



ZGF

Bremische Zentralstelle für
die Verwirklichung der
Gleichberechtigung der Frau

Schwanger

in Bremen und Bremerhaven



Freie
Hansestadt
Bremen

Wir danken für ihre finanzielle Unterstützung:

Ev. Diakonie-Krankenhaus
Krankenhaus St. Joseph Stift Bremen
Zentralkrankenhaus Bremen-Nord
Zentralkrankenhaus Links der Weser
Zentralkrankenhaus St.-Jürgen-Straße
St. Joseph-Hospital Bremerhaven
Zentralkrankenhaus Reinkenheide, Bremerhaven

Sparkasse in Bremen

Impressum

Herausgabe: Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung
der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)
Knochenhauerstr. 20-25
28195 Bremen
Tel 0421/361-3133
E-mail office@frauen.bremen.de

und
Büro Bremerhaven
Schifferstr. 48
27568 Bremerhaven
Tel 0471/596-138 23
E-mail office-brhv@frauen.bremen.de

www.frauen.bremen.de

Redaktion und Bearbeitung: Ines Thal

Auflage: 12.000
Titelfoto: Mit freundlicher Genehmigung
© ENDOKRINOLOGIKUM
www.endokrinologikum.com

Satz und Gestaltung: Traute Melle
Druck: Druckwerkstatt Schmidtstraße
Bremen Oktober 2007

Vorwort

Liebe Schwangere und liebe werdende Eltern,

die letzte Auflage von „Schwanger in Bremen und Bremerhaven“ war schon bald nach Erscheinen vergriffen. Nun liegt die neue Ausgabe vor Ihnen, völlig überarbeitet und aktualisiert.

Neue Aspekte wurden eingefügt, z.B. zu vorgeburtlicher Diagnostik, Schwangerschaft und Migration, anonymer Geburt und Babykörbchen. Ebenfalls neu eingefügt ist eine Liste von Notrufnummern, an die Sie sich in akuten Situationen wenden können.



Ulrike Hauffe

„Ich bin schwanger!“ - diese Erkenntnis aufgrund körperlicher Veränderungen, nach einem Test oder einer Untersuchung - ist für viele Frauen erst einmal mit viel Freude, aber auch mit Verunsicherungen verbunden. Auch bei einer geplanten und erwünschten Schwangerschaft ist es selten so, dass Frauen sich ausschließlich auf ein Kind freuen: es stellen sich viele verschiedene Fragen, für die in kurzer Zeit Antworten gefunden werden müssen, auch abhängig davon, ob die schwangere Frau allein stehend ist, in einer festen Partnerschaft/Ehe lebt oder schon Kinder hat.

Wenn eine Frau schwanger ist, verändert das ihr Leben, und oft beginnt dieser neue Lebensabschnitt mit einigen Unwägbarkeiten:

Wie wird das Leben mit einem Kind zu schaffen sein?

Was wird gewonnen und worauf muss verzichtet werden?

Wie sicher ist der Arbeitsplatz?

Wer hilft, sich auf die Geburt - in der Klinik oder zu Hause - vorzubereiten?

Wie ist die soziale/familiäre Einbindung und finanzielle Absicherung?

Wo gibt es Gesprächsangebote, um eine Entscheidung für oder gegen diese Schwangerschaft treffen zu können?

Mit wem kann eine Frau sprechen, wenn sie das Kind zur Adoption freigeben will?

Welche sozialen Hilfen gibt es in Notlagen für Mutter und Kind?

Sicher haben Sie noch eine Reihe ganz anderer Fragen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch als Wegweiser nützlich ist, um die für Sie angemessenen Antworten zu finden.

„Schwanger in Bremen und Bremerhaven“ soll Ihnen Anregungen geben, Hilfsangebote aufzeigen und Ihnen Informationen über Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kliniken und den Umgang mit Behörden geben. Nutzen Sie die bestehenden Angebote, nehmen Sie Kontakt auf zu Gleichgesinnten und unterstützen Sie sich gegenseitig positiv in diesem besonderen Lebensabschnitt.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Schwangerschaft und viel Freude und Kraft mit Ihrem Kind!

A handwritten signature in black ink, reading 'Ulrike Hauffe'. The signature is written in a cursive, flowing style with some loops and flourishes.

Ulrike Hauffe

Landesbeauftragte für Frauen

Inhalt

Notrufnummern	9
Einleitung	11
Die Schwangerschaft	
Einige Gedanken zu Sinn und Chancen der Schwangerenvorsorge und zur Geburt	15
Der Weg zum Vatersein	19
Die Schwangerenvorsorge	
Der Mutterpass - (k)ein Buch mit sieben Siegeln	26
Pränataldiagnostik	30
Weitere Vorsorgeuntersuchungen	33
- Ultraschalluntersuchung	33
- Verfahren zur Risikoeinschätzung	35
- Chorionzottenbiopsie	37
- Fruchtwasseruntersuchung	38
- Nabelschnurpunktion	39
Verzeichnis der Frauenärztinnen und -ärzte	40
IGeL-Leistungen	54
Die Arbeit der Hebamme	55
Verzeichnis der Hebammen und Hebammenpraxen	60
Information und Beratung	
Tipps für Schwangere	79
Vorgeburtliche Diagnostik	81
Rauchfrei in der Schwangerschaft - die Chance!	88
Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit	90
Schwangerschaft und Migration	92
Schwangerenberatungsstellen	93

Weitere Angebote für Schwangere	105
Minderjährige werdende Mütter; Allein erziehende werdende Mütter	108
Schwangerschaft nach sexualisierter Gewalt	112
Adoption	114
Amtsvormundschaft	115
Anonyme Geburt und Babykörbchen	117
Wohngemeinschaften und betreutes Wohnen	118

Die Geburt

Die Geburt im Krankenhaus	129
- Was ist eine ambulante Geburt?	129
- Geburt mit Beleghebamme	130
Hausgeburt	131
Die Geburt im Geburtshaus	132
- Geburtshäuser	134
Blut aus der Nabelschnur - Hoffnung oder das Geschäft mit der Angst?	138
Kaiserschnitt	139
Krankenhäuser	141
- Krankenhäuser in Bremen im Vergleich	154
- Krankenhäuser in Bremerhaven im Vergleich	163
Was empfiehlt die WHO zum Thema Geburt und Stillen?	172
Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen	175

Nach der Geburt

Gedanken zum Wochenbett	179
Kinderausstattung und Kinderpflege	181
Impfungen	183
Gemeinsame elterliche Sorge/Sorgeerklärungen	184

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Gesundheitsberatung für Säuglinge/Kleinkinder und Mütter	185
Stillberatung und Stillgruppen	193
Stillen aus Hebammensicht	196
Die Kleinkindernahrung außerhalb des Stillens	199
Die Rückbildung und Rückbildungskurse	201
Säuglingsgruppen	204
Erziehungsfragen	211
Weitere Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen	222

Kinderbetreuung

Tagesbetreuung und -pflege	229
Kindergruppen und Kindertagesstätten	235
Berufstätige/Studierende Mütter	242

Treffpunkte

Häuser der Familie	245
Mütterzentren	248

Kranke Kinder

Kinderkliniken	253
Häusliche Kinderkrankenpflege	257
Hilfen für kranke, entwicklungsverzögerte u. behinderte Kinder	260
Selbsthilfegruppen und Vereine	262
Elterliche Trauer	273
Plötzlicher Säuglingstod	276

Frauengesundheitsgruppen und -organisationen

Migrantinnen	283
Offene Treffpunkte	285

Mutterschutz und finanzielle Hilfen	289
Mutterschutz	291
Elterngeld	303
Elternzeit	311
Wohngeld	318
Unterhaltsansprüche nichtehelicher Mütter gegenüber dem Kindesvater	320
Arbeitslosengeld II	321
Bundesstiftung „Mutter und Kind“	323
Kindergeld und Kindergeldzuschlag	326
Kindesunterhalt und Unterhaltsvorschuss	328
Kindererziehungszeiten im Rentenrecht	333
Beratung zur Rentenversicherung	335
Rechtsberatung	337
Beratungsangebote für Arbeitslose	340
Internetnutzung für Schwangerschaft und Elternzeit	349
Literaturliste	353
Alphabetisches Register	359

Stress zu Hause? Hier finden Sie Notrufnummern!

Meine Frauenärztin/mein Frauenarzt:

Meine Hebamme:

Unser Kinderarzt:

Giftnotruf Tag und Nacht.....	0551/192 40
Ärztlicher Notfalldienst Bremen	0421/192 92
Kinderärztlicher Notfalldienst Bremen	0421/340 44 44
Ärztlicher Notfalldienst Bremen-Nord	0421/609 80 63
Ärztlicher und kinderärztlicher Notfalldienst Bremerhaven	0471/192 92
Fragen zu Medikamenten während	
Schwangerschaft und Stillzeit	030/303 08-111
Elterntelefon (gebührenfrei)	0800/111 05 50
montags und mittwochs 9 - 11 Uhr, dienstags und donnerstags 17 - 19 Uhr	
Eltern-Stress-Telefon	0421/70 00 37
montags bis mittwochs 11 - 13 Uhr donnerstags und freitags 15 - 17 Uhr	
Schreiambulanz Bremen	0421/349 12 36
Opfer-Notruf der Polizei Bremen	0800/2800 110
Telefonseelsorge (Evangelisch) (gebührenfrei)Tag und Nacht: 0800/1 11 01 11	
Telefonseelsorge (Katholisch).....	0800/111 02 22
Telefonseelsorge (Freie Evangelische).....	0421/50 40 40
von 8 - 12 Uhr und von 18 - 22 Uhr.....	0421/50 41 41
Mädchennotruf Tag und Nacht	0421/34 11 20
Casa-Luna (Mädchen).....	0421/32 41 71
Mädchen-Telefon Bremerhaven	0471/860 86
Kinder- und Jugendtelefon (gebührenfrei)	0800 - 111 03 33
montags bis freitags von 15 - 19 Uhr	
Kinder- und Jugendschutz-Telefon rund um die Uhr.....	0421/699 11 33

Frauenhäuser:

Autonomes Frauenhaus Bremen	0421/34 95 73
AWO-Frauenhaus Bremen	0421/23 96 11
Frauen helfen Frauen e.V. Bremen-Nord	0421/636 48 74
Frauenhaus Bremerhaven	0471/830 01

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Eine Schwangerschaft führt Sie in ein Leben mit neuen Erlebnissen und vielfältigen Gefühlen, die manchmal gegensätzlicher nicht sein können. Sie werden merken, wie gut es tut, Menschen um sich zu haben, die Ihnen kompetent zur Seite stehen. Versuchen Sie bewusst die Entwicklung Ihres Kindes wahrzunehmen und Ihren Empfindungen zu vertrauen.

Vorsorge- und Beratungsangebote helfen den neuen Lebensabschnitt unkomplizierter zu gestalten. Dabei werden Sie einige Ihrer gewohnten Wege verlassen und sich auf Neues einlassen müssen.

Dieser Leitfaden unterstützt Sie, Menschen zu finden, die Sie durch diese neue Zeit begleiten und denen Sie vertrauen können. In diesem Buch sind Hebammen, Frauenärztinnen und Frauenärzte sowie viele Institutionen aufgelistet, die Sie mit ihrem Fachwissen unterstützen möchten.

Einige kritische Anmerkungen zu Themen sollen Ihnen helfen zu überdenken, was Sie tatsächlich benötigen. Manche Entscheidungen sind besonders schwer, denn gerade beim ersten Kind wissen viele Frauen nicht, was auf sie zukommt. In einer Gesellschaft, die Funktionalität, Eigenständigkeit und Individualität als erstrebenswerte Ziele auslegt, ist es nicht einfach, sich fallen zu lassen, Vertrauen zu den eigenen inneren Empfindungen zu finden und sich hinzugeben, ohne sich aufzugeben. Wie lassen sich die Werte des Lebens ohne Kind mit den neuen Anforderungen der Familie vereinbaren? Wie gestaltet sich die Partnerschaft? Was ist mit Ihrem Beruf und Ihrer Karriere? Wo bekommen Sie Hilfe, wenn Sie allein erziehend oder ohne finanzielle Mittel sind? Viele dieser Fragen können Sie mit Unterstützung der Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner besprechen und Ihren eigenen Weg finden.

In den ersten drei Kapiteln „Die Schwangerschaft“, „Die Geburt“ und „Nach der Geburt“ stellen sich in alphabetischer Reihenfolge verschiedene Organisationen, Selbsthilfegruppen und Institutionen vor. In Listen sind Hebammen, Frauenärztinnen/-ärzte und Kliniken aufgeführt. Die Adressen der Kinderärzte/-ärztinnen entnehmen sie bitte den Telefonbüchern oder den entsprechenden Onlineseiten.

Das Kapitel „Mutterschutz und finanzielle Hilfen“ gibt einen Überblick über die zur Zeit geltende Rechtslage. Steuerrechtliche Themen werden nicht berücksichtigt, da sie zu vielschichtig sind.

Am Ende dieses Ratgebers sind alle Einrichtungen in einem alphabetischen Register aufgelistet.

Eine ausführliche Quelle für Angebote, Einrichtungen und Gruppen für Frauen sind die Bremer und Bremerhavener Frauenstadtbücher, herausgegeben von der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) und auch dort erhältlich. Ständig aktualisiert werden die Internetseiten www.bremen.de und www.frauenseiten.bremen.de. Im Internet gibt es zahlreiche Seiten und Foren, die Themen von Schwangerschaft und Elterndasein aufnehmen. Gehen Sie kritisch mit allen Informationen um und prüfen Sie, ob die Aussagen zu Ihnen passen.

Im Kontakt und Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen werden Sie hilfreiche Hinweise und Informationen erhalten.

Sicher werden Sie auch Leistungen von Behörden und Ämtern benötigen. Hier einige Hinweise, um den Umgang zu erleichtern:

1. Vereinbaren Sie möglichst telefonisch einen festen Beratungstermin. Erfragen Sie welche Unterlagen Sie mitbringen sollen. Erkundigen Sie sich, was mit Ihren Daten geschieht.
2. Als Vorbereitung zu Gesprächen notieren Sie sich zu Hause alle Fragen, die Sie stellen wollen.
3. Lassen Sie sich bei telefonischen Auskünften immer den Namen, die Durchwahlnummer und die Abteilung Ihrer Gesprächspartner nennen.
4. Verlangen Sie bei Anträgen einen rechtsmittelfähigen Bescheid.
5. Fragen Sie bei Auskünften nach, wo Sie diese nachlesen können.
6. Nehmen Sie eine Begleitperson Ihres Vertrauens mit, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Die Schwangerschaft

Einige Gedanken zu Sinn und Chancen der Schwangerenvorsorge und zur Geburt

Schwanger zu werden, ein Kind im eigenen Körper wachsen zu lassen, es zu gebären und an der Brust zu ernähren - das sind elementar natürliche Vorgänge, die von jeder Frau in besonderer Weise wahrgenommen werden und von ganz eigener Bedeutung für sie sind. Die Diskrepanz zwischen Forderungen der Berufswelt, den Bedürfnissen des heranwachsenden Kindes und die damit verbundenen körperlichen und seelischen Veränderungen, führen nicht selten zu hohen und widersprüchlichen Anforderungen an die Mutter. Einerseits erfährt sie gesellschaftlich als Mutter eine Aufwertung - andererseits ist Muttersein nach wie vor mit vielen Schwierigkeiten verbunden, insbesondere bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Trotz dieser Widersprüche sind Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft wichtige Abschnitte im Leben einer Frau. Es ist ein Gewinn, weibliche Qualitäten und körperliche Kräfte lustvoll zu spüren und sich als ein Teil des Lebenskreislaufs zu fühlen.

Auch wenn Frauen ihre Schwangerschaft gewünscht und geplant haben, sich auf ihr (weiteres) Kind freuen, kann es - vor allem zu Beginn der Schwangerschaft - Zeiten geben, in denen sie sich niedergeschlagen, überfordert, alleingelassen fühlen und voller Zweifel sind.

Eine schwangere Frau macht fühlbare und deutlich sichtbare Veränderungen durch. Einige Schwangere spüren Müdigkeit und Übelkeit, sie haben Heißhunger auf andere Nahrungsmittel als vorher, fühlen sich „wärmer“, spüren ein „Ziehen“ in Brust und Bauch und vieles andere mehr.

Der gesamte Stoffwechsel stellt sich um, und das Wechselspiel der Hormone verändert sich.

Das werdende Kind wächst mit großer Geschwindigkeit, es verdoppelt seine Größe in kurzen Zeiträumen. Jede Frühschwangere weiss von solchen körperlichen Umstellungen zu berichten, die sich auch auf ihre emotionale Befindlichkeit auswirken.

Dazu sagt die Psychologin Colette Mergeay: „Für die werdende Mutter ist die Haltung des Vertrauens und des Zutrauens von existentieller Bedeutung. Die Erfahrung der Geburt - die elementare Erfahrung des Übergangs zwischen zwei Welten - hat initiatorische Qualität für Mutter und Kind. So ist die Geburtshilfe einerseits die Hilfe, die angeboten wird, damit das Kind geboren wird. Sie ist aber auch andererseits die Unterstützung, über die die psychische Geburt der Mutter geschehen kann. Die Haltung, welche die Frau in diesem Übergang

erfährt, prägt ihre Haltung als Mutter. Auch nach der Geburt wird sie ihr Kind aktiv, aufmerksam, vorsichtig und rücksichtsvoll begleiten, aber weiterhin nicht planen können.

Indem die Mutter Vertrauen in ihre eigenen Kräfte, in die des Kindes, in die des Lebens erfahren hat, kann sie erleben, was schon für die Schwangerschaft gültig war und in ihrer späteren Begleitung des Kindes genauso gültig sein wird: dass Mutter werden kein planbarer Fabrikationsvorgang ist, sondern ein schöpferischer Prozess, in dem die Frau und das Kind Subjekte sind, und den sie dennoch nicht machen, sondern in sich, durch sich aktiv geschehen lassen. Diese besondere Form der Lebensbejahung kennzeichnet das mütterliche Vermögen.“¹

Angst ist in der Schwangerschaft für die meisten Paare ein Thema, über das ungern gesprochen und das als bedrohlich empfunden wird. Sie ist (in dieser Dimension) ein neues, immer wieder vorhandenes Gefühl. Diese Angst entspringt der Tatsache, etwas Geliebtes nicht verlieren zu wollen, aber auch bei Schwangerschaft und Geburt nicht alles unter Kontrolle zu haben. Ob das Kind gesund wird und bleibt, wie es aussehen soll, weder die Anzahl der Kinder, noch das Geschlecht - nichts können wir mit Sicherheit bestimmen. Natur pur! Mit allen Unbekannten und allen Unwägbarkeiten. Wir müssen lernen damit umzugehen und es als einen Teil des Elternlebens zu verstehen. Die Bremer Autorin Dr. Eva Schindele meint: „Schwangerschaft und Geburt sperren sich gegen eine äußere Beherrschung. Wie kein anderer menschlicher Prozess - außer dem Sterben - bedeutet Gebären, sich einem Geschehen zu übergeben, das größer ist als die eigene Person und das immer mit Schicksalhafterm verbunden sein wird. Für uns Frauen bedeutet das, dass auch wir, vorausgesetzt wir wollen eigene Kinder, in diesen Prozess des Unvorhersehbaren eingebunden sind. Dies ängstigt. Es widerspricht unseren Vorstellungen, das Leben planen zu können und alles im Griff zu haben...“²

Die moderne Geburtshilfe versucht den Weg der planbaren Geburt zu gehen, um möglichst alle Unwägbarkeiten auszuschließen. Ob dies immer zum Vorteil von Mutter und Kind geschieht, kann eine berechtigte Frage sein.

Vieles muss für ein Leben mit Kind bedacht oder neu geordnet werden:

Wie reagieren der Partner und nahe stehende Menschen auf die Schwangerschaft?

Wie wird der Alltag mit meinem Kind aussehen?

Was sagt die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber, was die Kolleginnen und Kollegen?

Für einige Frauen kann sich auch die Frage stellen, ob sie in dieser aktuellen Lebenssituation kein - oder noch kein (weiteres) - Kind haben wollen.

Ist die Entscheidung für ein Kind gefallen, ist es gut zu wissen, dass es unterschiedliche professionelle Beratungs- und Begleitungsangebote für schwangere Frauen gibt.

Einige Beispiele:

- Frühschwangerenkurse, Geburtsvorbereitungskurse, Bewegungs- und Gesprächskreise und medizinische Schwangerenvorsorge durch eine Hebamme oder/und eine Ärztin/einen Arzt.

Diese Angebote können von der Schwangeren unabhängig voneinander genutzt werden, eine Zusammenarbeit zwischen den einzelnen professionellen Begleiterinnen/Begleitern kann sinnvoll sein.

- Die Schwangerenvorsorge

In der medizinischen Schwangerenvorsorge durch die Hebamme oder/und Ärztin/Arzt sollen eventuelle Abweichungen vom normalen Schwangerschaftsverlauf erkannt werden, um frühzeitig Erkrankungen von Mutter und Kind behandeln zu können.

Die gesetzlichen Schutzbestimmungen für Schwangere sind im Mutterschutzgesetz geregelt. Ein Teil davon ist die Schwangerenvorsorge, die - genauer definiert durch die Mutterschaftsrichtlinien und die Hebammenhilfe - Anzahl und Zeitpunkte der regulären Schwangerschaftsuntersuchungen vorgibt: dazu gehören Blutentnahmen, Urinuntersuchungen, körperliche Tastuntersuchungen, Ultraschall und Herztonüberwachung. Sie enthalten aber auch, welche Veränderungen als „Risiko“ gelten und welche Untersuchungen in diesen Fällen vorzunehmen sind. Die betreuenden Hebammen und Ärztinnen/Ärzte orientieren sich in der angebotenen Überwachung an diesen Richtlinien. In ihrem Ermessen - im Einvernehmen mit der Frau - liegt es, welche Untersuchungen hiervon schließlich genutzt werden.

- Was kann die Schwangerenvorsorge leisten?

Schwangerenvorsorge sollte die tief greifenden körperlichen, seelischen und sozialen „Umstände“ einer Schwangerschaft berücksichtigen und als mögliche Einflussfaktoren einbeziehen. Frauen sollen bei der Schwangerenvorsorge ihre Fragen äußern können und beantwortet bekommen. Sie sollte Frauen helfen, eine aufmerksamere Körperwahrnehmung zu entwickeln, damit sie fühlen und anmerken können, was sich verändert. Das Auftreten von Beschwerden kann - im Sinne einer Früherkennung - Hinweise geben auf einen problematischen Schwangerschaftsverlauf.

Durch medizinische Untersuchungen können vorbestehende Erkrankungen erfasst sowie neu aufgetretene Störungen erkannt und bei rechtzeitiger Feststellung behandelt werden. Zum Beispiel können vorzeitige Wehen als körperlicher Hilferuf der Schwangeren bei Überforderung verstanden werden - und

durch beratende Gespräche und entsprechende Entlastungsmaßnahmen kann im Einzelfall eine Frühgeburt verhindert werden.

Bei anderen möglichen Erkrankungen während der Schwangerschaft, etwa bei Infektionskrankheiten, Stoffwechsellentgleisungen, Blutdruckveränderungen, Lageanomalien (Kind liegt ungewöhnlich), Fehllage der Plazenta, Wachstumsstörungen des Kindes kann - in den meisten Fällen - therapeutisches Handeln die Gesundheit von Mutter und Kind erhalten.

Wünschenswert ist also ganz besonders, dass Hebammen und Ärztinnen/Ärzte als begleitende Stütze die Frau in ihren Beobachtungen ernst nehmen. Erfahrungsgemäß fördert dies wesentlich die Selbstsicherheit der Schwangeren und stabilisiert die Schwangerschaft. Für Sie als Schwangere bedeutet es, sorgen Sie für sich und Ihr gutes Recht!

Ein Kind zu bekommen kann eine Chance sein

- zum Umbruch im eigenen Leben,
- intensiver zu leben,
- Verpasstes aus der eigenen Kindheit nachzuholen,
- Gefühlen mehr Raum zu geben,
- für die Zukunft,

wenn sie wahrgenommen wird.

1) Mergeay, Colette (1997) „Schöpfungsgeschichte - Zur Entwicklung des gesellschaftlichen Umgangs mit Gebären und Geboren werden“ in: Unter anderen Umständen - Mutter werden in dieser Gesellschaft, Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (Hrsg.), Bremen.

2) Schindele, Eva (1997) „Schwangerschaft zwischen ‚guter Hoffnung‘ und der Angst vor dem Risiko“ in: Unter anderen Umständen - Mutter werden in dieser Gesellschaft, Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (Hrsg.), Bremen.

Der Weg zum Vatersein

Wenn eine Frau Mutter wird, wird gleichzeitig ein Mann Vater. Das Leben als aktiver Vater bietet die Gelegenheit, sich selbst besser kennen zu lernen, bis dahin vernachlässigte Fähigkeiten weiter zu entwickeln oder gar völlig neue Seiten an sich zu entdecken. Von ihren Kindern können sie lernen, Gefühle und ihren eigenen Körper besser wahrzunehmen, Emotionen auszuleben und zärtlich zu sein. Es wird notwendig werden, alte Gewohnheiten abzulegen, spontan und flexibel zu reagieren, in anderen Situationen aber auch verantwortungsvoller und überlegter zu handeln.

„Wer ein Kind beim Aufwachsen begleitet, lernt und erfährt Dinge über sich selbst und alle Menschen, ja über das Leben an sich, die in keinem Buch nachzulesen sind: Manches kann nur erlebt, aber nicht erzählt werden.“ (Gernot Krieger).

Zweifel in der Schwangerschaft bezüglich der neuen, für das ganze restliche Leben dauernden Rolle „Vater“ sind wohl keinem Mann unbekannt. Gehen Sie offen mit Ihren diffusen Gefühlen, Sorgen und Befürchtungen um. Suchen Sie Kontakt zu anderen Vätern oder wenden Sie sich vertrauensvoll an Beratungsstellen. Männer fühlen sich in dieser Lebenssituation manchmal überfordert und hilflos. Tatsächlich werden nun Stärke und vor allem Zuversicht von ihnen erwartet. Selbst „starke Frauen“ haben ein Bedürfnis nach Schutz. Die erste Ultraschallaufnahme des Kindes ist ein besonderes Ereignis. Begleiten Sie Ihre Partnerin, wenn sie es möchte zu den Vorsorgeuntersuchungen. Vielleicht möchten Sie der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt die eine oder andere Frage stellen? Die Partner sind für die meisten werdenden Mütter die größte Hilfe und Stütze für das bevorstehende Ereignis der Geburt. Darum ist ein wechselseitiges Verständnis vonnöten, was insgesamt aber nicht belasten, sondern die Gemeinsamkeit aufbauen hilft.

Gernot Krieger empfiehlt: Männer sollten sich folgende Fragen bereits in der Schwangerschaft beantworten:

„Was habe ich, was verspreche ich mir selbst davon, Vater zu werden?“

Wie verändert sich mein Bild von, mein Verhältnis zu meiner Partnerin, die Mutter werden wird?

Werde ich ein strenger oder eher nachgiebiger Vater sein?

Was will ich anders oder genauso machen wie mein Vater?

Was soll aus meinem Kind einmal werden?

Was bedeutet es für mich eine Tochter oder einen Sohn zu haben?

Wie wollen wir mit Geld umgehen - wie viel wird die nicht verdienende Seite zur freien Verfügung haben?

Welche Erziehungsprinzipien habe ich? Welche hat meine Partnerin?

Welche Aufgaben will ich übernehmen?

Wie verändere ich meinen Alltag, um das verwirklichen zu können? Worauf bin ich bereit, zu verzichten? (Stichworte: Freizeitgestaltung, Arbeitszeitverkürzung, Elternzeit.)

Welche Aufgaben will ich NICHT übernehmen und warum?

Was ist mir unangenehm, was lästig, was traue ich mir nicht zu?

Welche Unterstützung kann ich, können wir, von anderen erwarten, erbitten, fordern?

Welche anderen, in der gleichen Situation befindlichen Menschen könnte ich finden, um einen Austausch über Freuden und Fragen, Nettes und Nöte zu haben?“

In der ersten Zeit der Dreisamkeit, die für alle Beteiligten neu ist, wird es viel komplizierter, grundlegende Fragen zu beantworten als in der Zeit vorher. Ihr Leben wird sich so verändern, wie es sich die meisten Noch-nicht-Eltern nie vorstellen können. Alle bekannten Verschiedenheiten oder auch Übereinstimmungen lassen sich in Ruhe während der Schwangerschaft leichter herausfinden und besprechen als in übernächtigen, frustrierten und chaotischen Situationen.

„Die Vaterrolle hat sich in den letzten Jahren grundlegend gewandelt. Die „neuen“ Väter wollen heute nicht nur Schwangerschaft und Geburt bewusst miterleben, sondern sich auch an der Säuglingspflege beteiligen. Babys sind für die Väter nicht mehr fremde Wesen, sondern ihre Kinder, deren Äußerungen und Bedürfnisse sie zu deuten wissen und mit denen sie auch mal allein, ohne die Mutter, zurechtkommen können.... Entscheidend ist die eigene innere Bereitschaft des Mannes, seinem Kind ein Vater zu sein, der da ist, wenn das Kind ihn braucht.“ (Hermann Bullinger). Ein aktiver Vater teilt mit der Mutter alle anfallenden Arbeiten, ohne dabei eine „bessere Mutter“ sein zu wollen.

Bereits bei der gemeinsamen Geburtsvorbereitung lernen Männer, wie sie ihrer Partnerin bei der Geburt emotional und körperlich helfen können. Die Paare werden ermutigt und unterstützt durch Körperübungen, Informationen, Austausch mit anderen Paaren herauszufinden, was für sie persönlich richtig ist. Massagen, Entspannungs- und Atemübungen, z. B. bei Stress, stärken die Sensibilität für die Bedürfnisse zwischen Mann und Frau und sind auch nach der Geburt noch wertvoll. In wenigen Fällen klärt sich im Geburtsvorbereitungskurs, dass der Partner

als Geburtsbegleiter ungeeignet ist. Sprechen Sie offen miteinander, wenn Sie Bedenken oder ein ungutes Gefühl haben, bei dem Gedanken Ihre Partnerin zur Geburt zu begleiten. Das Gleiche gilt natürlich auch für die Frau, die vielleicht lieber alleine zur Geburt geht oder sich eine Freundin als Begleiterin wünscht. Die ideale Unterstützung für die Gebärende ist eine Person, die ihre Rolle darin versteht, da zu sein, Mut zu machen, zu beruhigen, mit zu atmen, zu massieren und auch einfach „Blitzableiter“ zu sein. Ganz wichtig ist es auch, dass zwischen der Frau und den Geburtshelfern vermittelt wird. Eine Frau in den Wehen kann nicht auch noch diskutieren.

Die sexuelle Beziehung des Paares verändert sich oft in der Schwangerschaft oder/und in der ersten Phase als Eltern. Das muss nicht negativ sein. Wichtig ist nur eines: Die normalen Gefühlsverwirrungen anzusprechen und nicht gleich die Beziehung infrage zu stellen. Leider ist Sexualität noch immer ein Tabuthema, sonst wäre es einfacher, mit anderen Gleichgesinnten darüber zu reden. Auch Eifersucht auf die innige Mutter-Kind-Beziehung erlebt wohl jeder Vater früher oder später in unterschiedlicher Stärke.

Der Alltag mit einem Baby ist körperlich und seelisch eine äußerst anstrengende Arbeit, die keinen Feierabend kennt. Kommt dann der Vater von einem ebenso anspruchsvollen Arbeitstag nach Hause und findet im Gegensatz zu seinen Erwartungen eine chaotische Wohnung und entnervte Mutter vor, die ihm das quengelige Baby sofort in die Arme drückt, ist die Gefahr groß, in eine ernsthafte Krise zu geraten. Hier zeigt sich, ob und wie Sie sich auf das „Abenteuer Kind“ vorbereitet haben. Die Entfremdung als Liebespaar wird für viele Paare sehr spät wahrgenommen: Er fühlt sich vernachlässigt, ungeliebt und enttäuscht - Sie hat so viel Körperkontakt mit dem Kind, ist körperlich zeitweise an ihren Grenzen angelangt und zieht sich innerlich zurück. Ein Tipp: Reservieren Sie einen gemeinsamen Bereich, als festen Termin, nur für Sie als Paar, soweit es Ihnen möglich ist. Anfangs fällt es Ihnen eventuell schwer, diese Zeit zu genießen, aber je älter das Kind wird, desto besser wird es.

„Es gibt eine Menge Legenden in unserer Gesellschaft über perfekte Ehen, Kinder und Familien, die Ihnen selbst und Ihrer eigenen Familie ganz sicher schaden werden, wenn Sie daran glauben. Sie werden sich damit abfinden müssen, dass weder Sie noch Ihre Familie vollkommen sind, noch die Hoffnung besteht, dass Sie es irgendwie werden könnten. Und das ist auch besser so. Versuchen Sie gar nicht erst, nach diesen unrealistischen Rollenvorbildern zu leben. Suchen Sie Ihren eigenen Weg. Seien Sie unbekümmert, machen Sie als Mensch, Partner und Erzieher das Beste aus Ihrem Leben, und geben Sie Ihrem Partner und Ihren Kindern das Recht, dasselbe zu tun.“ (Donna Ewy).

Vielleicht verdient Ihre Partnerin mehr Geld oder Sie fühlen sich im Beruf ausgebrannt, dann ist die Elternzeit für Sie genau das Richtige. Die „Auszeit“ vom Beruf lässt Väter vieles anders sehen und eventuell neue berufliche Weichen stellen. Falls nicht, kosten Sie die unwiederbringlichen und ereignisreichen ersten Monate mit Ihrem Baby aus so gut es geht und berauben Sie sich nicht mit „zu viel“ Arbeit. Die Zeit, die Sie mit Ihrem Kind „verlieren“, gewinnen Sie für Ihr eigenes Leben.

Literatur:

Krieger, Gernot „Hinweise und Anregungen für aktive Väter“ in:

Voget, Hanne (Hrsg) Schwanger in Berlin und Potsdam, Lia-Verlag, 1997.

Bullinger, Hermann „Wenn Paare Eltern werden“, Rowohlt, 1987.

Ewy, Donna „Eine glückliche Familie werden“, Rowohlt, 1995.

Tipp: Kostenlose BZgA-Broschüre „Ich bin dabei! Vater werden“ (Best-Nr. 13 510 000), Video „Beifahrer. Männer bei der Geburt“ (8,- €), Best-Nr. 13 641 000), Begleitbuch zum Film (Best-Nr. 13 642 000), Broschüre „Beifahrer. Kleiner Tourenplaner für werdende Väter“ (Best-Nr. 13 643 000)
Bestelladresse: BZgA, 51101 Köln oder per Mail: order@bzga.de

Eltern Für Aktive Vaterschaft

Gesellschaft zur Förderung der gemeinsamen Verantwortung von Vätern und Müttern

EFAV e.V.

Friedrich-August-Platz 2

26121 Oldenburg

Ansprechpartner/in: Klaus Anders und Monika Arndt-Anders

Tel 0441/811 34

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

E-Mail: kindundvater@tiscali.de

<http://home.tiscali.de/kindundvater/>

Die 1978 in Berlin gegründete Initiative ELTERN FÜR AKTIVE VATERSCHAFT begann ihre Arbeit als Vätergesprächsgruppe. Ziel war es, durch Erfahrungsaustausch unter Vätern die partnerschaftliche Teilhabe ihrer persönlich wahrgenommenen Verantwortung in der Familie zu verbessern. 1984 wurde aus der Initiative mit anderen unabhängigen Elterngruppen in verschiedenen Orten der Bundesrepublik ein Zusammenschluss gegründet. Die verbreitete Väterabwesenheit in der Familie und die Benachteiligung der Mütter im Erwerbsleben wird als nachteilig für die Kinder angesehen. Das in der Vereinssatzung festgelegte Ziel ist es, eine auf gleichen Rechten und Pflichten beider Eltern beruhende Vereinbarkeit von Erwerb und Familie allgemein möglich zu machen. Durch eine Dokumentation zum Thema Kind und Vater in Form einer Ausstellung und mit der gleichnamigen Verbandszeitung wird der Öffentlichkeit Einblick in die Arbeit des Vereins gegeben.

Der Verband ist inzwischen bundesweit tätig und wird von einem paritätisch durch Mütter und Väter gebildeten Vorstand ehrenamtlich organisiert.

- Aktive Vaterschaft heißt, am täglichen Leben des Kindes teilzunehmen, seine Entwicklung mitzugestalten und zu fördern zum Wohle des Kindes und zur eigenen Bereicherung.
- Aktive Vaterschaft vermindert materielle und hauswirtschaftliche Abhängigkeiten zwischen Vater und Mutter und verstärkt die emotionalen Bindungen zwischen den Eltern.
- Aktive Vaterschaft hat das Ziel, den Zusammenhalt der Familie zu stärken, damit die natürlichen Eltern für die Kinder erhalten bleiben.
- Aktive Vaterschaft bewirkt, dass sich Mütter und Väter in der Übernahme von Erwerbstätigkeit, Kinderbetreuung und Hauswirtschaft üben. So können sie sich gegenseitig besser bei Krankheit und anderweitiger Verhinderung vertreten. Das soziale Netz wird gefestigt.
- Aktive Vaterschaft ist aktive Elternschaft mit Gleichbeteiligung beider Eltern in den Verantwortungsbereichen Erwerb und Familie.

Väteraufbruch für Kinder

Landesverein Bremen e.V.

Postfach 10 06 66

28006 Bremen

Tel 0421/55 79 991

VoIP: 03222/700 56 34

E-Mail: bremen@vafk.de

www.vafk.de/bremen

Im Väteraufbruch für Kinder e.V. unterstützen sich Eltern, die gemeinsame, verantwortliche Erziehung ihrer Kinder umzusetzen.

Der Name des Vereins bezieht sich auf die Parteilichkeit für die Belange der Kinder aus der Sicht, die überwiegend von Vätern öffentlich vertreten wird: Allen Kindern beide Eltern!

Daher nehmen an unserer Selbsthilfe auch Frauen teil, die ihre Kinder nicht oder zu selten sehen, ebenso wie die so genannten Zweitfrauen und Großeltern.

Dabei ist es das Ziel, dass Kinder zu gesunden, liebes- und beziehungsfähigen Menschen erzogen werden, die später eine ebensolche Gesellschaft bilden werden.

Der Verein fördert die Emanzipation von Eltern aus äußeren, gesellschaftlichen Rollenerwartungen und -zwängen heraus zu Erziehungsverhältnissen, die der individuellen Situation und den individuellen Lebens- und Erziehungszielen sowie verantwortlicher Erziehung entspricht.

In Beziehungs- und Trennungskrisen unterstützen sich die Eltern, Möglichkeiten und Wege zu finden, dass die Kinder eine aktive Beziehung zu beiden Eltern behalten. Der Verein bietet Hilfestellung zur konfliktarmen Lösung in Trennungsfragen.

Weiter beschäftigt sich der Verein mit Öffentlichkeitsarbeit für die Belange der Kinder, Information von Institutionen, Behörden und Politik über neue Erkenntnisse und Wege zur Umsetzung des Kindeswohls.

Werdenden Eltern bietet der Verein Hilfe, in die neue Lebensrolle als Elternteil zu finden, mit den juristischen und behördlichen Auswirkungen der Elternschaft umgehen zu lernen, und Erfahrungen über Möglichkeiten, wie sie eigene Regelungen treffen können, die vorbeugend eskalierenden Streit im Fall einer Trennung verhindern. Zur verantwortlichen Erziehung gehört auch, für diese Möglichkeit im Leben im Interesse der Schwächsten - der Kinder - vorzuzurgen.

Die Schwangerenvorsorge

Sowohl die Hebamme als auch Frauenärztin oder Frauenarzt können Sie in der Schwangerschaft begleiten. Sie können den werdenden Vater oder eine Person Ihres Vertrauens zu den Untersuchungen mitbringen. Der Mutterpass basiert auf den so genannten Mutterschaftsrichtlinien. Sie sind Bestandteil des Mutterschutzgesetzes. Das bedeutet, eine schwangere Frau hat Anspruch auf die vorgegebenen Untersuchungen (bezahlt durch die Krankenkassen) sowie das Ausfüllen des Mutterpasses. Lassen Sie sich alles erklären und fragen Sie bei weiteren Unklarheiten nach - es hilft, einen Fragenzettel mitzunehmen, um nichts zu vergessen. Alle Befunde werden in den Mutterpass eingetragen, den jede Frau meist nach der ersten Untersuchung erhält. Dies ist Ihr persönliches Dokument. Sie entscheiden wer Einblick erhält. Bei Anträgen zu finanzieller Unterstützung werden oft Kopien des Mutterpasses gefordert, die viele persönliche Dinge von Ihnen preisgeben und für die Gewährung einer Zuwendung nicht notwendig sind. Gehen Sie sorgsam mit Ihren Daten um!

Die Schwangerenvorsorge sollte nicht nur medizinische Daten sammeln, sondern auch Ihr soziales Umfeld und Ihre psychische Verfassung berücksichtigen. Mutter und Kind sollten die gleiche Beachtung erfahren.

Die Vorsorgeuntersuchungen wurden eingerichtet um einen normalen Schwangerschaftsverlauf zu bestätigen. Heute werden Risikofaktoren gesucht. Daraus ergibt sich ein Anteil von Frauen mit einer Risikoschwangerschaft von etwa 80 %. Die Schwangerschaft wird zum Problemfall und der natürliche Prozess zu einem medizinischen Geschehen.

Schwangere sollten den Mutterpass immer bei sich haben. Im Falle eines plötzlichen Krankenhausaufenthaltes können sich die behandelnden Ärztinnen, Ärzte und Hebammen schnell anhand des Mutterpasses informieren. Sagen Sie Ihrem Zahnarzt, dass Sie schwanger sind. Geben Sie den Hinweis auch bei anderen Untersuchungen wie z.B. Röntgenaufnahmen oder Medikamentenverschreibungen weiter.

Der Mutterpass - (K)ein Buch mit sieben Siegeln

Der Mutterpass basiert auf einer Vereinbarung zwischen den Krankenkassen und dem Verband der Frauenärztinnen und Frauenärzte - den so genannten Mutterschaftsrichtlinien. Sie sind Bestandteil des Mutterschutzgesetzes. Das bedeutet, eine schwangere Frau hat Anspruch auf die vorgegebenen Untersuchungen (bezahlt durch die Krankenkassen) sowie das Ausfüllen des Mutterpasses.

Die Vorsorgeuntersuchungen werden in unterschiedlichen Abständen durchgeführt:

- bis zur 32. Schwangerschaftswoche alle vier Wochen
- 33. - 36. Schwangerschaftswoche vierzehntägig
- ab der 37. Woche wöchentlich
- und nach dem errechneten Geburtstermin jeden 2. Tag

Um sich ein Bild von den Untersuchungen und den Eintragungen machen zu können, werden sie im Folgenden erklärt (Es kann nicht auf alle Einzelheiten eingegangen werden.):

Seite 2 des Mutterpasses

Serologische (= Blut-)Untersuchungen:

Blutgruppe und Rhesusfaktor: Ist eine Frau Rhesus negativ (Rh-), der Vater des Kindes Rhesus positiv (Rh+), kann das Kind die Blutgruppe des Vaters (Rh+) geerbt haben. Dies kann zu Unverträglichkeitserscheinungen führen. Bei Rh-negativen Schwangeren wird deshalb etwa in der 28. Schwangerschaftswoche ein Präparat (Anti-D) gespritzt, um im Blut der Mutter eine Antikörperbildung gegen das kindliche Blut zu verhindern. Auch nach Blutungen, Fehlgeburten und nach einer Fruchtwasserpunktion wird diese Anti-D-Gabe durchgeführt.

Zwischen der 24. bis 27. Schwangerschaftswoche findet ein weiterer Antikörper-Suchtest statt. (Seite 3 im Mutterpass)

Nach der Geburt wird bei Rh-negativen Müttern der Rhesus-Faktor des Kindes aus dem Blut der Nabelschnur bestimmt. Wenn das Kind Rhesus positiv ist, bekommt die Mutter innerhalb der nächsten 72 Stunden wieder Anti-D gespritzt, als Antikörperschutz für nachfolgende Schwangerschaften.

Röteln-Titer: bezeichnet die Höhe der Konzentration der Antikörper im Blut gegen die Erkrankung Röteln. Ist ein ausreichender Schutz vorhanden?

Lues-Such-Reaktion (LSR): schließt die Geschlechtskrankheit Syphilis aus.

Hepatitis B: In der circa 36. SSW wird das Vorliegen einer Leberentzündung ausgeschlossen.

Chlamydien: Die Untersuchung wird durch einen Abstrich vom Muttermund vorgenommen. Chlamydien werden sexuell übertragen und verursachen eine Harnwegsinfektion bei der Mutter und eine Bindehautentzündung der Augen beim Kind.

AIDS - HIV: Eine Untersuchung wird angeboten.

Toxoplasmose, Parvoviren (Ringelröteln) oder Windpocken: Prüfung in Einzelfällen

Vorausgegangene Geburten: Um sich eine Vorstellung von der erneuten Geburt machen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie vorausgegangene Schwangerschaften, auch Fehlgeburten und Schwangerschaftsabbrüche verlaufen sind. Den gleichen Hintergrund hat die Frage nach der Art der Geburt: Spontangeburt, Saugglocke (Vakuum-Extraktion „VE“), Zangenentbindung (Forceps), Kaiserschnitt (Sectio), Frühgeburt oder andere Besonderheiten.

Gravida: sagt etwas über die Anzahl der bisherigen Schwangerschaften und Para über die Anzahl der erfolgten Geburten aus.

Vorgeschichte: soll einen Einblick in Ihre persönliche Krankengeschichte geben. Sie kann auf das Vorliegen einer so genannten Risiko-Schwangerschaft hinweisen und bedeutet nur, dass die Schwangerschaft besonders sorgfältig betreut und beobachtet werden sollte. Ein Alter über 34 Jahre, zwei vorausgegangene Fehlgeburten oder Übergewicht stellen aber nicht zwangsläufig ein Risiko dar.

Beim zweiten Risiko-Katalog (**Seite 6 im Mutterpass**) werden Veränderungen, die im Verlauf der Schwangerschaft auftreten vermerkt.

Seite 7 und 8

Ergebnisse von jeder Vorsorgeuntersuchung werden im Mutterpass eingetragen. **Schwangerschaftswoche** zeigt die Dauer der Schwangerschaft und eventuelle Korrekturen an.

Fundusstand zeigt die Größe der Gebärmutter an und gibt Anhaltspunkte über die Schwangerschaftswoche. Der Höhenstand der Gebärmutter bedeutet in Worten z.B.:

Sy+3 bedeutet 3 Querfinger über der Oberkante der Schambeinfuge,

N-2 bedeutet 2 Querfinger unter dem Nabel,

Rbg-2 bedeutet 2 Querfinger unter dem Rippenbogen.

Es ist möglich, die obere Begrenzung des Uterus selbst zu ertasten. Sie fühlt sich wie eine feste Muskelschicht an!!!

Lage des Kindes bedeutet: SL = Schädellage (oder KL = Kopflage), BEL = Beckenendlage, Steißlage, QL = Querlage und S = Schräglage. Die Lage wechselt im Laufe der Schwangerschaft.

Herztöne: ein + wird eingetragen, wenn sie mit einem kleinen Schallgerät gehört wurden.

Kindsbewegungen: wann haben Sie die Bewegungen das erste Mal gespürt? Die Bewegungen des Kindes können für jede Schwangere ein wichtiges Zeichen für dessen Wohlbefinden sein. Verringern sich die Bewegungen wesentlich oder spürt die Schwangere einen Tag lang gar keine, sollte sie zur Untersuchung gehen.

Ödeme: sind Wassereinlagerungen. Leichte bis mäßige Wasseransammlungen sind in der Schwangerschaft zwar normal, können aber auch ein Anzeichen für eine beginnende Stoffwechselunregelmäßigkeit sein.

Varikosis: weist auf Krampfadern hin. Das Ausmaß wird je nach Ausprägung mit +, ++ oder +++ angegeben.

Gewichtszunahme: ist individuell verschieden, sie kann aber auch einen Hinweis geben für eine Fehlernährung der Schwangeren und/oder eine übermäßige Einlagerung von Wasser. Gewichtszunahmen werden von Ärztinnen, Ärzten und Hebammen unterschiedlich bewertet.

Auf Seite 86 dieses Buches und unter www.gestose-frauen.de finden Sie Hinweise zur Gewichts- und Gestoseproblematik.

RR: ist die Abkürzung der Blutdruckmessung (nach Riva-Rocci). Hierbei wird ein hoher (= systolischer) und ein niedriger (= diastolischer) Wert gemessen, z.B. 120/80. Ein niedriger Blutdruck beginnt ungefähr bei 100/70, ein hoher bei 140/85 mm/Hg. Ein erhöhter Blutdruck kann ein Anzeichen für eine Störung im Stoffwechsel der Schwangeren sein (Gestose).

Hämoglobingehalt: zeigt den Hb (=„Eisenwert“) in den Erythrozyten (=rote Blutkörperchen). Die Verdünnung des Blutes durch die Schwangerschaft dient dem besseren Blutfluss. Ist der Hb-Wert jedoch sehr niedrig, z.B. unter 10,5 g-%, liegt eine Blutarmut (Anämie) vor. Hierbei fühlt sich die Frau oft müde und schlapp. Zumeist wird eine Ernährungsempfehlung gegeben, eventuell auch ein Eisenpräparat verordnet. Neuere Untersuchungen belegen, dass ein Absinken der „Eisenwerte“ ab der Mitte der Schwangerschaft normal ist.

Urin: wird bei jedem Vorsorgetermin auf verschiedene Bestandteile untersucht:

- **Eiweiß:** um eine gestörte Nierenfunktion zu erkennen
- **Zucker:** zum Ausschluss der Zuckerkrankheit (Diabetes)
- **Nitrit und Blut** um Blasen- und Nierenentzündungen auszuschließen, die in der Schwangerschaft eher als sonst auftreten können.
- **Sediment** (durch Trennen gewonnener Bodensatz des Urins): wird auf Entzündungszellen und Bakterien untersucht.

Vaginale Untersuchung (Untersuchung durch die Scheide): stellt fest, ob der Muttermund und der Gebärmutterhals (Cervix) gut geschlossen sind. Cervix o.B. bedeutet, dass der Befund in Ordnung ist. Die Untersuchung ist nicht jedes Mal erforderlich, kann aber beim Auftreten von vorzeitigen Wehen wichtige Aufschlüsse über die Gefahr einer Frühgeburt geben.

Weitere Befunde, Verordnungen etc.: können die Ärztin/der Arzt oder die Hebamme in der letzten Spalte eintragen.

Seite 9:

Cardiotokographische Befunde: Hier werden die Ergebnisse der Herzton-Wehen-Schreibung (CTG) eingetragen. In einem Zeitraum von 20 bis 30 Minuten werden die Wehen und die kindlichen Herztöne auf einer Kurve aufgezeichnet. Vorrangig dient das CTG dazu, Mängel in der Sauerstoffversorgung des Kindes zu erkennen. Es können aber auch die normalen und die vorzeitigen Wehentätigkeiten aufgezeichnet werden. Nach den Richtlinien wird das CTG bei Risikoschwangerschaften und bei Überschreitungen des Geburtstermins geschrieben.

Besonders hier kann sich die technische Untersuchung nachteilig auf die Selbsteinschätzung der schwangeren Frau auswirken. Wenn dem technischen CTG mehr Bedeutung beigemessen wird als den Wehenbeobachtungen der Frau, kann die Schwangere weniger Vertrauen in ihr Körpergefühl entwickeln. Diese Befunde können jedoch sinnvolle Hinweise geben, in welchen Belastungssituationen eventuelle vorzeitige Wehen auftreten.

Die Seiten 10 bis 14 sind für die **Ultraschall-Untersuchungen**. Infos dazu siehe Tabelle der BZgA auf Seite 33.

Seite 15 und 16:

Daten zur Geburt und zum Wochenbett sowie die Ergebnisse der Untersuchung sechs bis acht Wochen nach der Geburt.

Suchen Sie weitere Informationen zum Mutterpass? Auf dem neuen Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Sie Antworten: www.schwanger-info.de

Folgender Artikel wurde uns durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Sie können ihn auch als Faltblatt bestellen: BZgA, 51101 Köln oder www.bzga.de.

Pränataldiagnostik Beratung, Methoden und Hilfen - Eine Erstinformation

Beratung kann Sie unterstützen

„Welche Untersuchungen soll ich machen lassen? Welche Risiken gibt es? Was mache ich nach einem auffälligen Befund? Wie stelle ich mir ein Leben mit einem behinderten Kind vor? Wie bewältige ich einen Schwangerschaftsabbruch oder eine Fehlgeburt? Welche Unterstützung gibt es? Wer unterstützt mich, wenn ich keine Untersuchungen möchte?“

Mit diesen Fragen müssen Sie nicht alleine bleiben. Neben medizinischer Aufklärung sind Schwangerschaftsberatungsstellen für Sie da. Dort können Sie offen über alle Ihre Fragen mit einer Beraterin sprechen und in Ruhe überlegen, wie viel Sie sich zutrauen, zu was Sie bereit sind oder nicht und wer Sie unterstützen kann. Auf diese Beratung haben Sie einen Rechtsanspruch (§ 2 Schwangerschaftskonfliktgesetz) - sie ist vertraulich und für Sie kostenlos!

Bevor Sie sich für eine vorgeburtliche Untersuchung entscheiden, können Sie sich in einer Beratungsstelle umfassend informieren und mit Ihrem Partner Ihren eigenen Weg finden.

Wenn Sie sich **für** eine pränatale Diagnostik entschieden haben, kann eine Begleitung für Sie und Ihren Partner hilfreich sein.

Wenn Sie ein behindertes Kind erwarten oder es bereits geboren ist, finden Sie weitere Hilfen in Einrichtungen der Selbsthilfe und Behindertenarbeit. (...)

In anderen Umständen

Ein Leben mit Kind. Schwanger sein, eine Geburt erleben, Mutter und Vater werden. Die einen lassen sich gerne überraschen, die anderen planen den für sie richtigen Zeitpunkt. Für fast alle gilt: Familienplanung und Schwangerschaft bedeuten eine intensive Phase voller Gefühle, Wünsche, Hoffnungen und auch Unsicherheiten. Wenn Sie schwanger sind, fragen Sie sich vielleicht: „Was kann ich für mein Kind tun?“ Die Schwangerschaftsvorsorge bei einer Ärztin, einem Arzt oder einer Hebamme hilft Ihnen, während der Schwangerschaft für sich und für Ihr ungeborenes Kind zu sorgen. In der Vorsorge wird die Entwicklung des Kindes beobachtet und Sie bekommen Ratschläge für einen guten Schwangerschaftsverlauf.

Pränataldiagnostik?

Im Rahmen der Vorsorge bietet Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt auch eine Reihe von Untersuchungen an, um mit speziellen Verfahren Störungen und Fehlbildungen bei dem Ungeborenen zu suchen. „Pränataldiagnostik“ lautet der medizinische Fachbegriff dafür. Sie wünschen sich eine gute medizinische Begleitung in der Schwangerschaft, deshalb erscheint es Ihnen vielleicht selbstverständlich, alle Angebote, die Ihnen gemacht werden, zu nutzen. Bei der Suche nach Fehlbildungen des Ungeborenen ist es ratsam, sich vorher gut zu informieren, welche Angebote Sie nutzen wollen und welche nicht. Heute können Ärzte und Ärztinnen das Fruchtwasser untersuchen oder einen Bluttest bei der Schwangeren machen. Diese Tests suchen nach Hinweisen auf mögliche Behinderungen oder Erkrankungen.

Aber: Sie können wenig über Schweregrad und Ausprägung sagen, wenn es geboren wird. Oft können Behinderungen oder Erkrankungen nur erkannt, nicht aber in der Schwangerschaft behandelt werden.

Der Ultraschall dient in erster Linie der Beobachtung der Entwicklung des Kindes in der Schwangerschaft. Dabei können auch Auffälligkeiten beim ungeborenen Kind entdeckt werden. Je nach Ergebnis der Untersuchungen können Sie vor schwierige Fragen gestellt werden. Wir wollen Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützen, ob und welche Untersuchungen Sie in Anspruch nehmen wollen.

Hauptsache gesund?

Jede Frau wünscht sich, die besondere Zeit der Schwangerschaft zu genießen: staunen und sich freuen, sich Zeit nehmen, das Leben spüren, das eigene Kind willkommen heißen. In guter Hoffnung sein bedeutet auch, auf die eigenen Kräfte zu vertrauen und darauf, dass das Leben mit Kindern bewältigt werden kann. Für viele gehört dazu auch der Wunsch nach einem gesunden Kind. Denn häufig wird gesund sein mit Glück gleichgesetzt und krank oder behindert sein mit Leid. Menschen, die mit einer Behinderung leben, erleben diese jedoch meist als etwas Selbstverständliches, das zu ihnen gehört.

Fast alle Kinder kommen gesund zur Welt. Nur die wenigsten Behinderungen sind angeboren. Die meisten Behinderungen entstehen erst im Laufe des Lebens und sind nicht von Anfang an da. Nur ein kleiner Teil davon ist vor der Geburt zu erkennen oder zu heilen.

Was will ich wissen?

Die pränatale Diagnostik kann den Eindruck vermitteln, vor Behinderungen zu schützen. Manche Frauen fühlen sich sicherer und ruhiger, wenn Sie ein unauffälliges Ergebnis bekommen haben. Vor allem Frauen, die vielleicht schon ein Kind verloren haben oder in deren Familie eine genetische Erkrankung vorliegt, kann dies beruhigen.

Andere Frauen erleben das Angebot als belastend, weil es ihnen Entscheidungen über ihr Kind abfordert, die sie nicht fällen können oder wollen. Nicht alle Befunde sind immer eindeutig und können Folgeuntersuchungen nach sich ziehen. Dazu kann die Angst vor einer Fehlgeburt kommen. Dies alles kann dazu führen, dass eine ruhige und unbelastete Schwangerschaft kaum mehr möglich ist. Sie haben ein Recht auf Wissen. Aber auch ein Recht auf Nicht-Wissen. Welchen Weg Sie auch wählen, vertrauen Sie Ihrer Intuition, Ihren Gefühlen, Ihrer Lebenserfahrung!

... zu alt ab 35?

Wenn Sie älter als 35 Jahre sind - und schwanger - sind Sie plötzlich „alt“, zumindest im medizinischen Sinne weil Sie als „Spätgebärende mit Altersrisiko“ eingestuft werden. Die meisten Kinder kommen unabhängig vom Alter der Frau gesund zur Welt.

Man geht davon aus, dass die Wahrscheinlichkeit für einige chromosomale Abweichungen beim Ungeborenen mit zunehmendem Alter der Frau ansteigt. Dies bezieht sich vor allem auf das Down-Syndrom. Laut Statistik bekommt im Alter von 30 Jahren eine von 1000 Frauen ein Kind mit einem Down-Syndrom, im Alter von 35 sind es 3 und im Alter von 40 sind es 9 Frauen. Dennoch werden insbesondere Frauen ab 35 vorgeburtliche Untersuchungen nahe gelegt.

Was kommt nach der Diagnostik?

In der Schwangerschaft gibt es nur selten Behandlungsmöglichkeiten, wenn eine Behinderung oder Beeinträchtigung erkannt wurde. Deshalb erscheint ein Schwangerschaftsabbruch oftmals als einziger Ausweg. Die meisten Verfahren der Pränataldiagnostik können erst ab der 13. Woche durchgeführt werden, in einer Zeit, in der viele schwangere Frauen und ihre Partner bereits eine Beziehung zum Kind aufgebaut haben. Die Frage: „Bekomme ich mein Kind oder nicht?“ löst dann eine Krise aus. Deshalb ist es wichtig, sich vor einer vorgeburtlichen Untersuchung zu fragen, welche Gründe dafür und dagegen sprechen. Dazu gehört auch, sich Klarheit darüber zu verschaffen, welche Konsequenzen ein auffälliger Befund hätte. Kommt ein Schwangerschaftsabbruch überhaupt in Betracht?

**Lassen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidungen!
Fragen Sie nach! Holen Sie sich Unterstützung!**

Weitere Vorsorgeuntersuchungen

Ultraschalluntersuchung

Wie? Die über einen Schallkopf ausgesendeten Schallwellen werden zurückgeworfen und auf dem Monitor in ein Bild umgesetzt.

- Ultraschall über die Bauchdecke: Der Schallkopf wird auf die Bauchdecke gesetzt.
- Vaginaler Ultraschall: Der stabförmige Schallkopf wird in die Scheide eingeführt.
- **Doppler-Ultraschall:** Spezialultraschall über die Bauchdecke

Warum? Innerhalb der allg. Schwangerschaftsvorsorge:

- zur Feststellung einer Schwangerschaft und Bestimmung des Schwangerschaftsstadiums
- zum Ausschluss einer Bauchhöhlen- oder Eileiterschwangerschaft
- zum Erkennen von Mehrlingen
- zur Wachstumskontrolle des Ungeborenen
- zur Kontrolle der Herzaktivität des Ungeborenen
- zur Entwicklung von Mutterkuchen und Ungeborenem
- zur Bestimmung der Lage und Messung der Blutversorgung von Mutterkuchen und Ungeborenem, z.B. zur Abklärung einer frühzeitigen Geburtseinleitung bei einer Mangelversorgung, aber auch bei der Suche nach Fehlbildungen:
- zur Vorbereitung/Überwachung von Fruchtwasserpunktionen und Chorionzottenbiopsie
- zur sog. Nackenfaltenmessung
- **Doppler-Ultraschall:** zur Messung der Durchblutung in der Nabelschnur und wichtiger Blutgefäße des Ungeborenen

Wann?

- Ultraschalluntersuchungen über die Bauchdecke sind in der gesamten Schwangerschaft möglich
- Vaginaler Ultraschall im ersten Schwangerschaftsdrittel
- Nach Mutterpass sind drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen:
 - 9.-12. Woche
 - 19.-22. Woche
 - 29.-32. Woche
- **Doppler-Ultraschall:** in der Regel nach der 20. Schwangerschaftswoche

- Was erfahre ich?**
- wie lange die Schwangerschaftsdauer bereits besteht
 - wie das Wachstum des Ungeborenen verläuft
 - die Lage des Kindes und des Mutterkuchens zur Geburtsplanung
 - Aussagen über die Entwicklung und Funktion der Organe, z.B. bestätigt eine normal gefüllte Harnblase eine vorhandene Nierentätigkeit
 - Aussagen über die Körperform des Ungeborenen: Gliedmaße, Wirbelsäule, Kopf, Rumpf. So können z.B. Neuralrohrdefekte (sog. offener Rücken) gesehen werden.
 - die sog. Nackenfaltendicke beim Ungeborenen als Hinweiszeichen z.B. auf ein Down-Syndrom
 - **Doppler-Ultraschall:** ob das Kind optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird, Aussagemöglichkeit zur Entwicklung des Herzens

- Was gibt es zu bedenken?**
- Gibt es Auffälligkeiten bei einer Ultraschalluntersuchung, werden Frauen verunsichert, auch wenn sich die Verdachtsmomente nicht bestätigen.
 - Ultraschallergebnisse alleine reichen oft nicht aus; Auffälligkeiten führen zu weiteren Untersuchungen: Ersttrimester-Test, Fruchtwasseruntersuchung oder Chorionzottenbiopsie.
 - Fehlinterpretationen sind möglich je nach verwendeten Geräten und Erfahrung der Anwenderinnen bzw. der Anwender.
 - Das Bild auf dem Monitor kann eigene Empfindungen und Erfahrungen verdrängen.
 - Nur in den ersten 12 Wochen kann der Geburtstermin relativ sicher bestimmt werden.
 - Genauere Untersuchungen der Organe sind in der Regel erst nach der 19. Woche möglich.
 - Weist die Ultraschalluntersuchung auf eine mögliche Behinderung hin, gibt es in den meisten Fällen keine Therapie; es kann sich die Frage nach einem Schwangerschaftsabbruch stellen.
 - **Doppler-Ultraschall:** Beim Doppler-Ultraschall wird 10-fach höhere Energie als beim normalen Ultraschall eingesetzt und sollte nicht in der Frühschwangerschaft angewendet werden.

Verfahren zur Risikoeinschätzung

Wie?

a) Nackentransparenz-Test

Mit dem Ultraschall wird die sog. Nackenfalte beim Ungeborenen gemessen. Wird dabei ein bestimmter Wert erreicht, erfolgt eine Überweisung an Spezialistinnen oder Spezialisten. Diese errechnen eine statistische Risikoeinschätzung mithilfe eines Computerprogramms. Das Alter der Frau, die genaue Schwangerschaftsdauer und die Größe des Ungeborenen werden hinzugenommen.

b) Ersttrimester-Test

Blutentnahme bei der Frau und Bestimmung von Hormon- und Eiweißwerten (HCG; PAPP-A). Für die Erstellung des statistischen Risikowertes mittels eines Computerprogramms werden die sog. Nackenfaltenmessung und das Alter der Frau hinzugenommen.

c) Triple-Test

Blutentnahme bei der Frau; Bestimmung von Hormonen (HCG; Östriol) und des Alphafetoproteins (AFP).

Aus diesen Werten, der genauen Schwangerschaftsdauer, dem Alter und Gewicht der Frau erfolgt eine Risikoeinschätzung.

Warum?

Alle Tests werden als Entscheidungsgrundlage über weitere Untersuchungen, wie die Fruchtwasserpunktion oder Chorionzottenbiopsie, durchgeführt.

b) Ersttrimester-Test

zusätzlich zur statistischen Risikoeinschätzung über ein mögliches Down-Syndrom oder eine andere Chromosomenabweichung, auch zur Suche nach Neuralrohrdefekten (z.B. offener Rücken) beim Ungeborenen

Wann?

a) Nackentransparenz-Test: 12.-14. Woche

b) Ersttrimester-Test: 11.-13. Woche

Verbreitet ist die Anwendung des Ersttrimester-Tests, da der Triple-Test wegen ungenauer Ergebnisse immer seltener angeboten wird.

c) Triple-Test: 16.-18. Woche

Die Ergebnisse liegen innerhalb einer Woche vor.

Was erfahre ich?

a) Nackentransparenz-Test: eine statistische Risikoeinschätzung über ein mögliches Down-Syndrom, eine andere Chromosomenabweichung oder einen Herzfehler

- b) **Ersttrimester-Test:** Der Ersttrimester-Test bringt im Vergleich zum Triple-Test genauere Ergebnisse und wird daher häufiger angeboten.
- c) **Triple-Test:** Ein erhöhter AFP-Wert kann auf einen Neuralrohrdefekt beim Ungeborenen (sog. offener Rücken) hinweisen.

Was gibt es zu bedenken?

a) Nackentransparenz-Test

- Eine statistische Risikoeinschätzung macht keine Aussagen über tatsächliche Sachverhalte, sie ist eine Berechnung von Wahrscheinlichkeiten.
- Auffällige Werte verunsichern Frauen.
- Auffällige Werte führen zu weiteren Untersuchungen wie z.B. die Fruchtwasserpunktion, die mit größeren Risiken verbunden sind; nur so können genauere Aussagen gemacht werden.
- Oftmals erweist sich ein Verdacht als falsch.
- Ungenaue, falsche Anwendung und Auswertung (z.B. bei Unklarheiten über den Zeitpunkt der Empfängnis; Zwillingen) führen zu falschen „auffälligen“ Werten.
- Die Befunde sind abhängig vom eingesetzten Computerprogramm, von der Art/Dauer der Durchführung und der Erfahrung der Anwenderinnen bzw. der Anwender.

b) Ersttrimester-Test:

Diese Verfahren werden als individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) angeboten und müssen selbst bezahlt werden.

c) Triple-Test:

Die Krankenkasse zahlt lediglich die Leistungen, die medizinisch notwendig und sinnvoll sind, z.B. die Folgeuntersuchung, wenn in einer regulären Vorsorgeuntersuchung ein auffälliger Befund festgestellt wurde.

Chorionzottenbiopsie

- Wie?**
- Einstich mit der Hohlnadel in den sich bildenden Mutterkuchen in der Regel durch die Bauchdecke der Frau.
 - Chorionzottengewebe (hieraus bildet sich später der Mutterkuchen) wird entnommen.
 - Die gewonnenen Zellen werden im Labor auf ihren Chromosomensatz hin untersucht (direkt und nach Kultivierung der Zellen), evtl. DNA-Analyse.
 - zur Suche nach einer Chromosomenabweichung beim Ungeborenen
 - bei Verdacht auf eine Stoffwechselerkrankung
 - nach einem auffälligen Ultraschallergebnis
- Warum?** zur Suche nach einer vererbaren Krankheit/Behinderung im Rahmen einer genetischen Beratung
- Wann?** 10.-12. Woche
Die Ergebnisse liegen nach 1-8 Tagen vor, nach einer Langzeitkultur nach ca. 2 Wochen.
- Was erfahre ich?**
- Chromosomenabweichungen beim Ungeborenen
 - Nach einer gezielten DNA-Analyse können vererbare Krankheiten/Behinderungen, z.B. Muskel- und Stoffwechselerkrankungen, festgestellt werden.
- Was gibt es zu bedenken?**
- Bei Befunden gibt es in den meisten Fällen keine Therapie; es kann sich die Frage nach einem Schwangerschaftsabbruch stellen.
 - Es besteht ein Fehlgeburtsrisiko von 0,5-2%.
 - Schmerzen und Blutungen nach dem Eingriff sind möglich.
 - Es gibt nur bedingt Aussagen über Schweregrad und Ausprägung der erhobenen Befunde.
 - Werden mütterliche statt kindlicher Zellen entnommen, muss die Untersuchung wiederholt werden.
 - Wenn nicht alle untersuchten Zellen den gleichen Befund haben (Mosaikbefund 1,5%), muss die Untersuchung wiederholt oder eine Langzeitkultur angeschlossen werden.
 - Fehldiagnosen können vorkommen.

Fruchtwasseruntersuchung

- Wie?**
- Einstich mit einer Hohlnadel in die Fruchtblase durch die Bauchdecke der Frau. Ca. 15-20 ml Fruchtwasser mit abgelösten Zellen des Ungeborenen werden entnommen.
 - Die lebenden Zellen werden bis zur Zellteilung kultiviert, die Chromosomen auf Anzahl und Struktur untersucht.
 - Weitere Untersuchungen sind möglich: DNA-Analyse, AFP-Bestimmung.
- Warum?**
- zur Suche nach Chromosomenabweichungen beim Ungeborenen
 - bei Auffälligkeiten beim Ultraschall einschließlich des Nackentransparenz-, Ersttrimester- oder Triple-Tests
 - bei vorausgegangenen Fehlgeburten mit Verdacht auf eine Chromosomenabweichung
 - bei Neuralrohrdefekten oder Chromosomenabweichung eines früheren Kindes
 - zur Suche nach diagnostizierbaren Erbkrankheiten im Rahmen einer genetischen Beratung
 - bei hohen Antikörperwerten bei Rh-negativen Frauen
- Wann?**
- 14.-20. Woche. Die Ergebnisse liegen nach 2 Wochen vor.
 - Mit dem sogenannten Schnelltest sind Aussagen zur Anzahl der Chromosomen 13, 18, 21 und der Geschlechtschromosomen nach einem Tag möglich. Diese Ergebnisse sollten immer überprüft werden.
- Was erfahre ich?**
- Chromosomenabweichungen beim Ungeborenen
 - Neuralrohrdefekte, sog. offener Rücken
 - Nach einer gezielten DNA-Analyse können vererbte Krankheiten/Behinderungen, z.B. Muskel- und Stoffwechselerkrankungen, festgestellt werden. Hierfür wird stattdessen in der Regel eine Chorionzottenbiopsie empfohlen.
- Was gibt es zu bedenken?**
- Bei auffälligen Befunden gibt es in den meisten Fällen keine Therapie.
 - Es gibt ein Fehlgeburtsrisiko von 0,5-1%: eine von 200 Frauen hat eine Fehlgeburt.
 - Es können Wehen und leichte Blutungen auftreten.
 - Die lange Wartezeit auf den Befund ist belastend.
 - Bei einem späten Schwangerschaftsabbruch wird ein Gebärvorgang eingeleitet.

- Manchmal muss die Untersuchung wiederholt werden.
- Es gibt nur bedingt Aussagen über Schweregrad und Ausprägung der erhobenen Befunde.
- Befunde zu seltenen Chromosomenveränderungen, die in ihren Auswirkungen nicht bekannt sind, sind möglich.
- Fehldiagnosen können vorkommen.

Nabelschnurpunktion

- Wie?**
- Einstich durch die Bauchdecke der Frau.
 - Aus der Nabelschnur wird kindliches Blut entnommen.
 - Das Blut des Ungeborenen wird untersucht.
- Warum?**
- bei dem Verdacht auf eine Infektion des Ungeborenen z.B. mit Röteln
 - zur Suche nach diagnostizierbarer Erbkrankheit bei genetischer Beratung
 - bei einer Rhesus-Unverträglichkeit
 - um unklare Befunde nach einer Fruchtwasseruntersuchung zu überprüfen
- Wann?** ab der 16. Woche
Die Ergebnisse liegen nach 2-4 Tagen vor.
- Was erfahre ich?**
- Befunde wie nach einer Fruchtwasseruntersuchung sind möglich.
 - Bei Blutarmut des Kindes (Rhesus-Unverträglichkeit) ist eine Bluttransfusion möglich.
 - Bei Infektionen werden Medikamente zur Therapie des Ungeborenen in der Regel über die Frau gegeben.
- Was gibt es zu bedenken?**
- Es gibt ein Fehlgeburtsrisiko von 1-3%.
 - Die Frage „Was mache ich bei einem auffälligen Befund?“ kann sich hier - wie bei den anderen Untersuchungen auch - stellen.

Frauenärztinnen und -ärzte in Bremen

Geordnet nach: Name und Ortsteil	alle Frauenheilkunde und Geburtshilfe/ Zusatzbezeichnung
Adam-Haake, Annette Dr. med. <i>Gemeinschaftspraxis mit: Dr. med. Hans Rabe</i>	Schwachhausen/Wachmannstr. 9 Tel 0421/3479079 Fax 0421/3478539
Arau y Mussons, Maria-Eulalia	Mitte/Am Dobben 98 Tel 0421/74024 Fax 0421/704062
Bähner, Ulrich <i>Gemeinschaftspraxis mit: Christina Diekmann</i>	Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 63 Tel 0421/3469064 Fax 0421/3469067 E-Mail: baehner-gynhb@t-online.de <i>Amb. OP/Laserchirurgie Hebammensprechstunde/ Akupunktur</i>
Barz, Sabine <i>Gemeinschaftspraxis mit: Braun, Manfred Dr. med</i>	Mitte/Pelzerstr. 40 Tel 0421/178966 Fax 0421/1789670 <i>Naturheilverfahren Akupunktur, TCM</i>
Baumjohann, Helmut Dr. med.	Mitte/An der Weide 41/42 Tel 0421/323195 Fax 0421/3378817
Beushausen, Annette Dr. med.	Schwachhausen/Straßburger Str. 5 Tel 0421/3469664 Fax 0421/341155
Bingöl, Torsten Dr. med.	Obervieland/Robert-Koch-Str. 40a Tel 0421/873636 Fax 0421/875934 <i>Brustultraschall</i>

Blancke, Gabor Dr. med.
Univ. Budapest
Burglesum/Bremerhavener Heerstr. 36 d
Tel 0421/637647
Fax 0421/6368566
Ambulante Operationen

Bosselmann, Bettina
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Christine Schwegler
Vegesack/Reeder-Bischoff-Str. 28
Tel 0421/6580939
Fax 0421/657639
Hebammensprechstunde
Naturheilverfahren

Brehmer, Antje
Gemeinschaftspraxis mit:
Monika Kupitz-Mock
Vahr/Sonneberger Str. 2
Tel 0421/469088
Fax 0421/469087

Braun, Manfred Dr. med
Gemeinschaftspraxis mit:
Barz, Sabine
Mitte/Pelzerstr. 40
Tel 0421/178966
Fax 0421/1789670
Naturheilverfahren
Akupunktur, TCM

Buch, Inge
Gemeinschaftspraxis mit:
Reinhard Mokroß
Neustadt/Gastfeldstr. 132
Tel 0421/551719
Fax 0421/531621

Buch, Jessika Dr. med.
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Barbara Dennis
Burg-Grambke/Burger Heerstr. 29
Tel 0421/6448272
Fax 0421/6449854
Psychotherapie

Burchardt, Wolfgang Dr. med.
Gemeinschaftspraxis mit:
Frank Davidsmeyer
Findorff/Hemmstr. 233
Tel 0421/3541414
Fax 0421/3541415
E-Mail: burchardt@frauenarzt-bremen.de
Sportmedizin

Celik, Naciye Dr. med.
Schwachhausen/Kurfürstenallee 47e
Tel 0421/434610
Fax 0421/434627

Clasing, Clas Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. A. von Stutterheim*

Schwachhausen/Emmastr. 220
Tel 0421/212044 + 0421/216202
Fax 0421/216211
E-Mail: clas.clasing@planet-interkom.de
*Endokrinologie, Zytolog. Labor
Kinderwunschbehandlung*

Davidsmeyer, Frank
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. Wolfgang Burchardt*

Findorff/Hemmstr. 233
Tel 0421/3541414
Fax 0421/3541415

Dennis, Barbara Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Jessika Buch*

Burg-Grambke/Burger Heerstr. 29
Tel 0421/6448272
Fax 0421/6449854
E-Mail: docdennis@t-online.de
Psychotherapie/Hebammensprechstunde

Diekmann, Christina
*Gemeinschaftspraxis mit:
Ulrich Böhner*

Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 63
Tel 0421/3469064
Fax 0421/3469067

Drescher, Peter

Obervieland/Alfred-Faust-Str. 3
Tel 0421/832528
Fax 0421/2405849
Hebammensprechst./Mädchensprechstunde

Elsaß, Jens

Neustadt/Friedrich-Ebert-Str. 104
Tel 0421/5579926

Feuker, Bernd Dr. med.

Obervieland/Alfred-Faust-Str. 11
Tel 0421/823382
Fax 0421/825376 Privat

Fischer, Barbara
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dorothea Jungkamp
Dr. med. Corona Ziervogel*

Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 361
Tel 0421/232020
Fax 0421/242145

Fischer-Thalacker, Jürgen Dr. med.

