

Inhaltsverzeichnis

Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft	2
Sexualität, Verhütung und Gesundheit	2
Schwangerschaft und Geburt	4
Beratung und Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt	5
Familienleistungen	6
Standesamt und Sorgerecht	8

Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Sexualität, Verhütung und Gesundheit

Familienplanung und Sexualität

Wie und mit wem Sexualität gelebt wird, entscheidet jeder selber. Genauso entscheiden Sie selbst, ob, wann und wie viele Kinder Sie bekommen möchten. Man kann auch sagen: Sie haben das Recht auf Familienplanung und auf sexuelle Selbstbestimmung.

Mehrsprachige Informationen zum Thema Sexualität finden Sie unter:

■ www.zanzu.de

Sexualberatung

Bei einer Sexualberatung können Sie in einem geschützten Rahmen über Ihre Sexualität sprechen. Fragen zum Körper, zur sexuellen Orientierung, aber auch sexuelle Gewalterfahrungen können Thema sein.

Pro familia - Beratungsstelle Grüner Turm Ravensburg

■ [Grüner-Turm-Straße 14, 88212 Ravensburg](#)

■ [07512/4343](#)

■ ravensburg@profamilia.de

Pro familia - Beratungsstelle Konstanz

■ [Reichenastr. 5a, 78467 Konstanz](#)

■ [07531/26390](#)

■ konstanz@profamilia.de

Fragen zur Sexualität, Familienplanung, Schwangerschaft und Eltern-Sein beantworten auch die [Schwangerschaftsberatungsstellen](#).

Verhütung

Es gibt verschiedene Methoden, wenn Sie nicht schwanger werden wollen oder die Infektion mit sexuell übertragbaren Krankheiten verhindern möchten. Zum Beispiel Barriere-Methoden wie das Kondom, oder Methoden mit Hormonen wie die Pille.

Mehrsprachige Informationen zum Thema Verhütung finden Sie unter:

■ www.zanzu.de

■ www.profamilia.de

■ Vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV schützt ein Kondom.

■ Sie können sich bei einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin über die Verhütungsmethoden informieren.

AIDS-Beratung

Die AIDS-Beratung berät bei Fragen zu AIDS, Risikogruppen, bei einer HIV-Infizierung oder AIDS-Erkrankung oder bei einer neuen Beziehung.

Gesundheitsamt, Landratsamt Bodenseekreis

Dr. Hannah Krüger

■ [Albrechtstr. 75, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/204-5860](#)

■ gesundheitsamt@bodenseekreis.de

■ Sprechstunde: Donnerstag, 15:00 - 17:00 Uhr (ohne Voranmeldung)

■ www.bodenseekreis.de

Am Standort Konstanz und Singen gibt es die [AIDS-Hilfe Konstanz](#).

Ungewollte Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind und das Baby nicht bekommen möchten, können Sie unter bestimmten Bedingungen die Schwangerschaft mit einem Schwangerschaftsabbruch beenden. Bevor Sie eine Schwangerschaft beenden, müssen Sie ein Beratungsgespräch führen.

Die Beraterinnen sprechen mit Ihnen über die verschiedenen Optionen und beantworten alle rechtlichen und medizinischen Fragen. Die Entscheidung, ob Sie Ihre Schwangerschaft abbrechen lassen, liegt aber allein bei Ihnen.

Schwangerschaftskonfliktberatung bei ungewollter Schwangerschaft

Diakonisches Werk am Standort Friedrichshafen

■ [Scheffelstraße 37, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/32300](#)

■ dbs@diakonie-oab.de

■ www.diakonie-oab.de

Diakonisches Werk am Standort Überlingen

■ [Christophstraße 31, 88662 Überlingen](#)

■ [07551/918990](#)

■ ueberlingen@diakonie-ueberlingen.de

■ www.diakonie-ueberlingen.de

Diakonisches Werk am Standort Markdorf

■ [Weinsteig 1, 88677 Markdorf](#)

■ [07544/91172](#)

■ markdorf@diakonie-ueberlingen.de

■ www.diakonie-ueberlingen.de

■ Melden Sie sich telefonisch und vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Mehrsprachige Informationen zum Thema ungewollte Schwangerschaft finden Sie hier:

■ www.zanzu.de

Hilfstelefon für Schwangere in Not

Schwanger und die Welt steht Kopf?

