

DER ULTIMATIVE FAMILIENRATGEBER

TIPPS ZUR PLANUNG GLÜCKLICHER FAMILIEN



FAMILIE MIT KOPF

HEY DU,



hier findest du Tipps, Tricks und Checklisten zu allem rund um deine Familienplanung. Schau kurz ins Inhaltsverzeichnis, wenn du schnell auf der Suche nach Hilfe bist. Wenn dir jetzt schon tausend Fragen durch den Kopf gehen, dann melde dich einfach bei uns – du findest unsere Kontaktdaten auf der letzten Seite. Wir wünschen dir so viel Spaß beim Lesen des Reports, wie wir beim Schreiben hatten.

Jetzt stehst du mit beiden Beinen fest im Leben, bist im Beruf angekommen, hast deinen Traumpartner kennen gelernt und lebst vielleicht sogar schon in deinen eigenen vier Wänden. Nun hörst du immer öfter die Frage: Und – wann ist es denn bei Euch soweit?

Vielleicht hast du dich aber schon durch die Anfänge der Schwangerschaft gekämpft, die erste Übelkeit überwunden und bist nun dabei die Farbe für ´s Kinderzimmer auszusuchen, Testberichte zu Babyphones, Kinderwägen und Babymatratzen zu durchforsten. Die Geburt eures kleinen Wunders steht nun bald bevor.

Oder eventuell hörst du jeden Morgen bereits Kinderfüßchen durch ´s Haus tappen und morgens bereitest du nicht nur deinen Kaffee, sondern auch einen Becher Kakao zu. Du jonglierst also bereits Arbeit, Familie, Beziehung und Freizeit gleichzeitig, während du auf einem Bein hüpfst? Dann kennst du sicher das Sprichwort: Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder, große Sorgen.

Egal wie alt du oder deine Kinder sind, das Weitergeben deiner Erfahrung an die nächste Generation birgt in jeder Lebenslage immer wieder neue Herausforderungen. Und genau bei diesen möchten wir dir mit unserem Familien-Leitfaden helfen.

➔ **Sollte dir ein persönliches Gespräch lieber sein als lange Texte, zögere nicht dich bei uns zu melden.**

WWW.FAMILIE-MIT-KOPE.DE/ANFRAGE

INHALTSVERZEICHNIS

Seite 4

Bestellung beim Klapperstorch

• Allgemeines • Kinderkosten-Check

Seite 5

Wenn die Babykugel wächst

• Allgemeines • Vitamine • Vorsorge • Reisen in der Schwangerschaft
• Checkliste vor der Geburt • Checkliste nach der Geburt

Seite 8

Elternzeit

• Elterngeld (und Steuern) • Kinderbetreuung • Kosten für Kinderbetreuung
• Kinder-Krankentage und Kinderkrankengeld • Masernschutzgesetz

Seite 11

Die Schule geht los

• Allgemeines • Der richtige Schulranzen • Die nötigen Schulsachen
• Einschulungsfeier • Schulwegtraining • Tipps zum Schulstart

Seite 13

Grundschule adé

• Allgemeines • Neue Fächer und mehr Hausaufgaben
• Unterstützung anbieten • Ausgleich zur Schule

Seite 14

Wer hilft bei Problemen in der Schule

• Nachhilfe • Mobbing

Seite 15

Vorsorge und Absicherung der Familie

• Das Sollte • Das Kann • Das Muss nicht

Seite 20

Wer „wir“ sind?!

• Das Team von Familie mit Kopf

1. BESTELLUNG BEIM KLAPPERSTORCH

Ist der Kinderwunsch erst einmal gefasst, kann es manchmal eine Weile dauern, bis dieser in Erfüllung geht. Wo manche Paare überrascht sind, wie schnell es nach Absetzen des Verhütungsmittels gehen kann, so kann es bei manchen Paaren etwas länger dauern. Eine Schwangerschaft hängt von vielen Faktoren ab.

Im Zyklus der Frau ist die Befruchtung auf wenige Tage beschränkt. Um den Zeitpunkt des Eisprungs zu erwischen muss der Zyklus genau berechnet sein. Das ist mithilfe von verschiedenen Webseiten oder Apps, wie Femometer oder Clue, möglich.

Vor einer Schwangerschaft kann es sinnvoll sein mit deinem Gynäkologen über die Schwangerschaft zu sprechen. Ein vollständiger Impfstatus ist für dich (und das gewünschte Baby) sehr wichtig. Außerdem kann die Einnahme bestimmter Vitamine, wie Folsäure, vor der Schwangerschaft nützlich sein, denn durch die Einnahme von Folsäure kann das Risiko für Missbildungen bei deinem Baby erheblich gesenkt werden.

Weiterhin solltest du auf eine gesunde Ernährung sowie auf den Verzicht von Alkohol und Zigaretten achten.

1.1. Kinderkosten-Check

Bevor du und dein Partner die Bestellung beim Klapperstorch aufgibt, ist es sinnvoll die Kosten für ein Kind durchzugehen. So ein kleines Bündel Leben bringt nicht nur viel Freude in euer Leben, sondern verursacht auch Kosten. Von Windeln und Kleidung, über Klassenfahrten oder Freizeitaktivitäten: Kinder kosten viel Geld. Wir verschaffen dir einen groben Überblick über die Kosten, mit denen du in den ersten Jahren des Elterndaseins rechnen solltest.

Bedenke bei deiner Kostenkalkulation die Einkommenseinbußen während der Elternzeit. Du bekommst nicht dein reguläres Gehalt, sondern 65–67% deines Nettoeinkommens. Das sind mindestens 300,-€ aber maximal 1.800,-€ pro Monat. In deine Kostenaufstellung kannst du 219,-€ Kindergeld (für das erste Kind) einberechnen.

Babykleidung (Strampler, Söckchen, Bodys, Handschuhe, Jacken, Babyschuhe)	Etwa 300,-€
Pflegeprodukte (Windeln, Cremes, Babyöl, Feuchttücher, Handtücher, Waschlappen, Badethermometer, Fieberthermometer)	etwa 90,-€ (monatlich)
Kinderzimmerausstattung (Babyphone, Wickelkommode, Windeleimer, Schrank, Spieluhr, Spielsachen)	Etwa 900,-€
Babyschale, Kinderwagen, Tragetuch	Etwa 600,-€
Stillzubehör (Einlagen, Stillkissen, Still-BHs)	Etwa 80,-€
Füttern mit Flaschenmilch (5 Fläschchen, Saugerbürste, Pre-Nahrung, Sterilisator, Nuckel)	Etwa 90,-€
Betreuungsplatz KiTa	Etwa 250,-€ (monatlich)

Die meisten Hochrechnungen ergeben etwa zwischen 100.000–200.000,-€.

