



Willkommen  
im Leben!

Informationen, Angebote und Adressen  
für werdende und junge Eltern in Marzahn-Hellersdorf

## Impressum

Herausgeber:  
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Riesaer Str. 94  
12627 Berlin

Redaktion:  
Erika Schwarz, Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen Marzahn-Hellersdorf  
Heiderose Kirsten, Jugendamt, Öffentlichkeitsarbeit  
Redaktionelle Beratung: Dagmar Neidigk  
Illustration und Layout: Antje Püpke [www.fixe-art.de](http://www.fixe-art.de)  
Druck: [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de)

Copyright: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Berlin, November 2016

Für die Vollständigkeit und Aktualität der Angaben übernehmen wir keine Haftung.

	Seite		Seite
Vorworte	2	Weitere Informationen	41
Zentrale Einrichtungen in Marzahn-Hellersdorf	4	Weitere mögliche Leistungen „Bitte nicht schütteln!“	42 44
Regionale Einrichtungen in Marzahn	6	<b>5.</b> Angebote für Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr	
Regionale Einrichtungen in Hellersdorf	8	Allgemeine Beratungsangebote	48
<b>1.</b> Schwangerschaft: Mutter, Vater, Familie werden Wohlüberlegt entscheiden	12	Still- und Ernährungsberatung	52
Beratung in Anspruch nehmen	12	Geburtsnachsorge	54
Ärztliche Betreuung	13	Eltern-Kind-Kurse	55
Hebammenbetreuung	13	Elternkurse	61
Allgemeine Informationen	16	Familienhebammen	64
Weitere Leistungen	19	Angebote für Väter	65
<b>2.</b> Angebote für Schwangere und werdende Väter		Angebote für Alleinerziehende	66
Kursangebote	24	Ehrenamtliche Unterstützung für Familien	67
Beratungsangebote für werdende Mütter und Väter	26	<b>6.</b> Angebote für Eltern mit Kleinkindern von 1 bis 3 Jahre	
Weitere Angebote	28	Eltern-Kind-Gruppen	70
<b>3.</b> Geburt – wo und wie kommt mein Kind zur Welt?		Eltern-Kurse	73
Geburtskliniken	32	Elternberatung	74
Geburtshaus	33	Angebote für Väter	75
Hausgeburt	33	Ehrenamtliche Unterstützung für Familien	76
Weitere Informationen	33	<b>7.</b> Hilfe im Notfall	
<b>4.</b> Mein Baby ist da - willkommen!		Plötzliche Erkrankung des Kindes	80
Ersthausbesuch des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes (KJGD)	38	Notrufe	81
Familiengutschein	38	<b>8.</b> Weiterführende Informationen	84
Erste Schritte für junge Eltern	39	Sachwortregister	86



*Herzlichen Glückwunsch!*

Liebe (werdende) Eltern,

Sie erwarten ein Kind oder Ihr Kind wurde vor kurzem geboren. Im Namen des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf gratuliere ich Ihnen herzlich dazu!

Sie gründen damit eine Familie oder erweitern Ihre Familie um einen kleinen Erdenbürger.

Ob gemeinsam oder alleinerziehend: Sie übernehmen Verantwortung für Ihre Kinder und leisten tagtäglich Großes für die Kleinen. Dabei sind Sie nicht allein. Bei allen Fragen, Sorgen oder Wünschen stehen wir an Ihrer Seite.

Im Mutterpass wird die Schwangerschaft und im Gelben Heft wird die Entwicklung Ihres Kindes aus Sicht der Medizin dokumentiert.

Unsere Informationsbroschüre „Willkommen im Leben“ will Sie durch die Zeit der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Jahre als „frisch gebackene“ Eltern begleiten. Viele nützliche Tipps und Angebote im Bezirk haben wir hier für Sie zusammengestellt. Fühlen Sie sich eingeladen und entdecken Sie zahlreiche Möglichkeiten der Begleitung und Anregung.

Kinder sind ein großes Geschenk und das Wertvollste, was wir haben.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie Geborgenheit, Vertrauen und Liebe.

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gordon E.' with a long horizontal stroke extending to the right.

Gordon Lemm

Bezirksstadtrat für Schule, Sport, Jugend und Familie

## *Der Bezirk eine gute Adresse*

Liebe (werdende) Eltern,

ich bin Mutter von zwei Kindern. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass die Schwangerschaft, die Geburt und das erste Lebensjahr eines Kindes ein ganz außergewöhnlicher Lebensabschnitt sind. Wir – mein Mann und ich – waren voller Vorfreude und Hoffnung. Aber auch Ängste und Sorgen kamen auf. Allen Eltern geht es da wohl ähnlich. Zum Glück gibt es viele unterstützende Angebote.

Als „wir“ zum zweiten Mal schwanger waren, dachten wir, nun entspannter mit der Situation umgehen zu können. Aber wie schon beim ersten Kind kamen zur Vorfreude auch Fragen. Zum Glück waren wir bei beiden Kindern bestens umsorgt von unserer Hebamme. Sie unterstützte uns von Anbeginn der Schwangerschaft. Mit Freude besuchten mein Mann und ich gemeinsam die Geburtsvorbereitungskurse. Auch nach der Geburt war die Hebamme für uns da und unterstützte uns, unser Baby zu verstehen und optimal zu versorgen. Eine große Hilfe war uns ebenso die Ernährungsberatung durch eine Sozialarbeiterin des Kinder-, Jugend- und Gesundheitsdienstes (KJGD).

Zu einem beliebten Treff für uns und die Kinder wurde ein Familienzentrum mit schönem Garten, einem Spielzimmer und Eltern-Kind-Café. Vor allem die tollen Kurse und die hilfsbereiten Mitarbeiter\_innen möchten wir nicht missen. Die Babymassage haben unsere Kinder genossen. Auch der Austausch mit anderen Eltern war ein Gewinn. So wurden wir gut begleitet und unterstützt.

Egal, wo Sie im Bezirk wohnen, überall gibt es Möglichkeiten der Beratung für Sie – ganz in Ihrer Nähe. In dieser Broschüre finden Sie auf einen Blick wichtige Adressen von der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. All diese Angebote sind hier fast immer kostenfrei. Niemand muss allein mit seinen Fragen bleiben.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Viel Freude beim Entdecken der Möglichkeiten und Wege.

Ihre

*K. Trautmann*

Katrin Trautmann

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Jugendamt**

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-0

poststelle@ba-mh.verwalt-berlin.de

**Vormundschaftswesen/Beistandschaften**

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-4740

jugendamt@ba-mh.berlin.de

**Elterngeldstelle**

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-4910

elterngeld@ba-mh.berlin.de

**Kindertagesbetreuung**

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-4552

kita.hort@ba-mh.berlin.de

**Unterhaltsvorschuss**

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-4552

uv@ba-mh.berlin.de

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Gesundheitsamt**

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3655

**Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung (ZsG)**

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3655

zsg@ba-mh.berlin.de

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)**

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3671

kjgd@ba-mh.berlin.de

**Zahnärztlicher Dienst**

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3716

zaed@ba-mh.berlin.de

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Amt für Soziales**

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Bürgertel. 030 115

poststelle@ba-mh.berlin.de

**Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin, Standesamt**Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin  
(Eingang Kurt-Weil-Gasse)

Bürgertel. 030 115

standeaamt@ba-mh.berlin.de

## **Bürgerämter des Bezirksamtes Marzahn – Hellersdorf von Berlin**

Postanschrift für alle Bürgerämter:

Bürgeramt, 12591 Berlin

Bürgertel. 030 115

### **Bürgeramt Helle Mitte**

Alice-Salomon-Platz 3, 12627 Berlin

[buergeramt.hellemitte@ba-mh.berlin.de](mailto:buergeramt.hellemitte@ba-mh.berlin.de)

### **Bürgeramt Marzahner Promenade**

Marzahner Promenade 11, 12679 Berlin

[buergeramt.marzahnerpromenade@ba-mh.berlin.de](mailto:buergeramt.marzahnerpromenade@ba-mh.berlin.de)

### **Bürgeramt Biesdorf-Center**

Elsterwerdaer Platz 3, 12683 Berlin

[buergeramt.biesdorfcenter@ba-mh.berlin.de](mailto:buergeramt.biesdorfcenter@ba-mh.berlin.de)

## **Jobcenter Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

Gemeinsame Einrichtung (gE) von Bezirksamt und Arbeitsagentur

Allee der Kosmonauten 29, 12681 Berlin Tel. 030 555548-2222

## **Agentur für Arbeit Berlin Mitte - Familienkasse - für Marzahn-Hellersdorf**

Charlottenstr. 87/ 90, 10969 Berlin

Tel. 0180 1546-337

## **Finanzamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin**

Allee der Kosmonauten 29, 12681 Berlin Tel. 030 9024-260

[poststelle@fa-marzahn-hellersdorf.berlin.de](mailto:poststelle@fa-marzahn-hellersdorf.berlin.de)

## **Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-0

[frauenklinik.khd@vivantes.de](mailto:frauenklinik.khd@vivantes.de)

## **Geburtshaus Hellersdorf**

Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

[info@geburtshaushellersdorf.de](mailto:info@geburtshaushellersdorf.de)

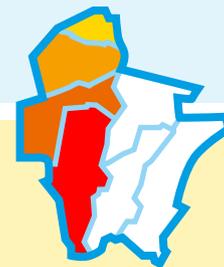
## **Schuldnerberatung Julateg e.V.**

Ernst-Bloch-Str. 43, 12619 Berlin

Tel. 030 54712152, 030 9350-406

[julateg\\_marzahn\\_hellersd@t-online.de](mailto:julateg_marzahn_hellersd@t-online.de)

## Regionale Einrichtungen in Marzahn



Nord

### Kinder-, Jugend- und Familienzentrum (KJFZ) „Haus Windspiel“

Träger: JAO gGmbH  
Golliner Str. 4/6, 12689 Berlin

Tel. 030 93499264, 0172 7735206  
kjfz-haus-windspiel@jao-berlin.de

### Erziehungs- und Familienberatung

Träger: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 030 93496477  
familienberatung@ba-mh.berlin.de

### Stadtteilzentrum Marzahn-NordWest

#### Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“

Träger: Kiek in-Soziale Dienste gGmbH  
Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin

Tel. 030 93492752 oder 030 4633170  
birke.stahl@gmbh-kiekin.de

Mitte

### Kinder-, Jugend- und Familienzentrum (KJFZ) „DRehKreuz“

Träger: DRK Kreisverband Berlin-Nordost e.V.  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739724, 0151 50717440  
familienfoerderung@drk-berlin-nordost.de

### Familienzentrum „Felix“

Träger: Humanistischer Verband Deutschlands Berlin-Brandenburg  
Zühlsdorfer Str. 16/18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631  
familienzentrumfelix@humanistischekitas.de

### Kita „Zwergenoase“

Träger: Kindergärten NordOst Eigenbetrieb von Berlin  
Oberweißbacher Str. 8 - 10, 12687 Berlin

Tel. 030 9321140  
kindergarten.oberweissbacher-strasse@kigaeno.de

### Kinderhaus „Katz und Maus“

Träger: Kindergärten NordOst, Eigenbetrieb von Berlin  
Basdorfer Str. 2-4, 12679 Berlin

Tel. 030 9352060  
kindergarten.basdorfer-strasse@kigaeno.de

Mitte

**Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“**

Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin

Tel. 0174 7230260

Tel. 0171 2402688

Tel. 0178 1697690

anmeldung@fokus-leben.de

**Familiencafé und Kindertreff „Schneewittchen“ im Kiezhaus Marzahn**

Träger: Plattenverbund e.V.,

Glambecker Ring 80, 12679 Berlin

Tel. 030 93497490

kiezhaus@googlemail.com

**Kinder-, Jugend- und Familienzentrum (KJFZ) „Haus am Akaziengrund“****AHA-Elterntreff**

Träger: pad gGmbH

Allee der Kosmonauten 77/79, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

elterntreff-akaziengrund@pad-berlin.de

**Beratungszentrum Marzahn**

Träger: Beratung + Leben GmbH der Immanuel-Diakonie

**Schwangeren- und Familienberatung**

Landsberger Allee 400, 12681 Berlin

Tel. 030 9352063

familienberatung.marzahn@immanuel.de

**Kita „Hasenburg“**

Träger: FIPP e.V.

Garzauer Str. 29, 12683 Berlin

Tel. 030 5644017

familientreff-hasenburg@fippev.de

Süd

**Kita „Fuchtelzwerge“**

Träger: Wuhlewanderer gGmbH

Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin

Tel. 030 64399620

wuhlewanderer@web.de

Biesdorf



## Regionale Einrichtungen in Hellersdorf

### Kinder-, Jugend- und Familienzentrum (KJFZ) „Haus an der Kastanienallee“ „FamilienHaus Kastanie“

Träger: Metrum gGmbH/pad gGmbH  
Kastanienallee 53/55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594  
familienhaus@pad-berlin.de

### SOS-Familienzentrum Berlin

Träger: SOS-Kinderdorf e.V.  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0  
fz-berlin@sos-kinderdorf.de

### Familienzentrum „mIGELito“

Träger: Kinderhaus Berlin-Mark Brandenburg e.V.  
Alte Hellersdorfer Str. 134, 12629 Berlin

Tel. 030 94395784  
familienzentrum@kinderhaus-b-b.de

### Hella-Klub für Mädchen\* und junge Frauen\*

Träger: Kilele gGmbH  
Tangermünder Str. 2A, 12627 Berlin

Tel. 030 9918143  
hella-klub@web.de

### Familienzentrum „Buntes Haus“

Träger: Roter Baum Berlin UG  
Hellersdorfer Promenade 14, 12627 Berlin

Tel. 030 28868938  
buntes-haus@roter-baum-berlin.de

### „Känguru“

Träger: Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V. ,  
Standort: Arche, Tangermünder Str. 7, 12627 Berlin

Tel. 030 53142928  
g.schmidt@kinderprojekt-arche.de

### Erziehungs- und Familienberatung im SOS-Familienzentrum Berlin

Träger: SOS-Kinderdorf e.V.  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0  
fz-berlin@sos-kinderdorf.de

### Kinder-, Jugend- und Familienzentrum (KJFZ) „Haus Aufwind“

Träger: JAO gGmbH  
Nossener Str. 87/89, 12627 Berlin

Tel. 030 99281150  
kjfz-haus-aufwind@@JAO-berlin.de

Nord

Ost

**Familienzentrum „proNobis“ im „Haus Aufwind“**

Träger: JAO gGmbH

Nossener Str. 87/89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

pronobis-aufwind@jao-berlin.de

**Netzwerk Alleinerziehende, Projektleitung**

Träger: JAO gGmbH

Nossener Str. 87, 12627 Berlin

Tel. 0157 83442406, 030 99288625

netzwerk-alleinerziehende@jao-berlin.de

**Frauzentrum „Matilde“**

Träger: Matilde e.V.

