JUNG UND SCHWANGER IN SCHULE ODER AUSBILDUNG

Wo wirst du mit deinem Kind leben?

Wie geht es mit Schule oder Ausbildung weiter?

Wovon kannst du leben?

Alles was Recht ist!

Rund um die Geburt

Die erste Zeit mit Baby

Angebote, die gut tun

pro familia Heidelberg

Hier gibt es viele Infos für dich

Wenn du dich entschieden hast, ein Kind zu bekommen, gibt es nun viel zu überlegen, damit euer Leben auf „stabilen Füßen“ steht.

Um dir den Überblick ein wenig zu erleichtern, haben wir dir hier die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Trotzdem wäre es gut, auch zu einem Beratungsgespräch zu kommen, damit wir deine ganz persönliche Situation besprechen können.

Lass dich von der Menge an Informationen nicht entmutigen. Du musst nicht alles auf einmal regeln und wir begleiten dich gerne bei allen Fragen und Problemen.

Du kannst jederzeit wieder zur Beratung kommen, nicht nur in der Schwangerschaft, sondern auch wenn das Baby auf der Welt ist.

Zur besseren Lesbarkeit werden in diesem Text die Begriffe Hebamme und Ärztin verwendet. Es sind damit alle Personen mit der Berufsbezeichnung Hebamme/Entbindungspfleger* und Ärztin*/Arzt* gemeint.*

Wo wirst du mit deinem Kind leben?

Dies ist wahrscheinlich eine der ersten Fragen, die sich stellt.

Für jugendliche Eltern kann es eine gute Lösung sein, wenn sie zunächst einmal **zu Hause wohnen** bleiben, damit sie Unterstützung erhalten und sich langsam an ihre neue Rolle gewöhnen können.
Im Laufe der Schwangerschaft kann dann mit den eigenen Eltern geplant werden, wie der Alltag mit Baby ablaufen soll: Wer kümmert sich wann um das Kind? Übernehmen die Eltern feste Aufgaben oder springen sie nur bei Bedarf ein? Bei was dürfen oder sollen sie sich „einmischen“ und wo halten sie sich besser raus.
Es macht Sinn, sich das alles möglichst genau zu überlegen, damit es hinterher keinen Ärger über unterschiedliche Vorstellungen gibt. Auch wenn das Baby da ist, solltet ihr immer wieder einmal darüber sprechen, wie das Zusammenleben klappt und ob vielleicht Änderungen für den „Babyalltag“ sinnvoll wären.

Vielleicht kannst oder willst du auch gar nicht zu Hause bleiben, weil dort nicht genügend Platz ist, weil deine Eltern nicht wollen, dass du mit Baby bei ihnen wohnst oder weil du selbst denkst, dass es nicht gut gehen würde.

Wenn du trotzdem noch viel Unterstützung für dich selbst und in deiner neuen Rolle brauchst, könnte eine betreute **Eltern-Kind-Wohngruppe** das Richtige für dich sein. Solche Einrichtungen sind vor allem für minderjährige Eltern gedacht. Dort wirst du unterstützt, Schule und Ausbildung zu beenden, damit du später selbst für euren Lebensunterhalt sorgen kannst. Außerdem wirst du darauf vorbereitet, ein selbstständiges Leben und einen eigenen Haushalt zu führen. Du kannst dich beim Jugendamt informieren, ob eine solche Hilfe für dich in Frage kommt.
Jugendamt Rhein-Neckar-Kreis, Allgemeiner Sozialer Dienst:
https://www.rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/hilfsangebot+fuer+familien.html
Kinder- und Jugendamt Heidelberg, Allgemeiner Sozialer Dienst:
https://www.heidelberg.de/hd/HD/Leben/Sozialer+Dienst.html

Vielleicht besteht auch die Möglichkeit, dass du dir eine **eigene Wohnung** suchst und selbstständig lebst. Für Miete und Lebensunterhalt kannst du dann wahrscheinlich finanzielle Hilfen beantragen (dazu unten mehr). Von der dafür zuständigen Stelle musst du dir aber vorher den Auszug von zu Hause genehmigen lassen.

