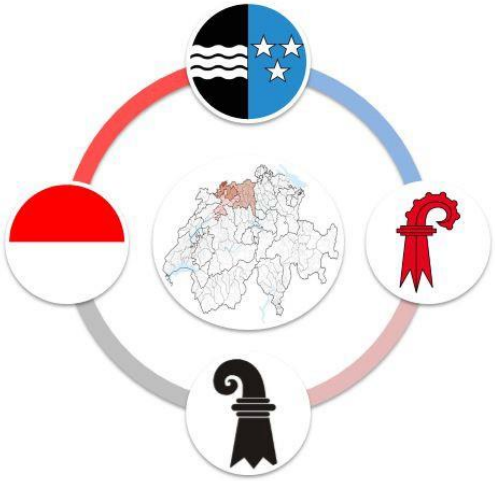
Familienhandbuch Nordwestschweiz



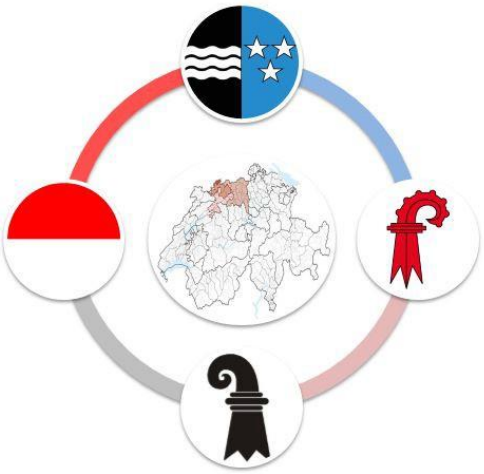
1. Auflage 2016

Fachstelle Familie und Gleichstellung, Aargau

Fachbereich Familien, Baselland

Abteilung Jugend- und Familienförderung Basel-Stadt

Fachstelle Familie und Generationen, Solothurn



Liebe Familien

Die Nordwestschweiz ist für Familien attraktiv: sei es als Wohnort, als Arbeitsort oder als Ausflugsziel. Die Kantone in der Region stellen Ihnen als Familie in guten wie in schlechten Zeiten zahlreiche Angebote zur Verfügung. Das vorliegende Handbuch möchte Ihnen helfen, den entscheidenden Internetlink, den guten Tipp oder die richtige Adresse im richtigen Moment zu finden.

Das Familienhandbuch Nordwestschweiz enthält Informationen zu öffentlichen und privaten Angeboten für Familien in den Kantonen Aargau, Baselland, Basel-Stadt und Solothurn sowie zu einigen schweizweiten Angeboten. Die bereits vorhandene Vielzahl von Leistungen, die von Bund, Kanton, Gemeinden, Kirchen, Verbänden und Selbsthilfegruppen erbracht werden, wird übersichtlich am Ende des jeweiligen Kapitels dargestellt. Zusätzlich enthält das Handbuch Anregungen und Ratschläge zu den unterschiedlichsten Fragen aus dem familiären Alltag.

Das Familienhandbuch Nordwestschweiz erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist uns jedoch ein grosses Anliegen, es laufend zu ergänzen und zu aktualisieren. Die Beschreibungen und Angebote der aufgeführten Institutionen basieren teilweise auf deren Selbstdarstellung. Die veröffentlichten Ratschläge wurden mit grösster Sorgfalt geprüft. Institutionen und Gruppen, die uns bei Redaktionsschluss im Dezember 2015 nicht bekannt waren, sind eingeladen, sich zu melden, um bei der laufenden Aktualisierung berücksichtigt zu werden. Wenn Sie Anregungen oder Ergänzungen zum Inhalt des Familienhandbuchs haben, bitten wir Sie, uns diese per Mail an familien@bl.ch mitzuteilen. Besten Dank!

Zahlreiche Fachpersonen haben an der Entstehung von einzelnen Kapiteln mitgearbeitet und ihr Spezialwissen eingebracht. Dafür möchten wir allen herzlich danken.

Fachstelle Familie und Gleichstellung, Aargau
Fachbereich Familien, Baselland
Abteilung Jugend- und Familienförderung Basel-Stadt
Fachstelle Familie und Generationen, Solothurn

Inhaltsverzeichnis

Klicken Sie auf das gewünschte Kapitel, um direkt dorthin zu gelangen.

1. Vielfalt der Familien
2. Schwangerschaft und Geburt
3. Säugling und Kleinkind
4. Kindergarten und Primarschule
5. Jugend
6. Erziehungsfragen
7. Familie und Beruf
8. Familienergänzende Kinderbetreuung
9. Finanzen
10. Migration- Integration
11. Ferien und Freizeit
12. Ernährung und Gesundheit
13. Alter
14. Trennung und Scheidung
15. Gewalt, Mobbing und Überforderung
16. Tod

Vielfalt der Familien

- ***Bürgerliche Kleinfamilie***
- ***Konkubinat***
- ***Bikulturelle Familie***
- ***Pflegefamilie***
- ***Adoptivfamilie***
- ***Ein-Eltern-Familie***
- ***Gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft***
- ***Stieffamilie, Patchworkfamilie***

In Diskussionen rund um das Thema Familie wird gerne argumentiert: «Früher war die Familie viel harmonischer, die Menschen lebten in Grossfamilien und die Familienverhältnisse waren viel stabiler als heute…» Ob die Familien früher wirklich so harmonisch waren, ist nicht überprüfbar. Was sich aber stark verändert hat, sind die Familienstruktur und das Zusammenleben der Menschen in der Familie und der Gesellschaft.

Familienbilder prägen uns nachhaltig. Auf gesellschaftlicher Ebene haben wir zwei dominante Familienbilder: die bürgerliche Kleinfamilie und das neue Familienbild. Das bürgerliche Familienbild hat die Familie mit dem Vater als Ernährer und der Mutter als Hausfrau, die die Kinder erzieht, als Ideal. Das neue Familienbild umfasst die verschiedensten Familienformen wie Kleinfamilie, Adoptivfamilie, bikulturelle Familie, Ein-Eltern-Familie,

gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaft, Grossfamilie, Konkubinatsfamilie, Pflegefamilie, Stieffamilie/Patchworkfamilie.

Alle Familienformen haben eines gemeinsam: Die Mitglieder der Familie streben eine stabile und harmonische Beziehungen untereinander an. Die Rollenverteilung ist aber flexibel und kann ausgehandelt werden. Die geschlechtsspezifische Arbeitsteilung und somit die ungleichen Machtverhältnisse werden zunehmend aufgehoben.

Bürgerliche Kleinfamilie

Der Vater geht in Vollzeit arbeiten und erfüllt die Rolle des Ernährers, die Mutter kümmert sich um die gemeinsamen Kinder und macht den Haushalt. Dies entspricht dem Ideal der bürgerlichen Kleinfamilie. Auffällig an diesem Modell ist, dass es erst seit der Industrialisierung besteht und ausser in unserer westlichen Zivilisation kaum in einer anderen Kultur gelebt wird. Denn wie überall auf der Welt war es auch bei uns immer selbstverständlich, dass man sich die verschiedenen Aufgaben teilt.

Die Mitarbeit aller Familienmitglieder ist in vorwiegend landwirtschaftlich orientierten Kulturen ohnehin selbstverständlich. Eine strikte Arbeits- und Rollenteilung wurde erst möglich, als eine einzelne Person ausser Haus so viel verdienen konnte, dass es für mehrere nicht-mitverdienende Personen reichte. Bis heute ist dies in den wenigsten Kulturen der Fall, und auch bei uns wird es immer schwieriger, dass der Verdienst einer einzigen Person eine ganze Familie ernähren kann. Nebst der Befriedigung durch Arbeit gibt es also ganz handfeste wirtschaftliche Gründe, warum die bürgerliche Familie in ihrer reinen Form immer weniger vorkommt. Selbstverständlich muss sich jede Familie individuell und oft auch immer wieder neu dafür entscheiden, welches Lebensmodell ihr am besten zusagt und den Bedürfnissen aller Familienmitglieder gerecht wird.

Konkubinat

«Konkubinat» ist eine Schweizer Wortschöpfung und bedeutet nichts anderes als «Ehe ohne Trauschein». Diese Form des Zusammenlebens wird insbesondere von jungen Erwachsenen häufig gewählt. Zwar zahlen Konkubinatspaare weniger Einkommens- und Vermögenssteuer – allein deswegen sehen viele Paare von einer Heirat ab –, doch ist dies aus rechtlicher Sicht auch schon der einzige Vorteil. Paare, die ohne Trauschein zusammenleben, sollten sich darüber im Klaren sein, dass der Gesetzgeber für diese Form des Zusammenlebens keine gesetzliche Grundlage geschaffen hat. Daher fehlen Regelungen für die mit der Gemeinschaft verbundenen Rechtsfolgen. Grund genug, sich rechtlich zu informieren und sich Gedanken über einen eventuellen schriftlichen Konkubinatsvertrag zu machen, der für den Fall der Trennung oder des Ablebens eines Partners die gegenseitigen Rechte und Pflichten präventiv regelt. Paare können die Ausgestaltung eines solchen Vertrages weitgehend selbst bestimmen. Unter dem aufgeführten Link am Ende dieses Kapitels finden Sie Tipps und Anregungen zu den wichtigsten inhaltlichen Regelungspunkten wie z.B. Miete/Wohnen, Kinder, Unterhalt, Vorsorge, Testament.

Bikulturelle Familie

Zwei Menschen – verschiedene Kulturen. Die Hälfte aller Ehen in der Schweiz wird heutzutage zwischen Menschen unterschiedlicher Nationalität geschlossen. Binationale Beziehungen und kulturell gemischte Familien gehören bereits heute zum Alltag. In der binationalen Ehe treffen unterschiedliche Kulturen und Wertvorstellungen aufeinander. Durch den gemeinsamen Alltag wachsen Kulturen und Gewohnheiten zusammen und ergänzen sich. Wenn sich Menschen aus völlig unterschiedlichen Kulturkreisen für ein gemeinsames Leben entscheiden, ist dies eine besonders anspruchsvolle Aufgabe.

Die Beratungsstellen des «Verbundes der Beratungsstellen für binationale und interkulturelle Paare und Familien Schweiz» informieren umfassend zu diesem Thema:

- zu rechtlichen Fragen (z.B. internationales Ehe- und Kindschaftsrecht, Ausländerrecht in der Schweiz)
- zur sozialen Sicherheit (Versicherungssystem in der Schweiz)
- zum Bildungssystem und zu Fragen der beruflichen Integration in der Schweiz
- zu sozialen, kulturellen und religiösen Fragen in der Schweiz und im Ausland vor, während und nach der Eheschliessung

Zahlreiche Informationen finden Sie bereits auf der Website. Eine persönliche Beratung ist auf jeden Fall empfehlenswert.

Pflegefamilie

Pflegefamilien sind Familien, die ein Kind, das aus unterschiedlichen Gründen nicht von seinen leiblichen Eltern erzogen werden kann, über einen längeren Zeitraum bei sich aufnehmen, betreuen und erziehen. Die Entscheidung, ein Pflegekind aufzunehmen, verändert das Leben von allen Beteiligten.

Wichtig für das Gelingen ist die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt, der zuständigen KESB und den Eltern des Kindes. Auch wenn es nach einiger Zeit den Anschein macht, dass das Pflegekind wie selbstverständlich zur Familie gehört, wird es doch immer ein besonderes Kind – ein Kind mit zwei Familien – bleiben. Es muss sich in seiner neuen Umgebung zurechtfinden und lernen, neue Beziehungen einzugehen und gleichzeitig bestehende Bindungen an seine Familie beizubehalten. Um mit dieser schwierigen Situation umgehen zu können, braucht es Unterstützung und Verständnis von seinen Pflegeeltern. Es muss die Chance erhalten, seine Lebenssituation zu verstehen. Auch wenn das Kind bereits seit längerer Zeit in der Pflegefamilie lebt, wird dieses Thema immer wieder aktuell und fordert die Aufmerksamkeit und die Gesprächsbereitschaft der Pflegeeltern.

Familien, die sich für die Aufnahme eines Pflegekindes interessieren, erhalten bei den aufgeführten Stellen am Ende dieses Kapitels Informationen über persönliche und gesetzliche Voraussetzungen für die Aufnahme eines Kindes.

Wer Kinder oder minderjährige Jugendliche für mehr als einen Monat entgeltlich oder mehr als drei Monate unentgeltlich zur Pflege und Erziehung in den eigenen Haushalt aufnehmen will, benötigt eine Bewilligung des Kantons. Keine Bewilligung ist nötig für die Aufnahme von Tagespflegekindern.

Adoptivfamilie

Wer sich für eine Adoption entscheidet, muss diesen Schritt sehr sorgfältig planen. Das adoptionswillige Paar oder die adoptionswillige Person nimmt ein Kind in die Familie auf, und die leiblichen Kinder erhalten ein neues Geschwister. Eine Adoption ist nicht mit der Annahme eines Kindes abgeschlossen. Sie prägt das ganze Leben der Adoptiveltern, der eigenen Kinder und der Adoptivkinder.

Dr. Barbara Steck bezeichnet deshalb Adoption in ihrem Ratgeber als «lebenslangen Prozess»: «Adoptiveltern und Adoptivkinder begegnen auf ihrem gemeinsamen Lebensweg unterschiedlichen Herausforderungen. Viele Eltern von adoptierten Kindern haben zeitweise grosse Probleme mit ihren Kindern und erleben Stresssituationen, die für sie selbst und ihre Kinder eine psychische Belastung sein können. Die Adoption stellt für die ganze Adoptivfamilie eine komplexe Situation dar, mit der man sich auseinandersetzen muss. Das Adoptivkind muss akzeptieren, dass es nicht bei seinen leiblichen Eltern aufwächst und trotzdem genauso geliebt wird, als wären die Adoptiveltern seine eigenen. Jedes Mitglied einer Adoptivfamilie bewältigt die Situation unterschiedlich. Diese Veränderung in der Familie und deren Geschichte ist ein aussergewöhnliches und anspruchsvolles Unterfangen.»

Ein-Eltern-Familie

Alleinerziehend zu sein heisst, die Verantwortung für ein minderjähriges Kind und dessen Erziehung alleine zu tragen. Das Alleinerziehen hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer weit verbreiteten Lebensform entwickelt, von der insbesondere Frauen betroffen sind. In der Schweiz leben rund 160'000 Ein-Eltern-Familien. Viele Menschen, die mit ihren Kindern alleine sind, müssen zuerst die Trennung oder Scheidung oder den Tod des Partners oder der Partnerin verarbeiten. Das braucht Zeit. Darüber hinaus muss der alleinerziehende Elternteil den alltäglichen Balanceakt zwischen Familienernährer, Erziehungsperson und Alltagsorganisatorin managen, was eine enorme Belastung mit sich bringt.
Das zentrale Thema für den Grossteil der Alleinerziehenden ist die Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit, denn allein erziehende Eltern gehören zu den am stärksten von Armut betroffenen Bevölkerungsgruppen. Dass die meisten alleinerziehenden Eltern ihren Alltag dennoch schaffen und Geld- und Zeitnot bewältigen, liegt vor allem an ihrer Kraft und ihrem Engagement sowie ihrer privat organisierten Hilfeleistung durch Verwandte, Freunde und Nachbarn. Ungeachtet des Alltagsstresses, sollten Alleinerziehende sich Zeit für sich und das Kind/die Kinder nehmen. So bietet zum Beispiel der Verein «eifam» in Basel regelmässige Treffen für alleinerziehende Eltern zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung an und organisiert Veranstaltungen (z.B. Sonntagsbrunch). Auch in den anderen

Kantonen der Region Nordwestschweiz finden sich Vereine von Alleinerziehenden und für Alleinerziehende für den Austausch.
Nach einer Trennung oder Scheidung wird der Kontakt der Kinder zum anderen Elternteil durch das Besuchsrecht geregelt. Das kann Entlastung, aber auch Belastung sein, vor allem wenn es zwischen den Eltern Konflikte gibt. In diesem Fall ist es ratsam, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Eine Drittperson hilft Ihnen dann, genaue Abmachungen über die Besuchszeiten zu treffen. Für Eltern in schwierigen Konstellationen gibt es «Begleitete Besuchstage».

Gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft

Lebenspartner sind sich wie Eheleute zur Fürsorge und Unterstützung sowie zur gemeinsamen Lebensgestaltung verpflichtet. Sie tragen füreinander Verantwortung. Das bedeutet eine wechselseitige Unterstützung und Hilfeleistung in allen Lebenslagen.
Mütter wie auch Väter können sich bereits während einer heterosexuellen Beziehung bewusst werden, dass sie homosexuell oder bisexuell sind. Im Falle eines Coming-outs kommt es häufig zu Ehescheidungen.

Bringt eine Person ein Kind in die gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft ein, für das sie das alleinige Sorgerecht besitzt, ist es wünschenswert, dass der Lebenspartner oder die Lebenspartnerin im gegenseitigen Einvernehmen auch in Angelegenheiten des täglichen Lebens (Schulbesuch, Betreuung, medizinische Versorgung) mitentscheiden darf.

Selbstverständlich gibt es auch gleichgeschlechtliche Paare (ohne vorherige heterosexuelle Ehe), die eine Mutter- oder Vaterrolle übernehmen wollen, zum Beispiel in Form einer Adoption. Den in eingetragener Partnerschaft lebenden Personen ist es bis jetzt – gemäss Bundesgesetz über die eingetragene Partnerschaft gleichgeschlechtlicher Paare (Partnerschaftsgesetz, Inkraftsetzung 1. Januar 2007) – in der Schweiz nicht erlaubt, ein Kind zu adoptieren oder fortpflanzungsmedizinische Verfahren zu nutzen. Auch die Adoption von Kindern des Partners oder der Partnerin ist nicht möglich.

Stieffamilie, Patchworkfamilie

Die Stief- oder Patchworkfamilie gilt als eigenständige Familienform ohne Blutsverwandtschaft oder gemeinsamen Namen. Die Zahl der Patchworkfamilien wächst und es ist bekannt, dass diese Form ein sehr komplexes Unterfangen ist. Es braucht Zeit, bis die zusammengewürfelten einzelnen Familienmitglieder zu einer tragfähigen Lebensgemeinschaft zusammengewachsen sind. So unterschiedlich die Familienzusammensetzungen der Patchworker auch sind, eins haben sie alle gemeinsam: Es sind die Grossen, die über Trennung und Zusammenleben entscheiden, die Kinder müssen sich den neuen Partnern und den neuen Geschwistern anpassen. Das heisst, die Rollen auf der Geschwisterebene müssen neu verteilt, Privilegien aufgegeben, neue Verantwortlichkeiten übernommen werden. Auch die Partner – manchmal noch mitten im Trennungskonflikt mit dem alten Partner – müssen lernen, mit der neuen Situation umzugehen. Dabei kann auch der Besuch einer Ehe- und Paarberatungsstelle helfen.

Vielfalt der Familien: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Bürgerliche Kleinfamilie				
Keine Informationen vorhanden				
Konkubinat				
www.konkubinat.ch				
Bikulturelle Familie				
Verbund der Beratungs-stellen für binationale und interkulturelle Paare und Familien Schweiz * www.binational.ch **Verein binationaler Partnerschaften und Familien*** www.ig-binational.ch	**Beratungsstelle für binationale Paare und Familien*** www.binational.ch	**Beratungsstelle für binationale Paare und Familien*** www.binational.ch **Beratungsstelle in Basel*** www.binational-bs.ch *Die Beratungen werden in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Portugiesisch geführt.*	**Beratungsstelle für binationale Paare und Familien*** www.binational.ch **Beratungsstelle in Basel*** www.binational-bs.ch *Die Beratungen werden in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Portugiesisch geführt.*	**Frabina Beratungsstelle für binationale Paare und Familien** (Solothurn/Olten)* www.frabina.ch
Pflegefamilie				
Pflegekinder-Aktion Schweiz www.pflegekinder.ch	**Departement Bildung, Kultur und Sport, Abteilung Sonderschulung, Heime und Werkstätten**	**Familea** www.familea.ch Vermittlung von Pflegefamilien und unverbindliche Auskünfte	**Familea** www.familea.ch Vermittlung von Pflegefamilien und unverbindliche Auskünfte	**Stiftung Arkadis** www.pflegefamilien-so.ch Beratung, Kontrolle und Weiterbildung von Pflegefamilien.

	www.ag.ch > Sonderschulen und Behindertenbetreuung > Familienplatzierung Vermittlung von Pflegefamilien, Eignungsabklärung und unverbindliche Auskünfte. Zuständige Behörde für Pflegefamilien ist der Gemeinderat am Wohnsitz. Er fällt Bewilligungsentscheide und gibt Auskunft über das bestehende Angebot.	**Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion** https://www.baselland.ch/Pflegefamilien.317403.0.html Kantonale Informationen zu Pflegefamilien **KESB** http://www.kesb-bl.ch/ Zuständig für Bewilligungsentscheide bezüglich Pflegefamilien.	**Behörde Adoption und Pflegefamilien** Kontakt: Tel 061 267 68 12 (Eignungsabklärung) Zuständig für die Erteilung der kantonalen Pflegeplatz-bewilligung.	**Departement des Inneren** www.so.ch > Verwaltung > Departement des Inneren > Amt für soziale Sicherheit > Familie-Generationen Kantonale Informationen zu Pflegefamilien
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Adoptivfamilie				
Schweizerische Fachstelle für Adoption www.adoption.ch **Schweizerischer Adoptiveltern-Verein** www.saev.ch **Die Schweizer Behörden Online, Informationen zu Adoption** * www.ch.ch/de/adoption/	Im Aargau ist das **Departement Volkswirtschaft und Inneres** für Adoptionen verantwortlich. www.ag.ch/de/dvi/persoenliches_zivilstandswesen/adoption Informationen zu den Voraussetzungen einer Adoption, der Gesuchsstellung und zu den internationalen Abkommen.	In Baselland ist die **Sicherheitsdirektion** für Adoptionen verantwortlich. www.baselland.ch/Adoptionen Informationen zu den Voraussetzungen einer Adoption, der Gesuchsstellung und zu den internationalen Abkommen.	In Basel-Stadt ist das **Erziehungsdepartement Zentrale Behörden** für Adoptionen zuständig. www.jfs.bs.ch/fuer-familien/hilfen/adoption.html Für weitere Informationen wenden Sie sich direkt an die Zentrale Behörde Adoption und Pflegefamilien.	In Solothurn ist die **Fachstelle für Familie und Generationen des Amts für soziale Sicherheit** für Adoptionen von Kindern zuständig. www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/familie-generationen/adoption/ Detaillierte Informationen zu den Voraussetzungen einer Adoption und der Gesuchsstellung **Amt für Gemeinden, Abteilung Zivilstandesamt und Bürgerrecht**

				https://www.so.ch/verwaltung/volkswirtschaftsdepartement/amt-fuer-gemeinden/zivilstandsamt/ Zuständig für Stiefkind- und Erwachsenenadoptionen
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Ein-Eltern-Familie				
Schweizerischer Verband der Alleinerziehenden Mütter und Väter (SVAMV) * www.einelternfamilie.ch	**Begleitete Besuchstage** für geschiedene, getrennt lebende oder alleinerziehende Eltern im Aargau www.bbt-ag.ch **IG Alleinerziehende Baden** www.alleinerziehende-baden.ch	**Begleitete Besuchstage** für geschiedene, getrennt lebende oder alleinerziehende Eltern in Baselland www.bbt-bl.ch **Eifam-** Alleinerziehende Region Basel www.eifam.ch	**Begleitete Besuchstage** für geschiedene, getrennt lebende oder alleinerziehende Eltern in Basel-Stadt www.begleitetebesuchstage-baselstadt.ch/ **Eifam-** Alleinerziehende Region Basel www.eifam.ch	Der **Verein Kompass** bietet begleitete Eltern-Kind Kontakte an. Für weitere Informationen wenden Sie sich direkt an den Verein Kompass: www.kompass-so.ch

Schweiz
Gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft
▪ Informationen über Rechte und Pflichten in einer eingetragenen Partnerschaft *: www.ch.ch/de/eingetragene-partnerschaft/ ▪ Pink Cross- Schweizer Dachverband der Schwulen * www.pinkcross.ch ▪ Lesbenorganisation Schweiz LOS * www.los.ch ▪ Familyproject- Für Lesben und Schwule mit Kinderwunsch: www.familyproject.ch ▪ Dachverband Regenbogenfamilien: www.regenbogenfamilien.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Stieffamilie, Patchworkfamilie				
www.patchwork-familie.ch www.patchworkfamilien.ch	**Ehe- und Paarberatung Aargau** www.eheberatung-aargau.ch **Ökumenische Paarberatung Bezirke Brugg, Laufen und Rheinfelden**: www.oekberatung.ch	**Ehe- und Partnerschaftsberatung der Römisch-Katholischen Kirche** www.paarberatung-kathbl.ch **Beratungsstelle für Partnerschaft, Ehe und Familie der Evangelisch- reformierten Kirche BL** www.paarberatung-refbl.ch	**Familien-, Paar- und Erziehungsberatung** www.fabe.ch	**Fachstelle für Paare und Familien** www.beratungsstelle-scala.ch **Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn** www.velso.ch

Literaturtipps

Zum Thema Vielfalt der Familien

„Familienbande“
Von Christina Caprez, Limmat Verlag 2012

Das Buch von Christina Caprez zeigt in 15 Porträts von Schweizer Familien die Vielfalt der heutigen Familienkonstellationen auf. Die Porträts werden durch drei Experteninterviews ergänzt. Weitere Informationen über das Buch finden Sie auf folgender Webseite: www.limmatverlag.ch/programm/sachbuch/frauen/titel/89-familienbande.html

Zum Thema Konkubinat

„Paare ohne Trauschein- Was sie beim Zusammenleben regeln müssen“
von Karin von Flüe, Beobachter Edition, 2015.

Zum Thema Adoption

„Adoption – ein lebenslanger Prozess“
von Barbara Steck, Karger Verlag, 2007.

„Survival-Tipps für Adoptiveltern-2.Auflage“
von Christel Rech-Simon und Fritz B. Simon, Carl-Auer-Verlag, 2014.

Zum Thema Bikulturelle/Binationale Familien

„Binational? Genial!: Der Ratgeber für Binationale Paare mit Kindern“
von Christian Urech, Isabelle Schiess und Valentin Stucki, Atlantis Verlag, 2005

Zum Thema Ein-Eltern-Familie

„Allein erziehen - so schaff ichs!: Kinder, Rechtliches, Existenz sichern“
von Ruth Eigenmann, Beobachter Buchverlag, 2005.

Zum Thema Gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaft

„Regenbogenfamilien- Ein Handbuch“
von Stephanie Gerlach, Querverlag, 2010.

