Juli 2024

Kanton St.Gallen
Amt für Soziales

# Informationen für Familien

«In Krisen Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Kompetenz»

Margret Bürgisser, in: Gemeinsam Eltern bleiben.
2014, S. 66.

UNTERSTÜTZEN

## Beratung und Begleitung

Der Alltag einer Familie ist geprägt von vielen grossen und kleinen Ereignissen. Entsprechend breit und vielfältig sind die Fragestellungen. Sie betreffen Erziehungsfragen ebenso wie die Organisation der Kinderbetreuung. Und nie gibt es nur die einzig richtige Antwort. Abmachungen werden durch Aushandlung getroffen – was aber, wenn der Sohn oder die Tochter diese nicht einhalten? Was, wenn das Handy zum ständigen Begleiter wird?

Eine Krankheit oder ein Unfall können das Familienleben plötzlich und nachhaltig verändern. Die Bewältigung schwieriger Lebensumstände stellt hohe Ansprüche: Trennung und Scheidung, Sucht und Gewalt oder der Verlust der Arbeitsstelle sind einschneidende Ereignisse. Unverhofft oder auch schleichend ist nichts mehr, wie es einmal war. Das verunsichert und wirft viele Fragen auf.

Im Kanton St.Gallen existieren vielfältige Beratungsangebote für unterschiedliche Lebenslagen.

**Zusätzlich zum Sozialberatungsverzeichnis finden Sie auf den folgenden Seiten eine Auswahl an Hinweisen zu weiteren Unterstützungs- und Betreuungsangeboten.**

**Inhalt**


| | |
|---|---|
| **Notfallnummern** | **2** |
| **Sozialberatung** | **2** |
| **Selbsthilfe** | **2** |
| **Telefonberatung** | **2** |
| **Online-Beratung** | **3** |

# Beratungs- und Unterstützungsangebote – Kompass St.Gallen

Oft lassen sich anstehende Probleme innerhalb der Familie oder mit Unterstützung von Eltern und Freunden lösen. In speziellen Lebenslagen kann es aber notwendig sein, professionellen Rat zu holen. Für alle wichtigen Lebenssituationen stehen unterschiedliche Beratungsangebote zur Verfügung.

- Kompass St.Gallen

  *Passende Beratungs- und Unterstützungsangebote schnell und einfach zu finden..*

# Selbsthilfe

Manchmal ist es hilfreich, die eigenen Ängste und Sorgen mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zu teilen. Im Kanton St.Gallen treffen sich direkt oder indirekt Betroffene in verschiedenen Selbsthilfegruppen zu Austausch und Vernetzung.

- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

  *Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Kanton St.Gallen; Beratung beim Aufbau einer neuen Gruppe.*

# Telefonberatung

Die telefonische Beratung ist ein einfach zugängliches Angebot, das bei drängenden Problemen anonym und kostenlos genutzt werden kann.

- Die Dargebotene Hand

  *Tel 143: Notrufnummer für kleine und grosse Alltagsprobleme.*

- 147 | Wir sind für dich da

  *Vertrauliche und kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche per Telefon, SMS, Mail, Chat: sieben Tage die Woche, rund um die Uhr.*

- Kinder- und Jugendnotruf

  *Kinder- und Jugendnotruf **071 243 77 77:** Vertrauliche und kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche: sieben Tage die Woche, rund um die Uhr.*

- Elternnotruf

  *Hilfe und Beratung für Eltern, Familien und Bezugspersonen.*

# Online-Beratung

Eine weitere Möglichkeit, anonyme Informationen und Beratungen zu erhalten, bieten Online-Plattformen. Insbesondere für Kinder und Jugendliche stehen verschiedene solche Angebote zur Nutzung bereit.

- Tschau

  *Online-Beratung und Informationen für Jugendliche.*

- feel-ok.ch

  *Informationen und Hilfsangebote für Jugendliche in unterschiedlichsten Alltagssituationen.*

- Lilli

  *Anonyme Online-Beratung, Informationen und Tipps zu Sexualität und sexueller Gewalt für Jugendliche, junge Frauen und Männer.*