Vege sack/Gerhard-Rohlfs-Str. 27
Tel 0421/667475
Fax 0421/667373
Homöopathie

- Frenz, Jens-Peter Dr. med. Östliche Vorstadt/St.-Jürgen-Str. 1
Tel 0421/4373900, Fax 0421/4373902
E-Mail: info@praenatal-bremen.de
www.praenatal-bremen.de
Pränatalmedizin, Ultraschall der Brust
- Frenzel, Rüdiger Dr. med. Vegesack/Gerhard-Rohlf's-Str. 46
Tel 0421/652666
Fax 0421/650003
- Friedmann, Petra Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. L. Schuld-Meier* Neustadt/Langemarckstr. 179
Tel 0421/508585
Fax 0421/508333
- Funke, Anna Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Frank Glasenapp
Dr. med. Kurt Glasenapp* Horn-Lehe/Am Herzogenkamp 3
Tel 0421/249024
Fax 0421/249025
E-Mail: dr-glasenapp@t-online.de
*Zytologie, Tagesklinik, Dysplasiezentrum
Kinder- u. Jugendsprechstunde*
- Gebhardt, Gabriele Dr. med. Östliche Vorstadt/Am Hulsberg 8 - 12
Tel 0421/493671
- Gerling, Barbara
*Gemeinschaftspraxis mit:
Heide Schweigart* Hemelingen/Bennigsenstr. 2 - 6
Tel 0421/490044
Fax 0421/4349099
- Giffey-Daasch, Imke
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. M. Giffey-Liening* Walle/Vegesacker Str. 10
Tel 0421/3961030
Fax 0421/3966301
- Giffey-Liening, Maike Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Imke Giffey-Daasch* Walle/Vegesacker Str. 10
Tel 0421/3961030
Fax 0421/3966301
- Glasenapp, Frank
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Anna Funke
Dr. med. Kurt Glasenapp* Horn-Lehe/Am Herzogenkamp 3
Tel 0421/249024
Fax 0421/249025
E-Mail: dr-glasenapp@t-online.de
*Zytologie, Tagesklinik, Dysplasiezentrum
Kinder- u. Jugendsprechstunde*

- Goecke, Christa Dr. med. Vegesack/Gerhard-Rohlfs-Str. 16a
Tel 0421/6659855
Fax 0421/6659856
E-Mail: kontakt@praxis-dr-goecke.de
www.praxis-dr-goecke.de
Naturheilverfahren, Akupunktur
- Greuling, Annegret Dr. med. Mitte/Am Dom 6
Gemeinschaftspraxis mit: Tel 0421/327732
Clemens Meyerhof Fax 0421/320807
E-Mail: meyerhof.greuling@dialeasy.de
- Gutke-Spaleck, Annette Dr. med. Vahr/Sonneberger Str. 3
Gemeinschaftspraxis mit: Tel 0421/464440 + 0421/4679644
Joachim Scheffler Fax 0421/4678540
E-Mail: praxis-schefflergutkespaleck@dgn.de
www.praxis-schefflergutkespaleck.de
- Hantsche, Cornelia Dr. med. Osterholz/Osterholzer Landstr. 46e
Tel 0421/422020
Fax 0421/428316
*Ultraschall der Brust, Stanzbiopsie,
Chemotherapie*
- Haustein, Ernst-Michael Dr. med. Neustadt/Lahnstr. 42
Tel 0421/591259
Fax 0421/501325
Psychotherapie, Akupunktur
- von Herder, Cornelia Blumenthal/Schwaneweder Str. 21 - 23
Gemeinschaftspraxis mit: Tel 0421/600049
Dr. med. Klaus Schön Fax 0421/6009713
- Hoins, Lutz Dr. med. Mitte/Ostertorsteinweg 49
Tel 0421/353003
Fax 0421/353004
E-Mail: praxis@dr-hoins.de
- Holthaus-Hesse, Elisabeth Dr. med. Mitte/Außer der Schleifmühle 80
Gemeinschaftspraxis mit: Tel 0421/321076
Marlen Schubert-Stadler Fax 0421/33659271

Issa, Murad Dr. med.	Mitte/Obernstr. 62/66, Ecke Pieperstr. 4 Tel 0421/18008 + 0421/171213 Fax 0421/12093 E-Mail: dr.murad.issa@t-online.de
Jungkamp, Dorothea <i>Gemeinschaftspraxis mit: Barbara Fischer Dr. med. Corona Ziervogel</i>	Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 361 Tel 0421/232020 Fax 0421/242145
Kaya, Hüsnü Med. Dr. (Tr)	Osterholz/Zermatter Str. 25 Tel 0421/4099550 Fax 0421/4099595
Kirchgässner, Johanna Dr. med.	VeGESack/Gerhard-Rohlfs-Str. 37 Tel 0421/661077 Fax 0421/661078
Kloß, Erich Dr. med. <i>Gemeinschaftspraxis mit: Mathias von Rotenhan</i>	Walle/Waller Heerstr. 103 Tel 0421/613131 Fax 0421/613151
König, Christiane Dr. med.	Findorff/Hemmstr. 212 - 240 Tel 0421/3504744 Fax 0421/3504745 www.frauenaerztin-dr-koenig.de
Kulka, Margareta	VeGESack/Am Rabenfeld 16 Tel 0421/667878 Fax 0421/6659339
Kupitz-Mock, Monika <i>Gemeinschaftspraxis mit: Antje Brehmer</i>	Vahr/Sonneberger Str. 2 Tel 0421/469088 Fax 0421/469087
Lachtrop, Michael Dr. med.	Mitte/Sögestr. 76 Tel 0421/171819 Fax 0421/171877

- Lehmann, Barbara Dr. med. Gröpelingen/Oslebshäuser Heerstr. 59
Tel 0421/640174
Fax 0421/641295
E-Mail: barbara.lehmann@dgn.de
www.praxis-dr-barbara-lehmann.de
- van Leyen, Bernd Dr. med. Schwachhausen/Graf-Moltke-Str. 67
Tel 0421/342030
- Lott, Dietmar Dr. med. Oberneuland/Oberneulander Heerstr. 37a
Tel 0421/255122
Fax 0421/255171
- Maring, Christoph Dr. med. Hemelingen/Sebaldsbrücker Heerstr. 115
Tel 0421/452121
Fax 0421/4172992
- Mehler, Georgia Dr. med. Neustadt/Buntentorsteinweg 25
Tel 0421/558008 + 0421/5970286
Fax 0421/533238
- Meyerhof, Clemens
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Annegret Greuling* Mitte/Am Dom 6
Tel 0421/327732
Fax 0421/320807
E-Mail: meyerhof.greuling@dialeasy.de
- Mikoleit, Wilfried Dr. med. Vahr/Kurt-Schumacher-Allee 17
Tel 0421/422676 + 0421/429494
Fax 0421/429494
- Milke, Iris Dr. med. Burglesum/Bremerhavener Heerstr. 36d
Tel 0421/637647
Fax 0421/6368566
E.mail: tagesklinik-bremen-lesum@t-online.de
www.tagesklinik-bremen-lesum.de
Ambulante gyn. Operationen
- Mokroß, Reinhard
*Gemeinschaftspraxis mit:
Inge Buch* Neustadt/Gastfeldstr. 132
Tel 0421/551719
Fax 0421/531621

- Mundhenke, Uwe Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Hans Steps* Mitte/Außer der Schleifmühle 64 - 66
Tel 0421/704446
Fax 0421/7947185
Zytologie
- Neumann, Armin Dr. med. LdW/Senator-Weßling-Str. 1
Tel 0421/8792606
Fax 0421/8792608
E-Mail: arminneumann@aol.com
- von Oehsen, Jörg Dr. med. Neustadt/Pappelstr. 66
Tel 0421/504252
Fax 0421/592757
*Mammographie, Ultraschall der Brust,
zytologisches Labor*
- Ohlendorf, Beate Dr. med. Mitte/Ostertorsteinweg 4 - 5
Tel 0421/702220
Fax 0421/706527
E-Mail: info@dr-ohlendorf.de
www.dr-ohlendorf.de
*Psychotherapie
Naturheilverfahren*
- Rabe, Hans Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Annette Adam-Haake* Schwachhausen/Wachmannstr. 9
Tel 0421/3479079
Fax 0421/3478539
Gynäkologische Exfoliativ-Zytologie
- Rafei, Afsaneh Osterholz/Max-Säume-Str. 1
Tel 0421/477778
Fax 0421/4789352
E-Mail: info@praxis-rafei.de
- Regul, Thomas Dr. med. Blumenthal/Landrat-Christians-Str. 124
Tel 0421/6090260
Fax 0421/6098136
- Ridderbusch, Jörg M. Dr. med. Horn/Horner Heerstr. 33
Tel 0421/232122
Fax 0421/233377
Ambulante Operationen

- von Rotenhan, Mathias
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Erich Kloß Walle/Waller Heerstr. 103
Tel 0421/613131
Fax 0421/613151
- Schaal, Hanns-Jörn Dr. med. Arbergen/Mahndorf/Oberurseler Str. 10
Tel 0421/487964
Fax 0421/4841864
- Scheffler, Joachim
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Annette Gutke-Spaleck Vahr/Sonneberger Str. 3
Tel 0421/464440 + 0421/4679644
Fax 0421/4678540
E-Mail: praxis-schefflergutkespaleck@dgn.de
www.praxis-schefflergutkespaleck.de
Ernährungsmedizin
- Schön, Klaus Dr. med.
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Cornelia von Herder Blumenthal/Schwaneweder Str. 21 - 23
Tel 0421/600049
Fax 0421/6009713
E-Mail: info@dr-schoen.net
Psychotherapie
- Scholtyssek, Kathrin Dr. med. Blumenthal/Kreinsloger 1
Tel 0421/603536
Fax 0421/604678
Naturheilverfahren, Akupunktur
Zytolog. Labor
- Schubert-Stadler, Marlen
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Elisabeth Holthaus-Hesse Mitte/Außer der Schleifmühle 80
Tel 0421/321076
Fax 0421/33659271
- Schütte, Peter Dr. med. Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 70
Tel 0421/343834
Fax 0421/343812
Sonographie, Zytologie,
Mammographie
- Schuld-Meier, Lieselotte Dr. med. Neustadt/Langemarckstr. 179
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Petra Friedmann Tel 0421/508585
Fax 0421/508333

- Schumann, Bernhard Dr. med. Schwachhausen/Parkstr. 5
Tel 0421/341126
Fax 0421/3478388
- Schwegler, Christine Dr. med. Vegesack/Reeder-Bischoff-Str. 28
*Gemeinschaftspraxis mit:
Bettina Bosselmann*
Tel 0421/6580939
Fax 0421/657639
Naturheilverfahren, Hebammensprechstunde
- Schweigart, Heide Hemelingen/Bennigsenstr. 2 - 6
*Gemeinschaftspraxis mit:
Barbara Gerling*
Tel 0421/490044
Fax 0421/4349099
- Semke, Iris Dr. med. Woltmershausen/Woltmershauser Str. 348
Tel 0421/543366
Fax 0421/544060
E-Mail: praxis@dr-semke.de
*Ultraschalldiagnostik, Psychotherapie,
Ernährungsmedizin, Hebammensprechstunde*
- Spitzer, Ute Dr. med. Gröpelingen/Gröpelinger Heerstr. 145
Tel 0421/613322
- Stein, Thomas Dr. med. Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 52
Tel 0421/344696 + 0421/343055
Fax 0421/343008
- Steps, Hans Dr. med. Mitte/Außer der Schleifmühle 64 - 66
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Uwe Mundhenke*
Tel 0421/704446
Fax 0421/7947185
- Stutterheim von, Achim Dr. med. Schwachhausen/Emmastr. 220
Tel 0421/224910
Fax 0421/2249122
E-Mail: dr.achimstutterheim@nord-com.net
www.kinderwunschbremen.de
Kinderwunschbehandlung
- Topf, Katharina-Susanne Oslebshausen/Oslebshausener Heerstr. 126
Tel 0421/646664
Fax 0421/646663
Zytolog. Labor

- Umlandt, Andreas Dr. med. Mitte/Wachtstr. 17 - 24, i.d. Baumwollbörse
 Tel 0421/458101
 Fax 0421/4581020
 E-Mail: info@umlandt-bremen.de
 www.umlandt-bremen.de
 Sekretariat - Ambulante OPs
 Tel 0421/458100
 Fax 0421/4581021
*Ambulante Operationen, Onkologie,
 Ärztliches Qualitätsmanagement*
- Vahl, Ulrike Dr. med. Borgfeld/Querlandstr. 4
 Tel 0421/2760666
 Fax 0421/2760266
- Wachs-Bolz, Michael Vahr/Berliner Freiheit 1d
 Tel 0421/461323
- Weiss, Konrad Dr. med. Walle/Waller Heerstr. 154
 Tel 0421/399370
 Fax 0421/3993737
 E-Mail: praxis@gynhypno.de
*Psychotherapie, Homöopathie,
 Bioenergetik, Hypnotherapie*
- Westermann, Friedhelm Dr. med. Huchting/Huchtinger Heerstr. 24a
 Tel 0421/570557
 Fax 0421/570567
 E-Mail: docwesty@aol.com
- Weymar, Jens-Peter Dr. med. Mitte/Am Markt 11
 Tel 0421/325262 + 0421/324539
 Fax 0421/3379002
- Wirthwein, Christian Huchting/Heinrich-Plett-Allee 78
 Tel 0421/580353
 Fax 0421/5769621
- Witthöft, Raimar Dr. med. Mitte/Dobbenweg 12
 Tel 0421/327555
 Fax 0421/3649758

Wodsack, Minia Dr. med.

Östliche Vorstadt/Am Dobben 88
Tel 0421/78616
Fax 0421/7949296

Ziervogel, Corona Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Barbara Fischer
Dorothea Jungkamp*

Schwachhausen/Schwachhauser Heerstr. 361
Tel 0421/232020
Fax 0421/242145

Zschausch, Harm-Hinrich Dr. med. Lesum/Hindenburgstr. 9
Tel 0421/632858
Fax 0421/632818

Nachträgliche Änderungen bitte im neuesten Telefonbuch nachsehen - oder die aktuelle GynäkologInnenliste bei der Kassenärztlichen Vereinigung im Lande Bremen erfragen: Telefon 220 07 - 0 oder www.kvhb.de/patienten/aerzte.php.

Frauenärztinnen und -ärzte in Bremerhaven

Name

alle Frauenheilkunde und Geburtshilfe/
Zusatzbezeichnung

Geller, Martin Dr. med.
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dipl. Med. Peter Stein*

Bgm.-Smidt-Str. 10
Tel 0471/44433 + 0471/45670
Fax 0471/415670
E-Mail: dr.geller@gmx.de
Homöopathie

Grisar, Vera
*Gemeinschaftspraxis mit:
Sigrid Prolingheuer*

Herwigstr. 8
Tel 0471/76001
Fax 0471/77129

Kirst, Rosa Maria
*Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Hubert Georg Neuwirth*

Hafenstr. 167/169
Tel 0471/46044 + 0471/46045
Fax 0471/417876

Stein, Peter Dipl.-med.
Gemeinschaftspraxis mit:
Dr. med. Martin Geller

Bgm.-Smidt-Str. 10
Tel 0471/44433 + 0471/45670
Fax 0471/415670
Notfallmedizin

Vulpescu, Dan-Gabriel
Dr. MEDIC/RU

Parkstr. 11
Tel 0471/82460
Fax 0471/82077

Wahlers, Maja

Georgstr. 10
Tel 0471/21104
Fax 0471/21603

Willmann, Jürgen Dr. med.

Georgstr. 50
Tel 0471/23316
Fax 0471/207888

Zacharias, Manuela Dr. med.

Borriesstr. 5
Tel 0471/23900
Fax 0471/9218001
E-Mail: m.zacharias@telemed.de

Diese Liste ist von der Kassenärztlichen Vereinigung, Stand 1.01.2007, entnommen.

Nachträgliche Änderungen bitte im neuesten Telefonbuch nachsehen - oder die aktuelle GynäkologInnenliste bei der Kassenärztlichen Vereinigung im Lande Bremen erfragen: Telefon 220 07 - 0 oder www.kvhb.de/patienten/aerzte.php.

IGeL-Leistungen

In immer mehr Arztpraxen werden Leistungen angeboten, die Sie selbst bezahlen müssen: die so genannten Individuellen Gesundheitsleistungen, kurz IGeL.

Hiermit sind Leistungen gemeint:

- die medizinisch nicht notwendig sind
- und deshalb nicht von den Krankenkassen gezahlt werden
- oder - unabhängig davon - von der Frau gewünscht werden.

Im Bereich der Schwangerschaft könnten dies sein:

Schwanger- schafts- woche

erweiterte Untersuchungsmöglichkeiten

- | | |
|-----------|--|
| 6. - 10. | Toxoplasmose, Varizellen, Cytomegalie, Parvovirus, Schilddrüsendiag. |
| 9. - 12. | 3D Ultraschall |
| 12. - 14. | Ersttrimesterscreening (Nackenfaltenscreening) |
| 16. | Ultraschall, AFP (genetischer Test) |
| 24. - 25. | Ultraschall, Farbdoppleruntersuchung, 3D Ultraschall, Diabetestest |
| 28. - 29. | Ultraschall |
| 34./35. | Ultraschall, 3D Ultraschall |
| 36./37. | Abstrich auf Gonorrhöe und Streptokokken, Akupunktur |
| 38./39. | Ultraschall, Akupunktur |
| 40. | Akupunktur u.v.m. |

Informieren Sie sich genau.

Auf jeden Fall sollten Sie - auch Ihre Krankenkasse- fragen:

- wieso die Leistung nicht bezahlt wird
- welchen medizinischen Sinn die Leistung hat
- was die Risiken und Nebenwirkungen sind
- welche Alternativen es gibt
- welches Risiko Sie eingehen, wenn Sie die Behandlung nicht wünschen
- was die Behandlung kostet etc.

Ihr Arzt/Ihre Ärztin und Ihre Krankenkasse müssen Sie informieren.

Die Arbeit der Hebamme

Jede Frau hat in der Schwangerschaft und in der ersten Zeit nach der Geburt das Recht, Hebammenhilfe in Anspruch zu nehmen. Hebammen beraten Frauen persönlich in allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und werden durch die Krankenkassen bezahlt.

Während der Schwangerschaft

Die Hebamme ist eine wichtige Kontaktperson mit folgenden Aufgaben: Schwangerenvorsorge (Mutterpass), Beratung, Blutdruckmessung, Urin- und Blutuntersuchungen, Feststellen der Lage und Größe Ihres Kindes, Kontrolle der Herzöne Ihres Kindes. Sie berät Sie bei Fragen und Problemen in der Schwangerschaft (Ernährung, Arbeit, Sport, Reisen, Sexualität) und gibt Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, bei vorzeitigen Wehen (in Zusammenarbeit mit dem/der betreuenden Arzt/Ärztin) und Beckenendlage.

Die Geburtsvorbereitung findet in Frauen- oder Paargruppen statt, auf ärztliche Anordnung kann sie auch in Einzelstunden gegeben werden. Inhalte der Geburtsvorbereitung sind: Atem- und Entspannungsübungen, Informationen über den Schwangerschaftsverlauf und über die Entwicklung des Kindes, Hilfen durch einen Partner während der Geburt (z. B. Massagen, psychische Unterstützung), kennen lernen der Geburtspositionen. Schwangerenschwimmen und Yoga für Schwangere runden das umfangreiche Programm ab.

Während der Geburt

Es ist die Aufgabe der Hebamme, jede Geburt zu leiten, ob Klinikgeburt, Geburt in einem Geburtshaus oder Hausgeburt.

Die Hebamme begleitet und unterstützt die Gebärende und ihren Partner in allen Phasen der Geburt. Sie beantwortet Ihre Fragen zum Geburtsverlauf, zur Überwachung und zu evtl. medizinischen Unterstützungsmaßnahmen. Ihre persönlichen Wünsche werden so weit wie möglich erfüllt. Die Hebamme hilft Ihnen beim ersten Stillen und betreut die Nachgeburtsperiode und das frühe Wochenbett im Krankenhaus und zu Hause.

Während des Wochenbettes

Sie haben in den ersten 10 Tagen nach der Geburt Anspruch auf tägliche Wochenbettbetreuung, ganz gleich ob Sie ambulant gebären, am nächsten Tag oder erst nach einigen Tagen nach Hause gehen. Auch nach einem Kaiserschnitt ist die Betreuung durch eine Hebamme sehr hilfreich. Nach dem 10. Tag stehen Ihnen noch 16 weitere Kontakte (telefonisch oder persönlich) mit Ihrer Hebamme zu.

Die Wochenbettbetreuung umfasst:

Besprechung des Geburtserlebnisses. Untersuchungen des Kindes, Nabelpflege, Untersuchungen der Mutter, Überwachung der Rückbildung der Gebärmutter, Pflege der möglichen Damm- oder Kaiserschnittnaht, Hilfestellung bei Stillproblemen, Anleitung zur Babypflege und Wochenbettgymnastik, Informationen über Allergieprophylaxe, Vorsorgeuntersuchungen, Familienplanung, Flaschenernährung. Hinweise zu weiteren sozialen und medizinischen Hilfen und zur Empfängnisverhütung.

Weiterhin bieten Hebammen Kurse an für: Rückbildungsgymnastik, Baby-massage, Fitness für Mütter, Entspannung für Mütter. Ab der 6. Woche nach der Geburt übernimmt die Krankenkasse anteilig die Kosten der Rückbildungsgymnastikkurse.

Bei Still- und Abstillfragen können Sie noch bis zum Ende der Stillzeit Hebammenhilfe in Anspruch nehmen.

Hebammenhilfe wird weitgehend von den Krankenkassen getragen.

Wenn Sie sich für Hebammenhilfe interessieren, sollten Sie sich schon frühzeitig in der Schwangerschaft mit einer Hebamme in Verbindung setzen.

Bremen

Familien-Hebammen

Gesundheitsamt Bremen

Horner Straße 60/70

28203 Bremen

Tel 0421/361-152 45

Fax 0421/361-155 54

Sprechzeiten: Werktags 10.00 - 12.00 Uhr

Die Familien-Hebammen sind für Sie da, wenn gesundheitliche Probleme oder schwierige Lebensumstände es Ihnen nicht ermöglichen, sich ausreichend auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten. Aber auch wenn alles „im Großen und Ganzen“ gut geht, gibt es Zeiten, in denen Sie sich niedergeschlagen, unverstanden oder überfordert fühlen. Auch dann stehen Ihnen die Familien-Hebammen als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Dies gilt ebenso für die Zeit nach der Geburt bis zum Ende des 1. Lebensjahres, wenn Sie mit Ihrem Kind Hilfestellung oder Unterstützung benötigen.

In allen Stadtteilen Bremens führen die Familien-Hebammen Hausbesuche durch und besprechen mit Ihnen Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und zur Entwicklung des Kindes. Die Familien-Hebammen weisen Sie auf Ihre gesetzlichen Ansprüche, auf finanzielle oder sonstige Hilfen hin und vermitteln Ihnen gegebenenfalls die Hilfe sozialer Dienste. Und falls Sie bei Pflege und Versorgung Ihres Säuglings zunächst noch unsicher sind - die Familien-Hebammen beraten und unterstützen Sie.

Für Risiko-Schwangere mit vorzeitigen Wehen, Blutungen oder sonstige Komplikationen führen Familien-Hebammen als Einzelmaßnahmen Geburtsvorbereitung mit Entspannungs- und Atemübungen durch.

Im Team der Bremer Familien-Hebammen arbeiten Hebammen und Kinderkrankenschwestern. Durch die Inanspruchnahme der Familien-Hebammen entstehen Ihnen keine Kosten.

Hebammenlandesverband Bremen e.V.:

1. Vorsitzende

Irmhilde Fuhrmann
Rostocker Straße 6
27804 Berne
Tel 04406/67 77
E-Mail: hlv.bremen.1@gmx.de

2. Vorsitzende

Brigitte Schlieper
An der Gete 94
28211 Bremen
Tel 0421/34 42 07
E-Mail: hlv.bremen.2@gmx.de

Der HLV Bremen e.V. ist die Berufsorganisation für Hebammen im Land Bremen. Seine Aufgaben sind die Interessen der Mitglieder unter Wahrnehmung der konfessionellen und parteipolitischen Neutralität zu vertreten und zu fördern. Hierzu gehört

- der Austausch und die Vernetzung mit anderen frauenorientierten Verbänden und Organisationen
- die Fort- und Weiterbildung für Hebammen
- die Förderung der beruflichen und wirtschaftlichen Interessen der Hebammen
- Repräsentation der Hebammeninteressen in der gesellschaftlichen Öffentlichkeit
- die Vertretung der Hebammeninteressen gegenüber Politik, Wirtschaft, Gewerkschaft, Krankenkassen, sowie anderen Berufs- und Standesorganisationen.

Der HLV Bremen e.V. ist Mitglied im Bund Deutscher Hebammen e.V., www.bdh.de, der sich aus den 16 Hebammenlandesverbänden zusammensetzt, dort sind z.Z. über 14.000 Hebammen in Deutschland organisiert, 200 davon in Bremen.

Die Ziele des HLV Bremens e.V. sind Frauen und Familien Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett als ein selbst bestimmtes und informiert entscheidendes Erlebnis zu ermöglichen. Wir Hebammen gehen davon aus, dass das emotionale und gesundheitliche Wohlergehen von Mutter und Kind einen entscheidenden Einfluss auf den Beginn und die Weiterentwicklung der neuen Familie haben. Hierzu kann die Versorgung durch eine Hebamme wesentlich beitragen.

Der HLV Bremen e.V. erstellt regelmäßig eine Liste in der die Angebote der Hebammen in Bremen und Umgebung aufgelistet sind, sie kann unter o.g. Adressen angefordert werden oder auf o.g. Homepage eingesehen werden.

Bremerhaven

Gesundheitsamt Bremerhaven

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Wurster Str. 49

27580 Bremerhaven

Tel 0471/590 24 22

Fax 0471/590 30 50

E-Mail: Angela.Kroenauer-Ratai@magistrat.bremerhaven.de

Familienhebammen beraten Sie in allen Fragen

- der Schwangerschaft
- der Säuglingspflege
- des Stillens
- der Ernährung
- und weitere Themen zu Ihrem Kind.

Wir bieten praktische Hilfe und besuchen Sie auch zu Hause in den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes.

Sprechzeiten:

Bremerhaven-Lehe

Di und Do 9.00 - 11.00 Uhr

Familienhebammenstation Rickmersstr. 87

Tel 0471/521 33

astrid.palinski@magistrat.bremerhaven.de

martina.ströer@magistrat.bremerhaven.de

Bremerhaven-Geestemünde

Di und Do 9.00 - 11.00 Uhr

Familienhebammenstation Voßstr. 41

Tel 0471/386 33

Fax 0471/483 86 96

heidrun.oltmanns@magistrat.bremerhaven.de

brunhilde.wojtowicz@magistrat.bremerhaven.de

Bremerhaven-Leherheide

Di und Do 9.00 - 11.00 Uhr

(Einkaufszentrum)

Familienhebammenstation Julius-Leber-Platz

Tel 0471/661 28

evelyn.rehwinkel@magistrat.bremerhaven.de

Außerdem an allen Wochentagen: Termine nach Vereinbarung.

Das Angebot ist kostenlos.

Verzeichnis der Hebammen und Hebammenpraxen

Vermittlung von Hebammen in Bremen und „umzu“

Zentraler Hebammen-Ruf 0421/70 70 30

Mo bis Fr 15.00 - 18.00 Uhr (sonst AB)

Die aktuellste Hebammenliste ist unter: www.hebammenliste-bremen.de

Familienhebammen

für Risikoschwangere, Wöchnerinnen und Kinder bis zum ersten Lebensjahr

0421/361-152 45 werktags 10.00 - 12.00 Uhr (sonst AB)

Zeichenerklärung:

A = Geburtsbegleitung im Krankenhaus (Beleghebamme)

G = Geburtshilfe

H = Hausgeburten

N = Nachbetreuung im Wochenbett

R = Rückbildungsgymnastik

S = Schwangerenvorsorge + Mutterpass

SB = Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

V = Geburtsvorbereitung

Schwangeren- und Stillberatung bieten alle Hebammen an

Ortsangaben:

Bremen-Mitte: Mitte, Östl. Vorstadt, Borgfeld, Horn-Lehe, Oberneuland, Schwachhausen, Viertel, Peterswerder, Hastedt

Bremen-West: Blockland, Findorff, Gröpelingen, Häfen, Walle, Oslebshausen, Utbremen

Bremen-Süd: Huchting, Neustadt, Obervieland, Seehausen, Strom, Woltmershausen, Habenhausen, Brinkum

Bremen-Südost: Hemelingen, Osterholz, Vahr, Arbergen

Bremen-Nord: Blumenthal, Burglesum, Vegesack, Lesum, St. Magnus, Burgdamm, Marssele, Alt-Marssele, Aumund, Farge

Hebammen in Bremen und Bremerhaven

Name	Telefon	Mitte West Zugehörige Landkreise	Süd Südost Nord	BHV	Zugeordnete Schlagwörter Zusätzliche Beschreibung
Bachstein, Liliana	(0421) 21 93 55	■ ■ ■ ■ ■	□	□	V,SB,N auch in polnischer Sprache
Behrens, Ute	(0421) 4608 197	■ ■ ■ ■ ■	■	□	R,S,N Spirituelle Geburtsbegleitung
Benecke, Anne	(04744) 61 91	□ □ □ □ □	□	■	N,V
Berendji, Djamilah	(0421) 6 19 92 20 Mobil: (0173) 8411861	■ ■ ■ ■ ■ Bremerhaven und umzu	■	□	S,N,R,A,SB,V Akupunktur Meridianmassage auch in türkischer, perischer, kurdischer Sprache
Braun, Anna	(0421) 691 94 48	■ ■ ■ ■ ■	■	□	N,R,S,SB,V, Babymassage Säuglingspflege Beikosteneinführung
Bredehorst, Sonja	(0471) 419 14 76 Mobil: (0170) 2913055	□ □ □ □ □ Bremerhaven und umzu	□	■	N,V
Brüning, Elke	(04209) 21 11	□ □ □ □ □ LK OHZ	■	□	SB,N,V
Brüning, Rita	(0421) 6 36 62 37	□ □ □ □ □ LK OHZ	■	□	SB,N,S,R
Buchalla, Maike	(04292) 811 870	□ □ □ □ □ Hambergen-Ströhe, Ritterhude, Osterholz-Scharmbeck, LK CUX	■	■	N,SB Homöopathie auch in englischer Sprache

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Diering, Michaela	(0421) 603 93 43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> N,SB
		Schwanewede, Ritterhude					
Dierks, Sabine	(0421) 7 77 56 Mobil: (0173) 2368280	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> V,N,
Dibbern, Anke	(0471) 308 20 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> V,N
		Bremerhaven und umzu					
Dorlöchter, Gitta	(0421) 7 37 28	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> R,S,SB,V,N „Kinderkrankenschwester Kurse“ „Das Baby verstehen“
Dymalski, Christel	(0421) 62 17 24 Mobil: (0160) 2690388	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> SB,N
		Schwanewede					
Eggers, Mirke	(0421) 431 11 49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> N,SB,S,V,A Reiki
Elberfeld, Kathleen	(04793) 95 34 99 Mobil: (0179) 5150382	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> N,SB,S,R,H,V,
		LK OHZ					
Fassdorf, Anne	(0421) 4 91 91 43 Mobil: (0174) 174 11 14	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> V,S,SB,N Akupunktur Heilpraktikerin Homöopathie
Fehr, Sonja	(0471) 308 71 22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> V,N
		Bremerhaven und umzu					
Freier, Bozena	(0421) 1 55 84 Mobil: (0173) 806 46 66	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> N,SB,V, Akupunktur Homöopathie auch in polnischer Sprache
Frerichs, Kathrin	(0421) 660 87 24	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> N

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV	
Frey, Irme	(0421) 50 14 36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB,N Kinderkrankenschwester
Galler, Marion	(04221) 91 56 71 Mobil: (0170) 307 89 41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N,V, Landkreis Oldenburg und Delmenhorst
Geiser-Dietze, Ulrike	(04743) 91 13 05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	S,SB Dipl.-Psych, Beratung und Psychotherapie
Gerdes, Judith	(0421) 83 49 47	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N Akupunktur
Goal, Heike	(0421) 4 17 05 38	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	auch in englischer Sprache V,R,S,SB,N Babymassage auch in englischer, spanischer + französischer Sprache
Gork, Uta	(0421) 2 76 89 60	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N
Gulaev, Ljubow	(04706) 93 06 77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	N,R,S,SB,V Akupunktur Stillberatung auch in russischer Sprache
Haas, Monika	(0421) 3 78 28 52	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N,SB, SB,A,S,R,N,V
Heckmann, Eva	(04791) 93 11 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Homöopathie
Hein, Anke	(0421) 3 76 38 46x Mobil: (0172) 446 59 19	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	V,R,S,SB,N Akupunktur
Heinzel, Katrin	(0421) 1 65 07 50	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB,N

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Helmke, Imke	(0421) 66 42 38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Schwanewede					N,SB, Akupunktur auch in italienischer Sprache
Hille, Sabine	(0421) 6 02 80 25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Schwanewede					N,SB,
Hoffmann, Sajana	(04744) 73 00 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		Bremerhaven und umzu					N
Ihle, Christiane	(0421) 59 39 54x (0163) 415 24 59	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Bremerhaven und umzu					SB,N
Jeuken, Lioba	(0421) 60 43 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Schwanewede, Ritterhude, Osterholz-Scharmbeck					N,SB,R,V, S,SB,N S,SB,N
Joachim, Tanja	(0421) 4 98 84 63	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jung-Schneider, K. Julia	(0421) 1 68 68 44	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Schwanewede, Ritterhude, Osterholz-Scharmbeck					Akupunktur Beratung über Soziale Hilfen Ernährungsberatung für Säuglinge
Kazanc, Sadiye	(0421) 58 95 68 Mobil: (0172) 408 27 89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Brinkum, Delmenhorst					N,SB,R, auch in türkischer Sprache
Kempa, Magdalena	(0421) 5 96 11 16 Mobil: (0172) 423 78 79	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Delmenhorst					SB,N Akupunktur, Yoga für Schwangere Reiki, auch in polnischer Sprache
Klenk, Doris	(0421) 6 36 36 44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Ritterhude					N,SB,S,R,V, Wassergymnastik für Schwangere Rückbildung im Wasser Akupunktur Moxa

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Klimas, Ewa	(04745) 92 85 72 Mobil: (0162) 4645139	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■ N,S,SB,V Stillberatung auch in polnischer und russischer Sprache
Kluth, Heidi	(0421) 49 33 41	■	■	■	■	<input type="checkbox"/>	V,SB,N
Koertge, Erika	(0421) 83 14 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N,SB,V, N,SB, Akupunktur
Kostka, Anita	(0421) 56 44 08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Akupunktur N,SB, Akupunktur Babymassage
Krol, Hanna	(04795) 9 60 46 Mobil: (0160) 94439659	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	■	N,SB, Akupunktur Babymassage
Krüger, Valentina	(0421) 644 92 38x Mobil: (0172) 5406792	■	■	■	■	<input type="checkbox"/>	SB,N
Laupichler, Klaudia	(0421) 3 79 54 98	■	■	■	■	<input type="checkbox"/>	V,R,S,SB,N
Legge, Christiane	(0421) 4 34 89 19	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N,V, R,V,N
Lohmeyer, Heike	(0421) 4377380	■	<input type="checkbox"/>	■	■	<input type="checkbox"/>	S,V,N,SB
Mang, Sabine	(0421) 6 20 73 05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N,SB
Menge-Beil, Renate	(0421) 60 44 46 Mobil: (0173) 77 48 232	<input type="checkbox"/>	■	■	■	<input type="checkbox"/>	N auch in russischer Sprache
Milerman, Ina	(0421) 616 27 82	■	■	■	■	<input type="checkbox"/>	N,SB,S,V,R Babymassage/-schwimmen, Warm- wasserentspannung Homöopathie
Mueller, Birgit	(0421) 330 79 79	■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Müller-Reich, Bianca	(04795) 955 733 Mobil: (0175) 83 65 692 LK OHZ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neimann, Lydia	(0471) 30 67 79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Özdemir, Fadime	(0471) 736 44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ohlsen-Scheller, Rita	(04207) 24 69	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otto-Berthold, Katharina	(0421) 4 98 59 27	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paul, Brigitte	(04743)80 36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Petschull, Cornelia	(0421) 32 37 87	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plate, Elke	(0421) 51 15 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reich, Silke	(04743) 27 85 78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ritter, Ludmila	(0471) 350 11 88 Mobil: (0176) 24126312 Bad Bederkesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Schinz, Ursula	(0421) 62 33 62 Mobil: (0162) 590 46 78 Schwanewede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Schmidt, Gerlinde	(0421) 38 56 42 Mobil: (0173) 6218242	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Schneider, Birgit	(0421) 1 65 04 84 Mobil: (0172) 318 7352	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schultka, Ruby	(0421) 878 90 87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schultz, Julia	(0421) 378 34 88	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwarz, Gisela	(04242) 8 44 77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sengezer, Fedva	Mobil: (0172) 460 1346	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sörensen-Lorenz, Christina	(0421) 410 2721	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Speer, Katrin	(04791) 14 90 21	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stefanovic, Danuta	(0421) 64 22 28	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Steinbach, Monika	(0421) 787 99	■	■	■	■	■	□ SB,N
Steindorf, Carmen	(04747) 93 13 83	□	□	□	□	■	■ N,R,SB,V
Strüber, Bodil	(0471) 843 58	□	□	□	□	■	■ N,V
Szepan, Inge	(04207) 69 99 61	■	■	■	□	□	□ V,R,S,SB,N Akupunktur
Thiel, Daniela	(0421) 65 73 74	■	■	■	■	■	■ V,S,SB,N
Thies, Melanie	(0421) 960 64 30	□	□	■	□	□	□ N,SB,R,V, Akupunktur Homöopathie
Unverzagt, Johanna	(04792) 95 11 78 Mobil: (0172) 7076824	■	□	□	□	□	□ N,SB,S,R,V,
Utecht-Krenkel, Caren	(0471) 8 10 30	□	□	□	□	□	■ SB,A,S,R,V,N Begleitung von Risikoschwangeren Wehenbegleitung zu Hause Babymassage Säuglingspflege Bachblüten Reiki
Uzun-Oksal, Nermin	(0421) 338 75 88 Mobil: (0172) 819 64 55	□	■	□	□	■	□ N,SB, auch in türkischer Sprache
Weidemann, Heike	(0421) 4 99 23 86	■	□	□	■	□	□ N,SB,S,R,V, Akupunktur

Name	Telefon	Mitte	West	Süd	Südost	Nord	BHV
Wischer-Kränzel, Tanja	(0421) 379 53 35 Mobil: (0176) 2177 9651	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
							S, N, SB Spiel + Bewegung ab 4 Monaten Homöopathie
Wolf, Heike	(0421) 45 36 64 Mobil: (0160) 987 409 44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SB, N
Zoll, Uta Alice	(0421) 77 556 Mobil: (0172) 403 96 81	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	N Säuglingspflegekurs
Hebammen umzu							
Name	Telefon	Zugehörige Landkreise					
Bäcker, Cornelia	(04431) 7 45 68 Mobil: (0170) 483 05 97	Neerstedt, Harpstedt, Wildeshausen, Visbeck, Goldenstedt, Ahlhorn, Dötlingen					
Boudali, Monika	(04748) 73 25	Stubben-Beverstedt					
Chamiec, Alina	(04765) 432	Linting und umzu					
Engelien, Hannelore	(04223) 10 37	Hude, Ganderkese, Delmenhorst					
		N, V SB, R, V, N Akupunktur Craniosacral-Therapie, Hypnose					

Name	Telefon	Zugehörige Landkreise	
Hannken-Illjes, Cornelia	(04795) 16 67	Wulsbüttel, Hagen	N
Hartmann, Susann	(04235) 95 72 66	LK ROW/VER	SB,R,V,N Fit in der Schwangerschaft Homöopathie
Havemeister, Rebecca	(04743) 56 86	Langen und umzu	N,V
Helms, Dörte	(04283) 95 50 11	Worpswede, Lilienthal, Grasberg	SB,R,N Wassergymnastik für Schwangere Akupunktur
Herd, Birgit	(04242) 93 76 02	Brinkum, Syke, Weyhe	SB,A,S,R,H,V,N Akupunktur Baby massage
Lieck, Corinna	(04741) 20 38	Nordholz und umzu	V,N,R
List-Dördelmann, Stephanie	(04248) 90 23 53 Mobil: (0174) 318 87 51	Bassum, Syke	N,SB,S,R Akupunktur Ernährungsberatung/Beikost Fitness-Gymnastik für Schwangere
Lühr, Sandra	(04743) 85 98	Langen, Dorum, Nördl. Landkreis	N,V
Muhs, Renata	(04707) 72 00 01	Altkreis Wesermünde	V,N,R auch in polnischer Sprache
Plate-Tetzlaff, Astrid	(04221) 98 73 95	Delmenhorst, Ganderkesee, Hude, Bookholzberg	N,V,R,S,SB Akupunktur Schwangerenschwimmen Rückbildungsschwimmen
Rathjen, Avena	(04756) 85 10 99	Moorausmoor, Bederkesa, Lamstedt	N

Name	Telefon	Zugehörige Landkreise	
Schmiedeke, Gabriele	(04242) 73 41	LK Diepholz	S,SB,N Akupunktur
Seddig, Margret	(04263) 98 24 58	Schessel, Rotenburg	SB,S,R,V,N Ambulanz für Schreibabies Homöopathie
Sturm, Monika	(0421) 50 63 32	Stuhr, Syke, Weyhe	SB,S,V,N Homöopathie
Szmarz, Bogusia	(04749) 10 29 09	Wehdel und umzu	N auch in polnischer Sprache
Taube, Tanja	(04283) 83 85	LK ROW/VER	SB,R,V,N CANTIENICA®-Beckenboden- gymnastik nach der Rückbildung Baby-/Kindermassage
Teßmann-Schnakenberg, Angelique	(04792) 37 06	Grasberg, Tarmstedt, Lilienthal, Worpsswede	N,SB,S,R,V, Akupunktur Babymassage
Vogel, Rebekka	(04205) 74 02	LK ROW/VER	SB,S,R,V,N
Vogt, Katrin	(04202) 63 86 68	LK ROW/VER	SB,S,R,N Babymassage
Westenfeld, Manuela	(04771) 47 57	Hemmoor und umzu	N
Windhuser, Hanneke	(04244) 81 07 65	Wildeshausen, Harpstedt, Bassum	SB,V,S,N Stillcafe in Harpstedt Akupunktur
Winkelmann, Sabine	(04206) 15 83 Mobil: (0152) 09447843	Brinkum, Stuhr	S,N,SB
Witte, Maren	(04202) 636 17	LK ROW/VER	S,SB,V,R,N

Hebammenpraxen in Bremen und Bremerhaven

bremer hebammen praxis Sabine Stiefel

Elisabethstr. 133

28217 Bremen

Tel 0421/839 45 22

Fax 0421/839 45 21

E-mail: info@bremerhebammenpraxis.de

www.bremerhebammenpraxis.de

Nach mehrjähriger Hebammentätigkeit habe ich Anfang 2006 die ‚bremer hebammenpraxis‘ gegründet. Ich betreue Sie in allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Dabei ist mir eines besonders wichtig: Ich nehme mir Zeit für Ihre Belange!

Eine Besonderheit meines Angebotes ist die Beleggeburt, d.h. ich fahre mit Ihnen zusammen ins Krankenhaus und begleite Sie von Anfang bis Ende durch die Geburt Ihres Kindes. In Bremen haben sich das ‚Diako‘ und das ‚Klinikum Bremen-Nord‘ für diese Form der Geburtsbegleitung geöffnet. Sie möchten mehr über mein Angebot wissen? Besuchen Sie meine Website!

Begleitgeburten, Naturheilkunde, Akupunktur, Begleitung von Risikoschwangeren, mobiles CTG-Gerät vorhanden, Ernährungsberatung, Babymassage, auch in engl. Sprache.

N,SB,A,S,R,V

ganz Bremen und alle Landkreise umzu

Bremer Hebammengemeinschaft - Praxis für Beleggeburten

Hemmstr. 233

28215 Bremen

Tel 0421/37 52 20

Fax 0421/37 83 255

E-mail: info@bremerhebamngemeinschaft.de

www.bremerhebamngemeinschaft.de

Ute Bruckermann, Nadine Igelbrink, Andrea Kühne-Davidsmeyer,

Christine Sellschopp, Isabelle Zimmer

Wir bieten ein breit gefächertes Betreuungs- und Kursangebot rund um Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge. Als nahezu einzige in Bremen bieten wir die Begleitgeburt an, bei der Sie mit Ihrer „eigenen“ Hebamme nach Ihren Vorstellungen in der Sicherheit einer Klinik entbinden können.

*Akupunktur Schwangerengymnastik Ernährungsberatung Babymassage
Fitness für Mütter Elternkurs rund ums Kind Infoabende PEKIP Massagen
Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet!*

N, V, S, A, SB, R

ganz Bremen und alle Landkreise umzu

Der Hebammenladen

Contrescarpe 117

28195 Bremen

Tel 0421/17 17 77

E-Mail: hebala@gmx.de

www.hebammenladen-bremen.de

Heike Schlobinski, Dagmar Riemrich

Der Hebammenladen bietet ein reichhaltiges Kursangebot für Frauen, Männer und Kinder vor und nach der Geburt an. Die Kurszeiten sind sowohl morgens, mittags, nachmittags als auch abends: Schwangerenvorsorge und -beratung Yoga für Schwangere, Gymnastik für Schwangere, Geburtsvorbereitung für Frauen mit und/oder ohne Partner, Geburtsvorbereitung für Mütter, Geburtsvorbereitung für Eltern, Wochenbettbetreuung zu Hause, Säuglingspflege, Babymassage, Rückbildungsgymnastik mit und ohne Kinder, aufbauendes Beckentraining, Fitness für Mütter, CTG, Cranio-Sacral-Therapie, PEKIP (Prager Eltern Kind Programm), offenes Stillcafé jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 10 - 12 Uhr, Ernährungsberatung beim Zufüttern.

Information und Anmeldung findet in der Regel telefonisch statt.

R, S, V, N, SB - Bremen und umzu.

Der Kullerbauch

Eltern werden - Eltern sein

Apfelallee 4

28355 Bremen

Tel 0421/207 09 02

Fax 0421/2 58 65 25

Karin.Manthey@t-online.de

www.derkullerbauch.de

Karin Manthey, Heike Sielaff, Tel 0421/27 52 48

Babymassage Fitness PEKIP Müttertreff Babyturnen Erste-Hilfe-Kurse

N, SB, R, V,

Bremen- Mitte, Bremen-Südost, Lilienthal

Die Hebammengemeinschaft Bremen

Hans-Thoma-Str. 34

28209 Bremen

Tel 0421/347 77 55

Fax 0421/347 99 22

E-Mail: anl@freenet.de

www.hebammengemeinschaft.de

Bianca Karsten, Simone Lettau, Angelika Lisitzki, Susan Major

*Akupunktur Fitness für Schwangere Babymassage Hypnose Reiki
R,SB,N,V*

Bremen-Mitte, Bremen-Süd, Weyhe

Hebammenpraxis im Bremer Westen

Sabine Ballenberger

Freiberger Str. 27

28215 Bremen

Tel 0421/61 16 23

Mobil: 0160-98 63 29 96

E-Mail: Heb.praxisbremenwest@t-online.de

*Akupunktur Babymassage Säuglingspflege Schwangerenschwimmen
R,V,S,SB,A,N*

ganz Bremen

Madeleine Fielitz-Hackenberg

Oldesloer Str. 6

28219 Bremen

Tel 0421/388 70 89

Mobil: 0176-22 73 09 31

LICHTBLICK - Die Hebammenpraxis in der Neustadt

Beginenhof 5 (Eingang Innenhof)

28201 Bremen

Tel/Fax 0421/548 70 91

E-Mail: agnes@lichtblick-bremen.de / brigitte@lichtblick-bremen.de

www.lichtblick-bremen.de

Brigitte Kette - Hebamme u. Gestalttherapeutin

Agnes Lehmann - Hebamme u. Tanztherapeutin

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind natürliche Lebensvorgänge. Als freiberuflich arbeitende Hebammen unterstützen wir Frauen und Paare aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen und Kulturen, diese Zeit selbst bestimmt zu leben. Wir begleiten Frauen/Paare u. Familien während der Schwangerschaft mit Vorsorgeuntersuchung, Beratung und Vorbereitung auf Geburt u. Elternsein. Wir bieten Geburtsvorbereitungskurse f. Paare u. Frauen, Tanz u. Yoga f. Schwangere. Wir unterstützen und begleiten Eltern bei der Hausgeburt und in der Nachsorge im Wochenbett. Nach der Geburt gibt es Baby-

massage- u. Rückbildungs-Kurse. Unser Angebot in Kürze: *Tanz und Bewegung in der Schwangerschaft Yoga Babymassage Gestalttherapeutische Begleitung von Frauen/ Paaren/ Familien Eltern-Kind Treffen bis 8. Monat Wahrnehmung-Spiel & Bewegung ab 4. Monat Trauerbegleitung*

Näheres auf unserer Homepage!

S,R,H,V,SB,N

Bremen-Süd, Bremerhaven, LK CUX,LK OHZ,LK ROW/VER,LK OL/DEL,LK DH

Hebammenpraxen „umzu“

Hebammenpraxis Achim

Borsteler Landstr. 19

28832 Achim

Tel 04202/88 10 40

www.Hebammen-Praxis-Achim.de

Petra Denecke, Friederike Engelken, Rebekka Vogel, Katrin Vogt, Maren Witte

Babymassage PEKiP Yoga für Schwangere

N,V,R,S,SB

Bremen-Südost und LK ROW/VER

Hebammenpraxis Kybele

Bremer Str. 25

27749 Delmenhorst

Tel 04221/189 42

E-Mail: SKaina@t-online.de

Susanne Kaina, Astrid Plate-Tetzlaff, Sibylle Tokita

Akupunktur Schwangerenschwimmen Rückbildung im Wasser Yoga nach dem

Wochenbett Homöopathie Bachblüten Shiatsu-massage 1. Hilfe an Kindern

Babymassage Babygymnastik

N,SB,S,R,V

Bremen-Süd und Hude, Ganderkesee, Delmenhorst, Stuhr

Hebammenpraxis Ritterhude

Rohwedderstr. 11

27721 Ritterhude

Tel/Fax 04292/47 04 30

E-Mail: Kontakt@hebammenpraxis-ritterhude.de

Christina Zeidler, Lisa Ziebeker

Akupunktur Homöopathie Babymassage Yoga für Schwangere

SB,S,R,N,V

Bremen-West, Bremen-Nord und LK OHZ

Hebammenpraxis RUND UM ZU

Bahnhofstr. 30

27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel 04791/98 23 67

E-Mail: kathrinlingens@web.de

Kathrin Lingens

Babymassage Begleitung bei Risikoschwangerschaften Beikosteneinführung

N,SB,S,R,V

Bremen-Nord, Bremerhaven, Schwanewede, Ritterhude, Worpswede, Osterholz-Scharmbeck, LK CUX

Hebammenteam Rundum

Krankenhaus Bassum

27211 Bassum

Tel 04241/814 00

Mirke Eggers, Heidi Giersberg, Birgit Herdt, Jutta Meyer, Gabriele Schmiedeke,

Monika Sturm, Sabine Winkelmann

Homöopathie Akupunktur

N,A,H,R,V,S,SB

LK DH

Kugelrund - Die Hebammenpraxis

Moorhauser Landstr. 2A

28865 Lilienthal

Tel/Fax 04208/89 56 07

E-Mail: grimmelijkhuisen@t-online.de

www.kugelrund-lilienthal.de

Ulrike Eils, Sabine Grimmelijkhuisen

Babymassage Babyernährungskurse Fitness für Mütter Müttertreff Babykurs:

„Mit allen Sinnen“

N,SB,S,R,V

Bremen-Mitte, Worpswede, Lilienthal, Tarmstedt, Ottersberg, Grasberg

Landhebamme Hagen

Amtsamm 33

27628 Hagen

Tel 04296/74 84 66 + Mobil:0175/ 243 84 30

Körper-Renzel, Katrin

Akupunktur Babymassage

N,SB,S,R,V

Bremen-Nord und Schwanewede, Osterholz-Scharmbeck, Hagen

Tarmstedter Hebammenpraxis

Zum Eichenkuller 7

27412 Tarmstedt

Tel 04283/58 74

Fax 04283/95 61 14

E-Mail: birgit.dreier-blanken@web.de

Akupunktur Babymassage

R,N,V,S,SB

Worpswede, Lilienthal, Tarmstedt, Oyten, Ottersberg, Grasberg

Information und Beratung

Tipps für Schwangere

Allgemeingültige Ratschläge, die für alle Schwangeren gelten, gibt es nicht - lassen Sie sich keine Konzepte aufdrängen! Lassen Sie sich vor allem von Ihren persönlichen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Empfindungen leiten, wenn es sich um Ihr persönliches Wohlergehen handelt.

Zum Thema Sport

Möchten Sie Sport treiben? Geeignet sind Ausdauersportarten: Spazierengehen, Joggen, Walken, Wandern bis 2.000 m Höhe, gemütliches Radfahren, Gymnastik, leichtes Aerobic, Skilanglauf, Golf, Yoga und Schwimmen. Anfängerinnen sollten höchstens ein- bis zweimal in der Woche für 20 Minuten Sport treiben. Für Fortgeschrittene sind bis zu dreimal 30 - 45 Minuten/Woche ausreichend. Achten Sie auf sich. Wenn Sie sich wohl fühlen, nicht zu sehr außer Atem geraten und sich während des Trainings ohne Mühe unterhalten können, trainieren Sie optimal. Der Puls sollte nicht höher als 130 Schläge pro Minute sein.

Sport stärkt Herz und Gefäße und verringert so das Thrombose-Risiko. Bewegung verbessert außerdem die Zuckerverarbeitung und beugt Schwangerschaftsdiabetes vor. Sportliche Frauen können meist besser zwischen Anspannung und bewusster Entspannung unterscheiden, weil ihre Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur trainierter sind. Außerdem wird vermutet, dass der so genannte „Babyblues“ nicht so stark ausfällt, da ein Körper, der Anstrengungen gewohnt ist, besser mit dem Hormonabfall und den Anstrengungen nach der Geburt fertig wird. Sind Sie unsicher, fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Zum Thema Ernährung

Alle Ratschläge zur gesunden Ernährung gelten erst recht in der Schwangerschaft.

Aber außerdem sollten Sie beachten: **Verzichten Sie auf**

- rohe (Vorzugs-)Milch und Produkte daraus, wie Rohmilchkäse und
- rohes Ei (z.B. Tiramisu, selbst gemachte Mayonnaise) wegen der Infektionsgefahr durch Salmonellen und Listerien
- rohes Fleisch (Tatar, Mett, Salami, Schinken) und rohen Fisch wegen der Gefahr von Toxoplasmose, Trichinose oder Bandwurminfektion (Achtung: Katzentoailette!)

- chininhaltige Tonic- oder Bitter-Lemon-Getränke in größeren Mengen, weil Chinin gesundheitlich problematisch sein kann.

Und essen Sie nicht für zwei! Wie viel Sie zunehmen dürfen, erfragen Sie bitte in der Vorsorgeuntersuchung. Ihr Wohlfühlgewicht gilt eher als Tabellen und Statistiken.

Trinken Sie 2 bis 3 Liter Wasser, verdünnte Fruchtsäfte und nicht zu süße Kräuter- oder Früchtetees, nur wenig Kaffee und schwarzen Tee, dies übt schon für die Stillzeit.

Gegen Sodbrennen helfen sehr gut gekaute Haselnüsse oder zimmerwarme, in kleinen Schlucken getrunkene Milch, Quark, Joghurt oder Kefir.

Zum Thema Schönheit

gibt es überall Lesenswertes. Hier gehen wir nur auf drei Fragen ein.

1. Gehen Sie in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten zum Zahnarzt. Durch die Hormonumstellung lockert sich das Zahnfleisch und blutet leichter, außerdem ist der Speichel jetzt saurer. Fragen Sie auch nach der Kariesprophylaxe für Sie, damit Sie später Ihr Kind nicht anstecken, z.B. durch den Schnuller.
2. Dunklere Brustwarzen, Muttermale, Sommersprossen oder ein „Strich“ unterhalb des Bauchnabels entstehen durch eine höhere Produktion des Melanozyten stimulierenden Hormons. Schützen Sie sich vor intensiver Sonnenbestrahlung. Nach der Schwangerschaft wird alles wieder wie vorher.
3. Viele Schwangere haben mehr Haare als früher. Sie fühlen sich voller an, weil sie später ausfallen. Dafür sorgt das Hormon Östrogen. Wenn das Kind ca. 4 Monate alt sein wird, fallen Ihre Haare verstärkt aus. Dies beunruhigt einige Frauen, aber es ist völlig normal und reguliert sich nach einiger Zeit wieder von alleine. Der erhöhte Östrogenspiegel bewirkt auch, dass Haut und Haar evtl. fettiger werden. Die Haut ist praller und besser durchblutet.

Ein letzter Tipp

Nennen Sie nicht den Geburtstermin bei Eltern, Freunden und Bekannten. Die wenigsten Kinder kommen am errechneten Termin auf die Welt. Geben Sie einen Termin ungefähr 2 - 3 Wochen später an. Falls Ihr Baby sich Zeit lässt, werden sie so nicht noch zusätzlich durch besorgte Nachfragen belastet.

Antworten zu vielen Fragen finden Sie in der kostenlosen Broschüre „Rundum Schwangerschaft und Geburt“, Best.-Nr. 13 500 000, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Bestelladresse:, BZgA, 51101 Köln oder per E-mail: order@bzga.de.

Vorgeburtliche Diagnostik

Schwanger sein, Eltern werden - diese neue Lebenssituation bringt viele unterschiedliche Gefühle mit sich: Freude, Aufregung, Hoffnung, auch Zweifel, Fragen, Unsicherheiten, Sorge um die Zukunft, Sorge um das Kind - ob es wohl gesund sein wird.

Schwangere Frauen und ihre Partner brauchen Zeit, um sich darauf einzustellen.

In dieser Situation, in der frühen Schwangerschaft, werden schwangere Frauen im Rahmen der Schwangerenvorsorge mit dem Angebot der Pränataldiagnostik konfrontiert.

Pränatale Diagnostik umfasst vorgeburtliche Untersuchungen und Tests in der Schwangerschaft (z.B. die Nackenfaltenmessung per Ultraschall oder Fruchtwasseruntersuchung), die nach Fehlbildungen und Beeinträchtigungen des Ungeborenen suchen. Sie ist zu einem festen Bestandteil der Schwangerenvorsorge geworden. Sie wird heute immer früher und zunehmend unabhängig vom Alter der Frau angeboten.

Häufig besteht kein realistisches Bild über die Häufigkeit des Auftretens von genetisch bedingten Krankheiten. Deshalb an dieser Stelle einige Zahlen: 97% aller Kinder kommen gesund auf die Welt. 1% der Kinder haben genetisch bedingte Behinderungen. 2% werden während der Schwangerschaft oder im Verlauf der Geburt geschädigt.

Mit Hilfe pränataler Untersuchungen können einige Krankheiten, Fehlentwicklungen und Behinderungen erkannt werden. In den wenigsten Fällen ist eine vorgeburtliche Therapie möglich.

Erhalten Frauen ein unauffälliges Ergebnis, können die Untersuchungen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln.

Doch auch ein unauffälliges Ergebnis ist keine Garantie dafür, dass das Ungeborene gesund zur Welt kommen wird.

Bei bestimmten Befunden kann das Wissen hilfreich sein, um die Geburt für das Kind sicherer zu gestalten und Vorkehrungen für die nachgeburtliche Versorgung zu treffen (z.B. bei einem Kind mit Herzfehler).

Frauen, die einen auffälligen Befund erhalten - die nicht hören, „es ist alles in Ordnung“ - stehen vor der Frage, was dieses Wissen für sie bedeutet.

Die Diagnostik macht keine Aussage über den Schweregrad und die individuelle Ausprägung der Behinderung.

Oft muss unter Schock und großem Zeitdruck die Entscheidung für oder gegen den Abbruch der Schwangerschaft getroffen werden. Ein Abbruch zu diesem Zeitpunkt ist eine eingeleitete Geburt.

Diese mögliche Konsequenz der Diagnostik wird im Vorhinein meistens nicht ausreichend thematisiert.

Grundlage für eine stimmige persönliche Entscheidung sind vollständige und umfassende Informationen. Angesichts der Fülle der unterschiedlichen Untersuchungen fällt es nicht immer leicht, sich zu orientieren. Auch die Einordnung - „was bedeutet es, wenn ich die Untersuchung machen lasse - was, wenn nicht?“, „was mache ich, wenn plötzlich ein beunruhigendes Ergebnis vorliegt - oder ein unklarer Befund?“ ist nicht einfach.

Oft fühlen sich Menschen dabei überfordert, diese sehr weit reichenden Fragen für sich alleine zu klären. Für diesen Fall besteht die Möglichkeit sich, ergänzend zur medizinischen Aufklärung, Unterstützung in einer Schwangerenberatungsstelle zu holen. Hier erhalten sie Informationen über die gängigen Methoden und Unterstützung für ihre Entscheidungsfindung.

Mit Hilfe einer psychosozialen Beratung kann es so gelingen, den für sie richtigen Weg im Umgang mit pränataler Diagnostik zu finden.

Als Schwangere haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf Beratung.

Cara Beratungsstelle zu Schwangerschaft und vorgeburtlichen Diagnostik e.V.

Große Johannisstr. 110

28199 Bremen

Tel 0421/59 11 54

E-Mail: cara-ev@t-online.de

www.cara-beratungsstelle.de

Telefonzeiten: Mo, Di, Do 10.00 - 12.00 Uhr

Beratung in der Schwangerschaft

Ob freudig erwartet, einfach überrascht oder zunächst verunsichert - nicht selten löst der Beginn einer Schwangerschaft ganz unterschiedliche Gedanken und Gefühle aus. Das ist nicht ungewöhnlich, bedenkt man, dass ein Kind das bisherige Leben sehr verändern wird. Sollten Sie Unterstützung bei der Klärung Ihrer Fragen oder Probleme suchen, können Sie sich an unsere Beratungsstelle wenden.

Ein besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Beratung zu pränataler Diagnostik.

Hierbei informieren wir Sie über die am häufigsten angewandten Methoden - von Aussagekraft, über Zeitpunkt der Durchführung bis hin zu Untersuchungsrisiken, feststellbaren Erkrankungen bzw. Fehlbildungen.

Unsere Beratung soll dazu beitragen, dass Sie eine Entscheidung treffen können, mit der es sich leben lässt.

Weitere Themen, zu denen wir Beratung anbieten sind:

- Schwangerenvorsorge
- rechtliche, finanzielle und soziale Hilfen
- Behinderung des Kindes
- Kaiserschnitt
- Frühgeburtlichkeit
- Fehlgeburt/Todgeburt
- Schwangerschaftsabbruch

Als Schwangere haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf Beratung, unabhängig von Nationalität oder Religionszugehörigkeit.

Bei uns können Sie sich persönlich, telefonisch und per Email beraten lassen. Als gesetzlich anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle stellen wir die für einen Schwangerschaftsabbruch erforderliche Beratungsbescheinigung aus.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Praxis für Humangenetik

PD Dr. med. Stephanie Spranger, Fachärztin für Humangenetik

PD Dr. rer. nat. B. Kazmierczak, Diplom-Biologe

St.-Jürgen-Straße 1

Auf dem Gelände des Klinikums Bremen-Mitte

28205 Bremen

Tel 0421/497-4710/-4711

Fax 0421/497-4718

E-Mail: SSpranger@aol.com

www.praxis-fuer-humangenetik.de

In der Praxis für Humangenetik auf dem Gelände des Klinikums Bremen-Mitte werden die genetischen Beratungen von Frau Dr. Stephanie Spranger durchgeführt. Zur Praxis gehört ein eigenes Labor, in dem viele genetische Laboruntersuchungen durchgeführt werden (z.B. Fruchtwasseranalysen, Chorionzottenbiopsien, pränataler Schnelltest über Nacht, Chromosomenanalysen aus Blut, Genanalysen).

Für wen kommt eine genetische Beratung in Frage?

Sie können sich an uns wenden:

- wenn Eltern sich über die Möglichkeiten und speziellen Risiken einer vorgeburtlichen Diagnostik informieren wollen
- wenn in einer bestehenden Schwangerschaft ein auffälliger Befund bei Ihrem erwarteten Kind festgestellt wurde
- wenn Sie selbst von einer genetisch bedingten, erblichen Erkrankung betroffen sind oder eine solche vermuten
- wenn Ihr Kind mit einer genetisch bedingten Erkrankung oder Fehlbildung geboren wurde
- wenn in der näheren Verwandtschaft genetisch bedingte Erkrankungen aufgetreten sind oder solche vermutet werden
- wenn Sie mit Ihrem Partner verwandt sind
- wenn wiederholt Fehlgeburten aufgetreten sind
- wenn Sie unerfüllten Kinderwunsch haben und ein spezielles Verfahren der künstlichen Befruchtung in Anspruch nehmen möchten
- wenn vor Eintritt oder während einer Schwangerschaft z.B. Infektionen, Strahlen, Medikamente, Chemikalien auf Sie oder das Kind eingewirkt haben,

Wie läuft eine genetische Beratung ab?

Sie können sich schriftlich oder telefonisch an uns wenden und einen Termin vereinbaren. In dem ausführlichen Beratungsgespräch klären wir zunächst Ihre persönliche Fragestellung. Zur Beantwortung Ihrer Fragen ist es in den meisten Fällen notwendig, dass wir nach Ihrer eigenen gesundheitlichen Vorgeschichte (Anamnese) und der gesundheitlichen Vorgeschichte der Familienangehörigen bis zu der großelterlichen Generation (Stammbaum) fragen. Soweit dies im Einzelfall zur Klärung der Fragestellung nötig ist, folgt eine körperliche Untersuchung und eine Blutentnahme. Für viele Fragestellungen können wir das Blut in unserem eigenen Labor untersuchen, ansonsten schicken wir es an die geeigneten Speziallaboratorien weiter. Eventuell können wir Ihnen bereits im ersten Gespräch alle Fragen beantworten, manchmal ist es notwendig das Ergebnis der Blutuntersuchungen oder anderer Untersuchungen abzuwarten und sich dann erneut zusammzusetzen.

Die Ergebnisse werden in für Sie verständlicher Sprache schriftlich zusammengefasst.

Bei geklärter Diagnose informieren wir Sie umfassend:

- über die zugrunde liegende Erkrankung
- über deren Behandlungsmöglichkeiten

- über Kontaktadressen zu Selbsthilfegruppen
- über das Wiederholungsrisiko
- über spezielle vorgeburtliche Diagnostik
- über allgemeine genetische Risiken
- bei Kinderwunsch oder im Falle einer Schwangerschaft geben wir Informationen über Möglichkeiten, Grenzen und Risiken der vorgeburtlichen Diagnostik.

Für eine genetische Beratung benötigen wir:

- die Krankenunterlagen, Arztbriefe und Röntgenbilder der Betroffenen, soweit sie verfügbar sind
- den Mutterpass und die gelben Untersuchungshefte der Kinder
- die genauen Adressen der behandelnden Ärzte
- bei Kassenpatienten einen Überweisungsschein und die Versicherungskarte
- bei Privatpatienten die Versicherungskarte.

Wer trägt die Kosten der genetischen Beratung?

Die Kosten für genetische Beratungen und genetische Laboruntersuchungen übernehmen in der Regel die Krankenkassen.

Zentrum für Humangenetik der Universität Bremen (ZHG)

Direktor: Prof. Dr. Jörn Bullerdiek

Leobener Str. ZHG

28359 Bremen

Kontakte über das Sekretariat der genetischen Beratungsstelle:

Angelika Schneider-Uhlhorn

Tel 0421/218-25 89 oder 218-28 77

Fax 0421/218-2391

E-Mail: anschnei@uni-bremen.de

www.humangenetik-bremen.de

Eltern, die sich über die Wiederholungswahrscheinlichkeit einer Krankheit in der Familie informieren möchten oder Frauen, die vor bzw. während einer Schwangerschaft Medikamente eingenommen haben oder anderen Einflüssen ausgesetzt sind, die möglicherweise Fehlbildungen oder Entwicklungsstörungen auslösen, können sich an unsere genetische Beratungsstelle wenden. Auch wenn bei der so genannten Altersindikation eine Fruchtwasseruntersuchung empfohlen wird, besteht vorher die Möglichkeit, sich darüber beraten zu lassen, was alles untersucht wird und ob dies in der vorliegenden Situation sinnvoll ist. Die bei uns tätigen Ärzte bieten medizinisch-genetische Beratung sowie ggf. Diagnostik an und informieren darüber, mit welcher Wahrscheinlichkeit erbliche

Krankheiten bei Verwandten von Betroffenen wieder auftreten können. Die Beratung soll schwangeren Frauen dabei helfen, die für sie richtige Entscheidung im Hinblick auf vorgeburtliche Diagnostik zu treffen. Um eine Schwangerschaft nicht mit unnötigen Ängsten zu belasten und über eventuell mögliche genetische Untersuchungen bzw. ggf. eine pränatale Diagnostik ohne zeitlichen Druck entscheiden zu können, empfehlen wir eine genetische Beratung bereits bei Kinderwunsch bzw. vor einer geplanten Schwangerschaft.

Klinikum Links der Weser

Abteilung für Angeborene Herzfehler/Kinderkardiologie

Leitung: Dr. med. J.-H. Nürnberg

Senator-Weßling-Str. 1

28277 Bremen

Tel 0421/879-13 11 Sekretariat

Tel 0421/879-12 95 Ambulanz

Fax 0421/879-14 97

E-Mail: kinderkardiologie@klinikum-bremen-ldw.de

Schwangeren-Betreuung

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V.

Kapellener Str. 67 a

47661 Issum

Tel 02835/26 28

Fax 02835/29 45

E-Mail: gestose-frauen@t-online.de

www.gestose-frauen.de

Die Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen wurde im November 1984 gegründet und im April 1988 als Verein eingetragen, der heute ca. 480 Mitglieder hat, darunter Hebammen, einige ÄrztInnen und Organisationen, die sich mit Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Stillzeit beschäftigen.

Von der EPH-Gestose (früher Schwangerschaftsvergiftung genannt) sind ca. 5 - 10% aller Schwangerschaften betroffen. Über die Ursachen weiß man heute immer noch nichts Genaues. Aber es gibt viele Hinweise darauf, dass die klassische Gestose mit Ödemen, erhöhtem Blutdruck und Eiweißausscheidung im Urin durch Nährstoffmangel entsteht. Auch weiß man seit kurzer Zeit, dass immunologische Ursachen zu einem kleinen Teil daran beteiligt sein können. Unsere bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass eine gute, ausgewogene Ernährungsweise mit eiweißreicher, kalorienreicher und keineswegs salzreicher

Kost einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Schwangerschaft hat und das Auftreten von EPH-Gestose in vielen Fällen verhindern hilft. Selbst bei schon bestehenden Beschwerden, vor allem bei Ödemen, können diese erheblich gemindert werden. Die bisher übliche Behandlung mit Reis/Obsttagen und salz- armer Kost sollte von jeder werdenden Mutter strikt abgelehnt werden, da sie nicht hilft und die Krankheit sogar noch verschlimmert werden kann.

Wir erstellen 4 - 5 Rundbriefe im Jahr mit Erlebnisberichten von betroffenen Frauen, medizinischen Berichten und Ähnlichem. Auf Wunsch versenden wir umfassendes Informationsmaterial gegen Kostenerstattung und bieten allen Betroffenen - auch Nichtmitgliedern - telefonische Beratung an.

Einmal im Jahr treffen wir uns bundesweit zu einer mehrtägigen Fortbildung sveranstaltung mit Erfahrungsaustausch - meist in Bad Honnef. Bei Interesse geben wir die Termine gerne bekannt. Der Kontakt zu den Krankenkassen wird derzeit vertieft mit teilweise guten Ergebnissen. Wir haben schon bei mehreren Hebammenfortbildungen und vor Geburtsvorbereiterinnen referiert. Wir führen eine Bibliothek zum Thema EPH-Gestose mit Büchern, die derzeit im Handel zum großen Teil nicht zu kaufen sind. Überdies wollen wir die persönliche Betreuung betroffener Frauen vor allem in folgenden Schwangerschaften verstärken. Die Zusammenarbeit mit Ärzten wird häufiger.

Allergieberatung & Ernährungstherapie

Heidi Homann

Bitte beachten Sie: Informieren Sie sich über eine Allergievorsorge in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten oder nach der Geburt so früh wie möglich. Ein Fragebogen für Eltern (falls eine/r oder beide Allergiker ist/sind) kann bei Heidi Homann angefordert werden, um Infos zu erhalten, was Sie für Ihr Kind vorbeugend tun können. Kontakt siehe Seite 224.

LEONA e.V. - Verein für Eltern chromosomal geschädigter Kinder

www.leona-ev.de/schwanger/index.html

Selbsthilfe siehe Seite 270.

Rauchfrei in der Schwangerschaft - die Chance!

Selten ist die Motivation von Frauen so groß sich endlich das Rauchen abzugewöhnen, wie in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt. Nehmen Sie die Gelegenheit wahr. Jeder Tag zählt. In der Schwangerschaft wird das heranwachsende Baby über die Nabelschnur mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Die schädigenden Bestandteile des Rauchens - übrigens auch des Passivrauchens (ein chemischer Cocktail von ca. 4.000 verschiedenen giftigen Substanzen, davon über 40 Krebs erregende Inhaltsstoffe) erreichen auf diesem Weg ebenfalls das ungeborene Kind. Auch der Sauerstoffanteil im Blut wird durch das Rauchen herabgesetzt und durch Kohlenmonoxid ersetzt. Als Folge kommt es zu einer Sauerstoffunterversorgung des Kindes, die schädlich ist.

Wenn Sie als Schwangere aufhören zu rauchen, tragen Sie entscheidend dazu bei, dass

- das Risiko einer Fehlgeburt vermindert wird
- das Risiko einer Totgeburt um ein Drittel sinkt
- sich die Gefahr einer Frühgeburt um die Hälfte reduziert
- Ihr Baby eine größere Chance hat, normalgewichtig auf die Welt zu kommen und dass die Lungen Ihres Kindes bei der Geburt vollständig entwickelt sind
- die Häufigkeit von Infektionserkrankungen oder allergischen Reaktionen bei Ihrem Kind sinkt
- die Gefahr des plötzlichen Kindstods (SIDS) reduziert wird.

Auf das Rauchen zu verzichten hat auch unmittelbar Vorteile für Sie als werdende Mutter:

- die Chancen für eine unkomplizierte Schwangerschaft steigen
- die Blutzirkulation insgesamt, die Elastizität und damit das Aussehen Ihrer Haut verbessern sich
- das Atmen fällt leichter und der Körper wird fit (was nicht nur bei der Geburt vorteilhaft ist!)
- die Häufigkeit von Husten und Erkältungskrankheiten nimmt ab
- langfristig sinkt das Risiko für Lungenkrebs und viele andere bösartige Tumorerkrankungen, für Herz-/Kreislaufkrankungen, Schlaganfälle, chronische Lungenerkrankungen, schnellere Hautalterungen u.a.

- Sie können das ersparte Geld für schöne Dinge für sich selber oder für Ihr Kind ausgeben.

Und wenn Ihr Kind dann geboren ist, sollten Sie unbedingt eine Passivrauchbelastung für beide vermeiden. Dadurch sinkt das Risiko für eine Reihe von Krankheiten bei Ihrem Kind. Außerdem steigt die Chance, dass Ihr Kind selber kein Raucher / keine Raucherin wird.

Hier 10 Tipps zur Raucherentwöhnung:

1. Legen Sie ein Datum für Ihren Rauchstopp fest. Ab jetzt keine Zigarette mehr. Entsorgen Sie Zigaretten und Aschenbecher.
2. Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass Sie aufhören wollen und bitten um Unterstützung.
3. Denken Sie positiv: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg!
4. Keine Angst vor Gewichtszunahme: Wer bewusst isst und auf Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten.
5. Trinken Sie viel: am besten Wasser oder verdünnte Säfte. Essen Sie zwischendurch Obst und Gemüse.
6. Bewegen Sie sich: Sport hält fit und ist gut für die Linie. Außerdem macht's wieder Spaß - mit längerem Atem.
7. Meiden Sie zunächst Orte, die Sie mit Rauchen verbinden. Finden Sie Alternativen zu Ihren Rauchritualen.
8. Verzichten Sie unbedingt auf „die eine Zigarette ausnahmsweise“: Rückfallgefahr!
9. Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Apotheker/in nach medikamentösen Hilfen, wie Nikotin-Pflaster und -Kaugummi. Sie können sich damit die erste Zeit erleichtern.
10. Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg: Wer nicht raucht spart Geld, zeigt Verantwortungsgefühl und lebt gesünder! Erfüllen Sie sich kleine Extrawünsche!

Wenn Sie dafür Hilfen benötigen, wenden Sie sich an Suchtprävention Bremen im Landesinstitut für Schule, Langemarckstr. 113, 28199 Bremen, Tel 0421/36-160 50, E-Mail: suchtpraevention@lis.bremen.de oder rufen Sie die Telefonberatung der BZgA an: 0221/89 20 31, kostenlose Infos zum Bestellen oder als Download: www.bzga.de

Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit

Auf der einen Seite ist für Erwachsene Alkohol ein Genussmittel, das bei verantwortungsvollem Umgang keine Schäden hervorruft. Er wird als fester Bestandteil der meisten Feste, Partys, geselligen Beisammenseins oder „einfach zur Entspannung“ getrunken. Auf der anderen Seite ist Alkohol nicht nur in großen Mengen für die Gesundheit schädlich und unbestreitbar ein Suchtmittel. Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich langsam und schleichend. Darüber hinaus sind oft - wie in der Schwangerschaft - andere indirekt durch Ihr Trinkverhalten mit gefährdet. Babys, die im Mutterleib Alkohol „mittrinken“ müssen, zahlen dafür häufig mit ihrer Gesundheit.

Um es gleich vorwegzunehmen: Durch Alkohol in der Schwangerschaft kann es zu körperlichen Missbildungen beim Kind kommen. Die Schädigungen betreffen das Gehirn und äußern sich bei den Kindern in intellektuellen und motorischen Fehlentwicklungen und Entwicklungsverzögerungen. Diese Defizite sind häufig nicht wieder auszugleichen und können zu lebenslangen Beeinträchtigungen führen.

Ihr Baby erhält Alkohol über die Nabelschnur. Innerhalb weniger Minuten haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel. Alkohol wird über die Leber abgebaut. Die Leber des Ungeborenen ist aber noch nicht vollständig entwickelt, so dass im Vergleich zur Mutter der Alkoholspiegel beim Baby viel langsamer sinkt und daher zeitweise höher ist als bei der Mutter.

Für die Stillzeit gilt: Damit es Ihr Vergnügen bleibt und nicht Ihr Kind über die Muttermilch alkoholisiert wird, sollten Sie auf einen genügend großen Abstand zwischen Ihrem Trinken von Alkohol und dem Trinken Ihres Babys von - hoffentlich alkoholfreier - Muttermilch achten. Als Faustregel für den zeitlichen Abstand zwischen Trinken und Stillen sollten Sie wissen, dass Ihre Leber schon für jedes kleine Glas ca. 1,5 bis 2 Stunden braucht, um den Alkohol vollständig abzubauen. Meistens ist Stillen aber nicht zeitlich planbar.

Deshalb der beste Rat: Trinken Sie während der Schwangerschaft und auch während der Stillzeit keinen Alkohol - zum Schutz Ihres Kindes. Steigen Sie auf alkoholfreie Varianten von Bier, Wein oder Sekt um. Der Geschmack unterscheidet sich kaum.

