



**«Gsund und zwäg» als Eltern**  
11 Tipps für Ihren Alltag mit kleinen Kindern

# INHALT



Nehmen Sie sich selbst an

4–5



Sprechen Sie über Ihre Gefühle

6–7



Bleiben Sie mit Freunden in Kontakt

8–9



Machen Sie mit

10–11



Seien Sie kreativ

12–13



Lernen Sie etwas Neues

14–15



Bleiben Sie aktiv

16–17



Essen Sie bewusst

18–19



Entspannen Sie sich

20–21



Glauben Sie an sich selbst

22–23



Nehmen Sie Hilfe an

24–25

# BLEIBEN SIE AUCH ALS ELTERN «GSUND UND ZWÄG»!

Sind Sie vor kurzem Mutter oder Vater geworden? Fühlen Sie auch diese Freude, diese Zärtlichkeit und überwältigende Liebe für Ihr Kind?

Eltern sein ist schön. Doch nach der Geburt eines Kindes ist das Leben plötzlich völlig anders. Eltern sein ist auch anstrengend – ein Tag-und-Nacht-Job.

Wie geht es Ihnen? Wie fühlen Sie sich in diesem Moment? Bestimmt sind Sie manchmal müde und erschöpft. Sie sind Tag und Nacht für Ihr Kind da. Es ist wichtig, dass es auch Ihnen gut geht. Das ist nicht immer einfach.

Sorgen Sie deshalb auch für sich selber. Kümmern Sie sich um Ihren Körper, um Ihre Psyche und um Ihre Beziehungen. Wir haben Tipps für Sie: für mehr Freude am Leben, für mehr Ruhe und für mehr Kraft. Denn diese Dinge brauchen Sie für den Alltag mit Ihrem Kind.

Finden Sie heraus, was Sie persönlich brauchen. Bleiben Sie gesund, bleiben Sie «zwäg». Geht es Ihnen gut? Dann geht es meistens auch Ihrem Kind gut!

## Inspiration

Zu jedem Thema finden Sie einige Fragen. Stellen Sie sich selbst diese Fragen. Versuchen Sie, den einen oder anderen Tipp in Ihren Alltag einzubauen.



**Nehmen Sie sich selbst an**



# SAGEN SIE JA ZU SICH UND IHREM LEBEN!

Sich selbst annehmen heisst, sich selbst zu kennen. Sie wissen, was Sie gut und was Sie weniger gut können. Sie wissen, was Sie glücklich und zufrieden macht.

Seit der Geburt Ihres Kindes sind Ihr Leben und Ihr Alltag völlig anders. Sie begegnen neuen Problemen, müssen neue Situationen bewältigen und Krisen überwinden. Dafür brauchen Sie neue Fähigkeiten!

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Manche Dinge gelingen uns besser, andere weniger gut. Wenn Sie Ihre Stärken kennen, verstehen Sie auch Ihre Schwächen besser. Sie können sie akzeptieren. Sie können sich so annehmen, wie Sie sind. So spüren sie besser, was für Sie gut ist. Und Sie können Entscheidungen treffen, die für Sie richtig sind.

Natürlich sind Sie müde und Ihr Kind macht Flecken auf Ihre Kleider. Das gehört dazu. Sie sind nicht alleine. Anderen Müttern und Vätern geht es ähnlich. Lächeln Sie trotzdem Ihrem Spiegelbild zu. Wenn wir lächeln, produziert unser Körper Glückshormone. Dann fühlen wir uns gleich besser. Eltern sein ist anstrengend. Aber es gibt so viele wunderschöne Momente.

Zum Beispiel wenn Ihr Kind Sie zum Lachen bringt. Geniessen Sie diese Momente.

Sie sorgen sich ständig um Ihr Kind: Geht es ihm auch wirklich gut? Vergessen Sie dabei nicht sich selbst. Sie dürfen sagen, was Sie brauchen. Achten Sie auf sich selbst. Sonst verlieren Sie vielleicht schneller die Geduld und schimpfen öfter. Wenn Sie sich dann über sich selbst ärgern, wird es nur schlimmer. Das bringt nichts. Denken Sie daran: Niemand ist perfekt.

