



Schritt für Schritt Eltern werden im Regionalverband Saarbrücken — Ein Leitfaden für Eltern mit Kindern bis drei Jahre

Der Regionalverband.
Verbindet Städte,
Gemeinden und Menschen.



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Familien,

ein Kind zu bekommen, verändert alles – und das auf wundervolle, aber auch herausfordernde Weise. Genau hier setzt unsere Familienbroschüre der Frühen Hilfen an. Sie soll Ihnen Orientierung geben, Unterstützung anbieten und zeigen, welche vielfältigen Angebote es im Regionalverband Saarbrücken gibt.

Von der Schwangerschaft über die erste Zeit mit dem Baby bis zum Kleinkindalter – im Regionalverband finden Sie kompetente Ansprechpersonen, Beratung und Begleitung. Frühe Hilfen-Fachkräfte, Familienbildungsstätten, Elternkurse und Beratungsstellen helfen dabei, den Alltag zu meistern und sich als Familie wohlfühlen.

Wie geht es Ihnen mit Ihrer neuen Rolle als Eltern? Unser Ziel ist es, Familien in all ihren Lebensformen zu stärken.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in dieser Broschüre viele hilfreiche Informationen und vielleicht auch neue Anregungen finden. Sie erhalten diese – inklusive aller notwendigen Links und Kontaktdaten – auch stets aktuell in unserem Online-Leitfaden unter **www.regionalverband.de/schritt-fuer-schritt**.

Ihre
Dr. Carolin Lehberger
Regionalverbandsdirektorin



Inhalt

01 Schwangerschaft und Geburt

Schwangerenberatungsstellen	Seite 7
Vorsorgeuntersuchungen und Mutterschutz	Seite 7
Vaterschaftsanerkennung	Seite 8
Unterstützung in der Schwangerschaft und rund um die Geburt	Seite 8
Frühe Hilfen	Seite 8

02 Ihr Baby ist da

Stillen	Seite 10
Anmeldungen nach der Geburt	Seite 10
Elternzeit	Seite 10
Familienpflege	Seite 10
Familienpatenschaften	Seite 11
Kinderbetreuung	Seite 11
Alleinerziehende	Seite 11

03 Harmonische Beziehung von Anfang an

Elternkurs „Das Baby verstehen“	Seite 12
Babyclubs	Seite 12
Babymassage	Seite 12
PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm	Seite 12



04 Gesunde Entwicklung

Meilensteine der Entwicklung	Seite 14
Bewegung im Kindesalter	Seite 15
Aufwachsen mit modernen Medien	Seite 15
Kinderfrüherkennungsuntersuchungen	Seite 15
Impfungen	Seite 16
Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Kinder und Jugendliche	Seite 16
Gesundheitliche Elternberatung	Seite 16
Wenn das Baby viel schreit	Seite 16
Kinder mit Beeinträchtigung oder besonderem Unterstützungsbedarf	Seite 16

05 Finanzielle Hilfen

Mutterschutzgesetz	Seite 18
Elterngeld	Seite 18
Kindergeld	Seite 19
Rente für Waisen	Seite 19
Übernahme von Elternbeiträgen für Kindertageseinrichtungen	Seite 19
Unterhalt für Kinder	Seite 21
Unterhaltsvorschuss	Seite 21

06 Bildungsangebote für Familien

Seite 22

07 Beratungsmöglichkeiten

Beratungsstellen	Seite 24
Frühe Hilfen	Seite 24
Sozialräumliche Erziehungsberatung	Seite 24
Depressionen nach der Geburt – Traurigkeit statt Glücksgefühle	Seite 25





01 Schwangerschaft und Geburt

Hier finden Sie grundlegende Informationen zu Beratungsstellen, Vorsorgeuntersuchungen, Mutterschutz, Vaterschaftsanerkennung, Hebammen und Frühen Hilfen. Hinweis: Die jeweiligen Kontaktdaten und weiterführende Informationen stehen online zur Verfügung.

Schwangerenberatungsstellen

Im Regionalverband Saarbrücken gibt es mehrere kostenlose und vertrauliche Beratungsangebote. Sie sind da für werdende Mütter und Väter, für junge und minderjährige Eltern ebenso wie für Frauen in Krisensituationen, alleinstehende Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund.

Die Fachkräfte unterstützen bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt, bei rechtlichen Themen wie Mutterschutz oder Kindschaftsrecht, bei Unsicherheiten zu vorgeburtlichen Untersuchungen (der sogenannten Pränataldiagnostik) oder bei einer möglichen Behinderung des Kindes. Auch in finanziellen Fragen, bei Problemen und Konflikten oder wenn es um Familienplanung und Sexualität geht, finden Sie hier Hilfe. Ergänzend vermitteln die Beratungsstellen Kurse für Schwangere und Eltern sowie Angebote der Sexualpädagogik. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Vorsorgeuntersuchungen und Mutterschutz

Jede Schwangere hat Anspruch auf regelmäßige medizinische Vorsorgeuntersuchungen. Diese werden von Ärztinnen und Ärzten oder von Hebammen durchgeführt und von der Krankenkasse bezahlt. Bei der ersten Untersuchung wird der Mutterpass ausgestellt, in dem alle wichtigen Informationen vermerkt sind – er sollte stets mitgeführt werden.

