

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	5
Gesetzliche Grundlagen	6
Ich bin schwanger! Wem muss ich wann was melden?	7
Warum eine frühe Anzeige der Schwangerschaft von Vorteil ist	7
Was wann zu beantragen ist	9
Meine Rechte und Pflichten	12
Versicherung während Schwangerschaft und Elternzeit	17
Bezahlung während der Schutzfrist	18
Schutz für stillende Mütter	18
Elternzeit und Teilzeit in der Elternzeit	19
Aufgaben der Schulleitung	21
Schwanger im Unterricht	23
Wem muss ich meine Schwangerschaft in der Klasse mitteilen?	24
Das Wichtigste zur Übergabe in Kürze	24
Wo ist die Toilette?	26
The Show must go on	26
Der Unterricht will vorbereitet sein	26
Wann fährt mein Kreislauf heute Karussell?	27
Wo sind nur meine Gedanken ...?	27
Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt	28
Keine Angst vor Fehlzeiten	29
Wann ist die nächste Freistunde?	29
Der Notfallplan	29
Sonderfall: Abschlussprüfungen	31
Wiedereinstieg nach Mutterschutz & Elternzeit	33
Die Entscheidungsfindung	33
Bin ich eine „Rabenmutter“?	34
Und was sagen die anderen dazu?	35
Was sind die Chancen?	35
Rückkehr in die Normalität	35
Das eigene Geld	37
Endlich mal wieder schön machen	37
Andere Aufregertemen	38
Andere Gesprächsthemen	39
Ausbruch aus der Routine	39
Akzeptierte Auszeit	40
Zeit mit den Kindern wird Qualitätszeit	40

Den Anschluss nicht verlieren	41
Sprechen Sie mit Ihrer Schulleitung!	43
Probleme & Lösungen	44
Zu wenig Zeit	44
Kinderbetreuung	47
Ein krankes Kind	50
Viele Fehlzeiten durch kranke Kinder und eigene Krankheit	51
Selbstzweifel	52
(Geistige) Überlastung	53
Hektik durch Termindruck	55
Unvorhersehbare Ereignisse (ungeahnte Überraschungen)	56
(Phasenweise) viel zu viel Arbeit	56
Perfektionismus	58
Engagement außerhalb des Unterrichts	60
Zusatztermine	61
Schließtage in der Kita	62
Erziehungsaufgaben in der Schule – Erziehungsaufgaben zu Hause	62
„Du hast doch Zeit!“ – Nicht unabhängig arbeiten können	64
Permanenter Stress	65
Das Allerwichtigste in Kürze: Mamis kleine Helfer	68
Schwanger im Referendariat	69
Wichtige Adressen/Linkliste	74