Für das Eltern-Sein gibt es keine Ausbildung. Wir lernen jeden Tag dazu. Und Sie müssen das nicht alleine schaffen. Sie können andere um Hilfe bitten.

## Inspiration

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was gefällt mir an mir selbst?
- Für welche drei schönen Dinge in meinem Leben bin ich dankbar?
- Was hilft mir, dass ich meine Schwächen akzeptieren kann?



**Sprechen Sie über Ihre Gefühle**



# MIT ANDEREN REDEN TUT GUT.

Es tut gut, über unsere Gedanken und Sorgen zu sprechen. Das braucht manchmal Mut. Aber andere Menschen haben oft die gleichen Probleme. Sie sind nicht alleine. Und auch die anderen sind froh, wenn sie über ein Problem sprechen können. Beim Diskutieren lernen wir Neues dazu. Gemeinsam finden wir eher eine Lösung.

Es ist auch wichtig, mit dem Partner oder der Partnerin zu reden. Sprechen Sie zusammen über Ihre Wünsche, Ängste und Bedürfnisse. Vielleicht brauchen Sie eine Pause. Oder etwas ärgert Sie. Dann sprechen Sie dies offen aus. Ihr Partner oder Ihre Partnerin kann keine Gedanken lesen. Wenn Sie miteinander sprechen, können Sie zusammen eine Lösung finden. Sie unterstützen sich gegenseitig als Eltern. Und Sie sind sich näher als Paar.

Ein gutes Gespräch braucht Zeit. Zeit zum Zuhören und Zeit zum Reden. Nehmen Sie sich diese Zeit. In einem guten Gespräch können wir unsere Sorgen teilen. Wir können uns auch gemeinsam freuen.

Manchmal ist Ihr Alltag anstrengend. Sie haben das Gefühl, dass Sie für Ihre Freundinnen und Freunde keine Zeit haben. Oder Sie möchten niemanden mit Ihren Sorgen belästigen.

Aber genau dann ist ein Gespräch besonders wichtig. Sonst weiss niemand, wie es Ihnen geht. Dann fühlen Sie sich schnell einsam und allein.

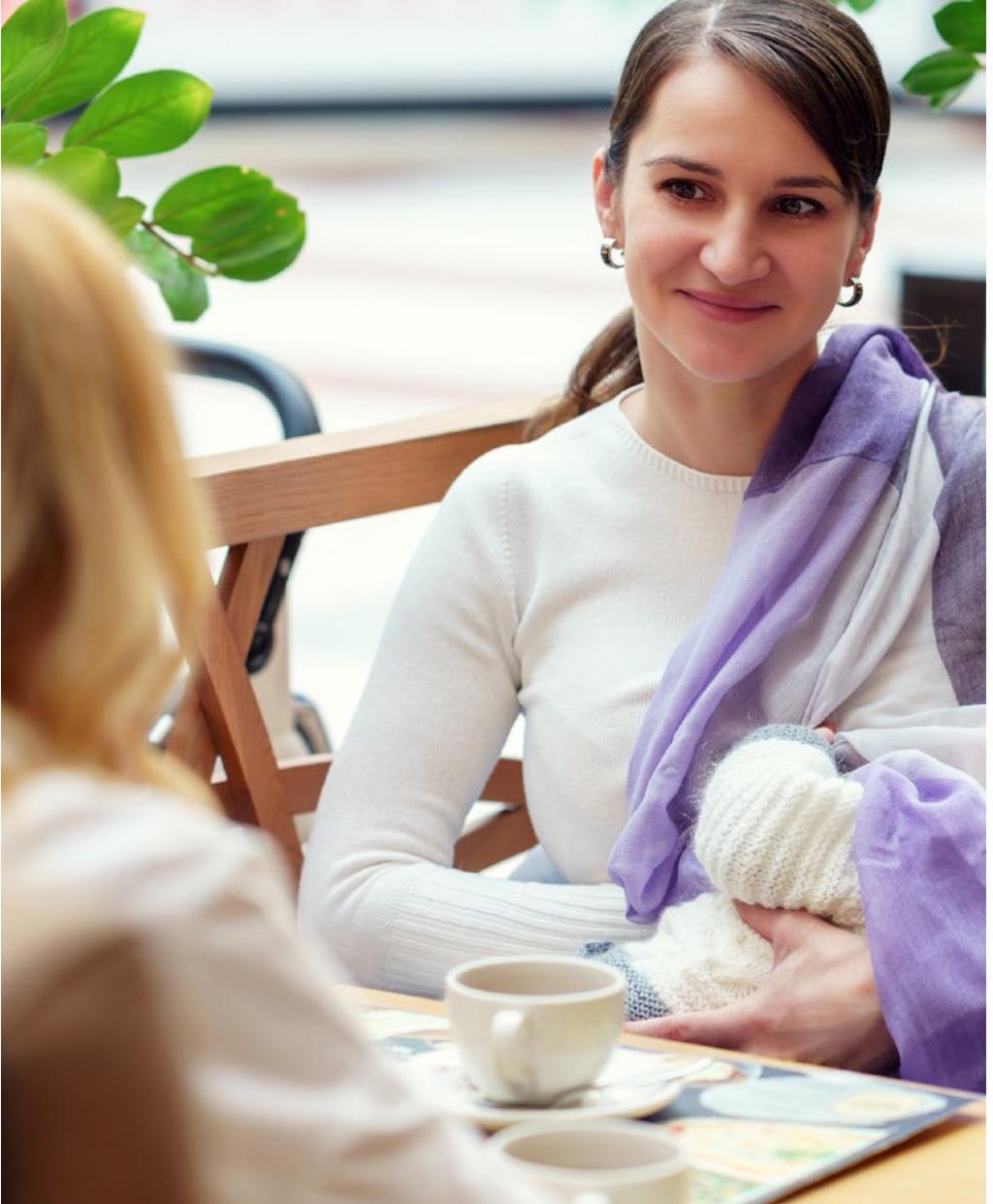
Oft hilft es, mit anderen Eltern zu sprechen, da diese den Alltag mit kleinen Kindern kennen. Sie wissen, wie Gespräche mit Eltern sind: Sie werden ständig unterbrochen, weil die Kinder etwas brauchen oder wollen.

## Inspiration

- Wenn ich mich über etwas freue oder wenn es mir schlecht geht: Wem möchte ich das erzählen? Wer hört mir zu?
- Worüber habe ich mich heute mit einer erwachsenen Person unterhalten?
- Wie viel Zeit nehme ich mir, um wirklich konzentriert mit anderen zu sprechen?



**Blieben Sie mit Freunden in Kontakt**



# FREUNDE SIND WERTVOLL.

Beziehungen sind wichtig. Beziehungen muss man pflegen. Zum Beispiel die Beziehung zur Familie und natürlich die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner. Wir können darauf achten, dass wir uns als Paar Zeit für einander nehmen.

Doch auch ausserhalb der Familie brauchen wir Menschen. Menschen, die wir gerne sehen. Menschen, mit denen wir lachen können. Menschen, denen wir vertrauen. Menschen, die uns trösten.

Manchmal hilft ein gutes Gespräch mit einer lieben Person. Manchmal tut es schon gut, wenn jemand freundlich ist. Oder uns einfach nur anlächelt.

Die Beziehung zu Freundinnen und Freunden hat sich durch die neue Lebenssituation verändert. Wir können uns weniger mit ihnen treffen. Jedes Treffen müssen wir vorher mit ihnen abmachen.

Manchmal verstehen unsere Freundinnen und Freunde das vielleicht nicht. Erklären Sie ihnen, wie der Alltag mit Kindern ist. Sagen Sie Ihren Freundinnen und Freunden aber auch, dass Ihnen diese Treffen sehr wichtig sind. Denn Sie brauchen auch Zeit für sich ohne Kinder.

Als Mutter oder Vater lernen Sie auch neue Menschen kennen. Zum Beispiel lernen Sie im Kurs für die Geburtsvorbereitung, in der Krabbelgruppe oder auf dem Spielplatz andere Mütter und Väter kennen. Sie sind in einer ähnlichen Situation wie Sie und verstehen Sie. So entstehen neue Freundschaften.