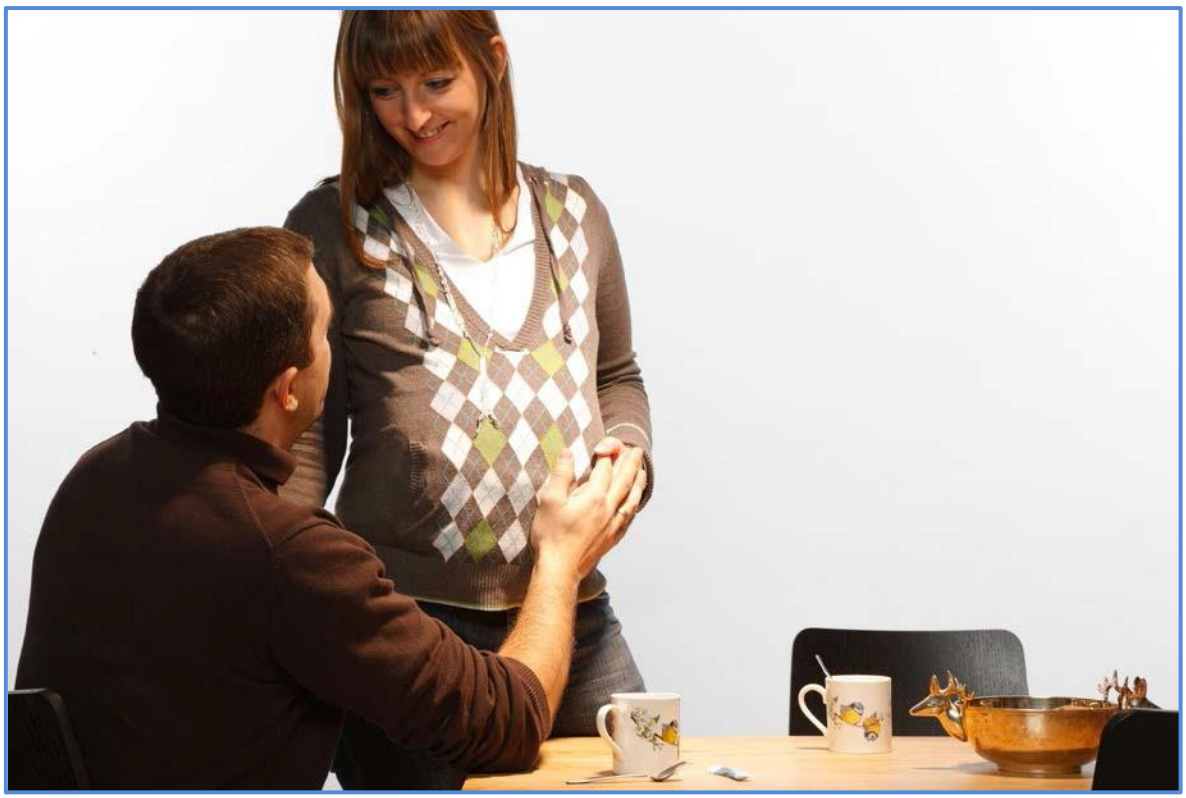
„Und was sagen die Kinder dazu?: Gespräche mit Töchtern und Söhnen lesbischer und schwuler Eltern“
von Uli Streib-Brzic und Stephanie Gerlach, Querverlag, 2005.

Zum Thema Stiefeltern/Patchworkfamilien

„Aus Stiefeltern werden Bonus-Eltern: Chancen und Herausforderungen für Patchwork-Familien“
von Jesper Juul, Kösel Verlag, 2011.

„Wie Patchworkfamilien funktionieren- Das müssen Eltern und ihre neuen Partner über ihre Rechte und Pflichten wissen“
von Cornelia Döbeli, Beobachter Edition, 2013.

Schwangerschaft und Geburt



- *Ich will schwanger werden!*
- *Social Freezing*
- *Endlich Schwanger!*
- *Ungewollt schwanger?*
- *Kantonale Beratungsstellen für Schwangerschaft und Geburt*
- *Schwangerschaftsvorsorge*
- *Geburtsvorbereitung*
- *Wo gebären?*
- *Frühgeborene*
- *Zwillings- und Mehrlingseltern*
- *Postnatale Depressionen*
- *Stillberatung*
- *Adressen und Links*
- *Literaturtipps*

Ob Kinder «einfach kommen», wie wir das aus Statistiken der frühen Neuzeit entnehmen, oder ob Kinder geplant und erwünscht sind, macht für den Stellenwert der Kinder, für die Empfindungen werdender Eltern, aber auch für kinderlose Paare oder ungewollt schwangere Jugendliche einen riesigen Unterschied aus. Vom Kinderwunsch bis zur Schwangerschaft kann es bereits ein langer Weg sein. Heutige Eltern entscheiden sich oft bewusst für ein Kind. Nicht selten braucht es jedoch einige Zeit, bis es tatsächlich zu einer Befruchtung kommt. Umso erfreulicher, wenn eine Schwangerschaft zustande kommt und die kritischen ersten drei Monate überstanden sind!

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben eines werdenden Elternpaares. Nicht nur das werdende Leben, sondern auch die konkrete Planung der nächsten Lebensphase mit einem

neuen Familienmitglied stellt Ansprüche an die werdenden Eltern.
Kaum jemand hat heute eine Geburt schon einmal bewusst im Familienkreis miterlebt, bevor er oder sie selbst Vater bzw. Mutter wird. Aus diesem Grund ist Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett viel wichtiger geworden als noch vor hundert Jahren. Es gilt, sowohl unbegründete Ängste als auch romantische Verklärungen auszuräumen.

Schliesslich ist das Baby geboren. Die Herausforderung wird konkret. Auch in dieser Phase gilt: Gute Information und Unterstützung aus dem Umfeld sowie von professioneller Seite erleichtern das Leben. Eines sollten Sie bei allem, was Sie lesen und hören, nicht vergessen: Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Gefühle!

Ich will schwanger werden!

Grundsätzlich kann eine Frau im Alter von etwa 15 bis 45 Jahren schwanger werden. Die Chancen einer tatsächlichen Schwangerschaft sind aber im Verlauf dieser «fruchtbaren Lebensphase» sehr unterschiedlich. Aus der Sicht der Biologie wird eine Frau im durchschnittlichen Alter von etwa 27 Jahren am leichtesten schwanger. Auch bei einem gesunden jungen Paar kann es einige Zeit dauern bis eine Schwangerschaft zustande kommt. Dies ist normal und kein Grund zur Panik. Hat sich nach einem Jahr keine Schwangerschaft eingestellt, so ist es empfehlenswert einen Arzt aufzusuchen.
Es lässt sich nicht leugnen, dass sich die Chancen einer Schwangerschaft nach Erreichen des 40. Lebensjahres verringern. Die gereiften Eizellen haben häufiger chromosomale Defekte, die Risiken wie Fehlgeburten und Geburtsschädigungen hervorrufen können. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über den Kinderwunsch!
Ein unerfüllter Kinderwunsch ist nicht selten. Ungefähr jede sechste Partnerschaft bleibt kinderlos, weil einer der Partner oder beide von Fruchtbarkeitsstörungen betroffen sind. Klären Sie als Frau und Mann Ihre Zeugungsfähigkeit bei einer spezialisierten medizinischen Stelle ab. Hilfreich in dieser nicht einfachen Situation ist es, eine psychologische Begleitung in Anspruch zu nehmen. Natürlich wirkt sich eine gesunde und stressfreie Lebensführung positiv auf die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden aus.

Lesen Sie auch die Abschnitte «Pflegefamilie» und «Adoptivfamilie» im Kapitel «Vielfalt der Familien»!

Was ist Social Freezing?

Social Freezing bezeichnet das vorsorgliche Einfrieren unbefruchteter Eizellen von Frauen, ohne medizinische Indikation. Mit Hilfe neuer Kryokonservierungstechniken ist es inzwischen möglich, Eizellen einzufrieren und diese zu einer beliebigen Zeit wieder aufzutauen. Dies gibt Frauen, die sich ihren Kinderwunsch aktuell nicht erfüllen können oder wollen (etwa weil ihnen der passende Partner dazu fehlt oder aus beruflichen Gründen), die Chance, ihr Kind zu einem späteren Zeitpunkt zu bekommen.
Ursprünglich war die Eizellen-Konservierung für junge, an Krebs erkrankte Patientinnen gedacht, die sich einer Chemotherapie unterziehen mussten.
In der Schweiz ist der Gesetzestext zum Einsatz von Social Freezing nicht eindeutig, wird jedoch in der Regel dahingehend interpretiert, dass die Anwendung aus nicht medizinischen Gründen, etwa aus beruflichen Gründen, erlaubt ist. Allerdings ist hierzulande die Lagerung der Eizellen auf fünf Jahre beschränkt.
In bestimmten Fällen ist die Kyro-konservierung der Eizellen eine gute oder sogar notwendige Option, damit eine Frau Kinder haben kann. Die Behandlung zur Entnahme der Eizellen ist allerdings nicht ungefährlich. Zudem gehen mit einer

Schwangerschaft im fortgeschrittenen Alter auch grössere gesundheitliche Risiken einher, da diese bei Frauen über 55 bisher kaum erforscht sind. Sie werden jedoch von Medizinern als gravierend eingeschätzt.

Endlich Schwanger!

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Eine einmalige Zeit beginnt. Nicht nur die Psyche und der Körper verändern sich, sondern das Leben der werdenden Eltern an sich. Eine Schwangerschaft wirft natürlich viele neue Fragen auf. Alle medizinischen Fragen zur Schwangerschaft kann der Arzt, die Ärztin oder die Hebamme bei den Vorsorgeuntersuchungen beantworten. Fragen, die sich auf die Geburt selbst beziehen, werden am besten an den Informationsveranstaltungen der Spitäler und/oder bei den Gebärzimmerbesichtigungen beantwortet. Im Internet finden sich zudem viele Foren und Webseiten auf denen sich werdende Eltern informieren und austauschen können. Eine Auswahl finden Sie in der Adress- und Linkliste am Ende dieses Kapitels.

Ungewollt schwanger?

Sie wissen nicht, ob Sie die Schwangerschaft weiterführen oder abbrechen wollen? Ein nicht einfacher Entscheid. Das Gesetz gibt Ihnen die Möglichkeit, die Schwangerschaft bis zur 12. Woche nach der letzten Periode zu unterbrechen. Ein Schwangerschaftsabbruch nach der 12. Woche ist in der Schweiz vom Gesetz her nicht erlaubt. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie entscheiden sollen, stehen Ihnen neben der medizinischen Versorgung auch die kantonalen Beratungsstellen für Gespräche zur Verfügung. Jugendliche unter 16 Jahren müssen für ein Gespräch obligatorisch die Beratungsstellen oder den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst aufsuchen.

Kantonale Beratungsstellen für Schwangerschaft und Geburt

Neben medizinischen Fragen gibt es oft auch Fragen zu den Themen Beziehung, Sexualität, Finanzen, Arbeitsrecht und Mutterschaftsversicherung.

Für vertrauliche und kostenlose Beratungen wenden Sie sich an ihre kantonale Beratungsstelle. Die Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Schwangerschaftsvorsorge

Das Wichtigste vorweg: Die allermeisten Kinder werden gesund geboren! Schwangerschaftsvorsorge oder pränatale Diagnostik bedeutet, dass während der Dauer der Schwangerschaft Kontrollen des Gewichts, des Blutdrucks der Mutter und der Lage des Kindes durchgeführt werden. Neben routinemässigen Untersuchungen, zu denen heute auch die Ultraschalluntersuchung zu zählen ist, gibt es eine Palette von weiteren Abklärungen. Hierbei müssen Sie sich bewusst sein, dass die Möglichkeiten der Einflussnahme vor der Geburt recht beschränkt sind. Werdende Eltern sollten sich gut beraten lassen, welche Resultate eine Untersuchung bringt und was sie im Falle einer erkennbaren gesundheitlichen Beeinträchtigung des Ungeborenen tun können. Meist stehen die Eltern vor der Entscheidung, eine eigentlich gewollte Schwangerschaft abzubrechen.

Welche Kosten übernimmt die Krankenversicherung?

Während der Schwangerschaft übernimmt die obligatorische Grundversicherung die Kosten für die routinemässig durchgeführten Vorsorgeuntersuchungen – und zwar ohne dass Sie etwas an die Franchise bezahlen müssen. Sie zahlt zudem einen Kostenbeitrag für die Kurse zur Geburtsvorbereitung. Die Geburt wird ebenfalls von der Versicherung übernommen. Die Versicherte kann wählen, ob die Geburt im Spital, im

Geburtshaus oder zu Hause stattfinden soll. Nach der Geburt übernimmt die Krankenversicherung eine Nachkontrolle und einen Beitrag für die Stillberatung. Die Krankenversicherung der Mutter übernimmt zudem die Spitalaufenthaltskosten des gesunden Babys nach der Geburt. Die Krankenpflege-Leistungsverordnung listet auf, welche Leistungen gedeckt sind. Mehr Informationen zu den Leistungen der Krankenversicherung bei Mutterschaft finden Sie beim Bundesamt für Gesundheit (BAG). Mit individuellen Fragen wenden Sie sich am besten an Ihre Krankenversicherung.

Geburtsvorbereitung

Jede Geburt eines Kindes ist einmalig. Für viele werdende Mütter und Väter ist es daher besonders wichtig, rechtzeitig mit der Vorbereitung zu beginnen. In Geburtsvorbereitungskursen werden die Schwangeren körperlich und psychisch auf die Geburt vorbereitet. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Möglichkeit, Kontakt mit anderen werdenden Eltern zu knüpfen.

Wo gebären?

In der Schweiz werden etwa 98% der Kinder im Spital geboren, da nur hier eine sofortige medizinische Versorgung von Mutter und Kind gewährleistet ist. In einigen Spitälern ist auch eine diskrete oder gar anonyme Geburt möglich, falls dies von den Frauen gewünscht wird. Die anderen Kinder kommen in Hebammenpraxen/Geburtshäusern oder zu Hause zur Welt. Welcher Ort und welche Form Ihnen behagen, entscheiden Sie am besten in Absprache mit dem Arzt, der Ärztin oder der Hebamme. Etwa nach der 20. Schwangerschaftswoche sollten Sie planen, wo das Baby zur Welt kommen soll. Viele Spitäler führen kostenlose Informationsveranstaltungen mit einem Vortrag und einer Besichtigung der Geburtsräume durch. Solche Veranstaltungen erfordern keine Voranmeldung; die aktuellen Daten erfahren Sie durch die jeweilige Institution.

Sollten Sie nicht in einem Vertragsspital in Ihrem Wohnkanton entbinden wollen/können, klären Sie unbedingt die Kostendeckung vor der Geburt sorgfältig mit Ihrer Krankenkasse ab.

Die vorgeburtliche Anmeldung Ihres Kindes bei einer Krankenkasse ist sowohl für die obligatorische Krankenversicherung als auch für die Zusatzversicherung möglich.

Hausgeburt

In der Schweiz kommen nur noch selten Babys zuhause auf die Welt. Nach Angaben des schweizerischen Hebammenverbandes finden nur noch etwa 1% aller Geburten zu Hause statt. Sofern Sie gesund sind und die Schwangerschaft problemlos verlaufen ist, kann eine geplante Hausgeburt gemäss verschiedenen Studien jedoch ebenso problemlos verlaufen wie eine Spitalgeburt. Die Geburt findet in diesem Fall unter Begleitung Ihrer Hebamme in Ihrer gewohnten Umgebung statt.

Beratung nach der Geburt: Frühgeborene

Eltern von frühgeborenen Kindern, die vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche auf die Welt gekommen sind, können sich an die Elterngruppe Kinderklinik Bruderholz (UKBB) wenden, unabhängig davon, in welchem Spital das Kind geboren wurde. Auch der Elternverein Känguru (Verein frühgeborener Kinder, frühgewordener Eltern) steht allen Interessierten offen für den Austausch.

Beratung nach der Geburt: Zwillings- und Mehrlingseltern

Bei Zwillingen sagt man oft, sie gleichen sich wie ein Ei dem anderen. Dabei sind identische Zwillinge deutlich seltener als

nicht-identische oder zweieiige Zwillinge. Während sich identische Zwillinge ihre genetische Ausstattung mehrheitlich teilen, sind sich zweieiige Zwillinge genetisch nicht ähnlicher als Geschwister unterschiedlichen Alters. Identische Zwillinge haben immer das gleiche Geschlecht, während dies bei zweieiigen Zwillingen nicht der Fall sein muss.
Ein Leben mit Zwillingen oder Mehrlingen bedeutet nicht nur doppeltes (oder mehrfaches) Glück, sondern auch viel mehr Arbeit. Zögern Sie darum nicht, ihre Familie und Freunde um Unterstützung zu bitten. Auch der Austausch mit anderen Zwillings- oder Mehrlingseltern kann hilfreich sein.

Twinmedia vertreibt das Magazin «Multipack» mit praktischen und wissenschaftlichen Beiträgen für Eltern von Zwillings- und Mehrlingskindern. Darüber hinaus haben sich in vielen Kantonen Zwillings- und Mehrlingselternclubs gebildet.

Postnatale Depressionen

Während der Schwangerschaft steigt die Produktion verschiedener Hormone (z.B. Progesteron und Östrogen) stetig an. Nach der Entbindung kommt es durch den Ausfall der in der Plazenta produzierten Hormone innerhalb weniger Tage zu einem Abfall auf normale Werte. Diese raschen hormonellen Veränderungen sind hauptsächlich für die «Heultage» nach der Entbindung verantwortlich. Dies ist nichts Ungewöhnliches. Bei den postnatalen Depressionen und Psychosen geht die Forschung von der Beteiligung vieler Faktoren aus.

«Heultage», auch «Baby-Blues» genannt, haben 50–70% aller Frauen nach der Entbindung. Darunter versteht man eine stimmungsmässige Labilität oder depressive Verstimmung in den ersten drei bis fünf Tagen nach der Geburt. Wochenbettdepressionen betreffen ca. 10% aller Mütter. Sie treten meist in den ersten Wochen und Monaten nach der Entbindung auf und können in der Regel ambulant therapiert werden. Wochenbettpsychosen sind äusserst selten und kommen nur bei etwa 1 bis 2 von 1'000 Geburten vor.

Versuchen Sie nicht, Haltung zu bewahren, wenn Ihnen nun mal zum Heulen ist. Hilfreich ist oft der Kontakt zu anderen Betroffenen, zum Beispiel im Rahmen von Selbsthilfegruppen. Selbstverständlich stehen Ihnen auch Ihr Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Hebamme mit der nötigen Hilfe zur Verfügung.

Helpline “FamilyStart beider Basel”

Das Hebammen-Netzwerk «FamilyStart beider Basel» bietet Familien mit Neugeborenen nach Spitalaustritt eine 12-Stunden-Helpline und professionelle Hausbesuche während 365 Tagen im Jahr. Nach einer Geburt verlassen Mutter und Neugeborenes das Spital heute im Durchschnitt nach drei bis vier Tagen. Um Ihnen auch zu Hause eine sichere, bedürfnisgerechte und koordinierte Betreuung zu gewährleisten, haben die Frauenklinik am Universitätsspital Basel und das Bethesda Spital Basel als erste Kliniken der Schweiz einen Leistungsvertrag mit einem Hebammen-Netzwerk abgeschlossen.

Für Frauen, welche in einer dieser beiden Kliniken entbunden haben, ist der Service von „FamilyStart beider Basel“ unentgeltlich (Telefonkosten zum Lokaltarif). Alle anderen Frauen bezahlen eine einmalige Gebühr von 50 Franken. Das Angebot steht auch Frauen ausserhalb der Kantone Basel-Landschaft und Basel- Stadt offen.

Familystart HELPLINE: 0848 622 622
(täglich von 08.00 - 20.00 Uhr)

Stillberatung

Im Spital oder durch die Hebamme werden Mütter direkt nach der Geburt und in den folgenden Tagen im Stillen angeleitet. Drei Sitzungen bei der Stillberatung werden von der Krankenkasse übernommen, wenn sie bei einer Hebamme, einer Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder in einem Stillambulatorium einer Klinik stattfinden. Zusätzliche Unterstützung und Begleitung bietet «La Leche League» an.

Schwangerschaft und Geburt: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Ich will schwanger werden				
Swissmom www.swissmom.ch **Kinderwunsch** www.kinderwunsch.ch www.familienplanung.de > Kinderwunsch www.bzga.de > Themen > Sexualaufklärung und Familienplanung	**Kinderwunschzentrum Baden** www.kinderwunschbaden.ch	**Kinderwunschzentrum Region Basel*** www.kinderwunsch-basel.ch	**Kinderwunschzentrum Region Basel*** www.kinderwunsch-basel.ch	**Frauenklinik Bürgerspital Solothurn** www.so-h.ch/buergerspital-solothurn/institute/frauenklinik/gynaekologie/sterilitaet-kinderwunsch.html
Eine Fehlgeburt verstehen				
www.babycenter.ch/pregnancy/trauerundverlust/fehlgeburtverstehen/ www.familienleben.ch/leben/konflikte/fehlgeburt-verarbeiten en/konflikte/fehlgeburt-verarbeiten-1584			**Elternbabyzentrum Basel** Rütlistrasse 51, 4051 Basel Tel. 076 562 03 35 www.elternbabyzentrum.com	
Social Freezing				
Kinderwunschzentrum Region Basel www.kinderwunschzentrum.ch*				
Endlich Schwanger!				
www.swissmom.ch www.wireltern.ch www.familienleben.ch www.liliput.ch www.ch.ch/de/geburt www.babyguide.ch				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Ungewollt Schwanger				
Hilfs- und Beratungsstelle „ Schwanger - wir helfen„ Scheuermattweg 4 3007 Bern Postfach 1076, 3000 Bern 23 Tel. Büro: 031 961 64 74 schwanger-wir-helfen.ch	**Verein sexuelle Gesundheit Aargau,** Fachstelle für Sexualität, Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, sexuelle Bildung www.seges.ch Aarau: Entfelderstrasse 17, Postfach 2140 Tel: 062 822 55 22 Anonyme Beratung: Tel 062 8243050 beratung@seges.ch	Informationsblatt über Beratungsangebote im Kanton BL Merkblatt in 11 Sprachen* www.baselland.ch/main_schwanger-htm.273923.0.html **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst** Liestal: 061 927 75 70 Bruderholz: 061 425 56 56	**Universitätsspital** Frauenklinik Spitalstrasse 21, 4056 Basel www.unispital-basel.ch Schwangerschaftskonflikt-beratung und Betreuung bei medikamentösem Schwangerschaftsabbruch * **Broschüre „Ungewollt schwanger – was nun?“** www.gesundheit.bs.ch > Schwangerschaftsabbruch **Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik** Schaffhauserrheinweg 55 4058 Basel www.upkbs.ch > ambulantes Angebot > Sprechstunden Beratung von Frauen unter 18 Jahren bei ungewollter Schwangerschaft	Leitfaden des **Gesundheitsamt Solothurn** bei ungewollter Schwangerschaft: www.so.ch > ungewollt Schwanger **Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familien-planung und Sexualität** www.velso.ch Solothurn: Rossmarktplatz 2 solothurn@velso.ch Olten: Hammerallee 19 olten@velso.ch Grenchen: Solothurnstrasse 32 grenchen@velso.ch Breitenbach: Fehrenstrasse 12 breitenbach@velso.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Kantonale Beratungsstellen für Schwangerschaft und Geburt				
Gesundheitsschutz während der Schwangerschaft www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitnehmerschutz/Schwangere-und-Stillende.html Rechte der Eltern https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitnehmerschutz/Arbeits-und-Ruhezeiten.html	**Verein sexuelle Gesundheit Aargau,** Fachstelle für Sexualität, Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten, sexuelle Bildung www.seges.ch Aarau: Entfelderstrasse 17, Postfach 2140 Tel: 062 822 55 22 Anonyme Beratung: Tel 062 8243050 beratung@seges.ch **Schwangerschaftsberatung der Spitäler** Aarau Tel. 062 838 50 67 Baden Tel. 056 486 35 91	**Beratungsstellen für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen** Liestal Tel. 061 921 60 13 Binningen, Tel. 061 413 24 00 www.bsb-bl.ch **Schwangerschaftsberatung der Spitäler** Liestal Tel. 061 925 25 25 Bruderholz Tel. 061 436 21 92	**Schwangerschaftsberatungs-stelle Basel-Stadt** Universitätsspital Frauenklinik Spitalstrasse 21 Tel. 061 265 93 93/94 info-schwanger@usb.ch www.unispital-basel.ch > Schwangerschaftsberatungsstelle **Broschüre „Geburt“ des Gesundheitsdepartements** www.bs.ch > Publikationen > Gesundheit > Broschüre Geburt	**Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familien-planung und Sexualität** http://www.velso.ch/ Solothurn: Rossmarktplatz 2 solothurn@velso.ch Olten: Hammerallee 19 olten@velso.ch Grenchen: Solothurnstrasse 32 grenchen@velso.ch Breitenbach: Fehrenstrasse 12 breitenbach@velso.ch
Schwangerschaftsvorsorge				
www.praenatal-diagnostik.ch www.swissmom.ch www.babycenter.ch				
Welche Kosten übernimmt die Krankenversicherung?				
Bundesamt für Gesundheit * www.bag.admin.ch > Themen > Krankenversicherung				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Geburtsvorbereitung				
Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik www.geburt-bgb.ch	Geburtsvorbereitungskurse der Spitäler **Geburtsvorbereitungskurse Kantonspital Aarau** www.ksa.ch Kurssekretariat Tel. 062 838 50 17 E-Mail: frauenklinik-kurse@ksa.ch **Geburtsvorbereitungskurs Kantonsspital Baden** www.kantonsspitalbaden.ch > Geburtsvorbereitungskurs	**Geburtsvorbereitungskurse des Kantonsspital Baselland** www.ksbl.ch > Kliniken > Frauen > Leistungen (Schwangerschaft und Geburt > Kurse und Infoabende > Kursangebot pro Standort) **Praktische Anleitung zur Säuglingspflege** www.srk-baselland.ch > Kurse > Familie und Kind	**Geburtsvorbereitungskurse an der Frauenklinik**, Universitätsspital Basel auf Deutsch und Englisch* Link zu den Geburtsvorbereitungskursen der Frauenklinik BS	**Geburtsvorbereitungskurse der Spitäler** Geburtsvorbereitungskurse Bürgerspital Solothurn Geburtsvorbereitungskurse Kantonsspital Olten fit+mami – Gemeinsam bewegen, gesund essen
Wo gebären?				
IG Geburtshäuser Sie finden auf der Webseite der Interessensgemeinschaft der Geburtshäuser Schweiz eine Liste von Geburtshäusern* www.geburtshaus.ch	Kantonsspitäler **Kantonsspital Aarau Frauenklinik** Tel. 062 838 50 67, KSA - Frauenklinik Aarau **Kantonsspital Baden** Tel. 056 486 35 91, Geburtshilfe Kantonsspital Baden Privatspitäler **Asana Spital**, 5316 Leuggern, Tel. 056 269 40 00, Geburtshilfe Spital Leuggern	Kantonsspitäler **Kantonsspital Liestal** mit Beleghebammen-System Tel. 061 925 25 25 www.ksli.ch > Frauen **Kantonsspital Bruderholz**, Tel. 061 436 36 36 Kantonsspital Bruderholz > Frauenklinik > Zentrum für Mutter & Kind **Kantonsspital Laufen** Tel. 061 765 32 32 www.ksla.ch > Angebot > Geburtshilfe	Kantonsspitäler **Universitätsspital Basel** Tel. 061 265 90 49 Frauenklinik : Universitätsspital Basel Privatspitäler **Bethesda Spital** Tel. 061 315 22 22 Geburtsklinik Bethesda Spital *Hinweis: Das Angebot der Geburtshilfe ist für alle Versicherungsklassen über die Kantonsgrenzen hinaus offen.*	Kantonsspitäler **Bürgerspital Solothurn** Tel. 032 627 44 7 Frauenklinik Solothurn Kantonsspital Olten Tel. 062 311 43 89 Frauenklinik Olten Geburtshäuser *Im Kanton Solothurn gibt es zum aktuellen Zeitpunkt kein Geburtshaus. Siehe dazu Geburtshäuser Schweiz*