Mit Kind und eigenem Haushalt kommt eine Menge Neues auf dich zu. In der Anfangszeit ist es deshalb meist sinnvoll, sich noch etwas helfen zu lassen. Manchmal übernehmen das trotz Auszug die Eltern. Wenn nicht, kann beim Jugendamt eine **Sozialpädagogische Familienhilfe** beantragt werden. Dann wirst du an mehreren Stunden in der Woche von einer sozialpädagogischen Fachkraft besucht, mit der du alle Schwierigkeiten, Sorgen und Fragen besprechen kannst. Auch bei dieser Hilfe geht es darum, dich so zu unterstützen, dass du in der Zukunft allein zurechtkommen kannst.

Für alle Fragen rund um Unterstützung ist außerdem die **Anlaufstelle "Frühe Hilfen"** für dich da, die ebenfalls Hilfen vermitteln kann.
In Heidelberg:
https://www.heidelberg.de/HD/Leben/anlaufstelle+fruehe+hilfen.html
Im Rhein-Neckar-Kreis: *https://familienwegweiser-rnk.de/fruehe-hilfen/*

Natürlich kannst du auch nach der Geburt mit allen Fragen weiterhin zur **Schwangerschaftsberatung** kommen, bis dein Kind 3 Jahre alt ist.

Wie geht es mit Schule oder Ausbildung weiter?

Die **Schulpflicht** besteht in der Schwangerschaft und nach der Geburt weiter. Du kannst aber, gemeinsam mit deinen Eltern, bei der Schule einen Antrag auf Befreiung von der Schulpflicht stellen, wenn du dein Kind in der ersten Zeit selbst betreuen möchtest. Keine Schulpflicht besteht während der Mutterschutzfrist (6 Wochen vor Entbindungstermin bis in der Regel 8 Wochen nach Geburt). Du kannst die Schule aber in dieser Zeit freiwillig besuchen.
Sprich am besten mit einer Lehrkraft oder der Schulleitung über deine Pläne.

Auszubildende können sich nach dem Mutterschutz beurlauben lassen und eine **Elternzeit** (bis längstens zum 3. Geburtstag des Kindes) nehmen. Dein Ausbildungsplatz muss dir erhalten bleiben, das Ausbildungsverhältnis verlängert sich also um die Zeit, die du dich beurlauben lässt. **Studierende** haben die Möglichkeit, **Urlaubssemester** für die Betreuung des Kindes zu beantragen.

Es besteht auch die Möglichkeit, gleich nach der Mutterschutzfrist Ausbildung oder Schule fortzusetzen. Vielleicht betreuen deine Eltern das Kind in dieser Zeit oder der andere Elternteil möchte Elternzeit nehmen. Andernfalls solltest du dich schon im Laufe der Schwangerschaft um eine geeignete Betreuung für dein Kind kümmern. Es gibt **Kindertagesstätten**, die auch schon ganz kleine Babys betreuen. Infos dazu erhältst du im **Rhein-Neckar-Kreis** über dein **Rathaus**, in **Heidelberg:**
https://www.heidelberg.de/hd/HD/Lernen+und+Forschen/krippen+in+den+stadtteilen.html
Du kannst dir auch eine **Tagesmutter** vermitteln lassen. Informationen dazu in **Heidelberg:**
https://www.heidelberg.de/HD/Lernen+und+Forschen/kindertagespflege.html
und im **Rhein-Neckar-Kreis:** *https://www.rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/kindertagespflege.html*

Solange du in Ausbildung bist, kann das Jugendamt auf Antrag die **Kosten für Kinderbetreuung** übernehmen. In Heidelberg läuft die Kostenübernahme über den „Heidelberg Pass“, der beim Bürgeramt beantragt werden kann.

Wovon kannst du leben?

Es gibt verschiedene finanzielle Hilfen, die in der Schwangerschaft und nach der Geburt beantragt werden können:

Einen **Zuschuss für Schwangerschaftskleidung und Baby-Erstausstattung:** Meistens kann der Antrag über die Schwangerschaftsberatungsstelle bei der „Bundesstiftung Mutter und Kind“ gestellt werden. Manchmal auch beim Jobcenter. Erkundige dich dazu bei der Schwangerschaftsberatung.

