



*Welch' wunderbares Geheimnis ist der Eintritt eines neuen Menschen in die Welt.*

Leo Tolstoi

Liebe Eltern,

Wir gratulieren Ihnen von Herzen zur Geburt Ihres Kindes und heißen den neuen Erdenbürger in der Landeshauptstadt Erfurt willkommen.

Vieles verändert sich nun in Ihrem Leben und Sie tragen eine große Verantwortung für das Wohlergehen Ihres Kindes.

Die ersten Wochen mit Ihrem Kind sind besonders aufregend, neu, spannend und auch sehr anstrengend.

Um Ihnen während dieser ersten gemeinsamen Zeit mit Ihrem Kind Antworten auf mögliche Fragen sowie einen umfassenden Überblick über u. a. die

- verschiedenen Familienangebote,
- unterschiedlichen finanziellen Unterstützungsleistungen oder
- Betreuungsangebote für Kinder

zu geben, wurde Ihnen der "Elternwegweiser" der Landeshauptstadt Erfurt überreicht. Dieser Ordner enthält neben vielen nützlichen Informationen rund um das gesunde Aufwachsen Ihres Kindes auch Auskünfte über Ansprechpartner in Behörden, sozialen Diensten und Institutionen des Gesundheitswesens.

Sie werden feststellen, dass wir in der Landeshauptstadt Erfurt vielfältige Angebote rund um das gesunde Aufwachsen Ihres Kindes und für Familien bereithalten.

Bei Fragen sowie Unterstützungsbedarf können Sie sich darüber hinaus auch an die Mitarbeiterinnen des Jugendamtes wenden, die Sie bereits in der Geburtsklinik oder im persönlichen Hausbesuch kennengelernt haben (Telefon: 0361 655-4814 und E-Mail: [fruehehilfen@erfurt.de](mailto:fruehehilfen@erfurt.de)). Auf Ihren Wunsch bieten die Mitarbeiterinnen auch Beratungsgespräche bei Ihnen zu Hause an.

Für die kommende Zeit wünschen wir Ihnen viel Kraft, Gelassenheit und vor allem jede Menge Freude mit Ihrem Kind.

Herzliche Grüße



Andreas Bausewein  
Oberbürgermeister  
der Landeshauptstadt Erfurt



Anke Hofmann-Domke  
Bürgermeisterin / Beigeordnete  
für Soziales, Bildung und Jugend



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>Wirtschaftliche Hilfen für Familien</b>	<b>2</b>
Die Elternzeit Das Elterngeld Das Kindergeld Der Familienpass der Stadt Erfurt Unterhalt/Unterhaltsvorschuss Wohngeld Arbeitslosengeld nach dem SGB II Sozialhilfe nach dem SGB XII Bildung und Teilhabe	
<b>Betreuungsangebote für Kinder</b>	<b>3</b>
Hinweise zur Kinderbetreuung Kinderbetreuungsangebote und -kosten	
<b>Beratung und Hilfe für Eltern</b>	<b>4</b>
Allgemeiner Sozialdienst des Jugendamtes Mütterberatung Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst Ehe-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen	
<b>Angebote für Familien</b>	<b>5</b>
Familienzentrum am Anger Family-Club des Familienzentrums des DFV Mehrgenerationenhaus Moskauer Straße Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt bärenstark – Jesus-Projekt Erfurt e.V. Frauenzentrum Erfurt Anker – Alleinerziehenden-Netzwerk Der Großeltdienst Erfurt e.V. Still- und Wickelmöglichkeiten in Erfurt Schwimmballen Erfurt AWO- Müttergenesungswerk Kinder- und Jugendbibliothek Erfurt Erfurter Bildungskatalog	
<b>Gesundheit und Entwicklung</b>	<b>6</b>
Gesund groß werden Kinderärzte, Frauenärzte und Zahnärzte in Erfurt Hebammen in Erfurt Geburtskliniken und Geburtshaus in Erfurt	

## **Wirtschaftliche Hilfen für Familien**

In Thüringen haben Familien die Möglichkeit, verschiedene finanzielle Leistungen zu erhalten. Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über das Leistungsangebot sowie alle erforderlichen Informationen zu den Voraussetzungen, der Beantragung sowie zum Umfang der finanziellen Unterstützung:

- Elternzeit
- Elterngeld
- Kindergeld
- Familienpass der Stadt Erfurt
- Unterhalt/ Unterhaltsvorschuss
- Wohngeld
- Arbeitslosengeld
- Sozialhilfe
- Leistungen zur Bildung und Teilhabe

## **Elternzeit**

Ein Anspruch auf Elternzeit besteht für jeden Elternteil zur Betreuung und Erziehung seines Kindes bis zur Vollendung dessen dritten Lebensjahres. Die Elternzeit ist ein Anspruch des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin gegenüber dem Arbeitgeber. Während der Elternzeit ruhen die Hauptpflichten des Arbeitsverhältnisses. Das Arbeitsverhältnis bleibt aber bestehen. Nach Ablauf der Elternzeit besteht ein Rückkehranspruch auf den ursprünglichen Arbeitsplatz bzw. auf einen, der dem vorherigen gleichwertig ist.

Beide Elternteile können gleichzeitig bis zu drei Jahren Elternzeit in Anspruch nehmen.

Mit Zustimmung des Arbeitgebers ist eine Übertragung von bis zu 24 Monaten auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag des Kindes (z.B. während des 1. Schuljahres) möglich.

## **Anmeldefristen**

Im 1. bis 3. Lebensjahr des Kindes müssen Arbeitnehmer/innen ihre Elternzeit spätestens 7 Wochen vor deren Beginn schriftlich von der Arbeitgeberseite verlangen. Während des 4. bis 8. Lebensjahres des Kindes ist der/die Arbeitgeber/in spätestens 13 Wochen vor Beginn der Elternzeit über diese zu informieren. Um die Elternzeit flexibel zu gestalten und der Arbeitgeberseite gleichzeitig die notwendige Planungssicherheit zu gewährleisten, müssen sich die Eltern bei der Anmeldung für die kommenden 2 Jahre ab Beginn der Elternzeit festlegen. Wird die Elternzeit von der Mutter unmittelbar nach der Mutterschutzfrist oder unmittelbar nach einem auf die Mutterschutzfrist folgenden Urlaub in Anspruch genommen, so hat sie sich nur bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres des Kindes festzulegen.

### **Zulässige Teilzeitarbeit während der Elternzeit**

Während der Elternzeit ist eine Teilzeiterwerbstätigkeit von bis zu 30 Wochenstunden zulässig. Bei gleichzeitiger Elternzeit können die Eltern somit insgesamt 60 Wochenstunden (30 + 30) arbeiten. Damit besteht die Möglichkeit, das Familieneinkommen auch während der Elternzeit in einem gewissen Umfang zu sichern. Sowohl Vater als auch Mutter sind nicht gezwungen, ihre Erwerbstätigkeiten zu unterbrechen und können die Betreuung ihres Kindes selbst gestalten und auch teilweise selbst übernehmen.

### **Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit**

Unter bestimmten Voraussetzungen besteht während der Elternzeit ein Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit im Rahmen von 15 bis 30 Wochenstunden. Dieser Anspruch gilt in allen Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten. Ein Anspruch auf Verringerung der Arbeitszeit besteht nicht, wenn dringende betriebliche Gründe dem entgegenstehen. Es besteht ein Rückkehranspruch zur vorherigen Arbeitszeit nach Ende der Elternzeit.

### **Kündigungsschutz in der Elternzeit**

Ab dem Zeitpunkt der Anmeldung der Elternzeit, frühestens jedoch 8 Wochen vor Beginn dieser, darf der Arbeitgeber/die Arbeitgeberin das Arbeitsverhältnis während des 1. bis 3. Lebensjahres des Kindes nicht kündigen. Auch 14 Wochen vor Beginn der Elternzeit im 4. bis 8. Lebensjahr des Kindes sowie während der Elternzeit insgesamt, steht die Arbeitnehmerin bzw. der Arbeitnehmer unter (gesetzlichem) Kündigungsschutz. Nur in besonderen Fällen kann ausnahmsweise eine Kündigung für zulässig erklärt werden. Die Klärung der Zulässigkeit erfolgt durch die für den Arbeitsschutz zuständige oberste Landesbehörde oder einer von ihr bestimmten Stelle.

## **Elterngeld**

### **Basiselterngeld**

Anspruchsberechtigt sind Mütter und Väter,

- die ihr Kind selbst betreuen und mit ihm in einem Haushalt leben,
- die nicht mehr als 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sind,
- die mit ihrem Kind in einem Haushalt leben und einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

Der Anspruch besteht ab Geburt bis zum vollendeten 14. Lebensmonat des Kindes. Die Höhe des Basiselterngeldes beträgt grundsätzlich 65% des durchschnittlich ermittelten monatlichen Nettoerwerbseinkommens der letzten 12 Monate vor der Geburt des Kindes bzw. der letzten 12 Kalendermonate vor Beginn der Mutterschutzfrist (mind. 300 EUR, max. 1.800 EUR pro Monat). Lag das durchschnittlich ermittelte Nettoerwerbseinkommen zwischen 1.200 EUR und 1.240 EUR, steigt der Prozentsatz auf bis zu 67%. Bei Mehrlingsgeburten steht Ihnen zudem ein Mehrlingszuschlag zu.

