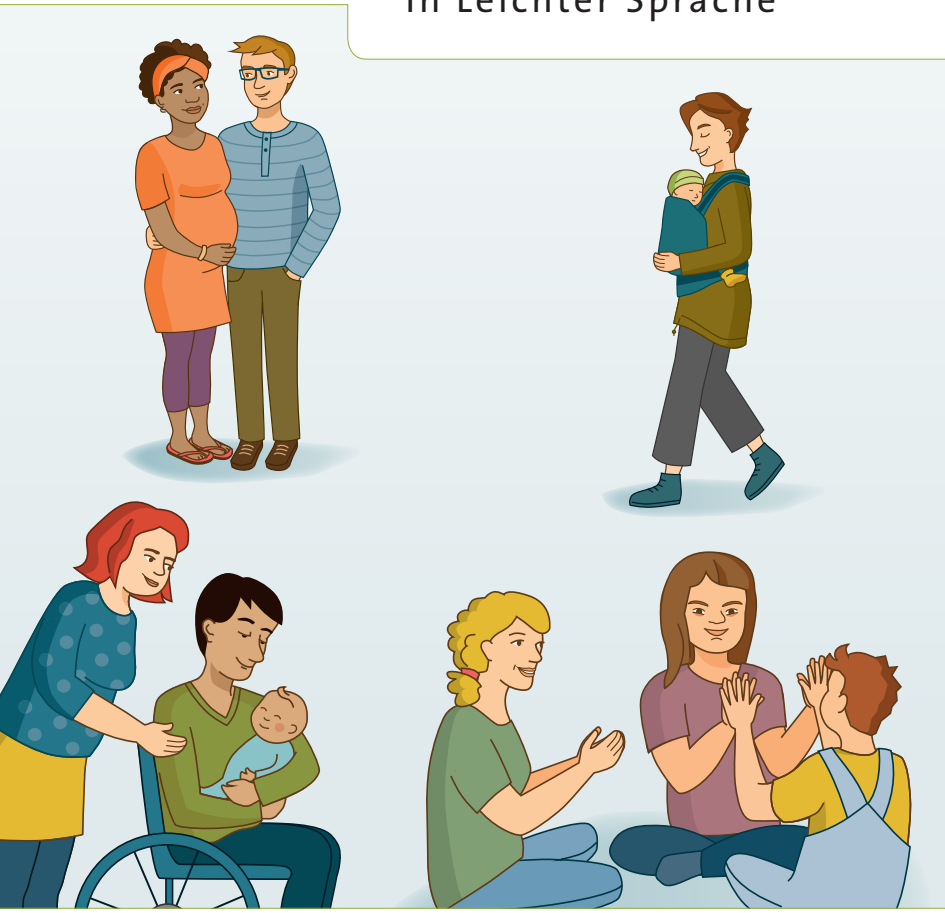
pro familia

Eltern werden

Fragen und Antworten

In Leichter Sprache



Wer hat das Heft gemacht?

pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband,
Mainzer Landstr. 250 – 254,
60326 Frankfurt am Main
info@profamilia.de

Prüfer und Prüferinnen vom Büro für Leichte Sprache der Lebenshilfe Bremen haben den Text und die Bilder geprüft.

Dieser Text soll einfach verständlich sein.
Wir schreiben deshalb zum Beispiel nur Frauen-Ärztin, Familien-Helferin oder Kinder-Arzt.
Wir meinen aber alle Menschen mit diesem Beruf.
Egal, ob sie sich als Frau oder Mann oder keines von beidem fühlen.

Inhalt

Alle Menschen dürfen Eltern werden	4
Nachdenken über eigene Kinder	5
Reden über Kinder-Wunsch	6
Was machen Beratungs-Stellen?	7
So kann eine Frau schwanger werden	8
Die Schwangerschaft	11
Was machen Hebammen?	12
Die Geburt	13
Nach der Geburt	14
Ein Baby versorgen	15
Was braucht ein älteres Kind?	16
Hilfe und Unterstützung	17
Wo können Eltern mit Kindern wohnen?	22
Was ist Kindes-Wohl?	24
Wenn das Kind woanders wohnt	25
Unterstützung bei Partnerschafts-Fragen	26
Eltern sein: schön und nicht einfach	27
Für jeden Menschen ist es anders	28
Noch mehr lesen	30

Alle Menschen dürfen Eltern werden

Viele Menschen möchten Eltern werden.

Sie möchten eine eigene Familie haben.

