Von Anfang an gut informiert

Infobroschüre für junge Familien im HSK

Impressum
Hochsauerlandkreis
Der Landrat
-Jugendamt-
Steinstraße 27
59872 Meschede

☏ 02 91 / 94 - 28 22
jugendamtsleitung@hochsauerlandkreis.de
www.hochsauerlandkreis.de

Fotos: Fotolia, HSK

Stand: 31. August 2014

Grußwort

Einleitung

Außenstellen 6

1. Schwangerschaft und Geburt

1.1 Geburtshilfe / Gynäkologie 7

1.2 Hebammen 8

1.3 Schwangerenberatung / Schwangerschaftskonfliktberatung 12

1.4 Geburts- und Entbindungsorte 14

1.5 Elternschule 15

1.6 Schreiambulanz 15

2. Baby und Kleinkind 16

3. Betreuung für Kinder 16

3.1 Kitas / Familienzentren 17

3.2 Tagespflege 17

4. Gesundheit

4.1 Was benötigt ein Kind am Anfang 18

4.2 Niedergelassene Kinder- und Jugendärzte 19

4.3 Früherkennungsuntersuchungen 20

4.4 Kinderkliniken 21

4.5 Gesundheitsamt HSK 21

4.6 Mutter-Kind Kuren / Vater-Kind Kuren 23

5. Beratung und Hilfe für Familien

5.1 Erziehungsberatung 23

5.2 Förderung und Erziehung in der Familie / ASD Allgemeiner sozialer Dienst 24

5.3 Beratung bei Problemen in der Beziehung und Trennung 24

5.4 Beratung für Frauen / Männer bei häuslicher und sexueller Gewalt 25

5.5 Beratung und Hilfen für Menschen mit Behinderung 25

5.6 Beratung und Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund 26

6. Finanzielle Hilfen und Angebote

6.1 Arbeitslosengeld I 27

6.2 Schuldnerberatung 27

6.3 Kleiderkammer „Die Truhe“ 27

6.4 Die Tafel 28

6.5 Kindergeld 29

6.6 Elterngeld 29

7. Service

Was muss ich vor und nach der Geburt meines Kindes tun? 30

8. Notsituationen 32

Grußwort

Sehr geehrte Eltern,

mit der Geburt Ihres Kindes strömt viel Neues auf Sie ein. Das Kreisjugendamt des Hochsauerlandkreises möchte Sie daher von Anfang an begleiten und unterstützen. Diese nützliche Infobroschüre enthält viel Wissenswertes über Angebote für junge Familien. Daten, Fakten, Adressen zu den jeweiligen Ansprechpartnern sollen Ihnen auf den folgenden Seiten helfen, die Herausforderungen im Familien-Alltag zu erkennen und zu meistern.

Für die Entwicklung Ihres Kindes sind besonders die ersten Lebensjahre entscheidend. Der Hochsauerlandkreis legt mit den in der Region vorhandenen Angeboten die Voraussetzung, dass Sie Ihrem Kind dieses stabile Fundament sichern können.

Damit erfüllt der Hochsauerlandkreis auch die im Rahmen des Bundeskinderschutzgesetzes verankerte Beteiligung zur Stärkung der Kindergesundheit, des Kinderschutzes und der Prävention.

Die Verwaltungsvereinbarung zur Umsetzung der Bundesinitiative „Netzwerk Frühe Hilfen und Familienhebammen“ stellt den Hochsauerlandkreis und mit ihm die Träger in der freien Kinder- und Jugendhilfe sowie des Gesundheitsbereichs in die Verantwortung, verlässliche Strukturen und bedarfsgerechte Hilfen sicherzustellen, die allen Kindern ein gutes und gesundes Aufwachsen ermöglichen.

In diesem Sinne bietet dieses Heft einen detaillierten Überblick über das bestehende Angebot in der Region. Als Landrat empfehle ich Ihnen, nicht zu zögern, sondern die angebotenen Hilfen auch wahrzunehmen. Die Fachleute helfen Ihnen bestimmt gern weiter.

Dr. Karl Schneider
Landrat

Sehr geehrte Eltern,

die Geburt eines Kindes stellt das Leben der Eltern sprichwörtlich „auf den Kopf“. Neben all den Glücksgefühlen, der Dankbarkeit und Freude, wird es auch dauern, bis Sie sich in Ihrer Rolle als Eltern, als alleinerziehende Mutter oder Vater, in Ihrer Funktion als „Familie“ auf das nun gemeinsame Leben eingestellt haben. In dieser Phase entstehen aber auch viele Fragen, manchmal auch Sorgen und das Gefühl der Überforderung, die Angst, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können. Zumindest ist das Bedürfnis nach Information groß.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, einen Weg durch den Behördendschungel aufzeigen und Ihnen Auskunft über mögliche wirtschaftliche Hilfen geben. Zum anderen sollen Sie einen Überblick erhalten, welche verschiedenen Beratungsangebote unterschiedlichster Vereine und Träger in der jeweiligen Gemeinde / Stadt Ihnen zur Seite stehen, welche Betreuungsmöglichkeiten Sie für Ihr Kind haben und welche Kinderärzte und Hebammen Ihnen mit ihren Angeboten in Ihrer Nähe ihre Unterstützung anbieten.

Ich hoffe, dass diese Broschüre Ihnen die notwendigen Antworten auf Ihre Fragen rund um Ihr Kind gibt. Zögern Sie bitte nicht, entsprechende Beratungsangebote zu nutzen und bei Bedarf entsprechende Hilfen anzunehmen.

Liebe und Zuneigung, eine glückliche Kindheit sowie Werte, die Halt und Orientierung für die Zukunft bieten, sind das Beste, was wir unseren Kindern auf ihren Lebensweg mitgeben können. Ihnen und Ihrem Kind wünsche ich in diesem Sinne alles nur erdenklich Gute.