Grobe Faustregel: ein Kind kostet in den ersten 18 Lebensjahren etwa so viel wie ein Haus.

Natürlich sind die Kosten abhängig von deiner Region, deinem Konsumverhalten und deinen Wünschen. Wir versuchen lediglich, dir einen groben Überblick zu geben.



Literaturtipps

Weschler, Toni:

Familienplanung: Das Standardwerk zur natürlichen Empfängnisverhütung, Kontrolle der Fruchtbarkeit sowie Erfüllung des Kinderwunsches

Raith-Paula, Elisabeth:

Natürliche Familienplanung heute: Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung

2. WENN DIE BABYKUGEL WÄCHST



Die Übelkeit nervt, die Füße tun weh, das Treppen laufen wird immer schwerer – der Klapperstorch bereitet den Anflug vor und dein Baby ist unterwegs. Sobald du weißt, dass du schwanger bist, solltest du einige Punkte beachten:

- **Lass dir deine Schwangerschaft durch einen Gynäkologen offiziell bestätigen.**
- **Gib zum gegebenen Zeitpunkt deinem Arbeitgeber Bescheid, dass du ein Baby erwartest**, weil je nach deinem Berufsbild ein Beschäftigungsverbot infrage kommt, um dich und dein Baby zu schützen. In manchen Berufsfeldern kann das bereits nach dem positiven Schwangerschaftstest sein – nachlesen kannst du das in den Mutterschafts-Richtlinien des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- **Begib dich auf die Suche nach einer Hebamme.** Der Hebammenmangel in Deutschland verschärft sich immer mehr, sodass es sein kann, dass viele Hebammen aufgrund fehlender Kapazitäten die Betreuung ablehnen. Wenn du dich früh auf die Suche machst – am besten gleich nach der ärztlichen Bestätigung deiner Schwangerschaft – stehen deine Chancen gut.

2.1. Vitamine

In einem Gespräch mit deinem Gynäkologen solltest du abklären inwiefern und welche Vitamine sinnvoll sind, um dir und deinem Baby die nötigen Nährstoffe für eine optimale Entwicklung bieten zu können.

2.2. Vorsorge

Während deiner Schwangerschaft wirst du regelmäßig von deiner Hebamme und deinem Gynäkologen untersucht. Hierbei gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Untersuchungen und Screenings um die Gesundheit deines Babys abklären zu lassen. Auch hier macht eine Beratung mit deinem Frauenarzt Sinn.

2.3. Reisen in der Schwangerschaft

Gegen Reisen in der Schwangerschaft bestehen grundsätzlich keine Bedenken. Es bietet die Gelegenheit nochmal mit dem Partner oder der Familie allein zu sein, auszuschlafen und sich mental auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Bei der Wahl des Reisegebietes solltest du allerdings beachten, dass du extreme Temperaturen vermeidest, die medizinische Versorgung im jeweiligen Urlaubsland gegeben ist und Länder meiden, in denen eine Impfung zur Vermeidung einer Infektion erforderlich ist.

Außerdem solltest du beachten, dass gewisse Fluglinien Schwangere nur bis zu einer bestimmten Schwangerschaftswoche mitreisen lassen. Erkundige dich am besten bei der Airline und besprich deine Reisepläne mit deiner Hebamme und deinem Gynäkologen.



CHECKLISTE – VOR DER GEBURT

- Nimm Kontakt zu einer Hebamme auf.**

- Suche dir eine Geburtseinrichtung aus und melde die Geburt an.**

- Packe deine Kliniktasche rechtzeitig** und vergiss dabei nicht deine Geburtsurkunde und die deines Partners bzw. euer Familienstammbuch.

- Kümmere dich soweit möglich um alle bürokratischen Vorgänge** (Mutterschutz, Elternzeit, Vaterschaftsanerkennung), sodass du nach der Geburt nur noch Geburtsdatum und Name des neuen Teammitglieds eintragen musst.

- Eine kurze Google-Recherche zu **Kinderärzten in deiner Nähe** gibt dir einen Überblick und hilft nach der Geburt bei der Entscheidung, welcher es nun werden soll.

- Beantrage spätestens sieben Wochen vor dem geplanten Beginn deine Elternzeit** beim Arbeitgeber.

- Ab der 33. Schwangerschaftswoche kannst du das **Mutterschaftsgeld bei deiner Krankenkasse beantragen**. Dafür brauchst du ein Formular vom Arbeitgeber und eine Bescheinigung von deiner Hebamme bzw. deinem Frauenarzt.

- Erkundige dich bereits in der Schwangerschaft nach einem **Betreuungsplatz für dein Kind**. Die Anmeldefristen variieren je nach Region.



Diese Checklisten bieten nur einen allgemeinen Überblick über die anstehenden Dinge. Im Individualfall kann es sein, dass noch andere oder mehr Dinge abgehandelt werden müssen.



CHECKLISTE – NACH DER GEBURT

- Melde den Nachwuchs beim zuständigen Standesamt an,** damit die Geburtsurkunde erstellt wird.
 - bei einer Klinikgeburt ist das über die Klinik möglich
 - bis sieben Tage nach der Geburt muss es erledigt sein
 - erforderliche Unterlagen dafür sind die folgenden: Geburtsanzeige der Klinik / Hebamme, Geburtsurkunden beider Elternteile, ggf. Eheurkunde, Urkunde der Vaterschaftsanerkennung, Sorgerechtsklärung
 - die Anmeldung beim Einwohnermeldeamt erfolgt automatisch durch das Standesamt

- Melde dein Neugeborenes bei Krankenversicherung umgehend nach Geburt an.** Das kannst du telefonisch erledigen, jedoch braucht die Krankenkasse auch die Geburtsurkunde dafür. Sollte ein Elternteil in der privaten Krankenversicherung sein, frage deine Versicherung, wie es um die Möglichkeit der Familienversicherung steht. In manchen Fällen muss dein Kind privat versichert werden.