Sie möchten jemanden lieb-haben.

Sie möchten sich um jemanden kümmern.

Im Gesetz steht: Alle Menschen dürfen Eltern werden.

Egal, wieviel Geld sie haben
oder in welchem Beruf sie arbeiten.

Egal, ob sie eine Behinderung, eine Krankheit
oder Lern-Schwierigkeiten haben.

Alle Menschen haben das gleiche Recht.

Sie können Eltern werden.

Und alle Eltern haben die gleichen Pflichten.

Das bedeutet: Alle Eltern haben bestimmte Aufgaben.

Sie müssen sich gut um ihr Kind kümmern.

Nachdenken über eigene Kinder

Menschen denken viel nach,
wenn sie sich ein Kind wünschen:

Will ich eine eigene Familie haben?

Wie ist das Leben mit einem Kind?

Was ändert sich?

Wo wohnen wir?

Kann ich weiter arbeiten gehen?

Was traue ich mir zu und was kann ich gut?

Zum Beispiel im Haushalt oder im Umgang mit Geld.

Was kann mein Partner oder meine Partnerin gut?

Wobei brauche ich Hilfe?

Oder wobei brauchen wir Hilfe?

Wo kann ich Hilfe bekommen?

Reden über Kinder-Wunsch

Wollen Sie ein Kind?

Dann können Sie mit verschiedenen Menschen reden.

Zum Beispiel mit Ihrer Familie
oder mit Freunden.

Vielleicht finden Sie niemanden zum Reden.

Oder Sie brauchen mehr Infos.

Dafür gibt es Beratungs-Stellen.

Sie heißen Schwangerschafts-Beratungs-Stellen.

Zum Beispiel von pro familia.

Die Menschen dort wissen viel über
Kinder-Wunsch und Schwangerschaft.

Alle Menschen können in eine Beratungs-Stelle gehen.

Was machen Beratungs-Stellen?

Die Beratungs-Stellen helfen Ihnen.

Dort können Sie Fragen stellen

- über Ihren Kinder-Wunsch
- zur Schwangerschaft
- zum Eltern sein

Beratungs-Stellen arbeiten auch zusammen mit anderen Fachpersonen.

Zum Beispiel mit Hebammen, Familien-Hebammen oder Ärztinnen.

Manche Beratungs-Stellen haben Kurse für Mütter, Väter und ihre Kinder.

Manche Beratungs-Stellen haben Baby-Puppen.

In der Puppe ist ein kleiner Computer.

Frauen und Männer können damit üben ein Baby zu versorgen.

So kann eine Frau schwanger werden

Eine Frau und ein Mann haben Geschlechts-Verkehr.

Samen-Zellen aus dem Penis kommen in die Scheide von der Frau.

Die Samen-Zellen können die Ei-Zelle befruchten.

Daraus kann ein Baby entstehen.

Möchte das Paar ein Kind bekommen?

Dann verwendet es beim Geschlechts-Verkehr keine Verhütungs-Mittel mehr.

Das sind Verhütungs-Mittel:
Pille, Spirale, Verhütungs-Spritze, Kondom.
Es gibt noch mehr.

Das Paar entscheidet selbst,
ob es verhüten möchte oder nicht.

Das Paar sollte zusammen entscheiden.

Denn beide werden Eltern,
wenn die Frau schwanger wird.

Wie lange dauert es schwanger zu werden?

Bei manchen Paaren geht es sehr schnell.

Die Frau wird schon nach wenigen Monaten schwanger.

Bei anderen Paaren dauert es viele Monate oder auch Jahre.

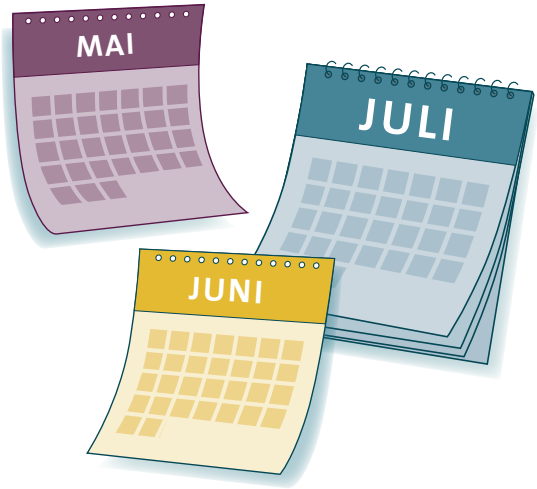
Manchmal wird eine Frau gar nicht schwanger,

- obwohl sie schwanger werden möchte.
- obwohl sie Geschlechts-Verkehr ohne Verhütungs-Mittel hat.