Bernd Wagner
Leiter Kreisjugendamt

Außenstellen des Kreisjugendamtes Hochsauerlandkreis

www.hochsauerlandkreis.de
jugendamtsleitung@hochsauerlandkreis.de

Bestwig
Rathausplatz 1
59909 Bestwig
☎ 02904/70009
🖷 02904/70039

Brilon
Am Rothaarsteig 1
59929 Brilon
☎ 02961/94-3262, 94-3124, 94-3264,
🖷 02961/94-3255

Eslohe
Hauptstraße 41
59889 Eslohe
☎ 02973/6565
🖷 02973/818144

Hallenberg/ Medebach
Österstraße 1
59964 Medebach
☎ 02982/3018
🖷 02982/900129

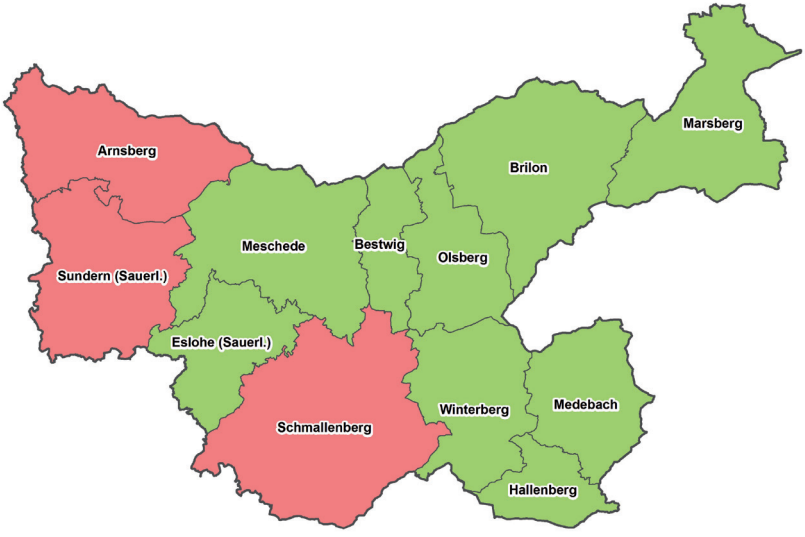
Marsberg
Trift 1 a
34431 Marsberg
☎ 02992/2956, 2986
🖷 02992/2985

Meschede
Steinstraße 27
59872 Meschede
☎ 0291/94-1154, 94-1291
🖷 0291/94-1273

Hauptstraße 40
59872 Meschede-Freienohl
☎ 0291/94-5960
🖷 02903/851826

Olsberg
Bahnhofstraße 24
59939 Olsberg
☎ 02962/1416, 845619
🖷 02962/845620

Winterberg
Hagenstraße 19
59955 Winterberg
☎ 02981/2672
🖷 02981/820774



1. Schwangerschaft und Geburt

1.1 Geburtshilfe / Gynäkologie

Dr. med. Klaus Ahlers
Bahnhofstraße 9
59929 Brilon
☏ 02961/6415

Dr. Irena Brak
Paulinenstraße 1
34431 Marsberg
☏ 02992/8000

Birgit Brockmann
Medizinisches Versorgungszentrum
St. Franziskus Hospital
Am Kurpark 6
59955 Winterberg
☏ 02981/802 17 44

Dr. Judith Lausberg
Dr. med. Franz-Peter Hartmann
Ruhrstraße 23
59872 Meschede
☏ 0291/6077

St. Blagoeva
Maria-Kahle-Straße 2
59939 Olsberg
☏ 02962/1817

Dr. Dorothea Nölke
Ruhrstraße 25
59872 Meschede
☏ 0291/6217

Dr. med. Brigitte Schüttler
Medizinisches Versorgungszentrum
St. Franziskus Hospital
Am Kurpark 6
59955 Winterberg
☏ 02981/802 17 45

El Cheikh, Rezkallah
Bahnhofstraße 2
34431 Marsberg
☏ 02992/1414

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. U. Roß; B. Kastner
Am Schönschede 1
59929 Brilon
☏ 02961/908200

Dr. med. Siegfried Stark
Bülberg 1
34431 Marsberg, Niedermarsberg
☏ 02992/3081

Dr. med. Juliane Wunderlich
Hauptstraße 85
59939 Olsberg
☏ 02962/1626

Dr. Henryk Zieleniecki
Kaiser-Otto-Platz 6
59872 Meschede
☏ 0291/6271

1.2 Hebammen

Sie sind wichtige Vertrauenspersonen von schwangeren Frauen und jungen Müttern. Ihr Arbeitsgebiet ist längst nicht mehr auf den Kreißsaal begrenzt. Freiberufliche Hebammen arbeiten frei praktizierend in Schwangerenvorsorge, bei Hausgeburten und Wochenbettbetreuung und Stillhilfen. Zudem kann die freiberufliche Hebamme als Beleghebamme tätig sein. Dabei arbeitet sie, vergleichbar mit Belegärzten, in einer Klinik. Ein stetig wachsender Arbeitsbereich ist die Schwangerschaftsvorsorge zum Teil in Kooperation mit Frauenärtzinnen und -ärzten in einer Praxisgemeinschaft. Weiterhin bestehen Geburtshäuser, von Hebammen betreute selbständige außerklinische Einrichtungen

	Hilfe bei Schwangerschaft	Familienhebamme	Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Schwangerenschwimmen	Geburtshilfe	Wochenbettbetreuung	Babymassage	Rückbildungsgymnastik	Yoga für Schwangere	Babyschwimmen
Agel, Henrike Hundebusch 14 34431 Marsberg ☏ 02991/78325 ☏ 0160/5707277 henrikeghg@t-online.de	x	x					x	x			
Asshauer, Yvonne Frohntalweg 7 34431 Marsberg ☏ 02992/979397 yvonne.asshauer@web.de	x		x			x	x		x		
Baum, Gabi Gundringhausen 17 59969 Hallenberg ☏ 02981/7658 ☏ 0171/5320277 gabi@gabibaum.de gabibaum.de		x	x	x		x	x	x			
Bigge, Kerstin Theodor-Hürth-Straße 8 59872 Meschede 0151/11410815 kerstin.bigge@web.de	x	x	x	x		x	x	x			
Bunse, Kathrin Obere Wankel 1 59929 Brilon ☏ 02963/2418	x			x	x	x	x	x			x
Bürger Bialec, Bianca Am Schönschede 1 59929 Brilon ☏ 02961/9891700 info@praxis-bauchwunder.de			x	x	x		x		Rb. im Wasser		

