



Eltern sein

Ein Kind zu erziehen, ist anspruchsvoll. Viele Eltern stellen sich hin und wieder die Frage, was gut für ihr Kind ist. Der Austausch mit anderen Eltern kann sehr wertvoll sein. Ausserdem gibt es verschiedene Beratungsstellen, die weiterhelfen.

Treffpunkte

Es gibt ein breites Angebot für Mütter und Väter, die sich mit anderen Eltern austauschen oder mit ihrem Kind an Aktivitäten teilnehmen möchten. Einige Angebote sind speziell darauf ausgerichtet, dass schweizerische und ausländische Eltern Kontakt knüpfen können.

- Für kleine Kinder gibt es viele Angebote, bei welchen auch die Eltern miteinander in Kontakt kommen. Das Eltern-Kind-Turnen ("MuKi-/VaKi-/ElKi-Turnen") bietet Spiel, Spass und Bewegung für Eltern mit ihren kleinen Kindern. Das Turnen wird in den meisten Gemeinden angeboten.
- In Familienzentren finden verschiedene Anlässe für Eltern und ihre Kinder statt.
- In den kostenlosen Treffpunkten der Mütter- und Väterberatung können Sie andere Eltern treffen, Kontakte knüpfen und die Räume zum Stillen, Wägen, Lesen und Spielen nutzen.
- Bibliotheken haben Angebote für kleine und grössere Kinder und ihre Eltern.

Es lohnt sich auf jeden Fall, sich bei der Wohngemeinde über die verschiedenen Angebote in der Region zu erkundigen.

Elternbildung

Im Kanton Bern können Eltern Kurse zu verschiedensten Themen besuchen. Es gibt Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von Migrantinnen und Migranten eingehen. So gibt es beispielsweise Kurse zum Schweizer Schulsystem. Einige Kurse werden auch in Fremdsprachen angeboten. Über die Angebote kann man sich auf dem Familienportal des Kantons informieren, wie auch bei den Schulen oder der Wohngemeinde. Auch zum Thema Geburt gibt es verschiedene Angebote zur Vorbereitung und Unterstützung.

In den kostenlosen Gruppenberatungen der Mütter- und Väterberatung können Sie sich zu aktuellen Familienthemen austauschen, erhalten wertvolle Anregungen von Fachpersonen und knüpfen neue Kontakte in Ihrer Region.



Erziehungsberatung

Wer Fragen zur Erziehung der Kinder hat, kann sich an verschiedene Beratungsstellen wenden. In allen Regionen gibt es FamilienErziehungsberatungsstellen. Sie bieten im Auftrag des Kantons kostenlose Beratung für Familien mit Kindern an. Weiter bieten die Mütter- und Väterberatungen (Mütter- und Väterberatung|Centre de puériculture) in verschiedenen Gemeinden ihre Hilfe an, auch zu Fragen der Säuglingspflege. Beim Elternnotruf beraten Fachleute Eltern am Telefon oder per E-Mail (Telefon 0848 35 45 55 (Festnetztarif), www.elternnotruf.ch).

Mütter- und Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung bietet kostenlose Beratung zur Ernährung, Pflege, Entwicklung und Erziehung von Kindern zwischen 0 und 5 Jahren. Die Beratung findet in einer Beratungsstelle statt, per Telefon oder auch online. Melden Sie sich auch bei sprachlichen Hürden – wir finden eine Lösung!

Informationen zur Mütter- und Väterberatung in 16 Sprachen

Informationen und Anmeldung: 031 552 16 16

Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

www.hallo-bern.ch/de/partnerschaft-und-kinder/eltern-sein