

# Informations- und Unterstützungsangebote rund um die Geburt

Rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die ersten Jahre mit Kind stehen Eltern und Familien häufig vor vielen Herausforderungen und Fragen. Es gibt im deutschsprachigen Raum eine Vielzahl an Informationen, Angeboten und Beratungsstellen, die hierbei weiterhelfen können. Wir haben mit Stand Ende Februar 2022 eine Auswahl an Informationen zusammengestellt.

## Informationen und Beratungsangebote

Beratungsstellen öffentlicher und freier Träger bieten anonym, vertraulich und kostenlos neben den persönlichen Beratungen vor Ort meist auch Telefon- und Online-Beratungen an. Passende Beratungsstellen in Ihrer Nähe sowie per Telefon oder online können Sie über folgende Anbieter und Suchmaschinen finden:

- Das **Bundesfamilienministerium** veröffentlicht aktuelle Informationen zu finanziellen Unterstützungsangeboten wie Kinderkrankengeld, Kinderzuschlag (KiZ) sowie Hilfsangeboten in Krisensituationen. Mehr Informationen unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- Das **Familienportal des Bundesfamilienministeriums** informiert über kostenlose Angebote und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Schwangere und Eltern mit Kindern in verschiedenen Lebenslagen. Mehr Informationen unter [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)
- Die Plattform **familienplanung.de** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen und Beratung zu Themen wie Schwangerschaft und Geburt, Schwangerschaftskonflikt, jung und schwanger. Hier finden Sie auch **Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe**. Mehr Informationen unter [www.familienplanung.de/beratung/beratungsstelle-finden](http://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstelle-finden)
- Das Beratungsangebot „**Schwanger und die Welt steht Kopf?**“ des Bundesfamilienministeriums bietet Schwangerschaftsberatung rund um die Uhr und kostenlos unter der Rufnummer **0800 40 40 020**, per **E-Mail-** und **Chatberatung** an und unterstützt dabei **regionale Beratungsstellen in Ihrer Nähe** zu finden. Mehr Informationen unter [www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)
- **pro familia** berät unabhängig und nicht-konfessionell in allen Fragen zu Sexualität, Partnerschaft, Schwangerschaft und Verhütung. Mehr Informationen unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
  
Zudem bietet pro familia **Online-Beratung** bei allen Fragen und Problemen zu Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft an. Mehr Informationen unter [www.sexundso.de](http://www.sexundso.de) und [www.sextra.de](http://www.sextra.de).  
Zusätzlich wird Beratung in der kostenlosen pro familia Messenger App angeboten. Diese ist erhältlich im App Store und bei Google Play.
- Die **Arbeiterwohlfahrt (AWO)** berät neutral rund um Schwangerschaft, Kinderwunsch und Familienplanung. Mehr Informationen unter [www.awo-schwanger.de](http://www.awo-schwanger.de)
- Der **Online-Chat der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Niederrhein e. V.** bietet die Möglichkeit, zu allen Fragen rund um Sexualität, (ungewollter) Schwangerschaft und Partnerschaft zu chatten. Mehr Informationen unter [www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)
- Im **Hilfeportal der Diakonie Deutschland** erhalten Sie Informationen und Beratung unter anderem zu Schwangerschaft und Geburt. Mehr Informationen unter [www.hilfe.diakonie.de](http://www.hilfe.diakonie.de)
- Die **Online-Beratung der Caritas Deutschland** bietet Hilfe und Unterstützung zu Themen wie Schwangerschaft, finanzielle Hilfen vor und nach Geburt, Familienleben und Erziehung. Mehr Informationen unter [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung)
- Der Verein **donum vitae** berät Mütter und Väter zu Fragen der Schwangerschaft, Partnerschaft, Sexualität, Konflikten, Verlust eines Kindes etc. Mehr Informationen unter [www.donumvitae-onlineberatung.de](http://www.donumvitae-onlineberatung.de)
- Das **Hilfetelefon Schwangere in Not** unterstützt Schwangere rund um die Uhr unter der Rufnummer **0800 40 40 020**. Neben der Telefonberatung können Sie sich auch **per Chat oder E-Mail** beraten lassen. Mehr Informationen unter [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)
- Die **Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der Frühen Kindheit (GAIMH)** setzt sich für die Förderung seelischer Gesundheit in der frühen Kindheit sowie für die Vermeidung und Früherkennung von Fehlentwicklungen ein. Mehr Informationen unter [www.gaimh.org](http://www.gaimh.org)
- Das Angebot des **Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH)** bietet viele Informationen rund um Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre in schwierigen Situationen, vor allem für Fachleute. Darüber hinaus können hier auch viele Informationsmaterialien kostenfrei bestellt werden. Mehr Informationen unter [www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)
- Über das Suchportal der NZFH finden Sie **Anlaufstellen der Frühen Hilfen in Ihrer Nähe**. Mehr Informationen unter [www.elternsein.info/fruehe-hilfen/suche-fruehe-hilfen/](http://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/suche-fruehe-hilfen/)
- Benötigen Sie professionelle Hilfe, wenn Ihr Baby viel schreit beziehungsweise nicht zur Ruhe kommt, finden Sie Fachkräfte einer **Schreiambulanz in Ihrer Nähe**, unter [www.elternsein.info/suche-schreiambulanz](http://www.elternsein.info/suche-schreiambulanz)