	Hilfe bei Schwanger-schaft	Familien-hebamme	Vorsorgeun-tersuchung	Geburtsvor-bereitung	Schwange-renschwim-men	Geburtshilfe	Wochenbett-betreuung	Babymas-sage	Rückbil-dungsgym-nastik	Yoga für Schwangere	Baby-schwim-men
Droste, Marlies Silbach Bergfreiheit 19 59955 Winterberg ☏ 02983/8256	X		X	X			X		X		
Ewers, Silke Auf dem Knochen 12a 59872 Meschede-Eversberg ☏ 0291/4003 ☏ 0175/8976562	X		X	X	X		X				X
Feldmann, Christina Schultheißstraße 19 59989 Eslohe ☏ 02973/908455 ☏ 0173/2632867 tina@esloher-hebammenpraxis.de	X		X			X	X	X	X		
Gödde, Marina Martin-Luther-Straße 7 59889 Eslohe ☏ 02973/974990 ☏ 0160/5417027 marinagoedde@gmx.de	X		X				X				
Gruß, Petra An der Längere 31a 59929 Brilon ☏ 02961/747 info@gruss-hebamme.de	X		X	X		X	X	X	X		
Hecht, Petra Eichenweg 5 34331 Marsberg ☏ 02992/903807 petra.hecht@t-online.de	X		X	X	X	X	X	X	X		
Hegel-Wiegelmann, Beate Am Bruch 18 59939 Olsberg 02962/5335	X		X	X			X	X	X		
Hering, Martina Schlesierweg 36 59889 Eslohe ☏ 02973/1451 tina-hering@t-online.de							X				

	Hilfe bei Schwanger-schaft	Familienheb-amme	Vorsorgeun-tersuchung	Geburtsvorbe-reitung	Schwangeren-schwimmen	Geburtshilfe	Wochenbett-betreuung	Babymassage	Rückbildungs-gymnastik	Yoga für Schwangere	Babyschwim-men
Hohmann, Stefanie Am Schönschede 1 59929 Brilon ☏ 02961/9891700 info@praxis-bauchwunder.de hebamme-brilon.de	X		X	X		X	X		X		
Hönninger, Astrid Hünnecke 1 59989 Eslohe ☏ 02973/2300 astrid.siepe@gmx.de	X						X		X		X
Karneil, Barbara Hermann-Löns-Weg 1 59872 Meschede	X		X			X	X		X		
Kenter, Anke Bartholomäusweg 5 59889 Eslohe ☏ 02973/9759889 hebammeanke@web.de	X		X	X		X	X	X	X		
Kolbe, Yvonne Grimmeweg 4 59955 Winterberg babykomm@online.de	X		X	X		X	X	X	X		
Küper, Janet Schederweg 12 59872 Meschede info@hebamme-meschede.de	X		X	X		X	X	X	X	X	
Kyewski, Reinhild Hermann-Löns-Straße 6 59909 Bestwig ☏ 02904/976777	X			X	X		X		Rb. im Wasser		X
Lohoff, Tanja Bachstraße 19 34431 Marsberg	X		X	X			X	X	X		
Nolten, Katrin Prozessionsweg 23 59964 Medebach ☏ 02982/9218606	X										
Peters, Diana Ennertstraße 6a 59959 Winterberg-Siedlinghausen ☏ 02983/908031	X			X	X		X		X		

	Hilfe bei Schwanger-schaft	Familienheb-amme	Vorsorgeun-tersuchung	Geburtsvorbe-reitung	Schwangeren-schwimmen	Geburtshilfe	Wochenbett-betreuung	Babymassage	Rückbildungs-gymnastik	Yoga für Schwangere	Babyschwim-men
Richter, Christina Burgstraße 9 59909 Bestwig-Heringhausen ☏ 02904/711209	x						x		x		
Schmitt, Ivonne St. Sebastianus-Weg 11 59964 Medebach ☏ 02982/930953							x				
Schmitz, Sigrid Fruchtstraße 3 59929 Brilon	x		x	x			x		x		
Schröder, Karin Holtischer Weg 9 59964 Medebach ☏ 02982/1881 maria.schroeder@freenet de	x						x	x	x	x	
Schumann, Carola Zum Haskenstein 2 59929 Brilon-Rösenbeck ☏ 02963/2669 ☏ 0160/91818895	x					x	x				
Stöber, Marion Hasselborn 45 59929 Brilon ☏ 02961/53043 www.stoeber-b.de	x		x	x		x	x	x	x		
Ströthoff, Kathrin Gudenhagener Allee 1 59929 Brilon ☏ 02961/4963 www.hebammekathrin.de	x		x	x		x	x	x	x		
Thelen, Jennifer Am Hollemann 29 59929 Brilon ☏ 02961/979791 ☏ 0170/9375390 hebammejenny@web.de	x	x	x	x			x				
Voß-Fischer, Hanne Rehweg 48 59872 Meschede ☏ 0291/56656 h.voss-fischer@web.de	x		x			x	x	x	x	x	