## Inspiration

- Bei welchen Freunden und Bekannten fühle ich mich wohl? Wem vertraue ich?
- Wenn ich jemanden mit einem Kind kenne: Wie kann ich diese neue Bekanntschaft pflegen?
- Wie kann ich eine Freundschaft pflegen, egal ob die andere Person Kinder hat oder nicht?
- Wer kann sich um mein Kind kümmern, damit ich meine Freundinnen und Freunde treffen kann?



Machen Sie mit



# SEIEN SIE TEIL EINER GEMEINSCHAFT.

Es ist schön, etwas gemeinsam zu erleben. In einer Gemeinschaft fühlen wir uns wohl und sicher.

Die Gemeinschaft kann die Familie sein oder eine Gruppe von Menschen mit den gleichen Interessen. In einer solchen Gruppe können wir unsere Wünsche und Stärken aber auch unsere Ängste und Hoffnungen teilen. Als Teil einer Gemeinschaft fühlen wir uns stärker und weniger einsam. Wenn wir uns gemeinsam für etwas einsetzen, erreichen wir oft mehr.

Als Mutter oder Vater ist uns die Arbeit vielleicht nicht mehr so wichtig. Aber auch der Arbeitsplatz ist eine Gemeinschaft. Arbeit ist nicht nur wichtig für den Lohn: Bei der Arbeit finden wir Bestätigung, wir sehen ein Resultat. Wir erreichen etwas zusammen mit unseren Kolleginnen und Kollegen. Mit unserer Arbeit leisten wir einen Beitrag für unsere Gesellschaft.

Als Familie gibt es viele Möglichkeiten, mitzumachen. Mit Kindern lernen wir neue Welten kennen. Wir treffen viele neue Menschen, beispielsweise auf dem Spielplatz oder in einem Kurs für Eltern und Kind. Wir können zum Beispiel auch bei einem Elternverein mitmachen. Zusammen mit anderen Müttern und

Vätern setzen wir uns ein für neue Familien-Angebote: einen schöneren Spielplatz oder bezahlbare Krippenplätze. An diesen Treffen können die Kinder dabei sein.

## Inspiration

- Fühle ich mich in meiner Familie geborgen und sicher? Wie kann ich mich wohler fühlen?
- In welcher anderen Gruppe oder Gemeinschaft fühle ich mich wohl?
- Wie können wir regelmässig Zeit miteinander verbringen und etwas zusammen unternehmen?
- Gibt es etwas, das mir als Mutter oder Vater besonders wichtig ist und wofür ich mich gemeinsam mit anderen Eltern einsetzen möchte?



**Seien Sie kreativ**



# FANTASIE STECKT IN UNS ALLEN.

Es gibt viele Möglichkeiten, kreativ zu sein, zum Beispiel beim Malen, Singen, Tanzen, Kochen, Schreiben oder Gärtnern. Wenn wir kreativ sind, können wir unsere Gedanken oder Gefühle ohne Worte ausdrücken.

Es macht Freude, etwas Schönes zu gestalten. Es ist eine Abwechslung zum Alltag. Wir können uns entspannen und tanken neue Energie.

Draussen in der Natur entspannen wir uns besonders gut. Vielleicht bringt Sie ein speziell geformter Stein, ein hübsches Blatt oder ein einzigartiges Holzstück auf eine Idee zum Basteln.

Oder Sie hören einen Vogel singen und möchten gleich selber Musik machen. Geniessen Sie den Moment. Lassen Sie sich überraschen, was dabei entsteht. So, wie es Ihnen Ihr Kind vormacht. Kinder haben etwas Besonderes. Sie können uns Erwachsene lehren, die Welt wieder durch Kinderaugen zu sehen.

Kreativ sein heisst auch, neue Wege auszuprobieren. Zum Beispiel bei Konflikten oder einem Entwicklungsschritt Ihres Kindes anders als gewohnt an die Situation herangehen. Versuchen Sie es einmal mit einer überraschenden Antwort, Humor oder Gelassenheit.

Andere Eltern, Arbeitskollegen oder Freundinnen haben vielleicht kreative Ideen, wie sie ein Problem im Alltag lösen. Diese Ideen helfen Ihnen vielleicht ebenfalls weiter.

