

Inhaltsverzeichnis

...aller Anfang ist schwer	2
Was ihr über Verhütung wissen solltet!	3
Wenn Ihr schwanger seid und nicht wisst, ob ihr das Kind behalten wollt	4
Anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in Kiel	5
Bitte überlegt es Euch genau, ob Ihr einen Schwangerschaftsabbruch vornehmt oder nicht... ..	7
Wenn das Geld nicht reicht	8
Mutter-Kind-Stiftung	9
Ein Zuhause auf Zeit	11
Mutter-Kind-Häuser in Kiel	12
Keine Angst, wenn `ES`schreit... ..	13
An wen könnt Ihr Euch wenden, wenn Ihr Hilfe im Alltag mit Eurem Kind braucht	14
Kindergeld und Elterngeld, Unterhaltsvorschuss	16
Hier einige Adressen, die Euch helfen, damit Ihr Euch zurecht findet	17

...aller Anfang ist schwer

Viele junge Mädchen stehen auf dem Weg zum Erwachsenwerden vor unzähligen Fragen.

Einige sind z.B.:

- Verhütung, aber wie?
- Schwanger, was nun?

Wir, eine Projektgruppe der Kreisarbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände mit dem Titel

“Kiel Sozial - Junge Mütter klären auf“

haben einige der wichtigsten Themen hierzu erörtert.

Diese Broschüre soll helfen, eine Reihe der Fragen zu beantworten und Euch als Wegweiser bei Behörden-gängen usw. zu dienen.

Was ihr über Verhütung wissen solltet!

Der erste Schritt für Dich ist der Besuch beim Frauenarzt/in.

Diese/r führt ein Beratungsgespräch mit Dir, welche Verhütungsmittel für Dich richtig sind.

Alle Verhütungsmittel bekommt man auf Rezept vom Arzt.

Die gängigsten Verhütungsmittel sind die Pille und das Kondom.

Alle anderen Verhütungsmittel haben zu viele Nebenwirkungen für junge Mädchen.

Ihr Mädchen solltet immer Kondome bei euch tragen, da sie vor Geschlechtskrankheiten schützen.

Wenn Ihr schwanger seid und nicht wisst, ob ihr das Kind behalten wollt ...

... gibt es die Möglichkeit der Schwangerschaftskonfliktberatung.

Diese ist kostenlos und völlig ergebnisoffen, ohne Vorhaltungen, wie auch immer Ihr Euch entscheidet.

Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht und wenn Ihr wollt, könnt Ihr sogar anonym bleiben.

Sie stellen sich ganz auf Eure Situation ein und suchen mit Euch gemeinsam nach individuellen Hilfen.

Auch zu finanziellen Fragen, wie Kindergeld, Elterngeld usw. bekommt Ihr dort Antworten.

Adressen von Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen findet Ihr auf der nächsten Seite.

Anerkannte Schwangerschafts- konfliktberatungsstellen in Kiel

Amt für Gesundheit

Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit
Fleethörn 18 - 24
24103 Kiel
Tel. 0431 - 901 - 2122, - 2124, - 4201, - 2139
Fax 0431 - 901 - 6 21 13
Öffnungszeiten:
Mo 9.30 - 13.30 Uhr
Do 13.00 - 16.00 Uhr

Pro Familia

Dt. Gesellschaft für Familienplanung
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.
Beratungsstelle Kiel
Beselerallee 44
24105 Kiel
Tel. 0431 - 8 62 30
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr
Mo, Di, Do 14.00 - 16.00 Uhr



donum vitae e.V. Schwangerschaftskonfliktberatung

Königsweg 9
24103 Kiel
Tel. 0431 - 6 61 32 35
Öffnungszeiten: Mo + Do: 16:00 - 19:00 Uhr

Haus der Familie

Schwangerschaftskonfliktberatung, Beratung vor /
während / nach der Schwangerschaft,
Familien u. Frauenberatung
Lorsenstr. 12 - 14
24105 Kiel
Tel. 0431 - 24 89 03.
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr
Mo - Do 14.00 - 17.00 Uhr

Frauen Beratungsstelle Frauentreff / Eß o Eß

Beratung, Information und Treffpunkt für Frauen e. V.
Kurt-Schumacher-Platz 5
24109 Kiel
Tel. 0431 - 52 42 41
Fax 0431 - 52 69 07
Öffnungszeiten:
Mo - Do 10.00 - 12.00 Uhr,
Di 17.00 - 18.00 Uhr,
Fr 13.00 - 14.00 Uhr

Bitte überlegt es Euch genau, ob Ihr einen Schwangerschaftsabbruch vornehmt oder nicht...

....redet am besten vorher noch mit einer Vertrauensperson darüber.

