

Weshalb... ...kann man sich melden:

- Alltagsbewältigung
- Gestaltung des Zusammenlebens
- Erziehungsfragen
- Konflikte in der Familie
- Umgang mit „besonderen“ Kindern
- Themen um Trennung und Scheidung
- Besuchsrechtsfragen
- Budget

Gründe für eine Beratung können folgende sein:

Eltern sein:

- > Gestaltung des Familienalltags
- > Paarkonflikte wegen Erziehung und Familienalltag
- > Probleme bei Trennung, Scheidung, wie Eltern bleiben
- > Fragen zu Besuchsrecht und Gestaltung des Besuchsrechts
- > Rollenfindung in Patchwork-Familien, Stiefeltern sein
- > Aggressionen in der Familie
- > Erschöpfungsanzeichen

Erziehung:

- > Fragen zu Erziehungshaltungen und Erziehungsstil
- > Zugang zur Kinderwelt
- > Fragen zu Taschengeld, Ämtli usw.
- > Migration und Integration

Kinder:

- > Umgang mit Fähigkeiten und Eigenwilligkeiten
- > Alter einschätzen
- > Kinder fördern, Kinder überfordern
- > Grenzen setzen
- > Bedürfnisse der Kinder und Nein sagen können
- > Essen, viel, zu viel, zu wenig, nur wenn sie wollen
- > Geschwisterkonflikte
- > Eingehen auf Kinder mit Besonderheiten (ADHS, Einschränkungen, u. a.)
- > Aggressionen, Tätlichkeiten
- > Umgang mit Medien (TV, Computer, Spielen)

Allgemeines:

- > Organisation Beruf und Familie
- > Familienbudget
- > Rechtsfragen
- > Probleme mit Behörden, Ämtern und Institutionen

- > Wohnen
- > Kinderbetreuung
- > Elternkontakt mit Schule und Betreuungspersonen

Suche nach der geeigneten Stelle/Triage:

Bei Bedarf kann über die Familienberatung die geeignete Beratungsstelle, Therapie oder Institution gefunden werden.

Wer... ...kann sich beraten lassen:

Eltern mit Kindern bis 13 Jahre, Grosseltern, Lehrpersonen und andere Bezugspersonen aus dem sozialen Umfeld des Kindes.

In der Familienberatung finden Gespräche vorwiegend mit den Eltern statt. Dabei geht es um alle Themen des Elternseins: Erziehungshaltungen, das Gestalten des Familienlebens, das Wahrnehmen, Führen und Fördern der Kinder.

Je nach Thema nehmen beide Eltern oder nur ein Elternteil am Gespräch teil.

Als Mutter oder Vater können Sie die Beratungen für sich allein in Anspruch nehmen.

Manchmal werden die Kinder in die Gespräche mit einbezogen, um so die Familie als Ganzes kennenzulernen.

In Trennungs- und Scheidungssituationen, sowie bei Besuchsrechtsfragen ist es von Vorteil, wenn beide Eltern nach Lösungen suchen. Ist dies nicht in gemeinsamen Gesprächen möglich, kommt der Familienberatung eine vermittelnde Rolle zu.

Auch Bezugspersonen von Familien oder Kindern können sich mit Fragen an die Familienberatung wenden.

Wie... ...läuft eine Beratung ab?

Anrufen, schreiben oder einfach vorbeikommen und einen Termin für ein erstes Gespräch vereinbaren.

Der erste Kontakt

Die Anmeldung erfolgt am Besten telefonisch. In einem ersten Kontakt können bereits Fragen geklärt werden. Auch die Kontaktaufnahme per per Mail ist möglich. Bei Vereinbarung eines Termins wird dann genügend Zeit für das Erstgespräch reserviert.

Triagierende Stellen: Manchmal sind die Schwierigkeiten schon im Kindergarten, der Schule, beim Arzt oder einer Therapeutin besprochen worden, und es wird empfohlen, die Hilfe der Familienberatung in Anspruch zu nehmen. Oft sind Eltern froh, dass diese Personen den Kontakt zu uns herstellen und uns allenfalls Vorinformationen zukommen lassen, oder dass ein gemeinsames Triagegespräch stattfinden kann.

Das erste Gespräch

In einem ersten Gespräch schauen wir uns zusammen an, wie sich die Situation ergeben hat, wer eine Rolle spielt, was eventuell schon probiert wurde, was man sich wünscht, wie es anders sein soll, wie es anders werden könnte.

Einige sind froh, einmal alles einer neutralen Person erzählen zu können. Andere sprechen zum ersten Mal von den Schwierigkeiten und es fällt ihnen nicht leicht, davon zu erzählen. Wieder andere wissen eigentlich schon, was sie tun wollen und stellen uns ihre Fragen.

In der Beratung wird zusammen nach Lösungen gesucht. Sie entscheiden, was für Sie nützlich ist.

Bei Sachthemen kann es wichtig sein, herauszufinden, was dringender erledigt werden muss und wofür man sich Zeit lassen kann.

Wo dies sinnvoll ist, geben wir klare Informationen.

