

Wir wollen Eltern werden

Wir werden Eltern

Wir sind Eltern



Welche Unterstützungs-Angebote  
gibt es für uns?



Leichte Sprache

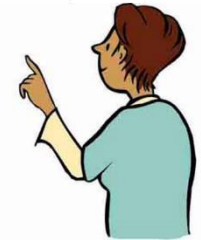
Jeder Mensch darf Kinder haben

Alle Menschen können selbst  
über ihr Leben bestimmen.



Zum Beispiel:

- Ob sie Kinder bekommen wollen.  
In schwerer Sprache heißt das:  
Ob sie **schwanger** werden wollen.
- Oder ob sie keine Kinder bekommen wollen.



Alle Menschen können Kinder haben.

Wenn sie das möchten.

Kein Mensch darf ihnen das verbieten.

Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten  
können Kinder haben.

Wenn sie das möchten.

Alle Eltern haben die gleichen Rechte.  
Und alle Eltern haben die gleichen **Pflichten**.  
Das bedeutet:  
Alle Eltern haben bestimmte Aufgaben.  
Sie müssen sich darum kümmern:  
Dass es ihrem Kind immer gut geht.

Es ist egal:

- Ob die Eltern eine Behinderung haben.
- Ob sie eine **rechtliche Betreuung** haben.
- Oder ob sie keine Behinderung haben.

Manche Menschen  
haben eine **rechtliche Betreuung**.  
Wenn sie viele Sachen  
nicht alleine bestimmen können.  
Zum Beispiel:

- Weil sie schwer krank sind.
  - Oder weil sie eine Behinderung haben.
- Dann werden sie von einer Person unterstützt.



## Menschen mit Lern-Schwierigkeiten können gute Eltern sein

Kein Mensch darf Eltern mit Lern-Schwierigkeiten  
ihr Kind weg-nehmen.  
Wenn sie sich gut um ihr Kind kümmern.  
Und wenn es dem Kind gut geht.



Viele Menschen denken:  
Dass Menschen mit Lern-Schwierigkeiten  
sich nicht gut um ihre Kinder kümmern können.  
Weil sie eine Behinderung haben.  
Das stimmt aber nicht!

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten  
können gute Eltern sein.  
Sie brauchen bei manchen Sachen  
vielleicht Unterstützung.  
Damit es ihrem Kind gut geht.  
Aber auch Eltern ohne Lern-Schwierigkeiten  
brauchen manchmal Unterstützung.



Es ist nicht immer einfach.  
Wenn Sie ein Kind haben.  
Deshalb gibt es verschiedene  
Unterstützungs-Angebote für Sie.



Es gibt viele verschiedene  
Unterstützungs-Angebote für Eltern.  
Zum Beispiel:  
Eltern können Geld vom Staat bekommen.  
Informationen darüber  
können Sie in einem anderen Info-Heft lesen.  
Es heißt:  
Sie bekommen ein Kind  
Sie haben ein Kind  
Dieses Geld können Sie bekommen.

In diesem Info-Heft können Sie lesen:

- Welches Geld Sie bekommen können.
- Und wie Sie das Geld bekommen können.

Das Info-Heft  
ist auch in Leichter Sprache geschrieben.



Es gibt aber auch noch  
andere Unterstützungs-Angebote.

Zum Beispiel:

- Kurse vor der Geburt,
- Unterstützung beim Wohnen
- und Unterstützung bei der Arbeit.

Informationen über diese Unterstützungs-Angebote  
können Sie in diesem Info-Heft lesen.

## Inhalt

In diesem Info-Heft können Sie mehr  
über die Unterstützungs-Angebote für Eltern lesen.

Fragen über die **Schwanger-Schaft** — Seite 8

Menschen, die bei der Geburt helfen — Seite 14

Und viel über die **Schwanger-Schaft** wissen

Kurse für Eltern — Seite 22

Paar-Beratung — Seite 28

Kind und Arbeit — Seite 30

Wohnen — Seite 34

Die **Schwanger-Schaft** ist eine bestimmte Zeit.

In dieser Zeit haben Frauen ein Baby in ihrem Bauch.