Hausgeburten Eine Hebamme kann über die Webseite des Schweizerischen Hebammenverbands gefunden werden*: www.hebamme.ch > Eltern > Hebamme > Freie Hebammen	**Asana Spital** 5737 Menziken, Tel. 062 765 31 31, www.spitalmenziken.ch **Klinik Villa im Park**, 4852 Rothrist, Tel. 062 785 66 66 Geburtshilfe Villa im Park **Gesundheitszentrum Fricktal** Rheinfelden, Laufenburg & Frick Frauenklinik Gesundheitszentrum Fricktal **Kreisspital für das Freiamt**, 5630 Muri, Tel. 056 675 14 21 www.spital-muri.ch--> Geburtshilfe **Hirslanden Klinik Aarau**, 5001 Aarau, Tel. 062 836 70 00 Geburt in der Hirslanden Klinik Aarau Geburtshäuser **Geburtshus Storchenäscht** Hendschikerstrasse 12, 5504 Othmarsingen, Tel. 062 885 80 80, http://www.storchenaescht.ch Hausgeburten Eine Hebamme kann über die Webseite des Schweizerischen Hebammenverbands gefunden werden*: www.hebamme.ch > Eltern > Hebamme > Freie Hebammen ———————	Privatspitäler **ITA-Wegman-Klinik** 4144 Arlesheim Tel. 061 705 71 11 www.geburtshaus-iwk.ch **Ergolz-Klinik** 4410 Liestal, Tel. 061 906 92 92 www.ergolz-klinik.ch > Unser Angebot > Gynäkologie Geburtshäuser **Geburtshaus Ambra** Unterdorfstrasse 25, 4443 Wittlinsburg, Tel. 062 299 29 29, www.gebaeren.ch **Geburtshaus Tagmond** Hauptstrasse 26, 4133 Pratteln, Tel. 061 823 10 10, www.tagmond.ch **Geburtshaus Rundum GmbH** Wahlenstrasse 70, 4242 Laufen, Tel. 061 761 83 63, www.geburtshausrundum.ch **Geburtshaus der Ita Wegman Klinik**, Pfeffingerweg 1, 4144 Arlesheim, Tel. 061 705 72 46, geburtshaus-iwk.ch Hausgeburten Die Liste der frei praktizierenden Hebammen in	Geburtshäuser **Geburtshaus Basel** Schweizergasse 8, 4054 Basel, Tel. 061 462 47 11, www.geburtsstaette.ch Hausgeburten Die Liste der frei praktizierenden Hebammen in der Region Basel erhalten Sie hier: Tel. 061 702 07 60 www.baslerhebamme.ch > Hebammensuche	Hausgeburten Eine Hebamme kann über die Webseite des Schweizerischen Hebammenverbands gefunden werden*: www.hebamme.ch > Eltern > Hebamme > Freie Hebammen

		der Region Basel erhalten Sie hier: Tel. 061 702 07 60 www.baslerhebamme.ch > Hebammensuche **Geburtshaus Tagmond** www.tagmond.ch > Angebote > Hausgeburt Begleitung bei Hausgeburten		
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Frühgeborene				
Elternverein Känguru www.fruehgeborene.ch	Die beiden Kantonsspitäler Aarau und Baden verfügen über Neonatologie Abteilungen. Ausserhalb der Behandlung in den Spitäler gibt es keine speziellen Gruppen/Begleitungen für Eltern von Frühgeborenen im Kanton Aargau.	Neonatologische Familienbegleitung durch das **Universitäts-Kinderspital beider Basel.** www.ukbb.ch > Elternbesucher > Weitere Dienstleistungen > Neonatologische Familienbegleitung Familienbegleitung	Neonatologische Familienbegleitung durch das **Universitäts-Kinderspital beider Basel.** www.ukbb.ch > Elternbesucher > Weitere Dienstleistungen > Neonatologische Familienbegleitung Familienbegleitung	Kostenloses Neonatologie-Projekt der **Stiftung Arkadis** für Eltern aus dem Kanton Solothurn www.arkadis.ch > Neonatologie
Zwillings- und Mehrlingseltern				
Informationsmaterial zu Zwillingsgeburten www.twinmedia.ch **Schweizerischer Verein für Eltern von Mehrlingen** www.mehrlingsverein.ch	**Zwillingselternclub Aargau/Solothurn** www.zwillingseltern.ch			**Zwillingselternclub Aargau/Solothurn** www.zwillingseltern.ch

Postnatale Depressionen				
Verein Postnatale Depression Schweiz www.postnatale-depression.ch*	**Familienzentrum Karussell** Gesprächsgruppe Postnatale / postpartale Depression Haselstrasse 6 5400 Baden Infoflyer zur Gesprächsgruppe Postnatale Depression		Gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik Universitätsspital Sprechstunde und Beratungen für Frauen mit postnatalen Depressionen Beratung bei psychischen Problemen nach der Geburt	
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Helpline „Familystart beider Basel"				
Familystart HELPLINE 0848 622 622 (täglich von 08.00 - 20.00 Uhr)				
Stillberatung				
La Leche League* www.stillberatung.ch **Stiftung Stillen*** www.stillfoerderung.ch **Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen*** http://www.stillen.ch/de/ Stillberaterin nach Kanton	Die **Frauenklinik des Kantonsspitals Aarau (KSA)** sowie das Kantonsspital Baden bieten Stillberatung an. Stillberatungen im KSA Stillberatungen im Kantonsspital Baden Auf der Webseite des **KSA** findet sich ausserdem ein Infoflyer zu den Vorteilen vom Stillen: Infoflyer Stillen	Das **Kantonsspital Baselland** hat einen Flyer mit den 10 wichtigen Schritten für ein erfolgreiches Stillen: Die 10-Schritte zum erfolgreichen Stillen (PDF) Die **Frauenklinik Baselland Liestal** ist von UNICEF als baby-freundliches Spital zertifiziert. Stillberatung am Kantonsspital Baselland	Das **Universitätsspital Basel** bietet Stillberatungen an. Stillberatung am Unispital Basel Ausserdem besteht die Möglichkeit überschüssige Milch an die Frauenmilchbank im UKBB zu spenden.	**Das Bürgerspital Solothurn** ist eine stillfreundliche Klinik mit UNICEF Auszeichnung. Stillberatungen im Bürgerspital Solothurn Während des Wochenbetts werden Sie von Stillberaterinnen besucht. Ausserdem gibt es ein Stillambulatorium im Spital.

Literaturtipps

Zum Thema Zwillinge

„Das doppelte Mäxchen“ - Ein Kindersachbuch zum Thema Zwillinge
von Regina Masaracchia und Insa Wiegand, Edition Riedenburg, 2009.

Zum Thema Stillen

„Das Handbuch für die stillende Mutter“
von Otmar Tönz, Hanna Neuenschwander und Cornelia Hebeisen, La Leche League Schweiz, 2010.

Säugling und Kleinkind

- *Mütter-Väterberatung*
- *Babymassage*
- *Babyschwimmen*
- *Familienzentren*
- *Krabbelgruppen*
- *Spielgruppen*
- *Die Elternbriefe der Pro Juventute*
- *Günstige Kinderkleider und Kinderartikel*
- *Adressen und Links*

Nun ist ihr kleiner Schatz auf der Welt und eine spannende erste Zeit erwartet Sie. Um Sie in dieser Zeit zu unterstützen, haben wir in diesem Kapitel einige hilfreiche Adressen für Sie zusammengestellt.

Mütter-Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung bietet Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren eine niederschwellige Beratung zu Fragen der gesunden, körperlichen, emotionalen, seelischen und geistigen Entwicklung des Kindes. Die Eltern sollen dabei in ihren Aufgaben als Mütter und Väter gestärkt werden. Nach der derzeit geltenden Rechtslage im Gesundheitswesen sind alle Gemeinden verpflichtet, ein solches Angebot zur Verfügung zu stellen. Die Unterstützung der Mütter und Väter erfolgt telefonisch, in den Beratungsstellen der

jeweiligen Gemeinden, durch Hausbesuche und Kurse.

Babymassage

Als Gesundheitsvorsorge und zur Förderung des Wohlbefindens des Kindes können Eltern ab der Geburt bis etwa zum 6. Lebensmonat des Kindes einen Babymassagekurs besuchen. Solche Kurse werden vom Schweizerischen Roten Kreuz und von frei praktizierenden Hebammen angeboten.

Babyschwimmen

Das Baby-Schwimmen ist eine spezielle Form der Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser und eignet sich für Babys vom 3. bis zum 24. Lebensmonat. Es fördert die motorischen Fähigkeiten sowie das Sozialverhalten.

Familienzentren

Das Bedürfnis von Familien nach Information, Unterstützung und Kontakt verändert sich je nach Alter der Kinder und Zusammensetzung der Familie. Die Familien- und Begegnungszentren sind Orte der Begegnung, ermöglichen den Austausch über Erfahrungen und Meinungen zum familiären Alltag und bündeln die Kompetenzen der Beteiligten. Primär wird in den Familienzentren ein offener, ungezwungener Kontakt geschaffen und die praktische gegenseitige Hilfeleistung ermöglicht.

Im Kanton Basel-Stadt decken die Quartiertreffpunkte den Bereich der Familienzentren im Kanton Aargau und Kanton Baselland ab. Der Familienverein Solothurn bietet seinen Mitgliedern ein ähnliches Angebot.

Die Adressen der einzelnen Familienzentren oder Quartiertreffpunkte finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Krabbelgruppen

Hier treffen sich Mütter oder Väter mit ihren Buschis regelmässig und wo möglich zusammen mit einer ausgebildeten Leiterin. Sie erleben, wie sich ihre Kinder entwickeln und wie sie mit ihnen spielen können. Die Krabbelgruppe bietet die Möglichkeit, Gedanken und Erfahrungen auszutauschen, Informationen zu holen und Kontakte zu knüpfen.

Spielgruppen

Um die Vorbereitung auf den Kindergarten allmählich einzuleiten, kann Ihr Kind zuvor eine Spielgruppe besuchen. Dort entdecken die Kinder Neues und treffen sich regelmässig mit Gleichaltrigen.

Spielen ist für die Persönlichkeits- und Lernentwicklung der Kinder zentral. Spielgruppen bieten Kindern ab 2 ½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt die Möglichkeit, mit dem Spiel als Bildungsmittel und zusammen mit anderen gleichaltrigen Kindern erste Erfahrungen zu sammeln. In der Spielgruppe wird nicht nur gespielt, sondern auch mit verschiedenen Materialien gewerkt, gesungen, gemalt, geknetet und erzählt. Die Spiele entsprechen dem Entwicklungsstand der Kinder und sind freiwillig. Im Mittelpunkt der Spielgruppen stehen die Kinder und ihre Bedürfnisse: Es geht weniger um das Ziel des Spiels als um das Spielen an und für sich.

Spielgruppen sind konstante Gruppen von 6 bis 10 Kindern, die durch erfahrene, ausgebildete Personen betreut werden.

Die Öffnungszeiten sind fix geregelt. Meist besuchen die Kinder die Spielgruppe während 2 bis 3 Stunden, meist vormittags 1- bis 2-mal pro Woche.

Die IG Spielgruppen Schweiz bietet Grundkurs- und Aufbaukurse sowie Spezialisierungskurse für SpielgruppenleiterInnen an. Auf der Webseite des Schweizerischen Spielgruppen-LeiterInnen-Verbandes finden Sie die entsprechenden Fach- und Kontaktstellen aus der Region.

Wenden Sie sich an Ihre Wohngemeinde, sie gibt Ihnen gerne Auskunft über die vorhandenen Angebote!

Viele Gemeinden bieten Sprachförderstunden im Kindergarten oder Spielgruppen an. Diese richten sich an Kinder mit Migrationshintergrund wie auch andere Kinder. Die Kinder nehmen wöchentlich an Sprachstunden teil. Dort entwickeln sie ihre sprachlichen Kenntnisse auf spielerische Weise. Das Ziel ist, nicht-deutschsprachigen Kindern die Möglichkeit zu geben, Freundschaften mit deutschsprachigen Kindern zu schliessen und einen guten Übergang in die Primarschule zu unterstützen.

Die Elternbriefe von Pro Juventute

Die Elternbriefevon Pro Juventute begleiten Mütter und Väter im Zusammenleben mit ihrem Kind. Sie informieren über Pflege, Ernährung und Entwicklung, wecken Verständnis für die Welt des Kindes und helfen, den persönlichen Erziehungsstil zu finden.

Das Besondere ist die altersgemässe Zustellung: So erhalten Sie die richtige Information zur richtigen Zeit. Die Elternbriefe behandeln alles rund ums Kind vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr.

Vielerorts werden Ihnen die Elternbriefe als Geschenk von der Gemeinde, vom Pro Juventute-Bezirk oder von einer anderen Organisation zugestellt. Klären Sie an Ihrem Wohnort bei der Mütter-/Väterberatung oder bei der Gemeinde ab, ob und wie lange Sie die Briefe gratis erhalten. Gegen Bezahlung können Sie die Elternbriefe auch direkt bei Pro Juventute bestellen.

Für fremdsprachige Eltern hat Pro Juventute die 35-seitige Broschüre «Unser Baby» in sieben Sprachversionen erarbeitet (Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Türkisch). Die einfach lesbaren Informationen kombinieren die Muttersprache der Eltern mit Deutsch oder Französisch.

Günstige Kinderkleider und Kinderartikel

Kinder wachsen so schnell, dass es sich lohnt, an Kinderkleiderbörsen und in Secondhand-Läden einzukaufen. Hier finden sich schöne Stücke zu günstigen Preisen. Auch Online-Plattformen können gute Dienste leisten.

Säugling und Kleinkind: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Mütter-Väterberatung				
Mütter- und Väterberatung Schweiz* www.muetterberatung.ch	**Mütter- und Väterberatung Aargau** www.muetterberatung-aargau.ch	**Mütter- und Väterberatung beider Basel** www.muetterberatung-bl-bs.ch Frühe Kindheit Pratteln: www.fruehekindheit.pratteln.ch	**Elternberatung Basel** www.elternberatungbasel.ch www.baslerfamilien.info	**Mütter- und Väterberatung Solothurn** www.muetterberatung-so.ch
Baby-Massage				
Schweizweite Datenbank von **Kursleiterinnen für Babymassagekurse** nach der Newar-Tradition www.newarbabymassage.ch **Schweizerischer Verband für Babymassage*** iaim.ch > Babymassage	**Babymassagekurs** am **Kantonsspital Baden** www.kantonsspitalbaden.ch > Fachbereiche > Geburtshilfe > Babymassage **Babymassagekurs** im Raum Gränichen www.babymassage-aargau.ch	**Rote Kreuz Baselland** Babymassagekurse www.srk-baselland.ch > Kurse > Familie und Kind Zum Zusatzangebot einiger frei praktizierender Hebammen gehört auch Babymassage: www.baslerhebamme.ch > Ueber die Hebamme > ergänzende Angebote	In Basel-Stadt bieten einige frei praktizierende Hebammen auch Babymassage an: www.baslerhebamme.ch > Ueber die Hebamme > ergänzende Angebote	**Bürgerspital Solothurn** Babymassagekurse www.so-h.ch > Bürgerspital > Institute > Frauenklinik > Geburtshilfe > Betreuung nach der Geburt > Für die Gesundheit Ihres Kindes
Babyschwimmen				
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Familienzentren				
	Kinderbetreuung Aargau www.kinderbetreuung-aargau.ch **Treffpunkte Eltern/Kind** www.kinderbetreuung-aargau.ch > Familienzentren	**Familienzentren BL** www.elternbildung-baselland.ch (Unter Angebote in den Gemeinden)	**Quartiertreffpunkte Basel** www.quartiertreffpunktebasel.ch	**Familienverein Solothurn** www.familienverein-so.ch **Kinder und Jugendzentrum Zuchwil** www.kijuzu.ch

Krabbelgruppen				
Familienleben.ch www.familienleben.ch > Baby > Entwicklung > Babykurse Übersicht über die beliebtesten Babykurse (Babyschwimmen, Krabbelgruppen, Babymassage etc.)	**Krabbelgruppen im Kanton Aargau** www.kinderbetreuung-aargau.ch > Index	Auskunft über **Krabbelgruppen** und weitere **Eltern-/Kind-Gruppen** erhalten Sie auf der Informationsplattform für Elternbildung im Kanton Baselland: www.elternbildung-baselland.ch > Angebote in Ihrer Gemeinde	Neben den **offenen Treffpunkten**, bei denen die Kinder herzlich willkommen sind, haben einige Quartierzentren auch spezielle **Eltern-Kindgruppen** wie z.B. eine Krabbelgruppe: www.quartiertreffpunktebasel.ch	Krabbeltreff im **Familienverein Solothurn** für Kinder bis ca. 3 Jahre www.familienverein-so.ch > Krabbelgruppe **Krabbelgruppe Rüttenen** www.ruettenen.ch > Schulen > Krabbelgruppen
Spielgruppen				
IG Spielgruppen Schweiz GmbH Tel. 044 822 02 21 www.spielgruppen.ch **Schweizerischer Spielgruppen-LeiterInnen-Verband** Tel. 044 970 19 64 www.sslv.ch	**Verein Spielgruppen Aargau** www.spielgruppen-aargau.ch **Kinderbetreuung Aargau** www.kinderbetreuung-argau.ch > Index > Spielgruppen	**Fach- und Kontaktstelle für Spielgruppen Basel und Region** www.fks-bsplusregion.ch	**Fach- und Kontaktstelle für Spielgruppen Basel und Region** www.fks-bsplusregion.ch	**IG Spielgruppen Kanton Solothurn** www.spielgruppen.ch > Kanton Solothurn
Die Elternbriefe der Pro Juventute				
Die Pro Juventute Elternbriefe enthalten wichtige Informationen und praxisorientierte Tipps rund um die Themen «Pflege», «Ernährung», «Erziehung», «Entwicklung des Kindes», «Mutter-Vaterrolle» sowie «Partnerschaft» und «Kinderbetreuung». * www.projuventute.ch > Elternbriefe				
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Günstige Kinderkleider und Kinderartikel				
Ricardo * www.ricardo.ch > kaufen > Kind-und-Baby/ **Liliput** www.liliput.ch > Kleinanzeigen	**Kinderkleiderbörsen im Kanton Aargau** www.kindex.ch > Kanton Aargau	Broschüre der Secondhand-**Läden und Börsen für Kinderkleider und Kinderartikel**, herausgegeben vom Amt für Umweltschutz	**Kinderkleiderbörsen beider Basel** www.kindex.ch > Beide Basel	**Kinderkleiderbörse im Kanton Solothurn** www.kindex.ch > Kanton Solothurn

Tutti * www.tutti.ch		und Energie BL Bestellen: Tel. 061 552 51 11 PDF herunterladen: www.baselland.ch > Bau Umwelt > Amt für Umweltschutz und Energie> Publikationen **Kinderkleiderbörsen beider Basel** www.kindex.ch > Beide Basel		

Literaturtipps

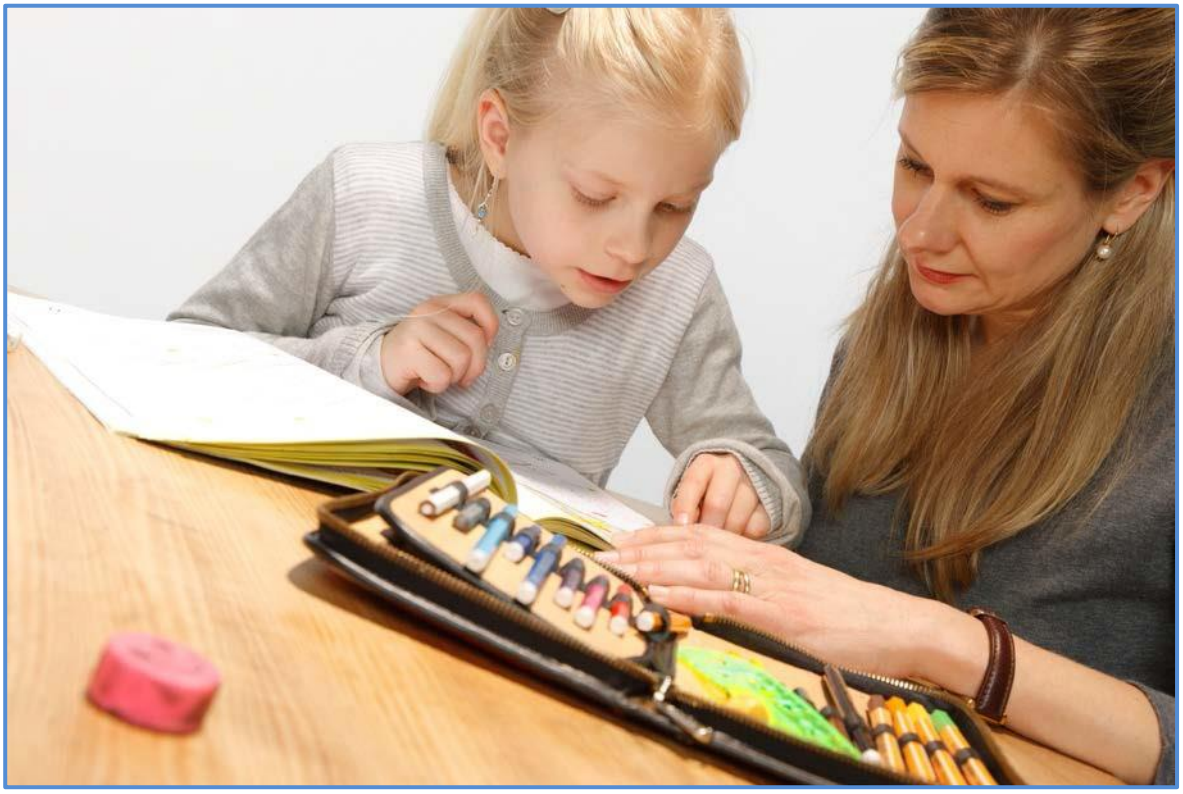
Zum Thema Säugling und Kleinkind

Der Schweizer Klassiker für Tipps zur Erziehung und Entwicklung von Kindern in den ersten vier Jahren:

„Babyjahre“ von Remo H. Largo, Piper Verlag, 2010.

Die Webseite www.contakt-kind.ch bietet umfangreiche Informationen zur frühkindlichen Förderung, speziell auch für Fachpersonen.

Kindergarten und Schule



- *HarmoS*
- *Kindergarten*
- *Welche Kinder sind schulpflichtig?*
- *Einführungs- / Einschulungsklassen*
- *Die Schulstufen in der Region Nordwestschweiz*
- *Konflikte zwischen Familie und Schule*

Nun ist er da, der lang ersehnte Tag: Ihr Kind geht das erste Mal in den Kindergarten. Wahrscheinlich haben Sie sich schon vorher Gedanken über die Eingewöhnung gemacht und sehen diesem Tag mit Spannung entgegen. Auch viele Kinder wünschen diesen Tag herbei.

Mit dem Eintritt in den Kindergarten beginnt neu in allen Kantonen der Region Nordwestschweiz die obligatorische Schulzeit. Der zweijährige Kindergarten gehört jetzt zur Primarstufe. Der Kindergarten gilt als erste Stufe der Schulzeit.

HarmoS

Mit HarmoS, der interkantonalen Vereinbarung über die Harmonisierung der obligatorischen Schule, werden zwei Jahre Kindergarten obligatorisch. Das minimale Eintrittsalter (erreichtes 4. Altersjahr) und

der Stichtag (31. Juli) werden in den beigetretenen Kantonen harmonisiert. Diese müssen die Harmonisierung bis spätestens zu Beginn des Schuljahres 2015 / 2016 umgesetzt haben. Auf der Website der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK) finden Sie heraus, ob Ihr Kanton HarmoS angehört und wie weit die Harmonisierung fortgeschritten ist.

Solothurn, Basel-Land und Basel-Stadt sind HarmoS beigetreten. Der Kanton Aargau ist bisher nicht beigetreten (Stand: September 2015), hat aber dennoch den obligatorischen zweijährigen Kindergarten eingeführt.

Kindergarten

Bei aller Vorfreude ist der Eintritt in den Kindergarten auch mit starken Gefühlen von Verlust, Angst und Unsicherheit verbunden. Wahrscheinlich regen sich diese Gefühle nicht nur bei Ihrem Kind, sondern auch bei Ihnen. Nicht wenigen Eltern fällt es schwer, sich einige Stunden von ihrem Kind zu trennen, es in eine fremde Obhut zu geben, von jemand anderem erziehen zu lassen. Beim Abschied gibt es oft noch Tränen. Meistens sind diese bald versiegt, wenn Sie aus dem Blickfeld Ihres Kindes verschwunden sind. Der Abschied fällt eventuell immer noch schwer.

Schaffen Sie am besten ein Ritual. Manche Eltern spielen noch kurz mit ihrem Kind, andere verabschieden sich schnell mit einem Abschiedskuss. Probieren Sie aus, was am besten bei Ihrem Kind ankommt. Eines sollten Sie jedoch nie tun: ohne Verabschiedung gehen.

Hat sich Ihr Kind im Kindergarten eingewöhnt, ist es einen grossen Schritt auf dem Weg zur Selbständigkeit vorangekommen. Sie werden schnell merken, wie es daran «gewachsen» ist. Es wird stolz seine neuen Fähigkeiten demonstrieren, es wird Lieder singen und Geschichten erzählen, die Sie nicht kennen. Aber die können Sie sich ja von Ihrem «grossen» Kindergartenkind beibringen lassen!

Die sprachliche Frühförderung im Kindergarten oder schon in der Spielgruppe – insbesondere, aber nicht nur für Migrantenkinder – wird bereits in einigen Gemeinden angeboten. Dabei wird einmal wöchentlich auf einen sprachstützenden, spielerisch gestalteten Unterricht geachtet. Er soll den fremdsprachigen Kindern den Zugang zu den deutschsprachigen erleichtern – und später die Eingliederung in die Primarschule.

Obligatorische Deutschförderung im Jahr vor dem Kindergarteneintritt in Basel-Stadt

Damit jedes Kind möglichst gut in seine Schulzeit starten kann, fördert der Kanton das Deutschlernen vor dem Kindergarten. Kinder, die kaum oder kein Deutsch sprechen, müssen im Jahr vor dem Kindergarten eine Spielgruppe oder eine andere deutschsprachige Institution besuchen. An mindestens zwei halben Tagen pro Woche lernen sie dort spielerisch Deutsch.

Welche Kinder sind schulpflichtig?

Die Schulpflicht beginnt mit dem Eintritt in den Kindergarten.