- Beantrage Kindergeld bei der Familienkasse nach der Geburt.** Dafür brauchst du den Antrag der Familienkasse, die Geburtsurkunde und die Steuernummer des Nachwuchses (auf die wartet man etwa drei Wochen).

- Beantrage zeitnah dein Elterngeld,** da die Bearbeitungszeiten etwas länger sind. Dafür benötigst du folgende Unterlagen:
 - Antrag der Elterngeldstelle
 - Geburtsurkunde
 - Steuernummer des Kindes
 - Einkommensnachweise
 - Bescheinigung des Arbeitgebers über Elternzeit



Literaturtipps

Schmidt, Nicola:

Artgerecht. Das andere Baby-Buch: Natürliche Bedürfnisse stillen. Gesunde Entwicklung fördern. Naturnah erziehen

Schmidt, Nicola; Kainer, Franz: *Das große Buch zur Schwangerschaft: Umfassender Rat für jede Woche*

Strouk, Gérard; Dölling, Birgit: *Großeltern werden für Dummies*



tartanparty - shutterstock.com

3. ELTERNZEIT

3.1. Elterngeld (und Steuern)

Das Elterngeld sowie die Elternzeit beantragst du bei deiner zuständigen Elterngeldstelle. Wie lange und wann du und/oder Partner in Elternzeit gehen, besprichst du am besten in einem Beratungsgespräch.

Die Höhe des Elterngelds hängt vom durchschnittlichen Einkommen des betreuenden Elternteils im Jahr vor der Geburt ab. Je höher das Einkommen, desto höher also das Elterngeld – zumindest bis der Maximalwert von 1.800,-€ erreicht ist.

Elterngeld ist grundsätzlich steuerfrei, aber die Höhe des Elterngeldes wird auf das zu versteuernde Einkommen des Partners aufgeschlagen, wodurch dessen Steuersatz beeinflusst wird. Das ausgezahlte Elterngeld ist bei der Auszahlung an sich zwar steuerfrei, aber durch die Erhöhung des Steuersatzes für Euch als Paar müssen in

dem Jahr des Elterngeldbezugs mehr Steuern abgeführt werden. Lass auch prüfen, ob ein Steuerklassenwechsel (sofern du mit deinem Partner verheiratet bist) für euch lohnenswert ist. Solltest du während deiner Elternzeit Einkommen aus anderen Quellen beziehen, wird das regelmäßig auf dein Elterngeld angerechnet. Allerdings musst du dir keine Sorgen machen, wenn du während deiner Elternzeit Zulagen bekommst, wie z. B. Urlaubs- oder Weihnachtsgeld, da das nicht auf dein Elterngeld angerechnet wird.

Als Angestellter wendest du dich am besten an den Lohnsteuerhilfeverein, als Selbstständiger kannst du dir Hilfe bei deinem Steuerberater suchen.

Für das Jahr in dem du Elterngeld beziehst, musst du eine Steuererklärung machen.



Gut zu wissen!

Auf der Website des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhältst du viele Informationen zu den verschiedenen Varianten des Elterngeldes. Dort findest du auch einen Elterngeldrechner für einen ersten Überblick zu deiner finanziellen Situation in der Elternzeit. Am besten vereinbarst du frühzeitig einen Termin auf der Elterngeldstelle deiner Stadt oder Region, um die beste Lösung für dich und deine Familie zu finden.

www.bmfsfj.de

3.3. Kinderbetreuung

Euer Baby ist geboren, es entwickelt sich ganz wunderbar und du genießt die Elternzeit in vollen Zügen. Dann wird es langsam Zeit sich über die Betreuung des Kindes Gedanken zu machen. Soll es eine Krippe, eine KiTa oder vielleicht eine Tagesmutter besuchen?

Im besten Fall hast du dir gemeinsam mit deinem Partner darüber bereits Gedanken in der Schwangerschaft gemacht, denn je nach Region sind Betreuungsplätze rar gesät und müssen erfragt oder beantragt werden. Dies handhabt jeder Kreis bzw. jede Stadt anders, also erkundigt euch dort schon frühzeitig, um nicht böse überrascht zu werden.

3.4. Kosten für Kinderbetreuung

Die Kosten für die Betreuung deines Kindes sind in Deutschland ganz unterschiedlich. In manchen Kommunen und Städten sind die Kosten recht einheitlich, in manchen Regionen werden sie aber auch nach dem Einkommen bemessen.

In einigen Bundesländern, wie etwa Thüringen oder Nordrhein-Westfalen, gibt es mittlerweile ein oder sogar zwei beitragsfreie KiTa-Jahre. Andere Bundesländer, wie Mecklenburg-Vorpommern, übernehmen die Elternbeiträge vollständig.

Vergiss nicht, dass zu den Betreuungsgebühren oftmals auch noch Kosten für das Essen hinzukommen und kalkuliere diese ein.



Steuertipp:

Kinderbetreuungskosten kannst du zu zwei Dritteln als Sonderausgaben geltend machen. Der Höchstbetrag dafür sind 4.000,-€ im Jahr. Voraussetzung dafür ist, dass dein Kind das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Leider sind Aufwendungen für Sport, Freizeit oder Nachhilfe nicht abzugsfähig. Sollte dein Arbeitgeber dich durch einen Kindergartenzuschuss unterstützen wollen, ist dieser steuer- und sozialversicherungsfrei. Bei der nächsten Gehaltsverhandlung könnte man also den Arbeitgeber fragen, ob er die Erhöhung im Rahmen des Zuschusses geben würde, da das für ihn günstig ist, weil es bei dir quasi netto ankommt. Unterhalte dich bestenfalls noch einmal mit deinem Steuerberater dazu.



Oksana Kuzmina - shutterstock.com

WWW.FAMILIE-MIT-KOPE.DE/ANFRAGE



3.5. Kinder-Krankentage und Kinderkrankengeld

Das Kinderkrankengeld soll berufstätigen Eltern ermöglichen, Lohnausfälle durch die häusliche Betreuung eines erkrankten Kindes auszugleichen. Ein Anspruch auf das Kinderkrankengeld besteht nicht nur dann, wenn das eigene Kind krank ist, sondern auch, wenn die Kinderbetreuung zu Hause erforderlich ist, beispielsweise wie derzeit durch eine Pandemie.