## Fragen über die Schwanger-Schaft



Wenn Sie Fragen haben:  
Dann können Sie  
zu einer **Beratungs-Stelle** gehen.

Es gibt verschiedene **Beratungs-Stellen**.

In einer **Beratungs-Stelle** arbeiten Fach-Leute.

Sie wissen viel über 1 bestimmtes Thema.

Zum Beispiel über das Thema:

**Schwanger-Schaft**.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

von einer **Beratungs-Stelle** haben **Schweige-Pflicht**.

Das bedeutet:

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

dürfen keinem anderen Menschen sagen:

- Dass Sie in der **Beratungs-Stelle** waren.
- Und was Sie gefragt haben.



Wenn Sie nicht alleine

in die **Beratungs-Stelle** gehen wollen:

Dann können Sie noch 1 andere Person mit-bringen.

Es ist wichtig:

Dass sie die Person gut kennen.

Damit sie der Person ver-trauen.



## Über welche Sachen können Sie in der Beratung reden?

Das können Sie selbst bestimmen.

Sie können zum Beispiel über diese Sachen reden:

- Sie wünschen sich ein Kind.
- Sie wissen nicht genau:  
Ob sie ein Kind haben wollen.
- Sie wissen nicht genau:  
Wie das Leben mit einem Kind ist.
- Sie sind **schwanger**.  
Und Sie wissen nicht genau:  
Ob Sie das Kind bekommen wollen.
- Sie wollen mehr  
über die **Schwanger-Schaft** wissen.
- Oder Sie wollen mehr über die Geburt wissen.
- Sie wollen wissen:
  - Wo sie Unterstützung bekommen können.
  - Und wo sie Geld für das Kind  
bekommen können.



## Das ist wichtig:

Gehen sie nicht einfach zu der **Beratungs-Stelle**.

Rufen Sie dort an.

Und machen Sie einen Termin  
mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Schreiben Sie ihre Fragen auf.

Bevor Sie zur **Beratungs-Stelle** kommen.

Damit Sie keine Frage ver-gessen.



Diese **Beratungs-Stellen**

sind nicht weit weg von Ihrem Zuhause:

**pro familia**

Lahnstraße 30

65428 Rüsselsheim am Main

Tel. 06142 – 121 42

**CaritasZentrum Rüsselsheim**

Freiligrathstr. 10

65428 Rüsselsheim am Main

Tel. 06142 – 33 09 00

**Diakonisches Werk**

Schulstr. 17 64521 Groß-Gerau

Tel. 06152 – 949 380

Alle **Beratungs-Stellen** wissen viel über das Thema:

**Schwanger-Schaft.**

Hier können Sie zum Beispiel auf-schreiben:

- In welcher **Beratungs-Stelle** Sie einen Termin haben.
- Und wann Sie den Termin haben.

---

---

---

---

---

---

---



# Hebammen



Das sind Menschen,  
die bei der Geburt helfen.  
Und sie wissen viel  
über **Schwanger-Schaft**.

Wenn Sie **schwanger** sind:  
Dann können Sie Unterstützung  
von einer **Hebamme** bekommen.

Die **Hebamme** unterstützt Sie:

- In der **Schwanger-Schaft**,
- bei der Geburt
- und nach der Geburt.

Das macht die **Hebamme** 8 Wochen lang.

Wenn Sie das möchten.

Eine **Hebamme** kann Ihnen zum Beispiel zeigen:

- Wie Sie ihr Kind füttern können,
- wie Sie es richtig baden
- oder wie sie die Windeln richtig wechseln.





Sie müssen kein Geld  
für die **Hebamme** bezahlen.  
Das macht Ihre **Kranken-Kasse**.



Das ist ein anderes Wort für Kranken-Versicherung.  
In Deutschland müssen alle Menschen  
in einer **Kranken-Kasse** sein.

Die **Kranken-Kasse** bezahlt zum Beispiel:

- Die Behandlung beim Arzt.
- Oder die Behandlung im Kranken-Haus.

Wenn Sie Unterstützung  
von einer **Hebamme** haben wollen:  
Dann können Sie hier an-rufen.