- Das **Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“** berät und informiert Schwangere und Eltern mit Kindern von null bis drei Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen, unter der Rufnummer **0800 111 0 550**
- Das **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** berät bundesweit Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Die Beratungsstelle ist rund um die Uhr, unter der Rufnummer **08000 116 016**, zu erreichen.
- Die **Selbsthilfe-Organisation Schatten & Licht e. V.** bietet neben den Selbsthilfegruppen vor Ort eine bundesweite Online-Selbsthilfegruppe an. Auf der Website finden Sie Informationen über verschiedene Schwerpunktthemen, wie zum Beispiel Depression nach der Schwangerschaft. Mehr Informationen unter [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)
- Das **Netzwerk – Krisen rund um die Geburt Hannover** informiert über Angebote in der Region Hannover, Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote für Frauen, Angehörige und Fachleute. Mehr Informationen unter [www.krise-geburt.de](http://www.krise-geburt.de)
- Der **Frauen-Treffpunkt e. V.** ist eine Anlauf- und Beratungsstelle von Frauen für Frauen in Hannover. Fachfrauen aus verschiedenen psychosozialen Bereichen beraten zu verschiedensten Themenfeldern wie weibliche Sexualität, Depression, Erziehungsprobleme und vieles mehr. Mehr Informationen unter [www.frauentreffpunkt-hannover.de](http://www.frauentreffpunkt-hannover.de)
- Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung informiert über **weibliche Genitalverstümmelung / FGM (Female Genital Mutilation)** – zu den Begrifflichkeiten, zu rechtlichen Aspekten, über den Runden Tisch zu FGM über Prävention [www.ms.niedersachsen.de/startseite/frauen\\_gleichstellung/frauen\\_gesundheit/ms\\_fgm/weibliche-genitalverstummelung-female-genital-mutilation-fgm-191531.html](http://www.ms.niedersachsen.de/startseite/frauen_gleichstellung/frauen_gesundheit/ms_fgm/weibliche-genitalverstummelung-female-genital-mutilation-fgm-191531.html)
- Die **SAIDA Beratungsstelle** ist eine Anlaufstelle für alle, die Rat und Unterstützung bei Genitalverstümmelung suchen. Mehr Informationen unter [www.beratungsstelle-genitalverstummelung.de](http://www.beratungsstelle-genitalverstummelung.de)

## Beratungsangebote für Männer und Väter

Es gibt eine Vielzahl an Angeboten und Informationen, die speziell an Männer und Väter gerichtet sind:

- Die **Väterseite von Hebammen für Deutschland e. V.** unterstützt Männer bei der Vorbereitung auf die Geburt und informiert über Themen des Vaterwerdens. Mehr Informationen unter [www.erzaehlnet.net/vaeter](http://www.erzaehlnet.net/vaeter)
- Der **Väter e. V.** bietet Beratungsangebote zu Themen wie Geburt, Partnerschaft, Familie, Trennung und Job für Väter und Familien, auch für Mütter, an. Mehr Informationen unter [www.vaeter.de](http://www.vaeter.de)
- Die Plattform **väterzeit.de** des kidsgo Verlages vermittelt Informationen, (regionale) Angebote und Wissen rund um Geburt und Familie, immer mit dem Blick der Väterperspektive. Mehr Informationen unter [www.vaeterzeit.de](http://www.vaeterzeit.de)
- Die **Väter gGmbH** informiert und unterstützt Väter bei Fragen zum Vatersein und Vereinbarkeit mit Familie und Beruf. Mehr Informationen unter [www.vaeter-ggmbh.de](http://www.vaeter-ggmbh.de)
- Die Gesprächsangebote von „**Mann zu Mann – auch in Krisenzeiten!**“ des SKM Bundesverbandes e. V. beraten Jungen und Männer, die sich in einer Krise befinden, sei es Gewalttätigkeit, Gewalterfahrungen, Beziehung, Trennung, Arbeit oder Vaterschaft. Mehr Informationen unter [www.echte-maenner-reden.de](http://www.echte-maenner-reden.de)
- Das **Väterportal des Familienministeriums in Nordrhein-Westfalen** informiert über verschiedene Themen, die das Vatersein betreffen, wie zum Beispiel über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, die Bindung zu Vater und Kind sowie Beratungsangebote. Mehr Informationen unter [www.vaeter.nrw](http://www.vaeter.nrw)
- Das **Väterzentrum Berlin** bietet eine Vielzahl von Angeboten, Informationen und Beratungen für alle Väter-Anliegen. Mehr Informationen unter [www.vaeterzentrum-berlin.de](http://www.vaeterzentrum-berlin.de)
- Das Angebot der **Landesarbeitsgemeinschaft Väterarbeit in NRW** umfasst das Kompetenzzentrum für Väterarbeit, Informations- und Vernetzungsmöglichkeiten, sowie Vorträge und Fortbildungen rund um die Arbeit mit Vätern. Mehr Informationen unter [www.lag-vaeterarbeit.nrw](http://www.lag-vaeterarbeit.nrw)
- Der **Väterblog** des Autors und Sozialwissenschaftlers Hans-Georg Nelles bietet seit 2006 im Rahmen seiner Tätigkeit in der Landesarbeitsgemeinschaft Väterarbeit Nordrhein-Westfalen Informationen zum Vatersein und zur Väterpolitik. Mehr Informationen unter [www.vaeter.blog](http://www.vaeter.blog)
- **Mann, was geht?!** unterstützt mit aktuellen Informationen zum Thema psychische Gesundheit von Männern und macht Hilfsangebote sichtbar. Mehr Informationen unter [www.mann-was-geht.de](http://www.mann-was-geht.de)
- **Männerberatungsnetz.de** unterstützt Männer dabei, Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten zu verschiedenen Themenfeldern zu finden. Männer werden dabei gezielt als Dialoggruppe angesprochen. Mehr Informationen unter [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de)
- **Väter in Köln e. V.** berät und unterstützt Väter in Beziehungs- und Erziehungsfragen und bietet eine Plattform zum Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten. Mehr Informationen unter [www.koelnervaeter.de](http://www.koelnervaeter.de)
- Das Online-Portal **Männerwege Arbeit Politik Kultur + Ich** veröffentlicht Beiträge zu Lebenslagen, Anliegen und Bedürfnissen von Männern, Vätern und Jungen. Mehr Informationen unter [www.maennerwege.de](http://www.maennerwege.de)
- Das **Bundesforum Männer** ist die politische Interessenvertretung für Jungen, Väter und Männer. Unter anderem werden hier die Themen Arbeit, Gesundheit, Gewalt, Familie und Vaterschaft in den Fokus genommen. Mehr Informationen unter [www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)

## Beratungsangebote für Intergeschlechtliche Menschen und ihre Angehörigen

Es gibt einige Angebote und Informationen, die speziell intergeschlechtliche Menschen und ihre Angehörigen unterstützen:

- Der **Bundesverband Intergeschlechtliche Menschen e. V.** ist die Interessenvertretung intersexueller Menschen aller Altersgruppen und ihren Angehörigen. Der Verein ist Träger zahlreicher Beratungsangebote, informiert und berät bundesweit und unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen. Mehr Informationen unter [www.im-ev.de](http://www.im-ev.de)
- Die **Landeskoordination Inter\*** ist ein Kooperationsprojekt von Intergeschlechtliche Menschen Landesverband Niedersachsen e. V. und dem Queeren Netzwerk Niedersachsen. Sie vertritt die Interessen, Ziele und Forderungen intergeschlechtlicher Menschen und deren Angehöriger in Niedersachsen. Sie bietet unter anderem Informationsveranstaltungen für verschiedene Dialoggruppen und Organisationen an, koordiniert verschiedene Beratungsangebote in Niedersachsen und berät öffentliche Einrichtungen. Mehr Informationen unter [www.qnn.de/inter](http://www.qnn.de/inter)
- Der Verein **Intergeschlechtliche Menschen Landesverband Niedersachsen e. V.** unterstützt die Bildung von neuen Kontakt- und Selbsthilfegruppen in Niedersachsen. Mehr Informationen unter [www.im-nds-ev.de](http://www.im-nds-ev.de)

## Themenspezifische Broschüren

Hier finden Sie ausgewählte Broschüren zu den Themen **Frühgeburt, Intergeschlechtlichkeit und Pränataldiagnostik, natürliche Geburt sowie Schwangerschaft/Stillen und Rauchen:**

- Die Informationsbroschüre **„Frühgeburt - Was Sie als werdende Eltern wissen sollten“** der Arbeitsgemeinschaft für Geburtshilfe und Pränatalmedizin des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“ e. V. und der Stiftung „European Foundation for the Care of Newborn Infants“ bietet erste hilfreiche Informationen, Hinweise und Hilfsangebote zum Thema Frühgeburt. Alle Informationen sind angelehnt an die Leitlinie „Prävention und Therapie der Frühgeburt“ der Fachgesellschaften für Gynäkologie und Geburtshilfe im deutschsprachigen Raum. Die Broschüre finden Sie unter [www.efcni.org/wp-content/uploads/2021/11/2021\\_10\\_14\\_Patientenbroschure\\_Fruhgeburt.pdf](http://www.efcni.org/wp-content/uploads/2021/11/2021_10_14_Patientenbroschure_Fruhgeburt.pdf)
- Die Broschüre **„Was ist es denn? Intergeschlechtlichkeit / DSD“** gibt Informationen für Eltern, Hebammen und Geburtshelfer\*innen zum Thema Geschlechtsentwicklung und -identität und Intergeschlechtlichkeit. Die Broschüre finden Sie unter [www.im-ev.de/wp-content/uploads/2021/10/Geburtshelfer\\_innen\\_Broschuere\\_2021\\_web.pdf](http://www.im-ev.de/wp-content/uploads/2021/10/Geburtshelfer_innen_Broschuere_2021_web.pdf)
- In der Broschüre **„Besondere Umstände. Informationsmaterial für Schwangere nach einem auffälligen Befund in der Pränataldiagnostik“** der BZgA finden Sie Informationen zu den Themen Schwangerschaft und Behinderung, den Umgang mit Ängsten und Sorgen, Beratungsmöglichkeiten, sowie Trost und Orientierung bei Verlust des Kindes. Die Broschüre finden Sie unter [www.shop.bzga.de/broschuere-besondere-umstaende-informationsmaterial-fuer-schwangere-gruppe-193/](http://www.shop.bzga.de/broschuere-besondere-umstaende-informationsmaterial-fuer-schwangere-gruppe-193/)
- Der Webauftritt **„Bauchgefühl - Gut informiert über die natürliche Geburt“** will ermutigen, Kinder auf natürlichem Wege zur Welt zu bringen und informiert darüber, welche Bedingungen hilfreich sind. Mehr Informationen unter [www.ms.niedersachsen.de/startseite/frauen\\_gleichstellung/frauen\\_gesundheit/natuerliche\\_geburt/bauchgefuehl-130135.html](http://www.ms.niedersachsen.de/startseite/frauen_gleichstellung/frauen_gesundheit/natuerliche_geburt/bauchgefuehl-130135.html)
- Im Projekt „Weniger ist mehr - Rauchfreiberatung durch Familienhebammen“ entstanden zwei Flyer in sieben Sprachen zu den Themen **„Schwangerschaft und Rauchen“** sowie **„Stillen und Rauchen“**. Die Flyer finden Sie unter [www.gesundheit-nds.de/index.php/arbeitschwerpunkte-lvg/innovation-in-der-gesundheitsversorgung/168-weniger-ist-mehr](http://www.gesundheit-nds.de/index.php/arbeitschwerpunkte-lvg/innovation-in-der-gesundheitsversorgung/168-weniger-ist-mehr)