Manchmal gibt es einen Grund dafür.

Manchmal können Ärzte den Grund finden und helfen.

Manchmal weiß man den Grund dafür nicht.



Manche Frauen werden ungeplant schwanger

Einige Frauen werden schwanger.

Sie haben das vorher **nicht** geplant.

Vielleicht sind sie zuerst überrascht und verwirrt.

Einige freuen sich dann sehr.

Andere Frauen freuen sich gar nicht.

Wenn die Frau kein Kind haben möchte,
kann sie die Schwangerschaft abbrechen.

Dafür gibt es Regeln, zum Beispiel:

Die Frau muss vorher ein Beratungs-Gespräch
in einer Beratungs-Stelle haben.

Die Frau darf noch nicht länger als 12 Wochen
schwanger sein.

Sehr wichtig:

Nur die Frau entscheidet über ihre Schwangerschaft.

Sie kann zusammen mit dem Mann überlegen.

Aber **niemand** darf der Frau sagen:

Du musst die Schwangerschaft abbrechen.

Oder:

Du musst das Kind bekommen.

Die Schwangerschaft

Die Schwangerschaft dauert etwa 40 Wochen.

In diesen Wochen wächst das Baby in der Gebärmutter im Bauch von der Frau.

Der Körper von der Frau ändert sich.

In der Zeit geht die Frau oft zur Frauen-Ärztin oder zur Hebamme.

Die Frauen-Ärztin oder die Hebamme prüft dann:

- Geht es der Frau gut?
- Geht es dem Baby gut?

Manche Dinge sind schlecht für ein Baby im Bauch.

Zum Beispiel: Alkohol, Zigaretten und manche Medikamente.

Das Baby kann davon sehr krank werden.

Was machen Hebammen?

Hebammen kennen sich aus mit Schwangerschaft, Geburt und Babys.

Einige Hebammen machen Kurse.

Frauen und Männer können in dem Kurs lernen:

- Was hilft mir bei der Geburt?
- Wie füttere ich das Kind?
- Wie bade ich es?
- Wie wechsele ich die Windel?
- Worauf muss ich bei dem Baby achten?

Nach der Geburt kommt auch eine Hebamme nach Hause.

Die Geburt

Bei der Geburt ist auch eine Hebamme dabei.

Meistens ist die Geburt im Krankenhaus.

Die Frau presst bei der Geburt das Baby durch die Vagina heraus.

Jede Geburt ist anders.

Manchmal geht es schnell.

Dann dauert die Geburt nur ein paar Stunden.

Manchmal dauert die Geburt länger als einen Tag.

Manche Geburten sind mit Kaiser-Schnitt.

Kaiser-Schnitt ist eine Operation im Krankenhaus.

Das Baby wird durch den Bauch aus der Gebärmutter geholt.

Dazu machen Ärzte einen Schnitt am unteren Bauch von der Frau.

Die Frau bekommt vor dem Kaiserschnitt eine Betäubung.

So hat sie keine Schmerzen bei der Operation.

Nach der Geburt

Das Baby ist da.

Die Mutter kann verschiedene Gefühle nach der Geburt haben:

- Freude und Stolz
- Traurigkeit und Sorge

Das ist normal.

Nach der Geburt ist vieles ungewohnt.

Manchmal sind die Eltern unsicher.

Das Baby ist so klein und empfindlich.

Mit der Zeit geht es einfacher.

Die Eltern lernen das Baby zu versorgen.

Ein Baby versorgen

Ein Baby braucht viele Dinge.

Auch in der Nacht oder wenn die Eltern müde sind.

Zum Beispiel Mutter-Milch oder Fläschchen,
frische Windeln und Körper-Pflege.

Die Eltern dürfen das Baby nicht alleine lassen.

Sie müssen das Baby trösten und streicheln.

Das Baby muss spüren:

Meine Eltern sind immer für mich da.

Bei ihnen bin ich sicher.

Das ist wichtig für das Baby.

Manchmal müssen die Eltern mit dem Baby zum
Kinder-Arzt gehen.

Zum Beispiel, wenn das Baby krank ist.

Das Baby muss auch zur Vorsorge.

Der Kinder-Arzt schaut dann nach:

Entwickelt sich das Baby gut?

Was braucht ein älteres Kind?

Eltern müssen sich lange um ihre Kinder kümmern, etwa 18 Jahre lang.