Kindergeld kann nach der Geburt bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit beantragt werden. Es beträgt monatlich 250 €.
Infos und Formulare: *www.familienkasse.de*

Im ersten Lebensjahr des Kindes (in manchen Fällen auch in den ersten 14 Lebensmonaten) besteht ein Anspruch auf mindestens 300 € **Elterngeld**. Es kann auch als ElterngeldPlus in den ersten beiden Lebensjahren bezogen werden, dann erhält man monatlich die Hälfte, also mindestens 150 €. Den Antrag stellst du nach der Geburt bei der **L-Bank in Karlsruhe:**
www.l-bank.de
Am besten bereitest du ihn vor der Geburt schon vor (gerne mit Hilfe der Schwangerschaftsberatungsstelle).

Der andere Elternteil ist zu **Unterhaltszahlungen** verpflichtet, auch wenn ihr vielleicht gar nicht (mehr) zusammen seid. Wenn er selbst schon Einkommen hat, muss er für euer Kind (und evtl. auch für dich in den ersten 3 Lebensjahren) Unterhalt zahlen. Dies hängt natürlich davon ab, wieviel er verdient. Hat er wenig oder gar kein Einkommen, kannst du für das Kind **Unterhaltsvorschuss** beim Jugendamt beantragen.
Heidelberg:
https://www.heidelberg.de/hd/-/Verfahrensbeschreibung/unterhaltsvorschuss-beantragen/vbid170
Rhein-Neckar-Kreis: *https://www.rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/unterhaltsvorschuss.html*

Wenn du noch nicht in Ausbildung bist oder die Ausbildung unterbrichst, kannst du evtl. eine staatliche Grundsicherung, das **Bürgergeld**, beim Jobcenter beantragen. Das geht auch, wenn du noch zu Hause wohnst und ist unabhängig vom Einkommen und Vermögen deiner Eltern. Vom Jobcenter müsstest du dir einen Auszug in eine eigene Wohnung genehmigen lassen, damit die Miete übernommen wird.
Jobcenter Heidelberg: *https://www.jobcenter-hd.de/*
Jobcenter Rhein-Neckar-Kreis: *https://www.jobcenter-rnk.de/*

Während der Ausbildung verdienst du normalerweise etwas oder deine Eltern sind für deinen Lebensunterhalt zuständig. Reicht dies nicht aus, kannst du evtl. noch **andere Zuschüsse** beantragen, z.B. Berufsausbildungsbeihilfe, Wohngeld, (Schüler-)Bafög, Kinderzuschlag oder Bürgergeld.
Auch die „Bundesstiftung Mutter und Kind“ zahlt in vielen Fällen einen monatlichen Zuschuss, wenn nach einer Pause die Ausbildung fortgesetzt wird. Erkundige dich bei der Schwangerschaftsberatung, was für euch in Frage kommt.

Alles was Recht ist!

Wenn du **minderjährig** bist, hast du das Sorgerecht für dein Kind noch nicht allein. Mit der Geburt beginnt automatisch eine sogenannte **Amtsvormundschaft** des Jugendamtes. Sobald du 18 wirst, endet diese wieder und du hast die alleinige elterliche Sorge.
Was bedeutet Amtsvormundschaft? Das Jugendamt kümmert sich mit um die Angelegenheiten, die das Kind betreffen. Normalerweise sieht das so aus, dass ein Gespräch mit dir geführt wird, um zu klären, ob für dein Leben mit Kind alles geregelt ist oder ob du Hilfe benötigst. Während du im Alltag für die Betreuung und Pflege deines Kindes zuständig bist, kümmert sich das Jugendamt um die Formalitäten, z.B. dass die Vaterschaft anerkannt oder festgestellt wird und ob vielleicht Unterhalt für das Kind gefordert werden kann. Dies ist aber alles nur notwendig, wenn es noch nicht geregelt wurde. Für manche wichtigen Angelegenheiten und Entscheidungen brauchst du die Unterschrift des Amtsvormundes, z.B. wenn du einen Ausweis für das Kind beantragst, ihm ein Konto eröffnen willst oder wenn größere medizinische Behandlungen erforderlich sind.
Du kannst nach der Geburt entweder einfach abwarten, bis sich das Jugendamt bei dir meldet; oder du nimmst selbst Kontakt auf und vereinbarst ein Gespräch, das auch schon während der Schwangerschaft stattfinden kann. Dann bist du von Anfang an gut informiert und weißt bereits, wer für euch zuständig ist.