### **ElterngeldPlus**

Die Höhe des ElterngeldPlus beträgt maximal die Hälfte des Elterngeldbetrages (Basiselterngeld). Dafür besteht der Anspruch doppelt so lange wie beim Basiselterngeld. Ein Basiselterngeldmonat entspricht demzufolge zwei ElterngeldPlus Monaten. ElterngeldPlus muss spätestens ab dem 15. Lebensmonat des Kindes in Anspruch genommen werden. Es setzt nicht voraus, dass in den ersten 14. Lebensmonaten die Voraussetzungen für das Basiselterngeld erfüllt waren.

### **Partnerschaftsbonusmonate**

Diese Monate sind zusätzlich zu beanspruchende ElterngeldPlusmonate. Voraussetzung ist, dass beide Elternteile gleichzeitig in vier aufeinanderfolgenden Lebensmonaten durchschnittlich nicht weniger als 25 und nicht mehr als 30

Wochenstunden im Monat erwerbstätig sind. Unter diesen Voraussetzungen hat jeder Elternteil Anspruch auf vier weitere Monatsbeträge ElterngeldPlus.

### **Antragstellung**

Die Antragsformulare für das Bundeselterngeld erhalten Sie in den Geburtskliniken, beim zuständigen Jugendamt oder unter

[www.erfurt.de/ef122307](http://www.erfurt.de/ef122307) und [www.thueringen.de/de/tlvwa/antraege/content.html](http://www.thueringen.de/de/tlvwa/antraege/content.html)

Das ausgefüllte Antragsformular ist mit folgenden Unterlagen im zuständigen Jugendamt einzureichen:

- Geburtsurkunde des Kindes im Original,
- Mutterschaftsgeldnachweis der Krankenkasse im Original,
- Bescheinigung über den Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld,
- Einkommensnachweise der letzten 12 Kalendermonate vor Beginn der Mutterschutzfrist oder vor Geburt des Kindes (Lohn-/ Gehaltsbescheinigung),
- Einkommensteuerbescheid für das Jahr vor der Geburt des Kindes (ggf. elektronische Lohnsteuerbescheinigungen),
- Arbeitszeitbescheinigung bei Teilzeitarbeit im Bezugszeitraum,
- Bewilligung des Arbeitgebers über die Elternzeit.

Das Elterngeld wird rückwirkend nur für die letzten drei Lebensmonate vor der Antragstellung gezahlt.

### **Kontaktdaten:**

Jugendamt Erfurt, Abteilung Verwaltung, Elterngeld

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655 – 4711

E-Mail: [Elterngeld@erfurt.de](mailto:Elterngeld@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122307](http://www.erfurt.de/ef122307)



## Kindergeld

Grundsätzlich besteht für alle Kinder ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ein Anspruch auf Kindergeld. Auch darüber hinaus kann das Kindergeld unter bestimmten Bedingungen weitergezahlt werden.

Die Antragstellung und -bearbeitung für alle Kindergeldansprüche erfolgt über die Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit. Die Familienkasse informiert Sie ausführlich über alle grundsätzlichen Regelungen zum Thema „Kindergeld“.

### Kontaktdaten:

Familienkasse Erfurt - Besucheradresse

Juri-Gagarin-Ring 158-160

99084 Erfurt

Telefon: 0800 - 455 55 30 (Kindergeld und Kinderzuschlag)

0800 - 455 55 33 (Zahlungstermine)

E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thuringen@arbeitsagentur.de

Internet: [www.erfurt.de/ef122306](http://www.erfurt.de/ef122306)

## **Familienpass der Stadt Erfurt**

Der Familienpass ist eine freiwillige und zusätzliche Leistung der Landeshauptstadt Erfurt. Er gilt für Familien mit Kindern bis zur Vollendung des 17. Lebensjahres, deren Hauptwohnsitz Erfurt ist. Die vielfältigen Angebote sollen Familien anregen, aktiv zu bleiben und Freizeit gemeinsam zu gestalten.

Im Familienpass sind neben Gutscheinen für die Nutzung kostenfreier und ermäßigter Angebote auch Informationen zu familienbezogenen Unterstützungs- und Kontaktmöglichkeiten sowie familienfreundlichen Veranstaltungen enthalten.

Um die Angebote nutzen zu können, ist es notwendig, den Familienpass oder die auf der Rückseite befindliche Passkarte sowie den jeweiligen Gutschein vorzulegen.

Die kalendarische Übersicht auf einer der hinteren Seiten des Familienpasses erleichtert die Planung gemeinsamer Aktivitäten.

Die Landeshauptstadt Erfurt wünscht allen Familien erlebnisreiche Stunden.

### **Kontaktdaten:**

Jugendamt, Familienpass

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4706

E-Mail: familienpass@erfurt.de

Internet: [www.erfurt.de/ef109748](http://www.erfurt.de/ef109748)

## Unterhalt

Nach Anerkennung der Vaterschaft oder nach gerichtlicher Vaterschaftsfeststellung ist der Vater gegenüber dem Kind zur Unterhaltsleistung verpflichtet. Das Jugendamt bietet Beratung, Unterstützung und Vertretung zu unterhaltsrechtlichen Fragen an. Die Mitarbeiter/innen überprüfen das Einkommen des unterhaltspflichtigen Elternteils und errechnen, ob und in welcher Höhe ein Unterhaltsanspruch besteht. Es wird empfohlen, den errechneten Unterhalt in einer Urkunde abzusichern. Diese **Beurkundung erfolgt im Jugendamt nur nach vorheriger Terminvereinbarung** und ist **kostenfrei**. Ist der festgestellte Unterhalt strittig, kann durch die Einrichtung einer Beistandschaft (nur für den Unterhalt minderjähriger Kinder) eine gerichtliche Klärung des Anspruches durchgeführt werden. Das Kind würde dann vor Gericht durch den Beistand vertreten werden. Erfolgt keine Unterhaltszahlung, so kann ein Teil des ausfallenden Unterhalts durch den staatlichen Unterhaltsvorschuss ausgeglichen werden.

Folgende Unterlagen werden bei einem Termin im Jugendamt benötigt:

- gültiger Personalausweis bzw. Pass,
- Geburtsurkunde des Kindes,
- bereits vorhandene Unterhaltstitel,
- Sorgerechtsentscheidungen,
- Einkommensnachweise und
- Nachweise weiterer Unterhaltsverpflichtungen.

### Kontaktdaten:

Jugendamt Erfurt, Sachgebiet Beurkundungen/ Beistandschaften

Steinplatz 1 | 99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4711

E-Mail: [Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de](mailto:Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef114692](http://www.erfurt.de/ef114692) und [www.erfurt.de/ef122364](http://www.erfurt.de/ef122364)

## Unterhaltsvorschuss

Einen Anspruch auf Unterhaltsvorschuss hat jedes Kind, auf das alle folgenden Punkte zutreffen:

Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt in Deutschland,  
lebt bei einem alleinerziehenden Elternteil (dieser ist ledig, verwitwet, geschieden **oder** lebt von seinem Ehegatten/ Lebenspartner im Sinne des Lebenspartnerschaftsgesetzes dauernd getrennt **oder** dessen Ehegatte/ Lebenspartner ist im Sinne des Lebenspartnerschaftsgesetzes voraussichtlich sechs Monate in einer Anstalt untergebracht),  
erhält vom anderen Elternteil nicht ausreichend oder nicht regelmäßig Unterhalt (mindestens in Höhe des Unterhaltsvorschussgesetzes),  
erhält keine ausreichenden Waisenbezüge,  
hat das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet.

Darüber hinaus können auch Kinder mit ausländischer Staatsangehörigkeit, die in Deutschland wohnen, unter bestimmten Voraussetzungen Unterhaltsvorschuss in Anspruch nehmen.

### Kontaktdaten:

Jugendamt, Abteilung Verwaltung

Steinplatz

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4711

E-Mail: [Unterhaltsvorschuss@erfurt.de](mailto:Unterhaltsvorschuss@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122308](http://www.erfurt.de/ef122308)

## Wohngeld

Mit der Gewährung von Wohngeld soll Haushalten mit niedrigem Einkommen ein wirtschaftlich angemessenes und familiengerechtes Wohnen ermöglicht und auf Dauer abgesichert werden. Wohngeld ist eine Sozialleistung, deren Höhe abhängig ist von

- der Zahl der Haushaltsmitglieder,
- der Höhe des Gesamteinkommens der Haushaltsmitglieder und
- der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung.

Wohngeld wird als Mietzuschuss für eine Mietwohnung oder als Lastenzuschuss für eine Eigentumswohnung bzw. ein Eigenheim gewährt. Empfänger von Leistungen nach dem SGB II (ALG II) und dem SGB XII (Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherungsleistungen im Alter und bei Erwerbsunfähigkeit), deren Kosten für die Unterkunft übernommen werden, sind vom Wohngeld ausgeschlossen. Ein Wohngeldanspruch kommt ebenfalls nicht in Betracht, wenn allen Haushaltsmitgliedern dem Grunde nach Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG) oder der Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) nach dem SGB III zustehen.

**Wohngeld wird nur auf Antrag gewährt.** Die Antragsformulare sowie eine Übersicht über die dem Antrag beizulegenden Unterlagen erhalten Sie beim Bürgerservice des Amtes für Soziales und Gesundheit der Stadtverwaltung Erfurt.

### Kontaktdaten:

Amt für Soziales und Gesundheit

Juri-Gagarin-Ring 150 | 99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-6101

E-Mail: [leistung.soziales@erfurt.de](mailto:leistung.soziales@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122358](http://www.erfurt.de/ef122358)

## **Arbeitslosengeld (SGB II)**

Das Jobcenter Erfurt betreut und fördert Menschen in Erfurt, die Arbeitslosengeld II oder andere finanzielle Unterstützungen nach dem Sozialgesetzbuch II (SGB II) erhalten und vermittelt sie in Arbeit. Außerdem berät das Jobcenter in Fragen der Grundsicherung des Lebensunterhalts und ist Ansprechpartner für Arbeitsuchende und für Arbeitgeber.