Es gibt eine Liste in der alle Hebammen im Kreis  
Groß-Gerau stehen.

Diese Liste bekommen Sie bei Ihrer  
Schwangerenberatungsstelle:

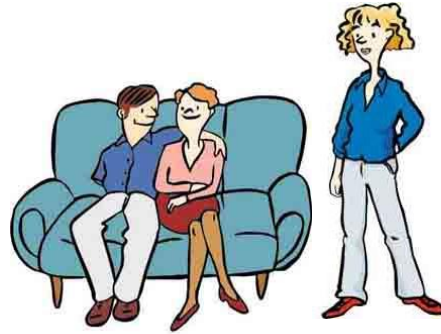
**pro familia**

**Diakonisches Werk**

**Caritas Verband**

## Familien-Hebamme

In manchen Städten gibt es **Familien-Hebammen**. Eine **Familien-Hebamme** kommt zu Ihnen nach Hause. Sie kann Ihnen länger helfen als eine **Hebamme**.



Eine **Familien-Hebamme** unterstützt Sie:

- In der **Schwanger-Schaft**,
- bei der Geburt
- und nach der Geburt.



Das macht die **Familien-Hebamme** 1 Jahr lang.

Wenn Sie das möchten.

Vor der Geburt zeigt Ihnen die **Familien-Hebamme** zum Beispiel:

Wie Sie sich gut auf die Geburt vor-bereiten können.

Nach der Geburt zeigt Ihnen die **Familien-Hebamme** zum Beispiel:

- Welches Essen gesund für Ihr Kind ist.
- Und welches Trinken gesund für Ihr Kind ist.



**Familien-Hebammen** achten darauf:

- Dass es Ihrem Kind immer gut geht.
- Und dass es Ihnen immer gut geht.

Eine **Familien-Hebamme** weiß auch:

- Wo Sie noch andere Unterstützung bekommen können.
- Und wie Sie Geld für Ihr Kind bekommen können.

Für die **Familien-Hebamme** müssen Sie kein Geld bezahlen.



Wenn Sie Unterstützung  
von einer **Familien-Hebamme** haben wollen:  
Dann können Sie hier an-rufen.



**Christina Zalán- Wollrab**

Frühe Hilfen in Rüsselsheim

Mainstr.7

65428 Rüsselsheim am Main

Tel. 06142 83-2884

**Frau Etteldorf, Frau Zuehlke**

Frühe Hilfen im Kreis Groß-Gerau

Darmstädter Straße 88

65421 Groß-Gerau

Tel. 06152 7898

Hier können Sie Ihre Fragen auf-schreiben:

- Zur **Hebamme**
- und zur **Familien-Hebamme.**



## Kurse für Eltern



Es gibt extra Kurse für Eltern.  
Die Kurse können sie  
vor der Geburt machen.

## Vorbereitungs-Kurs

In einem **Vorbereitungs-Kurs**  
lernen Sie viele wichtige Sachen.

- Über die **Schwanger-Schaft**
- und über die Geburt.

Sie machen auch bestimmte Übungen.

Zum Beispiel:

- Atem-Übungen  
Das hilft Ihnen später bei der Geburt.
- Turn-Übungen  
Damit Sie sich gut bewegen können.  
Wenn Ihr Baby im Bauch wächst.  
Und Sie einen dicken Bauch haben.



Bei dem **Vorbereitungs-Kurs** können Sie auch  
mit anderen Müttern sprechen.

Zum Beispiel:

- Wie Sie sich fühlen.
- Und ob Sie vielleicht Angst vor der Geburt haben.



Bei dem **Vorbereitungs-Kurs** können Mutter und Vater mit-machen. Sie können aber auch eine andere Person mit-bringen. Zum Beispiel:



- Eine gute Freundin
- oder Ihre Mutter.

Wenn Sie das möchten.

Wenn Sie einen **Vorbereitungs-Kurs** machen wollen:

- Dann können Sie bei einer **Hebamme** nach-fragen.
- Und Sie können im Kranken-Haus nach-fragen.
- Oder bei der **Beratungs-Stelle**.

Hier können Sie auch an-rufen. Wenn Sie einen **Vorbereitungs-Kurs** machen wollen.