	Hilfe bei Schwanger-schaft	Familien-hebamme	Vorsorgeun-tersuchung	Geburtsvor-bereitung	Schwange-renschwim-men	Geburtshilfe	Wochenbett-betreuung	Babymas-sage	Rückbil-dungsgym-nastik	Yoga für Schwangere	Baby-schwim-men
Wiese, Maya Hochstraße 30 59872 Meschede	x										
Wollmeiner, Brigitte Beringhausen 11 59872 Meschede ☏ 0291/82510 ☏ 0151/41841711 bwollmeiner@web.de	x		x	x	x		x	x	x		
Wiethoff-Koch, Mechthild Am Kreuzkamp 12 59889 Eslohe ☏ 02973/6696 mi-koch@t-online.de	x			x		x	x	x	x		

Quelle: Kreisverband der Hebammen HSK / familienbund.de / babyclub

1.3 Schwangerenberatung / Schwangerschaftskonfliktberatung

Gesundheitsamt des Hochsauerlandkreises
Steinstraße 27
59872 Meschede
☏ 0291/94-1209
www.hochsauerlandkreis.de
gerlinde.ossenbrink@hochsauerlandkreis.de

weitere Beratungsangebote nach vorheriger telefonischer Anmeldung in Arnsberg, Brilon, Sundern und Winterberg

- Link auf die HSK-Seite

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte und Familienplanung

Diakonie Ruhr Hellweg e.V.
Schützenstraße 10
59872 Meschede
☏ 0291/2900-150
🖷 0291/2900-159
www.diakonie-ruhr-hellweg.de
skb-meschede@diakonie-ruhr-hellweg.de

Bahnhofstraße 27
59929 Brilon
☏ 02961/7939-67
🖷 02961/7939-68

Skb-brilon@diakonie-ruhr-hellweg.de

Donum vitae
Warsteiner Straße 1
59872 Meschede
☏ 0291/90869-60
🖷 0291/90869-61
www.donumvitae-hsk.de
meschede@donumvitae.org

Heinrich-Lübke-Straße 29
59759 Arnsberg-Hüsten
☏ 02932/896941
🖷 02932/896941
www.donumvitae-hsk.de
arnsberg@donumvitae.org

weitere Sprechstunden für Olsberg und Winterberg nach telefonischer Vereinbarung

☏ 0291/9086960

Schwangerschaftsberatung

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hochsauerland
Ruhrstraße 3
59872 Meschede
☏ 0291/7131
🖷 0291/9086985
www.skf-arnsberg.de
schb.meschede@skf-hochsauerland.de

Sprechstunden in Brilon nach telefonischer Vereinbarung

☏ 0291/7131

1.4 Geburts- und Entbindungsorte

Karolinen Hospital Hüsten
Stolte Ley 5
59759 Arnsberg-Hüsten
☏ 02932/952-1450
www.klinikum-arnsberg.de

St. Walburga Krankenhaus GmbH
Schederweg 12
59872 Meschede
☏ 0291/202-0
🖷 0291/202-2002
info@walburga-krankenhaus.de
www.walburga-krankenhaus.de

Städt. Krankenhaus
Maria Hilf gGmbH
Am Schönschede 1
59929 Brilon
☏ 02961/780-0
🖷 02961/780-1240
www.krankenhaus-brilon.de

1.5 Elternschule

Die Elternschulen an den einzelnen Krankenhäusern bieten ein umfangreiches Kursangebot für (werdende) Mütter und Eltern rund um Schwangerschaft und Geburt und die Zeit danach an.

Elternschule Maria Hilf Krankenhaus
Gynäkologie und Geburtshilfe *(Sekretariat)*
Am Schönschede 1
59929 Brilon
☏ 0 29 61 / 7 80 13 06
www.krankenhaus-brilon.de

Elternschule Sonnenschein
Schederweg 12
59872 Meschede
☏ 02 91 / 202 - 16 30
www.walburga-krankenhaus.de

Elternschule
Karolinen Hospital Hüsten
Stolte Ley 5
59759 Arnsberg-Hüsten
☏ 0 29 32 / 952 - 14 60
www.klinikum-arnsberg.de

1.6 Schreiambulanz

Schreisprechstunde im Karolinen-Hospital Hüsten

Schreien ist ein Kommunikationsmittel für das Baby, um seine Bedürfnisse und Befindlichkeit auszudrücken. Aber das Schreien wird individuell unterschiedlich empfunden und oft fühlen sich Eltern überfordert. Körperliche Erschöpfung und das Gefühl der Hilf- und Ratlosigkeit stellen sich ein. Sie haben nicht mehr genügend Energie, den Alltag zu bewältigen.

Vor dem Besuch der Schreisprechstunde ist es wichtig, den Kinderarzt aufzusuchen, um organische Ursachen auszuschließen.

Der Besuch der Schreisprechstunde ist kostenpflichtig. Weitere Informationen und Anmeldung erhalten sie im Büro der Elternschule.

☏ 0 29 32 / 952 - 14 60

2. Baby und Kleinkind

Aktuelle Krabbelgruppen, Baby- und Kleinkindschwimmen, Spielgruppen und Turngruppen, ihre Treffpunkte und Termine erfragen Sie in den örtlichen Sportvereinen oder Kirchengemeinden.

Informationen zu aktuellen Gruppen können Sie auch beim Jugendamt des Hochsauerlandkreis erfragen.

☏ 02 91 / 94 - 12 72

Ebenso bieten einige Hebammenpraxen verschiedene Angebote für Babys und Kleinkinder an. Dort erhalten Sie Auskunft über Angebote und freie Plätze.

Weiterhin bieten Familienzentren ebenfalls Kurse für Eltern oder Babysitter an. Diese Telefonnummern finden sie in dieser Broschüre. Angebote sind zum Beispiel das Müttercafe der Diakonie-Ruhr-Hellweg in Meschede. Dort treffen sich junge Eltern Donerstag von 9.30 bis 12.00 Uhr in der Kolpingstraße 18, oder aber das Cafe Kinderwagen in Bestwig-Velmede. Hier findet ein mal monatlich ein Treffen in der Zeit von13.30 bis 16.00 Uhr in der Kita St. Andreas in Velmede.