Als erstes geht Ihr zum Frauenarzt/in, der/die bestätigt Eure Schwangerschaft und stellt Euch den Schein für die Beratungsstelle aus. Hier holt Ihr Euch einen Termin. Die Beratungsstellen sind kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

Als Minderjährige brauchst Du die Zustimmung Deiner Eltern zum Abbruch. Solltest Du keine Zustimmung bekommen, dann entscheidet das Vormundschaftsgericht im Eilverfahren.

Die Kostenübernahme wird bei Jugendlichen in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Bitte klärt das vor dem Abbruch mit Eurer Krankenkasse.

Der instrumentelle Abbruch wird bis zur 12. Schwangerschaftswoche in der Klinik unter örtlicher Betäubung oder unter Vollnarkose vorgenommen. Der medikamentöse Abbruch wird bis zur 7. Schwangerschaftswoche in der Praxis unter Beobachtung durchgeführt.

Zwischen den Beratungsgesprächen und dem Abbruch müssen mindestens drei Tage Bedenkzeit liegen.

Wenn das Geld nicht reicht ...

... könnt Ihr in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft einen Antrag bei der Mutter-Kind-Stiftung auf eine einmalige finanzielle Leistung stellen.

Die Leistung ist einkommensabhängig, wird aber nicht auf das Arbeitslosengeld II angerechnet.

Die Beratung ist kostenlos.

Auf den nächsten Seiten findet Ihr einige Adressen, die Euch helfen, damit Ihr Euch zu Recht findet.



markt apotheke
am vinetaplatz

Ekhard Röhr,
Apotheker für Offizinpharmazie
Elisabethstraße 72, 24143 Kiel-Gaarden
Postfach 6126, 24122 Kiel
Tel. 04 31 / 7 66 06, Fax 04 31 / 73 91 69

Mutter-Kind-Stiftung:

Amt für Gesundheit

Fleethörn 18 - 24

24103 Kiel

Tel. 0431 - 901-2122 oder Durchwahl 2124, 4201, 2139

Öffnungszeiten:

Mo 9.30 - 13.30 Uhr, Do 13.00 - 16.00 Uhr

Sozialdienst Katholischer Frauen

Muhliusstr. 67

24103 Kiel

Tel.: 0431 - 55 47 66

Mail: info@skf-kiel.de

Web: www.skf-kiel.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 13.00 Uhr,

Di + Do 16.00 - 18.00 Uhr

Haus der Kirche

Eggerstedtstr. 13

24103 Kiel

Tel : 0431 - 240 27 04

Mail : beratung.kkkiel@kielnet.de

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.30 - 12.30 Uhr

donum vitae e. V.

Königsweg 9

24103 Kiel

Tel.: 0431 - 66 13 235 oder 0160 - 43 144 13

Öffnungszeiten: Mo + Do 16.00 - 19.00 Uhr



Ein Zuhause auf Zeit

Wenn Ihr Euch für Euer Kind entscheiden solltet, aber nicht bei Euren Eltern oder alleine leben könnt, gibt es die Möglichkeit in einem Mutter-Kind-Haus zu wohnen.

Dazu ist es notwendig, dass Ihr Euch an das Jugendamt oder Sozialamt wendet.

Es gibt zwei Mutter-Kind-Einrichtungen in Kiel.

Hier lebt Ihr die ersten Monate mit Eurem Kind bis Ihr in der Lage seid einen eigenen Haushalt zu führen. Jeder bekommt einen Ansprechpartner, der Euch bei der Beantragung von Elterngeld, Kindergeld oder bei Behördengängen hilft. Zudem bekommt Ihr Beratung und Hilfe bei der Versorgung und altersgerechten Betreuung Eurer Kinder.

Unterstützung gibt es auch bei Arztbesuchen und bei der Wohnungssuche.

Während einer Schul- oder Berufsausbildung ist die Betreuung Eures Kindes durch Mitarbeiterinnen gewährleistet.

Wenn Ihr dann in Eurer eigenen Wohnung lebt, könnt ihr auch weiter von Eurem Ansprechpartner betreut werden.

Mutter-Kind-Häuser in Kiel

St. Antoniushaus Kiel

Rüsterstrasse 30
24146 Kiel - Elmschenhagen
Tel. 0431 - 66 85 -107
Fax 0431 - 66 85 -106
Sozialdienst Katholischer Frauen
Ansprechpartnerin: Renate Sentz
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 - 14.00 Uhr

Marie-Christian-Heime e. V.

Rönnerweg 75
24146 Kiel - Elmschenhagen
Tel. 0431 - 78 01 - 148
Ansprechpartnerin: Ulrike Marschall

Keine Angst, wenn `ES` schreit...

...Hilfe bekommst Du bei Deinem Kinderarzt.