Kinder welche bis und mit Stichtag das 4. Altersjahr vollendet haben, treten auf Beginn des nächsten Schuljahres in den Kindergarten ein. Die Stichtage variieren aktuell noch je nach Kanton. Mit der Bildungsharmonisierung wird dieser schrittweise auf den 31. Juli verschoben.

Einführungs- /Einschulungsklassen

Es gibt Kinder, die trotz bestem Willen und Können der Lehrpersonen in der Regelklasse nicht mitkommen würden, weil sie beispielsweise über zu wenig Durchhaltevermögen, ungenügende Konzentration oder Selbstsicherheit verfügen. Sie würden sich in der Regelklasse nicht wohl fühlen und könnten sich dort nicht angemessen entwickeln.

Kinder mit solchen Teilschwächen haben im Kanton Aargau und im Kanton Baselland die Möglichkeit eine Einschulungsklasse respektive eine Einführungsklasse zu besuchen. In der Einführungs- /Einschulungsklasse wird der Stoff der 1. Klasse auf zwei Jahre verteilt. Die Kinder können in kleinen Gruppen gezielt gefördert werden. Die meisten profitieren von diesem «sanften» Schuleintritt und treten nach der zweijährigen Einführungsklasse in die 2. Regelklasse über.

In den Kantonen Basel-Stadt und Solothurn gibt es keine Einführungsklassen. Kinder mit unterschiedlichen Stärken und Begabungen gehen gemeinsam in den Kindergarten, die Primarschule, und die Sekundarstufe I.

Schülerinnen und Schüler mit einer Behinderung, Lernschwäche oder auch besonderen Begabung erhalten die nötige Förderung innerhalb ihrer Schule, ebenso Kinder, die kein oder wenig Deutsch sprechen. Nur wenn dies nicht möglich ist, werden Kinder in einem Spezialangebot der Volksschule oder in einer Sonderschule gefördert.

Die Schulstufen in der Region Nordwestschweiz

Aufgrund der Bildungsharmonisierung haben ab dem Schuljahr 2015/2016 alle vier Kantone der Region Nordwestschweiz die gleichen Bildungsstufen.
Die obligatorische Schulzeit ist wie folgt unterteilt:

- 8 Jahre Primarstufe (inkl. 2 Jahre obligatorischem Kindergarten/ Eingangsstufe)
- 3 Jahre Sekundarstufe I

Nach der obligatorischen Schule treten die Jugendlichen in die Sekundarstufe II über. Unterteilen lässt sich die Sekundarstufe II in allgemeinbildende und in berufsbildende Ausbildungsgänge.

Zu den allgemeinbildenden Ausbildungsgängen gehören die gymnasialen Maturitätsschulen und die Fachmittelschulen. Sie sind nicht berufsqualifizierend und bereiten auf Ausbildungsgänge auf der Tertiärstufe (Universität, Fachhochschulen) vor.

In der beruflichen Grundbildung erlernen die Jugendlichen einen Beruf. Sie wird mehrheitlich in Lehrbetrieben mit ergänzendem schulischem Unterricht absolviert. Sie kann auch in schulischen Vollzeitangeboten stattfinden.

Konflikte zwischen Familie und Schule

Mit dem Eintritt in den Kindergarten und der Einschulung kann es zu verschiedenen Konflikten zwischen Kind, Schule und Familie kommen. Wo andauernde Konflikte zwischen Schule und Elternhaus die Zusammenarbeit beeinträchtigen, leiden vor allem die Schüler und Schülerinnen: Zwischen Eltern und Lehrpersonen hin- und hergerissen, zeigen sie in der Regel nicht nur schlechtere Leistungen, sondern fallen auch häufiger durch ihr Sozialverhalten auf.

Schwelende Konflikte zwischen Schule und Elternhaus sind also unbedingt zu verhindern! Sprechen Sie mit der Person, bei der die Schwierigkeit auftaucht. Sind Sie mit dem Resultat der Aussprache unzufrieden oder unsicher, wie Sie diese angehen sollen, steht Ihnen die Schulsozialarbeit oder die Schulpflege zur Seite und kann Gespräche moderieren. Beide sind bei Konfliktgesprächen neutral.

Ganz wichtig ist Fairness: Die betroffenen Schülerinnen und Schüler dürfen von den Lehrpersonen keine Benachteiligung erfahren. Dazu verpflichtet sich die Schule und überprüft es, indem Lehrpersonen Aussprachen bei ihrer vorgesetzten Person melden müssen. Genauso wenig sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind eine Front gegen die Schule oder einzelne Lehrkräfte aufbauen. Versuchen Sie, gemeinschaftliche Lösungen zu finden.

Kindergarten und Schule: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
HarmoS				
Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren Informationen der zu HarmoS: www.edk.ch	Allgemeine Informationen zum Schulsystem im Kanton Aargau: www.ag.ch>Schulstufen	Bildungsharmonisierung im Baselland: www.baselland.ch > Bildungsharmonisierung	Schulharmonisierung in Basel-Stadt: www.volksschulen.bs.ch > Bildungspolitik > Schulharmonisierung	Allgemeine Informationen zum Schulsystem im Kanton Solothurn: www.so.ch > Verwaltung > Departement für Bildung und Kultur > Volksschulamt
Kindergarten				
Informationen zu Kindergarten und Schuleintritt: www.ch.ch/de/kindergarten-und-vorschule/	Kindergarten im Kanton Aargau: www.ag.ch > BKS > Kindergarten und Volksschule > Struktur und Organisation > Schulstufen > Kindergarten	Informationen zum obligatorischen zweijährigen Kindergarten: www.baselland.ch > 2-Jahre-Kindergarten	Kindergarten im Kanton Basel-Stadt: www.volksschulen.bs.ch > Schulsystem > Kindergarten/Primarschule Obligatorische Deutsch-förderung 1 Jahr vor KG: www.volksschulen.bs.ch > Schulsystem > Vor dem Kindergarten	Kindergarten im Kanton Solothurn: www.stadtschulen-solothurn.ch

Welche Kinder sind schulpflichtig?				
Informationen zu Kindergarten und Schuleintritt: www.ch.ch/de/kindergarten-und-vorschule/	Kindergarten im Kanton Aargau: www.ag.ch > BKS > Kindergarten und Volksschule > Struktur und Organisation > Schulstufen > Kindergarten	Informationen zum obligatorischen zweijährigen Kindergarten: www.baselland.ch > 2-Jahre-Kindergarten	Kindergarten im Kanton Basel-Stadt: www.volksschulen.bs.ch > Schulsystem > Kindergarten/Primarschule	Kindergarten im Kanton Solothurn: www.stadtschulen-solothurn.ch
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Einführungs-/Einschulungsklassen				
	Einschulungsklasse im Kanton Aargau: www.ag.ch > bks > kindergarten > Schulstruktur > Schulstufen	Informationen des Amts fürs Volksschulen Baselland zu Einführungsklassen: www.avs.bl.ch	Integrative Schule: www.volksschulen.bs.ch > Schulsystem > Integrative Schule	Spezielle Förderung im Kanton Solothurn: www.so.ch > Verwaltung > Departement für Bildung und Kultur > Volksschulamt > Fördern > Spezielle Förderng
Schulstufen in der Region Nordwestschweiz				
Bildungssystem Schweiz www.edk.ch	Einschulungsklasse im Kanton Aargau: www.ag.ch > bks > kindergarten > Schulstruktur > Schulstufen	Das Schulsystem im Kanton Basel-Landschaft: www.baselland.ch > Bildungsharmonisierung Infographik www.edudoc.ch > Statistik > Bildungssystem	Das Schulystem im Kanton Basel-Stadt: www.volksschulen.bs.ch > Schulsystem	Das Schulsystem im Kanton Solothurn: https://www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/volksschulamt/schulsystem/

Konflikte zwischen Familie und Schule				
Schule und Elternhaus Schweiz (S&E) http://www.schule-elternhaus.ch Als Elternorganisation der deutschsprachigen Schweiz vertritt **Schule und Elternhaus Schweiz (S&E)** auf nationaler Ebene die Anliegen der Eltern zu Themen rund um die Schule	Informationen der **Volksschule AG** zu den Rahmenbedingungen für eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule: www.ag.ch > BKS > Kindergarten/Volksschule > Schule/Eltern	Informationen des **Schulpsychologischen Dienstes Baselland** für Fragen zu spezieller Förderung, Lösungen bei Mobbing etc. : www.baselland.ch > FAQ	Informationen der **Volksschule Basel-Stadt** zu den Rahmenbedingungen für eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule: www.volksschulen.bs.ch > Eltern/Schule	Informationen bei schwierigen Situationen und Anlaufstellen für Eltern: www.so.ch > Verwaltung > Departement für Bildung und Kultur > Volksschulamt > Beratung

Literaturtipps

Zum Thema Kindergarten

Es gibt eine Vielzahl von tollen Kinderbüchern, um ihren Kindern den Eintritt in den Kindergarten näher zu bringen. Hier eine kleine Auswahl:

«Mein Kindergarten (Wieso? Weshalb? Warum? Junior)»
von Doris Rübel, Ravensburger Buchverlag, 2008.

„Mein erster Tag im Kindergarten“
von Frauke Nahrgang und Marlis Scharff-Kniemeyer, Ravensburger Buchverlag, 2013.

„Endlich im Kindergarten“
von Nina Dullek, Coppenrath Verlag, 2011.

Zum Thema Schule/Konflikte zwischen Familie und Schule

„Hilfe im Schulalltag“
von Walter Moser, Beobachter Verlag, 2011.

Jugend

- *Die Pubertät ist unvermeidbar – und nötig*
- *Jugendliche und Sucht: Die Elternbriefe der SFA*
- *Informationen für Jugendliche*
- *Berufswahl*
- *Nationaler Zukunftstag*
- *Berufsmessen*
- *Stipendien*

Die Pubertät ist unvermeidbar – und nötig

Noch Kind und doch schon halb erwachsen – weder Fisch, noch Vogel, frech, provozierend und wahnsinnig anstrengend: So erleben wir die Jugendlichen in der Pubertät. Was passiert genau in dieser Lebensphase? Der Pädagoge Jörg Undeutsch bietet im Internet eine gute Einführung und viel Material für Eltern:

«Die Pubertät ist ein notwendiger Entwicklungsschritt, ein Individualisierungsschritt – wichtiger denn je in einer Zeit, in der es Aufgabe eines jedes einzelnen Menschen ist, seinen eigenen Weg zu finden, seine individuelle Aufgabe, seinen Platz in der Welt. Die Pubertät zeigt sich nicht bei allen Jugendlichen gleich deutlich im Verhalten.

Auch relativ heftige Erscheinungsformen sind durchaus ‹normal› – wenn sie auch mitunter schwer auszuhalten sind. Um Jugendliche, die kräftig und auffällig pubertieren, müssen wir uns in der Regel weit weniger Sorgen machen, als um solche, die es nicht tun. Was in ihnen vorgeht, was mit ihnen geschieht, verstehen die Jugendlichen meist selbst nicht. Es verwirrt, beunruhigt – und fasziniert sie.»

Der auch ausserhalb der Schweiz bekannte Psychologe Allan Guggenbühl bezeichnet die Pubertät als eine Hadesfahrt in die Tiefen des eigenen Unbewussten. Fantasien, Aggressionen und Leidenschaften branden auf, die alle nicht unbedingt gesellschaftskonform sind. Jugendliche lernen Gutes wie Böses kennen, in sich – und beides fasziniert sie gleichermassen. Denn die Moral, die für das eine und gegen das andere spricht, ist (noch) nicht ihre Moral. Ihre eigene Moral wollen sie erst noch finden.

Das Anstössige verspricht zumindest spannend zu sein – und Macht zu verleihen. Macht, die sie brauchen, ihren eigenen Weg zu suchen, zu finden und durchsetzen zu können. Jugendliche ringen mit sich selber, alles andere wird nebensächlich. Auch die Welt und die Menschen um sich herum betrachten Jugendliche durch diese ganz und gar subjektive Brille.

Jugendliche und Sucht: Die Elternbriefe der SFA

Die Elternbriefe der «Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme» (SFA) richten sich an Eltern von Jugendlichen von 12 bis 16 Jahren. Sie greifen Erziehungsthemen auf, die den Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Drogen betreffen. Dabei gehen sie von alltäglichen Situationen aus und geben Hinweise, wie Sie mit Ihren Kindern über psychoaktive Substanzen und andere Suchtmittel sprechen und dadurch vorbeugend wirken können. Den ersten Elternbrief können Sie von der Website der SFA herunterladen, die weiteren können Sie bestellen. Die SFA bietet auch Broschüren, Elternratgeber und Flyer zum Thema Sucht an und berät Jugendliche und Eltern telefonisch oder via Internet (beides ist anonym möglich).

Informationen für Jugendliche

Die Webseite tschau.ch bietet eine Fülle an Informationen für Jugendliche sowie E-Beratung an. Die Themen reichen von Ausbildung und Job über Beziehung, Freizeit und Multimedia. Sie richten sich an alle Jugendliche in der Schweiz.

Speziell für Jugendliche aus den beiden Basel gibt es das Handbuch JULEX von Tschau. Das Handbuch ist auf der Webseite herunterladbar. Es bietet Texte und Adressen zu Freizeit, Schule, Ausbildung, Beruf, Rechten, Pflichten, Gesundheit, Liebe, Sucht, Religion, Geld, Wohnen, Militär und viele Links zu nützlichen Webseiten.

Auch die Webseite feel-ok.ch bietet viele Informationen, Adressen und Links speziell für Jugendliche und unterstützt Jugendliche sich wohl zu fühlen.

Das Telefon 147 von Pro Juventute steht Kindern und Jugendlichen bei Problemen rund um die Uhr gratis und vertraulich zur Verfügung. Neben einer Beratung per

Telefon, SMS, Email oder Chat kann man sich auch über die Webseite www.147.ch über eine Vielzahl von Themen informieren.

Neben diesen Angeboten gibt es in allen Kantonen der Region Nordwestschweiz auch Beratungsstellen speziell für Jugendliche. Die Adressen finden Sie am Ende dieses Kapitels.

Berufswahl

Es ist sinnvoll, sich frühzeitig Gedanken über die berufliche Zukunft der Kinder zu machen. Allerdings verändern und entwickeln sich die Kinder bis weit in die Pubertät.

Ob ein Kind später seine Begabung im musischen oder technischen Bereich zeigt, ob es in einem sozialen, kaufmännischen oder handwerklichen Beruf seine Erfüllung findet, ob es eine Lehre machen oder die Uni besuchen wird – das wird sich finden. Falsch wäre es, das Kind schon früh in eine Richtung drängen zu wollen. Dann würde ihm die Chance genommen, sich selbst zu erproben und seine Vielfältigkeit auszubilden. Ein Kind braucht Anregungen, um seine Begabungen herauszufinden.

Mit der Berufswahl kündigt sich ein neuer Abschnitt im Leben der Jugendlichen an. Den passenden Beruf zu suchen wird meistens nicht nur die Jugendlichen selber, sondern die ganze Familie beschäftigen. Ein erster Schritt kann in eine Beruf-Beratungsstelle führen – eine hilfreiche Einrichtung, denn oft reicht eine kleine Information oder ein kurzes Gespräch, um weiterzukommen. Eine spätere Beratung wird dadurch umso ergiebiger.

Nationaler Zukunftstag

Der nationale Zukunftstag (ehemals Tochtertag) ist eine Motivationskampagne sowohl für Mädchen als auch für Jungen. Beide Geschlechter soll er anregen, sich mit dem Berufsleben und mit zeitgemässen Lebensperspektiven auseinanderzusetzen. Für viele Mädchen ist der Gedanke, ein Leben lang berufstätig zu sein, nicht selbstverständlich – für Jungen aber schon.

Deshalb braucht es für Mädchen und Jungen verschiedene Massnahmen, die sie bei ihrer Lebensplanung unterstützen. Die Lehrpersonen sind eingeladen, mit Jungen spezielle Programme zur Chancengleichheit und zu modernen Lebensentwürfen von Männern durchzuführen.

Berufsmessen

Der Kanton Basel-Landschaft veranstaltet zusammen mit der Wirtschaftskammer Baselland alle zwei Jahre eine Berufsschau in Pratteln. In gleicher Regelmässigkeit, alternierend zur Berufsschau, führt Basel-Stadt die Berufs- und Bildungsmesse im Messezentrum Basel durch. Auch die Kantone Aargau und Solothurn führen alternierend alle zwei Jahre eine Berufsschau/Berufsmesse durch.
Mit Plakaten und Einladungsschreiben an die Schulen machen die Veranstalter frühzeitig auf diese gut besuchten Informations- und Vernetzungsplattformen aufmerksam.

Die Messe und die Schau bieten einen Überblick über die verschiedenen Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten. Ziel ist es, den Jugendlichen Entwicklungs- und Laufbahnmöglichkeiten aufzuzeigen, den Firmen die Lehrlinge näher zu bringen und das Image der Berufsbildung zu stärken. Berufs- und Zukunftsperspektiven gehören für Jugendliche zu den wichtigsten Fragen überhaupt.

Daher ist das Angebot von persönlichen Kontakten und Beratungsgesprächen vor Ort wichtig.Nebst Fachleuten stehen dabei auch Lernende als Auskunftspersonen zur Verfügung. Ausserdem können Interessierte an beiden Veranstaltungen vielerlei Anwendungen, Prozesse und Geräte kennen lernen und ausprobieren.

Stipendien

Unbestritten erhöht eine gute und solide Grundausbildung die Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Genauso hält eine ständige Weiterbildung diese Chancen nicht nur intakt, sondern kann auch zu einer wesentlichen Bereicherung unserer persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten beitragen. Nur: Ausbildung und Weiterbildung kosten Geld – zum Teil sehr viel Geld…

Wer nicht auf eine begüterte Familie, eigene Ersparnisse oder einen Nebenerwerb zählen kann, muss andere Finanzierungsquellen suchen. Sie oder er stösst dabei bald auf das Stipendienwesen, ein kompliziertes Geflecht von 26 unterschiedlichen staatlichen sowie Dutzenden von privaten Einrichtungen, die Menschen in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung finanziell unter die Arme greifen.

Der Weg zum Stipendium oder Ausbildungsdarlehen führt über umfangreiche Abklärungen, die für die Antragsteller/innen meist viel Aufwand bedeuten und nur zum Erfolg führen, wenn ganz bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Erste Bedingung: Ausbildungsbeiträge werden einzig dann ausgerichtet, wenn die finanzielle Leistungsfähigkeit der gesuchstellenden Person, ihrer Eltern oder anderer gesetzlich verpflichteter Personen nicht ausreicht.

Jugend: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Die Pubertät ist unvermeidbar – und nötig				
www.pubertaetverstehen.ch **Pro Juventute Extrabrief Teenager** shop.projuventute.ch				
Die Elternbriefe der SFA				
www.suchtschweiz.ch > Infomaterialen> Zielgruppe> Eltern	**Suchtprävention Aargau** suchtpraevention-aargau.ch	**Suchtprävention Baselland** www.baselland.ch > Suchtprävention	Adressen/Hilfsangebote für Jugendliche zum Thema Sucht in Basel: www.sucht.bs.ch > Adressen > Jugendliche	Beratung für Jugendliche bei Suchtproblemen: www.suchthilfe-ost.ch > Beratungsstelle für Jugendfragen
Informationen für Jugendliche				
Tschau E-Beratung und Jugendinformation www.tschau.ch **Feel-ok** Jugendberatung www.feel-ok.ch **Pro-Juventute** Beratung und Hilfe www.147.ch	**Jugend-, Ehe- und Familien-beratung** im Kanton Aargau www.jefb.ch **Jugendpsychologischer Dienst Aargau** Für Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen bei beruflichen, schulischen und persönlichen Problemen www.beratungsdienste-aargau.ch > Hilfen bei Krisen > Jugendpsychologischer Dienst	**Handbuch für Jugendliche** aus Baselland und Basel-Stadt sowie allgemeine Infos julex.tschau.ch	**Handbuch für Jugendliche** aus Baselland und Basel-Stadt sowie allgemeine Infos julex.tschau.ch **Jugendberatungsstelle** www.jugendberatung-juarbasel.ch	**„look-up“** enthält viele nützliche Informationen, Tipps und Adressen für Jugendliche aus dem Kanton Solothurn www.look-up.ch **Beratungsstelle für Jugendfragen** Perspektive-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Berufswahl				
Berufsberatung Schweiz www.berufsberatung.ch **Lehrstellenbörse** www.lehrstellenboerse.ch **We are ready** Bewerbungsplattform www.weareready.ch	**ask!** Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau www.beratungsdienste-aargau > Berufseinstieg **Lehrstellennachweis Aargau** www.ag.ch/lena	**Berufs- und Studienberatung Liestal/Bottmingen** www.afbb.bl.ch> Berufsberatung BiZ **Lehrstellennachweis beider Basel** www.lenabb.ch	**Berufsberatung Basel-Stadt** www.berufsberatung.bs.ch **Lehrstellennachweis beider Basel** www.lenabb.ch **Beratung bei Lehrstellensuche/Berufswahl** www.mb.bs.ch/berufliche-grundbildung/beratung.html	**Berufsberatung Solothurn** www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-berufsbildung-mittel-und-hochschulen/berufs-studien-und-laufbahnberatung
Nationaler Zukunftstag				
Nationaler Zukunftstag www.nationalerzukunftstag.ch	**Nationaler Zukunftstag Aargau** www.nationalerzukunftstag.ch/de/angebote/angebot/zeige/kanton/aargau/	**Gendertag Baselland** www.baselland.ch/Gendertag	**Nationaler Zukunftstag Basel-Stadt** www.gleichstellung.bs > Handlungsfelder > Schule und Berufswahl > Nationaler Zukunftstag	**Nationaler Zukunftstag Solothurn** www.nationalerzukunftstag.ch/de/angebote/angebot/zeige/kanton/solothurn/
Berufsmessen/Berufsschauen				
	Aargauische Berufsschau www.ab15.ch	**Berufsschau Baselland** www.berufsschau.org	**Basler Berufs- und Weiterbildungsmesse** www.basler-berufsmesse.ch	**Berufsinfomesse Solothurn** www.bim-aareland.ch
Stipendien				
Stipendien Schweiz www.stipendiensuche.ch www.studienstiftung.ch stipendien.educa.ch	**Stipendien Kanton Aargau** www.ag.ch > BKS > Hochschulen > Stipendien	**Ausbildungsbeiträge Baselland** www.baselland.ch > Ausbildungsbeiträge	**Amt für Ausbildungsbeiträge** www.hochschulen.bs.ch	**Stipendien Kanton Solothurn** www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/departementssekretariat/stipendien/

Literaturtipps

Zum Thema Pubertät

„Achtung Teenager! Jugendliche verstehen, fördern und fordern“
Von Sarah Zanoni, Beobachter Verlag, 2010.

„Pubertät- Loslassen und Haltgeben“
Von Jan-Uwe Rogge, rororo Verlag, 2010.

Erziehungsfragen

- ***Was heisst gute Erziehung?***
- ***Elternbildung: Impulse für die Erziehungsarbeit***
- ***Beratung in Erziehungsfragen: Experten helfen weiter***
- ***Eltern werden, Eltern sein- ein Paar bleiben***
- ***Vater sein***
- ***Umgang mit neuen Medien:***
  - ***Fernsehen***
  - ***Computer***
  - ***Nur mit klaren Regeln: Surfen und Chatten im Netz***

Was heisst «gute Erziehung»?

Die Basis einer guten Erziehung ist die liebevolle und wertschätzende Haltung dem Kind gegenüber. Die Kampagne «Stark durch Erziehung» der Elternbildung CH nennt folgende acht Grundsätze:

- Erziehung ist … Liebe schenken.
- Erziehung ist ... Zeit haben.
- Erziehung ist ... Gefühle zeigen.
- Erziehung ist ... streiten dürfen.
- Erziehung ist ... zuhören können.
- Erziehung ist ... Freiraum geben.
- Erziehung ist ... Grenzen setzen.
- Erziehung ist ... Mut machen.

Weitere Infos finden Sie auf der Webseite des Vereins Elternbildung CH
www.elternbildung.ch

Elternbildung: Impulse für die Erziehungsarbeit

Elternbildung geht uns alle etwas an. Sie bedeutet Erwachsenenbildung und Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und politischen Themen und beschäftigt sich mit der Erziehung und dem familiären Zusammenleben. Angebote der Elternbildung unterstützen Mütter und Väter in ihrer Erziehungsaufgabe. In Kursen, Vorträgen und offenen Treffen wird die Erziehungsarbeit hinterfragt und überdacht: Die Eltern erhalten neue Impulse.

Elternbildung wird von vielen Trägerschaften angeboten – von Frauenvereinen, Institutionen der Kirche, Elternvereinen, Familienclubs. Alle Kantone der Region Nordwestschweiz haben eine Fachstelle zur Elternbildung.

Die Elternbildung CH bietet eine Datenbank an, mit der Sie die Elternbildungsangebote in allen Regionen der Schweiz ausfindig machen können.

Beratung in Erziehungsfragen: Experten helfen weiter

Die Mütter- und Väterberatung bietet Antworten zu Fragen der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung Ihres Säuglings und Kleinkinds. Die Beratung und Unterstützung erleichtert den Alltag vom Stillen, der Ernährung, der Pflege und Erziehung bis zu Ihrer Rolle als Mutter oder Vater. Die Beratungen sind in der Regel unentgeltlich; einzelne Gemeinden verlangen eine Einschreibegebühr.

Wenn Sie sich bei der Betreuung und Erziehung Ihrer Kinder überlastet fühlen und/oder eine Unterstützung in schwierigen Familiensituationen wünschen, können Sie sich an die Jugend- und Familienberatungsstellen oder die sozialpädagogische Familienbegleitung ihres Kantons wenden. Im Anhang dieses Kapitels finden Sie weitere Stellen, wo Sie Ratschläge und Hilfe bei Erziehungsfragen bekommen können.

Eltern werden, Eltern sein – ein Paar bleiben

Das gemeinsame Kind ist da – und plötzlich ist nichts mehr, wie es war:

- jetzt dreht sich alles nur noch um das Kind
- jetzt vermisse ich die Unterstützung meines Partners
- jetzt sind wir ständig müde und gereizt
- jetzt ist für Zärtlichkeiten kein Platz mehr…

Mit der Geburt des ersten Kindes wird man in die Elternrolle hineingeboren. Aus Paaren werden Eltern – und in der ersten Zeit eben «nur» Eltern. Mutter oder Vater bleibt man ein Leben lang. Dass die Beziehung ebenso lange hält, ist heute nicht mehr selbstverständlich. Vieles verändert sich: Blieben Ehepartner früher häufig aus wirtschaftlichen Gründen ein Leben lang zusammen, so zählen heute die Liebe bzw. eine intakte Beziehung als hauptsächliches Kriterium für die Partnerschaft.

Zwischen Windeln, Fläschchen und Lätzchen – oder später nach Fahrdiensten zwischen Schule, Musikunterricht und Sporttraining – auch noch Musse für den

Partner / die Partnerin zu haben: Wie schafft man das?