Ein Kind braucht viele verschiedene Dinge.

Zum Beispiel: Essen, Trinken, Schlafen, Sauberkeit, Sicherheit, Liebe.

Größere Kinder brauchen andere Dinge als kleine Kinder.

Zum Beispiel: Hilfe mit der Schule oder Förderung von Hobbys.

Manche Eltern schaffen all diese Dinge nicht alleine.

Das Kind muss trotzdem gut versorgt werden.

Dafür können die Eltern Hilfen bekommen.

Hilfe zu suchen ist nicht schlimm.

Es ist sogar sehr gut.

Damit zeigen Eltern: Ich achte gut auf mein Kind.

Hilfe und Unterstützung

Direkt nach der Geburt

Etwa 12 Wochen lang kommt die Hebamme nach der Geburt zu Besuch nach Hause.

Am Anfang kommt sie jeden Tag.

Danach nicht mehr so oft.

Die Mutter und die Hebamme besprechen die Zeiten.

Die Hebamme schaut nach dem Baby und der Mutter.

Die Hebamme gibt viele Tipps.

Zum Beispiel für das Stillen.

Es gibt auch andere Personen, die helfen können.

Zum Beispiel die Kinder-Krankenpflegerin,
die Familien-Gesundheits-Pflegerin oder
die Familien-Hebamme.

Diese können viele Monate zu der Familie kommen.

Sie zeigen den Eltern:
Was ist wichtig, wenn das Kind älter wird?

Weitere Hilfen für Eltern

Es gibt viele verschiedenen Hilfen

- für die Eltern
- für die Kinder.

Die Hilfen kommen von verschiedenen Hilfe-Stellen.

Zum Beispiel:

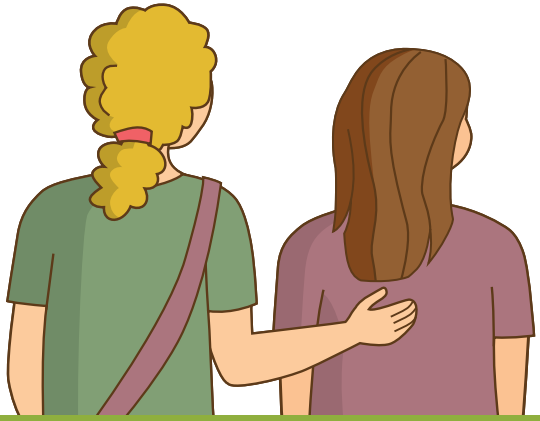
- Vom Jugendamt.
- Von Trägern der Eingliederungs-Hilfe.
- Von der Krankenkasse.

Die Hilfen sind nicht an jedem Ort gleich.

Oder die Hilfen heißen an manchen Orten anders.

So heißen einige Hilfen:

- Familien-Hilfe
- Eltern-Assistenz
- Eingliederungs-Hilfe
- Erziehungs-Beistand
- Tages-Gruppe



Wenn Sie Hilfe möchten,
dann müssen Sie mit den Hilfe-Stellen sprechen.

Die Hilfen können sich auch ändern.

Oder es kommen neue Hilfen dazu.

Zum Beispiel, wenn Eltern oder Kinder
etwas anderes brauchen.

Es gibt auch Geld-Hilfen.

Zum Beispiel Kinder-Geld.

Dafür muss man Papiere ausfüllen.

Das ist oft schwierig.

Lassen Sie sich dabei helfen.

Familien-Hilfe

Ein Beispiel für Hilfen ist die Familien-Hilfe.

Familien-Hilfe bedeutet:

Eine Helferin kommt zu Terminen in die Familie.

Die Helferin redet mit den Eltern über die Erziehung.

Sie unterstützt die Familie bei Schwierigkeiten.

Zum Beispiel: Das Kind hört nicht auf die Eltern und schreit immer.

Die Helferin gibt den Eltern Tipps.

Die Hilfe-Stellen wollen den Eltern helfen.

Darum sollten die Eltern die Hilfen auch annehmen.

Aber die Eltern können auch sagen:

Nein, diese Hilfe passt nicht für uns.

Dann sucht man gemeinsam nach einer anderen Hilfe.

Begleitete Elternschaft

Begleitete Elternschaft ist ein besonderes Angebot für Eltern mit Lern-Schwierigkeiten.

Die Eltern wohnen mit dem Kind zusammen.

Oft wohnen dort mehrere Eltern mit ihren Kindern.