Weitere Informationen: Brunhilde Christoph, Landesinstitut für Schule - Suchtprävention, Tel 0421/361-83 14. E-Mail: bchristoph@lis.bremen.de

Für suchtmittelabhängige Schwangere gibt es folgende Beratungsstelle:

Ambulante Drogenhilfe Bremen

Drogenhilfezentrum Mitte

Ölmühlenstr. 2

28195 Bremen

Tel 0421/989 79 22

Fax 0421/989 79-30

E-Mail: marianne.poerksen@adhb.de + gisela.heitmann@adhb.de

Wir bieten suchtmittelabhängigen Schwangeren und Frauen mit Kindern zu vielfältigen Fragestellungen Beratung und Hilfe an. Im Mittelpunkt des Angebots steht hierbei die Unterstützung des Prozesses des Eltern-Werdens bzw. Eltern-Seins.

Konkrete Angebote sind:

- Einzel-, Paar- und Angehörigengespräche
- Reflexion der familiären Situation
- Auseinandersetzung mit der Suchtstoffproblematik
- Beratung, Vermittlung und Begleitung in vielfältiger Hinsicht (z.B. im Hinblick auf gesundheitliche Fragestellungen, hinsichtlich der finanziellen Situation, im Umgang mit Behörden, zum Umgang mit dem Kind, zu Wohnungsangelegenheiten etc.)
- Hilfe beim Schriftverkehr
- Hausbesuche

Die Inhalte der Beratung und Unterstützung richten sich nach der aktuellen Situation der interessierten Frau und werden gemeinsam mit ihr erörtert und festgelegt. Über Kooperationsbezüge zu zahlreichen Institutionen und Einrichtungen ist es möglich, jeweils notwendige, weiterführende Unterstützungsmaßnahmen für die Mütter und /oder Kinder anzuregen und zu vermitteln.

Schwangerschaft und Migration

Als ausländische Mitbürgerin werden Sie vielleicht eine andere Betreuung in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett erleben, als Sie es von Ihrem Heimatland kennen. Sollten Sie die deutsche Sprache nicht beherrschen, kommt noch ein Verständigungsproblem hinzu. In der Hebammenliste (www.hebammenliste-bremen.de) finden Sie Hebammen, die vielleicht Ihre Sprache sprechen.

Nehmen Sie Menschen aus Ihrer Umgebung mit, denen Sie vertrauen und die sich zum Dolmetschen eignen. Es empfiehlt sich nur bedingt, die eigenen größeren Kinder mit dieser Aufgabe zu betrauen.

Versuchen Sie Ihre Bedürfnisse den Betreuenden gegenüber klar auszudrücken. Vieles, was sie ängstigen könnte, geschieht oft aus Unwissenheit der Sie Umsorgenden, die aus ihrem Kulturkreis heraus handeln. Nur ein gegenseitiger Austausch kann hier abhelfen.

Wenn Sie unter ungünstigen sozialen Umständen leben, nutzen Sie die im Buch aufgeführten Beratungsstellen, um sich Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen zu lassen.

MediNetz Bremen

Medizinische Vermittlungs- und Beratungsstelle für Flüchtlinge, MigrantInnen und Papierlose

Bernhardstr. 12

28203 Bremen

Tel 0421/79 01 959

Fax 0421/70 57 75

Öffnungszeiten: Di. 15 - 17 Uhr

Die gesundheitliche Versorgung vieler hier lebender Menschen mit unsicheren oder ohne Aufenthaltstatus ist aufgrund ausgrenzender Gesetzgebung nicht oder nur äußerst lückenhaft gewährleistet. Das MediNetz will dieser Situation durch praktische Hilfe, Öffentlichkeitsarbeit und politischen Druck entgegenwirken. Die Beratungsstelle arbeitet unabhängig und finanziert sich über Spenden. Die vermittelten Behandlungen sind in der Regel kostenlos, ebenso wie die Vermittlungs- und Beratungstätigkeit.

Schwangerenberatungsstellen

(in alphabetischer Reihenfolge)

Bremen

Beratungsstelle für Schwangere der Christlichen Eltern-Initiative e.V.

Beratungs- und Seelsorgezentrum

Martinikirchhof 1

28195 Bremen

Tel 0421/32 00 32

Beratungstermine nach telefonischer Absprache.

Wir bieten unter anderem Arbeitnehmerinnen freundliche Termine nach 18.00 Uhr an.

Die Christliche Eltern-Initiative e.V. bietet Schwangeren, Einelternfamilien und Familien, die sich mit einer problematischen Lebenssituation konfrontiert sehen, Beratung, Information, Unterstützung und Begleitung an. Unser Beratungsangebot ist kostenlos, anonym und unterliegt der Schweigepflicht. Unser Angebot umfasst:

- Beratung bei Konflikten während der Schwangerschaft in Einzel- und Paargesprächen
- Hilfe bei Gesprächen mit Personen im direkten Umfeld der Ratsuchenden
- Beratung zu Fragen der Schwangerschaft, zum Mutterschutz, zur Geburtsvorbereitung
- Informationen zu finanziellen Hilfen der Mutter-Kind-Stiftung, Kindergeld, Erziehungsgeld etc.
- Hilfe bei Anträgen und ggf. Unterstützung bei der Durchsetzung gesetzlicher Ansprüche
- Vermittlung in unser Mutter-Kind-Haus

Die Beratungsstelle der Christlichen Eltern-Initiative e.V. möchte unabhängig von Konfession und Nationalität Ratsuchenden Hilfe anbieten. In einer ruhigen Atmosphäre sollen die Betroffenen die Möglichkeit haben, sich intensiv mit ihrer persönlichen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Mit unserem Angebot sollen dann Schritte entwickelt werden, mit deren Hilfe schwierige Lebenssituationen bewältigt werden können. Bei Bedarf bieten wir Unterstützung und Begleitung bei der Umsetzung der entwickelten Schritte an.

Caritasverband für das Dekanat Bremen-Nord e.V.

Beratungsstelle für Schwangere und Familien

Gerhard-Rohlf's-Str. 17/18

28757 Bremen

Tel 0421/660 77-0

Fax 0421/660 77 55

E-Mail: m.reckers@caritas-bremen-nord.de

www.caritas-bremen-nord.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Unsere Angebote:

- Beratung in Konflikten während der Schwangerschaft
- Begleitung nach der Geburt des Kindes bis zum 3. Lebensjahr
- Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Beratung von Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen gem. § 2 Schwangerschaftskonfliktgesetz d.h. in allen Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft, Sexualaufklärung, Verhütung, Familienplanung
- Beratung über bestehende Familien fördernde Leistungen und Hilfen einschließlich der besonderen Rechte im Arbeitsleben
- Unterstützung bei der Geltendmachung von Ansprüchen auf soziale und finanzielle Leistungen
- Beratung im Zusammenhang mit pränataler Diagnostik
- Beratung über Hilfsmöglichkeiten für behinderte Menschen und ihre Familien, vor und nach der Geburt
- Soziale Beratung zu Fragen des Alltags und der Lebensbewältigung
- Vermittlung von Mütterkuren, Mutter-Kind-Kuren und Kinderkuren
- Vermittlung von Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“
- Entwickeln und Vermitteln von Hilfen für Familien in schwierigen und belastenden Lebenssituationen.

Die Angebote sind offen für alle Ratsuchenden, unabhängig von Konfession oder Nationalität. Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche

Domsheide 2

28195 Bremen

Tel 0421/33 35 63 (Fr. Katja Haeberle), 33 35 650 (Fr. Kerstin Bonse)

Fax 0421/333 56 60

E-Mail: bek-lebensberatung@kirche-bremen.de

www.kirche-bremen.de

Offene Sprechstunde für Schwangere: Mo - Fr 11.00 - 12.00 Uhr

und Termine nach telefonischer Vereinbarung

Die Familien- und Lebensberatungsstelle der Bremischen Evangelischen Kirche ist eine integrierte Beratungsstelle mit den Bereichen Schwangerenberatung/Schwangerschaftskonfliktberatung sowie psychologische Lebensberatung. Dies ermöglicht fließende Übergänge für Ratsuchende, die sich z. B. nach einer Schwangerenberatung zu einem späteren Zeitpunkt mit Schwierigkeiten in der Paarbeziehung wieder an uns wenden.

Für die Schwangerenberatung im weiteren Sinne bieten wir:

- Beratung gem. Schwangerschaftskonfliktgesetz Abs. 2 §§ 5 - 7, zu allen Themen, die einen möglichen Schwangerschaftsabbruch berühren
- Beratung für Einzelne und Paare zu Fragen von Verhütung und Familienplanung
- Beratung zu Fragen pränataler Diagnostik, bei unerfülltem Kinderwunsch, nach einer Fehlgeburt oder einem Schwangerschaftsabbruch
- Psychologische Beratung und Begleitung für Frauen in psychosozialen Notlagen
- Beratung schwangerer Frauen im Zusammenhang mit wirtschaftlichen, sozialen oder persönlichen Schwierigkeiten (z. B. Beratung über Rechtsansprüche und finanzielle Hilfen wie Sozialhilfe, Erziehungsgeld, Kindergeld, Unterhaltsvorschuss etc., und Unterstützung beim Durchsetzen von Ansprüchen)
- Vermittlung von Hilfen über die Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Psychologische Beratung für Einzelne und Paare, z. B. bei der Neuorientierung nach der Geburt des 1. oder 2. Kindes, wenn Krisen in der Paarbeziehung erlebt werden oder bei sexuellen Problemen
- Informationen über Geburtsvorbereitung und Hilfen für allein erziehende Frauen.

KiD

Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland e.V.

Bgm.-Schoene-Str. 4

28213 Bremen

Tel 0421/223 50 25

www.bkid.de

Psychosoziale Beratung

- Hilfe bei Fehlgeburten
- Hilfe bei Ängsten in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaft über 35

Manchmal muss man schon beim ersten Kind lange warten, bis man endlich schwanger ist...

oder ein Kind ist da und das zweite Wunschkind lässt auf sich warten...

Manchmal muss man auch noch Fehlgeburten verkraften...

Viele Frauen entscheiden sich heute wegen Beruf oder neuem Partner zu einem späteren Zeitpunkt für ein Kind. Dadurch können Probleme entstehen für die es Hilfe gibt.

Information und Beratung - Einzelgespräche - Paargespräche - Entspannungsmethoden - angeleitete Selbsthilfegruppen für Frauen - Hilfe bei Fehlgeburten - Unterstützung bei Ängsten in der Schwangerschaft

Ansprechpartnerin

Sabine Weissinger-Tholen

Dipl.-Sozialpädagogin

systemische Familienberatung

Beraterin von Bkid e.V.

www.kinderwunschberatung-bremen.de

Rufen Sie an und informieren Sie sich!

**Pro Familia Bremen
Beratungszentrum**

Hollerallee 24

28209 Bremen

Tel 0421/340 60 30

Fax 0421/340 60 35

www.profamiliabremen.de

Beratungstermine können telefonisch vereinbart werden:

Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr

Mo - Do 14.00 - 17.00 Uhr

Beratungsstelle Bremen-Nord

Weserstr. 35

28757 Bremen

Tel 0421/65 43 33

Fax 0421/65 55 43

Telefonzeiten: Mo, Mi und Fr 9.00 - 13.00 Uhr

 Di und Do 15.30 - 18.00 Uhr

Pro Familia bietet folgende Leistungen an:

Beratung und Information rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft. Das kann im Einzelfall eine Beratung zu finanziellen Hilfen vor und nach der Geburt eines Kindes sein, eine Information zu Möglichkeiten, sich auf die Geburt vorzubereiten oder das Angebot einer Gesprächsbegleitung bei einer Schwangerschaft, die als schwierig und konflikthaft erlebt wird. Oder Sie sind konfrontiert mit Fragen zur pränatalen Diagnostik, brauchen Informationen oder eine Entscheidungshilfe. Vielleicht haben Sie auch eine ganz andere Frage - wir sind darauf eingestellt, im persönlichen Kontakt mit Ihnen mögliche Antworten zu klären. Bitte vereinbaren Sie mit Ihrer nächstgelegenen Beratungsstelle telefonisch einen Beratungstermin.

Info-Abende für Schwangere und werdende Väter

Die drei Beratungsstellen (Bremerhaven siehe S. 104) veranstalten Info-Abende, die über Zeitung/Radio angekündigt werden und die interessierten Frauen und Männern die Möglichkeit geben, ohne Anmeldung vorbeizuschauen, Fragen zu stellen, Kontakt aufzunehmen und mit uns zu sprechen. Themen dieser Abende sind z.B.: Schwangerenvorsorgeuntersuchungen, pränatale Diagnostik, Mutterpass, Frauenärztin/-arzt, Hebamme, Mutterschutzgesetz, Informationen über Schwangerschaftsverlauf, Fragen zur Ernährung, Sexualität, Reisen, Thema Geburtsvorbereitung und Geburt, Kinderwunsch, soziale und finanzielle Leistungen.

Paarkurse zur Geburtsvorbereitung

Unsere Hebammen bieten regelmäßig Kurse zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft an. Kursinhalte sind Entspannungsübungen als Hilfen für die Geburt und für das körperliche Wohlbefinden, Gespräche und Informationen über Schwangerschafts- und Geburtsverlauf, Gymnastik für Schwangere und werdende Väter und Vorbereitung auf die Zeit mit dem Kind. Diese Kurse gehen über acht Abende; erkundigen Sie sich bei Ihrer Beratungsstelle nach einem für Sie passenden Kurs und melden Sie sich bitte frühzeitig an.

Pro Familia

Institut für Familienplanung

Tel 0421/340 60 10

Fax 0421/340 60 15

Telefonzeiten:

Mo, Di, Mi 9.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 16.30 Uhr

Do 11.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 19.00 Uhr

Fr 9.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 16.00 Uhr

Das Pro Familia Institut für Familienplanung bietet:

- Ambulante Schwangerschaftsabbrüche unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose
- Ambulanter medikamentöser Schwangerschaftsabbruch
- Ambulante Sterilisationen für Männer unter örtlicher Betäubung
- Ambulante Sterilisationen für Frauen unter Vollnarkose
- Einlegen von Spiralen
- Anpassen von Diaphragmen, Lea, Portio- bzw. Oeveskappen und Üben des Gebrauchs
- Qualitätskondome
- Die „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Schwangerschaftstests
- Hormonimplantat

Psychologische Praxis

Ingrid Rottke, Dipl.-Psych.

Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Psychoanalyse/Psychotherapie

Emmastr. 217

28213 Bremen

Tel 0421/178 49 40

www.praxis-rottke.com

In der Seminarreihe zum Thema **>Bewusst Elternsein<** werden u.a. folgende Themenbereiche angesprochen und erarbeitet:

>Paare werden Eltern< Paarbeziehung und der schwierige Übergang zur Elternschaft

Bewusstes Elternsein heißt auch, dass sich zukünftige Eltern einer Bestandsaufnahme ihrer Partnerschaft stellen. Die Beziehung des Paares ist die Welt, in die das Kind hineingeboren wird und das wesentliche Bedürfnis des Kindes schon vor der Geburt ist es, von beiden Eltern erwünscht, gewollt und geliebt zu sein.

Gerade Schwangerschaft und Geburt des ersten Kindes sind eine Belastungsprobe für die Partnerschaft, die im Normalfall alle bisherigen Herausforderungen übertrifft.

Bevor Paare sich auf die große Aufgabe einer Elternschaft einlassen, sollten alle Motive, alle Unsicherheiten und Ängste ernsthaft und vorbehaltlos überprüft werden.

Das Seminar bietet Gelegenheit, sich über Motive, Ängste und Hoffnungen klar zu werden und darüber ins Gespräch zu kommen.

Schwangerschaft und Geburt< aus psychologischer Perspektive

Dieses Seminar hat die pränatale Beziehungsaufnahme zum ungeborenen Baby zum Inhalt. Bei diesem allerfrühesten Kontakt zwischen Eltern und Kind geht es in erster Linie um die Steigerung menschlicher Beziehungs- und Bindungsfähigkeit, um emotionale Gesundheit und um Wohlbefinden, das durch eine solche Kontaktaufnahme angeregt wird.

Der pränatale Dialog und die ganze pränatale Entwicklung stellen die beste Voraussetzung für eine gute Geburtssituation für Mutter und Kind dar und sind eine optimale Gelegenheit für eine allerfrüheste Prävention psychologischer, emotionaler und psychischer Störungen im späteren Leben.

Das Geburtserleben wird unter psychologischer Perspektive betrachtet. Dabei geht es um das emotionale Erleben und Nachspüren des Geburtsvorganges als der Schwellenerfahrung auf dem Weg ins Leben, die Phasen der Geburt im Erleben des Kindes und die psychischen Auswirkungen geburtshilflicher Interventionen (z.B. Zangengeburt oder Kaiserschnittentbindung). Intention ist

auch, sensibel zu werden für den liebevollen Umgang mit dem Neugeborenen. Die Situation nach der Geburt bietet heilsame Möglichkeiten, elementare Ängste, die unter der Geburt durchlebt wurden, zu verarbeiten und zu integrieren. Mehr Infos unter www.praxis-rottke.com

Sozialdienst Katholischer Frauen Bremen e.V. (SKF)

Schwangerschaftsberatungsstelle · Beratung für Frauen und Familien

Kolpingstr. 1b

28195 Bremen

Tel 0421/200 74 30

Fax 0421/200 74 31

E-Mail: skf-bremen@t-online.de

Bürozeiten:

Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Terminvergabe nach Vereinbarung

Kontaktpersonen: Karin Falldorf und Mechthild Olberding

Unsere Angebote:

- Psychosoziale Beratung im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- Beratung zur Entscheidungsfindung im Schwangerschaftskonflikt
- Beratung bei der Bewältigung von Lebenskrisen
- Hilfe bei wirtschaftlichen, sozialen und rechtlichen Fragestellungen (u.a. Vermittlung von Geldern aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“)
- Beratung bei interkulturellen Fragen, binationalen Partnerschaften im Zusammenhang mit Schwangerschaft
- Beratung in Zusammenhang mit vorgeburtlicher Diagnostik und bei einer möglichen Behinderung des Kindes
- Unterstützung bei Verlust eines Kindes durch Fehlgeburt, Totgeburt oder durch plötzlichen Kindstod
- Beratung nach Schwangerschaftsabbruch
- Beratung in Fragen zu Sexualität, Verhütung und Familienplanung
- Psychosoziale Nachsorge und längerfristige Begleitung i.d.R. bis zum dritten Lebensjahr des Kindes
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen und andere psychosoziale Fachdienste im Netzwerk Bremen.

Die Beratungsangebote sind kostenlos, vertraulich und offen für alle Ratsuchenden, unabhängig von Konfession und Nationalität.

Swimmy - Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn

Haus der Zukunft

Lüssumer Heide 6

28777 Bremen

Tel 0421/69 00 91 46

Fax 0421/609 50 53

E-Mail: Swimmy-Luessum-Bockhorn@web.de

Swimmy ist eine offene Anlaufstelle, die werdenden Eltern und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern in Lüssum-Bockhorn Beratung, Hilfe und Unterstützung anbieten möchte. Damit sind unter anderem Informationen für Schwangere zu Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt gemeint.

Alle Angebote sind kostenlos bzw. sehr kostengünstig. Siehe auch Seite 208.

Verein für Innere Mission in Bremen

Schwangerenberatung, Nachbetreuung

Blumenthalstr. 10-11

28209 Bremen

Tel 0421/34 96 7-11 oder 34 96 7-18

Fax 0421/34 54 71

www.inneremission-bremen.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Telefonische Anmeldung erbeten.

Unsere Angebote sind offen für alle Ratsuchenden, unabhängig von Konfession und Nationalität. Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Unsere Angebote in Schwangerenberatung und Nachbetreuung nach dem Schwangeren- u. Familienhilfeänderungsgesetz:

1. Einzel-/Paarberatung in Krisensituationen vor und nach der Geburt eines Kindes
2. Informationen in Fragen der Prävention, Verhütung, Sexualaufklärung
3. Umfassende Sozialberatung im Zusammenhang mit Schwangerschaft u. Geburt
4. Beratung von Eltern/Familien mit behinderten Töchtern und Söhnen
5. Angeleitete Selbsthilfegruppe für Mütter behinderter Kinder
6. Beratung zu Fragen der vorgeburtliche Diagnostik
7. Vorträge/Seminare an Schulen, an Uni und Hochschule und in Konfirmandengruppen
8. Beratung/Unterstützung in finanziellen Notlagen aus d. „Bundesstiftung Mutter u. Kind“/Antragstellung ab 13. SSW möglich.

Bremerhaven

Caritasverband für Bremerhaven und den Landkreis Cuxhaven

Beratung für Schwangere und Familien

Frenssenstr. 61

27576 Bremerhaven

Tel 0471/550 25

Fax 0471/550 26

E-Mail: schwangere-caritas-bremerhaven@t-online.de

Kontaktperson: Gerda Zelder-Schlegel (Termine nur nach Vereinbarung)

Die katholische Beratungsstelle bietet schwangeren Frauen und Familien Informationen, Beratung und Begleitung in, um und nach Schwangerschaft an:

Sie möchten sich informieren:

- über Leistungen des Mutterschutzes, Erziehungsgeld und Elternzeit, Unterhalt und Sozialhilfe
- über Fragen der Familienplanung, Sexualaufklärung und Verhütung, Pränataldiagnostik
- über die Vermittlung von finanziellen Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“
- über Möglichkeiten sich auf die Geburt vorzubereiten

Sie suchen:

- Begleitung und Betreuung während der Schwangerschaft und über die Geburt hinaus
- Hilfe bei Konflikten in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Gesprächen mit dem Partner, den Eltern, Arbeitgebern und anderen Personen.

Auch mit einer ganz anderen Frage können Sie sich gerne an uns wenden. Wir sind darauf eingestellt mit Ihnen Antworten und Entscheidungshilfen zu finden.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung - WIR SIND FÜR SIE DA!

Bitte vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen Beratungstermin.

Regelmäßige Angebote:

- Gruppe für allen Erziehende: Mi 15.00 - 17.00 Uhr
- Offener Frauentreff mit Themen wie z.B. Erziehungsfragen, rechtliche Infos, 1. Di im Monat 9.30 - 11.30 Uhr im Kath. Gemeindehaus Lehe, Geibelstr. 9/11, 27576 Bremerhaven

Diakonisches Werk e.V.

und Bundesstiftung „Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“

Jacobistr. 44

27576 Bremerhaven

Tel 0471/9 55 5 -12

Fax 0471/586 34

E-Mail: mail@diakonie-bremerhaven.de

www.diakonie-bremerhaven.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Beratung und Hilfe bei der Antragstellung auf Hilfen von der Bundesstiftung „Mutter und Kind“.

- Ziel der Bundesstiftung „Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“ ist es, Schwangerschaftsabbrüche aus wirtschaftlichen Gründen („soziale Indikation“) zu vermeiden.
- Die Bundesstiftung kann schwangeren Frauen, die sich in einer sozialen Notlage befinden, materielle Hilfen gewähren. Das Vorliegen der wirtschaftlichen Notsituation ist durch Offenlegung der Einkommensverhältnisse nachzuweisen.
- Das Angebot ist offen für alle Ratsuchenden, unabhängig von Konfession oder Nationalität. Die Beratung und Hilfestellung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.
- Es besteht kein Rechtsanspruch auf Hilfen von der Bundesstiftung.

Evangelisches Beratungszentrum

An der Mühle 8

27570 Bremerhaven

Tel 0471/320 21

Anmeldungen: Mo - Mi 9.00 - 18.00 Uhr

Ehe- und Paarberatung

Erziehungs- und Familienberatung

Lebensberatung

Pro Familia

Beratungsstelle Bremerhaven

Berliner Platz 1a

27570 Bremerhaven

Tel 0471/287 22

Fax 0471/256 63

E-Mail: bremmerhaven@profamilia.de

Telefonzeiten für Terminvereinbarungen:

Di, Mi und Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Mo und Do 15.00 - 19.00 Uhr

Leistungen siehe unter Pro Familia Bremen Seite 97.

Weitere Angebote für Schwangere

Bremen

Geburtsvorbereitungskurse werden auch von Pro Familia und den Krankenhäusern angeboten. Bitte sehen Sie unter den entsprechenden Stichworten in diesem Buch nach.

Bremer Bäder GmbH

Beim Ohlenhof 14

28239 Bremen

Tel 0421/691 51-33

Fax 0421/691 51-40

E-Mail: info@bremer-baeder.com

www.bremer-baeder.de

Die Bremer Bäder bieten folgende Kurse an:

Wasserfitness für Schwangere

Gerade in der Schwangerschaft möchten viele Frauen nicht auf den Sport verzichten. Wasserfitness ist ideal, denn Sie fühlen sich im nassen Element richtig leicht und können sich bewegen als auch entspannen. Ab der 24. Schwangerschaftswoche zu empfehlen.

Kursort:

1. Aquafit, Frauenklinik im Klinikum-Mitte St.-Jürgen-Str., Tel 0421/497 54 38
2. Goosebad, Goosestr. 18, Tel 0421/643 78 27
3. Bad in der Sportwelt, Hermann-Ritter-Str. 100, Tel 0421/520 42 49
4. Bad in der Tegeler Plate, Tegeler Plate 23, Tel. 0421/460 72 57

Verein für Hochschulsport

Universität Bremen

Badgasteiner Straße, Sportturm

28359 Bremen

Tel 0421/218-25 32 und 218-34 57

E-Mail: achilles@hospo.uni-bremen.de

www.hospo.uni-bremen.de

Informationen und Anmeldung:

Mo - Mi, Fr 10.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Schwimmen für Schwangere

Bremerhaven

Bädergesellschaft Bremerhaven mbH

BAD 1

Kurt-Schumacher-Str. 14

27578 Bremerhaven

Tel 0471/30 03-910

www.baeder-bhv.de

Schwangerenschwimmen unter Hebammenleitung...

... trägt dazu bei, die Schwangerschaft bewusster zu erleben und unterstützt eine schmerzarme und sanfte Geburt. Im Wasser fallen Bewegungen wieder leicht, das fördert das seelische Wohlbefinden. Die Massagewirkung des Wassers wirkt sich zudem positiv auf die Elastizität des Gewebes aus.

- Ab Beginn der Schwangerschaft, solange es Spaß macht!
- Das Schwangerenschwimmen findet jeden Freitag um 18 Uhr statt.

Der Preis für das Schwangerenschwimmen beträgt 54,00 € und berechtigt zum Besuch von 8 Veranstaltungen mit je 2,5 Stunden Badaufenthalt inklusive der Veranstaltungszeit von 45 Minuten.

Information und Anmeldung: Unser Servicepersonal im BAD 1 gibt Ihnen gern Auskunft und nimmt Ihre Anmeldung entgegen.

Olympischer Sport-Club von 1972 e.V.

Am Stadion 10

27580 Bremerhaven

Information und Anmeldung Tel 0471/80 09 70

Fax 0471/800 97 29

E-Mail:info@osc-bremerhaven.de

www.osc-bremerhaven.de

Schwangerschaftsschwimmen im Nordsee-Stadion

Der Olympische Sport-Club Bremerhaven e.V. bietet Kurse im Schwangerschaftsschwimmen an. Hier können die werdenden Mütter über mehrere Abende an einer Schwimmgymnastik im warmen Wasser des Lehrschwimmbeckens im BAD 3 teilnehmen.

Diese Gymnastik hat folgende Ziele:

1. Entlastung der Füße, Beine und des Rückens
2. Anregung des Stoffwechsels und Entspannung
3. Stimulation des ungeborenen Kindes.

Werdende Mütter können so früh sie mögen mit einem Kurs beginnen. Der Kurs wird von der Hebamme Ingrid Trümper geleitet: Mi 20.00 - 20.45 Uhr oder 20.45 - 21.30 Uhr.

Kosten: 6 Abende zu 36,- €.

Tanz-Oase Fata Morgana

Orientalischer Tanz und Körperwahrnehmung

Andrea von Düring-Buja

Herwigstr. 10

gegenüber Pro Aktiv Fischereihafen

27572 Bremerhaven

Tel 0471/668 94

E-Mail: TanzOase@aol.com

Geburtsvorbereitung für Schwangere

Unterrichtsinhalte sind: Beckenbodengymnastik, weiche, sanfte Bauchtanzelemente, Entspannungsübungen, Gespräche über Schwangerschaft und Geburt.

„Wiege Dein Kind im Bauch“

Mi: 18.00 - 19.15 Uhr oder Fr: 20.00 - 20.15 Uhr

Minderjährige werdende Mütter

Allein erziehende werdende Mütter

Wenn Sie noch nicht volljährig sind, wird ein positiver Schwangerschaftstest Sie vor viele Entscheidungen stellen.

Manchmal ist die Schwangerschaft vielleicht gewollt, um das Elternhaus verlassen zu können, oftmals ist sie ungeplant. Vielfach stehen Sie als junge Mutter auch allein mit der neuen Wirklichkeit da. Für einige werdende Großeltern scheint das Leben ihres Kindes zerstört, sie empfinden in der Erziehung versagt zu haben oder möchten nichts mehr mit ihrem Kind zu tun haben.

Die werdenden Väter verhalten sich ebenso unterschiedlich.

So steht erst einmal gar nicht die Schwangerschaft, sondern die soziale Situation und die Reaktionen der Gesellschaft im Vordergrund.

Sie als minderjährige Mutter brauchen aktive Hilfe, zuerst die eines Zuhörenden und dann praktische Unterstützung.

Im Ratgeber finden Sie Adressen von Anlaufstellen: Familienhebammen, Hebammen, Beratungsstellen und Unterbringungsmöglichkeiten für Mutter und Kind. Die Beratungsstellen kann jede Frau aufsuchen gleich welchen Alters, sie braucht dazu nicht das Einverständnis der Eltern. Alle Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht.

Das Jugendamt sorgt für den rechtlichen und finanziellen Rahmen. Auch hier gilt die Schweigepflicht.

Es werden sich Wege finden lassen, die Schule oder eine Ausbildung beenden zu können. Suchen Sie Gesprächskreise auf, um sich mit anderen Müttern auszutauschen, mit ihnen etwas gemeinsam zu unternehmen oder sich bei der Betreuung der Kinder abzuwechselln.

Beistandschaft und Beratung des Jugendamtes

Das Jugendamt ist verpflichtet, Sie als Mutter gleich nach der Geburt des Kindes auf Ihren Wunsch hin in einem persönlichen Gespräch zu beraten und zu unterstützen. Dies gilt insbesondere wenn es darum geht, die Vaterschaft festzustellen und Unterhaltsansprüche Ihres Kindes oder auch Ihre eigenen Ansprüche auf Unterhalt und Ersatz der Entbindungskosten gegen den Vater geltend zu machen.

Wenn Sie es wünschen, kommt der Berater oder die Beraterin des Jugendamtes auch zu Ihnen nach Hause. Die Beratung und Unterstützung durch das Jugendamt ist nicht nur unmittelbar nach der Geburt, sondern auch schon vor der Geburt und selbstverständlich auch zu jedem späteren Zeitpunkt möglich.

Als besondere Dienstleistung bietet Ihnen das Jugendamt auf Ihren Wunsch an, Beistand Ihres Kindes zu werden; vorausgesetzt, Ihnen steht die elterliche Sorge für Ihr Kind alleine zu. Beistand bedeutet, dass das Jugendamt Sie als Mutter dabei unterstützt,

- die Vaterschaft zu Ihrem Kind feststellen zu lassen und/oder
- Unterhaltsansprüche Ihres Kindes geltend zu machen.

In Bremen finden Sie das Jugendamt unter „Amt für Soziale Dienste“; in Bremerhaven unter „Amt für Jugend und Familie“.

Ob der Beistand eine oder beide Aufgaben wahrnehmen soll, entscheiden Sie selbst. Sie behalten in dieser Zeit das volle Sorgerecht. Die Beistandschaft beginnt mit Ihrem schriftlichen Antrag beim Jugendamt und endet, wann immer Sie es wünschen, spätestens bei Volljährigkeit Ihres Kindes.

Das Jugendamt kann die Beistandschaft nicht ablehnen.

Die Beistandschaft kann schon vor der Geburt des Kindes beantragt werden, damit die notwendigen Maßnahmen so frühzeitig wie möglich ergriffen werden können.

Bremen

Amt für Soziale Dienste Bremen

Beistandschaft/Amtsvormundschaft

Sprechzeiten: Mo und Do 9.00 - 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bezirke		Vorwahl Tel 0421/
Mitte-West	Rembertiring 39	361-83 83
	28203 Bremen	361-80 57
Süd	Große Sortillienstr. 2 - 18	361-799 00
	28199 Bremen	361-57 60
Ost	Wilhelm-Leuschner-Str. 27	361-195 74
	28329 Bremen	361-195 76
Nord	Am Sedanplatz 7	361-72 37
	28757 Bremen	361-72 01

Bitte wenden Sie sich ggf. zur Vermittlung Ihrer gewünschten Dienststelle an die Stadtvermittlung Tel 0421/361-0.

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V. - VAMV

Landesverband Bremen (Mitglied im DPWW)

Bürgermeister-Deichmann-Str. 28

28217 Bremen

Tel 0421/38 38 34 und 577 47 69 und 172 25 79

Fax 0421/396 69 24

E-Mail: vamv-hb@arcor.de

www.vamv-hb.de

Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 15.00 Uhr

Ortsverband Osterholz-Scharmbeck

Bahnhofstr. 105

27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel 04791/596 38

Der Verband allein erziehender Mütter und Väter e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation und der einzige überregionale Zusammenschluss allein erziehender Erziehungsberechtigter in der Bundesrepublik Deutschland. Er hat die Aufgabe, die Öffentlichkeit auf die besondere Situation allein erziehender Mütter und Väter aufmerksam zu machen und diese in ihrer spezifischen Lebenssituation zu unterstützen.

Um den Alleinerziehenden wirksame Hilfe anbieten zu können, hat der Landesverband Bremen 1987 das Zentrum für Alleinerziehende eingerichtet. Dort bieten wir sowohl rechtliche und soziale Beratung als auch psychosoziale Hilfe an. Das heißt konkret für Schwangere:

- Wir informieren und führen durch das Dickicht der sozialen Leistungen für werdende Mütter und für die Zeit nach der Entbindung (z.B. Bundesstiftung „Mutter und Kind“, Mutterschaftsgeld und -urlaub im Verhältnis zu Arbeitslosengeld und -hilfe, Kindergeld, Unterhaltsvorschuss).
- Wir informieren und beraten über das Nichtehelichenrecht und seine Auswirkungen auf die Rechte des Kindesvaters.
- Wir informieren über die Rolle und Funktion des Jugendamtes bei nicht-ehelichen Geburten.
- Wir bieten die Möglichkeit persönlicher Kontakte und Beziehungen von Frauen in der gleichen Lebenssituation innerhalb und außerhalb unserer Gruppen.
- Wir vermitteln und organisieren praktische Selbsthilfe (Beschaffung von Babykleidung und -ausstattung etc).
- Wir organisieren den Erfahrungsaustausch mit bereits allein erziehenden Frauen, um Ängste abzubauen und eine realistische Betrachtungsweise der eigenen Situation zu fördern.

Bremerhaven

Amt für Jugend und Familie in Bremerhaven

Hinrich-Schmalfeldt-Str.

Stadthaus 1

27576 Bremerhaven

Tel 0471/590-26 64

Regionaler Sozialdienst in den Bezirken	Vorwahl Tel 0471/
Stadtteilbüro Nord, Ferdinand-Lasalle-Str. 2/9	
Fax	590-30 18
Koordinator	590-3044
Geschäftszimmer	590-3317
Sozialarbeiter/-innen	590-2617/ -2815/ -3045/ -3046/ -3047/ -3048/ -3049/ -3148

Stadtteilbüro Mitte, Obere Bürger 39a	
Fax	590-3405
Koordinatorin	590-2817
Geschäftszimmer	590-2544
Sozialarbeiter/-innen	590-2814/ -2311/ -2965/ -2771/ -2264/ -2683/ -2964/ -2686

Außenstelle Pavillon am Bgm.-Martin-Donandt-Platz: 41 91 233

Stadtteilbüro Süd, Auf der Bult 20	
Fax	93 13 584
Koordinator	590-3282
Geschäftszimmer	590-2429
Sozialarbeiter/-innen	590-3088/ -2496/ -2797/ -2268/ -3094/ -3087/ -3089/ -2455

Außenstelle Stadtteilarbeit Wulsdorf - Die Wohnung-	
An der Robinienallee 14	590-2440

Tipp: Der Magistrat der Stadt Bremerhaven hat ein Faltblatt „Unter besonderen Umständen geschützt“ - Informationen zum Mutterschutz am Arbeitsplatz beim Magistrat der Stadt Bremerhaven herausgegeben.

Schwangerschaft nach sexualisierter Gewalt

Fast jede Frau hat schon einmal eine sexuelle Belästigung erfahren. Wenn eine Frau durch die Intensität des Ereignisses in eine nicht von ihr zu bewältigende Lage kommt, kann es zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Schäden kommen. Während der Schwangerschaft und unter der Geburt können diese Erlebnisse der Hilflosigkeit aus der Vergangenheit wieder aufleben. Die Frau fühlt sich ausgeliefert, zieht sich zurück oder wird aggressiv. Leider ist das medizinische Personal oft nicht genügend für die Folgen von Gewalt sensibilisiert und reagiert nicht immer einfühlsam auf das Verhalten der Frauen, sondern empfindet sie als „wenig kooperationsbereit“. Es ist auch noch nicht die Regel nach sexualisierten Gewalterfahrungen zu fragen.

Falls Sie an den Folgen sexualisierter Gewalt leiden, suchen Sie sich für die Betreuung in der Schwangerschaft und unter der Geburt ein mitfühlendes Team. Suchen Sie sich frühzeitig eine Hebamme. Sie können Hebammenhilfe in Anspruch nehmen für die Vorsorgeuntersuchungen, bei Schwangerschaftsbeschwerden und Ängsten, für eine individuelle Geburtsvorbereitung, für die Betreuung während der Geburt z.B. im Belegsystem und für Hausbesuche in der Zeit nach der Geburt. Treffen Sie mit Ihrer Hebamme Abmachungen: Bestehen Sie darauf, alle Handlungen erklärt zu bekommen, über das Tempo der Untersuchungen selbst zu bestimmen und nur angefasst zu werden, wenn Sie es erlauben. Ergänzend bieten Fachleute anderer Berufsgruppen Unterstützung an: Wenden Sie sich an die zahlreichen Beratungsstellen und/oder an Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Einige Frauen erfahren Gewalt in der Schwangerschaft durch ihren Lebenspartner oder sie verschlimmert sich. Das Hilfsnetz für Frauen in Not ist mittlerweile in vielen Gegenden besser ausgebaut. Sie können sich an Beratungsstellen und Frauenhäuser wenden. Wenn Sie es wünschen, kann auch durch die Polizei der Täter aus der Wohnung gewiesen werden. Er erhält außerdem die Auflage, sich Ihnen nicht mehr zu nähern!

Sie haben ein Recht auf ein gewaltfreies Leben.

Hier finden Sie u.a. Hilfe:

Schattenriss e. V. - Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen
Waltjenstr. 140
28237 Bremen
Tel 0421/61 71 88

Psychologische Beratungsstelle

- notruf für vergewaltigte frauen und mädchen e.V. -

Am Barkhof 32

28209 Bremen

Tel 0421/151 81

Fax 0421/151 00

E-Mail: info@frauennotruf-bremen.de

www.frauennotruf-bremen.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo - Do 10.00 - 17.00 Uhr

Fr 10.00 - 15.00 Uhr

Autonomes Bremer Frauenhaus

Frauen helfen Frauen e.V.

Postfach 10 67 51, 28067 Bremen

Tel 0421/34 95 73

Fax 0421/34 99 856

E-Mail: bremer-frauenhaus@brainlift.de

Frauen helfen Frauen in Bremen Nord e.V.

Autonomes Frauenhaus

Postfach 77 03 08, 28703 Bremen

Tel 0421/636 48 74 Tag und Nacht

Fax 0421/639 94 17

Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Bremen

Postfach 34 70 14, 28339 Bremen

Tel 0421/23 96 11 und 95 87 941

Fax 0421/958 79 50

E-Mail: frauenhaus@awo-bremen.de

www.awo-bremen.de

Bremerhaven

Frauenhaus Bremerhaven

GISBU - Ges. für integrative soziale Beratung und Unterstützung mbH

Schiffdorfer Chaussee 30

27574 Bremerhaven

Tel 0471/830 01

Fax 0471/830 04

E-Mail: info@gisbu.de

www.GISBU.de

Adoption

Amt für Soziale Dienste Bremen

Sozialzentrum Mitte/Östl. Vorstadt/Findorff

- Jugendamt -

Zentrale Adoptionsstelle

Rembertiring 39

28203 Bremen

Tel 0421/361-597 11 Frau Heike Harjes, Zimmer 310

Tel 0421/361-157 96 Frau Ingrid Heitmann, Zimmer 303

Fax 0421/361-166 39

Gespräche nach Vereinbarung

Die **Adoptionsvermittlungsstelle des Amtes für Jugend und Familie in Bremerhaven** befindet sich in der:

Pflegekinderdienst

Brookstr. 1

27580 Bremerhaven

Zimmer 109, 303 und 304

Tel 0471/590-29 11 Frau Breden

E-Mail: Monika.Breden@magistrat.bremerhaven.de

Tel 0471/590-24 76 Herr Jäger

E-Mail: Ingo.Jaeger@magistrat.bremerhaven.de

Tel 0471/590-29 80 Frau Janssen

E-Mail: Uta.Janssen@magistrat.bremerhaven.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Mo 15.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Amtsvormundschaft

Wenn Sie als Mutter noch minderjährig und nicht verheiratet sind, wird das Jugendamt Amtsvormund für Ihr Kind. Die Amtsvormundschaft ist eine besondere Hilfe im Rahmen der Jugendhilfe. Sie umfasst die gesamte elterliche Sorge für das Kind. Die Personensorge steht Ihnen aber neben dem Amtsvormund zu. Im Falle von Meinungsverschiedenheiten wird der Meinung der Mutter allerdings in der Regel ein höheres Gewicht zugemessen als der des Amtsvormunds.

In der Praxis wird der Amtsvormund Ihr Kind vor allem in rechtlichen Angelegenheiten vertreten.

Die Amtsvormundschaft endet, sobald Sie volljährig werden.

Benötigen Sie weiterhin Hilfe und Unterstützung z.B. bei der Feststellung der Vaterschaft und/oder Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen Ihres Kindes, so können Sie das Jugendamt zum Beistand bestellen (siehe Seite 108: Beistandschaft und Beratung des Jugendamtes).

Weitere Informationen über die Bedeutung der Vormundschaft und Beistandschaft und die Arbeit von Amtsvormund und Beistand sowie Beratung können Sie bei nachfolgenden Stellen erhalten:

Amt für Soziale Dienste in Bremen

Ambulanter Sozialdienst Junge Menschen

Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 15.00 Uhr
Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Vorwahl Tel 0421/

Abteilung Mitte/West

Hans-Böcklers-Sr. 9 361-84 29 (Gröpelingen)
28217 Bremen 361-83 57 (Findorff/Blockland/Walle)
361-83 69 (Mitte/Östl. Vorstadt)

Abteilung Süd

Große Sortillienstr. 2 - 18 361-57 11 (Obervieland)
28199 Bremen 361-58 21 (Huchting)
361-57 21 (Neustadt/Woltmershausen/
Strom/Seehausen)

Abteilung Ost

Wilhelm-Leuschner-Str. 27 361-198 15 (Osterholz)
28329 Bremen 361-197 06 (Hemelingen)
361-198 14 (Schwachhausen/Vahr/Horn/
Lehe/Borgfeld/Oberneuland)

Abteilung Nord
 Am Sedanplatz 7 361-72 31 (Burg-Lesum)
 28757 Bremen 361-72 65 (Veogesack)
 361-74 55 (Blumenthal)

Bitte wenden Sie sich ggf. zur Vermittlung Ihrer gewünschten Dienststelle an die Stadtvermittlung Tel 0421/361-0.

Bremerhaven

Amt für Jugend und Familie

Hinrich-Schmalfeldt-Str.

Stadthaus 2

27576 Bremerhaven

3. Etage (Fahrstuhl vorhanden)

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Mo 15.00 - 18.00 Uhr (Anmeldeschluss 17.00 Uhr)

und nach Vereinbarung

Fachbereich „Familienunterstützende Hilfen und kindschaftsrechtliche Beratung und Vertretung“

Abteilung Familienrecht:

Stadtteil		Zimmer	Telefon 0471/
Nord	Amtsbeistand	325	590-2753
Mitte	Amtsbeistand	340	590-2477
Süd	Amtsbeistand	340	590-2824

Beurkundungen, Amtshilfen,

Beratung von Einzelpflegern/-vormündern 0471/590-2791/ -2095

Abteilung Unterhaltsrecht

Nord	Sachbearbeiter/-in	336 - 338	590-3458/ -2364/ -2446 / -2452/ -2365/ -2259
Mitte	Sachbearbeiter/-in	321 - 322	590-2031/ -2260/ -2910/ -3028/ -2860/ -2709
Süd	Sachbearbeiter/-in	322 - 324	590-2420/ -2859/ -2096/ -3436

Spiel- und Wickelraum vorhanden.

Anonyme Geburt und Babykörbchen

Eine Notsituation in der Schwangerschaft hindert manche Frau aus verschiedenen Gründen Hilfe zu suchen, z.B.

- wenn sie Angst vor ihren Eltern hat oder massive Gewalt ihres Partners befürchtet
- wenn sie sich ohne gültige Papiere in Deutschland aufhält
- weil sie obdachlos ist
- weil sie durch extreme kulturelle oder weltanschauliche Zwänge unter Druck gesetzt wird.

Um Kurzschlussreaktionen, wie etwa eine Aussetzung des Kindes vorzubeugen, gibt es auch in Bremen ein so genanntes „Babykörbchen“ oder die Möglichkeit der **anonymen Geburt im Krankenhaus St. Josef Stift** (s. Krankenhäuser). Hier können neugeborene Kinder „abgegeben“ werden, wenn Frauen sich nicht in der Lage sehen, mit ihnen zu leben.

Die anonyme Weggabe eines Kindes stellt für jede Mutter eine schwerwiegende Entscheidung dar, die nur in einer völlig ausgewogenen Situation erwogen wird. **In einer solchen Lage brauchen Sie aber dringend Hilfe!**

Bitte nehmen Sie Kontakt zu Beratungsstellen, Familienhebammen, Hebammen, MediNetz (s. Seite 92) und Kliniken auf. Alle stehen unter Schweigepflicht. Sie müssen für eine Beratung keinen Namen nennen und nichts bezahlen. Dies gilt auch nach der Geburt, falls Sie sich zu diesem schweren Schritt entschlossen haben, denn Sie benötigen medizinische und psychologische Unterstützung.

Unbedingt ist zu empfehlen, dass - gegebenenfalls auch zu einem späteren Zeitpunkt - Informationen über die Herkunft des Kindes beim Jugendamt oder der Abgabeeinrichtung hinterlegt werden. Dabei können Sie auch beim Jugendamt anonym bleiben, wenn Sie das möchten. Um abwägen zu können, wie wichtig welche Informationen für Sie oder das Kind sein können, fragen Sie auch **anonym beim Jugendamt** nach. Werden dem Kind keinerlei Informationen über seine Herkunft mit auf den Weg gegeben, wird es nie nach seinen tatsächlichen Wurzeln forschen können, was vielleicht später psychisch sehr belastend sein kann.

Sollten Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt doch für ein Zusammenleben mit Ihrem Kind entscheiden, erfahren Sie über das Jugendamt, ob zwischenzeitlich eine Adoption erfolgt ist, oder ob Sie das Kind zu sich holen können.

Wohngemeinschaften und betreutes Wohnen

Casa Luna

KRIZ e.V. - Bremer Zentrum für Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.

Einrichtung für minderjährige Schwangere und Mütter

Mendestr. 20

28203 Bremen

Tel/Fax 0421/32 41 71

E-Mail: casaluna@kriz-ev.de

www.kriz-ev.de

Mo und Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Di und Do 10.00 - 12.00 Uhr

Ein Anrufbeantworter läuft in der Zeit, wenn niemand ans Telefon gehen kann.

Casa Luna ist ein Haus für minderjährige Mütter und Schwangere im Alter von 13 bis 19 Jahren. Mädchen, die jünger sind als 13 Jahre, können im Einzelfall ebenfalls aufgenommen werden.

Im Haus Casa Luna wohnen 4 - 5 junge Mütter mit ihren Kindern. Jeweils zwei Mütter teilen sich auf einer Etage Küche und Badezimmer. Oben im Haus gibt es ein Apartment mit zwei Zimmern, Küche und Bad. Außerdem befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft noch 3 Außenapartments mit jeweils zwei bis drei Zimmern, Küche und Bad. In diese Apartments wechseln junge Mütter, die bereits ausreichend selbständig sind sich und ihr Kind zu versorgen, aber noch nicht alleine wohnen können ohne ein zuverlässiges Hilfesystem in ihrer unmittelbaren Nähe.

Nach dem Auszug aus dem Außenapartment wird noch ein halbes Jahr lang eine Nachbetreuung angeboten.

Die Dauer der Hilfe im Casa Luna ist abhängig vom Bedarf der jungen Frau und wird im Hilfeplan festgelegt.

Das Haus Casa Luna liegt sehr zentral und ist bequem mit Bus und Bahn zu erreichen.

Das **Hilfsangebot** umfasst:

- Die Alltagsbewältigung
- Den Umgang mit Finanzen
- Die Vorbereitung auf die Geburt
- Die emotionale und körperliche Versorgung des Kindes
- Die Auseinandersetzung mit der neuen Rolle als Mutter

- Die Stärkung und Stabilisierung der Mutter und der Mutter-Kind Beziehung
- Das Verstehen lernen von Entwicklungsprozessen des Kindes
- Die schulische und berufliche Lebensplanung

Casa Luna arbeitet eng mit den Familienhebammen zusammen. Sie kommen sowohl vor der Geburt des Kindes wie auch nach der Geburt ins Haus und begleiten die jungen Mütter.

Außerdem werden Freizeitangebote wie gemeinsames Babyschwimmen, Reitstunden, Ausflüge, Kino und Theaterbesuche etc angeboten.

Das Team der Mitarbeiterinnen besteht aus erfahrenen Sozialpädagoginnen und für die Nachtbetreuung aus einem Team von Studentinnen der Sozialpädagogik.

KRIZ - Bremer Zentrum für Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.

Büro und Anlaufstelle:

Osterdeich 88

28205 Bremen

Tel 0421/782 92 oder 43 00 90

Fax 0421/770 18

E-Mail: info@kriz-ev.de

www.kriz-ev.de

Bürozeiten:	Mo und Do	10.00 - 13.00 Uhr
	Mi	12.00 - 14.00 Uhr

KRIZ e.V. ist ein anerkannter Jugendhilfeträger, der Jugendliche, junge Erwachsene, junge Schwangere, junge Mütter und Familien betreut. Dies erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Bremer Amt für Soziale Dienste, bzw. auswärtigen Kostenträgern. In diesem Rahmen liegt ein Schwerpunkt des Trägers in der Betreuung junger Schwangerer und junger Mütter.

KRIZ e.V. betreut Schwangere und junge Mütter im Alter von 16 - 21 Jahren ambulant in eigenen Wohnungen, im Rahmen des **Betreuten Jugendwohnens**. Dies ist ein spezielles intensives Angebot für diesen Personenkreis mit einem Betreuungsumfang von 12 Stunden wöchentlich.

Darüber hinaus werden allein erziehende Mütter/Väter mit ihren Kindern oder Mütter gemeinsam mit ihrem Lebenspartner im Rahmen der **Sozialpädagogischen Familienhilfe** oder in Form der **Erziehungsbeistandschaft** von unseren Fachkräften unterstützt und betreut.

Der Hilfeumfang, der geleistet wird, richtet sich nach den individuellen Erfordernissen. Der Umfang, die Dauer und der Inhalt der Hilfe werden im Hilfeplanprozess zusammen mit den Hilfeempfängern, dem Amt für Soziale Dienste und der Fachkraft des Vereins KRIZ e.V. geklärt und vereinbart. Die rechtlichen Grundlagen sind die §§ 30, 31, 34, 35, 35a und 41 SGB VIII.

Inhalte der Betreuung können z. B. sein:

- Sofern keine eigene Wohnung vorhanden ist, eine gemeinsame Wohnungssuche, Hilfe und Beratung bei der Einrichtung der Wohnung
- Beratung, Begleitung bei Schwangerschaft und Geburt, Kontakt zu Hebammen, Krankenhäusern und Ärzten/Ärztinnen
- Unterstützung bei der Kindeswohlsicherung
- Beratung und Unterstützung bei der Erziehung
- Hilfe bei der Lebensplanung mit dem Kind und ggf. dem Lebenspartner
- Hilfen bei der eigenen Persönlichkeitsentwicklung
- Lebenspraktische Unterstützung im Alltag
- Beratung und Begleitung bei behördlichen Angelegenheiten
- Klärungshilfe über den weiteren schulischen und/oder beruflichen Lebensweg
- Hilfe und Beratung bei Fragen zu Partnerschaft und Elternbeziehung.

Um erfolgreich Betreuungsarbeit zu leisten ist der Wille der Mutter bzw. der Familie zur Zusammenarbeit mit der Betreuerin, dem Betreuer Voraussetzung. Sollte eine dieser ambulanten Betreuungsformen nicht ausreichend zur Stabilisierung und Kindeswohlsicherung sein, steht für minderjährige Schwangere und junge Mütter ab 13 Jahren auch die stationäre Mutter/Kind-Einrichtung CASA LUNA, des Trägers KRIZ e.V. zu Verfügung.

Mutter-Kind-Haus Bethanien

der christlichen Eltern-Initiative e.V.

Hemmstr. 152 - 156

28215 Bremen

Tel 0421/37 10 12

Fax 0421/379 88 30

E-Mail: muk@cei-bremen.de

Das Mutter-Kind-Haus „Bethanien“ bietet Schwangeren und allein erziehenden Müttern Hilfe und Unterstützung in ihrer speziellen Situation. Es stehen 13 Plätze für volljährige und 2 Plätze für jugendliche Mütter oder Schwangere zur Verfügung. Jede Frau bewohnt mit ihrem Kind eine abgeschlossene Apartmentwohnung, hinzu kommt die gemeinschaftliche Nutzung einer Gymnastikhalle, einer Gemeinschaftsküche, der Waschküche und der Gartenanlage.

Unser Angebot umfasst:

- Einzelberatungsgespräche
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten

- Hilfen bei der Alltagsbewältigung und der Entwicklung neuer Perspektiven
- Beratung in der Schwangerschaft, auf Wunsch Begleitung bei der Geburt
- Beratung im Umgang mit dem Kind
- Unterstützung von Familienhebammen und Hebammen
- Freizeitgestaltung
- Gruppenaktivitäten.

Die Dauer des Aufenthaltes kann je nach individueller Notwendigkeit bis zu 3 Jahre betragen. Die Ziele und Inhalte während des Aufenthaltes im Mutter-Kind-Haus werden von der jungen Frau in Zusammenarbeit mit den Sozialpädagoginnen der Einrichtung und dem Jugendamt festgelegt.

Ergänzend zum Hilfsangebot für die Frau wird ebenfalls eine spezielle Entwicklungsbegleitung und Förderung für die Kinder angeboten. Wir arbeiten mit Videoaufnahmen zu Hause.

Ein regelmäßig im Haus stattfindender PEKiP-Kurs geht auf die besonderen Interaktionen von Säuglingen und Müttern ein. Ein anschließender sozialpädagogischer Spielkreis für Kinder ab einem Jahr fördert die Sozialisation mit anderen Kindern sowie die altersgemäße Entwicklung.

Drei weitere Ganztagskindergruppen auf dem Gelände erleichtern den Müttern die Planung und Verwirklichung von beruflichen Perspektiven.

Haus Lea - Mutter/Vater-Kind-Einrichtung

Sozialdienst kath. Frauen Bremen e.V.

Kolpingstr. 2/3

28195 Bremen

Tel 0421/335 72 14

Fax 0421/335 72 33

Die Mutter/Vater-Kind-Einrichtung Haus Lea liegt im Schnoor und bietet 6 Apartments für Schwangere und allein erziehende Frauen ab 18 Jahren. Ausnahmsweise können auch Frauen ab 16 Jahren aufgenommen werden.

Die Betreuung und Beratung im Haus Lea orientiert sich an den Bedürfnissen und Notwendigkeiten der einzelnen Frauen und wird individuell besprochen und begleitet. Für die Kinder stehen verschiedene Förder- und Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung.

Die Aufenthaltsdauer kann zwischen einem und drei Jahren betragen. Grundlage für eine Aufnahme bildet ein Gespräch mit den Mitarbeiterinnen im Haus Lea und eine Fallkonferenz im zuständigen Amt für Soziale Dienste. (Aufnahme nach § 19 SGB VIII)

St. Johannis Kinder- und Jugendhilfe

Caritaserziehungshilfe gGmbH

Wohngruppe mit Plätzen für minderjährige Mütter
und Mütter mit besonderem Bedarf

Notaufnahme für Mädchen

St.-Magnus-Str. 8

28217 Bremen

Tel 0421/38 94 80

Fax 0421/389 48 29

E-Mail: st.johannis@caritas-bremen.de

www.caritas-bremen.de

Kontaktpersonen: Lisa Schulte Tel 0421/489 48 10

Linda Roepke Tel 0421/389 48 12

Im Rahmen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes §§ 27 ff bieten wir 2 Wohnplätze für schwangere Mädchen bzw. junge Mütter ab 14 Jahren an. Die Betreuung findet innerhalb unserer Jugendwohngruppe statt und wird rund um die Uhr sichergestellt. Die Unterbringung erfolgt über das jeweils zuständige Jugendamt.

Hilfen:

- bei der Geburtsvorbereitung
- Begleitung bei der Geburt, wenn gewünscht
- Anleitung und Hilfestellung im Umgang mit dem Kind
- Organisation von externen Hilfen (Hebamme, Frühförderung, Tagesmutter, etc.)
- Hilfen bei Behördenkontakten und Anträgen
- bei allen lebenspraktischen Angelegenheiten
- bei der Entwicklung einer schulisch/Beruflichen Perspektive
- Unterstützung bei Partnerschaft und Familienbeziehungen
- gezielte Unterstützung bei besonderem Bedarf (z.B. Lernbehinderung).

Räumlichkeiten: 2 Zwei-Zimmer-Apartments mit kleiner Küchenzeile und eigenem Bad, gemeinsames „Spielzimmer“.

St. Theresienhaus

Diedrich-Steilen-Str. 66

28755 Bremen

Tel 0421/660 99-0

E-Mail: info@st-theresienhaus.de

www.st-theresienhaus.de

Das St. Theresienhaus bietet Mädchen, jungen Frauen und jungen Müttern Hilfen im Rahmen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes gem. §§ 42, 30, 34, 35 und 41, sowie in Ausnahmefällen gem. § 72 Bundessozialhilfegesetz an.

Hilfen:

- bei der Bewältigung des Alltages
- bei der Wohnungssuche
- bei der Geburtsvorbereitung
- bei Antragstellung und Behördenkontakten
- im Umgang mit dem Kind
- bei der Entwicklung von Perspektiven für Schule und Beruf

Angebote:

- Apartmentwohnen für junge Frauen mit Kind
- Betreuung in einer Erziehungsstelle für Mädchen und junge Frauen im Rahmen des „Einrichtungsverbundes Bremer Erziehungsstellen“
- Inobhutnahme für Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 17 Jahren
- Betreutes Einzelwohnen im Rahmen des betreuten Jugendwohnens und der intensiven sozialpädagogischen Einzelhilfe für junge Frauen und junge Mütter
- Erziehungsbeistandschaft für Mädchen und junge Frauen
- Sozialpädagogische Familienhilfe für junge Frauen mit Kinder, bzw. Familien.

Verein Wohnungshilfe e.V.

Verein zur Verbesserung der Wohnungssituation für sozial benachteiligte Bürger

Waller Ring 19

28219 Bremen

Tel 0421/70 31 85 und 70 56 81

Fax 0421/70 58 36

E-Mail: info@wohnungshilfe-bremen.de

Öffnungszeiten: Mi und Do 9.00 - 12.00 Uhr

Bremerhaven

HAMME LOU

Einrichtung für Schwangere und Alleinerziehende
Arbeiterwohlfahrt · Kreisverband Bremerhaven e.V.
Schifferstr. 39
27568 Bremerhaven
Tel 0471/80 13 99
Fax 0471/806 13 83
E-Mail: hamme-lou@awo-bremerhaven.de
www.awo-bremerhaven.de/sozialdienste/hamme-lou

Hamme Lou ist eine Einrichtung für Schwangere und allein erziehende Mütter/Väter mit einem Kind unter 6 Jahren. Eine Aufnahme ist möglich ab 15 Jahren. Wir helfen bei allem, was in der neuen Lebenssituation Probleme bereitet, z.B. begleiten und unterstützen wir bei:

- Behördenterminen
- Arztbesuchen
- Finanzplanung
- Haushaltsführung
- Schule/Ausbildung
- Konflikten mit der Familie, Partner etc.
- Umgang mit dem Kind
- Kinderbetreuung u.v.m.

Regelmäßig finden in unseren Räumen Gruppentreffen statt.

In der Schifferstraße 39 stehen abgeschlossene 2,5-Zimmer-Wohnungen zur Verfügung, die nach Absprache mit uns und dem Jugendamt über die Stäwog angemietet werden können.

Im Anschluss an eine Betreuung in der Schifferstraße bzw. unter bestimmten Umständen (ausreichende Selbständigkeit, Volljährigkeit) kann auch eine Betreuung in eigener Wohnung stattfinden.

Die Kosten für Miete, Hilfe zum Lebensunterhalt, Erstausrüstung und die Betreuung übernimmt bei Bedarf das Jugendamt. Im Hilfeplanverfahren werden Ziele und Dauer der Betreuung festgelegt und halbjährlich überprüft.

Für die kurzfristige Unterbringung einer minderjährigen Mutter mit ihrem Kind steht ein Notquartier zu Verfügung.

Kontaktpersonen: Ilona Kaupat-Neubauer
Susanne Lückehe
Mona Bliefert
Dunja Rossin

Die Geburt

Die Geburt im Krankenhaus

Der Tag X, der Geburtstag des Kindes, wird von den werdenden Eltern mit Spannung erwartet. Durch Geburtsvorbereitungskurse, Erfahrungsaustausch mit anderen jungen Eltern, Bücher und andere Informationsquellen stellen sich Schwangere mit ihren Partnern auf die Geburt ein. Für die meisten ist es selbstverständlich, dazu in eine Klinik zu fahren. Da Bremen und Bremerhaven flächenmäßig nicht allzu weitläufig sind, bieten sich mehrere Kliniken als Geburtsort an. Die folgende Selbstdarstellung der Krankenhäuser und die detaillierte Tabelle ihrer Ausstattung und Leistungen soll die Entscheidung für das Krankenhaus Ihrer Wahl erleichtern. Jedes Krankenhaus ist mit einer eigenen, selbst verfassten Darstellung vertreten. Außerdem wurde ein 5-seitiger-Fragebogen für dieses Buch entwickelt, an die Kliniken verschickt, dort beantwortet und zurückgeschickt. Für die Bearbeitung der Fragebögen danken wir an dieser Stelle allen Kliniken. Durch eine tabellarische Gegenüberstellung der Fragen und Antworten soll eine bessere Übersicht für die Leserin/den Leser gegeben sein.

Im Laufe der letzten Jahre haben sich die Bedingungen in den Entbindungs- und Wochenbettstationen zugunsten der Wünsche der Frauen verändert. Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl, dass sich Vorgehensweisen ändern, ebenso das Personal und deren persönliche Einstellung. Jede Geburtssituation hat ihre eigene Dynamik und kann nicht verallgemeinert werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich selber vorher vor Ort eine eigene Meinung zu bilden.

Was ist eine ambulante Geburt?

Eine ambulante Geburt ist die Lösung für Frauen, die sich zur Geburt im Krankenhaus sicherer fühlen, dann jedoch wieder die Klinik verlassen, um die ersten Tage mit ihrem Kind in ihrem eigenen Rhythmus zuhause zu erleben. Hierbei sind folgende Punkte im Voraus zu planen:

1. Mutter und Kind sollten zuhause von einer Hebamme täglich betreut werden. Der erste Kontakt zur Hebamme empfiehlt sich so früh wie möglich. Ein/mehrere Treffen vor der Geburt ist/sind zum gegenseitigen Kennenlernen sinnvoll, um die anstehenden Fragen und Tipps zu besprechen.
2. Weiterhin ist es wichtig, für die Versorgung der jungen Familie zu sorgen. Wenn Ihnen keine nahen Verwandten oder Freundinnen und Freunde zur Verfügung stehen, erkundigen Sie sich nach einer Haushalts- oder Familienhelferin bei Ihrer Krankenkasse (oder siehe Kapitel „Nach der Geburt“). Zuhause oder in

der Klinik viel Besuch zu bekommen ist anstrengender als vorher vermutet. Der Vater oder eine Vertrauensperson sollte auf jeden Fall Mutter und Kind vor dem Besucheransturm abschirmen. Babys und Mütter brauchen viel Ruhe.

3. Die zweite Vorsorgeuntersuchung des Kindes (U2 vom 3. bis 10. Tag) muss von einer niedergelassenen Kinderärztin oder einem Kinderarzt durchgeführt werden. Klären Sie vorher, ob sie/er zu Ihnen nach Hause kommt oder ob Sie mit Termin in die Praxis bestellt werden.

Auch bei einer gut geplanten ambulanten Geburt gibt es keine Garantie, dass es Mutter und Kind tatsächlich so gut geht, dass sie frühestens nach 2 Stunden heimfahren können. Auch jeder spätere Zeitpunkt ist möglich.

Untersuchungen haben ergeben, dass Frauen, die so früh wie möglich wieder zu Hause sind, weniger an Wochenbettdepression leiden und den Milcheinschuss sanfter empfinden, weil das Baby häufiger und früher angelegt wird. Kinder, die früher und häufiger gestillt werden leiden seltener an Neugeborenen-Gelbsucht.

Geburt mit einer Beleghebamme

In einigen Häusern können Sie eine Hebamme Ihrer Wahl (Beleghebamme) mitbringen. Sie haben so eine vertraute Person bei sich, werden garantiert nur von ihr betreut und das Klinikmanagement steht Ihnen zur Verfügung. In der Hebammenliste finden Sie die Adressen der Beleghebammen (www.hebammenliste-bremen.de).

Hausgeburt

Für einige Frauen ist die Entscheidung zu Hause zu gebären eine Selbstverständlichkeit geworden.

Dieses Vertrauen in ihre ureigenen Fähigkeiten und Kraftquellen wird leider oft durch unqualifizierte Kritik in Frage gestellt. Sätze wie „Glück gehabt“, wenn es gut gegangen ist, oder „Ihr seid aber mutig!“ sind leider keine Seltenheit. Dabei beweist inzwischen umfangreiches statistisches Material, dass Hausgeburten kein erhöhtes Risiko bedeuten, wenn die Schwangerschaft unkompliziert verlaufen ist.

Für den Fall, dass der Geburtsverlauf eine Verlegung in eine Klinik erfordert, ist eine reibungslose Zusammenarbeit mit den dortigen Ärztinnen/Ärzten gewährleistet.

Welche Vorteile hat es, ein Kind zu Hause zur Welt zu bringen?

In gewohnter Umgebung kann es für die Frau einfacher sein, sich zu öffnen, Verbundenheit zu empfinden mit den Urkräften des Lebens, getragen von liebevoll begleitenden Menschen. Längst wissen wir, wie störanfällig Frauen in der Geburtsarbeit sind. Der Verlauf einer Geburt kann dadurch entscheidend beeinflusst werden. Darauf bedacht, wird die Hebamme möglichst wenig dieses sensible Gefüge durch Routinemaßnahmen stören.

Die Hebamme sollte der Frau/dem Paar gut bekannt sein durch vorbereitende Kurse, Vorsorgeuntersuchungen und beratende Gespräche. Durch fachliches „know how“ und Intuition begleitet sie die Frau. Sie gibt Hilfestellung, greift aber erst ein, wenn der Verlauf es erfordert.

Die mindestens 10-tätige Hebammenbetreuung im Wochenbett rundet den Prozess ab.

Anne Wallheinke, Hebamme

Frauen, die den Wunsch haben, zu Hause zu gebären, sollten mit ihrer Hebamme im ersten Drittel ihrer Schwangerschaft Kontakt aufnehmen.

Die Geburt im Geburtshaus

Ein Geburtshaus ist ein Ort, wo Frauen und Paare umfassend von Beginn der Schwangerschaft bis weit ins 1. Lebensjahr hinein begleitet werden. Es ist vor allem ein Ort an dem Kinder geboren werden. Hier erleben die Frauen und ihre Partner die Geburt in vertrauter Umgebung mit der ihnen bekannten Hebamme oder ein ihnen bekanntes Team. Der Schutz ihrer Würde und Intimität erleichtert den Geburtsverlauf und schafft damit optimale Voraussetzungen für die Sicherheit von Mutter und Kind. Die erfahrene Hebamme begleitet und unterstützt diesen sensiblen Prozess und greift nur dann ein, wenn es der Geburtsverlauf erfordert. Eine gute Zusammenarbeit mit Ärzten wie auch eine krankenhaushnahe Lage ist selbstverständlich.

Die Sicherheit der außerklinischen Geburten wird sehr deutlich durch die seit 6 Jahren existierende Studie Quag (Qualitätssicherung in der außerklinischen Geburtshilfe) belegt.

In einem wohnlich eingerichteten Geburtsraum mit Herztonschreiber und Notfallset für das Baby bietet die Entbindung im Geburtshaus weitere Vorteile:

- Wie bei der Hausgeburt können Sie sich auf Ihren individuellen Ablauf der Geburt besinnen.
- keine Störungen durch Telefon, Nachbarn oder Verwandtschaft
- eine besonders große Badewanne für Wassergeburten
- keinerlei Klinikroutine oder Schichtwechsel der Hebamme
- Im Notfall ist die nächste Klinik sofort bereit zur Aufnahme.
- Etwa drei Stunden nach der Geburt Ihres Kindes können Sie nach Hause gehen, falls alles problemlos verlaufen ist. Ihre Hebamme betreut Sie zu Hause täglich weiter.

Die Kosten, die den Frauen durch eine Entbindung im Geburtshaus entstehen, setzen sich zusammen aus Kosten für die Hebammenhilfe und Betriebskosten. Die Kosten für die Hebammenbetreuung im Geburtshaus werden für gesetzlich krankenversicherte Frauen von der Krankenkasse übernommen.

Wegen einer unklaren Rechtslage wurden die von den Geburtshäusern in Rechnung gestellten „Betriebskosten“ bisher nicht von allen Kassen übernommen. Mit dem Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs der gesetzlichen Krankenkassen wurde Anfang 2007 die gesetzliche Grundlage für die Übernahme der Betriebskosten der Geburtshäuser durch die Krankenkassen geschaffen.

Da die Vereinbarung zwischen dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen und der Verbände der von Hebammen geleiteten Einrichtungen über die Höhe der Betriebskostenpauschale voraussichtlich erst im Laufe dieses Jahres getroffen wird, klären Sie vor der Geburt mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Geburtshauskosten erstattet werden und ob Sie hierfür einen Antrag stellen müssen.

Anschriften finden Sie hier oder unter www.hebammenliste-bremen.de.

Literaturtipp: „Zu Hause und im Geburtshaus - Informationen zum Geburtsort“, Herausgeberin: Gesellschaft für Qualität in der außerklinischen Geburtshilfe e.V., 2007, www.quag.de, Schutzgebühr 0,25€

Geburtshäuser in Bremen und Bremerhaven

Geburtshaus Bremen

Sommerstr. 20

28215 Bremen

Tel 0421/34 80 01

Fax 0421/349 11 12

E-Mail: kontakt@geburtshaus-bremen.de

www.geburtshaus-bremen.de

Bettina Nolte, Annette Warns-Hilse, Monika Silberberg, Anne Wallheinke, Antje Dübmann, Brigitte Schlieper, Elke Benten

Das Geburtshaus Bremen ist ein liebevoll gestalteter Ort, um in Geborgenheit und Sicherheit mit fachkompetenter Begleitung zu gebären. Die Hebammen betreuen Frauen und Paare in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Zeit danach. In vertrauter Umgebung sind Vorsorgeuntersuchung, individuelle Betreuung, Nachsorge nach der ambulanten Geburt zu Hause und ein ausgewähltes Kursangebot, gute Voraussetzungen für den Start ins Familienleben. Alle Hebammenleistungen stehen Ihnen auch zur Verfügung, wenn Sie Ihr Kind zu Hause oder in der Klinik zur Welt bringen möchten. Begleitung von Risikoschwangeren CTG Babymassage PEKIP Yoga-Rückbildung (auch mit Babys) Fitness Ernährungsberatung Säuglingspflege „offenes Nest“

G, H, R, S, SB, N, V

Bremen, Bremerhaven und LK DH, LK OL/DEL, LK ROW/VER, LK OHZ, LK CUX

Geburtshaus Dreiklang

Psychologisch therapeutische Beratung

Parkstr. 116 a

28209 Bremen

Tel 0421/349 14 49

Fax 0421/349 16 72

E-Mail: kontakt@geburtshaus-dreiklang.de

<http://www.geburtshaus-dreiklang.de>

Lisa Weihe, Clara Busse

Persönliche und kontinuierliche Begleitung rund um die Geburt.

Akupunktur Tanzen in der Schwangerschaft Babymassage PEKIP

SB, S, N, G, V, R, H

Bremen, Bremerhaven und LK DH, LK OL/DEL, LK ROW/VER, LK OHZ, LK CUX

Geburtshaus Schwachhausen

Metzer Str. 3
28211 Bremen
Tel 0421/303 93 30
Fax 0421/376 14 19
www.geburtshaus-schwachhausen.de
Katharina Jeschke, Lena Kruck, Sandra Maurer

Akupunktur Aromatherapie Homöopathie Babymassage Säuglingspflege
V,G,N,SB,S,R,H
Bremen, Bremerhaven und LK DH, LK OL/DEL, LK ROW/VER, LK OHZ, LK CUX

Hebammengemeinschaft „Nabelschau“

Hastedter Heerstr. 164
28207 Bremen
Tel 0421/430 82 05
Fax 0421/484 48 05
E-Mail: christiane.holldack@arcor.de
Nicole Duerkop, Christiane Holldack

Akupunktur Wehenbegleitung zu Hause Babymassage PEKIP Rückenschule für
Schwangere Fitness für Mütter
V,H,SB,N,S,R,G
ganz Bremen

Geburtshaus Bremerhaven

Herwigstr. 8
27572 Bremerhaven
Tel 0471/391 97 89 oder 391 12 22
Fax 0471/391 12 23
E-Mail: hebammenpraxis.willmann@nord-com.net
www.geburtshaus-bremerhaven.de
Maren Willmann

Akupunktur Babymassage Trauerbegleitung
N,SB,A,S,G,H,V,R
Bremerhaven und Langen, Loxstedt, Hagen

Geburtshäuser „umzu“

Geburtshaus Ganderkesee

Lindenstr. 20
27777 Ganderkesee
Tel 04222/95 04 14
Fax 04222/95 01 52
E-Mail: GeburtshausGand@aol.com
www.geburtshaus-ganderkesee.de
Anette Hübner-Hövermann, Renate Szczeseny

Das Geburtshaus bietet neben Geburtshaus- und Hausgeburten viele Kurse und Infoveranstaltungen rund ums Kinderkriegen an. Im Geburtshaus arbeiten zwei Hebammen, die Geburtshebamme betreut die Familie bereits vor der Geburt. Unter der Geburt gibt es keinen Schichtwechsel.

G,N,SB,A,S,R,H,V

Bremen-Süd und Ganderkesee, Delmenhorst, Stuhr

Geburtshaus Grasberg/Worpswede

Adolphsdorfer Str. 17
28879 Grasberg
Tel 04792/6 28
E-Mail: info@geburtshausgrasberg.de
www.geburtshausgrasberg.de
Ulrike Stommel

Akupunktur CTG Babymassage Stillgruppe

V,H,R,S,SB,N,G

Bremen, Bremerhaven, LK CUX,LK OHZ,LK ROW/VER

Geburtshaus Riede

Angela Rieser
Okeler Damm 3
27339 Riede
Tel 04294/16 77
Fax 04294/79 51 38
E-Mail: Kinderkriegen@Geburtshaus-Riede.de
www.Geburtshaus-Riede.de
Katja Richter, Angela Rieser, Anja Trütner

PEKIP Akupunktur Homöopathie Klangmassage
G,N,SB,S,R,H,V
Bremen-Süd, Verden, Syke, Weyhe

Geburtshaus „Storchennest“

Losberg 48
28870 Ottersberg - Fischerhude/OT Quelkhorn
Tel 04293/76 02, Handy 0171/441 27 47
Fax 04293/78 95 44
E-Mail: frohwitter@storchennest-nord.de
www.storchennest-nord.de
Ute Frohwitter

Hausgeburten, Schwangerenvorsorge, Schwangerenberatung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, Nachbetreuung im Wochenbett, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Geburten im Storchennest, auch für Frauen, die weiter entfernt wohnen; Wochenbettbetreuung nach Absprache, Homöopathie, Akupunktur.

V,R,H,S,A,G,N,SB

Bremen, Bremerhaven und LK DH, LK OL/DEL, LK ROW/VER, LK OHZ, LK CUX

Geburtshilfe Praxis Fischerhude

Alter Weideweg 11
28870 Ottersberg-Fischerhude OT Fischerhude
Tel/Fax 04293/15 50
Rita Kamprad-Strothoff, Anja Struß-von Barga

Akupunktur Säuglingspflege Schwangerenschwimmen Babymassage spez. Betreuung von Mehrlingsschwangerschaften und BEL Risikoschwangerschaften Begleitung und Betreuung von Eltern und Kindern bei Krisen im 1. Lebensjahr (Stillkrisen, Schreiphasen etc.) Nachbetreuung nach Fehlgeburten

N,SB,S,R,H,V,G

LK ROW/VER, LK OHZ

Blut aus der Nabelschnur - Hoffnung oder das Geschäft mit der Angst?

Welche Eltern wünschen sich nicht eine Art Lebensversicherung für ihr neugeborenes Kind? Vielleicht wird Ihnen das Angebot gemacht, dass aus dem Nabelschnurblut Ihres Neugeborenen Stammzellen gewonnen und in privaten Nabelschnurbanken eingefroren werden, um im Falle einer Blut- oder Tumorerkrankung wieder zurück gespendet zu werden. Die Kosten dafür sind hoch, je nach Dauer zwischen 1.500,- bis 2.500,- €. Doch hat dies wirklich Sinn?

MedizinerInnen und WissenschaftlerInnen forschen seit Jahren mit Stammzellen aus dem Nabelschnurblut. Der Bund Deutscher Hebammen und zahlreiche Fachgesellschaften vertreten die Ansicht, dass nach dem heutigen Forschungsstand eine private Einlagerung sinnlos ist, weil noch nicht erwiesen ist, ob das tief gefrorene Blut nach einem längeren Zeitraum noch wirksam einsetzbar sein wird.