Stollberger Str. 55, 12627 Berlin,

Tel. 030 56400229

matilde-ev@web.de

Ost

**Kinder-, Jugend- und Familienzentrum (KJFZ) „Alles unter einem Dach“**

Träger: Metrum Berlin gGmbH

Peter-Huchel-Str. 39, 12619 Berlin

Tel. 030 90293-2520

evelyn.blosat@metrumberlin.de

**Erziehungs- und Familienberatung Marzahn-Hellersdorf**

Träger: Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin

Etkar-André-Str. 4, 12619 Berlin

Tel. 030 90293-3300

familienberatung@ba-mh.berlin.de

Süd

**Stadtteilzentrum Kaulsdorf**

Träger: MITTENDRIN leben e.V.

Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin

Tel. 030 56588762

stz.kaulsdorf@ev-mittendrin.de

**Kita „Entdeckerzwerge“**

Träger: Wuhlewanderer gGmbH

Heinrich-Grüber-Str. 12b, 12621 Berlin

Tel. 0173 6179609

entdecker@wuhlewanderer.de

Kaulsdorf

**Stadtteilzentrum Mahlsdorf****Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“**

Träger: Humanistischer Verband Deutschlands Berlin-Brandenburg

Pestalozzistr. 1, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

familienbildung-pestalozzitreff@hvd-bb.de

Mahlsdorf





1.

**Schwangerschaft:  
Mutter, Vater, Familie werden**

## Schwangerschaft: Mutter, Vater, Familie werden

Mit der Schwangerschaft beginnt für Sie und Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin ein neuer Lebensabschnitt. Freuen Sie sich auf diese Zeit der Vorbereitung und Einstimmung auf Ihr Mutter- oder Vaterwerden. Es gibt Menschen – in Ihrer Familie, in Ihrem Freundeskreis, in Ihrer Nachbarschaft wie auch in Institutionen und Einrichtungen –, die Sie unterstützen möchten und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können.

### Wohlüberlegt entscheiden

Eine Schwangerschaft stellt für viele Paare die Erfüllung eines — manchmal lang gehegten — Wunsches dar. Andere Paare hingegen haben ein Kind in ihrer

Lebensplanung noch gar nicht vorgesehen und sind überraschend schwanger geworden. In den Beratungsstellen werden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin stets vertrauensvoll begleitet.

### Beratung in Anspruch nehmen

Unterschiedliche Einrichtungen und Träger bieten Beratung für Schwangere und werdende Eltern an. Vor allem bei ungeplanten Schwangerschaften können Zweifel und Konflikte entstehen. Aber auch eine Wunschschwangerschaft verändert Ihr Leben. Beratungen werden für Mütter genauso angeboten wie für Väter. Sie sind vertraulich und kostenfrei.

**Eine zentrale Beratungsstelle im Bezirk ist das Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung.** Hier finden Sie Beratung bei Fragen zur Verhütung, Schwangerschaft, Geburt und Gesundheit.

Weitere Angebote sind:

- Ärztliche Beratung und Untersuchung entsprechend der Mutterschaftsrichtlinien für nichtkrankenversicherte Schwangere
- Beratung zu finanziellen Hilfen
- Beratung in Lebenskrisen
- Beratung bei Problemen in der Partnerschaft, Ehe und Familie
- Beratung zur sexuellen Gesundheit
- Beratung zur vertraulichen Geburt
- Psychosoziale Beratung und Begleitung vor, während und nach der Pränataldiagnostik (vorgeburtliche Diagnostik)

Zentrum für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-3655

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“  
„FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin  
Tel. 030 72293594

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin  
Tel. 030 99278966

KJFZ „DRehKreuz“  
Sella-Hasse-Str. 19/21, 12687 Berlin  
Tel. 030 99273970, 0151 50702322

KJFZ „Haus Windspiel“  
Golliner Str. 4-6, 12689 Berlin  
Tel. 030 9349142

Hella-Klub für Mädchen\* und junge Frauen\*  
(nur für Teenager-Schwangere)  
Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin  
Tel. 030 9918143

### Schwangerschaftskonflikt

In einer offiziell anerkannten Beratungsstelle für Schwangerenkonflikte nach § 218/219 (Schwangerschaftskonfliktgesetz) werden Sie vertraulich, anonym,

kostenfrei und unabhängig von Konfession und Nationalität zur Entscheidungsfindung beraten. Danach wird Ihnen ein Beratungsschein ausgehändigt.

Zentrum für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-3655

Beratungszentrum Marzahn  
Schwangerenberatung  
Landsberger Allee 400, 12681 Berlin  
Tel. 030 9352063

**Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wer Ihnen vor, bei und nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite steht.**

### Ärztliche Betreuung

Ihre Frauenärztin beziehungsweise Ihr Frauenarzt hat durch verschiedene Untersuchungen festgestellt, dass bei Ihnen eine Schwangerschaft besteht. Neben

Routineuntersuchungen, die der Vorsorge dienen, erhalten Sie hier eine Fülle weiterer Tipps und Hinweise für die Zeit der Schwangerschaft.

### Hebammenbetreuung

**G**eburtsvorbereitung, Geburtshilfe und Nachsorge sind Hebammensache. Sie reicht von Geburtsvorbereitung und Geburtsbegleitung über Nachsorge der Wöchnerin, Rückbildungskurse bis zu Still- und Ernährungsberatungen. Das früh aufgebaute Vertrauensverhältnis ist wichtig für die Geburtsvorbereitung und hilft Ihnen bei der eigentlichen Geburt und in der Zeit danach.

Sie beraten zu den Themen:

- Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft
- Partnerschaft und Sexualität
- Vorbereitung auf das Kind
- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- Soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt

**Nehmen Sie rechtzeitig Kontakt zu Hebammen auf.**

**Eine gute Vorbereitung gibt Ihnen Sicherheit und stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft.**

**TIPP**

## Freiberufliche Hebammen in Marzahn-Hellersdorf

**Barth, Heike**  
Schkeuditzer Str. 23, 12627 Berlin  
Tel. 030 9918239

**Döhring, Anika**  
Bänschstr. 90, 10247 Berlin  
Tel. 0179 2242551

**Drews, Cornelia**  
Mehrower Allee 19, 12687 Berlin  
Tel. 0172 9311233

**Eckmann, Alina**  
Loewestr. 92b, 12623 Berlin  
Tel. 030 64074664 oder 0172 1522118

**Fabian, Katharina**  
Pilgramer Str. 288 R, 12623 Berlin  
Tel. 030 5610177

**Geburtshaus Hellersdorf**  
Stollberger Str. 85-91, 12627 Berlin  
**Bommes, Angela** Tel. 0173 8162 891  
**Fritsch, Christine** Tel. 0178 8321825  
**Jentsch, Heike** Tel. 0179 2908139  
**Krüger, Kirsten** Tel. 0160 93269386  
**Schmidt, Constanze** Tel. 0163 4231014

**Hebammenpraxis  
am Unfallkrankenhaus Berlin (UKB)**  
Warener Str. 1, 12683 Berlin  
**Gajewski, Kerstin** Tel. 0152 05911044  
**Ullrich, Grit** Tel. 0179 5297859

**Görlitz-Frauenstein, Ira**  
Rahnsdorfer Str. 35, 15566 Schöneiche  
Tel. 0179 2242551

**Großer, Elvira**  
Donizettistr. 101, 12623 Berlin  
Tel. 030 5664053

**Grundmann, Susanne**  
Theodorstr. 70 f, 12623 Berlin  
Tel. 0174 3244454

**Hebammenpraxis „Fokus Leben“**  
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin  
Tel. 030 2913444  
**John, Antje** Tel. 030 62989688  
**Otto, Nadine** Tel. 0171 2402688  
**Roewer, Antje** Tel. 0163 7671987

**Kaminski, Vivien**  
Bausdorfstr. 20, 12621 Berlin  
Tel. 030 45906689

**Knabe, Claudia**  
Finkenstr. 13 H, 12621 Berlin  
Tel. 0171 2182381

**Letzig, Christine**  
Distelfalterstr. 54, 12683 Berlin  
Tel. 030 55492229

**Marx, Kerstin**  
Myslowitzer Str. 49, 12621 Berlin  
Tel. 0172 3810031

**Morawietz, Silke**  
Melanchthonstr. 23 A, 12623 Berlin  
Tel. 0171 7170285

**Müller, Marina**  
Pfalzgrafenweg 48, 12623 Berlin  
Tel. 030 56702902

**Nadobny, Meike**  
Griebenweg 62 A, 12623 Berlin  
Tel. 0172 3132036

**Richter, Iryna**  
Tiergartenstr. 5 A, 12683 Berlin  
Tel. 0176 20311979

**Schöneberg, Gabriele**  
Wilhelm-Busch-Str. 17,  
15370 Fredersdorf-Vogelsdorf  
Tel. 033439 76950 oder 0177 7953445

**Spaniel, Uta**  
Baltenring 55, 12683 Berlin  
Tel. 0173 3800606

**Vagt, Jennifer**  
Lauinger Str. 58, 12683 Berlin  
Tel. 030 52678779

**Weiß, Sabine**  
Pilgramer Str. 160 C, 12623 Berlin  
Tel. 030 56596767

**Zich, Alexandra**  
Schulze-Boysen-Str. 19, 10365 Berlin  
Tel. 0157 86734854

### Weitere Informationen unter:

**Zentraler Hebammenruf e.V.**

**Tel. 030 2142771**

**Berliner Hebammenverband e.V.**

**Tel. 030 6946154**

**[www.berliner-hebammenverband.de](http://www.berliner-hebammenverband.de)**

**[www.berliner-hebammenliste.de](http://www.berliner-hebammenliste.de)**

**[www.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de)**

### Vorsorgeuntersuchungen

Besprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, welche Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft zu Ihrer Sicherheit und zur Feststellung der normalen Entwicklung Ihres Babys wichtig sind, und welche Untersuchungen nur in begründete-

ten Ausnahmefällen empfohlen werden. Nicht jede Diagnostik ist in jedem Fall sinnvoll. Lassen Sie sich hier gut beraten.

## Allgemeine Informationen

Die Schwangerschaft bringt für Sie neue Rechte aber auch Pflichten mit sich, die Ihnen und Ihrem Kind Schutz bieten.

### Mutterpass

Wenn Sie schwanger sind, bekommen Sie von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt einen Mutterpass. In ihm wird vermerkt, wie Ihre Schwangerschaft verläuft.

### Mutterschutz

Damit Ihr Arbeitgeber die Mutterschutzbestimmungen einhalten kann, ist es ratsam, diesen so bald wie möglich über die Schwangerschaft und den voraussichtlichen Geburtstermin zu informieren.

Durch den gesetzlichen Mutterschutz sind Sie und Ihr Kind während und nach der Schwangerschaft vor Gefährdungen, Überforderung und Gesundheitsschädigung am Arbeitsplatz geschützt. Darüber hinaus sollen finanzielle Einbußen sowie der Verlust des Arbeitsplatzes während der Schwangerschaft und einige Zeit nach der Geburt verhindert werden. Der Mutterschutz ist im Mutterschutzgesetz (MuSchG) geregelt und gilt für alle (werdenden) Mütter, auch für Frauen in Studium, Ausbildung und Schule.

Für Mütter von Kindern mit einer Behinderung wurde der Schutz nach der Geburt auf 12 Wochen erhöht.

### Kündigungsschutz

Sobald Sie schwanger sind, von der Schwangerschaft wissen und diese Ihrem Arbeitgeber mitgeteilt haben, greift automatisch ein besonderer Schutz vor Kündigung. Ihnen darf während der gesamten Schwangerschaft und vier Monate nach der Geburt nicht ohne weiteres gekündigt werden. Wichtig für diesen Schutz ist natürlich, dass Sie Ihrem Arbeitgeber die Schwangerschaft mitgeteilt haben. Das Kündigungsverbot und seine Ausnahmen sind im § 9 MuSchG geregelt.

### Schwanger und minderjährig

Wenn ein Mädchen /eine junge Frau noch nicht 18 Jahre alt und schwanger ist, spricht man von einer „minderjährigen werdenden Mutter“.

Minderjährige Mütter und Väter werden auch als Teenagereltern bezeichnet. Soweit Sie dazu zählen, gibt es für Sie spezielle Angebote von der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes.

Dazu gehören beispielsweise: Mutter-Kind-Gruppen, Unterstützung beim Schulabschluss oder bei der Ausbildung.

### Schwanger und schulpflichtig

Auch für Sie als Schülerin gilt die Vorschrift zur Einhaltung von Mutterschutzfristen. Nach dem Mutterschutzgesetz beginnt die Mutterschutzfrist sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet acht Wochen (in Ausnahmefällen zwölf Wochen) nach der Geburt. Während der Schutzfrist „ruht“ die Schulpflicht. Bitte informieren Sie rechtzeitig Ihre Schulleitung.

>>> Weitere Angebote finden Sie im Kapitel 2.

### Schwanger im Studium

Als Studentin können Sie sich ebenfalls beurlauben lassen. Die Urlaubssemester werden jedoch als Hochschulsesemester, aber nicht als Fachsemester mitgezählt. Während des Urlaubssemesters kann der Anspruch auf BAföG erlöschen. Auch der eigene Kindergeldanspruch während dieser Zeit entfällt, mit Ausnahme der Zeit der Mutterschutzfrist und einer Übergangszeit von maximal vier Monaten zwischen dem Ende der Mutterschutzfrist und der Studienfortführung.

>>> Weitere Angebote finden Sie im Kapitel 2.

## Sie erhalten einen auffälligen Befund nach einer Pränatal-Diagnostik-Untersuchung (vorgeburtliche Untersuchung).

### Was können Sie tun?

In der Regel erlebt die Frau oder das Paar die Mitteilung über einen auffälligen Befund trotz gleichzeitiger medizinischer Aufklärung als einen Schock. Sollten Sie einen derartigen Befund erhalten, können Sie zusätzliche Unterstützung für Ihre Entscheidungsfindung in einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen.

In den Beratungsgesprächen geht es vornehmlich darum:

- die Krise zu verarbeiten
- Unsicherheit, Schmerz und Verzweiflung auszuhalten
- Bewältigungsstrategien zu entwickeln
- Abschied vom Wunschkind zu ermöglichen
- Traueraufgaben zu bewältigen
- religiösen und ethischen Fragen Raum zu geben
- die bisherige Lebensplanung zu überdenken
- Ressourcen zu aktivieren
- Informationen über Netzwerke und Hilfen zu erhalten.

Hier finden spezialisierte Beratungsgespräche statt:

**Zentrum für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung**  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-3655

**Beratungszentrum Marzahn,  
Schwangerenberatung**  
Landsberger Allee 400, 12681 Berlin  
Tel. 030 9352063

## Elternzeit

Wenn Sie zu den Arbeitnehmer\_innen zählen, die ihr Kind selbst betreuen und erziehen wollen, haben Sie bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes einen Rechtsanspruch auf Elternzeit.

Die Elternzeit kann bis zu 24 Monate auf die Zeit zwischen dem dritten und dem achten Geburtstag Ihres Kindes übertragen werden.