Während der Schwangerschaft gilt ein besonderer Schutz am Arbeitsplatz. Schwangere dürfen in den letzten sechs Wochen vor und bis acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten, bei Früh- oder Mehrlingsgeburten verlängert sich diese Frist auf zwölf Wochen. Für Vorsorgeuntersuchungen muss die Schwangere von der Arbeit freigestellt werden, ohne die Zeit nachholen zu müssen. Zusätzlich besteht ein Kündigungsschutz von Beginn der Schwangerschaft bis vier Monate nach der Geburt. (Stand Dezember 2025)

Welche Stelle für Sie passt, erfahren Sie online unter www.regionalverband.de/geburt.



Vaterschaftsanerkennung

Bei unverheirateten Paaren kann die Vaterschaft bereits in der Schwangerschaft anerkannt werden. Dies geschieht zum Beispiel beim Jugendamt, Standesamt, Amtsgericht oder Notar. Die Mutter muss dabei persönlich zustimmen. Eine frühe Anerkennung erleichtert die Eintragung in die Geburtsurkunde. Verheiratete Väter sind automatisch anerkannt und gemeinsam sorgeberechtigt.

Unterstützung in der Schwangerschaft und rund um die Geburt

Hebammen begleiten Frauen von der Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Ihre Leistungen – Vorsorge, Geburtshilfe, Wochenbettbetreuung und Beratung – werden von den Krankenkassen übernommen. Direkt nach der Geburt besuchen sie Mutter und Kind zunächst täglich zu Hause, später in größeren Abständen bis zur zwölften Woche. Darüber hinaus stehen der Familie Beratungen bis zum Ende der Stillzeit oder der Einführung der Beikost zu. Auch Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungsgymnastik gehören zum Angebot. Es empfiehlt sich, frühzeitig in der Schwangerschaft eine Hebamme zu suchen.

Frühe Hilfen

Frühe Hilfen unterstützen Familien in den ersten Lebensjahren des Kindes. Gerade die erste Zeit ist wichtig, um dem Baby einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Wie können die Signale des Kindes verstanden werden? Wie geht es den Eltern? Familienhebammen und Familien-Kinderkrankenschwestern begleiten Mütter und Väter schon in der Schwangerschaft und bei medizinischem Bedarf bis zum dritten Geburtstag des Kindes. Durch Hausbesuche geben sie praktische Unterstützung und helfen dabei, dem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

WEITERE INFOS

Ausführlichere Informationen finden Sie online unter www.regionalverband.de/geburt oder über den QR-Code.



Dort stehen auch die Kontaktdaten aller Beratungs- und Hilfsangebote.





02 Ihr Baby ist da

Die Geburt eines Kindes verändert vieles. Besonders die erste Zeit ist wichtig, um Ihrem Baby und Ihnen als Familie einen guten Start zu ermöglichen. Hier finden Sie kurzgefasst die wichtigsten Themen von Stillen bis Kinderbetreuung.

Stillen

Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe, schützt das Baby vor Krankheiten und stärkt seine Entwicklung. Sie ist immer verfügbar, hygienisch, kostenlos und stärkt die Bindung durch Nähe und Hautkontakt. Auch beim Füttern mit der Flasche entsteht durch liebevolle Zuwendung, Blickkontakt und Wärme Geborgenheit. Wer Fragen hat oder Unterstützung beim Stillen wünscht, kann sich individuell beraten lassen.

Anmeldungen nach der Geburt

Die Geburt muss innerhalb von zehn Tagen beim Standesamt angemeldet werden – meist übernimmt dies das Krankenhaus. Bei Hausgeburten ist die Anmeldung direkt beim Standesamt nötig.

Elternzeit

Eltern können nach der Geburt unbezahlte Elternzeit nehmen, um ihr Kind selbst zu betreuen. Anspruch haben alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – auch Teilzeit- oder Minijob-Beschäftigte. Die Elternzeit dauert bis zu drei Jahre und kann flexibel aufgeteilt werden.

Familienpflege

Wenn Mutter oder Vater wegen Krankheit oder in einer Notsituation ausfallen, hilft die Familienpflege: Eine Fachkraft übernimmt zeitweise die Betreuung der Kinder oder unterstützt im Haushalt. Die Kosten tragen in der Regel Krankenkassen oder Sozialleistungsträger, eventuell mit einem kleinen Eigenanteil.