Hilfe-Personen sind auch da.

Die Hilfe-Personen achten darauf:

Wo benötigt das Kind Hilfe oder Förderung?

Wo benötigen die Eltern Hilfe?

Zum Beispiel:

Die Eltern können nicht gut an Termine denken.

Sie vergessen immer wieder den Kinder-Arzt-Besuch.

Die Hilfe-Personen unterstützen:

Sie erinnern an die Termine.

Oder sie gehen mit zum Kinder-Arzt.

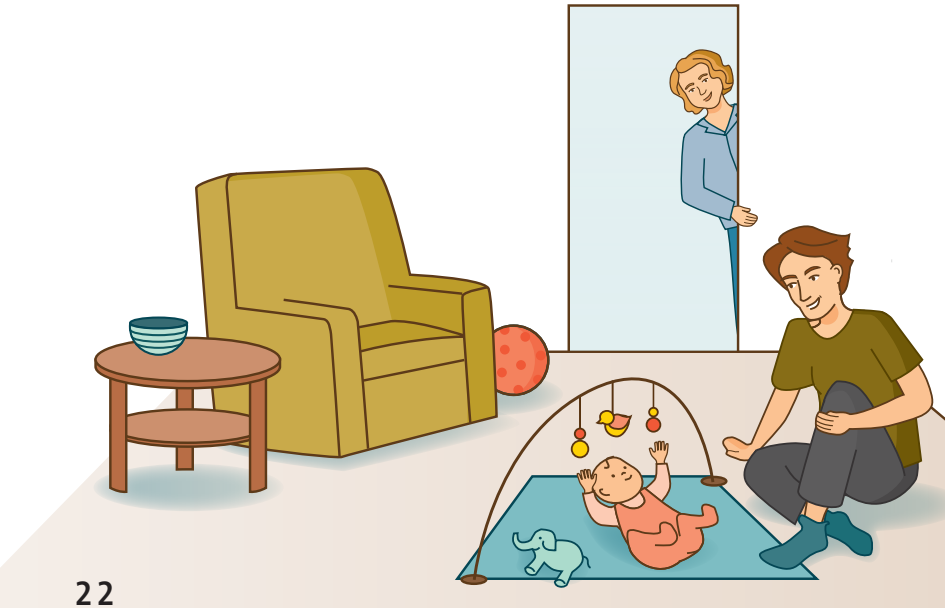
Wo können Eltern mit Kindern wohnen?

Eltern mit Kind müssen oft woanders wohnen als vorher ohne Kind.

Das sind Gründe:

- Die alte Wohnung oder das Zimmer zu klein.
- In der Wohn-Gruppe können keine Babys wohnen.
- Hilfe-Personen müssen immer da sein, auch nachts.

  Dafür muss Platz sein.



So können Eltern zum Beispiel wohnen:

Eltern können in der eigenen Wohnung wohnen
und Hilfe-Personen kommen zu Terminen.

Oder Hilfe-Personen sind immer am Telefon erreichbar.

Eltern können auch in einer betreuten Wohnung
wohnen.

Es gibt auch Einrichtungen nur für Mütter oder Väter
und ihre Kinder.

Die Mutter wohnt dort mit ihrem Kind.

Oder der Vater wohnt dort mit seinem Kind.

Das Wohnen muss zu Ihnen und Ihrem Leben passen.

Was ist Kindes-Wohl?

Hilfe-Personen reden mit Ihnen vielleicht über das Wort Kindes-Wohl.

Kindes-Wohl meint:

ein Kind muss immer gut versorgt sein.

Seine Gesundheit darf nicht in Gefahr sein.

Ein Kind darf auch nicht vernachlässigt werden.

Das ist Vernachlässigung:

Keiner ist für das Kind da.

Keiner gibt ihm Liebe und Sicherheit.

Die Hilfe-Personen achten auf das Kindes-Wohl.

Und sie helfen den Eltern,
auch auf das Kindes-Wohl zu achten.

Können die Eltern das nicht?

Dann kann das Kind nicht bei seinen Eltern bleiben.

Es wohnt dann woanders, zum Beispiel bei Pflege-Eltern oder in einer Wohn-Gruppe.

Wenn das Kind woanders wohnt

Manchmal wohnt das Kind nicht da,
wo die Eltern wohnen.

Dafür kann es viele Gründe geben.

Vielleicht haben die Eltern gerade große Probleme.

Dann wohnt das Kind vielleicht nur eine kurze Zeit
woanders.