Rufen Sie anonym und vertraulich an: ■ [0800/4040020](tel:0800/4040020)

■ www.schwanger-und-viele-fragen.de

Schwanger und keiner darf es wissen?

Rufen Sie anonym und vertraulich an: ■ [0800/4040020](tel:0800/4040020)

■ www.bodenseekreis.de/vertrauliche-geburt/

Schwangerschaft und Geburt

Bei einer Schwangerschaft und anstehenden Geburt gibt es viele Möglichkeiten sich beraten und unterstützen zu lassen. Beratungsstellen finden Sie [auf diese Seite hier](#).

Während der Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind, gehen Sie am besten zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt (Gynäkologen). Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes.

■ Sie können sich von einer Hebamme betreuen lassen. Sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, sollten Sie sich umgehend um eine Hebamme kümmern. Fragen Sie Ihre Frauenarztpraxis oder eine Beratungsstelle um Unterstützung. Sie können auch [hier](#) suchen.

■ Sie können Geburtsvorbereitungskurse besuchen, die sie auf die Geburt vorbereiten. Geburtsvorbereitungskurse werden ab der 25. Schwangerschaftswoche empfohlen (6. bis 7. Schwangerschaftsmonat).

Geburt

Ihre Frauenarztpraxis vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Für die Geburt sollten Sie sich vorher im Krankenhaus persönlich anmelden, meist ist das ab der 34. Schwangerschaftswoche (8. Monat) möglich. Hierzu bietet das Krankenhaus auch Informationsabende mit Kreißsaalführungen an.

Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung.

Nach der Geburt

• Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem [Standesamt](#) und ggf. der Unterkunftsleitung gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie mit Ihrem Ausweis, der Geburtsbescheinigung der Klinik und, falls vorhanden, Ihrer Heiratsurkunde die (ggf. vorläufige) Geburtsurkunde für Ihr Kind.

Bitte legen Sie nur Originaldokumente vor. Bei fremdsprachigen Dokumenten ist eine amtlich beglaubigte deutsche Übersetzung notwendig.

Falls Sie in einer Gemeinschaftsunterkunft leben, geben Sie Ihrer Unterkunftsleitung eine Kopie der Geburtsurkunde, damit Ihr Kind registriert werden kann.

- **Rückbildungskurse**

In Rückbildungskursen wird gezielt der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäulenmuskulatur trainiert. Das ist wichtig um Beschwerden vorzubeugen, bevor man mit Fitness beginnen kann. Es gibt auch Kurse, zu denen Sie Ihr Baby mitnehmen können. Sehr oft bieten Hebammen Rückbildungskurse an. Beginnen können Sie etwa 6-8 Wochen nach der Geburt. Ihre Krankenkasse übernimmt einen Anteil der Kosten für den Kurs! Bitten Sie Ihre Hebamme, die Frauenarztpraxis oder eine Beratungsstelle um Unterstützung bei der Suche eines Kurses.

- **Kinderarzt**

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. Die U1 (Untersuchung nach der Geburt) und U2 Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

- **Frühe Hilfen**

Für (werdende) Eltern oder Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren gibt viele Unterstützungsangebote. Man nennt sie [Frühen Hilfen](#).

- **Familientreffs im Bodenseekreis**

In den [Familientreffs](#) gibt es auch viele Angebote. Dort gibt es z.B. Babytreffs, Familienhebammensprechstunden, Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Gruppen und vieles mehr.

Beratung und Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt

Ein Kind verändert das Leben. Eine Schwangerschaft und eine Geburt können daher viele Fragen aufwerfen. Sie können Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt dazu befragen oder sich an eine Schwangerschaftsberatungsstelle wenden. Diese beraten bei Fragen, Problemen und Sorgen in der Schwangerschaft.