Keine Verpflichtungen

Niemand muss sich verpflichtet fühlen, diesen oder jenen Schritt zu tun. Es ist uns wichtig, dass alle selbst bestimmen, worüber sie sprechen wollen und was sie ausprobieren möchten.

Weitere Gespräche

Der Beratungsverlauf gestaltet sich unterschiedlich. Die Beratung kann ein einmaliges Gespräch umfassen oder über längere Zeit erfolgen, je nach Bedürfnis und Situation. Bei Kurzberatungen geht es oft um fachliche Informationen und um eine Orientierung darüber, wo man als Eltern und als Familie steht. Wenn an einem bestimmten Thema gearbeitet wird oder die Schwierigkeiten komplex sind, ergeben sich meist mehrere Beratungsgespräche über eine längere Zeitdauer.

Es hilft

Meistens hilft es, eine Einschätzung von einer Fachperson zu erhalten und herauszufinden, was man tun kann. Zu hören, dass es anderen ähnlich geht und zu erfahren, welches die eigenen Stärken sind, was schon alles gelungen ist und wieder daran zu glauben, dass andere Zeiten kommen werden.

Schweigepflicht... ...und keine Kosten.

Wir stehen unter Schweigepflicht. Was besprochen wird bleibt vertraulich. Ohne Einwilligung nehmen wir keinen Kontakt zu anderen Personen oder Institutionen auf.

Schweigepflicht

Wir Beraterinnen und Berater halten uns an die Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir keine Auskünfte an Dritte weitergeben.

Sind beide Eltern in Beratung, besprechen aber jeweils in einem Einzelgespräch ganz persönliche Sachen, bleibt auch dies unter der Schweigepflicht.

Denn: Es ist wichtig, dass man einmal in aller Ruhe und ohne Angst vor Konsequenzen besprechen kann, was einen bewegt.

Das Kind steht im Zentrum. Eltern geben das Beste und unternehmen alles für eine gute Entwicklung ihrer Sprösslinge. Ganz selten muss über die Grenzen der Schweigepflicht gesprochen werden: nur bei der Gefährdung des Kindeswohls.

Keine Kosten

Das Beratungsangebot ist kostenlos. Die Familienberatung wird im Rahmen von Leistungsvereinbarungen von der öffentlichen Hand, den Kantonen, Gemeinden oder Kirchgemeinden finanziert. Für die Eltern und Bezugspersonen entstehen keine Kosten.

Was... ...kann eine Familienberatung bieten?

Beratungen und Unterstützung durch ausgebildete Fachpersonen.

Beratungsgespräche in einer Familienberatung können...

- ...bewirken, dass Eltern wieder ruhiger und gelassener ihren Alltag mit den Kindern gestalten können.
- ...Eltern Orientierung geben, wie sie erziehen wollen, was ihnen wichtig ist und wo sie nachgeben können.
- ...Eltern unterstützen, ihren heranwachsenden Kindern altersentsprechend Vertrauen und Eigenständigkeit zu geben.
- ...Eltern unterstützen, mit Kindern mit Besonderheiten (ADHS, Einschränkungen u. a.) einen guten Weg zu gehen.
- ...Migrantenfamilien unterstützen, die unterschiedlichen Kulturen der Heimat und der Schweiz in der Erziehung und im Alltag auszugleichen.
- ...Eltern verständlich machen, wie sich die schwierige Situation ergeben hat, wie Biographie, Familiengeschichte und heutiger Alltag zusammenspielen.
- ...Eltern unterstützen, erschwerte Lebenssituationen (z.B. Trennung der Eltern, schwere Krankheit eines Familienmitgliedes oder finanzielle Not) durchzustehen und zu überwinden.

Beratungsgespräche in einer Familienberatung können dabei helfen...

- ...dass Eltern nebst Familienalltag auch ein Paar bleiben.
- ...dass Eltern sich genügend Erholung vom Kinder-Erziehungsalltag organisieren.
- ...ähnliche Erziehungshaltungen zu leben.
- ...den Kindern die nötigen Grenzen zu setzen.
- ...sinnvolle Regeln für Ämtli, Aufräumen, TV und Gamen zu finden.
- ...liebevollen Zeiten mit den Kindern zu geniessen.

Beratungsgespräche in einer Familienberatung können helfen...

- ...mit dem Besuchsrecht so umzugehen, dass die Kinder möglichst spannungsfrei ihre Eltern besuchen können.
- ...dass Alleinerziehende regelmässig besprechen können, was sie im Alltag immer wieder allein entscheiden und umsetzen müssen.
- ...erste Schritte zu tun, wenn im Kindergarten, der Schule, im Verein und im weiteren sozialen Umfeld Schwierigkeiten auftauchen.

Eine Familienberatung kann helfen herauszufinden...

- ...wie weit und wofür das Geld für die Familie reicht.
- ...ob für das Kind eine Therapie in Erwägung gezogen werden soll.
- ...ob eine Pflegefamilie oder ein Kinderheim weiter helfen kann.
- ...ob Kinderschutzmassnahmen angebracht sein könnten und eine Beistandschaft die nötige Unterstützung gewähren kann.

...und kann allenfalls weitere Angebote vermitteln.