Kinderkrankengeld steht dir zu, wenn du ein gesetzlich versichertes berufstätiges Elternteil bist, das selbst Anspruch auf Krankengeld hat und dein Kind unter 12 Jahre alt ist. Bei Kindern, die eine Behinderung haben, besteht der Anspruch auch über das 12. Lebensjahr hinaus. Pro Elternteil und Kind hast du 30 Krankentage im Jahr. Alleinerziehende haben pro Kind 60 Kinderkrankentage zur Verfügung. Wenn du privat versichert bist, hast du keinen Anspruch auf Kinderkrankentage oder -geld. Das Kinderkrankengeld bekommst du in Höhe von bis zu 90% des entfallenen Nettoarbeitslohns und wird bei der Krankenkasse beantragt.

Wenn dein Kind krank ist, muss der Betreuungsbedarf gegenüber der Krankenkasse mit einer Bescheinigung vom Arzt nachgewiesen werden. Dafür wird die „Ärztliche Bescheinigung für den Bezug von Krankengeld bei Erkrankung eines Kindes“ ausgefüllt.

Wenn du als Elternteil beispielsweise deinen Anspruch auf Kinderkrankengeld ausgeschöpft hast und deinem Partner noch Kinderkrankentage zustehen, besteht kein gesetzlicher Anspruch auf Übertragung noch „übriger“ Kinderkrankentage von deinem Partner auf dich. Mit Einverständnis des Arbeitgebers des Elternteils, das die Kinderkrankentage bereits ausgeschöpft hat, können die Kinderkrankentage übertragen werden.

Sollten du und dein Partner in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sein, kann der Nachwuchs kostenfrei über die Familienversicherung geschützt werden – wichtig dabei ist, dass du die Anmeldung innerhalb der ersten zwei Lebensmonate rückwirkend zur Geburt beantragst. Sollten du oder dein Partner in der privaten Krankenversicherung oder einem Beihilfetarif abgesichert sein, wird die Versicherung für dein Neugeborenes unter Umständen komplizierter, da es sein kann, dass die Option zur Familienversicherung entfällt. Wir helfen dir gern, deinen konkreten Fall zu prüfen und dir für dieses komplexe Thema optimale Lösungen zu finden – sprich uns einfach darauf an.

3.6. Masernschutzgesetz

Das zum 1. März 2020 eingetretene Gesetz zur Masern-Impfpflicht sieht vor, dass alle Kinder ab dem vollendeten 1. Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Masern-Impfungen vorweisen müssen. Auch bei der Betreuung durch eine Kindertagespflegeperson muss in der Regel ein Nachweis über die Masernimpfung erfolgen. Nichtgeimpfte Kinder können vom Besuch des Kindergartens ausgeschlossen werden.

Anspruch der Eltern auf Kinderkrankengeld besteht nicht nur bei Krankheit des Kindes, sondern auch wenn:

- Kita / Schule pandemiebedingt geschlossen ist
- Präsenzunterricht ausgesetzt ist
- Zugang zum Kinderbetreuungsangebot eingeschränkt ist
- eine Empfehlung von behördlicher Seite vorliegt, Kinderbetreuung nicht wahrzunehmen
- Eltern prinzipiell im Homeoffice arbeiten könnten, das aber nicht mit der Kinderbetreuung zuhause vereinbaren können.

www.bmfsfj.de/kinderkrankentage

Was ist neu?

Die Anzahl der Kinderkrankentage wurde in diesem Jahr bereits zweimal erhöht.



30 Tage/pro Elternteil

+ 10 Tage
+ 10 Tage
Bisher: 10 Tage



60 Tage

+ 20 Tage
+ 20 Tage
Bisher: 20 Tage

4. A SAGT DER AFFE, WENN ER IN DEN APFEL BEISST – DIE SCHULE GEHT LOS

Die Kindergartenzeit ist verflogen wie im Nu und plötzlich steht die Einschulung bevor. Die kleinen Schulanfänger beschäftigt sicher die Wahl des Zuckertütenmotivs oder wie der Schulranzen nun aussehen wird, aber es gibt noch mehr zu beachten.

4.1. Der richtige Schulranzen

Der erste Tag ohne Schulranzen? Natürlich nicht. Die meisten Eltern gehen schon eine ganze Weile vorher auf die Suche nach der richtigen Schultasche. Der Schulstart macht so viel mehr Spaß, wenn dein Kind einen Rucksack hat, der ihm gefällt. Die Auswahl ist dabei gar nicht so einfach. Neben dem Design und der Größe, muss er auch noch rückenfreundlich sein. Am besten lässt du dich in einem Fachgeschäft ausführlich beraten und verzichtest auf den schnellen Kauf im Netz.



4.2. Die nötigen Schulsachen

Von den meisten Schulen erhält man vor Schulstart schon eine Materialliste, was die kleinen Schulanfänger benötigen. Falls es keine konkrete Liste gibt, beschränkst du dich am besten auf die Grundmaterialien. Viele solcher Listen findest du im Internet.

Am besten kaufst du die Materialien gemeinsam mit dem Kind – das steigert die Lust auf die Schule.

4.3. Einschulungsfeier

Manche Eltern möchten für den kleinen Schulanfänger eine tolle Feier ausrichten, und alle Verwandten und Freunde einladen. Andere wiederum möchten dem eigenen Kind ein tolles Erlebnis, wie ein Besuch im Zoo oder in einem aufregenden Freizeitpark schenken. Geh die Feier am besten so an, wie du und dein Kind es euch vorstellen, und nicht wie Andere es von dir erwarten.



ABC und 1,2,3 – Füller, Stift und Leckerei
>> Bücher, Spielzeug, Süßigkeit <<
Heut' beginnt die schönste Zeit.



ESB Professional - shutterstock.com

4.4. Schulwegtraining

Damit die ersten Tage in der Schule problemlos ablaufen, solltest du den Schulweg (oder den Weg zur Bushaltestelle) schon vorher gemeinsam mit deinem Kind üben. Dabei kann sich dein Kind schon einmal anschauen, wie die neue Schule von außen aussieht und wie der Weg ist. Vermeide es nach Möglichkeit, dein Kind regelmäßig mit dem Auto zur Schule zu bringen. Wenn die Entfernung zur Schule es erlaubt, raten Verkehrsexperten grundsätzlich dazu, Grundschul Kinder zu Fuß zur Schule gehen zu lassen. Sie erhalten so Gelegenheit, durch eigene Erfahrungen zu sicheren Verkehrsteilnehmern zu werden. Und: Die Bewegung tut gut!