Durch die Mitwirkung im lokalen Bündnis „Stark für Familie - Stark für Erfurt“ unterstützt das Jobcenter die Interessen und Bedürfnisse von Erfurter Familien im Leistungsbezug mit vielfältigen Projekten und trägt durch verschiedene Integrationsangebote zu einer sich ständig verbessernden Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei.

Ein weiterer Aspekt ist die spezielle Unterstützung von Eltern und Kindern im Rahmen der Grundsicherung durch einmalige Leistungen in Form von Darlehen oder Geld- und Sachleistungen. Gute Beispiele dafür sind die Ausreichung der Kosten des Mehrbedarfs für die Erstausrüstung bei Schwangerschaften und Geburt sowie der monatliche Zuschuss für Alleinerziehende.

### **Kontaktdaten:**

Jobcenter Erfurt

Max-Reger-Straße 1

99096 Erfurt

Telefon: 0361-302 24 2220 und 0361- 302 24 22

Fax: 0361 - 302 200 22 16

E-Mail: [Jobcenter-Erfurt@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-Erfurt@jobcenter-ge.de)

Internet: [www.jobcenter-ge.de/Jobcenter/Erfurt/DE/Home/home\\_node.html](http://www.jobcenter-ge.de/Jobcenter/Erfurt/DE/Home/home_node.html)

## **Sozialhilfe (SGB XII)**

Die Sozialhilfe nach SGB XII richtet sich an nicht erwerbsfähige Personen umfasst neben der Hilfe zum Lebensunterhalt und Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.

### **a) Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung**

Gemäß §19 Abs. 2 SGB XII ist Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach den Bestimmungen des 4. Kapitels SGB XII an Personen zu leisten, die die Altersgrenze nach §41 Abs. 2 SGB XII erreicht oder das 18. Lebensjahr vollendet haben und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind, sofern sie ihren notwendigen Lebensunterhalt nicht oder nicht ausreichend aus eigenen Kräften und Mitteln, insbesondere aus ihrem Einkommen und Vermögen, bestreiten können.

Anspruchsberechtigt sind z.B. Personen, die eine Regelaltersrente oder eine Rente wegen dauerhafter voller Erwerbsminderung beziehen.

Die Grundsicherungsleistungen sind einkommens- und vermögensabhängig und werden nur auf Antrag gewährt.

In der Grundsicherung nach SGB XII wird auf den Unterhaltsrückgriff gegenüber Eltern und Kindern verzichtet. Nur wenn das Einkommen von Kindern oder Eltern sehr hoch ist, entfällt der Grundsicherungsanspruch.

### **b) Hilfe zum Lebensunterhalt**

Leistungen der Hilfe zum Lebensunterhalt nach den Bestimmungen des 3. Kapitels SGB XII erhalten Personen, die keinen Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II (Grundsicherung für Arbeitsuchende) sowie nach dem 4. Kapitel des SGB XII (Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung) haben.

Dies sind z. B. Personen, die eine befristete Rente wegen voller Erwerbsminderung beziehen und nicht mit einer erwerbsfähigen Person in einer Bedarfsgemeinschaft

leben. Ebenso besteht ein Anspruch für unter 15-jährige Kinder, die außerhalb des elterlichen Haushalts, beispielsweise in Pflegefamilien, leben und keine Leistungen nach dem SGB VIII durch das Jugendamt erhalten.

Die Hilfe zum Lebensunterhalt ist einkommens- und vermögensabhängig.

Leistungen können gewährt werden für (nicht abschließend):

- Regelbedarf,
- Mehrbedarfe (z.B. bei Alleinerziehung, bei kostenaufwändiger Ernährung),
- einmalige Bedarfe (z.B. Erstausrüstung für Wohnung, Erstausrüstung für Bekleidung und Erstausrüstung bei Schwangerschaft und Geburt),
- Beiträge für Kranken- und Pflegeversicherung,
- Beiträge für die Vorsorge,
- Kosten für Unterkunft und Heizung.

Die Sozialhilfe ist regelmäßig eine "nachrangige" Hilfe, d.h. bevor sie gewährt wird, müssen zunächst alle anderen Möglichkeiten der Hilfe ausgeschöpft sein.

Sie muss in der Regel nicht zurückgezahlt werden. Es gibt jedoch Ausnahmen: In besonderen Fällen können Geldleistungen als Darlehen gewährt werden.

### **Kontaktdaten:**

Amt für Soziales und Gesundheit

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-6330

E-Mail: [leistung.soziales@erfurt.de](mailto:leistung.soziales@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef114348](http://www.erfurt.de/ef114348)



## Leistungen zur Bildung und Teilhabe

Die Leistungen zur Bildung und Teilhabe umfassen:

- ein- und mehrtägige Schul- und Kitaausflüge,
- Ausstattung mit persönlichem Schulbedarf,
- Schülerbeförderung,
- notwendige Lernförderung,
- Zuschuss zu gemeinschaftlichem Mittagessen in der Schule und Kita,
- Gutschein zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Anträge für die Leistungen zur Bildung und Teilhabe können beim Bürgerservice für Familien im Amt für Soziales und Gesundheit gestellt werden. Voraussetzung für einen Anspruch ist der Bezug einer der folgenden Leistungen:

- Arbeitslosengeld II,
- Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung (SGB XII),
- Kinderzuschlag oder Wohngeld,
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.

Wer keine dieser Leistungen bezieht, kann seinen Anspruch durch eine Einkommensberechnung prüfen lassen (erforderliche Unterlagen: Personaldokument, ggf. eine Meldebescheinigung, aktueller Leistungsbescheid bzw. Einkommensnachweise). Die Antragsbearbeitung erfolgt sofort vor Ort.

### Kontaktdaten:

Amt für Soziales und Gesundheit, Bürgerservice Soziales

Juri-Gagarin-Ring 150 | 99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-6111

E-Mail: [Verwaltung.Soziales-Gesundheit@Erfurt.de](mailto:Verwaltung.Soziales-Gesundheit@Erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef115117](http://www.erfurt.de/ef115117)

## **Kinderbetreuung in Erfurt (ab 1 Jahr bis Schuleintritt)**

### **Rechtsanspruch**

"Kinder mit gewöhnlichem Aufenthalt in Thüringen haben vom vollendeten ersten Lebensjahr bis zum Schuleintritt einen Rechtsanspruch auf ganztägige Bildung, Erziehung und Betreuung in einer Kindertageseinrichtung." (§2 ThürKitaG)

Dieses Kapitel bietet einen Überblick über die verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten für Kinder im Alter von einem Jahr bis zum Schuleintritt. Darüber hinaus werden alle wichtigen Aspekte rund um Themen wie:

- Kinderbetreuungsangebote in Erfurt,
- Betreuungsplatzsuche,
- Betreuungskosten und
- Kita-Card

aufgeführt.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.erfurt.de/ef121434](http://www.erfurt.de/ef121434)

## Kinderbetreuungsangebote

Die Auflistung aller kommunalen und freien Träger sowie die Angaben zu den betreuten Altersgruppen, individuellen pädagogischen Angeboten und Öffnungszeiten finden Sie unter [www.kita.erfurt.de](http://www.kita.erfurt.de) oder unter [www.erfurt.de/ef121434](http://www.erfurt.de/ef121434).

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich bei Fragen direkt an die jeweilige Einrichtungsleitung zu wenden.

## Kinderbetreuung in einer Kindertagesstätte (Kita)

### a) ab 1 Jahr bis Schuleintritt

In Erfurt bieten verschiedene Träger von Kindertageseinrichtungen an, Kinder ab einem Jahr bis zum Schuleintritt zusammenhängend zu betreuen. Hierzu werden für Kinder unter 2 Jahren sogenannte Kleinkindgruppen bzw. Familiengruppen in den Kindertageseinrichtungen eingerichtet.

Einzelne Einrichtungen (ehemalige Krippen) bieten eine Betreuung bis zu max. 3,5 Lebensjahren des Kindes an.

### b) ab 2 Jahre bis Schuleintritt

Weitere Träger von Kindertageseinrichtungen betreuen Kinder ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Schuleintritt.

## Kinderbetreuung bei einer Tagespflegeperson ("Tagesmutter")

Die Kindertagespflege ist ein Betreuungsangebot für Kinder ab einem bis zum vollendeten zweiten, maximal bis zum dritten, Lebensjahr. Die Kindertagespflege bietet in dieser Altersstufe eine familiennahe Betreuung, bei der die individuellen Bedürfnisse besondere Berücksichtigung finden.

Weitere Informationen finden Sie im Flyer oder auf [www.erfurt.de/ef123354](http://www.erfurt.de/ef123354)

## Wie finde ich einen Betreuungsplatz?

### a) über das Online-Portal [www.Kita.Erfurt.de](http://www.Kita.Erfurt.de)

KiTa-Online ist das Erfurter Online-Portal für die Suche nach Kinderbetreuungsangeboten. Das Portal bietet

- einen Überblick über die verschiedenen Angebote im Bereich der Kindertagesbetreuung in Erfurt,
- eine einfache und übersichtliche Suche nach einem passenden Betreuungsplatz für Ihr Kind und
- die Möglichkeit einer direkten Anfrage für einen Betreuungsplatz in Ihrer Wunschrichtung.