Familienpatenschaften

Ehrenamtliche Familienpatinnen und -paten unterstützen junge Eltern im Alltag, schenken Zeit und entlasten bei der Betreuung. Das Angebot ist kostenlos und kann über die Koordinierungsstelle Frühe Hilfen, den Caritasverband Saarbrücken oder den Kinderschutzbund vermittelt werden.

Kinderbetreuung

Ab dem ersten Geburtstag hat jedes Kind Anspruch auf einen Betreuungsplatz. Sie können zwischen Kindertageseinrichtung (Kita) und Kindertagespflege (Tagesmutter oder Tagesvater) wählen. Der Regionalverband bietet online eine Übersicht zu allen Einrichtungen und Angeboten. Die Servicestelle Kindertagespflege informiert, berät und unterstützt bei der Platzsuche oder Fragen zu Elternbeiträgen.

Alleinerziehende

Alleinerziehende Mütter und Väter leisten täglich viel – sie organisieren Familie, Beruf und Haushalt meist allein. Unterstützende Angebote, Treffpunkte und Beratungen helfen, Entlastung zu finden und sich mit anderen Eltern auszutauschen.



WEITERE INFOS

Weitere und ausführlichere Informationen finden Sie online unter www.regionalverband.de/baby-ist-da oder über den QR-Code.



Dort stehen auch die Kontaktdaten und weiterführende Links.



03 Harmonische Beziehung von Anfang an

Ein gutes Miteinander beginnt mit gegenseitigem Verstehen. Die folgenden Angebote unterstützen Eltern dabei, die Signale ihres Babys zu erkennen, Sicherheit zu gewinnen und die gemeinsame Zeit bewusst zu erleben.

Elternkurs „Das Baby verstehen“

In diesem Kurs lernen Mütter und Väter, die Körpersprache und Signale ihres Babys wahrzunehmen und richtig zu deuten. Das hilft, Bedürfnisse früh zu erkennen und auf das Kind feinfühlig zu reagieren. Auch das Wohlbefinden der Eltern und die Veränderungen in der Paarbeziehung sind Thema.

Babyclubs

In den wöchentlichen Babyclubs können sich Eltern mit anderen austauschen, Fragen stellen und erhalten Anregungen zur Entwicklung und Förderung ihres Kindes im ersten Lebensjahr. Das Baby ist dabei, und durch gemeinsames Singen, Spielen und Beobachten wächst die Sicherheit im Umgang miteinander. Die Treffen werden von erfahrenen Babyclub-Leiterinnen begleitet und sind kostenlos.

Jeweils einmal im Monat wird in mehreren Babyclubs eine medizinische Elternberatung durch das Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken angeboten.

Babymassage

In Kursen zur Babymassage lernen Eltern, ihr Baby durch sanfte Berührungen zu beruhigen und seine Entwicklung zu fördern. Die traditionelle indische Massage eignet sich für Babys ab vier Wochen bis etwa sechs Monate.

PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm

Das PEKiP begleitet Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr. Im Mittelpunkt stehen altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen, die Freude an gemeinsamer Aktivität und die Stärkung der Bindung. In kleinen Gruppen tauschen sich Eltern über Erfahrungen, Entwicklung und Erziehungsfragen aus. Babys erleben dabei erste Kontakte zu Gleichaltrigen in geschütztem Rahmen.

WEITERE INFOS

Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie auf



[www.regionalverband.de/
harmonische-beziehung](http://www.regionalverband.de/harmonische-beziehung)

oder über den QR-Code.





04 Gesunde Entwicklung

Jedes Kind entwickelt sich auf seine Weise und in seinem Tempo. Wichtig ist, die Entwicklung aufmerksam zu begleiten und sich bei Unsicherheiten frühzeitig Rat zu holen.

Meilensteine der Entwicklung

Meilensteine bezeichnen das erstmalige Auftreten von bestimmten Entwicklungsschritten. Der Zeitpunkt des Erreichens der Meilensteine kann von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein. Bei Unsicherheiten, ob die Entwicklung Ihres Kindes altersentsprechend ist, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt.

6 Wochen bis 3 Monate: Im Alter von sechs Wochen wendet der Säugling Kopf und Augen zum Licht, er betrachtet das Gesicht seiner Eltern und reagiert auf Sprache. Er beruhigt sich beim Klang der Stimme seiner Eltern und lächelt. Er hält den Kopf eine kurze Weile, ohne zu wackeln. Mit drei Monaten greift er nach Dingen, die man ihm in die Hand gibt, lächelt spontan, lallt, kann den Kopf heben und halten.

3 bis 5 Monate: Das Kind kann sich vom Bauch auf den Rücken drehen. Es greift selbstständig nach Dingen und kann seine Hände vor dem Körper zusammenbringen. Es erkennt vertraute Personen und lächelt andere Babys an.

6 bis 9 Monate: Es greift Gegenstände, zum Beispiel eine Rassel, wechselt sie von einer Hand in die andere. Es kann sich selbstständig umdrehen und ohne Hilfe länger sitzen. Es macht gerne Geräusche, ahmt Husten nach, lacht, kreischt und bildet Laute, wie „dada“.

9 bis 12 Monate: Das Baby krabbelt oder robbt, zieht sich zum Stehen hoch, läuft an Möbeln entlang und vielleicht sogar schon frei. Es versteht die Bedeutung des Wortes „nein“, kann in die Hände klatschen, vielleicht ein paar Wörter sprechen und eventuell einfache Anweisungen verstehen.

1 bis 2 Jahre: Das Kind lernt laufen und klettern und interessiert sich für alles Mögliche. Es kann auf einem Tretauto sitzen und fahren. Es verwendet bis zu 20 Wörter und beginnt, sie mit einfachen Sätzen zu verknüpfen. Es ahmt mit Vergnügen Tätigkeiten nach und befolgt einfache Aufforderungen, wie z.B. seine Schuhe zu bringen. Es kann einen Löffel halten, zum Mund führen und beginnt zu kritzeln. Manche Kinder bekommen jetzt erste Wutanfälle.



2 bis 3 Jahre: Ungefähr mit zwei Jahren kann Ihr Kind mit Unterstützung Treppen steigen und es beginnt, mit beiden Beinen gleichzeitig zu springen. Mit zweieinhalb Jahren kann es selbstständig Treppen steigen, beidbeinig springen und einen Ball schießen ohne hinzufallen. Mit zwei Jahren kennt es fünf Körperteile, benutzt circa 50 Wörter und kann einfache Sätze bilden. Etwa mit zweieinhalb verwendet es Pronomen wie „mich“, „du“ oder „ich“, stellt erste Fragen und kann einfachen Geschichten und Unterhaltungen folgen.

Bewegung im Kindesalter

Fördern Sie den natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes. Kleinkinder lieben es sich zu bewegen und lernen dabei sich selbst und ihren Körper kennen. Krabbeln, Laufen, Hüpfen, Klettern – geben Sie Ihrem Kind dafür den nötigen Spielraum. Angebote wie Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen in Gemeinwesenarbeit und Sportvereinen unterstützen Sie dabei.

Aufwachsen mit modernen Medien

Babys und Kleinkinder brauchen für ihre Entwicklung keine Bildschirm-Medien. Im Gegenteil: Sie brauchen die Erfahrung, selbst etwas bewirken zu können. Dazu brauchen sie Nähe und Menschen, die sie anschauen, mit ihnen sprechen und spielen. Für Kinder unter drei Jahren gilt deshalb: am besten bildschirmfrei.

Ausnahmen können das Anschauen von digitalen Fotos und der Videocall mit entfernt lebender Familie und Freunden sein.

Für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren werden Bildschirmmedien in Begleitung der Eltern bis maximal 30 Minuten täglich empfohlen.

Achten Sie auch selber darauf, dass Sie in Anwesenheit Ihres Kindes nicht durch Ihr Smartphone abgelenkt sind.

Kinderfrüherkennungsuntersuchungen

Von der Geburt bis ins Jugendalter gibt es medizinische Vorsorgeuntersuchungen in zeitlich festgelegten Zeiträumen (U1-U9, J1-2) beim Kinder- oder Hausarzt. Im Saarland informiert das Zentrum für Kindervorsorge über die Termine. Das Gesundheitsamt kontaktiert Familien bei Kenntnis über nicht durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen. Im Einzelfall wird auch das Jugendamt tätig, um die gesundheitliche Vorsorge für Kinder sicherzustellen.



Impfungen

Impfungen schützen zuverlässig vor schweren Krankheiten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, den Impfschutz bereits im Säuglingsalter zu beginnen und regelmäßig aufzufrischen. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin berät Sie individuell. Für den Besuch von Kindergarten und Schule gilt die Masern-Impfpflicht.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Kinder und Jugendliche

Am Wochenende sowie an Feiertagen und Brückentagen kann der kinderärztliche Bereitschaftsdienst in den Räumlichkeiten des Klinikum Saarbrücken nach telefonischer Voranmeldung bei akuter Erkrankung aufgesucht werden.

Klinikum Saarbrücken

Winterberg 1, 66119 Saarbrücken,

Fon 0681 963-3000

In Notfällen wählen Sie bitte direkt den Rettungsdienst unter 112.

Gesundheitliche Elternberatung

In Kooperation mit den Babyclubs der Gemeinwesenprojekte bietet das Frühe Hilfen Team des Gesundheitsamtes an vielen Standorten regelmäßig eine kostenlose gesundheitliche Elternberatung an. Dort können Sie Ihr Kind wiegen oder messen lassen und erhalten Rat zu Pflege, Ernährung, Entwicklung, Impfungen oder weiterführenden Hilfen.

Wenn das Baby viel schreit

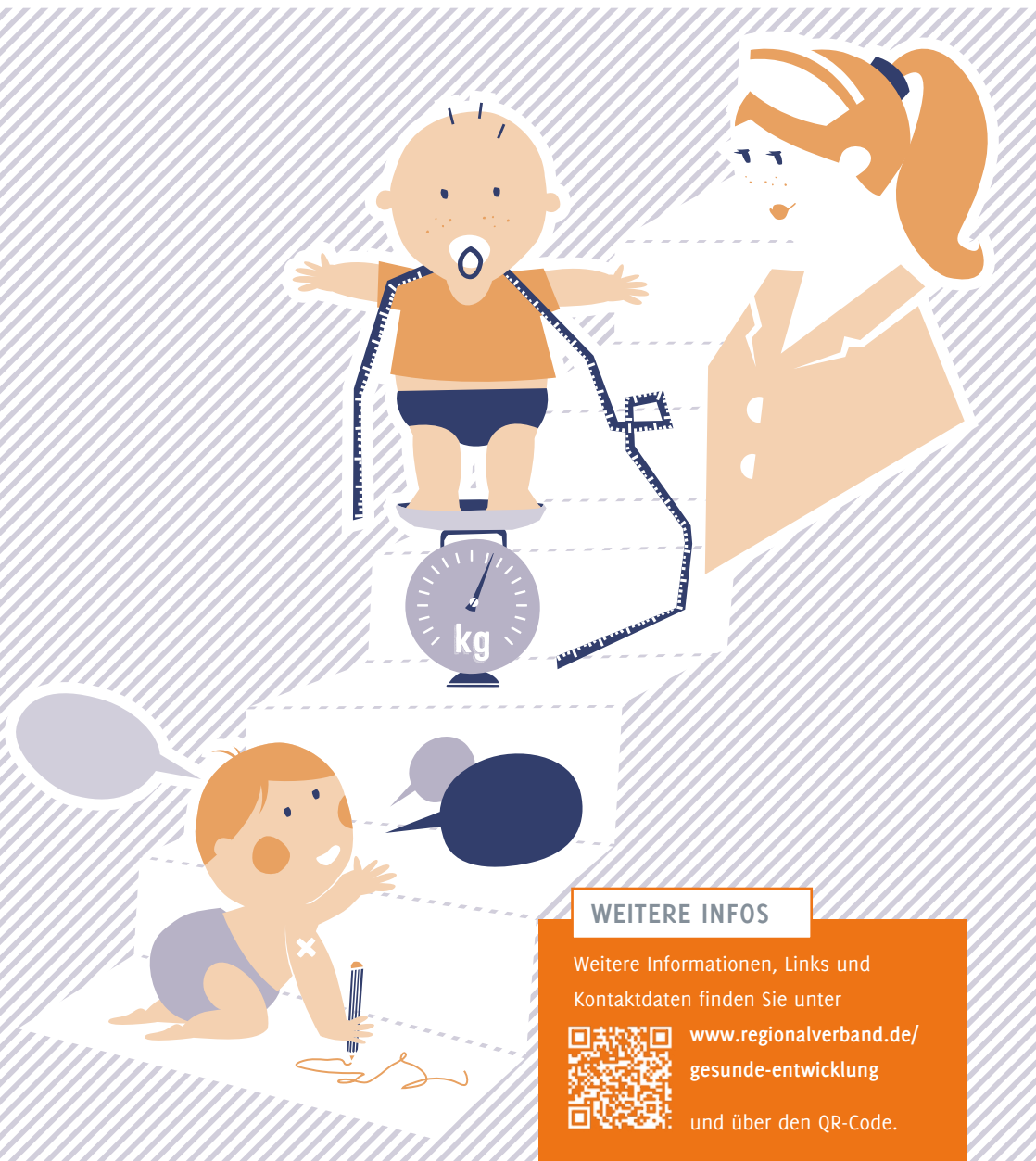
Babys schreien, um sich mitzuteilen – etwa wenn sie Hunger haben, Nähe brauchen oder müde sind. Manche Säuglinge schreien jedoch besonders häufig und lassen sich schwer beruhigen. Das ist für Eltern sehr belastend. Sie finden im Regionalverband vielfache Beratungsmöglichkeiten.

Wichtig: Babys dürfen niemals geschüttelt werden – schon wenige Sekunden können schwere Hirnschäden verursachen.

Kinder mit Beeinträchtigung oder besonderem Unterstützungsbedarf

Ihr Kind wurde zu früh oder mit einer Behinderung geboren oder es ist von einer Behinderung bedroht. Es ist gut sich von Anfang an Rat zu holen. Hier stehen Ihnen viele Angebote zur Seite.

Frühförderstellen beraten Eltern, führen Diagnostik durch und bieten gezielte Förderung. Pflegestützpunkte helfen bei Fragen zur Pflegeversicherung, das Landesamt für Soziales ist zuständig für Leistungen der Eingliederungshilfe, etwa für Integrationshilfen oder Schwerbehindertenausweise.