3. Betreuung für Kinder

Tageseinrichtung für Kinder sind Kindergärten, Horte und andere Einrichtungen, in denen sich Kinder einen Teil des Tages oder ganztags aufhalten.

Die Tageseinrichtungen sind sozialpädagogische Einrichtungen, die neben der Betreuungsaufgabe einen eigenständigen Erziehungs- und Bildungsauftrag als Elementarbereich des Bildungssystems haben.

Kinder ab dem Alter von einem Jahr haben seit dem 1. August 2013 einen Rechtsanspruch auf „frühkindliche Förderung in einer Tageseinrichtung oder Kindertagespflege“ (§ 24 SGB VIII).

Ein Kind, das das dritte Lebensjahr vollendet hat, hat bis zum Schuleintritt Anspruch auf Förderung in einer Tageseinrichtung.

Der Träger der öffentlichen Jugendhilfe hat darauf hinzuwirken, dass für diese Altersgruppe ein bedarfsgerechtes Angebot zur Verfügung steht.

Allerdings umfasst der Anspruch nicht die Aufnahme in eine bestimmte Einrichtung und nicht eine Übermittagsbetreuung.

Was dürfen Sie in der Kita erwarten?

Das KiBiz legt für die Kitas Betreuungszeiten und Gruppenformen fest:

Betreuungszeiten:

- 25 Stunden: am Vormittag
- 35 Stunden: am Vor- und Nachmittag oder im Block vormittags über Mittag
- 45 Stunden: am Vor- und Nachmittag mit der Betreuung über Mittag

Gruppen:

Gruppenform I:	Kinder von zwei Jahren bis zur Einschulung; bis zu 20 Kinder in einer Gruppe
Gruppenform II:	Kinder im Alter von unter drei Jahren; bis zu 10 Kinder in einer Gruppe
Gruppenform III:	Kinder im Alter von drei Jahren und älter; bis zu 25 Kinder in einer Gruppe

Die Betreuungsangebote werden jedes Jahr vom Landesjugendamt neu angemeldet.

Die Eltern müssen den Stundenumfang ihres Betreuungsbedarfs in der jeweiligen Kita geltend machen.

3.1 Kitas / Familienzentren

Eine aktuelle Liste aller Einrichtungen im Zuständigkeitsbereich des Kreisjugendamtes finden Sie auf:

www.hochsauerlandkreis.de→Jugend & Familie→Kinderbetreuung→kita-kompass

oder auf der Internetseite der jeweiligen Kommune.

3.2 Tagespflege

Kfd-Tagesmütterverein e.V.
Emhildisstraße 9
59872 Meschede
☏ 0291/52233
☏ 0170-3584689
www.tagesmuetter-meschede.de
kontakt@tagesmuetter-meschede.de

Kreisjugendamt des Hochsauerlandkreises
für die Bereiche Olsberg, Brilon, Marsberg
Am Rothaarsteig 1
59929 Brilon
☏ 02961/94-3265
www.hochsauerlandkreis.de

4. Gesundheit

4.1 Was benötigt ein Kind am Anfang?

Kleidung in Gr. 56 / 62:

- 5 Bodys
- 5 Strampler
- 5 Langarmshirts
- Jacke für draußen
- 2-5 Paar Söckchen
- 2 Stoffmützen, im Winter eine dickere Mütze für draußen
- 6 Spucktücher
- 4 Moltontücher als universelle Unterlage
- 1 Wolldecke oder Fleecedecke

Für die Pflege

- Wickelkommode mit abwaschbarer Wickelauflage
- Babywanne oder -eimer mit Badethermometer
- 1 Kapuzenhandtuch
- 4 Waschlappen
- Babynagelschere (speziell für Babys mit abgerundeten Spitzen)
- Sterile Kompressen für den Nabel
- Windeleimer mit Deckel
- Windeln
- milde Feuchttücher
- trockene Tücher
- gutes, pflanzliches Babyöl
- Wundschutzcreme
- Fieberthermometer

Für Unterwegs

- Babyautositz
- Kinderwagen mit Zubehör
- Wickeltasche / Rucksack
- Tragetuch

Zimmer / Mobiliar

- Babybett / Stubenwagen / Wiege
- Matratze
- 2 Schlafsäcke
- Mullwindel als Kopfunterlage, Kopfkissen ist nicht notwendig sondern eher gefährlich
- 2 Bettlaken
- Krabbeldecke
- Schmusetier
- Babywippe

Ernährung

- Sterilisator oder sauberer Kochtopf zum Auskochen von Flaschen, Sauger, Schnuller
- Flaschen- und Saugerbürste
- Flaschen- und Babykostwärmer
- Ca. 4 Flaschen 250 ml
- 6 kleine Sauger für Tee und Milch
- event. Beruhigungssauger Gr. 1
- 5 Lätzchen
- Stillkissen oder 2 feste Kissen zum entlasten der Arme beim stillen oder Flaschegeben
- Thermobox oder Thermoflasche für die Nahrung unterwegs
- Event. Milchpumpe

Quelle: Baby-Erstaustattung.com

4.2 Niedergelassene Kinder- und Jugendärzte

Dr. Ralph Armbrust
Ruhrplatz 2
59872 Meschede
☏ 0291/50895

Dr. Marie-Luise Herschbach-Düring
Hauptstraße 38
59872 Meschede-Freinohl
☏ 02903/2400