Nimmt die Mutter ihre Elternzeit direkt nach der Geburt des Kindes, wird die Zeit der Mutterschutzfrist auf den Zweijahreszeitraum angerechnet.

Die Elternzeit ist beim Arbeitgeber sieben Wochen vor Antritt der Mutterschutzfrist zu beantragen.

Beanspruchen Sie als Arbeitnehmer\_innen Elternzeit für den Zeitraum bis zum vollendeten dritten Lebensjahr, muss gleichzeitig erklärt werden, für welchen Zeitraum innerhalb von zwei Jahren Elternzeit genommen wird.

**TIPP**  
Während Ihrer Elternzeit besteht grundsätzlich Kündigungsschutz. Dieser beginnt mit dem Zeitpunkt, zu dem die Elternzeit angemeldet wird.

Der Kündigungsschutz für den Zeitraum zwischen dem dritten und dem vollendeten achten Lebensjahr des Kindes beginnt frühestens 14 Wochen vor Beginn der Elternzeit.

## Anspruch auf Teilzeitarbeit

Als erwerbstätige Eltern können Sie frei entscheiden, wer von Ihnen Elternzeit nimmt. Sie können auch gleichzeitig Elternzeit nehmen.

**TIPP**  
Wer Elternzeit nimmt, kann in Teilzeit bis zu 30 Wochenstunden arbeiten.

### Vaterschaftsanerkennung/Sorgerecht

Sind Sie als Eltern Ihres Kindes nicht miteinander verheiratet, besteht eine rechtswirksame Vaterschaft erst dann, wenn der Vater die Vaterschaft freiwillig anerkennt oder die Vaterschaft gerichtlich festgestellt wird. Die freiwillige Anerkennung, die auch vor Geburt eines Kindes abgegeben werden kann, erfolgt beim Jugendamt oder Standesamt. Die Mutter des Kindes muss der Anerkennung zustimmen. Bei einer gerichtlichen Feststellung der Vaterschaft kann das Kind vor Gericht durch das Jugendamt vertreten werden.

Die elterliche Sorge für ein Kind von nicht miteinander verheirateten Eltern hat nach den gesetzlichen Vorgaben allein die Mutter. Die Einrichtung einer gemeinsamen elterlichen Sorge ist möglich. Hierzu müssen die Eltern beim Jugendamt eine Sorgeerklärung abgeben, mit der sie erklären, dass sie die Sorge für das Kind zukünftig gemeinsam ausüben möchten.

Für eine eventuelle spätere Abänderung der getroffenen Sorgeerklärung ist beim Amtsgericht das Familiengericht zuständig.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Jugendamt.

**Jugendamt, Vormundschaftswesen**  
 Riesaer Str. 94, 12627 Berlin  
 Tel. 030 90293-4740

**Di**            09:00-12:00 Uhr  
**Do**            15:00-18:00 Uhr

### Baby-App

Das Land Berlin bietet eine Baby-App an. Diese bündelt wichtige Informationen, Termine, Fristen und Adressen auf einen Blick.

Man erhält diese App kostenlos als Download für iOS-Geräte im App Store und für Android bei Google Play.

### Haushalts- und Schuldnerberatung

Wenn Sie sich in finanziellen Schwierigkeiten befinden, können Sie eine professionelle Beratungsstelle aufsuchen. Dort werden Ihnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vertrauensvoll wertvolle Tipps zur Haushaltsführung geben. Ihre Berater suchen gemeinsam mit Ihnen Lösungswege aus der Schuldenfalle.

**Schuldnerberatung Julateg e.V.**  
 Ernst-Bloch-Str. 43, 12619 Berlin  
 Tel. 030 54712152, 030 9350406

## Weitere Leistungen

Neben Mutterschafts- und Elterngeld gibt es weitere Hilfen, auf die Sie und Ihre Familie unter bestimmten Bedingungen zugreifen können.

### Krankenkasse

Ihre Krankenkasse bietet Ihnen während der Schwangerschaft, für die Geburt und die Zeit danach eine Vielzahl an Leistungen. Zu den Leistungen gehören unter anderem die Begleitung, die Vorsorge und die Wochenbettbetreuung durch die Hebamme, das Mutterschaftsgeld und eventuell ein Mutterschutzlohn – wenn Sie außerhalb der Schutzfrist (sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt) aufhören müssen, zu arbeiten.

Die Handhabung bei privaten Krankenkassen kann unterschiedlich zu den Regelungen der gesetzlichen Krankenkassen sein.

Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Kundenberater und informieren Sie sich, wie die Bedingungen für die Krankenversicherung Ihres Kindes sind.

**TIPP**

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt alle Gesundheitskosten, die für Ihr Kind entstehen.

### Mutterschaftsgeld

Das Mutterschaftsgeld wird von den gesetzlichen Krankenkassen ausgezahlt.

Sie erhalten das Mutterschaftsgeld während der Schutzfristen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt. Der Antrag kann frühestens sieben Wochen vor dem errechneten Geburtstermin gestellt werden. Das Mutterschaftsgeld orientiert sich an Ihrem durchschnittlichen Einkommen der letzten drei vollständig abgerechneten Kalendermonate und beträgt maximal 13 Euro pro Kalendertag. Übersteigt

der durchschnittliche Lohn pro Kalendertag 13 Euro, muss der Arbeitgeber die Differenz als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld zahlen.

Den Antrag auf Mutterschaftsgeld stellen Sie bei Ihrer Krankenkasse. Sollten Sie privat versichert sein, stellen Sie den Antrag bei der Mutterschaftsgeldstelle des Bundesversicherungsamtes.

Die Anträge finden Sie in der Regel auf der Homepage Ihrer Krankenversicherung.

### Leistungen vom Jobcenter

Wenn Sie bereits Leistungen vom Jobcenter beziehen, stehen Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen auch Hilfen zum erhöhten Bedarf infolge der Schwangerschaft oder bei der Anschaffung der Babyerstattung zu.

Bitte nehmen Sie deshalb umgehend den Kontakt zu Ihrer zuständigen Sachbearbeiterin bzw. zu Ihrem Sachbearbeiter auf.

Denken Sie beim ersten Gespräch auch an die Bescheinigung über Ihre Schwangerschaft.

#### Jobcenter Marzahn-Hellersdorf

Gemeinsame Einrichtung (gE) von Bezirksamt und Arbeitsagentur

Allee der Kosmonauten 29, 12681 Berlin

Tel. 030 555548-2222

Mo, Di, Fr

08:00-12:30 Uhr

(ab 12:30 Uhr nur für Berufstätige und Maßnahmeteilnehmerinnen oder nach Vereinbarung)

Do

08:00-18:00 Uhr

### Sozialhilfe (SGB XII)

Die Sozialhilfe (SGB XII) soll den Lebensunterhalt für Menschen finanziell sichern, die vorübergehend nicht erwerbsfähig sind und ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Mitteln und Kräften sicherstellen können.

Soweit das für Sie zutrifft, können Sie auch Beihilfen vor und zur Geburt beantragen.

Die Sozialhilfe umfasst unter anderem:

- den maßgebenden Regelsatz – die angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung
- eventuell bestehende Mehrbedarfe (zum Beispiel bei einer Schwangerschaft und für kostenaufwendige Ernährung bei bestimmten Erkrankungen oder für alleinerziehende Personen)

**Amt für Soziales Marzahn-Hellersdorf**  
Riesaer Str. 94, 12627 Berlin  
Bürgertel. 030 115

### Asylbewerber\_innen

Zur Sicherung des notwendigen Lebensunterhalts erhalten Asylbewerber\_innen Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG). Ihnen stehen ein Regelsatz sowie Leistungen zur notwendigen medizinischen Versorgung zu.

Die Unterbringung erfolgt in der Regel in einer Gemeinschaftsunterkunft.

Für besondere Bedarfe können zusätzlich einmalige Beihilfen gewährt werden. Leistungsberechtigt sind Ausländerinnen, die sich tatsächlich im Bundesgebiet aufhalten, und die eine Aufenthaltsgestattung nach dem Asylverfahrensgesetz bzw. eine Duldung nach dem Aufenthaltsgesetz besitzen.

Zu Beginn des Asylverfahrens werden die Leistungen zentral über das Landesamt für Gesundheit und Soziales gewährt. Es können sich weitere Leistungen nach dem AsylbLG über das Amt für Soziales an-

schließen.

**Landesamt für Gesundheit und Soziales**  
Turmstr. 21, 10559 Berlin  
Tel. 030 90229-0

**Amt für Soziales Marzahn-Hellersdorf**  
Riesaer Str. 94, 12627 Berlin  
Bürgertel. 030 115

### Bundesstiftung Mutter & Kind

Eine Schwangerschaft darf kein Grund dafür sein, dass Sie vor oder nach der Geburt in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Damit Sie sich trotz finanzieller Probleme beruhigt für Ihr Kind entscheiden können, ist eine Unterstützung durch die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ schnell und unbürokratisch möglich.

Damit können Sie Ausgaben für die Schwangerschaft und Geburt sowie die anschließende Pflege und Erziehung Ihres Kindes bestreiten. Der Antrag auf finanzielle Unterstützung durch die Bundesstiftung „Mutter und Kind“ muss vor der Geburt des Kindes bei einer Schwangerschaftsberatung gestellt werden.

Unterstützungsleistungen können Sie nur erhalten, wenn Sie in Deutschland wohnen, ein Schwangerschaftsattest vorliegt und andere Leistungen nicht zur Deckung Ihrer Ausgaben ausreichen beziehungsweise nicht rechtzeitig eintreffen.

**Zentrum für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung**  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-3655

**Beratungszentrum Marzahn**  
Schwangerenberatung  
Landsberger Allee 400, 12681 Berlin  
Tel. 030 9352063

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin  
Tel. 030 568910-0

KJFZ DRehKreuz  
Sella-Hasse-Str. 19/21, 12687 Berlin  
Tel. 030 992739715, 0151 50702322

**TIPP**

Auch während der Schwangerschaft können Sie sich bereits nach einer Kinderärztin/einem Kinderarzt in ihrer Nähe umsehen. Notieren Sie Sprechzeiten und fragen Sie nach. Das erleichtert und entspannt die Zeit nach der Geburt.



Eine Übersicht über alle zu erledigenden Ämtergänge und Anträge entnehmen Sie bitte dem Fahrplan „Was ist wichtig in der Zeit rund um die Geburt?“



Eine Übersicht über alle Kinderärztinnen und Kinderärzte sowie Fachärztinnen und Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin im Bezirk finden Sie im Familienwegweiser Marzahn-Hellersdorf.





2.

Angebote  
für Schwangere und werdende Väter

## Angebote für Schwangere und werdende Väter

### Kursangebote

#### Geburtsvorbereitungskurse

Vor der Geburt können Sie als werdende Mutter und/oder werdender Vater einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Dort erhalten Sie Informationen und Tipps rund um die Geburt und die Zeit danach.

Vivantes Klinikum Kaulsdorf , Geburtsmedizin  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-0

Geburtshaus Hellersdorf  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“  
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin

Tel. 030 2913444

KJFZ „Haus am Akaziengrund“, AHA-Elterntreff  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“,  
Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749



#### Informationsabende zur Geburt

>>> Informationen finden Sie im Kapitel 3, Seite 32.

## Kurse für werdende Eltern

### Elternschule/Großelternschule

Die Geburt eines Kindes ist ein sehr emotionales Ereignis. Darauf gut vorbereitet zu sein, bringt Ihnen Sicherheit und Zuversicht und erleichtert das Hineinwachsen ins Elternsein.

**Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-0

**Geschwisterkurs Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-0

## SAFE-Kurs – Sichere Ausbildung für werdende Eltern

Elternkurs zum Thema Eltern-Kind-Bindung, der bereits ab dem 7. Schwangerschaftsmonat beginnt. Sie werden bis zum Ende des ersten Lebensjahres Ihres Kindes mit all Ihren Fragen begleitet.

**KJFZ „Alles unter einem Dach“**  
Peter-Huchel-Str. 39, 12619 Berlin

Tel. 030 99278950



## Beratungsangebote für werdende Mütter und Väter

In diesen Einrichtungen erhalten Sie Beratung und Hilfe zu wirtschaftlichen, sozialen und rechtlichen Fragen in der Schwangerschaft:

Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3655

Beratungszentrum Marzahn, Schwangerenberatung  
Landsberger Allee 400, 12681 Berlin

Tel. 030 9352063

KJFZ „DRehKreuz“  
Sella-Hasse-Str. 19/21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739715, 0151 50702322

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14



### Offene Sprechstunde der Familienhebammen

KJFZ „Haus am Akaziengrund“, AHA-Elterntreff  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386, 0172 31 32 036

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 0162 2861016

>>> Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 5, Seite 64.

### Rat und Hilfe für minderjährige Schwangere und ihre Eltern

Beratungszentrum Marzahn Schwangerenberatung  
Landsberger Allee 400, 12681 Berlin

Tel. 030 9352063

Hella-Klub für Mädchen\* und junge Frauen\*  
Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin

Tel. 030 9918143

## Väterberatung

Für Väter gibt es spezielle, professionelle Beratung von Vätern.

Sie werden zu allen Fragen der Veränderungen in der Schwangerschaft und zum Vaterwerden und Vatersein begleitet.

**Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung**  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3655

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0176 97441685

## Gruppe werdende Väter

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0176 97441685

>>> Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 5, Seite 65 und im Kapitel 6, Seite 75.



## Weitere Angebote

### Aufsuchende Elternhilfe - JUNO

Die Aufsuchende Elternhilfe unterstützt Schwangere und werdende Väter in schwierigen Lebenslagen in der ersten Schwangerschaft.

Im Mittelpunkt stehen eine selbständige Mutter- bzw. Elternschaft und die Stärkung der Bindung zum Kind. Im Projekt JUNO+ werden Familien mit Geschwisterkindern von der Schwangerschaft bis zum fünften Monat des Kindes begleitet.

**Projekt JUNO und JUNO+**  
Neue Grottkauer Str. 3, 12619 Berlin

Tel. 030 54979210

### Entspannungsmassage für Schwangere

**Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-0

### Schwangerentreffs

**Projekt JUNO und JUNO+ (Aufsuchende Elternhilfe)**  
KJFZ „Haus am Akaziengrund“, AHA Elterntreff  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

**SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

**Für Teenager-Schwangere**  
Hella-Klub für Mädchen\* und junge Frauen\*  
Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin

Tel. 030 9918143

**KJFZ „Haus Aufwind“**  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

KJFZ: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum









3.

**Geburt**  
– wo und wie kommt mein Kind zur Welt?

## Geburt – wo und wie kommt mein Kind zur Welt?

Besuchen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin einen Geburtsvorbereitungskurs und nutzen Sie die Gelegenheit, sich dort schon mit anderen Paaren auszutauschen. Die Geburtsvorbereitungskurse werden von erfahrenen Hebammen geleitet. Hier bekommen Sie Informationen zum Schwangerschaftsverlauf. Unterstützt werden Sie auch bei der Suche nach einer geeigneten Geburtsklinik. Möglich ist ebenso eine Hausgeburt oder eine Geburt im Geburtshaus. Lassen Sie sich dazu ausführlich von Ihrer Hebamme und von Ihrer Frauenärztin beziehungsweise Ihrem Frauenarzt beraten.