Es kann zu seinen Eltern zurück,
wenn die Probleme vorbei sind.

Die Mutter und der Vater bleiben immer die Eltern,
auch wenn das Kind woanders wohnt.

Die Eltern können ihr Kind besuchen.

Oder das Kind besucht die Eltern.

Die Eltern besprechen mit dem Jugendamt
die Regeln für den Besuch.

Das Wichtigste ist immer:

Dem Kind soll es gut gehen.

Aber auch den Eltern soll es gut gehen.

Unterstützung bei Partnerschafts-Fragen

Aus einem Liebes-Paar sind Eltern geworden.

Das verändert ganz viel.

Vielleicht streitet das Paar jetzt öfter.

Das Paar kann sich Hilfe in Beratungs-Stellen holen.

Dort kann das Paar über Veränderungen
in der Partnerschaft reden.

Manchmal lassen sich die Probleme lösen.

Manchmal muss sich das Paar trennen.

Dann muss man entscheiden:

Wo wohnt das Kind?

Auch wenn die Eltern sich getrennt haben:

Sie bleiben trotzdem die Eltern.

Kontakt zu beiden Eltern ist wichtig für das Kind.

Eltern sein: schön und nicht einfach

Eltern sein ist nicht immer einfach.

Das sagen fast alle Eltern.

Eltern sein ist auch sehr schön.

Es ist einfacher, wenn man Hilfe bekommt.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten oder Behinderung benötigen oft mehr Hilfe.

Sie können diese Hilfen bekommen.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten oder Behinderung können gute Eltern sein.

Für jeden Menschen ist es anders

Man hat einige Menschen mit Lern-Schwierigkeiten gefragt:

Was denken Sie zu Kinder-Wunsch?

Wie ist Eltern sein für Sie?

Wie finden Sie die Hilfen?

Das haben sie gesagt:

Wenn man nicht einen guten Partner hat,
dann bringt's auch nichts Kinder zu haben.

Beim Kindergarten,
wenn da Gespräche geführt werden,
hole ich mir die Betreuer mit dazu.

Und deswegen habe ich gesagt,
dann bevor ich es abtreibe,
möchte ich das Kind behalten
und deswegen habe ich dann gesagt,
lieber dann ins Mutter-Kind-Heim.

Und dann habe ich zum Jugendamt gesagt:
Das ist mir zuviel. Das schaffe ich nicht.
Und dann haben die sich geeinigt,
dass sie bei Oma und Opa aufwachsen.

Jetzt mittlerweile gucken die halt nicht mehr so viel,
weil ich das halt allein gut hinbekomme.

Die Sätze stammen aus anderen Heften.
Die Namen von den Heften stehen auf Seite 31.

Noch mehr lesen

Im Internet gibt es viele Infos in Leichter Sprache für Eltern.

Wir haben eine Liste gemacht.

Diese findet man im Internet:

www.profamilia.de/leichte-sprache/mehr-lesen-zum-eltern-werden

Impressum
pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V. , Bundesverband,
Mainzer Landstr. 250 – 254,
60326 Frankfurt am Main
www.profamilia.de
info@profamilia.de
2. Auflage 2023
Redaktion: Claudia Camp
Illustration und Gestaltung: 99 Grad

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

© Europäisches Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
Mehr Informationen auf www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Hinweis: Die Zitate auf Seite 28 stammen aus folgenden Publikationen:
Drüber, M., Koch, A., Remhof, C., Reisberg, U., Sprung, C. (2018): Ergebnisse der Interviews mit den Eltern. Bericht im Rahmen des Modellprojektes „Entwicklung von Leitlinien zu Qualitätsmerkmalen Begleiteter Elternschaft in Nordrhein-Westfalen“, hrsg. von MOBILE Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.
sowie
Orthmann Bless, Dagmar: Kinderwunsch von jungen Erwachsenen mit intellektueller Beeinträchtigung,
in: Orthmann Bless (Hrsg): Elternschaft bei intellektueller Beeinträchtigung. Weinheim, 2021

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg
Königstraße 2
70173 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern
Bahnhofstraße 24
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de

Berlin
Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg
Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen
Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg
Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen
Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt/Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern
Schonenfahrerstraße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen
Dieterichstraße 25a
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen
Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz
Alicenplatz 4
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland
Heinestraße 2 – 4
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen
Bergstraße 13
01069 Dresden
Tel. 03 51 /32 92 66 16
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt
Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein
Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen
Bahnhofstraße 27 – 28
99084 Erfurt
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle