



# Fach- und Anlaufstellen für Eltern

## Inhalt

Notfälle und Krisen.....	2
Erziehung und Entwicklung .....	2
Physische und psychische Gesundheit .....	3
Paarthemen, Trennung und Scheidung.....	4
Gewalt in der Familie und häusliche Gewalt.....	5
Schule und Umfeld.....	6
Finanzielle und rechtliche Belange .....	6
Migration .....	7
Tod und Trauer .....	7
Weitere Themen und Übersichtsseiten .....	7



## Notfälle und Krisen

### Soforthilfe

- [Die Dargebotene Hand](#). Erste Hilfe per Telefon, E-Mail oder Chat
- [Elternnotruf Zürich](#). 24/7-Beratung per Telefon, E-Mail, Chat oder persönlich
- [Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde \(KESB\)](#). Stellt den Schutz von hilfsbedürftigen Menschen sicher
- [Krisenintervention Zürich \(KIZ\)](#). Ambulant oder stationär. Für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren
- [Mobile Intervention bei Jugendkrisen](#). Für Eltern von Kindern im Alter von 10 bis 18 Jahren
- [OKey – Stiftung für das Kind in Not](#). Unterstützung in belastenden und traumatisierenden Situationen für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Familien
- [Postpartale Depression Schweiz \(demnächst «Periparto»\)](#). Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige

### Betreuungshilfe

- [Kinderbetreuung zu Hause \(SRK\)](#). Unterstützung bei Ausnahmesituationen
- [SOS-Betreuung](#). Für Menschen jeden Alters zur Entlastung von Angehörigen

## Erziehung und Entwicklung

### Erziehungsthemen

- [Alltags- und Freizeitangebote](#). Zusammenstellung von Alltags- und Freizeitangeboten für Familien mit Babys und kleinen Kindern in verschiedenen Sprachen
- [Beratung. Für das Kind. Giedion Risch](#). Kombiniertes Angebot aus Beratung, Psychotherapie und Abklärung für Familien mit Kindern und Jugendlichen
- [Beratungsstelle Pinocchio](#). Für Eltern von Kindern von 2 bis 14 Jahren
- [Kinder- und Jugendhilfezentren \(kjz\)](#). Anlaufstellen für Eltern und andere Bezugspersonen u. a. bei Erziehungsfragen
- [Marie Meierhofer Institut für das Kind \(MMI\)](#). Psychologische Unterstützung und Beratungen für Kinder und Familien
- [Mütter- und Väterberaterinnen Kanton Zürich](#). Beratung für Eltern von Kindern von 0 und 5 Jahren zu Themen wie Stillen, Schlafen, Entwicklung, Essen und Erziehung. Per Telefon, Video, Chat, vor Ort oder zuhause
- [Pro Juventute: Elternberatung 24/7](#). Beratung per Telefon, Whatsapp und E-Mail
- [Pro Juventute: Elternberatung frühe Kindheit](#). Spezifische Beratung bei Fragen zum Alltag mit Baby und Kleinkind von 0 bis 5 Jahren. Per Telefon, Whatsapp oder Chat
- [Väterberater Kanton Zürich](#). Kostenloses Angebot für Väter bei Fragen im Zusammenhang mit dem Vatersein
- [zeppelin – familien startklar](#). Beratungs- und Elternbildungsstelle für Familien mit mehrfachen psychosozialen Belastungen und Kindern von 0 bis 3 Jahren



## **Digitale Medien**

- [Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich](#). Beratung und Anlaufstelle für Eltern im Themenbereich Sucht, Prävention und Konsum
- [Pro Juventute: Medien und Internet](#). Unterstützung für Eltern durch Beratung und Informationen

## **Baby**

- [Familystart Zürich](#). Vermittlung von Hebammen und Pflegefachfrauen an Familien mit Neugeborenen zur Sicherung der medizinischen Grundversorgung von Mutter und Kind
- [Mütter- und Väterberaterinnen Kanton Zürich](#). Beratung für Eltern von Kindern von 0 und 5 Jahren zu Themen wie Stillen, Schlafen, Entwicklung, Essen und Erziehung. Per Telefon, Video, Chat, vor Ort oder zuhause
- [Verein Schreibabyhilfe](#). Informationen sowie Unterstützung und Austausch für betroffene Eltern

## **Schlaf**

- [1001kindernacht](#). Beratungs- und Weiterbildungsangebot für Eltern zum Thema Kinderschlaf

## **Entwicklungsverzögerung**

- [Therapie- und Förderstellen Sonderpädagogik Kanton Zürich](#). Zusammenstellung von Fachstellen und Informationen

## **Radikalisierung und Extremismus**

- [Interventionsstelle gegen Radikalisierung und gewalttätigen Extremismus \(IRE\)](#). Anlaufstelle bei Fragen zu allen Arten von Extremismus. Telefonische Beratung

# **Physische und psychische Gesundheit**

## **Psychische Gesundheit**

- [Institut Kinderseele Schweiz](#). Unterstützung für psychisch belastete Kinder und Jugendliche, insbesondere für jene mit psychisch belasteten Eltern
- [Pro Mente Sana](#). Anlaufstelle für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und deren Angehörige
- [Psychiatrische Universitätsklinik Zürich](#). Elternkurse und Elterngruppen zu verschiedenen Themen
- [Stiftung David Dienst Schweiz](#). Anlaufstelle für hilfesuchende Menschen in schwierigen Situationen. Beratungen per Telefon, E-Mail oder zu Hause



## Sucht

- [Anlaufstelle Angehörige Sucht](#). Fachstelle für Angehörige und Nahestehende von gefährdeten Suchtkranken
- [Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich](#). Beratung und Anlaufstelle für Eltern im Themenbereich Sucht, Prävention und Konsum
- [Fachstellen Sucht Kanton Zürich \(FSKZ\)](#). Unterstützung in der Beurteilung des eigenen, aktuellen Konsumverhaltens und in der Umsetzung selbst gewählter Ziele. Beratung von Angehörigen

## Kinder mit speziellen Bedürfnissen

- [ADHS-Organisation elpos Schweiz](#). Informationen, Unterstützung und Beratung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Eltern
- [EnableMe Schweiz](#). Informationen, Unterstützung und Austausch zu Behinderungen und chronischen Krankheiten für Betroffene und ihre Angehörigen
- [Entlastungsdienst Schweiz](#). Für Angehörige von Menschen jeden Alters mit einer Behinderung oder mit besonderen Bedürfnissen
- [Kinderspitex der Stiftung Kifa Schweiz](#). Pflege, Betreuung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten. Entlastungsangebote für betroffene Familien
- [Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie \(KJPP\) Universität Zürich](#). Stationäre, ambulante bis aufsuchende Dienstleistungen an mehreren Standorten
- [Konferenz der Vereinigungen von Eltern von Kindern mit Behinderungen \(KVEB\)](#). Netzwerk von Elternorganisationen
- [Pro Infirmis](#). Sozialberatung, Entlastungsdienst und finanzielle Direkthilfe für Familien mit Kind mit einer Behinderung
- [Psychiatrische Universitätsklinik Zürich](#). Elternkurse und Elterngruppen zu verschiedenen Themen
- [Sonderpädagogik Kanton Zürich](#). Fachstellen zur Beratung von Eltern und Abklärung von Kindern und Jugendlichen mit körperlichen, geistigen und sprachlichen Beeinträchtigungen
- [Stiftung Kind und Autismus](#). Kurse, Beratung, Förderung und Unterstützung zuhause, in Urdorf oder vor Ort (Schule, Arbeitsplatz)

## Paarthemen, Trennung und Scheidung

### Paarbeziehung

- [Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich](#). Einzel- oder Paarberatung vor Ort oder online
- [Zentralstelle für Ehe-und Familienberatung Zürich](#). Beratung von Paaren, Verheirateten und Familien bei Problemen, Konflikten und Krisen



### **Alleinerziehende**

- [Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter \(SVAW\)](#). Hilfe für Elternfamilien bei komplexen Anliegen durch kostenlose Beratungen und Coachings per Telefon oder E-Mail

### **Trennung und Scheidung**

- [Alimentenhilfe Kanton Zürich](#). Beratung und Unterstützung durch Fachpersonen beim Thema Alimente
- Begleiteter Besuchstreff (BBT) [Kanton Zürich](#), [Winterthur](#), [Stadt Zürich](#). Für Eltern in schwierigen Trennungssituationen, resp. für Eltern, denen das Gericht oder die KESB ein begleitetes Kontaktrecht zugesprochen hat
- [Marie Meierhofer Institut für das Kind \(MMI\)](#). Psychologische Unterstützung und Beratungen für Kinder und Familien
- [Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich](#). Einzel- oder Paarberatung vor Ort oder online
- [Unterstützung bei Trennung und Scheidung Kanton Zürich](#). Informationen zu allen Schritten rund um eine Trennung und für die Zeit danach sowie Informationen für Eltern, wie sie ihr Kind während dieser Zeit bestmöglich unterstützen
- [Verein für elterliche Verantwortung \(VeV Schweiz\)](#). Kurzberatungen per kostenlose Hotline, Beratungstreffs und Trennungsberatungen für Eltern

## **Gewalt in der Familie und häusliche Gewalt**

- [Beratungsstelle Frauen-Nottelefon](#). Für Frauen jeden Alters, die körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt erlitten haben sowie Angehörige. Per Telefon oder vor Ort in Winterthur
- [BIF Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft](#). Per Telefon, online oder vor Ort in Zürich
- [Castagna](#). Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, Jugendliche und in der Kindheit ausgebeutete Frauen und Männer. Per Telefon oder persönlich
- [Frauenberatung sexuelle Gewalt](#). Bei sexualisierter und häuslicher Gewalt, für Frauen und Angehörige
- [Kinderschutz Schweiz](#). Angebote zur Unterstützung von Eltern und Grosseltern, Information und Prävention, Beratungs- und Meldestellen
- [mannebüro züri](#). Beratungs- und Informationsstelle für Männer mit Fokus auf häusliche Gewalt, Krisen und Konflikte
- [Opferberatung Kanton Zürich](#). Zusammenstellung von Fachstellen und Informationen
- [Opferberatung Zürich](#). U. a. für Gewaltopfer jeglichen Alters
- [Stopp Häusliche Gewalt Kanton Zürich](#). Fach- und Beratungsstellen zu häuslicher Gewalt, Gewalt gegen Frauen und Stalking



## Schule und Umfeld

### Schulsozialarbeit

- Schulsozialarbeit der jeweiligen Schule. Beratung und Unterstützung von Schülerinnen und Schülern und ihren Eltern

### Abklärung und Therapie

- [Beratung. Für das Kind. Giedion Risch](#). Kombiniertes Angebot aus Beratung, Psychotherapie und Abklärung für Familien mit Kindern und Jugendlichen
- [Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie \(KJPP\) Universität Zürich](#). Beratende, ambulante und stationäre Dienstleistungen an mehreren Standorten
- [Schulpsychologischer Dienst Kanton Zürich](#). Beratungsstelle für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern bei Fragen zur Entwicklung und Förderung von Kindern und Jugendlichen in der Schule

### Weitere Themen im Schulkontext

- [Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Kanton Zürich](#). Persönliche Beratung, online oder telefonisch
- [Hilfe bei Mobbing](#). Fachstelle mit persönlicher Beratung für Eltern von Kindern, die von Mobbing betroffen sind

## Finanzielle und rechtliche Belange

- [Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz \(KESCHA\)](#). Informationen und Telefonberatungen für Personen, die von einer Massnahme oder einem Verfahren der KESB betroffen sind
- [Budgetberatung Schweiz](#). Beratung bei Finanzfragen
- [Caritas Schweiz](#). Beratung für Personen in finanziellen Schwierigkeiten
- [Ombudsstelle des Kantons Zürich](#). Hilfe bei Problemen mit einer kantonalen Behörde oder Verwaltungsstelle
- [Schuldenberatung Kanton Zürich](#). Kontakt per Telefon oder Schuldenhotline, je nach Anliegen persönliche Beratung vor Ort
- [Stipendien und Darlehen Kanton Zürich](#). Informationen für Personen, die ihre Ausbildungs- und Lebenshaltungskosten nicht vollständig selbst finanzieren können
- [Winterhilfe Zürich](#). Unterstützung für Familien, die von Armut betroffen sind



## Migration

- [Caritas Schweiz](#). Engagement für die Unterbringung, Betreuung und Integration von asylsuchenden, geflüchteten und vorläufig aufgenommenen Personen
- [Femmes- und Männertische](#). Gesprächsrunden zu Erziehung, Lebensalltag und Gesundheit für Frauen oder Männer, insbesondere für jene mit Zuwanderungsgeschichte
- [Freiplatz Aktion Zürich \(FPA\)](#). Kostenlose Rechtsberatung und -vertretung im Asyl- und Migrationsrecht und Beratungen vor Ort
- [Migrationsspezifische Beratungsstellen im Kanton Zürich](#). Zusammenstellung von Fachstellen und Informationen
- [Verein family-help](#). Psychosoziale Begleitung und Unterstützung für geflüchtete Kinder, Jugendliche und Familien in Form von Gruppentherapien und Tagessettings

## Tod und Trauer

- [Fachstelle kindsverlust.ch](#). Beratungsdienst per Telefon und E-Mail sowie Informationen für betroffene Familien und Interessierte
- [Verein Aurora](#). Kontaktstelle für Verwitwete mit minderjährigen Kindern
- [Verein familientrauerbegleitung.ch](#). Trauerarbeit mit Familien, Kindern und Jugendlichen in Form von Beratung, Begleitung und Stärkung

## Weitere Themen und Übersichtsseiten

- [Arche Zürich](#). U. a. Hilfe für Kinder, Jugendliche und Familien in Form von Kinderbegleitung, Treffpunkten und Beratungen
- [Elternwelt Pro Juventute](#). Ratgeberbroschüren, 24/7-Elternberatung per Telefon und Chat
- [Fachstellen für Eltern](#). Zusammenstellung von Fachstellen für Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen
- [Fachstelle Gleichstellung Kanton Zürich](#). Anlaufstelle bei Fragen zur Gleichstellung mit breitem Sensibilisierungs- und Präventionsangebot
- [Frauenzentrale Zürich](#). Beratung und Weiterbildungen für die Hilfe zur Selbsthilfe und Unterstützung der Anliegen von Frauen in Politik, Arbeitswelt und Gesellschaft
- [infoSakta](#). Fach- und Beratungsstelle für Fragen zu sektenhaften Gemeinschaften, Netzwerken und Verschwörungsglaube
- [Kindes- und Erwachsenenschutz Kanton Zürich](#). Zusammenstellung von Fachstellen und Informationen
- [LGBTIQ-Helpline](#). Peer-to-Peer-Beratungsstelle und Meldestelle für LGBTIQ-feindliche Gewalt. Erreichbar per Telefon oder online



- [restful families](#). Online-Plattform, auf der sich Eltern vernetzen und miteinander austauschen können, um ihre mentale Gesundheit zu stärken
- [Schweizerisches Rotes Kreuz](#). Unterstützungsangebote für Familien in den Themenbereichen Migration, Notsituationen, Alltag
- [Selbsthilfe Zürich](#). Informations- und Beratungsstelle, die Menschen passende Selbsthilfegruppen vermittelt
- [Zürcher Zivil- und Straferichte – Ehe und Familie](#). Umfassende Zusammenstellung von Links im Themenbereich Ehe und Familie