamtinnen und Beamte, Selbständige, Arbeitslose, Eltern, Studierende, Auszubildende

Tipp: Weitere Informationen erhalten Sie unter www.familienportal.de

Voraussetzungen: Sie betreuen Ihr Kind selbst, Sie wohnen mit dem Kind zusammen, Sie haben Ihren Wohnsitz in Deutschland, Sie arbeiten nicht, oder höchstens 30 Stunden pro Woche.
Elterngeld gibt es in verschiedenen Varianten: Basiselterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus. Alle drei Varianten können kombiniert werden. Die Höhe des Elterngelds beträgt mindestens 300 Euro und höchstens 1.800 Euro. Wie viel Sie bekommen, hängt von Ihrer persönlichen Situation und von der gewählten Variante ab. Es ist sinnvoll, sich frühzeitig zu informieren und den Antrag vorzubereiten. Das Elterngeld wird nur 3 Monate rückwirkend gezahlt.

Wann? In der Schwangerschaft

Nach der Geburt fügen Sie nur noch Geburtsurkunde des Babys hinzu und stellen den Antrag.

Wo? Infoportale, Beratung bei der Elterngeldstelle. Anträge sind erhältlich bei der Elterngeldstelle oder online.

Infoportale

- **Familienportal**
- **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales | Elterngeldstelle**
  Nach vorheriger Terminabsprache berät die Stelle zu all Ihren Fragen rund um diese Leistung.



- **Familienportal**
  www.familienportal.de/elterngeld
  Online-Antrag www.elterngeld.hessen.de
- **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales | Elterngeldstelle**
  06151/73 80
  poststelle@havs-dar.hessen.de

Haben Sie den Antrag auf Kindergeld schon vorbereitet?

Kindergeld haben alle Kinder ab der Geburt bis zum 18. Geburtstag. Das Einkommen der Eltern spielt dabei keine Rolle. Die Höhe des Kindergelds hängt davon ab, wie viele Kinder Sie haben. Sie können den Antrag schon während der Schwangerschaft besorgen oder online vorbereiten. Nach der Geburt müssen Sie nur noch die Geburtsurkunde Ihres Kindes hinzufügen.

- **Familienkasse Hessen**

Wann? In der Schwangerschaft

Wo? Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit.

- **Familienkasse Hessen**
  familienkasse-hessen@arbeitsagentur.de
  www.arbeitsagentur.de
  – Suche „Kindergeld beantragen“
  Anträge erhalten Sie unter
  www.familienkasse.de

- **Fragen zu Kindergeld/Kinderzuschlag:**
  0800/45 55 5 30

- **Fragen zu den Auszahlungsterminen:**
  0800/45 55 5 33

Haben Sie die Wahlmöglichkeiten der Steuerklasse geprüft?

Die richtige Steuerklasse kann Ihre finanzielle Situation stark beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig damit zu beschäftigen. Für verheiratete Paare: Wenn Sie das Elterngeld erhöhen möchten, sollte der Elternteil, der nach der Geburt länger Elterngeld beziehen will, in der Schwangerschaft (spätestens 7 Monate vor der Geburt) die Steuerklasse 3 oder 4 wählen.

Grund: Das Elterngeld wird vom Nettoeinkommen berechnet. Mehr Netto bedeutet also mehr Elterngeld.

Allgemeine Empfehlung: Für ein erwerbstätiges verheiratetes Paar ist Steuerklasse 4 meist die beste Wahl. Viele Paare wählen Steuerklassen 3 und 5, um angeblich Steuern zu sparen. Nur die besserverdienende Person hat mehr Netto. Die geringverdienende Person zahlt oft zu viel Steuern. Am Jahresende kann es eine hohe Nachzahlung geben.

Nachteil: Viele Frauen mit Steuerklasse 5 denken, es lohnt sich nicht zu arbeiten, verzichten auf sozialversicherungspflichtige Arbeit und auf ihre Altersabsicherung.

Vorteile der Steuerklasse 4 für beide: Das kleinere Einkommen wird nicht durch hohe Steuern geschmälert.

Mehr Geld auf dem eigenen Konto, besonders bei getrennten Kassen. Das Nettoeinkommen ist die Basis für staatliche Leistungen wie Elterngeld, Arbeitslosengeld oder Krankengeld. Je höher das Netto, desto höher die Leistungen.

Wann? Jederzeit
Wo? Internetrecherche



Mehr Informationen:
www.geldfrau.de – Suche „Mehr Netto vom Brutto“

- **Finanzamt Darmstadt**
  06151/10 20
  poststelle@fa-dam.hessen.de

Anträge vor Ort oder online:
www.service.hessen.de – Suche „Antrag auf Steuerklassenwechsel“

Haben Sie die Leistungen des Jobcenters geprüft?

Wenn Sie Arbeitslosengeld II (ALG II) oder andere Leistungen vom Jobcenter bekommen, können Sie zusätzliches Geld für Schwangere beantragen. Außerdem können Sie Zuschüsse für die erste Ausstattung bekommen, zum Beispiel: Schwangerschaftskleidung, Babyausstattung.

Wann? Ab der 13. Schwangerschaftswoche, Babyerstausstattung rechtzeitig vor dem errechneten Entbindungstermin beantragen

Wo?

- **Jobcenter Darmstadt**
  06151/42 85 40
  jobcenter-darmstadt@jobcenter-ge.de
  www.jobcenter-darmstadt.de

Kennen Sie die Leistungen der Mutter-Kind-Stiftung?

Wenn Sie wenig Geld haben, können Sie finanzielle Hilfe bekommen. Diese Hilfe gibt es von der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“. Sie können Geld bekommen für: sich selbst, Ihr Baby, Ihren Haushalt. Informationen bekommen Sie bei der Mutter-Kind-Stiftung oder bei Schwangerschaftsberatungsstellen. Den Antrag müssen Sie vor der Geburt stellen.

Wann? Vor der Geburt

Wo?

- **Schwangerschaftsberatungsstellen**
  www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Vorbereitung auf die Geburt und neue Lebensphase

Sie können alleine oder als Paar verschiedene Angebote nutzen, um sich und Ihre Familie auf das kommende Ereignis vorzubereiten.

Kursangebote für werdende Eltern

- **Hebammen**
- **Hebammenwerk Darmstadt**
- **Alice-Hospital Darmstadt**
- **Klinikum Darmstadt GmbH**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Hier finden Sie verschiedene (teils kostenfreie) Treffs mit anderen Eltern, English courses available
- **Allgemeine Lebensberatung, Caritaszentrum Pallaswiesen -/ Morneweg**
  Hier gibt es Kurse für Teenagermütter und junge Schwangere bis 23 Jahre



- **Hebammen**
  www.hebammenliste-dadi.de
- **Hebammenwerk Darmstadt**
  0179/93 37 44 4
  mail@hebammenwerk-darmstadt.de
  www.hebammenwerk-darmstadt.de
- **Alice-Hospital Darmstadt**
  06151/40 20
  www.die-geburtsklinik.de
- **Klinikum Darmstadt GmbH**
  info@mail.klinikum-darmstadt.de
  www.klinikum-darmstadt.de
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de,
  www.familienbildung-darmstadt.de
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/ 70 72 130
  caritaszentrum-pamo@caritas-darmstadt.de
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

Fitnessangebote für Schwangere

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich mit wachsendem Babybauch fit zu halten.

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

Mehr Bewegungsangebote für (werdende) Mütter:
www.familien-willkommen.de/Bewegung_Fitness



Was gibt es für Väter?

Wenn Sie als Mann Fragen zur Schwangerschaft oder Geburt haben, gibt es verschiedene Informationsquellen. Sie bekommen Tipps, zum Beispiel: für sich selbst, wie Sie das Leben mit dem Baby gestalten.

- **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit**



- **Bundeszentrale für Öffentliche Gesundheit - Broschüren**
  https://shop.bioeg.de/vater-werden-13510000/

Infoportale für Väter:

www.vaeter-zeit.de

www.vaeter-und-karriere.de

www.maennerberatungsnetz.de

Haben Sie bereits Kinder?

Auch für die zukünftigen Geschwister ist es eine große Veränderung, große Schwester oder großer Bruder zu werden. Jedes Kind reagiert anders darauf. In Geschwister-Vorbereitungskursen können die Kinder lernen, was es bedeutet, ein neues Geschwisterkind zu bekommen. Als Mutter oder Vater lernen Sie, wie Sie die positive Beziehung zwischen den Geschwistern fördern können.



Tipp: Es gibt auch eine Menge an (Bilder-) Büchern, die speziell für Kinder gedacht sind, die bald ein Geschwister bekommen und dies kindgerecht thematisieren.

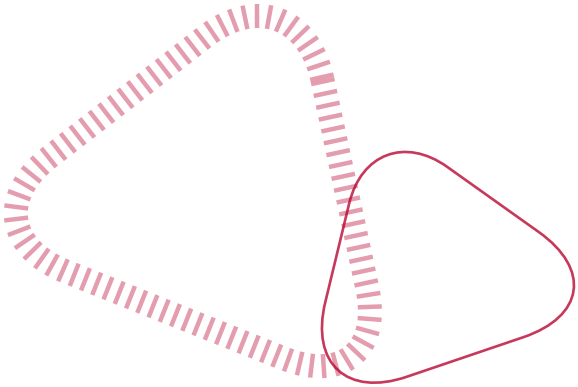
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

Besondere Situationen - Notlagen - Krisen

Sternenkind - die Wiege bleibt leer

Lassen Sie sich in Ihrer Trauer um Ihr Baby trösten und begleiten.

- **Schwangerschaftsberatungsstellen (außer Ehe-, Familien- und Lebensberatung)**
- **donum vitae e.V.**
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
- **pro familia Darmstadt**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Klinikseelsorge der Geburtskliniken**



Tipp: Es gibt Gesprächskreise für Mütter von Sternenkindern + Rückbildung

Weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote sowie Gruppenangebote
zum Thema Trauer
www.familien-willkommen.de/Trauer

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo
- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
  06151/39 49 90
  https://www.caritas-darmstadt.de/caritasvor-ort/darmstadt/darmstadt-eberstadt/sueden/caritaszentrum-eberstadt-sueden
- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de
- **Klinikseelsorge der Geburtskliniken**

Ungewollt schwanger

Lassen Sie sich beraten, wenn Sie nicht wissen, ob Sie das Baby bekommen möchten. Finden Sie den für Sie richtigen Weg.

Beratung bei Schwangerschaftskonflikt - Beratung nach § 219 StGB

Alle auf diesen Seiten genannten **Beratungsangebote sind kostenfrei. Die Beratung unterliegt immer der Schweigepflicht** und wird unabhängig von Ihrer Religion und Nationalität geführt.

- **pro familia Bezirksverband Darmstadt/Bensheim e.V.**
- **donum vitae e.V.**
- **Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**

  Hier erhalten Sie eine Beratung zum Schwangerschaftskonflikt, eine Bescheinigung zum Abbruch der Schwangerschaft wird von dieser Beratungsstelle jedoch nicht ausgestellt.



- **pro familia Bezirksverband Darmstadt/Bensheim e.V.**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/angebote-vor-ort/hessen/darmstadt

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **Ehe-, Familien- und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
  06151/39 49 90
  caritaszentrum-eberstadt@caritas-darmstadt.de
  https://www.caritas-darmstadt.de/caritasvorort/darmstadt/schwangerenberatung/

Unterstützung für junge Mütter in Ausbildung zum Erhalt der Schwangerschaft

Der Verein und die Stiftung „Sag ja zum Kind“ möchte jungen Müttern und Vätern helfen, sich für das Kind zu entscheiden und bietet dazu verschiedene Unterstützungsmaßnahmen.