WEITERE INFOS

Weitere Informationen, Links und
Kontaktdaten finden Sie unter



[www.regionalverband.de/
gesunde-entwicklung](http://www.regionalverband.de/gesunde-entwicklung)

und über den QR-Code.



05 Finanzielle Hilfen

Wenn ein Kind geboren wird, verändert sich der Anspruch auf verschiedene gesetzliche Leistungen, die Familien in dieser Zeit entlasten – vom Mutterschutz über Elterngeld und Kindergeld bis hin zu weiteren Unterstützungsleistungen wie beispielsweise Unterhaltsvorschuss.

Mutterschutzgesetz

Der Mutterschutz schützt Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen – ganz gleich, ob in Vollzeit, Teilzeit oder geringfügig beschäftigt. Auch Frauen in Ausbildung, Studentinnen oder Teilnehmerinnen am Bundesfreiwilligendienst fallen unter das Mutterschutzgesetz. Während der Schutzfristen wird Mutterschaftsgeld gezahlt.

In den letzten sechs Wochen vor der Geburt dürfen Schwangere nicht beschäftigt werden, es sei denn, sie erklären sich ausdrücklich dazu bereit. Nach der Geburt gilt eine Schutzfrist von acht Wochen. Bei Früh- und Mehrlingsgeburten sowie bei Kindern mit Behinderung verlängert sich diese auf zwölf Wochen.

(Stand Dezember 2025)

Elterngeld

Das Elterngeld gleicht Einkommensausfälle aus, wenn Eltern nach der Geburt ihr Kind selbst betreuen. Es unterstützt Mütter und Väter dabei, Familie und Beruf besser zu vereinbaren, und soll ihnen ermöglichen, sich Zeit für ihr Kind zu nehmen.

Es gibt drei Varianten: Basiselterngeld, ElterngeldPlus und den Partnerschaftsbonus. Diese können flexibel kombiniert werden. Getrenntlebende und Alleinerziehende können die Leistungen ebenfalls in Anspruch nehmen.



Kindergeld

Das Kindergeld sichert die Grundversorgung Ihres Kindes ab der Geburt und wird mindestens bis zum 18. Geburtstag gezahlt – bei längerer Ausbildung oder Studium auch darüber hinaus. Kindergeld erhalten grundsätzlich Eltern, Adoptiv-, Stief- oder Pflegeeltern sowie unter bestimmten Voraussetzungen auch Großeltern oder Geschwister, wenn das Kind in ihrem Haushalt lebt.

Rente für Waisen

Wenn ein Elternteil oder beide Eltern sterben, können Kinder eine Waisenrente erhalten. Eine Halbwaisenrente wird gezahlt, wenn noch ein Elternteil lebt, eine Vollwaisenrente, wenn kein Elternteil mehr lebt. Voraussetzung ist, dass der verstorbene Elternteil mindestens fünf Jahre Versicherungszeit erfüllt hat oder bereits eine Rente bezog.

Übernahme von Elternbeiträgen für Kindertagesbetreuung

Für die Betreuung in einer Kindertageseinrichtung oder Kindertagespflege müssen Eltern in der Regel Beiträge zahlen (im Saarland ab 2027 beitragsfrei!). Eltern mit geringem Einkommen können beim Jugendamt die Übernahme dieser Beiträge beantragen. Auch die Kosten für das Mittagessen können – abzüglich eines geringen Eigenanteils pro Mahlzeit – übernommen werden.

Das Jugendamt klärt mit Ihnen, ob Sie anspruchsberechtigt sind und welche Unterlagen für den entsprechenden Antrag notwendig sind.