**Das sollten Sie immer bei sich haben: Mutterpass, Krankenversicherungskarte, Personalausweis und die Telefonnummer Ihrer Hebamme.**

**TIPP**

### Geburtskliniken

Ihnen stehen in Berlin mehrere Kliniken zur Auswahl, die über Kreißsäle verfügen und Geburtshilfe anbieten. Die Geburtskliniken unterscheiden sich in manchen Angeboten voneinander. Informieren Sie sich schon früh über die Möglichkeiten, die Ihnen die Kliniken bieten. Überlegen Sie sich rechtzeitig, was Ihnen an Aus-

stattung und Angeboten wichtig ist.

Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung Zeit und fragen Sie auch Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt oder andere Mütter nach deren Erfahrungen.

Auf **Informationsabenden** können Sie die Geburtskliniken kennenlernen.

**Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45 , 12621 Berlin  
Tel. 030 13017-2168  
Rettungsstelle      Tel. 030 13017-2112  
Kreißaal              Tel. 030 13017-2171

**Geburtsmedizin im**  
**Vivantes-Klinikum Friedrichshain**  
Landsberger Allee 49, 10249 Berlin  
Tel. 030 130231442

**Geburtsmedizin im**  
**Sana Klinikum Lichtenberg**  
Fanninger Str. 32, 10365 Berlin  
Tel. 030 55180

**Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**  
**im Helios-Klinikum Buch**  
Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin  
Tel. 030 940153345

**Charité Universitätsmedizin Berlin**  
**Geburtsklinik**  
Charitéplatz 1, 10117 Berlin  
Kreißaal              Tel. 030 45064259

**DRK-Kliniken Berlin Köpenick,**  
**Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**  
Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin  
Tel. 030 30353326

## Geburtshaus

Zur Geburt können Sie ebenso ein Geburtshaus aufsuchen. Hier arbeiten Hebammen. Viele Geburtshäuser strahlen eine besonders individuelle

Atmosphäre für die Geburt und die Zeit danach aus. Bei regelmäßig stattfindenden Informationsabenden können Sie das Geburtshaus kennenlernen.

**Geburtshaus Hellersdorf**  
Stollberger Str. 83-91, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

## Hausgeburt

Bei einer Hausgeburt können Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung entbinden.

## Weitere Informationen

### Anonyme Geburt

In Berlin bieten Krankenhäuser die Möglichkeit, im Notfall anonym zu entbinden.

Unter der Telefonnummer **0800 4560789** erfahren Schwangere jederzeit kostenlos, in welchem Krankenhaus in der Nähe eine anonyme Entbindung möglich ist. Bei einer anonymen Geburt werden die Daten der Mutter nirgendwo erfasst.

Unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 4040020** können sich Frauen umfassend und anonym zur vertraulichen Geburt beraten lassen.

Beratung zur vertraulichen Geburt leistet auch das

**Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung**  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-3655

### Vertrauliche Geburt

Die vertrauliche Geburt unterstützt ebenfalls Frauen, die ihre Schwangerschaft und Mutterschaft geheim halten und das Kind mit professioneller medizinischer Hilfe zur Welt bringen möchten.

Die Mutter muss ihren Namen bei einer solchen Geburt nicht nennen. Die Daten der Frau werden allein von der Beratungsstelle aufgenommen und verschlossen in einem Umschlag aufbewahrt.

Das Kind hat nach 16 Jahren die Möglichkeit, auf Antrag die Personalien seiner Mutter zu erfahren.

In besonderen Fällen bleibt die Mutter dauerhaft anonym.

Im Gegensatz zur anonymen Geburt ist die vertrauliche Geburt rechtssicher geregelt.

### Fehlgeburt

Auch nach einer Fehlgeburt haben Sie Anspruch auf Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme.

### Babyklappe

Die Babyklappe ist ein Ort, an dem Mütter in extrem schweren Konfliktsituationen ihr neugeborenes Kind in sichere Obhut geben können. Sie soll Mütter vor Verzweiflungstaten schützen. Die Abgabe des Kindes findet ohne Zeugen statt.

Die Mutter öffnet eine Klappe, hinter der sich ein Wär-

mebettchen befindet. Sie legt das Kind in das Wärmebettchen, schließt die Klappe und verlässt den Ort. Nach wenigen Augenblicken wird dann automatisch ein Alarm ausgelöst.

Das Kind wird von einer Person des medizinischen Krankenhauspersonals aus dem Bettchen genommen und sofort medizinisch betreut.

Durch das Jugendamt erfolgt eine Inobhutnahme des Kindes. Das heißt, unter Einbeziehung des Familiengerichtes wird das Ruhen der elterlichen Sorge festgestellt und ein Vormund für das Kind bestellt. Der Vormund setzt sich unverzüglich mit der zentralen Adoptionsvermittlungsstelle in Verbindung. Das Kind wird nach Untersuchung in eine Pflege- oder Adoptionsfamilie vermittelt. In einem Zeitraum von etwa einem Jahr kann das Herausgabeverlangen der leiblichen Mutter auf der Grundlage eines DNA-Testes und unter Einbeziehung des Familiengerichtes bis zum Adoptionsbeschluss geltend gemacht werden.

Babyklappen sind rund um die Uhr zugänglich.

In Berlin gibt es an 5 Standorten Babyklappen (Babyklappen und anonyme Geburten in Berlin: [berlin.de](http://berlin.de))

**Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Die Babyklappe befindet sich im Münsterberger Weg (Haus 9) an der Rückseite des Krankenhauses.

### Baby-Blues

Das sollten Sie über den sogenannten Baby-Blues wissen: Nach der Geburt sinkt plötzlich der Hormonspiegel, vor allem der Hormone Östrogen und Progesteron. Gleichzeitig produziert der Körper der Frau nach der Niederkunft das Hormon Prolaktin, das für die Milchbildung verantwortlich ist. Der hormonelle Wechsel kann zu starken Stimmungsschwankungen führen.

Er kann auch durch Müdigkeit, Erschöpfung, Traurigkeit und eine erhöhte Empfindsamkeit spürbar werden. Meist dauert dieser Zustand nicht länger als eine Woche an.

### Wochenbettdepression

Die Wochenbettdepression oder postpartale Depression kann in den ersten Wochen nach der Geburt auftreten. Sie erkennen sie daran, dass Sie sich heillos überfordert fühlen. Gefühle von Traurigkeit, Empfindsamkeit, Reizbarkeit, aber auch Erschöpfung und Ruhelosigkeit sind häufige Anzeichen.

Viele Frauen reagieren nach der Geburt auch extrem ängstlich oder mit Konzentrationsstörungen.

Die Frauen fühlen sich isoliert, unverstanden und nicht fähig, mit dem Neugeborenen umzugehen. Die zwiespältigen Gefühle, die man seinem Kind gegenüber hegt, führen zu Schuldgefühlen, Versagensängsten, Niedergeschlagenheit. Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Hebamme oder Ihre Gynäkologin bzw. Ihren Gynäkologen.

**Warten Sie nicht zu lange!**







4.

Mein Baby ist da  
- willkommen!

## Mein Baby ist da - willkommen!

Egal, wo Ihr Kind auf die Welt gekommen ist, Sie haben beide das Recht auf gesundheitliche Betreuung und Beratung. In vielen Fällen übernimmt diese Aufgaben Ihre Hebamme.

Diese berät Sie zu den vielen Themen der Versorgung des Kindes einschließlich des Stillens. Sie wird auch genau beobachten und untersuchen, ob bei Ihnen selbst die Phase nach der Geburt Ihres Kindes gut verläuft. Die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft müssen zurück gebildet werden.

Sollte es ernsthafte Anzeichen für Schmerzen geben, sind Sie natürlich bei Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt in guten Händen.

Manchmal geraten Frauen wenige Tage nach der Geburt ihres Kindes in eine depressive Phase – die anstehenden Veränderungen des Familienlebens bereiten plötzlich mehr Sorgen als erwartet.

Sollten Sie diese Phase nicht selbstständig bewältigen können, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Hebamme oder an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

### Ersthausbesuch des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes (KJGD)

Nach der Geburt Ihres Kindes erhalten Sie vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) ein Begrüßungsschreiben, in dem Ihnen ein Ersthausbesuch angeboten wird.

Beim Ersthausbesuch werden Sie von fachkundigen

Sozialarbeiterinnen zu den Themen Stillen, Ernährung, Handling, häufiges Schreien, zur Pflege und medizinischen Betreuung Ihres Kindes sowie zu familiengerechten Angeboten in Ihrem Wohnumfeld beraten. Dieser Besuch ist ein freiwilliges Angebot,

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Janusz-Korczyk-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3671

### Familiengutschein

Alle Eltern mit einem neugeborenen Kind, die in Marzahn-Hellersdorf leben, erhalten für ihr Kind einen Familiengutschein im Wert von 40 Euro.

Diesen Gutschein bekommen Sie mit dem Begrüßungsschreiben des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes (KJGD).

Er ist bis zum zweiten Geburtstag des Kindes gültig. Sie können aus einem umfangreichen Kursangebot auswählen. Die Angebote reichen von Babymassage über Elternkurse bis zu Sprechstunden für unruhige Babys und vielem mehr.

>>> Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 5, ab Seite 50.

## Erste Schritte für junge Eltern

### Geburtsurkunde

Nach der Geburt Ihres Kindes benötigen Sie eine Geburtsurkunde. Diese erhalten Sie beim Standesamt, in dessen Bezirk Ihr Kind geboren wurde. Kostenfrei erhalten Sie drei Geburtsurkunden für unterschiedliche Zwecke (Elterngeld, Kindergeld, Krankenkasse).

Darüber hinaus können Sie kostenpflichtig Geburtsurkunden für Ihre Unterlagen beantragen.

Kommt Ihr Kind in einem Berliner Krankenhaus oder Geburtshaus zur Welt, benachrichtigt die Einrichtung das zuständige Standesamt und übermittelt die Geburtsanzeige.

Kommt Ihr Kind zu Hause zur Welt, stellen Hebammen, Geburtshelfer, Ärztinnen oder Ärzte die Geburtsbescheinigung aus. Diese müssen Sie persönlich dem zuständigen Standesamt innerhalb einer Woche vorlegen. Erkundigen Sie sich bitte zu den Unterlagen, die einzureichen sind!

### Anmeldung bei der Krankenkasse

Die Anmeldung Ihres Kindes bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse sollte möglichst bald nach der Geburt erfolgen. Informieren Sie Ihre Krankenkasse telefonisch. Sie benötigt eine Geburtsurkunde als Nachweis und schickt Ihnen dann ein Formular. Für Ihr Kind wird Ihnen nach etwa zwei Wochen eine eigene Krankenversicherungskarte übermittelt.

Ihr Kind kann auch in die Krankenkasse des unverheirateten Vaters aufgenommen werden. In diesem Fall benötigt dessen Krankenkasse die Vaterschaftsanerkennung. Für Privatversicherte gelten gegebenenfalls andere Regelungen.

### Elterngeld

Das Elterngeld sichert nach der Geburt einen Teil des Familieneinkommens.

Es beträgt mindestens 300 Euro und höchstens 1.800 Euro im Monat.

Das Elterngeld wird nach der Geburt für insgesamt maximal 14 Monate an Mütter wie auch Väter ausbezahlt. Sie können den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei mindestens zwei, höchstens jedoch zwölf Monate in Anspruch nehmen. Wenn Sie Mehrlinge erwarten, erhöht sich das Elterngeld um je 300 Euro monatlich für das zweite und jedes weitere Kind.

Mit dem **Elterngeld Plus** gibt es für Eltern neue Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Das Elterngeld Plus ist ein Angebot an Eltern, die in der Zeit des Elterngeldbezuges Teilzeit arbeiten wollen und nur einen Teil ihres Voreinkommens erzielen. Die Höchstgrenze des Elterngeldes Plus liegt bei der Hälfte des Elterngeldbetrags, der dem Elternteil ohne Einkommen nach der Geburt zustünde.

Der Antrag auf Elterngeld liegt in allen Bürgerämtern aus und sollte innerhalb der ersten drei Lebensmonate bei der Elterngeldstelle des Jugendamtes eingereicht werden.

**Jugendamt, Elterngeldstelle**  
**Riesaer Str. 94, 12627 Berlin**  
**Tel. 030 90293-4910**  
**Bürger-Telefon 030 115**

### Kindergeld

Das Kindergeld beantragen Sie bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit. Ein Antragsformular ist bei der Familienkasse erhältlich.

Alternativ können Sie es aus dem Internet herunterladen ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)). Die zu diesem Zweck vom Standesamt ausgestellte Geburtsbescheinigung wird mitgeschickt.

Das Kindergeld beträgt zurzeit für das erste und

zweite Kind je 192 Euro, für das dritte Kind 198 Euro und für jedes weitere Kind 223 Euro monatlich.

**Agentur für Arbeit Berlin Mitte,  
Familienkasse für Marzahn-Hellersdorf  
Charlottenstr. 87-90, 10969 Berlin  
Tel. 0180 1546337**

**Mo, Di, Fr** 08:00-12:00 Uhr  
**Do** 08:00-18:00 Uhr

### Finanzamt/Kinderfreibetrag

Mit der Geburt Ihres Kindes können Sie beim Finanzamt einen Kinderfreibetrag eintragen lassen. Ihre monatliche Steuerlast verringert sich dadurch. Alternativ dazu können Sie den Freibetrag in Ihrer jährlichen Einkommenssteuererklärung geltend machen.

**Finanzamt Marzahn-Hellersdorf  
Allee der Kosmonauten 29, 12681 Berlin  
Tel. 030 9024260**

### Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind

Die kindliche Entwicklung ist so vielfältig, wie Kinder verschieden sind. Und gerade in den ersten Lebensjahren kann diese Vielfalt der kindlichen Entwicklung Eltern auch verunsichern.

U1 bis U9 umfassen zehn Untersuchungstermine. Bis zum 6. Lebensjahr wird Ihr Kind somit regelmäßig untersucht und seine altersgemäße Entwicklung begleitet. Sie sind ein wichtiger Baustein zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes. Für Sie als Eltern bedeuten die Früherkennungsuntersuchungen somit auch Sicherheit.

**Direkt nach der Entbindung** U1  
**3. bis 10. Lebensstag** U2  
**1. Monat** U3

**3 Monate** U4  
**6 Monate** U5  
**1 Jahr** U6  
**2 Jahre** U7  
**3 Jahre** U7a  
**4 Jahre** U8  
**5 Jahre** U9

### Das Gelbe Heft

Nach der Geburt wird jeder Mutter ein gelbes Kinderuntersuchungsheft (Gelbes Heft) ausgehändigt. Sie als Eltern unterstützt das Gelbe Heft bei der Vorbereitung auf die jeweilige Früherkennungsuntersuchung mit Informationen über die altersentsprechenden Untersuchungsinhalte.