■ Eine Beratung ist dabei nicht nur für die Schwangere gedacht, auch Partner/innen oder Paare haben Fragen und können dort Antworten finden.

Schwangerschaftsberatungsstellen

Caritas Bodensee-Oberschwaben am Standort Friedrichshafen

■ [Katharinenstraße 16, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/30000](#)

■ friedrichshafen@caritas-bodensee-oberschwaben.de

■ www.caritas-bodensee-oberschwaben.de

Caritasverband für das Dekanat Linzgau am Standort Überlingen

■ [Johann-Kraus-Straße 3, 88662 Überlingen](#)

■ [07551/83030](#)

■ info@caritas-linzgau.de

■ www.caritas-linzgau.de

Diakonisches Werk am Standort Friedrichshafen

■ [Scheffelstraße 37, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/32300](#)

■ dbb@diakonie-oab.de

■ www.diakonie-oab.de

Diakonisches Werk Überlingen

■ [Christophstraße 31, 88662 Überlingen](#)

■ [07551/918990](#)

■ ueberlingen@diakonie-ueberlingen.de

■ www.diakonie-ueberlingen.de

Diakonisches Werk am Standort Markdorf

■ [Weinsteig 1, 88677 Markdorf](#)

■ [07544/91172](#)

■ markdorf@diakonie-ueberlingen.de

■ www.diakonie-ueberlingen.de

Fachstelle Familienbildung im Jugendamt, Landratsamt Bodenseekreis

Lucia Beckesch

■ [Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/2045443](#)

■ lucia.beckesch@bodenseekreis.de

■ www.bodenseekreis.de

Die Liste der **Familientreffs** finden Sie ■ [hier](#). Weitere Informationen finden Sie ■ [hier](#).

Hilfstelefon für Schwangere in Not

Schwanger und die Welt steht Kopf?

Rufen Sie anonym und vertraulich an: ■ [0800/4040020](#)

■ www.schwanger-und-viele-fragen.de

Schwanger und keiner darf es wissen?

Rufen Sie anonym und vertraulich an: ■ [0800/4040020](#)

■ www.bodenseekreis.de/vertrauliche-geburt/

Weitere Informationen zum Thema Schwangerschaft

■ [Schwangerschaft und Geburt \(profamilia\)](#)

■ [Broschüren und Publikationen \(profamilia\)](#)

Familienleistungen

Elternzeit

In Deutschland unterstützt Sie der Staat dabei, Ihre Kinder aufzuziehen. Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Elternzeit bis zum dritten Geburtstag des Kindes.

Die Elternzeit bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Kind zu betreuen. Sie können während der Elternzeit bis zu 30 Wochenstunden arbeiten, Sie müssen aber nicht. Ihr Arbeitsplatz bleibt bestehen und darf vom Arbeitgeber nicht gekündigt werden.

■ Elternzeit können Mütter und Väter allein oder gemeinsam nehmen.

Den Antrag auf Elternzeit müssen Sie spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit bei Ihrem Arbeitgeber einreichen. Nach der Elternzeit muss Ihr Arbeitgeber Ihnen im Regelfall einen gleichwertigen Arbeitsplatz anbieten.

Elterngeld

Das Elterngeld ist eine staatliche Unterstützung für Eltern, die ihr Kind in den ersten 14 Lebensmonaten selbst betreuen. Da sie deshalb nicht, oder nicht in Vollzeit, arbeiten können, bekommen sie Elterngeld.

■ Auch Eltern, die vor der Geburt nicht berufstätig waren, erhalten Elterngeld.

■ Auch getrenntlebende Elternteile können das Elterngeld in Anspruch nehmen.

Die Höhe des Elterngelds ist abhängig von der Höhe des Einkommens. Es beträgt rund zwei Drittel des Einkommens vor der Geburt – mindestens 300 und höchstens 1.800 Euro.