4.5. „Schule ist doof!“ – Tipps zum Schulstart

Mit der Schule beginnt für die Kinder buchstäblich der „Ernst des Lebens“. Von nun an zählt Leistung. Für Kinder, die die schöne spielfreudige Zeit aus dem Kindergarten kennen, kann das schnell in Stress ausarten. Mögliche Reaktionen: Die Kinder verweigern sich, steigen aus, finden Schule doof. Jetzt heißt es für dich als Elternteil, geduldig und verständnisvoll auf das eigene Kind zuzugehen und herauszufinden, was es an der Schule so stört.

- **Auch wenn du nervös bist, zeige es dem Kind nicht und rede ihm gut zu.**
- **Gib deinem Kind vielleicht sein Lieblingskuscheltier gegen die Angst vor den ersten Schultagen mit, welches tröstet und beschützt.**
- **Geh ins Gespräch mit anderen Eltern**, sodass sich die Kinder auch außerhalb der Schule kennenlernen können und so gerne in die Schule gehen, weil dort alle Freunde aufeinander warten.
- Wenn gar nichts mehr geht, **suche das Gespräch mit den Lehrern und geht auf Ursachensuche** für die Frustration deines Kindes.

FAMILIE MIT KOPF

Wir helfen dir bei allen Themen rund ums Thema Familie.
Wir freuen uns auf deine Anfrage!

WWW.FAMILIE-MIT-KOPF.DE/ANFRAGE

5. GRUNDSCHULE ADÉ!

Gerade erst Einschulung gefeiert und nun steht schon der Schulwechsel in die weiterführende Schule bevor. Dein Kind hat sich in den letzten Jahren zu einer kleinen Persönlichkeit entwickelt, die im Schulalltag gut zurechtkommt und selbstbewusst im Unterricht aktiv ist. Nun steht der Wechsel auf die weiterführende Schule an: Die „Großen“ sind wieder die „Kleinen“ und es kommen viele Veränderungen auf sie zu, mit denen auch du als Elternteil erst einmal zurechtkommen musst.

dream big
LITTLE ONE

5.1. Neue Fächer und mehr Hausaufgaben

Mehr Schulfächer, bedeutet leider auch, dass mehr Hausaufgaben anfallen. Damit diese ohne großen Stress oder Druck erledigt werden können, solltest du mit deinem Kind eine feste Zeit für die Hausaufgaben vereinbaren. Aus der Erfahrung in der Grundschulzeit weißt du, ob dein Kind vorher eine kurze Verschnaufpause braucht oder ob es die Hausaufgaben gleich nach dem Mittagessen angehen möchte.

5.2. Unterstützung anbieten, aber nicht aufdrängen

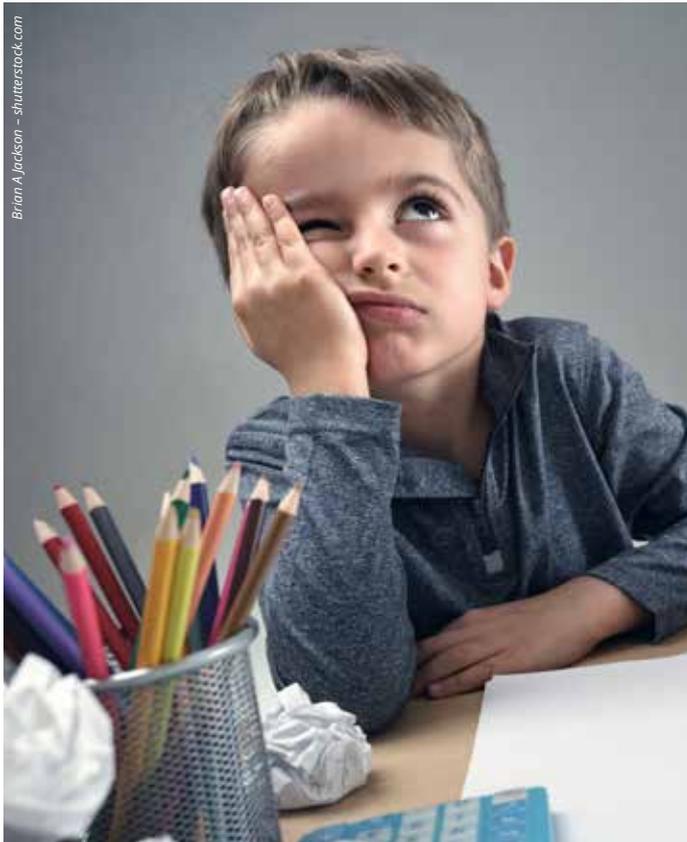
Das Lernen und die Erledigung der Hausaufgaben gehen natürlich noch nicht ganz ohne die Unterstützung der Eltern. Dein Kind muss durch den Wechsel auf die weiterführende Schule seinen Tagesrhythmus umkrempeln und sich an neue Zeiten für Schule, essen, spielen und Hausaufgaben erledigen gewöhnen.

Deswegen könnte es hilfreich sein, wenn du mit deinem Kind einen Wochenplan mit den Lern- und Hausaufgabenzeiten erstellst. Hilf deinem Kind dabei, eine gute Herangehensweise an das Lernen zu entwickeln. Zum Beispiel nach dem „Eat the frog“-Prinzip – also erledigt die schwerste oder nervigste Aufgabe zuerst, sodass alles was danach kommt nur leichter oder fast schon spaßiger wird.

5.3. Ausgleich zur Schule

Bis zum Nachmittag sitzt dein Kind viel, muss sich gut konzentrieren und am Nachmittag brauch es ein wenig anderen Input. Erkundige Dich am besten in deinem Heimatort oder in der nahen Umgebung über das Angebot und nutze Schnupperstunden bei Sportvereinen. Dadurch kann dein Kind besser entscheiden, ob das Hobby seinen Vorstellungen entspricht oder nicht. Mehr als zwei feste Termine in der Woche müssen es aber nicht sein. Wichtiger ist es für eine gesunde Entwicklung, dem Kind mehr Zeit zum Spielen und zum Freunde treffen zu lassen.

6. WER HILFT BEI PROBLEMEN IN DER SCHULE?



6.1. Nachhilfe

Mit neuen Fächern in den weiterführenden Schulen können sich auch Probleme entwickeln. Falls ein Fach zur Herausforderung für dein Kind wird, suche dir frühzeitig Unterstützung durch ein Familienmitglied, welches gut in dem Fach ist, oder durch Profis bei der Nachhilfe. In einigen Fällen bieten die Schulen selbst auch eine Hausaufgabenhilfe an, die dein Kind in Anspruch nehmen kann, bevor du einen Nachhilfelehrer beauftragst.