Leidet jedoch ein älteres Geschwisterkind an Krebs oder einer Stoffwechselerkrankung, wenn das neue Familienmitglied geboren wird, dann wäre die Nabelschnurblutspende in Form einer gerichteten Spende eine Möglichkeit zu helfen. Sprechen Sie mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten.

Das Blut kann auch in Form einer selbstlosen Spende gemeinnützigen Blutbanken zur Verfügung gestellt werden.

Wie wird Nabelschnurblut gespendet? Speziell geschulte Hebammen, die aber nicht in allen Kliniken tätig sind, nabeln das Baby nach der Geburt ab. Um eine größere Menge Blut zu gewinnen, ist das Auspulsieren der Nabelschnur in diesem Fall nicht möglich. Unter sterilen Bedingungen werden die Nabelschnur und die Plazenta punktiert und das darin enthaltene Blut gesammelt. In Speziallaboren werden aus dem Blut Stammzellen isoliert und in flüssigem Stickstoff eingefroren. Zusätzlich wird vorher das Blut der Mutter geprüft, ob für eine Transplantation relevante Infektionen (z.B. HIV oder Hepatitis) vorliegen.

Die Blutmenge, die nach Abnabelung eines Neugeborenen gewonnen wird, hat ausreichend Stammzellen, um sie einem anderen Patienten mit einem Körpergewicht von bis zu 40 kg zu transplantieren.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.knochenmarkspende.de
www.stammzellbank.de

Kaiserschnitt

Nicht nur in Bremen kommt mittlerweile mehr als jedes vierte Kind mit einem Kaiserschnitt (med. Sectio) zur Welt. Bei manchen Schwangeren wird die Entscheidung zum Kaiserschnitt bereits vor der Geburt getroffen (primäre Sectio). Gründe hierfür können sein: das Kind liegt quer oder ist zu groß für eine normale Geburt, der Mutterkuchen (Plazenta) liegt vor dem Muttermund, es ist eine Frühgeburt, die Mutter hat Diabetes oder eine Schwangerschaftsvergiftung (Gestose), Herzschwäche oder eine Herpesinfektion im Vaginalbereich.

Bei allen anderen Kaiserschnitten (sekundäre Sectio) wird unter der Geburt die Entscheidung getroffen, vielleicht weil sich die Herztöne verschlechtern oder die Geburt nicht richtig voran schreitet. Hier besteht meist ein Handlungs- und Entscheidungsspielraum, und die Vor- und Nachteile müssen sorgfältig, aber meist unter Zeitdruck, abgewogen werden. Werden Zwillinge erwartet oder das Kind liegt noch in Steißlage (Polo unten), kann mit Komplikationen gerechnet werden, wodurch sich dann während der Geburt für einen Kaiserschnitt entschieden wird.

Falls es sich nicht um einen Notfall oder eine Situation handelt, in der ein Kaiserschnitt zwingend erforderlich ist, sollten Sie sich gut und in Ruhe informieren. Zwar sind die Risiken einer Schnittentbindung heute viel geringer als noch vor einigen Jahren, aber dennoch können Komplikationen und unerwünschte Folgen auftreten: Die schmerzende Narbe erschwert es, dass Sie das Kind in den ersten Tagen nach der Geburt versorgen können. Blase und Harnleiter können verletzt werden, es kann zu Thrombosen oder Infektionen kommen. Bei einer weiteren Schwangerschaft wird die Narbe erheblich belastet, dabei kann es zu Komplikationen kommen. Ein vorheriger Kaiserschnitt ist deshalb auch inzwischen der häufigste Grund für eine weitere Schnittentbindung. Manchmal entstehen nach einem Kaiserschnitt Verwachsungen im Bauch, die weitere Operationen nach sich ziehen oder bei anderen Operationen Komplikationen verursachen können.

Viele Neugeborene leiden unter Atem- und Anpassungsstörungen. Bei einem geplanten Kaiserschnitt hat die Mutter keine Wehen, die das Abwehrsystem des Babys normalerweise anregen. Die langfristigen Folgen für Kaiserschnittkinder sind schwer abschätzbar. Wenn Sie weitere Kinder haben wollen, sollten Sie wissen, dass ein Kaiserschnitt Folgen für kommende Schwangerschaften hat.

„Aus psychosomatischer Sicht stellt die Sectio eine Verhinderung des physiologischen Geburtserlebnisses dar. Das aktive Gebären und Erleben der Geburt,

das Sehen und Spüren, wie das Kind geboren wird, die Möglichkeit, es sofort berühren und ungestört annehmen zu können, fehlt. Das vermutlich endorphin- und oxytocingesteuerte Glücksgefühl nach der Spontangeburt, das viele Frauen sehr eindrücklich als einen der Höhepunkte ihres Lebens beschreiben, stellt sich ebenso wenig ein wie der Stolz darauf, die enorme Geburtsarbeit bewältigt zu haben.“*

Auch wenn in den Medien viel darüber berichtet wird: Der so genannte „Wunschkaiserschnitt“ wird nur von ganz wenigen Schwangeren eingefordert. Die meisten Frauen möchten das Erlebnis einer normalen Geburt nicht missen. In vielen Fällen ist der Kaiserschnitt eine gute und lebensrettende Maßnahme, aber viele Frauen berichten, dass sie sich gerade bei einer geplanten Schnittentbindung im Vorfeld schlecht beraten fühlten. Aus Sorge um das Kind oder aus Angst, den Geburtsschmerz nicht aushalten zu können, haben sie einem Kaiserschnitt schnell zugestimmt. Aber beim Kaiserschnitt werden die Schmerzen nicht behoben, sondern nur auf die ersten Tage mit Ihrem Kind verschoben. Die Schmerzen nach einem Kaiserschnitt sind anders als der Geburtsschmerz, sie setzen keine euphorisch stimmenden Hormone frei. Der Kaiserschnitt ist kein Ersatz für Zuwendung durch das Geburtshilfepersonal. Machen Sie Ihre Ängste und Sorgen deutlich und bitten Sie um Unterstützung, dies motiviert das Geburtshilfeteam.

Falls ein Kaiserschnitt in Ihrem Falle zur Diskussion steht: Beraten Sie sich rechtzeitig ohne Zeitdruck mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und einem/einer zweiten Geburtsmediziner/Geburtsmedizinerin. Auch Ihre Hebamme kann Ihnen viele Fragen beantworten und Sie in dieser Entscheidung gut begleiten.

* Quelle: Schücking, Beate. Wunschkaiserschnitt - Selbstbestimmt und risikolos?.
Dr. med. Mabuse, Heft 3/4, 2004, S. 27 - 30

Krankenhäuser

Klinikum Bremen-Mitte gGmbH

Ein Krankenhaus der Gesundheit Nord

Frauenklinik

Klinikdirektor: Prof. Dr. Willibald Schröder

St.-Jürgen-Str. 1

28205 Bremen

Tel 0421/497-53 51 Zentrale

Tel 0421/497-53 38 Kreißsaal

Tel 0421/497-36 61 Pränatalambulanz

Tel 0421/497-53 81 Frühgeborenen-Intensivstation

Fax 0421/497-33 09

E-Mail: willibald-schroeder@klinikum-bremen-mitte.de

www.klinikum-bremen-mitte.de

Angebote:

- Informationsabende mit Kreißsaalführung jeden Dienstag 19.00 Uhr im Konferenzraum der Frauenklinik, Ebene 1 (Gesprächskreis über geburtshilfliche Fragen), ohne Anmeldung
- Geburtsvorbereitungskurse, spezielle Kurse für jüngere Schwangere/Paare bis 23 Jahre, Säuglingspflegekurse, Partnerkurse, Schwangerenschwimmen, Rückbildungsgymnastik, auch für stationäre Patientinnen, Anmeldung über Tel 0421/497-39 25
- Familienorientierte Wohnentbindungsräume teilweise mit Doppelbett und Badewanne in direkter räumlicher Anbindung an die Kinderklinik mit Frühgeborenen-Intensivstation
- Alternative Schmerzbekämpfung, u. a. Akupunktur, homöopathische Mittel
- Anwesenheit des Partners und/oder anderer Begleitpersonen bei der Geburt, auch bei einem Kaiserschnitt im OP möglich
- Ambulante Entbindung
- Wochenbettstation mit 1- und 2-Bettzimmern, 24-Std.- „Rooming-in“, Frühstücksbuffet, Stillberatung, Stillzimmer, psychologische Betreuung, Kunsttherapie
- Begleitzimmer für Mütter von behandlungsbedürftigen Früh- und Neugeborenen.

Klinikum Bremen-Nord gGmbH

Ein Krankenhaus der Gesundheit Nord

Frauenklinik

Chefarzt: Dr. Mustafa Aydogdu

Hammersbecker Str. 228

28755 Bremen

Tel 04 21/66 06 15 40

Fax 04 21/66 06 15 70

E-Mail: frauenklinik@klinikum-bremen-nord.de

www.klinikum-bremen-nord.de

In der Frauenklinik Bremen-Nord bieten wir eine partnerbezogene, möglichst natürliche Geburt in wohnlich gestalteten Entbindungsräumen oder im Wasser in der Entbindungswanne an. Die ambulante Geburt wird den Frauen auf Wunsch ermöglicht.

Unsere Hebammen begleiten Sie möglichst kontinuierlich in engem Kontakt durch die Phase der Geburt; dabei stehen Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse im Mittelpunkt. Sie werden darin unterstützt, selbst herauszufinden, ob Sie im Stehen, Liegen, Hocken oder im Wasser gebären möchten. Falls notwendig oder von Ihnen gewünscht kommen auch Homöopathie oder Akupunktur zur Anwendung.

In unserem Entbindungsbereich haben wir 4 Entbindungsräume mit angenehmer, häuslicher Atmosphäre. Zur Entspannung steht Ihnen jeweils eine großzügige Badewanne zur Verfügung oder Sie entscheiden sich für eine Wasserentbindung.

Bei bester medizinischer Unterstützung durch unsere Ärztinnen und Ärzte möchten wir der natürlichen Geburt Raum geben. Dies gilt insbesondere bei Steiß- oder Zwillingsentbindungen. Dabei vermeiden wir möglichst einen Dammschnitt. Für Ihr Kind möchten wir eine möglichst sanfte Geburt aus der Geborgenheit der Gebärmutter in unsere Welt gestalten und die Mutter-Kind-Bindung vor, während und nach der Geburt fördern. Wir bemühen uns daher, Ihnen nach der Geburt eine ungestörte, gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind zu ermöglichen. Selbstverständlich sind uns die werdenden Väter bei der Geburt sehr willkommen. Auch bei der Kaiserschnittentbindung, die u. a. als „sanfte Kaiserschnitt“-Methode (Misgav-Ladach-Methode) erfolgt, sind die Partner selbstverständlich gern gesehen.

In kritischen Geburtssituationen bietet unser stets präsentés Ärzteteam moderne Techniken der Geburtshilfe und der Neugeborenenbehandlung an. Dazu trägt die unmittelbare räumliche Nähe der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

bei, mit der wir eng zusammen arbeiten. Dies ermöglicht uns in nahezu jeder Situation die Eltern-Kind-Bindung zu fördern.

Der Kreißsaal, die Wochenstation und die Neugeborenenstation der Kinderklinik bilden gemeinsam eine Einheit, die sich u. a. in der räumlichen Nähe der Bereiche wieder spiegelt.

Auf der Wochenstation werden Mütter und Kinder in familienorientierter Rooming-In-Organisation betreut. Je nach Möglichkeit der Station können Väter gemeinsam mit ihrer Familie übernachten. Mutter und Kind werden durch jeweils eine Ansprechpartnerin des Pflegeteams betreut. Ihre Mahlzeiten stehen Ihnen im gemeinsamen Speiseraum zur Verfügung. Sie selbst bestimmen, wann Sie sie einnehmen wollen. Die Dauer Ihres Aufenthaltes bei uns bestimmen Sie selbst. Die Stillfreundlichkeit unserer Frauenklinik ist seit Jahren u.a. durch die intensive Schulung unseres Personals wegweisend. Zusatzqualifizierte Mitarbeiterinnen beraten und unterstützen Sie in besonders schwierigen Stillsituationen.

Jeden Dienstag um 18:00 Uhr findet im großen Konferenzraum der Klinik ein Informationsabend für Schwangere mit ihren Partnern statt, der in der Regel vom Chefarzt Dr. Mustafa Aydogdu geleitet wird. Anschließend können Sie in Begleitung der Leiterin des Eltern Zentrums und Hebamme Fr. Joanna Simm den Kreißsaal, die Wochenstation und die Kinderintensivstation besichtigen. Anmeldungen zur Geburt sowie unser vielfältiges Kursangebot finden in den Räumen des Eltern Zentrums statt. Bitte melden Sie sich dafür unter Tel. 0421/6606-1553 an.

Im Rahmen der vorgeburtlichen Betreuung bietet der Chefarzt Dr. M. Aydogdu in Zusammenarbeit mit der Oberärztin Frau Dr. Katharina Lüdemann eine Schwangerensprechstunde an (z.B. nach vorausgegangenen Kaiserschnitten, bei Mehrlingsgeburten und bei Beckenendlagen). Ihre telefonische Anmeldung dazu nehmen wir unter 0421/6606-1553 entgegen.

Die Sprechstunde für vorgeburtliche Diagnostik (Nackenfaltenmessung, Fruchtwasserpunktion, Fehlbildungs- und Herzfehlerdiagnostik findet am Dienstag, Donnerstag und Freitag bei Oberarzt Herr Dr. Werner Knoll statt. Ihre telefonische Anmeldung hierfür nehmen wir ebenfalls unter der Tel. Nr. 6606-1553 an.

Das Eltern Zentrum des Klinikums Bremen-Nord

Die Idee

Mutter und Vater zu werden, die Verantwortung für ein neues Menschenkind zu übernehmen, ist vielleicht die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben stellt. Doch wenn es so weit ist, häufen sich die Fragen. Denn Vorbilder

gibt es kaum, Ratschläge erscheinen veraltet. Wir leben in einer Zeit, in der sich das Wissen vom »richtigen« und »geglückten« Leben rasch verändert. Damit junge Eltern ihre Aufgabe trotzdem selbstbewusst und optimistisch anpacken können, haben wir das Eltern Zentrum gegründet, als einen Ort der Orientierung und Anregung, der Beratung und gegenseitigen Unterstützung.

Ziel und Programm

Unser wichtigstes Ziel ist es, junge Eltern beim Aufbau ihrer Familie zu begleiten, indem wir ihre Sicherheit und ihr Selbstvertrauen durch unsere Erfahrung und unser Wissen stärken. Das Programm umfasst Kurse und Vorträge, Informationen und Gespräche, Beratungen und Treffen zum Erfahrungsaustausch.

Unsere Angebote

- Geburtsvorbereitung
- Entspannung und Bewegung in der Schwangerschaft
- Säuglingspflege
- Rückbildungsgymnastik
- Sanfte Fitness für Mütter
- Babymassage
- PEKIP Prager Eltern- Kind - Programm
- Bewegen mit allen Sinnen
- Anmeldung zur Geburt
mittwochs und donnerstags, nach tel. Anmeldung Tel 0421/6606-15 53
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
mittwochs nachmittags, nach tel. Anmeldung Tel. 0421/6606-15 53
- Mutter - Kind- Café
donnerstags 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Vorträge

Wie ernähre ich mein Kind?

Wie entwickelt sich unser Kind im ersten Lebensjahr?

und zu Themen wie: Allergie, Impfen, Vorbeugen bei Kinderunfällen

Nähere Informationen dazu finden Sie in unserer Broschüre, Faltblättern, Internetauftritt, beim Bremer Elternnetz sowie in der Broschüre „Erziehung ist nicht kinderleicht“.

Die Termine des Eltern Zentrums finden Sie im Internet www.klinikum-bremen-nord.de unter „Aktuelles/Nur Veranstaltungen des Klinikums Bremen-Nord“.

Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen: Kreißsaalsekretariat der Frauenklinik

Karin Hoyer-Fricke Tel. 0421/6606-15 53, Fax: 0421/6606-1570,

E-Mail: Karin.Hoyer-Fricke@Klinikum-Bremen-Nord.de

Klinikum Links der Weser gGmbH

Ein Krankenhaus der Gesundheit Nord
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt: Prof. Dr. med. H. Taylan Öney
Senator-Weßling-Straße 1
28277 Bremen

Kreißsaal Tel 0421/879 12 45

Elternschule Tel 0421/879-17 77:

Anmeldung zu Kursen der Elternschule, zur Hebammensprechstunde, zur Kreißsaalführung und Beantwortung von Fragen rund um die Geburt.

Anmeldung zur Geburtsplanung bei Risikoschwangerschaften, bei mütterlichen Erkrankungen (z.B. Diabetes, Blutgerinnungsstörungen), bei Zwillingsschwangerschaften und Beckenendlagen.

E-Mail: frauenklinik@klinikum-bremen-ldw.de

elternschule@klinikum-bremen-ldw.de

www.klinikum-bremen-ldw.de

Hebammen, Schwestern, Ärztinnen und Ärzte der Frauenklinik unterstützen Sie mit einer familienorientierten, selbst bestimmten Geburtshilfe. Wir verstehen uns als Geburtsbegleiterinnen mit der Sicherheit einer medizinisch gut ausgestatteten Klinik im Hintergrund, so dass die Geburt möglichst natürlich und ohne Zwänge erfolgen kann. Angeboten werden neben den schulmedizinischen Anwendungen auch alternative Methoden wie Akupunktur und Homöopathie, verschiedene Gebärpositionen (Hocker, aufrechte Haltung), die Möglichkeit zur Wassergeburt sowie im Falle einer operativen Entbindung der so genannte sanfte Kaiserschnitt nach Misgav Ladach. Die Anbindung an die Kinderklinik ermöglicht, dass bei Besonderheiten im Geburtsverlauf jederzeit ein Kinderarzt hinzugezogen werden kann, so dass eine eventuell erforderliche kinderärztliche Behandlung bereits unmittelbar nach der Geburt eingeleitet werden kann. Auf der Wochenstation sind 24-Stunden-Rooming-In und engagierte Stillförderung selbstverständlich. Die Neugeborenen werden täglich kinderärztlich betreut, angeboten werden u. a. Untersuchungen auf angeborene Hörstörungen, Fehlbildungen der Niere und Herzerkrankungen.

Die Elternschule im Klinikum Links der Weser bietet Ihnen Kurse zur Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, zur Rückbildung, Babymassage, Pekip, ein Stillcafé mit kompetenter Stillberatung und ein Elterncafé mit verschiedenen Themen, die Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes beschäftigen.

Eine Anmeldung zur Geburt ist nicht erforderlich, liegen aber mütterliche oder kindliche Risikofaktoren vor, ist eine Vorstellung in unserer oberärztlicher Sprechstunde zur Geburtsplanung (Anmeldung über das Elternschultelefon) sinnvoll.

Sollten Sie besondere Wünsche oder auch Ängste und Sorgen im Zusammenhang mit der Geburt haben oder noch Information und Unterstützung benötigen, dann können Sie sich schon vor der Geburt zur Hebammensprechstunde anmelden. Auch nach der Geburt sind wir für Sie da, wenn Sie Ihre Geburt noch einmal besprechen möchten oder Probleme in den ersten Monaten Ihrer Elternschaft aufgetreten sind.

An jedem ersten und dritten Montag im Monat findet um 17.00 Uhr und um 19.00 Uhr eine Kreißsaalführung statt. Der Treffpunkt ist im Visit-Hotel (im Gebäude links neben der Kinderklinik). Wenn Feiertage auf einen Montag fallen, können sich die Besichtigungstermine verschieben. Bitte erkundigen Sie sich vorher unter Tel 0421/879-17 77 und melden sich rechtzeitig an.

Im Rahmen der Kooperation mit der Praxis für Pränatalmedizin von Dr. Armin Neumann wird das gesamte Spektrum der Pränataldiagnostik angeboten: Ersttrimesterscreening (Nackenfaltentransparenz), Organdiagnostik in der 20. Schwangerschaftswoche, fetale Echokardiographie, Dopplersonographie, Fruchtwasseruntersuchungen und Chorionzottenbiopsien.

Bei Beckenendlagen wird die äußere Wendung, aber auch die Spontangeburt angeboten. Treten im Ultraschall auffällige Befunde auf, werden gemeinsame Untersuchungen mit den Spezialisten aus der Kinderklinik durchgeführt.

Termine für diese Sprechstunde können unter Tel 0421-879-26 06 vereinbart werden.

DIAKO - Ev. Diakonie-Krankenhaus GmbH

Frauenklinik

Chefarzt: Prof. Dr. Ernst Heinrich Schmidt

Gröpelinger Heerstr. 406/408

28239 Bremen

Tel 0421/61 02-0 Zentrale

Kreißsaal Tel 0421/61 02-12 32

E-Mail: frauenklinik@diako-bremen.de

www.diako-bremen.de

Die Geburtshilfe ist das Herz unserer Frauenklinik am DIAKO. Hebammen und ÄrztInnen bemühen sich um eine humane und sanfte Geburt, in die auch der Partner mit einbezogen ist. Methoden der Homöopathie und Akupunktur sind seit vielen Jahren fester Bestandteil zur Unterstützung eines gesunden und selbst bestimmten Geburtsverlaufs. Die werdende Mutter entscheidet über die Geburtshaltung und über die Nutzung unserer großen Geburtsbadewanne. Dammschnitte werden nach Möglichkeit vermieden und nur durchgeführt, wenn sie wirklich notwendig sind. Geburtshilfe am DIAKO heißt, den natürlichen Geburtsablauf unterstützen.

Geburtshilfe am DIAKO heißt aber auch Hochleistungsmedizin, die bei Bedarf rund um die Uhr präsent ist. Modernste Technik eines Schwerpunktkrankenhauses und ein großes engagiertes Team von Hebammen, Geburtshelfern, Kinderärzte/-innen und Narkoseärzte/-innen gewährleisten die beste medizinische Versorgung für die junge Mutter und das Neugeborene und ein Höchstmaß an Sicherheit. Die Ergebnisse der Bremer Perinatalstudie dokumentieren den hohen Qualitätsstandard dieser Abteilung über lange Jahre.

Auf der Wochenstation steht ein Familienzimmer für die Zeit nach der Geburt zur Verfügung, hier kann der Partner/in Angehöriger nach der Geburt übernachten.

Es besteht die Möglichkeit, zur Geburt eine bekannte Hebamme - Begleithebamme - mitzubringen.

Zu Ihrer Information:

Es findet jeden 1. und 3. Sonntag im Monat um 11.30 Uhr und jeden 1. und 3. Montag im Monat um 17.30 Uhr die Veranstaltung „Kreißsaal hautnah“ (Kreißsaalführung) statt. Sie wird von einer Hebamme und der Kreißsaaloberärztin/ dem Kreißsaalarzt durchgeführt. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Eine Sprechstunde für pränatale Diagnostik (Nackentransparenzmessung, Fehlbildungsschall, Doppler usw.) sowie die geburtshilfliche Sprechstunde für Fragen zum Geburtsverlauf (z.B. Beckenendlage oder Geburt nach Kaiserschnitt-

entbindung) finden am Montag von 11.00 bis 15.00 Uhr statt.

Anmeldung bitte unter Tel 0421/61 02-25 90

Jeden Montag findet eine Hebammensprechstunde statt; hier können sie alle Fragen rund um die Geburt im DIAKO in Ruhe mit einer Hebamme besprechen, sich anmelden und ggf. den Kreißaal noch einmal ansehen. Anmeldung bitte unter 0421/61 02-12 32.

Wir bieten für schwangere Frauen mit ihren Partnern sowie nach der Geburt ein reichhaltiges **Kursangebot im Elterngarten** am DIAKO e.V. (Anmeldung unter Tel. 0421/6102-12 42) an, unter anderem:

- Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, auch Wochenendkurse
- Schwangerenschwimmen, geleitet von einer Hebamme
- Yoga für Schwangere
- Säuglingspflegekurse
- Erste Hilfe im Säuglings- und Kleinkindalter
- Beckenboden-Gymnastik
- Baby-Massage
- Rückbildungsgymnastik
- Fitness-Kurse für Mütter
- Bauchtanz
- „Singen - Toben - Turnen“: Kurse für Kinder ab 6 Monaten
- Baby- und Kleinkindschwimmen
- Offener Spielkreis für Kinder ab 12 Monaten

St. Joseph-Stift Bremen

Frauenklinik

Chefärztin: Prof. Dr. med. Christiane Frantzen

Schwachhauser Heerstr. 54

28209 Bremen

Tel 0421/347 13 00

Fax 0421/347 13 01

E-Mail: gyn@sjs-bremen.de

www.sjs-bremen.de

Betreuung in der Schwangerschaft

Informationsabende mit Kreißsaalführung nach Anmeldung Tel 0421/347-1300

- Elternschule mit Hebammensprechstunde
- geburtsvorbereitende Akupunktur
- Schwangerenschwimmen
- Geburtsvorbereitungskurse (mit und ohne Partner) von Hebammen unseres Hauses nach Voranmeldung, Tel 0421/347-13 32
- Säuglingspflegekurse, Anmeldung über das Kinderzimmer, Tel 0421/347-1340
- Vorgespräch für Risikoschwangerschaften und Untersuchung durch Kreißsaal-oberarzt
- Pränataldiagnostik

Rund um die Geburt

- Familienfreundlich ausgestattetes Wehenzimmer
- Modern und ansprechend eingerichtete Entbindungsräume
- Individuelle geburthilfliche Betreuung (Gebärhocker, Baderäume, Homöopathie, PDA auf Wunsch, auch „Walking-PDA“)
- Gebärbadewanne
- Alle erforderlichen medizinisch-technischen Voraussetzungen zur Überwachung von Risikoschwangerschaften und Geburt sind vorhanden.
- Kinderarztpräsenz 24 h mit neonatologischer Einheit
- Ambulante Entbindung

Das Wochenbett

- 2-Bett-Zimmer Standard
- „Rooming-in“
- Stillzimmer und Stillberatung
- Tägliche kinderärztliche Betreuung rund um die Uhr
- Kinderärztliche Vorsorge (U2)
- Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik
- häusliche Nachsorge im Wochenbett möglich
- Babyschwimmen

Elternschule

Krankenhaus St. Joseph-Stift
Schwachhauser Heerstr. 54
Eingang Schubertstraße
28209 Bremen
Tel 0421/347-13 88 (Wenn nicht besetzt, AB.)
Leiterin: Hebamme Bianca Karsten

Gebührenfreie Parkplätze vor der Elternschule.

Die Elternschule bietet ganzheitliche familienorientierte Betreuung an. Wir, die Kursleiterinnen, möchten „Eltern werden und Eltern sein“ durch unsere Kursangebote unterstützen.

Ziele der verschiedenen Kurse sind in die Elternrolle hineinzuwachsen und sich den emotionalen, sozialen Aufgaben und Belastungen mit der Geburt des Kindes zu stellen.

Elternschule:

- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitungskurse
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung
- Yoga für Schwangere
- Gymnastik für Schwangere
- Säuglingspflegekurse
- Rückbildungskurse mit und ohne Kinder
- Babymassage
- Eltern-Baby-Treff
- Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)
- Ernährungsberatung „Mein Baby lernt essen“
- Hebammenhilfe, Nachsorge, Beratung und Hilfe von Hebammen.

Bremerhaven

Zentralkrankenhaus Reinkenheide

Frauenklinik

Chefarzt: Prof. Dr. med. Wolfgang Friedmann

Postbrookstr. 103

27574 Bremerhaven

Tel 0471/299-32 52

Fax 0471/299-32 92

E-Mail: Wolfgang.Friedmann@zkr.de

www.zkr.de

Rund um das Thema „Geburt - Eltern werden“ bietet das ZKH Reinkenheide eine familienorientierte, ganzheitliche Betreuung. Ein Team aus ÄrztInnen, Hebammen, Krankenschwestern und Kinderkrankenschwestern unterstützt Paare individuell vor, während und nach der Geburt.

In großzügiger, freundlicher Atmosphäre wird der natürliche, selbst bestimmte Geburtsverlauf unterstützt. DabeistehenMethodender Akupunktur, Homöopathie und anderer Entspannungshilfen (Massagegeräte, Whirlpool, Sprossenwand etc.) ebenso zur Verfügung wie auch herkömmliche Schmerztherapien bis hin zur Periduralanästhesie. Die freie Wahl der Entbindungsposition gewährleistet der Kreißsaal mit dem Angebot des Roma-Rades, Gebähockers, Gebärwanne und Gebärseils. In jedem Entbindungsraum steht ein breites Familienbett.

Auf der Wochenbettstation befinden sich 10 Zwei-Bett-Zimmer mit der Möglichkeit des Rooming-Ins, sowie einem Familienzimmer in den auch der Partner vom ersten Tag an dabei sein kann. Eine ruhige Stillatmosphäre wird im Stillzimmer gewährleistet. Den Müttern steht zudem eine hauptamtliche Stillberaterin in allen Fragen und bei Problemen zur Seite.

Die freie Gestaltung der Essenszeiten (mittags 2 Wahlessen) als auch die familienorientierten Besuchszeiten und -zonen ermöglichen den jungen Paaren einen behutsamen Einstieg ins Elternleben.

Die häusliche Nachsorgebetreuung nach einer Geburt kann von den Hebammen des ZKH Reinkenheide übernommen werden.

Informations- und Kursangebote:

Durch die Aquagymnastik (Montag nachmittags) unterstützen Sie die aktive und gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft. Die gezielte und adäquate dosierte Aktivität begünstigt den gesamten Verlauf der Schwangerschaft und sorgt beim Kind für natürliche Bewegungsreize.

In von Hebammen geleiteten Geburtsvorbereitungskursen (4 Kurse: Mo, Di, Mi, Do) werden verschiedene Atemtechniken, Entspannungsübungen und Gebärhaltungen erlernt, aber .auch über alle Vorgänge während und nach der

Geburt gesprochen. Wassergymnastik in der Bäderabteilung gehört ebenso zum Kursinhalt wie die individuelle Beratung bei körperlichen Problemen. Die Kosten des Kurses werden von den Krankenkassen übernommen.

In einem Kompaktkurs am Wochenende (1x im Monat) informieren Kinderkrankenschwestern in Theorie und Praxis über das Handling der Säuglinge, mögliche Probleme sowie wichtige und unwichtige Anschaffungen.

Ab etwa der 10. Woche nach der Geburt werden Rückbildungskurse (3 ständige Kurse Mi, Do vormittags/abends; Kosten werden von der Krankenkasse übernommen) von den Hebammen des Hauses angeboten. Hier sind die neugeborenen Erdenbürger schon aus stillorganisatorischen Gründen herzlich willkommen. Hebammen helfen, die körperliche Rückbildung nach einer Geburt zu beschleunigen, geben Tipps zu alltäglichen Bewegungsabläufen und unterstützen mit vielen Übungen eine aktive Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur.

Ein Babymassagekurs findet immer am Montag vormittags statt.

Kreislaufführungen, Informationsgespräche sowie die Besichtigung der Wochenstation werden unabhängig vom Kursangebot jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr (mit Chefarzt) sowie 4. Samstag im Monat um 11.00 Uhr durchgeführt.

Telefonische Anmeldung für Kurse Tel 0471/299-32 58

Termine zu Risikogeburtsgesprächen (Beckenendlage, Zwillinge etc.) Tel 299-32 51.

Hebammengeleiteter Kreißsaal

Ein Modellprojekt im Zentralkrankenhaus Reinkenheide in Bremerhaven

Kreißaalleitung: Prof. Dr. Friedmann/Alina Chamiec

ZKH Reinkenheide

Postbrookstr. 103

27574 Bremerhaven

Tel 0471/299-3258

Dieses neue geburtshilfliche Betreuungsmodell will Frauen und Paaren ihren Wunsch nach einer Geburt in geborgener Atmosphäre erfüllen - mit der Sicherheit einer medizinischen Versorgung. Das Betreuungsangebot orientiert sich am persönlichen Bedürfnis der Frau, es soll ihr Selbstbewusstsein für einen natürlichen Geburtsvorgang unterstützen. Im Hebammenkreißsaal werden gesunde Schwangere ausschließlich von Hebammen begleitet. Ein gemeinsam mit den Gynäkologen erarbeiteter Kriterienkatalog für komplizierte Schwangerschafts- & Geburtsverläufe ist für die verantwortliche Hebamme die Grundlage für eine rechtzeitige Hinzuziehung einer Ärztin/eines Arztes.

Es ist garantiert, dass die Frau rund um die Uhr wenig personellen Wechsel hat und ein nahtloser Übergang von der stationären zur ambulanten Betreuung stattfindet. Auch die Begleitung nach der Geburt auf der Wochenstation erfolgt durch eine Hebamme des Teams.

Zum Kennen lernen finden monatliche Kreißlaufführungen statt. Am 1. Dienstag um 19.00 Uhr und am 4. Samstag um 11.00 Uhr. Bitte melden Sie sich vorher an.

St. Joseph-Hospital

Frauenklinik

Chefarzt: Dr. med. Ulrich Striecker

Wiener Str. 1

27568 Bremerhaven

Tel 0471/48 05-770 (Sekretariat), /48 05-750 (Kreißaal)

www.St-Joseph-Hospital.de

Die Geburtsphilosophie der Frauenklinik des St. Joseph-Hospitals ist familienorientiert ausgerichtet. Hierunter verstehen wir die enge Einbeziehung des Partners in die Entbindung sowie den Erhalt des Selbstbestimmungsrechts der werdenden Mutter.

Wünsche und Anregungen der werdenden Mutter bezüglich des Geburtsablaufes werden von unseren Hebammen und dem betreuenden weiteren Personal, soweit keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, erfüllt. Dieses rundet zusammen mit den wohnlich gestalteten Entbindungsräumen, den entbindungsphilosophischen Gesamtcharakter der Abteilung ab.

Der Leitsatz der geburtshilflichen Abteilung der Frauenklinik des St. Joseph-Hospitals lautet:

Bei uns entbinden Sie in dem Ambiente eines Geburtshauses, mit der Sicherheit einer modernen Entbindungsklinik.

Unsere Kursangebote:

- Elternschule
- Kreißaal Hautnah
- Geburtsvorbereitung
- Hebammen-Sprechstunde
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- „Bäuche gipsen“
- Vorbereitung auf das Baby
- Kinderkrankheiten - (k)ein Kinderspiel
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Großer Bruder - große Schwester (Geschwisterdiplom - einmalig in Bremen und Bremerhaven)
- Klönschnack rund um's Baby
- Klönschnack für „Große“

	Bremen: Klinikum Links der Weser	Bremen: Klinikum Bremen-Mitte St. Jürgen-Str.	Bremen: Klinikum Bremen-Nord	Bremen: Diako
Schwangerensprech- stunde: Kreißsaauführungen:	1. + 3. Mo. im Monat Tel 0421/879-17 77	Di. 13:00 - 18:00 Uhr Di. 19:00 Uhr Geburtsplanung nach Terminvereinbarung Tel 0421/497-36 61	Mi. 10:00 - 15:00 Uhr Di. 18:00 Uhr	Mo. 11:00 - 15:00 Uhr 1.+ 3. Mo im Mon. 17:30 1.+ 3. So. im Mon. 11:30 keine Anmeldung erforderlich
Anzahl der Geburten pro Jahr	1.600	1.450	1.300	600
Hebammen pro Schicht	2 - 4	2 - 3	2 - 3	2
Ärztinnen/Ärzte pro Schicht	2	2 + 1 Oberarzt + 1 Chefarzt im Hintergrund	1 Assistenzärztin + 1 Oberärztin	2
Externe Hebammen (Beleghebammen)	nein	nein	7	ja
Vorwehenzimmer	2	Vorwehenbereich mit Wärmebank	3	1
Geburtsräume	3	5	4	4

Ausstattung der Geburtsräume					
Bettenarten	breites Bett Entbindungslandschaft (rundes Bett) schmales Bett	1 rundes, 2 breite 2 schmale Betten breites Bett	3 extra breite Betten, 1 verstellbares	breite Betten	
Weitere Hilfsmittel	Gebärhocker, Pezzi- bälle, Seile, Matten, Duftlampe Entspannungswannen	Hocker, Seile, Pezzi­bälle, Matten	Gebärstuhl, Hocker, Seile, Bälle in jedem Kreißaal, Matten Sprossenwand	Gebärhocker, Seile, Tücher, Matten, Pezzi­bälle	
bes. große Badewanne	ja	ja	ja	ja	
Wassergeburt mögl.	ja	ja	ja	ja	
Sonstiges	-,-	alle Geburtsräume mit Musikanlagen, eigenem Sanitärbereich, schnurlose Überwach- ungsanlage (EDV- gestützt), Wärmebank im Vorwehenbereich, 1 Wassergeburtsraum	-,-	Wassergeburtsraum Geburtsräume mit Musikanlagen, eigenem Sanitärraum wohlig­e Atmosphäre	
Bei der Aufnahme					
durch betreuende Hebamme	ja	ja	ja	ja	

	Bremen: Links der Weser	Bremen: Bremen-Mitte	Bremen: Bremen-Nord	Bremen: Diako
Blutabnahme	ja	bei Bedarf	nicht routinemäßig	ja
Urinabgabe	nein	bei Bedarf	nicht routinemäßig	nein
Venenzugang durch Braunüle	nein	bei Bedarf	nicht routinemäßig	ja
Während der Geburt				
Anzahl der erlaubten Begleitpersonen	keine Angabe	2	2	individuell, je nach Situation
Bekommt Begleitperson Essen/Trinken Kosten?	Cafeteria auf eigene Kosten	ja	Kantine 4 - 5 E	ja
CTG-Überwachung in d. Eröffnungsphase	in Intervallen	in Intervallen	in Intervallen	in Intervallen
in d. Austreibungsphase	kontinuierlich	kontinuierlich	kontinuierlich	kontinuierlich
Kontinuierliche CTG- Überwachung ab	Austreibungsphase	Muttermunderöffnung 6 - 7 cm	Austreibungsphase	Austreibungsphase, bei auffälliger Befund
Wo kann die Frau außerdem gehen?	auf Station, im Park, im ganzen Haus	Kreißsaalebene, Vor- wehenbereich, Klinik- ebene	Balkon, Park, Foyer, Cafeteria	Parkgelände, Cafeteria

Wie lange?			ja nach Situation bis zu 2 Std.	individuelle je nach Geburtsverlauf	in Absprache mit Hebamme/Ärztin
CTG ist drahtlos mögl.?	ja	situationsabhängig	ja	ja	ja
Sonstiges					
Schichtwechsel der Hebamme?	ja	ja	ja	ja	ja
Wehentropf	nur wenn erforderlich	nur bei Indikation	nur bei Indikation	nur bei Indikation	nur bei Indikation
Fruchtblase öffnen	nur bei Bedarf	nicht routinemäßig, so spät wie möglich, bei Indikation	nur bei Indikation	nur bei Indikation	nicht routinemäßig
Natürliche Wehenmittel (Homöopathie)	Wehencocktail, Homöopathie, Akupunktur	Baden, Laufen, ggf. Akupunktur, Homöopathie	ja, aber nicht von allen Hebammen	ja, aber nicht von allen Hebammen	Homöopathie, Wehencocktail, Akupunktur, Bachblüten
Geburten ohne Schmerzmitteleinsatz	25 %	keine Statistik	75 % (vag. Entbindungen)	25 %	25 %
PDA	30 %	auf Wunsch, bei Indikation durch Anästhesisten	12 %	auf Wunsch, bei Indikation Walking-PDA möglich	auf Wunsch, bei Indikation Walking-PDA möglich
Pudendusblock	nein	bei vaginal oper. Entbindungen, auf Wunsch	1 %	nein	nein

	Bremen: Links der Weser	Bremen: Bremen-Mitte	Bremen: Bremen-Nord	Bremen: Diako
Austreibungsphase				
Mögliche Positionen?	Gebärhocker, stehend, Vierfüßlerstand, Wassergeburt, Seitenlage	sitzend, stehend, Vierfüßlerstand, Hocker, am Seil hängend, Rücken- u. Seitenlage	individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt	beliebig, sitzend, Vierfüßlerstand, stehend, hockend, hängend, im Tuch, liegend
Dammschnitttrate Erstgebärende Mehrgebärende	insges. 24,4 %	30 % 10 - 15 %	22 % 15 %	75 % 22 %
BEL vaginal	1,9 %	ja, auf Wunsch nach Beratung	nach Vorstellung in der Sprechstunde auch Erstgebärende	1 %
Wie lange wird gewartet, bis sich die Plazenta von alleine löst?	30 Min.	ca. 40 Min., auch länger bei normaler Blutung	ca. 45 Min.	ca. 60 Min.
Medikamenteneinsatz zur Plazentalösung	bei Bedarf	ja	nicht routinemäßig	ja, bei Bedarf
Operative Entbindung				
Zangengeburt	1,1 %	ca. 1 %	0,2 %	keine
Sauglockengeburt	6,0 %	ca. 3,5 %	3,8 %	6 %

Kaiserschnittraten davon: a) unter Vollnarkose b) mit PDA	5 % 30 %	5,25 % 29,75 %	25 % nur Ausnahmen	10 % 90 %
Anwesenheit der Begleitperson erlaubt a) bei Vollnarkose b) bei PDA	nein ja	nein ja	nein ja	nein ja
Verlegung ins Wach- zimmer/Kreisssaal mit Kind	ja	ja, seperater Über- wachungsraum	ja, Kreisssaal	ja, Kreisssaal
Nächste Kinderklinik	im Hause	Früh- und Neugebo- renenintensiv-Abt. in der Frauenklinik über dem Kreisssaal	hier im Hause	Klinikum HB-Mitte, Klinikum HB-Nord, Klinikum LdW
Das Kind ist geboren				
Sofortige Nabelschnur- durchtrennung	auspulsieren lassen	nicht routinemäßig auspulsieren lassen	nicht routinemäßig auspulsieren lassen	nicht routinemäßig auspulsieren lassen
Absaugen des Kindes	nicht routinemäßig	nicht routinemäßig	nicht routinemäßig	nicht routinemäßig
Augentropfen	nicht routinemäßig	nicht routinemäßig	nicht routinemäßig	nicht routinemäßig
Alternative zu Tropfen	Antibiotikatropfen keine Angabe	Antibiotikatropfen, keine Angabe	keine Angabe auf Wunsch	

	Bremen: Links der Weser	Bremen: Bremen-Mitte	Bremen: Bremen-Nord	Bremen: Diako
Baden durch Begleitpers. oder Hebamme	nein	ja, falls gewünscht	ja, falls gewünscht	ja, falls gewünscht
Mutter kann beim Wiegen und Messen zuschauen	ja	ja	ja	ja
Wie viel Zeit bleibt zwischen Geburt und Wiegen/Ankleiden	keine Routine, nach Bedarf, 30-60 Min.	20 - 30 Min., auf Wunsch länger	ca. 1 Stunde	ca. 30 - 60 Min.
1. Stillen im Kriessaal, wann?	Ja, wenn Kind dazu bereit ist	so früh wie möglich 5 - 30 Min. n. Geburt	ja, je nach Kind 20 - 60 Min n. Geb.	innerhalb der ersten 60 Min.
Kommt Kind ins Babyzimmer, wenn Mutter auf ihr Zimmer kommt?	nein	nein	nur ausnahmsweise	ja
Ambulante Geburtenrate	5 %	10 % immer möglich	4 %	10 %
Auf der Wochenstation				
Wieviele Betten pro Zimmer?	1 - 2	1 - 2	2	1 - 2
24-Std.-Rooming-in	ja	ja	ja	ja

Wird das Kind in der Nacht zum Stillen gebracht?	keine Angabe	ja	ja	ja	ja
Partner kann mit übernachten Kosten?	ja 25,-€/Nacht	ja, in Ausnahmen 25,-€/Nacht	ja	ja	ja 1 Nacht kostenlos weitere 70,-€
Morgendliche Weckzeit	nicht festgelegt	kein Wecken	Visite 7.45 Uhr		nicht festgelegt
Gemeinsames Speisezimmer	ja	ja	ja	ja	ja
Flexible Essenszeiten	ja	ja	ja	ja	ja
Buffet-Angebot	ja	ja	ja	ja	ja
Hilfe beim Stillen d. speziell geschultes Personal	ja	ja	ja	ja	ja
Arbeiten auch Hebammen auf der Station?	ja	ja	ja	ja	ja
Getrennte Pflegekompetenzen f. Mutter u. Kind? (Kinder-/Wochenbett-schwester)	nein	nein	nein	nein	keine Angabe

	Bremen: Links der Weser	Bremen: Bremen-Mitte	Bremen: Bremen-Nord	Bremen: Diako
Besonderer Still-/ Ruherraum vorhanden	ja	ja	ja	ja
Ab welchem Tag erfolgt die U 2-Untersuchung	frühestens 48 Std.	2. - 3. Tag	ab 3. Tag	2. Tag
Durchschnittliche Ver- weildauer auf Station: a) vaginale Entbindung b) Kaiserschnittentbind.	3 - 5 Tage 5 - 7 Tage	3 Tage Entscheidung der Frau 5 - 7 Tage Entscheidung der Frau	2 - 3 Tage 5 - 7 Tage	4 Tage 7 Tage
Besuchsregelungen (z.B. Geschwisterkinder)	10.00 - 20.00 Uhr Partner/Geschwister im Zimmer; anderer Besuch im Aufenthaltsraum	keine Ein- schränkungen	Vater + Kinder jeder- zeit, anderer Besuch 15.00 - 18.00 Uhr	nach Bedarf
Sonstiges		Perinatalzentrum Mutter/Kind-Zentrum höchsten Grades Wochenstation + Kinderintensiv-Station arbeiten zusammen		Jedes Zimmer hat eigenes Bad

	Bremen: St. Joseph-Stift		Bremerhaven: Klinikum Bremerhaven Reinkenheide	Bremerhaven: St. Joseph-Hospital
Schwangerensprechstunde:	Do: Hebammen- + Risikoschwangerensprechst. d.			Mi nachmittags nach Terminabsprache
Kreißsaalführungen:	Do: Kreißsaalf. 18:30 Mo: Pränataldiagnostik		1. Di im Mon. 19:00 3. Sa im Mon. 11:00 Tel 0471/299-32 58	Do 19:00 Uhr
Anzahl der Geburten pro Jahr	1.250		850	750
Hebammen pro Schicht	2 - 3		2	1 - 2
Ärztinnen/Ärzte pro Schicht	2 Ärztinnen+ 1 Oberarzt 1 Kinderarzt		1 - 2	1
Externe Hebammen (Beleghebammen)	keine		2	keine
Vorwehenzimmer	1		1	1
Geburtsräume	4		4	3

	Bremen: St. Joseph-Stift		Bremerhaven: Reinkenheide	Bremerhaven: St. Joseph-Hospital
Ausstattung der Geburtsräume				
Bettenarten	Maquet-Betten Hill-rom Bett		breite Betten	1 Vitalux-Bett 2 normale Betten
Weitere Hilfsmittel	Gebärstuhl, Gebärhocker, Pezzibälle, Seil/Tücher, Sprossenwand, bequeme Sitzgelegenheit		2 Hocker, Seile in jedem Raum, Pezzibälle, Romarad	Gebärhocker, Seile Hocker
bes. große Badewanne	ja		ja	nein
Wassergeburt mögl.	ja		ja	ja
Sonstiges	Geburtsräume mit Musikanlage, eigene Sanitärräume, angenehmes Ambiente, Whirlpool		von Hebammen geleitete Geburt s.u.	DVD-Player + LCD-Fernseher im Vorwehenzimmer
Bei der Aufnahme				
durch betreuende Hebamme	ja		ja	ja
Blutabnahme	bei Bedarf		ja	ja

Urinabgabe	bei Bedarf			nein	ja
Venenzugang durch Braunüle	bei Bedarf			ja	teilweise
Während der Geburt					
Anzahl der erlaubten Begleitpersonen	2			2	2
Bekommt Begleitperson Essen/Trinken Kosten?	ja Essen: 4 - 5,- €			ja, belegte Brote keine	ja keine
CTG-Überwachung in der Eröffnungsphase	in Intervallen			in Intervallen	in Intervallen
in der Austreibungsphase	kontinuierlich			kontinuierlich	kontinuierlich
Kontinuierliche CTG-Überwachung ab	vollständige Mutter munderöffnung			Austreibungsphase	3 cm Muttermunds-eröffnung
Wo kann die Frau außerhalb des Geburtsbereichs umhergehen?	Garten, Park, Kreißsaalflurbereich, Brunnenhof, Krankenhaus			Klinikgelände, Garten-	Wochenstation anlage und Park
Wie lange?	Je nach Situation und Wunsch der Frau			je nach Absprache mit Hebamme	Solange keine Gründe dagegen sprechen

	Bremen: St. Joseph-Stift		Bremerhaven: Reinkenheide	Bremerhaven: St. Joseph-Hospital
CTG ist drahtlos möglich?	ja		ja	keine Angabe
Sonstiges				
Schichtwechsel der Hebamme?	ja		ja	ja
Wehentropf	bei Bedarf nur bei Indikation		ja	ja
Fruchtblase öffnen	je nach Geburtssituation		bei Bedarf	ja
Natürliche Wehenmittel (Homöopathie)	Homöopathie, Akupunktur		Akupunktur, Homöopathie, Wehencocktail	ja
Geburten ohne Schmerzmitteleinsatz		keine Statistik	keine Angabe	keine Statistik
PDA		30 % auf Wunsch	ja, jederzeit möglich	ja
Pudendusblock		selten auf Wunsch	kaum Möglichkeit besteht	ja

Austreibungsphase					
Mögliche Positionen?	stehend, hängend am Gebärseil, Hockerentbindung, Vierfüßlerstand, Seiten- u. Rückenlage		alle, solange es dem Kind gut geht	Rückenlage, Seitenlage, Vierfüßler-Hocke	
Dammschnitttrate Erstgebärende Mehrgebärende	32 % 25 %		keine Angabe keine Angabe	60 % 29 %	
BEL vaginal	auf Wunsch der Patientin nach Beratung, je nach Indikation		ja	keine	
Wie lange wird gewartet, bis sich die Plazenta von alleine löst?	max. 60 Minuten		60 Minuten	45 Minuten	
Medikamenteneinsatz zur Plazentalösung	je nach Situation, keine generelle Verabreichung		ja	ja	
Operative Entbindung					
Zangengeburt	0,7 %		keine Angabe	0,1 %	
Saugglockengeburt	4,2 %		keine Angabe	1,9 %	

	Bremen: St. Joseph-Stift		Bremerhaven: Reinkenheide	Bremerhaven: St. Joseph-Hospital
Kaiserschnitratren davon: a) unter Vollnarkose b) mit PDA	55 % 45 %		keine Angabe keine Angabe	4,8 % 95,2 % (+ Spinal)
Anwesenheit der Begleitperson erlaubt a) bei Vollnarkose b) bei PDA	nein ja		nein ja	nein ja
Verlegung ins Wachzimmer oder Kreißsaal mit Kind	ja		ja	nein
Nächste Kinderklinik	neben dem Kreißsaal		Kinderklinik am Bürgerpark	Kinderklinik am Bürgerpark
Das Kind ist geboren				
Sofortige Nabelschnur- durchtrennung	nicht routinemäßig		nicht routinemäßig	auspulsieren lassen
Absaugen des Kindes	nicht routinemäßig		routinemäßig	routinemäßig
Augentropfen	nicht routinemäßig		nicht routinemäßig	keine Angabe
Alternative zu Tropfen	Antibiose bei Indikation		keine Angabe	keine Angabe

Baden durch Begleitpers. oder Hebamme	auf Wunsch		nicht routinemäßig bei Bedarf	nein, Kind wird später im Kinderzimmer gebadet
Mutter kann beim Wiegen und Messen zuschauen	ja		ja	ja
Wieviel Zeit bleibt zwischen Geburt u. Wiegen/Ankleiden	ca. 40 Min.		20 - 40 Min.	Wiegen/Messen nach 30 Min., Anziehen nach Bonding, ca. 2 Std.
1. Stillen im Kreißsaal, wann?	sofort		nach Bedarf	ja, sobald die Mutter es wünscht
Kommt Kind ins Babyzimmer, wenn Mutter auf ihr Zimmer kommt?	ja		ja	ja
Ambulante Geburtenrate	5 % aus dem Kreißsaal		keine Angabe	2 %
Auf der Wochenstation				
Wieviele Betten pro Zimmer?	2		2	2
24-Std.-Rooming-in	ja		ja	ja

	Bremen: St. Joseph-Stift		Bremerhaven: Reinkenheide	Bremerhaven: St. Joseph-Hospital
Wird das Kind in d. Nacht zum Stillen gebracht?	ja		ja	keine Angabe
Partner kann mit übernachten Kosten?	ja 52,20 €/Nacht		ja 15 - 30 €/Nacht	ja 40 €/Nacht
Morgendliche Weckzeit	flexibel, ca. 7.00 Uhr		nein	nein
Gemeinsames Speisezimmer	nein		ja	ja
Flexible Essenszeiten	ja		ja	ja
Buffet-Angebot	nein		ja, Frühstück	ja
Hilfe beim Stillen d. speziell geschultes Personal	ja		ja	ja
Arbeiten auch Hebammen auf der Station?	ja		ja	nein
Getrennte Pflegekompetenzen f. Mutter u. Kind? (Kinder-/Wochenbett-schwester)	ja		nein	nein

Besonderer Still-/ Ruheraum vorhanden	ja			ja	ja
Ab welchem Tag erfolgt die U 2-Untersuchung frühestens	2. - 3. Tag			frühestens nach 48 Std.	nach 48 Std., 2. - 3. Tag
Durchschnittliche Ver- weildauer auf Station: a) vaginale Entbindung b) Kaiserschnittentbind.	3 Tage 5 - 7 Tage			3 Tage 4 Tage	3 Tage 6 Tage
Besuchsregelungen (z.B. Geschwisterkinder)	individuelle Regelung, Spiel/Besucher-Zimmer			Partner, Geschwister jederzeit, andere Besucher: 15 - 19:00 Uhr oder Absprache	Partner, Geschwister keine feste Besuchsrege- lung, andere Besucher: 15 - 17:00 und 18:30 - 20:00 Uhr
Sonstiges				Es ist möglich eine Heb- ammengeburt zu Erle- ben, d.h. nach vorheri- ger Anmeldung (2 Ge- spräche) kann eine Frau bei unauffälliger Schwan- gerschaft mit den Heb- ammen alleine gebären, hat aber im Bedarfsfall einen Arzt u. das med. Gerät jederzeit in ihrer Nähe.	

Werdende Eltern fragen sich nach welchen Kriterien sie die geburtshilflichen Angebote, insbesondere der Krankenhäuser, bewerten sollen. Neben der wertvollen subjektiven Einschätzung existieren auch öffentliche Standards, wie z.B. die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Thema Geburt und von WHO und UNICEF zum Thema Stillen.

Vielleicht sind nicht alle Empfehlungen für Sie von Bedeutung. Der Vollständigkeit halber führen wir sie hier alle auf:

Was empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Thema Geburt und Stillen?

„Das Regionalbüro für Europa und das Regionalbüro für Nord- und Südamerika der Weltgesundheitsorganisation hielten gemeinsam eine Konferenz ab, an der sich über 60 Teilnehmer aus Nord- und Südamerika sowie Europa beteiligten, darunter Hebammen, Obstetiker (Geburtshelfer, d. Verf.), PädiaterInnen (Kinderärzte/innen, d. Verf.), leitende VertreterInnen des Gesundheitswesens, SoziologInnen, PsychologInnen, ÖkonomInnen und DienstleistungsbenutzerInnen. Die Konferenz gab eine Reihe von Empfehlungen ab, gestützt auf den Grundsatz, dass jede Frau ein Grundrecht auf zweckmäßige pränatale (vorgeburtliche, d. Verf.) Betreuung hat, dass die Frau eine zentrale Rolle bei sämtlichen Aspekten dieser Betreuung einschließlich der Beteiligung an der Planung, Durchführung und Auswertung der Betreuung spielt und dass soziale, emotionelle und psychologische Faktoren ausschlaggebend für das Verständnis und die Verwirklichung einer sachgemäßen pränatalen Betreuung sind.

Allgemeine Empfehlungen:

1. Die Gesundheitsministerien sollten spezifische Strategien über die Eingliederung der Technologie in die kommerziellen Märkte und die Gesundheitsdienste ausarbeiten.
2. Die Länder sollten das Potential zur Durchführung kooperativer Erhebungen zur Bewertung der Geburtsbetreuungstechnologie entwickeln.
3. Die ganze Bevölkerung sollte über die verschiedenen Verfahren der Geburtsbetreuung informiert werden, damit jeder Frau ermöglicht wird, die ihr zusagende Form der Geburtsbetreuung zu wählen.
4. Frauenselbst- und Nächstenhilfegruppen haben einen inhärenten Wert als Mechanismen der sozialen Unterstützung und für den Wissenstransfer, speziell hinsichtlich der Geburt.

5. Wo informelle perinatale Betreuungssysteme (einschl. traditioneller GeburtshelferInnen) vorhanden sind, müssen sie mit dem offiziellen Geburtsbetreuungssystem verträglich sein; die Zusammenarbeit zwischen beiden Systemen muss um des Wohles der Mütter willen aufrechterhalten werden. Wenn solche Beziehungen gleichberechtigt ohne Streben nach Überlegenheit des einen Systems über das andere parallel laufen, können sie sehr effizient sein.
6. Die Ausbildung auf dem Gebiet der Geburtsbetreuung muss das Ziel verfolgen, das Wissen der Auszubildenden über die sozialen, kulturellen, anthropologischen und ethischen Aspekte der Geburtsbetreuung zu verbessern.
7. Die Ausbildung der professionellen Hebammen oder Geburtshelfer muss gefördert werden. Die Betreuung während der normalen Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt zählt zu den Aufgaben dieser Berufsgruppe.
8. Die Technologiebewertung muss multidisziplinär organisiert sein und alle Arten von LeistungsträgerInnen einschließen, die diese Technik anwenden, ferner EpidemiologInnen, SozialwissenschaftlerInnen und Gesundheitsbehörden. Die Frauen, an denen diese Technologie angewendet wird, sollten in die Planung der Auswertung wie auch in die Bewertung und Verbreitung der Ergebnisse einbezogen werden.
9. Die von einem Krankenhaus versorgte Gebietsbevölkerung sollte über die Entbindungspraktiken in Krankenhäusern (Kaiserschnittquoten usw.) informiert werden.
10. Das psychologische Wohlbefinden der Mütter nach der Entbindung muss sichergestellt werden, und zwar nicht nur durch freien Zutritt eines Angehörigen ihrer Wahl während der Geburt, sondern auch durch Erleichterung von Besuchen während der Postnatalperiode.
11. Das neugeborene Kind muss bei der Mutter bleiben, wenn immer beider Gesundheitszustand dies erlaubt. Eine Trennung gesunder Neugeborener von der Mutter lässt sich mit keinerlei Beobachtungsverfahren rechtfertigen.
12. Mit dem Stillen sollte unmittelbar nach der Geburt begonnen werden, noch bevor die Mutter den Kreißaal verlässt.
13. Einige Länder mit den tiefsten Perinatalsterblichkeitsquoten der Welt weisen Kaiserschnittquoten unter 10 Prozent auf. Es gibt offensichtlich keinerlei Rechtfertigung für höhere Kaiserschnittquoten als 10 - 15 Prozent in irgendeinem Teil der Welt.
14. Es gibt keine Beweise dafür, dass ein Kaiserschnitt erforderlich ist, wenn bei einer früheren Entbindung ein transversaler Kaiserschnitt im unteren Segment vorgenommen wurde. Eine vaginale Entbindung nach einer vorangegangenen .

- Sectio-Entbindung sollte in der Regel immer dann gefördert werden, wenn im Notfall chirurgische Eingriffsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.
15. Es gibt keinerlei Beweise dafür, dass eine routinemäßige elektronische Fetusüberwachung während der Geburt einen positiven Effekt auf das Schwangerschaftsergebnis hat. Eine elektronische Fetusüberwachung sollte nur in sorgfältig ausgewählten medizinischen Fällen (im Zusammenhang mit hohen Perinatalsterblichkeitsquoten) und nach Einleitung der Wehen vorgenommen werden. In Ländern, wo elektronische Fetusüberwachungsgeräte und qualifiziertes Personal zur Verfügung stehen, sollten Untersuchungen über die Auswahl besonderer Gruppen von Schwangeren durchgeführt werden, bei denen eine elektronische Fetusüberwachung nützlich erscheint. Bis die Ergebnisse solcher Untersuchungen bekannt sind, sollten die nationalen Gesundheitsdienste den Kauf neuer Überwachungsgeräte zurückstellen.
 16. Es gibt keine Indikation für eine Rasur der Schamgegend oder für ein Klistier vor der Entbindung.
 17. Die Gebärenden sollten während der Wehen und der Entbindung nicht in eine Lithotomieposition (Rückenlage, d. Verf.) gebracht werden. Vielmehr sollten sie ermutigt werden, während der Wehen umherzugehen, und jede Frau muss frei entscheiden können, welche Stellung sie während der Entbindung einnehmen will.
 18. Systematische Episiotomien (Dammsschnitte, d. Verf.) sind nicht gerechtfertigt. Für den Dammschutz sollten alternative Methoden in Erwägung gezogen und angewendet werden.
 19. Die Geburt sollte niemals aus Bequemlichkeitsgründen eingeleitet werden, und die Einleitung der Wehen muss speziellen medizinischen Indikationen vorbehalten bleiben. In keiner Region der Welt sollten die Wehen in mehr als 10 Prozent der Entbindungen künstlich eingeleitet werden.
 20. Während der Entbindung ist die routinemäßige Gabe von Analgetika (Schmerzmittel, d. Verf.) oder Anästhetika (Betäubungsmittel, d. Verf.) zu vermeiden, wenn diese nicht spezifisch erforderlich sind, um eine Komplikation während der Entbindung zu verhüten oder zu korrigieren.
 21. Normalerweise ist eine Membranruptur (Fruchtblasensprengung, d. Verf.) bis zu einer sehr späten Entbindungsphase nicht erforderlich. Eine routinemäßige künstliche Frühruptur der Membranen lässt sich wissenschaftlich nicht rechtfertigen.“

(Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa: Kurzbericht über die „Gemeinsame interregionale Konferenz über bedarfsgerechte Geburtstechnologie“, Fortaleza (Brasilien), 22 - 26. April 1985. Genf, 1985)

Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen

(gemeinsame Empfehlung von WHO und UNICEF)

Alle Einrichtungen, in denen Geburten stattfinden und Neugeborene betreut werden, sollten folgende zehn Anforderungen erfüllen:

1. Schriftliche Richtlinien zur Stillförderung haben, die dem gesamten Pflegepersonal in regelmäßigen Abständen nahe gebracht werden.
2. Das gesamte MitarbeiterInnen-Team in Theorie und Praxis so schulen, dass es diese Richtlinien zur Stillförderung mit Leben erfüllen kann.
3. Alle schwangeren Frauen über die Vorteile und die Praxis des Stillens informieren.
4. Müttern ermöglichen, ihr Kind innerhalb der ersten halben Stunde nach der Geburt anzulegen.
5. Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
6. Neugeborenen Kindern weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, wenn es nicht aus gesundheitlichen Gründen angezeigt scheint.
7. „Rooming-in“ praktizieren - Mutter und Kind erlauben, zusammenzubleiben - 24 Stunden am Tag.
8. Zum Stillen nach Bedarf ermuntern.
9. Gestillten Säuglingen keinen Gummisauger oder Schnuller geben.
10. Die Entstehung von Stillgruppen fördern und Mütter bei der Entlassung aus der Klinik oder Entbindungseinrichtung mit diesen Gruppen in Kontakt bringen.

Literatur: WHO/UNICEF: Protecting, Promotion and Supporting Breast-Feeding: The Special Role of Maternity Services, a Joint WHO/UNICEF Statement. World Health Organization, 1211 Genf 27, Schweiz 1989. Von der WHO in Kopenhagen autorisierte Übersetzung auf der Grundlage einer Übersetzung von Helga Mack.

Nach der Geburt

Gedanken zum Wochenbett

Der „Ausnahmestand“ nach einer Geburt ist schwierig zu beschreiben, weil er so unterschiedlich von Frauen (und ihren Partnern) erlebt wird. Gut passt der Vergleich mit einem Kokon, in dem sich der Schmetterling bildet. Das Leben um sich herum nehmen junge Mütter wie durch einen Nebel wahr. Mütter beschreiben sich selbst als unkonzentriert und doch sehr wach - um am liebsten ständig ihr Baby zu beobachten. Die beeindruckende Erfahrung der Geburt, die hormonelle Umstellung, der Milcheinschuss und die eventuell vorhandenen Wunden erzeugen ein Gefühlsdurcheinander wie nie zuvor.

Wut und Aggressionen gehören ebenso dazu wie Liebe, die im Bauch kribbelt. Jede Mutter hatte ihre eigenen Idealbilder von ihrem Kind und von sich als Mutter ausgemalt. Jetzt heißt es, davon Abschied zu nehmen und die Realität zu erkunden. Aber auch das Bild der Supermama ist nicht richtig. Wir müssen lernen, dass es teilweise sehr schwierig ist mit der neuen Situation fertig zu werden und den „Erfolgsdruck“ nehmen, der auf jeder Mutter lastet.

Beim ersten Kind rücken Frauen selber in die nächste Generation. Das Bewusstsein, nun für ein kleines Lebewesen verantwortlich zu sein, drückt manchmal auf die Stimmung. Der „Baby-Blues“, auch „Heultage“ genannt, erwischt ca. 50 - 80 % aller Frauen, meist zwischen dem 3. und 15. Tag und dauert von nur einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Junge Mütter benötigen ein Höchstmaß an Pflege und Zuspruch, umso besser überstehen sie diese Ambivalenzen. Meist wurde nur bis zur Geburt gedacht, die Wehen und die Geburt als großer Aufgabenberg gesehen. Was danach geschehen mag, darauf sind junge Mütter/ Paare oft unzureichend vorbereitet. Auch der stark veränderte Körper, der so gar nicht der alten Figur gleicht, ist ihnen noch fremd.

Bei ca. 10 - 20 % aller Frauen ist dieser kritische Zustand länger (über zwei Wochen) und stärker ausgeprägt als bei den übrigen. Beim Krankheitsbild, der so genannten postnatalen Depression (PND), die im Laufe des ersten Jahres nach der Geburt des Kindes entstehen kann, benötigen Frauen professionelle Unterstützung. Eine schleichende Entwicklung ist typisch und als Kennzeichen haben sich herausgestellt: Traurigkeit, häufiges Weinen, Schuldgefühle, Müdigkeit und Erschöpfung, Gefühl innerer Leere, allgemeines Desinteresse (auch sexuell), Ängste, Panikattacken, extreme Reizbarkeit, Selbstmordgedanken, zwiespältige Gefühle gegenüber dem Kind und psychosomatische Beschwerden.

Nach der Ent-Bindung ist das Wochen(bitte wörtlich nehmen)-Bett die Zeit der erneuten Bindung zwischen Mutter und Kind und Vater. Es dauert einige Zeit

bis die neue Familie zusammenwächst. Lernen Sie sich kennen durch intensive Bindung aneinander, dann fällt beiden das spätere Loslassen leichter.

Die neuen Rollen sind ungewohnt, ein völlig neuer Rhythmus bestimmt das Leben. Es ist wichtig Bedingungen zu schaffen, die es ermöglichen, dass die Mutter sich mit Selbstverständlichkeit und viel Ruhe auf die Beziehung zu ihrem Kind einlassen kann, ohne dass sie selbst alles organisieren muss. Dies sollte von ihrer Umwelt (Vater, Freundinnen, Großmütter, professionell Helfende) geschehen. Früher waren junge Familien in einer traditionellen Gemeinschaft eingebunden und umsorgt worden. Dies ist auch heute noch angenehm und wertvoll, obwohl es keine Tradition mehr ist.

Ein Tipp an die „neugeborene Mutter“:

Nehmen Sie sich Ihre Zeit bei Ihrer Hebamme, den Frauen- und Kinderärztinnen/-ärzten. Schreiben Sie sich vorher alle Fragen und Wünsche auf. Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie zur Zeit brauchen, vom Vater des Kindes, von Freundinnen/Freunden, Verwandten und professionellen Helferinnen und Helfern. Das nächste Kapitel soll Ihnen eine Orientierung über Möglichkeiten der Beratung und Unterstützung in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt Ihres Kindes geben.

Kinderausstattung und Kinderpflege

Die übliche Liste der unbedingt erforderlichen Dinge, die für das Kind angeschafft werden sollten, werden Sie hier nicht finden. Viele Anschaffungen erweisen sich nämlich hinterher als nutzlos, andere standen gar nicht auf der Liste. Wenn Sie Ihr erstes Kind bekommen, werden Ihnen viele Dinge und Kleidungsstücke geschenkt. Oft sogar doppelt und dreifach. Es müssen nicht unbedingt neue, wahnsinnig niedliche Kleidungsstücke sein, da Ihr Kind sehr schnell aus allem herauswächst. Ein großer Vorteil von gebrauchten Sachen (ob geschenkt, geliehen oder second-hand gekauft) ist, dass sie durch häufigeres Waschen schadstofffrei wurden. Neue Kleidung muss vor dem ersten Tragen gewaschen werden. Verzichten Sie auf Bänder und Bommel, diese können für Ihr Kind gefährlich werden. Vor allem die teureren Anschaffungen wie Kinderwagen, Stubenwagen oder Wiege, Tragetücher und -beutel, Wickelkommoden usw. sind auch nach mehreren Kindern fast neuwertig.

Fördern Sie die Beziehung, in dem Sie Ihrem Kind vorlesen und vorsingen. Zeigen Sie Ihrem Kind die Welt aus ihrer Sicht. Ein Spaziergang mit dem Kinderwagen ist eine gute Möglichkeit, sich Ihrem Kind mitzuteilen. Das geht besonders gut, wenn Eltern und Kind sich dabei anschauen.

Achten Sie beim Spielzeug auf Qualität und auf Vielfältigkeit. Das meiste Spielzeug stammt zur Zeit aus China und wird dort unter unmenschlichen Umständen, bei schlechtern Arbeitsbedingen und geringen Löhnen hergestellt. „Fair-spielt“ ist ein ähnliches Label wie Sie es aus dem Fairen Handel kennen. Ein kleiner roter Teddybär mit dem Schriftzug „Fair spielt“ auf dem T-Shirt. Dazu hat sich der Weltverband der Spielzeugindustrie (ICTI) selbst einen Verhaltenskodex auferlegt. Zahlreiche deutsche Spielzeughersteller und Lieferanten haben sich dem verpflichtet. Eine Liste finden Sie unter www.fair-spielt.de.

Kinder zu haben kostet viel Geld. Aber an der richtigen Stelle ausgegeben, ist es im Endeffekt noch immer preiswerter, als uns die Werbung weismachen will. Kinderwäsche aus Wolle und/oder Seide und naturbelassener Baumwolle ist etwas teurer, aber haltbarer und gesundheitsverträglicher. Kleidung aus Mohair und Angora sind ungeeignet, weil die feinen Härchen eingeatmet werden können. Babys waren im Bauch rundum so gut versorgt, dass es sich lohnt, es ihnen hier draußen ebenso angenehm wie möglich zu gestalten.

Windeln sind für junge Eltern ein zentrales Thema. Angesichts der Umweltbelastung und Müllvermeidung entscheiden sich immer mehr Eltern für waschbare Alternativen. Diese wurden ständig weiterentwickelt und sind in ihrer Hand-

habung den Wegwerfwindeln ebenbürtig. Bedenken Sie, dass zwischen 4.000 bis 6.000 Wickelvorgänge nötig sind, bis ein Kind trocken ist! Außerdem können noch weitere Kinder mit wieder verwertbaren Windeln gewickelt werden, und meistens fühlen Babys sich in Stoff viel wohler als in luftdichter, raschelnder Folie. Wie würden Sie selber am liebsten gewickelt werden?

Apropos Pflege: Ihr Kind bringt eine phantastische Eigenschaft mit auf die Welt. Die Haut eines Neugeborenen ist in der Lage, sich selber zu fetten. Sollten Sie es zusätzlich mit einer von vielen Babypflegecremes einreiben, stellt die natürliche Fettproduktion ihre Tätigkeit ein. Kleine Kinder haben einen wunderbaren eigenen Duft. Durch vieles Baden und Cremes wird der empfindliche Hautschutzmantel gestört. Ihr Kind macht sich ja nicht schmutzig, und daher reicht es völlig aus, es ein bis maximal drei Mal pro Woche für ca. 10 Minuten ohne Badezusatz zu baden. Sie benötigen keine Wundsalbe (es sei denn, der Popo ist mal wund), keinen Puder und keine Öltücher. Reines, klares Wasser ist ausreichend zur Reinigung. Cremes Sie höchstens mit einer guten Pflegecreme das kleine Gesicht ein. Am besten eine halbe Stunde vor dem „Frische-Luft-Schnappen“ zum Einziehen, sonst könnte es im Winter zu Erfrierungen im Gesichtchen kommen.

Im Bauch der Mutter, im warmen Wasser, fast ständig in Bewegung, in Körperkontakt und mit ziemlich vielen Geräuschen fühlte sich Ihr Kind sehr wohl. Babys brauchen anfangs noch eine ähnliche Umgebung: kuschelige Wärme, gewiegt werden, Hautkontakt und Herzgeräusche und die Stimme von Mutter und Vater. Sie kommen als Säug- und Traglinge auf unsere Welt. Sie fühlen sich sicher und geborgen und beruhigen sich in unseren Armen. Wenige Menschen können ihr Kind ohne Tragehilfe längere Zeit tragen. Durch das Tragen im Tuch oder Beutel hat der Erwachsene alle Hände und den Blick frei und dem Kind sind alle wichtigen Bedürfnisse, außer Essen und Trinken, erfüllt. Allerdings hat jedes Kind andere Vorlieben. Versuchen Sie diese herauszufinden und sich darauf einzustellen, dann fällt Ihnen vieles leichter. Einige Kinder lieben Ruhe und Abgeschlossenheit, die meisten sind lieber dort, wo die vertrauten Töne sind und Leben ist.

Impfungen

Als Eltern müssen Sie mit der Geburt Ihres Kindes viele Entscheidungen treffen. Dazu zählen Medikamente die nach der Geburt gegeben werden und Impfungen wie unter anderem:

- Vitamin K nach der Geburt (Verhinderung von Hirnblutungen)
- Vitamin D im ersten Lebensjahr (Verhinderung von Rachitis, Knochen-erweichung)
- Fluoride für die Zähne im ersten Lebensjahr (Verhinderung von Kariesbefall).

Einen immer aktuellen Impfkalender nach den Empfehlungen der ständigen Impfkommission (Stiko) können Sie auf der Website: www.rki.de finden.

Impfungen sind Eingriffe und Medikamente, die nicht ohne Nebenwirkungen sind. Informieren Sie sich genau, stellen Sie Fragen. Wie passt alles zu Ihrem Kind? Welcher Zeitpunkt ist der Richtige? Wieso gibt es einige Impfungen nicht mehr und es kommt trotzdem nicht zu Massenerkrankungen?

Dies sind für Eltern keine leichten Entscheidungen, denn sie kennen die Wirkungen auf ihr Kind nicht im Voraus. Normalerweise gibt es keinen Grund zur Eile, lassen Sie sich genügend Zeit für Informationen.

Hier einige Websites, die Ihnen Argumente sammeln helfen, um das Richtige zu tun:

www.dradio.de

www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/impfen/elternentscheiden.xml

www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/impfen/impfschaden.xml

www.impfkritik.de/

Gemeinsame elterliche Sorge/ Sorgeerklärungen

Auch Eltern, die bei der Geburt ihres Kindes nicht miteinander verheiratet sind, gleichgültig, ob sie zusammenleben oder nicht, können das Sorgerecht gemeinsam ausüben. Wenn sie dies wünschen, muss es vom Jugendamt (kostenlos) oder einem Notar beurkundet werden. Verheiratete haben immer das gemeinsame Sorgerecht.

Die „Sorgeerklärung“ kann von den Eltern auch schon vor der Geburt des Kindes abgegeben werden. Sie ist nur per Gerichtsbeschluss abänderbar.

Leben Eltern, die das gemeinsame Sorgerecht für ihr Kind haben, dauernd getrennt und möchte ein Elternteil das Sorgerecht - ganz oder teilweise - allein haben, so kann er dies beim Familiengericht beantragen. Das Gericht prüft dann, ob die Übertragung des alleinigen Sorgerechts auf den Antrag stellenden Elternteil dem Wohle des Kindes entspricht. Wurde keine Sorgeerklärung abgegeben und sind die Eltern nicht miteinander verheiratet, steht das Sorgerecht der volljährigen Mutter alleine zu.

Tipp: Die Broschüre „Das neue Kindschaftsrecht“ ist zu beziehen über die ZGF (siehe Impressum Seite 2).

Vaterschaftsanerkennung und -feststellung

Zur Vaterschaftsanerkennung ist die Zustimmung der Mutter notwendig. Anerkennung und Zustimmung können schon vor der Geburt des Kindes erfolgen. Wichtig ist dabei die gesetzlich vorgeschriebene Form: Die Eltern müssen sich die Anerkennung und Zustimmung beurkunden lassen - entweder beim Jugendamt, Standesamt, bei einem Notar oder beim Amtsgericht.

Die Vaterschaft kann auch durch ein Gericht festgestellt werden, wenn entweder die Mutter, das Kind oder der Vater selbst eine entsprechende Klage eingereicht hat (vergleiche auch „Beistandschaft und Beratung des Jugendamtes“).

Wenn Sie (noch) verheiratet sind, Ihr Ehemann aber nicht der Vater Ihres Kindes ist und Sie die Feststellung des richtigen Vaters wünschen, so kann in bestimmten Fällen der Vater die Vaterschaft mit Ihrer Zustimmung und der Zustimmung des Ehemannes anerkennen. In anderen Fällen ist die gerichtliche Klärung notwendig.

Sie können sich hierüber beim Jugendamt beraten lassen.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Gesundheitsberatung für Säuglinge, Kleinkinder und Mütter

Bremen

Alle Eltern sind eingeladen, sich zu Gesundheitsthemen des Säuglings- und Kleinkindalters beim Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Gesundheitsamtes zu informieren.

Angeboten wird Beratung zu allen gesundheitlichen Fragen, gleich ob es sich um Stillprobleme, um die Ernährung des Säuglings, um Karies- und Rachitisprophylaxe, um Impfungen, um spezielle Fördermaßnahmen, um Kuren, um gesundheitsabträgliche Gegebenheiten im Wohnumfeld oder um anderes handelt. Die Inanspruchnahme ist kostenlos.

Telefonische Auskünfte erhalten Sie von:

Gesundheitsamt Bremen

Eingang 3, Ansgarhaus

Horner Str. 60/70

28203 Bremen

Tel 0421/361-151 15

Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 15.00 Uhr

Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Vermittlung an Kinderkrankenschwestern oder Kinderärztinnen/Kinderärzte des Amtes.

Familien-Hebammen

Gesundheitsamt Bremen

Horner Straße 60/70

28203 Bremen

Tel 0421/361-152 45

Fax 0421/361-155 54

Sie erreichen uns werktags von 10.00 - 12.00 Uhr

(siehe unter Familien-Hebammen Seite 57)

Netzwerk Postpartale Depression

Familien-Hebammen

Tel 0421/361-152 45 Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr

Pro Familia

Tel 0421/340 60 30 Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr und
Mo, Di, Do 14.00 - 17.00 Uhr

Pro Familia Bremen-Nord

Tel 0421/65 43 33 Mo, Mi, Fr 9.00 - 13.00 Uhr und
Di, Do 15.30 - 18.00 Uhr

Mein Kind ist da...

