

Informationen für Familien

«Insofern uns unsere Kinder ähneln, sind sie unsere grössten Verehrer; insofern sie sich von uns unterscheiden, können sie zu unseren stärksten Kritikern werden. Deshalb leiten wir sie von Beginn an dazu an, uns nachzuahmen, und sehnen uns nach dem vielleicht tiefsten Kompliment des Lebens, nämlich ihrem Entschluss, unser Wertesystem zu übernehmen.»

Andrew Solomon, in: Weit vom Stamm.
 2013, S. 12.

WACHSEN

Eltern werden und Eltern sein

Von der Familiengründung bis zum Auszug der in der Regel erwachsenen Kinder durchlaufen Familien sehr unterschiedliche Phasen. Die Vorfreude auf das erste Kind, manchmal auch verbunden mit Ängsten und Zweifeln, kann sehr unterschiedliche Gefühle auslösen. Die Geburt des Kindes, mitunter auch bereits die Schwangerschaft, stellt ein Paar vor neue Aufgaben. Die Rollen als Mutter und Vater, aber auch als Eltern mit einer gemeinsamen Verantwortung verlangen hohe Präsenz, Achtsamkeit und gegenseitiges Verständnis.

Vielleicht ist auch der Wunsch nach weiteren Kindern da oder eines der Kinder benötigt aufgrund einer Behinderung besondere Aufmerksamkeit und Begleitung. Das Leben einer Familie ist auf jeden Fall herausfordernd und in vielerlei Hinsicht bereichernd.

Familien erleben miteinander Höhen und Tiefen. Die alltäglichen Anforderungen sind hoch und nicht immer stimmen die Meinungen überein. Wege können sich trennen und Paare auseinandergehen. Das schafft völlig neue Situationen, oft verbunden mit Schmerz und vielen offenen Fragen. In solch besonderen Lebenslagen kann eine Beratung oder der Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation hilfreich sein.



Inhalt

Familienplanung	2
Schwangerschaft und Geburt	2
Erziehung und Beziehung	3
Partnerschaft und Familie gestalten	5
Fit für die digitale Welt	5
Besondere Lebenslagen	6
Tipps für den Alltag	7

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Hinweisen und Kurzinformationen zu den unterschiedlichen Stationen im Leben einer Familie.

Familienplanung

Die Gründung einer Familie ist mit vielen Fragen verbunden: Überlegungen zum richtigen Zeitpunkt, zu finanziellen Aspekten, aber auch der Umgang mit einer ungewollten Schwangerschaft oder einem unerfüllten Kinderwunsch. Eine professionelle und neutrale Beratung kann helfen, die passende Antwort zu finden.

Allgemeine Informationen

Für Fragen der Familienplanung stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern des Kantons St.Gallen kostenlose Beratungsstellen zur Verfügung. Die Stellen sind politisch und konfessionell neutral, die beratenden Fachpersonen unterstehen der Schweigepflicht.

- Familienplanung St.Gallen

Beratung und Begleitung von Paaren und Einzelpersonen zu Themen der Sexualität, Intimität, Schwangerschaft oder Familienplanung. Standorte: St.Gallen, Wattwil, Sargans und Rapperswil-Jona.

Beratungen zu Schwangerschaft, Sexualität, Familienplanung und weiteren Themen bieten auch die verschiedenen Sozialdienste in den Regionen an.

- Verzeichnis der Sozialberatungsstellen

Im Kanton St.Gallen besteht ein breites Angebot an Beratungsleistungen für verschiedene Lebenssituationen. Das Verzeichnis ermöglicht eine gezielte Suche des gewünschten Angebots.

Kinderwunsch

Ungewollte Kinderlosigkeit ist ein Thema, das viele Paare trifft. Entsprechend gross ist das Angebot an Beratung und Information.

- Familienplanung.de

Online-Plattform der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

- Kinderwunsch

Betroffenen-Netzwerk: Online-Coaching, Informationen, Veranstaltungen.

- Swissmom

Online-Plattform, behandelt u.a. das Thema Kinderwunsch.