Die richtige Wahl für ein geeignetes Nachhilfe-Institut ist nicht immer einfach. Eventuell gibt es bereits jemanden, den du kennst, der bereits (gute) Erfahrungen mit einer Nachhilfe gemacht hat und diese weiterempfehlen kann. Sollte das nicht der Fall sein, kannst du beim Anbieter deiner Wahl nach Probestunden fragen. Vereinbare bei Zustandekommen einer Nachhilfe am besten Ziele mit einem Zeithorizont, sodass du nach einer Weile abwägen kannst, ob es die richtige Wahl war. Oftmals lässt sich auch das ein oder andere Problem und dessen Lösung bei YouTube finden.

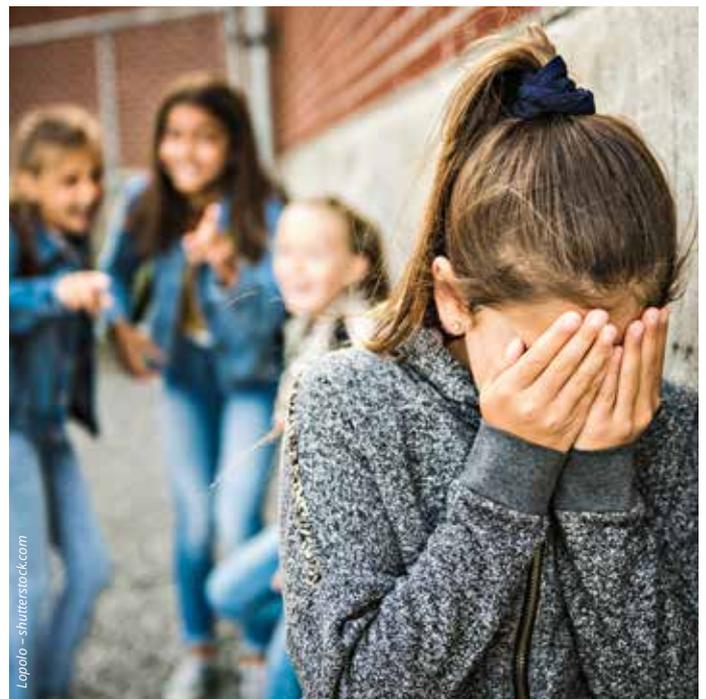


Wichtig ist es, dass das Kind bei seinen Problemen liebevoll unterstützt und nicht alleine gelassen wird.

6.2. Probleme im Schulsozialverhalten – Mobbing

Wenn es im Klassenzimmer über die kleinen harmlosen Zankereien hinausgeht, die Angriffe von Mitschülern bissiger werden und über längere Zeit erfolgen, spricht man bereits von Mobbing. Derartiges setzt den betroffenen Schülern vor allem psychisch zu.

Zeigen sich bei Kindern erste Symptome, solltest du als Elternteil nicht zögern zu handeln. Suche zunächst das Gespräch mit dem Kind, und gehe dabei sehr behutsam vor, denn es braucht in dieser Situation Vertrauen und ein offenes Ohr. Eine zusätzliche Rücksprache mit anderen Eltern oder Lehrern kann ebenfalls hilfreich sein. Möglicherweise können in einem Gespräch Präventivmaßnahmen ergriffen werden. Sollten alle Stränge reißen, gibt es schulpsychologische Beratungsstellen oder Schulsozialarbeiter, die sich solchen Problemen widmen.



7. VORSORGE UND ABSICHERUNG DER FAMILIE



Neben allen spannenden, lustigen und anstrengenden Herausforderungen, die die Gründung einer Familie mit sich bringt, gibt es auch noch ein wichtiges Thema, auf das sich niemand wirklich freut:

Die Absicherung und Vorsorge deiner Familie.

Niemand schmeißt die Hände in die Luft, wenn er das Wort „Versicherung“ hört, deshalb möchten wir dir hier einen kleinen Überblick geben, unterteilt in drei Kategorien: „das Sollte, das Kann, das Muss nicht“.

WWW.FAMILIE-MIT-KOPF.DE/ANFRAGE

FAMILIE MIT KOPF

7.1. DAS SOLLTE



7.1.1. Der Notgroschen

Grundbaustein jeder Planung ist auch die Flexibilität auf Unvorhergesehenes reagieren zu können. Um auf kleinere Durststrecken vorbereitet zu sein, wenn das Auto, die Waschmaschine und der Kühlschrank gleichzeitig das Handtuch werfen, ist es wichtig kurzfristig verfügbare Mittel zu haben, um keine Ersparnisse vorfristig auflösen zu müssen. Als Faustregel dafür gelten zwei bis drei Nettogehälter auf dem Tagesgeldkonto als vollkommen ausreichend.



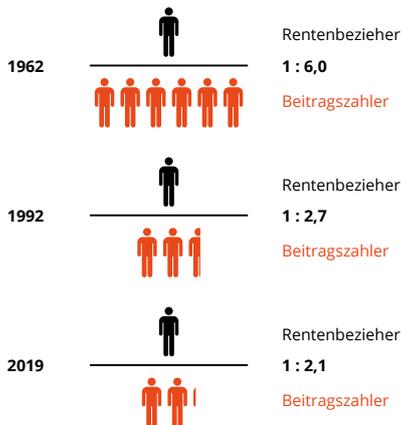
7.1.2. Langfristiges Sparen

Das Verhältnis von Beitragszahlern zu Rentenempfängern wird immer schlechter. Kamen in den 1960er Jahren auf einen Rentner noch sechs Beitragszahler, tendiert dieses Verhältnis heute eher gegen einen Rentner auf zwei Beitragszahler. Da die Lebenserwartung immer weiter steigt und Geburtenzahlen pro Einwohner sinken, wird dieses Verhältnis immer schlechter werden. Schon heute ist ca. jeder sechste Rentner armutsgefährdet. Es ist daher sehr wichtig privat vorzusorgen – für deine Zukunft und die deines Nachwuchses.

Du wirst dich sicher fragen, warum Eltern sich um die Vorsorge für das Rentenalter der Kinder bemühen sollten. Die Antwort ist in einem Wort zusammengefasst: Zinseszins.