### b) direkte Anfrage in der Kindertageseinrichtung bzw. bei der Tagespflegeperson

Kontaktieren Sie Ihre Wunschrichtung per Telefon oder stellen Sie sich persönlich bei der Einrichtungsleitung vor. Hier erhalten Sie genaue Auskünfte zu freien Betreuungsplätzen.

## Beratungsstelle für Familien mit Kindern

Die Beratungsstelle beantwortet Fragen zu den verschiedenen Betreuungsangeboten in Erfurt und unterstützt bei Bedarf bei der Suche nach einem geeigneten Betreuungsplatz.

### Kontaktdaten:

Jugendamt Erfurt, Informations- und Beratungsstelle für Familien mit Kindern

1. Etage (Zimmer 124-126).

Steinplatz 1 | 99085 Erfurt

Telefon: Kita/ Krippe 0361 655-4813 und - 4817

Tagespflege 0361 655-4794 und - 4815

E-Mail: [beratungsstelle.kita@erfurt.de](mailto:beratungsstelle.kita@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122027](http://www.erfurt.de/ef122027)

## Informationen zu Betreuungskosten

Für alle kommunalen Kindertageseinrichtungen und die Kindertagespflege werden die Betreuungskosten entsprechend der vom Stadtrat beschlossenen "Entgeltordnung der Landeshauptstadt Erfurt- (KitaEO)" ([www.erfurt.de/ef118939](http://www.erfurt.de/ef118939)) berechnet. Die Betreuungskosten sind dabei abhängig vom Einkommen der Eltern.

Anwendung findet die Entgeltordnung auch bei freien Trägern. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.erfurt.de/ef118915](http://www.erfurt.de/ef118915) oder bei der Leitung der Kindertageseinrichtung, bei der Tagespflegeperson oder beim Träger der Kindertageseinrichtung.

## Kita-Card

- a) Bei Trägern, die im Online-Portal "[www.Kita.Erfurt.de](http://www.Kita.Erfurt.de)" aufgelistet sind sowie bei den Tagespflegepersonen wird für den Abschluss eines Betreuungsvertrages keine Kita-Card mehr benötigt.
- b) Für Träger, die nicht im Online-Portal aufgelistet sind (auf [Kita.Erfurt.de](http://Kita.Erfurt.de) gekennzeichnet durch den Hinweis: "Betreuungsanfrage nur telefonisch oder persönlich möglich"), wurde folgendes neues Verfahren in Erfurt festgelegt:
  - Für den Abschluss eines Betreuungsvertrages ist die Vorlage einer Kita-Card erforderlich. Sie wird vom Träger bzw. der Leitung der jeweiligen Einrichtung beim Jugendamt schriftlich beantragt. Zur eindeutigen Zuordnung wird diese auf den Namen des Kindes (Nachname, Vorname und Geburtsdatum) einrichtungsbezogen ausgestellt. Das Jugendamt sendet den Eltern bzw. Sorgeberechtigten die erstellte Kita-Card zu. Diese übergeben beim Vertragsabschluss die Kita-Card an die Einrichtungsleitung. Die Kita-Card verbleibt bis zum Vertragsende in der Einrichtung.
  - Bei einem Wechsel der Einrichtung benötigen die Eltern bzw. Sorgeberechtigten eine neue Kita-Card, sofern der Träger nicht im Online-Portal aufgelistet ist. Die Kita-Card muss vor Vertragsabschluss von der neuen Einrichtung (dem neuen Träger) im Jugendamt neu beantragt werden.

Weitere Informationen finden Sie im Flyer auf [www.erfurt.de/ef125094](http://www.erfurt.de/ef125094)

## **Beratung und Hilfe für Eltern**

In der Landeshauptstadt Erfurt stehen Familien vielfältige kostenlose Beratungsangebote zur Verfügung. Im Folgenden finden Sie Informationen und Kontaktdaten zu den verschiedenen Beratungsangeboten

- des Jugendamtes,
- der Mütterberatung,
- des Kinder- und Jugendzahnärztlichen Dienstes,
- der Ehe-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen sowie
- der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen.

## **Das Jugendamt der Stadt Erfurt**

Das Jugendamt bietet Beratung und Unterstützung zu Themen wie:

- Vaterschaftsanerkennung
- Sorgerecht
- Beistandschaft
- Unterhalt
- Unterhaltsvorschuss
- Namensrecht
- Amtsvormundschaft
- Umgangsrecht

## **Allgemeiner Sozialdienst des Jugendamtes**

Die Jugendhilfe insgesamt umfasst Leistungen für junge Menschen und Familien. Der allgemeine Sozialdienst ist ein Fachdienst innerhalb der Jugendhilfe mit dem Schwerpunkt erzieherischer Hilfen gemäß SGB VIII (Sozialgesetzbuch Aachtes Buch).

Der allgemeine Sozialdienst steht allen hilfeschenden Kindern, Jugendlichen und Familien als erster Ansprechpartner zur Verfügung.

Kurzbeschreibung der Aufgaben:

- allgemeine Beratung junger Menschen und Familien
- Jugendgerichtshilfe
- Trennungs- und Scheidungsberatung für Eltern und Kinder
- allgemeine Beratung in Erziehungsfragen
- Beratung und Unterstützung in familiären Krisensituationen
- Unterstützung von Alleinerziehenden
- Hilfen für Eltern und Kinder innerhalb und außerhalb ihrer Familien
- Zusammenarbeit mit Kindergärten und Schulen sowie anderen Institutionen

Alle Dienstleistungen unterliegen der Vertraulichkeit, der Verschwiegenheit und den geltenden Bestimmungen des Datenschutzes.

### **Kontaktdaten:**

Jugendamt, Abteilung Soziale Dienste

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4742

E-Mail: ASD@erfurt.de

Internet: [www.erfurt.de/ef126765](http://www.erfurt.de/ef126765)



## Vaterschaftsanerkennung

Sind die Eltern zum Zeitpunkt der Geburt nicht miteinander verheiratet, ist es für das Kind, aber auch für die Mutter und den Vater, von existentieller Bedeutung, die Vaterschaft schnellstmöglich feststellen zu lassen. Erst durch eine rechtswirksame Vaterschaftsfeststellung

- erwirbt das Kind Unterhaltsansprüche sowie Erb- und gegebenenfalls auch Rentenansprüche gegen seinen Vater,
- ist die Beurkundung der gemeinsamen elterlichen Sorge möglich,
- erwirbt der Vater das Umgangsrecht mit seinem Kind.

Es ist ratsam, die Vaterschaft sofort nach der Geburt feststellen zu lassen.

Vater eines Kindes ist der Mann, der zum Zeitpunkt der Geburt mit dessen Mutter verheiratet war, der die Vaterschaft anerkannt hat oder dessen Vaterschaft gerichtlich festgestellt worden ist.

Die Anerkennung geschieht durch den Vater in öffentlich beurkundeter Form. Die Vaterschaft zu einem Kind nicht verheirateter Eltern kann schon vor der Geburt beim Jugendamt anerkannt werden. Dazu ist eine Erklärung erforderlich, die einer öffentlichen Beurkundung bedarf. Die Mutter muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen. In der Regel sprechen beide Elternteile gemeinsam beim Jugendamt vor. Bei der Anerkennung vor der Geburt oder bei der Geburtsbeurkundung steht der Vater wie bei verheirateten Eltern von Anfang an mit im Geburtenbuch.

Die Vaterschaftsanerkennung ist möglich

- zum Kind einer nicht verheirateten Mutter,
- zum Kind einer verheirateten Mutter, wenn das Kind nach dem Beginn eines Scheidungsverfahrens geboren wurde sowie

- zum Kind einer verheirateten Mutter, wenn der Scheidungsantrag beim Gericht eingegangen ist (Scheidung ist anhängig) und der Ehemann zustimmt.

Grundsätzlich ist die Vaterschaftsanerkennung schon vor der Geburt des Kindes möglich. Es gibt zwei Möglichkeiten die Vaterschaft anerkennen zu lassen:

1. Ein Vaterschaftsanerkennntnis kann kostenlos beim Jugendamt oder beim Standesamt beurkundet werden. Diese Anerkennung bedarf jedoch der Zustimmung der Mutter.
2. Wenn der Vater des Kindes nicht bereit ist, die Vaterschaft urkundlich anzuerkennen, muss ein Gerichtsverfahren zur Vaterschaftsfeststellung beim zuständigen Familiengericht geführt werden. Diese Aufgabe übernimmt der Beistand (Jugendamt), der das Kind auch vor dem Familiengericht vertritt.

**Die Beurkundung der Vaterschaft erfolgt im Jugendamt nur nach vorheriger Terminvereinbarung.** Hierzu werden nachfolgende Unterlagen benötigt:

gültiger Personalausweis bzw. Pass,

bei der vorgeburtliche Beurkundung: Geburtsurkunde Kindesvater,  
Geburtsurkunde des Kindes

bei der vorgeburtlichen Beurkundung: der Mutterpass.

Unter Beachtung der gesetzlichen Fristen kann die Vaterschaft zu einem Kind vor Gericht auch angefochten werden. Das Jugendamt berät zu den Anfechtungsmöglichkeiten im konkreten Einzelfall und kann unter bestimmten Voraussetzungen die Vertretung des Kindes vor Gericht als Ergänzungspfleger übernehmen.