- **„Sag ja zum Kind“ e.V.**



- **„Sag ja zum Kind“ e.V.**
  06151/71 07 60
  info@sagjazumkind.de
  www.sagjazumkind.de

Vertrauliche Geburt – geheime Geburt

Eine „Vertrauliche Geburt“ hilft Frauen, die ihre Schwangerschaft und Geburt geheim halten wollen. Bei einer vertraulichen Geburt müssen Sie Ihre Identität nicht offenlegen. Ihre persönlichen Daten werden einmalig aufgenommen und streng geheim aufbewahrt. So kann Ihr Baby medizinisch sicher und vertraulich zur Welt kommen, und niemand erfährt von der Geburt. Sie können sich anonym bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle beraten lassen. Die Beratungsstelle regelt alles Weitere: Kontakt mit der Klinik, Hebamme oder Adoptionsvermittlung Wahrung Ihrer Anonymität. Eine vertrauliche Geburt ist in fast jeder Geburtsklinik möglich. Sie können sich sogar kurz vor der Geburt dafür entscheiden.

- **Schwangerschaftsberatungsstellen**
- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“**

Über das Hilfetelefon erhalten Sie anonym und kostenlos wichtige Informationen, bei Bedarf in mehreren Sprachen. Ebenfalls angeboten wird eine anonyme Online-Beratung per E-Mail oder Einzel-Chat.

Schwangerschaftsberatungsstellen

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
  06151/39 49 90
  caritaszentrum-eberstadt@caritas-darmstadt.de
  https://www.caritas-darmstadt.de/caritasvorort/darmstadt/schwangerenberatung/

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“ – 0800/40 40 020**
  www.geburt-vertraulich.de

Adoptionsberatung

Sie möchten (noch) kein Baby?
Lassen Sie sich beraten, ob Ihr Baby bei einer anderen Familie aufwachsen kann/soll.

- **Adoptionsvermittlungsstelle der Wissenschaftsstadt Darmstadt und des Landkreises Darmstadt-Dieburg**
  - **Adoptionsvermittlungsstelle**
    06151/88 11 40 8
    adoptionsvermittlungsstelle@ladadi.de
    www.ladadi.de – Suche „Adoptionsvermittlungsstelle“

Schwierige Schwangerschaft

Ihre Schwangerschaft verläuft schwierig? Sie machen sich Sorgen und haben Angst? Lassen Sie sich helfen.

- **donum vitae e.V.**
  - **donum vitae e.V.**
    06151/27 93 94 1
    beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
    www.dvdarmstadt.de
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  - **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
    06151/42 55 41
    www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  - **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
    06151/70 72 13 0
    www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo
- **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
  - **Caritaszentrum „Eberstadt Süden“**
    06151/39 49 90
    caritaszentrum-eberstadt@caritas-darmstadt.de
    https://www.caritas-darmstadt.de/caritasvorort/darmstadt/schwangerenberatung/
- **pro familia Darmstadt**
  - **pro familia Darmstadt**
    06151/42 94 20
    darmstadt@profamilia.de
    www.profamilia.de/darmstadt



Medizinische Fragen

Bei medizinischen Problemen in der Schwangerschaft sprechen Sie zunächst Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt, Ihre Hebamme oder Ihre Geburtsklinik an.

Beratung zu vorgeburtlicher Diagnostik (Pränataldiagnostik)

Ihr ungeborenes Baby ist (vielleicht) nicht gesund? Lassen Sie sich beraten und sprechen Sie über Ihre Fragen, Befürchtungen und Vorstellungen.

Professionelle Beratung und Begleitung hilft Ihnen, mit dieser Situation umzugehen und Entscheidungen zu finden.

- **donum vitae e.V.**
- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**



Tipp: Suchen Sie sich eine Fachstelle für humangenetische Diagnostik.

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

Seelische Krise

Sprechen Sie darüber, wenn Sie „in ein Loch gefallen“ und übermäßig traurig sind. Eine vertraute Person, Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt, Ihre Hebamme oder professionelle Beratung kann Ihnen helfen.

- **Schatten & Licht e.V.**
  Der Verein Schatten und Licht hilft Ihnen telefonisch bei einer psychischen Krise rund um die Geburt, bei peripartalen Depression und vermittelt Ihnen Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Fachkräften und Betroffenen.

- **Psychiatrischer Notdienst Darmstadt e.V.**
  Der Psychiatrische Notdienst Darmstadt hilft Menschen, die psychische Probleme haben, und ihren Angehörigen. Auf Wunsch ist die Beratung auch anonym möglich. Der Notdienst ist da, wenn andere Dienste oder Beratungsstellen geschlossen sind. Sie können sich telefonisch beraten lassen oder nach vorheriger Absprache die Dienststelle aufsuchen. Im Notfall ist auch ein Hausbesuch möglich.

- **Aufsuchende Psychiatrische Akutbehandlung (APA)**
  APA bietet psychiatrische Behandlung direkt bei Ihnen zu Hause.
  Die Behandlung zu Hause ist eine Alternative zu einem Aufenthalt in der Klinik und bietet eine intensive Behandlung in vertrauter Umgebung.

- **Schatten & Licht e.V.**
  08293/96 58 64
  www.schatten-und-licht.de

- **Psychiatrischer Notdienst Darmstadt e.V.**
  06151/15 94 90 0
  Freitag, Samstag, Sonn- und Feiertag
  von 18:00 bis 23:00 Uhr
  www.psychiatrischer-notdienst.de

- **AGAPLESION ELISABETHENSTIFT**
  Aufsuchende Psychiatrische Akutbehandlung (APA)
  06151/40 34 633
  apa.eke@agaplesion.de



Mehrlinge erwartet

Suchen Sie sich ein Netzwerk neben Ihrer Familie. Wer aus dem Freundes-, Bekanntenkreis oder aus der Nachbarschaft könnte Sie unterstützen?

Unterstützung im Haushalt

- **Haushaltshilfe durch die Krankenkasse**

  Unter bestimmten Umständen besteht ein Anspruch auf eine von der Krankenkasse bezahlte Haushaltshilfe für einige Zeit vor der Geburt und die ersten 6 Wochen mit den Babys. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Unterstützung und Beratung im Alltag

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**

Informationen – Austausch – Förderung für Mehrlingseltern

- **ABC-Club e.V. – Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative**
- **Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD)**

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen

- **ABC-Club e.V. – Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative**
  0511/21 51 94 5
  abc-club@t-online.de
  www.abc-club.de

- **Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD)**
  02161/30 30 95 3
  www.kinderreichefamilien.de

Finanzielle Förderung für Eltern ab Drillingen

- **Ehrenpatenschaft durch den Hessischen Ministerpräsidenten**
  Der Antrag kann online gestellt werden.

- **Ehrenpatenschaft durch den Hessischen Ministerpräsidenten**
  www.verwaltungsportal.hessen.de/
  – Suche „Drillinge“



Geplanter Kaiserschnitt

Neben den medizinischen Fragen, die Sie mit Ihren Ärztinnen oder Ärzten besprechen, können Sie sich auch für eine persönliche Beratung an diese Stellen wenden.

- **Hebammen**
- **Schwangerschaftsberatungsstellen**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**

- **Hebammen**
  www.hebammenliste-dadi.de

- **Schwangerschaftsberatungsstellen**
  (Kontaktdaten siehe Seite 13)

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 30 32
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

Ungeplant schwanger im Studium

Wenn Sie während des Studiums ungeplant Mutter oder Vater werden und Unterstützung benötigen, um diese Situation zu bewältigen, können Sie sich an verschiedene Anlaufstellen wenden.

Siehe „Familiengründung und Beruf/Studium“ Seite 20

Probleme mit der Arbeitsstelle – Mutterschutz am Arbeitsplatz

Bei Fragen zu Arbeitsbedingungen oder Schwierigkeiten an Ihrer Arbeitsstelle können Sie sich an folgende Stellen wenden.

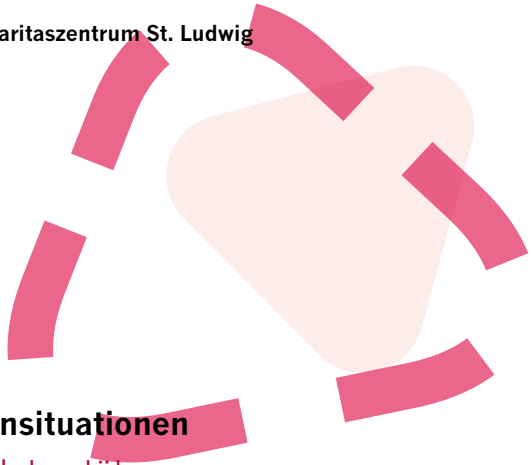
- **Personal- und Betriebsrat, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte sowie Sozialberatung Ihrer Arbeitsstelle**
- **Regierungspräsidium Darmstadt | Arbeitsschutz und Umwelt Darmstadt**

- **Personal- und Betriebsrat, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte sowie Sozialberatung Ihrer Arbeitsstelle**
- **Regierungspräsidium Darmstadt | Arbeitsschutz und Umwelt Darmstadt**
  06151/12 40 01
  arbeitsschutz-darmstadt@rpda.hessen.de

Suchtmittelabhängigkeit

Drogen, Medikamente, Alkohol schaden Ihrem Baby! Holen Sie sich Hilfe, damit Ihr Baby gesund zur Welt kommt.

- **„Fitkids“ Hilfen für Eltern und Kinder aus suchtbelasteten Familien, Diakonisches Werk Darmstadt - Drogenhilfe „scentral“**
- **Beratungsstelle für Suchtfragen - Diakonisches Werk Darmstadt**
- **Suchthilfezentrum, Caritaszentrum St. Ludwig**



Familiäre Krisensituationen

Beratung und Unterstützung

Schwierige Zeiten zu Hause?
Vielleicht sind Sie allein oder es gibt oft Streit? Suchen Sie sich Unterstützung.

- **Erziehungsberatung Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Familienbildung**
- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**

- **„Fitkids“ + Drogenhilfe „scentral“**
  06151/36 05 33 3
  06151/36 05 33 4
  fitkids@dw-darmstadt.de
  www.diakonie-darmstadt.de/

- **Beratungsstelle für Suchtfragen**
  06151/92 60
  suchtberatung@diakonie-darmstadt.de
  www.diakonie-darmstadt.de

- **Suchthilfezentrum, Caritaszentrum St. Ludwig**
  06151/50 02 84 0
  sucht@caritas-darmstadt.de
  www.caritas-darmstadt.de

- **Erziehungsberatung Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/35 06 0
  erziehungsberatung@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/erziehungsberatung

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Familienbildung**
  06151/13 30 32
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**
  06151/36 04 15 0
  info@kinderschutzbund-darmstadt.de
  www.kinderschutzbund-darmstadt.de

Schwangerschaftsberatungsstellen bzw. zugehörige Beratungsdienste:

- **donum vitae e.V.**
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
- **pro familia Darmstadt**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**



Alleinerziehend

Informationen über Angebote für Alleinerziehende erhalten Sie im Darmstadt-Wegweiser für Familien. Zudem können Sie dort die Broschüre „Alleinerziehende in Darmstadt - Tipps und Informationen für Einelternfamilien“ herunterladen.