Wenn du mit 35 anfängst 100,-€ im Monat zu sparen, bis du mit 65 in Rente gehst, würden bei 7% jährlicher Rendite am Ende 117.000,-€ für deinen Ruhestand bereitstehen. Wenn du für deinen Nachwuchs anfängst zu sparen und dasselbe Geld über den doppelten Zeitraum anlegst, also vom 5. bis zum 65. Lebensjahr 50,-€ im Monat sparst, stehen bei 7% jährlicher Rendite am Ende 500.000,-€ für die Rente bereit. **Dein eingesetztes Kapital beträgt in beiden Fällen 36.000,-€, die Rendite pro Jahr ist beiden Fällen dieselbe, nur der Zinseszineffekt vervielfacht deine Ablaufleistung.** Dir zu zeigen, wie das geht, ist unsere Dienstleistung.

Altersrentner und Beitragszahler in der gesetzlichen Rentenversicherung



Es gibt dabei natürlich sehr individuelle Umstände zu beurteilen und betrachten, deshalb ist es wichtig sich ein ganzheitliches Konzept von unabhängigen Experten einzuholen. Hier spielt die Frist mit der Auswahl der Art des Sparens sehr eng zusammen. Zudem gibt es Möglichkeiten die Besteuerung zu optimieren und dich auf mehrere Beine zu stellen.



7.1.3. Mittelfristiges Sparen

Neben der Vorsorge für das hohe Alter sollten auch Wünsche, Ziele und Träume in näherer Zukunft nicht außer Acht gelassen werden. Ob das neue Auto, die große Reise, die eigenen vier Wände, der Führerschein und das erste Auto für den Nachwuchs oder Rücklagen für Studienzeiten – all das sollte bedacht werden und sich in einer soliden Planung wiederfinden lassen.

Mittelfristig sind drei Fragen wichtig:

- Wie lange legst du Geld weg und wann musst du wieder dran?
- Wie sehr schwankt deine Anlage und wie sicher ist sie?
- Wie schnell kommst du an dein Geld, wenn du es brauchst?

Vor allem den Anlagehorizont, also der Zeitraum, über welchen dein investiertes Geld für dich arbeiten soll, kannst du als eine Art Sicherheitsnetz verstehen. Je länger die Anlagedauer, desto größer dein Sicherheitsnetz. Mit der richtigen Strategie kann dein Geld auf 3–15 Jahre sinnvoll für dich arbeiten. Auch hier gilt die Faustregel: Je länger der Anlagehorizont, desto größer der Traum, den du von deinem angesparten Geld wahr werden lassen kannst.

7.1.4. Die Absicherung deiner individuellen Arbeitskraft

Wenn du fleißig auf alle Fristen sparst, bist du früher oder später sehr solide aufgestellt. Das Einzige, was dir jetzt einen Strich durch die Rechnung machen kann, ist ein längerer Ausfall deiner Einkommensquelle – im Regelfall ist das deine eigene Arbeitskraft.

Abgeschlossene Leistungen an Erwachsenen zur Rehabilitation nach Diagnose

Datenquelle: Deutsche Rentenversicherung Bund; Berechnungen: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.

	Skelett/Muskel/Bindegewebe	Kreislauferkrankungen				Psychische Störungen	Sonstige
		Herz-/Kreislauferkrankungen	Stoffwechsel/Verdauung				
Männer							
1991	47%	18%	7%	6%	11%	11%	
2018	39%	15%	4%	13%	18%	11%	
Frauen							
1991	46%	8%	5%	14%	15%	12%	
2018	42%	5%	3%	17%	22%	11%	

Hier gibt es je nach Berufsbild verschiedene Möglichkeiten. Solltest du einmal krank werden, leistet dein Arbeitgeber sechs Wochen vollen Lohn. Ab dem 43. Tag der fortlaufenden Krankschreibung leistet die gesetzliche Krankenversicherung entweder 90% deines Nettoeinkommens oder 60% deines Bruttoeinkommens, je nachdem, was WENIGER ist. Die Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung endet in jedem Fall nach 78 Wochen Krankheit – danach bleibt nur noch die Möglichkeit der Erwerbsminderungsrente. Die Erwerbsminderungsrente beträgt im bundesweiten Schnitt knapp unter 850,-€ pro Monat. Bei einem Durchschnittsgehalt in Deutschland von ca. 4.200,-€ heißt das, dass dir im Schnitt nur jeder fünfte Euro bleibt - auf 80% deines Einkommens musst du in so einem Fall verzichten.

Die private Vorsorge ist auch hier sehr entscheidend. Neben der bekannten Absicherung der Berufsunfähigkeit ist für manche Berufe auch eine Grundfähigkeitsversicherung oder eine Schwere-Krankheiten-Versicherung zielführend. Du solltest etwa 50-80% deines Nettoeinkommens bis mindestens zu deinem 65. Lebensjahr absichern, um auf der sicheren Seite zu sein. Lass dir auch hier vom unabhängigen Experten helfen, da viele Versicherer für bestimmte Berufsgruppen besonders gut oder günstig sind, dafür für andere etwas ungeeignet, wodurch dir am Ende vielleicht die entscheidende Klausel im Vertrag fehlt oder du schnell mal das Doppelte für dieselbe Leistung zahlst.



7.1.5. Die Haftpflichtversicherung

Im §823 BGB ist geregelt, dass du für Schäden, die du einem anderen zufügst, haften musst. Das gilt nicht nur für den Schlüssel für die Arbeit, sondern natürlich auch für Schäden, die die lieben Kleinen beim wilden Toben verursachen. Theoretisch sind Kinder bis zum 7. Lebensjahr deliktunfähig, d. h. sie müssen für Schäden nicht haften. Wenn allerdings mal der Fußball in die Scheibe des Nachbarn geflogen ist und man weiterhin ein gutes Verhältnis zu seinen Nachbarn haben möchte, ist es wichtig, dass deine Haftpflichtversicherung die Schäden von nicht-deliktfähigen Kindern einschließt. Unsere Experten sichern dich hierbei umfassend ab, da wir bereits ab 65,-€ im Jahr eine Best-Leistungs-Garantie bieten können – du also alle Schäden abgesichert bekommst, die dir irgendeine Versicherung in Deutschland absichern würde.