Elternschule am **GPR Klinikum Rüsselsheim**

August Bebel Str. 59

65428 Rüsselsheim

Tel. 06142 – 88 - 1316

Elternschule am **Kreiskrankenhaus Groß-Gerau**

Wilhelm Seipp Str. 3

64521 Groß-Gerau

Tel. 06152 – 986 – 2341

## Baby-Pflege-Kurs

Bei einem **Baby-Pflege-Kurs** können Sie lernen:  
Wie Sie sich gut um Ihr Kind kümmern können.

Zum Beispiel:

- Wie Sie Ihr Baby stillen können.
- Was Ihr Baby essen darf.
- Wie Sie Ihr Baby baden.
- Wie Sie Ihrem Baby die Windeln richtig an-ziehen können.
- Und welche Sachen Ihr Baby alles braucht.



Oft sind die **Baby-Pflege-Kurse**

in einem Kranken-Haus.

Fragen Sie am besten

bei einer **Beratungs-Stelle** nach.

Wenn Sie einen **Baby-Pflege-Kurs** machen wollen.

Sie können auch hier an-rufen.

Wenn Sie einen **Baby-Pflege-Kurs** machen wollen.



Elternschule am **GPR Klinikum Rüsselsheim**

August Bebel Str. 59

65428 Rüsselsheim

Tel. 06142 – 88 - 1316

Elternschule am **Kreiskrankenhaus Groß-Gerau**

Wilhelm Seipp Str. 3

64521 Groß-Gerau

Tel. 06152 – 986 – 2341

## Paar-Beratung

Sie können auch zusammen mit dem Mann zu einer **Beratungs-Stelle** gehen.

Zum Beispiel:

- Mit Ihrem Ehe-Mann
- mit Ihrem Freund
- oder mit dem Vater von Ihrem Kind.



In schwerer Sprache heißt das:

### **Paar-Beratung.**

Bei der **Paar-Beratung** können Sie zum Beispiel über diese Sachen sprechen:

- Über die **Schwangerschaft**,
- über die Geburt,
- und über Ihre neue Aufgabe, dass Sie sich um Ihr Kind kümmern müssen.
- Über Probleme in Ihrer Beziehung
- oder Probleme beim Sex.

Hier gibt es **Paar-Beratung**

in der Nähe von Ihrem Zuhause:

### **pro familia**

Lahnstraße 30

65428 Rüsselsheim am Main

Tel. 06142 – 121 42

## Kind und Arbeit



Sie bekommen ein Kind.  
Und können deshalb für eine bestimmte Zeit  
nicht arbeiten gehen.  
Deshalb verlieren Sie  
**nicht** Ihren Arbeits-Platz.

## Eltern-Zeit

Sie können eine Pause von der Arbeit machen.  
Wenn Sie ein Kind bekommen.  
Dafür gibt es bestimmte Regeln:

Eltern können 3 Jahre zu Hause bleiben.

- Die Mutter
- und der Vater.

Wenn sie ein Kind bekommen haben.

Diese 3 Jahre heißen: **Eltern-Zeit**.

Die Eltern können die **Eltern-Zeit**  
zusammen machen.

Sie bleiben also beide zusammen zu Hause.

Und sie kümmern sich um das Kind.

Oder die Eltern teilen sich die **Eltern-Zeit** auf.

Das bedeutet zum Beispiel:

Die Mutter bleibt 1 Jahr zu Hause.

Danach bleibt der Vater 2 Jahre zu Hause.





Das ist noch wichtig:

In der **Eltern-Zeit** bekommen Sie keinen Lohn von Ihrem Chef. Aber Sie können zum Beispiel dieses Geld bekommen:

- **Eltern-Geld**  
Dieses Geld bekommen Sie 1 Jahr lang.  
Mehr Informationen können Sie auf Seite 39 lesen
- oder **Eltern-Geld-Plus**.  
Dieses Geld bekommen Sie 2 Jahre lang.

Wenn Sie **Eltern-Zeit** machen wollen:  
Dann müssen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Chef oder mit Ihrer Chefin sprechen.  
Nach der **Eltern-Zeit** können Sie wieder Ihren alten Beruf machen.