Von den Ärztinnen und Ärzten werden alle Untersuchungsergebnisse eingetragen.

Deshalb muss es sehr sorgfältig von Ihnen aufbewahrt und bei jeder Vorsorgeuntersuchung dem Kinderarzt vorgelegt werden.

Diese Früherkennungsmaßnahmen für Säuglinge und Kleinkinder zählen seit 1971 zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen.

### Impfempfehlungen für Kinder (0-12 Jahre)

Fast alle Eltern in Deutschland entscheiden sich dafür, ihr Kind impfen zu lassen. Aber die Entscheidung für das Impfen fällt nicht immer leicht.

Wie gefährlich sind Krankheiten, z.B. Masern, Keuchhusten oder Mumps o.a.?

Welche Nebenwirkungen haben sie?

Bedenken Sie bitte: Infektionskrankheiten sind kein harmloser „Kinderkram“. Sie sind hochansteckend, können sich sehr schnell ausbreiten und schwere Folgen haben.

Der jährlich neu veröffentlichte Impfkalendar für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt Ihnen einen Überblick über die empfohlenen Standardimpfungen. Fragen Sie Ihre(n) Kinder- oder Hausarzt\_in. Diese beraten Sie gern.

Damit Sie sich als Eltern sicher entscheiden können, informieren Sie sich über empfohlene Impfungen im

Kindesalter, z.B. unter [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de) oder [www.gesundes-kind.de/default.jsp](http://www.gesundes-kind.de/default.jsp)

### Übrigens:

**Empfohlene Impfungen für Kinder werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.**

## Weitere Informationen

### Beistandschaft

Nicht immer sind die Voraussetzungen für den Start in das Familienleben so gut, dass man allein zurechtkommt. Um Ihre und die Interessen Ihres Kindes zu wahren und durchzusetzen, gibt es die Beistandschaft. Die Beistandschaft ist ein Angebot des Jugendamtes für

- Mütter und Väter, die allein für ein Kind oder einen Jugendlichen zu sorgen haben
- Mütter und Väter, die mit dem anderen Elternteil nicht verheiratet sind.

Die Aufgaben eines Beistandes umfassen Beratung und Unterstützung

- bei der Vaterschaftsfeststellung und
- bei der Geltendmachung von Unterhalt.

Eine Beistandschaft kann von dem Elternteil beantragt werden, der allein für das Kind sorgt. Sie endet mit schriftlicher Erklärung des Antragstellers, mit Wegfall der Voraussetzungen oder mit Vollendung des 18. Lebensjahres des Kindes.

#### Jugendamt, Vormundschaftswesen

Riesaer Str. 94, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-4774

Di 09:00-12:00 Uhr

Do 15:00-18:00 Uhr

### Familienplanung

Die Familienplanung ist ein zentrales Thema für Sie. Sie werden zu Fragen und Methoden der Schwangerschaftsverhütung beraten.

Es gibt das Angebot zur kostenlosen Verhütung. Bei geringem Einkommen haben Sie Anspruch auf kostenlose Verhütungsmittel. Für die Berechnung sind von Ihnen aktuelle Nachweise zu erbringen.

**Zentrum für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung**  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-3655

### Kindertagesbetreuung

Seit dem 1. August 2013 haben Kinder bereits von ihrem ersten Geburtstag an einen Anspruch auf Kindertagesbetreuung.

Ihr erster Schritt, um einen Kita-Platz oder einen Platz in einer Kindertagespflegestelle (Tagesmutter/Tagesvater) zu erhalten, ist die Anmeldung beim Jugendamt. So kann die Betreuung bedarfsgerecht angeboten werden.

Den Kita-Gutschein beantragen Sie im Jugendamt. Geben Sie den Kita-Gutschein in der Kita oder Kindertagespflegestelle ab, die Ihr Kind aufnimmt.

Der Kita-Gutschein kann frühestens neun Monate bzw. sollte spätestens zwei Monate vor dem gewünschten

Betreuungsbeginn beantragt werden. Anträge erhalten Sie in den Bürgerämtern. Der Antrag kann auch online gestellt werden.

**Jugendamt, Kindertagesbetreuung**  
**Riesaer Str. 94, 12627 Berlin**  
**Tel. 030 90293-4552**  
**Di 09:00-12:00 Uhr**  
**Do 15:00-18:00 Uhr**

### Mein Kind ist krank – und ich muss zur Arbeit?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben in der Regel einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Pflege und Betreuung Ihres erkrankten bzw. pflegebedürftigen Kindes.

Das Kinderkrankengeld, das Sie als gesetzlich versicherte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bekommen, wenn sie wegen der Erkrankung Ihres Kin-

des nicht arbeiten gehen können, wird für längstens zehn Tage pro Kind und Elternteil im Jahr gezahlt. Für die Beantragung des Kinderkrankengeldes ist ein Attest des Kinderarztes zwingend notwendig. Alleinerziehende haben pro Kind 20 Tage im Jahr, bei mehreren Kindern maximal 50 Tage im Jahr, Anspruch auf Freistellung.

### Kinderschutz

Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Kinderschutz umfasst alle notwendigen Maßnahmen zum Schutz vor und bei Kindeswohlgefährdungen.

Er dient dem Schutz von Kindern vor Beeinträchtigungen wie altersunangemessener Behandlung, Krankheit, Armut, Ausbeutung, Verwahrlosung, Misshandlung, Missbrauch oder sonstigen Übergriffen oder schädlichen Einflüssen. Gesetzliche Grundlage ist das Kinderschutzgesetz (KKG).

## Weitere mögliche Leistungen

### Bildungs- und Teilhabepaket

Das Bildungs- und Teilhabepaket fördert und unterstützt Kinder aus Familien mit geringem Einkommen. Eine der Leistungen umfasst die Bezuschussung der Kosten für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Darüber hinaus haben bereits die Kleinsten Anspruch auf Leistungen wie Babymassage, PEKIP®-Kurse, Babyschwimmen, kostenpflichtige Spiel- und Krabbelgruppen oder musikalische Früherziehung.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in den Bürgerämtern oder in Ihrem zuständigen Jobcenter.

### Kinderzuschlag

Für Eltern mit geringem Einkommen gibt es den Kinderzuschlag. Sie können ihn direkt bei der Familienkasse beantragen.

Der Kinderzuschlag wird individuell nach den jeweiligen Einkommensverhältnissen berechnet.

**Agentur für Arbeit Berlin-Mitte,**  
**Familienkasse für Marzahn-Hellersdorf**  
**Charlottenstr. 87-90, 10969 Berlin**  
**Tel. 0180 1546337**

**Mo, Di, Fr 08:00-12:00 Uhr**  
**Do 08:00-18:00 Uhr**

### Unterhaltsvorschuss

Wenn der Kindesvater seiner oder die Kindesmutter ihrer Unterhaltspflicht nicht nachkommt, besteht unter bestimmten Voraussetzungen ein Anspruch auf

Unterhaltsvorschussleistungen, die vom Jugendamt bewilligt und ausbezahlt werden.

Ein Anspruch besteht, wenn Ihr Kind

- bei einem alleinerziehenden Elternteil lebt.
- in Deutschland einen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat.
- vom anderen Elternteil nicht oder nur teilweise – oder aber nicht regelmäßig – Unterhalt in Höhe des maßgeblichen Regelbetrages nach der Regelbetragsverordnung erhält.

Die Höhe des Unterhaltsvorschusses richtet sich nach dem Alter des Kindes und dem sogenannten Mindestunterhalt.

Der Mindestunterhalt wird alle zwei Jahre neu festgelegt.

Von diesem Betrag wird das Kindergeld, das Sie für Ihr erstes Kind erhalten, abgezogen.

Daraus ergibt sich die Höhe der Unterhaltsvorschussleistung.

Anträge liegen in allen Bürgerämtern aus.

**Jugendamt, Unterhaltsvorschuss**  
Riesaer Str. 94, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-4552

**Di**            09:00-12:00 Uhr  
**Do**            15:00-18:00 Uhr

### Wohngeld/Wohnberechtigungsschein

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie beim Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf einen Antrag auf Wohngeld stellen.

Für die Antragstellung ist es egal, ob Sie zur Miete wohnen oder Wohneigentum besitzen. Wenn Ihr Einkommen oder das Einkommen Ihrer Familie sehr niedrig ist, können Sie Wohngeld beantragen.

Die genauen Einkommensgrenzen und Freibeträge können Sie beim zuständigen Wohnungsamt erfragen. Die Vordrucke für die Antragstellung erhalten Sie in allen Bürgerämtern.

**Wohnungsamt**  
Riesaer Str. 94, 12627 Berlin  
Tel. 030 90293-0, 030 115

### Steuervergünstigungen/Betreuungskosten

Sie können für Ihr Kind (Ihre Kinder) – von der Geburt bis zum 14. Lebensjahr – zwei Drittel der Betreuungskosten (höchstens jedoch 4.000 Euro pro Jahr) steuerlich geltend machen.

Im Falle einer Erkrankung oder während einer Ausbildung haben Sie die gleichen Möglichkeiten, allerdings im Rahmen der Sonderausgaben.

Wichtig ist in jedem Fall, dass Sie gegenüber dem Finanzamt die Ausgaben mit einer Rechnung und einem Kontoauszahlungsbeleg nachweisen können.

**Finanzamt Marzahn-Hellersdorf**  
Allee der Kosmonauten 29, 12681 Berlin  
Tel. 030 90293-4320

**Nach der Geburt eines Kindes gibt es weitere Angebote, die Sie kennen sollten.  
Im Folgenden finden Sie Hinweise zu Beratungsangeboten und Angeboten für Sie als Eltern mit Ihrem Kind.**

## **„BITTE NICHT SCHÜTTELN!“**

**Das Schütteln des Kindes ist oft ein Versuch, ein unruhiges Kind oder Schrei-Baby zu beruhigen.**

**Das darf man auf keinen Fall tun, denn:**

Durch kräftiges Hin- und Herschütteln des Kindes wird ein Schütteltrauma verursacht. Die ruckartigen Bewegungen führen zu schweren Hirnverletzungen oder das Kind stirbt sogar.

**Bitte beachten Sie unbedingt:**

Die Muskeln von Babys sind noch nicht stark ausgebildet. Außerdem ist der Kopf groß und schwer. Babys können ihren Kopf am Anfang noch nicht selbst hoch halten.

**Deshalb darf man ein Kind auf keinen Fall schütteln!**

**Was kann ich in einer solchen Situation tun?**

Bevor es zu Kurzschlussreaktionen kommt: Versuchen Sie, selbst entspannter zu werden. Legen Sie Ihr Baby kurz in sein Bettchen! Sagen Sie ihm, was Sie tun. Reden Sie – trotz aller Angespanntheit – ruhig und liebevoll mit Ihrem Baby und atmen Sie drei Mal tief durch!

Haben Sie Mitgefühl mit Ihrem Baby. Es will Sie auf keinen Fall ärgern!

**Akzeptieren Sie Ihr Baby, wie es ist!** Das hilft Ihnen, gelassener zu werden.

**Sie müssen es nicht allein schaffen.**

Nehmen Sie jede Unterstützung vom Partner, von Großeltern oder Freunden an.

Das entlastet. Holen Sie sich fachkundige Unterstützung und gehen Sie den Ursachen auf den Grund.

**In akuten Fällen holen Sie sich umgehend Hilfe und Unterstützung im nächsten Krankenhaus.**

**Nutzen Sie Angebote in Familienzentren, wie z.B. eine Sprechstunde für unruhige Babys.**

>>> Weitere Informationen finden Sie in den Kapiteln 5 und 8.







5.

Angebote  
für Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr

## Angebote für Eltern mit Kindern bis zum 1. Lebensjahr

### Allgemeine Beratungsangebote für Eltern

#### Erziehungs- und Familienberatung (EFB)

Mit Ihren persönlichen Fragen und Themen können Sie sich auch an die Erziehungs- und Familienberatungsstellen wenden. Mütter und Väter erhalten Unterstützung in Form von Erziehungsberatung und -diagnostik sowie Therapie. Informationen werden stets vertraulich behandelt. Auf Wunsch wird auch anonym beraten. Alle Angebote der EFB sind kostenlos.

**Beratungszentrum Marzahn, Familienberatung**  
Landsberger Allee 400, 12681 Berlin

Tel. 030 9352063

**EFB im SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0

Online-Beratung

SOS-Familienzentrum Berlin

Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-28

[www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin/online-beratung-berlin](http://www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin/online-beratung-berlin)

**EFB Marzahn-Hellersdorf**  
Etkar-André-Str. 4, 12619 Berlin  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 030 90293-3300

Tel. 030 93496477



## Beratungsangebote des Gesundheitsamtes

### Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)

Weitere Angebote des KJGD sind:

Ärztliche Untersuchungen, Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Beratung und Begleitung in schwierigen Lebens- und Krisensituationen, Hilfestellungen bei Ämtergängen und Hausbesuche.

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3671

### Zahnärztlicher Dienst

In der Regel bekommt ein Baby den ersten Zahn ungefähr sechs Monate nach der Geburt. Dann „zahlt“ es. Oft hat das Baby dabei Schmerzen. Es kann auch sein, dass es Fieber bekommt. Rat und Hilfe erhalten Sie beim Zahnärztlichen Dienst.

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3716

### Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung (ZsG)

Hier erhalten Sie medizinische und soziale Beratung sowie Hilfe in allen Fragen zur Familienplanung und Schwangerschaft, bei Schwangerschaftskonflikten sowie psychologische Beratung, z.B. bei Krisen oder Fragen nach der Geburt.

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3655



## Beratungsangebote in Einrichtungen

### Beratung für unruhige Babys/Schrei-Babyberatung

In der Zeit nach der Geburt eines Kindes fühlen sich Eltern, wenn sich ihre Kleinen nicht beruhigen lassen, lange schreien und wenig schlafen, oft hilflos und erschöpft. Wenn eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt dafür keinen körperlichen Grund finden konnte, bietet diese Beratung den Eltern in einer solch seelisch spannungsreichen Situation Unterstützung und Begleitung an.

Gemeinsam wird nach möglichen Ursachen für die Unruhe des Kindes gesucht.

Es kann sein, dass das Kind schwierige oder auch überwältigende Erfahrungen während der Schwangerschaft, unter der Geburt oder danach gemacht hat. Deren Folgen konnte es gegebenenfalls bisher schwer oder gar nicht verarbeiten. Dann ist eine „verstehende Begleitung“ der Eltern oft sehr hilfreich. Sie als Eltern werden dabei unterstützt, die Ursachen der Unruhe Ihres Kindes zu verstehen und diese – ohne Schuldgefühle – anzunehmen und Ihr Baby liebevoll begleiten zu können.