Vielleicht überlegen Sie sich die Aufnahme eines Kindes in Ihre Familie. Pflege und Adoption eines Kindes unterstehen der Bewilligungspflicht. Basis-Informationen stellt das Amt für Soziales zur Verfügung.

- Tagesfamilie

Informationen zur Aufnahme eines Kindes in Tagespflege.

- Pflegefamilie

Informationen zur Aufnahme eines Kindes in Familienpflege.

- Adoption

Informationen zur Adoption eines Kindes.

Schwangerschaft und Geburt

Im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt gilt es, administrative und versicherungstechnische Fragen zu klären. Für einen gelungenen Start ins Leben spielt aber insbesondere das persönliche Wohlbefinden der Mutter während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle.

Allgemeine Informationen

Im Rahmen der Mutterschaft übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung Leistungen im Bereich Kontrolluntersuchungen, Geburtsvorbereitung, Stillberatung sowie festgelegte Leistungen der Hebammen. Die Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV), Ziff. 4, Art. 13 bis 16, definiert diese Leistungen.

- admin.ch

Verordnung des EDI über Leistungen in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung.

Kommt das Kind in einem Spital oder einem Geburtshaus zur Welt, kümmert sich in der Regel die Administration des Hauses um die Meldung der Geburt.

Kommt das Kind nicht in einem Spital oder Geburtshaus zur Welt, muss die Mutter oder der gesetzliche Vater (d. h. der mit der Mutter verheiratete Mann bzw. der Mann, der das Kind anerkannt hat oder es anerkennen wird) die Geburt beim zuständigen Zivilstandsamt melden.

- Zivilstandsämter

Übersicht über die Zivilstandsämter im Kanton St.Gallen, die in elf Zivilstandskreisen zusammengeschlossen sind.

In der Balance bleiben

Eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung unterstützen einen guten Verlauf der Schwangerschaft und tragen viel zu einem gelingenden Start für Mutter und Kind bei. Stellvertretend für die Fülle an frei zugänglichen Materialien finden Sie hier ausgewählte Informationen.

- Hebammennetz

Verzeichnis und Portraits der Hebammen in der Ostschweiz; Informationen und Links rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt.

- Ernährung in der Schwangerschaft

Informationen, Hinweise und Empfehlungen zur Ernährung während der Schwangerschaft.

- Bewegter Lebensstart

Informationen und Kurse zu den Themen Ernährung und Bewegung für Schwangere, Eltern mit Kleinkindern sowie Fachpersonen aus dem Kleinkindbereich.

- Stiftung zur Förderung des Stillens

Informationen, mamamap: App mit Hinweisen zu Stillräumen und Merkblättern rund ums Thema Stillen sowie weiterführende Links.

- Stillberaterinnen

Informationen und Tipps rund ums Stillen, Adressen und weiterführende Links.

- Fachratgeber für werdende und junge Eltern

Offizielles Schweizer Handbuch zu Schwangerschaft, Geburt und den drei ersten Lebensjahren.

- BabyCenter

Informationen zu Kinderwunsch Geburt, Säuglingsphase bis Kindergartenkind.

- wellcome

Freiwillige Mitarbeiterinnen unterstützen Familien während des ersten Lebensjahres.

Erziehung und Beziehung

Das Zusammenleben mit Kindern ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Sie erfordert Präsenz und Achtsamkeit gegenüber allen Familienmitgliedern. Unterstützende Angebote können den Alltag erleichtern und wertvolle Anregungen geben.

Allgemeine Informationen

Der überwiegende Teil der St.Galler Gemeinden schenkt seinen Eltern die **Pro Juventute Elternbriefe** für eine bestimmte Zeitspanne. Erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde danach.

- Beratungsstellen im Kanton

Über das Sozialberatungsverzeichnis finden Sie die Jugend-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen.

- Kinderrechte

UN-Konvention über die Rechte des Kindes: auch als Kurzfassung oder speziell für Kinder erklärt.

- Pro Familia Schweiz

Umfassende Informationen zu Partnerschaft, Familie, Vereinbarkeit, Finanzen und Rechtsfragen.

Babys und Kleinkinder

- Fachstelle Mütter- und Väterberatung

Übersicht Mütter- und Väterberatungsstellen, Informationen, Links.