Warum kann ich mich nicht freuen?

Wenn Sie diesen und andere belastende Gedanken kennen, sind Sie nicht allein.

Wir beraten und begleiten Sie, wenn Sie vor oder nach der Geburt traurig oder ängstlich sind, wenn Sie viel weinen müssen, wenn Sie sich überfordert fühlen Ihren Alltag zu schaffen....

Wir stehen Ihnen und Ihren Angehörigen als Beraterinnen zur Verfügung.

Bitte, rufen Sie uns an!

(Wenn wir nicht persönlich zu sprechen sind, nutzen Sie bitte ggf. den Anrufbeantworter, wir rufen Sie zurück.)

Schatten & Licht

Krise nach der Geburt e.V.

Sabine Surholt

Obere Weinbergstr. 3

86465 Welden

Tel 08293/96 58 64

Fax 08293/96 58 68

E-Mail: info@schatten-und-licht.de

www.schatten-und-licht.de

Das erwartete Kind ist da! Und plötzlich kommt alles anders als erträumt?

Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit und Angst?

Dieses Phänomen ist nicht selten, denn weitaus mehr Frauen als gemeinhin angenommen geraten nach der Geburt eines Kindes in eine seelische Krise.

„Schatten & Licht - Krise nach der Geburt e.V.“ wurde 1996 als bundesweiter gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen als Selbsthilfeorganisation gegründet. Er befasst sich mit folgenden postpartalen (lat.: post = nach, partus = Niederkunft) Problemfeldern:

Das postpartale Stimmungstief, die postpartale Depression, die postpartale

Psychose. Die Krise nach der Geburt, von der viele Frauen in unterschiedlichem Maße betroffen sind, ist auf zahlreiche körperliche, hormonelle, biochemische, psychische, soziale und gesellschaftliche Ursachen zurückzuführen.

Keine Frau ist für ihren Zustand verantwortlich!

Der Verein hat sich folgende Aufgaben zum Ziel gesetzt:

- Erfahrungsaustausch zwischen betroffenen Frauen ermöglichen
- eine Kontaktliste für betroffene Frauen zu führen
- ein bundesweites Selbsthilfegruppen-Netz aufzubauen
- eine Fachleutliste (NeurologInnen, PsychiaterInnen, Gynäkologen/-innen, Dipl.-PsychologInnen, Hebammen, Stillberaterinnen) zu erstellen
- Fachliteratur zu erfassen
- Wissenschaftliche Forschung zu unterstützen
- die Einrichtung spezieller Mutter-Kind-Stationen anzuregen
- Öffentlichkeitsarbeit mittels Vorträge und Medien zu betreiben
- den belastenden Mythos der allzeit glücklichen und perfekten Mutter zu entlarven und das Tabu der postpartalen Problematik zu brechen.

ADVERTUS ambulanz

August-Bebel-Allee 49

28329 Bremen

Tel 0421/43 68 59 59

Fax 0421/43 68 59 53

und

Bismarckstr. 42

28203 Bremen

Tel 0421/794 77 12

Fax 0421/794 77 14

E-Mail: info@advertus-online.de

www.advertus-online.de

AnsprechpartnerIn: Frau Inka Kusen/Herr Wolfgang Köhler

Schwanger und/oder bereits Nachwuchs im Haus? Wie schön, das ist mehr als ein Grund zur Freude! Wir alle wissen allerdings auch, dass Kindersegen nicht nur eine tolle Sache ist, sondern uns auch gelegentlich vor das eine oder andere Problem stellen kann. Gerade bei allein Erziehenden, im Krankheitsfall der Mutter, oder in besonderen Stresssituationen - privat oder im Beruf - ist es gut, einmal auf Hilfe von „außen“ zurückgreifen zu können. Für diese Fälle stehen

wir von ADVERTUS mit Rat und Tat zur Verfügung. Unser Name ist abgeleitet von dem lateinischen advertere - sich zuwenden. Und genau das tun wir bei Bedarf gern: Wir wenden uns Ihnen, Ihren Fragen und Ihrem Problem zu. Wir, das ist ein erfahrenes Team von sympathischen MitarbeiterInnen, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, junge bzw. werdende Mütter und deren Familien zu unterstützen. Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Nöte, finden heraus, welche Unterstützung zu welchen Zeiten für Sie am hilfreichsten ist und klären mit Ihnen zusammen, ob es eine Kostenübernahme über Ihre Krankenkasse oder einen anderen Kostenträger für die benötigten Dienstleistungen gibt.

Unser Pflegedienst bietet darüber hinaus mit kompetenten Pflegekräften medizinische und pflegerische Versorgung für Sie und Ihre Angehörigen und ist auch mit Kinderkrankenschwestern jederzeit für Ihr pflegebedürftiges Kind da. Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gern und stehen in Bremen und umzu für Sie bereit: Tel 43 68 59 59/Frau Inka Kusen.

Vacances

Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH

Hollerallee 26

28209 Bremen

Tel 0421/70 60 78 Pflegedienst oder 0421/70 60 77 Sozialdienst

Fax 0421/70 60 79

E-Mail: info@vacances-online.de

www.vacances-online.de

Bürozeiten: Mo - Do 8.00 - 17.00 Uhr, Fr 8.00 - 15.30 Uhr

Vacances ist Vertragspartner der Krankenkassen für Haushaltshilfe nach Geburt und Haushaltsweiterführung bei Erkrankung der Mutter sowie bei Krankenhaus- oder Kuraufenthalt. Unser SozialarbeiterInnen- und Koordinatorenteam berät gerne über gesetzliche Leistungen der Krankenkassen und helfen bei Antragstellung und Kostenklärung. Fordern Sie unsere Broschüren an.

Bremerhaven

Gesundheitsamt Bremerhaven

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Wurster Str. 49

27580 Bremerhaven

Tel 0471/590 24 22

Fax 0471/590 30 50

E-Mail: Angela.Kroenauer-Ratai@magistrat.bremerhaven.de

Familienhebammen beraten Sie in allen Fragen

- der Schwangerschaft
- der Säuglingspflege
- des Stillens
- der Ernährung
- und weiteren Themen zu Ihrem Kind.

Wir bieten praktische Hilfe und besuchen Sie auch zu Hause in den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes.

Sprechzeiten:

Bremerhaven-Lehe

Familienhebammenstation Rickmersstr. 87

Tel 0471/521 33

E-Mail: astrid.palinski@magistrat.bremerhaven.de

E-Mail: martina.ströer@magistrat.bremerhaven.de

Di und Do 9.00 - 11.00 Uhr

Bremerhaven-Geestemünde

Familienhebammenstation Voßstr. 41

Tel 0471/386 33, Fax 0471/483 86 96

E-Mail: heidrun.oltmanns@magistrat.bremerhaven.de

E-Mail: brunhilde.wojtowicz@magistrat.bremerhaven.de

Di und Do 9.00 - 11.00 Uhr

Bremerhaven-Leherheide (Einkaufszentrum)

Familienhebammenstation Julius-Leber-Platz

Tel 0471/661 28

E-Mail: evelyn.rehwinkel@magistrat.bremerhaven.de

Di und Do 9.00 - 11.00 Uhr

Außerdem an allen Wochentagen: Termine nach Vereinbarung.
Das Angebot ist kostenlos.

Sollten Sie eine frauenspezifische stationäre Gesundheitsmaßnahme/Kur benötigen, wenden Sie sich bitte in Bremen an:

Mütter-/Mutter-/Vater-Kind-Kuren

Caritasverband Bremen e.V.

Caritas-Zentrum Bremen

Georg-Gröning-Str. 55

28209 Bremen

Tel 0421/335 73-107

Fax 0421/335 73-180

E-Mail: a.klapper@caritas-bremen.de

www.caritas-bremen.de

Telefonische Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 11.30 Uhr

Beratungsgespräche nur nach Terminabsprache

Kontaktpersonen: Angelika Klapper und Karin Kobuttis

Sie fühlen sich kurbedürftig? Wir unterstützen Sie und

- klären in einem Erstgespräch die Notwendigkeit und die Erartungen an eine Kur
- geben Ihnen Attestformulare für Ihre Ärzte und besprechen die Inhalte
- stellen den Antrag bei Ihrer Krankenkasse
- helfen Ihnen bei einem evtl. Widerspruch
- bereiten Sie auf die Kurmaßnahme vor
- klären die Finanzierung rund um die Kur
- lassen Sie auch nach der Kur nicht allein.

Weitere Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes in Bremen:

Caritasverband Bremen-Nord e.V.

Gerhard-Rohlfs-Str. 17/18

28757 Bremen

Tel 0421/660 77-23

Fax 0421/660 77-55

E-Mail: b.kuck@caritas-bremen.nord.de

AWO Bremen-Nord

Bgm.-Wittgenstein-Str. 2
28757 Bremen
Tel 0421/602 85 64
E-Mail: roese.awobremen@web.de

Deutscher Arbeitskreis für Familienhilfe e.V.

Beratungsstelle Bremen
Herdentorsteinweg 44/45
28195 Bremen
Tel 0421/17 03 24
Fax 0421/165 34 73
E-Mail: sd-bremen@ak-familienhilfe.de
www.ak-familienhilfe.de
Ansprechpersonen: Frau Knobloch, Frau Kügler

Der Deutsche Arbeitskreis für Familienhilfe e.V. führt in seinen Eltern-Kind-Fachkliniken im Reizklima des südlichen Schwarzwaldes und an der Nordsee Prävention- und Rehabilitationsmaßnahmen für Mütter, Väter und Kinder durch.

Es wird ein auf die Diagnose abgestimmtes individuelles Behandlungskonzept erstellt, welches gezielte medizinische Therapie und Gesundheitstraining (Ernährungs-, Asthma-, Neurodermitisschulung, Raucherentwöhnung) sowie physiotherapeutische Anwendungen beinhaltet. Wir bieten sozialtherapeutische Einzel- und Gruppengespräche durch PsychologInnen und SozialpädagogInnen an. Dadurch werden ermöglicht: Überdenken der eigenen Situation, Aufarbeitung vorhandener Probleme und Konflikte, Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten und Verhaltensänderung - also Hilfe zur besseren und gesünderen Bewältigung der Alltagsanforderungen.

Während der Maßnahme besteht ein ganztägiges Betreuungsangebot für Kinder aller Altersgruppen mit ausgebildeten Fachkräften. Für behandlungsbedürftige Kinder werden medizinische Therapien sowie verschiedene gezielte Fördermaßnahmen angeboten. Auch behinderte Kinder werden aufgenommen.

Zu Kur können Mütter/Väter mit Kindern fahren, denen ihr Arzt Kurbedürftigkeit attestiert. Schwangere können bis einschließlich 5. Schwangerschaftsmonat aufgenommen werden. Die Finanzierung erfolgt über Krankenkassen und Eigenanteile. Eine frühzeitige Anmeldung ist erforderlich.

Vor und nach der Maßnahme bieten die Sozialpädagoginnen unserer Beratungsstelle weitergehende Hilfen an.

Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes in Bremerhaven:

Caritasverband Bremerhaven

Frenssenstr. 61

27576 Bremerhaven

Tel 0471/550 25

Fax 0471/550 26

E-Mail: caritas-bremerhaven@t-online.de

Ev. Kirchenkreis Bremerhaven

Eichendorffstr. 14

27576 Bremerhaven

Tel 0471/391 46 67

Fax 0471/391 46 68

E-Mail: bernd.behrends@evlka.de

Stillberatung und Stillgruppen

Siehe auch Seite 175: „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen“

Muttermilch ist die natürliche und optimale Nahrung für das Baby. Sie ist in ihrer Zusammensetzung einzigartig. Muttermilch ist speziell auf die Bedürfnisse des Kindes eingerichtet:

- Muttermilch ist immer verfügbar, keimarm und stets richtig temperiert.
- Sie enthält alle notwendigen Nährstoffe in optimaler Zusammensetzung und ist leicht verdaulich.
- In der Muttermilch sind Abwehrstoffe, die Schutz vor Infektionen bieten. Es ist erwiesen, dass Stillen eine vorbeugende Wirkung aufweist gegen: Magen-Darm-Infektionen, Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen, Infekte und Störungen des kindlichen Immunsystems. Außerdem ist das Risiko geringer, Erkrankungen im späteren Leben zu erleiden, wie z.B. Brustkrebs, Osteoporose, Diabetes mellitus, Darmgeschwüre und Morbus Crohn.
- Ausschließliches Stillen schützt vor Allergien.
- Gestillte Kinder können in der Regel nicht überfüttert werden: Sie trinken nur so viel und so oft, wie sie hungrig sind.
- Stillen begünstigt die gute Ausformung von Gaumen und Kiefer und stärkt die Zungenmuskulatur des Kindes, was wiederum der Sprachentwicklung zugute kommt.
- Die Gefahr für die Mutter, an Brustkrebs zu erkranken kann durch das Stillen des Kindes sinken (kommt darauf an wie lange, wie alt die Mutter ist etc.).
- Stillen spart Arbeit, Zeit, Geld und Gepäck. Das macht unabhängig bei Spaziergängen, Besuchen und Reisen.
- Muttermilch ist das umweltverträglichste Produkt der Welt.
- Stillen stärkt das Selbstvertrauen der Mutter und erleichtert den Umgang mit dem Kind.
- Die Zuwendung und der Körperkontakt vermitteln dem Baby Wärme und Geborgenheit.

Jeder Tag Stillen lohnt sich - für das Kind und seine Mutter.

Obwohl Stillen ein natürlicher Vorgang ist und fast jede Mutter stillen kann, kommt es doch gerade in der Anfangsphase immer wieder vor, dass Mütter verunsichert sind oder falsche Ratschläge erhalten und an ihrer Fähigkeit zu stillen zweifeln. Wichtig ist es, dass Sie sich nicht gleich beim ersten kleinen Problem entmutigen lassen oder vielleicht beschließen, das Stillen aufzugeben. Hier hilft die Unterstützung durch eine ausgebildete Stillberaterin, Ihre Hebamme oder

durch eine Laktationsberaterin. Wenn einmal mit dem Stillen aufgehört wurde, ist es meist schwierig, die Milchproduktion wieder anzuregen. Das wäre schade für Sie und Ihr Kind. Die informierte Entscheidung für oder gegen das Stillen sollte jede Mutter selber treffen - im Zusammenhang mit ihren Wertvorstellungen und denen ihrer Umgebung und je nach ihren persönlichen Möglichkeiten und Grenzen.

Tipp: Viele nützliche Informationen, auch eine Checkliste für Wöchnerinnen, hat die „Nationale Stillkommission“ als PDF-Download herausgegeben: www.bfr.bund.de/cd/2404

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

Geschäftsstelle des Bundesverbandes

Bornheimer Str. 100

53119 Bonn

Tel 0228/350 38 71

Fax 0228/350 38 72

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

Ansprechperson in Bremen:

Utta Reich-Schottky

Am Lehester Deich 108 a

28357 Bremen

Tel 0421/27 34 01

Die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen ist eine bundesweite Selbsthilfeorganisation zur Förderung des Stillens. Unser Ziel ist es, dass jede Mutter, die stillen will, so lange stillen kann, wie sie und ihr Kind wollen.

Vor der Geburt des eigenen Kindes hat kaum eine Frau Gelegenheit, bei Mutter, Schwester oder Freundin das Stillen zu erleben und die vielen Kleinigkeiten zu lernen, die das Stillen einfach machen und beim Umgang mit dem Baby helfen. Bei unseren offenen Stilltreffen können Sie sich sowohl in der Schwangerschaft als auch danach in gemütlicher Runde mit anderen Eltern über alle Fragen rund ums Baby und Stillen austauschen. Sie können sehen, wie ein Baby richtig angelegt wird, hören, wie Sie sich am besten auf die Stillzeit vorbereiten können, und bei besonderen Fragen hilft Ihnen die AFS-Stillberaterin weiter.

Die Treffen finden wöchentlich vormittags als offenes Stillcafé im Mütterzentrum in der Vahr sowie monatlich abends als offenes Stilltreffen in Horn-Lehe statt.

La Leche Liga Deutschland e.V.

Dannenkamp 25

32479 Hille

Infoline: 0571/40 49 481

E-Mail: info@lalecheliga.de

oder beratung@lalecheliga.de

www.lalecheliga.de

Ansprechpersonen in Bremen:

Iris Rose 0421/379 83 73

Gitta Hülsmeier 0421/56 11 83

Rina Groeneveld 0421/69 93 55

La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) ist Teil einer internationalen Organisation, die seit über 50 Jahren Informationen für werdende und stillende Mütter anbietet. Die insgesamt über 7.200 ehrenamtlichen Stillberaterinnen arbeiten in 76 Ländern der Welt; monatlich werden ca. 200.000 Frauen zu allen Fragen des Stillens beraten. In Deutschland ist LLL seit 1976 ein eingetragener gemeinnütziger Verein, der eng mit den deutschsprachigen Schwesterorganisationen LLL-Schweiz und LLL- Österreich zusammenarbeitet. Zur Zeit gibt es in Deutschland ca. 250 Stillberaterinnen der La Leche Liga, die Müttern in allen Bundesländern ihre Hilfe anbieten. Weitere Stillberaterinnen befinden sich ständig in Ausbildung. In Deutschland beraten LLL-Stillberaterinnen auch in dänisch, englisch, esperanto, französisch, hebräisch, italienisch, kroatisch, niederländisch, serbisch, slowakisch, spanisch, tschechisch, türkisch, ungarisch und in Gebärdensprache. Ferner bieten sie auch gezielt für Frauen mit einer Behinderung Stillberatung an. Die internationale Arbeit der LLL wird von Experten eines Medizinischen Beirates unterstützt, dem Frauenärzte/-innen, Kinderärzte/-innen und weitere Wissenschaftler/-innen angehören. Die WHO und UNICEF werden von LLL in allen Fragen des Stillens beraten.

Die Basisarbeit aller LLL-Stillberaterinnen ist die Mutter-zu-Mutter-Stillberatung in Form von monatlichen Stillgruppentreffen sowie telefonischer und schriftlicher Einzelberatung. Interessierte Mütter werden durch die LLL zur Stillberaterin ausgebildet. Neben den Fragen zu alltäglichen Stillsituationen wird intensives Wissen auch zum Stillen in außergewöhnlichen Situationen vermittelt. Durch ständige Weiterbildungsangebote ist stets ein aktueller Wissensstand gewährleistet. Telefonberatung und Hinweise auf das nächste Gruppentreffen sowie Informationen zu Publikationen der La Leche Liga für Mütter und med. Fachpersonal (auch in Fremdsprachen) erhalten Sie bei o.g. Stillberaterinnen. Im Internet beraten wir auch per Email. Viele Schwangere empfinden einen Besuch bei einem unserer Stilltreffen als hilfreiche Informationsquelle. Sie sind herzlich willkommen.

Stillen aus Hebammensicht

Die Muttermilch ist die einzige Nahrung, die der Mensch selbst erzeugt. Sie kann nahezu vollständig vom Kindeskörper abgebaut werden. Stillen schützt Ihr Kind vor einer Reihe von Erkrankungen.

Mit dem Stillen geben Frauen ihren Kindern den besten Start ins Leben. Hebammen wissen um die gesundheitlichen Vorteile des Stillens für Mutter und Kind und ermutigen daher Frauen, solange zu stillen, wie sie und ihre Kinder es möchten. Die individuelle Beratung und Hilfestellung bei allen Fragen, die das Stillen betreffen, sind eingebunden in die ganzheitliche Hebammenbetreuung während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit danach.

Sobald das Kind seine Bereitschaft zum Saugen zeigt, werden Mutter und Kind beim ersten Stillen unterstützt. Das Kind kann solange trinken wie es möchte. Tröpfchenweise lernt das Kind, mit den kleinen Mengen Kolostrum („Vormilch“) das Saugen und Schlucken mit der Atmung zu koordinieren. Nach einem Kaiserschnitt wird das Kind angelegt, sobald die Mutter dazu in der Lage ist.

Häufiges Anlegen ersetzt jede Gabe von Flüssigkeiten und/oder Nahrung. Viel Ruhe, Nähe zum Kind und Hautkontakt wirken sich positiv auf Milchproduktion und Milchspendereflex aus und fördern somit einen entspannten Stillbeginn. Beruhigungsschnuller und Flaschensauger sollten in den ersten sechs bis achten Wochen nicht eingesetzt werden.

Die Betreuung im Wochenbett bis zum Ende der Stillzeit gibt der Hebamme die Möglichkeit, die Frau in ihrer häuslichen Umgebung zu unterstützen und in ihrer neuen Aufgabe zu bestärken.“ (Auszüge aus den Stillrichtlinien des BDH)

Die ganze Familie nimmt am Prozess des Stillens teil. Stillen hat immer etwas mit in Kontakt treten zu tun. Selten werden Sie einem Menschen so nahe sein, wie Ihrem Kind beim Stillen. Sie lernen es kennen und Sie entwickeln ein gegenseitiges Vertrauen, lernen sich akzeptieren und auch abzugrenzen.

Auch wenn Sie arbeiten gehen oder Zeit für sich brauchen, gibt es Möglichkeiten zu stillen: Es steht Ihnen am Tag zweimal eine halbe oder einmal eine ganze Stunde zum Stillen zur Verfügung, bei mehr als acht Stunden Arbeit noch mehr. (s. auch Gesetzesanhang Mutterschutz)

Sie können mit den modernen kleinen Milchpumpen in der kleinsten Ecke abpumpen und die Milch im Kühlschrank verwahren. Zu Hause können dann die

Betreuenden das Kind mit der Muttermilch füttern. Die abgepumpte Milch kann bis zu 6 Monate eingefroren werden. Vielen Frauen ist es so möglich, die Stillzeit auf die eigenen Bedürfnisse und die des Kindes abzustimmen.

Sowohl die Hebammen, als auch verschiedene Stillgruppen und Stilltreffs unterstützen die Mutter bis zum Ende der Stillzeit.

Ein Buch zum Vorlesen für die Geschwisterkinder in „Pixie-Größe“: „Süße Milch für Jules Bruder“, erhalten Sie über den Buchhandel.

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

(IBCLC: International Board Certified Lactation Consultant)

Sekretariat:

Hildesheimer Straße 124 E

30880 Laatzen

Tel 0511/87 64 98 60

Fax 0511/87 64 98 68

E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de

www.bdl-stillen.de

Vermittlung von professionellen Still- und Laktationsberaterinnen im ganzen Bundesgebiet.

IBCLCs stellen eine Berufsgruppe dar, die nach einem medizinischen Grundberuf eine Zusatzqualifikation durchlaufen und die fachliche Kompetenz mit einem Examen und regelmäßiger Rezertifizierung nachgewiesen hat.

IBCLCs bieten Fachwissen auf wissenschaftlicher Basis und arbeiten frei praktizierend oder in einem Angestelltenverhältnis, z. B. in einem Krankenhaus. Die Beratung ist nicht kostenlos.

Ansprechperson in Bremen:

Claudia Seidel, IBCLC

Kinderkrankenschwester

Telefon (0421)87189406

E-Mail: bcjsb.seidel@t-online.de

Service: Stillvorbereitung in der Schwangerschaft, telefonische Stillberatung, Stillberatung in besonderen Situationen, Hausbesuche, Vermietung von hochwertigen elektrischen Milchpumpen.

Stillgruppe: Jeden letzten Mittwoch im Monat in der St. Martini Gemeinde (Martinikirchhof 3) in Bremen

Landesuntersuchungsamt

Lloydstr. 4

28217 Bremen

Tel 0421/361-100 01

Für Bremer Mütter kann hier Muttermilch kostenlos untersucht werden.
Außerdem ist ein Merkblatt zu Schadstoffen in der Muttermilch erhältlich.

Haben Sie Fragen zu Medikamenten, Drogen, Röntgenstrahlen, Infektionen sowie Chemikalien am Arbeitsplatz und in der Umwelt während Schwangerschaft und Stillzeit?

Kostenlose Auskunft erteilt:

Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie

Spandauer Damm 130, Haus 10

14050 Berlin

Tel 030/303 08-111

Fax 030/30308-122

E-Mail: mail@embryotox.de

www.embryotox.de

Die Kleinkindernährung außerhalb des Stillens

Ideal ist es, wenn Sie Ihr Kind mindestens 6 Monate stillen. Sollte dies aus verschiedenen Gründen nicht möglich sein, sorgt industriell hergestellte Milch für die Ernährung Ihres Kindes. Es gibt nicht nur auf der Basis von Kuhmilch hergestellte Milch, sondern Sojamilch, Ziegenmilch und Milch anderer Säugetierarten.

Von Anfang an können sie Nahrungen nutzen, die folgenden Zusatz tragen:

„Pre“ (enthält nur Milchzucker wie die Muttermilch), „1“ (enthält Stärke und manchmal auch Zucker), „HA“ (für allergiegefährdete Kinder). Später ist die Nahrung mit dem Hinweis „2“ verbunden.

Füttern Sie Ihr Flaschenkind in Ihrem Arm, damit es wie beim Stillen Ihre Nähe spüren kann.

Tee- und Saftflaschen sind „Getränke“ und kein Ersatz für Zuwendung. Etwa Ende des ersten Jahres kann Ihr Kind alleine aus der Tasse trinken.

Ab dem 7. Monat können Sie eine Mahlzeit löffelweise durch eine Gemüse Mahlzeit ersetzen. Es sollte kein Milchbrei sein. Als Getränk reicht Wasser oder zuckerfreier Tee. Bei einem allergiegefährdeten Kind fragen Sie eine Fachkraft nach einem Ernährungsplan.

Vollmilch kann Ihr Kind ab dem 8. Monat trinken und Sie können auch einen Brei daraus zubereiten.

Industrielle Nahrung wird regelmäßig überprüft und sollte schadstofffrei sein. Immer wieder werden jedoch Missstände in den Nahrungen aufgedeckt: Schadstoffe in den Deckeln, falsche Zusammensetzungen, Hormone usw. Qualität, Zusammensetzungen und Geschmack sind im Jahresverlauf immer gleich und normiert. Zudem ist diese Kostform teuer und macht dem älteren Kind deutlich, dass es eine besondere Kost braucht, und nicht die der übrigen Familie. Oft wird direkt aus dem Glas gefüttert und das Kind wird außerhalb des Familienessens ernährt.

Am Ende des ersten Jahres kann Ihr Kind schon gröbere Nahrung essen.

Bei selbst zubereiteter Kost sollten Nahrungsmittel aus biologischem Anbau verwendet werden. Zutaten wie Zucker, Salz und Geschmacksverstärker sind nicht

nötig. Selbst kochen erfordert mehr Zeit oder Sie kochen so, dass Sie einen Teil als Babykost verwenden, den anderen für sich nachwürzen. Lassen Sie Ihr Kind an den Lebensmitteln der Jahreszeiten teilnehmen. Vorteil ist es, dass das Kind einen Teil des Familiensessens erhält und mit den anderen Familienmitgliedern am Tisch essen kann.

Mit dem Löffel zu essen erfordert etwas Geduld, da Ihr Kind erst die andere Esstechnik lernen muss. Schaffen Sie die richtige Umgebung und gönnen Sie Ihrem Kind das Erfolgserlebnis selbst essen zu können. Bekommt Ihr Kind Zähne (etwa 6. - 8. Monat) braucht es etwas Hartes zum Knabbern wie Brotrinde oder Veilchenwurzeln, aber keine weichen und süßen Kekse.

Testergebnisse über den Gesundheitswert der Nahrung finden Sie in den Publikationen der „Stiftung Warentest“ und „Ökotest“. „Greenpeace“ und „food watch“ bringen Internetseiten und Warenführer heraus, die Sie kostenlos erhalten und nehmen zu verschiedenen Themen Stellung (z.B. Genfood).

Weitere Broschüren finden Sie bei:

Aid Infodienst - www.aid.de

www.was-wir-essen.de mit Expertenforum

Auch die Krankenkassen haben Ernährungsbroschüren.

Die Rückbildung

Durch die Schwangerschaft und die Geburt des Kindes hat sich der Körper der Frau verändert.

Die Bauchmuskulatur hat sich gedehnt, um dem Baby Raum zu geben. Der Beckenboden wurde geweitet um das Kind gebären zu können.

In den ersten 8 Wochen nach der Geburt des Kindes findet ein natürlicher Rückbildungsprozess im Körper der Frau statt. Die Gebärmutter erlangt ihre ursprüngliche Größe wieder und die Geburtswunden verheilen.

Frühestens jetzt ist die Teilnahme an einem Kurs für Rückbildungsgymnastik empfehlenswert. Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt. Das Wiederherstellen der körperlichen Bedingungen wie vor der Schwangerschaft unterstützt den Prozess zu sich als Frau zurückzufinden.

Für viele Frauen ist die Teilnahme an einem Kurs für Rückbildungsgymnastik der erste Schritt, wieder etwas für sich alleine zu tun, auch wenn das Baby dabei ist. Wenn Sie einen Kurs bei einer Hebamme machen, erstatten die Krankenkassen zehn Stunden. Das Wiedererlangen körperlicher Fitness und der Kontakt zu anderen Müttern können das Wohlbefinden verbessern und das Zurechtfinden in der neuen Rolle als Frau und Mutter erleichtern.

Susanne Lambrecht, Hebamme

Rückbildungskurse

Rückbildungskurse der Hebammen in Bremen und Bremerhaven entnehmen Sie bitte dem im Abschnitt „Geburtsvorbereitung“ aufgeführten Hebammenverzeichnis (ab Seite 60) und den Angeboten in den Kliniken (ab Seite 141).

Bremen

Kinder Leben e.V.

Verein für Kinder, Mütter und Väter
Scharmbecker Str. 23
28239 Bremen
Tel 0421/616 70 20

Information und Anmeldung: Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr
Kontaktperson: Bärbel Burgschat-Zischow
Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse durch Hebammen.

Pro Familia Bremen

Beratungszentrum
Hollerallee 24
28309 Bremen
Tel 0421/340 60 30
Fax 0421/340 60 35
www.profamiliabremen.de
Beratungsstelle Bremen-Nord
Weserstr. 35
28757 Bremen
Tel 0421/65 43 33
Fax 0421/65 55 43

Rückbildung - Neufindung

Die Schwangerschaft ist vorüber, das Baby ist geboren - der Niederkunft folgt die Zeit der Aufrichtung. Wir machen Ihnen ein Gruppenangebot mit gezielter Gymnastik und Körperwahrnehmung zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur als Möglichkeit, Beschwerden zu begegnen. Informieren Sie sich über aktuelle Termine.

Bremerhaven

Pro Familia Bremen

Beratungsstelle Bremerhaven

Berliner Platz 1a

27570 Bremerhaven

Tel 0471/287 22

Fax 0471/256 63

E-Mail: bremerhaven@profamilia.de

Angebote wie in Bremen, siehe Seite 97.

Tanz-Oase „Fata Morgana“

Orientalischer Tanz + Körperwahrnehmung

Herwigstr. 10

27572 Bremerhaven

Tel 0471/668 94

E-Mail: TanzOase@aol.com

Bauchtanz nach der Geburt

Mi 15.30 - 16.45 Uhr

Wir wollen unseren jetzigen, wieder veränderten Körper wahrnehmen, ihn annehmen und spüren. Durch Dehnungs-/Körperübungen wird der Körper wieder kräftig und elastisch. Zum Schluss gibt es wieder Entspannung! Das Kind kann mitgebracht werden!

Säuglingsgruppen

Der Alltag in der neuen Lebenssituation mit einem Säugling und Kleinkind stellt sich oft für viele Mütter und Väter anders dar, als sie es sich vorgestellt hatten. Der Kontakt und der Austausch mit anderen Eltern in der gleichen oder ähnlichen Lage kann sehr hilfreich sein. Bleiben Sie nicht mit Ihrem Kind im „stillen Kämmerlein“. Gemeinsam mit Gleichgesinnten macht vieles mehr Spaß und entlastet die vielleicht als stressig empfundene Situation. Oft sind die gewonnenen Kontakte aus der Geburtsvorbereitungsgruppe hilfreich und weitere, selbst organisierte Treffen sinnvoll. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten:

Bremen

Die „Häuser der Familie“ des Amtes für Soziale Dienste in Bremen bieten eine breite Palette von Angeboten für Eltern mit Kleinkindern. Sie finden sie in diesem Buch unter der Rubrik: Treffpunkte.

Bremer Bäder GmbH

Beim Ohlenhof 14

28239 Bremen

Tel 0421/691 51-0

Fax 0421/691 51 40

E-Mail: info@bremer-baeder.com

www.bremer-baeder.de

Babyschwimmen:

Die Bremer Bäder empfehlen einen Start für das Babyschwimmen im Alter von 4 Monaten. Das Baby erschreckt nicht mehr so heftig in fremder Umgebung und bei ungewohnten Geräuschen.

Übrigens: neben dem Spaß beim Babyschwimmen wird die Bewegungsfreude gefördert, der kindliche Bewegungsradius erweitert, die kindliche Koordination und das Gleichgewicht verbessert, die Muskulatur gekräftigt. Außerdem werden Wahrnehmung (Sensomotorik), die situative Anpassungsfähigkeit und die soziale Kontaktbereitschaft gefördert.

Kurse bieten alle Hallenbäder an:	Tel-Vorwahl 0421
Aquafit, St.-Jürgen-Str. 1	Tel 497 54 38
Aqualand, Waller Heerstr. 293 A	Tel 69 13 70
Bad in der Tegeler Plate, Tegeler Plate 23	Tel 460 72 57
Freizeitbad Vegesack, Fährgrund 16	Tel 69 91 30
Goosebad, Goosestr. 18	Tel 643 78 27
Hallenbad Huchting, Delfter Str. 22 - 24	Tel 58 00 83
Hallenbad Tenever, Koblenzer Str. 3	Tel 40 18 82
Schlossparkbad, Beim Sattelhof 20	Tel 699 39 90
Sportbad Uni, Badgasteiner Str.	Tel 218 25 31
Bad in der Sportwelt, Hermann-Ritter-Str. 100	Tel 520 42 49
Südbad, Neustadtswall 81	Tel 95 97 10
Vitalbad Vahr, Kurt-Schumacher-Allee 5	Tel 46 80 70
Wörpebad, Neukirchener Weg, Lilienthal	Tel 691 51 33

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Bremen e.V.

Wachmannstr. 9

28209 Bremen

Information und Anmeldung bei Frau Groß

Tel 0421/340 31 30

Fax 0421/340 31 35

E-Mail: Gross@drk-bremen.de

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm

-Bewegungsspiele für Säuglinge -

im DRK-Haus, Mathildenstr. 2

Mütter/Väter und ihre Babys (ab etwa der 8. Lebenswoche) treffen sich einmal in der Woche für ca. 1 1/2 Stunden zum Spiel und Erfahrungsaustausch. Die ausgebildete Kursleiterin gibt den Müttern/Vätern Bewegungs- und Spielanregungen für das jeweilige Alter des Kindes. Die Gruppen bestehen aus 6 - 8 Erwachsenen mit ihren Babys. Der Kurs dauert insgesamt ein Jahr und gliedert sich in drei Abschnitte zu je 10 Kurstreffen. Nähere Einzelheiten zu Terminen und Kursgebühren erfahren Sie unter o.a. Telefonnummer.

Institut für Frühförderung

Christa Brandt

Dipl. Sozialpädagogin u. PEKiP-Gruppenleiterin

Benquestr. 46

28209 Bremen

Tel 0421/34 93 66

PEKiP-Prager-Eltern-Kind-Programm - für wen?

- Alle Babys ab der 6. bis 8. Lebenswoche können mit ihren Eltern teilnehmen. Es sind auch die Eltern angesprochen, deren Babys zu früh geboren oder entwicklungsauffällig sind.
- In einer Gruppe treffen sich maximal 8 Mütter/Väter mit ihren Babys.

PEKiP - welche Inhalte?

- Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept zur Entwicklungsbegleitung in dem wichtigen 1. Lebensjahr. Grundlage hierfür sind die Forschungsergebnisse des Prager Psychologen Jaroslav Koch über die frühe Entwicklung von Kindern.
- In der PEKiP-Gruppe
 - ...wird das Baby in seiner individuellen Entwicklung durch Spiel- und Bewegungsanregungen unterstützt.
 - ...erhalten die Eltern die Möglichkeit, einander kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.
 - ...wird durch gemeinsames Erleben und Spiel die Beziehung zwischen Baby und Eltern vertieft.
 - ...werden dem Baby frühe soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht.

Wir bieten an:

- Die Gruppe trifft sich wöchentlich für 1 1/2 Stunden. 3 Kurse mit je 10 Treffen finden während des 1. Lebensjahres statt.
- Wir nehmen uns Zeit für Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege, Erziehung, Berufstätigkeit und andere Fragen, die uns beschäftigen.
- Die Eltern erhalten Informationen rund um das Baby.
- Nach Absprache werden Eltern in laufende Kurse aufgenommen.

Mütterzentrum Huchting e.V.

Amersfoorter Str. 8
28259 Bremen
Tel 0421/58 92 00
Fax 0421/58 78 21
E-Mail: muetterzentrum.hb-huchting@web.de

Der Baby-Treff *Frösche* (0-1 Jahr) findet donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr statt.
Der offene Treff für werdende Mütter und Mütter mit Babies findet donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr statt.

PEKiP-Nord

Inkgen Nissen-Rolffs
Grohner Heide 5
28759 Bremen
Tel 0421/625 01 93

PEKiP versteht sich als Starthilfe für junge Familien; die Gruppenleiterin unterstützt die Fähigkeiten der einzelnen Eltern und hilft ihnen beim Hineinwachsen in ihre Elternrolle.

Es ist Spielgruppe für Babys und Gesprächskreis für Eltern zugleich und bietet Austausch mit Familien, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

Die Treffen finden vormittags für ca. 7 Eltern mit Babys statt (3 Kurse zu je 10 Treffen à 1,5 Stunden im ersten Lebensjahr). Kosten 90,- € pro Kurs.

Pro Familia Bremen

Beratungszentrum
Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel 0421/340 60 30
Fax 0421/340 60 35
www.profamiliabremen.de

Beratungsstelle Bremen-Nord

Weserstr. 35
28757 Bremen
Tel 0421/65 43 33
Fax 0421/65 55 43

Gesprächsgruppe für Mütter mit Kindern

„Jetzt bin ich Mutter - und was nun?“ könnte die Eingangsfrage für unsere angeleitete Gesprächsgruppe für Frauen mit Kindern bis zu einem Jahr lauten. Die Geburt eines Kindes verändert das Leben jeder Frau; bisherige Lebensgewohnheiten und Lebensformen werden durcheinander gewirbelt. Oft müssen eigene Interessen zurückgestellt werden, und so manche Freiheiten sind über Nacht verschwunden. Selten ist Frau in dieser Zeit die glückliche und gute Bilderbuchmutter. Die Gruppe will praktische Hilfen vermitteln, Raum geben für Gespräche und soll ermutigen, sich den ganz normalen Veränderungen im neuen Lebensalltag zu stellen. Bei Interesse erkundigen Sie sich bei den o. g. Beratungsstellen.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Treffpunkt für Alleinerziehende

Suhrfeldstr. 157

28207 Bremen

Tel 0421/498 67 92

Fax: 0421/949 68 01

E-Mail: SKF-KINDERKRIPPE@ewetel.net

Treffpunkt für Alleinerziehende mit Kindern jeden Dienstag Nachmittag von 16.00 - 18.00 Uhr in der Suhrfeldstr. 157. Parallel zum Treffpunkt wird Kinderbetreuung angeboten.

Nähere Information unter o. g. Telefonnummer.

Swimmy - Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn

Haus der Zukunft

Lüssumer Heide 6

28777 Bremen

Tel 0421/69 00 91 46

Fax 0421/609 50 53

E-Mail: Swimmy-Luessum-Bockhorn@web.de

Swimmy ist eine offene Anlaufstelle, die werdenden Eltern und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern in Lüssum-Bockhorn Beratung, Hilfe und Unterstützung anbieten möchte.

Damit sind unter anderem Informationen für Schwangere zu Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt gemeint. Oder viele Eltern wünschen sich

einen Rat, wenn ihr Baby nicht schlafen, essen oder trinken will, nicht aufhören will zu schreien oder sich einfach anders verhält als Eltern es erwarten.

Weiterhin möchte Swimmy Eltern Beratung anbieten, wenn sie Informationen zur Entwicklung ihres Kindes benötigen oder sich Sorgen machen. Ebenso gilt es Eltern zu unterstützen, wenn es ihnen einmal zu viel wird und gemeinsam nach Entlastung und Lösungen zu suchen.

Jede Beratung ist selbstverständlich vertraulich.

Neben individuellen Beratungen und Unterstützungen bietet Swimmy, in Kooperation mit anderen Einrichtungen in Lüssum, folgende Gruppenangebote:

- Babymassagekurse
- Ernährungsberatung
- Kurse zum Thema „Geburt“
- Elterntrainings
- Treffpunkt für Eltern und Kinder
- Eltern-Baby-Gruppen
- und vieles mehr ...

Alle Angebote sind kostenlos bzw. sehr kostengünstig.

Verein für Hochschulsport

Universität Bremen

Badgasteiner Straße, Sportturm

28359 Bremen

Tel 0421/218-25 32 und 218-34 57

E-Mail: achilles@hospo.uni-bremen.de

www.hospo.uni-bremen.de

Informationen und Anmeldung: Mo, Mi, Fr 10.00 - 12.00 Uhr,
und nach Vereinbarung

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen, sowie Sportangebote für Frauen.

Bremerhaven

Olympischer Sport-Club von 1972 e.V.

Am Stadion 10

27580 Bremerhaven

Tel 0471/80 09 70

Fax 0471/800 97 29

E-Mail: info@osc-bremerhaven.de

www.osc-bremerhaven.de

Babyschwimmen und Wassergewöhnung

Do 14.00 - 14.30 Uhr für Babys von 3 Monaten bis 1 Jahr

Do 14.30 - 15.00 Uhr für Kleinkinder 1 bis 2 Jahre

Do 15.00 - 15.30 Uhr für Kinder 2 bis 3 Jahre

Do 15.30 - 16.15 Uhr für Kinder 3 bis 4 Jahre

Fr 14.00 - 14.30 Uhr für Kinder 2 bis 4 Jahre

Kosten: je nach Kurs auf Anfrage

Erziehungsfragen

Bremen

Erziehungsberatungsstellen

der Ämter für Soziale Dienste in Bremen

(Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und deren Familien)

In jeder Region der Stadtgemeinde Bremen gibt es eine kommunale Beratungsstelle, die Hilfen in Fragen der Entwicklung und Erziehung von Kindern sowie bei Partnerschafts- und Familienproblemen anbietet.

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich das Verhältnis der Partner zueinander, die Übernahme der Elternrollen kann zu einer Krise des Paares führen. Die überschwängliche Freude der ersten Zeit weicht häufig einer Ernüchterung aufgrund großer Belastung und neuer Probleme. Unsicherheit, Enttäuschung, Versagen und Ärger sind nicht so seltene Gefühle, die nach kurzer Zeit schon mit der Elternschaft verbunden sein können.

Es ist keine leichte Aufgabe, Eltern zu sein, aber es wird von allen Eltern erwartet, gleich „Experten“ zu sein. In dieser konfliktreichen Zeit kann es für das Elternpaar sehr hilfreich sein, sich Unterstützung und Beratung durch neutrale Dritte zu holen.

Ziel unserer Beratung ist es, sowohl die Eltern in ihrer Kompetenz zu stärken, als auch die veränderte Situation des Paares, Wünsche und Ängste, die damit verbunden sind, gemeinsam zu besprechen.

Wir beraten:

- Eltern
- Alleinerziehende
- Familien
- Paare
- Jugendliche und junge Erwachsene

Wir bieten an:

- Einzelberatung
- Paarberatung und -therapie
- Familientherapie
- Psychologische Untersuchungen von Kindern und Jugendlichen

Termine für ein Erstgespräch können telefonisch vereinbart werden.

Es entstehen keine Kosten für Beratung, Therapie und Diagnostik. Wir unterstehen der Schweigepflicht.

Die Beratungsstellen sind telefonisch erreichbar:

Mitte/West	Doventorcontrescarpe 172 28195 Bremen	361-169 40 -27 96 -169 77 -169 74
Süd	Große Sortillienstr. 2 - 18 28199 Bremen	361-799 40
Ost	Wilhelm-Leuschner-Str. 27/27a 28329 Bremen	361-169 42 -169 73
Nord	Am Sedanplatz 7 28757 Bremen	361-78 00

Tipp: Die Broschüre „Erziehung ist (nicht) kinderleicht?!“ kann im Internet herunter geladen werden: www.bremen.de/sozialsenator in der Spalte Kinder, Jugend, Familie - aktuelle Infos

Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Bremen e.V.

Kinderschutz-Zentrum

Hilfen für Eltern und Kinder

Humboldtstr. 179

28203 Bremen

Tel 0421/70 00 37

Fax 0421/70 46 79

E-Mail: Kinderschutzzentrum@dksb-bremen.de

www.dksb-bremen.de

Eltern-Tel.:

Mo, Mi 9.00 - 11.00 Uhr +

0800/111 05 50 freecall

Di, Do 17.00 - 19.00 Uhr

Bundesweite Telefonberatung für gestresste Eltern, die nicht mehr weiter wissen oder einfach nur mal reden möchten.

Eltern-Stress-Telefon:

Mo - Mi 11.00 - 13.00 Uhr +

0421/70 00 37

Do, Fr 15.00 - 17.00 Uhr

Telefonische Beratung und Anmeldung für persönliche Beratung

Kinder- und Jugend-Telefon:

0800 111 0 333

Mo - Fr 15.00 - 19.00 Uhr

Bundesweit die „Nummer gegen Kummer“ - Eine kostenlose Telefonberatung für alle Kinder und Jugendliche, die nicht wissen, mit wem sie einmal über ihren Kummer und Ärger reden können.

Das Kinderschutz-Zentrum Bremen ist eine Anlaufstelle für Kinder und Eltern, die in einer ihnen ausweglos erscheinenden Situation sind und nicht mehr weiter wissen.

In unserer Beratungsstelle arbeiten Dipl.-Psychologen/-innen. Zusätzlich unterstützen uns ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen (erfahrene Eltern, Lehrer u. a. Interessierte) mit einer Telefonberater/-innenausbildung. Wir sind täglich zu erreichen, um Familien in Krisensituationen zu helfen.

Wir beraten kostenlos. Auf Wunsch bleibt Ihre Anonymität gewahrt.

Wir versuchen Ihnen zu helfen:

- wenn Sie die Sorgen um Ihre Kinder nicht mehr aushalten können und sich durch Stress total überlastet fühlen.
- wenn Ihnen als Eltern andere Alltagsprobleme über den Kopf wachsen.
- wenn Sie sich häufig über die Erziehung der Kinder streiten und deshalb Ihre Ehe oder Partnerschaft in Gefahr gerät.
- wenn Sie aufgrund Ihrer persönlichen Situation sich nicht mehr regelmäßig um Ihr Kind kümmern können.
- wenn Sie mit Kind eine neue Familie gründen möchten.
- wenn das Kind Sie so nervt, dass die Gefahr droht, dass Ihnen „die Hand ausrutscht“ oder dies bereits geschehen ist.
- wenn Ihr Kind sexuellen Übergriffen ausgesetzt ist.

In vielen Familien kommt es durch schwierige Lebenssituationen zu Kurzschluss-handlungen gegenüber den Kindern. Wir wollen möglichst vorher helfen, aber auch danach.

Wer wir sind und wie wir arbeiten:

- Das Kinderschutz-Zentrum wird getragen vom Deutschen Kinderschutzbund, Landesverband Bremen e.V., einem gemeinnützigen und unabhängigen Verein.
- Was wir besprechen, bleibt vertraulich. Es werden keine Daten an andere Institutionen oder Behörden weitergegeben.
- Der erste Kontakt zu uns sollte per Telefon hergestellt werden.
- Unsere Gesprächs- und Therapieangebote sind dem Grundsatz „Hilfe statt Gewalt“ verpflichtet. Wir suchen nicht nach dem „eindeutig Schuldigen“ und drängen nicht auf Bestrafung. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam überlegen, welche Hilfen angebracht sind.

Schreiambulanz Bremen

Bahnhofstr. 12

28195 Bremen

Tel 0421/349 12 36 (auch Anrufbeantworter)

Fax 0421/346 60 11

E-Mail: info@zepp-bremen.de

www.zepp-bremen.de

Ansprechpartner: Thomas Harms, Dipl.Psych./Iris Schöning, Dipl.Soz.

Die Schrei-Ambulanz Bremen bietet Eltern und Baby therapeutische Hilfe in emotionellen Krisensituationen nach der Geburt. Wir arbeiten mit einem Kriseninterventions-Modell, das sich Emotionelle Erste Hilfe nennt. Es handelt sich hierbei um eine sanfte Körperarbeit für Eltern und Säuglinge.

Emotionelle Krisen in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt nehmen häufig einen dramatischen Verlauf: die Babys schreien stundenlang, ohne dass sie von den Eltern beruhigt werden können. Ihre Rücken und Bäuche sind hart und verkrampft und ihre Augen vermeiden Blickkontakt.

Häufig stehen die Eltern diesem Szenario ihres Babys völlig ohnmächtig gegenüber. Emotioneller Kontaktverlust, das Gefühl von Hilflosigkeit und periodisch auftretende Wutreaktionen gegenüber dem eigenen Kind und sich selbst, sind die Symptome ihres Krisenerlebens.

Ziel der Emotionellen Ersten Hilfe ist es, den emotionellen Kontakt zwischen Mutter und Kind frühzeitig wiederherzustellen. Genutzt werden unterschiedliche Methoden aus dem Feld der körperorientierten Psychotherapie: behutsame Berührungen des Körpers, gezielte Gespräche sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen. Es wird dabei sowohl mit den Babys wie auch mit den Eltern gearbeitet. Der Schwerpunkt in der Arbeit mit den Eltern liegt darauf, wie sie den emotionellen Kontakt zu sich und dem Kind regulieren, dass heißt aufrechterhalten oder „abbrechen“. In behutsamen Schritten lernen die Eltern tief verankerte Schutzreaktionen langsam abzubauen und neue Erfahrungen mit sich und dem Baby zuzulassen.

Ein anderer Aspekt der Emotionellen Ersten Hilfe ist die Arbeit mit den Babys. Hier versuchen wir durch zarte Berührungen am Körper der Babys, bioenergetische Blockaden und körperliche Verspannungen wieder aufzulösen. Im Verlauf dieser Arbeit wird die körperliche Ausdruckssprache der Babys weicher und koordinierter. Der emotionelle Kontakt zur Welt verändert und erweitert sich.

Trageschule Bremen

c/o ZePP - Zentrum für Primäre Prävention

Bahnhofstraße 12

28195 Bremen

Tel 0421/349 12 36

E-Mail: karin.meyer.bremen@gmx.de

Immer mehr Eltern möchten die Freuden und Vorteile genießen ihr Baby mit dem Tragetuch ins Leben zu tragen. Damit knüpfen sie an den Grundbedürfnissen ihres Neugeborenen an. Ein Baby ist körperlich und psychisch von der Natur genau darauf vorbereitet in liebevollem Körperkontakt und in enger Verbundenheit mit seinen Eltern ins Leben zu treten.

Der Tragekontakt ist der optimale Entwicklungsort, eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kind zu fördern, die für beide Seiten gleichermaßen stärkend und kraftspendend ist. Das Baby kann sich im Tragetuch seiner tragenden Bezugsperson sicher und geborgen fühlen. Dem Erwachsenen eröffnen sich ungeahnte Freiräume: die Arme und Hände sind frei, um all das zu tun, was man gerne möchte. Vor allem die Mütter wissen die größere Mobilität und Unabhängigkeit, die ihnen durch das Tragen ihrer Neugeborenen ermöglicht wird, sehr zu schätzen.

Früher war das Binden des Tuches eine Kunst, die von der Mutter an die Tochter weitergegeben wurde. Heute fehlt uns diese Tradition. Ohne Hilfe und auf sich allein gestellt ist das Erlernen und vor allem das alltägliche Umsetzen der Bindeweisen oft unnötig mühselig. Unzufriedenheit und Schmerz beim Tragen des Babys sind die häufige Folge und führen zum Aufgeben des Tragens. Ein gut gebundenes Tragetuch ist der Anatomie von Mutter und Baby angepasst und somit eine wichtige Voraussetzung für eine freudvolle Tragebeziehung.

In der Trageschule erhalten sie eine praxisorientierte Begleitung. Neben der Vermittlung der Bindetechniken und fundierten Fakten über das Tragen, ist ein wichtiger Aspekt meiner Beratung die Entwicklung von Selbstvertrauen im Umgang mit dem Tragetuch. Im Mittelpunkt steht für mich eine präventive Begleitung, die ressourcen- und bindungsstärkend für die Eltern- Kind-Beziehung ist.

Folgende Kursangebote sind möglich:

- **Zweitägige Workshops (2 x 4h)**

selbständiges Aufbinden des Babys ohne fremde Hilfe

Vermittlung und Übung unterschiedlicher Tragetchniken, je nach Alter des Babys und Tätigkeit des Erwachsenen flexibel und individuell einsetzbar. Wissenswertes über Anatomie von Mutter und Kind und die emotionale Bedeutung des Tragens für die Eltern Kind- Bindung.

- mehrwöchiger Kurs zur Entwicklungsbegleitung (6 x 2h)
für Eltern oder Mütter mit Neugeborenen (bei Beginn zwischen 0 - 3 Monate alt)
Schrittweises Erlernen der Trageweisen, je nach Entwicklungsstand des Babys
und individuellen Wünschen der Mutter, kann so nach und nach in den Alltag
integriert werden, pro Termin Raum für spezielle Themen eines körperorientier-
ten Zusammenlebens mit Neugeborenen (Tragen, Stillen, Familienbett, Nähe-
Distanz...).

- individuelle Einzelberatung oder Kleingruppen
Alle Kurse finden immer mit ihrem Baby statt, Termine bitte telefonisch erfragen.
Leitung: Karin Meyer-Harms, Dipl.-Psych., Körperpsychotherapeutin und Mutter
zweier getragener Söhne. Neben der Arbeit als Psychotherapeutin liegt mir
besonders die Förderung des emotionalen Bandes zwischen Säuglingen und
Eltern am Herzen, wobei das Verständnis des Tragens von Neugeborenen mein
ganz spezielles Interesse findet.

Hans-Wendt-Stiftung

Geschäftsleitung und Verwaltung
Am Lehester Deich 17-21
28357 Bremen
Tel 0421/243 36 17/18
Fax 0421/243 36 39
E-Mail: verwaltung@hwst.de
www.hans-wendt-stiftung.de

Sozialpädagogische Familienhilfe
Team Düsseldorfer Straße
Düsseldorfer Str. 2a
28327 Bremen
Tel 0421/437 93 88/89
Fax 0421/437 93 95

Weitere Teams:

Am Lehester Deich 17-21, Tel 0421/243 36 21
Ellener Dorfstraße 5, Tel 0421/427 63 09
Vegesack, Kirchheide 49, Tel 0421/690 82 83/84

Wir begleiten Familien mit einem oder mehreren Kindern in schwierigen sozialen,
emotionalen und wirtschaftlichen Situationen. Unser Hilfsangebot soll Familien
darin unterstützen, ihre Erziehungsaufgaben und Alltagsprobleme zu bewälti-

gen. Unser Ziel ist es, die in den Familien vorhandenen Eigenkräfte zu stärken. Unser Angebot verstehen wir als Hilfe zur Selbsthilfe. Wir leiten an, unterstützen, betreuen und begleiten, damit Familien soziale Kompetenzen entwickeln, neue Perspektiven aufbauen können und lernen, Probleme selbständig anzugehen. Art, Inhalt, Umfang und Qualität unserer Leistungen sind deswegen so gestaltet, dass im Einzelfall auch eine bedarfsgerechte Hilfe gewährleistet wird. Unsere FamilienpädagogInnen besuchen die Familien zu Hause. Sie erarbeiten mit jeder Familie einen Handlungsplan, der auf die Familie zugeschnitten ist.

Unsere besonderen Angebote:

- Betreuung ausländischer Familien. Wir kooperieren mit der Effect Jugendbetreuung gGmbH. Dies ermöglicht uns, auch Familien mit türkischem, kurdischen und arabischen Hintergrund zu betreuen, die kein oder nur wenig Deutsch sprechen.
- Begleiteter Umgang. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht das Wohl des Kindes. Wir wollen ihm helfen, Selbstbewusstsein zu entwickeln, indem wir es stärken und bestärken, uns, seinen Eltern und allen anderen Bezugspersonen gegenüber seine Bedürfnisse auszudrücken. Tel 0421/243 36 17
- Moderation. Bei Konflikten zwischen Jugendamt, Schule und Familie leisten wir „Übersetzungshilfe“. Wir holen alle Beteiligten an den Tisch. Unser Ziel: die Familienposition stärken.
- Training der elterlichen Erziehungskompetenz. Tel 0421/243 36 45
- Schnelle Hilfe in der Krise - Familie im Mittelpunkt. Tel 0172/419 73 52 (ständige Erreichbarkeit)

Bremerhaven

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Familien

Brookstr. 1

27580 Bremerhaven

Geschäftszimmer Tel 0471/590-21 58/-21 50

Tel 0471/590-25 43/-23 79/-26 42/-21 56/-21 57/-21 52/-34 57

Öffnungszeiten: Mo 9.00 - 17.00 Uhr
 Di - Do 9.00 - 16.00 Uhr
 Fr 9.00 - 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

Die Beratungsstelle des Jugendamtes setzt sich aus einem Team von psychologisch-pädagogisch ausgebildeten Fachleuten zusammen, die alle über mehrjährige Erfahrungen verfügen.

Sie erhalten dort Unterstützung, wenn Sie Probleme in Erziehungsfragen haben oder auch nur einen Gesprächspartner über ihre Familiensituation brauchen. Es werden also auch erziehungübergreifende Probleme angesprochen.

Es wird versucht, mit Beratung - oft aufbauend auf psychologischer Diagnostik - und mit speziellen Gesprächsangeboten Ihnen und Ihren Kindern durch Einzel- und Gruppentreffen zu helfen.

Auch bei ganz „alltäglichen Problemchen“ können Sie zur Beratung kommen, damit sich diese erst gar nicht zu massiven Problemen auswachsen.

Sie können die Beratungsstelle anonym aufsuchen - auch ohne vorherige Anmeldung. Über alles Anvertraute wird selbstverständlich Stillschweigen gegenüber anderen Stellen - auch dem Jugendamt - bewahrt.

AWO Kreisverband Bremerhaven e. V.

Projektbüro „Schritt für Schritt...“

Lerchenstr. 37

27574 Bremerhaven

Tel 0471/958 88 88

Mobil-Tel 0160/745 81 81

Fax 0471/309 41 75

E-Mail: shibs@awo-bremerhaven.de

Koordinatorin: Sabine Kobbe-Murgia

In Bremerhaven gibt es ein neues Projekt für junge Familien: **„Schritt für Schritt...“**

*Mein Kind wurde geboren, und nun weiß ich gar nicht,
wie ich alles machen soll, was richtig ist, was falsch ist.
Ich will doch nur das Beste für mein Baby.*

Für Eltern, die wenig oder keine (positiven) Erfahrungen haben, sich Wissen über Bücher oder Kurse anzueignen. Sie haben nicht den Mut und das Selbstbewusstsein, Fragen zu stellen. Es kostet vielleicht schon zu viel Überwindung, mit einer fremden Person am Telefon oder in einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen, um nach solche Dingen zu fragen, die vermeintlich doch alle Eltern wissen müssten - das kann nicht nur für sehr junge oder Eltern mit wenig Deutschkenntnissen eine unüberwindbare Hürde sein.

Eine Gruppe erfahrener Mütter ist dafür ausgebildet und darauf vorbereitet, junge Familien mit ihrem Baby im Alltag zu unterstützen.

Diese Frauen wohnen in Ihrer Nachbarschaft und besuchen Familien, deren Baby unter ein Jahr alt ist, einmal in der Woche zu einem abgesprochenen Termin. Sie zeigen den Müttern - und auch Vätern - wie sie sich mit ihrem Baby beschäftigen und dessen Entwicklung unterstützen können. Die Eltern lernen dabei vieles über die Entwicklung ihres Kindes.

Eine dieser Mütter kann auch Ihnen helfen. Melden Sie sich noch heute an!

Ab Mai 2007 finden dann einmal im Monat in verschiedenen Stadtteilen Gruppentreffen für die teilnehmenden Familien statt. Dort können Erfahrungen ausgetauscht, Erziehungstipps weitergegeben und gemeinsame Unternehmungen gemacht werden.

Für Anmeldungen und Fragen können Sie persönlich vorbei kommen oder anrufen:

Bremerhaven-Nord/Leherheide:

Lidia Galwas & Lidia Greilich

FamilienCafe Leherheide

Louise-Schroeder-Str. 9b

27578 Bremerhaven

Tel 0471/800 38 02/-01

Bremerhaven-Mitte/Innenstadt:

Ilona Kaupat-Neubauer

Mutter-Kind-Einrichtung „Hamme Lou“

Schifferstr. 39

27568 Bremerhaven

Tel 04717780 13 99

Bremerhaven-Süd/Grünhöfe:

Sabine Kobbe-Murgia

Projektbüro „Schritt für Schritt“

Lerchensr. 37

27574 Bremerhaven

Tel 0471/958 88 88

Geleitet wird das Projekt von der AWO Kreisverband Bremerhaven e. V., überwiegend finanziert von der Aktion Mensch e. V. und unterstützt vom Amt für Jugend und Familie Bremerhaven.

AWO-Elternwerkstatt

Für Eltern und allein Erziehende mit Kindern von Geburt bis zum Jugendalter
Trägerverbund SHiBS - Sozialraumorientierte Hilfen in Bremerhaven Süd
Lerchenstraße 37
27574 Bremerhaven
Tel 0471/958 88 88
Mobil-Tel 0160/745 81 81
Fax 0471/309 41 75
E-Mail: shibs@awo-bremerhaven.de
Ansprechperson: Jessica Bornemann

Die Elternwerkstatt ist ein Kursangebot für alle Eltern, die sich genauer mit Fragen der Erziehung beschäftigen möchten. An 20 Vormittagen oder Abenden werden Themen wie Gefühle erkennen und benennen, zuhören, Diskussionsregeln für Familien, Entwicklung des Kindes, belohnen und bestrafen, Konsequenzen und Grenzen setzen besprochen.

Jede Elternwerkstatt wird durch einen Info-Abend eingeleitet. Jeder Kursbaustein besteht aus einer verständlichen inhaltlichen Einführung in das jeweilige Thema, praktische Übungen in der Gruppe, der Verabredung von „Hausaufgaben“ bis zum nächsten Treffen und der Reflektion über die mit den Kindern gemachten Erfahrungen.

Frühförderprogramm „OPSTAPJE“

Trägerverbund SHiBS - Sozialraumorientierte Hilfen in Bremerhaven Süd
Lerchenstraße 37
27574 Bremerhaven
Tel 0471/958 88 88
Mobil-Tel 0160/745 81 81
Fax 0471/309 41 75
E-Mail: shibs@awo-bremerhaven.de
Kordinatorin: Sabine Kobbe-Murgia

„Opstapje“ ist ein aufsuchendes, ambulantes Hilfsangebot für sozial benachteiligte Familien mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren. Zielgruppe des Frühförderprogramms

sind Eltern, für die es aus unterschiedlichen Gründen momentan schwierig ist, auf die Bedürfnisse ihrer Kinder angemessen einzugehen.

Das Programm findet zu Hause statt. Hausbesucherinnen kommen einmal pro Woche in die Familie, um den Müttern Unterstützung ihrer Kompetenzen zu geben, die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken, die Entwicklungschancen des Kindes zu fördern.

14-tägige Gruppentreffen helfen beim Aufbau eines sozialen Netzwerkes für die am Programm teilnehmenden Familien und vermittelt Wissen über Entwicklung und Erziehung. Ein Programmdurchgang beträgt 18 Monate. Die Kosten übernimmt das Amt für Jugend und Familie bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen.

Deutscher Kinderschutzbund e.V.

Ortsgruppe Bremerhaven

Friedrich-Ebert-Str. 93

27570 Bremerhaven

Tel/Fax 0471/30 36 39

Öffnungszeiten: Mo - Fr 14.00 - 17.00 Uhr

Die Beratungen sind vertraulich, anonym und kostenlos.

Unsere Angebote:

- Gesprächskreis für allein erziehende Mütter und Väter mit möglicher psychologischer Beratung
- Mutter-Kind-Gruppen
- Kind im Krankenhaus
- Durchführung des „Betreuten Umgangsrechts“

Evangelisches Beratungszentrum Bremerhaven

An der Mühle 8

27570 Bremerhaven

Tel 0471/32021

Beratung in Erziehungsfragen

Weitere Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen

Welche weiteren Angebote es an Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen für bestimmte Probleme von Eltern und Kindern gibt, wo Sie sich engagieren oder sich mit anderen Menschen treffen können, um die oftmals als anstrengend empfundene Lebenssituation mit einem kleinen Kind angenehmer gestalten zu können, erfahren Sie nachfolgend.

Eine vollständige Übersicht über Selbsthilfeeinrichtungen im Lande Bremen kann Ihnen das Netzwerk Selbsthilfe in Bremen und der „Bremerhavener Topf“-Selbsthilfe-Informations-Kontakt-Unterstützerstelle (SIKUS) in Bremerhaven geben. Dort werden Sie auch Unterstützung erhalten, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen.

Allgemeine Selbsthilfe

Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Faulenstr. 31

28195 Bremen

Tel 0421/70 45 81 + 498 86 34

Fax 0421/70 74 72

E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com

Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr 10.00 - 13.00 Uhr
Di, Do 14.00 - 18.00 Uhr

Paritätisches Bildungswerk

Landesverband Bremen e.V.

Faulenstr. 31

28195 Bremen

Tel 0421/17 47 20

Fax 0421/17 47 230

E-Mail: info@pbwbremen.de

www.pbwbremen.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband

Landesverband Bremen e.V.
Eduard-Grunow-Str. 24
28203 Bremen
Tel 0421/791 99-0
Fax 0421/791 99-99
E-Mail: info@paritaet-bremen.de
www.paritaet-bremen.de

Infos zum Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Bremen e.V.:
Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV) ist Dachverband für Organisationen, die soziale Arbeit in Bremen und Bremerhaven leisten: für Vereine, Stiftungen oder gemeinnützige Gesellschaften. Im Land Bremen hat der DPWV derzeit 191 Mitgliedsorganisationen mit etwa 7.500 Beschäftigten. Unter dem Dach des DPWV gibt es Angebote für straffällige und wohnungslose Menschen, Wohnangebote für ältere und behinderte Menschen, Kindertageseinrichtungen, Selbsthilfegruppen, Pflege- und Betreuungsdienste und vieles andere mehr. Der Landesverband Bremen ist einer von 15 Landesverbänden des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Gesamtverband e.V. Etwa 10.000 Organisationen mit rund 500.000 Beschäftigten gehören bundesweit zum DPWV.

Bremerhavener Topf e.V. - SIKUS

Informations-Kontakt-Unterstützungsstelle
Hafenstr. 9
27576 Bremerhaven
Tel 0421/450 50
Fax 0471/483 46 72
E-Mail: selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net
Sprechzeiten: Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr
Fr 8.00 - 13.00 Uhr

Wir beraten und informieren über Selbsthilfegruppen bzw. vermitteln Einzelpersonen Kontakte zu bestehenden Gruppen. Im Rahmen dieser Tätigkeit kann es auch bei entsprechender Nachfrage bzw. Bedarf zu einer Gründung einer Selbsthilfegruppe für Schwangere kommen.

Suchen Sie nach einer Gruppe, die zu einem speziellen Thema Informationen und Austausch bieten kann, aber in diesem Buch nicht aufgeführt wurde? Vielleicht finden Sie sie bei:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmerdorfer Str. 39

10627 Berlin

Tel 030/31 01 89 60

Fax 030/31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de

Selbsthilfegruppen in Deutschland; allgemeine Informationen, Aufklärung, Kontakte

Spezielle Selbsthilfeangebote

ALLBERTH - Allergie- und Ernährungsberatung

Klinikum Bremen-Mitte, Prof. Hess Kinderklinik

Praxis Heidi Homann

Tel 0421/83 33 52

Terminvereinbarung bitte auf den Anrufbeantworter sprechen. Ich rufe zurück. Mutter allergisch? Vater allergisch? = Vorsorgemaßnahmen für Allergie gefährdete Säuglinge und Kleinkinder ist ohne Rezept möglich. Die Beratung wird teilweise von den Krankenkassen übernommen.

Schwerpunkt der Beratung ist eine Allergievorsorge. Neueste Studien haben gezeigt, dass es in den ersten Lebensmonaten ein Zeitfenster gibt, in dem die Tendenz eine Allergie oder eine Toleranz auszubilden beeinflusst werden kann. Es sind keine generellen Ratschläge sondern nur individuelle Empfehlungen möglich, die sich aus der Familienanamnese, der Jahreszeit der Geburt, dem Verlauf der Schwangerschaft und einigen anderen Parametern ergeben.

Praktische Hilfen und Tipps helfen das Leben der Kinder oder Erwachsenen, die unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden, zu erleichtern.

Dies geschieht durch

- Beratung bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel oder Bedarfsgegenstände
- Einkaufstipps, Rezepte, Speisepläne
- Erstellen einer Ausschlussdiät mit anschließendem Verträglichkeitstest.

Gesundheitstreffpunkt West

Lindenhofstraße 53 (Stadtbibliothek West)

28237 Bremen

Tel 0421/61 70 79

Fax 0421/616 91 47

E-Mail: info@gtp-west.de

www.gtp-west.de

Öffnungszeiten: bitte telefonisch erfragen

Pro Familia Bremen

Beratungszentrum

Hollerallee 24

28209 Bremen

Tel 0421/340 60 30

Fax 0421/340 60 65

www.profamiliabremen.de

Beratungsstelle Bremen-Nord

Weserstr. 35

28757 Bremen

Tel 0421/65 43 33

Fax 0421/65 55 43

Beratung bei Partner- und Sexualproblemen

- Schwangerschaft oder Geburt eines Kindes bedeuten auch Veränderungen und Umstellungen für die Paarbeziehung. Viele Frauen und Männer kennen aus ihrem Erleben diese Zeit als Klippe, die erst einmal bewältigt werden will. Wenn Sie auf der Suche nach einer Beratung bei Schwierigkeiten in der Beziehung, auch in der sexuellen Beziehung sind, rufen Sie uns an.

Seminare für Eltern

- Mutter/Vater werden ist ein Prozess, der mit der Geburt des Kindes nicht abgeschlossen ist. Wir bieten Eltern Seminare an, in denen Zeit und Raum ist, sich mit veränderten Wahrnehmungen, Strukturen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Die angeleitete Gruppe kann helfen, sich mit der neuen Rolle anzufreunden.

Bremerhaven

Pro Familia Bremen

Beratungsstelle Bremerhaven

Berliner Platz 1a

27570 Bremerhaven

Tel 0471/287 22

Fax 0471/256 63

E-Mail: bremerhaven@profamilia.de

Beratung bei Partner- und Sexualproblemen

- Schwangerschaft oder Geburt eines Kindes bedeuten auch Veränderungen und Umstellungen für die Partnerschaft. Viele Frauen und Männer kennen aus ihrem Erleben diese Zeit als Klippe, die erst einmal bewältigt werden will. Wenn Sie auf der Suche nach einer Beratung bei Schwierigkeiten in der Beziehung, auch in der sexuellen Beziehung sind, rufen Sie uns an.

Überregionale Beratungsstellen

Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft

(Initiative gegen frühkindliche Deprivation) e.V.

Charlottenstr. 65

10117 Berlin

Tel 030/28 59 99 70

Fax 030/28 59 99 71

E-Mail: post@liga-kind.de

www.liga-kind.de

Aufgaben und Ziele der Institution

Die Deutsche Liga für das Kind ist ein bundesweit tätiges inderdisziplinäres Netzwerk zahlreicher Verbände und Organisationen aus dem Bereich der frühen Kindheit (0 - 6 Jahre). Zu den mehr als 250 Mitgliedsorganisationen des 1977 gegründeten, gemeinnützigen Verbandes gehören wissenschaftliche Gesellschaften, kinderärztliche und psychologische Vereinigungen, Familien- und Jugendhilfeverbände und zahlreiche Service-Clubs. Ziel der Liga ist es, die seelische Gesundheit von Kindern zu fördern und ihre Rechte und Entwicklungschancen in allen Lebensbereichen zu verbessern.

Medienangebote

Die Liga verteilt über die Geburtsabteilungen in Kliniken jährlich rund 500.000 Faltblätter „Ein guter Start ins Leben“.

Zu besonderen Fragen (z.B. Schrei-, Ess- und Schlafstörungen von Säuglingen und Kleinkindern) werden Informationsbroschüren in geringerer Auflage verteilt. Eltern können gegen Kostenbeteiligung Info-Pakete bestellen, in denen eine Vielzahl von Informationen rund um die Geburt und das erste Lebensjahr zusammengestellt sind.

Die Liga gibt sechsmal im Jahr die Zeitschrift „frühe Kindheit“ (auch im Internet) mit Schwerpunktthemen heraus. Eine Liste ist über die Geschäftsstelle erhältlich. Bundesweiter Vertrieb von Filmen:

„Klug sein allein genügt nicht. Kinder brauchen emotionale Intelligenz“

„Kinder sind unschlagbar!“

Verbreitung (ca. wöchentlich) eines elektronischen Newsletters mit aktuellen Informationen rund um die frühe Kindheit; Anmeldung über die Liga-Website möglich (www.liga-kind.de).

Eltern mit Mehrlingsschwangerschaften oder/und frühgeborenen Kindern können spezielle Informationen erhalten bei:

ABC-Club e.V.

Internationale Drillings- und Mehrlings-Initiative

Büro: Bethlehemstr. 8

30451 Hannover

Tel 0511/215 19 45

Fax 0511/210 14 31

E-Mail: abc-club@t-online.de

www.abc-club.de

Leistungen:

Antwort auf die Fragen, die Mehrlingsschwangere und -eltern bewegen, kann am besten durch erfahrene Mehrlingseltern im ABC-Club gegeben werden. Beistand wollen wir allen Mehrlingsfamilien bieten. Nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ ermöglicht der ABC-Club Kontakte zwischen betroffenen Familien. Chancen nutzen, um die schwierige Situation der Mehrlingsfamilien in unserer Gesellschaft zu verbessern.

- Über regionale Adressenlisten, Mehrlingstreffen, Elternrunden und Rundbriefe fördern wir den Erfahrungsaustausch unter unseren Mitgliedern.
- Wir organisieren Bildungs- und Erholungsmaßnahmen und Kuren für Mehrlingsfamilien.

- Unsere Zeitung ABC-Report mit vielen Tipps, Einladungen, Erfahrungsberichten, Kontaktadressen, Leserbriefen, An- und Verkaufsanzeigen, erscheint viermal im Jahr.
- 59 Regionalvertretungen verwirklichen unsere dezentrale Organisation.
- 11 Landesvertretungen halten die Kontakte zur jeweiligen Landesregierung aufrecht.
- 5 Kontaktstellen helfen unseren Mitgliedern in besonderen Lebenssituationen. Sie beraten bei Behinderungen, Trauer um ein gestorbenes Kind und unterstützen allein Erziehende, Vierlingsfamilien sowie ausländische Familien.
- Weltweite Kontakte zu anderen Organisationen.

Ziele:

Kontaktpflege der Mehrlingsfamilien untereinander, um Sorgen, Glück und Freude über den reichen Kindersegen miteinander zu teilen. Ausbau und Strukturierung des Selbsthilfe-Netzwerks ABC-Club, um Schwangere, betroffene Familien, Mediziner und Behörden schnell und umfassend informieren zu können.

Darstellung der besonderen Situation von Mehrlingsfamilien bei Landes- und Bundespolitik, für gesetzliche Regelungen zur Finanzierung einer Haushaltshilfe bei bedürftigen Familien in den ersten drei Jahren, für finanzielle Hilfen bei der Ausrichtung von Freizeiten für Mehrlingsfamilien.

Aufklärung der Öffentlichkeit im medizinisch-ethischen Bereich zur Vermeidung von ungewollt hochgradigen Mehrlingsschwangerschaften bei der Behandlung von Fertilitätsstörungen, zur Vermeidung von Schwangerschaftsabbrüchen, Embryozid und Fetozid und zur Vermeidung von extremen Frühgeburten und den daraus resultierenden Behinderungen.

„Das Frühgeborene Kind“ e.V., Bundesverband

Barbara Grieb

Kurhessenstr. 5

60431 Frankfurt/M.

Tel 08131/90 85 59

Fax 069/58 70 09 95 99

E-Mail: info@fruehgeborene.de

www.fruehgeborene.de

Info-Line: 01805-87 58 77 Di, Do: 9.00 - 12.00 Uhr (Kosten 0,12 €/Min.)

Kinderbetreuung

Arbeitsgemeinschaft Tagesmütter und -väter e.V.

Alwinenstr. 34

28203 Bremen

Tel 0421/726 07

Kontaktperson: Heike Gronert

Treffen: Jeden 1. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr. In den Räumen der Kindergruppe „1860 Kletterknirpse“, Baumschulenweg 8 - 10, 28213 Bremen
Die Arbeitsgemeinschaft Tagesmütter und -väter Bremen besteht aus Tagespflegepersonen, die zum Teil ein bis zwei, aber auch mehrere Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren betreuen. Sie verfügen fast alle über langjährige Erfahrung im Umgang mit Kleinkindern. Neueinsteiger sind gern gesehen und werden von Tagesmüttern im Alltag begleitet.

Unsere Ziele:

- Beratung von Tagespflegepersonen sowie abgebenden Eltern
- Begleitung im Alltag und in besonderen Situationen
- Vorbereitung auf das Pflegeverhältnis
- Erfahrungsaustausch mit Tageseltern
- Vermittlung von Tageskindern und Tageseltern
- Spiel und Spaß soll gefördert werden
- Sportkurse für Tageskinder im Sportverein.

Alle Mitglieder arbeiten ehrenamtlich. Beratung: Termin nach tel. Vereinbarung.

Kids & Ko

Bremische Ev. Kirche

Landesverband Ev. Tageseinrichtungen für Kinder

Slevogtstr. 50 - 52

28209 Bremen

Tel 0421/346 16-42/-43

www.kiki-bremen.de

Familienentlastende Angebote

- Der Babysitterdienst Kids & Ko: Tel 0421/346 16 42
- Bremer Kids, flexible, bedarfsorientierte Betreuung für Kinder von 0 -10 J., Kinderhotel: Tel 0421/557 88 80
Gemeindehaus der Zionsgemeinde, Kornstr. 31, 28201 Bremen
- Betriebsnahe Kinderkrippen und Familienservice für Firmen: Tel 0421/346 16 43

Oma-Opa-Hilfsdienst

Buntentorsteinweg 97

28201 Bremen

Tel/Fax 0421/53 01 53

Sprechzeiten: Mo - Mi 7.00 - 12.00 Uhr

Mi 15.00 - 18.00 Uhr

Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Kontaktperson: Jutta Smidt

Wir vermitteln seit 25 Jahren zuverlässige Damen und Herren, welche um die 50 Jahre jung sind, zur Kinderbetreuung für zwei bis drei halbe Tage in der Woche, zum gelegentlichen Babysitten oder auch als Notmutter in die Familien. Der Stundenlohn, den die Familien den HelferInnen zahlen, ist individuell auszuhandeln.