WWW.FAMILIE-MIT-KOPE.DE/ANFRAGE

7.2. DAS KANN



7.2.1. Die Unfallversicherung

Gerne und oft beworben mit Statistiken, die besagen, dass Unfälle am häufigsten zu Hause passieren, wird die Unfallversicherung häufig empfohlen. Neben der Möglichkeit, dass ein Unfall zu Hause passiert, sind du und deine Liebsten auf Arbeit, in der Schule oder der KiTa zum Beispiel über die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Ebenso haben die meisten Sportvereine auch eine Versicherung für ihre Mitglieder im Rahmen der Vereinsfähigkeit. Möchtest du gegen Schäden im privaten Bereich abgesichert sein, schaue bei einer Unfallversicherung auf die Invaliditätsgrundsumme und die angebotene Gliedertaxe. Dennoch bleibt eine Unfallversicherung auf dem „Kann“-Stapel, da gute Unfallversicherungen auch nicht billig sind und die Versicherten beim Unfall gerne mal vergessen, dass sie den Vorfall in einer bestimmten Frist melden müssen und sich damit die Leistung entgehen lassen.



7.2.2. Die Rechtsschutzversicherung

Wenn alle diplomatischen Stricke reißen, hilft manchmal nur der Gang zum Anwalt. Dabei handelt es sich aber um einen schwer abzuschätzenden Kostenblock. Ein altes Sprichwort besagt: „Recht haben und Recht kriegen sind zweierlei Dinge“ - aus diesem Grund scheuen sich viele davor ihr Recht einzufordern.

Die hauptsächlichen Bausteine einer Rechtsschutzversicherung sind Privates, Beruf und Verkehr. Hier gelten, ähnlich der Unfallversicherung, die persönlichen Vorlieben und das eigene Bauchgefühl als gutes Messinstrument, ob die Entscheidung für eine Absicherung des Risikos, die richtige ist.

7.3. DAS MUSS NICHT



7.3.1. Die Glasversicherung

„Wer im Glashaushalt sitzt [...]“ sollte eine Glasversicherung haben – alle anderen können getrost darauf verzichten.



7.3.2. „Sparanlagen“ mit Beitragsgarantie und Garantiezins

Kapitalbildende Lebens- und Rentenversicherungen und Bausparverträge sind hierzulande sehr beliebte Sparprodukte. Die Garantie, dass du als Sparer einen festen Zins auf deine Beiträge erhältst und zusätzlich noch den doppelten Boden bekommst, dass mindestens all deine Beiträge am Ende auch aus dem Vertrag wieder rauskommen, du also quasi nicht verlieren kannst, greift etwas zu kurz. Berechnet man tatsächlich anfallende Kosten und Inflation mit in deinen Zins, wirst du im Regelfall auch wirklich nur deine Beiträge zurückbekommen. Solche Produkte sind meist sehr undurchsichtig – wir helfen dir gerne den Überblick zu bekommen und prüfen deine Produkte kostenlos.



8. WER „WIR“ SIND

Unabhängig. Multiprofessionell. Digital.

Unabhängig. Wir sind keiner Gesellschaft, Bank oder Versicherung Rechenschaft schuldig, sondern nur dir. Unser Team prüft für dich eine Vielzahl an Produkten und stellt dir die Besten davon vor, steht deinen Fragen Rede und Antwort und arbeitet so transparent, wie du möchtest.

Multiprofessionell. Unser Team kann dich durch seine Vielseitigkeit in jeder Lebenslage unterstützen. Du brauchst einen Kredit? Kein Problem. Du willst eine Beratung zur freien Fondsanlage? Machen wir. Dich interessiert einfach nur der Unterschied zwischen verschiedenen Produkten? Wir nehmen sie für dich auseinander.

Digital. Ob du weit weg wohnst, oft umziehst, viel auf Reisen bist oder einfach keine Lust hast für andere Kaffee zu kochen – wo ein Wille zum Gespräch ist, finden wir einen Weg.

Wir. Im Gegensatz zu Einzelmaklern arbeiten wir im Team, sodass jeder einzelne von uns seine Stärken ausspielen kann und unsere Beratung sowohl breit aufgestellt, als auch tief durchdacht ist.

Umfassend. Unsere Beratung endet nicht mit einer Unterschrift. Wir wollen dich lebenslang begleiten. Dafür sorgen wir schon jetzt bestmöglich für dich vor. Jeder unserer Mandanten bekommt eine Notfallmappe mit an die Hand, damit im Ernstfall alles geregelt ist. Und falls sich mal etwas nicht mit guten Worten und Diplomatie regeln lässt, haben wir für die schwierigen Fälle eines jeden Mandanten eine Anwaltskanzlei in der Hinterhand, die sich auf Versicherungsrecht spezialisiert hat.

FAMILIE MIT KOPF

Familie mit Kopf



www.familie-mit-kopf.de



info@familie-mit-kopf.de



01 52 / 22 54 80 29



Mario Thiel

M.A. Staatswissenschaften

Durch Marios jahrelange Erfahrung als Finanzplaner und in seiner Rolle als Familienvater hilft er mit seinem Team Familien dabei, für die Zukunft gewappnet zu sein. Egal ob mit oder ohne Kinder, frisch gebacken oder „Veteran“ - wir helfen gerne.



Dieser Report soll dir als Beweisstück dienen, dass wir daran glauben als Dienstleister in erster Linie Mehrwert für dich schaffen zu wollen. Wir haben hier für dich die, aus unserer Sicht, wichtigsten Infos rund ums Thema Familienplanung zusammen gefasst und das völlig ohne Gegenleistung. Dennoch freuen wir uns dich in einem persönlichen Gespräch kennenzulernen. Auch dort gilt: das Gespräch ist unverbindlich und natürlich kostenlos.

Familie mit Kopf ist ein Produkt von:

Omenta GmbH – Vippachedelhäuser Str. 7 – 99439 Neumark
Geschäftsführer: Alexander Strobel, Mario Thiel
HRB 518015 - Amtsgericht Jena
www.omenta.de – info@omenta.de

Immobiliendarlehensvermittler mit Erlaubnis nach § 34i Abs. 1 GewO Registrierungsnummer: D-W-145-K4LB-71
Finanzanlagenvermittler mit Erlaubnis nach § 34f Abs. 1 GewO Registrierungsnummer: D-F-145-8RV9-70
Versicherungsmakler mit Erlaubnis nach § 34d Abs. 1 GewO Registrierungsnummer: D-Y9D0-5140A-02