- Ostschweizer Verein für das Kind

Übersicht Mütter- und Väterberatungsstellen, Kleinkindberatung, Informationen, Merkblätter, Veranstaltungshinweise, Links.

- Baby & Kleinkind

Ratgeber für Eltern kleiner Kinder.

- **Fachratgeber für werdende und junge Eltern**
Offizielles Schweizer Handbuch zu Schwangerschaft, Geburt und den drei ersten Lebensjahren.
- **Spielgruppen Kanton St.Gallen**
Verzeichnis der Spielgruppen im Kanton St.Gallen.
- **Kinderpost**
Bis zum vollendeten achten Lebensjahr zweimal jährlich kostenlose Zustellung der Kinderpost zum Thema «Sicher aufwachsen».
- **Pro Juventute**
Beratung, Informationen und Tipps, Kampagnen.
- **Schreibbabyhilfe**
Informationen, Tipps, Adressen zum Thema Schrei-Babys.
- **TATKRÄFTIG**
Eltern-Hotline 071 243 78 78: Unterstützung bei Unsicherheit, Verzweiflung oder Überforderung.
- **Elternnotruf**
Anlaufstelle für Eltern oder Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen in jedem Alter sowie für Fachleute.
- **Familienzeiten**
Ideen für konsumfreie Aktivitäten und Rituale für Familien in jedem Alter.
- **Beziehung gestalten**
Veranstaltungen, Tipps und Informationen für Menschen in Partnerschaft/Ehe, Familie oder Trennung/Scheidung im Bistum St.Gallen.

Online-Plattformen und -Beratung

- **All4family**
Informations- und Kommunikationsplattform für die ganze Familie.

Schule und Elternhaus

Die achtsame Begleitung von Kindern und Jugendlichen stellt sowohl an die Eltern wie auch an die Lehrpersonen hohe Anforderungen. Eine offene und konstruktive Zusammenarbeit stärkt alle Beteiligten.

- **Schulzeit im Kanton St.Gallen**
Informationen zu Kindergarten, Einschulung, Übertritt Oberstufe, verschiedene Sprachen.
- **Schule – Elternhaus**
Unabhängige Elternorganisation zur Förderung der Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrpersonen und Schule; schul- und bildungspolitische Arbeit; Weiterbildungsangebote; Publikationen.
- **Schulsozialarbeit**
Informationen zur Schulsozialarbeit und Verzeichnis der zuständigen Fachpersonen im Kanton.

Informationen zu Berufsberatung und Ausbildung sowie mögliche finanzielle Unterstützung finden Sie im Informationsblatt «Förderung und Bildung».

Kinder und Jugendliche

- **infoklick.ch**
Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in der Realisierung auch unmöglich scheinender Ideen; Hinweise auf verschiedene Netzwerke.

Elternbildung

- **Elternbildung Kanton St.Gallen**
Die Fachstelle Elternbildung des Kantons St.Gallen unterhält eine Website mit regionalen Veranstaltungskalendern, Referentenpool und Veranstaltungshinweisen.
- **Elternbildung Schweiz**
Informationen, Hinweise zu Weiterbildungen, Tagungen und Publikationen.
- **Eltern-Stärke-Test**
Test zur Bestimmung des Elterntyps und Tipps zur Weiterentwicklung der eigenen Stärken.
- **Elterntraining**
Ein Online-Training zur Bewältigung von Stress im Familienalltag, kostenlos zur Verfügung gestellt durch die Universität Fribourg.
- **STEP**
Systematisches Training für Eltern und Pädagogen: Informationen, Kurse, Ausbildungen.

Fit für die digitale Welt

Die neuen Medien sind omnipräsent und stellen mitunter hohe Anforderungen an Eltern und Kinder. Tipps und Hinweise für einen achtsamen Umgang damit können Sicherheit vermitteln.

- Schweizerische Kriminalprävention

Umfassende Tipps, Informationen und Hinweise zu den Themen Saferchatten, Soziale Netzwerke, Kinderpornografie und Internetbetrug.

Informationsplattformen für Eltern und Erziehende

- Jugend und Medien

Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenz.

- EU Kids Online

Forschungsprojekt zu Risiken im Internet und Einfluss der Eltern auf Internetnutzung.