#### **Kontaktdaten:**

Jugendamt Erfurt, Sachgebiet Beurkundungen/ Beistandschaften

Steinplatz 1 | 99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4711

E-Mail: [Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de](mailto:Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122043](http://www.erfurt.de/ef122043)

## **Beistandschaft**

Zur Klärung der Vaterschaft und zur Regelung der Unterhaltsfrage kann die Hilfe des Jugendamtes in Anspruch genommen werden. Es besteht die Möglichkeit, eine Beistandschaft für das Kind zu beantragen. Das Jugendamt wird dann die Vaterschaftsfeststellung und die Unterhaltsansprüche regeln ggf. auch auf gerichtlichem Wege. Für diese Tätigkeit entstehen keine Kosten. Die Beistandschaft kann jederzeit beendet werden. Sowohl die Beantragung als auch die Beendigung der Beistandschaft müssen in schriftlicher Form erfolgen.

### **Kontaktdaten:**

Jugendamt Erfurt, Sachgebiet Beurkundungen/ Beistandschaften

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4711

E-Mail: [Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de](mailto:Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122635](http://www.erfurt.de/ef122635)

## Sorgerecht

Mit der Geburt Ihres Kindes obliegt in der Regel **bei verheirateten Paaren Mutter und Vater, bei unverheirateten Paaren der Mutter allein die elterliche Sorge**. Im Rahmen der Personensorge haben die Mutter und der Vater bzw. die Mutter allein die Pflicht und das Recht, das Kind zu erziehen, zu beaufsichtigen, seinen Aufenthalt und seinen Umgang zu bestimmen. Sie haben alle Entscheidungen bezüglich der zukünftigen Entwicklung des Kindes zu treffen (z. B. zur religiösen Zugehörigkeit, zur schulischen und beruflichen Entwicklung, zu medizinischen Eingriffen).

Hinsichtlich der Vermögenssorge obliegt der/den Sorgeberechtigten die Pflicht, alle vermögensrechtlichen Ansprüche des Kindes geltend zu machen (z. B. Beantragung von Leistungen des Sozialamtes, Halbwaisenrente).

Insbesondere **allein erziehende Mütter** haben dafür Sorge zu tragen, dass die **Vaterschaft festgestellt** und somit die **Unterhaltsleistung** für das Kind gesichert wird.

Allerdings können Mutter und Vater des Kindes die **gemeinsame elterliche Sorge** ausüben, wenn beide Elternteile übereinstimmende Sorgeerklärungen abgeben. Die Beurkundung erfolgt beim Jugendamt **nach vorheriger Terminvereinbarung und ist kostenfrei**.

Hierzu werden nachfolgende Unterlagen benötigt:

gültiger Personalausweis bzw. Pass,

bei der vorgeburtlichen Beurkundung: Geburtsurkunde Kindesvater,

Geburtsurkunde des Kindes/ bei vorgeburtlicher Beurkundung der Mutterpass,

Urkunde über die Vaterschaftsanerkennung.

Wenn die Beurkundung der Anerkennung der Vaterschaft mit den notwendigen Zustimmungserklärungen sowie der Sorgeerklärung bereits **vor der Geburt** erfolgte, obliegt beiden Elternteilen **mit der Geburt** des Kindes die **gemeinsame elterliche Sorge**.

Stimmt die Mutter der gemeinsamen elterlichen Sorge nicht zu, kann der Vater des Kindes einen Antrag auf die Ausübung der gemeinsamen elterlichen Sorge beim Familiengericht stellen.

Wünschen die Eltern die Aufhebung der gemeinsamen elterlichen Sorge, ist dies nur durch eine familiengerichtliche Entscheidung möglich.

Bei Alleinsorge der Mutter hat der Vater des Kindes einen Anspruch auf Umgang mit dem Kind.

**Kontaktdaten:**

Jugendamt Erfurt, Sachgebiet Beurkundungen/ Beistandschaften

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4711

E-Mail: [Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de](mailto:Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122028](http://www.erfurt.de/ef122028)

## Umgangsrecht

Auch wenn die Mutter mit dem Vater des Kindes nicht verheiratet ist, hat das Kind ein Recht auf Umgang mit seinem Vater.

Sollten Sie Fragen zur Ausgestaltung dieses Umgangsrechtes haben, wenden Sie sich bitte an den/die für Ihr Wohngebiet zuständige/n Sozialarbeiter/in der Abteilung Allgemeiner Sozialdienst.

### Kontaktdaten:

Jugendamt, Abteilung Allgemeiner Sozialdienst

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4742

E-Mail: [ASD@erfurt.de](mailto:ASD@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122022](http://www.erfurt.de/ef122022)

Internet: [www.erfurt.de/ef122308](http://www.erfurt.de/ef122308)

## Namensrecht

Das Kind erhält bei seiner Geburt den Namen der Mutter, wenn diese nicht mit dem Vater verheiratet ist und ihr die elterliche Sorge **allein** zusteht. Allerdings kann dem Kind schon nach der Geburt der Name des Vaters erteilt werden, wenn die Anerkennung der Vaterschaft und die notwendige Zustimmung der Mutter zu dieser Anerkennung vor der Geburt erfolgt sind. Haben die Mutter und der Vater vor der Geburt des Kindes übereinstimmende Sorgeerklärungen abgegeben, können sie gemeinsam bestimmen, ob das Kind den Namen der Mutter oder des Vaters tragen soll.

### Kontaktdaten:

Jugendamt, Abteilung Verwaltung

Steinplatz 1

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4711

E-Mail: [Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de](mailto:Beurkundungen.Beistandschaften@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef122026](http://www.erfurt.de/ef122026)

## **Amtsvormundschaft**

Ist die Mutter bei der Geburt ihres Kindes noch nicht volljährig, wird das Jugendamt kraft Gesetzes Amtsvormund für das Kind. Durch den Wirkungsbereich des Amtsvormundes ist die Vertretung des Kindes durch die Mutter in einigen Bereichen eingeschränkt. Insbesondere trägt der Amtsvormund Verantwortung für die Feststellung der Vaterschaft sowie die Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen.

### **Kontaktdaten:**

Jugendamt, Abteilung Spezialdienste Jugendhilfe

Außenstelle des Jugendamtes

Lüneburger Straße 3 (Hansa-Haus)

99085 Erfurt

Telefon: 0361 655-4792

E-Mail: [amtsvormundschaften@erfurt.de](mailto:amtsvormundschaften@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef127029](http://www.erfurt.de/ef127029) und [www.erfurt.de/ef125116](http://www.erfurt.de/ef125116)



## Mütterberatung

Die Mütterberatung des Gesundheitsamtes Erfurt bietet Gesundheitsvorsorge für Kinder bis zum dritten Lebensjahr mit den folgenden Schwerpunkten an:

- Vorsorgeuntersuchungen (Untersuchungen und Beobachtung der körperlichen und geistigen Entwicklung des Kindes mit dem Ziel der Früherkennung von Gesundheitsstörungen z.B. U3 - U7)
- Impfungen (Besprechung des individuellen Impfplanes und Ausführung der Schutzimpfungen)
- Ernährung (Beratung zur gesunden und altersgerechten Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern)
- Säuglings- und Kinderpflege sowie Betreuung
- Durchführung von Prophylaxe von Vitamin-D-Mangel (Rachitisprophylaxe)
- Beratung und Betreuung von Familien mit sozialer Bedürftigkeit
- Hausbesuchstätigkeit bei Beratungsnotwendigkeit
- ärztliche Untersuchungen zur Aufnahme in Kindertageseinrichtungen

### Kontaktdaten:

Amt für Soziales und Gesundheit

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-4295 und 0361 655-4298

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef114931](http://www.erfurt.de/ef114931)

## **Beratungssprechstunde des Kinder- und Jugendzahnärztlichen Dienstes**

Der Kinder- und Jugendzahnärztliche Dienst des Amtes für Soziales und Gesundheit bietet für Schwangere, junge Eltern und Eltern von Kindern und Jugendlichen eine Beratungssprechstunde zu folgenden Schwerpunkten an:

- zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen
- Beratung zur altersgerechten Zahn- und Mundhygiene und (zahn)gesunden Ernährung sowie dem individuellen Behandlungsbedarf
- Angstabbau
- Anfärben und Sichtbarmachen des Zahnbelags mit anschließendem individuellen Zahnputztraining, Motivation und Remotivation
- Beratung zu Fluoriden in der Kariesprävention und Durchführung von Fluoridlacktouchierungen
- Betreuung von Kindern mit hohem Kariesrisiko
- Tipps zum Trink- und Saugverhalten

### **Kontaktdaten:**

Amt für Soziales und Gesundheit

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655 – 4284 ab 13:00 Uhr

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef114344](http://www.erfurt.de/ef114344)

## **Ehe-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen**

Die Erziehungsberatungsstellen bieten Eltern individuelle Beratungen bei Entwicklungs- und Erziehungsfragen von Kindern und Jugendlichen an.

Sie leisten Unterstützung bei der Entwicklung eines eigenen Lebensentwurfs mit Kindern, bei Partnerschafts- und Eheproblemen, bei Trennung und Scheidung sowie den damit zusammenhängenden erzieherischen Fragen.

Das Angebot ist kostenlos. Die Berater/innen unterliegen der Schweigepflicht sowie den geltenden Regelungen des Datenschutzes.