Schwangerschaftsberatungsstellen bzw. zugehörige Beratungsdienste:

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen

- **Alleinerziehend**
  www.familien-willkommen.de/Alleinerziehend

Häusliche/sexualisierte Gewalt

Erleben oder befürchten Sie Gewalt? Werden Sie oder Ihre Kinder bedroht? Holen Sie sich Hilfe!

Beratung zu (drohender) Gewalt an Kindern und Jugendlichen

Der Kinderschutzbund bietet Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Angehörige bei Fragen zu (drohender) Gewalt in der Familie und im sozialen Nahbereich (Beratung zu sexualisierter Gewalt für Mädchen bis 12 Jahre und für Jungen bis 18 Jahre).

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**



- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**
  06151/36 04 15 0
  info@kinderschutzbund-darmstadt.de
  www.kinderschutzbund-darmstadt.de

Beratung zu häuslicher Gewalt

Die Beratungsstelle des Frauenhauses hilft Frauen, die Gewalt erlebt haben oder in einer gewalttätigen Beziehung leben – alleine oder mit Kind. Die Beratung kann Folgendes bieten: Hilfe in akuten KrisenInformation und Unterstützung Begleitung für betroffene Frauen oder für unterstützende Personen Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten Hilfe bei Stabilisierung, Verarbeitung und Neuanfang.

- **Beratungsstelle Frauenhaus Darmstadt**

- **Beratungsstelle Frauenhaus Darmstadt**
  06151/37 50 80
  info@frauenberatung-darmstadt.de
  www.frauenhaus-darmstadt.de/beratung

Zuflucht Frauenhaus

Das Frauenhaus ist ein sicherer Ort. Es bietet Frauen und Kindern Schutz vor Gewalt. Die Adresse des Frauenhauses ist geheim. Wenn Sie Zuflucht suchen, rufen Sie bitte telefonisch an. Sie können zu jeder Tages- und Nachtzeit aufgenommen werden. Im Notfall rufen Sie die Polizei unter 110 an.

- **Frauenhaus Darmstadt**

Männergewaltschutzwohnung

Seit August 2026 gibt es in Darmstadt die erste hessische Schutzwohnung für Männer, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.

- **Flexible Jugendhilfe e.V**

Beratung zu sexualisierter Gewalt

Die Hilfe ist für betroffene Personen und für unterstützende Personen.

- **Frauennotruf der pro familia**

  Der Notruf bietet Frauen und Mädchen Beratung und Unterstützung, wenn sie von Vergewaltigung oder sexueller Nötigung, auch in der Ehe, betroffen oder bedroht sind.

- **Wildwasser Darmstadt e.V.**

  Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für Mädchen ab 12 Jahren, Frauen und unterstützende Personen.

Im Notfall - Polizei 110

- **Frauenhaus Darmstadt**
  06151/37 68 14
  info@frauenhaus-darmstadt.de
  www.frauenhaus-darmstadt.de

- **Männergewaltschutz**
  Flexible Jugendhilfe e.V.
  06151/39 46 610
  www.flexiblejugendhilfe.de/maennergewaltschutz/

Beratung zu sexualisierter Gewalt
Folgende Stellen helfen Ihnen:

- **bei Krisen mit Beratung und Stabilisierung**
- **bei Begleitung und Information**
- **bei Vermittlung zu Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten**
- **bei Vermittlung zu Therapeutinnen und Therapeuten**

- **Frauennotruf - 06151/45 51 1**

- **Wildwasser Darmstadt e.V.**
  06151/28 87 1
  info@wildwasser-darmstadt.de
  www.wildwasser-darmstadt.de

Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung

In Darmstadt können Sie sich nach einer Vergewaltigung in der Frauenklinik des Klinikums Darmstadt medizinisch versorgen und auf Wunsch eine vertrauliche Spurensicherung durchführen lassen, ohne eine Anzeige bei der Polizei erstatten zu müssen.

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**
  www.profamilia.de/darmstadt
  – Suche „Soforthilfe“

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de/start/

Beratung bei Ehrgewalt und Zwangsheirat

Information, Beratung, Unterstützung und Begleitung für von Ehrgewalt und (drohender) Zwangsheirat betroffene Mädchen und junge Frauen sowie deren helfendes Umfeld.

- **Mäander individuelle Jugendhilfe gGmbH**

- **Mäander individuelle Jugendhilfe gGmbH**
  06151/89 31 03
  maeander-darmstadt@t-online.de
  www.maeander-darmstadt.de
  www.maeander-onlineberatung.de



Niedrigschwellige Erste Hilfe und Beratung

- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen/Online-Beratung**

  Der Beratungsdienst ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar. Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, ebenso wie Angehörige, Freunde oder Fachkräfte können sich, auf Wunsch anonym, kostenfrei in verschiedenen Sprachen beraten lassen und ggf. an eine Hilfseinrichtung vor Ort vermitteln lassen. Neben der telefonischen Beratung wird auch Online-Beratung angeboten.

- **Hilfetelefon Gewalt an Männern**

  Gewalt trifft auch Männer – in der Kindheit, im Alltag, in Einrichtungen oder in Partnerschaften. Wenn Sie Gewalt erlebt haben, nehmen Sie Kontakt auf - anonym, kostenfrei, sicher.

Beratung für Männer mit Gewaltproblemen

pro familia berät Männer, die in Auseinandersetzungen drohen, nötigen, einschüchtern, bei Streitigkeiten ausrasten, zuschlagen, Sexualität mit Gewalt erzwingen.

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**
- **Darmstadt-Wegweiser für Familien**

  Im Kapitel Krisen und Gewalt finden Sie weitere Anlaufstellen und viele weitere Informationen rund um das Thema Gewalt.

Tipp: Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen soll und wo Sie Hilfe finden, wenden Sie sich an das „Hilfetelefon Gewalt“.

- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen/Online-Beratung**

  0800/0 11 60 16
  www.hilfetelefon.de

- **Hilfetelefon Gewalt an Männern**

  0800/12 39 900
  www.maennerhilfetelefon.de



- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**

  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

- **Darmstadt-Wegweiser für Familien**

  www.familien-willkommen.de/Krisen Gewalt

Beratung zu unerfülltem Kinderwunsch

Sie können nicht (wieder) schwanger werden aber Sie möchten noch ein Kind? Holen Sie sich Hilfe.

Allgemeine Beratung

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

Medizinische Beratung und Betreuung

Bei unerfülltem Kinderwunsch, Fragen zum Erhalt der Fruchtbarkeit u.ä. können Sie sich an das Kinderwunschzentrum wenden.

- **Kinderwunschzentrum Darmstadt**

- **Kinderwunschzentrum Darmstadt**
  06151/50 09 80
  info@kinderwunschzentrumdarmstadt.de
  www.kinderwunschzentrumdarmstadt.de

Gesundheit

Was	Wann	Wo	✔
Frauenärztin/Frauenarzt gefunden?	Ab Beginn der Schwangerschaft	Praxis Ihrer Wahl www.kvhessen.de	☐
Hebamme gefunden?	Vor der 10. SSW	Hebamme Ihrer Wahl www.hebammenliste-dadi.de	☐
Klinik/Geburtseinrichtung gefunden?	Während der Schwangerschaft	Einrichtung Ihrer Wahl Internetrecherche	☐
Kinderärztin/Kinderarzt gefunden?	Während der Schwangerschaft	Praxis Ihrer Wahl www.kvhessen.de	☐
Schwangerschaft der Krankenkasse mitgeteilt?	Während der Schwangerschaft	Krankenkasse	☐
Geburtsvorbereitungskurs gesucht?	Vor der 20. SSW	siehe Seite 31	☐

Familie und Beruf/Studium

Was	Wann	Wo	✔
Elternzeit vorausschauend geplant?	Vor Festlegung der Elternzeit	Internetrecherche, Beratungsstelle	☐

Formalitäten – Behörden

Was	Wann	Wo	✔
Schwangerschaft mitgeteilt?	Sobald wie möglich nach Feststellung der Schwangerschaft	Arbeitsstelle, Jobcenter/Amt für Soziales und Prävention	☐

Formalitäten – Behörden

Was	Wann	Wo	✔
Anmeldung beim Standesamt vorbereitet?	Während der Schwangerschaft	Übersetzungsbüro (mit Beglaubigung), Standesamt	☐
Elternzeit angemeldet?	Spätestens 7 Wochen vor Beginn Elternzeit	Arbeitsstelle, Jobcenter/Amt für Soziales und Prävention	☐
Vaterschaftsanerkennung beurkundet?	Vor oder nach der Geburt	Jugendamt, Standesamt oder Notar	☐
Unverheiratete Paare - Sorgeerklärung abgegeben?	Vor oder nach der Geburt	Jugendamt oder Notar	☐
Verträge/Versicherungen geprüft?	Vor oder nach der Geburt	Vertragspartner	☐

Finanzen

Was	Wann	Wo	✔
Mutterschaftsleistungen beantragt?	In der Schwangerschaft vor Beginn des Mutterschutzes	Krankenkasse, Arbeitsstelle oder Bundesversicherungsamt	☐
Antrag auf Elterngeld vorbereitet?	In der Schwangerschaft den Antrag vorbereiten	Infoportale, Beratung bei der Elterngeldstelle	☐
Antrag auf Kindergeld vorbereitet?	In der Schwangerschaft den Antrag vorbereiten	Familienkasse Hessen www.familienkasse.de	☐
Wahl der Steuerklasse geprüft?	Jederzeit	www.geldfrau.de, Finanzamt	☐
Leistungen des Jobcenters geprüft?	Bei Bedarf ab der 13. Schwangerschaftswoche	Jobcenter www.jobcenter-darmstadt.de	☐
Leistungen Mutter-Kind-Stiftung geprüft?	Bei Bedarf während der Schwangerschaft	Schwangerschaftsberatungsstellen	☐

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt und ein herzliches Willkommen an Ihr Baby! Jetzt ist die Zeit, um sich erst einmal kennenzulernen, Ruhe zu finden und sich als Familie neu zu ordnen. Trotzdem gibt es aber auch einiges zu erledigen.

Gesundheit

Kontakt mit Hebamme aufgenommen?

Die Hebamme ist auch für die Nachsorge der Geburt zuständig. Sie untersucht Ihr Baby und betreut Sie im Wochenbett bspw. bei Fragen zum Stillen.

Wann? Nach der Geburt

Wo? Bei Ihrer Hebamme

Termin für die U-Untersuchung vereinbart?

Vereinbaren Sie einen Termin für die U-Untersuchungen bei der Kinderärztin/dem Kinderarzt. Die Praxis haben Sie sich im besten Fall bereits vor der Geburt gesucht. Die U-Untersuchungen sind gesetzlich vorgeschrieben. Wenn die U1 und die U2 bereits in der Geburtseinrichtung durchgeführt wurden, können Sie die Folgeuntersuchungen bei Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt vornehmen lassen.

Wann? Nach der Geburt

Wo? www.kvhessen.de – Arztsuche

Benötigte Unterlagen:
- Krankenversichertenkarte
- gelbes U-Heft

Krankenversicherung für Ihr Kind abgeschlossen?

Informieren Sie Ihre Krankenkasse über die Geburt Ihres Babys und bitten Sie um Zusendung des Antrags auf Familienversicherung.

Wann? Sofort nach der Geburt

Wo? Bei Ihrer Krankenkasse

Benötigte Unterlagen:
- Antrag/Formular der Krankenkasse
- Geburtsurkunde Ihres Babys

Anspruch auf Haushaltshilfe geprüft?