Um die **Vaterschaft anzuerkennen,** kann sich der Vater des Kindes selbst an das Standesamt oder Jugendamt wenden. Dies ist notwendig, damit das Kind offiziell einen Vater hat. Nur bei verheirateten Eltern muss die Vaterschaft nicht anerkannt werden.
Ist der Vater selbst noch minderjährig, müssen seine Eltern zustimmen. Damit die Vaterschaftsanerkennung wirksam wird, musst außerdem noch du (und deine Eltern, wenn du minderjährig bist) mit einer Unterschrift zustimmen.

Wenn du **volljährig** bist und die Vaterschaft oder der Unterhalt für das Kind noch geklärt werden müssen, kannst du beim Jugendamt für das Kind eine **Beistandschaft** beantragen. Dann kümmert sich das Jugendamt um die rechtlichen Angelegenheiten. Den Antrag kannst du jederzeit zurücknehmen, wenn eine private Klärung doch noch möglich sein sollte.
Heidelberg: *https://www.heidelberg.de/hd/HD/Rathaus/Beistandschaften.html*
Rhein-Neckar-Kreis: *https://www.rhein-neckar-kreis.de/start/landratsamt/beistandschaft.html*

Wenn ihr als Eltern das **gemeinsame Sorgerecht** haben möchtet (verheiratete Eltern haben das automatisch), könnt ihr beim Jugendamt vor oder nach Geburt eine Sorgeerklärung abgeben. Das gemeinsame Sorgerecht bleibt dann im Normalfall bis zur Volljährigkeit des Kindes bestehen und ihr müsst euch über alle wichtigen Angelegenheiten für das Kind einigen.
Solange du noch minderjährig bist, kann kein gemeinsames Sorgerecht ausgeübt werden. Solltest du trotzdem (mit Zustimmung deiner Eltern) eine Sorgeerklärung abgeben, hat der andere Elternteil des Kindes (wenn er auch eine Sorgeerklärung abgegeben hat und schon volljährig ist) zunächst die alleinige elterliche Sorge, bis du volljährig bist.

Unabhängig vom Sorgerecht ist im Gesetz festgelegt, dass jedes Kind ein Recht auf Kontakt zu beiden Elternteilen hat. Selbst wenn ihr nicht mehr zusammen seid und auch wenn ihr euch gar nicht mehr versteht, besteht ein **Umgangsrecht**. Am besten einigt ihr euch, wann, wie oft und wo Umgangskontakte stattfinden sollen. Bei Problemen könnt ihr Unterstützung vom Jugendamt oder von einer Beratungsstelle bekommen.

Rund um die Geburt

Am Anfang der Schwangerschaft wurde dir ein **Mutterpass** ausgestellt, in den die Ärztin alle wichtigen Untersuchungsergebnisse einträgt. Diesen solltest du immer bei dir tragen.
Bei den **Vorsorgeterminen** werden Blut und Urin untersucht, Ultraschall und später auch CTG (zur Messung der kindlichen Herztöne) durchgeführt. Manche Untersuchungen werden regelmäßig gemacht, andere nur gelegentlich. Du kannst deine Ärztin immer nach Erklärungen fragen, wenn du Informationen im Mutterpass oder bei Untersuchungen nicht verstehst – schließlich ist das alles neu für dich!
Alle medizinisch notwendigen Untersuchungen werden von der Krankenkasse bezahlt. Zusätzlich gibt es sogenannte **freiwillige IGEL-Leistungen**, die man selbst zahlen muss. Die Ärztin muss dich darüber informieren, damit du einschätzen kannst, welche dieser zusätzlichen Untersuchungen für dich sinnvoll sein könnten oder ob du sie vielleicht gar nicht brauchst. Wenn du dir unsicher bist, kannst du zu medizinischen Themen auch die Ärztin in der Schwangerschaftsberatungsstelle fragen.

Mit deiner Ärztin kannst du auch besprechen, wo dein Kind zur Welt kommen soll. Die **Geburtskliniken** bieten regelmäßig Infoabende an, bei denen du alles Wichtige erfährst und meist auch die Geburtsräume anschauen kannst.