Es gibt für die Eltern zwölf Monatsbeträge an Elterngeld. Wenn Mutter und Vater sich den Elterngeldbezug teilen und ihr Einkommen wegfällt, bekommen sie zusammen maximal 14 Monatsbeträge an Elterngeld.

■ Sie können Elterngeld in Anspruch nehmen, wenn sie eine Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis in Deutschland haben.

[Den Antrag auf Elterngeld bei der L-Bank finden Sie hier.](#)

Genauere Informationen auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch finden Sie [hier](#).

Kindergeld und Kinderzuschlag

Alle Eltern mit Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis in Deutschland haben Anspruch auf Kindergeld.

Das Kindergeld wird für jedes Kind ab der Geburt bis mindestens zum 18. Lebensjahr ausgezahlt. Macht Ihr Kind eine Ausbildung oder studiert es, verlängert sich der Anspruch maximal bis zum 25. Geburtstag.

Für die ersten beiden Kinder erhalten Sie pro Kind monatlich ca. 200 Euro. Ab dem dritten Kind steigt das Kindergeld ein wenig an.

Sie müssen das Kindergeld selbst bei der [Bundesagentur für Arbeit](#) beantragen.

■ Der deutsche Staat unterstützt **Familien mit geringem Einkommen** außerdem durch den sogenannten Kinderzuschlag. Den Antrag für einen Kinderzuschlag erhalten Sie bei der Familienkasse: www.familienkasse.de

Genauere Informationen in verschiedenen Sprachen finden Sie [hier](#).

Sie brauchen Beratung zum Thema Familienleistungen?

Die [Schwangerenberatungsstellen](#) informieren auch zum Thema Elternzeit, Elterngeld und Kindergeld.

Informationen zu allen finanziellen Leistungen finden Sie in folgenden Flyern:

[Startchancen für junge Familien](#)

[Eltern werden ohne Geld](#)

Standesamt und Sorgerecht

Standesamt

Das Standesamt hat mehrere Aufgaben. Die Geburt eines Kindes muss man dem Standesamt persönlich melden. Das Standesamt ist auch für die Anmeldung von Eheschließungen zuständig.

Die Aufgaben im Überblick

- Schließung von Ehen und Lebenspartnerschaften
- Anerkennung der Vaterschaft
- Kirchenaustritte
- Namensänderungen
- Ausstellung von Urkunden (Geburtsurkunde, Sterbeurkunde)

■ Wenden Sie sich an das Standesamt in Ihrer [Gemeinde oder Stadt](#).

Vaterschaftsanerkennung

Manchmal sind Eltern eines Kindes bei der Geburt nicht verheiratet. Dann ist eine gesetzliche Vaterschaftsanerkennung wichtig. Mit der Vaterschaftsanerkennung werden Vater und Kind vor dem Gesetz miteinander verwandt.

■ Die Mutter des Kindes muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen.

Ablauf: Anerkennung der Vaterschaft

Wann?

Vor Geburt oder nach Geburt des Kindes.

Wo?

Beim Jugendamt, Standesamt, Notar, oder Amtsgericht.

Wie?

Durch öffentliche Urkunde unter Vorlage des Personalausweises/Passes des jeweiligen Elternteils.

Beischreibung der Vaterschaft

Standesamt trägt den Vater in die Geburtsurkunde des Kindes ein.

Jugendamt, Landratsamt Bodenseekreis

■ [Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/2045129](#) / [07541/2045124](#) / [07541/2045624](#)

■ jugendamt@bodenseekreis.de

■ www.bodenseekreis.de

Unterhalt des Kindes

Eltern sind ihren Kindern zum Unterhalt verpflichtet. Das bedeutet, dass sie auch finanziell Verantwortung für ihre Kinder tragen.

■ Die Unterhaltspflicht gilt für jedes Elternteil und besteht auch im Falle einer Trennung weiterhin.

Mehr Informationen zum Thema Unterhalt, Unterhaltsvorschuss und Betreuungsunterhalt finden Sie [in diesem Flyer](#).