Wenn der Haushalt nicht weitergeführt werden kann (z. B. wegen Krankheit oder gesundheitlicher Probleme) und auch niemand im Haushalt helfen kann, können Sie bei der Krankenkasse eine Haushaltshilfe beantragen. Die Haushaltshilfe unterstützt Sie dann.

Wann? Bei Bedarf

Wo? Bei Ihrer Krankenkasse

Benötigte Unterlagen:
- Antrag der Krankenkasse
- Ärztliches Attest oder Bescheinigung über die Notwendigkeit einer Haushaltshilfe

Rückbildungskurs gesucht?

Suchen Sie sich einen Rückbildungskurs, um Ihren Körper zu sträken und Kontakte zu knüpfen.

Wann? Ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Wo? Hebammen, Geburtseinrichtungen und andere

- **Alice-Hospital Darmstadt**
- **Klinikum Darmstadt GmbH**
- **Geburtshaus OSAN**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Hebammenwerk Darmstadt**



- **Hebammen**
  www.hebammenliste-dadi.de

- **Alice-Hospital Darmstadt**
  06151/40 20
  info@alice-hospital.de
  www.die-geburtsklinik.de

- **Klinikum Darmstadt GmbH**
  info@mail.klinikum-darmstadt.de
  www.klinikum-darmstadt.de

- **Geburtshaus OSAN**
  06257/90 31 96
  info@geburtshaus-osan.de
  www.geburtshaus-osan.de

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Hebammenwerk Darmstadt**
  0179/93 37 44 4
  mail@hebammenwerk-darmstadt.de
  www.hebammenwerk-darmstadt.de

Beratungs- und Hilfsangebote

Frühe Hilfen Wissenschaftsstadt Darmstadt

Angebote der Frühen Hilfen können Ihrem Baby bei der Entwicklung helfen und Sie bei der Erziehung unterstützen.

Baby-Begrüßungsdienst

Wir sind der Baby-Begrüßungsdienst der Wissenschaftsstadt Darmstadt. Unser Team besteht aus sozialpädagogischen Fachkräften.
Nach der Geburt eines Kindes bekommen alle Familien in Darmstadt per Post das Angebot für einen freiwilligen Hausbesuch. Zu unserem Besuch bringen wir viele Informationen rund um das erste Lebensjahr Ihres Kindes mit. Zum Beispiel Informationen zur Entwicklung des Kindes, Kinderbetreuung, Kursangeboten und anderen Anlaufstellen für Familien in Darmstadt.
Bei unserem Besuch können wir auch darüber sprechen, wie es Ihnen im Alltag mit dem Baby geht. Wir beraten Sie gerne bei Fragen und helfen Ihnen dabei, passende Angebote und Kontakte in Darmstadt zu finden. Bei Belastungen im ersten Lebensjahr kann jede Familie schnell und ohne großen Aufwand Hilfen über uns bekommen.
Unser Ziel ist es, dass Familien sich gut informiert, unterstützt und willkommen fühlen. Deshalb sind wir im ganzen ersten Lebensjahr für Familien in Darmstadt da.

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Baby-Begrüßungsdienst

Tipp: Allgemeine Informationen unter
www.fruehehilfen.de
www.elternsein.info

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Baby-Begrüßungsdienst
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

Die Netzwerkkoordination Frühe Hilfen in Darmstadt arbeitet daran, die frühzeitige Unterstützung von (werdenden) Familien mit kleinen Kindern zu koordinieren und zu verbessern.
Mittels eines engmaschigen Netzwerks aus verschiedenen Akteuren können wir frühzeitig auf die Bedürfnisse von Familien eingehen und ihnen die bestmögliche Unterstützung zukommen lassen. Durch unsere gemeinsame Arbeit im Netzwerk Frühe Hilfen möchten wir dazu beitragen, dass alle Kinder in Darmstadt gesund und sicher aufwachsen können.
Sie möchten weitere Informationen zum Netzwerk Frühe Hilfen? Oder in unserem Netzwerk dabei sein?
Dann setzen Sie sich gerne mit der Netzwerkkoordination in Kontakt!

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Netzwerkkoordination Frühe Hilfen



- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
  06151/13 25 23
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/fruehe-hilfen



Beratungs- und Anlaufstellen für Familien

Beratung für den Familienalltag

Lassen Sie sich beraten, wenn Sie Probleme in der Familie nicht allein lösen können.

- **Allgemeine Lebensberatung, Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  Die Beratungsstelle berät z.B. zu Themen „von der Partnerschaft zur Elternschaft“, Mutter- Vaterrolle, sowie zu rechtlichen und gesetzlichen Regelungen.

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  Die Beratungsstelle unterstützt Sie u.a. bei Problemen in der Partnerschaft und Erziehungsfragen.

- **Erziehungsberatung Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Beratung zu Erziehungsfragen und -schwierigkeiten, persönlichen und familiären Problemen aller Familienmitglieder.

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Kostenfreie Beratung von Schwangeren und Eltern rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Babyalltag.

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Städtischer Sozialdienst
  Der Städtische Sozialdienst berät, unterstützt und hilft in schweren Lebenslagen. Bestimmte Alltagssituationen können belastend sein und sich negativ auswirken. Damit der Alltag besser geht, beim Erziehen oder in Krisen wird im Gespräch zwischen Ihnen und dem Sozialdienst erarbeitet, welche Hilfen nach SGB VIII für Sie und Ihre Familie sinnvoll sind.

- **Allgemeine Lebensberatung**
  06151/70 72 130
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Erziehungsberatung Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/35 06 0
  erziehungsberatung@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/erziehungsberatung

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 30 30
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Städtischer Sozialdienst
  06151/13 27 25
  staedt-sozialdienst@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**

  Wenn Sie jemanden zum Reden brauchen, sich überlastet fühlen, bei häufigen Streitigkeiten wegen Ihrer Kinder, z.B. Wutausbrüchen und Kontrollverlust Ihren Kindern gegenüber.

- **pro familia Darmstadt**

  Die Beratungsstelle unterstützt Sie als (junges) Paar mit (kleinen) Kindern. Insbesondere, wenn das Elternwerden Ihre Paarbeziehung/Sexualität verändert hat.

Informationen und Wissen für Familien

- **Darmstadt-Wegweiser für Familien**

  Umfassendes Informationsportal für Darmstädter Familien, Facheinrichtungen und Firmen. Der Darmstadt-Wegweiser informiert auf über 200 Seiten über familienrelevante Themen und Adressen und Anlaufstellen in Darmstadt.

- **Der Familienatlas**

  Das Internet-Portal des Hessischen Sozialministeriums bietet eine Übersicht aller Dienstleistungen und Angebote für Familien in Hessen. Es ist ein Service-Portal zu verschiedenen alltäglichen Themen rund um das Leben mit Kindern.

- **Online-Handbuch für Familien**

  Portal des Staatsinstituts für Frühpädagogik zu Themen wie Kindererziehung, Partnerschaft und Familienbildung u.v.m.

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**
  06151/36 04 15 0
  www.kinderschutzbund-darmstadt.de
  info@kinderschutzbund-darmstadt.de

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

- **Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  www.familien-willkommen.de

- **Der Familienatlas**
  www.familienatlas.de

- **Online-Handbuch für Familien**
  www.familienhandbuch.de



Informationen für Regenbogenfamilien

• Regenbogenportal

Das Online-Portal des Bundesfamilienministeriums ist ein Wissensnetz zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen und geschlechtlicher Vielfalt. Dort finden Sie Informationen und Materialien zu Themen wie rechtliche Rahmenbedingungen bei Kinderwunsch, der Anerkennung der Elternschaft und Adoptionsverfahren.

Informationsportale und Beratung vor Ort können Regenbogenfamilien bei der Klärung spezifischer Fragen helfen.

• Informationsportale zum Thema Intersexualität

Intersexuelle Menschen e.V.
OII Germany

• Info-Flyer für Eltern
„Weiblich? Männlich? - Ihr intergeschlechtliches Kind!“

• vielbunt e.V. - Queeres Zentrum Darmstadt

Der Verein vielbunt bietet Beratung für alle, die Rat oder Unterstützung rund um LGBTQIA+ -Themen benötigen oder sich auch einfach nur aussprechen möchten. Für ein Beratungsgespräch steht Ihnen ein pädagogisches Team persönlich, per Telefon oder per E-Mail zur Verfügung.

• Regenbogenportal
www.regenbogenportal.de

• Info zum Thema Intersexualität
www.im-ev.de
oiigermany.org

• Info-Flyer „Weiblich? Männlich?
www.bmfsfj.de
Suche „Weiblich? Männlich?“

• vielbunt e.V. - Queeres Zentrum
06151/97 15 63 2
info@vielbunt.org
www.vielbunt.org



Beratung für Eltern mit Behinderungen

- **pro familia Darmstadt**

  Pro Familia bietet Beratung für Mütter und Väter mit Behinderungen sowie für Angehörige und betreuende Personen zu den Themen Liebe, Umgang mit Sexualität und Elternschaft.

- **pro familia Darmstadt**

  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt



Mutter-Kind-Kur/Vater-Kind-Kur

Fühlen Sie sich überfordert und kraftlos? Eine Kur kann helfen, wieder Energie zu tanken. Die Krankenkasse bezahlt das. Eine Kurberatung unterstützt Sie bei der Suche nach einer passenden Maßnahme und beim Ausfüllen des Antrags.

- **AWO vita Kurberatung ZenJA Langen**
- **Kurberatung Südhessen**

- **AWO vita Kurberatung ZenJA Langen**
  www.zenja-langen.de
- **Kurberatung Südhessen**
  www.kurberatung-suedhessen.de



Formalitäten – Behörden

Anmeldung beim Standesamt erledigt?

Die Geburtsurkunde kommt vom Standesamt der Stadt oder Gemeinde, in der das Baby geboren wurde. In der Regel meldet die Geburtsklinik das Baby dort an.
Wenn die Klinik das Baby nicht meldet oder das Baby zu Hause geboren wurde, müssen Sie die Anmeldung beim Standesamt selbst vornehmen.

Sobald die Geburtsurkunde da ist, können Sie Anträge stellen für Kindergeld, Elterngeld und für die Krankenkasse.
Die Anmeldung zum Einwohnermeldeamt erfolgt automatisch durch das Standesamt.

- **Standesamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**

Wann? Nach 7 Tagen bei Direktanmeldung durch Eltern

Wo? Standesamt

Wichtig: Amtliche Dokumente wie z.B. Geburtsurkunden müssen immer in deutscher oder englischer Sprache vorliegen, ansonsten brauchen Sie eine Übersetzung!

- **Standesamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 27 64 (Geburten)
  06151/13 30 58 (Urkunden)

  standesamt@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

Benötigte Unterlagen:

- Geburtsanzeige der Geburtseinrichtung (wird direkt von der Geburtsklinik an das Standesamt übermittelt)
- Geburtsurkunden der Eltern
- Ausweispapiere der Eltern (Personalausweise, Reisepässe und Aufenthaltsdokumente)
- Heiratsurkunde der Eltern (sofern verheiratet)

Zusätzlich wenn nicht verheiratet:

- Ggf. Vaterschaftsanerkennung, Sorgeerklärung

Wenn Kindesmutter geschieden:

Heiratsurkunde und Scheidungsurteil

Bei weiteren gemeinsamen Kindern:

Die Geburtsurkunden der Kinder
Bei unverheirateten Eltern kann das Kind nur dann den Familiennamen des Vaters erhalten, wenn die Eltern eine Sorgeerklärung (nur beim Jugendamt oder Notar möglich) oder eine Namenserteilung beim Standesamt abgegeben haben (persönliche Vorsprache beider Eltern notwendig).