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt kannst du dich von einer **Hebamme** betreuen lassen. Sie kann bei vielen Fragen und Problemen in der Schwangerschaft helfen und bietet **Geburtsvorbereitungskurse** an, in denen du z.B. erfährst, wie eine Geburt abläuft, was dabei alles zu beachten ist, wie man mit Schmerzen umgehen kann usw.
In den Kursen und bei **Hausbesuchen nach der Geburt** gibt sie auch Tipps zum Umgang mit dem Baby, zum Stillen/Füttern, Wickeln, Baden etc.
Die Hebammenhilfe wird von der Krankenkasse bezahlt. Du kannst dir eine Hebamme an deinem Wohnort suchen oder einen Geburtsvorbereitungskurs in der Geburtsklinik besuchen. Am besten kümmerst du dich schon **früh in der Schwangerschaft** um eine Hebamme für die Nachsorge nach der Geburt.
Extra für **jüngere werdende Eltern bietet pro familia Heidelberg Geburtsvorbereitungskurse** an, in denen du nur Schwangere unter 25 Jahren triffst. Melde dich gerne, wenn du daran Interesse hast - dann informieren wir dich, wann der nächste Kurs beginnt.

Die erste Zeit mit Baby

Die ersten Wochen nach Geburt nennt man **Wochenbett**. Während dieser Zeit wirst du viel Neues erleben und es ist gut, jemanden zu haben, der sich ein wenig um dich und das Baby kümmert. So kannst du dich besser von der Geburt erholen und auf das Baby einstellen. Wenn du keine familiäre Hilfe hast, kannst du auch eine **Haushaltshilfe** bei der Krankenkasse beantragen. Dazu brauchst du die Verordnung einer Ärztin oder Hebamme. Frage am besten in der Schwangerschaftsberatung nach, wer solche Haushaltshilfen vermittelt.

In den ersten Tagen und Wochen nach Geburt können **Gefühle** sehr intensiv sein. Das liegt nicht nur am neuen und manchmal anstrengenden Alltag mit Baby, sondern auch daran, dass sich dein Körper und der Hormonhaushalt wieder umstellen. Manchmal sorgt dies für ziemliche Stimmungs-schwankungen, die aber meist nach einigen Tagen oder wenigen Wochen wieder vorbeigehen. Wenn du dich längere Zeit nicht gut fühlen solltest, traurig oder vielleicht auch ängstlich bist, sprich ruhig die Hebamme, Ärztin oder Schwangerschaftsberaterin darauf an, um zu überlegen, was dir helfen und dich entlasten kann.

Außer der Schwangerschafsberatungsstelle gibt es auch noch die **Anlaufstelle „Frühe Hilfen“**, die Schwangere und Familien mit Kindern unter 3 Jahren begleitet und unterstützt. Von dort werden auch Hausbesuche angeboten, die noch zusätzlich zu den Hausbesuchen der Hebamme möglich sind.
Informationen und Kontakt **in Heidelberg:**
https://www.heidelberg.de/HD/Leben/anlaufstelle+fruehe+hilfen.html
Im Rhein-Neckar-Kreis: *https://familienwegweiser-rnk.de/fruehe-hilfen/*

Angebote, die gut tun

Es gibt viele **Gruppenangebote für Eltern mit Babys.** Manchmal fällt es schwer, das erste Mal irgendwo hinzugehen oder der Alltag mit Kind lässt kaum Zeit, Termine wahrzunehmen. Es kann sich trotzdem lohnen, eine Gruppe oder einen Kurs zu besuchen, um „neue Gesichter“ kennen zu lernen, sich über die Erfahrungen als Eltern auszutauschen und einfach mal rauszukommen.

Bei **pro familia** kannst du nach aktuellen Gruppen- und Kursangeboten fragen oder auch auf der Homepage nachschauen:
https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/beratungsstelle-heidelberg/gruppen-kurse-veranstaltungen

Einen guten Überblick über alle weiteren Angebote erhältst du in **Heidelberg** bei der **Familienoffensive:**
https://www.heidelberg.de/hd/HD/Leben/Informationen+fuer+Eltern+mit+Neugeborenen.html
Und im **Rhein-Neckar-Kreis** beim **Familienwegweiser:**
https://familienwegweiser-rnk.de/

Bei Fragen melde dich
jederzeit bei uns!
06221/184440
heidelberg@profamilia.de

pro familia Heidelberg