- Surfen ohne Risiko

Konkrete, praktische Tipps für den Medienalltag.

- Medienstark

Internetseite für Eltern zum Thema Medienkompetenz und neue Medien; konkrete, praktische Tipps und Tricks für den Medienalltag in der Familie.

Informationsplattformen für Kinder

- Meine Startseite

Gemeinsam mit dem Kind eine kindgerechte, individuelle Startseite erstellen.

Informationsplattformen Jugendliche

- Tschau

E-Beratung und Informationen für Jugendliche.

Besondere Lebenslagen

Die Familienkonstellationen haben sich in den vergangenen 30 Jahren stark verändert. Die Scheidungsrate liegt bei knapp 50 Prozent. Trennungen und Scheidungen, aber auch der Tod eines Elternteils haben für alle Betroffenen einschneidende Konsequenzen. Neben den psychischen Belastungen und Veränderungen im Familienalltag sind Einelternfamilien einem erhöhten Armutsrisiko ausgesetzt.

- Sozialpädagogische Familienbegleitung

Unterstützende Angebote für Eltern; Verzeichnis der Angebote im Kanton St.Gallen.

Trennung und Scheidung

- Elterliche Sorge

Gesetzliche Regelung der elterlichen Sorge: unverheiratet, verheiratet, getrennt, geschieden.

- Kinder und Scheidung

Praktische Informationen für Eltern und Kinder.

Einelternfamilien

- EinElternFamilie

Dachverband für Alleinerziehende: individuelle Beratung und Unterstützung.

- Verein-Aurora

Informations- und Kontaktstelle für Verwitwete mit Kindern.

- Witwen, Witwer und Waisen

Fonds der Pro Juventute zur Unterstützung von Witwen, Witwern und Waisen.

- Verein Regenbogen

Leben mit dem Tod eines Kindes: Selbsthilfevereinigung.

Neue Familienformen

- Patchworkfamilien

Empfehlungen, Informationen und Erfahrungen.

Familienmitglieder mit besonderen Bedürfnissen

Für besondere Bedürfnisse steht eine Vielzahl an Angeboten bereit, nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl an kantonalen Angeboten.

- Heilpädagogischer Dienst St.Gallen-Glarus

Beratung, heilpädagogische Früherziehung, Tipps und Tricks für Säuglinge und Kleinkinder von 0 Jahren bis zur Einschulung mit Entwicklungsauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen und/oder Behinderungen.

- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Kanton, Beratung beim Aufbau einer neuen Gruppe.

- obvita St.Gallen

Angebote und Dienstleistungen für sehbehinderte Kinder und Jugendliche: Frühförderung, Sehberatung, Wohnen.

- Förderung von Menschen mit Behinderung im Kanton St.Gallen

Verzeichnis von Fachstellen, die Unterstützung bieten und Informationen zum Förderkredit für Menschen mit Behinderung.

Kantonsübergreifende Angebote

- Cerebral gelähmte Kinder

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind: Beratung, Entlastung, spezielle Angebote.

- Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte

Fachstelle für eine unabhängige Beratung bewegungsbehinderter Menschen.

- Hörgeschädigte Kinder

Schweizerische Vereinigung der Eltern hörgeschädigter Kinder (SVEHK).

- Life With

Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene, die ein Geschwister verloren haben.

- Netzwerk Essstörungen

Informationen, Ratgeber für Betroffene, Adressen.

Online-Plattformen

- minuweb

Interaktives Angebot für Jugendliche (allenfalls auch für ihre Eltern), die das Thema Übergewicht beschäftigt: Rezepte, Testprogramm, Forum Informationen.

- MyHandicap

Internetplattform für Menschen mit Behinderung und schwerer Krankheit.

Tipps für den Alltag

In den Gemeinden stehen verschiedene Angebote für Familien zur Verfügung. Erkundigen Sie sich direkt in Ihrer Wohngemeinde danach.

- Familienzentren

Informationen zu und Verzeichnis von Familienzentren im Kanton St.Gallen.

- Kinderkleiderbörsen

Verzeichnis Kinderkleiderbörsen im Kanton St.Gallen.