Kind bei der Meldebehörde angemeldet? (Einwohnermeldeamt)

Die Anmeldung erfolgt automatisch durch das Standesamt der Wissenschaftsstadt Darmstadt für alle in Darmstadt gemeldeten Bürgerinnen und Bürger. Wenn Ihr Kind in einem anderen Ort als Darmstadt geboren wurde, Sie aber in Darmstadt wohnen, teilt das Standesamt des Geburtsortes die Geburt ebenfalls automatisch der Meldebehörde mit. Sie müssen Ihr Kind daher dort nicht anmelden. Ist Ihr Baby im Ausland geboren, müssen Sie es selbst anmelden. Ansonsten erfolgt die Anmeldung automatisch.



Wann? Bei Bedarf

Wo? Meldebehörde Ihres Wohnortes

Benötigte Unterlagen:

- Geburtsurkunde des Kindes
- Personalausweise der Eltern

Kinderreisepass nötig?

Bei Reisen ins Ausland müssen Kinder von Geburt an über ein gültiges Reisedokument verfügen. Beachten Sie bitte die jeweiligen Einreisebestimmungen des Landes.

Wann? Bei Bedarf

Wo? Einwohnermeldeamt
(Bürger- und Ordnungsamt Abt. Einwohnerwesen)

Benötigte Unterlagen:
- Passbild des Kindes
- Geburtsurkunde
- Personalausweise der Eltern
- Falls nur ein Elternteil anwesend sein kann, Einverständniserklärung des abwesenden Elternteils
- ggf. Sorgeerklärung

Kinderbetreuung gesucht?

Die Suche nach einer Kinderbetreuung hängt davon ab, wie Sie in Ihrer Familie Erwerbs- und Familienarbeit aufgeteilt haben.

Wenn Betreuung nötig wird, kümmern Sie sich am besten frühzeitig darum.

In den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes können Sie es in einer Krippe oder bei einer Tagespflegeperson (Tagesmutter oder Tagesvater) betreuen lassen (Unter-3-Bereich).

Ab dem dritten Geburtstag wird Ihr Kind im Kindergarten betreut (Über-3-Bereich).

Sie haben einen Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung ab dem ersten Lebensjahr.

Es gibt Kitas von städtischen, kirchlichen und freien Trägern.

Kinderbetreuungsportal

Kinderbetreuungsportal Darmstadt bietet eine Übersicht über alle Angebote: Krippen, Tagespflegepersonen, Kindergärten und Schulkindbetreuung.

Wann? Anmeldung erst nach der Geburt und 1 Jahr vor Aufnahmewunsch möglich

Wo? Online-Portal
kinderbetreuung.darmstadt.de



Über die Suche können Sie gezielt nach Einrichtungen suchen.

Das Portal liefert Informationen zur Lage, zu Besonderheiten der Einrichtungen und zu freien Plätzen.
Sie können Ihr Kind direkt online bei mindestens 3 Einrichtungen anmelden oder es auf Wartelisten setzen.

Anmeldung

Die Anmeldung zu allen auf dem Portal gelisteten Betreuungsplätzen erfolgt grundsätzlich online.

Für die Anmeldung in eine Krippe (U3) in städtischer Trägerschaft ist zusätzlich eine schriftliche Anmeldung nötig. Das Anmeldeformular können Sie auf der Darmstadt-Homepage herunterladen.

Platzvergabe

Die Betreuungsplatzvergabe in städtischen Krippen (U3) wird über das Jugendamt, Abteilung Kinderbetreuung vorgenommen.

Tagespflegepersonen werden bei der Platzvergabe mit herangezogen und sind einer Betreuungseinrichtung gleichgestellt.
Die Vergabe aller anderen Betreuungsplätze (Kindergärten, Schulkind-Betreuung in städtischer Trägerschaft) sowie alle Betreuungsplätze bei freien Trägern erfolgt eigenständig durch die jeweilige Leitung der Einrichtung nach deren Vergabekriterien.

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Kinderbetreuung



- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Kinderbetreuung
  06151/13 24 69
  kinderbetreuung@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/kinderbetreuung

Babysitter/Babysitterin

Für eine (stundenweise) Betreuung Ihres Babys zu Hause gibt es mehrere Möglichkeiten.

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Babysittervermittlung**

Wann? Bei Bedarf

Wo? Babysitter, Au-pair

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Babysittervermittlung**
  06151/13 30 30

Au-pair

Sie suchen für die Betreuung Ihres Kindes/Ihrer Kinder ein Au-pair? Dabei ist einiges zu beachten. Besonders wichtig ist, sich eine zertifizierte Vermittlungsagentur zu suchen, die seriös arbeitet.

- **Mehr Info - Darmstadt-Wegweiser für Familien**

- **Mehr Info - Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  www.familien-willkommen.de/Au-pair



Finanzen

Kindergeld beantragt?

Einen Anspruch auf Kindergeld haben alle Kinder ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres. Dies ist unabhängig vom Einkommen der Eltern. Sie können gleich nach der Geburt den Antrag bei Ihrer Familienkasse stellen. Die Höhe des Kindergeldes richtet sich nach der Anzahl Ihrer Kinder.

- **Familienkasse Hessen**

Wann? Sobald wie möglich

Wo? Jeweilige Familienkasse

- **Familienkasse Hessen**
  familienkasse-hessen@arbeitsagentur.de
  www.arbeitsagentur.de – Suche „Kindergeld beantragen“

Anträge:
www.familienkasse.de
Fragen zu Kindergeld/Kinderzuschlag:
0800/45 55 53 0

Fragen zu den Auszahlungsterminen:
0800/45 55 53 3

Benötigte Unterlagen:
- Geburtsurkunde
- Steuerliche Identifikationsnummer

Zuschlag zum Kindergeld beantragt?

Der Kinderzuschlag (KiZ) ist eine Ergänzung zum Kindergeld, wenn Sie ein geringes Einkommen haben. Er öffnet auch den Zugang zur Kita-Gebührenbefreiung und die Inanspruchnahme des Bildungs- und Teilhabepaketes. Sie können online in wenigen Schritten prüfen, ob ein Anspruch besteht sowie einen Antrag stellen. Ihre Fragen können Sie per (terminierter) Videoberatung klären.

- **Familienkasse Hessen**

Wann? Bei Bedarf ab der Geburt, nach der Antragsbewilligung von Kindergeld

Wo? Jeweilige Familienkasse

Fragen zu Kindergeld/Kinderzuschlag -
0800/45 55 530

Fragen zu den Auszahlungsterminen -
0800/45 55 533

- **Familienkasse Hessen**
  familienkasse-hessen@arbeitsagentur.de
  www.arbeitsagentur.de – Suche „Kindergeld beantragen“

Benötigte Unterlagen:
- Ihr Einkommensnachweis

Elterngeld/ElterngeldPlus beantragt?

Elterngeld und Elternzeit ermöglichen es Eltern, nach der Geburt zeitweise nicht oder weniger zu arbeiten. Das Elterngeld kompensiert Einkommensverluste.

Anspruch auf Elterngeld haben Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer, Beamte, Selbständige, erwerbslose Elternteile, Studierende und Auszubildende, wenn sie ihr Kind selbst betreuen, mit dem Kind in einem Haushalt leben, ihren Wohnsitz in Deutschland haben und nicht oder höchstens 30 Wochenstunden arbeiten.

Es gibt drei Varianten: Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus. Alle drei Varianten können miteinander kombiniert werden.

Die Höhe des Elterngelds beträgt mindestens 300 Euro und maximal 1.800 Euro.

Wieviel Elterngeld Sie erhalten, hängt von Ihrer persönlichen Lebenssituation und der Elterngeld-Variante ab, die Sie wählen.

Idealerweise klären Sie diese Fragen in der Schwangerschaft und bereiten den Antrag vor. Jetzt müssen Sie dem Antrag nur noch die Geburtsurkunde hinzufügen, dann können Sie Elterngeld beantragen.

- **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales | Elterngeldstelle**
  Nach vorheriger Terminabsprache berät die Stelle zu all Ihren Fragen rund um diese Leistung.

Wann? Nach der Geburt sobald wie möglich, ab Antragstellung wird das Elterngeld nur 3 Monate rückwirkend gezahlt.

Wo? Elterngeldstelle, Anträge bei der Elterngeldstelle vor Ort oder unter www.elterngeld.hessen.de

Tipp: Für aktuelle Beträge und Regelungen empfiehlt es sich, die offizielle Seite der Elterngeldstelle oder Ihre Familienkasse zu prüfen, da sich Sätze ändern können.



- **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales | Elterngeldstelle**
  06151/73 80
  poststelle@havs-dar.hessen.de
  Online-Antrag www.elterngeld.hessen.de

- **Infoportale**
- **Elterngeld Hessen**



Wann? Wenn Ihr Einkommen nicht ausreicht, um die Kosten für Ihren Wohnraum zu tragen.

Wo? Wohngeldstelle

Tipp: Wohngeldrechner des Bundesministeriums www.bmi.bund.de – Suche „Wohngeldrechner“

Infoportale

www.familienportal.de/elterngeld
www.familienportal.de – Suche „Elterngeldrechner“

- **Elterngeld Hessen**

www.mffjiv.rlp.de

Wohngeld beantragt?

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zu den Wohnkosten. Beantragt kann es werden als Mietzuschuss für Mieterinnen und Mieter oder als Lastenzuschuss für Eigentümerinnen und Eigentümer von selbst genutztem Wohnraum.

- **Amt für Wohnungswesen Wissenschaftsstadt Darmstadt Wohngeld**

- **Amt für Wohnungswesen Wissenschaftsstadt Darmstadt, Wohngeld**

06151/13 27 93
wohnungsamt@darmstadt.de

Informationen zum
- Wohngeld und Antrag
www.darmstadt.de

Unterhaltsvorschuss beantragt?

Wenn Sie Ihr Kind allein erziehen und nicht (wieder-) verheiratet sind, besteht unter bestimmten Voraussetzungen ein Anspruch auf Unterhaltsvorschuss. Der Unterhaltvorschuss soll Sie unterstützen, wenn Sie von dem anderen Elternteil keinen, unregelmäßig oder zu wenig Unterhalt für Ihr gemeinsames Kind erhalten.

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Wirtschaftliche Jugendhilfe - Unterhaltsvorschusskasse**

Wann? Bei Bedarf
Wo? Unterhaltsvorschusskasse

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Wirtschaftliche Jugendhilfe - Unterhaltsvorschusskasse**
  06151/13 24 79
  unterhaltsvorschusskasse@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

Benötigte Unterlagen:

- Gültiges Ausweisdokument vom Elternteil, in dessen Obhut sich das Kind befindet
- Geburtsurkunde des Kindes
- Vaterschaftsanerkennung
- Bei geschiedenen Eltern Scheidungsurteil bzw. Nachweis über das Getrenntleben
- Unterhaltstitel (sofern vorhanden)

Ermäßigung Kinderbetreuungskosten beantragt?

Die Betreuung eines Kindes (vom vollendeten 3. Lebensjahr an) bis zu 30 Stunden in der Woche ist in Hessen kostenfrei. Unter bestimmten Voraussetzungen können Eltern für die restlichen Kosten einen Antrag auf Freistellung/Ermäßigung des Beitrags stellen. Dies gilt für alle Betreuungsangebote.