#### Familienzentrum „Felix“

Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

#### KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“<sup>1</sup>

Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

#### Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“<sup>1</sup>

Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749



### Sprechstunde für Eltern von Kindern mit Regulationsstörungen

#### SOS-Familienzentrum Berlin

Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0

### Traumaberatung

#### KJFZ „Haus Aufwind“

Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

### Tragetuchberatung

#### Kita „Fuchtelzwerge“<sup>1</sup>

Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin

Tel. 030 64399620

**Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“**  
Hönow Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

### Angebote nur für Mütter

**Interkulturelle Frauengruppe mit Kindern**  
Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

**Gruppe „Mütter im Kontakt“**  
im KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

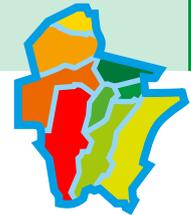
Tel. 0162 2861021

- Offener Treff zu Alltagsthemen für Mütter (ohne Kinder)

**Frauenzentrum „Matilde“**  
Stollberger Str. 55, 12627 Berlin

Tel. 030 56400229

- Rechtsberatung zur Trennung und Scheidung;
- Beratung zum Familienrecht, Sozialrecht und zu häuslicher Gewalt;
- Soziale Beratung und Hilfe für Alleinerziehende und Arbeitslose;
- Krisenberatung und Zufluchtswohnung für Mütter.



<sup>1</sup> Für diese Beratung können Sie auch den Familiengutschein nutzen.

## Still- und Ernährungsberatung

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind! Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung. Für manche Mütter ist eine Anleitung zum Stillen hilfreich. Die Wochenbett-Hebamme hilft nach der Geburt zu Hause beim Stillen. Darüber hinaus gibt es Still- und Ernährungsberatungen in den Geburtskliniken und -häusern.

Außerdem stehen Ihnen erfahrene Hebammen oder Stillberaterinnen unterstützend zur Seite. In diesen individuellen Gesprächen und praktischen Anwendungen können Sie Stilltechniken leichter erlernen. Mutter und Kind werden dabei Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit vermittelt, um so den durch das Stillen innigen Kontakt zwischen Mutter und Kind herzustellen.

Diese Beratung steht jeder Frau bis zum Ende der Stillzeit zu, egal wie lange das Kind gestillt wird.

Beim Umstellen auf feste Nahrung kann zudem eine Hebamme, Stillberaterin oder Ernährungsberaterin Tipps geben.

Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-2168

Geburtshaus Hellersdorf  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“  
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin

Tel. 0174 7230260

Tel. 0171 2402688

Tel. 0178 1697690

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14



### Aufsuchende Stillberatung

Die Stillberaterin kommt zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie individuell beim Stillen.

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

### Still - Café

Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-2168

## Stillgruppen

Stillgruppen dienen dem Austausch über alle Themen, die Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit bewegen. Schwangere und Mütter finden Rat, Trost, Tipps – und vor allem Gleichgesinnte. Stillgruppen werden in Hebammenpraxen sowie in Geburtskliniken angeboten.

**SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

## Ernährungsberatung

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)**  
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin

Tel. 030 90293-3671

**Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“**  
Hönowe Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749



## Geburtsnachsorge

Die Geburtsnachsorge übernehmen alle Hebammen.

**Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“**  
Hönow Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

>>> Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 1, Seite 13.

## Rückbildungskurse

Eine Schwangerschaft und eine Geburt sind für den Körper der Mutter sehr anstrengend. Ein Rückbildungskurs hilft Ihrem Körper, sich zu erholen. Dabei werden bestimmte Muskeln trainiert, vor allem der Beckenboden, aber auch der Bauch und der Rücken. Ihre Krankenkasse bezahlt den Kurs in der Regel. Fragen Sie bitte auch bei Ihrer Hebamme nach.



**Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-2171

**Geburtshaus Hellersdorf**  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

**Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“**  
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin

Tel. 030 2913444

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

**SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

**KJFZ „Haus Aufwind“**  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

**Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“**  
Hönow Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

## Eltern-Kind-Kurse

### Babymassage

Ein liebevoller Körper-Kontakt zwischen Mutter und Kind fördert das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit des Babys. Eine Babymassage festigt dank sanfter, harmonischer Handgriffe nicht nur die Bindung zueinander, sondern unterstützt auch die Entwicklung eines gesunden Körpergefühls. Gleichzeitig stärkt die Massage die Mutter/Eltern-Kind-Bindung.

Babymassage (nach Leboyer)  
Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-2168

Geburtshaus Hellersdorf <sup>1</sup>  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

KJFZ „Haus Windspiel“ <sup>1</sup>  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 030 93491420

Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek In“ <sup>1</sup>  
Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin

Tel. 030 93492752  
Tel. 030 633170



KJFZ „DRehKreuz“ <sup>1</sup>  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739715  
Tel. 0151 50702322

Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“ <sup>1</sup>  
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin

Tel. 0174 7230260  
Tel. 0171 2402688  
Tel. 0178 1697690

KJFZ „Haus Akaziengrund“, AHA-Elterntreff <sup>1</sup>  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

Gorntraining+ <sup>1</sup>  
Blumberger Damm 146, 12685 Berlin

Tel. 0177 3004972

Kita „Fuchtelzwerge“ <sup>1</sup>  
Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin

Tel. 030 64399620

<sup>1</sup> Für dieses Angebot können Sie Ihren Familiengutschein einlösen.

KJFZ: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum

**Hella-Klub für Mädchen\* und junge Frauen\***  
(nur für Teenagermütter und -väter)  
Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin

Tel. 030 9918143

**KJFZ „Haus Aufwind“<sup>1</sup>**  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

### Schmetterlingsbabymassage nach Eva Reich

Ziel des Kurses ist es, die Bindung zwischen Eltern und Baby durch sanfte Berührung zu vertiefen. Sie lernen die Signale und Körper-Sprache Ihres Babys verstehen und können sich noch besser in die Bedürfnisse Ihres Babys einfühlen. Hier können Sie sich auch mit anderen Eltern austauschen.

**Geburtshaus Hellersdorf<sup>1</sup>**  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“<sup>1</sup>**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

**SOS-Familienzentrum Berlin<sup>1</sup>**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14



**Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“<sup>1</sup>**  
Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

### Spielkurse

Diese Kurse finden in kleinen Gruppen statt und werden immer gemeinsam – von Eltern und Kind – besucht. Dabei stehen der Austausch zu Erziehungsfragen und Informationen über die kindliche Entwicklung im Mittelpunkt. Sie lernen andere Eltern kennen und können sich mit ihnen austauschen.

### Kurs „Spiel und Bewegung für Babys“

Mit Liedern, Fingerspielen, freiem Spiel und Bewegung fördern und begleiten Sie die Entwicklung Ihres Kindes. In einer altersentsprechend vorbereiteten Umgebung können Kinder aus eigener Initiative sich selbst und die Spielmaterialien erkunden. Sie üben spielerisch, die nächsten Lern- und Bewegungsschritte auszuprobieren. Genügend Zeit und Raum ist auch für den gegenseitigen Austausch der Eltern und für neue Anregungen zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen gegeben.

**Familienzentrum „Felix“**  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“ <sup>1</sup> Hohensaater Str. 18, 12679 Berlin	Tel. 030 2913444
KJFZ „Haus am Akaziengrund“, AHA-Elterntreff <sup>1</sup> Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin	Tel. 030 54431386
Gorntraining+ <sup>1</sup> Blumberger Damm 146, 12685 Berlin	Tel. 0177 3004972
Kita „Fuchtelzwerge“ – Kinder in Bewegung <sup>1</sup> Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin	Tel. 0173 6179609
KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“ <sup>1</sup> Kastanienallee 55, 12627 Berlin	Tel. 030 72293594
Kita „Entdeckerzwerge“ <sup>1</sup> Heinrich-Grüber-Str. 12 b, 12621 Berlin	Tel. 0173 6179609
Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“ Hönow Str. 67, 12623 Berlin	Tel. 030 5679749



### PEKiP® –Kurse

PEKiP® lautet die Abkürzung für das Prager-Eltern-Kind-Programm. Ab der vierten bis sechsten Lebenswoche können Sie mit Ihrem Baby, auch gern mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, einen solchen Kurs besuchen. Die angebotenen Spiel, Bewegungs- und Sinnesanregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Babys angepasst und unterstützen es in seiner Entwicklung. Sie erleben Ihr Baby über das erste Lebensjahr in jeder Entwicklungsphase bewusster und lernen, besonders feinfühlig mit Ihrem Baby und seinen eigenen Bedürfnissen umzugehen.

Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin	Tel. 030 13017-2168
Geburtshaus Hellersdorf <sup>1</sup> Stollberger Str. 89, 12627 Berlin	Tel. 030 56593355

<sup>1</sup> Für dieses Angebot können Sie Ihren Familiengutschein einlösen.

**PEKiP® –Kurse**

KJFZ „Haus Windspiel“<sup>1</sup>  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 0163 9757222

SOS-Familienzentrum Berlin<sup>1</sup>  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“  
Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

**FABEL-Kurse**

FABEL steht für „FAMilienzentriertes Baby-ELtern-Konzept“. In den FABEL-Kursen werden Themen rund um das Baby behandelt. In einer gemütlichen Atmosphäre erhalten Sie die Möglichkeit, die Entwicklung Ihres Kindes in Ruhe zu beobachten und dann entsprechend zu unterstützen.

Dabei geht es um die Entwicklung aller Sinne Ihres Kindes und um die spielerische Förderung der motorischen und geistigen Beweglichkeit.

Neben vielen Anregungen für den Alltag mit dem Baby erhalten Sie Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes vom Stillen bis zum Schlafverhalten.



SOS-Familienzentrum Berlin<sup>1</sup>  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

**Kurs FuN-Baby**

Das Familienprogramm „F wie Familie“ und „N wie Nachbarschaft“ ist ein präventiv wirkendes Familienbildungsprogramm zur Förderung Ihrer Elternkompetenz. Es schafft einen gemeinsamen Lern- und Erfahrungsort für Eltern mit ihren Kindern und will den inneren Zusammenhalt der Familien stärken.

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966

Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“  
Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

## Krabbelgruppen

In diesen Gruppen werden sowohl die Bedürfnisse Ihres Kindes nach Spiel und Bewegung als auch Ihr Bedürfnis nach Kontakt und Austausch gefördert und anregend unterstützt.

**KJFZ „Haus Windspiel“**  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 0163 9757222

**KJFZ „DRehKreuz“**  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739715  
Tel. 0151 50702322 /-26

**Familienzentrum „Felix“**  
Zühlsdorfer Str. 16/18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

**Familienzentrum in der Kita „ZwergenOase“**  
Oberweißbacher Str. 8-10, 12687 Berlin

Tel. 030 9321140

**Familientreff „Hasenburg“ im Kinder- und Jugendhaus  
an der Wuhle**  
Garzauer Str. 29, 12683 Berlin

Tel. 030 5644017

**Familienzentrum „mIGELito“**  
Alte Hellersdorfer Str. 134, 12629 Berlin

Tel. 030 94395784

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

**SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

**KJFZ „Haus Aufwind“**  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

**KJFZ „Alles unter einem Dach“**  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 030 99278950, 0162 2861016

**Kindercafé im Stadtteilzentrum Kaulsdorf**  
Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin  
(Eingang über Münsterberger Weg)

Tel. 030 56588762



<sup>1</sup> Für dieses Angebot können Sie Ihren Familiengutschein einlösen.

## Krabbelgruppen

Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“  
Hönow Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

## Offene Spielgruppen

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

Familienzentrum „mIGELito“  
Alte Hellersdorfer Str. 134, 12629 Berlin

Tel. 030 94395784

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594



## Babytreff

Dieses offene Angebot für Mütter, Väter und ihre Babys will Ihnen Anregungen zur Entwicklungsförderung Ihres Babys geben. Dabei können Sie sich mit anderen Eltern austauschen.

Geburtshaus Hellersdorf  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

Hella-Klub für Mädchen\* und junge Frauen\*  
(nur für Teenagermütter und -väter)  
Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin

Tel. 030 9918143

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39a, 12619 Berlin

Tel. 030 99278950, 0162 2861016

## Eltern-Kurse

Hier können Sie sich als Eltern speziellen Fragen der Erziehung Ihres Kindes widmen.

### Kurs „Erziehen mit Herz und Verstand“

In diesem Kurs lernen Sie Wege einer gelingenden Erziehung und Begleitung Ihres Kindes kennen. Dabei geht es um eigene Werte, Ziele, Lebensträume und Familientraditionen. Ebenso stehen der bewusste und behutsame Umgang mit Bedürfnissen, Gefühlen und Rechten von Kindern und Eltern im Fokus. Zu ausgewählten Themen, wie z.B. respektvolle Kommunikation, soziale Grundbedürfnisse von Kindern u.a., gibt es fachliche Anleitung, Übungen und den Austausch mit anderen Eltern.

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“<sup>1</sup>  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594



### Gordon-Familientraining

Das Gordon-Familientraining unterstützt Sie dabei, Ihr Kind besser zu verstehen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und damit den gemeinsamen Familienalltag zu meistern. Wie kann ich meinem Kind zuhören? Wie fühlt es sich gut verstanden? Wie sprechen wir miteinander? Wie lösen wir Konflikte, bei denen niemand verliert? Wie stellen wir gemeinsam Regeln auf, an die sich jede/r hält?

Familienbildung im Stadtteilzentrum „PestalozziTreff“  
Hönower Str. 67, 12623 Berlin

Tel. 030 5679749

## ELTERN-AG

ELTERN-AG gibt es in drei Regionen des Bezirkes. Sie sind ein unterstützendes Angebot für Eltern. Speziell ausgebildete Kursleiter\_innen begleiten die Arbeitsgruppen (AG), bei denen sich alles rund um Familie und Erziehung dreht. Bei jedem Treffen liegt das Hauptaugenmerk auf dem direkten Austausch zwischen den Eltern. Eigene Erfahrungen können eingebracht und diskutiert werden. ELTERN-AG werden in Familienzentren oder Familien-Treffs in Marzahn-Hellersdorf angeboten. Für eine Kinder-Betreuung wird gesorgt.

KJFZ „Haus Windspiel“  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 0163 9757222

KJFZ „DRehKreuz“  
Sella-Hasse-Str. 19/21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739724

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

<sup>1</sup> Für dieses Angebot können Sie Ihren Familiengutschein einlösen.

### Kurs „Starke Eltern – Starke Kinder“

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Es wurde vom Deutschen Kinderschutzbund (DKSB) entwickelt. Erziehung bedeutet für Sie als Eltern, Ihrem Kind vor allem Liebe und nachahmenswerte Beispiele zu geben. Das kann manchmal sehr aufreibend sein. Sie werden unterstützt, Ihren Familienalltag gelassener und souveräner zu meistern. Zum Beispiel durch Informationen zu allgemeinen Erziehungsthemen, den Austausch mit anderen Eltern, das Stärken Ihres Selbstbewusstseins als Eltern, das Finden von Wegen zur Konfliktlösung u.v.m.



KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

Kita „Entdeckerzwerge“<sup>1</sup>  
Heinrich-Grüber-Str. 12 b, 12621 Berlin

Tel. 0173 6179609

Kita „Fuchtelzwerge“ – Kinder in Bewegung<sup>1</sup>  
Elsterwerdaer Platz 1, 12683 Berlin

Tel. 0173 6179609

### Eltern-Schule

In jeder Geburtsklinik gibt es eine Eltern-Schule. Die Eltern-Schule berät und unterstützt rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt oder Elternschaft. Zum Beispiel: Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, Rückbildung, Babymassage. Außerdem gibt es hier ein Still-Café mit einer Stillberatung.

Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-2168

### Elternabende zu Erziehungsfragen

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

### Eltern-Seminare „Ernährung, Schlafen und Gesundheit“

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-14

## Kurse „Erste Hilfe am Kind“

In diesem Elternkurs wird Ihnen praktisches Wissen vermittelt, um in Notfallsituationen Ruhe zu bewahren und im entscheidenden Augenblick das Richtige für Ihr Kind zu tun. Sie werden für Gefahrensituationen und mögliche Unfallgefahren sensibilisiert und können all Ihre Fragen in der Gruppe besprechen.



**Geburtshaus Hellersdorf**  
Stollberger Str. 89, 12627 Berlin

Tel. 030 56593355

**KJFZ „Haus Windspiel“**  
Golliner Str. 4, 12689 Berlin

Tel. 0163 9757222

**KJFZ „Haus Akaziengrund“, AHA-Elterntreff**  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

**KJFZ „Haus Aufwind“**  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

## Kurs Unfallprävention und Erste Hilfe für Kinder

**Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Geburtsmedizin**  
Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Tel. 030 13017-2168

## Babyschwimmen

Als Babyschwimmen bezeichnet man die Wassergymnastik mit Säuglingen und Kleinkindern zwischen dem vierten und dem achtzehnten Lebensmonat. Das Schwimmen fördert die Beweglichkeit und das Selbstvertrauen Ihres Babys.

**Physiotherapie Bärbel Asmus<sup>1</sup>**  
Havemannstr. 24, 12689 Berlin

Termine nach Absprache  
Tel. 030 93661402

**Schwimmhalle im Unfallkrankenhaus Berlin**  
Warener Str. 7, 12683 Berlin

Tel. 030 61296136

<sup>1</sup> Für dieses Angebot können Sie Ihren Familiengutschein einlösen.

KJFZ: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum

## Babyschwimmen

**Kleine Schwimmhalle im FEZ - Offenes Babyschwimmen ab dem dritten Monat**  
 An der Wuhlheide 161, 12459 Berlin **Tel. 030 53892930**

**Xenia-Physiotherapie GmbH**  
 Blumberger Damm 158, 12685 Berlin **Tel. 030 54800802**

**Schwimmschule im Blockhaus**  
 Kaulsdorfer Str. 23, 15366 Hoppegarten **Tel. 030 92376206**

## Familienhebammen

Nach der Betreuung durch eine Hebamme können Sie für sich und Ihr Kind eine *Familienhebamme* oder eine *Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin* (FGKiKP) in Anspruch nehmen. Diese verfügen über eine zusätzliche sozialpädagogische Qualifikation.

Eine Unterstützung ist vor allem dann angebracht, wenn sich Ihre Familie in einer schwierigen oder überforderten Lebenssituation befindet oder Sie ein behindertes oder chronisch krankes Kind haben. Auch bei Mehrlingsgeburten werden Sie und Ihre Kinder liebevoll betreut und beraten. Entsprechend Ihres Bedarfs können Sie bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes begleitet werden.

**Ansprechpartnerin:**  
**Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen Marzahn-Hellersdorf**  
**Erika Schwarz, Tel. 030 90293-4450, E-Mail [erika.schwarz@mh-ba.berlin.de](mailto:erika.schwarz@mh-ba.berlin.de)**



### Offene Sprechstunden der Familienhebammen

Nutzen Sie auch die wöchentlichen offenen Sprechstunden der Familienhebammen in den Familienzentren. Sie beraten Sie zu allen Fragen rund um die Entwicklung des Babys und unterstützen eine gelingende Mutter/Eltern-Kind-Bindung.

Bitte möglichst vorher anmelden, damit längere Wartezeiten vermieden werden.

**KJFZ „Haus Windspiel“**  
 Golliner Str. 6, 12689 Berlin **Tel. 030 93491420**

**KJFZ „Haus am Akaziengrund“**  
 Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin **Tel. 030 54431386**

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin Tel. 030 72293594

Hella - Klub für Mädchen\* und junge Frauen\*  
Tangermünder Str. 2 A, 12627 Berlin Tel. 030 9918143

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin Tel. 030 99278966

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39, 12619 Berlin Tel. 030 99278950

## Angebote für Väter

Für Väter wird spezielle professionelle Beratung angeboten. Darüber hinaus gibt es Vätergruppen. Hier stehen die gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby, gemeinsame Erlebnisse und der Austausch im Mittelpunkt. Sie erhalten Informationen zu Themen wie z.B. Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburt und zum Vaterwerden/Vatersein.

### Papa-Kind-Aktionsnachmittage

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin Tel. 0176 97441685



### Papa-Brunch

KJFZ „Haus am Akaziengrund“, AHA-Elterntreff  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin Tel. 030 54431386

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin Tel. 0176 97441685

## Väter in Regenbogenfamilien

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0176 97441685

## Rechtliche Beratung für Väter

Dissens-Pädagogik und Kunst im Kontext e.V.  
in Kooperation mit dem Bürgerberatungszentrum „Chance“  
Marzahner Promenade 33, 12679 Berlin

Tel. 030 688360311



## Angebote für Alleinerziehende

### Alleinerziehenden-Treff

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0

### Treffpunkt Alleinerziehende

KJFZ „Haus Windspiel“  
Golliner Str. 6, 12689 Berlin

Tel. 030 93491420

## Soziale Beratung für Alleinerziehende

Frauenzentrum „Matilde“  
Stollberger Str. 55, 12627 Berlin

Tel. 030 56400229

Infopoints des Netzwerkes Alleinerziehende  
Nossener Str. 87, 12627 Berlin  
[www.netzwerk-alleinerziehende.net/infopoints](http://www.netzwerk-alleinerziehende.net/infopoints)

Tel. 030 99288625, 0157 83442406

## Ehrenamtliche Unterstützung für Familien

Ehrenamtliche Helfer\_innen schenken Ihnen Zeit. Sie sind in der Regel ein- bis zweimal in der Woche für etwa zwei Stunden für „ihre“ Familien tätig und entlasten Sie als Eltern in dieser neuen Lebensphase. Im Mittelpunkt stehen dabei das Wohl der Kinder und die Freude an gemeinsam verbrachter Zeit.

**EFa Mini, KJFZ „Haus Windspiel“**  
Golliner Str. 6, 12689 Berlin

Tel. 030 93491420

**Känguru, Sitz: Arche**  
Tangermünder Str. 7, 12627 Berlin

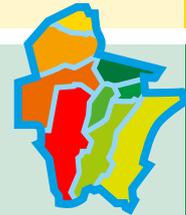
Tel. 030 53142928

**Familienfreunde, SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0

**EFa Mini, KJFZ „Haus Aufwind“**  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966







6.

Angebote  
für Eltern mit Kleinkindern von 1–3 Jahre

## Angebote für Eltern mit Kleinkindern von 1–3 Jahre

### Eltern-Kind-Gruppen

Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“  
Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin

Tel. 030 93492752, 030 93665270

„Buntes Haus“  
Hellersdorfer Promenade 14, 12627 Berlin

Tel. 030 28868938

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 0162 2861025



### Musik, Spiel und Bewegung für Kinder

Hebammenpraxis „FOKUS LEBEN“<sup>1</sup>  
Hohensaatener Str. 18, 12679 Berlin

Tel. 030 29134444

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

Eltern-Treff KJFZ „Haus Akaziengrund“, AHA-Elterntreff  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“<sup>1</sup>  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 56891014

### Offener Familientreff

Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek In“  
Rosenbecker Str. 25/27, 12689 Berlin

Tel. 030 93492752, 030 93665270

**Familienzentrum „Felix“**  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin **Tel. 030 32298631**

**Familiencafé und Kindertreff „Schneewittchen“**  
im Kiezhaus Marzahn am Ahrensfelder Berg  
Glambecker Ring 80, 12679 Berlin **Tel. 030 93497490**

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin **Tel. 030 72293594**

**SOS-Familienzentrum Berlin**  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin **Tel. 030 56891014**

**Kindercafé im Stadtteilzentrum Kaulsdorf**  
Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin  
(Eingang über Münsterberger Weg) **Tel. 030 56588762**

### Eltern- und Familienfrühstück

**KJFZ „DRehKreuz“**  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin **Tel. 030 992739724**

**Familienzentrum „Felix“**  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin **Tel. 030 32298631**

**Familienzentrum „mIGELito“**  
Alte Hellersdorfer Str. 134, 12629 Berlin **Tel. 030 94395784**

**KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“**  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin **Tel. 030 72293594**

### Freizeitangebote für Familien

**KJFZ „DRehKreuz“**  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin **Tel. 030 992739724**

**Familienzentrum „Felix“**  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin **Tel. 030 32298631**



<sup>1</sup> Für dieses Angebot können Sie Ihren Familiengutschein einlösen.

## Freizeitangebote für Familien

KJFZ „Haus am Akaziengrund“, AHA-Elterntreff  
Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel. 030 54431386

## Basteln für Kinder (2-6 Jahre)

KJFZ „DRehKreuz“  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739724

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631



Kindercafé im Stadtteilzentrum Kaulsdorf  
Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin  
(Eingang über Münsterberger Weg)

Tel. 030 56588762

## Kochkurs

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 030 99278950, 0162 2861016

Kindercafé im Stadtteilzentrum Kaulsdorf  
Brodauer Str. 27-29, 12621 Berlin  
(Eingang über Münsterberger Weg)

Tel. 030 56588762

## Lese-Klub

„Buntes Haus“  
Hellersdorfer Promenade 14, 12627 Berlin

Tel. 030 28868938

## Spieloase

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0162 2861015, 0162 2861033

## Eltern-Kurse

### Kurs „Kess Erziehen“

Dieser Kurs will Sie mit Kindern im Alter von zwei bis zehn Jahren unterstützen. Hier lernen Sie mit Hilfe von Impulsen und Übungen sowie im Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Vätern, Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen in der Erziehung zu vertiefen und zu erweitern. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihr Kind/Ihre Kinder besser zu verstehen, Grenzen zu setzen und konsequent zu sein. Sie werden angeregt, Ihre Kinder zu ermutigen und in den Familienalltag besser einzubeziehen.

Familienzentrum „mIGELito“  
Alte Hellersdorfer Str. 134, 12629 Berlin

Tel. 030 94395784



## ELTERN-AG

KJFZ „Haus Windspiel“  
Golliner Str. 4-6, 12689 Berlin

Tel. 030 93491420

KJFZ „DRehKreuz“  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739724, 0151 50717440

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

### „FuN-Familie“ - Eltern-Kind-Kurs

Das Familienprogramm „F wie Familie“ und „N wie Nachbarschaft“ ist ein vorbeugend wirkendes Familienbildungsprogramm zur Förderung Ihrer Elternkompetenz. Es schafft einen gemeinsamen Lern- und Erfahrungsort für Eltern mit ihren Kindern und will den inneren Zusammenhalt der Familien stärken.

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 030 99278950, 0162 2861016

KJFZ: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum

## Elternberatung

Die bereits benannten Familien- und Erziehungsberatungsstellen stehen Ihnen und Ihren Kindern im Alter von ein bis zu drei Jahren ebenfalls zur Seite. Nutzen Sie darüber hinaus auch Beratungsangebote oder Kurse in den Kinder-, Jugend- und Familienzentren sowie in den Kitas.



>>> Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 5, ab Seite 48.

### Sorgenstube

Beratung zu Erziehungsfragen

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 030 72293594

### Soziale Beratung

Familiencafé und Kindertreff „Schneewittchen“  
im Kiezhaus Marzahn am Ahrensfelder Berg  
Glambecker Ring 80, 12679 Berlin

Tel. 030 93497490

Kita Zwergenoase  
Oberweißbacher Str. 8-10, 12687 Berlin

Tel. 030 9321140

### Eltern-Coaching

KJFZ „DRehKreuz“  
Sella-Hasse-Str. 19-21, 12687 Berlin

Tel. 030 992739724

### Beratung für vietnamesische Eltern

Kita „Kinderhaus Katz und Maus“  
Basdorfer Str. 2-4, 12679 Berlin

Tel. 030 9352060

## Angebote für Väter

### Papa-Kind-Aktionsnachmittage

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0176 97441685



### Vater-Kind-Aktionstag

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 0162 2861003, 0162 2861004

### Papa-Brunch

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0176 97441685

### Vätergruppen (mit Kindern ab 2 Jahre)

KJFZ „Haus Windspiel“  
Golliner Str. 4-6, 12689 Berlin

Tel. 030 93491420

KJFZ „Haus an der Kastanienallee“, „FamilienHaus Kastanie“  
Kastanienallee 55, 12627 Berlin

Tel. 0176 97441685

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966, 0163 9757201

KJFZ „Alles unter einem Dach“  
Peter-Huchel-Str. 39/39 a, 12619 Berlin

Tel. 030 99278950, 0162 2861016

### Vätertreffen

Familienzentrum „Felix“  
Zühlsdorfer Str. 16-18, 12679 Berlin

Tel. 030 32298631

KJFZ: Kinder-, Jugend- und Familienzentrum

## Vätertreffen

KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 0163 9757203

## Väterberatung

>>> Weitere Informationen finden Sie im Kapitel 1, Seite 27 und im Kapitel 5, Seite 65.

## *Ehrenamtliche Unterstützung für Familien mit Kindern ab 1 Jahr*

KJFZ „Haus Windspiel“  
Golliner Str. 6, 12689 Berlin

Tel. 030 93491420

Familienfreunde SOS-Familienzentrum Berlin  
Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel. 030 568910-0

EFa-Mini im KJFZ „Haus Aufwind“  
Nossener Str. 87-89, 12627 Berlin

Tel. 030 99278966









7.

Hilfe  
im Notfall

Hier sind wichtige Telefonnummern für den Notfall für Sie zusammengestellt.