Alles dreht sich um die Kinder – auch die Gespräche. Ob das der erste Zahn ist, die Wahl der Spielgruppe oder die Hausaufgabenbetreuung: Rund um die Kinder gibt es viel zu erzählen und viele Probleme zu lösen. Oft bestimmen die Kinderthemen auch die wenigen ruhigen Abendstunden, und die eigenen Gefühle und Erlebnisse sind kein Thema mehr. In dieser schwierigen Phase einer Partnerschaft taucht oftmals die Befürchtung auf, dass die Liebe auf der Strecke bleibe. Sich Zeit nehmen und Zeit haben sind für eine Paarbeziehung wesentlich: Die Beziehung will gepflegt sein, und dafür braucht es gemeinsame Zeit. So banal diese Erkenntnis klingt, so wichtig ist sie.

Jedes Paar versucht auf seine Weise, sich Freiräume zu schaffen, in denen es nicht (nur) Eltern ist. Je nach persönlicher Situation gelingt dies besser oder schlechter. Häufig sind dafür auch viele äussere Umstände mitverantwortlich: Arbeitssituation, Betreuungsmöglichkeiten (beispielweise Verwandte oder Babysitter).

Freiräume oder kinderfreie Zeit sollen nicht immer nur als Paar genutzt werden: Vater wie Mutter möchte auch eigene Freunde treffen, einem Hobby nachgehen, Sport treiben und Ähnliches mehr. Dafür bleibt gerade bei mehreren Kindern nicht viel Zeit übrig. Um sich die nötigen Freiräume schaffen zu können, ist eine Diskussion über die Aufgabenteilung – Kinderbetreuung, Haushalt, Erwerbsarbeit – unumgänglich. Eltern müssen planen – das unterscheidet ihr Leben grundlegend vom Leben als Paar ohne Kinder. Einmal Zeit ohne Kinder zu verbringen ist wunderbar – auch wenn man sich fast wieder daran gewöhnen muss.

Vater sein

Das Vatersein hat sich stark gewandelt. Heute wollen viele Väter bei ihren Kindern körperlich und seelisch präsent sein. Sie wollen nicht nur die Ernährerrolle einnehmen und ihr Geld weitergeben, sondern sich selbst als Mensch, als Mann in die Familie einbringen. Das bedingt ein Umdenken, aber auch einen gesellschaftlichen Wandel.

Obwohl der Vater, der sein Arbeitspensum reduziert, Hausarbeiten übernimmt und die Kinder teilzeitlich betreut, noch eine Ausnahme ist, zeigen Umfragen, dass der Wunsch, die Familie und den Beruf zu leben, heute beide Geschlechter erfüllt.

Umgang mit neuen Medien

Fernsehen

Vom Fernsehen können Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene eine Menge lernen. Es bietet Abwechslung, Spannung, Abenteuer, aber auch Informationen und Wissen.
Viele Eltern stellen sich die berechtigte Frage nach dem richtigen Mass und Zeitpunkt des Fernsehkonsums. Kleinkinder gehören nicht vor den Fernseher – selbst wenn einige Sender für sie inzwischen spezielle Angebote ausstrahlen. Der Fernseher ist kein Babysitter!

Folgende Zeitangaben sollen lediglich als Richtlinie und nicht als Dogma angesehen werden:

– 3- bis 5-Jährige sollten nicht länger als eine halbe Stunde täglich,
– 6- bis 9-Jährige höchstens eine Stunde pro Tag und
– 10- bis 13-Jährige nicht mehr als 90 Minuten vor dem Fernseher sitzen.

Die Eltern bestimmen die Dauer des Fernsehkonsums. Die Kinder werden sich mit zunehmendem Alter an der Auswahl der Sendungen beteiligen oder sogar selbst auswählen wollen. Nicht immer einfach ist es, wenn ältere Sprösslinge etwas auswählen, was die Eltern nicht gut oder ungeeignet finden. Dann machen sich Eltern mit Vorteil vorgängig über den Inhalt der Sendung schlau und sehen sich allenfalls den Film gemeinsam mit den Kindern bzw. Jugendlichen an.

Es ist durchaus eine Option, die Kinder ganz ohne Fernseher aufwachsen zu lassen.

Computer

Vor einem grossen, grauen Computer sitzt ein Kind oder ein Jugendlicher und schiesst am Bildschirm Flugzeuge ab. Seine Augen sind starr auf das Spiel gerichtet… Solche Bilder machen Eltern auf die Computer-Sucht ihrer Sprösslinge aufmerksam. Es braucht wenig, und schon verbringen Kinder und Jugendliche ihre Freizeit nicht mehr gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen. Bewegung und Sport im Freien lässt sie kalt, und der Computer wird zu ihrer wichtigsten Freizeitbeschäftigung.

Für andere Eltern kann die Begegnung mit dem Computer nicht früh genug stattfinden. Sie vertreten die Meinung, dass eigens für Babys und Kleinkinder entwickelte Programme ihre Zöglinge am besten auf die Leistungsgesellschaft der Zukunft vorbereiten. Selbst Experten sind uneins, ab welchem Alter ein Kind mit einem Computer spielerisch umgehen kann.

Die Sorge vieler Eltern, dass ihr Kind süchtig wird, sobald es mit dieser Technologie in Berührung kommt, ist verständlich – jedoch unbegründet: Trotz Computer und der Neugier auf die Möglichkeiten der neuen Medien treiben die meisten Kinder und Jugendlichen heute aktiv Sport und pflegen Freundschaften im realen, nicht (nur) im virtuellen Raum. Wichtig ist vor allem, dem Kind einen verantwortungs- und sinnvollen Mediengebrauch vorzuleben.

Nur mit klaren Regeln: Surfen und Chatten im Netz

Nebst jugendgefährdenden Websites können auch ungesicherte Chaträume und Social-Media- Accounts (zum Beispiel Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram) auf dem Computer oder dem Smartphone eine Gefahr darstellen. Ein eigener Computer oder ein eigenes Smartphone zur freien Verfügung sollte möglichst spät im Zimmer des Kindes Einzug halten. Denn die Inhalte und die Verhaltensweisen in den aufgesuchten Chat-Räumen oder auf Facebook und anderen Social-Media-Accounts zu kontrollieren ist den Eltern kaum möglich. Ratsam ist eher ein Familien-Computer mit eigener Benutzeroberfläche und zugeteilten Benutzerzeiten. Damit ist auch der Zugriff auf das Internet klar geregelt und zeitlich beschränkt. Auch das Verwenden der (meist) vorinstallierten Kinderschutzeinstellungen bei Tablets,

Smartphones, Laptops oder Computern ist sinnvoll. Wenn das System keine bietet, so ist der Download einer einfachen Kinderschutz-Software zu prüfen.

Falls Sie selbst noch keine Erfahrung damit haben, lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, wie man «chattet», und probieren Sie es selbst aus! Am besten lassen Sie sich in die Chat-Liste oder die Freundesliste des Kindes aufnehmen, so sehen Sie zugleich immer, wann es online ist!

Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, was gut und unbedenklich, was schlecht und gefährlich und was überhaupt im Netz vorhanden ist. Früher oder später wird Ihr Kind nämlich auf jugendgefährdende Inhalte (Gewalt, Rassismus, Pornografie usw.) stossen und sollte dann darüber aufgeklärt sein. Sinn macht eine gemeinsam erstellte «Positiv-Liste» von Websites, die Ihr Kind besuchen darf. Im Anhang finden Sie eine Reihe von Webseiten, welche Tipps und Tricks zur Medienbildung von Kindern liefern.

Erziehungsfragen: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
„Was heisst gute Erziehung?“				
Elternbildung CH * www.elternbildung.ch				
Elternbildung				
Elternbildung CH * www.elternbildung.ch Erfreuliche Konfliktlösung- Gordon Training www.gordon-training.ch **Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen** * www.sveo.ch	**Elternbildung Aargau** www.elternbildung-aargau.ch	**Elternbildung Basel-Landschaft** www.elternbildung-baselland.ch	**Elternbildung Basel-Stadt** www.jfs.bs.ch > Für Familien > Elternbildung	**Elternbildung Solothurn** www.kompass-so.ch > Elternbildung
Beratung in Erziehungsfragen- Experten helfen weiter				
Pro Familia * www.profamilia.ch **Fachverband Sozialpädagogische Familienbegleitung Schweiz** www.spf-fachverband.ch	**Mütter- und Väterberatung Aargau** www.muetterberatung-aargau.ch **Sozialpädagogische Familienbegleitung Zürich/Aargau** www.spfplus.ch **Aufsuchende Familienarbeit** www.hota.ch **Elternnotruf**	**Mütter- und Väterberatung Baselland** www.muetterberatung-bl-bs.ch **Sozialpädagogische Familienbegleitung Baselland** www.spf-baselland.ch **Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen beider Basel** www.fejb.ch	**Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt** www.muetterberatung-bl-bs.ch Sozialpädagogische Familienbegleitung Basel: http://www.help-for-families.ch/ Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen beider Basel: http://www.fejb.ch/	**Mütter- und Väterberatung Solothurn** www.muetterberatung-so.ch www.elpos-agso.ch www.velso.ch www.arkadis.ch/de/familienberatung

	www.elternnotruf.ch	**Familien-, Paar- und Erziehungsberatung Basel-Stadt** hat auch mit einigen Gemeinden im Baselbiet eine Leistungsvereinbarung: www.fabe.ch **Elternhilfe beider Basel** www.elternhilfe.ch	**Familien-, Paar- und Erziehungsberatung Basel-Stadt** www.fabe.ch **Elternhilfe beider Basel** www.elternhilfe.ch	**Beratungsstelle Scala** Die www.beratungsstelle-scala.ch **Sozialpädagogische Familienbegleitung Solothurn** http://www.kompass-so.ch/seiten/02familienbegleitung.html
Eltern werden, Eltern sein – ein Paar bleiben				
Elterntraining Onlinetraining für Eltern, die Stress besser bewältigen wollen (kostenlos und unverbindlich) * www.elterntraining.ch				
Vater sein				
Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisation www.maenner.ch/ **Verein für verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter (VEV)** www.vev.ch www.vaeter.ch	Vater-Kind Frühstück im Familienzentrum Karussell in Baden: www.karussell-baden.ch Männer-/Väterhaus für gewaltbetroffene Männer: http://www.zwueschehalt.ch/	Selbsthilfegruppe für schwule Väter aus Basel/Baselland: www.selbsthilfeschweiz.ch	Selbsthilfegruppe für schwule Väter aus Basel/Baselland: www.selbsthilfeschweiz.ch	

Schweiz
Umgang mit neuen Medien: Fernsehen und Computer / Surfen und Chatten im Netz: Nur mit klaren Regeln!
▪ Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenzen *: www.jugendundmedien.ch ▪ Der Verein zischtig.ch setzt sich dafür ein, dass Kinder und Jugendliche beste Medienbildung und Prävention erfahren: zischtig.ch ▪ Schweizerische Kriminalprävention: Tipps zur Online-Sicherheit (Computerspiele, Internet, Chatroom etc.) *: skppsc.ch ▪ Infos von Pro Juventute zur Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen*: www.projuventute.ch/Medienkompetenz.2092.0.html

Literaturtipps

Zum Thema Was heisst gute Erziehung

Broschüre **«Acht Sachen … die Erziehung stark machen»**, zu bestellen beim Elternbildung CH, Tel. 044 253 60 60, info@elternbildung.ch

„Autorität ohne Gewalt. Elterliche Präsenz als systemisches Konzept“
Von Haim Omer und Arist von Schlippe, Vandenhoeck & Ruprecht, 2014.

„Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung“
Von Haim Omer und Arist von Schlippe, Vandenhoeck & Ruprecht, 2015.

„Familienkonferenz: Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind“
Von Thomas Gordon, Heyne Verlag, 2012.

„Kleine Helden in Not: Jungen auf der Suche nach Männlichkeit“
Von Dieter Schnack und Rainer Neutzling, Rororo Verlag, 2011.

„Kompetente Erzieher haben kompetente Kinder“
Hansheini Fontanive www.sveo.ch> Publikationen> Brochüre, 2008.

Zum Thema Eltern werden, Eltern sein- Ein Paar bleiben

„Eltern werden – Partner bleiben. Ein Überlebenshandbuch für Paare mit Nachwuchs“
Von Eva Tillmetz, Peter Themessl und Johann Mayr, Mabuse Verlag, 2012.

Zum Thema Vater sein

„Vater werden ist nicht schwer? Zur neuen Rolle des Vaters rund um die Geburt“
Von Eberhard Schäfer und Michael Abou-Dakn, Psychosozial-Verlag, 2008

„Wie Väter ticken. 111 Fakten, die aus Söhnen & Töchtern Väter-Versteher machen“
Von Maximilian Brost, Schwarzkopf & Schwarzkopf, 2009.

Zum Thema Umgang mit neuen Medien

«Medien-Kids bewusst umgehen mit allen Medien – von Anfang an»
Von Eveline Hipeli, Beobachter Verlag, 2014.

Familie und Beruf

- *Gesundheitsschutz während der Schwangerschaft*
- *Mutterschaftsurlaub: Gesundheitsschutz und Taggeld der Mutter*
- *Kündigungsschutz*
- *Diskriminierungsverbot*
- *Rechte der Eltern*
- *Bezahlter Vaterschaftsurlaub*
- *Unbezahlter Vaterschaftsurlaub*
- *Familie und Beruf unter einen Hut bringen*
- *Teilzeitarbeit und Arbeitszeitmodelle*
- *Kindergarten und Schule*
- *Haus- und Familienarbeit*
- *Wiedereinstieg*

Die Gesellschaft hat sich stark gewandelt. Frauen und Männer wünschen sich Familie, möchten aber auch im Berufsleben bleiben und sich weiterentwickeln. Familie und Beruf haben sich örtlich und inhaltlich voneinander entfernt.

Für viele Familien ist es zudem eine finanzielle Notwendigkeit, dass beide Elternteile zum Familieneinkommen beisteuern. Es ist daher wichtig, dass die Familien Rahmenbedingungen vorfinden, die eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf ermöglichen. Hierzu gehören neben einem gut ausgebauten Angebot an Kinderbetreuungsmöglichkeiten auch die Rechte der Eltern am Arbeitsplatz.

Schliesslich gilt es alle anstehenden Aufgaben aufzuteilen. Teilzeitpensen,

Aufteilung der Haus- und Familienarbeit sowie Verantwortung für allfällige familienergänzende Dienstleistungen müssen in der Familie ausgehandelt werden. Viele Hindernisse entstehen aus unterschiedlichen Erwartungen der Gesellschaft und der Individuen an Männer und Frauen bzw. Väter und Mütter. Nicht umsonst ist die Gleichstellung von Mann und Frau gesetzlich verankert. Nun gilt es, alltagstaugliche, auf die individuellen Bedürfnisse jeder Familie zugeschnittene Rollenaufteilungen zu finden.

Gesundheitsschutz während der Schwangerschaft

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Arbeitsbedingungen für schwangere Frauen so zu gestalten, dass die Frau und das ungeborene Kind nicht gesundheitlich gefährdet sind.

- Schwangere, welche hauptsächlich stehend arbeiten, haben ab dem 4. Schwangerschaftsmonat das Recht auf eine tägliche Ruhezeit von 12 Stunden.
- Zusätzlich zu den bestehenden Pausen steht Schwangeren alle 2 Stunden eine Ruhepause von 10 Minuten zu.
- Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat dürfen ihnen Arbeiten im Stehen während höchstens 4 Stunden pro Tag zugemutet werden.
- Wenn in einem Betrieb Arbeiten ausgeführt werden, die gefährlich oder beschwerlich sein könnten, muss eine fachlich kompetente Person eine Risikobeurteilung vornehmen.
- Bis zum 7. Schwangerschaftsmonat darf eine Schwangere, die zwischen 20 und 6 Uhr arbeitet, verlangen, dass ihr stattdessen eine gleichwertige Tagesarbeit zugewiesen wird.
- Ab 8 Wochen vor der Geburt ist Nachtarbeit verboten.
- Wenn keine gleichwertige Ersatzarbeit angeboten werden kann, so hat die Schwangere das Recht, die Arbeit nicht zu verrichten. Sie hat Anspruch auf 80% des Lohnes.
- Kann die Arbeitnehmerin aufgrund ihres Zustandes die Arbeit nicht verrichten, so ist ein Arztzeugnis beizubringen. Der Arbeitgeber ist zur Lohnfortzahlung verpflichtet. Die Dauer der Lohnfortzahlung hängt von der bisherigen Dauer des Dienstverhältnisses ab.

Mutterschaftsurlaub: Gesundheitsschutz und Taggeld der Mutter

Auch nach der Niederkunft hat die Mutter Anspruch auf besonderen Schutz:

- Wöchnerinnen dürfen während 8 Wochen nach der Niederkunft nicht beschäftigt werden (selbst wenn sie dies wollen).
- Es besteht Anspruch auf einen Mutterschaftsurlaub von mindestens 14 Wochen.
- Während des Mutterschaftsurlaubs hat die Mutter Anspruch auf 80% des Lohnes in Form eines Taggeldes von maximal CHF 196.– täglich.
- Anspruchsberechtigt sind angestellte Frauen, Selbständigerwerbende, Frauen, die in einem Familienbetrieb mitarbeiten und einen Lohn beziehen, arbeitslose Frauen, die ein Taggeld der AHV beziehen sowie kranke Frauen, die ein Taggeld der Sozial-

oder einer Privatversicherung beziehen.

Das Stillen des Kindes ist sowohl für die Bindung zwischen Mutter und Kind als auch für die Gesundheit des Kindes wichtig. Aus diesem Grund gelten besondere Bestimmungen im ersten Lebensjahr des Kindes, um das Stillen auch nach der Wiederaufnahme der Arbeit fortführen zu können:

- Der Gesundheitsschutz stillender Mütter muss gewährleistet sein.
- Die Zeit zum Stillen ist freizugeben. Stillt die Mutter im Unternehmen, so gilt die Zeit als Arbeitszeit. Verlässt die Mutter zum Stillen das Unternehmen, so gilt die Hälfte der Zeit als Arbeitszeit.

Kündigungsschutz

Nach dem geltenden Obligationenrecht darf der Arbeitgeber ein unbefristetes Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft und in den 16 Wochen nach der Niederkunft der Arbeitnehmerin nicht kündigen. Die Arbeitnehmerin kann unter Einhaltung von Kündigungsfristen auch während der Schwangerschaft kündigen. Im gegenseitigen Einverständnis kann ein Arbeitsvertrag aufgelöst werden. Die Vertragsparteien halten dabei fest, wer auf welche Rechte verzichtet.

Diskriminierungsverbot

Unter einer Diskriminierung ist die Benachteiligung oder Herabwürdigung einer Person zu verstehen. Bezüglich der Anstellung, während des Arbeitsverhältnisses und bezüglich der Auflösung des Arbeitsvertrags darf niemand wegen seines / ihres Geschlechts oder einer Behinderung benachteiligt werden. Besondere Beachtung ist der Lohngleichheit zu schenken: Frauen und Männer müssen für gleichwertige Arbeit auch gleich bezahlt werden.

Rechte der Eltern

Mütter und Väter von Kindern unter 15 Jahren gelten als Arbeitnehmende mit Familienpflichten.
Nach derzeit geltender Rechtslage muss der Arbeitgeber bei Krankheit des Kindes dem Vater oder der Mutter bis zu 3 Tagen für die Betreuung des Kindes freigeben. Die rechtliche Situation der Eltern am Arbeitsplatz wird im Arbeitsgesetz (ArG) und im Obligationenrecht (OR) geregelt.

Eine Vielzahl von Eltern hat sich vom traditionellen Rollenverständnis (Vater ist berufstätig, Mutter betreut die Kinder) wegbewegt zu einem modernen «Familienunternehmen», in dem beide Eltern berufstätig sind. Dieser Trend gibt den Eltern die Chance, eine egalitäre Rollenverteilung innerhalb und ausserhalb der Familie zu realisieren.

Bezahlter Vaterschaftsurlaub

Bei der Geburt eines eigenen Kindes steht dem Vater ein bezahlter Urlaub von mindestens einem Tag zu. Viele Firmen und auch die öffentliche Verwaltung gewähren zusätzliche freie Tage bei Vaterschaft.

Stand der Gesamtarbeitsverträge mit weitergehenden Urlaubsguthaben für Väter: Travail Suisse Factsheet Vaterschaftsurlaub

Unbezahlter Vaterschaftsurlaub

Die Gewährung von unbezahltem Vaterschaftsurlaub liegt im Ermessen der Firma. Für die kantonale Verwaltung Baselland gilt beispielsweise, dass auf Gesuch hin dem Vater während des ersten Lebensjahres seines Kindes ein unbezahlter Urlaub von bis zu 12 Wochen zu gewähren ist. Das Gesuch ist schriftlich bis zwei Monate vor Antritt des beabsichtigten Urlaubsbezugs bei der vorgesetzten Stelle einzureichen. Der Urlaub kann ganz oder teilweise bezogen werden. Die Aufspaltung des Urlaubs in zeitlich getrennte Teilabschnitte ist im Rahmen der betrieblichen Gegebenheiten möglich.

Familie und Beruf unter einen Hut bringen

Mit der Geburt eines Kindes entsteht eine völlig neue Situation für alle Beteiligten. Zum Beispiel wird das Zeitmanagement schwieriger und wichtiger. Studien belegen, dass die Geburt eines Kindes bei einem Paar häufig zu einem «Traditionalisierungsschub» führt, was die Aufteilung der Arbeit betrifft. Die Aushandlungen, die bei Paaren stattfinden, enden oft ähnlich: Die zusätzliche Arbeit, die durch ein Kind anfällt, wird weitgehend von der Frau übernommen, die dafür ihr ausserhäusliches Arbeitspensum reduziert oder ganz aufgibt; der Mann übernimmt die klassische Ernährerrolle. Diese Tendenz verstärkt sich nach der Geburt des zweiten Kindes noch. So ist weder für Mütter noch für Väter ein Gleichgewicht gegeben zwischen Haus- und Familienarbeit und Erwerbsarbeit, zwischen Zeit mit den Kindern und Zeit im Betrieb. Welche Bedingungen müssen vorliegen, damit Väter und Mütter beides unter einen Hut bringen können? Es sind vor allem drei Faktoren:

– Arbeitszeitmodelle und Teilzeitarbeit
– Rahmenbedingungen von Schulen, Kindergärten etc.
– die Arbeitsteilung zu Hause.

Die Informationsplattform «Beruf und Familie: Massnahmen der Kantone und Gemeinden» informiert, welche gesetzlichen Regelungen und welche Massnahmen es zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf in Kantonen und Gemeinden gibt. Hier können Sie sich eine erste Übersicht über die Situation in der Region Nordwestschweiz verschaffen.
www.berufundfamilie.admin.ch

Lesen Sie dazu auch die Kapitel «Vielfalt der Familien» und «Familienexterne Kinderbetreuung».

Teilzeitarbeit und Arbeitszeitmodelle

Um Familie und Beruf besser vereinbaren zu können, arbeiten heute viele Eltern Teilzeit. Gerade für Frauen ist der Zugang zur Arbeitswelt häufig geprägt von Teilzeitmodellen. 2005 arbeiteten rund 58% aller beschäftigten Baselbieter Frauen in Teilzeitpensen, während es bei den Männern nur rund 11% waren. Der Anteil an teilzeitarbeitenden Männern nimmt erfreulicherweise leicht zu, gerade auch der von Familienvätern: 1997 arbeiteten in der Schweiz von den Vätern mit dem jüngsten Kind unter 7 Jahren 95% Vollzeit; 2007 waren es noch 91% (Bundesamt für Statistik, Schweizerische Arbeitskräfteerhebung).
Leider stossen Männer mit ihrem Wunsch, nach der Geburt eines Kindes ihr

Arbeitspensum zu reduzieren, häufiger auf Widerstand als Frauen.

Die Arbeitswelt reagiert jedoch zunehmend auf den erhöhten Bedarf an Teilzeitstellen. Es gibt eine Vielzahl an Teilzeitmodellen. Neben «klassischen» Teilzeitstellen gibt es zum Beispiel auch das Modell des Job-Sharings, in dem sich zwei oder mehr Personen eine Stelle teilen: Während sich dabei im Job-Pairing beide Personen die Verantwortung für die Stelle teilen, werden im Job-Splitting die Aufgaben und Pflichten der Arbeitsstelle auf die beiden Personen aufgeteilt.

Das traditionell bürgerliche Familienmodell (Frau nicht erwerbstätig, Mann Vollzeit erwerbstätig) findet sich heute immer seltener. In der Tat sollten sich Frauen, die ein Kind erwarten, auch gut überlegen, ob sie ganz aus dem Beruf aussteigen wollen. Der Wiedereinstieg ist meist mit vielen Schwierigkeiten verbunden.

Wenn Sie nach der Geburt Ihres Kindes – egal ob als Vater oder als Mutter – gerne in einem Teilzeitpensum weiterarbeiten möchten, gilt es einiges zu beachten:

– Überlegen Sie sich, welchen Teilzeitgrad Sie zu leisten bereit sind. Beachten Sie dabei, dass vollzeitnahe Pensen leichter zu realisieren sind und auch für Kaderstellen geeignet sind. Als Alternative bietet sich ein Job-Sharing an. Gibt es in Ihrer Abteilung vielleicht eine Person in einer ähnlichen Situation, mit der Sie sich eine Stelle teilen könnten?
– Sprechen Sie möglichst früh mit der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber über Ihren Wunsch. Sagen Sie dabei konkret, wie eine mögliche Lösung aussehen könnte. Machen Sie sich und Ihren Vorgesetzten bewusst, dass Teilzeitarbeit auch für ein Unternehmen viele Vorteile bietet: Die Arbeitsqualität und -effektivität nehmen in der Regel zu, die Mitarbeitenden sind häufig zufriedener und loyaler, und qualifizierte Arbeitskräfte bleiben dem Betrieb erhalten.
– Regeln Sie möglichst früh auch schon die Form Ihres Teilzeitpensums mit Ihren Vorgesetzten: Arbeiten Sie jede Woche zu fixen Zeiten oder wird eine flexible Lösung gewählt? Beide Formen haben spezifische Vor- und Nachteile, zwischen denen es abzuwägen gilt.
– Bedenken Sie unbedingt auch, dass Teilzeitarbeit Änderungen hinsichtlich Versicherungen und Sozialversicherungsleistungen mit sich bringt. Informieren Sie sich.

Unabhängig davon, ob Sie Teilzeit oder Vollzeit arbeiten, gibt es verschiedene Arbeitszeitmodelle, die mehr oder weniger familienfreundlich sein können. Schichtarbeit mit wechselnden Schichten zum Beispiel bringt Schwierigkeiten mit sich. Flexible Arbeitszeitmodelle (Gleitzeitmodelle, Jahresarbeitszeit u.a.) sind ideal, um bei unvorhergesehenen Ereignissen in der Familie den nötigen Freiraum zu haben. Problematisch wird die Flexibilität allerdings dann, wenn sie einseitig von Arbeitgebendenseite eingefordert wird. Eine gewisse Regelmässigkeit ist unerlässlich für Familien. So müssen zum Beispiel die Kinder pünktlich von der Krippe abgeholt werden. Informieren Sie sich vor einem Bewerbungsgespräch oder einem Gespräch mit Ihren Vorgesetzten zu einer

Pensenreduktion über die verschiedenen Arbeitszeitmodelle, ihre Vor- und Nachteile und darüber, welche Modelle Ihr Betrieb vorsieht.