Wann? Bei Bedarf
Wo? Jugendamt

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt Wirtschaftliche Jugendhilfe**
  06151/13 37 82 oder
  06151/13 21 71
  jugendamt@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Wirtschaftliche Jugendhilfe



Benötigte Unterlagen Kinderbetreuungskosten:
- Antrag auf Kostenübernahme
- Beitragsbestätigung Kindertagesstätte
- Nachweis, dass Kinderbetreuung nötig ist (z.B. Arbeitsvertrag), wenn Betreuungsumfang den Grundanspruch übersteigt
- Nachweise über Einkommen und Aufwendungen
- Aktueller Bescheid über Sozialleistungen
- Oder Belege aller Einkünfte der letzten 3 Monate sowie der Sonderzahlungen
- Nachweise über Werbungskosten, Kosten der Unterkunft, Ausgaben für Versicherungen, besondere Belastungen
- Einkommensunterlagen bei Selbständigen

Anspruch auf zusätzliche Leistungen geprüft?

Prüfen Sie, ob Ihnen zusätzliche Leistungen zur Verfügung stehen und nutzen Sie diese.

- **Leistung für Bildung und Teilhabe**
  Ihre Kinder erhalten damit Unterstützung zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben z.B. für Angebote in Sportvereinen oder auch PEKIP-Kurse. Berechtigt sind Kinder und Jugendliche, für die Wohngeld und Kinderzuschlag gezahlt wird bzw. die Leistungen nach dem SGB II, dem SGB XII oder AsylbLG erhalten.

Wann? Bei Bedarf
Wo? Genannte Stellen

Nähere Informationen und Anträge:
www.darmstadt.de

• Teilhabecard Darmstadt

Die Teilhabecard ist ein Angebot für Darmstädterinnen und Darmstädter, die Leistungen nach dem SGB II, SGB XII, AylbLG oder WoG beziehen sowie Kinder und Jugendliche aus kinderreichen Familien und Seniorinnen/Senioren. Sie gewährt Preisnachlässe und kostenfreien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen sowie zu Freizeitangeboten in Darmstadt.

• Sozialticket

Das Sozialticket gilt für Kinder und Jugendliche (6–17 Jahre) im Sozialbezug, die für 15,50 € monatlich (50% Förderung des Hessenpass mobil) hessenweit mobil sind. Berechtigte erhalten das Ticket gegen Nachweis beim Amt für Soziales und Prävention.

• Verhütungsmittelfonds

Wenn Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII und AsylbLG beziehen und in Darmstadt wohnen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen einen finanziellen Zuschuss für die Kosten von Verhütungsmitteln beantragen. Sie erhalten diese Leistung bei den Schwangerschaftsberatungsstellen des Caritasverbands Darmstadt e.V. und donum vitae e.V. (Kontaktdaten siehe Seite 13).

• Teilhabecard Darmstadt

Nähere Informationen und Anträge:
Suche „Teilhabecard“ www.darmstadt.de

Wo? Nähere Information:
06151/13 31 79
www.darmstadt.de
existenzsicherung@darmstadt.de

Leben mit dem Baby/ als Familie



Angebote für Mütter/Familien

Es gibt eine Reihe von Angeboten, die Ihnen helfen, sich in die neue (familiäre) Lebenssituation einzufinden und diese gut zu gestalten.

Stillgruppen/Stillsprechstunde

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Mehrgenerationenhaus Darmstadt**

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 30 30
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Mehrgenerationenhaus Darmstadt**
  06151/29 52 00
  stillen@mgh-da.de
  www.mehrgenerationenhaus-darmstadt.de

Eltern-Kind-Gruppen

- **Drop In(klusive) Offene Treffs für Eltern mit Babys**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**

- **Drop In(klusive) Offene Treffs für Eltern mit Babys**
  www.kkstiftung.de

- **Mehrgenerationenhaus Darmstadt**
- **Menschenskinder e.V.**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Mobile Praxis gem. GmbH**

- **Mehrgenerationenhaus Darmstadt**
  06151/29 52 00
  Schreib.ans@mgh-da.de
  www.mehrgenerationenhaus-darmstadt.de
- **Menschenskinder e.V.**
  06151/36 04 59 5
  projekt@menschenskinder-darmstadt.de
  www.menschenskinder-darmstadt.de
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de
- **Mobile Praxis gem. GmbH**
  06151/50 43 99 2
  info@mobilepraxis.net

Großeltern/Eltern-Kinder-Kurse

- **pro familia Darmstadt**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

Angebote für Väter

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Papapool - Väterangebote in der Region**

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Papapool - Väterangebote in der Region**
  www.papapool.de



Besondere Situationen - Notlagen - Krisen

Sternenkind - die Wiege bleibt leer

Lassen Sie sich in Ihrer Trauer um Ihr Baby trösten und begleiten.

- **Schwangerschaftsberatungsstellen – siehe unten**
  (außer Ehe-, Familien- und Lebensberatung)
- **Klinikseelsorge Ihrer Geburtsklinik**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Für Mütter gibt es Gesprächskreise und Rückbildungskurse.
- **Mehr Info - Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  Weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote sowie Gruppenangebote zum Thema Trauer.



- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 25 09
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de
- **Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  www.familien-willkommen.de/Trauer

Schwierige Geburt

Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie oder Ihr Baby bei der Geburt große Probleme hatten.

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**



Schwangerschaftsberatungsstellen:

- **donum vitae e.V.**
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
- **pro familia Darmstadt**

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 30 30
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

Schwangerschaftsberatungsstellen

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

Baby (zu) früh geboren

Ist Ihr Baby (zu) früh geboren und braucht besondere Pflege und Aufmerksamkeit? Fühlen Sie sich als Mutter oder Vater erschöpft von der anstrengenden Zeit? Nach dem Aufenthalt in der Klinik gibt es weitere Unterstützung für Sie.

Sprechstunde für Früh- und Risikoneugeborene

Nachsorgesprechstunde des südhessischen Perinatalzentrums mit Neonatologen.

- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret**

  (Termine nur nach Vereinbarung und auf Überweisung der Kinderärztin/des Kinderarztes möglich)

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**

- **Beratung von Eltern rund um die Geburt und Babyalltag**

  Halbjährlicher Treff für Eltern von Frühchen (Frühjahr/Herbst) zum gemeinsamen Früh(chen)stück mit Kind und Kege



Infos: Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.

Hotline:
0800/87 58 77 0 oder
069/58 70 09 90

info@fruehgeborene.de
www.fruehgeborene.de

- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret**

  06151/40 23 202
  spz@kinderkliniken.de
  www.kinderkliniken.de

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**

  06151/13 32 12 oder 06151/13 30 32
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Elterngruppe PriMa-Frühchen im Mehrgenerationenhaus**

  06151/29 52 00
  schreib.ans@mgh-da.de,
  Termine finden www.mgh-da.de

Unruhiges Baby/Schreibaby

Beratung und Unterstützung für Ihren Alltag

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Baby-Begrüßungsdienst
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Familienbildung
  Beratung von Eltern rund um die Geburt und Babyalltag
- **SchreiBabyAmbulanz – Darmstadt**
  Begleitung und emotionale Unterstützung



- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Baby-Begrüßungsdienst
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 32 12 oder 06151/13 30 32
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **SchreiBabyAmbulanz – Darmstadt**
  Krisentelefon: 0151/16 52 80 65
  06151/36 04 59 7
  info@menschenskinder-darmstadt.de
  www.menschenskinder-darmstadt.de

Tipps/Infos: Umgang mit Ihrem Baby
Informationen über das frühkindliche Schreien
www.fruehehilfen.de
– Suche „Schütteltrauma“

Beratung, Diagnose, Therapie

- **Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**

  Das Team des SPZ erkennt und behandelt frühkindliche Regulationsstörungen sowie Bindungsstörungen. (Termine nur nach Vereinbarung und auf Überweisung der Kinderärztin/des Kinderarztes)

- **Baby-Ambulanz Anna-Freud-Institut Frankfurt e.V.**

  Die Ambulanz hilft Ihnen und Ihrem schreienden und schwer zu beruhigenden Baby. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Baby chronisch krank oder krebskrank

Wenn Ihr Baby an einer Krebs- oder chronischen Erkrankung leidet oder von einer Entwicklungsverzögerung betroffen ist, haben Sie die Möglichkeit, sich individuelle Hilfe und emotionalen Beistand zu holen.

- **Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder e.V.**

  Der Verein unterstützt Sie als gesamte Familie im psychosozialen und finanziellen Bereich. Sie werden beraten und begleitet beim Umgang mit der veränderten Lebenssituation und der Erkrankung.

- **Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**
  06151/40 23 20 2
  spz@kinderkliniken.de
  www.kinderkliniken.de

- **Baby-Ambulanz Anna-Freud-Institut Frankfurt e.V. Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie**
  069/72 14 45
  sekretariat@anna-freud-institut.de
  www.anna-freud-institut.de



- **Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder e.V.**
  06151/25 396
  verein@krebskranke-kinder-darmstadt.de
  www.krebskranke-kinder-darmstadt.de

Baby geistig oder körperlich beeinträchtigt oder behindert

Ihr Baby ist krank oder hat eine Behinderung? Suchen Sie sich Hilfe für sich und Ihr Baby.

Beratung, Unterstützung

- **Frühberatungsstelle, Caritasverband Darmstadt e.V.**

  Die Frühberatungsstelle ist für entwicklungsgefährdete Kinder und deren Familien da. Sie werden ab der Geburt Ihres Babys beraten und unterstützt und können unter bestimmten Voraussetzungen therapeutische oder heilpädagogische Angebote wahrnehmen.

- **Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**

  Mit einer Überweisung der Kinderärztin/des Kinderarztes bietet Ihnen das SPZ interdisziplinäre Diagnose und Therapie von Kindern mit Entwicklungsstörungen und neurologischen Erkrankungen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Infos: www.familienratgeber.de

Der Familienratgeber der Aktion Mensch e.V. ist ein Internetportal,
für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien.



- **Frühberatungsstelle, Caritasverband Darmstadt e.V.**
  06151/66 96 80
  fruehberatung@caritas-darmstadt.de
  www.caritas-darmstadt.de

- **Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**
  06151/40 23 20 2
  spz@kinderkliniken.de
  www.kinderkliniken.de

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Eingliederungshilfe

  Sie werden ab der Geburt Ihres Babys beraten und unterstützt, auch bei Fragen zur Förderung und Betreuung Ihres Kindes wie bspw. Integrationsplätze in Kitas, Wohnungshilfen (behindertengerechter Umbau).

- **Verfahrenslotse**

  Ab der Geburt Ihres Babys werden Sie unterstützt, begleitet und beraten. Der Verfahrenslotse beantwortet Ihre Fragen und zeigt Ihnen, welche Hilfen und Angebote es gibt.

Familienentlastende, Familien unterstützende Dienste

Familienentlastende / familienunterstützende Dienste helfen Ihnen als Eltern. Wenn Ihre Kinder unterschiedliche Behinderungen haben, erhalten Sie Unterstützung zum Beispiel durch:
telefonische oder persönliche Beratung,
Vermittlung von Betreuungsangeboten zu Hause oder außerhalb Ihres Hauses, Hilfe und Beratung bei pflegerischen Aufgaben.

