



# Unterstützungsangebote für Mütter und Väter

In vielen Familien hat das Coronavirus die Doppelbelastung durch Arbeit und Kinderbetreuung zusätzlich verstärkt. Fühlen Sie sich überlastet? Oder haben Sie Fragen rund um Geburt, Erziehung oder Kinderbetreuung? Bei den aufgelisteten Angeboten finden Sie Unterstützung.

! Für weiterführende Informationen klicken Sie auf das jeweilige Logo.

## Notruf und Beratung



### Elternnotruf

24/7 Beratung auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch



### Mütter- und Väterberatung

Kostenlose Beratung für Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahren in der ganzen Schweiz



### Pro Juventute Elternberatung

24/7 Beratung in allen Landessprachen per Telefon, E-Mail oder Chat

## Unterstützung in Notsituationen



### Schweizerisches Rotes Kreuz

Unterstützung von Familien – zum Beispiel durch Kinderbetreuung zu Hause

## Rund um die Geburt



### mamamundo

www.mamamundo.ch

### Mamamundo

Geburtsvorbereitung in deiner Sprache (in Basel, Biel, Solothurn, Bern und Luzern)



### Swissmom

Informationsplattform rund um Schwangerschaft, Geburt und Kind



### Buggyfit

Ernährung und Fitness während und nach der Schwangerschaft



### Schweizerischer Hebammenverband

Aktuelle Informationen zu Covid-19, Schwangerschaft und Geburt



### Verein Postpartale Depression Schweiz

Informationen und Hilfsangebote für betroffene Mütter und Väter

## Frühe Kindheit



### Papperla PEP

Körper und Gefühle im Dialog



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

### Miapas

Empfehlungen für die Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit in der frühen Kindheit

## Angebote speziell für Männer



### männer.ch

Infos, Events, Bildung und Beratungen für Männer, werdende Väter und Väter



### Interessengemeinschaft geschiedener und getrennt lebender Männer

Informationen, Beratung und Treffen

## Erziehung – Kurse – Informationen



**Kinderschutz Schweiz**  
Starke Eltern – Starke Kinder® –  
Kurse und Online-Angebote  
für Eltern



**Elternbildung CH**  
Kurse und Online-Angebote  
für Eltern



**Familienzeiten**  
Konsumfreie Aktivitäten und  
Rituale



**Elternmagazin Fritz+Fränzi**  
Ratgebermagazin für  
Eltern und Lehrpersonen  
schulpflichtiger Eltern

## Schul- und Jugendalter



**Mit Kindern lernen**  
Unterstützung für das Lernen  
mit dem Kind



**feel-ok.ch/eltern**  
Praktische Tipps für Eltern von  
pubertierenden Jugendlichen

## Alleinerziehende



**Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter**  
Kostenlose Beratung und  
Coachings für Einelternfamilien

## Eltern mit psychischen Erkrankungen



**Institut Kinderseele Schweiz**  
Hilfe für Eltern mit psychischen  
Erkrankungen

## Unterstützung bei Armut



**Winterhilfe Schweiz**  
Hilfe für Menschen in der Schweiz,  
die von – oft unsichtbarer – Armut  
betroffen sind

## Psychische Gesundheit



**Dureschnufe**  
Informationsplattform für  
psychische Gesundheit rund  
um das Coronavirus



**Wie geht's dir?**  
Gesprächstipps und Impulse  
zum Stärken der psychischen  
Gesundheit



**Psy-Gesundheit.ch**  
Kampagne für die Förderung  
der psychischen Gesundheit

Spezifische Themen und Infor-  
mationen:

- [Psychische Gesundheit und Elternschaft](#)
- [Psychische Gesundheit und Covid-19](#)

## Körperliche Aktivität



**hepa.ch**  
Bewegungsideen für zu Hause vom  
Netzwerk hepa.ch – für jedes Alter  
und mit oder ohne Kinder

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.gesundheitsfoerderung.ch/angebote-fuer-eltern](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/angebote-fuer-eltern)