## Inspiration

- Wie kann ich kreativ sein? Was tut mir gut?
- Wann und wo kann ich meiner Fantasie freien Lauf lassen?
- Welche Möglichkeiten von Kreativität möchte ich gerne für mich alleine oder zusammen mit meinem Kind ausprobieren?



Lernen Sie etwas Neues



# LERNEN HEISST: ENTDECKEN.

Ihr Kind macht es Ihnen vor: Es entdeckt die Welt. Diese Reise ist nie zu Ende.

Bleiben Sie neugierig. Als Mutter oder Vater begleiten wir unser Kind: Zusammen entdecken und lernen wir jeden Tag etwas Neues. Zusammen finden wir immer wieder einen neuen Weg, der zu uns beiden passt. Fragen Sie andere Eltern oder Fachpersonen um Rat, zum Beispiel beim Stillen oder wenn Ihr Kind viel weint. Manchmal bekommen wir schnell guten Rat, manchmal bekommen wir ganz unterschiedliche Ratschläge. Manchmal hilft uns ein Rat nicht oder er passt nicht in unseren Alltag.

Denken Sie daran: Sie können auch etwas ganz Neues ausprobieren. Sammeln Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Finden Sie den Weg, der am besten zu Ihnen und Ihrem Kind passt.

Es gibt viele Möglichkeiten, um Neues zu lernen: Sie können zum Beispiel einen Kurs besuchen. Sie können sich Filme auf YouTube ansehen. Oder Sie machen es wie Ihr Kind: Sie beobachten andere, Sie hören zu, Sie machen es nach und probieren etwas aus. Freuen Sie sich, wenn Ihnen etwas gelingt! Und wiederholen Sie es, bis Sie es

sicher können. So entdecken Sie immer wieder neue Fähigkeiten. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen. Und so zeigen Sie Ihrem Kind: Es ist toll, immer wieder Neues zu lernen und neugierig zu sein.

## Inspiration

- Was will ich gerne können? Wie kann ich das erreichen?
- Was habe ich in dieser Woche Neues ausprobiert?
- Kann ich die Welt so sehen, wie mein Kind die Welt sieht? Was kann ich dabei lernen?



Bleiben Sie aktiv



# BEWEGUNG GEHÖRT ZUM ALLTAG.

Wenn wir uns genügend bewegen, können wir Stress und innere Unruhe reduzieren. Wir fühlen uns fitter und gesünder. Wie das tägliche Zähneputzen, sollte auch die Bewegung zu unserem Alltag gehören.

Bewegen Sie sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde. Machen Sie zum Beispiel einen Spaziergang, fahren Sie Velo, machen Sie Sport oder gehen Sie Treppen zu Fuss hoch.

Am besten bewegen Sie sich an der frischen Luft, zum Beispiel im Garten, auf dem Spielplatz oder im Wald. Das stärkt Sie gegen Krankheiten. Bewegung steigert auch die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Achten Sie auf Ihre Haltung. Das Tragen des Kindes und die Arbeit im Haushalt sind anstrengend für den Rücken. Darum achten Sie darauf, dass Sie aufrecht stehen und Ihr Kind richtig tragen.

Im Moment haben Sie vielleicht nicht genügend Zeit, um regelmässig Sport zu treiben. Aber bewegen können Sie sich auch im Alltag mit Ihrem Kind.

Sie können zum Beispiel mit dem Veloanhänger zum Einkaufen fahren. Sie spazieren gemeinsam zur Kita

oder zur Spielgruppe oder steigen eine Busstation früher aus und gehen den Rest zu Fuss. Oder Sie machen mit Ihrem Kind im Tragetuch einen langen Spaziergang. So lernt auch Ihr Kind, dass Bewegung zum Alltag gehört und Spass macht.

Bewegung schafft Begegnung! Sie können Rituale schaffen. Reservieren Sie sich zum Beispiel jeden ersten Samstag im Monat für einen sportlichen Familienausflug.

## Inspiration

- Wie bewege ich mich besonders gern?
- Wie kann ich mich im Alltag bewegen?
- Spaziere ich regelmässig an Orte im Freien, wo mein Kind spielen kann? Wo gibt es Spielplätze in meiner Nähe?