- **Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung**
  Ortsverein Darmstadt e.V.
- **Nieder-Ramstädter Diakonie**
  Familien unterstützender Dienst (FuD)

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Eingliederungshilfe
  06151/13 23 96
  Jugendamt-eingliederungshilfe@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/eingliederungshilfe

- **Verfahrenslotse**
  06151/13 30 99
  verfahrenslotse@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/verfahrenslotse

- **Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung**
  Ortsverein Darmstadt e.V.
  06151/71 27 87
  Fed-lebenshilfe-darmstadt@t-online.de
  www.lebenshilfe-darmstadt.de

- **Nieder-Ramstädter Diakonie**
  Familien unterstützender Dienst (FuD)
  06151/14 94 20 1
  heike.rittiger@nrd.de
  www.nrd.de

- **Mehr Info - Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  (Eltern-) Selbsthilfegruppen zu Behinderung und Krankheit
  www.familien-willkommen.de/Selbsthilfegruppen

Mehrlinge

Bestenfalls haben Sie sich schon in der Schwangerschaft ein Unterstützungsnetz geschaffen und können darauf zurückgreifen. Neben Ihrer Familie, Freunden und Hilfe aus der Nachbarschaft gibt es auch Fachkräfte und Dienste, die helfen können. Prüfen Sie außerdem, ob Sie Anspruch auf zusätzliche finanzielle Förderung haben.

Unterstützung im Haushalt

- **Haushaltshilfe durch die Krankenkasse**

  Unter bestimmten Umständen besteht ein Anspruch auf eine von der Krankenkasse bezahlte Haushaltshilfe für die ersten 6 Wochen mit den Babys.



Unterstützung und Beratung im Alltag

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Familienbildung**

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/13 32 12 oder 06151/13 30 32
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

Informationen – Austausch – Förderung für Mehrlingseltern

- **ABC-Club e.V. – Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative**
- **Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD)**

- **ABC-Club e.V. – Internationale Drillings- und Mehrlingsinitiative**
  0511/21 51 945
  abc-club@t-online.de
  www.abc-club.de
- **Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD)**
  02161/30 30 953,
  www.kinderreichefamilien.de

Finanzielle Förderung für Eltern ab Drillingen

- **Ehrenpatenschaft durch den Hessischen Ministerpräsidenten**
- **Teilhabecard Darmstadt**
  Die Teilhabecard gewährt kinderreichen Familien Preisnachlässe und kostenfreien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen sowie zu Freizeitangeboten in Darmstadt.

- **Ehrenpatenschaft**
  Der Antrag kann online gestellt werden.
  www.service.hessen.de – Suche „Drillinge“
- **Teilhabecard Darmstadt**
  www.darmstadt.de – Suche „Teilhabecard“

Seelische Krise | Wochenbettdepression

Sprechen Sie darüber, wenn Sie „in ein Loch gefallen“ und übermäßig traurig sind. Eine vertraute Person, Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt, Ihre Hebamme oder professionelle Beratung kann Ihnen helfen.

- **Schatten & Licht e.V.**
  Der Verein Schatten und Licht hilft Ihnen telefonisch bei einer psychischen Krise rund um die Geburt, bei peripartalen Depression und vermittelt Ihnen Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Fachkräften und Betroffenen.

- **Psychiatrischer Notdienst Darmstadt e.V.**
  Der Psychiatrische Notdienst Darmstadt berät Betroffene und Angehörige in psychischen Krisen (auf Wunsch auch anonym). Er steht dann zur Verfügung, wenn andere Dienste und Beratungsstellen geschlossen sind. Das Team des Not- und Krisendienstes berät Sie am Telefon und kann nach vorheriger telefonischer Absprache aufgesucht werden. Im Notfall ist ein Hausbesuch möglich.

- **Aufsuchende Psychiatrische Akutbehandlung (APA)**
  APA bietet psychiatrische Behandlung direkt bei Ihnen zu Hause.

Baby im Studium

Wenn Sie während des Studiums ungeplant Mutter oder Vater geworden sind und Unterstützung benötigen, um diese Situation zu bewältigen, können Sie sich an verschiedene Anlaufstellen wenden.

Siehe „Familiengründung und Beruf/Studium“ – Seite 20

- **Schatten & Licht e.V.**
  08293/96 58 64
  www.schatten-und-licht.de

- **Psychiatrischer Notdienst Darmstadt e.V.**
  06151/15 94 90 0
  Freitag, Samstag, Sonn- und Feiertag von 18:00 bis 23:00 Uhr
  www.psychiatrischer-notdienst.de

- **AGAPLESION ELISABETHENSTIFT**
  Aufsuchende Psychiatrische Akutbehandlung (APA)
  06151/40 34 633
  apa.eke@agaplesion.de



Familiäre Krisensituationen

Schwierige Zeiten zu Hause? Vielleicht sind Sie allein oder es gibt oft Streit? Suchen Sie sich Unterstützung.

Beratung

- **Erziehungsberatung Wissenschaftsstadt Darmstadt**
- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**

Schwangerschaftsberatungsstellen bzw. zugehörige Beratungsstellen:

- **donum vitae e.V.**
- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
- **pro familia Darmstadt**



- **Erziehungsberatung Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  06151/3 50 60
  erziehungsberatung@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/erziehungsberatung

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**
  06151/3 60 41 50
  info@kinderschutzbund-darmstadt.de
  www.kinderschutzbund-darmstadt.de

- **donum vitae e.V.**
  06151/27 93 94 1
  beratungsstelle@donumvitaedarmstadt.de
  www.dvdarmstadt.de

- **Ehe-, Familien und Lebensberatung Darmstadt e.V.**
  06151/42 55 41
  www.ehe-familien-lebensberatung-darmstadt.de/

- **Caritaszentrum Pallaswiesen-/Morneweg**
  06151/70 72 13 0
  www.caritas-darmstadt.de/gwa-pamo

- **pro familia Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de
  www.profamilia.de/darmstadt

Unterstützung für Eltern

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**
- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Familienbildung**
- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**



- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Baby-Begrüßungsdienst**
  06151/13 32 10
  fruehe-hilfen@darmstadt.de
  www.darmstadt.de/Fruehe-Hilfen

- **Familienzentrum Wissenschaftsstadt Darmstadt Familienbildung**
  06151/13 30 32
  familienbildung@darmstadt.de
  www.familienbildung-darmstadt.de

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**
  06151/36 04 15 0
  info@kinderschutzbund-darmstadt.de
  www.kinderschutzbund-darmstadt.de

Akute Notlagen

Hilfe für Familien

Ihr eigenes oder ein anderes Kind befindet sich in einer akuten (familiären) Notlage? Holen Sie Hilfe!

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Städtischer Sozialdienst

- **Jugendamt Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Städtischer Sozialdienst
  06151/13 27 25
  staedt-sozialdienst@darmstadt.de
  www.darmstadt.de

Finanzielle Probleme

Überschuldung - Miet- und Energieschulden

Wenn Sie Schulden haben und das Geld nicht reicht, können Sie Rat und Unterstützung bekommen.

- **Amt für Soziales und Prävention Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Schuldnerberatung und Wohnungssicherung
  (Terminvereinbarung nach Absprache)

- **Schuldnerberatung und Wohnungssicherung**
  06151/13 25 29
  (Terminvereinbarung nach Absprache)

Sozialhilfe - Hilfe zum Lebensunterhalt

Wenn Sie Schulden haben und das Geld nicht reicht, können Sie Rat und Unterstützung bekommen.

- **Amt für Soziales und Prävention Wissenschaftsstadt Darmstadt**
  Soziale Hilfen

- **Amt für Soziales und Prävention**
  Wissenschaftsstadt Darmstadt
  Soziale Hilfen
  06151/13 40 53
  06151/13 25 03
  06151/13 24 09
  06151/13 36 78



Suchtmittelabhängigkeit

Sie kommen nicht von Drogen, Medikamenten oder Alkohol los? Wenn Sie wieder ohne die Sucht leben wollen, können Sie sich Hilfe holen.

- **„Fitkids“**
  - Hilfen für Eltern und Kinder aus suchtbelasteten Familien
  Diakonisches Werk Darmstadt - Drogenhilfe „scentral“
- **Beratungsstelle für Suchtfragen**
  - Diakonisches Werk Darmstadt
- **Suchthilfezentrum, Caritaszentrum St. Ludwig**



Alleinerziehend

Informationen über Angebote für Alleinerziehende erhalten Sie im Darmstadt-Wegweiser für Familien. Zudem können Sie dort die Broschüre „Alleinerziehende in Darmstadt - Tipps und Informationen für Einelternfamilien“ herunterladen.

- **„Fitkids“ + Drogenhilfe „scentral“**
  06151/36 05 33 3
  06151/36 05 33 4
  fitkids@dw-darmstadt.de
  www.dw-darmstadt.de
- **Beratungsstelle für Suchtfragen**
  Diakonisches Werk Darmstadt
  06151/92 60
  suchtberatung@diakonie-darmstadt.de
  www.diakonie-darmstadt.de
- **Suchthilfezentrum, Caritaszentrum St. Ludwig**
  06151/50 02 84 0
  sucht@caritas-darmstadt.de
  www.caritas-darmstadt.de

Alleinerziehend?

www.familien-willkommen.de/Alleinerziehend

Häusliche/sexualisierte Gewalt

Erleben oder befürchten Sie Gewalt? Werden Sie oder Ihre Kinder bedroht? Holen Sie sich Hilfe!

Beratung zu (drohender) Gewalt an Kindern und Jugendlichen

- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**

  Der Kinderschutzbund bietet Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Angehörige bei Fragen zu (drohender) Gewalt in der Familie und im sozialen Nahbereich (Beratung zu sexualisierter Gewalt für Mädchen bis 12 Jahren und für Jungen bis 18 Jahren).

Beratung zu häuslicher Gewalt

- **Beratungsstelle Frauenhaus Darmstadt**

  Die Beratungsstelle des Frauenhauses berät Frauen, die (alleine oder mit Kind) in einer Gewaltbeziehung leben oder gelebt haben. Die Beratung bietet Hilfe in akuten Krisen, Information, Unterstützung und Begleitung, auch für unterstützende Personen, Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten, Stabilisierung, Aufarbeitung und Neuorientierung.

Zuflucht Frauenhaus

Das Frauenhaus ist ein gesicherter Zufluchtsort und bietet Frauen und ihren Kindern Schutz vor Gewalt. Die Adresse des Frauenhauses ist anonym und geschützt. Wenn Sie Zuflucht suchen, melden Sie sich bitte telefonisch. Eine



- **Der Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e.V.**
  06151/36 04 15 0
  info@kinderschutzbund-darmstadt.de
  www.kinderschutzbund-darmstadt.de

- **Beratungsstelle Frauenhaus Darmstadt**
  06151/37 50 80
  info@frauenberatung-darmstadt.de
  www.frauenhaus-darmstadt.de/beratung

Aufnahme ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Im **Notfall wenden Sie sich mit dem Notruf 110 an die Polizei.**

- **Frauenhaus Darmstadt**

Beratung zu sexualisierter Gewalt

Krisenintervention, Beratung und Stabilisierung für betroffene und unterstützende Personen, Begleitung und Information, Vermittlung zu Rechtsanwältinnen und Anwälten, Therapeutinnen und Therapeuten erhalten Sie bei folgenden Stellen:

- **Frauennotruf der pro familia**

  Der Notruf bietet Frauen und Mädchen Beratung und Unterstützung, wenn Sie von Vergewaltigung oder sexueller Nötigung, auch in der Ehe, betroffen oder bedroht sind.

- **Wildwasser Darmstadt e.V.**

  Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für Mädchen ab 12 Jahren, Frauen und unterstützende Personen.

Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung

In Darmstadt können Sie sich nach einer Vergewaltigung in der Frauenklinik des Klinikums Darmstadt medizinisch versorgen und auf Wunsch eine vertrauliche Spurensicherung durchführen lassen, ohne eine Anzeige bei der Polizei erstatten zu müssen.