**Sie finden die Beratungsstellen unter folgenden Anschriften:**

### **a) pro familia Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Melanchthonstraße 6

99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 562 1747

E-Mail: erfurt-fb@profamilia.de

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

### **b) Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle der Caritas**

Caritas Regionalstelle Mittelthüringen

Regierungsstraße 55

99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 555 3370

E-Mail: [eefl-erfurt@caritas-bistum-erfurt.de](mailto:eefl-erfurt@caritas-bistum-erfurt.de)

Internet: [www.caritas-bistum-erfurt.de](http://www.caritas-bistum-erfurt.de)

**c) Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien-, Paar- und Lebensberatung der ÖKP gGmbH**

Schillerstraße 12

99096 Erfurt

Telefon: 0361 - 346 5722

E-Mail: [psych-beratung-ef@t-online.de](mailto:psych-beratung-ef@t-online.de)

Internet: [www.diakonie-erfurt.de](http://www.diakonie-erfurt.de)

**Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern**

Die entwicklungspsychologische Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern ist ein Angebot, welches Sie in der Schwangerschaftsberatungsstelle der Caritas in der Regierungsstraße 55 und in der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der ProFamilia in der Melanchthonstraße 6 in Erfurt finden.

Immer dann, wenn Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes haben, wie z.B.:

- Schläft mein Kind ausreichend? Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, besser ein- und durch zu schlafen?
- Wie kann ich mein Kind beruhigen, wenn es schreit?
- Ist mein Kind seinem Alter entsprechend entwickelt? Spricht es schon genug? Ab wann sollte es trocken sein?

Vorab können Sie sich auch gern unter [www.kleine-sorgen.de](http://www.kleine-sorgen.de) informieren.

## **Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen**

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen bieten Unterstützung, Hilfe und Beratung während der Schwangerschaft und nach der Geburt zu folgenden Themen:

- gesetzliche Ansprüche und Leistungen,
- allgemeine Lebensfragen,
- körperliche und seelische Veränderungen,
- Schwangerschaftskonflikt,
- Krisen in der Paarbeziehung,
- Möglichkeit der Beantragung finanzieller Unterstützungsleistungen,
- überraschende medizinische Befunde sowie
- Familienplanung und Schwangerschaftsverhütung.

Die Beratung ist kostenlos. Alle Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht sowie den geltenden Bestimmungen des Datenschutzes.

**Sie finden die Beratungsstellen unter folgenden Anschriften:**

### **Schwangeren- und Familienberatung der Caritas**

Regierungsstraße 55

99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 555 3350/51/52

E-Mail: [ssb-ef@caritas-bistum-erfurt.de](mailto:ssb-ef@caritas-bistum-erfurt.de)

Internet: [www.caritas-bistum-erfurt.de](http://www.caritas-bistum-erfurt.de)

**Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle pro familia**

Landesverband Thüringen e.V.

Bahnhofstraße 27/28

99084 Erfurt

Telefon: 0361 373 - 1687

Fax: 0361 373 - 1694

E-Mail: erfurt@profamilia.de

Internet: www.profamilia.de

**Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae e.V.**

Schlösserstraße 11

99084 Erfurt

Telefon: 0361 602 – 9482

Fax: 0361 602 - 9485

E-Mail: erfurt@donum-vitae-thueringen.de

Internet: www.donum-vitae-erfurt.de

## **FamilienZentrum**

Das FamilienZentrum am Anger versteht sich als generationsübergreifende Begegnungsstätte, als ein Ort für Familienbildungs- und Familien-Freizeit-Aktivitäten. Es ist ein offener Treffpunkt mit einem Kontakt-Café für Jung und Alt sowie einem Spielbereich für Kinder.

### **a) Familienbildung, Familien-Freizeit. z.B.**

- Elterntrainingsprogramme und Elternkurse/ Seminare
- Praxis-Workshops „gesund leben und erziehen“ (z.B. mit Ärzten)
- Eltern-Kind-Kurse im Bewegungs-, Entspannungs- und Kreativbereich
- Krabbelgruppen
- Kreatiangebote

### **b) Beratung**

- allgemeine Erziehungsberatung
- Beratung zu Bildungsübergängen
- Schuldnerberatung

### **Kontaktdaten:**

FamilienZentrum am Anger

Anger 8 | 99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 562 7384

Fax: 0361 - 562 6201

E-Mail: [info@ffz-erfurt.de](mailto:info@ffz-erfurt.de)

Internet: [www.ffz-erfurt.de](http://www.ffz-erfurt.de) und [www.erfurt.de/ef108529](http://www.erfurt.de/ef108529)

## **Family-Club - das Familienzentrum des DFV**

Die vielfältigen Freizeit-, Hilfs- und Bildungsangebote des Family-Clubs richten sich an Mütter und Väter, Kinder und Jugendliche, Großeltern, junge Paare - eben an Familien im weitesten Sinne. In der Stadt Erfurt und insbesondere im Stadtteil Erfurt-Südost ist das Familienzentrum eng mit Kooperationspartnern aus sozialen und gewerblichen Bereichen vernetzt und betreibt eine aktive Gemeinwesenarbeit im Sinne der Familienförderung.

### **a) Familienbildung z.B.**

- Kurse (z.B. Rückbildungsgymnastik, PEKiP, musische Förderung)
- Vorträge (zu Themen wie z.B. Ernährung, Erziehung, Entwicklung)
- Mutter/Vater-Kind-Turnen und Mutter/Vater-Kind-Treff
- Kreativ-Workshops für Kinder und Eltern,

### **b) Familienservice**

- Kinderferienlager, Kinder- und Jugendreisen
- Lebensmittelausgabe der Erfurter Tafel
- Schuldnerberatung

### **Kontaktdaten:**

Familienzentrum des DFV

Am Drosselberg 26 | 99097 Erfurt

Telefon: 0361 - 4232 908

E-Mail: [dfv-thueringen@web.de](mailto:dfv-thueringen@web.de)

Internet: [www.dfv-thueringen.de/](http://www.dfv-thueringen.de/) und [www.erfurt.de/ef108530](http://www.erfurt.de/ef108530)



## **Mehrgenerationenhaus "Moskauer Straße"**

Das Mehrgenerationenhaus des „MitMenschen“ e.V. am Moskauer Platz in Erfurt bietet allen Bürger/innen, Senioren/innen, Alleinerziehenden, Eltern, Kindern und Jugendlichen des Stadtteils und angrenzender Wohngebiete verschiedene Möglichkeiten zur offenen, generationsübergreifenden Begegnung.

### **Familienbildung/Familienservice/Familienfreizeit:**

- Angebote für Familien (z.B. Beratung zu Fragen der Erziehung, Eltern-Kind-Angebote, Krabbelgruppe, Kleinkindgruppe)
- Angebote für Kinder (Sport-, Spiel- und Kreativangebote für 6 bis 13jährige)
- Projekte wie z.B. "wellcome" und Kita-Einstieg
- Stadtteil- und Gemeinwesenarbeit (Vernetzung und Koordination vorhandener Initiativen und Dienstleistungen im Wohngebiet)
- Schuldnerberatung (Beratung bei der Bewältigung von Schuldenproblemen)
- Jugendhaus (verschiedene Sport- und Freizeitangebote für 13-27jährige)
- Sprachwerkstatt zur Förderung der Lese-, Schreib- und Rechenkompetenzen

### **Kontaktdaten:**

MitMenschen e.V.

Mehrgenerationenhaus "Moskauer Straße"

Moskauer Straße 114

99091 Erfurt

Telefon: 0361 600 - 2830

Fax: 0361 600 - 2832

E-Mail: [mgh@mmev.de](mailto:mgh@mmev.de)

Internet: [www.mmev.de](http://www.mmev.de)

## **wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt**

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn die Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

wellcome – praktische Hilfe nach der Geburt ist ein Angebot für alle Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Unterstützung wünschen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter kommen an ein oder zwei Tagen in der Woche für einige Stunden nach Hause und entlasten die Familien im Alltag, indem sie

- über den Schlaf des Babys wachen, während sich die Mutter ausruht,
- das Geschwisterkind betreuen,
- zum Arzt oder Einkauf begleiten und
- ganz praktisch unterstützen und zuhören.

Fachlich begleitet werden die Ehrenamtlichen durch eine wellcome-Teamkoordinatorin, welche der Familie und Ehrenamtlichen während der gesamten Zeit beratend zur Seite steht.

Für die Vermittlung der Ehrenamtlichen wird eine einmalige Gebühr von max. zehn Euro und für den Einsatz vor Ort bis zu fünf Euro pro Stunde erhoben. Damit werden z. B. die Versicherung und die Fahrtkosten der Ehrenamtlichen finanziert. Individuell abgestimmte Ermäßigungen sind vereinbar.

### **Kontaktdaten:**

MitMenschen e.V.  
Mehrgenerationenhaus "Moskauer Straße"  
Moskauer Straße 114  
99091 Erfurt

Telefon: 0361-600 – 2830  
Fax: 0361 600 - 2832  
E-Mail: [erfurt@wellcome-online.de](mailto:erfurt@wellcome-online.de)  
Internet: [www.mmev.de](http://www.mmev.de)

## **Bärenstark – Jesus-Projekt Erfurt e.V.**

Bärenstark Erfurt ist ein Angebot des Jesus-Projektes Erfurt e.V. Auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes werden im Rahmen der offenen Kinder- und Familienarbeit Kinder gefördert, Familien gestärkt und mit der Kirche in Kontakt gebracht

Zu den Angeboten gehören unter anderem:

- der Elterntreff und das Elternkaffee (Beratung zu u.a. allgemeinen Fragen der Erziehung)
- Musikangebote für Kinder (zur Förderung musikalischer Talente),
- Abenteuertreff (Naturerfahrungen aller Art erleben),
- altersspezifische Mädeltreff,
- (erreicht Kinder auf öffentlichen Plätzen am Roten Berg und lädt zum Spielen und zum Reden ein)
- Ferienprogramme und Ferienfahrten sowie
- das Mentoring für Kinder (individuelle Patenschaften).

### **Kontaktdaten:**

Jesus-Projekt Erfurt e.V.