Essen Sie bewusst



# ERNÄHREN SIE SICH AUSGEWOGEN.

Es ist wichtig, was wir essen und trinken. Am besten essen wir möglichst ausgewogen: viel frisches Obst und Gemüse, Getränke ohne Zucker, frische und abwechslungsreiche Zutaten.

Es ist aber auch wichtig, wie wir essen und trinken. Nehmen Sie sich Zeit: für den Einkauf, für das Kochen und für das Essen selber.

Vielleicht hilft es Ihnen, einen Wochenplan zu erstellen. Kaufen Sie nur die Menge an frischen Lebensmitteln ein, die Sie brauchen. Zusätzlich macht es Sinn, etwas Pasta, Reis, Polenta oder Eibly als Vorrat zu haben. So können Sie schnell etwas zubereiten oder Resten vom Vortag verwerten. Da ein Teil bereits gekocht ist, stehen Sie weniger lang in der Küche und haben mehr Zeit für Ihr Kind. So vermeiden wir, dass wir Essen wegwerfen. Das ist auch eine Kostenfrage.

Mit kleinen Kindern ist es am Familientisch oft lebhaft und laut. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben. In Ruhe zusammen als Familie zu essen, sind ganz besondere Momente.

Manchmal ist es besser, wenn das Kind zuerst isst. Danach können wir uns ganz auf unser Essen konzentrieren: auf den Duft, die Farben, das Geräusch beim Kauen und den

Geschmack auf der Zunge. Vielleicht planen Sie Ihre Mahlzeiten anders. Vielleicht ist Ihr Kind zur Essenszeit müde, aber nicht hungrig. Dann können Sie es zum Beispiel zum Schlafen hinlegen. In dieser Zeit können Sie ungestört essen. Wenn Ihr Kind aufwacht, können Sie es ganz entspannt füttern.

## Inspiration

- Wann habe ich das letzte Mal ein Essen richtig genossen? Mit all meinen Sinnen?
- Wenn ich für mich koche: Wie kann ich für mein Kind gleich mitkochen? Zum Beispiel: wenig gewürzt kochen und für mein Baby pürieren. Selber dann am Tisch würzen.
- Wie oft essen wir gemeinsam als Familie?
- Konzentrieren wir uns auf das Essen? Stellen wir den Fernseher und die Handys ab, um ungestört miteinander zu reden?



Entspannen Sie sich



# RUHEPAUSEN GEBEN NEUE ENERGIE.

Unser Alltag mit einem kleinen Kind ist oft anstrengend. Wir müssen an viele Dinge denken und den Überblick behalten: etwa an Termine beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin, an die Kinderbetreuung, den Haushalt und die eigene Arbeit. Darum brauchen wir immer wieder Zeit für Entspannung und Erholung. Wenn wir entspannt sind, sind wir ruhig und fühlen uns wohl. Dann können wir mit schwierigen Situationen besser umgehen und treffen bessere Entscheidungen.

Mit einem kleinen Kind können wir nur selten eine ganze Nacht durchschlafen. Denken Sie daran: Diese Phase geht vorbei. Irgendwann schlafen Sie besser. Dann fällt Ihnen der Alltag leichter. Versuchen Sie deshalb, am Tag immer wieder kurze Pausen zu machen.

Halten Sie zum Beispiel im Alltag einen Moment bewusst inne und konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, auf Ihren Körper. Fragen Sie sich: Wie geht es mir? Tut mir etwas weh? Kann ich meine Muskeln lockern? Welche Bewegung tut mir gut?

Planen Sie jeden Tag kurze Pausen ein. In diesen können Sie sich entspannen.

Zum Beispiel: am Morgen in Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee trinken, über den Mittag die Zeitung lesen oder einen Mittagsschlaf machen, am Abend spazieren gehen oder ein Bad nehmen.

Vielleicht möchten Sie auch eine Technik zur Entspannung lernen, zum Beispiel Autogenes Training oder Meditation. Das braucht mehr Zeit. Bitten Sie jemanden, auf Ihr Kind aufzupassen, zum Beispiel einen Freund oder eine Nachbarin. Oder eines Ihrer älteren Kinder kann auf das jüngere aufpassen.