Kindergarten und Schule

Nicht weniger wichtig als die Rahmenbedingungen, die von den Arbeitsstellen her gegeben sind, sind die Kindergarten- und Schulzeiten der Kinder. Blockzeiten, Mittagstische und Angebote für familienergänzende Kinderbetreuung erleichtern die Koordination von Erwerbsarbeit und Familienpflichten.

Weitere Informationen und Adressen finden Sie im Kapitel «Familienexterne Kinderbetreuung».

Haus- und Familienarbeit

Wenn Sie Familie und Beruf unter einen Hut bringen möchten, kommen Sie um das Thema Haus- und Familienarbeit nicht herum. Eine faire Aufteilung der gesamten zu leistenden Arbeit daheim zwischen den beiden Elternteilen ist die Voraussetzung dafür. Nach wie vor sind es die Frauen, die die Hauptlast tragen. Jüngste Auswertungen des Bundesamts für Statistik zeigen jedoch: Gerade bei Männern mit kleinen Kindern (jüngstes Kind unter sieben Jahre alt) nahm die Beteiligung an der Haus- und Familienarbeit in den letzten zehn Jahren deutlich zu.

Wenn Sie herausfinden möchten, ob bei Ihnen zu Hause die Arbeit fair verteilt ist, können Sie unter www.fairplay-at-home.ch einen Fragebogen ausfüllen, der Aufschluss gibt. Zudem finden Sie auf dieser Seite zahlreiche Tipps und Hinweise für eine faire Aufteilung.

Wiedereinstieg

Mütter und Väter, die nach der Geburt ihrer Kinder ganz aus dem Erwerbsleben ausgestiegen sind und zu einem späteren Zeitpunkt einen Wiedereinstieg planen, sind mit ganz spezifischen Problemen konfrontiert. Zu nennen sind die fehlenden Kontakte, der technische Fortschritt oder neue Produkte und Märkte, aber auch die schwierige Selbsteinschätzung der neu in der Familienphase gewonnenen Fähigkeiten. Die aufgeführten Stellen im Anhang können Ihnen Hilfe und Beratung bieten.

Familie und Beruf: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gesundheitsschutz während der Schwangerschaft				
www.seco.admin.ch* **Travail Suisse** Informationen zum Mutterschaftsurlaub www.infomutterschaft.ch *				
Mutterschaftsurlaub: Gesundheitsschutz und Taggeld der Mutter				
	Sozialversicherungsanstalt Aargau www.sva-ag.ch/dienstleistungen/mutterschaftsentschaedigung/	**Sozialversicherungsanstalt Basel-Landschaft** www.sva-bl.ch> Leistungen > Mutterschaftsentschädigung	**Ausgleichskasse des Kantons Basel-Stadt** www.ausgleichskasse-bs.ch > Sozialversicherungen	**Ausgleichskasse des Kantons Solothurn** www.akso.ch > Lebenssituationen > Partnerschaft und Familie > Mutterschaftsentschädigung
Kündigungsschutz				
	Department Volkswirtschaft und Inneres www.ag.ch > Kündigungsschutz	**Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit (KIGA)** www.bl.ch > Schutz bei Schwangerschaft und Geburt	Das **Amt für Wirtschaft und Arbeit** (AWA) bietet Beratung zum Arbeitsrecht www.awa.bs.ch	**Die Frauenzentrale Solothurn bietet rechtliche Beratung** www.frauenzentrale-so.ch

Diskriminierungsverbot				
Human Rights Watch www.humanrights.ch >\ Themendossiers >\ Diskriminierungsverbot >\ Rechtslage in der Schweiz *				
Rechte der Eltern				
Informationen des **SECO** bei Verhinderung des Arbeitsnehmers an der Arbeitsleistung* www.seco.admin.ch				
Bezahlter/Unbezahlter Vaterschaftsurlaub				
Travail Suisse * www.travailsuisse.ch Die Schweizer Behörden Online-Infos zu Vaterschaftsurlaub * www.ch.ch/de/vaterschaftsurlaub				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Familie und Beruf unter einen Hut bringen				
Fachstelle UND www.und-online.ch Informationsplattform Vereinbarkeit Beruf und Familie des Bundes * www.berufundfamilie.admin.ch		**Kontaktstelle Frau und Arbeit** www.professionnelle.ch	**Abteilung Gleichstellung von Frauen und Männer** www.gleichstellung.bs.ch	Frauenzentrale Solothurn www.frauenzentrale-so.ch
Teilzeitarbeit und Arbeitszeitmodelle				
Informationen des **Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Mann und Frau** (EBG) zu Teilzeitarbeit und Sozialversicherungen www.ebg.admin.ch > Dokumentation > Publikationen > Publikationen zu Sozialversicherungen > Sozialversicherungen und Teilzeitarbeit Informationen speziell für Männer die gerne Teilzeit arbeiten möchten www.teilzeitkarriere.ch				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Wiedereinstieg				
	Ask! Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf Aargau: www.beratungsdienste-aargau.ch/berufseinstieg/wiedereinstieg.html	Die Kontaktstelle Frau und Arbeit hilft dabei den Wiedereinstieg zu planen: www.professionelle.ch Amt für Berufsbildung und Berufsberatung Baselland: www.afbb.bl.ch	Berufsberatung Basel-Stadt: www.berufsberatung.bs.ch	Amt für Berufsbildung, Mittel- und Hochschulen Berufs-, Studien- und Laufbahn-beratung: Webseite
Kindergarten und Schule				
	Mittagstische im Kanton Aargau: www.kinderbetreuung-aargau.ch/index.html	**Mittagstische** im Kanton Basel-Landschaft: www.bl.ch>Bildung, Kultur, Sport> Kind, Jugend, Behinderte> Kind und Jugend> Kinderbetreuung> Mittagstische	**Mittagstische** im Kanton Basel-Stadt: www.volksschulen.bs.ch/schulen/tagesstrukturen/mittagstische.html	**Mittagstische** im Kanton Solothurn: www.kinderbetreuung-schweiz.ch
Haus- und Familienarbeit				
Broschüre Fairplay at home des EBG * http://www.ebg.admin.ch/themen/00009/00088/00092/00412/				

Literaturtipps

Zum Thema Familie und Beruf unter einen Hut bringen

„Und es geht doch! Wenn Väter mitziehen“
von Barbara Lukesch, Wörterseh Verlag, 2015.

Zum Thema Teilzeit

„Der Teilzeitmann- Flexibel zwischen Beruf und Familie“
von Jürg Wiler und Claudio Zemp, Zytglogge Verlag, 2015.

Familienergänzende Kinderbetreuung

- ***Wie vereinbaren wir Familie und Beruf?***
- ***Schadet oder nützt ausserhäusliche Betreuung?***
- ***Kindertagesstätten***
- ***Tagesfamilien***
- ***Nannys***
- ***Au-Pairs***
- ***Grosseltern***
- ***Tagesschulen***
- ***Mittagstische an den Volksschulen***
- ***Mittagstische an den Sekundarschulen***
- ***Gesunde Verpflegung ausser Haus***
- ***Spielgruppen***
- ***Nachbarschaftshilfe***
- ***Betreuungsplätze online suchen***

Tagesmutter, Spielgruppe, Krippe oder «Tagi»: Familienergänzende Kinderbetreuung ist für Kinder eine Bereicherung – und für Familien eine Entlastung. Sie ersetzt die Familie nicht, sondern ergänzt sie. Und sie macht es möglich, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Kinder brauchen andere Kinder, um sich entwickeln zu können. Verschiedene Studien haben aufgezeigt, dass eine gute Betreuung ausser Haus die Kinder in ihrer Entwicklung fördert: Sie werden selbständiger und entwickeln mehr Durchsetzungskraft.

Familienergänzende Kinderbetreuung stärkt zudem die jungen Familien, weil sie ihre finanzielle Unabhängigkeit fördert. Auch wenn es sich um Teileinkommen handelt, wird die finanzielle Sicherheit

einer Familie grösser, wenn die Familie sich auf zwei Einkommen stützen kann.

In der Region Nordwestschweiz stehen Ihnen verschiedene Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung. Wählen Sie die zu Ihnen passende Betreuungsform – je nach Alter der Kinder, Umfang und Dauer des Betreuungsverhältnisses. Die Bedürfnisse ändern sich auch je nach Familienphase und beruflicher Entwicklung.

Wie vereinbaren wir Familie und Beruf?

Diese Frage ist für jede Familie eine Herausforderung. Das Aushandeln einer guten Lösung für alle Beteiligten erfordert meist viel Zeit und Nerven. Dabei geht es nicht nur um Gerechtigkeit, sondern auch um Anerkennung und Wertschätzung der verschiedenen Aufgaben.

Paare, die sowohl die Berufsarbeit als auch die Kinderbetreuung partnerschaftlich teilen möchten, finden praktische Hilfe in der «Werkmappe für Paare» von Pro Familia Schweiz.

Die Fachstelle UND, die seit über 20 Jahren Pionierarbeit in diesem Bereich leistet, bietet ein Elterncoaching an. Auf der Webseite können Sie sich direkt für einen Ersttermin anmelden:

Elterncoaching der Fachstelle UND
www.und-online.ch

Weitergehende Informationen finden Sie im Kapitel «Familie und Beruf».

Schadet oder nützt ausserhäusliche Betreuung?

Für die meisten Kinder ist die familienergänzende Betreuung heute ein Teil ihres Lebens. Was ihre Persönlichkeitsentwicklung und ihre Beziehung zu den Eltern angeht, so konnten Studien keine grösseren Unterschiede zu familienintern erzogenen Kleinkindern ermitteln.

Andere Forschungsergebnisse zeigen deutlich auf, dass familienergänzende Betreuung die Kinder in ihrer kognitiven Entwicklung fördert. Auch im sozialen Verhalten zeigen diese Kinder mehr Selbständigkeit und Durchsetzungskraft.

Die Studie «Schulerfolg von Migrationskindern» von Andrea Lanfranchi (2002/2009) hat aufgezeigt, dass Kinder aus Migrationsfamilien, die als Kleinkinder in einer guten Betreuungseinrichtung betreut wurden, in der Unterstufe sprachlich und sozial besser integriert waren als solche, die ausschliesslich zu Hause betreut wurden. Familienergänzende Kinderbetreuung fördert somit nicht nur die Integration, sondern auch die Chancengleichheit. Ob dieser Effekt auch nachhaltig ist, hängt von der Familie und deren Erwartung bezüglich des Bildungsabschlusses ab.

Kindertagesstätten

Kindertagesstätten (Kita), Kinderkrippen oder Tagesheime sind vom Kanton durch die zuständige Behörde bewilligte und beaufsichtigte Betreuungseinrichtungen. Zusammen mit ausgebildeten Kleinkindererzieherinnen und Betreuungspersonen erleben die Kinder einen Teil des Tages in meist

altersgemischten Gruppen von etwa zehn Kindern. Sie nehmen Mittagessen und Zwischenmahlzeiten gemeinsam ein. Babys werden in der Regel ab dem dritten Lebensmonat aufgenommen. Schulkinder können in der Kita ihre schulfreie Zeit verbringen und erhalten Aufgabenhilfe und ein interessantes Freizeitprogramm. Die Kinder besuchen die Kinderkrippe während maximal 5 Tagen in der Woche. Minimalbesuchszeiten sind je nach Krippe bzw. Gemeinde unterschiedlich definiert.

Die Angebote sind kostenpflichtig. Einige Gemeinden subventionieren Kindertagesstätten. Die Elterntarife sind in der Regel vom Einkommen der im gleichen Haushalt lebenden Erwerbstätigen und der Anzahl der im gleichen Haushalt lebender Kinder abhängig, sofern die Kita überhaupt subventioniert wird, was nur in ca. der Hälfte aller Einrichtungen in den Kantonen der Fall ist. Zudem ist die Höhe der Subvention sehr unterschiedlich, und auch das massgebende Einkommen für die Berechnung ist nicht einheitlich geregelt.

Tagesfamilien

Tagesfamilien bieten eine flexible Betreuungsform für diejenigen Eltern, die sich eine Betreuung ihres Kindes in familiärem Rahmen wünschen.

Eine Tagesfamilie betreut ein Kind oder mehrere Kinder einer anderen Familie stundenweise, halbtags oder ganztags bei sich zu Hause gemäss vertraglichen Regelungen. Es werden Kinder jeder Altersstufe betreut – vom Säugling bis zum Schulkind. Die Betreuungszeiten sind an keine Öffnungszeiten gebunden und können in gegenseitiger Absprache flexibel gestaltet werden. Zwischen Tagesmutter und Tageskind entwickelt sich ein enger Kontakt. Das Tageskind ist in die Tagesfamilie integriert, gewinnt neue Bezugspersonen und neue Freundinnen und Freunde. Seine Sozialkompetenz und sein Horizont erweitern sich.

Das Betreuungsangebot der Tagesfamilie besteht aus:

- fixen Einheiten pro Woche (Stunden, halbtags, ganztags)
- ganzwöchiger Betreuung
- Mittagstisch

Die abgebenden Eltern profitieren von individuell angepassten Betreuungszeiten und einer verbindlich geregelten Lösung. Sie können selbst die Tagesfamilie auswählen, was die Akzeptanz erhöht. Allenfalls ist es sogar ratsam, selbst Bekannte - z.B. auf dem Spielplatz - anzusprechen, ob sie nicht Tageseltern werden möchten. Zudem kommen die Eltern in Genuss eines ausgezeichneten Preis-Leistungsverhältnisses.

Die Tagesfamilienvereine der Region Nordwestschweiz sind professionell unter dem Verband «Tagesfamilienvereine Nordwestschweiz VTN» organisiert. Der Verband bietet auch Ausbildungskurse für angehende Tagesmütter und Tagesväter an. Auf der Website finden Sie einen Überblick über die Vermittlungsstellen.

Im Kanton Solothurn ist der Verein Tagesfamilien Kanton Solothurn (VTSO) die zuständige Fachstelle.

Nannys

Eine Nanny ist eine Frau (oder ein Mann) welche die Kinder einer Familie in der Wohnung der Familie betreut. Es gibt sowohl Nannys, welche morgens kommen und abends wieder gehen, als auch solche, welche bei der Familie wohnen.
Der Staat bietet für diese Art der Betreuung keine Unterstützung. Dagegen gibt es einige Arbeitgeber, welche als Mitglieder beim Childcare-Service deren Dienstleistungen zur Etablierung eines Anstellungsverhältnisses mit einer Nanny unterstützen. Eltern können auch auf eine professionelle Nannyvermittlung zurückgreifen. Die Vermittlungskosten betragen in der Regel die Höhe eines Monatslohns der Nanny. Ansonsten sind Eltern allein für das Finden, die Auswahl, die Regelung von Versicherungen, die Finanzierung und den Arbeitsvertrag verantwortlich. Es ist ausgesprochen wichtig, dass ein rechtsgültiger Vertrag geschlossen wird und Sozialleistungen entrichtet werden!
Auf jeden Fall ist darauf zu achten, dass die gewählte Person für die vorgesehene Arbeit qualifiziert ist. Idealerweise verfügt eine Nanny über eine Ausbildung als Fachfrau/ -mann Betreuung.

Au-Pair

Als Au-Pair arbeiten junge Frauen oder Männer in der Regel während eines Jahres um ihre Sprachkenntnisse zu verbessern. Im Vergleich zur Nanny sind die Kosten für ein Au-Pair etwas niedriger. Eine Familie muss jedoch bereit sein, das Au-Pair in der Familie zu integrieren und den Spracherwerb auch aktiv zu fördern.

Grosseltern

Grosseltern leisten in der Schweiz unschätzbar viel in der Betreuung und Begleitung von Kindern. Ob dies stundenweise, nur im Notfall oder regelmässig stattfindet, müssen die Beteiligten sorgfältig miteinander ausdiskutieren. Unabhängig von der gewählten Form und Intensität ist es eine Bereicherung für die Generationen und eine Erleichterung für die Eltern.

Tagesschulen

Tagesschulen sind ein freiwilliges, öffentliches Betreuungsangebot der staatlichen Volksschulen. Tagesschulen bieten professionelle Betreuung während des Mittags und des Nachmittags an. Die Kinder, welche das Tagesschulangebot nutzen, besuchen mit allen anderen Kindern den regulären Unterricht in ihrer Klasse. Die Mittags- und Nachmittagsbetreuung können sie nach Bedarf nutzen. Dadurch können Familien die Betreuung ihrer Kinder auf die Bedürfnisse und Anforderungen ihrer Berufstätigkeit abstimmen. Während der Schulferien sind die Tagesschulen geschlossen.

Die pädagogisch ausgebildeten Betreuungspersonen achten auf eine gesunde, kindgerechte Mittagsverpflegung im familiären Rahmen. Sie bieten eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung und Aufgabenhilfe an. Grossen Wert legen sie auf die Zusammenarbeit mit den Eltern und Erziehungsberechtigten.

Mittagstische an den Volksschulen

Mittagstische sind betreute Verpflegungsmöglichkeiten für Kindergarten- und Primarschulkinder über

Mittag. An vielen Mittagstischen wird dazu die Möglichkeit zum Bewegen, Spielen und Verweilen während der Mittagspause geboten. Spielmaterial und Ideen sind reichlich vorhanden. Die Kinder werden betreut, bekommen ein Mittagessen und verbringen ihre Mittagszeit zusammen mit anderen Kindern. Die Eltern leisten einen Beitrag an die Kosten. Mittagstische sind unterschiedlich organisiert und haben verschiedene Trägerschaften: Schulen, Jugendtreffs oder Kirchgemeinden organisieren das Essen und stellen Räume zur Verfügung.

Mittagstische an den Sekundarschulen

An den Sekundarschulen wird ein Mittagstisch angeboten, sofern ein Bedarf besteht.

Das Bundesamt für Sozialversicherungen bietet für Personen, die einen Mittagstisch gründen möchten, auf der Basis des Bundesgesetzes über Finanzhilfen für familienergänzende Kinderbetreuung finanzielle Unterstützung für Mittagstisch-Projekte.

Gesunde Verpflegung ausser Haus

Die Mittagsverpflegung von Kindern und Jugendlichen ausser Haus soll gesund, ausgewogen und saisongerecht erfolgen. Immer mehr Kinder und Jugendliche neigen zu Übergewicht als Folge von ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung.

Im Kanton Basel-Landschaft beispielsweise haben die Gesundheitsförderung Baselland und die Hauswirtschaftliche Fachschule Ebenrain deshalb das Projekt «schnitz und drunder» ins Leben gerufen.

Seit 2016 ist „schnitz und drunder“ ins Projekt „Fourchette verte“ integriert. „Fourchette verte – Ama terra“ berät Betriebe mit Verpflegungsangeboten für Kinder und Jugendliche und zeichnet Kinderkrippen, Tagesheime, Gemeinden mit Mittagstischen und Tagesmüttervereine aus, welche gesunde Verpflegung mit saisonalen Nahrungsmitteln aus der Region anbieten. Auch in den Kantonen Aargau und Solothurn führen verschiedene Kindertagesstätten das Label „Fourchette verte“ für eine ausgewogene Ernährung.

Spielgruppen

Spielen ist für die Persönlichkeits- und Lernentwicklung der Kinder zentral. Spielgruppen bieten Kindern ab 2 ½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt die Möglichkeit, mit dem Spiel als Bildungsmittel und zusammen mit anderen gleichaltrigen Kindern erste Erfahrungen zu machen. In der Spielgruppe wird nicht nur gespielt, sondern auch mit verschiedenen Materialien gewerkt, gesungen, gemalt, geknetet und erzählt. Die Spiele entsprechen dem Entwicklungsstand der Kinder und sind freiwillig. Im Mittelpunkt der Spielgruppen stehen die Kinder und ihre Bedürfnisse: Es geht weniger um das Ziel des Spiels, als um das Spielen an und für sich. Spielgruppen sind konstante Gruppen von 6 bis 10 Kindern, die durch erfahrene, ausgebildete Personen betreut werden. Die Öffnungszeiten sind fix geregelt. Meist besuchen die Kinder die Spielgruppe

während 2 bis 3 Stunden, meist vormittags 1- bis 2-mal pro Woche.

Die IG Spielgruppen Schweiz bietet Grundkurs- und Aufbaukurse sowie Spezialisierungskurse für Spielgruppenleiterinnen an. Auf der Webseite des Schweizerischen Spielgruppen-Leiterinnen-Verbandes finden Sie die entsprechenden Fach- und Kontaktstellen aus der Region.

Nachbarschaftshilfe

Neben professionellen Angeboten, besteht auch die Möglichkeit der gegenseitigen Hilfe. So erhalten die Eltern beider Familien Freiräume und die Kinder feste Freunde.

Betreuungsplatz online suchen

Die Fachstelle Kinder&Familien hat eine Internet-Plattform lanciert für suchende Eltern und Tagesbetreuungsanbieter in der Region Nordwestschweiz sowie den Kantonen Bern und Obwalden:

www.kinderbetreuung-schweiz.ch

Die Webseite fasst die Informationen der verschiedenen Betreuungsangebote wie Krippen und Tagesheime, Spielgruppen, Mittagstische und Tagesschulen zusammen, listet sie detailliert auf und aktualisiert sie ständig. Als suchende Eltern können Sie effizient den geeigneten Platz für Ihre Kinder finden. Ebenso finden Sie die Definition der verschiedenen Formen von Betreuung.

Informationen zum Thema Pflegefamilie finden Sie im Kapitel Vielfalt der Familien.

Familienergänzende Kinderbetreuung: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Wie vereinbaren wir Familie und Beruf?				
Elterncoaching der **Fachstelle UND** www.und-online.ch> Privatpersonen> Elterncoaching				
Schadet oder nützt ausserhäusliche Betreuung?				
Kindertagesstätten				
Fachstelle Kinder&Familien-Suchportal für Kinderbetreuung * www.kinderbetreuung-schweiz.ch	Suchportal für **Kinderbetreuungsangebote** im Kanton Aargau www.kinderbetreuung-aargau.ch Beratung und Information zu **Kinderbetreuung** bietet auch die **Fachstelle Kinder&Familien**: www.kinderundfamilien.ch	Bewilligte **Tagesbetreuungseinrichtungen** im Baselland: https://www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/ekd/kjb/kind_jugend/kita_bl.pdf	Die Vermittlungsstelle Tagesheime vermittelt die vom Kanton Basel-Stadt subventionierten Plätze in **Tagesheimen**: http://www.baslerfamilien.info/index.php/institutionen/vermittlungsstelle-tagesheime	Für **Kindertagesstätten** im Kanton Solothurn konsultieren Sie bitte die Webseite der **Fachstelle Kinder&Familien:*** www.kinderbetreuung-schweiz.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Tagesfamilien				
Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz www.vtn.ch	**Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz** www.vtn.ch	**Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz** www.vtn.ch	**Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz** www.vtn.ch **Tagesfamilien Basel-Stadt** www.tagesfamilien.org	**Verein Tagesfamilien Kanton Solothurn** www.tagesfamilien- so.ch/
Nannies				
Nannyvermittlung www.nannyvermittlung.ch				
Au-Pairs				
Pro Filia Au-Pair Vermittlung * www.profilia.ch				
Grosseltern				
Artikel auf **swissmom.ch** www.swissmom.ch> Familie> Zusammenleben> Kinderbetreuung> Die Krippe Grosi				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Tagesschulen				
Bildung + Betreuung- **Schweizerischer Verband für schulische Tagesbetreuung** * www.bildung-betreuung.ch	**Tagesschule** Baden www.schule-baden.ch > Kindergarten-Primar > Tagesschule	**Tagesschule** Bottmingen www.bottmingen.ch > Schule > Tagesschule > Konzept	**Tagesstrukturen** der Volksschulen des Kantons Basel-Stadt www.volksschulen.bs.ch > Schulen > Tagesstrukturen	**Freiwillige Tagesschulen** der Stadt Solothurn www.stadtschulen-solothurn.ch > Tagesschulen
Mittagstische an den Volksschulen/Mittagstische an den Sekundarschulen				
Finanzielle Unterstützung für Mittagstischprojekte * www.bsv.admin.ch > Praxis > Kinderbetreuung	**Dachverband Mittagstische** Aargau dtma.ch	**Mittagstische** im Kanton Baselland www.baselland.ch > Mittagstische	**Mittagstische** im Kanton Basel-Stadt www.volksschulen.bs.ch > Schulen > Tagesstrukturen > Mittagstische	Mittagstischangebote variieren von Gemeinde zu Gemeinde. Bitte informieren Sie sich direkt bei ihrer Schule oder Gemeinde.
Gesunde Verpflegung ausser Haus				
Auf der Webseite der **Gesundheitsförderung Schweiz** finden sich Empfehlungen für eine gesunde Ernährung für alle Altersklassen * gesundheitsfoerderung.ch > Bevölkerung > Empfehlungen > Ernährung und Bewegung	**„Gsund und zwäg“** im Aargau www.ag.ch > DGS > Gesundheit > Gesundheitsförderung > gsund und zwäg	Programm «**Schnitz und drunder**» www.schnitzunddrunder.bl.ch	Aktion «**Znünibox**» (Aktion im Kindergarten) «**Rüebli, Zimt & Co**» (Angebot für Primarschule) www.gesundheit.bs.ch > Schulgesundheit > Angebote > Ernährung	Aktion «**Znünibox**» (Aktion im Kindergarten) www.znunibox.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Spielgruppen				
IG Spielgruppen Schweiz www.spielgruppen.ch **Schweizerischer Spielgruppen-LeiterInnen-Verband** www.sslv.ch	**Fach- und Kontaktstelle für Spielgruppen** Basel und Region www.fks-bsplusregion.ch	**Fach- und Kontaktstelle für Spielgruppen** Basel und Region www.fks-bsplusregion.ch	**Fach- und Kontaktstelle für Spielgruppen** Basel und Region www.fks-bsplusregion.ch	**Fach- und Kontaktstelle Spielgruppen** Solothurn und Region www.fksoregio.ch Olten-Oberaargau www.sslv.ch
Nachbarschaftshilfe				
Familienmediation und Nachbarschaftsnetzwerke www.nachbarnetz.ch	**Benevol Aargau** Nachbarschaftsnetzwerke www.benevol-aargau.ch > Nachbarnetz > Nachbarnetze im Kanton		Nachbarschaftsnetzwerke Basel-Stadt www.nachbarnetbasel.ch	
Betreuungsplätze online suchen				
Fachstelle Kinder&Familien Suchportal für Kinderbetreuung * www.kinderbetreuung-schweiz.ch	**Kinderbetreuung Aargau** www.kinderbetreuung-aargau.ch	Bewilligte **Tagesbetreuungseinrichtungen** im Baselland https://www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/ekd/kjb/kind_jugend/kita_bl.pdf	Die **Vermittlungsstelle Tagesheime** vermittelt die vom Kanton Basel-Stadt subventionierten Plätze in Tagesheimen http://www.baslerfamilien.info/index.php/institutionen/vermittlungsstelle-tagesheime	**Fachstelle Kinder&Familien** Suchportal für Kinderbetreuung * www.kinderbetreuung-schweiz.ch

Finanzen

- ***Ein Budget verschafft Übersicht***
- ***Schulden: Frühzeitig Rat suchen***
- ***Staatliche Unterstützung***
- ***Zuschuss zum Lohn: Kinderzulagen***
- ***Verbilligung der Krankenkassenprämien***
- ***Steuern: Kinderabzüge bei Kanton und Bund***
- ***Ergänzungsleistungen zu AHV und IV***
- ***Sozialhilfe: Hilfe zur Selbsthilfe***

Eine Familie zu managen gleicht der Führung eines kleinen Unternehmens. Die Unternehmensziele einer Familie könnten heissen: durch Geborgenheit, Liebe und materielle Unterstützung die Entfaltung, die sozialen Fähigkeiten und die Bildung ihrer Mitglieder zu fördern. Dafür braucht eine Familie ein Minimum an klaren Strukturen, abgesteckte Verantwortungsbereiche und nicht zuletzt ein Budget. Der Moment der Familiengründung ist ein guter Anlass, sich einen Überblick über die finanzielle Situation zu verschaffen.