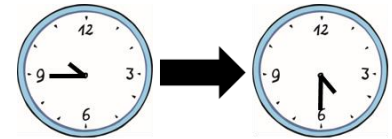


## Teil-Zeit

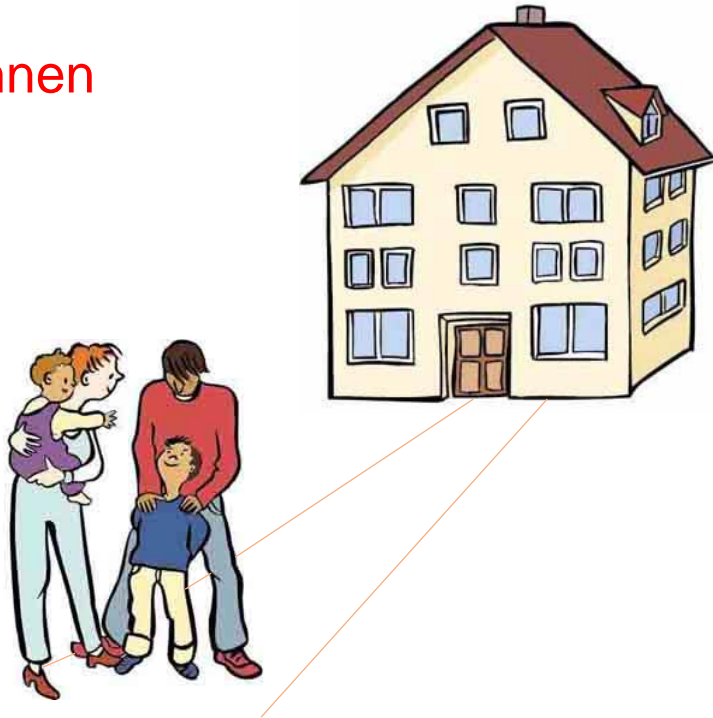
Nach der **Eltern-Zeit** können Sie vielleicht weniger als vorher arbeiten.  
Damit Sie sich weiter um Ihr Kind kümmern können.

Zum Beispiel:  
Sie arbeiten nur noch den halben Tag.  
In schwerer Sprache heißt das:  
Sie arbeiten in **Teil-Zeit**.

Sprechen Sie am besten mit Ihrem Chef oder mit Ihrer Chefin darüber.



## Wohnen



Wenn Sie ein Baby bekommen:  
Dann müssen Sie vielleicht  
in eine neue Wohnung ziehen.

Zum Beispiel:

- Weil Sie mit dem Vater und dem Kind zusammen wohnen wollen.
- Weil Sie nicht mehr bei Ihren Eltern wohnen wollen.
- Oder weil Sie mehr Unterstützung brauchen.

Für Eltern mit Lern-Schwierigkeiten  
gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

- **Betreutes Wohnen**
- oder **Familien-unterstützende Hilfen.**

In dieser Broschüre können Sie  
Informationen über die Möglichkeiten lesen.

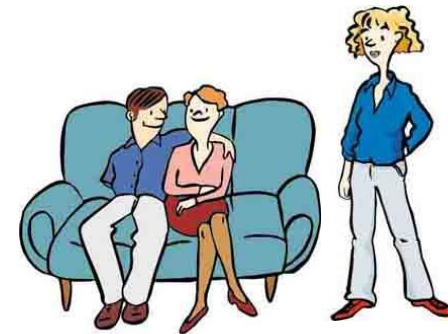


### Betreutes Wohnen

Das bedeutet:

Sie können  
in einer eigenen Wohnung wohnen.  
Wenn Sie das möchten.

Dort bekommen Sie Unterstützung  
von einem **Betreuer** oder einer **Betreuerin**.



Wenn Sie viel Unterstützung brauchen:

Dann kommt der **Betreuer** oder die **Betreuerin** auch oft vorbei.

Wenn Sie wenig Unterstützung brauchen:

Dann kommt der **Betreuer** oder die **Betreuerin** nicht so oft vorbei.

Immer mehr Menschen

wollen gerne in einer eigenen Wohnung wohnen.