## Inspiration

- Was hilft mir am besten zur Entspannung und Erholung?
- Wie finde ich Pausen in meinem Alltag?
- Eine Übung: Ich konzentriere mich ganz auf mich selbst: Was höre, rieche, sehe, schmecke ich jetzt gerade?
- Ich möchte mich kurz entspannen und erholen. Wer kann in dieser Zeit auf mein Kind aufpassen?



**Glauben Sie an sich selbst**



# ÜBERWINDEN SIE KRISEN.

Der Alltag mit einem kleinen Kind ist anstrengend. Krisen und hektische Zeiten gehören dazu. Manchmal müssen wir tausend Dinge gleichzeitig tun. Viele Situationen sind neu. Vielleicht ist das Kind krank und weint viel. Oder es kann am Abend einfach nicht einschlafen. Es ist wichtig, dass wir nicht aufgeben und verschiedene Dinge ausprobieren. Mit der Zeit lernen wir unser Kind immer besser kennen. Wir wissen schneller, was es braucht.

Der Alltag mit unserem Kind ändert sich von Tag zu Tag. Was gestern noch ein Problem war, ist heute keines mehr. Glauben Sie an sich selbst. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Oft tun Sie automatisch das Richtige.

Wenn unser Alltag besonders schwierig ist, helfen uns vielleicht ganz einfache Dinge: tief einatmen und ausatmen, regelmässig essen, sich immer wieder entspannen, sich genügend bewegen.

Manchmal gibt es Zeiten, da häufen sich die Probleme. Vielleicht müssen Sie die Betreuung Ihres Kindes anders planen. Bei der Arbeit ist es mühsam. Oder eine bekannte Person ist schwer krank. Vielleicht haben Sie Geldsorgen. Wichtig ist: Sie müssen eine Krise nicht alleine bewältigen. Sie können andere um Unterstützung bitten.

Auf der Seite 25 erfahren Sie, wo Sie Unterstützung finden. Sie dürfen Unterstützung jederzeit annehmen.

## Inspiration

- Wenn es mir einmal gar nicht gut geht: Wer und was hilft mir dann?
- Gebe ich mir selbst genügend Zeit zum Nachdenken, zum Beispiel um eine Lösung für eine schwierige Situation zu finden?
- Von wem bekomme ich Unterstützung, wenn ich sie brauche?



Nehmen Sie Hilfe an



# WER HILFE ANNIMMT, IST STARK.

Manchmal ist eine Situation einfach zu schwierig. Vielleicht fühlen Sie sich alleine und überfordert. Dann brauchen Sie Hilfe oder Unterstützung.

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, Hilfe anzunehmen. Aber es gibt Momente im Leben, da weiss man alleine einfach nicht mehr weiter.

Es gibt verschiedene Angebote zur Unterstützung. Nutzen Sie diese, dafür sind sie da. Es ist wichtig, dass wir rechtzeitig Unterstützung organisieren. Vor allem dann, wenn unser Kind krank ist oder wenn es gerade besonders viel zu tun gibt. Holen Sie sich frühzeitig Hilfe. Sonst werden Sie irgendwann selbst krank.

Wir finden immer jemanden, der uns hilft. Manchmal genügt es schon, wenn jemand für uns einkauft oder kocht. Dann haben wir mehr Zeit und Energie für uns und unser Kind.

Ihr Kind merkt, wenn es Ihnen nicht gut geht. Seien Sie ehrlich: Sagen Sie Ihrem Kind in einfachen Worten, wie es Ihnen geht.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, können Sie zum Beispiel die Mütter- und Väterberatung in Ihrer Gemeinde anrufen.

Sie können sich auch bei den verschiedenen Fachstellen melden. Fachstellen gibt es für verschiedene Themen, zum Beispiel für psychische Probleme oder für Probleme mit den Kindern. Dort werden Sie von Fachpersonen beraten.

Auf der nächsten Seite finden Sie Informationen zu Hilfsangeboten und Fachstellen.

## Inspiration

- Merke ich, wie es mir selber geht? Fühle ich mich gleich wichtig wie die anderen in der Familie?
- Wie reagiere ich, wenn ich ein Problem selber nicht lösen kann? Merke ich, wenn ich Hilfe brauche?
- Vertraue ich darauf, dass andere mir helfen, wenn ich sie darum bitte?
- Kenne ich die Adresse und Telefonnummer der Mütter- und Väterberatung in meiner Nähe?