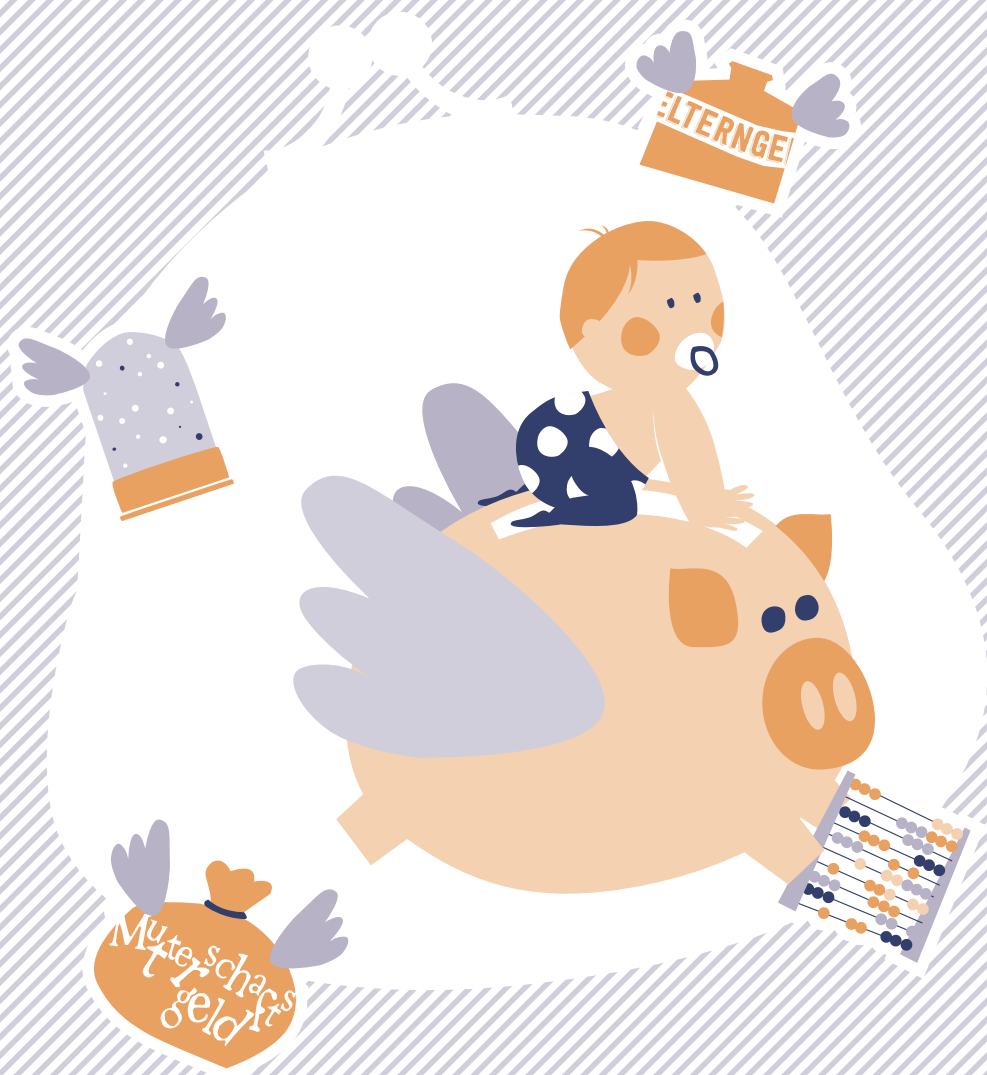
WEITERE INFOS

Weitere Informationen, Links und Kontaktdaten finden Sie unter



[www.regionalverband.de/
finanzielle-hilfen](http://www.regionalverband.de/finanzielle-hilfen)

und über den QR-Code.





Unterhalt für Kinder

Jedes Kind hat Anspruch auf Unterhalt. Lebt es bei beiden Eltern, leisten diese den Unterhalt durch Pflege, Erziehung und Geld. Lebt das Kind überwiegend bei einem Elternteil, trägt dieser in der Regel die Betreuung, während der andere Elternteil Unterhalt zahlt. Die Höhe richtet sich nach Einkommen und Bedarf des Kindes.

Das Jugendamt bietet Beratung und Unterstützung an – auch in Form einer Beistandschaft, wenn Unterhaltsansprüche geltend gemacht oder durchgesetzt werden müssen. Unterhaltspflichtige Eltern können sich bei einer Rechtsanwältin oder einem Rechtsanwalt beraten lassen; für Geringverdienende gibt es die Möglichkeit der kostenlosen Rechtsberatung.

Weitere Infos stehen unter www.regionalverband.de/unterhaltsvorschuss sowie unter www.regionalverband.de/beistandschaft.

Unterhaltsvorschuss

Wenn der unterhaltspflichtige Elternteil keinen, zu geringen oder unregelmäßigen Unterhalt zahlt, kann das Kind Unterhaltsvorschuss erhalten. Diese staatliche Leistung hilft, die finanzielle Basis von Kindern Alleinerziehender zu sichern. Der gezahlte Betrag wird später vom unterhaltspflichtigen Elternteil zurückgefordert, wenn dieser zahlungsfähig ist.

Für alle Fragen rund um den Unterhaltsvorschuss ist die Unterhaltsvorschussstelle beim Jugendamt zuständig. Bei Streit über Unterhalt oder Vaterschaft hilft ebenfalls das Jugendamt weiter.

Nähere Informationen finden Sie unter www.regionalverband.de/unterhaltsvorschuss.



06 Bildungsangebote für Familien

Die Familienbildungsstätten im Regionalverband Saarbrücken bieten ein vielfältiges Bildungsprogramm mit dem Schwerpunkt Familie an. Mit jährlich erscheinenden Programmen laden sie zu Kursen, Workshops und Informationsveranstaltungen ein, die Familien in allen Lebensphasen begleiten und stärken sollen.

In freundlich gestalteten Räumen können Eltern und Kinder unter fachlicher Anleitung gemeinsam spielen, lernen und sich austauschen. So entstehen Orte, an denen Familien voneinander und miteinander lernen können – offen, lebendig und praxisnah.