Wisst Ihr nachts oder am Wochenende oder auch sonst keinen Ausweg, gibt es den kinderärztlichen Notdienst im Städtischen Krankenhaus hier in Kiel. Dort könnt Ihr jederzeit anrufen oder mit Eurem Kind vorbeikommen.

Aber gibt es Fragen, ob Euer Kleines zu oft und zu viel schreit, stehen Euch eine Kinderpsychologin und eine Kindertherapeutin von der Schreiambulanz persönlich jeden Donnerstag von 13- 14 Uhr telefonisch zur Seite.

Dort könnt Ihr auch während der Woche Nachrichten auf der Mailbox hinterlassen. Es wird immer zurück gerufen.

Hier die Adressen und Telefonnummern:

* Kinderärztlicher Notdienst
Chemnitzstraße 33
24116 Kiel
0431 - 16 97 0

* Schreiambulanz
0151 - 16 32 20 00

An wen könnt Ihr Euch wenden, wenn Ihr Hilfe im Alltag mit Eurem Kind braucht

Falls Ihr eine stundenweise Entlastung oder Betreuung des Kindes braucht, gibt es „**Wellcome**“ im Haus der Familie
Lornsenstr. 12
24105 Kiel
Tel. 0431 - 24 89 03

Die Mitarbeiter/innen kommen ca. zwei Mal die Woche für zwei bis drei Stunden zu Euch nach Hause und bieten Euch ganz individuelle Hilfen an. Sie begleiten Euch z.B. zum Kinderarzt, unterstützen Euch im Haushalt oder hören Euch bei Problemen einfach nur zu. Das Ganze kostet einmalig 10,- Euro plus 4,- Euro pro Stunde. Scheut Euch aber nicht, wenn Ihr das Geld nicht aufbringen könnt, auch dafür gibt es eine Lösung.

Seid Ihr in der Ausbildung oder geht noch zur Schule, habt Ihr die Möglichkeit, Euer Kind (bis zu 3 Jahren) zu einer **Tagesmutter** zu geben. Wendet Euch dazu an das für Euch zuständige Jugendamt. Dieses nennt Euch Adressen von anerkannten Tagesmüttern, die Euer Kind nach Zeitabsprache bei sich zu Hause betreuen.

An wen könnt Ihr Euch wenden, wenn Ihr Hilfe im Alltag mit Eurem Kind braucht

Hilfe bekommt Ihr in der Beratungsstelle für Eltern mit
Säuglingen und Kleinkindern im
DRK-Laden
Dreiecksplatz 4-8
24103 Kiel
Tel. 0431 - 901 44 70
Handy 0175 - 583 69 31
Öffnungszeiten: Do 14.00 - 15.00 Uhr

Hier stehen euch **Schwester Renate** und **Schwester
Hilke** vor und nach der Geburt Eures Kindes, mit Rat
und Tat zur Seite.

Ihr könnt Euch auch an eine **Familienhebamme**
wenden.

Diese wird von der Krankenkasse finanziert und kommt
zu Euch nach Hause.

Der Sozialdienst Katholischer Frauen bietet speziell für
junge Schwangere und Mütter unter 21 Jahren eine
Gruppe an, in der Ihr in netter Atmosphäre Mädchen und
Frauen in ähnlicher Lebenssituation kennen lernen
könnt.

Die Familienhebamme berät Euch zu allen Fragen rund
um den eigenen Körper, zur Entbindung und zur
Entwicklung des Kindes.

Die Gruppe trifft sich jeden Montag von 15.00 bis 17.00 Uhr. Bei Interesse meldet Euch bei der Familienhebamme Dunja Radbruch.

Hier die Adressen, wo Ihr Familienhebammen finden könnt:

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.

Muhliusstr. 67
24103 Kiel
Tel. 0431 - 55 47 66

Die Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Kaiserstr. 79
24143 Kiel
Tel. 0431 - 300 30 07

Hier einige Adressen, die Euch helfen, damit Ihr Euch zu Recht findet

Kindergeld

Familienkasse Flensburg
Eckernförder Landstr. 65
24941 Flensburg
Tel. 0461 - 99 57 20
Öffnungszeiten:
Mo - Do 7.00 - 16.00 Uhr, Fr 7.00 - 13.00 Uhr

Elterngeld

Landesverband für soziale Dienste
Landesfamilienbüro
Gartenstr. 7
24103 Kiel
Tel. 0431 - 98 270
Mail : post.ki@lasd-sh.de
Web : www.lasd-sh.de

Unterhaltsvorschuss

Amt für Familie und Soziales
Holstenstr. 8890
24103 Kiel
Tel. Buchstabe A K 0431 - 901 31 41
 L Z 0431 - 901 31 50
Terminabsprache erforderlich