# Informationen

## **Mütter- und Väterberatung**

Die Mütter- und Väterberatung steht allen Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren offen. Die Beratungen finden in Ihrer Nähe statt und sind kostenlos. Sie können auch anrufen oder ein E-Mail schreiben. [www.mvb-aargau.ch](http://www.mvb-aargau.ch)

## **Pro Juventute**

Pro Juventute bietet Elternberatungen (auch online), Elternbriefe mit Tipps und Informationen je nach Alter des Kindes sowie Merkblätter zu diversen Themen an. Unter der Telefonnummer 058 261 61 61 erhalten Sie eine Elternberatung. Sie können rund um die Uhr anrufen. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

## **Parentu APP**

Mit der App «parentu» erhalten Eltern Informationen zur Erziehung und zum gesundem Aufwachsen ihrer Kinder. Die Informationen sind sortiert nach den Entwicklungsphasen der Kinder. Es sind kurze und verständliche Texte, Bilder und Kurzfilme in 12 Sprachen. Die App ist kostenlos.

## **Hausarzt**

Wenn es Ihnen körperlich oder seelisch schlecht geht, gehen Sie als erstes zu Ihrer Hausärztin oder zu Ihrem Hausarzt.

## **Verband Aargauer Psychologinnen und Psychologen (VAP)**

Der Verband kümmert sich um die psychische Gesundheit der Menschen im Kanton Aargau. Zum VAP gehört auch die Fachgruppe

«Eltern und Baby, postnatale Depression und postpartale psychische Störungen». [www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)

## **Elternnotruf**

Beim Elternnotruf können Sie sich melden, wenn Ihnen als Mutter oder Vater alles zu viel wird und Sie Rat brauchen. Sie können den Elternnotruf rund um die Uhr anrufen. Die Telefonnummer ist 0848 35 45 55 (Kosten wie beim Telefonieren über Festnetz). Sie können auch ein E-Mail schreiben. Ihr Anruf und Ihre E-Mail sind anonym. Der Elternnotruf bietet auch Kurse und Vorträge an. [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

## **Tel 143 – Die Dargebotene Hand**

Die Beratenden der Dargebotenen Hand sind täglich 24 Stunden erreichbar. Der Anruf und die Beratung sind kostenlos und anonym. Sie können auch ein E-Mail oder per Chat schreiben. [www.143.ch](http://www.143.ch)

## **Gesundheitsförderung und Prävention**

Der Kanton Aargau hat Angebote und Beratungsstellen im Bereich psychische Gesundheit und psychische Krankheit für Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen. [www.ag.ch/gsuundundzwäg](http://www.ag.ch/gsuundundzwäg)

## **Kampagne «Wie geht's dir?»**

Die Kampagne «Wie geht's dir?» gibt es in allen Kantonen in der Deutschschweiz. Sie gibt Tipps, wie man über Probleme sprechen kann. Auf der Webseite finden Sie auch Hilfsangebote rund um psychische Erkrankungen. [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

# Impressum

## Herausgeber

Kanton Aargau  
Departement Gesundheit und Soziales  
Abteilung Gesundheit  
Schwerpunktprogramm  
Psychische Gesundheit  
5001 Aarau  
Bachstrasse 15  
[www.ag.ch/ggesundundzwäg](http://www.ag.ch/ggesundundzwäg)

27

Die Rechte für das Piktogramm «bewusst essen» liegen beim Kanton St. Gallen. Die Rechte für die Piktogramme «darüber reden», «mit Freunden in Kontakt bleiben» und «Neues Lernen» liegen beim Kanton Aargau. Die Rechte aller weiteren verwendeten Piktogramme liegen bei Pro Mente Oberösterreich.

## Gestaltung

Denkmal Agentur GmbH, Aarau

## Text

Michèle Bowley, Psyche stärken  
by bowley resources in Zusammenarbeit mit den Unterstützungspartnern und dem Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit.

## Übertragung in einfache Sprache

Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

## Bilder

Shutterstock, Fotolia

## Druck

Sprüngli Druck AG, Villmergen

Mit Unterstützung von