PIB - Pflegekinder in Bremen gGmbH

Bahnhofstr. 28 - 31

28195 Bremen

Tel 0421/95 88 20-0

Fax 0421/95 88 20-45

E-Mail: info@pib-bremen.de

www.pib-bremen.de

Brauchen Sie eine Betreuung für Ihr Kind?

Wir vermitteln die für Ihr Kind geeignete Tagesmutter oder den geeigneten Tagesvater in Ihrer Nähe. Dort findet Ihr Kind »Geschwister auf Zeit«, was besonders für Einzelkinder eine gute Möglichkeit ist, geschwisterähnliche Konstellationen zu erleben und soziales Verhalten im familiären Rahmen zu lernen. In der Regel werden bis zu 3 Tageskinder gleichzeitig betreut.

Die Betreuung eines Kindes kostet monatlich je nach Betreuungsaufwand zwischen 220 und 350 Euro. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten auf Antrag beim Amt für Soziale Dienste - Abteilung Wirtschaftliche Jugendhilfe - teilweise übernommen. Bei privater Bezahlung werden die Betreuungskosten zwischen den Eltern und der Tagespflegeperson frei vereinbart.

Was ist Tagespflege?

Tagespflege bietet Eltern und Alleinerziehenden die Möglichkeit, Familie und Beruf, Studium oder Ausbildung miteinander zu verbinden. Sie ist ein Betreuungsangebot für Kinder von 0 bis 14 Jahren, überwiegend jedoch für 0- bis 3-Jährige.

In der Regel kommt das Kind zu der Betreuungsperson nach Hause und wird in deren Familie integriert. In manchen Fällen kann die Betreuung aber auch im Haushalt der Eltern stattfinden. Die Betreuungszeiten richten sich nach dem Bedarf der Eltern und werden mit der Tagesmutter oder dem Tagesvater vereinbart. Kinder in Tagespflege wachsen in einem „erweiterten Familiensystem“ auf: mit einer zusätzlichen Bezugsperson (Tagesmutter/-vater), deren eigenen Kindern und/oder weiteren Tageskindern. Sie bekommen „Geschwister auf Zeit“, was von den Kindern als sehr bereichernd erlebt wird und ihre Entwicklung fördern kann. Tagespflege bietet dem Kind eine geschützte familiäre Atmosphäre und ergänzt die elterliche Erziehung.

Angebote für Eltern, die eine Tagespflegefamilie suchen

PiB vermittelt Ihnen die passende Tagespflegestelle, berät und unterstützt Sie vor und während der Betreuung in allen Fragen - beispielsweise, wie Sie Ihr Kind am besten bei den Tageseltern eingewöhnen. Denn wir wollen, dass Ihr Kind sich wohl fühlt und die Zeit in der Tagespflege für alle Beteiligten eine schöne Zeit wird.

Kontakt Tagespflege

Für alle Fragen zur Tagespflege stehen Ihnen diese PiB-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung:

Bremen Nord (Blumenthal, Vegesack, Burglesum, Gröpelingen)

Elke Fischer, Tel 0421/95 88 20 - 23

E-Mail: e.fischer@pib-bremen.de

Sprechzeit: Do 9:30 - 12:00 Uhr, persönlich: Am Sedanplatz 7, Zimmer 331

Bremen Mitte (Mitte, Östliche Vorstadt)

Ingeborg Gremerich, Tel 0421/95 88 20 - 20

E-Mail: i.gremerich@pib-bremen.de

Sprechzeiten telefonisch: Mo 14:00 - 16:00 Uhr, persönlich: Do 9:00 - 12:00 Uhr

Bremen West (Walle, Findorff)

Jutta Hesse, Tel 0421/95 88 20 - 25

E-Mail: j.hesse@pib-bremen.de

Sprechzeiten: nach Vereinbarung

Bremen Süd (Neustadt, Obervieland, Huchting, Woltmershausen, Strom, See-
hausen, Findorff)

Andrea Strauch-Gramlich, Tel 0421/95 88 20 - 21

E-Mail: a.strauch-gramlich@pib-bremen.de

Sprechzeit: nach Vereinbarung

Bremen Ost

(Hastedt, Schwachhausen, Vahr, Horn-Lehe, Oberneuland, Borgfeld)

Liane Pietsch, Tel 0421/95 88 20 - 22

E-Mail: l.pietsch@pib-bremen.de

Sprechzeit: Mi 13:00 - 16:00 Uhr und Fr 9:00 - 12:00 Uhr

persönlich und telefonisch

Bremen Ost (Osterholz, Hemelingen)

Margit Keil, Tel 0421/95 88 20 - 24

E-Mail: m.keil@pib-bremen.de

Sprechzeit: Do 9:00 - 12:00 Uhr

persönlich und telefonisch in Bremen-Ost, Pfalzburger Str. 69 a, Zimmer 320

Hat Ihr Kind einen besonderen Förderbedarf?

Ist es gesundheitlich beeinträchtigt oder nicht seinem Alter gemäß entwickelt? Sind Sie aufgrund Ihrer momentanen Lebenssituation mit der Erziehung Ihres Kindes überfordert? Oder ist Ihr Kind körperlich oder geistig behindert? Dann braucht es eine besondere Betreuung und Förderung.

In der so genannten qualifizierten Tagespflege kann Ihr Kind intensiver betreut und seinen Bedürfnissen gemäß gefördert werden. In einem familiären Rahmen findet es hier Zuwendung und Pflege.

Kontakt siehe unter Tagespflege

Brauchen Sie für Ihr Kind eine Kurzzeitpflegefamilie?

Sind Sie in einer Lebenssituation, in der Sie Ihr Kind eine begrenzte Zeit nicht versorgen können? Wenn Sie beispielsweise ins Krankenhaus müssen, eine Kur machen oder berufliche Verpflichtungen haben, braucht es einen Menschen, der hier kurzfristig einspringt und Ihr Kind eine Zeit lang auch über Nacht versorgt. Finden sich keine Verwandten, die das auffangen können, kann Ihr Kind über die Kurzzeitpflege in einer Familie untergebracht werden. Es wird dort über einen befristeten Zeitraum, im Höchstfall 12 Wochen lang, versorgt.

Die Kurzzeitpflege kostet je nach Alter des Kindes zwischen 690 und 872 Euro im Monat. Diese Kosten werden von Ihrer Krankenkasse oder auf Antrag beim Amt für Soziale Dienste - Jugendamt und Wirtschaftliche Jugendhilfe - teilweise übernommen.

Kontakte für Eltern in Not

Eltern in Not finden Hilfe beim zuständigen Jugendamt bzw. Sozialzentrum:

Sozialzentrum Vegesack Tel 0421/361 - 74 81

Am Sedanplatz 7

Für Blumenthal Tel 0421/361 - 72 11

Für Burglesum Tel 0421/361 - 73 93

Bremerhaven

Amt für Jugend und Familie Bremerhaven

Besondere soziale Dienste

Tagespflege/Pflegekinderdienst
und Adoptionsvermittlungsstelle

Helene-Kaisen-Haus

Frau Gronemeyer

Ferdinand-Lassalle-Str. 2

27578 Bremerhaven

Tel 0471/95 88 98-10

Kindergruppen

Verbund Bremer Kindergruppen zusammen groß werden e.V.

Lahnstr. 17 - 19

28199 Bremen

Tel 0421/50 26 63

Fax 0421/59 24 37

E-Mail: verbundbremerkindergruppen@ewetel.net

Öffnungszeiten: Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr

Do 16.00 - 18.00 Uhr

1987 haben sich Kindergruppen zusammengeschlossen zum Verbund Bremer Kindergruppen e.V., um eine gemeinsame Anlaufstelle zur Unterstützung, Beratung und Interessenvertretung zu haben. Derzeit lassen sich über 100 selbstorganisierte Kindergruppen vom VERBUND vertreten und beraten.

Seit 1990 unterhält der Verein eine Kontakt- und Beratungsstelle in der Neustadt. Das Beratungsangebot umfasst folgende Schwerpunkte:

Informationsservice

- über Betreuungsmöglichkeiten für unter 3-jährige
- über Einrichtungsformen für Kinder bis zu 12 Jahren
- über rechtliche Grundlagen (Zuschüsse, Beiträge, usw.)
- über den „Arbeitsplatz“ Kindergruppe

Platz- und Stellenbörse

- verschicken von Adressenlisten der Kindergruppen
- Vermittlung von Betreuungsplätzen
- Vermittlung von ErzieherInnen, PraktikantInnen usw.

Gründungs- und Organisationsberatung

- Vereinsgründung
- Gesetzliche Rahmenbedingungen
- Finanzierung/Beantragung von Zuschüssen
- Personalauswahl/Arbeitsverträge u. Arbeitsplatzbeschreibungen

Fachberatung

- Projekt- und Organisationsberatung
- konzeptionelle/pädagogische Beratung
- Krisen- und Konfliktberatung

Fortbildung für BetreuerInnen und Eltern

- Seminare
- Themenabende
- Qualifizierungsmaßnahme für IN-JobberInnen im Kinderbetreuungsbereich

Der VERBUND setzt sich ein:

1. für ein gutes Betreuungsangebot für Kinder im Alter von 0 - 12 Jahren
2. für gute Förderungsbedingungen für Kindergruppen
3. für die Einrichtung stadtteilbezogener Kindergruppen in ausreichendem Umfang und angemessener Ausstattung
4. für eine öffentliche Auseinandersetzung im Bereich der Kleinkind-Pädagogik.

Frauen in Findorff e.V. (fif)

Lohmannstr. 96

28215 Bremen

Tel 0421/376 11 83 + 37 01 57

Fax 0421/37 01 55

E-Mail: ulrike_schoenig@web.de

www.fraueninfindorff.de

Sprechzeiten: Di + Do 9.00 - 12.00 Uhr und nach tel. Vereinbarung

Kontaktperson: Ulrike Schönig

Unser Angebot richtet sich an Frauen und deren Familien im Stadtteil Findorff. Wir bieten eine ganztägige Betreuung für Kinder von 1,5 bis 13 Jahren, organisieren Selbsthilfe- und Mutter-Kind-Gruppen, organisieren Kurse und beraten Frauen bei Trennung und in Erziehungsfragen.

KINDEROASE e.V.

Integrative Säuglings- und Kleinkindertagesstätte

Clausewitzstr. 10

28211 Bremen

Tel 0421/23 45 59

Fax 0421/243 84 95

Öffnungszeiten: 7.00 - 17.00 Uhr

Die Integrationseinrichtung bietet 22 Plätze für behinderte und nicht behinderte Kinder von 0 bis 3 Jahren in altersgemischten Gruppen (5 Kinder).

Kindertageseinrichtung im Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ Bremen e.V.

Beim Ohlenhof 10

28239 Bremen

Tel 0421/691 45 81

Fax 0421/691 45 90

E-Mail: na-kita@web.de

Leiterin: Andrea Torke

Die Kindertageseinrichtung mit 108 Plätzen und einer Öffnungszeit von 6.30 - 18.00 Uhr für berufstätige Eltern nimmt Kinder von 1,5 bis 6 Jahre auf und betreut sie halbtags, Teilzeit oder ganztags.

Besonderheiten:

- Seniorenbegegnungsstätte
- Schwerpunkteinrichtung für behinderte Kinder
- Integration von ausländischen Kindern und deren Familien
- das generations- und gruppenübergreifende Angebot im Nachbarschaftshaus
- Spielkreise und Schulkinderprogramm
- Erwachsenenprogramm
- Jugendwerk der AWO.

Kindertagesheim der Arbeiterwohlfahrt

Mainstr. 46

28199 Bremen

Tel 0421/595 97 67

Fax 0421/595 97 62

E-Mail: r.otto-kleen@awo-bremen.de

Öffnungszeiten: 7.00 - 17.00 Uhr

Das Kindertagesheim der AWO bietet 22 Plätze für Kinder im Alter von 0 - 3 Jahren und 18 Plätze für Kinder von 3 bis 6 Jahren an. Nähere Informationen erhalten Sie unter o.g. Telefonnummer.

Offener Elterntreff für interessierte Eltern aus dem Stadtteil: 14-tägig Mittwoch nachmittags 16.00 - 18.00 Uhr.

Mütterzentrum Huchting e.V.

Amersfoorter Str. 8

28259 Bremen

Tel 0421/58 92 00

Fax 0421/587821

E-Mail: muetterzentrum.hb-huchting@web.de

- Offene Kinderbetreuung:
Mo von 10.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr, Di - Fr 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr, parallel zu den Kursen und Gesprächsgruppen. Die Betreuung ist kostenfrei.
- Baby- Treff (0-1 Jahr): „Frösche“ Do 9.00 - 11 Uhr
- Mutter/Vater/Kind-Gruppen (1 - 2 Jahre):
„Krümel“ Mo von 15.30 - 17.30 Uhr, Fuzzies“ Mi 15.30 - 17.30 Uhr
- Kindertagesbetreuung (1 - 3 Jahre): „Stiftchen“ Mo -Fr 7.00 bis 15.00 Uhr
- Minikindergarten (2 - 3 Jahre):
„Marienkäfer“: Mo, Do und Fr. von 8.00 - 13.00 Uhr
„Schmetterlinge“: Di und Mi von 8.00 - 13.00 Uhr
„Mäuse“: Di, Do und Fr von 15.00 - 18.00 Uhr
- Naturorientierter Kindergarten (3 - 6 Jahre):
„Grashüpfer“: Mo - Fr von 8.00 - 14.00 Uhr
Mo und Do auf dem Gelände der Stadtteilmfarm Huchting., Di, Mi und Fr auf dem BuS-Gelände.
- Hortbetreuung für Schulkinder (6 - 14 Jahre):
Mo - Fr von 8.00 - 17.00 Uhr

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Kinderkrippe

Suhrfeldstr. 157

28207 Bremen

Tel 0421/498 67 92

Fax 0421/949 68 01

E-Mail: SKF-KINDERKRIPPE@ewetel.net

Öffnungszeiten: 6.45 - 16.00 Uhr

Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 12.00 Uhr

In unserer Kinderkrippe werden insgesamt 16 Kinder zwischen 10 Monaten und drei Jahren ganztägig betreut. In jeder der zwei Gruppen sind acht Kinder untergebracht, die von drei pädagogischen Mitarbeiterinnen betreut werden.

Die Krippe steht Kindern von allein Erziehenden offen, die berufstätig, in Ausbildung oder Umschulung sind. Wir nehmen natürlich auch Kinder auf, die eine besondere pädagogische Betreuung oder eine zusätzliche Unterstützung in ihrer Entwicklung benötigen.

Wir möchten den Kindern in der Krippe einen Ort bieten, an dem sie sich wohl fühlen, an dem sie Geborgenheit und Zuneigung spüren und an dem sie Spaß und Freude am Spiel mit anderen Kindern erfahren. Außerdem ist es unser Ziel, jedes Kind in seinen besonderen Fähigkeiten und Bedürfnissen ernst zu nehmen und zu fördern.

Bremerhaven

Städtische Kindertagesstätten

- Kindertagesstätte Batteriestr. 36
27568 Bremerhaven
Tel 0471/522 23
- Kindertagesstätte Brakhahnstr. 23
27572 Bremerhaven
Tel 0471/780 17
- Kindertagesstätte Neidenburger Str. 3
27580 Bremerhaven
Tel 0471/835 05
- Kindertagesstätte Mecklenburger Weg 107
27578 Bremerhaven
Tel 0471/660 14
- Fröbelkindergarten Weserstr. 262 c
27572 Bremerhaven
Tel 0471/736 40

Kindertagesstätte in Bremerhaven

Karl-Lübben-Str. 1
27574 Bremerhaven
Tel 0471/590 22 66
Öffnungszeiten: 6.30 - 16.30 Uhr/Hort: 6.30 - 18.00 Uhr

Für Kinder im Alter von 8 Wochen bis zu 10 Jahren.

Jedes Kind ist einzigartig: Wir wollen diese Einzigartigkeit erkennen und akzeptieren und die Kinder so annehmen wie sie sind. Das bedeutet für uns, dass wir unsere Kindertagesstätte so gestalten, dass die Kinder sich entsprechend ihren Möglichkeiten, Wünschen und Bedürfnissen gut entfalten können. Wir wollen ein Haus sein, in dem sich alle Kinder wohl fühlen und viel Freude haben können. Wir wollen die Autonomie der Kinder erkennen und ihre Selbstachtung pflegen. Praktisch heißt das für uns, Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen zu lassen, ihnen Entscheidungsmöglichkeiten zu geben, sie am Planen und Vorbereiten

zu beteiligen und ihnen den zeitlichen Raum für die Gestaltung ihres Tages zu geben. Wir wollen die Kinder als Partner annehmen, d. h., dass wir keine Macht über sie ausüben oder an ihnen herumerziehen, sondern den Dialog mit ihnen führen und so mit ihnen gemeinsam das Zusammenleben in unserem Kindergarten gestalten. Wir wollen die Gefühle der Kinder achten. Wir sind Ansprechpartner/innen und stehen den Kindern mit unserer Erfahrung, unserem Wissen und Handeln zur Verfügung. Wir geben ihnen dort Hilfestellung, wo es nötig ist und sorgen für eine anregungsreiche Umgebung.

Wir möchten mit unserem „Offenen Kindergarten“ den Kindern ein Stück verloren gegangene Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten zurückgeben.

Die Regelbetreuung der Kinder erfolgt von 8.00 - 16.00 Uhr. In begründeten Ausnahmefällen wird ein Frühdienst ab 6.30 Uhr und ein Spätdienst bis 16.30 Uhr angeboten.

Sprachheil- und Kindertagesstätte Max und Moritz

Träger: AWO Sozialdienste GmbH

Hermann-Ehlers-Str. 2

27578 Bremerhaven

Tel 0471/96 200-0

Fax 0471/96 200-10

E-Mail: freckmann-awo-brhv@nord-com.net

und: martina.seedorf-awo-bhv@nord-com.net

www.awo-bremerhaven.de

www.kita-maxundmoritz.de

Öffnungszeiten: 7.00 - 15.45 Uhr

Ansprechpartner: Anna Freckmann, Martina Seedorf

Die Einrichtung umfasst neben der Sprachheilstätte mit 80 Plätzen eine Kindertagesstätte mit 70 Plätzen sowie eine Ambulanz für Sprach- und Sprechstörungen mit dem Schwerpunkt Kindertherapie.

Kinder mit Sprachentwicklungsstörungen sowie Störungen in den Bereichen der Wahrnehmung, Motorik und im Verhalten werden von qualifiziertem Fachpersonal betreut und gefördert.

Pädagogen, Logopäden, Sprachtherapeuten, Ergotherapeuten und ein Psychologe arbeiten in den Teams zusammen.

Wir betreuen Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Jüngere Kinder haben die Möglichkeit unseren Spielkreis zu besuchen. Ab August 2007 planen wir in unserer Kita ein Betreuungsangebot für Kinder ab 18 Monaten.

Besonderheiten: Kostenlose Sprachüberprüfung für alle Kinder der Stadt Bremerhaven und des umliegenden Landkreises.

Berufstätige/Studierende Mütter

Berufliche Lebensplanung für junge Mütter - BeLeM

Zentrum für Schule und Beruf

Valckenburghstr. 9

28201 Bremen

Tel 0421/361-196 52 + 959 12 23 (Allgemeine Berufsschule)

Fax 0421/361-196 51

E-Mail: belem@zsb-bremen.de

www.zsb-bremen.de

Kontakt: Sabine Diers, Andrea Möhlmann, Sabine Pregitzer

BeLeM ist ein Kooperationsprojekt, das jungen Müttern die Chance bietet, sich auch mit Kind aktiv um die eigene Zukunftsgestaltung zu kümmern und einen Schulabschluss zu erwerben.

BeLeM nimmt jungeschulpflichtige Mütter auf, die aufgrund ihrer Schwangerschaft die Schule verlassen haben und später wegen der Versorgung ihres Kindes nicht wieder in Regelklassen integriert werden konnten. Sie erhalten in diesem Projekt Unterstützung bei der Bewältigung ihrer derzeitigen Situation und Entwicklung weitergehender Perspektiven. Die Kinder werden in einer Kindergruppe direkt an der Schule betreut.

Spagat

Berufsvorbereitung für junge Mütter

Zentrum für Schule und Beruf (zsb)

In der ABS am Steffensweg 171

28217 Bremen

Tel 0421/959 12 23 (Valckenburghstr.)

Tel 0421/38 35 40 (Steffensweg)

Fax 0421/38 35 89

E-Mail: spagat@zsb-bremen.de

www.zsb-bremen.de

Projektstandort:

Allgemeine Berufsschule (ABS)

Außenstelle Valckenburghstr. 9

Tel 0421/361-196 54

Fax 0421/361-196 51

E-Mail: 351@bildung.bremen.de

www.abs-bremen.de

Ansprechpartnerin: Vanessa Jones

Spagat ist ein Kooperationsprojekt der Allgemeinen Berufsschule (ABS) und dem Zentrum für Schule und Beruf (zsb) unter Trägerschaft des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), Kreisverband Bremen e.V.

Spagat beinhaltet eine auf die besondere Lebenssituation von jungen Müttern abgestimmte Berufsvorbereitung. Bis zu insgesamt 16 junge Mütter werden von einem Team, bestehend aus zwei Lehrerinnen und einer Sozialpädagogin, qualifiziert und gefördert.

Zugangsvoraussetzungen für die Teilnahme am Projekt sind:

- ein Schulabschluss
- bestehende Schulpflicht oder ALG2-Bezug und unter 25 Jahre alt
- die Bereitschaft, das Kind in Tagespflege zu geben.

Ziele sind:

- die berufliche (Neu)Orientierung als Mutter
- die Entwicklung individueller Anschlussperspektiven
- die Herstellung einer stabilen Lebenssituation

Teilnahmedauer: 0,5 bis 1,5 Jahre

Verband berufstätiger Mütter e.V. - vbm

www.berufstaetige-muetter.de

E-Mail: gerhard@uni-bremen.de (Anna Katrin Gerhard)

E-Mail: dirxco@web.de (Cornelia Dirks)

Der vbm setzt sich aktiv für die Verbesserung der Situation von berufstätigen Müttern ein. Dazu gehört das bundesweite Netzwerk mit seinen Kontakten in den ortsansässigen Gremien. Der vbm bringt Ideen, entwickelt Konzepte zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie und setzt diese in die Realität um.

Was wir tun:

- Wir stellen uns der Diskussion mit der Öffentlichkeit und Arbeitgebern über die erfolgreiche Verbindung von Berufstätigkeit und Muttersein
- Wir bieten berufstätigen Frauen mit Kindern eine Basis zum „Networking“
- Wir initiieren private und betriebsnahe Kinderbetreuungseinrichtungen
- Wir machen uns stark, dass sich die Kinderbetreuungseinrichtungen an den Bedürfnissen der Kinder genauso wie an der Berufstätigkeit der Eltern orientieren.
- Wir setzen uns dafür ein, dass Existenzsichernde Arbeitsplätze in Kinderbetreuungseinrichtungen und privaten Haushalten geschaffen werden.

Unsere Ziele

- Frauen müssen sich nicht zwischen Kind und Karriere entscheiden
- Eltern stützen sich auf qualitativ hochwertige, flexible und verlässliche Betreuungsmöglichkeiten
- Berufstätige Eltern teilen sich die Verantwortung für die Familie und ermöglichen sich die Ausübung ihres Berufes
- Volle steuerliche Absetzbarkeit von Kosten für Kinderbetreuung und für Dienstleistungen im Haushalt.

Universität Bremen

Referat Chancengleichheit/Antidiskriminierung (04)

GW 2, Raum B 2650

Bibliothekstr. 1

28359 Bremen

Tel 0421/218-24 18

Fax 0421/218-21 74

E-Mail: chancen3@uni-bremen.de

www.chancengleichheit.uni-bremen.de

Die Arbeitsstelle Chancengleichheit gibt für studierende Eltern regelmäßig die Broschüre „Studieren mit Kindern in Bremen?!“ kostenlos heraus. Für alle Universitätsangehörige stellt sie weiterhin das Elternportal www.arbeit-und-kind.uni-bremen.de zur Verfügung. Außerdem berät die Arbeitsstelle Studierende und WissenschaftlerInnen mit Kindern zu Fragen rund um die Elternschaft.

Treffpunkte

Häuser der Familie des Amtes für Soziale Dienste in Bremen

Unsere Aufgaben und unser Interesse ist es, Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder tragen, und Kindern selbst Anregungen, Unterstützung und Hilfen zu geben bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation und insbesondere in Krisen. Diese entstehen z. B. durch Trennung und Scheidung von Paaren (Eltern), durch Generationskonflikte zwischen erwachsenen Kindern und Eltern, durch Partnerschaftsprobleme nach der Geburt eines Kindes.

Wir tun dies durch Eltern-Kind-Gruppen, Spielkreise, Kindergruppen, Gesprächsgruppen, Einzel- und Paarberatung, Seminare, Ausreisen, Informationsveranstaltungen.

Alle unsere Programme sind ausgerichtet auf Fragen, die sich durch Erziehungsaufgaben, das Leben in Partnerschaften (Mutter-Vater, Eltern-Kind, Mutter-Kind, Vater-Kind, Großeltern) sowie soziale und wirtschaftliche Problemlagen ergeben. Bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf nach Gruppen für junge Mütter in dem jeweiligen Haus der Familie. Dieses Angebot richtet sich auch an minderjährige Mütter und Schwangere.

Die Angebote sind kostenlos.

Haus der Familie Bockhorn

Familienzentrum

Pürschweg 9

28779 Bremen

Tel 0421/60 14 88

Fax 0421/960 84 74

E-Mail: HdF-Familienzentrum-Bockhorn@afsd.bremen.de

Ansprechpartnerin: Carsina Küchler-Kreft

Haus der Familie Hemelingen

Im Familienzentrum MOBILE

Hinter den Ellern 1a

28309 Bremen

Tel 0421/361-166 01

Fax 0421/361-11 66 05

E-Mail: hdf-familienzentrum.mobile@afsd.bremen.de

Frühberatungsstelle

Tel 0421/361-166 03

Ansprechpartnerin: Tina Meyerhof

Haus der Familie Horn-Lehe

Familientreffpunkt
Am Lehester Deich 17
28357 Bremen
Tel 0421/257 48 38
Fax 0421/361-198 99 (über AfSD)
E-Mail: HdF-Horn-Lehe@afsd.bremen.de
+ Pawlik.Dagmar@afsd.bremen.de
Ansprechpartnerin: Dagmar Pawlik

Haus der Familie Huchting

Amersfoorter Str. 8
28259 Bremen
Tel 0421/361-99 22
Fax 0421/361-195 49
E-Mail: HdF-Huchting@afsd.bremen.de
Ansprechpartnerinnen: Mayke tom Dieck, Ilona Knuth

Haus der Familie Lüssum

Lüssumer Heide 6
28777 Bremen
Tel 0421/361-792 92
Fax 0421/361-792 94
E-Mail: HDF-Lüssum@afsd.bremen.de
Ansprechpartnerin: Ilona Krüner-Reuß

Haus der Familie Mitte

Fehrfeld 7
28203 Bremen
Tel 0421/70 39 37
Fax 0421/794 38 01
E-Mail: HdF-Mitte@afsd.bremen.de
Ansprechpartnerin: Elke Wardin

Haus der Familie Obervieland

Familienzentrum
Eichelkämpe 11
28277 Bremen
Tel 0421/361-33 85
Fax 0421/361-33 55
E-Mail: HdF-Obervieland@afsd.bremen.de
Ansprechpartnerinnen: Inge Ihlo-Griese, Ilse Klein, Christa Schwarze

Haus der Familie Tenever

Pirmasenser Str. 24 - 26

28325 Bremen

Tel 0421/42 15 62

E-Mail: HdF-Tenever@afsd.bremen.de

Ansprechpartnerinnen: Irmtraut Purnhagen, Bettina Zockoll

Haus der Familie Vahr

Berliner Freiheit 10

28327 Bremen

Tel 0421/361-35 07

Fax 0421/361-895 29 (VHS Ost)

Email: HDF-Vahr@afsd.bremen.de

Ansprechpartnerin: Helma Evers

Haus der Familie Vegesack

Aumunder Heerweg 39

28757 Bremen

Tel.: 0421/361-77 69 oder 361-77 70

Fax: 0421/361-75 01

E-Mail: HDF-Vegesack@afsd.bremen.de

Mitarbeiterinnen: Annelie Adam, Johanne Stegink-Lüken

Haus der Familie Walle

Dünenstr. 2 - 4

28219 Bremen

Tel 0421/ 361-82 84

Fax 0421/158 38

E-Mail: HdF-Walle@afsd.bremen.de

Ansprechpartnerin: Petra Uhrig

Amt für Soziale Dienste (AfSD)

Fachabtlg.2

Koordination Häuser der Familie

Contrescarpe 73

28195 Bremen

Tel 0421/361-33 71

E-Mail: Gabriele.Schoppe@afsd.bremen.de

Mütterzentren

Mütterzentrum Blumenthal e.V.

Heidbleek 10

28779 Bremen

Tel 0421/600 95 59

Ansprechpartnerin: Frau Jörke

Das Spielhaus

Ewerstr.18

28779 Bremen

Tel 0421/60 00 99

Bürozeit: Mo - Do 8.00 - 15.30 Uhr, Fr 8.00 - 13.00 Uhr

Nicht nur für Mütter

Das Mütterzentrum, der offene Treffpunkt für alle Frauen, mit und ohne Kinder, Väter, allein Erziehende, Verheiratete, Ledige, Berufstätige, Hausfrauen und -männer.

Das Mütze Angebot

Das Mütze wird von Frauen gestaltet, die sich im Alltag unterstützen und beraten

- z.B. bei unserem Frühstücksbüfett mit und ohne Kinder am Dienstag und Donnerstag von 9.00 - 11.30 Uhr. Bei uns findet Ihr Entlastung z.B. mit unseren Spielkreisen und der Kinderbetreuung, Anmeldung während der Öffnungszeiten in unserem Büro.
- Kontakte z.B. in der Krabbelgruppe freitags von 15.00 - 16.30 Uhr im Spielhaus, Ewerstr. 18 oder beim Mutter-Kind-Turnen freitags von 9.30 - 10.30 Uhr in der FTB-Turnhalle, Heidbleek
- Anregung beim Basteln, Nähen und anderen kreativen Kursen
- Entspannung bei Autogenem Training, Aerobic, Verwöhnabend und vielem mehr
- sowie Information z.B. beim Kurs für Tagesmütter oder unseren Wochenendveranstaltungen und als Bonbon wird für die Nachmittagskurse parallele Kinderbetreuung angeboten.

Das aktuelle Kursangebot erhaltet Ihr beim MÜTZE! Für nähere Infos rufen Sie uns an oder schauen vorbei... Herzlich willkommen!

Mütterzentrum Huchting e.V.

Amersfoorter Str. 8

28259 Bremen

Tel 0421/58 92 00

Fax 0421/58 78 21

E-Mail: muetterzentrum.hb-huchting@web.de

Das Mütterzentrum Huchting ist ein gemeinnützig eingetragener Verein, der seit 1987 besteht.

Menschen aller Nationalitäten und Alterstufen finden hier Sozialberatung, Kontakte, Entlastung, Fortbildung und mehr.

Zu unseren Angeboten gehören z.B. Gesprächskreise und Austausch, Eltern-Baby/Kind-Gruppen, Kreativ-Kurse, Bewegungsangebote, Frühstück, Mittagessen (mit Voranmeldung), Kaffee- und Kuchenbüfett sowie das „Mütze-Lädchen (2nd hand und Spielzeug).

Zum pädagogischen Bereich des Mütterzentrums gehören eine Kindergruppe „Die Stifftchen“ (1 - 3 Jahre), drei sozialpädagogische Spielkreise (2 - 3 Jahre), Naturorientierter Kindergarten „Grashüpfer“ (3 - 6 Jahre) und ein offener Hort (6 - 13 Jahre).

Mütterzentrum Neustadt e.V.

Delmestr. 8

28199 Bremen

Tel 0421/548 67 24

E-Mail: muetterzentrum-neustadt@ewetel.net

Bürozeit: Mo, Di und Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Mütterzentren gibt es in verschiedenen Stadtteilen. Es sind Orte, an denen sich Familien, aber auch Alleinstehende, treffen und Kontakt aufnehmen können, wo sie die Möglichkeit haben, einmal vom Alltag abzuschalten, interessante neue Erfahrungen zu machen, Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen zu erhalten oder auch praktische Schritte in Richtung auf eine neue Lebensperspektive gehen können. Kinder können betreut werden oder nehmen zusammen mit ihren Müttern/Eltern an den Angeboten teil. Mütterzentren sind offen für alle Nationalitäten und Altersstufen.

Ein kleiner Ausschnitt aus unserem vielfältigen Programmangebot:

- Offener Treffpunkt
- Kreativkurse
- Gesprächskreise

- Mutter-Kind-Gruppen
- Spielkreise
- Stillcafé
- Frühberatung
- Erziehungsberatung
- Elternkurse und Beratungsgruppen
- Beratung in schwierigen Lebenssituationen

Besuchen Sie uns und lernen Sie uns kennen. Wir informieren Sie gerne und freuen uns über Fragen und Anregungen.

Mütterzentrum Osterholz Tenever e.V.

Neuwieder Str. 17

28325 Bremen

Tel Projektleitung: 0421/409 88 94_

Tel Café: 0421/409 88 95_

Tel Verwaltung: 0421/42 40 96_

Fax 0421/42 40 66_

E-Mail: muetterzentrum-tenever@gmx.de

Das Mütterzentrum ist ein offener Treffpunkt in Osterholz-Tenever, geprägt und bereichert durch interkulturelle Zusammenarbeit. Frauen und Mütter können bei der Gestaltung der Angebote mitwirken.

Im Mütterzentrum können Sie im Café andere Frauen kennen lernen, klönen, Zeitung lesen und sich vom Alltagsstress (mit Kinderbetreuung) erholen. _Es besteht die Möglichkeit, an unseren Kursen und / oder Veranstaltungen teilzunehmen oder auch in Absprache mit uns selbst etwas anzubieten.

In den letzten Jahren hat sich das Mütterzentrum auch als Beschäftigungsträger für Frauen im Stadtteil Osterholz etabliert. Über Arbeitsbeschaffungsmassnahmen des Arbeitsamtes und im Programm „Arbeit statt Sozialhilfe“ erhalten Frauen die Möglichkeit, sich beruflich zu orientieren, (wieder) einzusteigen und sich weiter zu qualifizieren.

Auch Frauen, die nicht im Mütterzentrum beschäftigt oder aktiv sind, können das Angebot einer ausführlichen Beratung zu Fragen der beruflichen Orientierung sowie Unterstützung bei der Klärung unterschiedlicher Problemlagen nutzen.

Wir bieten an:

- Beratung
- Offene Treffs

- internationaler Mittagstisch
- berufliche Orientierung für Frauen in verschiedenen Projekten
- Fort- und Weiterbildung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Gesprächskreise, Kreativ-Seminare und Freizeitfahrten
- Entdecken und Vermitteln eigener Fähigkeiten (Laien für Laien-Prinzip)
- Angebote im Kinderbereich
- Einzelveranstaltungen
- Verkauf von Second-Hand-Kleidung in unserem Laden „P2“
- EDV und Internet-Schulung

Allgemeine Informationen:

In der Beratung erhalten Frauen Unterstützung für die Bewältigung aktueller Alltagsprobleme - Dienstag - Freitag nach Absprache.

Ansprechpartnerin: Christa M. Brämsmann

Bei Kursen und Gesprächskreisen wird um Anmeldung gebeten. Für Geringverdienende, Arbeitslose, SozialhilfeempfängerInnen und Mitglieder gelten ermäßigte Kursgebühren. Zu den Kursen und einzelnen Veranstaltungen wird in der Regel gleichzeitige Kinderbetreuung angeboten.

Kinderbauernhof Tenever: Endlich ist es soweit: Der Kinderbauernhof Tenever entsteht auf der Ponywiese am Osterholzer Deich. Träger werden sein: Amt für Soziale Dienste, St. Petri-Stiftung, BRAS und Mütterzentrum Tenever.

Mütterzentrum Vahr e.V.

Kurt-Schumacher-Allee 65

28327 Bremen

Tel 0421/467 38 59

Fax 0421/800 44 69

E-Mail: muetterzentrum-vahr@ewetel.net

Auskunft: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr und
15.00 - 18.00 Uhr

Wir sind ein gemeinnütziger Verein für Mütter jeden Alters, jeder Nationalität und in jeder Lebenssituation. Im Unterschied zu herkömmlichen Angeboten für Mütter stehen bei uns nicht die Kinder, sondern die Mütter im Mittelpunkt des Geschehens. Daher sind sämtliche Angebote mit Kinderbetreuung.

Unsere Ziele sind die Aufhebung der Isolation und der Konkurrenz untereinander. Wir möchten den Zusammenhalt von Müttern fördern. Wichtig ist für uns, eine Ausweitung der Frauenrolle auch in andere Bereiche zu unterstützen. Damit wollen wir emanzipatorisch wirken.

Unser Angebot:

- Tagesmüttertreffen
- offener Schwangerentreff
- Stillcafé
- offener Treff für Mütter binationaler Kinder
- Yoga
- Basteln
- rhythmische Gymnastik
- Gruppe für Alleinerziehende
- täglicher Second-Hand-Verkauf
- psychologisches Beratungsangebot
- Krabbelgruppen und Spielkreise
- Mädchen-/ Jungen-/ Theatergruppen
- Gesprächskreis für Frauen ab 40
- Vierteljährliche Kurse: Selbstbewusstsein stärken, Bauchtanz und Seidenmalerei.

Offenes Café: Di - Fr 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Frauzentrum Hilde Adolf e.V.

Hinrich-Schmalfeldt-Str. 8

27576 Bremerhaven

Tel 0471/449 00

Fax 0471/290 00 50

E-Mail: nicole_antholz@web.de

Ansprechpartnerin: Nicole Antholz

Treffpunkt für Frauen mit Kindern und Frauengruppen

- Ein Zentrum, in dem Frauen im Mittelpunkt sind.
- Ein Ort, wo Jung und Alt sich treffen
- Ein Ort für Kinder.
- Ein Platz mit selbst organisierter Kinderbetreuung.
- Ein Raum für die Verwirklichung von Ideen.
- Beratungen Mutter-Vater-Kind Kur
- Ein Raum für Frau von Frau selbst gestaltet und verwaltet.

Kranke Kinder

Hier finden Sie - neben der Liste der Kinderkliniken und ambulanten Einrichtungen - eine Orientierung über die Hilfen, die Ihnen im Lande Bremen zur Verfügung stehen, um die Lebenssituationen, die durch Krankheit - aber auch durch drohende oder vorhandene Behinderung eines Kindes - entstehen können, zu bewältigen. Angesprochen werden dabei sowohl Unterstützungsmöglichkeiten bei der häuslichen Betreuung als auch bei Klinikaufenthalten sowie Selbsthilfeangebote. Weitere Hinweise auf Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen finden Sie am Ende dieses Abschnitts oder unter NAKOS (s.o.). Es ist sehr sinnvoll, sich schon in der Schwangerschaft einen niedergelassenen Kinderarzt oder eine niedergelassene Kinderärztin auszusuchen und kennen zu lernen. Sie finden die Adressen und Telefonnummern in der Ärzteliste des örtlichen Telefonbuches.

Zur Pflege kranker Kinder bis zu 12 Jahren, die in der gesetzlichen Krankenversicherung familienversichert sind und im gemeinsamen Haushalt leben, besteht ein Anspruch auf Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes für 10 Arbeitstage im Kalenderjahr pro Kind, wenn Sie berufstätig sind und keine andere Person das Kind betreuen kann. Allein Erziehende können bis zu 20 Arbeitstage Kinderkrankengeld beziehen. Sind mehrere Kinder vorhanden, erhöht sich der Anspruch auf höchstens 25 Arbeitstage, bei allein Erziehenden auf höchstens 50 Arbeitstage. Von dieser Regelung kann in Tarifverträgen abgewichen werden. Beamte erhalten bei Erkrankung eines Kindes, das das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, bis zu 4 Arbeitstage pro Kalenderjahr Betreuungsurlaub. Hierüber können Sie sich u.a. bei Ihrer Personalabteilung, dem Betriebs- oder Personalrat, der Frauenbeauftragten oder der Gewerkschaft informieren.

Kinderkliniken

Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Klinikum Bremen-Mitte gGmbH

Friedrich-Karl-Str. 10

Eingang: Ecke Bismarck-Straße/Friedrich-Karl-Straße

28205 Bremen

Tel Klinikum Bremen-Mitte 0421/497-1

Tel Empfang Kinderklinik 0421/497-54 10

Prof. Hess-Kinderklinik

Klinikdirektor: Prof. Dr. H.-I. Huppertz

Tel 0421/497-54 11 (Vorzimmer)

Fax 0421/497-33 11

E-Mail: hans-iko.huppertz@klinikum-bremen-mitte.de

Klinik für Pädiatrische Intensivmedizin, Neonatologie

Kommissarischer Leiter: Dr. Selzer

Tel 0421/497-36 93 (Vorzimmer)

Fax 0421/497-33 12

Kinderchirurgische Klinik

Chefarzt: Privatdozent Dr. Lorenz

Tel 0421/497-54 19 und 54 29 (Vorzimmer)

Fax 0421/497-33 13

Auch Beratung bei pränatal auffälligen, auf Fehlbildung verdächtigen Befunden.

Sozialpädiatrisches Institut - Kinderzentrum

Ambulanz für Kinderneurologie und Entwicklungsförderung

Friedrich-Karl-Str. 55

Institutsdirektor: Dr. med. Burkhard Mehl

Tel 0421/497-33 68 (Vorzimmer) oder 497-50 23

Fax 0421/497-33 42

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Klinikum Links der Weser gGmbH

Chefarzt: Prof. Dr. H. Bachmann

Senator-Weßling-Str. 1

28277 Bremen

Tel 0421/879-0 (Zentrale)

Tel 0421/879-144 44 oder 879-14 43

Fax 0421/879-15 90

E-Mail: kinderlinik@klinikum-bremen-ldw.de

www.klinikum-bremen-ldw.de

Familienzentrierte Neugeborenenbetreuung im Perinatalzentrum LdW

Schwerpunkte: Frühgeburtlichkeit und Angeborene Herzfehler

Verantwortlich: Dr. Hans Thorsten Körner, Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Schwerpunkt Neonatologie und Kinderkardiologie

Besonders in unserem Neugeborenenbereich bemühen wir uns, kompetente medizinische Versorgung auf höchstem Niveau mit einfühlsamer Zuwendung und Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien zu verbinden. Alle Neugeborene werden in enger Zusammenarbeit mit der geburtshilflichen Abteilung betreut. Die Kooperation bietet jeder Mutter die optimale Sicherheit für ihr Kind. Der geburtshilfliche und Neugeborenenbereich hat von der UNICEF die Plakette „Stillfreundliches Krankenhaus“ bekommen. Neugeborene werden, sofern medizinisch vertretbar, in der Frauenklinik bei ihrer Mutter versorgt.

Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung und mit modernster Ausstattung in neuen Räumlichkeiten können wir auch vielen extrem kleinen Frühgeborenen mit einem Geburtsgewicht unter 1.000 Gramm erfolgreich durch die schwierigen ersten Wochen und Monate ins Leben helfen. Auch Diagnostik und Therapie angeborener Herzfehler sind hier in vollem Umfange möglich.

Früh- und Neugeborenen, die keine Intensivmedizin benötigen, bietet unsere neu gestaltete Intermediate Care Station alle Möglichkeiten Nähe zur Mutter und zur Familie zu (er-)leben. Als einzige Kinderklinik im Umkreis bieten wir die Möglichkeit zum Rooming-in auch für sehr kleine Frühgeborene.

Abteilung für Angeborene Herzfehler/Kinderkardiologie

Leitung: Dr. med. J.-H. Nürnberg

Senator-Weßling-Str. 1

28277 Bremen

Tel 0421/879-13 11 Sekretariat

Tel 0421/879-12 95 Ambulanz

Fax 0421/879-14 97

E-Mail: kinderkardiologie@klinikum-bremen-ldw.de

Auch Schwangeren-Betreuung

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Klinikum Bremen-Nord gGmbH

Hammersbecker Str. 228

28755 Bremen

Tel 0421/66 06-0 (Zentrale)

Chefarzt: Dr. G. Simić-Schleicher

Tel 0421/6606-13 70 oder 6606-13 77 (Vorzimmer)

Fax 0421/6606-17 21

E-Mail: Gunter.Simic-Schleicher@klinikum-bremen-nord.de

Klinik für Kinder und Jugendliche in Bremerhaven

Klinik am Bürgerpark

Schiffdorfer Chaussee 29

27574 Bremerhaven

Tel 0471/182-0

Chefarzt: Dr. Axel Renneberg

Tel 0471/182-12 41, Fax 0471/182-13 74

Neuropädiatisches Sekretariat

Tel 0471/182-12 45, Fax 0471/182-12 26

Überregionale Organisation

AKIK - Aktionskomitee Kind im Krankenhaus Bundesverband e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Postfach 94 03 16

60461 Frankfurt/M.

Tel 01805-25 45 28 + 01805-25 45 39 beide gebührenpflichtig

E-Mail: info@akik.de

www.akik.de

Wir sind Ansprechpartner für Eltern bei Fragen, Unsicherheiten oder zum Erfahrungsaustausch im Bereich Kind und Krankenhaus. Wir möchten Ihnen helfen, dass ein Krankenhausaufenthalt für Ihr Kind und Sie nicht zwangsläufig zu einer negativen Erfahrung wird. Sie können viel dazu beitragen, indem Sie sich und Ihr Kind im Vorfeld, auch ohne bevorstehenden Klinikaufenthalt, informieren. Fordern Sie unsere umfassenden Materialien an und nehmen Sie im Bedarfsfall unsere Hilfe an.

Häusliche Kinderkrankenpflege

ADVERTUS ambulanz

August-Bebel-Allee 49

28329 Bremen

Tel 0421/43 68 59 59

Fax 0421/43 68 59 53

und

Bismarckstr. 42

28203 Bremen

Tel 0421/794 77 12

Fax 0421/794 77 14

E-Mail: info@advertus-online.de

www.advertus-online.de

AnsprechpartnerIn: Frau Inka Kusen/Herr Wolfgang Köhler

Leistungen siehe Seite 187.

Ambulante Kranken- und Seniorenbetreuung Kinderkrankenpflege - Familienpflege - AKS GmbH

- Osterstr. 74

28199 Bremen

- Osterholzer Heerstr. 129

28307 Bremen

Tel 0421/525 10 80

Fax 0421/536 04 02

E-Mail: info@pflegedienst-aks.de

www.pflegedienst-aks.de

Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.30 Uhr und Mo - Do 13.30 - 17.00 Uhr,
Fr 13.30 - 16.00 Uhr

Notbereitschaftstel: 0421/536 04 01 ab 17.00 Uhr

Wir sind ein Team von examinierten Kranken- und Kinderkrankenschwestern mit Berufserfahrung im klinischen und ambulanten Bereich. Wir betreuen Sie bzw. Ihr Kind in der häuslichen Umgebung unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit statt nur unter dem Krankheitsaspekt. Wir sorgen dafür, dass ein Krankenhausaufenthalt vermieden bzw. verkürzt werden kann, indem wir Sie bzw. Ihr Kind zu Hause pflegen und betreuen.

Unsere Leistungen in der Kinderkrankenpflege:

- Grundpflege, Behandlungspflege
- physikalische Therapie (Bäder, z. B. bei Entzündungen, Wunden oder Verbrennungen)
- Injektionen, Hormonkuren, z. B. ACTH
- Verabreichung von Medikamenten
- Infusionstherapie
- Erstellung und Zubereitung von Säuglingsnahrung
- Ernährungsplan bei Stoffwechselerkrankungen
- Verabreichung von Sondenkost bei Frühgeborenen

Unsere Leistungen in der Familienpflege:

In Krisensituationen, wie Krankheit, Kur, Risikoschwangerschaft, Geburt eines Kindes usw. sind Eltern und allein Erziehende oft auf Hilfe im Haushalt und bei der Kinderbetreuung angewiesen. Viele Eltern wissen nicht, dass sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine Haushaltshilfe haben.

Ambulante Kinderkrankenpflege in Bremen GbR

Kathrin Weise

Döhlendamm 10

28359 Bremen

Tel 0421/242 85 52

Fax 0421/244 68 81

E-Mail: weisekathrin@aol.com

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Deshalb benötigen sie spezialisierte und qualifizierte Betreuung durch Fachkräfte. In unserem Team arbeiten ausnahmslos examinierte Kinderkrankenschwestern mit langjähriger Berufserfahrung und teilweise fachbezogenen Zusatzqualifikationen.

Vacances

Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH

Hollerallee 26

28209 Bremen

Tel 0421/70 60 78 (Pflegedienst)

Tel 0421/70 60 77 (Sozialdienst)

Fax 0421/70 60 79

www.vacances-online.de

Bürozeiten: Mo - Do 8.00 - 17.00 Uhr, Fr 8.00 - 15.30 Uhr

Sind Mutter und Kind von z.B. einer Grippeerkrankung betroffen, werden hauswirtschaftliche Ersatzkräfte die anfallenden Haushaltstätigkeiten und notwendige Apothekengänge gerne übernehmen. Die kranken Kinder werden betreut, damit sich alle Familienangehörigen möglichst schnell erholen können. Sollte Krankenpflege vonnöten sein, sind wir gerne bereit, die notwendigen Kooperationspartner zu beauftragen. Alle nicht krankenpflegerischen Aufgaben, auch bei Säuglingen, werden von unseren Haushaltshilfen übernommen.

Wenn ein Krankenhausaufenthalt der Mutter dazu führt, dass die Kinder zu Hause nicht versorgt werden können, springen die hauswirtschaftlichen Ersatzkräfte von Vacances ein. Die Komplettversorgung kann, je nach Bedarf bis zu 24 Stunden umfassen.

Unsere Krankenschwestern führen bei pflegebedürftigen Kindern Kontrollbesuche durch, welche die Pflegeversicherung vorschreibt.

Wir sind Vertragspartner der Krankenkassen und des Sozialamtes, alle Leistungen können auch privat gezahlt werden. Unser SozialarbeiterInnen- und Koordinatorenteam berät gerne über gesetzliche Leistungen der Krankenkassen und helfen bei Antragstellung und Kostenklärung. Fordern Sie unsere Broschüre an.

Für weitere Anbieter sehen Sie bitte in den örtlichen Branchenbüchern nach.

Hilfen für kranke, entwicklungsverzögerte und behinderte Kinder

Bremen, Bremerhaven und überregional

Sozialpädiatrisches Institut - Kinderzentrum Bremen

Ambulanz für Kinderneurologie und Entwicklungsförderung

Klinikum Bremen-Mitte gGmbH

Friedrich-Karl-Str. 55

28205 Bremen

Institutsdirektor: Dr. med. Burkhard Mehl

Tel 0421/ 497-33 68 (Vorzimmer) oder 497-50 23

Fax 0421/ 497-33 42

Aufgabe des Sozialpädiatrischen Instituts ist die Diagnostik, Therapie und Entwicklungsbegleitung von Kindern mit Entwicklungsstörungen.

Schwerpunkte der Arbeit stellen insbesondere dar:

- umfassende Beratung und Begleitung eines „Risiko-Kindes“ von Geburt an
- umfassende medizinische Diagnostik bei Entwicklungsstörungen und Behinderungen
- psychologische Beratung und Therapie
- fachliche Begleitung des Kindes und seiner Familie bei Entwicklungs- und Förderfragen
- Therapie bei Entwicklungsstörungen.

Die Betreuung erfolgt ausschließlich ambulant nach vorheriger Anmeldung auf Überweisung eines niedergelassenen Arztes.

Institut für Kinderneurologie und -epileptologie

Schiffdorfer Chaussee 29

27574 Bremerhaven

Chefarzt: Dr. Axel Renneberg

Tel 0471/182-1245 (Sekretariat)

Fax 0471/182-1226

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.

Waller Heerstr. 55

28217 Bremen

Tel 0421/387 77 0

Fax 0421/387 77 99

E-Mail: info@lebenshilfe-bremen.de

www.lebenshilfe-bremen.de

Ansprechperson: Petra Kampmann,

Offene Angehörigenberatung: Tel 0421/387 77 86

Weiter Angebote der Lebenshilfe siehe ab Seite 266

Selbsthilfegruppen und Vereine

in alphabetischer Reihenfolge

AAK - Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V.

Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzemen oder Heuschnupfen

Postfach 11 41

35721 Herborn

Tel 02772/928 70

Fax 02772/928 79

E-Mail: Koordination@aak.de

www.aak.de

Immer wieder werden Eltern von der Aussage des Kinder- und Hautarztes, ihr Kind hätte chronische Bronchitis oder Asthma, eine schwere Nahrungsmittelallergie oder Neurodermitis, eine Pollenallergie oder Heuschnupfen, „erschlagen“. Erahnen sie doch, welche weit reichenden Folgen diese Diagnose für die z.T. sehr kleinen Kinder haben kann. Aber gerade im Umgang mit den kleinen Betroffenen ist Unbeschwertheit und das richtige Verhältnis zwischen Sorge und Gleichgültigkeit recht wichtig. Eltern müssen versuchen die Krankheit nicht als Makel, sondern als Chance für eine ganz besondere Entwicklung ihres Kindes zu sehen und diese Einstellung auch auf ihren Nachwuchs zu übertragen. Dies ist in Zeiten von Gleichgültigkeit, Intoleranz und falschem Mitleid in der Umwelt nicht ganz einfach und soll auch nicht bedeuten, die Augen vor der Schwere der Krankheit zu verschließen.

In unseren Gesprächstreffs (und natürlich auch innerhalb von Telefongesprächen) können die Eltern ihre persönliche Problematik vortragen, und eventuelle Fragen werden gemeinsam beantwortet. Informationsbroschüren sind von der AAK-Zentrale in Herborn zu erhalten.

Allgemeiner Patienten-Verband e.V.

Postfach 11 26

35001 Marburg

Tel 06421/647 35

e-Fax 012 12/511 50 79 49

E-Mail: info@patienten-verband.de

www.patienten-verband.de

Sprechzeiten: Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr

Tätigkeitsschwerpunkt: Ärztliche Behandlungsfehler

Arbeitskreis DOWN-Syndrom e.V.

Am Schäferhof 27
27308 Kirchlinteln
Tel 04236/941 01
Fax 04236/941 02
E-Mail: Arbeitskreis@Down-Syndrom.de
www.Down-Syndrom.de

Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe e.V._

Münsterstr. 261
44145 Dortmund
Tel 0231/52 58 72
Fax: 02 31/52 60 48
E-Mail: AKGeV@web.de
ww.arbeitskreis-kunstfehler-geburtshilfe.de
Beratungszeiten der Geschäftsstelle:
Mo, Di, Mi 10.00 - 15.00 Uhr, Do 10.00 - 18.00 Uhr
Weitere Termine nach vorheriger telefonischer Absprache
Ansprechpartnerin: Marlis Meierling

Der Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe e.V. (AKG) ist eine Eltern-Selbsthilfe-Vereinigung an der Nahtstelle von Behindertenarbeit und Patientenschutz. Nach der Geburt eines behinderten Kindes fühlen sich viele Eltern hilflos und isoliert. Weder Sie selbst noch Familienangehörige und Freunde wissen, wie Sie mit der neuen Lebenssituation umgehen sollen.

Die ersten Fragen, die sich Eltern stellen, sind u.a.:

- Wie schaffe ich es, den Alltag zu bewältigen?
- Wie gehe ich mit der „Außenwelt“ (Familie, Freunde, Bekannte) um?
- Welche therapeutischen Maßnahmen kann und muss ich ergreifen?
- Welche Hilfen (auch finanzieller Art) gibt es überhaupt?
- Wo finde ich Unterstützung?

Wir wollen versuchen, Ihnen diese und viele andere Fragen zu beantworten. Im persönlichen Gespräch mit Mitgliedern und Helfer(innen) des Vereins kann die unbekannte Situation ausführlich besprochen und so vielleicht auch verarbeitet werden. Mit dem Heranwachsen Ihres Kindes werden sich immer wieder neue Herausforderungen ergeben, auf die Sie sich einstellen müssen. Wir wollen Ihnen deshalb unseren medizinischen wie juristischen Erfahrungen im Sinne unserer Zielsetzung zur Verfügung stellen:

- Hilfestellung und Beratung bei der Bewältigung des Alltags mit einem behinderten Kind
- Beratung in allen sozialen Angelegenheiten (z.B. Pflegegeld und Haushaltsentlastung durch einen Zivildienstleistenden)
- Unterstützung Betroffener in medizinischen und rechtlichen Fragen (z.B. Tipps und Hinweise, Vermittlung kompetenter Fachanwälte)
- Erfahrungsaustausch bei Heil- und Hilfsmitteln (z.B. Therapien)
- Herausgabe von Vorsorge- und Informationsbroschüren

In diesem Zusammenhang weisen wir ausdrücklich auf folgendes hin: Eine Rechtsberatung im juristischen Sinne darf und kann der AKG nicht übernehmen!

Der AKG hat Geburtsschädigungen immer wieder hinterfragt und thematisiert und die Arbeit der Ärzte und Geburtshelfer vor, während und nach der Geburt analysiert und damit zu einer sachlichen Auseinandersetzung beigetragen. Als Ergebnis unserer langjährigen Tätigkeit verfügen wir über ein umfangreiches Archiv, in dem viele Geburtsverläufe, eingeholte Gutachten, gerichtliche und außergerichtliche Vergleiche sowie die gesamten Prozessverläufe und -ergebnisse dokumentiert sind.

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V. - ASBH

Maren Conrad
 Bokellandsweg 9
 28259 Bremen
 Tel 0421/57 01 98

Autismus-Therapiezentrum

Clamersdorfer Str. 47
 28757 Bremen
 Tel 0421/62 56 06
 Fax 0421/620 70 31
 E-Mail: info@autismus-bremen.de
www.autismus-bremen.de
 Sprechzeiten: Mo, Di, Do 9.00 - 14.00 Uhr
 Diagnose - Therapie - Frühförderung - Familienberatung - Institutionsberatung

Blinden- und Sehbehinderten-Beratungsstelle des

Blindenvereins Bremen e.V.

Contrescarpe 3

28203 Bremen

Tel 0421/32 66 36

E-Mail: bera-bremen@web.de

Sprechtage: Mo 16.00 - 18.00 Uhr,

Mi und Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Hausbesuche bei Bedarf

In unserer Blinden- und Sehbehindertenberatungsstelle erhalten betroffene Menschen kostenlose professionelle Unterstützung. Wir beraten Sie vertraulich, auf Ihre individuelle Situation zugeschnitten, über Ihre Rechte und Möglichkeiten zur selbstständigen Lebensführung.

Bundesinteressengemeinschaft Geburtshilfegeschädigter e.V. (BIG)

Bundesgeschäftsstelle

Nordseher Str. 30

31655 Stadthagen

Tel 05721/723 72

Fax 05721/817 83

Sprechzeiten: Mo - Do 8.00 - 13.00 Uhr

Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Kontaktpersonen:

Hannelore und Thomas Stock

Birkhahnweg 8

27612 Loxstedt-Bexhövede

Tel 04703/12 43

Cystische Fibrose-Selbsthilfe Bremen e.V. - CF/Mukoviszidose e.V.

Kontakt: Harro Bossen

Meyerholz 3

28832 Achim

Tel 04202/822 80

Fax 04202/60 73

E-Mail: info@cf-bremen.de

www.cf-bremen.de

Down Syndrom Arbeitskreis

Selbsthilfegruppe von Eltern bei der Lebenshilfe Bremen e.V.

Waller Heerstr. 55

28217 Bremen

Tel 0421/387 77-0

Fax 0421/387 77-99

E-Mail: down-syndrom@lebenshilfe-bremen.de

Kontakte in Bremen:

Gesa Ohse

Tel 0421/35 23 95

Unsere Ziele:

- Neu hinzukommenden Eltern als Ansprechpartner bei Fragen, Informations-
hunger oder Kummer zu helfen.
- Aufklärung in der Öffentlichkeit über Menschen mit Down Syndrom zu betrei-
ben und überholte Meinungen hierüber zu korrigieren.
- Das positive Miteinander von behinderten und nicht behinderten Menschen
im Sinne der Integration zu fördern.
- Gemeinsam Schönes zu erleben.

Elternverein Anfallskranker Kinder

Bremen/Niedersachsen

Ansprechpartner: Helmut Schmidt Tel 0421/53 58 87

Liane Bake Tel 04272/664

Unsere Ziele:

- Betroffenen Eltern Informationen und Antworten geben
- Aufklärung: Epilepsie ist (selten) eine geistige Behinderung

Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V. - EPSYMO

Lüssumer Heide 6

28777 Bremen

Tel 0421/609 98 40

Fax 0421/609 50 53

E-Mail: EPSYMO@t-online.de

Der Elternverein betreut Kinder, die von Behinderung bedroht sind, die Störungen in der Wahrnehmung, der Bewegung, der Sprache, im Verhalten

und im Lernverhalten haben, sowie Kinder mit Körperbehinderung. In unseren Kleingruppen (3 - 8 Kinder) haben die Kinder (3 - 12 Jahre) vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten in den Bereichen Bewegung, Wahrnehmung und Erleben, spielerisch ohne Leistungszwang und Druck. Gelenkte Aufgaben wechseln mit freien Spielphasen. Speziell psychomotorisches Material wird dabei eingesetzt. Die Gruppen werden nach Entwicklungsstand und Bedürfnissen der Kinder gezielt zusammengestellt. Unsere GruppenleiterInnen sind ausgebildete TherapeutInnen mit Zusatzausbildung Psychomotorik.

Neben der therapeutischen Arbeit bietet der Elternverein den betroffenen Eltern eine umfassende Elternbetreuung an, so z.B. eine Unterstützung bei Schul- und Kindergartenproblemen, sowie das Angebot von Elterngesprächskreisen und Informationsabenden zu verschiedenen Themen.

Frühe Hilfen - die Frühförderstelle der Lebenshilfe Bremen e.V.

Landwehrstr. 99

28217 Bremen

Tel 0421/22 21 20

Fax 0421/222 12 99

E-Mail: fruehe-hilfen@lebenshilfe-bremen.de

www.lebenshilfe-bremen.de

Bürozeiten: Mo - Do 7.30 - 12.30 Uhr

oder Anrufbeantworter

Ansprechperson: Doris Pietsch-Kavurmaci

Jedes Kind ist eine eigenständige, aktive Persönlichkeit - mit Stärken und Schwächen. Die Stärken zu erkennen und zu unterstützen, schafft Selbstvertrauen beim Kind, ohne es zu überfordern.

Die Frühen Hilfen, die Frühförderstelle der Lebenshilfe Bremen, begleiten Kinder bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit.

Frühe Hilfen - für mein Kind?

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind z.B.:

- auffallend ruhig oder unruhig ist
- wenig Interesse an seiner Umwelt zeigt
- nicht gut sieht oder hört
- besonders berührungsempfindlich oder -unempfindlich ist
- nicht altersgemäß spricht
- sich nicht altersgemäß bewegt (robt, sitzt, steht oder läuft)
- Auffälligkeiten im Kontakt mit Kindern oder Erwachsenen zeigt,

dann wenden Sie sich an uns, wir besprechen mit Ihnen ob und falls ja, welche Hilfen sinnvoll sind.

In einem ersten unverbindlichen Beratungsgespräch bei Ihnen zu Hause oder in der Frühförderstelle stellen wir Ihnen unsere Arbeit vor und besprechen Ihre Fragen. Alle weiteren Schritte findet in Kooperation und Absprache mit Ihnen als Eltern statt.

Wir beraten Sie ebenfalls, wenn z.B.

- Ihr Kind zu früh geboren wurde oder
- Sie selbst eine Behinderung haben und deshalb Unterstützung für Ihr Kind wünschen.

Frühförderung - ein Rechtsanspruch

Da die Bedeutung der frühen Förderung für die Entwicklung eines Kindes mit einer Beeinträchtigung erkannt wurde, ist im §30 des SGB IX und in der Frühförderverordnung der Rechtsanspruch auf Frühförderung festgelegt worden.

Für Sie als Eltern entstehen keine Kosten.

Hausfrühförderung für entwicklungsverzögerte und behinderte Säuglinge und Kleinkinder

der Lebenshilfe Bremerhaven e.V.

Wurster Str. 84

27580 Bremerhaven

Tel 0471/820 04

Fax 0471/391 59 84

E-Mail: hausfruehfoerderung@bremerhaven.de

Kontaktperson: Mechthild Hohmann

Herzkind e.V.

Kontaktgruppe Bremen

Walburga Zimmer

Königsberger Str. 20

28790 Schwanewede

Tel 04209/687 94

und

Kristin Warnke

Amselweg 28

27628 Hagen

Tel 04746/93 12 50

Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V. · Bundesverband

Beratungsstelle

Hillmannplatz 6

28195 Bremen

Tel 0421/50 21 22 + 33 61 69-0

Fax 0421/50 57 52

E-Mail: info@bkmf.de

www.bkmf.de

Ansprechpersonen: Ruzena Klingebiel

Unter dem Leitmotiv „Hilfe zur Selbsthilfe“ beschäftigt der Bundesverband hauptamtliche Mitarbeiter/-innen, die in Fragen der Beratung für Eltern kleinwüchsiger Kinder über spezielle Erfahrung verfügen.

Im Zuge der verbesserten pränatalen Diagnostik werden die Mitarbeiter/-innen immer öfter zu Fragen des Kleinwuchses und zu Fragen des Lebens mit dem Kleinwuchs herangezogen.

Aus dieser Arbeit ergeben sich u.a. folgende Tätigkeitsfelder im BKMF:

- Zusammenarbeit mit den deutschen Wachstumszentren, Universitäts- und Fachkliniken im Bemühen um eine frühe Diagnose der Wachstumsstörung mit anschließender medizinischer, therapeutischer, pädagogisch-psychologischer Unterstützung und Förderung
- Information und Beratung auch für Gynäkologen und Kinderärzte
- Begleitung bei der Bewältigung der Diagnose
- Zusammenarbeit mit Frühförderstellen
- Förderung der Integration in Kindergarten und Schule
- Beratung für eine adäquate Therapie
- Kooperation mit Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens
- Selbsthilfe und Hilfe zur Selbsthilfe, auch in Form von Einzelberatung von Eltern für Eltern

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V.

Waller Heerstr. 55

28217 Bremen

Tel 0421/38 777-14

Fax 0421/38 777-99

E-Mail: info@lags-bremen.de

www.lags-bremen.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Kontaktperson: H.-P. Keck

LEONA e.V. - Verein für Eltern chromosomal geschädigter Kinder

Birgit u. Reiner Maiwald

Auf dem Klei 2

44263 Dortmund

Tel. 0231/45 00 05 90

E-Mail: schwanger@leona-ev.de

www.leona-ev.de

Kontaktvermittlung: Caroline Ditschlowski
Windmühlenweg 33
59590 Geseke
Tel 02942/43 22
Fax 02942/57 45 79
E-Mail: ditschkowski@leona-ev.de

Kontaktstelle Weser-Ems: Ingeborg Bock
Vor der Burg 18
26345 Bockhorn
Tel 04453/724 73
E-Mail: bock@leona-ev.de

Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind eine seltene Chromosomenstörung hat, müssen sie meist als nächstes feststellen, dass sich leider niemand so richtig damit auskennt. Wir von LEONA e.V. möchten diese Eltern mit unseren Angeboten auffangen.

Wir vermitteln Kontakte zwischen gleich oder ähnlich betroffenen Eltern:

- bieten eine pränataldiagnostische Begleitung (Gesprächsangebot) für Eltern, die bereits während der Schwangerschaft die Diagnose bekommen haben, an;
- bieten eine Trauerbegleitung für die verwaisten Eltern an;
- geben ca. jährlich ein Eltern-Info-Heft mit Erfahrungsberichten aus den Familien sowie Tipps und Adressen heraus;
- veranstalten jährlich ein bundesweites Familientreffen zum Kennenlernen und Erfahrungsaustausch;
- informieren Fachleute über die besondere Situation betroffener Familien und beraten Eltern in Alltagsfragen, wie z.B. Therapien, Hilfsmittel, Pflegeversicherung, Schwerbehindertenausweis usw.

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e.V.

Wolfgang Rosenthal Gesellschaft

Geschäftsstelle

Hauptstr. 184

35625 Hüttenberg

Tel 06403/55 75

Fax 06403/92 67 27

E-Mail: wrg-huettenberg@t-online.de

www.lkg-selbsthilfe.de

Ansprechperson: Regine Tödt

Unsere Selbsthilfevereinigung bietet an: Sofortige Information nach der Geburt, Kontakte zu anderen Betroffenen, Beratung und Betreuung im medizinischen psycho-sozialen Bereich, Aufklärung der Öffentlichkeit über das Behinderungsbild. Erkundigen Sie sich nach der nächstgelegenen Kontaktanschrift.

Unabhängige Patientenberatung Bremen

Richard-Wagner-Str. 1 a

28209 Bremen

Tel 0421/347 73 74

Fax 0421/347 73 99

E-Mail: kontakt@patientenberatung-bremen.de

Persönliche und telefonische Beratung in Bremen

Mo - Mi 9.00 - 15.00 Uhr

Do 14.00 - 19.00 Uhr

Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten erreichen Sie unseren Anrufbeantworter. Wir rufen dann möglichst schnell zurück.

Straßenbahn Linien 1, 4 und 5, Haltestelle „Parkstraße“

Tel-Sprechzeiten in Bremerhaven

Tel 0471/483 39 99

Mo - Mi 9.00 - 15.00 Uhr

Do 14.00 - 19.00 Uhr

Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Persönlich Beratung in Bremerhaven

Kurfürstenstr. 4, 27568 Bremerhaven

Fax 0421/347 73 99

Di 11.00 - 16.00 Uhr

Buslinien 502, 508 und 509, Haltestelle „Freigebiet/Arbeitsamt“ stadtauswärts bzw. „Am Leher Tor“ stadteinwärts.

Außerhalb dieser Zeiten erreichen Sie unseren Anrufbeantworter. Wir rufen dann möglichst schnell zurück.

Die „Unabhängige Patientenberatung Bremen“ gibt es seit Januar 1998. Im Jahr 2001 eröffneten wir das Büro in Bremerhaven. Wir sind eine Einrichtung des Vereins „Unabhängige Patientenberatung Bremen e.V.“, zu dem u.a. der Magistrat der Seestadt Bremerhaven, die Ärztekammer Bremen, der Gesundheitssenator des Landes Bremen, die Krankenhausgesellschaft im Land Bremen, Krankenkassen Bremen, die Zahnärztekammer und die Psychotherapeutenkammer Bremen und Einzelmitglieder gehören. Der Verein ist für weitere Mitglieder offen und als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind willkommen. Das Gesundheitswesen ist kompliziert. Was auch immer im Gesundheitswesen Ihr Problem ist: Wir hören zu, informieren und unterstützen Sie. Und wir vermitteln weitere Kontakte, wenn wir nicht direkt helfen können. Dabei unterliegen wir selbstverständlich der Schweigepflicht.

Unsere Beratung kostet Sie nichts.

Verein für integrative Erziehung und Frühförderung e.V. - VIF

Kohlhökerstr. 17

28203 Bremen

Tel 0421/70 74 70

Fax 0421/70 74 80

E-Mail: VIF-Bremen@t-online.de

www.frühförderung-vif.de

Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Unser Angebot richtet sich an Säuglinge und Kleinkinder im Alter von 0 - 4 Jahren, die eine auffällige Entwicklung zeigen, behindert oder von Behinderung bedroht sind. Wenn Ihr Kind Probleme hat oder Auffälligkeiten zeigt in den Bereichen Bewegungsentwicklung, Sprachentwicklung, Wahrnehmung oder Verhalten können Sie sich bei uns in der Frühfördereinrichtung melden. Auch Eltern von Frühgeborenen oder Kindern mit Schwerst- oder Mehrfachbehinderung können Unterstützung durch Frühförderung bekommen. Die Maßnahme ist für Eltern kostenfrei.

Elterliche Trauer

Alle Eltern machen sich Sorgen - hoffentlich geht alles gut in der Schwangerschaft, hoffentlich passiert meinem Baby nichts. In fast allen Schwangerschaften geht es auch gut und Sie können getrost die folgenden Zeilen überlesen.

Aus unterschiedlichen Gründen reicht manchmal die Kraft eines Kindes nicht zum Leben.

Es kann für die Eltern wichtig sein, ihr verstorbenes Kind an einer Stelle zu wissen, wo sie es besuchen können.

Nach dem Tod ist **jedes Kind bestattungsberechtigt**, egal wie alt und wie schwer es ist. Damit haben Eltern die Möglichkeit, von ihrem Kind in einer ihnen gemäßen Form Abschied zu nehmen.

Nicht alle Eltern haben nach einem solchen Schicksalsschlag die Kraft selbst eine Beerdigung zu gestalten. Die Bremer Kliniken kooperieren und bieten für alle bedürftigen Eltern zweimal im Jahr eine Beerdigung auf dem Huckelrieder Friedhof an. Hier können alle nicht lebensfähigen Kinder mit einem Gewicht unter 1.000 Gramm durch Urnenbestattung beerdigt werden. Dies gilt auch für Schwangerschaften, die sich in den ersten drei Monaten nicht weiter entwickeln. Es findet eine kleine Trauerfeier statt. Die Eltern und Verwandten haben danach jederzeit die Möglichkeit, diese Grabstelle zu besuchen. Die Beisetzung ist kostenfrei.

Kinder, die mit einem Gewicht unter 500 Gramm und ohne Lebenszeichen geboren wurden, können auch in einer frei gewählten Grabstätte z.B. dem eigenen Garten und dem Grab eines anderen Verwandten beigesetzt werden. Für Mitbewohner/-innen aus dem Muslimischen Kulturkreis ist dies ein Weg, ihr sehr kleines Kind ohne Feuerbestattung zu beerdigen.

Für Eltern von Kindern bis zu drei Jahren gibt es die Möglichkeit sie in einem Friedwald (z.B. im Hasbruch bei Delmenhorst) in einer Urne unter dem Sternschnuppenbaum beerdigen zu lassen. Zur Zeit kostet die Beerdigung einmalig 189,-- €.

Für diejenigen, bei denen es nicht gut geht, bei denen aus „heiterem Himmel“ sich die guten Hoffnungen ins Gegenteil verkehrt haben, gibt es Beratungsangebote, Unterstützung und Hilfe für verwaiste Eltern. Selbstverständlich können Sie sich auch nach einer glücklos verlaufenen Schwangerschaft von einer Hebamme betreuen lassen.

Friedehorst gGmbH

Kinderhospiz JONA

Rotdornallee 64

28717 Bremen-Lesum

Tel 0421/6381-201/204

Fax 0421/6381-650/442

E-Mail info@friedehorst.de

www.friedehorst.de

Eine große Aufgabe

Unser 2006 neu gegründetes, ambulantes Kinderhospiz Jona

- begleitet lebensbedrohlich erkrankte oder schwerstbehinderte Kinder in enger Abstimmung mit den Eltern in ihrem Zuhause
- unterstützt Eltern in ihrem „ganz normalen Alltag“
- betreut Geschwisterkinder und unternimmt mit ihnen entlastende Aktivitäten
- hat ein offenes Ohr für die persönlichen Sorgen der ganzen Familie
- berät und koordiniert alle Hilfsangebote durch eine hauptamtliche Mitarbeiterin
- ist für Familien, die eine Begleitung wünschen, kostenfrei

Eine ehrenvolle Tätigkeit

Um den anspruchsvollen Aufgaben gerecht zu werden, bilden wir in Friedehorst ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter in Vorbereitungskursen aus und beraten sie während ihrer Tätigkeit. Die Ehrenamtlichen unterliegen der Schweigepflicht.

Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V.

Münchener Str. 146

28215 Bremen

Tel 0421/207 04 65

E-Mail: info@verwaiste-eltern-bremen.de

www.verwaiste-eltern-bremen.de

Der Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister Bremen e.V.“ hilft Familien, in denen ein Kind gestorben oder durch Gewalt ums Leben gekommen ist durch Beratung und Begleitung. Dabei ist es ebenso unerheblich in welchem Alter und durch welche Ursache das Kind gestorben ist, wie auch die Konfession oder, ob der Tod bereits lange Zeit zurück liegt oder gerade erst eingetreten ist. Derzeit betreut der Verein ca. 500 betroffene Familien aus Bremen und Umgebung. Aber auch Freunde, Nachbarn, Kindergärten und Schulklassen können hier Hilfestellungen für den Umgang mit trauernden Familien erhalten.

Neben der Möglichkeit von persönlichen Beratungsgesprächen wird vor allem die Teilnahme an verschiedenen Gesprächsgruppen (z.B. bei Babyverlust, Suizid, Tod eines erwachsenen Kindes, Geschwistergruppen, usw.) mit jeweils max. 10 Personen angeboten.

Auch Fragen zu Möglichkeiten der Bestattung (insbesondere bei Fehl- oder Totgeburten) können hier kompetent beantwortet werden.

Das Büro in der Münchener Straße 146 ist täglich von 9 bis 16 Uhr besetzt. Dort besteht auch die Möglichkeit Literatur auszuleihen, Informationen über Seminare, Gedenkveranstaltungen, Kuren, Therapeuten usw. zu erhalten oder einfach eine Tasse Kaffee oder Tee zu trinken.

Plötzlicher Säuglingstod

Der plötzliche Säuglingstod, plötzlicher Kindstod oder Krippentod ist das unerwartete und nicht erklärliche Versterben eines Säuglings, eines Kindes im ersten Lebensjahr.

Der Begriff ist auch bekannt unter der englischen Abkürzung SIDS (Sudden Infant Death Syndrome).

Eine der wichtigsten und effektivsten Vorsorgemaßnahmen ist die Information der Eltern über vermeidbare Risikofaktoren bzw. über die optimale Schlafumgebung eines Säuglings.

Dazu gehören:

- rauchfreie Umgebung, d.h. Verzicht auf Rauchen in der Schwangerschaft und während der Stillzeit
- möglichst wenig Stress für Eltern und Kind
- Raumtemperatur 18 °C
- Rückenlage zum Schlafen
- feste, luftdurchlässige Matratze
- passender Schlafsack und keine zusätzlichen Decken, Felle, Kissen, Nestchen etc.
- Stillen

Zudem wird empfohlen, Kinder bis zum 6. Lebensmonat nicht im eigenen Zimmer, sondern mit den Eltern in einem Raum schlafen zu lassen, allerdings gibt es unterschiedliche Ansichten über das gemeinsame Schlafen von Eltern und Kindern in einem Bett (so genanntes Familienbett oder Co-Sleeping).

Bewegungsmelder sind nur bedingt zur Überwachung geeignet. Intensive Informationen finden Sie auf der Seite: www.sids.de

GEPS Deutschland e.V.