Begegnungszentrum ANDERS

Alfred-Delp-Ring 77-78

99087 Erfurt

Telefon: 0361 553 6225 E-Mail: [info@jesus-projekt-erfurt.de](mailto:info@jesus-projekt-erfurt.de)

Internet: [www.jesus-projekt-erfurt.de](http://www.jesus-projekt-erfurt.de)

## **Frauenzentrum Erfurt**

Das Frauenzentrum Erfurt ist ein Ort für Frauen von Frauen. Das Besondere am Haus ist seine Vielfalt. Zu Gast ist die Frau, die Kontakt und Kommunikation sucht, es kommt aber auch die Frau, die Ruhe und Entspannung wünscht. Politisches, kulturelles, informatives - alles ist im Angebot. Im Frauen-Zentrum Erfurt erhalten Frauen professionelle Beratung, Hilfe und Begleitung.

Das Frauenzentrum Erfurt steht für Gleichberechtigung von Frauen und Männern in allen Lebensbereichen, für Frauenpolitik, Kommunikation, Beratung, Bildung, Kultur und Gesundheit. Es ist „ANKER“ für Alleinerziehende. Die Mitarbeit im gleichnamigen Erfurter Netzwerk ist wichtig, um die regionalen Hilfen effektiv zu verbinden.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Einsatz für die Verbesserung der Beschäftigungschancen von Frauen. Im vom Europäischen Sozialfond geförderten Projekt „Hand in Hand“ sprechen die Mitarbeiterinnen mit Unternehmen, Verbänden und Politik, halten Kontakt zu Selbstständigen und Geschäftsführungen, gehen in die Öffentlichkeit und bieten professionelle, sanktionsfreie und vertrauliche Beratung.

### **Kontaktdaten:**

Frauenzentrum Erfurt

Pergamentergasse 36

99084 Erfurt

Telefon: 0361-2251473

E-Mail: [frauenzentrum-erfurt@t-online.de](mailto:frauenzentrum-erfurt@t-online.de)

Internet: [www.frauenzentrum-erfurt-handinhand.de](http://www.frauenzentrum-erfurt-handinhand.de) und  
[www.erfurt.de/ef108556](http://www.erfurt.de/ef108556)

## **Der Erfurt e.V.**

Liebevoll zugewandte Großeltern stehen ganz oben auf dem Wunschzettel von Kindern und Eltern. Mit Unterstützung des Großelterndienstes finden alle Beteiligten eine Wahlverwandtschaft, die drei Generationen miteinander verbindet, Eltern entlastet und den Familienalltag bereichern wird.

Als Ansprechpartner für Wunschgroßeltern, Alleinerziehende und junge Familien, versteht sich der Großelterndienst nicht als Babysitter-Vermittlungsdienst, sondern er will Menschen zusammenbringen und Brücken zwischen den Generationen aufbauen.

Auf ehrenamtlicher Basis werden jungen Familien oder Alleinerziehenden mit Kindern junggebliebene Senioren vermittelt, die Freude daran haben, Kinder durch regelmäßige Treffen auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Das Zusammenwachsen dieser Wahlverwandtschaften soll von beiden Seiten eigenständig und nach den jeweiligen individuellen Bedürfnissen gestaltet werden.

Für die Vermittlung entstehen einmalige Kosten in Höhe von 30,00 €. Die Wunschgroßeltern erhalten von den Eltern eine geringe Aufwandsentschädigung.

### **Kontaktdaten:**

Der Großelterndienst Erfurt e.V.

Andreasstraße 16

99084 Erfurt

Telefon: 0361 - 74787811 und 0176 - 24269098

E-Mail: [info@der-grosselterndienst-erfurt.de](mailto:info@der-grosselterndienst-erfurt.de)

Internet: [www.der-grosselterndienst-erfurt.de](http://www.der-grosselterndienst-erfurt.de)

## Still- und Wickelmöglichkeiten

In der Erfurter Innenstadt stehen Familien mit Säuglingen und Kleinkindern zahlreiche Still- und Wickelmöglichkeiten in verschiedenen Geschäften zur Verfügung. In der Broschüre "Stadtbummel- Erfurt erleben" sind diese Möglichkeiten speziell gekennzeichnet:

[www.stadtmarketing-erfurt.de/leben-einkaufen/stadtbummel-erfurt-erleben/](http://www.stadtmarketing-erfurt.de/leben-einkaufen/stadtbummel-erfurt-erleben/)

Die Broschüre erhalten Sie in der Erfurt Tourist Information am Benediktplatz 1.

## Kontaktstellen

Darüber hinaus bieten folgende Kontaktstellen Familien mit Kindern Möglichkeiten zum Stillen und Wickeln an:

- Amt für Soziales und Gesundheit      Juri-Gagarin -Ring 150
- Campus der Universität                Nordhäuser Str. 63
- donum vitae                                Schlösserstraße 11
- Familienzentrum am Anger            Anger 8
- Family-Club                                Am Drosselberg 26
- Frauenzentrum Erfurt                 Pergamentergasse 36
- Jugendamt                                 Steinplatz 1
- Rathaus                                     Fischmarkt 1

## Schwimmballen

Die Schwimmballen der SWE bieten sowohl sportlichen Schwimmern als auch Senioren und Familien mit Kindern Sport, Spaß und Abwechslung. Die SWE Bäder bieten darüber hinaus Schwimmschule (Baby- und Kinderschwimmen) sowie Aqua- und . Um einen Kurs zu buchen, besuchen Sie bitte folgende Internetseite:

[www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de/de/courses/](http://www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de/de/courses/)

### Roland Matthes Schwimmballe

Sportkomplex Erfurt-Süd  
Johann-Sebastian-Bach-Straße 6  
99096 Erfurt  
Telefon: 0361- 564 3530  
Internet: [www.stadtwerke-erfurt.de](http://www.stadtwerke-erfurt.de)

### Schwimmballe Johannesplatz

Friedrich-Engels-Straße 50  
99086 Erfurt  
Telefon: 0361- 564 3500  
Internet: [www.stadtwerke-erfurt.de](http://www.stadtwerke-erfurt.de)

Immer häufiger nehmen Mütter eine **Mütterkur** in Anspruch. Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Energiereserven aufgebraucht sind, können gesundheitliche Probleme auftreten, wie z.B. Erschöpfung, Schlafstörungen, Unruhe, Kopf- und Rückenschmerzen.



Eine Mütterkur beim Müttergenesungswerk bietet die Möglichkeit, die Gesundheit zu stärken, Abstand vom Alltag zu gewinnen und in aller Ruhe neue Wege aus belastenden Situationen zu finden.

Viele Kliniken bieten Spezialisierungen an z.B. für Mütter in Trauersituationen, mit einer chronischen Erkrankung oder mit pflegebedürftigen Angehörigen.

**Mutter-Kind-Kuren** eröffnen Frauen die Möglichkeit, eine dreiwöchige Kur wahrzunehmen und ihre Kind/ ihre Kinder dabei in der Nähe und in bester Obhut zu wissen. Dabei steht die Mutter mit ihren gesundheitlichen Problemen und Sorgen im Mittelpunkt der Kur. Medizinische, therapeutische und psychologische Anwendungen sollen eine körperliche und geistige Rundumgenesung bewirken.

### **Beratungs- und Vermittlungsstelle für Mutter-Kind-Kuren**

Juri-Gagarin-Ring 68-70

99084 Erfurt

Telefon: 0361 51159624

Fax: 0361 51159629

E-Mail: [quiel@awo-thueringen.de](mailto:quiel@awo-thueringen.de)

## **Kinder- und Jugendbibliothek Erfurt**

Eine gute Adresse für alle großen und kleinen Bücherliebhaber ist die Kinder- und Jugendbibliothek in der Marktstraße 21. Drei moderne, farbenfrohe und weiträumige Etagen laden ein zum Lesen, Hören und Schauen. Egal, ob Abenteuer, Lustiges oder Wissenswertes, Bücher, Filme oder Musik, Hörseessel, Kickertisch oder Schmökercke - hier findet jeder etwas für sich. Es sind mehr als 30.000 verschiedene Medien verfügbar:

- tolle Jugendromane, Kinderbücher, Bücher zum Lesen lernen
- interessante Sachliteratur für Schule, Bildung, Freizeit und Hobby
- Bilderbücher und Comics
- DVDs, CDs, Kassetten und CD-ROMs
- Spiele
- Computerspiele
- Zeitschriften und Zeitungen

Darüber hinaus kann kostenlos das Internet genutzt werden (auch über WLAN mit dem eigenen Laptop).

### **Kontaktdaten:**

Kinder- und Jugendbibliothek Erfurt

Marktstraße 21

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655 - 1595

E-Mail: [kinderbibliothek@erfurt.de](mailto:kinderbibliothek@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef110070](http://www.erfurt.de/ef110070) und [www.erfurt.de/ef111584](http://www.erfurt.de/ef111584)

## **Gesund groß werden**

Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Baby gesund ins Leben startet. Dafür kann jede Familie einiges tun.

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung zu wichtigen Themen der Entwicklung Ihres Kindes und Hinweise zu weiterführenden Informationen.

Wichtige Themen der Kindergesundheit sind:

- Entwicklungsschritte,
- Stillen, Säuglingsnahrung, gesunde Ernährung von Kleinkindern,
- regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten,
- Zahngesundheit,
- gesunder Schlaf,
- Spiel und Bewegung,
- Mediennutzung,
- Sicherheit im Alltag, Risiken & Vorbeugung,
- Erziehungstipps,
- Partnerschaft sowie
- Informationen im Krankheitsfall.