- **pro familia Darmstadt**

- **Zuflucht Frauenhaus**
  06151/37 68 14
  info@frauenhaus-darmstadt.de
  www.frauenhaus-darmstadt.de

- **Frauennotruf der pro familia**
  06151/45 51 1

- **Wildwasser Darmstadt e.V.**
  06151/28 87 1
  info@wildwasser-darmstadt.de
  www.wildwasser-darmstadt.de

- **pro familia Darmstadt**
  www.profamilia.de/darmstadt – Suche „Soforthilfe“

  Weitere Informationen erhalten Sie unter:
  www.soforthilfe–nach-Vergewaltigung.de

Beratung bei Ehrgewalt und Zwangsheirat

Information, Beratung, Unterstützung und Begleitung für von Ehrgewalt und (drohender) Zwangsheirat betroffene Mädchen und junge Frauen sowie deren helfendes Umfeld.

- **Mäander individuelle Jugendhilfe gGmbH**

- **Mäander individuelle Jugendhilfe gGmbH**
  06151/89 31 03
  maeander-darmstadt@t-online.de
  www.maeander-darmstadt.de
  www.maeander-onlineberatung.de

Niedrigschwellige Erste Hilfe und Beratung

- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen/Online-Beratung**
  Der Beratungsdienst ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar. Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, ebenso wie Angehörige, Freunde oder Fachkräfte können sich, auf Wunsch anonym, kostenfrei in verschiedenen Sprachen beraten lassen und ggf. an eine Hilfseinrichtung vor Ort vermitteln lassen. Neben der telefonischen Beratung wird auch Online-Beratung angeboten.

- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen/Online-Beratung**
  Telefonische Beratung:
  0800/11 60 16
  Info und Online-Beratung:
  www.hilfetelefon.de

- **Hilfetelefon für Männer**
  Gewalt trifft auch Männer – in der Kindheit, im Alltag, in Einrichtungen oder in Partnerschaften. Wenn Sie Gewalt erlebt haben, nehmen Sie Kontakt auf - anonym, kostenfrei, sicher.

- **Hilfetelefon Gewalt an Männern**
  0800/12 39 900
  www.maennerhilfetelefon.de

Männergewaltschutzwohnung

Seit August 2026 gibt es in Darmstadt eine Schutzwohnung für Männer, die von häuslicher Gewalt betroffen sind.

- **Flexible Jugendhilfe e.V**

- **Männergewaltschutz**
  Flexible Jugendhilfe e.V.
  06151/39 46 610
  www.flexiblejugendhilfe.de/maennergewaltschutz/

Beratung für Männer mit Gewaltproblemen

pro familia berät Männer, die in Auseinandersetzungen drohen, nötigen, einschüchtern, bei Streitigkeiten ausrasten, zuschlagen, Sexualität mit Gewalt erzwingen.

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**

- **pro familia Hessen gGhbH, Beratungsstelle Darmstadt**
  06151/42 94 20
  darmstadt@profamilia.de/darmstadt
  www.profamilia.de

Weitergehende Informationen

- **Mehr Info - Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  Im Kapitel Krisen und Gewalt finden Sie weitere Anlaufstellen und viele weitere Informationen rund um das Thema Gewalt.

- **Mehr Info - Darmstadt-Wegweiser für Familien**
  www.familien-willkommen.de/Krisen_Gewalt



Gesundheit

Was	Wann	Wo	✔
Kontakt mit Hebamme aufgenommen?	Nach der Geburt	Hebamme	☐
Termin für die U-Untersuchung vereinbart?	Nach der Geburt	Kinderärztin/Kinderarzt	☐
Krankenversicherung für das Kind abgeschlossen?	Sofort nach der Geburt	Krankenkasse	☐

Formalitäten und Behörden

Was	Wann	Wo	✔
Anmeldung beim Standesamt vorgenommen?	7 Tage nach der Geburt bei Anmeldung durch die Klinik, oder nach 7 Tagen bei Direktanmeldung durch Sie	Standesamt oder über Geburtsklinik	☐
Kinderbetreuung gesucht?	Anmeldung erst nach der Geburt	Online-Portal kinderbetreuung.darmstadt.de	☐
Ermäßigung Kinderbetreuungskosten beantragt?	Bei Bedarf	Jugendamt – Wirtschaftliche Jugendhilfe	☐

Finanzen

Was	Wann	Wo	✔
Kindergeld beantragt?	Sobald wie möglich	Familienkasse Hessen www.familienkasse.de	☐
Zuschlag zum Kindergeld (KiZ) beantragt?	Bei Bedarf ab der Geburt nach der Antragsbewilligung von Kindergeld	Familienkasse Hessen www.familienkasse.de	☐
Elterngeld beantragt?	Nach der Geburt sobald wie möglich	Elterngeldstelle - Hessisches Amt für Versorgung und Soziales www.elterngeld.hessen.de	☐
Wohngeld beantragt?	Bei Bedarf	Amt für Wohnungswesen – Wohngeld	☐
Unterhaltsvorschuss beantragt?	Bei Bedarf	Jugendamt - Wirtschaftliche Jugendhilfe - Unterhaltsvorschusskasse	☐
Anspruch zusätzliche finanzielle Leistungen geprüft?	Bei Bedarf	Jobcenter/Amt für Soziales und Prävention	☐

Hinweis

Der Wegweiser erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der aufgeführten Informationen.
Die genannten Kontaktdaten, Sprechzeiten usw. sowie die rechtlichen und staatlichen Leistungen und ihre gesetzlichen Grundlagen können sich ändern.

Diese Broschüre entstand in Anlehnung an den „Fahrplan durch die Schwangerschaft und in der Zeit rund um die Geburt“ des Landkreises Kassel.

Stand: September 2026

Bildnachweis

Fotos | Umschlag und Inhaltsseiten

Titelseite _ iStockfoto.com/LindaYolanda
_ iStockfoto.com/South_agency
S. 2 _ Wissenschaftsstadt Darmstadt/
S. 6 oben _ iStockfoto.com/m-gucci
S. 6 unten _ iStockfoto.com/MangoStar_Studio
S. 8+9 _ Bildersammlung >Siehe rechts
S. 10 _ iStockfoto.com/FroggyFrogg
S. 11 _ iStockfoto.com/FroggyFrogg
S. 12 _ iStockfoto.com/MangoStar_Studio
S. 13 _ iStockfoto.com/NoSystem images
S. 14 _ unikation/photocase.de
S. 15 _ iStockfoto.com/Rawpixel
S. 17 _ iStockfoto.com/fizkes
S. 20 _ iStockfoto.com/Halfpoint
S. 23 _ iStockfoto.com/paulaphoto
S. 25 _ iStockfoto.com/dragana991
S. 27 _ iStockfoto.com/Eva-Katalin
S. 29 _ iStockfoto.com/chabybucko
S. 31 _ iStockfoto.com/shironosov
S. 32 _ iStockfoto.com/tatyana_tomsickova
S. 33 _ iStockfoto.com/Rawpixel
S. 34 _ iStockfoto.com/SanyaSM
S. 35 _ iStockfoto.com/Rawpixel
S. 36 _ iStockfoto.com/kieferpix
S. 38 _ iStockfoto.com/seb_ra
S. 39 _ iStockfoto.com/damircudic
S. 40 _ iStockfoto.com/Vesnaandjic
S. 43 _ iStockfoto.com/fizkes
S. 45 _ iStockfoto.com/chameleonseye
S. 47 _ iStockfoto.com/lorenzoantonucci
S. 49 _ iStockfoto.com/kieferpix
S. 50 _ iStockfoto.com/globalmoments
S. 54 _ iStockfoto.com/Narongrit Sritana
S. 56 _ iStockfoto.com/Drazen Zigic
S. 58 _ iStockfoto.com/Svetlana Ivanova
S. 59 _ iStockfoto.com/Portra
S. 60 _ iStockfoto.com/NoSystem images
S. 61 _ iStockfoto.com/vgajic
S. 62 _ iStockfoto.com/manonallard
S. 63 _ iStockfoto.com/mgowin
S. 65 _ iStockfoto.com/FatCamera
S. 66 _ vonnypony/photocase.de
S. 68 _ iStockfoto.com/Adie Bush
S. 67 _ iStockfoto.com/YakobchukOlena
S. 70 _ iStockfoto.com/kupicoo
S. 71 _ iStockfoto.com/Halfpoint
S. 73 _ iStockfoto.com/Halfpoint
S. 75 _ iStockfoto.com/GrapeImages
S. 77 _ iStockfoto.com/TommL
S. 78 _ iStockfoto.com/andresr
S. 79 _ iStockfoto.com/RyanJLane
S. 80 _ iStockfoto.com/Jana Richter
S. 81 _ iStockfoto.com/DDurrich
S. 82 _ iStockfoto.com/manonallard
S. 83 _ iStockfoto.com/Tatiana Dyuvbanova
S. 85 _ iStockfoto.com/RealCreation
S. 87 _ iStockfoto.com/ljubaphoto
S. 88 _ iStockfoto.com/tatyana_tomsickova
S. 89 _ iStockfoto.com/Mariakray
S. 90 _ iStockfoto.com/NoSystem images
S. 92 _ iStockfoto.com/SolStock
S. 93 _ iStockfoto.com/Nadezhda1906
S. 95 _ iStockfoto.com/NoSystem images
Rückseite _ iStockfoto.com/chatsimo

Fotos | Bildersammlung S. 8+9

S. 8 _ Reihe 1
- _ iStockfoto.com/RealCreation
- _ iStockfoto.com/ZouZou1
- _ iStockfoto.com/Orbon Alija
- _ Stockfoto.com/Rawpixel

S. 8 _ Reihe 2
- _ Stockfoto.com/nullplus
- _ iStockfoto.com/SolStock
- _ iStockfoto.com/selimaksan
- _ iStockfoto.com/SanyaSM

S. 8 _ Reihe 3
- _ iStockfoto.com/Portra
- _ iStockfoto.com/paulaphoto
- _ iStockfoto.com/visualspace
- _ iStockfoto.com/digitalskillet

S. 8 _ Reihe 4
- _ iStockfoto.com/NataliaDeriabina
- _ iStockfoto.com/tatyana_tomsickova
- _ iStockfoto.com/Tatiana Dyuvbanova
- _ iStockfoto.com/Halfpoint

S. 9 _ Reihe 1
- _ iStockfoto.com/Rawpixel
- _ iStockfoto.com/kupicoo
- _ iStockfoto.com/digitalskillet
- _ Stockfoto.com/Svetlana Ivanova

S. 9 _ Reihe 2
- _ Stockfoto.com/MMPhotography
- _ iStockfoto.com/manonallard
- _ iStockfoto.com/Rawpixel
- _ iStockfoto.com/Halfpoint

S. 9 _ Reihe 3
- _ iStockfoto.com/manonallard
- _ iStockfoto.com/YakobchukOlena
- _ iStockfoto.com/vgajic
- _ iStockfoto.com/DDurrich

S. 9 _ Reihe 4
- _ iStockfoto.com/selimaksan
- _ iStockfoto.com/FatCamera
- _ iStockfoto.com/South_agency
- _ iStockfoto.com/Oleh Veres

Gestaltung

echt.echt design, Sonja Delbrück

www.echt-echt.net



Herausgeberin | Kontakt
Wissenschaftsstadt Darmstadt

Familienzentrum | Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Telefon: 06151/13 2523
E-Mail: fruehe-hilfen@darmstadt.de
www.darmstadt.de/fruehe-hilfen

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Link zur Broschüre