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod

Bundesgeschäftsstelle

Simone Beardi

Fallingbosteler Straße 20

30625 Hannover

Tel/Fax 0511/838 62 02

E-Mail: geps-deutschland@t-online.de

www.sids.de

Die Begleitung betroffener Familien wird erreicht, in der Akutsituation, in der Bewältigung des Traueralltags sowie im Umgang mit den Ängsten in nachfolgenden Schwangerschaften durch:

- Telefondienst für Eltern und Angehörige
- Vermittlung der Kontaktaufnahme unter Betroffenen
- Kontaktvermittlung zwischen Betroffenen und professionellen Helfern, Kliniken oder Beratungseinrichtungen
- Aufklärung über den Sinn der Obduktion
- Organisation und Durchführung von Elterntreffen zum Austausch von Betroffenen untereinander sowie themenspezifisch orientiert auch mit Vorträgen von Ärzten, Psychologen und anderen Experten.
- Hilfsangebote zur Trauerbewältigung
- Hilfsangebote zum Umgang mit Ängsten und dem Informationsbedarf in Folgeschwangerschaften
- Begleitung zu Fragen und Problemen zum Folgekind und zur Risikominderung sowie zur Heimmonitorüberwachung.

Vermittlung oder Organisation von regionalen Säuglingswiederbelebungs-kursen.

Initiative REGENBOGEN

„Glücklose Schwangerschaft“ e.V.

Kontaktkreis für Eltern, die ein Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben.

Hauptgeschäftsstelle

Renate Dreier

Westring 100

33378 Rheda-Wiedenbrück

E-Mail: HGST@initiative-regenbogen.de

www.initiative-regenbogen.de oder www.gluecklose-schwangerschaft.de

Kontaktadressenvermittlung: Sandy Sollan

Hauptstr. 95

15320 Neutrebbin

Tel 033474/387 63

E-Mail: KAV@initiative-regenbogen.de

Bei schriftlichen Anfragen bitte 1,- € Rückporto beilegen. DANKE!

Bestellungen/Rechnungsstelle: Elvira Buxel

Karoline-Zwiener-Str. 6

33332 Gütersloh

Bestell-Tel/-Fax 05565/911 91 13

E-Mail: BV-R@initiative-regenbogen.de

Wir bieten

- Kontakte zu anderen betroffenen Eltern
- Einzelgespräche
- Gesprächsabende in Gruppen
- Begleitung weiterer Schwangerschaften
- umfangreiche Informationsbroschüren sowie Erfahrungsberichte Betroffener
- Literaturliste zu den Themen Fehl-, Totgeburt, Frühgeburt, Tod eines Neugeborenen, Folgeschwangerschaft
- Arbeitshilfen für Klinikpersonal und Seelsorger

und setzen uns ein

- für notwendige Gesetzesänderungen z.B. durch Petitionen Bestattungsrecht für Fehl- und Totgeborene, Mutterschutz bei Fehlgeburt etc.
- für die Einrichtung weiterer Grabfelder für Fehl- Totgeborene im Bundesgebiet
- für weitere positive Veränderungen in Klinik/Kreißaal/Wochenstation, um auf die Probleme betroffener Eltern aufmerksam zu machen
- für das Bewusstmachen des Problemfelds „Tod am Anfang des Lebens“ in der Öffentlichkeit (Medien, Infostände etc.)

Frauengesundheitsgruppen und -organisationen

FrauenGesundheitsZentrum

Elsflether Str. 29

28219 Bremen

Tel 0421/380 97 47

Fax 0421/38 26 71

E-Mail: fgzbremen@aol.com

www.fgz-bremen.de

Öffnungszeiten: Di 10.00 - 13.00 Uhr,
 Do 16.00 - 19.00 Uhr

Wir setzen und insbesondere ein für eine frauengerechtere gesundheitliche Versorgung und Gesundheitsförderung.

Jede Frau ist willkommen! Das Frauengesundheitszentrum ist ein Ort für alle Frauen auf der Suche nach mehr Information und Beratung - gleich welcher ethnischen oder religiösen Herkunft, gleich welcher sexuellen Orientierung und unabhängig vom jeweiligen Selbstverständnis als „gesunder“ oder „kranker“ Frau.

Nach wie vor setzen wir uns ein für eine qualitätsgesicherte und frauengerechte Gesundheitsförderung und gesundheitliche Vorsorge. Wir tun dies in unterschiedlicher Weise:

- Einflussnahme auf eine frauengesundheitspolitische Öffentlichkeit
- Angebot einer kostenlosen telefonischen Sprechzeit
- Einzel- und Gruppenberatungen zu frauenspezifischen Themen
- Gruppenangebote
- Weitergabe von aktuellen Informationen
- Organisation von Vorträgen und Fortbildungen.

Was wir tun

Ein besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Integration verschiedener Disziplinen und Methoden, die im Bereich Gesundheit und Krankheitsbewältigung von Bedeutung sind.

Frauen erhalten bei uns:

- eine verständliche Vermittlung medizinischen Wissens
- Informationen über Selbsthilfemethoden und Naturheilverfahren

- Unterstützung bei einer notwendigen Entscheidung im Zusammenhang von Gesundheit und Krankheit
- Eine interessenunabhängige Beratung zu gynäkologischen Themen (z.B. Myome, PAP-Abstrich), in Krisensituationen und bei psychosomatischen Erkrankungen.

Wir bieten an:

- Einzel- und Gruppenberatungen
- Gruppenangebote (angeleitete Gruppen, Selbsthilfegruppen)
- Eine kostenlose telefonische Sprechzeit
- Weitergabe von aktuellen Informationen
- Organisation von Vorträgen und Fortbildungen

Therapie- und Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V.

Humboldtstr. 178

28203 Bremen

Tel 0421/764 05

Fax 0421/79 28 28 20

E-Mail: Frauenberatung@gmx.net

Beratung bitte mit Voranmeldung

Gesundheitstreffpunkt West

Lindenhofstraße 53 (Stadtbibliothek West)

28237 Bremen

Tel 0421/61 70 79

Fax 0421/616 91 47

E-Mail: info@gtp-west.de

www.gtp-west.de

Öffnungszeiten: bitte telefonisch erfragen

Frauengesundheitstreff Tenever

„Frauen und Gesundheit e.V.“

Koblenzer Str. 3A

28325 Bremen

Tel 0421/40 17 28

Fax 0421/409 44 34

E-Mail: fgt@gmx.net

Der Frauengesundheitstreff Tenever wurde 1989 mit dem Ziel der Gesundheitsförderung mit Frauen im Stadtteil gegründet. Träger ist der gemeinnützige Verein „Frauen und Gesundheit e. V.“

Die Gesundheitsförderung der Frauen unterschiedlicher Herkunft mit sehr heterogenen Lebensweisen, geringen finanziellen Möglichkeiten und begrenzter sozialer Einbindung steht im Focus der Arbeit, die ressourcenorientiert und gut vernetzt im Stadtteil ist. Gesundheit wird eingebettet in den Alltag der Frauen mit ihren unterschiedlichen Lebensweisen betrachtet. Gesundheitshandeln als eine auf den gesamten Lebensprozess bezogene Aktivität.

Der FGT wendet sich an sozial benachteiligte und gesundheitlich beeinträchtigte Frauen aller Altersgruppen aus der Region, wobei in den letzten Jahren vermehrt auch psychisch Belastete die Angebote nutzen.

Der praktische Zugang zu den Frauen stellt die Fähigkeiten und Kompetenzen der Frauen in den Mittelpunkt und nutzt die Erfahrungsschätze ihrer persönlichen Herkunft und Biographie. Den Frauen wird mit Wohlwollen, Empathie, großer Offenheit und Lebensfreude begegnet.

Im Mittelpunkt der Arbeit stehen Fragen nach den Alltagsvorstellungen von Gesundheit und gesunden Lebensweisen und nach der Bewältigung von Belastungen und Konflikten. Gezielt angesprochen werden Gesundheitsverhalten, der Umgang mit dem eigenen Körper und die Wahrnehmung und Bewertung gesundheitlicher Beeinträchtigungen.

Der FGT bietet eine hohe Flexibilität in den Unterstützungsangeboten, unbürokratische Hilfe und vielfältige niedrigschwellige Zugangsmöglichkeiten. Diese basisnahe Frauengesundheitsförderung mit rascher Unterstützung der Frauen und sofortigen Hilfen bewirkt eine hohe gesundheitswirtschaftliche Effizienz nicht nur für die Nutzerinnen sondern auch für ihre Familien.

Die Frauen nehmen direkten Einfluss auf Planung, Inhalte und Gestaltung der Angebote durch gezielte und wiederholte Befragungen und Besprechungen mit den Betroffenengruppen.

Aktivitäten im Frauengesundheitstreff Tenever:

Offener Nutzerinnentreff: Mo und Mi zwischen 15 bis 18 Uhr können Frauen den Treff kennen lernen, sich mit anderen Frauen austauschen sowie mit den

pädagogischen Mitarbeiterinnen Gespräche führen oder einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren.

Psychosoziale Beratung:

Die psychosoziale Beratung begleitet in Krisen und schwierigen Lebenssituationen, z. B. bei gesundheitlichen Fragen, bei der Bewältigung aktueller Lebensprobleme, bei Kindererziehungsfragen, bei Schwierigkeiten in Beziehung, Familie und Nachbarschaft, bei der Erfahrung von Gewalt, bei Kultur- und Generationskonflikten, bei Sucht/ Abhängigkeitsproblemen und Essstörungen. Eine sofortige Beratung in Krisensituationen ist möglich. Auf Wunsch: Mehrsprachige Beratung (arabisch, russisch, türkisch)

Veranstaltungen:

Zweimal im Jahr erscheint ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm mit: Kursen, Gesprächsrunden, Selbsthilfegruppen, Ausflügen, muttersprachliche Gruppen für Zuwanderinnen, Alphabetisierungs- und Integrationskurse, Suppenküche, offenen Sprechstunden, Frauenbadetagen, Kreativnachmittagen und Wochenendfahrten. Die Themen reichen von Ängsten, Ernährung über Depressionen, Rückenbeschwerden, Berufsorientierung bis Zahnersatz. Die Veranstaltungen sind bei Bedarf mit Kinderbetreuung.

Weitergehende Informationen senden wir Ihnen gerne zu.

Migrantinnen

Arbeiterwohlfahrt Bremen

AWO-Sozialdienst für Migrantinnen

Beratung für Frauen und Mädchen

Am Wall 113

28195 Bremen

Tel 0421/337 71 88 Kontaktperson: C. Cansever (auch Türkisch)

Tel 0421/337 71 87 Kontaktperson: S. Wagner (auch Serbokroatisch)

Fax 0421/337 71 85

Öffnungszeiten: Mo 9.00 - 12.00 Uhr

Di 13.00 - 17.00 Uhr

Mi nach Vereinbarung

In Bremen leben ca. 580.000 Menschen. Mehr als 80.000 sind Eingewanderte aus ca. 150 Ländern. Unter Integration dieser Mitbürger versteht die Arbeiterwohlfahrt ihre rechtliche und tatsächliche Gleichstellung.

Schwerpunkte unserer Unterstützung und Beratung:

Orientierungshilfe in allgemeinen Integrationsangelegenheiten, Familienkonflikte, frauen- und generationsspezifische Beratung, psychosoziale Fragen, Ausländerrecht, Einbürgerung, Sozialversicherung, materielle Bedürftigkeit, Wohnangelegenheiten, Schule und Ausbildung..

Unterstützungsformen:

Einzelfallhilfe, Gruppenarbeit mit Frauen und Mädchen, psychosoziale Betreuung, Kooperation mit anderen Einrichtungen und Institutionen, Hilfe zur Selbsthilfe, Informationsreihen zu speziellen Themen.

Verband binationaler Familien und Partnerschaften - iaf e. V.

Regionalgruppe Bremen

Buntentorsteinweg 182 - 186

28201 Bremen

Tel 0421/55 40 20

Fax 0421/525 10 97

E-Mail: info@iaf-bremen.de

www.iaf-bremen.de

Öffnungszeiten: Mo - Do 9.00 - 14.00 Uhr

Mi 9.00 - 18.00 Uhr

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung.

Kontaktpersonen: Sylvia Tarchahani, Barbro Krüger

Unser Verband ist die einzige bundesweite Interessenvertretung und Beratungs-

stelle für binationale Familien und Partnerschaften. Wir stehen für ein gleichberechtigtes Zusammenleben von Menschen verschiedener Herkunft.

Sie finden bei uns Information und persönliche Beratung u.a. zu Themen wie Eheschließung und Familienzusammenführung, Aufenthaltsrecht und Arbeitserlaubnis, Trennung und Scheidung, Staatsangehörigkeit und Einbürgerung.

Wir sind Träger einer Eltern-Kind-Gruppe für ein- bis dreijährige Kinder und bieten einen Spielkreis sowie Mädchen- und Jungengruppen für afrodeutsche und afrikanische Kinder an.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer o.g. Internetseite.

REFUGIO

Psychosoziales Zentrum für ausländische Flüchtlinge e.V.

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer

Parkstr. 2 - 4

28209 Bremen

Tel 0421/376 07 49, Fax 0421/376 07 22

E-Mail: refugio-bremen@t-online.de

www.refugio-bremen.de

Tel-Sprechzeiten: Mo, Mi - Fr 10.00 - 13.00 Uhr

Di 11.00 - 13.00 Uhr

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

Die adäquate Versorgung von seelisch erkrankten Flüchtlingen und Folterüberlebenden ist durch die bestehende Regelversorgung in Deutschland nicht in ausreichendem Maße gewährleistet.

Die Menschen, die zu uns kommen, wurden auf Grund ihrer religiösen, politischen, ethnischen oder sexuellen Zugehörigkeit verfolgt und/oder gefoltert oder sie kommen mit belastenden Kriegserlebnissen. Besonders traumatisierte Menschen leiden an mehr als an einer unangenehmen Erinnerung. Oft hat sich ein andauerndes Leiden gebildet. Diagnose und Behandlung einer traumatischen Erkrankung setzen ein hohes Maß an Fachwissen und spezifischen therapeutischen Erfahrungen voraus. Um den Menschen die nötige Unterstützung zu kommen zu lassen hat sich 1989 der Verein REFUGIO als Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folterüberlebende gegründet.

REFUGIO bietet an:

- Weitervermittlung in das bestehende Gesundheitssystem
- Angebot einer ambulanten und unentgeltlichen spezialisierten psychotherapeutischen Behandlung für traumatisierte Flüchtlinge
- Fortbildung und Vernetzung von MitarbeiterInnen in Gesundheitswesen und Flüchtlingsarbeit
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit.

Offene Treffpunkte

Die Bürgerhäuser stellen in den Stadtteilen eine Vielfalt von Betätigungsmöglichkeiten und Angeboten bereit. In den Bereichen Bildung, Kultur und Freizeit finden - zum Teil in Zusammenarbeit mit anderen Trägern - regelmäßige Programme und besondere Veranstaltungen statt. Jedes Bürgerhaus wird von einer Bürgerinitiative getragen und von vielen ehrenamtlichen - und einigen hauptamtlichen - MitarbeiterInnen mit Leben erfüllt. Sie bieten ihren Besucherinnen und Besuchern über hausinterne Mitbestimmungsgremien die Möglichkeit, das Programm und die Schwerpunktsetzungen „ihrer“ Bürgerhäuser zu gestalten. In allen Bremer Bürgerhäusern finden regelmäßig zahlreiche **Mutter-Kind-Gruppen** statt. Weitere Angebote für Frauen sind den Veranstaltungsprogrammen zu entnehmen, die alle Bürgerhäuser regelmäßig veröffentlichen. Darüber hinaus haben Frauengruppen und Frauen, die eine Gruppe bilden wollen die Möglichkeit, die Räume der Bürgerhäuser für ihre Treffen zu nutzen.

Bürgerhaus Hemelingen e.V.

Godehardstr. 4

28309 Bremen

Tel 0421/45 61 98

Fax 0421/45 26 41

E-Mail: info@buergerhaus-hemelingen.de

www.bremer-buergerhaeuser.de

Eva-Maria Arndt, Marina Neves da Silva

Bürgerhaus Mahndorf e.V.

Mahndorfer Bahnhof 10

28307 Bremen

Tel 0421/48 58 15

Fax 0421/485 81 70

E-Mail: mahndorf@bremer-buergerhaeuser.de

www.bremer-buergerhaeuser.de

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.

Berliner Freiheit 10

28327 Bremen

Tel. 0421/436 73 48

Fax 0421/46 61 27

E-Mail: bzvahrkinder@ewetel.net

Miriam zu Klampen

Zwei Sozialpädagogische Gruppen für 8 Kinder pro Gruppe ab 1,5 Jahre.

Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland e.V.

Alfred-Faust-Str. 4

28279 Bremen

Tel 0421/82 40 30

Fax 0421/82 99 30

E-Mail: bgo-bremen@web.de

www.bremer-buergerhaeuser.de

Karin Wolf

Bürgerhaus Oslebshausen e.V.

Am Nonnenberg 40

28239 Bremen

Tel 0421/64 51 22

Fax 0421/644 83 87

E-Mail: info@bgosl.de

www.bgosl.de

Im Bürgerhaus Oslebshausen treffen sich täglich Eltern-Kind-Gruppen mit Kindern in unterschiedlichen Altersgruppen. Wer Lust hat, kann auch eine neue Gruppe gründen, dafür stehen im Haus verschiedene Räume sowie ein Garten mit Spielplatz zur Verfügung. Für Kinder ab 1,5 Jahren werden an jeweils zwei Vormittagen von 9.00 bis 11.30 Uhr betreute Spielkreise angeboten.

Bürgerhaus Weserterrassen e.V.

Osterdeich 70 b

28205 Bremen

Tel 0421/54 94 90

Fax 0421/549 49 29

E-Mail: kontakt@weserterrassen.de

www.weserterrassen.com

Ansprechperson: Solveig Schubert

Kleinkindgruppen: Für Mütter/Väter gibt es die Möglichkeit sich mit ihren kleinen Kindern zum Spielen und Austausch im Kinderraum des Bürgerhauses zu treffen. Termin nach Absprache. Gebühr 6,- € für drei Monate.

Gustav Heinemann-Bürgerhaus e.V.

in Vegesack
Kirchheide 49
28757 Bremen
Tel 0421/659 97-0
Fax 0421/659 97-11
E-Mail: info@buergerhaus-vegesack.de
www.buergerhaus-vegesack.de
Sieglinde Franz

Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ Bremen e.V.

Beim Ohlenhof 10
28239 Bremen
Tel 0421/69 14 57
Fax 0421/691 45 90
Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr

Das Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“, das erste Bürgerhaus Bremens, ist eine Freizeit- und Bildungseinrichtung mit Angeboten für alle Altersgruppen. Neben der Kindertageseinrichtung bieten Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche in Zusammenarbeit mit dem Jugendwerk der AWO Möglichkeiten im In- und Ausland Kontakte zu fördern. In der Seniorenbegegnungsstätte gibt es ein vielfältiges Angebot an Kursen, Gruppen, Vorträgen und Ausflügen. In Kooperation mit anderen Einrichtungen im Stadtteil wird das Angebot des Hauses erweitert, z.B. durch Sprach- und Integrationskurse und „Hippi-Programm“. Musikangebote, Schulkinderprojekte, Tanzgruppen, Computerkurse für Kinder und Erwachsene, Gymnastikgruppen, Nähen und Töpfern sind u.a. fester Bestandteil der Angebotsvielfalt.

Nachbarschaftshaus Marßel e.V.

Helsingborger Str. 36
28719 Bremen
Tel 0421/636 06 99 + 65 89 93 01
Fax 0421/636 59 20
E-Mail: nh-marssel@t-online.de

Mutterschutz und finanzielle Hilfen

Mutterschutz

Als schwangere Frauen, als Mütter und Väter haben Sie das Recht auf besonderen Schutz. Finanzielle Hilfen sollen Ihnen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern. Um dieses Recht zu gewährleisten bzw. die bessere Vereinbarkeit zu ermöglichen, hat der Gesetzgeber spezielle Schutzbestimmungen für schwangere Frauen und für Mütter sowie das Erziehungsgeld und das Elterngeld für die Kinderbetreuung beschlossen.

Für Kinder, die bis zum 31. Dezember 2006 geboren sind, gilt das Bundeserziehungsgeldgesetz weiter, wonach den Eltern Erziehungsgeld zusteht. Für die Elternzeitregelungen ist ab Beginn 2007 das neue Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz maßgeblich. Informationen über Erziehungsgeld können Sie der Broschüre der ZGF „Was Sie über Mutterschutz, Erziehungsgeld und Elternzeit wissen müssen“ aus dem Jahr 2005 entnehmen.

Für Kinder, die ab 01. Januar 2007 geboren sind, gibt es das neue Elterngeld. Der Gesetzgeber wollte damit insbesondere auch Väter motivieren, Elternzeit zu nehmen. Im Gegensatz zum Erziehungsgeld erhalten Mütter oder Väter nun während der Elternzeit 67% Ihres Nettoeinkommens, maximal 1800,- €. Diese Broschüre will Ihnen einen Überblick über die Regelungen des neuen Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetzes und auch über den Mutterschutz geben.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer können auch nach dem neuen Elterngeldgesetz Elternzeit zur Betreuung ihrer Kinder nehmen, ohne ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Das Elterngeld steht Erwerbstätigen, Beamtinnen, Beamten und Selbstständigen als Lohnersatzleistung zu. Einen Anspruch auf Elterngeld haben auch erwerbslose sowie studierende Elternteile und Eltern, die noch in Ausbildung sind.

Wichtig für eine frauen- und familiengerechte Politik ist nicht nur die Verbesserung der gesetzlichen Grundlagen, sondern auch die ausführliche Information über Rechte und finanzielle Hilfen für schwangere Frauen und für Eltern verbunden mit der Ermutigung, ihre Ansprüche offensiv zu nutzen. Diese Broschüre enthält den aktuellen Stand der gesetzlichen Regelungen (Stand Januar 2007). Darüber hinaus enthält sie Hinweise auf Beratungsangebote in Bremen und Bremerhaven, an die Sie sich mit Ihren individuellen Fragen wenden können.

Mutterschutz - für wen?

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle schwangeren Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis (auch Hausangestellte und in Heimarbeit Beschäftigte) oder Berufsausbildungsverhältnis stehen. Unabhängig von Staatsangehörigkeit und Familienstand hat jede Frau Ansprüche nach dem Mutterschutzgesetz, wenn sie in der Bundesrepublik Deutschland beschäftigt ist.

Nicht unter das Mutterschutzgesetz fallen zum Beispiel Selbständige und Studentinnen, selbst wenn sie in Studienordnungen vorgeschriebene Praktika ableisten. Für Beamtinnen ist der Mutterschutz in besonderen beamtenrechtlichen Bestimmungen geregelt; genauere Informationen erhalten Sie in Ihrer Personalstelle.

Wann muss die Betriebsleitung Bescheid wissen?

Sobald eine Frau Gewissheit über ihre Schwangerschaft hat, soll sie ihre Betriebsleitung informieren. Nur dann kann diese ihre gesetzlichen Pflichten zum Schutz der Schwangeren auch erfüllen.

Verlangt die Betriebsleitung eine ärztliche Bestätigung oder das Zeugnis einer Hebamme über die Schwangerschaft und den wahrscheinlichen Entbindungstermin, dann muss sie die Kosten für diese Bescheinigung übernehmen. Bei Frauen, die in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, werden die Kosten der Schwangerschaftsfeststellung von der Krankenkasse getragen.

Ihre Betriebsleitung ist gesetzlich verpflichtet, das für Sie zuständige Gewerbeaufsichtsamt (Gewerbeaufsicht des Landes Bremen, Dienstort Bremen, Parkstr. 58/60; 28209 Bremen; Dienstort Bremerhaven, Lange Str.119, 27580 Bremerhaven) unverzüglich davon zu unterrichten, dass in ihrem Betrieb eine werdende Mutter beschäftigt ist. Muster einer entsprechenden Anzeige (siehe Anhang) können unter www.bremen.de (unter Bremen - Politik und Verwaltung - Behördenwegweiser - Formulare A-Z - unter dem Stichwort: Schwangerschaft) herunter geladen werden. Weiteren Stellen oder Personen darf die Betriebsleitung Mitteilung über die Schwangerschaft nur machen, wenn die schwangere Mitarbeiterin zustimmt oder wenn der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin seine/ihre gesetzlichen Pflichten ohne Bekanntgabe der Schwangerschaft nicht erfüllen könnte (z. B. Unterrichtung der oder des direkten Vorgesetzten, der Gehaltsfestsetzungsstelle, des Betriebsarztes oder der Fachkraft für Arbeitssicherheit).

Neues Arbeitsverhältnis und Schwangerschaft

Bei der Einstellung ist die Frage nach einer Schwangerschaft unzulässig, weil sie eine verbotene Diskriminierung wegen des Geschlechts darstellt. Das heißt, dass der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin eine Frau nicht fragen darf, ob sie schwanger ist. Wird sie dennoch gefragt, darf sie die Frage auch unwahrheitsgemäß beantworten, ohne befürchten zu müssen, dass der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin den Arbeitsvertrag erfolgreich wegen arglistiger Täuschung anfechten kann. So hat bereits der Europäische Gerichtshof entschieden und im Februar 2003 auch das Bundesarbeitsgericht. Selbst wenn eine unbefristet eingestellte Arbeitnehmerin die vereinbarte Tätigkeit während der Schwangerschaft wegen eines mutterschutzrechtlichen Beschäftigungsverbot es zunächst gar nicht ausüben kann, führt dies nicht dazu, dass der Vertrag angefochten werden kann, weil das Beschäftigungshindernis vorübergehender Natur ist.

Freistellungen für die Vorsorge

Die Betriebsleitung hat Sie für die Zeit, die Sie für ärztliche Untersuchungen im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge benötigen, von der Arbeit freizustellen, und zwar ohne Lohn- oder Gehaltsausfall. Verweigert die Betriebsleitung die Freistellung oder nimmt Lohnabzüge vor, sollten Sie sich an den Betriebsrat und an das Gewerbeaufsichtsamt wenden, um Ihre Rechte durchzusetzen.

Kündigungsschutz

Die werdende Mutter steht unter Kündigungsschutz. Während der Schwangerschaft und bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung ist eine Kündigung durch den Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin unwirksam, wenn die Schwangerschaft oder Entbindung bekannt war oder innerhalb zweier Wochen nach Zugang der Kündigung mitgeteilt wird. Aus Beweisgründen sollte dazu stets ein ärztliches Attest oder das Zeugnis einer Hebamme eingereicht werden. Das Kündigungsverbot gilt auch für die Probezeit, wenn der Vertrag von Beginn an auf unbestimmte Zeit abgeschlossen ist. Ist ein Arbeitsverhältnis rechtswirksam befristet, verlängert es sich aber nicht durch die Schwangerschaft.

Wird einer schwangeren Frau oder einer Frau in den ersten vier Monaten nach der Geburt trotz des Kündigungsverbot s gekündigt, so sollte sie schriftlich - per Einschreiben - Einspruch gegen die Kündigung einlegen. Falls die Kündigung

dann nicht zurückgenommen wird, sollte sich die Frau an das zuständige Gewerbeaufsichtsamt wenden und sich umgehend bei einer Beratungsstelle oder einer Anwältin oder einem Anwalt rechtlich beraten lassen, inwieweit eine Klage beim Arbeitsgericht angezeigt ist. Arbeitnehmerinnen im Lande Bremen können Rechtsauskünfte und Beratung bei der Arbeiternehmerkammer Bremen erhalten.

Ausnahmen vom Kündigungsverbot

Eine Ausnahme vom Kündigungsverbot ist sehr selten und nur in besonderen Fällen möglich, wenn das Gewerbeaufsichtsamt die Kündigung auf Antrag des Arbeitgebers oder der Arbeitgeberin vorher für zulässig erklärt hat. Ein besonderer Fall kann z. B. bei einer Betriebsstilllegung, einer Insolvenz oder persönlichem Fehlverhalten der Arbeitnehmerin gegeben sein. Bevor das Gewerbeaufsichtsamt eine Genehmigung erteilt, wird die betroffene Frau dazu angehört.

Kündigung auf eigenen Wunsch

Jede werdende Mutter hat das Recht, ihr Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft ohne Einhaltung einer Frist zum Ende der Mutterschutzfrist nach der Entbindung zu kündigen. Während der Schutzfrist nach der Geburt (acht Wochen, bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen) kann sie - ebenfalls ohne Einhaltung einer Frist - zum Ende der Schutzfrist kündigen. Kündigt die Frau zu einem früheren oder späteren Zeitpunkt, dann muss sie die gesetzlichen oder vereinbarten Kündigungsfristen einhalten. Darüber hinaus sollte jede Frau, die kündigt oder mit ihrem Arbeitgeber bzw. ihrer Arbeitgeberin einen Aufhebungsvertrag schließt, bedenken, dass das Arbeitslosengeld in diesen Fällen bis zu zwölf Wochen gesperrt werden kann.

Da jedoch im Anschluss an die Mutterschutzfristen Elternzeit genommen werden kann, bringt eine solche Kündigung auf eigenen Wunsch in der Regel nur Nachteile (zu den bei Anträgen auf Elternzeit unbedingt einzuhaltenden Fristen siehe Seite 311).

Erhaltung von Rechten

Wenn eine Frau ihr Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft oder während der Schutzfristen gekündigt hat und innerhalb eines Jahres nach der

Entbindung in ihrem alten Betrieb wieder eingestellt wird, dann gilt das Arbeitsverhältnis in Bezug auf die Dauer der Betriebs- oder Berufszugehörigkeit bzw. auf die Dauer der Beschäftigungs- oder Dienstzeit als nicht unterbrochen. Voraussetzung ist, dass sie in der Zwischenzeit nicht in einem anderen Betrieb gearbeitet hat.

Diese Regelung ist wichtig zum Beispiel für die Dauer der Lohnfortzahlung im Krankheitsfall oder für Leistungen in der betrieblichen Altersvorsorge. Der Betrieb ist allerdings zur Wiedereinstellung nicht verpflichtet.

Wie muss der Arbeitsplatz beschaffen sein?

Jeder Arbeitgeber und jede Arbeitgeberin muss eine werdende oder stillende Mutter so beschäftigen und ihren Arbeitsplatz - einschließlich der Maschinen, Werkzeuge und Geräte - so einrichten, dass Mutter und Kind vor Gefahren für Leben und Gesundheit ausreichend geschützt sind. D. h. der Arbeitgeber und die Arbeitgeberin haben die Arbeitsbedingungen gemäß der „Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz“ rechtzeitig zu beurteilen. Verboten sind z. B. Tätigkeiten, bei denen werdende oder stillende Mütter durch chemische Gefahrstoffe, biologische Arbeitsstoffe oder physikalische Schadfaktoren gefährdet werden können.

Wenn eine werdende oder stillende Mutter bei ihrer Tätigkeit ständig stehen oder gehen muss, dann ist ihr eine Sitzgelegenheit zum kurzen Ausruhen zur Verfügung zu stellen. Arbeitet sie ständig im Sitzen, dann ist ihr die Gelegenheit zu kurzen Unterbrechungen der Arbeit zu geben - immer unter Fortzahlung des Entgelts.

Verbotene Arbeiten

Werdende und stillende Mütter dürfen nicht mit schweren körperlichen Arbeiten beschäftigt werden. Sie dürfen ferner keine Arbeiten ausführen, bei denen sie schädlichen Einwirkungen von gesundheitsgefährdenden Stoffen oder Strahlen, Staub, Gasen, Dämpfen, Hitze, Kälte, Nässe, Erschütterungen oder Lärm ausgesetzt sind.

Nicht erlaubt sind insbesondere Arbeiten, bei denen

- regelmäßig Lasten über 5 kg oder gelegentlich Lasten von mehr als 10 kg ohne mechanische Hilfsmittel gehoben, bewegt oder befördert werden müssen;

- durch ein gesteigertes Arbeitstempo ein höheres Entgelt erzielt werden kann (Akkordarbeit) oder bei denen das Arbeitstempo vorgeschrieben ist (Fließbandarbeit);
- **Schwangere nach Ablauf des fünften Schwangerschaftsmonats** ständig stehen müssen, soweit diese Arbeit täglich vier Stunden überschreitet.
- **Nach Ablauf des dritten Schwangerschaftsmonats** sind Arbeiten auf Beförderungsmitteln aller Art verboten.

Werdende oder stillende Mütter dürfen ferner nicht in der Zeit zwischen 20.00 und 6.00 Uhr und nicht an Sonn- und Feiertagen beschäftigt werden. Sie dürfen höchstens 8 1/2 Stunden täglich und dabei nicht mehr als 90 Stunden in der Doppelwoche arbeiten. In die Doppelwoche werden die Sonntage eingerechnet.

Werdende oder stillende Mütter unter 18 Jahren dürfen täglich nur bis zu 8 Stunden und dabei nicht mehr als 80 Stunden in der Doppelwoche arbeiten. Für Jugendliche gelten darüber hinaus Sonderregelungen nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz.

Sonderregelungen bestehen auch für Arbeiten von in Heimarbeit Beschäftigten und ihnen Gleichgestellte, für Arbeiten in der Landwirtschaft sowie für einzelne Gewerbebezüge, zum Beispiel für Gaststätten, Krankenpflegeanstalten, Theatervorstellungen und Musikaufführungen.

Bei allen Fragen zum Arbeitsschutz sollten Sie sich an Ihren Betriebsrat oder an das für Sie zuständige Gewerbeaufsichtsamt wenden.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin darf mitreden - Beschäftigungsverbote

Wenn sich bei den Vorsorgeuntersuchungen herausstellt, dass Leben oder Gesundheit von Mutter oder Kind gefährdet werden, sofern die Schwangere ihre bisherige Tätigkeit unverändert fortsetzt, dann können der behandelnde Arzt oder die Ärztin bestimmte Arbeiten verbieten oder einschränken. Nach Vorlage eines ärztlichen Attestes, aus dem sich die Gefährdung ergibt, darf der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin die Frau für diese Tätigkeiten nicht mehr einsetzen. Die werdende Mutter kann aber mit anderen zumutbaren Arbeiten beschäftigt werden. Auch die Umsetzung in einen anderen Arbeitsbereich ist zum Schutz der werdenden oder stillenden Mutter zulässig.

Wenn die werdende oder stillende Mutter wegen eines solchen **Beschäftigungsverbots** teilweise oder völlig mit der Arbeit aussetzen oder die Beschäftigungs- oder Entlohnungsart wechseln muss, **dann muss ihr der Durchschnittsverdienst der letzten dreizehn Wochen bzw. der letzten drei Monate vor Beginn desjenigen Monats, in dem die Schwangerschaft eingetreten ist, weitergezahlt werden.**

Schutzfristen

Die werdende Mutter darf sechs Wochen vor der Geburt nicht beschäftigt werden, es sei denn, dass sie sich zur Arbeitsleistung ausdrücklich bereit erklärt hat. Diese Erklärung kann sie jederzeit widerrufen.

Während der Schutzfrist nach der Geburt besteht für Mütter ein absolutes Beschäftigungsverbot. Die Mutter darf im Normalfall acht Wochen nach der Geburt, bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen danach nicht beschäftigt werden - auch nicht mit ihrem Einverständnis. Bei Frühgeburten und sonstigen vorzeitigen Entbindungen verlängern sich die Schutzfristen für Mütter um die Anzahl der Tage, um die sich die Mutterschutzfrist vor der Geburt wegen der vorzeitigen Entbindung verkürzt hat.

Das Ende der Schutzfrist bedeutet nicht das Ende des Mutterschutzes. Ist eine Frau in den ersten Monaten nach der Entbindung von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin nur bedingt arbeitsfähig geschrieben, dann darf sie unter Fortzahlung des vollen Entgelts nur mit solchen Tätigkeiten beschäftigt werden, die ihre Leistungsfähigkeit nicht übersteigen. Bei Krankheit hat sie Anspruch auf die in einem solchen Fall übliche Lohn- und Gehaltsfortzahlung.

Wirken sich Beschäftigungsverbote auf den Erholungsurlaub aus?

Wenn eine Frau ihren Urlaub vor Beginn der Beschäftigungsverbote nicht oder nicht vollständig nehmen konnte, kann sie den Resturlaub bis zum Ablauf der Frist (in der Regel der 31.3. des Folgejahres; Tarifverträge sehen zum Teil längere Übertragungsfristen vor) im laufenden oder im nächsten Urlaubsjahr beanspruchen. Erhält eine Schwangere ein Beschäftigungsverbot, so gelten diese Ausfallzeiten wegen mutterschutzrechtlicher Beschäftigungsverbote bei der Berechnung ihres bezahlten Erholungsurlaubs und dessen Dauer

als Beschäftigungszeiten. Dies betrifft die Mutterschutzzeiten vor und nach der Entbindung sowie Zeiten, in denen eine Frau wegen eines ärztlichen Beschäftigungsverbots zu keiner Arbeit verpflichtet war.

Wer zahlt das Mutterschaftsgeld?

Während der Schutzfristen - sechs Wochen vor und acht bzw. zwölf Wochen nach der Entbindung, bei Frühgeburten länger (s. Seite 297, Schutzvorschriften) hat eine Frau bis auf bestimmte Ausnahmen keinen Verdienstaussfall.

Wenn sie in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist, dann erhält sie von ihrer Krankenkasse auf Antrag ein Mutterschaftsgeld. Es beträgt bis zu 13,- € pro Tag, wenn bei Beginn der 6-Wochen-Schutzfrist vor der Entbindung ein Arbeits- oder Heimarbeitsverhältnis besteht oder das Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft von dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin zulässig aufgelöst worden ist.

Die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber muss für die Zeit der Mutterschutzfristen zu diesem Mutterschaftsgeld von bis zu 13,- € pro Tag einen Zuschuss zahlen, so dass die Frau auf ihren durchschnittlichen Nettoverdienst der letzten dreizehn Wochen (bei wöchentlicher Abrechnung) bzw. der letzten drei Monate vor Beginn der Schutzfristen kommt. Wird das Arbeitentgelt während der Schutzfristen nicht nur vorübergehend erhöht, sind die Erhöhungen in die Berechnung einzubeziehen. Das gilt auch für dauerhafte allgemeine Verdienstkürzungen, die während oder nach Ablauf des Berechnungszeitraumes eintreten. Sie sind bei der Berechnung des Durchschnittsverdienstes zu berücksichtigen. Das Mutterschaftsgeld ist bei der Krankenkasse zu beantragen, der Zuschuss bei dem Arbeitgeber bzw. der Arbeitgeberin.

Bei zulässig aufgelösten Arbeitsverhältnissen (das sind z. B. eine von der zuständigen Behörde genehmigte Arbeitgeberkündigung oder ein nach erfolgter Genehmigung der Kündigung geschlossener Aufhebungsvertrag) erhält die Frau den Zuschuss vom Bundesversicherungsamt zu Lasten des Bundes. Der Zuschuss kann bei Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung beantragt werden.

Freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung versicherte Frauen mit Anspruch auf Krankengeld (z. B. Selbstständige), haben für Zeiten, in denen für Arbeitnehmerinnen die Schutzfristen gelten, Anspruch auf Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes.

Frauen, die Arbeitslosengeld, Arbeitslosengeld II oder Unterhaltsgeld beziehen, erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes, das in diesen Fällen der Höhe des Betrages des bisher gewährten Arbeitslosengeldes, Arbeitslosengeldes II bzw. des Unterhaltsgeldes entspricht. Das Mutterschaftsgeld ist bei der Krankenkasse zu beantragen. Frauen, die nicht Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung sind - in der Regel privat oder nicht krankenversicherte Arbeitnehmerinnen - erhalten Mutterschaftsgeld, wenn sie bei Beginn der sechswöchigen Schutzfrist vor der Entbindung in einem Arbeitsverhältnis stehen. Es beträgt für die gesamte Zeit der Schutzfristen höchstens 210,- € . Das Mutterschaftsgeld muss beim Bundesversicherungsamt (Mutterschaftsgeldstelle, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn, Tel 0228/619-1888) beantragt werden. Hinzu kommt der Arbeitgeberzuschuss in Höhe der Differenz zwischen 13,- € täglich und dem kalendertäglichen Nettoarbeitsentgelt.

Das Mutterschaftsgeld sowie der Arbeitgeberzuschuss sind steuerfrei.

Sozialversicherungen

Krankenversicherung

Solange Anspruch auf Mutterschaftsgeld besteht, bleiben Frauen, die Mitglied in der gesetzlichen Krankenversicherung sind, beitragsfrei versichert. Wenn die Berechtigung zum Bezug von Mutterschaftsgeld nicht mehr besteht, dann gibt es grundsätzlich die Möglichkeit, sich freiwillig weiter zu versichern. Dieser Wunsch muss der Krankenkasse innerhalb eines Monats nach Beendigung der Mitgliedschaft mitgeteilt werden.

Rentenversicherung

In der Rentenversicherung zählt die Zeit vor der Entbindung als Anrechnungszeit. Die Mutterschaftszeit nach der Entbindung zählt als Rentenversicherungszeit. Einzelheiten hierzu können bei den Rentenversicherungsträgern erfragt werden.

Arbeitslosenversicherung

Seit dem 1. Januar 2003 werden Zeiten des Bezuges von Mutterschaftsgeld in die Arbeitslosenversicherungspflicht einbezogen. Voraussetzung ist, dass Sie unmittelbar vor Beginn der Leistung versicherungspflichtig in der Arbeitslosenversicherung waren oder dass die Mutterschaft den Bezug von Arbeitslosengeld bzw. einer anderen Entgeltersatzleistung unterbrochen hat. Die Beiträge zur

Arbeitslosenversicherung werden von den Krankenkassen während des Bezuges von Mutterschaftsgeld übernommen. Ausführlichere Informationen über die Regelungen können Sie bei Ihrer zuständigen Arbeitsagentur erfahren.

Wer stillt, wird hierfür von der Arbeit freigestellt

Eine Mutter, die stillt, kann nach Wiederaufnahme ihrer Tätigkeit „Stillpausen“ verlangen. Gewährt werden muss die zum Stillen erforderliche Zeit, mindestens aber zweimal eine halbe Stunde oder einmal eine Stunde pro Tag (bei einer Vollzeitbeschäftigung). Hierdurch darf kein Verdienstausschlag entstehen. Die Stillzeit darf auch nicht von der Mutter vor oder nachgearbeitet werden und nicht auf festgelegte Ruhepausen angerechnet werden.

Verweigert ein Betrieb die erforderlichen Stillzeiten, kann sich die Mutter an das zuständige Gewerbeaufsichtsamt wenden. Die Behörde kann im Einzelfall Zahl, Lage und Dauer der Stillzeiten festlegen und die Einrichtung von Stillräumen vorschreiben.

Weitere Ansprüche

Allen in der gesetzlichen Krankenversicherung versicherten Frauen werden weitere Leistungen gewährt, und zwar unabhängig davon, ob sie als Mitglied oder familienkrankenversichert sind. Dazu gehören:

- ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe sowie Versorgung mit Verbandsmaterial, Arznei- und Heilmitteln,
- stationäre Entbindung einschließlich Unterkunft, Pflege und Verpflegung für längstens sechs Tage nach der Geburt (der Tag der Geburt nicht mitgerechnet) in einem Krankenhaus oder einer anderen Einrichtung, in der Geburtshilfe geleistet wird,
- Haushaltshilfe, sofern wegen der Schwangerschaft oder Geburt die Weiterführung des Haushalts nicht möglich und eine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt nicht weiterführen kann,
- häusliche Pflege, soweit diese wegen Schwangerschaft oder Geburt erforderlich ist.

Zahlen die Krankenkassen die Kosten für Geburtshäuser?

Die Kosten, die den Frauen durch eine Entbindung im Geburtshaus entstehen, setzen sich zusammen aus Kosten für die Hebammenhilfe und Betriebskosten. Die Kosten für die Hebammenbetreuung im Geburtshaus werden für gesetzlich krankenversicherte Frauen von der Krankenkasse übernommen.

Wegen einer unklaren Rechtslage wurden die von den Geburtshäusern in Rechnung gestellten „Betriebskosten“ bisher nicht von allen Kassen übernommen. Mit dem Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs in der gesetzlichen Krankenkasse wurde Anfang 2007 die gesetzliche Grundlage für die Übernahme der Betriebskosten der Geburtshäuser durch die Krankenkassen geschaffen. Einige Kassen haben sich bereits im Vorfeld verpflichtet, eine Betriebskostenpauschale zu leisten.

Da die Vereinbarung zwischen dem Spitzenverband Bund der Krankenkassen und der Verbände der von Hebammen geleiteten Einrichtungen über die Höhe der Betriebskostenpauschale voraussichtlich erst im Laufe dieses Jahres getroffen wird, klären Sie vor der Geburt mit Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe Geburtshauskosten erstattet werden und ob Sie hierfür einen Antrag stellen müssen.

Was der Betrieb beachten muss

Werden regelmäßig mehr als drei Frauen im Betrieb beschäftigt, dann muss das Mutterschutzgesetz in diesem Betrieb an gut sichtbarer Stelle zur Einsicht ausgelegt oder aufgehängt sein. Wenn ein Betrieb die Beschäftigungsvorschriften und -verbote des Mutterschutzgesetzes nicht beachtet, handelt er ordnungswidrig. Solche Verstöße können mit einer Geldbuße, in schweren Fällen sogar mit einer Geldstrafe oder mit Freiheitsentzug geahndet werden.

Auskünfte erhalten Sie bei:

Gewerbeaufsicht des Landes Bremen

Dienstort Bremen

Parkstr. 58/60

28209 Bremen

Tel 0421/361-62 60 + 361-67 30

Fax 0421/361-65 22

E-Mail: office-hb@gewerbeaufsicht.bremen.de

Die Gewerbeaufsicht ist eine Arbeits- und Immissionsschutzbehörde. Zum sozialen Arbeitsschutz gehört insbesondere der Mutterschutz. Die besondere Schutzbedürftigkeit der werdenden und stillenden Mütter ist im Mutterschutzgesetz und in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz (Mutterschutzverordnung) geregelt. §1 der Mutterschutzverordnung verpflichtet den Arbeitgeber zur Gefährdungsbeurteilung, soweit die Tätigkeit durch chemische Gefahrstoffe, biologische Arbeitsstoffe oder physikalische Schadfaktoren die Sicherheit und Gesundheit der Arbeitnehmerinnen beeinträchtigen kann.

Werdende Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, können sich bei uns über Arbeitszeitregelungen, Beschäftigungsverbote, Arbeitsplatzgestaltung, Kündigungsschutz etc. informieren. Im Einzelfall haben wir die Möglichkeit, Anordnungen zu treffen, die dem Schutz von Leben und Gesundheit von Mutter und Kind dienen.

Auskünfte erteilt:

Dienstort Bremen s.o.

Frau Estorf/Herr Repschläger

Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 15.00 Uhr

Dienstort Bremerhaven

Lange Str. 119

27580 Bremerhaven

Tel 0471/952 56-0 + 952 56-30

Frau Wienberg

Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 15.00 Uhr

Tipp: Der Magistrat der Stadt Bremerhaven hat ein Faltblatt „Unter besonderen Umständen geschützt“ - Informationen zum Mutterschutz am Arbeitsplatz beim Magistrat der Stadt Bremerhaven herausgegeben.

Elterngeld und Elternzeit

Elterngeld

Wer bekommt Elterngeld?

Anstelle des bisherigen Erziehungsgeldes kann für Kinder, die ab 01.01.2007 geboren sind oder ab diesem Zeitpunkt adoptiert oder mit dem Ziel der Adoption in Obhut genommen worden sind, die Zahlung von Elterngeld beantragt werden. Im Gegensatz zum Erziehungsgeld ist das Elterngeld eine Lohn- bzw. Einkommensersatzleistung. Das Elterngeld steht erwerbstätigen, selbstständig berufstätigen und erwerbslosen Elternteilen zu, ebenso Elternteilen, die Beamtinnen oder Beamte sind. Auch studierende und Elternteile, die sich in Ausbildung befinden, können Elterngeld erhalten.

Anspruch auf Elterngeld haben:

- Mütter oder Väter,
- nichteheliche Väter, auch wenn die beim Jugendamt abgegebene Vaterschaftsanerkennungserklärung noch nicht wirksam ist, allerdings nur wenn die sorgeberechtigte Mutter zustimmt,
- Stiefmütter und Stiefväter eines Kindes des Ehemannes bzw. der Ehefrau oder des Lebenspartners bzw. der Lebenspartnerin, wenn der sorgeberechtigte Elternteil zustimmt,
- Frauen oder Männer, die ein Kind adoptiert oder mit dem Ziel der Annahme (Adoption) in ihre Obhut aufgenommen haben,

wenn sie mit dem Kind in einem Haushalt leben, dieses Kind selbst betreuen und erziehen, keine oder keine volle Erwerbstätigkeit ausüben und einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland haben.

In Ausnahmefällen (z. B. schwere Krankheit, schwere Behinderung oder Tod eines Elternteils) haben auch Großmütter oder Großväter, die ältere Schwester oder der ältere Bruder, die Tante oder der Onkel des Kindes bzw. die jeweiligen Ehepartner oder -partnerinnen oder Lebenspartner bzw. -partnerinnen unter den oben genannten Voraussetzungen Anspruch auf Elterngeld, wenn kein Elterngeld für dasselbe Kind von einer anderen berechtigten Person in Anspruch genommen wird.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei Ihrer Elterngeldstelle.

Elterngeldansprüche, wenn Sie ausländischer Herkunft sind

Bürgerinnen und Bürger mit der Staatsangehörigkeit eines Mitgliedstaates der Europäischen Union, eines der Vertragsstaaten des Europäischen Wirtschaftsraums oder der Schweiz haben unter diesen Voraussetzungen auch Anspruch auf Elterngeld. Dies gilt auch für die EU-/EWR-Bürgerinnen und -Bürger, Schweizerinnen und Schweizer, die ihren Wohnsitz in einem anderen Mitgliedstaat der EU oder EWR haben, sowie für Grenzgängerinnen und Grenzgänger aus einem sonstigen, unmittelbar an Deutschland grenzenden Staat, wenn sie in Deutschland in einem öffentlich-rechtlichen Dienst- oder Amtsverhältnis stehen oder ein Arbeitsverhältnis mit einer mehr als geringfügigen Beschäftigung haben.

Andere ausländische Bürgerinnen und Bürger haben einen Anspruch auf Elterngeld, wenn sie im Besitz einer Niederlassungserlaubnis sind. Wenn Sie eine Aufenthaltserlaubnis besitzen, sind Sie nur dann berechtigt Elterngeld zu erhalten, wenn Sie zur Erwerbstätigkeit berechtigt sind oder in Deutschland schon erlaubt gearbeitet haben.

Ausländische Eltern, denen nur eine Erlaubnis zum vorübergehenden Aufenthalt erteilt wurde, haben in der Regel keinen Anspruch auf Elterngeld. Das gilt für Studierende und Auszubildende mit nur zu diesem Zweck erteilter Aufenthaltserlaubnis. Keinen Anspruch auf Elterngeld haben Eltern, mit einer zeitlich begrenzten Aufenthaltserlaubnis zum Zwecke einer Beschäftigung, wie sie z. B. Saisonbeschäftigten, Au-Pairs, Haushaltshilfen oder Spezialitätenköchinnen und -köchen erteilt wird. Auch Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit Aufenthaltsgestattung und geduldete ausländische Eltern haben in der Regel keinen Anspruch auf Elterngeld. Es gibt jedoch Ausnahmen, die Sie dem folgenden Absatz entnehmen können.

Ausnahmen:

Anspruch auf Elterngeld haben unter bestimmten Voraussetzungen auch Bürgerinnen und Bürger, deren Aufenthalt gestattet oder geduldet ist. Das heißt, die Aufenthaltserlaubnis wurde zum vorübergehenden Schutz, wegen der Aussetzung der Abschiebung oder wegen des Bestehens von Ausreisehindernissen erteilt. Die Voraussetzungen sind:

- Sie müssen bereits drei Jahre in Deutschland gelebt haben und berechtigt Erwerbstätig sein
- oder Arbeitslosengeld (Geldleistungen nach dem SGB III) erhalten
- oder Elternzeit in Anspruch nehmen.

Näheres können Sie bei Ihrer Elterngeldstelle erfahren.

Wie lange wird Elterngeld gewährt?

Elterngeld wird bis zu 14 Monate ab Geburt des Kindes gewährt. Ein Elternteil kann in der Regel höchstens für zwölf Monate Elterngeld beziehen.

Für mit dem Ziel der Annahme aufgenommene Kinder (Adoptionspflege) oder ohne vorangegangene Adoptionspflege aufgenommene Kinder, wird Elterngeld von der Inobhutnahme an für die Dauer von bis zu 14 Monaten und längstens bis zur Vollendung des achten Lebensjahres gewährt. Mütter und Väter, die die vollen 14 Monate nutzen wollen, müssen sich abwechseln bei der Betreuung des Kindes.

Ein Elternteil kann auch bis zu 24 Monate halbes monatliches Elterngeld in Anspruch nehmen, ein Elternpaar, das das Kind gemeinsam betreut, bis zu 28 Monate.

Bei Müttern werden das Mutterschaftsgeld und der Zuschuss zum Mutterschaftsgeld, und zwar die Zahlungen, die sie in den ersten Monaten nach der Geburt erhalten, auf das Elterngeld angerechnet. Sie erhalten also zwei Monate bzw. bei Mehrlingsgeburten drei Monate weniger Elterngeld, weil sie in diesen Monaten das Mutterschaftsgeld und den Zuschuss des Arbeitgebers oder der Arbeitgeberin erhalten.

Allein Erziehenden steht Elterngeld für 14 Monate oder wenn sie nur die halben Monatsbeträge Elterngeld in Anspruch bis zu nehmen 28 Monate zu. Auch hier werden das Mutterschaftsgeld und der Zuschuss angerechnet, so dass die tatsächliche Elterngeldbezugsdauer 24 Monate beträgt (zwei Monate Mutterschaftsgeld- zzgl. Arbeitgeberzuschusszahlungen entsprechen vier Monate Zahlungen des halben Elterngeldes).

Welchem Elternteil wird das Elterngeld gezahlt?

Die Eltern müssen im Antrag auf Zahlung von Elterngeld bestimmen, wer das Elterngeld bekommen soll. Diese Entscheidung kann während des Bezugszeitraumes nur einmal geändert werden und nur dann, wenn eine besondere Härtefallssituation eingetreten ist. Das ist z. B. der Fall, wenn der betreuende Elternteil schwer erkrankt oder gestorben ist oder, wenn nach Antragstellung die wirtschaftliche Existenz der Eltern erheblich gefährdet ist.

Was ist, wenn sich die Elternteile die Kindesbetreuung teilen wollen?

Wenn beide Eltern die Kindesbetreuung teilen wollen, beträgt der Elterngeldbezugszeitraum insgesamt 14 Monate, sofern für die letzten beiden Monate eine Minderung des Erwerbseinkommens erfolgt.

Das heißt, wenn z. B. zunächst die Mutter für 10 Monate die Betreuung des Kindes übernimmt, erhält sie das Elterngeld: 10 Monatsbeträge. Wenn der Vater anschließend das Kind für vier Monate betreut, erhält er für diese Zeit das Elterngeld.

Wollen beide Elternteile das Kind für mehr als die Hälfte der 14 Monate betreuen, stehen ihnen jeweils nur die Hälfte der insgesamt 14 Monatsbeträge zu, das heißt der Mutter 7 Monatsbeträge (wenn sie Mutterschaftsgeld zgl. den Arbeitgeberzuschuss erhalten hat, nur 5 Monatsbeträge) und dem Vater ebenfalls nur 7 Monatsbeträge zu.

Erwerbstätigkeit und Elterngeld

Während des Bezugs von Elterngeld dürfen die Bezugsberechtigten (Mütter, Väter oder andere, s. o.) keine volle Erwerbstätigkeit ausüben. Elterngeld wird gewährt, solange

- die wöchentliche Arbeitszeit 30 Wochenstunden im Durchschnitt des Monats nicht übersteigt oder
- eine Beschäftigung zur Berufsbildung ausgeübt wird (z. B.: berufliche Bildung in einem Ausbildungs- oder Arbeitsverhältnis, in der Fortbildung, zur Umschulung oder Rehabilitation).

Bei Selbstständigen genügt in der Regel eine entsprechende Erklärung gegenüber der Elterngeldstelle.

In welcher Höhe wird Elterngeld gezahlt?

Die Höhe des Elterngeldes richtet sich nach dem individuellen Erwerbseinkommen des Antragstellers oder der Antragstellerin. Das Elterngeld beträgt 67% des durchschnittlichen monatlichen Nettoeinkommens der letzten zwölf Monate vor der Geburt des Kindes. Das Elterngeld beträgt höchstens 1800,-- €. Bei Mehrlingsgeburten (z. B. bei Zwillingen und Drillingen usw.) erhöht sich jedoch das monatliche Elterngeld um je 300,-- € für das zweite und jedes weitere Kind.

Wenn Geschwisterkinder da sind, erhöht sich das Elterngeld um den so genannten Geschwisterbonus (nicht bei Mehrlingsgeburten). Das sind zusätzlich 10 % des Elterngeldes, mindestens 75,-- € monatlich, bis das ältere Kind, das dritte Lebensjahr vollendet hat. Sind weitere Geschwisterkinder in der Familie, erfolgt diese Erhöhung des Elterngeldes solange bis das älteste Geschwisterkind das sechste Lebensjahr vollendet hat. Für adoptierte Kinder gelten die Zeiträume entsprechend. Gezahlt wird dann der Zeitraum ab Aufnahme des Kindes, bei einem adoptierten Geschwisterkind bis zu drei Jahren, bei mehreren adoptierten Geschwisterkindern bis das älteste sechs Jahre in der Familie lebt. Bei behinderten Geschwisterkindern liegt die Altergrenze für die Zahlung des Erhöhungsbetrages bei 14 Jahren.

Wie wird Elterngeld berechnet?

Auf der Internetseite des Bundesfamilienministeriums: <http://www.bmfsfj.de> ist ein Elterngeldrechner eingestellt. Dort können Sie Ihren persönlichen Elterngeldanspruch ermitteln.

Zunächst wird das Nettoeinkommen der Antragstellerin oder des Antragstellers wie folgt ermittelt:

Bruttoeinkommen

./. Lohnsteuer

./. Krankenversicherungsbeiträge (gesetzlicher Anteil der beschäftigten Person)

./. Rentenversicherungsbeiträge (gesetzlicher Anteil der beschäftigten Person)

./. Arbeitslosenversicherungsbeiträge (gesetzlicher Anteil der beschäftigten Person)

./. $\frac{1}{12}$ des Arbeitnehmerpauschbetrages für erwerbsbedingte Aufwendungen
(= knapp 77,- €)

Nettoeinkommen

Das Elterngeld beträgt 67% dieses Nettobetrages, höchsten jedoch 1800,-- € zgl. eventueller Erhöhungen, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben.

Was erhalten so genannte Geringverdiener oder Geringverdienerinnen?

Wenn das Nettoeinkommen unter 1000,- € liegt, erhöht sich die 67%-Lohnersatzrate je 20,- € um jeweils 1%, höchstens auf 100% Einkommensersatz. Zum Beispiel würde bei einem Nettoeinkommen von 400,- € 97% statt 67% Elterngeld gezahlt.

Elterngeld wird mindestens in Höhe von 300,- € gezahlt.

Wie wird die Höhe des Elterngeldes bei Selbstständigen festgestellt?

Selbstständige erhalten 67% ihres Gewinns nach Abzug der darauf entfallenden Steuern und - falls sie geleistet wurden - der Pflichtbeiträge zur Sozialversicherung. Grundlage für die Berechnung ist der aktuelle Steuerbescheid. Falls dieser nicht vorliegt, kann die Elterngeldstelle das Elterngeld bis zur Vorlage des aktuellen Steuerbescheids vorläufig auf der Basis einer Einnahmen/Ausgaben/Überschuss-Rechnung oder Bilanz festsetzen.

Wird Elterngeld bei Erwerbslosigkeit gezahlt?

Auch arbeitslose Elternteile haben Anspruch auf Elterngeld, und zwar mindestens in Höhe von 300,-€.

Bei der Berechnung von ALG-II-Leistungen, Kinderzuschlag, Unterhalt und Wohngeld, wird nur Elterngeld, das mehr als 300,- € beträgt, als Einkommen berücksichtigt. Wenn Sie sich entschieden haben, das Elterngeld über 24 bzw. 28 Monate in Anspruch zu nehmen, bleiben 150,- € Elterngeld anrechnungsfrei.

Bei Mehrlingsgeburten vervielfachen sich die vorgenannten anrechnungsfreien Beträge entsprechend der Zahl der Kinder.

Was ist, wenn Sie während der Elternzeit in Teilzeitarbeit arbeiten?

Unter der Voraussetzung, dass die wöchentliche Arbeitszeit 30 Wochenstunden im Durchschnitt des Monats nicht übersteigt, besteht auch während einer Teilzeiterwerbstätigkeit in der Elternzeit Anspruch auf Elterngeld. Bei der Berechnung des Elterngeldes stehen ihnen dann allerdings nicht 67% ihres Einkommens vor der Geburt des Kindes zu, sondern nur 67% der Differenz Ihrer Nettoeinkommen vor der Geburt und Ihres Nettoeinkommens aus der Teilzeittätigkeit.

Wenn Sie z. B. vor der Geburt 1500,- € /Monat und während der Elternzeit 700,- € / Monat verdienen, würden Ihnen 67% von 800,- €, also 536,- € Elterngeld, zustehen.

Für das Einkommen vor der Geburt ist eine gesetzliche Bemessungsgrenze in Höhe von 2700,- € festgesetzt worden. Das bedeutet, dass dieser Betrag bei der Berechnung des Elterngeldes als Obergrenze anzusehen ist. Wenn Sie z. Beispiel vor der Geburt in einer Vollzeittätigkeit 4000,- € / Monat und während der Elternzeit in Teilzeit 2000,- € verdienen, wird die Differenz zwischen 2700,- € und 2000,- € berechnet. Das ergibt 700,- €. Das Elterngeld würde in diesem Beispiel (67% von 700,- €) 479,- € betragen.

Als Mindestbetrag werden 300,- € gezahlt.

Wo Können Sie Elterngeld beantragen?

Erziehungsgeldstellen im Land Bremen:

Stadtgemeinde Bremen

Amt für Soziale Dienste Bremen

Sozialzentrum Mitte/Östliche Vorstadt, Erziehungsgeldstelle

Rembertiring 39

28203 Bremen

Tel 0421/361-28 74

Besuchszeiten: Mo und Do 8.00 bis 12.00 Uhr

Beantwortung telefonischer Anfragen nur außerhalb der Besuchszeiten

Stadtamt - BürgerServiceCenter-Mitte

Pelzerstr. 40

28195 Bremen

Tel 0421/361-886 66

Besuchszeiten:	Mo, Di, Do, Fr	7.30 bis 18.30 Uhr
	Mi	7.30 bis 13.00 Uhr
	Sa	9.00 bis 13.00 Uhr

Erziehungsgeld: Antragsausgabe und -annahme - keine Beratung

Stadtgemeinde Bremerhaven

Amt für Jugend und Familie, Erziehungs- und Elterngeldstelle

Obere Bürger 39a

27568 Bremerhaven

Tel 0471/590-29 09

Öffnungszeiten:	Mo, Mi, Fr	9.00 - 12.00 Uhr
	Mo	15.00 - 18.00 Uhr

(Anmeldeschluss 17.00 Uhr)

Wissenswertes zur Antragstellung

Das Elterngeld sollte sobald wie möglich nach der Geburt des Kindes oder der Inobhutnahme beantragt werden. Wer den Antrag zu einem wesentlich späteren Zeitpunkt stellt, sollte bedenken, dass das Elterngeld rückwirkend nur für die letzten drei Monate vor Beginn des Monats, in dem der Antrag auf Elterngeld bei der Elterngeldstelle eingegangen ist, gezahlt wird.

Wenn z. B. nur die Mutter (oder nur der Vater) die Betreuung des Kindes übernehmen will, reicht es wenn sie (oder er) den Antrag allein stellt und unterschreibt.

Wenn beide z. B. Mutter und Ehemann bzw. Lebenspartner die Betreuung übernehmen wollen, müssen beide den Antrag stellen und unterschreiben.

Wollen beide Elternteile das Kind für mehr als die Hälfte der 14 Monate betreuen, sollte der Antrag von beiden gleichzeitig gestellt werden. Wenn der andere Elternteil den Antrag erst später stellt, hat er nur noch einen Anspruch auf Elterngeld für die restlichen verbleibenden Monate.

Elternzeit

Wer bekommt Elternzeit und wie lange?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben Anspruch auf Elternzeit unter folgenden Voraussetzungen:

sie leben im selben Haushalt mit

- ihrem Kind,
- dem Kind ihres Ehe- oder Lebenspartners,
- einem Kind, dass sie in Vollzeitpflege aufgenommen haben,
- einem Kind, dass sie mit dem Ziel der Annahme als Kind aufgenommen haben

oder

- einem Kind, für das sie eine Vaterschaftsanerkennung gegenüber dem Jugendamt abgeben haben, auch wenn diese noch nicht wirksam ist,

und das Kind wird von ihnen selbst betreut und erzogen.

Pflegeeltern und Personen, die nicht oder noch nicht sorgeberechtigt sind, können nur dann Elternzeit in Anspruch nehmen, wenn der sorgeberechtigte Elternteil zustimmt.

In besonderen Härtefällen können auch Großeltern und andere Elternzeit beanspruchen, vorausgesetzt sie sind berechtigt Elterngeld zu beziehen.

Da der Anspruch auf Elternzeit ansonsten unabhängig davon besteht, ob ein Anspruch auf Elterngeld gegeben ist, können auch alle ausländischen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Elternzeit in Anspruch nehmen. Wenn Ihnen wegen Ihres Aufenthaltsstatus kein Elterngeld zusteht, sollten Sie rechtzeitig vor Inanspruchnahme der Elternzeit klären, ob Ihnen dann Arbeitslosengeld oder Arbeitslosengeld II-Leistungen (ALG II) zustehen. Auskünfte können Sie bei Ihrer Arbeitsagentur oder in Bremen zu ALG II-Leistungen bei der BAgIS (Bremer Arbeitsgemeinschaft für Integration und Soziales) einholen.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Elternzeit bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes. Bei der Mutter wird die Zeit der Mutterschutzfrist und ein Erholungsurlaub, wenn er im Anschluss an die Mutterschutzfrist genommen wird, auf diese drei Jahre angerechnet. Bei einem adoptierten Kind und bei einem Kind in Vollzeit- oder Adoptionspflege kann die

Elternzeit von insgesamt bis zu drei Jahren ab der Aufnahme, längstens bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes, genommen werden.

Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch auf Elternzeit für jedes Kind, auch wenn sich die Zeiträume überschneiden.

Mit Zustimmung der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers ist es möglich, einen Anteil von bis zu zwölf Monaten der Elternzeit auf die Zeit bis zur Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes zu übertragen. Dies gilt ebenfalls für Eltern eines adoptierten Kindes in Vollzeit- oder Adoptionspflege. Falls Sie später für eine andere Arbeitgeberin oder einen anderen Arbeitgeber arbeiten, ist dieser aber nicht an die Zustimmung gebunden. Es gibt also keine Garantie dafür, dass Sie die restliche Elternzeit auch tatsächlich erhalten.

Die Elternzeit kann, auch anteilig, von jedem Elternteil allein oder von beiden Elternteilen gemeinsam genommen werden. Sie ist jedoch auf bis zu drei Jahren für jedes Kind begrenzt, das heißt, wenn das Kind bis zum dritten Lebensjahr insgesamt drei Jahre betreut wurde, egal ob nur von der Mutter, von Mutter und Vater abwechselnd oder von Mutter und Vater gemeinsam, kann zu einem späteren Zeitraum von den Eltern keine Elternzeit mehr in Anspruch genommen werden.

Was muss bei der Inanspruchnahme von Elternzeit beachtet werden?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen die Elternzeit spätestens sieben Wochen vor Beginn schriftlich bei ihrer Arbeitgeberin oder ihrem Arbeitgeber geltend machen und zugleich erklären, für welchen Zeitraum oder für welche Zeiten innerhalb von zwei Jahren sie verlangt wird. Der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin muss die Elternzeit der Arbeitnehmerin oder dem Arbeitnehmer bescheinigen.

Wenn Sie zunächst Elternzeit nur bis zu zwei Jahre in Anspruch genommen haben, können Sie mit siebenwöchiger Anmeldefrist erneut Elternzeit bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres verlangen.

Kann die Elternzeit verlängert oder verkürzt werden?

Die Erklärung über den Beginn und die Dauer der Elternzeit ist bindend. Das heißt, wenn Sie weniger als zwei Jahre Elternzeit nehmen, ist für den Rest des

Zweijahreszeitraumes eine Verlängerung der Elternzeit nur mit Zustimmung der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers möglich. Ohne Zustimmung der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers kann die Elternzeit in der Regel auch nicht verkürzt werden. Eine Verlängerung kann verlangt werden, wenn ein vorgesehener Wechsel aus einem wichtigen Grund nicht erfolgen kann.

Weitere Auskünfte können Sie bei den Elterngeldstellen erhalten.

Kann die Elternzeit aufgeteilt werden?

Die Elternzeit darf auf zwei Zeitabschnitte verteilt werden. Für den Fall, dass Sie zwischendurch voll erwerbstätig sind, beachten Sie, dass dadurch der Elterngeldanspruch wegfällt.

Der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber muss mit der Geltendmachung der Elternzeit mitgeteilt werden, für welche Zeitabschnitte innerhalb von zwei Jahren Elternzeit in Anspruch genommen wird.

Kann die Elternzeit verlängert oder verkürzt werden?

Mit Zustimmung der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers kann die Elternzeit verlängert oder verkürzt werden. Eine Verlängerung kann verlangt werden, wenn ein vorgesehener Wechsel aus einem wichtigen Grund nicht erfolgen kann.

Teilzeit während der Elternzeit

Während der Inanspruchnahme von Elternzeit ist Erwerbstätigkeit zulässig, wenn die vereinbarte wöchentliche Arbeitszeit 30 Wochenstunden im Durchschnitt des Monats nicht übersteigt. Eine solche Teilzeitbeschäftigung schließt auch den Bezug von Elterngeld nicht aus.

Der Antrag auf Bewilligung von Teilzeitarbeit muss den Beginn und Umfang der Arbeitszeit und sollte auch die gewünschte Verteilung der verringerten Arbeitszeit enthalten.

Wenn Sie sich mit Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrem Arbeitgeber auf eine Teilzeitbeschäftigung während der Elternzeit geeinigt haben, gilt nach Beendigung der Elternzeit, dass Sie zu der Arbeitszeit zurückkehren, die vor Beginn der Elternzeit vereinbart war. Es sei denn, Sie treffen rechtzeitig vor Ablauf der Elternzeit eine Vereinbarung mit dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin zur Fortsetzung der Teilzeitarbeit.

Davon unabhängig kann die vor der Elternzeit bereits bestehende Teilzeitarbeit unverändert während der Elternzeit fortgesetzt werden, soweit die Grenze von 30 Wochenstunden nicht überschritten wird.

Sollte es im Falle eines Antrags auf Teilzeitarbeit zwischen der Arbeitnehmerin oder dem Arbeitnehmer und der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber nicht zu einer Einigung kommen, kann die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer auch ohne eine solche Einigung bis zu zweimal während der Gesamtdauer der Elternzeit eine Verringerung der Arbeitszeit beanspruchen. Voraussetzung dafür ist,

- dass der Betrieb eine bestimmte Mindestgröße hat (in der Regel mehr als 15 Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer, unabhängig von der Zahl der zur Berufsbildung Beschäftigten),
- das Beschäftigungsverhältnis länger als sechs Monate besteht und dem Anspruch keine dringenden betrieblichen Gründe entgegenstehen und:
- die Arbeitszeit soll für mindestens drei Monate auf einen Umfang zwischen 15 und 30 Wochenstunden verringert werden.

Der Anspruch ist der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber sieben Wochen vor Beginn der Tätigkeit mitzuteilen. Wenn Sie erst zu einem späteren Zeitpunkt im Laufe der Elternzeit Teilzeit arbeiten möchten, sollten Sie Ihren Anspruch auf Teilzeitarbeit trotzdem bereits bei der Anmeldung der Elternzeit mitteilen, um zu vermeiden, dass der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin eine Ersatzkraft für Sie einstellt und Sie möglicherweise deshalb oder weil auch keine andere Beschäftigungsmöglichkeit besteht, nicht beschäftigen kann. Eine Ablehnung ist vom Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin innerhalb von vier Wochen schriftlich zu begründen. Für den Fall, dass die Arbeitgeberin oder der Arbeitgeber der Teilzeitarbeit nicht oder nicht rechtzeitig zustimmt, ist die Erhebung einer Klage vor einem Arbeitsgericht möglich.

Wenn Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber einverstanden ist, kann eine zulässige Teilzeitbeschäftigung auch in einem anderen Betrieb oder als selbstständige Tätigkeit geleistet werden. Eine Ablehnung kann nur mit entgegenstehenden betrieblichen Interessen begründet werden. Diese muss schriftlich innerhalb von vier Wochen erfolgen.

Die Höhe des Verdienstes aus der Teilzeittätigkeit wird bei der Berechnung des Elterngeldes berücksichtigt.

Wie wirkt sich die Elternzeit auf noch ausstehenden Erholungsurlaub aus?

Für jeden vollen Kalendermonat Elternzeit wird der Urlaub um $\frac{1}{12}$ des Jahresurlaubs gekürzt. Wenn Ihnen vor der Elternzeit mehr Urlaub gewährt wurde als Ihnen wegen der Kürzungen zugestanden hätte, kann der neue Urlaub, der Ihnen nach dem Ende der Elternzeit zusteht, gekürzt werden.

Vor der Elternzeit nicht gewährter Urlaub ist nach der Elternzeit im laufenden oder nächsten Urlaubsjahr zu gewähren. Wenn das Arbeitsverhältnis nicht mehr besteht, ist er abzugelten.

Eine Kürzung des Urlaubs erfolgt nicht, wenn während der Elternzeit eine Teilzeitbeschäftigung im selben Betrieb ausgeübt wird.

Wie ist das mit dem Kündigungsschutz?

Mit der Anmeldung der Elternzeit, jedoch höchstens acht Wochen vor deren Beginn, beginnt der Kündigungsschutz: während der gesamten Elternzeit darf das Arbeitsverhältnis nicht gekündigt werden - auch kein zulässiges Teilzeitarbeitsverhältnis.

Davon können mit Genehmigung des Gewerbeaufsichtsamtes Ausnahmen gemacht werden. Will das Gewerbeaufsichtsamtsamt in besonderen Fällen, z. B. bei einer Betriebsstilllegung, der Kündigung zustimmen, setzt es sich vorher mit dem betroffenen Elternteil in Verbindung.

Hat der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin gekündigt, sollte der betroffene Elternteil rechtliche Auskünfte über die erforderlichen Schritte, z. B. Klage beim Arbeitsgericht, einholen. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Lande Bremen können Rechtsauskünfte und Beratung bei der Arbeitnehmerkammer Bremen erhalten.

Die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer kann das Arbeitsverhältnis während der Inanspruchnahme von Elternzeiten fristgemäß, d. h. unter Einhaltung der gesetzlichen, vertraglichen oder tarifvertraglichen Fristen, kündigen bzw. bei Vorliegen der gesetzlichen Voraussetzungen auch fristlos. Zum Ende der Eltern-

zeit kann die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer jedoch nur unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von drei Monaten kündigen. Unberührt hiervon bleibt die Möglichkeit, das Arbeitsverhältnis einvernehmlich mit der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber mit einem Aufhebungsvertrag aufzulösen. Eigenkündigung oder Abschluss eines Aufhebungsvertrages können allerdings eine Sperrfrist für Arbeitslosengeldleistungen zur Folge haben.

Sozialversicherungsrechtliche Auswirkungen

Auf das Elterngeld werden keine Beiträge für Sozialversicherungen erhoben. Privat Versicherte müssen ihre Beiträge weiter bezahlen.

Krankenversicherung

Die Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung bleibt während des Bezuges von Elterngeld und während der Elternzeit erhalten. Das Elterngeld ist beitragsfrei. Für Pflichtversicherte ist die Mitgliedschaft während der gesamten Elternzeit, wenn sie keine anderen Einnahmen (aus Renten, Teilzeitbeschäftigung oder ähnlichem) haben, beitragsfrei.

Freiwillig Versicherte werden in der Praxis nur dann ebenso behandelt, wenn sie ohne eine freiwillige Versicherung familienversichert wären. Privat Versicherte müssen ihre Beiträge nach den jeweiligen Versicherungsbedingungen weiterzahlen.

Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenversicherung.

Arbeitslosenversicherung

Seit dem 01.01.2003 werden Zeiten der Betreuung und Erziehung eines Kindes bis zum dritten Lebensjahr in die Versicherungspflicht einbezogen. Sie können damit zur Begründung eines Anspruchs auf Arbeitslosengeld und auf Leistungen der Arbeitsförderung führen. Voraussetzung ist, dass die Betroffenen zum Kreis der Arbeitnehmer bzw. Arbeitnehmerinnen gehören. Das ist der Fall, wenn Kindererziehung eine versicherungspflichtige Beschäftigung oder den Bezug von Arbeitslosengeld unterbrochen hat.

Die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung werden für Zeiten der Kindererziehung

vom Bund übernommen. Näheres über die Regelungen können Sie bei Ihrer zuständigen Arbeitsagentur erfahren.

Rentenversicherung

Die Kindererziehungszeiten werden mit 100% des Durchschnittsverdienstes aller Versicherten bewertet und automatisch der Mutter zugerechnet. Sollen die Zeiten dem Vater zugerechnet werden, ist eine Erklärung der Eltern gegenüber ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger erforderlich. Eine gemeinsame Erklärung über die Zuordnung der Kindererziehungszeiten kann in der Regel nur für die Zukunft abgegeben werden. Rückwirkend ist diese Zuordnung nur für zwei Monate möglich.

Die Kindererziehungszeit beginnt nach Ablauf des Geburtsmonats und endet nach 36 Kalendermonaten. Sie wird für jedes Kind berücksichtigt (zum Beispiel bei Zwillingen 72 Monate).

Wird während der Kindererziehungszeit eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung ausgeübt, werden die Entgeltpunkte aus den gezahlten Beiträgen zusätzlich (additiv) zu den Entgeltpunkten aus den Kindererziehungszeiten berücksichtigt, jedoch nur bis zur Beitragsbemessungsgrenze.

Näheres hierzu können bei den Rentenversicherungsträgern erfragt werden.

Wohngeld

Sofern durch die Geburt eines Kindes der Umzug in eine größere Wohnung erforderlich wird, kann unter Beachtung bestimmter Einkommensgrenzen auf Antrag ein Berechtigungsschein (B-Schein) für den Bezug einer geförderten Mietwohnung und bei Bedarf außerdem eine Wohnungsnotstandsbescheinigung aufgrund von Obdachlosigkeit oder zu geringem Wohnraum erteilt werden.