Michael Ecken
Niedere Straße 34
59929 Brilon
☏ 02961/1393

Dr. med. Uta Hillebrand
Obere Straße 8
59964 Medebach
☏02982/1660

Dr. med. Heidgrun Jänisch
Bundesstraße 171
59909 Bestwig
☏ 02904/9727-0

Dr. med. Heinz Potthast
Ruhrstraße 25
59939 Olsberg
☏ 02962/5444

Anja Deventer u. Bärbel Jürgens
Bahnhofstraße 2
34431 Marsberg
☏ 02992/97934

4.3 Früherkennungsuntersuchungen von U1 bis U9

U 1	direkt nach der Geburt	Untersuchung u.a. von Herz und Lunge, Sauerstoffgehalt des Blutes, Hautfarbe, Muskelspannung und Reflexe
U 2	dritter bis zehnter Lebenstag	Erste Grunduntersuchung von Kopf bis Fuß - u.a. Organe, Geschlechtsteile, Haut, Knochen, Nervensystem, Hüftgelenke, Stoffwechsel
U 3	vierte bis sechste Lebenswoche	Untersuchung u.a. von Körperfunktionen, Hörvermögen, Bewegungsverhalten, Ernährungszustand, Gewicht, vollendeter zweiter Lebensmonat gegebenenfalls erste Impfung (Diphterie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten, Haemophilus influenzea Typ b, Kinderlähmung, Hepatitis B)
U 4	dritter bis vierter Lebensmonat	Gründliche Untersuchung u.a. von Organen, Geschlechtsteilen, Hör- und Sehvermögen, Fontanelle, der allgemeinen Beweglichkeit und des Reaktionsvermögens, zweite Impfung (siehe U 3)
U 5	sechster bis siebter Lebensmonat	Überprüfung u.a. der Beweglichkeit und Körperbeherrschung, des Hör- und Sehvermögens, gegebenenfalls Wiederholungsimpfung
U 6	zehnter bis Zwölfter Lebensmonat	Untersuchung u.a. Körperfunktionen, der Beweglichkeit und der Körperbeherrschung sowie Hinweise zur Zahnpflege, MMR (Masern, Mumps, Röteln) Impfung, gegebenenfalls Wiederholungsimpfung
U 7	21. bis 24. Lebensmonat	Untersuchung der körperlichen und geistigen Entwicklung, Ebenso der Sprachentwicklung und des Sozialverhaltens und von grob- und feinmotorischen Fähigkeiten, MMR Wiederholungsimpfung
U 7a	34. bis 36. Lebensmonat	Erkennen und behandeln von Sehstörungen, Untersuchung der Haut, Geschlechtsorgane, des Skelett, Muskel- und Nervensystems, messen von Größe und Gewicht, Hinweise zur Zahnpflege, Entwicklung der Motorik und des Sprachverhaltens

U 8	dreieinhalb bis vier Jahre	Kontrolle der Funktionstüchtigkeit der Organe, des Hör- und Sehvermögens, der Sprachentwicklung und Körperbeherrschung
U 9	ca. fünf Jahre	Umfangreiche Prüfung von Kopf bis Fuß: Organfunktionen, Seh- und Hörvermögen, grob- und feinmotorische Entwicklung, Körperhaltung, geistige, seelische und soziale Entwicklung, Sprachvermögen. Mit der U 9 findet eine erste Einschätzung statt, wann das Kind schulfähig ist. Prüfung des Impfpasses auf Vollständigkeit.

Quelle: Gesundes-Kind.de

4.4 Kinderkliniken

Karolinen-Hospital Hüsten
Stolte Ley 5
59759 Arnsberg-Hüsten
☏ 02932/952-0
www.klinikum-arnsberg.de

Evangelisches Krankenhaus Lippstadt
Wiedenbrücker Straße 33
59555 Lippstadt
☏ 02941/61-0
www.ev-krankenhaus.de
info@ev-krankenhaus.de

St.-Vincenz-Krankenhaus Paderborn
Husener Straße 81
33098 Paderborn
☏ 05251/86-40
www.vincenz.de
info@vincenz.de

Klinik für Kinder und Jugendmedizin
Beldingerstraße
35043 Marburg
☏ 06421/58-62650
www.uni-marburg.de
angela.scholz@med.uni-marburg.de

4.5 Gesundheitsamt HSK

Kinder- und jugendärztlicher Dienst

Rechtzeitige Gesundheitsvorsorge ist wichtig. Die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes unterstützen Sie in ihren Bemühungen ihre Kinder gesund erwachsen werden zu lassen.

Sie bieten Beratung und Hilfe, wenn ihr Kind Gesundheitsprobleme hat.

Koordinationsstelle
Eichholzstraße 9
59821 Arnsberg
☏02931/94-4288

Frühförderung

eine Zusammenarbeit mit
- Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Hochsauerland / Soest
- Caritas-Verbände e.V. Arnsberg-Sundern, Brilon, Meschede
- Gesundheitsamt Hochsauerlandkreis

Grundsätzlich können sich alle Eltern an die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes wenden, wenn sie Sorgen oder Bedenken hinsichtlich der Entwicklung ihres Kindes haben.

Eine Anmeldung erfolgt telefonisch unter:

Arnsberg und Sundern	Brilon, Hallenberg,Marsberg, Medebach Olsberg, Winterberg	Bestwig, Eslohe, Meschede Schmallenberg
Eichholzstraße 11 59821 Arnsberg ☏ 02931/94-4427	Am Rothaarsteig 1 59929 Brilon ☏ 02961/94-3331	Steinstraße 27 59872 Meschede ☏ 0291/94-1124

Frühe Hilfen

Die Entwicklung des Kindes und die Beziehung von Eltern und Kind sollen gestärkt und verbessert werden.

Ein Team bietet Familien mit Unterstützungsbedarf zu Themen wie:

Gesundheit, Säuglingspflege, Ernährung, Erziehung, soziale Integration und Finanzen Hilfe an.

