

Impressum

Dieser Flyer ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; er wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
11018 Berlin
www.bmbfsfj.bund.de



Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721
Fax: 030 18 10 272 2721
Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 20 179 130
Montag–Donnerstag 9–18 Uhr
Fax: 030 18 5554400
E-Mail: info@bmbfsfjservice.bund.de

Artikelnummer: 2FL386

Stand: August 2025, 1. Auflage

Gestaltung: www.digitalservice.bund.de

Bildnachweis: Titel © Mikael Stenberg
www.bmbfsfj.bund.de

www.bmbfsfj.bund.de



www.facebook.de/bmbfsfj

www.x.com/bmbfsfj

www.linkedin.com/company/bmbfsfj

www.youtube.com/user/familienministerium

www.instagram.com/bmbfsfj

www.tiktok.com/@jugendministerium



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Elternzeit

*Für die wichtigste Verbindung,
die du jemals eingehen wirst*

bmbfsfj.bund.de

Vor der Geburt

Deine Zeit, um zu planen, organisieren und begleiten

Deine Elternzeit planen:

Überlegt euch als Familie, wann und wie du zuhause sein möchtest. Du kannst bis zu 3 Jahre Elternzeit nehmen.

Dein Elterngeld berechnen:

Du kannst finanzielle Unterstützung bekommen. Wie viel, hängt davon ab, wie ihr euer Elterngeld aufteilt und ob du nebenher arbeiten willst. Probiere dazu den Elterngeldrechner aus.

Deine Anträge und Formalia organisieren:

Bereite die Anträge vor, die ihr nach der Geburt einreichen müsst. So hast du nach der Geburt weniger Stress.

Deine Partnerin begleiten:

Bei Arztterminen und Geburtsvorbereitungskursen kannst du Deine Fragen zum Baby stellen.

Für dich zum Nachschauen und Ausprobieren

Elterngeldrechner:

Für den finanziellen Überblick.

Mehr Information:

Auf dem Familienportal findest du noch mehr wichtige Informationen.



Tipp:

Mit dem Elterngeldrechner dein Elterngeld berechnen und planen



www.familienportal.de

Nach der Geburt

Deine Zeit, um einander kennenzulernen und zusammenzuwachsen

Baby-Bedürfnisse kennenlernen:

Alles ist neu und aufregend mit Kind. Nimm dir Zeit — es klappt nicht immer alles sofort. Wichtig ist, dass du da bist.

Deine Partnerin braucht Unterstützung nach der Geburt:

Eine Geburt kann körperlich und psychisch sehr anstrengend sein. Du kannst deiner Partnerin helfen sich zu schonen, besonders im Wochenbett.

Elterngeldantrag einreichen:

Du reichst euren Elterngeldantrag in den ersten 3 Monaten ein.

Deine Pläne dürfen sich ändern

Dein Leben läuft doch anders als geplant:

Du kannst dein Elterngeld für die Zukunft mit einem Änderungsantrag an neue Lebensumstände anpassen.

Du möchtest Zeit mit deiner Familie und in Teilzeit arbeiten:

Du kannst in der Elternzeit maximal 32 Stunden pro Woche arbeiten. Bespreche mit deinem Arbeitgeber, welches Modell für euch passt.