## *Plötzliche Erkrankung meines Kindes*

In lebensbedrohlichen Situationen

Tel. 112

Kassenärztlicher Notdienst

Tel. 116/117

Giftnotruf der Charité

Tel. 030 19240

Unfallkrankenhaus Berlin

Warener Str. 7, 12683 Berlin

Notfall (nur bei Unfällen und Verbrennungen)

Zentrale

Tel. 030 5681-2323

Tel. 030 5681-0

Kinderkrankenhaus Lichtenberg

im Sana Klinikum Lichtenberg

Fanninger Str. 32, 10365 Berlin

Zentrale

Rettingsstelle Kinderklinik

Tel. 030 5518-0

Tel. 030 5518-5104 , 030 5518-5254

Kinderkrankenhaus Friedrichshain

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Landsberger Allee 49, 10249 Berlin

Zentrale

Kinderrettungsstelle

Rettingsstelle

Tel. 030 13023-0

Tel. 030 13023-1668

Tel. 030 13023-1710

Helios Klinikum Berlin-Buch

Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin

Zentrale

Kinderrettungsstelle

Tel. 030 9401-0

Tel. 030 9401-53333

## Allgemeine Notrufe

**Polizei** **Tel. 110**

**Feuerwehr** **Tel. 112**

**Einheitliche Ärztliche Bereitschaftsdienstnummer** **Tel. 116/117**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst der KV Berlin** **Tel. 030 310031**

(Hausbesuchsdienst, Auskunft Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst, Auskunft Erste-Hilfe-Stellen, telefonischer Beratungsdienst)

**Zahnärztlicher Notfalldienst** **Tel. 030 89004333**

**Apothekenbereitschaft** **Tel. 0180 51235645**

**Kindernotdienst** **Tel. 030 610061**

Dieser Notdienst bietet zu jeder Tages- und Nachtzeit Soforthilfe für Kinder in Not und Familien bei Krisen. Es werden Beratungsgespräche mit den Kindern, Eltern oder anderen Bezugspersonen geführt.

**Zentrale Kinderschutz-Hotline** **Tel. 030 610066**

Diese Hotline ist auch eine Kontaktstelle für Berliner, die Anzeichen von Vernachlässigung und Kindesmisshandlung, wie z. B. Gewalt gegen Kinder, aber auch sexuelle Übergriffe, wahrnehmen und hier melden können.

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** **Tel. 0800 0116016**

Die Notdienste und die Kinderschutz-Hotline sind rund um die Uhr telefonisch zu erreichen. Bei akuter Gefahr ist die Polizei über den Notruf 110 oder die Feuerwehr über die 112 zu verständigen.

**Eltern-Telefon** **Tel. 0800 1110550**

Das Elterntelefon ist ein kostenloses und anonymes Gesprächsangebot für Eltern und andere Erwachsene, die Fragen und Sorgen rund um die Erziehung von Kindern haben. Es kann montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr genutzt werden.





8.

Weiterführende  
Informationen

## Weiterführende Informationen

Hier finden Sie eine kleine Auswahl weiterführender Informationen rund um die Themen Schwangerschaft, Elternwerden, Elternsein, Familie und Kindererziehung.

### Schwangerschaft

Baby-Berlin App im App Store - iTunes - Apple

<https://itunes.apple.com/de/app/baby-berlin-app/id976204677?mt=8>

Berliner Hebammenverband e.V.

Erkelenzdamm 33, 10999 Berlin

Tel. 030 6946154

[www.berliner-Hebammenverband.de](http://www.berliner-Hebammenverband.de)

Zentraler Hebammenruf e.V.

Tel. 030 2142771

Allbezirkliche Hebammenvermittlung

[www.hebammenruf-berlin.de](http://www.hebammenruf-berlin.de)

Netzwerk „Rund um die Geburt“ Marzahn-Hellersdorf

[www.netzwerk-rund-um-die-geburt.de](http://www.netzwerk-rund-um-die-geburt.de)

Gesund ins Leben

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Impfen

[www.impfen.de](http://www.impfen.de)

Kindergesundheit

[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de) oder

### Eltern werden-Eltern sein

#### Elternbrief-Abo vom Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)

Die insgesamt 46 ANE-Elternbriefe begleiten Sie bei der Erziehung Ihres Kindes, und zwar von seiner Geburt bis zum 8. Lebensjahr. Im ersten Lebensjahr Ihres Kindes erhalten Sie einen Elternbrief pro Monat, in den Folgejahren einen Brief alle zwei oder drei Monate.

Um die Elternbriefe einzeln und jeweils passend zum Alter Ihres Kindes per Post zugeschickt zu bekommen, bestellen Sie hier das kostenfreie Elternbrief-Abo.

[www.ane.de/bestellservice/elternbrief-abo](http://www.ane.de/bestellservice/elternbrief-abo)

**IPSE – Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz:**

Regelmäßig erscheinende Informationen zu Themen, die Eltern und Familien bewegen.

[www.ipse-mh.blogspot.de](http://www.ipse-mh.blogspot.de)

**Bücherboxen**

Die Librileo gemeinnützige UG hat ein spezielles Förderungsprogramm für Kinder bis zu sechs Jahren entwickelt, das auf dem Konzept „Buch - Bildung - Bindung“ aufgebaut ist und auch Familien, die auf staatliche Förderung angewiesen sind, Zugang zu Bildung ermöglichen soll. Alle drei Monate erhalten die Familien dabei eine Librileo Bücherbox, die ein altersgerechtes Kinderbuch zu einem ausgewählten Thema, ein dazu passendes Spiel und einen Ratgeber mit hilfreichen Tipps & Tricks für die Eltern enthält. Das gemeinsame Lesen und Lernen in den Familien soll so gefördert werden. Die Finanzierung der Bücherboxen erfolgt über das Bildungs- und Teilhabepaket.

Weitere Informationen dem Programm und Bücherboxen finden Sie hier:

<http://librileo-gemeinnuetzig.de/info/programm/>

**Familie**

Väter

[www.vaeterzeit.de](http://www.vaeterzeit.de)

Hilfe bei Trennung und Scheidung

[www.dajeb.de/ebe.pdf](http://www.dajeb.de/ebe.pdf)

Hilfe bei häuslicher Gewalt  
gegen Frauen und ihre Kinder

[www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)

**Unterstützung Alleinerziehender**

Netzwerk Alleinerziehende - Infopoints  
Nossener Str. 87, 12627 Berlin

Tel. 0157 83442406, 030 992886-25  
[www.netzwerk-alleinerziehende.net](http://www.netzwerk-alleinerziehende.net)

SHiA e.V. SelbstHilfeInitiative Alleinerziehender

[www.shia-berlin.de](http://www.shia-berlin.de)

## A

Agentur für Arbeit ... 5  
 Angebote für Alleinerziehende ... 66  
 Alleinerziehenden-Treff 66  
 Allbezirkliche Hebammenvermittlung ... 84  
 Allgemeine Notrufe ... 81  
 Amt für Soziales ... 4  
 Angebote für Schwangere ... 24  
 Angebote für Väter ... 27, 65, 75  
 Anmeldung bei der Krankenkasse ... 39  
 Anonyme Geburt ... 33  
 Ärztlicher Bereitschaftsdienst der  
     Kassenärztlichen Vereinigung Berlin ... 81  
 Ärztliche Betreuung ... 13  
 Asylbewerber\_innen ... 20  
 Auffälliger Befund einer  
     Pränatal-Diagnostik-Untersuchung ... 17  
 Aufsuchende Elternhilfe  
     – Projekt JUNO/JUNO+ ... 28  
 Aufsuchende Stillberatung ... 52

## B

Baby-App ... 18, 84  
 Baby-Blues ... 34  
 Babyklappe ... 33  
 Babymassage ... 55  
 Babymassage nach Leboyer ... 55  
 Babyschwimmen ... 63  
 Babytreff ... 60  
 Basteln für Kinder ... 72  
 Beistandschaft ... 4, 41  
 Beratungsangebote des Gesundheitsamtes ... 49  
 Beratungsangebote für Eltern ... 48

## Beratung für

- minderjährige Schwangere ... 26
- unruhige Babys ... 50
- vietnamesische Eltern ... 74
- werdende Mütter und Väter ... 26

## Beratung in der Schwangerschaft ... 12

Berliner Hebammenverband e.V. ... 15, 84

Bildungs- und Teilhabepaket ... 42

Bundesstiftung Mutter und Kind ... 20

Bücherboxen ... 85

Bürgerämter ... 5

## E

## Ehrenamtliche Unterstützung für

- Eltern mit Kindern von 0-1 Jahr ... 67
- Eltern mit Kindern von 1-3 Jahre ... 76

Elternabende zu Erziehungsfragen ... 62

ELTERN-AG ... 61, 73

Elternberatung ... 74

Elternbrief ... 84

Elterncoaching ... 74

Elterngeld, Elterngeld + ... 4, 39

Eltern-Kind-Gruppen 1-3 Jahre ... 70

Eltern-Kind-Kurse 0-1 Jahr ... 55

Eltern-Kurse 0-1 Jahr ... 61

Eltern-Kurse 1-3 Jahre ... 73

Elternschule ... 24

Elternseminare ... 62

Elterntelefon ... 81

Elternzeit ... 17

Eltern- und Familienfrühstück ... 71

Entspannungsmassage für Schwangere ... 28

Ernährungsberatung ... 53

Ersthausbesuch ... 38  
 Erste Hilfe am Kind (Kurs) ... 63  
 Erziehen mit Verstand (Kurs) ... 61  
 Erziehungs-und Familienberatung (EFB) ... 48

## F

Fabelkurse ... 58  
 Fahrplan „Was ist wichtig  
 in der Zeit rund um die Geburt?“ ... 21  
 Familie ... 85  
 Familiengutschein ... 38  
 Familienhebammen ... 64  
 Familienkasse ... 39  
 Familienplanung ... 41  
 Fehlgeburt ... 33  
 Finanzamt ... 5, 40  
 Freiberufliche Hebammen in  
 Marzahn-Hellersdorf ... 14  
 Freizeitangebote für Familien ... 71  
 FuN-Baby (Kurse) ... 58  
 FuN-Familie (Kurse) ... 73

## G

Geburt ... 32  
 Geburtshaus ... 5, 33  
 Geburtskliniken ... 5, 32  
 Geburtsnachsorge ... 54  
 Geburtsurkunde ... 39  
 Geburtsvorbereitungskurse ... 24  
 Gelbes Heft ... 40  
 Geschwisterkurse ... 25  
 Gesundheitsamt ... 4, 49  
 Giftnotruf der Charité ... 80

Gordon-Familientraining ... 61  
 Großelternschule ... 24

## H

Hausgeburt ... 33  
 Haushalts- und Schuldnerberatung ... 5, 18  
 Hebammenbetreuung ... 13  
 Hebammensuche ... 15  
 Hilfe im Notfall ... 80  
 Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ... 81

## I

Impfempfehlungen ... 40  
 Info-Abende zur Geburt ... 24  
 Interkulturelle Frauengruppe ... 51  
 IPSE ... 84

## J

Jobcenter ... 5  
 Jobcenter - Leistungen ... 19  
 Jugendamt ... 4

## K

Kassenärztlicher Notdienst ... 80  
 Kess erziehen (Kurs) ... 73  
 Kinderfreibetrag ... 40  
 Kindergeld ... 39  
 Kindernotdienst ... 81  
 Kinderschutz ... 42  
 Kindertagesbetreuung ... 4, 41  
 Kinder- und Jugendgesundheitsdienst ... 4  
 Kinderzuschlag ... 42  
 Kita-Gutschein ... 41

- Kochkurs ... 72  
 Krabbelgruppen ... 59  
 Krankenhäuser - Rettungsstellen ... 80  
 Krankheit des Kindes ... 42  
 Krankenkasse ... 19  
 Krisen ... 12, 49, 51, 81  
 Kündigungsschutz ... 16  
 Kurse für  
   - Schwangere ... 24  
   - werdende Eltern ... 24
- L
- Leistungen in der Schwangerschaft ... 12, 16  
 Leistungen vom Jobcenter ... 19  
 Lese-Klub ... 72
- M
- Mein Kind ist krank ... 42  
 Minderjährige Mütter und Väter ... 16  
 Minderjährige Schwangere ... 16  
 Musik, Spiel und Bewegung (1-3 Jahre) ... 70  
 Mutter-Kind-Gruppen ... 16, 55  
 Mutterpass ... 16  
 Mutterschaftsgeld ... 19  
 Mutterschutz ... 16
- N
- Netzwerk „Rund um die Geburt“  
   Marzahn-Hellersdorf ... 84  
 Netzwerk Alleinerziehende ... 85  
 Notrufe ... 81
- O
- Offener Familientreff ... 70
- Offene  
   - Spielgruppen (0-1 Jahr) ... 60  
   - Sprechstunden der Familien-  
     hebammen ... 64  
   - Stillgruppen ... 53
- Online-Beratung ... 48
- P
- Papa-Kind-Aktionstage ... 75  
 Papa-Brunch ... 75  
 PEKIP Kurse ... 57  
 Plötzliche Erkrankung meines Kindes ... 42  
 Postpartale Depression ... 34  
 Psychologische Beratung bei Krisen ... 12, 49, 51, 81
- R
- Rechtliche Beratung  
   - für Mütter ... 51  
   - für Väter ... 66  
   - bei Trennung und Scheidung ... 51, 65, 85
- Rettungsstellen ... 80  
 Rückbildungskurse ... 54
- S
- SAFE-Kurs: Sichere Ausbildung für werdende  
   Eltern ... 25  
 Schmetterlings-Babymassage nach Eva Reich ... 56  
 Schrei-Babyberatung ... 51  
 Schuldnerberatung ... 5, 18  
 Schütteltrauma ... 44  
 Schwanger  
   - und minderjährig ... 16  
   - im Studium ... 16  
   - und schulpflichtig ... 16

Schwangerentreffs ... 28  
Schwangerschaft ... 12  
Schwangerschaftskonflikt ... 13  
Sorgerecht ... 18  
Sorgenstube ... 74  
Soziale Beratung ... 74  
Soziale Beratung für Alleinerziehende ... 66  
Sozialhilfe ... 20  
Spiel und Bewegung für Babys  
    bis zum 1. Lebensjahr ... 56  
Spielkurse für Babys ... 56  
Sprechstunde  
    - für Eltern von Kindern mit Regulations-  
      störungen ... 50  
    - für unruhige Babys ... 50  
Standesamt ... 4  
Starke Eltern - Starke Kinder (Kurs) ... 62  
Steuervergünstigungen ... 43  
Still- und Ernährungsberatung ... 52  
Still-Café ... 52, 62  
Stillgruppen ... 53  
Spielease ... 72

## T

Tragetuchberatung ... 50  
Traumaberatung ... 50  
Treffpunkt Alleinerziehende ... 66  
Teilzeitarbeit  
    - Anspruch auf ... 17

## U

Unterhaltsvorschuss ... 4, 42  
Unfallprävention (Kurse) ... 63

## V

Väterangebote ... 75  
Väterberatung ... 27  
Vätergruppen ... 75  
Vaterschaftsanerkennung ... 18  
Vertrauliche Geburt ... 33  
Vormundschaft ... 4, 18  
Vorsorgeuntersuchungen ... 15, 40

## W

Weiterführende Informationen ... 84  
Wochenbettdepression ... 34  
Wohnberechtigungsschein ... 43  
Wohngeld ... 43

## Z

Zahnärztlicher Dienst ... 4  
Zahnärztlicher Notfalldienst ... 81  
Zentraler Hebammenruf ... 15, 84  
Zentrale Kinderschutzhotline ... 81  
Zentrum für sexuelle Gesundheit  
    und Familienplanung ... 4