Steinstraße 12
59872 Meschede
☏ 0291/94-1032
🖷 0291/94-26119

4.6 Mutter-Kind-Kuren / Vater-Kind-Kuren

Caritasverband Meschede e.V.
Steinstraße 12
59872 Meschede
☏ 0291/9021-156
🖷 0291/9021-149

Jugendamt Hochsauerlandkreis
Kinderkurheim „Arnsberg“ auf Norderney
Steinstraße 27
59872 Meschede
☏ 0291/94-1244

5. Beratung und Hilfe für Familien

5.1 Erziehungsberatung

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Caritasverband Meschede e.V.
Steinstraße 12
59872 Meschede
☏ 0291/9021-0
🖷 0291/9021-149
info@caritas-meschede.de

Gartenstraße 33
59929 Brilon
☏ 02961/2489
🖷 02961/908441
eb-brilon@caritas-meschede.de

Termine in Winterberg bitte erfragen unter 02961/2489

5.2 Förderung der Erziehung in der Familie / ASD Allgemeiner sozieler Dienst

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Brilon
Steinweg 5
59929 Brilon
☏ 02961/960-0
🖷. 02961/9606-66
www.skf-brilon.de
m.herting@skf-brilon.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hochsauerland
Steinstraße 12
59872 Meschede
☏ 0291/9974-0
🖷 0291/9974-22
www.skf-meschede.de
zentrale@skf-meschede.de

Adressen der Außenstellen des Kreisjugendamtes siehe Seite 6.

5.3 Beratung bei Problemen in der Beziehung und Trennung

Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn
Friedensstraße 1
59872 Meschede
☏ 0291/7818

Gartenstraße 33
59929 Brilon
☏ 0291/7818

Diakonie Ruhr Hellweg
Schützenstraße 10
59872 Meschede
☏ 0291/2900-150
🖷 0291/2900-159
www.diakonie-ruhr-hellweg.de
beratung@diakonie-ruhr-hellweg.de

5.4 Beratung für Frauen / Männer bei häuslicher u. sexualisierter Gewalt

Frauenberatungsstelle Frauenzimmer e.V.
Kolpingstraße 18
59872 Meschede
☏ 02 91 / 5 21 71
🖷 02 91 / 9 08 04 82

Allgemeine Frauenberatungsstelle Arnsberg
Brückenplatz 4
59821 Arnsberg
☏ 0 29 31 / 20 38, 20 37
🖷 0 29 31 / 93 69 27
www.frauenberatungsstelle-arnsberg.de
fhf.arnsberg@t-online.de

5.5 Beratung und Hilfen für Menschen mit Behinderung

Gesundheitsamt des Hochsauerlandkreises
Beratungsstelle für Arnsberg, Sundern
Eichholzstraße 6
59821 Arnsberg
☏ 0 29 31 / 94 - 40 00

Beratungsstelle für Brilon, Hallenberg, Marsberg, Medebach, Olsberg, Winterberg
Am Rothaarsteig 1
59929 Brilon
☏ 0 29 61 / 94 - 33 33, 94 - 31 22

Beratungsstelle für Bestwig, Eslohe, Meschede, Schmallenberg
Steinstraße 27
59872 Meschede
☏ 02 91 / 94 - 11 11

5.6 Beratung und Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund

Kommunales Integrationsbüro
Steinstraße 27
59872 Meschede
☏ 0291/94-1391
🖷 0291/94-1374, 94-1399

Internationaler Bund e.V. Arnsberg
Bahnhofstraße 128a
59759 Arnsberg
☏ 02932/899116-15
🖷 02932/899116-20
JMD-Arnsberg@internationaler-bund.de

Internationaler Bund e.V. Olsberg
Hauptstraße 116
59939 Olsberg
☏ 02962/9766-16
🖷 02962/9766-19
JMD-Olsberg@internationaler-bund.de

Caritas-Verband Brilon e.V.
Scharfenberger Straße 19
59929 Brilon
☏ 02961/971929
🖷 02961/971928
www.caritas-brilon.de

Steinstraße 12
59872 Meschede
☏ 0291/9021-150
🖷 0291/9021-149
www.cv-meschede.de

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.
Schützenstraße 4
59872 Meschede
☏ 0291/52207
🖷 0291/9085433
www.diakonie-ruhr-hellweg.de
fluechtlingsberatung-meschede@diakonie-ruhr-hellweg.de

6. Finanzielle Hilfen und Angebote

6.1 Arbeitslosengeld I

Bundesagentur für Arbeit
Brückenstraße 10
59872 Meschede
☏ 0 18 01 / 55 51 11
🖷 02 91 / 204 - 669
www.arbeitsagentur.de
meschede@arbeitsagentur.de

Arbeitslosengeld II
Beratung zum Arbeitslosengeld II bietet die jeweilige Stadt- / Gemeindeverwaltung

6.2 Schuldnerberatung

Sozialdienst Kath. Frauen e.V. Brilon
Steinweg 5
59929 Brilon
☏ 0 29 61 / 96 06 - 10, 96 06 - 17
🖷 0 29 61 / 96 06 - 66
www.skf-brilon.de
m.herting@skf-brilon.de

Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.
Schützenstraße 10
59872 Meschede
☏ 02 91 /29 00 - 153
🖷 02 91 / 29 00 - 159
www.diakonie-ruhr-hellweg.de
seinhaeuser@diakonie-ruhr-hellweg.de

6.3 Kleiderkammer „Die Truhe“

Caritaskonferenzen der kath. Kirche Meschede Bestwig
Kamptstraße 16
59872 Meschede

Öffnungszeiten: Di. 14.30 - 17.00 Uhr; Fr. 9.30 -12.00 Uhr; 1. Sa. im Monat 10.30 - 12.30 Uhr

Caritaskonferenzen der kath. Kirche Meschede Bestwig
Alte Post / Am Bähnchen
59909 Bestwig

Öffnungszeiten: Mi. 15.00 - 17.00 Uhr

Caritaskonferenz der kath. Kirche Olsberg
Pfarrheim Bigge
59939 Olsberg

Öffnungszeiten: Di. 14.00 - 17.00 Uhr

Kleiderstube Brilon / Evangelische Kirchengemeinde

Kontakt bitte über das Gemeindebüro.