Hier finden Sie Informationsmaterial zu den Themen:

**[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)**

Im Internetportal Kindergesundheit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) dreht sich alles rund um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern.

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

Das Netzwerk Gesund ins Leben unterstützt Sie dabei - mit einheitlichen, verständlichen und leicht umsetzbaren Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung und zur Vorbeugung von Allergien.

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

Eltern-App für das 1. Lebensjahr: Mit der App "Baby & Essen" haben Eltern einen ausführlichen Essensfahrplan für das 1. Lebensjahr griffbereit. Für die stillende Mutter gibt es Ernährungstipps, inklusive Breikalkulator und Papa-Modus.

**[www.kinderärzte-im-netz.de](http://www.kinderärzte-im-netz.de)**

Auf dieser Seite können Sie unkompliziert Kinderärzte in Ihrer Umgebung suchen. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Informationen zu den Themen wie (Kinder-) Krankheiten, Vorsorgeuntersuchungen und Impfen.

**Informationen vor Ort erhalten Sie beim:**

Amt für Soziales und Gesundheit

Abteilung Gesundheit

Juri-Gagarin-Ring 150

99084 Erfurt

Telefon + 49 361 655-4201

Fax + 49 361 655-4209

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Berliner Straße 26

99091 Erfurt

Telefon: +49 361 655-4270

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)

Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst

Juri-Gagarin-Ring 150 | 99084 Erfurt

Telefon: +49 361 655-4280

E-Mail: [gesundheit@erfurt.de](mailto:gesundheit@erfurt.de)

### Tipps und Anregungen für einen gesunden Familienalltag:

- **Stillen ist das Beste für Mutter und Kind**  
In den ersten Monaten werden alle Säuglinge mit Milch ernährt. Dabei ist Stillen die erste Wahl.
- **Schritt für Schritt die Beikost einführen**  
Ab dem 5. bis 7. Monat bekommen Babys Lust auf Brei.
- **Abenteuer Essen lernen**  
Lecker und gesund auswählen. Mit etwa 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten ist Ihr Kind den ganzen Tag bestens versorgt.
- **Wasser marsch!**  
Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder.
- **Heute schon gemeinsam gegessen?**  
Gemeinsame Mahlzeiten bieten Gelegenheit, miteinander zu essen, zu erzählen und Tischregeln zu verinnerlichen.
- **Bewegung macht fit und ausgeglichen**  
Neben körperlicher Aktivität und Spiel im Alltag bieten örtliche Sportvereine vielfältige Bewegungsangebote schon für die Allerkleinsten.
- **Hauptsache spielen**  
Im Spiel entwickeln Kinder ihre Fähigkeiten, ihr Wissen und Können. Wecken Sie die Spielfreude und geben Sie Anreize. Spielen Sie gemeinsam.
- **Jetzt ist Ruhepause**  
Kinder brauchen regelmäßige Erholungspausen. Malen, träumen, kuscheln, schlafen, Musik hören oder lesen - das entspannt die Kinder.
- **Gesunder Schlaf ist wichtig**  
Am besten schläft Ihr Kind im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.
- **Zuwendung, Lob und Anerkennung**, aber auch frühzeitige fachkundige Hilfe bei Problemen, gehören von Anfang an zu einer einfühlsamen Unterstützung des Kindes.

- **Buch statt Bildschirm**  
Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, mit ihm Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphones sind nichts für kleine Kinder.
- **Mama, mach dich fit!**  
Gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung sind auch für die Mama wichtig.
- **Ich geh zur U und Du?**  
Nehmen Sie die Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen für ihr Kind regelmäßig wahr.
- **Zähne putzen ab dem 1. Zahn**  
Beginnen Sie bereits beim 1. Milchzahn mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.
- **Den Zähnen zuliebe**  
Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugflasche oder Schnabeltasse nuckelt und trinkt! Reichen Sie nur ungesüßte Getränke! Beachten Sie die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen ab dem 6. Lebensmonat.
- **Sonnenschutz für Kinder, ohne Wenn und Aber!**  
Schatten, sonnengerechte Kleidung und Sonnenschutzmittel sind der wirksamste Sonnenschutz.
- **Haben Sie schon einen Sicherheitscheck zu Hause gemacht?**
- **Niemals schütteln!**  
Egal wie anstrengend ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals und schlagen Sie Ihr Kind niemals!
- **Babys mögen frische Luft**  
... und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig!

### **Gesunde Zähne von Anfang an:**

- Spielerischer Start - vor dem 1. Zähnchen:
- Massieren Sie den Kieferkamm Ihres Babys morgens und abends, bis die ersten Zähnchen kommen.
- Beginnen Sie bereits ab dem 1. Milchzähnchen mit der Zahnpflege.
- Verwenden Sie fluoridhaltige Kinderzahnpaste.
- Keine Selbstbedienung an der Saugflasche oder Schnabeltasse.
- Reichen Sie zum Durstlöschen ungesüßte Getränke (Wasser oder Tee).
- Achten Sie auf die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen ab dem 6. Lebensmonat.



## **Kinderärzte, Frauenärzte und Zahnärzte in Erfurt**

Über das folgende Suchportal der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen können Sie individuell den gewünschten Facharzt direkt in Ihrer Umgebung finden.

Wählen Sie hierfür bitte links auf der Internetseite die Facharztbezeichnung sowie den Ort aus. Das Ergebnis Ihrer Suche können Sie sich anschließend auch als PDF erstellen lassen:

Internet: [www.kv-thueringen.de/arztsuche/](http://www.kv-thueringen.de/arztsuche/)

Zahnärzte in Erfurt finden Sie direkt unter: [www.info.kzvth.de/ZaSuche](http://www.info.kzvth.de/ZaSuche)

## Hebammen in Erfurt

Informationen und Kontaktdaten zu Hebammen und Familienhebammen in Erfurt erhalten Sie

- von Gynäkologinnen /Gynäkologen,
- von den Schwangerschaftsberatungsstellen ([www.erfurt.de/ef122035](http://www.erfurt.de/ef122035)),
- in den Geburtskliniken der Stadt (Helios Klinikum, Katholisches Krankenhaus),
- im Geburtshaus Erfurt und
- im Jugendamt, Steinplatz 1, 99085 Erfurt bzw. unter [www.FrueheHilfen@erfurt.de](mailto:www.FrueheHilfen@erfurt.de) oder [www.erfurt.de/ef117938](http://www.erfurt.de/ef117938)

## **Geburtskliniken in Erfurt**

Das **Frau-Mutter-Kind-Zentrum im Helios Klinikum Erfurt** vereint die Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit einem integrierten Perinatalzentrum.

Es stehen Ihnen vier Kreißsäle zur Verfügung, die modern ausgestattet sind und beste Voraussetzungen für eine individuelle Entbindung bieten. Speziell ausgebildete Kinderärzte und Schwestern versorgen die Neugeborenen und beraten die Mütter bzw. Eltern. Frühgeborene und kranke Neugeborene werden auf der Neonatologischen Intensivstation betreut und versorgt.

### **Helios Klinikum**

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Nordhäuser Straße 74

99089 Erfurt

Telefon: 0361 781 – 4001

Email: [info.erfurt@helios-kliniken.de](mailto:info.erfurt@helios-kliniken.de)

Fax: 0361 781 - 1002

Internet: [www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

Die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Katholischen Krankenhaus "St. Johann Nepomuk" begleitet und unterstützt jährlich rund 800 Geburten. Sie verfügt über drei Entbindungsräume sowie über einen Sectio-Operationssaal, der sich direkt im Bereich des Kreißsaals befindet. Ziel ist es, eine individuelle, familienorientierte und beziehungsgeleitete Geburtshilfe zu verwirklichen. Zugleich bietet die Geburtsstation im Bedarfsfall die Sicherheit der modernen Medizin.

### **Katholisches Krankenhaus "St. Johann Nepomuk"**

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Haarbergstraße 72

99084 Erfurt

Telefon: 0361 654 - 1501

Fax: 0361 654 – 1088

Internet: [www.kkh-erfurt.de](http://www.kkh-erfurt.de)

## Geburtshaus Erfurt

Der gemeinnützige Verein „Geburtshaus – Bewusste Geburt und Elternschaft“ e.V. gründete sich auf Initiative von Eltern und Hebammen im Februar 1993 in Erfurt.

Er repräsentiert die Schwerpunkte:

- Kontakt- und Beratungsstelle und
- Geburtsbereich.

Im Geburtshaus Erfurt erleben und gestalten werdende Mütter/Eltern die Geburt ihres Kindes in einem geschützten Raum selbst mit. Der Geburtsprozess wird von einer bekannten und vertrauten Hebamme begleitet und unterstützt. Die Angebote der Kontakt- und Beratungsstelle des Geburtshauses zielen auf eine partnerschaftliche Mutter- bzw. Eltern-Kind-Beziehung sowie eine kindgemäße Familienerziehung.

Zu den Angeboten des Geburtshauses zählen:

- die Kontakt- und Beratungsstelle,
- Eltern-Kind-Kurse wie Spielkreis, Babymassage, erste Hilfe bei Baby-Notfällen
- Informationsabend zu sozialrechtlichen Regelungen
- Kurse in und nach der Schwangerschaft (z. B. Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik usw.)

### Geburtshaus Erfurt

Clara-Zetkin-Str. 92 | 99099 Erfurt

Telefon: 0361 3460643

Fax: 0361 3460642

Email: [kontakt@erfurter-geburtshaus.de](mailto:kontakt@erfurter-geburtshaus.de)

Internet: [www.erfurter-geburtshaus.de](http://www.erfurter-geburtshaus.de)