



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
Auch Teenies brauchen Eltern.

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

Mehrsprachige Gesprächsrunden



Femmes-Tische und Männer-Tische
Moderierte Gesprächsrunden
in mehr als 20 Sprachen – für
alle Interessierten, mit oder
ohne Migrationshintergrund

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