Die Einrichtungen verstehen sich als Orte der Begegnung für Menschen aller Altersgruppen, Nationalitäten und Religionen.

Das Angebot ist breit gefächert und reicht von Eltern-Kind-Kursen, Elternabenden zu Erziehungsfragen und Medienworkshops über Gesundheits- und Bewegungsangebote bis hin zu Sprachkursen, kreativen Workshops und besonderen Ferienaktionen für Familien. Eine gute Übersicht über das aktuelle Programm finden Sie auf den Internetseiten der Einrichtungen.

Kontakt

Evangelische Familienbildungsstätte
Saarbrücken
Mainzer Str. 269
66121 Saarbrücken
www.familienbildung-saar.de

Katholische Familienbildungsstätte
Saarbrücken e. V.
Ursulinenstr. 67
66111 Saarbrücken
www.fbs-saarbruecken.de

WEITERE INFOS

Eine Übersicht zu den Bildungsangeboten sowie die direkten Kontaktdaten finden Sie auch unter



[www.regionalverband.de/
bildung-familien](http://www.regionalverband.de/bildung-familien)

und über den QR-Code.





07 Beratungsmöglichkeiten

Die Beratungsstellen im Regionalverband Saarbrücken bieten kostenfreie und vertrauliche Unterstützung durch pädagogisch-psychologische Fachkräfte. Sie sind Anlaufstellen für Eltern, Paare und Familien, die in schwierigen Situationen Rat oder Begleitung suchen. Das Angebot umfasst Beratung zu Erziehungs- und Familienfragen, Unterstützung bei Partnerschaftsproblemen sowie Hilfe in persönlichen Krisen.

Beratungsstellen

im Regionalverband Saarbrücken sind u.a.:

- Sozialräumliche Erziehungsberatung
- SOS – Beratungszentrum Kinderschutz
- Der Kinderschutzbund – Ortsverband Saarbrücken e. V.
- Lebensberatung Saarbrücken

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten der jeweiligen Einrichtungen. Alle Links und Infos stehen zusammengefasst unter www.regionalverband.de/beratungsmoeglichkeiten.

Frühe Hilfen

Die Geburt eines Kindes bringt viele Veränderungen mit sich. Besonders in den ersten Lebensjahren ist es wichtig, Eltern gezielt zu begleiten und zu stärken. Das Programm Frühe Hilfen richtet sich an Familien mit Kindern bis zu drei Jahren und bietet Unterstützung bei

Fragen zur Entwicklung, Pflege und Ernährung des Babys – ebenso wie zur eigenen seelischen Balance in dieser neuen Lebensphase.

Weitere Infos und Kontaktdaten stehen online unter www.regionalverband.de/fruehe-hilfen.

Sozialräumliche Erziehungsberatung

Das Aufwachsen von Kindern bringt Freude und kann gleichzeitig herausfordernd sein. Die sozialräumliche Erziehungsberatung bietet Unterstützung für Familien mit Kindern von 0 bis 18 Jahren. Gemeinsam mit den Fachkräften können Eltern Lösungen für Erziehungsfragen entwickeln und Wege finden, mit belastenden Situationen umzugehen, um handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

Die Beratung ist freiwillig, vertraulich, kostenlos und unabhängig vom Jugendamt. Sie findet wohnortnah statt – etwa in Kitas oder Schulen – und bietet praktische Hilfe in allen Fragen rund um das Familienleben.



Depressionen nach der Geburt – Traurigkeit statt Glücksgefühle

Viele Frauen erleben nach der Geburt ihres Kindes statt der erwarteten Freude eine Phase tiefer Erschöpfung, Traurigkeit oder Unsicherheit. Diese Gefühle sind nichts, wofür man sich schämen muss – sie sind häufig und gut behandelbar. Wichtig ist, offen darüber zu sprechen und sich Unterstützung zu suchen, vor allem, wenn die Symptome länger anhalten. Wenn Sie betroffen sind, wenden Sie sich bitte frühzeitig an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

WEITERE INFOS

Weitere Informationen, Links und Kontaktdaten finden Sie unter



www.regionalverband.de/beratungsmoeglichkeiten

und über den QR-Code.

Auch die Initiative „Schatten und Licht“ bietet Beratung und Hilfe bei psychischen Erkrankungen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Weitere Infos stehen unter www.schatten-und-licht.de.





Schritt für Schritt



Herausgeberin

Regionalverband Saarbrücken
Die Regionalverbandsdirektorin
Schlossplatz 12
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-0

Redaktionell verantwortlich

Regionalverband Saarbrücken
Jugendamt / Gesundheitsamt
Koordinierungsstelle Frühe Hilfen
Eveline Zobel
Dr. Gesine Thünenkötter

Stand: Dezember 2025



www.regionalverband.de/schritt-fuer-schritt



Bundesstiftung
Frühe Hilfen