Bei geringem Einkommen und erhöhten Mietbelastungen bzw. erhöhten Belastungen durch Wohnungseigentum, beispielsweise auf Grund des Umzugs in eine größere Wohnung infolge der Geburt eines Kindes, können die Kosten für die Wohnung oder des Eigenheims durch Wohngeld (Mietzuschuss), das von den Wohngeldstellen auf Antrag geleistet wird, abgemindert werden.

Empfängerinnen und Empfänger von Sozialleistungen, wie z. B. Arbeitslosengeld II, Unterhaltsgeld oder Grundsicherungsleistungen bei Erwerbsminderung sowie Mitglieder ihrer Bedarfsgemeinschaft erhalten kein Wohngeld, da die Unterkunftskosten bereits im Rahmen der jeweiligen Sozialleistung berücksichtigt werden.

Allgemeines Wohngeld (allgemeiner Mietzuschuss für Mietwohnungen - Lastenzuschuss für Wohneigentum) wird in Abhängigkeit vom Einkommen, der Haushaltsgröße und Miethöhe bei Mietwohnungen bzw. der Höhe der Belastungen bei Wohneigentum geleistet. Wenn bereits Wohngeld geleistet wird und sich die Familie durch Zuzug eines Familienmitgliedes oder durch Geburt vergrößert, kann ein Antrag auf Erhöhung des Allgemeinen Wohngeldes gestellt werden. Der Antrag gilt ab Eintritt des Ereignisses, frühestens jedoch ab Beginn des Antragsmonats. In diesem Fall kann ein formloser Erhöhungsantrag auch schon vor der Geburt des Kindes gestellt werden; die Geburtsurkunde und andere im Zusammenhang mit dem Erhöhungsantrag erforderlichen Unterlagen können nachgereicht werden.

Das Allgemeine Wohngeld und B-Scheine sind bei den zuständigen Wohngeld- bzw. Antragsannahmestellen (in Bremen beim Amt für Wohnung und Städtebauförderung, Breitenweg 24 - 26 (Mo 8.00 - 12.00, Do 15.00 - 18.00 Uhr), und bei den Ortsämtern BürgerServiceCenter-Mitte, Pelzerstr. 40, ServiceCenter Stresemannstr. 48 und in Vegesack - in Bremerhaven beim Amt für Bauförderung, Stadthaus 1, H.-Schmalfeldt-Straße) zu beantragen.

Amt für Wohnungswesen, Abteilung Wohngeld

Breitenweg 24 - 26

28195 Bremen

Tel 0421/361-0 (Vermittlung)

Fax 0421/361-40 33

Öffnungszeiten: Mo 8.00 - 12.00 Uhr und Do 15.00 - 18.00 Uhr

In den Orts-/Bürgerämtern gelten andere Öffnungs-/Sprechzeiten

Stadtamt - BürgerServiceCenter-Mitte

Pelzerstraße 40

28195 Bremen

Tel 0421/361-88666

Besuchszeiten: Mo, Di, Do, Fr 7.30 bis 18.30 Uhr

Mi 7.30 bis 13.00 Uhr

Sa 9.00 bis 13.00 Uhr

Magistrat der Stadt Bremerhaven

Sozialamt

Abteilung Wohnungsförderung

Hinrich-Schmalfeldt-Straße

Stadthaus 1

27576 Bremerhaven

Tel 0471/590-0 Vermittlung

Fax 0471/590-350 24 67

E-Mail: wohngeld@magistrat.bremerhaven.de und bauforderung@magistrat.bremerhaven.de

Sprechzeiten: Mo, Mi und Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Mo 15.00 - 18.00 Uhr

(Anmeldeschluss 17.30 Uhr)

Sachgebiet Berechtigungsscheine: Tel 0471/590-25 84

Unterhaltsansprüche nichtehelicher Mütter gegenüber dem Kindesvater

Nichteheliche Mütter haben nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch gegenüber dem feststehenden Vater des Kindes (Anerkennung der Vaterschaft oder gerichtliche Feststellung) einen Anspruch auf Erstattung der Entbindungskosten und auf Unterhalt während der gesetzlichen Mutterschutzfristen (§1615 k und §1615 l Bürgerliches Gesetzbuch), soweit die Entbindungskosten nicht von einer Krankenversicherung getragen werden bzw. die Mutter für diese Zeit über kein eigenes Einkommen verfügt. Es besteht für die Zeit von 6 Wochen vor bis acht Wochen nach der Geburt ein Unterhaltsanspruch der Mutter des Kindes gegenüber dem Kindesvater. Voraussetzung ist die Bedürftigkeit der Kindesmutter und die Leistungsfähigkeit des Vaters. Der Unterhaltsanspruch kann sich auf vier Monate vor und bis zu drei Jahren nach der Geburt erweitern, wenn die Mutter durch eine infolge der Schwangerschaft oder Entbindung verursachte Krankheit oder wegen der Betreuung ihres Kindes gehindert ist, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen oder deshalb nur beschränkt erwerbstätig sein kann.

Ab 1. Juli 1998 endet die Unterhaltspflicht gegenüber der Mutter nach drei Jahren nicht, wenn es unter Berücksichtigung der Belange des Kindes grob unbillig wäre, den Unterhaltsanspruch zu versagen.

Wenn der Kindesvater keinen Unterhalt zahlt und die Kindesmutter Sozialleistungen (z. B. Arbeitslosengeld II) erhalten hat, kann in Bremen die BAgIS (Bremer Arbeitsgemeinschaft für Integration und Soziales) und in Bremerhaven das ARGE Job-Center-Bremerhaven, Erstattungsansprüche gegenüber dem Kindesvater geltend machen, da die Sozialleistungen „nachrangige“ Leistung sind.

Tipp: Weitere Informationen zum neuen Kindschaftsrecht erhalten Sie in der Broschüre der ZGF „Das neue Kindschaftsrecht“.

Arbeitslosengeld II

Schwangere Frauen, allein Erziehende und Familien mit keinem oder geringem Einkommen können während der Schwangerschaft und nach der Geburt zusätzliche Leistungen nach dem **Sozialgesetzbuch II** erhalten, die in dem nachfolgenden Abschnitt aufgeführt sind. Bevor Sie jedoch das sogenannte Arbeitslosengeld II erhalten, müssen alle anderen Einkommensquellen ausgeschöpft sein (z. B. Gehalt, Ersparnisse - bis auf ein sog. „Schonvermögen“, Unterhalt).

Antragsstelle ist in Bremen die BAgiS (Bremer Arbeitsgemeinschaft für Integration und Soziales) und in Bremerhaven das ARGE Job-Center-Bremerhaven. Sie können sich über die Höhe ihrer Ansprüche auch bei einer der zum Abschluss dieses Kapitels erwähnten Beratungsstellen beraten lassen.

Nach dem Sozialgesetzbuch II darf bei schwangeren Frauen und Müttern, die ihr Kind bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres betreuen, bei der Berechnung des Arbeitslosengeld II-Anspruchs nicht das Einkommen und Vermögen ihrer Eltern herangezogen werden.

Elterngeld wird bis zur Höhe von 300,- € nicht auf das Arbeitslosengeld II angerechnet. (s. auch Seite 310)

Schwangerschaft und Geburt

Schwangeren Frauen steht ab der 13. Schwangerschaftswoche ein Mehrbedarfszuschlag zum Arbeitslosengeld II in Höhe von 17 % des maßgebenden Regelsatzes zu. Der Anspruch besteht bis zum Entbindungstag. Bei der Antragstellung ist ein ärztliches Attest vorzulegen, aus dem sich das voraussichtliche Entbindungsdatum ergibt.

Darüber hinaus können einmalige Leistungen (so genannte einmalige Beihilfen) für die Erstausrüstung für Bekleidung bei Schwangerschaft und Geburt und für die Wohnung geltend gemacht werden. Der Antrag sollte immer vor dem Kauf der Sachen gestellt und bewilligt sein. Wenn Sie sich Geld ausleihen, könnte Ihnen unter Umständen die Leistung mit dem Hinweis, der Bedarf sei bereits gedeckt, verweigert werden. Lassen Sie sich entweder bei der BAgiS, der ARGE Job-Center-Bremerhaven oder bei den in dieser Broschüre angegebenen Beratungsstellen vor der Geburt informieren, wann Sie den Antrag für welche Leistungen stellen können und welche Leistungen Ihnen zustehen.

Leistungen werden gewährt z. B. für die Schwangerschaftsbekleidung, Grundausstattung an Bekleidung und Wäsche für Kleinstkinder, Kinderbett und Kinderwagen, Babywanne, Wäscheschrank.

Nach der Geburt

Allein erziehende Mütter oder Väter erhalten, wenn sie mit einem Kind unter sieben Jahren bzw. mit zwei oder drei Kindern unter 16 Jahren zusammenleben und allein für deren Pflege und Erziehung sorgen, einen Mehrbedarfzuschlag in Höhe von 36 % des maßgebenden Regelsatzes. Bei einer höheren Anzahl von Kindern unter 18 Jahren gibt es höhere Mehrbedarfzuschläge.

Wenn die Wohnung zu klein ist, kann ein Umzug in eine größere Wohnung in Betracht kommen. Für Arbeitslosengeld II-Empfängerinnen und Empfänger werden die Kosten für Wohnung und Heizung von der BAgIS bzw. dem ARGE Job-Center-Bremerhaven übernommen, vorausgesetzt die Wohnungsgröße ist angemessen. Erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig bei den Ämtern oder den Beratungsstellen.

Das Sozialgesetzbuch II weist viele Einzelheiten und Besonderheiten auf. Es empfiehlt sich daher, eine der Beratungsstellen der freien Träger (z. B. AGAB, Solidarische Hilfe e.V.) aufzusuchen. Sie können auch mit der zuständigen Sachbearbeiterin oder dem Sachbearbeiter der BAgIS oder des ARGE-Job-Centers-Bremerhaven sprechen, ob einmalige Hilfen gezahlt werden können.

Arbeitslosengeld II für Studierende

Studierende sind die einzige Gruppe, die grundsätzlich von dem Bezug von Arbeitslosengeld II-Leistungen ausgeschlossen sind. Es gibt jedoch Ausnahmeregelungen.

Studierende können wegen Schwangerschaft oder zur Betreuung eines Kleinkindes Urlaubssemester beantragen. Wenn sie beurlaubt sind, haben sie Anspruch auf Arbeitslosengeld II-Leistungen, sofern die Voraussetzungen, die für alle anderen auch gelten, vorliegen. Zu dem können sie die im vorigem Kapitel genannten Mehrbedarfzuschläge und einmaligen Leistungen beantragen. Wenn sie sich nicht beurlauben lassen wollen, stehen ihnen nur die Ansprüche auf die Mehrbedarfzuschläge und die einmaligen Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt zu.

Informieren Sie sich bei den in dieser Broschüre angegebenen Beratungsstellen oder auf den inzwischen zahlreichen Internetseiten zu dem Thema „Studieren mit Kind“.

Bundesstiftung „Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens“

Schwangere Frauen, die sich in finanziellen Notlagen befinden, können unter bestimmten Voraussetzungen einmalige Beihilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ erhalten. Es besteht jedoch kein Rechtsanspruch auf diese Stiftungsgelder.

Die Hilfen müssen während der Schwangerschaft beantragt werden. Eine frühe Antragstellung ist ratsam. Die Höhe der Zahlung erfolgt im Rahmen der zur Verfügung stehenden Mittel aufgrund individueller Not und kann daher in Einzelfällen unterschiedlich hoch ausfallen.

Antragsformulare und weitere Auskünfte sind erhältlich in Bremen bei:

Familien- und Lebensberatung der Bremischen Evangelischen Kirche

Domsheide 2

28195 Bremen

Tel 0421/33 35 63 (Frau Katja Haeberle)

Tel 0421/333 56 50 (Frau Kerstin Bonse)

Fax 0421/333 56 60

E-Mail: bek-lebensberatung@kirche-bremen.de

www-kirche-bremen.de

Sprechzeiten: Mo - Fr 11.00 - 12.00 Uhr

und Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Anträge werden in Bremen ausgegeben und bearbeitet vom:

Caritasverband für das Dekanat Bremen-Nord e.V.

Gerhard-Rohls-Str. 17/18

28757 Bremen

Tel 0421/660 77-0

Fax 0421/660 77-55

E-Mail: m.reckers@caritas-bremen-nord.de

E-Mail: b.kuck@caritas-bremen-nord.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr - Termine nach Vereinbarung

Verein für Innere Mission in Bremen

Blumenthalstr. 10/11

28209 Bremen

Tel 0421/34 96 7-11 oder 34 96 7-18

Fax 0421/34 54 71

E-Mail: kraeuter@inneremission-bremen.de

www.inneremission-bremen.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Telefonische Anmeldung erbeten.

Sozialdienst Katholischer Frauen Bremen e.V. (SKF)

Schwangerschaftsberatungsstelle · Beratung für Frauen und Familien

Kolpingstr. 1b

28195 Bremen

Tel 0421/200 74 30

Fax 0421/200 74 31

E-Mail: skf-bremen@t-online.de

Bürozeiten: Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr

Terminvergabe nach Vereinbarung

Kontaktpersonen: Karin Falldorf und Mechthild Olberding

In Bremerhaven werden Anträge ausgegeben und bearbeitet vom:

Caritasverband für Bremerhaven und dem Landkreis Cuxhaven

Frenssenstr. 61

27576 Bremerhaven

Tel 0471/550 25 (außerhalb der Bürozeiten auch Anrufbeantworter)

Fax 0471/550 26

E-Mail: schwangere-caritas-bremerhaven@t-online.de

Nach telefonischer Vereinbarung

Diakonisches Werk e.V.

und Bundesstiftung „Mutter und Kind -
Schutz des ungeborenen Lebens“

Jacobistr. 44

27576 Bremerhaven

Tel 0471/9 55 5 -12

Fax 0471/586 34

E-Mail: mail@diakonie-bremerhaven.de

www.diakonie-bremerhaven.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Beratung und Hilfe bei der Antragstellung auf Hilfen von der Bundesstiftung „Mutter und Kind“. Ziel der Bundesstiftung „Mutter und Kind - Schutz des ungeborenen Lebens -“ ist es, Schwangerschaftsabbrüche aus wirtschaftlichen Gründen („soziale Indikation“) zu vermeiden. Die Bundesstiftung kann schwangeren Frauen, die sich in einer sozialen Notlage befinden, materielle Hilfen gewähren. Das Vorliegen der wirtschaftlichen Notsituation ist durch Offenlegung der Einkommensverhältnisse nachzuweisen. Das Angebot ist offen für alle Ratsuchenden, unabhängig von Konfession oder Nationalität. Die Beratung und Hilfestellung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Hilfen von der Bundesstiftung.

Kindergeld und Kindergeldzuschlag

Kindergeld

Kindergeld ist eine kindbezogene Leistung des Staates an Eltern und soll das Einkommen der Eltern in Höhe des Existenzminimums eines Kindes steuerlich freistellen zum Ausgleich der Leistungen, die von Eltern durch die Kinderbetreuung und den damit verbundenen Kosten sowie für die Erziehung und Ausbildung erbracht werden.

Das Kindergeld erhält der Elternteil, der das Kind in seinem Haushalt aufgenommen hat.

Wenn das Kind bei beiden Eltern lebt, bestimmen die Eltern untereinander den Berechtigten oder die Berechtigten.

Der Antrag ist schriftlich bei den unten genannten Familienkassen zu stellen. Der Anspruch auf Kindergeld besteht, sobald die Anspruchsvoraussetzungen vorliegen. Deshalb ist es ratsam, Kindergeld unmittelbar nach der Geburt zu beantragen. Beschäftigte des öffentlichen Dienstes beantragen es bei ihrer Dienststelle.

Gezahlt wird für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr, unabhängig davon, ob es sich in einer Ausbildung befindet oder sonstige Einkünfte hat. Es wird einkommensunabhängig gewährt. Für Kinder über 18 Jahre gelten Einkommensgrenzen: Wenn ein Kind eigene Einkünfte oder Bezüge von jährlich mehr als 7680,- € im Kalenderjahr (= Bruttoeinnahmen abzüglich Sozialabgaben und ggf. der Werbungskosten) hat, entfällt das Kindergeld. Bei Kindern mit Wohnsitz im Ausland kann sich diese Grenze ermäßigen. Bitte erkundigen Sie sich genau in diesen Fällen.

Die Höhe des monatlichen Kindergeldes beträgt seit Januar 2002:

für die ersten drei Kinder jeweils 154,- €

für jedes weitere Kind 179,- €.

Das Kindergeld wird vom 1. Januar 2007 nur noch bis zum 25. Lebensjahr (bislang bis zum 27. Lebensjahr) gezahlt. Für das Kindergeld für 24- bis 27-Jährige sind Übergangsfristen vorgesehen.

Nach Ablauf des Kalenderjahres und Abgabe Ihrer Steuererklärung überprüft das Finanzamt, ob durch die Zahlung des Kindergeldes die Steuerfreistellung des Existenzminimums eines Kindes erreicht sind. Falls dies nicht der Fall ist, werden die Freibeträge (Kinderfreibetrag in Höhe von 1.824,- € je Elternteil zzgl. ein

Freibetrag für den Betreuungs-, Erziehungs- und den allgemeinen Ausbildungsbedarf in Höhe von 1.080,- € je Elternteil) vom Einkommen abgezogen und das gezahlte Kindergeld mit der Steuerschuld verrechnet.

Kinderzuschlag

Eltern, die für sich selbst zwar über ein ausreichendes Einkommen verfügen, das jedoch nicht zur kompletten Deckung des Lebensunterhaltes ihres Kindes ausreicht, können einen Kinderzuschlag beantragen. Der Kinderzuschlag ist eine ergänzende Leistung zum Kindergeld und kann bei unveränderten Einkommensverhältnissen maximal 3 Jahre bezogen werden. Er beträgt bis zu 140,- € pro Monat. Voraussetzung für die Bewilligung ist, dass die Eltern keine Sozialleistungen beziehen, wie z. B. Arbeitslosengeld II, und der Zuschlag für ein minderjähriges Kind bestimmt ist. Der Antrag muss bei der zuständigen Familienkasse der Agentur für Arbeit gestellt werden.

Eine ausführliche Broschüre über Kindergeld und Kindergeldzuschläge erhalten Sie kostenlos von den Kindergeldkassen in jeder Agentur für Arbeit. Informationen und Formulare zu dem Kinderzuschlag stehen auf der Internetseite www.kinderzuschlag.de.

Bundesagentur für Arbeit Bremen

Familienkasse

Doventorsteinweg 48 - 52

28195 Bremen

Tel 0421/178-25 12

Fax 0421/178-29 38

E-Mail: Dieter.Bolte@arbeitsagentur.de

www.familienkasse.de

Öffnungszeiten: Mo-Di 8.00 - 13.00 Uhr
Do 8.00 - 18.00 Uhr
Fr 8.00 - 13.00 Uhr

Familienkasse Bremerhaven

Bitte wenden Sie sich an die Familienkasse in Bremen, siehe oben.

Kindesunterhalt und Unterhaltsvorschuss

Kindesunterhalt

Grundsätzlich hat jedes Kind, unabhängig davon, ob seine Eltern miteinander verheiratet sind oder nicht, Anspruch darauf, von seinen Eltern versorgt zu werden. Die Unterhaltspflicht der Eltern besteht grundsätzlich bis zu einer abgeschlossenen Berufsausbildung.

Die Verpflichtungen von Mutter und Vater gegenüber den gemeinsamen Kindern bleiben von einer Trennung / Scheidung unberührt. Wenn Sie die Kinder betreuen, leisten Sie den so genannten Naturalunterhalt. Das getrennt lebende oder geschiedene Elternteil ist dann zum so genannten Barunterhalt verpflichtet, d. h., es muss an Sie Unterhalt für die Kinder zahlen. Die Höhe des zu zahlenden Kindesunterhalts wird einkommensabhängig festgelegt. Als Berechnungsgrundlage dient bundesweit die Düsseldorfer Tabelle, die sich bezieht auf einen gegenüber einem Ehegatten und zwei Kindern Unterhaltspflichtigen. Bei einer größeren/geringeren Anzahl Unterhaltsberechtigter sind Ab-/Zuschläge in Höhe eines Zwischenbetrages oder durch Einstufung in eine niedrigere/höhere Gruppe angemessen. Häufig bedarf es hierzu anwaltlicher Hilfe.

Die erstmalige Festsetzung des gesetzlichen Unterhalts eines minderjährigen Kindes kann aber auch im so genannten „vereinfachten Verfahren“ auf Antrag durch die/den Rechtspflegerin / Rechtspfleger beim Familiengericht erfolgen, soweit der Unterhalt der Höhe nach das Eineinhalbfache des Regelbetrages nach der Regelbetragsverordnung nicht übersteigt. Die Regelbeträge werden alle zwei Jahre der Nettolohnentwicklung angepasst. Seit dem 01.07.2005 betragen sie für ein Kind

- in der 1. Altersstufe (bis zur Vollendung des sechstens Lebensjahres) 204,- €,
- in der 2. Altersstufe (vom 7. bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres) 247,- €
- und in der 3. Altersstufe (vom 13. bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) 291,- €.

Die nächste Festsetzung erfolgt zum 01.07.2007.

Neben dem vereinfachten Verfahren kann das Klagverfahren weiter gewählt werden. Das ist vor allem sinnvoll, wenn die Möglichkeit besteht, dass der Unterhaltsanspruch das Eineinhalbfache des Regelbetrages nach der Regelbetragsverordnung übersteigt. Ein höherer Unterhalt kann in der Regel nur im Klageverfahren durchgesetzt werden.

Über die Regelbetragsansprüche von Kindern informieren Sie die Jugendämter und Beistandschaften im Amt für Soziale Dienste, die auch im Einzelfall die Höhe ermitteln und festsetzen können. Sie unterstützen Sie auch bei der Geltendmachung der Kindesunterhaltsansprüche gegen den Vater. Auf Antrag können Elternteile, die die alleinige elterliche Sorge haben oder bei denen das Kind lebt, beim Jugendamt eine Beistandschaft für das Kind erhalten. Der Beistand kann dann das Kind gegenüber dem unterhaltspflichtigen Elternteil und vor Gericht vertreten. (vergleiche auch „Beistandschaft und Beratung des Jugendamtes“).

Sie können auch eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt zur Berechnung und im Streitfall zur Geltendmachung der Unterhaltsansprüche für ihre Kinder vor Gericht beauftragen.

Unterhaltsvorschuss

Fällt die finanzielle Unterhaltssicherung für das Kind durch den zahlungspflichtigen Elternteil aus, können allein Erziehende einen Antrag auf Unterhaltsvorschuss stellen. Der Unterhaltsvorschuss wird durch das Jugendamt vom anderen zahlungspflichtigen Elternteil zurückverlangt. Die Unterhaltsvorschussleistungen ersetzen ausbleibende Unterhaltszahlungen.

Wer hat Anspruch?

Anspruch auf Unterhaltsleistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz hat ein Kind bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres und längstens für 6 Jahre, wenn es

- seinen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland hat,
 - bei einem allein erziehenden Elternteil lebt,
- und
- keinen oder nur unregelmäßig Unterhalt erhält, oder
 - nicht Unterhalt oder Waisenbezüge in Höhe des maßgeblichen Regelbetrages nach der Regelbetragsverordnung erhält,

Auch bei gemeinsamen Sorgerecht besteht ein Anspruch auf Unterhaltsvorschussleistungen, wenn das Kind seinen überwiegenden Aufenthalt beim beantragenden Elternteil hat. Lebt das Kind jedoch zu gleichen Teilen bei beiden Elternteilen, besteht kein Anspruch.

Anspruch auf Unterhaltsvorschuss besteht auch, wenn

der andere Elternteil verstorben ist

der Aufenthalt des anderen Elternteils nicht bekannt ist

der andere Elternteil nicht in Deutschland lebt

die Rechtsverfolgung aussichtslos erscheint, weil z.B. der Unterhaltsverpflichtete kein oder ein zu geringes Einkommen hat

die Mutter eines nichtehelichen Kindes den Vater nicht kennt oder der Vater die Vaterschaft bestreitet.

Kein Anspruch besteht, wenn

- der Elternteil, bei dem das Kind lebt, verheiratet ist
- der Elternteil, bei dem das Kind lebt, sich weigert, die für die Durchführung des Gesetzes erforderlichen Auskünfte zu erteilen
- der andere Elternteil seine Unterhaltspflicht durch Vorauszahlung erfüllt hat
- das Kind in einem Heim oder einer Pflegefamilie oder bei Verwandten lebt.

Das Kindergeld oder kindergeldähnliche Leistungen werden jeweils zur Hälfte abgezogen. Waisenbezüge einschließlich entsprechender Schadenersatzleistungen, die wegen des Todes eines Elternteils oder eines Stiefelternteils gezahlt werden, und regelmäßig eingehende Unterhaltszahlungen des anderen Elternteils sind ebenfalls anzurechnen. Das Einkommen des Elternteils, bei dem das Kind lebt, und sonstiges Einkommen des Kindes werden auf die Unterhaltsleistungen nicht angerechnet.

Für die Berechnung des Unterhaltsvorschusses sind die Regelsätze nach der Regelbetragsverordnung maßgeblich:

für Kinder unter sechs Jahren 204,- € monatlich

für Kinder unter zwölf Jahren 247,- € monatlich

Besteht vorübergehend kein Anspruch, z. B. weil der andere Elternteil gelegentlich Unterhalt zahlt, wird dieser Zeitraum nicht auf die sechs Jahre angerechnet.

Die Unterhaltsleistung kann rückwirkend für einen Kalendermonat vor dem Monat der Antragstellung gezahlt werden. Die Unterhaltsleistungen werden nur auf schriftlichen Antrag gewährt. Antragsberechtigt ist der Elternteil, bei dem das Kind lebt, oder der/die gesetzliche Vertreter/in des Kindes (Vormund). Der Antrag muss in Bremen an die regionalen Abteilungen des Amtes für Soziale Dienste, Wirtschaftliche Jugendhilfe, und in Bremerhaven an das Jugendamt gerichtet werden.

Kinder mit der Staatsangehörigkeit eines Mitgliedstaates der Europäischen Union oder eines der Vertragsstaaten des Europäischen Wirtschaftsraums haben unter diesen Voraussetzungen auch Anspruch auf Unterhaltsvorschuss.

Andere ausländische Kinder haben einen Anspruch auf Unterhaltsvorschuss, wenn sie im Besitz einer Niederlassungserlaubnis sind. Wenn sie eine Aufenthaltserlaubnis besitzen, sind sie nur dann berechtigt Unterhaltsvorschuss zu erhalten, wenn der Elternteil, bei denen sie leben, zur Erwerbstätigkeit berechtigt ist oder in Deutschland schon erlaubt gearbeitet hat.

Ausländische Elternteile, denen nur eine Erlaubnis zum vorübergehenden Aufenthalt erteilt wurde, haben in der Regel keinen Anspruch auf Unterhaltsvorschussleistungen für ihr Kind. Das gilt für Studierende und Auszubildende mit nur zu diesem Zweck erteilter Aufenthaltserlaubnis. Keinen Anspruch auf Unterhaltsvorschuss für ihr Kind haben Elternteile mit einer zeitlich begrenzten Aufenthaltserlaubnis zum Zwecke einer Beschäftigung, wie sie z. B. Saisonbeschäftigten, Au-Pairs, Haushaltshilfen oder Spezialitätenköchinnen und -köchen erteilt wird. Auch Asylbewerberinnen und Asylbewerber mit Aufenthaltsgestattung und geduldete ausländische Eltern haben in der Regel keinen Anspruch auf Unterhaltsvorschussleistungen für ihr Kind. Es gibt jedoch Ausnahmen, die Sie dem folgenden Absatz entnehmen können.

Ausnahmen:

Anspruch auf Unterhaltsvorschussleistungen für ihr Kind haben unter bestimmten Voraussetzungen auch Elternteile, deren Aufenthalt gestattet oder geduldet ist. Das heißt, die Aufenthaltserlaubnis wurde zum vorübergehenden Schutz, wegen der Aussetzung der Abschiebung oder wegen des Bestehens von Ausreisehindernissen erteilt. Die Voraussetzungen sind:

Sie müssen bereits drei Jahre in Deutschland gelebt haben und berechtigt Erwerbstätig sein oder Arbeitslosengeld (Geldleistungen nach dem SGB III) erhalten oder Elternzeit in Anspruch nehmen.

Bremen

Amt für Soziale Dienste - Wirtschaftliche Jugendhilfe

Gröpelingen, Walle	Vorwahl Tel 0421/ 361-85 71
Mitte/östl. Vorstadt Hans-Böckler-Str. 9	361-82 17 361-84 55
Huchting/ Obervieland Neustadt/Woltmershausen Große Sortillienstr. 2 - 18	361-799 47
Vahr/Schwachhausen Horn-Lehe/Brogfeld Oberneuland/Osterholz/ Hemelingen Wilhelm-Leuschner-Str. 27/27a	361-197 40 361-197 13
Abteilung Nord Am Sedanplatz 7	361-797 27

Bitte wenden Sie sich ggf. zur Vermittlung Ihrer gewünschten Dienststelle an die Stadtvermittlung, Tel 0421/361-0.

Bremerhaven

Amt für Jugend und Familie

Hinrich-Schmalfeldt-Str.
Stadthaus 2
3. Etage (Fahrstuhl vorhanden)
27576 Bremerhaven
Tel 0471/590-27 53/-28 24/-24 77

Mündelgeldbuchhaltung/Beurkundungen, Zimmer 326

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo 15.00 - 18.00 Uhr
(Anmeldeschluss 17.00 Uhr)
und nach Vereinbarung

Kindererziehungszeiten im Rentenrecht

Die Kindererziehungszeiten werden mit 100% des Durchschnittsverdienstes aller Versicherten bewertet und automatisch der Mutter zugerechnet. Sollen die Zeiten dem Vater zugerechnet werden, ist eine Erklärung der Eltern gegenüber ihrem zuständigen Rentenversicherungsträger erforderlich. Eine gemeinsame Erklärung über die Zuordnung der Kindererziehungszeiten kann in der Regel nur für die Zukunft abgegeben werden. Rückwirkend ist diese Zuordnung nur für zwei Monate möglich.

Die Kindererziehungszeit beginnt nach Ablauf des Geburtsmonats und endet nach 36 Kalendermonaten. Sie wird für jedes Kind berücksichtigt (zum Beispiel bei Zwillingen 72 Monate).

Wird während der Kindererziehungszeit eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung ausgeübt, werden die Entgeltpunkte aus den gezahlten Beiträgen zusätzlich (additiv) zu den Entgeltpunkten aus den Kindererziehungszeiten berücksichtigt, jedoch nur bis zur Beitragsbemessungsgrenze.

Näheres hierzu können bei den Rentenversicherungsträgern erfragt werden.

Für Beamtinnen und Beamte gelten gesonderte versorgungsrechtliche Regelungen. Die Berücksichtigung von Kindererziehungszeiten ist an die Regelungen der gesetzlichen Rentenversicherung angepasst. Zu dem gibt es für Kindererziehungszeiten Zuschläge zur Pension.

Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite <http://www.lbv.bwl.de/vordrucke/2196.pdf>. Beamtinnen und Beamte des Bremischen öffentlichen Dienstes erhalten Auskünfte bei der Performa Nord, Schillerstraße 1, 28195 Bremen.

Weitere Informationen unter anderen zum Thema Kindererziehungsjahre kann man einer Broschüre mit dem Titel „Rente für Frauen“ entnehmen. Diese kostenlose Broschüre ist erhältlich direkt bei der

Deutschen Rentenversicherung Bund

- Vordruckversandstelle -

Postfach

10704 Berlin

Tel 030/86 5-1

Fax: 030/86 52 72 40

E-Mail: drv@drv-bund.de

www.deutsche-rentenversicherung-bund.de

oder als PDF-Datei zum Herunterladen

Informationen und Beratung über Mutterschutz, Sorgerecht, Erziehungsgeld und Elternzeit erhalten Sie bei der:

Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)

Knochenhauerstr. 20 - 25, 28195 Bremen

Tel 0421/361-31 33

Fax 0421/361-32 28

E-Mail: office@frauen.bremen.de

www.frauen.bremen.de

Sie erreichen uns: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

 Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Einzelberatungen nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Büro Bremerhaven

Schifferstraße 48, 27568 Bremerhaven

Tel 0471/596-138 23

Fax 0471/596-138 26

E-Mail: office-brhv@frauen.bremen.de

www.frauen.bremen.de

Sie erreichen uns Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

 Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Einzelberatungen nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Die Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) ist eine Landesbehörde, die den gesetzlichen Auftrag hat, zur Gleichberechtigung der Frau in allen gesellschaftlichen Bereichen beizutragen. Um das Ziel der Chancengleichheit zu erreichen, setzt sich die ZGF auf Landes- und Bundesebene für die Stärkung der Frauenrechte ein und unterstützt Frauen und Mädchen bei der Durchsetzung ihrer Interessen.

Sie können sich an die ZGF wenden und sich über Ihre Rechte und Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Z. B. über

- Partnerschaft, Mutterschaft, Eheschließung oder Scheidung;
- Arbeitssituation, Berufsförderung und Existenzgründung;
- (Sexuelle) Gewalt gegen Frauen;
- Frauen und Gesundheit.

Wir informieren Sie auch über Angebote von Selbsthilfegruppen und anderen Organisationen oder Behörden, die weitere Hilfe und Beratung anbieten.

Die ZGF veröffentlicht Informationsblätter und Broschüren zu frauenpolitischen Themen. Außerdem freuen die Mitarbeiterinnen sich über Ihre Anregungen und Ideen, die an andere Frauen weitergegeben werden können.

Beratung zur Rentenversicherung

Wenn sich durch die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes weitergehende Fragen nach der sozialen Absicherung ergeben, können Sie - über die bereits erwähnten Anlaufstellen hinaus - im Land Bremen ein breit gefächertes Beratungsangebot in Anspruch nehmen. Fragen zur Sozialversicherung kann Ihnen Ihre gesetzliche Krankenversicherung beantworten.

Der Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales

- Versicherungsamt -

Bahnhofsplatz 29

Tivoli-Hochhaus

28195 Bremen

Tel 0421/361-53 85 Herr Bollmeyer

Sprechzeiten: nur nach Vereinbarung

Rechts- und Versicherungsamt Bremerhaven

Hinrich-Schmalfeldt-Str.

Eingang Stresemannstr.

27576 Bremerhaven

Tel 0471/590-23 07, 590-27 86

Sprechzeiten: nur nach Vereinbarung

Deutsche Rentenversicherung

Domshof 18 - 20

28195 Bremen

Tel 0421/365 20

Fax 0421/365 21 90

E-Mail: service.in.bremen@drv-bund.de

Öffnungszeiten:	Mo	8.00 - 18.00 Uhr
	Di, Mi	8.00 - 15.00 Uhr
	Do	8.00 - 18.00 Uhr
	Fr	8.00 - 12.00 Uhr

Terminvereinbarung erspart Wartezeit!

Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen:

Geschäftsstelle Bremen

Schwachhauser Heerstr. 32 - 34

28209 Bremen

Tel 0421/340 7-276

Fax 0421/34 07-257

Öffnungszeiten:	Mo - Mi	9.00 - 15.00 Uhr
	Do	9.00 - 18.00 Uhr
	Fr	9.00 - 14.00 Uhr

Auskunfts- und Beratungsstelle Bremen-Aumund

Lindenstr. 74

28755 Bremen

Tel 0421/65 85 20 zur Terminvereinbarung

Fax 0421/658 52-55

Öffnungszeiten:	Mo - Mi	9.00 - 12.00 Uhr
	Do	16.00 - 18.00 Uhr
	Fr	9.00 - 12.00 Uhr

Bremerhaven

Deutsche Rentenversicherung

Auskunfts- und Beratungsstelle

Bürgermeister-Martin-Donandt-Platz 13

27568 Bremerhaven

Tel 0471/94753-0_

Fax 0471/94753-27

Beratungen:	Mo - Mi	8.00 - 15.00 Uhr
	Do	8.00 - 18.00 Uhr
	Fr	8.00 - 12.00 Uhr

Rechtsberatung

Die Arbeitnehmerkammer Bremen berät schwangere Arbeitnehmerinnen, die im Lande Bremen arbeiten bzw. vor ihrer Arbeitslosigkeit gearbeitet haben, insbesondere in arbeits- und sozialversicherungsrechtlichen Angelegenheiten. Hierzu gehören u.a. Fragen zur/zum

- Mutterschutz und Mutterschaftsgeld
- Elternzeit und Elterngeld
- Teilzeitgesetz.

Mitglieder der Arbeitnehmerkammer erhalten zudem kostenlos die Veröffentlichungen der Arbeitnehmerkammer u.a. zu den Themen „Mutterschutz“ und „Teilzeit“.

Im Rahmen der öffentlichen Rechtsberatung, die die Arbeitnehmerkammer im Auftrag des Landes Bremen für Bürger/-innen mit geringem Einkommen durchführt, werden Schwangere beraten u.a. in Fragen zum

- Kindergeld
- Elterngeld.

Weitere Informationen erhalten Sie in folgenden Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer Bremen:

Arbeitnehmerkammer Bremen

Bürgerstr. 1

28195 Bremen

Tel 0421/36 30 1-0

Fax 0421/36 30 1-89

E-Mail: info@arbeitnehmerkammer.de

www.arbeitnehmerkammer.de

Öffnungszeiten: Mo - Do	8.00 - 18.30 Uhr
Fr	8.00 - 13.00 Uhr

Geschäftsstelle Bremen-Nord

Lindenstr. 8

28755 Bremen

Tel 0421/66 95 00

Fax 0421/66 95 041

E-Mail: hb-nord@arbeitnehmerkammer.de

www.arbeitnehmerkammer.de

Öffnungszeiten: Mo, Do	8.00 - 18.30 Uhr
Di, Mi	8.00 - 16.00 Uhr
Fr	8.00 - 13.00 Uhr

Geschäftsstelle Bremerhaven

Friedrich-Ebert-Str. 3

27570 Bremerhaven

Tel 0471/92 23 5-0

Fax 0471/92 23 5-49

E-Mail: recht-bhv@arbeitnehmerkammer.de

www.arbeitnehmerkammer.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi	8.00 - 18.30 Uhr
Di, Do	8.00 - 16.30 Uhr
Fr	8.00 - 13.00 Uhr

Kostenlose Rechtsberatung

Der Bremische Anwaltsverein bietet kostenlose Rechtsberatung durch Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte in nahezu allen Rechtsgebieten (z.B. Vertragssachen, Unfälle, Familienrecht, Verwaltungsentscheidungen) an. Anspruch auf dieses Angebot haben Bürgerinnen und Bürger, die ihren Wohnsitz im Lande Bremen haben und **bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschreiten**.

Die Beratung kann unter bestimmten Voraussetzungen auch durch eine Anwältin oder einen Anwalt in deren bzw. dessen Büro erfolgen. Beratungstermine vermittelt Ihnen die Anwaltszentrale:

Bremen

Bremischer Anwaltsverein - Anwaltszentrale

Gerichtshaus

Eingang B, Zi. 007

Ostertorstr. 25 - 29

28195 Bremen

Tel 0421/32 17 78

E-Mail: info@anwaltsverein-bremen.de

www.anwaltsverein-bremen.de

Mo, Mi, Fr ab 16.00 Uhr

Anmeldungen ab 15.30 Uhr bis längstens 17.00 Uhr

Bremen-Nord

Amtsgericht

Landrat-Christians-Str. 65a - 69

Haus B

28779 Bremen

Do 14.00 - 15.30 Uhr

Bremerhaven

Justizzentrum

Brookstr. 1

27580 Bremerhaven

Mi 14.00 - 16.00 Uhr

Arbeit und Zukunft für Bremen-Nord

Gerhard-Rohlf's-Str. 58 A

28757 Bremen

Tel/Fax 0421/66 33 91

E-Mail: arbeit-undzukunft-nord@nord.com.net

www.auz.bremen.de

Ansprechpersonen: Detlef Marzi, Gisela Wicha

Öffnungszeiten: Mo 15.00 - 18.00 Uhr

Di und Do 9.00 - 13.00 Uhr

Mi 10.00 - 13.00 Uhr Frauenberatung

Coachingkurse, Bildungsseminare

Sozialberatung für arbeitslose und arbeitssuchende Menschen in Bremen-Nord. Unser Profil ist geprägt von einer ganzheitlichen Beratung, in der wir uns viel Zeit für die betroffenen Menschen nehmen, und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Fragen achten.

ALZ-Tenever

Arbeitslosenzentrum

Beratung Bildung Begegnung

Wormser Str. 9

28325 Bremen

Tel 0421/40 20 68

Fax 0421/42 84 55

E-Mail: info@alz-tenever.de

www.alz-tenever.de

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 9.00 - 13.00 Uhr und

14.00 - 17.00 Uhr

Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Fr 9.00 - 13.00 Uhr (nur für Frauen)

Beratung: Mo, Di 9.00 - 12.30 Uhr

Mi 14.00 - 16.30 Uhr

Fr 9.00 - 12.00 Uhr (nur für Frauen)

Beratung mit Mo 14.00 - 16.15 Uhr

Terminvergabe: Do 9.00 - 13.00 Uhr

Frauen in Arbeit und Wirtschaft e. V.

Knochenhauerstr. 20 - 25

28195 Bremen

E-Mail: faw@nord-com.net

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 15.00 Uhr

Frauen in Arbeit und Wirtschaft ist eine Beratungsstelle für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, die sich beruflich verändern weiterentwickeln oder selbständig machen wollen.

Unsere Angebote sind:

- Berufliche Orientierungsberatung
- Existenzgründungsberatung
- Berufliche Orientierungsberatung für Schülerinnen und junge Frauen

Wir bieten Unterstützung z.B.:

- bei der beruflichen Orientierung und Planung
- beim beruflichen (Wieder-) Einstieg
- bei der beruflichen Neu- oder Umorientierung
- im Bewerbungsverhalten
- bei Fördermöglichkeiten
- bei der Weiterentwicklung der Gründungsidee zum Konzept
- bei der Erstellung eines Konzeptes (Existenzgründung)

Die Beratungen werden in deutscher, russischer, polnischer, ungarischer, türkischer, arabischer, französischer und englischer Sprache angeboten.

Unsere Angebote können als einmalige Intensivberatungen oder als Prozessbegleitung in Anspruch genommen werden. Neben Einzelberatungen bieten wir auch Gruppenberatungen, dezentrale Beratungen und Seminare in verschiedenen Stadtteilen an.

Wir sind Partnerin von B.E.G.IN und werden finanziert durch die Bremer Arbeitsgemeinschaft für Integration und Soziales (BAGIS) sowie dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE).

Kontaktpersonen: Leitung: Ayten Kocaoglu

Verwaltung: Gunda Spille Tel 0421/169 37 0

Berufliche Orientierungsberatung:

Leman Ali Khan Tel 0421/350 61-14 (für Migrantinnen)

Heike Ohrt Tel 0421/169 37 17

Alicja Slufik Tel 0421/350 61-15 (für poln. + russ. Migrantinnen)

Fetiye Kaplan Tel 0421/350 61-13 (junge Migrantinnen/Aussiedlerinnen)

Existenzgründungsberatung:

Franziska Mayer Tel 0421/169 37 18

Susanne Bukta Tel 0421/350 61-16

Unser Beratungsangebot ist unabhängig, vertraulich und kostenlos.

Solidarische Hilfe e.V.

Die Beratungsangebote der Solidarischen Hilfe e.V. umfassen:

a) Erwerbslosen und Sozialberatung:

(alle Bereiche von staatlichen Hilfen zum Lebensunterhalt und in besonderen Lebenslagen)

- Rechtsansprüche nach dem SGB II/SGB XII
- Erziehungsgeld/Elterngeld und Wohngeld
- Mutterschaftsgeld, Unterhalt und Unterhaltsvorschuss

Beratungsläden:

Bremen/Nord Lindenstr. 1 b
28755 Bremen

Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr

Di 14.00 - 17.00 Uhr

Hemelingen Godehardstr. 3
28309 Bremen

Mo, Mi, Do 9.00 - 12.00 Uhr

Di 10.00 - 12.00 Uhr Frühstück für Arbeitssuchende

Bremen/Mitte Doventorsteinweg 45
28195 Bremen

Mo - Mi 9.00 - 13.00 Uhr

Für Frauen: Bremen/Neustadt Frauenzentrum Las(s)t Los

Thedinghauser Str. 10

28201 Bremen

Tel 0421/53 28 89

Bremerhaven: Stresemannstr. 168

27568 Bremerhaven

b) Schuldner- und Insolvenzberatung; Terminvereinbarung erforderlich

Bremen/Nord: Lindenstr. 1 b, 28755 Bremen Tel 0421/658 69 66

Bremen/Walle: Waller Heerstr. 185-187 in 28219 Bremen Tel 0421/380 45 59

Bremen/Hemelingen: Godehardstr. 3 in 28309 Bremen Tel 0421/45 66 40

Bremen/Neustadt: Kornstr. 13 in 28201 Bremen Tel 0421/50 40 35

c) Betreuungsverein

Kornstr. 13

28201 Bremen

Tel 0421/50 40 35

Frauenzentrum Las(s)t Los:

Thedinghauser Str. 10

28201 Bremen

Tel/Fax 0421/53 28 89

E-Mail: FZLasstlos@web.de

Offene Beratungszeiten: Mo, Di und Do 9.00 - 12.00 Uhr,
nachmittags nach Vereinbarung

Wir helfen Ihnen durchzublicken.

Die Mitarbeiterinnen des Frauenzentrums Las(s)t Los hören ihnen zu, erklären Ihnen Sachverhalte und unterstützen Sie bei Problemen in vielen Lebensbereichen.

Schwerpunkte der Beratung sind:

- Arbeitslosengeld II/Soziale Grundsicherung
- Erziehungsgeld
- Trennung und Scheidung
 - Gesprächsangebote
 - Unterhaltsberechnung
 - Konfliktberatung
- Frauenthemen
 - Zu allen Fragen, die Frauen bewegen
 - Gesprächsangebote für Frauen mit Gewalt Erfahrung
 - Informationen über berufliche Möglichkeiten
 - Unterstützung bei Bewerbungen
- Schwangerschaft, Erziehungsgeld, Erziehungsfragen
- Selbsthilfegruppe „Seelenschrei“ für sexuell missbrauchte Frauen

Weitere Vorschläge für Gruppen werden gerne aufgegriffen.

Die Einrichtung ist nicht behindertengerecht.

Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)

Knochenhauerstr. 20 - 25

28195 Bremen

Tel. 0421/361-31 33

Fax 0421/361-32 28

E-Mail: office@frauen.bremen.de

www.frauen.bremen.de

Sie erreichen uns: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Fr 9.00 - 14.00 Uhr

Einzelberatungen nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Bremerhaven

Solidarische Hilfe e.V.

Stresemannstr. 168

27568 Bremerhaven

Tel 0471/50 17 61

Fax 0471/304 14 44

Offene Beratungszeiten: Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr

Die Beratungsangebote der Solidarischen Hilfe e.V.:

- Sozialhilfe, Arbeitslosengeld bzw. ALG II und Grundsicherung im Alter

Für Schwangere und Mütter bietet der Verein in seinen Läden Beratungen zu allen Bereichen von staatlichen Hilfen an:

- Hilfen zum Lebensunterhalt
- Einmalige Beihilfen für Kinder
- Erziehungsgeld
- Mutterschaftsgeld
- Unterhalt und Unterhaltsvorschuss

Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH

ZiB - Zukunft im Beruf

Koordinierungs- und Beratungsstelle Frau und Beruf

Projektleitung: Monica Kotte

Erich-Koch-Weser-Platz 1-3

27568 Bremerhaven

Tel 0471/983 99-13

Fax 0471/983 99-20

www.afznet.de

Auf der Bult 5

27574 Bremerhaven

Tel 0471/308 78-11

Fax 0471/309 78-19

Die Koordinierungs- und Beratungsstelle Frau und Beruf, ZiB fördert seit 1991 die gleichberechtigte Teilhabe von Frauen und von Migrantinnen am Erwerbsleben. Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist unser Anliegen. Individuelle Lösungen werden mit den Rat suchenden Frauen erarbeitet. Ziel ist die Integration in den Arbeitsmarkt und die Karriereförderung von Frauen. Ein weiteres Ziel ist die Unterstützung von Existenzgründerinnen und die Schaffung eines verbesserten Gründungsklimas für Frauen und Unternehmerinnen. Unser Know-how zum Thema Frau und Beruf wird Institutionen, Ämtern, Verbänden und Unternehmen zur Verfügung gestellt.

Die Arbeitsschwerpunkte von ZiB umfassen:

- Frauenförderung in der Arbeitsmarkt-, Wirtschafts- und Beschäftigungspolitik
- Entwicklung und Initiierung innovativer Projekte für Frauen und Migrantinnen
- Individuelle Beratung und Coaching, Gruppenberatungen
- Kooperations- und Netzwerkfähigkeit zur Verbesserung der beruflichen Situation von Frauen
- Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit

Das Angebot von ZiB beinhaltet:

Orientierungs- und Weiterbildungsberatung

Die Beratung orientiert sich an den individuellen Vorstellungen und Wünschen der Frauen und entwickelt eine Berufswegeplanung.

Marion Christen, Diplom Sozialarbeiterin, Supervisorin

E-Mail: Marion.Christen@afznet.de

Existenzgründungsberatung und Coaching

Das Beratungsangebot greift die unterschiedlichen Ideen und Ausgangsbedingungen der Existenzgründerinnen in einem persönlichkeitsorientierten Beratungsansatz auf.

Monica Kotte, Diplom Pädagogin, Betriebswirtschaftliche Zusatzausbildung

E-Mail: Monica.Kotte@afznet.de

Berufliche Beratung für Migrantinnen aus Bremerhaven und Frauen aus Grünhöfe

Die Beratung orientiert sich an einem interkulturellen Beratungsansatz und an der speziellen Situation von zugewanderten Frauen.

Ulrike May-Bouhaddi, Diplom Sozialarbeiterin

E-Mail: Ulrike.may-bouhaddi@afznet.de

Wir ermutigen Frauen zum Schritt in die Erwerbstätigkeit oder Selbständigkeit und erarbeiten mit ihnen neue Wege.

Unsere Beratungsangebote sind unabhängig und vertraulich und werden finanziert von der Europäischen Union (EFRE), dem Magistrat der Stadt Bremerhaven und den ARGEN.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit unserer Sachbearbeitung:

Deichstr. 29

Frau Koop

Tel 0471/983 99 16

E-Mail: Christa.Koop@afznet.de

Auf der Bult 5

Frau Duncan

Tel 0471/308 78 10

E-Mail: Hiltrud.Duncan@afznet.de

Internet-Nutzung für Schwangerschaft und Elternzeit

In den letzten Jahren hat sich im Bereich der modernen Kommunikationsmöglichkeiten eine Menge verändert. In vielen Haushalten stehen inzwischen Computer mit Internetanschluss oder es besteht die Möglichkeit, auf der Arbeitsstelle im Netz zu surfen. Es ist vielfach einfacher geworden, sich Informationen zu besorgen - sogar weltweit!! Für viele Menschen ist der Computer die einzige Möglichkeit, unkompliziert mit der Umwelt in Kontakt zu treten. Wir denken an Behinderte, an Menschen, die sehr weit entfernt wohnen von den nächsten Serviceangeboten oder auch an Mütter, die „nur“ schlechte Verkehrsanbindungen haben. Die Wachstumsrate der Internet-Surfer und Surferinnen, die nach medizinischen Auskünften suchen, ist gewaltig. Die Erwartungen der Menschen an medizinisches Fachpersonal haben sich verändert. Statt ihnen einfach zu vertrauen, wählen viele „PatientInnen“ den mehr aktiveren, engagierteren Weg zur Entscheidungsfindung bezüglich ihrer Gesundheit oder Behandlung als früher. Dazu benötigen sie Informationen. Im Internet werden unzählige Websites und Chatrooms angeboten. Das Angebot ist überwältigend.

Aber auch hier hat die Medaille zwei Seiten.

Die Informationen zu erhalten ist einfach, doch was passiert dann damit? Es ist wichtig zu beachten, dass jede alles Mögliche und Unmögliche, verpackt als „wissenschaftliche Erkenntnis“ im Internet zur Verfügung stellen kann. Keine Kontrollinstanz verhindert dies. Aus diesem Grunde ist es notwendig, die erhaltenen Informationen genau und kritisch unter die Lupe zu nehmen. Der gesunde Menschenverstand ist hilfreich. Doch oft nicht ausreichend. Deshalb haben wir hier eine Auflistung vorgenommen:

Wie benutze ich medizinische Informationen aus dem Internet?

1. Was ist der Sinn dieser Internetseite und wer ist das Publikum?
2. Wer sponsort oder bezahlt diese Seite?
3. Wie alt ist die Information? Älter als 3 Jahre?
4. Sind Quellenangaben vorhanden? Ist mir die Quelle als seriös bekannt?
5. Ist der/die Autor/-in oder Inhaber/-in der Information mit Glaubwürdigkeitsnachweis ausgezeichnet (Referenzen z.B.)? Kann er/sie direkt kontaktiert werden?

6. Kann ich mir eine zweite Meinung zu dem gefragten Thema besorgen?
7. Verstehe ich die Begriffe oder ist alles „Fachchinesisch“?

Bitte beachten Sie:

Informationen zu Forschungsergebnissen, Meinungen und Behandlungsmethoden, die Sie aus dem Internet ziehen, ersetzen auf keinen Fall die fachliche Betreuung und Meinung. In einer persönlichen Untersuchung spielen viel mehr Faktoren für den behandelnden Arzt, die Ärztin, Hebamme oder Geburtsvorbereiterin eine Rolle, die vielen nicht bewusst sind und die ein Computer nicht vermitteln kann. Es kann sogar gefährlich werden, falls den eventuell falschen Daten blindlings vertraut wird oder die Diagnose falsch interpretiert wird. Unnötige Ängste und Sorgen oder Leichtsinn sind oft die Folge von Leichtgläubigkeit gegenüber diesem neuen „so viel versprechenden“ Medium. Einzelne Krankheiten werden unterschiedlich in den verschiedenen Ländern behandelt und nur drei Wörter mehr oder weniger können den großen entscheidenden Unterschied ausmachen. Nutzen Sie das Internet nur als eine Quelle unter vielen und sprechen Sie mit Fachleuten Ihres Vertrauens darüber. Selbstverständlich ist es auch möglich, diese neuen Informationen auf der Suche nach alternativen Behandlungen etc. zu nutzen. Pharmafirmen haben meist hochprofessionelle und ausführliche Websites. Aber es wäre naiv dort unabhängige Informationen zu erwarten. Schauen Sie ins Impressum, um die Herkunft der Website zu erfahren.

Hier einige Internet-Adressen („Links“), die vielleicht für Sie von Interesse sind, außer denen, die bereits in diesem Buch aufgeführt sind:

www.bremen.de	Bremen allgemein
www.familienblick.de	Familienbranchenbuch für Bremen und umzu
www.frauen.bremen.de	ZGF - Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau
www.frauenseiten.bremen.de	Landesfrauenportal
www.kidnet.de	Familienfragen
www.bremens-kugeln.de	Schwangeren- und Elterntreff im Internet

National und International

www.bzga.de	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Infos zu Schwangerschaft und Geburt
www.schwangerer-info.de	
www.familienplanung.de	
www.bmggesundheits.de	Bundesministerium für Gesundheit
www.staatliche-hilfen.de	Informationsangebot des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
www.familienhandbuch.de	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
www.evidence.de	Evidenzbasierte Patienteninformationen des med. Wissensnetzwerkes Uni Witten/Herdecke
www.dgk.de	Deutsches Grünes Kreuz informiert und Die „Lobby für das Kind“, eine Initiative für „werdende Kinder“
www.lobby-fuer-das-kind.de	
www.kidsgo.de	Vermittlung von Adressen, Infos für Schwangere, junge Familien, Austausch
www.geburtskanal.de	Infos über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach
www.eumom.com/de	Fachverband der Frauenärzte gibt Auskunft zu Schwangerschaft und Geburt
www.reprokult.de	Informationen zur Reproduktionsmedizin Pränataldiagnostik
www.rki.de	Robert-Koch-Institut, Bundesbehörde, z.B. Fragen zu Infektionskrankheiten
www.welcome-online.de	Praktische Hilfe durch erfahrene Frauen in den ersten Wochen als Mutter
www.swr.de/swr2/sendungen/eckpunkt/manuskripte/index.html	Schlafen von Kindern, Interview
www.eltern.de	Homepage der Zeitschrift
www.comlink.apc.org/actionbabyfood	Aktionsgruppe Babynahrung
www.kinderaerzteimnetz.de	Informationen rund um die Gesundheit und Vorsorge von Neugeborenen bis zu Jugendlichen
www.dgpgf.de	Deutsche Gesellschaft f. Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V

www.akf-info.de	Hinweise zur Frauengesundheit
www.frauengesundheitszentren.de	Übersicht über alle deutschen Frauengesundheitszentren:
www.brigitte.de/gesund/a_z/index.html	Homepage der Zeitschrift „Brigitte“ - Gesundheitsthemen
www.magersucht-online.de	Informationen über verschiedene Essstörungen und Erkrankungen
www.woman.de	Suchmaschine zu Frauenfragen
www.gesundheitsinformation.de	Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:
www.dimdi.de/static/de/arztpatient/index.htm	Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information
www.who.int	Welt Gesundheits Organisation (WHO)
http://europa.eu/pol/health/index_de.htm	EU-Gesundheit:
www.euro.who.int	WHO Europa

Wer hilft mir in der Beurteilung einer Website?

www.canadian-health-network.ca (englisch oder französisch)
<http://hitiweb.mitstek.org/iq/iqframes.asp> (englisch)

Fachartikel einiger renommierter Zeitschriften

www.aertzeblatt.de	Deutsches Ärzteblatt
www.bmj.com	BMJ - British Medical Journal (englisch)
www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/	New England Journal of Medicine (englisch)
http://jama.ama-assn.org	Journal of the American Medical Association (englisch)
www.cochrane.org	Kurzfassungen systematischer Übersichtsarbeiten zu Fragestellungen mit Kurzfassung für Laien (englisch)

Literaturliste

Kinderwunsch

Ich will ein Baby. Kinderwunsch und Fruchtbarkeit.

Gabriele Grünebaum, Franziska Becker. Köln: VGS, 2000

Kinderwunsch - natürliche Wege zum Baby.

Ingrid Gerhard, Christine Wolfrum, Gräfe und Unzer, München, 1998

Entwicklung des Kindes im Mutterleib

Ein Kind entsteht

Lennart Nilsson, Mosaik Verlag, München, 1990

Die Geburt ist nicht der Anfang

Marianne Krüll, Klett-Cotta, 1997

Das Leben vor dem Leben: Die seelische und körperliche Entwicklung im Mutterleib

Katarina Zimmer, Kösel, München, 1992

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaft und vorgeburtliche Untersuchungen

Zu beziehen über Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales, Abt. Gesundheitswesen, Birkenstr. 34, 28195 Bremen

Wann ist es denn soweit? - Comic

Bettina Bexte, Miriam Wurster, C.E. Schünemann, Bremen, 2006

Was vorgeburtliche Untersuchungen nutzen

Vivian Weigert, rororo, Reinbek, 2001

Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitung

Hausgeburt

Sheila Kitzinger, Kösel, München

Geburtsvorbereitung: Handbuch für werdende Mütter und Väter

Ines Albrecht-Engel (Hg), Rowohlt Verlag, 1993

Schwangerschaft und Geburt - Monat für Monat bewusst erleben

Ines Albrecht-Engel/Dr. Manfred Albrecht, Rowohlt Verlag, 1995

Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr

Regina Hilsberg, rororo, Reinbek, 2000

Die Hebammen-Sprechstunde

Ingeborg Stadelmann, Eigenverlag, Ermengerst, 2000

Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge

Susun Weed, Orlanda-Frauenverlag, 1996

Knaurs Babybuch - Schwangerschaft, Geburt und die ersten beiden Lebensjahre

D. Zimmermann, W. Lütje-Heimrath, M. Osang, S. Struthmann, Droemer Knauer, München, 1999

Geburt erleben - zwischen Niederkommen und Hochgefühl

Jutta Ott-Gmelch/Verena Böning, Urban & Fischer, München/Jena, 2007

Wo bringe ich unser Kind zur Welt? Geburtshaus, Klinik, zu Hause. Vorteile und Risiken.

Ines Albrecht-Engel/Dr. Manfred Albrecht, zu beziehen über die Autoren: Burckhardtstr. 32, 34346 Hann. Münden

Kaiserschnitt. Narben an Seele und Bauch.

Theresia Maria de Jong/Gabriele Kemmler, Fischer Verlag, 1996

Frühchen

Frühgeborene brauchen Liebe.

Kornelia Strobel, Kösel, München, 1998

Hoffnung für eine Handvoll Leben.

Heidi Rinnhofer (Hrsg), Sondereinband Harald Fischer, 1997

Liebe geht durch die Haut

Susan M. Ludington-Hoe/Susan K. Golant, Kösel-TB, München, 1994

Zwillinge

Als Zwilling geboren.

Rita Haberkorn, Kösel, München 1990

Zwillinge, Drillinge und noch mehr... Praktische Hilfe für den Alltag

Elizabeth Bryan, H. Huber, Göttingen, 1994

Vater-Sein

Mensch, Papa - Vater werden - Das letzte Abenteuer.

Kester Schlenz, Mosaik Verlag, München, 1996

Schwangerschaftsbuch für Männer

H. W. Mallmann, Ravenburger, Ravensburg, 1999

Nach der Geburt/Wochenbett/Sexualität

Alles rund ums Wochenbett - Die ersten Monate der jungen Familie

Viresha Bloemke, Kösel, München, 1999

Ganzheitliche Rückbildungsgymnastik - sich neu finden nach der Geburt

Thea Vogel, Walter Verlag, 1999

Tiger Feeling - Das sinnliche Beckenbodentraining

Benita Cantieni, Verlag Gesundheit, 2000

Tränen nach der Geburt.

Wie depressive Stimmungen bewältigt werden können.
Elisabeth Geisel, Kösel, München, 1997

Mutterglück und Tränen

Petra Nispel, Herder, 2001

Die Lust neu entdecken

Petra Otto, Rowohlt, 1996

Den Alltag in den Griff bekommen: Familien-Management

Julia Rogge, dtv, 2000

Stillbücher

Stillen - einfach nur stillen

Gwen Gotsch, La Leche Liga Deutschland e.V.

Das Stillbuch

Hannah Lothrop, Kösel, 2000

Wir stillen noch - über das Leben mit gestillten Kindern

La Leche Liga Deutschland e.V.

Stillen und Stillprobleme

Utta Reich-Schottky, Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen, Enke, 1993

Kontakt zum Kind/Erziehung

Miteinander vertraut werden

Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern
Emmi Pikler, Arbor, 1994

Babyjahre - Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht

Remo H. Largo, Piper, München, 2001

Die Kindersprechstunde - Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber

Wolfgang Goebel, Michaela Glöckler, Urachhaus, Stuttgart, 1998

Aus der Praxis einer Kinderärztin

Gisela Brehmer, Rowohlt, Reinbek, 1998

Schlafen und Wachen - Ein Elternbuch für Kindernächte

Das „24-Stunden-Baby“ - Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen

William Sears, La Leche Liga Deutschland e.V.

Schreiende Babys, schlaflose Nächte

Sandy Jones, Ravensburger, 1997

Ein Baby will getragen sein

Evelin Kirkilionis, Kösel, München, 1999

Körpergefühl

Regina Hilsberg, rororo, Reinbek, 1989

Babymassage

Vimala Schneider, Kösel, München, 1996

Schmetterling und Katzenpfoten - Sanfte Massagen für Babys und Kinder

Margarita Klein, Ökotopia Verlag, Münster, 1999

Wie die Liebe bleibt

Jungen - Wie sie glücklich heranwachsen

Das Geheimnis glücklicher Kinder

Steve Biddulph, Beust-Verlag, München 1998, 1999

Trauer

Gute Hoffnung - jähes Ende

Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit.

Begleitung und neue Hoffnung für Eltern.

Hannah Lothrop, Kösel, München, 1998

Register

AAK - Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V.	262
ABC-Club e.V., Intern. Drillings- und Mehrlings-Initiative	227
Adoptionsvermittlungsstelle Bremen	114
Adoptionsvermittlungsstelle Bremerhaven	114
ADVERTUS ambulant	187,257
AGAB - Aktionsgemeinschaft Arbeitsloser BürgerInnen e.V.	340
AKIK - Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e.V.	256
Allergie- und Ernährungsberatung - ALLBERTH	224
Allgemeiner Patienten-Verband e.V.	262
Ambulante Drogenhilfe Bremen	91
Ambulante Kinderkrankenpflege	258
Ambulante Kranken- u. Seniorenbetreuung, Kinderkrankenpflege (AKS)	257
Amt für Soziale Dienste, Bremen	
Adoptionsvermittlungsstelle	144
Ambulanter Sozialdienst Junge Menschen	115
Beistandschaft/Amtsvormundschaft	109
Erziehungsberatungsstellen	211
Erziehungsgeldstelle	309
Stadtamt – BürgerServiceCenter-Mitte	310
Häuser der Familie	245
Wirtschaftliche Jugendhilfe	332
Amt für Jugend und Familie, Bremerhaven	
Tagespflege/Pflegekinderdienst/Adoptionsvermittlungsstelle	114, 234
Erziehungs- und Elterngeldstelle	309
Familienrecht	116
Regionaler Sozialdienst in den Bezirken	111
Unterhaltsrecht	116
Unterhaltsvorschuss	332
Amt für Wohnungswesen, Abt. Wohngeld, Bremen	319
Amtsvormundschaft	115
Arbeit und Zukunft für Bremen-Nord	341

Arbeiterwohlfahrt Bremen (AWO)	
Kindertagesheim	237
Sozialdienst für Migrantinnen	283
Bremen-Nord, Kuren	191
Arbeiterwohlfahrt Bremerhaven (AWO)	
Betreutes Wohnen „Hamme Lou“	124
Elternwerkstatt	220
Projektbüro „Schritt für Schritt...“	218
Sprachheil- und Kindertagesstätte Max und Moritz	241
Arbeitnehmerkammer Bremen, Rechtsberatung	338
Arbeitnehmerkammer Bremen-Nord, Bremerhaven, Rechtsberatung	338
Arbeitsförderungs-Zentrum des Landes Bremen GmbH, Bremerhaven	345
Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V.	262
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)	194
Arbeitsgemeinschaft Gestose-Frauen e.V.	86
Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V. (ASBH)	264
Arbeitsgemeinschaft Tagesmütter und -väter e.V.	229
Arbeitskreis Down Syndrom e.V.	263
Arbeitskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe e.V.	263
Arbeitslosenrechtsberatung	340
Arbeitslosenzentrum Tenever	341
Autismus-Therapiezentrum	264
Autonomes Bremer Frauenhaus	113
Babykörbchen am St. Joseph-Stift	117
Bädergesellschaft Bremerhaven mbH	106
Beratung für Frauen und Mädchen (Sozialdienst für Migrantinnen, AWO)	283
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche u. Familien, Bremerhaven	218
Beratungsstelle für Schwangere, Christl. Eltern-Initiative e.V.	93
Beratungsstelle für Schwangere und Familien, Caritas	94
Beratungsstellen des Gesundheitsamtes Bremen, Kinder und Säuglinge	185
Berufliche Lebensplanung für junge Mütter - BeLeM	242
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.	197
Blinden- und Sehbehinderten-Beratungsstelle, Blindenverein Bremen e.V.	265
Bremer Bäder	105, 204

Bremerhavener Topf e.V. - SIKUS	223
Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF)	334, 344
Bremischer Anwaltsverein, Bremen, HB-Nord und BHV	339
Bürgerhaus Gemeinschaftszentrum Obervieland e.V.	286
Bürgerhaus „Gustav Heinemann“	287
Bürgerhaus Hemelingen e.V.	285
Bürgerhaus Mahndorf	285
Bürgerhaus Oslebshausen e.V.	286
Bürgerhaus Weserterrassen e.V.	286
Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.	286
Bundesagentur für Arbeit Bremen, Familienkasse	327
Bundesinteressengemeinschaft Geburtshilfegeschädigter e.V. (BIG)	265
Bundestiftung „Mutter und Kind“	323
Cara, Beratungsstelle zur vorgeburtlichen Diagnostik e.V.	82
Caritasverband Bremen-Nord	94, 190
Caritasverband Bremen, Kuren	190
Caritasverband Bremerhaven und LK Cuxhaven	102
Casa Luna/KRIZ e.V.	116
Cystische Fibrose-Selbsthilfe Bremen e.V. (CF)	265
Das Frühgeborene Kind e.V., Bundesverband	228
Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V.	226
Deutsche Rentenversicherung Bund, Berlin	333
Deutsche Rentenversicherung, Bremen und BHV	335, 336
Deutscher Arbeitskreis für Familienhilfe e.V., Bremen	191
Deutscher Kinderschutzbund e.V., Bremen	212
Deutscher Kinderschutzbund e.V., Bremerhaven	221
Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Kreisverband Bremen e.V.	205
Diako, Ev. Diakonie Krankenhaus Bremen, Frauenklinik	147
Diakonisches Werk e.V., Bremerhaven	103
Die Trageschule	215
Down Syndrom Arbeitskreis, Lebenshilfe Bremen e.V.	266
Eltern für aktive Vaterschaft	23
Eltern-Stress-Telefon	9, 212

Elterngarten im DIAKO	148
Elternkreis Anfallskranker Kinder e.V.	266
Elternschule im Klinikum LdW	145
Elternschule im St.-Joseph-Hospital, BHV	153
Elternschule im St.-Joseph-Stift	150
Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.	266
Elternzentrum Klinikum Bremen-Nord	142
Erziehungsgeldstelle	309
Erziehungsberatungsstellen der Ämter für Soz. Dienste Bremen	211
Erziehungsberatungsstellen für Kinder, Jugendl. und Familien, Bremerhaven	218
Evangelisches Diakonie Krankenhaus (Diako), Frauenklinik	147
Evangelischer Kirchenkreis Bremerhaven	192
Evangelisches Beratungszentrum, Bremerhaven	103, 221
Familien- und Lebensberatung der Bremischen Ev. Kirche	95, 323
Familien-Hebammen	57
Familienkasse, Bundesagentur für Arbeit, Bremen und BHV	327
Frauen helfen Frauen in Bremen Nord e.V.	113
Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.	342
Frauen in Findorff e.V. (fif)	236
Frauenärztinnen- und -ärzte-Liste	40
FrauenGesundheitsZentrum	279
Frauengesundheitstreff Tenever	281
Frauenhaus Bremerhaven - GISBU	113
Frauenhaus der Arbeiterwohlfahrt Bremen	113
Frauenzentrum Hilde Adolf	252
Frauenzentrum Las(s)t Los	344
Friedehorst gGmbH – Kinderhospiz JONA	274
Frühe Hilfen für entwicklungsverzögerte u. behinderte Säuglinge und Kleinkinder e.V.	267
Frühförderprogramm „OPSTAPJE“	220
Geburtshäuser in Bremen und Bremerhaven	134
umzu	136
Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) e.V.	277

Gemeinschaftszentrum Obervieland e.V.	286
Gesundheitsamt Bremen	185
Gesundheitsamt Bremerhaven	
Familienhebammen	59
Gesundheitsamt BHV Kinder- und Jugendgesundheitsdienst	59, 189
Gesundheitstreffpunkt West	225, 280
Gewerbeaufsicht des Landes Bremen	302
Gewerbeaufsicht in Bremerhaven	302
Gleichstellungsstelle (ZGF)	334, 344
Gustav Heinemann-Bürgerhaus e.V.	287
Gynäkologinnen- und Gynäkologen-Liste	40
Hans-Wendt-Stiftung	216
Häuser der Familie des Amtes für Soziale Dienste in Bremen	245
Hamme Lou, Arbeiterwohlfahrt (AWO) Bremerhaven	124
Haus Bethanien, Christliche Elterninitiative e.V.	120
Haus Lea, Sozialdienst Kath. Frauen Bremen e.V.	121
Hausfrühförderung für entwicklungsverzögerte u. behinderte Säuglinge und Kleinkinder, Bremerhaven	268
Hebammen-Liste Bremen und Bremerhaven	60
Hebammen umzu	69
Hebammengeleiteter Kreissaal ZKH Reinkenheide, BHV	152
Hebammenlandesverband Bremen e.V.	58
Herzkind e.V.	268
iaf e.V. - Verband binationaler Familien + Partnerschaften	283
Initiative Regenbogen, „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.	278
Institut für Frühförderung, Christa Brandt	206
Institut für Kinderneurologie und -epileptologie	260
JONA Kinderhospiz, Friedehorst gGmbH	274
Jugendamt und Soziale Dienste, Bremerhaven	218
Katholische Beratungsstelle (Caritas), Bremen	94
Katholische Beratungsstelle (Caritas), Bremerhaven	102
KiD, Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland e.V.	96
Kids & Ko	229
Kinder Leben e.V.	202

Kinder- und Jugend-Telefon	212
Kinderhospiz JONA (Friedehorst gGmbH)	274
Kinderkliniken	254
Kinderchirurgische Klinik, Klinikum HB-Mitte	254
Kinderklinik in Bremerhaven, Klinik am Bürgerpark	256
Kinderklinik Klinikum Bremen-Nord	256
Kinderkrippe, Sozialdienst kath. Frauen	238
Kinderoase	236
Kinderschutz-Zentrum Bremen	212
Kindertagesheim der Arbeiterwohlfahrt	237
Kindertageseinrichtung im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen e.V.	237
Kindertagesstätte in Bremerhaven	240
Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e.V., Beratungsstelle	269
Klinik für Kinder- u. Jugendmedizin, Klinikum „Links der Weser“	255
Klinik für Kinder- u. Jugendmedizin, Klinik am Bürgerpark, BHV	256
Klinik für Pädiatrische Intensivmedizin, Neonatologie, HB-Mitte	254
Klinikum Links der Weser, Frauenklinik	145
Klinikum Links der Weser, Kinderklinik	
Klinikum Links der Weser, Abt. Kinderkardiologie	255
Klinikum Bremen-Mitte, Frauenklinik	141
Klinikum Bremen-Mitte, Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin	254
Klinikum Bremen-Nord, Frauenklinik	142
Klinikum Bremen-Nord, Kinderklinik	256
Krankenhaus St.-Joseph-Stift, Bremen	149
KRIZ - Bremer Zentrum für Jugend- u. Erwachsenenhilfe e. V.-	119
La Leche Liga Deutschland e.V.	195
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderte Menschen Bremen e.V.	269
Landesuntersuchungsamt Bremen	198
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.	261
Leona e.V., Verein chromosomal geschädigter Kinder	87,270
Mädchen-Notruf-Telefon	9
Magistrat der Stadt Bremerhaven	
Amt für Jugend und Familie	111
Versicherungsamt	335
Sozialamt, Abt. Wohnungsförderung	319

MediNetz Bremen	92
Müttergenesungswerk	190
Mütterzentrum Blumenthal e.V.	190, 248
Mütterzentrum Huchting e.V.	207, 238, 249
Mütterzentrum Neustadt e.V.	249
Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V.	250
Mütterzentrum Vahr e.V.	251
Mutter-Kind-Haus Bethanien	120
Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ Bremen e.V.	287
Nachbarschaftshaus Marßel e.V.	287
NAKOS	224
Netzwerk Postpartale Depression	186
Netzwerk Selbsthilfe e.V.	222
Notrufnummern	9
Olympischer Sport-Club von 1972 e.V., Bremerhaven	210
Oma-Opa-Hilfsdienst	230
Paritätischer Wohlfahrtsverband Bremen e.V.	223
Paritätisches Bildungswerk Bremen e.V.	222
PEKIP-Nord	207
Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie	198
PiB – Pflegekinder in Bremen gGmbH	230
Praxis für Humangenetik	83
Pro Familia Bremen	97, 202, 207, 225
Pro Familia Institut für Familienplanung	98
Pro Familia, Bremerhaven	104, 203, 207, 226
Prof. Hess-Kinderklinik	254
Psychologische Beratungsstelle – notruf für vergewaltigte frauen und mädchen e.V.	113
Psychologische Praxis I. Rottke	99
Refugio - Psychosoziales Zentrum für ausländische Flüchtlinge	284
Rückbildungskurse	201
Säuglingsgruppen	204
Schatten & Licht, Krise nach der Geburt e.V.	186
Schattenriss e.V.	112

Schrei-Ambulanz Bremen	214
Selbsthilfvereinigung für Lippen-, Gaumen-Fehlbildungen e.V.	271
SIKUS (Bremerhavener Topf)	223
Solidarische Hilfe e.V.	343,345
Sozialdienst Kath. Frauen e.V.,	
Kinderkrippe	238
Schwangerenberatungsstelle	100
Treffpunkt für Alleinerziehende	208
Sozialpädiatrisches Institut - Kinderzentrum,	
Ambulanz f. Kinderneurologie, Klinikum Bremen-Mitte	260
Spagat, Berufvorbereitung für junge Mütter	242
St. Johannis Kinder- und Jugendhilfe, Caritaserziehungshilfe	122
St. Joseph-Hospital, Frauenklinik, Bremerhaven	153
St. Joseph-Stift Bremen, Frauenklinik	149
St. Theresienhaus	123
Städtische Kindertagesstätten in Bremerhaven	240
Stillgruppen	193
Swimmy – Frühe Elternberatung Lüssum-Bockhorn	101, 208
Tanz-Oase Fata Morgana	107, 203
Telefonseelsorge	9
Therapie- und Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V.	280
Trageschule e.V.	215
Treffpunkt für Alleinerziehende, Sozialdienst kath. Frauen e.V.	208
Unabhängige Patientenberatung Bremen + BHV	271
Universität Bremen – Ref. Chancengleichheit	244
Vacances, Mobiler Sozial- und Pflegedienst	188, 233, 259
Väteraufbruch für Kinder	24
Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)	110
Verband berufstätiger Mütter e.V. - vbm	243
Verband binationaler Familien und Partnerschaften - iaf e.V.	283
Verbund Bremer Kindergruppen „Zusammen groß werden“ e.V.	235
Verein für Hochschulsport der Universität Bremen	105, 209
Verein für Innere Mission	101
Verein für integrative Erziehung und Frühförderung e.V. (VIF)	272
Verein Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“ Bremen e.V.	287

Verein Wohnungshilfe e.V.	123
Versicherungsamt Bremen	335
Versicherungsamt Bremerhaven	335
Verwaiste Eltern Bremen	275
Weltgesundheitsorganisation zu Geburt und Stillen	172
Zentralkrankenhaus Reinkenheide, Bremerhaven	151
Zentrum für Humangenetik, Universität Bremen	85
Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Klinikum HB-Mitte	254
ZGF (Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau)	334, 343



Gut
versichert!

Wir sind immer da, wo Sie sind!

- **Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**
in den Kundencentern vor Ort beraten Sie individuell, kompetent und umfassend zu Ihren Fragen rund um das Thema Prävention und Gesundheitsvorsorge.
- **Das Servicetelefon der BARMER GREEN LINE**
hilft Ihnen bei Versicherungsfragen montags bis freitags
von 7 bis 20 Uhr: **0180 1 110130** *
* max. 4,6 Cent je Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom
- **www.barmer.de**
Gesundheit von ihrer besten Seite

Domshof 22 (ab 1.6.08 Domshof 11)
28195 Bremen
0185 0054 1350

Bgm.-Smidt-Str. 84
27568 Bremerhaven
0185 0054 6000