Wie ein Unternehmen planen Familien mittel- und langfristig und sorgen für ihre eigene Zukunft: Sie bilden Vermögen – für die Ausbildung der Kinder und für die Altersvorsorge. Und sie bilden die nächste Generation heran, die die Steuern zahlen, die AHV mitfinanzieren und die Wirtschaft

tragen wird. Familien in ihrer Selbständigkeit zu stärken, bedeutet somit eine Investition in die Zukunft.

Die Einkommens- und Vermögenslagen unterscheiden sich stark in den verschiedenen Familienphasen, wobei junge und kinderreiche Familien und Ein-Eltern-Familien oft besonders konsequent planen müssen. Für Eltern ist es deshalb wichtig zu wissen, wie sie ihr Haushaltsbudget planen können und wo sie finanzielle Beratung und Hilfe erhalten.

Ein Budget verschafft Übersicht

Ein Budget ist das beste Mittel, um Einkommen und Ausgaben in Einklang zu bringen. Dazu müssen Sie nicht in einer speziellen Notlage sein. Auch für die Beziehung wirkt ein gemeinsam erstelltes Budget klärend. Besonders wichtig sind Haushaltsbudget und Ausgabenkontrolle, wenn das Einkommen eher knapp ist.

Das «richtige» System gibt es dabei nicht: Einige Familien führen verschiedene Konten oder ein Haushaltsbuch, andere arbeiten mit beschrifteten Kuverts oder Portemonnaies. Hauptsache, Sie wenden Ihr bevorzugtes System konsequent an. Ein Budget erstellen heisst zunächst, dass Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben sorgfältig auflisten. Dabei können Ihnen die Erhebungsblätter der Budgetberatung Schweiz als Richtlinien dienen.

Die Budgetberatung Schweiz bietet eine Palette von Dienstleistungen an, unter anderem Artikel zu aktuellen Themen, Literaturlisten und Budgetbeispiele sowie die hilfreichen Erhebungsblätter zur Planung und Kontrolle Ihrer Familienfinanzen.

Ein mögliches Hilfsmittel kann auch ein Haushaltungsbuch sein. Diese werden am Kundendienst der Grossverteiler angeboten. Dieses Buch enthält Hinweise zur Erstellung eines Budgets und für jeden Monat einen Bogen zur Erfassung der Ausgaben.

Wichtig: Papier ist geduldig… Die eigentliche Aufgabe besteht darin, die Ausgaben dem Einkommen anzupassen. Die besten Vorsätze nützen nichts, wenn Sie diese nicht umsetzen!

Schulden: Frühzeitig Rat suchen

Schulden können aufgrund von prekären Situationen im Familienleben entstehen, wie zum Beispiel bei Arbeitslosigkeit, Trennung oder Krankheit. Sehr oft aber entstehen Schulden durch sogenannte Schuldenfallen, wie der Bezug von Dienstleistungen oder Konsumgütern über Kreditkarten und teure Leasingverträge oder durch das Aufnehmen von Kleinkrediten.
Kreditkarten können gerade auch Jugendliche zu unüberlegten Ausgaben verführen. Beziehen Sie Ihr Kind deshalb schon früh in die Überlegungen zum Familienbudget ein. Sie geben ihm damit die Chance mitzudenken und fördern den verantwortungsbewussten Umgang mit Geld.

Sehr rasch können Schulden auch durch das Vernachlässigen oder Aufschieben von Steuerzahlungen entstehen. Die Steuerrechnung mit einem allfälligen 13. Monatsgehalt oder Bonus bezahlen zu wollen ist riskant. Es empfiehlt sich dringend, die Steuern als monatliche Verpflichtung wie Mietzins oder

Krankenkasse zu behandeln, ins Budget einzubeziehen und auch zu überweisen.

Bevor Sie den Überblick über offene Rechnungen verlieren, sollten Sie eine Schuldenberatungsstelle aufsuchen. Guter Rat ist nicht teuer: Eine professionelle Schuldenberatung sollte immer als Hilfe zur Selbsthilfe konzipiert sein. Wenden Sie sich unbedingt an eine seriöse Stelle, die dem «Dachverband Schuldenberatung Schweiz» angeschlossen ist.

Familien mit Wohnsitz im Kanton Basel-Landschaft können eine erste telefonische Schulden- und Budgetberatung bei der «Fachstelle für Schuldenfragen BL» kostenlos in Anspruch nehmen. Die Fachstelle bietet je nach Problemstellung eine intensive Beratung und Begleitung zur Schuldensanierung im Büro der Fachstelle an. Zum Thema Schuldenfalle bietet die Fachstelle Kurse für Jugendliche an Oberstufen- und Gewerbeschulen sowie Lehrbetrieben an.

Familien in den Kantonen Aargau und Solothurn wenden sich an die «Schuldenberatung Aargau-Solothurn».

Staatliche Unterstützung

Eltern erfüllen mit dem Aufziehen von Kindern eine gesellschaftliche Aufgabe und tragen eine finanzielle Mehrbelastung im Vergleich zu kinderlosen Personen. Der Staat anerkennt diese Leistung mit finanziellen Massnahmen zugunsten von Familien. Am bedeutendsten sind die Kinder- und Ausbildungszulagen als Zuschuss zum Lohn. Daneben erleichtert der Staat das Budget von Eltern mit steuerlichen Vergünstigungen und – je nach Einkommen – mit Verbilligungen der Krankenkassenprämie. Diese Budgeterleichterungen sind kantonal geregelt.

Im Kanton Solothurn gibt es zusätzlich die Ergänzungsleistungen für Familien (FamEL). Sie richtet sich an einkommensschwache Familien die mit Kindern unter sechs Jahren zusammen leben.

Zuschuss zum Lohn: Kinderzulagen

Die Familienzulagen kennt man auch unter dem Begriff «Kinderzulagen». Sie sind eine Ergänzung zum Einkommen und dienen dem teilweisen Ausgleich der Familienlasten. Die Kinderzulage wird bereits für den Monat der Geburt ausbezahlt und kann mit dem Geburtsschein oder dem Familienbüchlein beim Arbeitgeber beantragt werden. Sie wird zusätzlich zum Nettolohn ausbezahlt und auf dem Lohnausweis separat ausgewiesen. Die Kinder- oder Ausbildungszulagen dürfen in keinem Fall die Herabsetzung des Lohns zur Folge haben. Sind beide Elternteile erwerbstätig, wird die Zulage nicht doppelt ausbezahlt. Es gilt: Pro Kind eine Zulage, das heisst auch für Stief-, Adoptiv- und Pflegekinder sind Kinder- und Ausbildungszulagen vorgesehen.

Nach dem Bundesgesetz über die Familienzulagen (FamZG; in Kraft seit dem 1.1.2009) werden in allen Kantonen mindestens die folgenden Zulagen pro Kind und Monat ausgerichtet:

- eine Kinderzulage von 200 Franken für Kinder bis 16 Jahre

- eine Ausbildungszulage von 250 Franken für Kinder von 16 bis 25 Jahre.

Die Kinderzulage ist einkommensabhängig und wird erst ab einem festgelegten Mindestverdienst ausgerichtet. Es wird immer eine volle Zulage pro Kind ausbezahlt (Ausnahme: Bei Beginn oder Beendigung des Arbeitsverhältnisses während des Monats werden die Zulagen pro rata der Arbeitstage ausbezahlt). Sind beide Elternteile nicht erwerbstätig, so hängt eine allfällige Zulage vom steuerbaren Einkommen ab. Nähere Auskünfte erteilen Ihnen die kantonalen Ausgleichskassen.

Verbilligung der Krankenkassenprämien

In der Schweiz ist die Versicherung bei einer Krankenkasse obligatorisch. Mit der obligatorischen Versicherung wird die gesundheitliche Grundversorgung sichergestellt. Ein Vergleich der Krankenkassenprämien kann sich für jede Familie lohnen:

- www.praemien.admin.ch
- www.comparis.ch

Familien in bescheidenen finanziellen Verhältnissen haben Anspruch darauf, dass der Staat einen Teil der Krankenkassenprämie für die obligatorische Grundversicherung übernimmt. Die Prämienverbilligungen sind kantonal geregelt. Ob Sie Anspruch darauf haben, hängt unter anderem von Ihrem Einkommen und der Zahl Ihrer Kinder ab. Als Berechnungsgrundlage dient die Steuererklärung, reichen Sie diese also unbedingt fristgerecht ein!

Personen, welche die Voraussetzungen erfüllen, erhalten automatisch ein Antragsformular (mit der Berechnung der Prämienverbilligung in der obligatorischen Krankenversicherung). Zuzüger erhalten bei der Wohngemeinde ein Gesuchsformular.

Steuern: Kinderabzüge bei Kanton und Bund

Die Besteuerung von Familien kennt zwei Arten: die gemeinsame und die getrennte Veranlagung.

Gemeinsame Veranlagung

Gemeinsam veranlagt werden verheiratete Paare, die in ungetrennter Ehe leben, und gleichgeschlechtliche Paare, die ihre Partnerschaft eingetragen haben. Alle Einkünfte, Abzüge und Vermögensteile, das heisst die gesamte wirtschaftliche Leistungsfähigkeit des Paars, werden zusammengerechnet – unabhängig vom vereinbarten Güterstand. Es spielt also keine Rolle, ob Gütergemeinschaft, Errungenschaftsbeteiligung oder Gütertrennung vorliegt.

Als Ausgleich wird in den Kantonen Aargau, Basel-Landschaft und Basel-Stadt das Vollsplitting gewährt. Für die Staatssteuer wird nur die Hälfte des satzbestimmenden Gesamteinkommens berücksichtigt. Bei der direkten Bundessteuer kommt ein günstigerer Steuertarif zur Anwendung.
Sind beide Partner erwerbstätig, wird ein zusätzlicher Abzug (Doppelverdiener) gewährt.

Pro Kind können Sie bei der Staatssteuer einen festen Betrag vom berechneten Steuerbetrag abziehen (Kinderabzug). Bei der direkten Bundessteuer wird ein fixer

Abzug vom steuerbaren Einkommen vorgenommen. Die Voraussetzungen für den Kinderabzug müssen am Stichtag (in der Regel ist dies der 31. Dezember des Steuerjahres) erfüllt sein. Den Kinderabzug können diejenigen Personen vornehmen, die für das Kind das elterliche Sorgerecht haben und für den Unterhalt des Kindes tatsächlich aufkommen, also bei denen das Kind aufwächst (häusliche Gemeinschaft). Sind die Kinder volljährig geworden (im Alter von 18 Jahren), aber noch in der beruflichen Ausbildung, so kann der Kinderabzug weiterhin beansprucht werden, wenn das Kind nicht für sich selbst aufkommt. Sind beide Elternteile erwerbstätig und/oder invalid, können bei der Staatssteuer die Kosten der Fremdbetreuung der Kinder unter 15 Jahren vom Einkommen abgezogen werden.

Einkommen und Vermögen von minderjährigen Kindern haben diejenigen Personen zu versteuern, die das elterliche Sorgerecht haben. Hingegen muss das Kind ein allfälliges Erwerbs- oder Ersatzeinkommen selbständig versteuern. Wird das Kind volljährig, so muss es erstmals in diesem Jahr eine eigene Steuererklärung ausfüllen.

Getrennte Veranlagung

Die getrennte Veranlagung gilt für Konkubinatspaare, für getrennte und geschiedene Ehepaare und für Ein-Eeltern-Familien. Im Jahr der Trennung oder Scheidung kommt bereits die getrennte Veranlagung für die ganze Steuerperiode zur Anwendung. Ausschlaggebend ist immer der Stand am Ende des Steuerjahres.

Unterhaltsbeiträge (Ehegatten- und Kinderalimente) werden wie folgt versteuert: Wer Alimente zahlt, kann diese vom Einkommen abziehen. Wer sie erhält, muss sie zum Einkommen dazuzählen und versteuern. Erfolgt die Unterhaltsleistung in Form einer Kapitalabfindung, gilt dies nicht.

Alimente an die Kinder können nur abgezogen werden, bis die Kinder 18 Jahre alt sind. Zahlungen nach dem 18. Geburtstag dürfen also nicht mehr abgezogen werden. Dafür kann ab diesem Zeitpunkt der Unterstützungsabzug geltend gemacht werden, wenn das Kind wegen seiner beruflichen Ausbildung noch unterstützt werden muss. Solche Unterstützungsleistungen fliessen ab dem 18. Altersjahr steuerlich direkt dem Kind zu – und nicht mehr dem sorgeberechtigten Elternteil. Sie werden im Gesetz als steuerfrei erklärt, soweit es sich tatsächlich um Zahlungen für den Lebensunterhalt und die berufliche Ausbildung handelt.

Wenn Sie das elterliche Sorgerecht haben und die Kinder auch tatsächlich umsorgen, können Sie das Vollsplitting sowie die Kinderabzüge auch über die Mündigkeit der Kinder hinaus beanspruchen, sofern sich diese noch in der beruflichen Ausbildung befinden und unterhalten werden. Sind Sie sorgeberechtigt und erwerbstätig oder invalid, können Sie bei der Staatssteuer die Kosten der Fremdbetreuung Ihrer Kinder unter 15 Jahren vom Einkommen abziehen.

Haben die getrennten oder geschiedenen Eltern das gemeinsame Sorgerecht erhalten, so stehen die Tarifvergünstigung

sowie der Kinderabzug demjenigen Elternteil zu, der Alimente empfängt. Da der Kinderabzug pro Kind nur einmal gewährt werden darf, kann der andere Elternteil keinen Kinderabzug beanspruchen.

Ergänzungsleistungen zu AHV und IV

Wenn die AHV- oder IV-Renten nicht ausreichen, um die minimalen Lebenskosten zu decken, helfen die Ergänzungsleistungen zur AHV/IV. Es besteht ein Rechtsanspruch auf diese Leistungen, die aber nur unter bestimmten Voraussetzungen ausbezahlt werden. Der Versicherte muss neben seinem gesetzlichen Wohnsitz in der Schweiz, sich auch tatsächlich in der Schweiz aufhalten und eine AHV/IV-Rente, eine Hilflosenentschädigung der IV oder ein IV-Taggeld von mindestens 6 Monaten Dauer beziehen. Es ist eine Bedarfsrechnung, die die anerkannten Ausgaben den anrechenbaren Einnahmen gegenüberstellt (miteinbezogen in die Berechnung werden auch Vermögen und allfällige Einkünfte aus Teilzeit-Erwerb). Weitere Auskunft zu den Ergänzungsleistungen sowie die entsprechenden Merkblätter erhalten Sie bei den kantonalen Sozialversicherungsanstalten oder Ausgleichskassen.

Sozialhilfe: Hilfe zur Selbsthilfe

Die Sozialen Dienste der Gemeinden und Städte haben die Aufgabe, Menschen in Notlagen oder schwierigen Lebenssituationen zu beraten und geeignete Hilfe anzubieten oder zu vermitteln. Im Mittelpunkt stehen dabei der Mensch und seine individuelle Situation sowie seine Integration in die Arbeitswelt und die Gesellschaft. Bei finanziellen Notsituationen stellen die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter der Sozialen Dienste Antrag auf Sozialhilfe. Diese gelangt von der Sozialhilfebehörde gemäss kantonalen Richtlinien und Ansätzen zur Auszahlung.

Ihre Anfrage wird vertrauensvoll, detailliert und unter Wahrung des Persönlichkeitsschutzes abgeklärt. Es ist sinnvoll, sich frühzeitig um die Lösung von Problemen zu kümmern. Zögern Sie nicht, die Hilfe der Sozialberatung und gegebenenfalls der Sozialhilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Sozialen Dienste der Gemeinden bieten ihre Dienste nach dem Grundsatz «Hilfe zur Selbsthilfe» an:

- Beratung in persönlichen, rechtlichen und finanziellen Fragen
- Information über die Hilfsangebote anderer sozialer Institutionen
- Vermittlung dieser Hilfsangebote

Finanzen: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Ein Budget verschafft Übersicht				
Budgetberatung Schweiz * www.budgetberatung.ch	**Budgetberatung Aargau** www.budgetberatung-ag.ch	**Budgetberatung Baselland** www.frauenverein-muttenz.ch > Budgetberatung	**Budget- und Schuldenberatung Basel-Stadt** www.schulden.ch	**Schuldenberatung Aargau-Solothurn** www.schulden-ag-so.ch
Schulden: Frühzeitig Rat suchen				
Pro Familia Budget * www.profamilia.ch > Hilfe > Familienfinanzen > Budgetplanung **Schuldenberatung Schweiz** * www.schulden.ch Ich habe Schulden- Wie wirkt sich das aus? * www.ch.ch > Konsequenzen Schulden Betreibungen, Schulden und Konkurs* www.ch.ch > Betreibung	**Schuldenberatung Aargau-Solothurn** www.schulden-ag-so.ch	**Fachstelle für Schuldenberatung Basel-Landschaft** (und Bezirk Dorneck) www.schuldenberatung-bl.ch	Budget- und Schuldenberatung der **Familien- Paar und Erziehungsberatung** (Fabe) www.fabe.ch > Beratungsangebot > Finanzen/Verschuldung *Auch einige Gemeinden aus dem Baselland haben eine Leistungsvereinbarung mit der Fabe.* **Familea Frauenberatung** (inkl. Budgetberatung) www.familea.ch > Frauenberatung	**Schuldenberatung Aargau-Solothurn** www.schulden-ag-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Zuschuss zum Lohn: Kinderzulagen/Familienzulagen				
Das Bundesamt für Sozialversicherungen Informationen über die Familienzulagen * www.bsv.admin.ch > Themen > Zulagen	Merkblatt zu den Familienzulagen Aargau http://www.sva-ag.ch > Dienstleistungen > Familienausgleichskasse > Familienzulagen	Merkblatt zu den Familienzulagen Baselland www.sva-bl.ch > Familienzulagen	Familienzulagen im Kanton Basel-Stadt http://www.ausgleichskasse-bs.ch > Sozialversicherungen > FAK	Familienzulagen im Kanton Solothurn www.akso.ch > Dienstleistungen > Beiträge Zulagen > Familienausgleichskasse Familienergänzungsleistungen im Kanton Solothurn www.akso.ch > Dienstleistungen > Leistungen > Ergänzungsleistungen für Familien
Verbilligung der Krankenkassenprämien				
Vergleich der Krankenkassenprämien* www.praemien.admin.ch www.comparis.ch	**Ausgleichskasse Aargau** (SVA) www.sva-ag.ch	**Sozialversicherungsanstalt Basel-Landschaft** www.sva-bl.ch > Leistungen > Prämienverbilligung in der Krankenversicherung	**Amt für Sozialbeiträge** (ASB) www.asb.bs.ch	**Ausgleichskasse des Kantons Solothurn** www.akso.ch > Dienstleistungen > Leistungen > Individuelle Prämienverbilligung
Steuern: Kinderabzüge bei Kanton und Bund				
	Departement Finanzen und Ressourcen https://www.ag.ch > Steuern > Natürliche Personen > Steuerthemen	**Finanz- und Kirchendirektion Baselland** www.bl.ch> Finanzen, Kirchen> Steuern	**Finanzdepartement Basel-Stadt** www.steuerverwaltung.bs.ch	**Steueramt Kanton Solothurn** www.so.ch > Verwaltung > Finanzdepartement > Steueramt

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Ergänzungsleistungen zu AHV und IV				
Informationen des **Bundesamts für Sozialversicherungen** zu den Ergänzungsleistungen* www.bsv.admin.ch > Themen > Ergänzungen	**Ausgleichskasse Aargau** (SVA) www.sva-ag.ch	**Sozialversicherungsanstalt Basel-Landschaft** www.sva-bl.ch > Leistungen > Prämienverbilligung in der Krankenversicherung	**Amt für Sozialbeiträge** (ASB) www.asb.bs.ch	**Ausgleichskasse des Kantons Solothurn** www.akso.ch > Dienstleistungen > Leistungen > Individuelle Prämienverbilligung
Sozialhilfe: Hilfe zur Selbsthilfe				
Die Richtlinien zur Bemessung und Ausgestaltung der Sozialhilfe sind aufgeschaltet* www.skos.ch > Deutsch > SKOS-Richtlinien > Richtlinien konsultieren	**Kantonaler Sozialdienst** www.ag.ch > DGS > Über uns	Nähere Auskunft erhalten Sie bei den **Sozialen Diensten** Ihrer Wohngemeinde oder beim Kantonalen Sozialamt www.bl.ch > Finanzen, Kirchen > Sozialamt	Hilfe für Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Basel-Stadt in Notlagen www.sozialhilfe.bs.ch	**Amt für soziale Sicherheit** www.so.ch > Verwaltung > Departement des Inneren > Amt für soziale Sicherheit > Sozialhilfe

Literaturtipps

Zum Thema Finanzen

„Mit Geld richtig umgehen- Budget, Sparen, Wege aus der Schuldenfalle“
Von Gabriela Baumgartner, Beobachter Verlag, 2012.

Migration- Integration

- *Grundlegende Informationen*
- *Familiennachzug*
- *Erziehung – eine ganz persönliche Angelegenheit*
- *Die Chance vor der Schule*
- *Vielfalt in der Schule*
- *Einstieg zum Aufstieg*
- *Angebote für Frauen und Mütter*
- *Bikulturelle Familien*
- *Zwangsehe*
- *Gesundheit*
- *Beschneidung von Mädchen*
- *Wohnen in der Schweiz*

Es gibt unterschiedliche Gründe, weshalb Menschen ihre Heimat verlassen und in die Schweiz oder ein anderes Land einwandern. Viele kommen, um hier zu arbeiten, andere flüchten vor einem Krieg oder suchen Schutz vor Verfolgung. Unsere heutige Gesellschaft verdankt ihren Wohlstand zahlreichen Anregungen von Zuwanderern – seien es der Römer, die uns ihre Schrift lehrten, der Hugenotten, die ihr Wissen über die Herstellung und Anwendung von Farben mitbrachten und so den Grundstein für die Basler Chemie legten, oder der italienischen Familien, die unsere Küche mitprägten.

Es ist ein Geben und Nehmen – was den gegenseitigen Austausch voraussetzt. Für diesen Austausch ist die am Wohnort gesprochene Sprache besonders wichtig. Deshalb zielen zahlreiche Projekte darauf ab, Zugezogenen unsere Sprache

näherzubringen. Denn der Erwerb der Landessprache(n) erlaubt eine weitgehende Integration – als Freunde, im Arbeitsumfeld und in der Schule.

Grundlegende Informationen

Die wichtigsten Fachstellen der Region sind die Integrationsfachstellen der Kantone. Sie bieten an oder vermitteln folgende Dienstleistungen: Beratungsdienst, Integrationsprojekte, Dolmetscherdienst, Übersetzungen, Neuzuzügerinfo, Deutschkurse, Staatskundekurs, persönliche und berufliche Standortbestimmung, Arbeitsintegration.

Die Migrationszeitung MIX befasst sich mit unterschiedlichen Anliegen der Migrationsbevölkerung der Kantone Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern und Zürich. Jede Ausgabe hat einen Themenschwerpunkt. Spezielle Familienthemen wurden in folgenden Nummern thematisiert: Nr. 02/ Dez. 2000 widmete sich Fragen zu Kindern und Schule; Nr. 07/ Juni 2003 Jugend und Gewalt; Nr. 9/ April 2004 der Liebe und binationalen Partnerschaften Nr. 12/ April 2006 der Jugendarbeitslosigkeit; Nr. 26/ Mai 2014 der frühen Sprachförderung

Migrationszeitung als PDF:
www.aller-anfang-ist-begegnung.ch >Mix - Migrationszeitung

Familiennachzug

Aufgrund des revidierten Ausländergesetzes können Schweizerinnen und Schweizer sowie Personen mit einer Aufenthaltsbewilligung oder einer Niederlassungsbewilligung, die von ausserhalb der EU kommen (sogenannte Drittstaatsangehörige), ihre ausländischen Ehegatten und ledigen Kinder unter 18 Jahren in die Schweiz nachziehen, wenn sie mit diesen zusammen in einer bedarfsgerechten Wohnung leben werden. Zudem wird verlangt, dass sie über genügende finanzielle Mittel verfügen und nicht strafrechtlich belangt worden sind.

Frist
Der Familiennachzug muss innerhalb von fünf Jahren geltend gemacht werden. Kinder über zwölf Jahre müssen innerhalb von zwölf Monaten nachgezogen werden.

Asyl
Vorläufig Aufgenommene – das heisst abgewiesene Asylsuchende, die vorübergehend in der Schweiz bleiben dürfen – können ihre Familien nach frühestens drei Jahren in die Schweiz nachziehen, sofern sie mit diesen zusammen wohnen, eine bedarfsgerechte Wohnung vorhanden und die Familie nicht auf Sozialhilfe angewiesen ist.

Jugendliche Nachkommen
Einreisebewilligungen für 15- bis 18-jährige Jugendliche werden nur sehr restriktiv ausgestellt, da der Anschluss an unser Bildungssystem kaum mehr möglich ist. Deshalb ist es sinnvoll, Kinder, die noch im Ausland leben, so früh wie möglich nachzuziehen.

EG/EFTA-Bürgerinnen und -Bürger
Das Abkommen zum freien Personenverkehr (Freizügigkeitsabkommen) sieht vor, dass EG/EFTA-Bürger und -Bürgerinnen, die in der Schweiz ein Aufenthaltsrecht erworben haben, ihre Familienmitglieder

nachziehen können. Dieser Anspruch bezieht sich unabhängig von der Nationalität auf

– den Ehegatten und die Nachkommen (oder diejenigen des Ehegatten), die jünger als 21 Jahre sind oder denen Unterhalt gewährt wird, sowie
– die Eltern oder die Eltern des Ehegatten, denen Unterhalt gewährt wird.

Drittstaatsangehörige
Handelt es sich bei den Familienangehörigen um Drittstaatsangehörige, besteht der Anspruch auf Einreise und Aufenthalt nur, wenn die Familienangehörigen vor der Einreise in die Schweiz dauerhaft in einem EG-/EFTA-Staat gelebt haben. Andernfalls kommen die Bestimmungen für Drittstaatsangehörige zur Anwendung.