Mo., Di., Fr. 9.00 - 12.00 Uhr

Do. 15.00 - 18.00 Uhr

☏ 02961/50020

🖷 02961/51780

email: gemeindeamt@kirchebrilon.de

6.4 Die Tafel

Caritasverband Meschede e.V.

Ladenlokal: Ittmecker Weg 15
59872 Meschede

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 15.00 - 17.00 Uhr

Aktion Warenkorb Brilon
Scharfenbergerstraße 19
59929 Brilon

Öffnungszeiten: Mi. 10.30 - 12.30 Uhr

Warenkorb Olsberg
Am Schwesternheim 7
59939 Olsberg

Öffnungszeiten: Mi. 10.30 - 12.30 Uhr

für Marsberg, Medebach und Winterberg

Ev. Kirchengemeinde
Bahnhofstraße 23
34431 Marsberg

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do
10.00 - 11.00 Uhr
Sa. 14.00 - 16.00 Uhr

Kath. Pfarrbüro
Schulstraße 4
59964 Medebach

Öffnungszeiten: Do. Vormittag

Frankenberger Tafel
Ev. Pfarrheim
Am Heiligenhaus 1
59969 Hallenberg

Öffnungszeiten: alle 14 Tage
Do. 14.00 - 14.45

Haus Nordhang
Am Hagenblech 53
59955 Winterberg

Öffnungszeiten: Mi. 10.30 - 12.30 Uhr

6.5 Kindergeld

Bundesagentur für Arbeit
Familienkasse
Brückenstraße 10
59872 Meschede
☏ 0 18 01 / 54 62 27

6.6 Elterngeld

Elterngeldstelle des Hochsauerlandkreises
Finanzielle Familienförderung
Steinstraße 27
59872 Meschede
☏ 02 91 / 94 - 13 35

7. Service

Was muss ich vor und nach der Geburt meines Kindes tun?

Was?	Wann?	Wo?	Was brauchen Sie?
Mutterschaftsgeld beantragen	Frühestens 7 Wochen vor der Geburt, aber möglichst vor dem errechneten Termin	Krankenkasse	Bescheinigung der Gynäkologin / des Gynäkologen
Elternzeit beantragen	Spätestens 7 Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber der Antragstellerin, des Antragstellers	Schriftlicher Antrag mit Angabe über die Dauer der Elternzeit
Geburtsurkunde	Innerhalb einer Woche nach der Geburt des Kindes	Das jeweilige Standesamt des Geburtsortes des Kindes	Geburtsbescheinigung, Ausweise der Eltern, Heiratsurkunde oder beglaubigte Abschrift aus dem Familienstammbuch, schriftl. Erklärung über die Bestimmung des Vornamens und des Familiennamens; Wenn sie nicht verheiratet sind, benötigen sie zusätzlich Geburtsurkunde der Eltern, Vaterschaftsanerkennung falls bereits vorhanden.
Vaterschaftsanerkennung	Vor oder nach der Geburt möglich (Zustimmung der Mutter nötig)	Das jeweilige Standesamt	Ausweise beider Eltern, Geburtsurkunde oder Abstammungsurkunde beider Eltern
Fortzahlung des Mutterschaftsgeld	Unmittelbar nach der Geburt	Krankenkasse	Geburtsbescheinigung
Krankenversicherung des Kindes anmelden		bei der Krankenkasse, bei der der berufstätige bzw. meistverdienende Elternteil versichert ist	Geburtsurkunde Für ihr Kind erhalten sie eine eigene Versichertenkarte
Einwohnermeldeamt: Kind anmelden Lohnsteuerkarte ändern	So früh wie möglich nach der Geburt	Einwohnermeldeamt der jeweiligen Gemeinde / Stadt	Personalausweis oder Reisepass, Lohnsteuerkarten, Geburtsurkunde im Original, eventuell Urkunde über Vaterschaftsanerkennung

Elterngeld beantragen	Innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt des Kindes (Elterngeld wird nur 3 Monate rückwirkend gezahlt)	Elterngeldstelle des HSK Finanzielle Familienförderung Steinstraße 27 59872 Meschede ☏ 02 91 / 94 - 13 35	Von beiden Elternteilen unterschriebener Antrag auf Elterngeld, Ausnahme: ein Elternteil hat das allein. Sorgerecht. Geburtsbescheinigung des Kindes mit Verwendungszweck „Elterngeld“ oder „soziale Zwecke“ im Original; Bescheinigung der Krankenkasse über Mutterschaftsgeldzahlungen; Bescheinigung des Arbeitgebers über Zahlung eines Zuschusses zum Mutterschaftsgeld nach der Entbindung, Einkommenserklärung und Lohn- und Gehaltsbescheinigungen der letzten 12 Monate vor der Geburt oder vor Beginn der Mutterschaftsfrist
Kindergeld beantragen	Spätestens bis zum vierten Lebensjahr des Kindes	Agentur für Arbeit Familienkasse Brückenstraße 10 59872 Meschede ☏ 0 18 01 / 54 63 37	Antrag auf Kindergeld Geburtsurkunde bzw. Geburtsbescheinigung des Kindes im Original

Quelle: Das Elternbegleidbuch des Bildungsbüro Kind und Co. der Stadt Paderborn 2010

8. Notsituationen

Nummer gegen Kummer

Deutscher Kinderschutzbund
www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon
0800/1110333

Elterntelefon
0800/1110550

Kinderschutzfachkraft

Kreisjugendamt des Hochsauerlandkreises
Steinstraße 27
59872 Meschede
☏ 0291/94-2820, 94-2821
www.hochsauerlandkreis.de
kinderschutz@hochsauerlandkreis.de

Telefon-Seelsorge
0800/1110111
0800/1110222
www.telefonseelsorge.de

Notruf Polizei

110

Frauenhaus Arnsberg
Frauen helfen Frauen
59821 Arnsberg
☏ 02931/6791, 6783 *Büro*
www.frauenhaus-arnsberg.de
frauenhaus-arnsberg@t-online.de