Wie eine richtige kleine Familie.

Hier können Sie an-rufen,

wenn Sie im **betreuten Wohnen** leben wollen:



### **Betreutes Wohnen der WfB Rhein-Main e.V.**

Eisenstraße 22

65428 Rüsselsheim am Main

Angebot: Ambulante Betreuung für Menschen mit Behinderung, die in einer eigenen Wohnung leben.

Ansprechpartnerin: Verena Wedel

Telefon: 06142 70143-40

Wenn Sie schon im **betreuten Wohnen** leben:  
Dann fragen Sie Ihren Betreuer oder Ihre Betreuerin.  
Vielleicht können diese Sie mit dem Kind unterstützen.

Manchmal geht das aber nicht.

Zum Beispiel:

Weil Sie sehr viel Unterstützung brauchen.

Deshalb gibt es

besondere **Familien-Unterstützende Hilfen**.

Darüber können Sie auf der nächsten Seite  
mehr Informationen lesen.

## Familien-Unterstützende Hilfen

Eine Person unterstützt Sie.

Zum Beispiel bei diesen Sachen:

- Aufräumen,
- Einkaufen,
- Ihr Kind füttern
- dem Kind die Windel an-ziehen
- oder bei Anträgen.



Dafür kommt die Person zu Ihnen nach Hause.

Das macht sie für ein paar Stunden in der Woche.

Die Person kommt auch abends.

Und sie kommen auch am Wochen-Ende.

Wenn Sie das möchten.

Sie müssen kein Geld  
für die Person bezahlen.

Das macht das **Jugend-Amt**.

Das **Jugend-Amt** kann Ihnen auch sagen:

Wo Sie eine **Familien-Unterstützende Hilfe** finden.



Hier bekommen Sie **Familien-Unterstützende Hilfen**

### **Jugendamt Rüsselsheim**

Mainstr. 7

65428 Rüsselsheim

Tel. 06142 – 83 - 2140

### **Kreisjugendamt Groß-Gerau**

Wilhelm-Seipp Str. 4

64521 Groß-Gerau

Tel. 06152 – 989 - 216

### **Wohn-Häuser**

In vielen Städten gibt es besondere Wohn-Häuser für Eltern mit Lern-Schwierigkeiten.

Dort können Eltern mit Lern-Schwierigkeiten zusammen wohnen.

Alle Eltern haben eine eigene Wohnung in dem Wohn-Haus.

Sie werden von Betreuern und Betreuerinnen unterstützt.

Der Staat bezahlt für Sie die Wohnung in dem Wohn-Haus.

Wenn Sie selbst Geld verdienen:

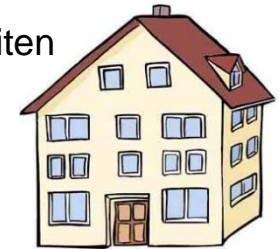
Dann müssen Sie vielleicht Geld dazu geben.

Die Wohn-Häuser gibt es nicht in jeder Stadt.

Wenn Sie in so einem Wohn-Haus wohnen wollen:

Dann müssen Sie vielleicht

in eine andere Stadt ziehen.



## Wer hat das Info-Heft gemacht?

pro familia Landesverband Hessen e.V.

Palmengartenstraße 14

60325 Frankfurt a.M.

Tel. 069-447061

E-Mail: [lv.hessen@profamilia.de](mailto:lv.hessen@profamilia.de)

[www.profamilia.de/hessen](http://www.profamilia.de/hessen)

Redaktion:

Sunay Caliskan, Petra Zimmermann, Carolin Jentzsch

Das Büro für Leichte Sprache **leicht ist klar**

hat den Text in Leichter Sprache geschrieben.

Hier können Sie mehr über das Büro lesen:

[www.leicht-ist-klar.de](http://www.leicht-ist-klar.de)

Der Text wurde von Nina Rademacher  
und Sabine Masuch geprüft.

Die Bilder sind von © Reinhild Kassing, Kassel.

Das Logo für die Leichte Sprache

ist von © Inclusion Europe.

© pro familia Landesverband Hessen, Frankfurt am Main