August 2024

Kanton St.Gallen
Amt für Soziales

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.

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

Inhalt

Familienplanung 2
Schwangerschaft und Geburt 2
Erziehung und Beziehung 3
Fit für die digitale Welt 5
Besondere Lebenslagen 5

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.

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.

- Frauenklinik am Kantonsspital St.Gallen

  Kontakt, Beratung und medizinische Hilfe bei Fragen rund um die Geburt.

- Krankenversicherung: Leistungen bei Mutterschaft

  Informationen zur Übernahme von Leistungen durch die obligatorische Krankenversicherung.

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.

Betreuung und Unterstützung nach der Geburt

Nach der Geburt ist es Zeit, sich zu erholen und Kraft zu tanken. Das Wochenbett soll die nötige Ruhe dazu verschaffen und der Mutter und Kind Zeit geben, sich kennenzulernen.

- Hebammenverband

  Informationen und Links rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt.

- Hebammensuche

  Verzeichnis und Portraits der Hebammen

- Betreuung und Hilfe im Wochenbett

  Informationen, Hinweise und Empfehlungen zur Unterstützung im Wochenbett.

- 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.

- 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 den Kompass St.Gallen finden Sie die Jugend-, Erziehungs- und Familienberatungsstellen.

- Kinderrechte

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

- Parentu

  Parentu informiert Eltern in 15 Sprachen – damit alle Kinder in einem förderlichen und gesunden Umfeld aufwachsen können.

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.

- 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.

- 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.

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

- Pro Juventute

  Informationen, Beratung und Tipps zur verschiedenen Themen für Kinder und Jugendliche.

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.

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.

- .

Informationsplattformen für Kinder und Jugendliche

*Pro Juventute*Informationen und Hilfe für Kinder und Jugendliche, sicher im Netz zu navigieren..

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: Informationen und individuelle Beratung und Unterstützung.

Trauer

- Verein-Aurora

  Informations- und Kontaktstelle für Verwitwete mit Kindern.

- Life With

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

- 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).

- Netzwerk Essstörungen

  Informationen, Ratgeber für Betroffene, Adressen.