Hier einige Adressen, die Euch helfen, damit Ihr Euch zurecht findet

Läden etc., in denen ihr günstig, teilweise sogar kostenlos Babykleidung, Babymöbel und ab und zu auch Umstandskleidung bekommt

Obolus

Lerchenstr. 19a

24103 Kiel

Tel. 0431 - 710 340 20

Öffnungszeiten: Mo Fr 9.00 - 18.00 Uhr

Nur auf Gutscheine, erhältlich beim Jobcenter

DRK Rotes Kreuz Markt

Bergstr. 24

(Dreiecksplatz - ehemaliger Quick-Schuhladen)

24103 Kiel

Tel. 0431 - 59 008 929

Öffnungszeiten:

Mo Fr 10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Sa 10.00 - 13.00 Uhr

Ev. Stadtmission

Möbelbörse

Hasseer Str. 49,

24113 Kiel

Tel. 0431 - 260 44 570

Öffnungszeiten:

Mo - Do 8.30 - 12.30 und 13.00 - 15.00 Uhr

Fr 8.30 - 12.30 Uhr



Sozialladen Gaarden

Augustenstr. 43
24143 Kiel
Tel. 0431 - 364 16 61
Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr

Kieler Tafel

Stoschstr. 41
24143 Kiel
St. Mattäuskirche
Tel. 0431 - 7 70 88
Öffnungszeiten: Di - Fr 10.00 - 14.00 Uhr
Kosten: 1,- €

Kleiderkammer für Kinder und Schwangere

Sozialdienst Katholischer Frauen
Muhliusstr. 67
24103 Kiel
Tel. 0431 - 55 47 66
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr
Di + Do 16.00 - 18.00 Uhr

|Schnäppchenkauf bei OBOLUS|

|Schnäppchenkauf bei OBOLUS|

Im OBOLUS-Laden in Gaarden können Sie Bücher, Elektroartikel, Spielzeug und Kleidung für maximal 5,00 Euro erwerben!

Zum Einkauf berechtigt sind alle Alg II-Empfänger/innen. Sie benötigen als Nachweis Ihren aktuellen Bewilligungsbescheid, den Sport- und Kulturauweis "InZeit" oder einen aktuellen Einkaufsschein von Ihrer Integrationsfachkraft.

Selbstverständlich erhalten Sie die oben genannten Artikel auch in unserer OBOLUS-Filiale in der Lerchenstraße!

OBOLUS, Kirchenweg 22, 24143 Kiel, Tel.: 04 31/239 38 28
OBOLUS, Lerchenstr. 19a, 24103 Kiel, Tel.: 04 31/710 340 20

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr, www.obolus-kiel.de/ info@obolus-kiel.de



Ein Projekt
von:



Elternkurs

Fragen und Unsicherheiten von Eltern in der Erziehung sind nicht ungewöhnlich. Rat und Unterstützung sind oftmals schwer zu finden.

An Schulen, in Kindergärten und Freizeittreffs werden Elternkurse unter fachlicher Anleitung zu den ganz alltäglichen Fragen und Schwierigkeiten rund um die Erziehung angeboten.

Kurse gibt es für Eltern von Kindern im Alter von 3 - 10 Jahren und auch für Eltern pubertierender Kinder.

Demnächst wird es auch Kurse für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern geben, zu denen sich jetzt schon angemeldet werden kann. Die Kosten belaufen sich auf 24,- € pro Kurs. Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich.

Die Kurse finden 1x in der Woche je 2 Std. über einen Zeitraum von 10 Wochen statt. Wir sitzen in freundlich lockerer Atmosphäre zusammen, in der auch viel Zeit für persönliche Fragen und den gemeinsamen Austausch mit anderen Eltern ist.

Aktuelle Kursangebote und Termine erfragen Sie bei:
Flexible Hilfen Kiel
Andrea Schulze
Kieler Str. 20
24143 Kiel
Tel: 0431 / 709 99 10
Mail: info-flex@flex-kiel.de



Impressum

Herausgeber:

Kiel Sozial, eine Initiative der Kreisarbeitsgemeinschaft
der freien Wohlfahrtsverbände Kiel
Kieler Str. 20 a
24143 Kiel

Verantwortlich für den Inhalt:

M. Dankwa (Projektleitung)
S. Kalusche
L. Bircea
M. Tuunainen
V. Fedder
B. Behlmer
J. Kukling
H. Blomquist
T. Rolf
K. Krüger
A. Thind

Layout:

V. Maass

Fotos:

Frontseite: Murielle Schuller, www.zauberblicke.com
Rückseite: Irmie Maschnigg

Druck:

Einblatt-Druck, Kiel





in Zusammenarbeit mit



© Foto: Irmie Matschnigg