Studierende
Bei Schülern und Schülerinnen oder bei Studierenden ist der Familiennachzug auf den Ehegatten und die unterhaltsberechtigten Kinder beschränkt.

Weitere Informationen erteilt Ihnen das kantonale Migrationsamt.

Erziehung – eine ganz persönliche Angelegenheit

Die Kindererziehung ist auch in der Schweiz eine Angelegenheit, die jede Familie, vielleicht sogar jeder Elternteil unterschiedlich angeht und einschätzt. Dennoch bestehen innerhalb einer Region gewisse gemeinsame Werte. Sie können sich von den Werten unterscheiden, die Menschen aus anderen Regionen haben. In manchen Fällen können solche unterschiedlichen Werte zu Missverständnissen führen.

Spielplatz
Im frühen Kindesalter halten sich die Sprösslinge einer «typisch schweizerischen» Familie häufig mit Gleichaltrigen zusammen unter der Aufsicht der Mütter (seltener der Väter) auf einem Spielplatz auf. Dieser Treffpunkt spielt bei der Vernetzung mit anderen Eltern eine fundamentale Rolle. Deshalb seien alle Eltern mit Kleinkindern dazu ermuntert, die öffentlichen Spielplätze zu nutzen!

Kindergarten und Schule
Im Kindergarten- und Schulalter ist es für die Integration und soziale Entwicklung der Kinder eine wichtige Bedingung, dass die Eltern sich einbringen. Elternabende und Veranstaltungen des Kindergartens und der Schule sind Orte des Austausches mit den Lehrpersonen und den anderen Eltern. Sie können Ihre Kinder wesentlich unterstützen, wenn Sie sich für die Schule und den Kindergarten interessieren. Ein stetes Interesse an der Schule als solche und an den Hausaufgaben hilft Ihrem Kind enorm. Selbst wie Sie den Alltag in Ihrer Familie gestalten, hat einen massgeblichen Einfluss auf den schulischen Erfolg Ihres Kindes: Sorgen Sie dafür, dass es ausreichend schläft und sich gesund ernährt (vgl. Kapitel «Ernährung und Gesundheit»). Ausserdem können sich Kinder besser konzentrieren, wenn sie ihren Bewegungsdrang ausleben. Ermöglichen Sie Ihrem Kind daher, im Freien zu spielen und Sport zu treiben.

Beziehung in der Familie
Eine intensive Beziehung zwischen Kind und Eltern zu pflegen ist nicht immer einfach und stellt für alle eine grosse Herausforderung dar. Miteinander spielen, lesen und reden sind Aktivitäten der Zuwendung, die Ihre Familie zusammenhalten und Ihrem Kind vielerlei Kompetenzen des Alltags vermitteln.

Geschlechterrollen
Nicht zu unterschätzen ist auch die Prägung des Kindes durch Geschlechterrollen. In unserer Mehrheitsgesellschaft darf auch ein Bub heulen und ein Mädchen die Starke sein. Beobachten Sie Ihr weiteres Umfeld und lassen Sie sich von einem flexiblen Männer- und Frauenbild inspirieren.

Die Chance vor der Schule

Kinder aus Familien mit einem Migrationshintergrund weisen in unserer Mehrheitsgesellschaft ebenso wie ihre in der Schweiz geborenen Kameradinnen und Kameraden später meist bessere schulische Leistungen auf, wenn sie im Vorschulalter teilweise in Krippen betreut worden sind. Diese familienergänzende Kinderbetreuung ist eine viel genutzte, allen zugängliche und in der Regel den finanziellen Möglichkeiten der Eltern angepasste Einrichtung, die Ihrem Kind beste Chancen für den frühzeitigen Sprach- und Kulturerwerb bietet.

Nützliche Adressen finden Sie im Kapitel «Familienexterne Kinderbetreuung».

Vielfalt in der Schule

Die Schülerinnen und Schüler einer Klasse sind heutzutage, was ihr Geschlecht, ihr Alter und ihre geografische, kulturelle und soziale Herkunft betrifft, sehr verschieden. Diese Vielfalt wirkt sich auf den Unterricht – und oft auch auf den schulischen Werdegang des einzelnen Kindes – aus.

Individualisierter Unterricht
Zahlreiche Studien belegen, dass es dem Schweizer Schulsystem leider erst in Ansätzen gelingt, unterschiedliche Startbedingungen der Kinder auszugleichen und jedes Kind seinen individuellen Stärken gemäss zu fördern. Doch stellen bereits viele Lehrpersonen den Schülerinnen und Schülern neben dem Pflichtstoff auch bedarfsgerechte ergänzende Übungen mit modernen Unterrichtsmethoden zur Verfügung. So können sie den Unterricht möglichst den individuellen Bedürfnissen jedes Schulkindes anpassen.

Kurse in heimatlicher Sprache und Kultur (HSK)
Um die Herkunftssprache der Schulkinder und deren Integration zu fördern, können staatliche und nichtstaatliche Trägerschaften Kurse in heimatlicher Sprache und Kultur anbieten. Neben der Sprache in Wort und Schrift werden auch die kulturellen Eigenarten der Herkunftsländer vermittelt. Die Kurse in heimatlicher Sprache und Kultur finden üblicherweise ausserhalb des regulären Unterrichts statt.

Deutsch lernen
Wer in der Region Nordwestschweiz im Kindergarten, in der Primarschule oder in

der Sekundarschule eingeschult wird und noch wenig Deutsch spricht, profitiert von verschiedenen Angeboten zum Deutschlernen. Die örtliche Schulleitung entscheidet darüber, ob das Kind eine Fremdsprachenklasse oder eher einen Intensivkurs in Deutsch als Zweitsprache besuchen soll. Es braucht dazu keine Abklärung bei einer Fachstelle. Es existieren folgende Angebote:

Fremdsprachenklassen an der Primarschule
Schülerinnen und Schüler ohne Deutschkenntnisse können in einigen Kantonen eine Fremdsprachenklasse besuchen. Sie nehmen entsprechend ihren Fähigkeiten in zunehmendem Masse am Unterricht in ihrer zukünftigen Klasse teil. Dieser Fremdsprachenunterricht dauert in der Regel ein Jahr.

Intensivkurse in Deutsch als Zweitsprache
Schülerinnen und Schüler ohne Deutschkenntnisse können anstelle einer Fremdsprachenklasse einen Intensivkurs in Deutsch als Zweitsprache besuchen. Dieser dauert höchstens ein Jahr und findet innerhalb des regulären Unterrichts statt. Im Anschluss an diesen Intensivkurs oder an die Fremdsprachenklasse besuchen die Schülerinnen und Schüler weitere Kurse in Deutsch als Zweitsprache.

Kurse in Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
Schülerinnen und Schüler mit geringen Deutschkenntnissen erhalten Förderunterricht in sogenannten Kursen in Deutsch als Zweitsprache. Dieser Unterricht kann im Kindergarten während zwei und anschliessend an der Primarschule während drei weiterer Schuljahre besucht werden.

Einstieg zum Aufstieg

Um sich gesellschaftlich und finanziell zu etablieren, ist eine Berufsausbildung für Jugendliche beiderlei Geschlechts sehr wichtig. Dieser Ausbildungsweg ist ein Erfolgsmodell der Schweizer Berufsbildung und legt den Grundstein für eine erfolgreiche berufliche Zukunft. Absolventen und Absolventinnen einer Berufslehre haben oft sogar die besseren Berufschancen als Universitätsabgänger. Lernende können entweder in zwei Jahren ein «Eidgenössisch anerkanntes Berufsattest» (EBA) oder in drei bis vier Jahren ein «Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis» (EFZ) erwerben. Neben der praktischen Ausbildung in einem Lehrbetrieb wird an mindestens einem Tag in der Woche die Schule besucht.

Neu werden Eltern im «Elterntreff Berufswahl» in ihrer Landessprache in das Schweizer Berufsbildungssystem eingeführt und auf die Wichtigkeit ihrer Unterstützung für die Berufsausbildung ihrer Kinder hingewiesen.

Jugendliche, die Mühe haben, eine Lehrstelle zu finden, erhalten bei der Berufsberatung Unterstützung. Ein erfolgreicher Weg ist ausserdem, sich eine Mentorin oder einen Mentor zu suchen. Dazu gibt es Mentoringprogramme speziell für junge Frauen und ebenso für junge Männer. Ausserdem gibt es zahlreiche Brückenangebote, um die Schulkenntnisse zu verbessern, die Chancen für die Lehrstellensuche zu

erhöhen und sich gezielt auf die Berufswahl vorzubereiten.

Wer keinen Schulabschluss hat und ihn nachholen möchte, kann dafür den einjährigen Kurs «Link zum Beruf» besuchen und einen anerkannten Schulabschluss erwerben. Dieser Kurs wird von der Allgemeinen Gewerbeschule Basel (AGS Basel) angeboten.

Erwachsene ohne abgeschlossene Berufslehre können in der Schweiz die Berufsausbildung berufsbegleitend nachholen. Wer sich in einem Beruf gute Praxis und Fachkenntnisse angeeignet hat, kann ohne Lehrvertrag die Lehrabschlussprüfung absolvieren.

Möglicherweise sind sie berechtigt, Stipendien (Ausbildungsbeiträge) zu beantragen.

Angebote für Frauen und Mütter

In einigen Kantonen gibt es spezielle Angebote für Frauen und Mütter um die Sprache zu lernen und sich im Alltag besser zurechtzufinden. Ausserdem können auch die regulären Angebote für Migranten und Migrantinnen genutzt werden. Im Kanton Baselland beispielsweise gibt es den Sprachkurs «Connectica», welcher Müttern hilft, sich besser in der Schweiz zurechtzufinden, und eine alltagsnahe Sprache vermittelt. Während des Kurses werden die Kinder der Teilnehmerinnen auf Deutsch betreut.

Bikulturelle Familien

Wenn unterschiedliche Nationen zu einer Familiengemeinschaft werden, so ergibt sich die einmalige Chance, andere Mentalitäten kennen und lieben zu lernen. Zugleich stellt der Alltag aber auch hohe Anforderungen an die gegenseitige Toleranz. Die Beratungsstelle für binationale Paare und Familien bietet hier Unterstützung, um mit diesen besonderen Bedingungen, aber auch mit Formalitäten zurecht zu kommen.

Lesen Sie auch den Abschnitt «Bikulturelle Familie» im Kapitel «Vielfalt der Familien»

Zwangsehe

Zwangsverheiratungen geschehen gegen den Willen eines Partners/einer Partnerin und sind nach Schweizer Recht gesetzeswidrig. Davon zu unterscheiden sind arrangierte Heiraten, bei denen potenzielle Partner durch Vermittlung miteinander bekannt gemacht werden, danach aber immer noch selber entscheiden dürfen, ob sie heiraten wollen oder nicht.

Von Zwangsheirat betroffen sind meist junge Frauen. Oft gehen Zwangsverheiratungen mit einer traditionellen Rollenverteilung einher. Änderungen in diesem Rollenverständnis und echte Integration bedingen auf beiden Seiten den Willen zur Offenheit. Für die jungen Erwachsenen sind echte Chancen zur Selbstverwirklichung in der Mehrheitsgesellschaft notwendig, um einen Rückzug in traditionelle Rollen zu verhindern.

Gesundheit

Eine Zusammenstellung von Informationsmaterial zur Gesundheit speziell für Migrantinnen und Migranten findet sich auf der Webseite www.migesplus.ch. Die Themen sind: Kind, Frau, Liebe, Sexualität, Genuss und Sucht, Psyche und Krise, Prävention,

Gesundheitsversorgung. Dort findet sich auch eine Broschüre zum schweizerischen Gesundheitssystem in 18 Sprachen.

Beschneidung von Mädchen

Die Beschneidung von Mädchen ist eine schwere Körperverletzung. Auch in den (meist) afrikanischen Herkunftsländern wird dies zunehmend erkannt. Weder die Bibel noch der Koran schreiben eine solche Beschneidung vor. In der Schweiz ist die Beschneidung von Mädchen ein schweres Verbrechen und wird bestraft.

Die Genitalbeschneidung von Mädchen war lange Zeit ein Tabuthema. Mit ihrem eindrücklichen autobiografischen Buch «Wüstenblume» hat die Somalierin Waris Dirie das Thema ins Bewusstsein der westlichen Welt gebracht.

Wohnen in der Schweiz

Sowohl bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung als auch für den Abschluss eines Mietvertrags ist es wichtig, die Rahmenbedingungen in der Schweiz zu kennen. Ein Infoblatt in 11 Sprachen finden Sie beim Bundesamt für Wohnungswesen.

Migration-Integration: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Grundlegende Informationen				
Das **Staatssekretariat für Migration** ist auf Bundesebene zuständig für alle Themen rund um die Migration und Integration * www.sem.admin.ch	Die **Plattform „hallo-Aargau“** informiert Neu-Zuzügler in vielen Sprachen über das Leben im Kanton Aargau und die jeweiligen Anlaufstellen: * www.hallo-aargau.ch **Anlaufstelle Integration Aargau** www.integrationaargau.ch **DVI Migration und Integration** https://www.ag.ch > DVI > Migration Integration	**Integrationsdatenbank Basel-Stadt und Basel-Landschaft** www.integration-bsbl.ch **Fachbereich Integration** www.baselland.ch > Sicherheit > Fachstelle Integration Ausländerdienst Baselland www.auslaenderdienstbl.ch	**Integrationsdatenbank Basel-Stadt und Basel-Landschaft** www.integration-bsbl.ch **Präsidialdepartement Integration Basel-Stadt** www.entwicklung.bs.ch > Integration **Migrationsamt Basel** www.bdm.bs.ch > Über uns > Organisation > Migrationsamt	**Fachstelle Integration des Kantons Solothurn** www.integration.so.ch **Migrationsamt Solothurn** www.so.ch > Verwaltung > Departement des Inneren > Migrationsamt
Familiennachzug				
Die Plattform ch.ch informiert über den Familiennachzug * www.ch.ch/de/familien				
Erziehung – eine ganz persönliche Angelegenheit				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Die Chance vor der Schule				
Vielfalt in der Schule				
	Volksschule Aargau www.schulen-aargau.ch Informationen zum DAZ-Unterricht www.schulen-aargau.ch > Kanton > Besondere Förderung > DAZ	Informationen zu Schulen im Baselland www.baselland.ch/Schulen.273899.0.html PDF mit Informationen zu den Angeboten auf Kindergarten- und Primarstufe www.baselland.ch > Fileadmin > Bildungsangebot Kindergarten und Primarschule	Volksschule Basel-Stadt: www.volksschulen.bs.ch Informationen zum DAZ-Unterricht in Basel-Stadt: www.edubs.ch > Dienste > Dienste-VS > Deutsch als Zweitsprache	Volksschule Solothurn www.so.ch > Verwaltung > Departement für Bildung und Kultur > Volksschulamt Spezielle Förderung für fremdsprachige Kinder www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/volksschulamt/foerdern/spezielle-foerderung/
Einstieg zum Aufstieg				
Berufsberatung Schweiz * www.berufsberatung.ch	**Lehrstellennachweis Aargau** www.ag.ch/lena **Berufseinstieg** http://www.beratungsdienste-aargau.ch/berufseinstieg/stellensuche-und-arbeitsmarkt.html	Eine **Lehrstelle** findet sich am einfachsten über den **Lehrstellennachweis beider Basel** www.lenabb.ch **Berufsberatung Basel-Landschaft** https://www.baselland.ch/Berufsberatung-BiZ.315553.0.html	Eine **Lehrstelle** findet sich am einfachsten über den **Lehrstellennachweis beider Basel** www.lenabb.ch **Berufsberatung Basel-Stadt** http://www.mb.bs.ch/beratung/beratungsstellen/berufsberatung.html	**Berufsberatung Solothurn** https://www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-berufsbildung-mittel-und-hochschulen/berufs-studien-und-laufbahnberatung/berufsberatung/

	Brückenangebote http://www.beratungsdienste-aargau.ch/berufswahlstudienwahl/wege-zur-lehrstelle/brueckenangebote-und-zwischenloesungen.html **Junior Mentoring** https://www.ag.ch/de/bks/berufsbildung_mittelschulen/berufsvorbereitung_zwischenloesungen/junior_mentoring/junior_mentoring.jsp **Ausbildungsbeiträge Aargau** www.ag.ch/de/bks/hochschulen/stipendien_1/stipendien.jsp	**Mentoringprogramme** https://www.baselland.ch/Mentoring.315523.0.html **Brückenangebote** https://www.baselland.ch/Brueckenangebote.308581.0.html **Berufsintegration** https://www.baselland.ch/Berufsintegration-BL.319739.0.html **Ausbildungsbeiträge** www.baselland.ch/Ausbildungsbeitraege.306063.0.html -	**Mentoring für Jugendliche** http://www.mb.bs.ch/beratung/beratungsstellen/mentoring.ht ml **Zentrum für Brückenangebote** http://www.sba-basel.ch/ **Ausbildungsbeiträge** http://www.hochschulen.bs.ch/ueber-uns/organisation/amt-ausbildungsbeitraege.html	**Brückenangebote** https://www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-berufsbildung-mittel-und-hochschulen/berufsfachschule n-bbz/brueckenangebote-zwischenloesungen/ **Ausbildungsbeiträge** https://www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/departementssekretariat/stipendien/
Angebote für Frauen und Mütter				
	MuKi-Deutsch https://www.ag.ch/de/bks/kindergarten_volksschule/unterricht_schulbetrieb/schule_interkulturelles/fruehe_foerderung/fruehe_foerderung.jsp	**Sprachkurs «Connectica»** www.auslaenderdienstbl.ch > Angebote > Deutschkurse > Connectica 1/2/3	**Sprachförderung und Integration für Migranten und Migrantinnen** http://www.mb.bs.ch/weiterbildung/sprachfoerderung-integration.html#page_section3_section2	**Subventionierte Deutschkurse** http://www.integration.so.ch/sprache-bildung/deutschkurse/

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Bikulturelle Familien				
Verbund der Beratungs-stellen für binationale und interkulturelle Paare und Familien Schweiz * www.binational.ch **Verein binationaler Partnerschaften und Familie** * www.ig-binational.ch	*Im Aargau gibt es keine spezialisierte Beratungsstelle für binationale Paare und Familien.* Ratsuchenden finden allgemeine Informationen auf der Webseite www.binational.ch	**Beratungsstelle für binationale Paare und Familien*** www.binational.ch Beratungsstelle in Basel Steinengraben 69, 4051 Basel www.binational-bs.ch *Die Beratungen werden in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Portugiesisch geführt.*	**Beratungsstelle für binationale Paare und Familien*** www.binational.ch Beratungsstelle in Basel Steinengraben 69, 4051 Basel www.binational-bs.ch *Die Beratungen werden in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Portugiesisch geführt.*	**Frabina*** Beratungsstelle für binationale Paare und Familien Solothurn: Westbahnhofstrasse 12 4500 Solothurn Olten: Marktgasse 34 4600 Olten www.frabina.ch
Zwangsehe				
Zwangsheirat Schweiz * www.zwangsheirat.ch	Informationen von **Integration Aargau** zur Zwangsheirat www.integrationaargau.ch/projekte/zwangsheirat Broschüre des Kantons Aargau zu Zwangsheirat www.gegen-zwangsheirat.ch/images/Infoblaetter/140618_Broschuere_A5_2014_low_einzel.pdf	Flyer zur Zwangsehe des Ausländerdiensts Baselland www.auslaenderdienst.ch>Download>Zwangsheirat	Projekt gegen Zwangsheirat der **GGG Migration** mit Broschüre für Jugendliche, Informationen für Eltern und einem gratis zu beziehenden Dokumentarfilm www.ggg-migration.ch/gegen-zwangsheirat.html	Beratungsstelle Opferhilfe Aargau/Solothurn: www.opferhilfe-ag-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gesundheit				
Migesplus * www.migesplus.ch			„**Gesünder Basel**“ bietet spezielle Angebote für Migranten und Migrantinnen: www.gsuenderbasel.ch	Informationen und Kurse des **SRK Solothurn** zu Migration und Gesundheit www.srk-solothurn.ch
Beschneidung von Mädchen				
Informationen von **Caritas Schweiz** zur Mädchenbeschneidung und Beratungsangebot: www.caritas.ch/de/was-wir-tun/engagement-schweiz/integration-und-chancengleichheit/maedchenbeschneidung/				
Wohnen in der Schweiz				
Bundesamt für Wohnungswesen, Infoblatt in 11 Sprachen * www.bwo.admin.ch > Dokumentation > Publikationen > Infoblatt Wohnen > Infoblatt				

Literaturtipps

Zum Thema Mädchenbescheidung

“Wüstenblume”
von Waris Dirie, Ullstein Taschenbuch, 2003.

Tipp: Die Webseite www.contakt-kind.ch hat zum Ziel Fachpersonen dabei zu helfen, in die Schweiz zugewanderte Eltern für die Themen der Erziehung zu sensibilisieren. Dabei bildet die frühe Förderung einen wichtigen Schwerpunkt. Die Webseite ist aber auch für Eltern sehr informativ und interessant.

Ferien und Freizeit

- *Ferien mit der Familie*
- *Wandern mit Kindern*
- *Gemeinsames Spiel als Energiequelle*
- *Fernsehen, Computer & Co. – Chancen und Gefahren*
- *Freizeitgestaltung*
- *Kunst, Museen und Augusta Raurica*
- *Gehört in jede Tasche: der Familienpass*
- *Nah an der Natur: Robinsonspielplätze*
- *Musikschulen*
- *Musik und Tanz für Kinder*
- *Kinder im Theater*
- *Bibliotheken*
- *Ludotheken*
- *Bewegung und Sport*
- *Spezielle Ferien- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche*

Was erfreut mehr als ausgelassenes Kinderlachen? Das Wohl der Kleinen bedeutet das Wohl der Eltern. Die Wünsche der Kinder wollen berücksichtigt werden, aber die Ferien sollen auch für die Eltern erholsam und vergnüglich sein. Quengelnde Kinder und gestresste Eltern müssen nicht sein.
Familienunternehmungen können sorgfältig geplant oder spontan durchgeführt werden. Für beide Wege haben wir nachfolgend einige Anregungen zusammengestellt.

Ferien mit der Familie

Planen Sie die Ferien zusammen mit allen Familienmitgliedern. Diskutieren Sie folgende Fragen gemeinsam:

- In welches Land wollen Sie reisen? Wo sind die Bedingungen für alle am besten – am Meer, in den Bergen oder in Stadtnähe?
- Was unternehmen Sie und Ihre Kinder besonders gerne?
- Möchten Sie lieber in einem Luxuswohnwagen oder in einem einfachen Zelt wohnen?
- Nehmen Sie noch jemanden in die Ferien mit?

Reiseübelkeit

- Fahren Sie mit Kindern in der Nacht, weil das Gleichgewichtssystem im Schlaf ausgeschaltet ist.
- Lassen Sie die Kinder am Abend vor der Reise leichte Nahrung zu sich nehmen.
- Geben Sie den Kindern kleine Mengen an Zwieback, Salzbrezeln oder Kekse zu essen.
- Geben Sie ihnen lauwarme Cola zu trinken.
- Meiden Sie durchdringende Gerüche, da diese die Übelkeit beschleunigen.
- Lesen Sie nicht während der Fahrt.
- Kauen Sie Kaugummi oder Gummibären.
- Verzichten Sie auf Alkohol, Kaffee und Tabak.

«Fremdeln» am Urlaubsort

- Zwingen Sie das Kind nicht, zu fremden Menschen zu gehen.
- Zeigen Sie dem Kind, dass Sie da sind und nicht unversehens weggehen.
- Sagen Sie dem Kind immer, wo Sie zu finden sind.
- Verabschieden Sie sich immer vom Kind, wenn Sie es einer Kinderbetreuung anvertrauen.
- Sagen Sie dem Kind, wann Sie es wieder abholen.
- Loben Sie das Kind, wenn es seine Angst überwunden hat und alleine in der Kinderbetreuung bleiben konnte.

Reisen während der Schwangerschaft

- Treten Sie eine Reise nur an, wenn Ihre Schwangerschaft unproblematisch verläuft und der Arzt oder die Ärztin keine Einwände hat.
- Gehen Sie vor der Reise nochmals zum Arzt oder zur Ärztin.
- Meiden Sie während der Reise jeden Stress und legen Sie regelmässig Pausen ein.
- Klären Sie bei Flugreisen im Voraus ab, ob und wie lange Sie fliegen dürfen.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich und gehen Sie regelmässig auf die Toilette.
- Tragen Sie immer Ihren Mutterpass bei sich.
- Unterbrechen Sie Autofahrten mindestens einmal pro Stunde.

Schutzmassnahmen

- Überprüfen Sie die Pässe rechtzeitig auf ihre Gültigkeit und lassen Sie sie wenn nötig erneuern.
- Geben Sie den Kindern keine wertvollen Gegenstände mit.
- Lassen Sie die Kinder nie unbeaufsichtigt oder geben Sie sie nur in die Hände vertrauenswürdiger Kinderbetreuer/innen.
- Hinterlassen Sie den Kinderbetreuer/innen Ihre Handynummer.

- Seien Sie wachsam und behalten Sie spielende Kinder am Meer immer im Auge.
- Lassen Sie sich und Ihre Familie gegen Unfall und Krankheit im Ausland versichern.
- Führen Sie eine Kinderapotheke mit Fieberthermometer, Pflaster, Pinzette, Desinfektionsmittel etc. mit.
- Klären Sie ab, ob und welche Impfungen gemacht werden müssen.
- Suchen Sie bei grösseren Verletzungen eine Ärztin, einen Arzt auf oder gehen Sie ins Spital.
- Nehmen Sie unbedingt Ihren Krankenversicherungsausweis mit auf die Reise.

Wandern mit Kindern

Warum nicht mal das Wandern mit den Augen der Kinder erleben? Auch Kinder wandern gerne, aber sie haben dabei andere Ansprüche als Erwachsene. Das setzt Kreativität und Flexibilität in der Planung und während der Wanderung voraus. Wandern mit Kindern erfordert viel Zeit für Entdeckungs- und Beobachtungspausen. Damit kein Wanderfrust bei den kleinen Wandersleuten aufkommt, wählen und nutzen Sie attraktive Rastplätze mit Bach, Feuerstelle, Kletterbäumen und Felsen. Diese bieten Abwechslung und teilen die Wanderungen, die Kindern sonst endlos lange erscheinen, in Etappen auf, die sich gut bewältigen lassen. Obwohl das «Motörchen» bei Wanderzwergen scheinbar ohne Ende läuft, muss fürs Ausruhen und Kräftesammeln jederzeit ein spontaner Zwischenhalt im Wanderprogramm Platz haben. Weiter können Sagen oder historische Ereignisse einen attraktiven Rahmen für eine Wanderung bieten – ebenso wie das Beobachten und das Diskutieren über die vielen kleinen Wunder der Natur am Wegrand.

Für gute Laune sorgen Bademöglichkeiten im Bergsee und Wildbach, spannende Wegpassagen, die Natur als Spielplatz, ungewöhnliche Transportmittel und nicht zuletzt der Einbezug der Kinder bereits bei der Ausflugsplanung.

Wandern lässt sich gut mit Spiel und Spass für die Kleinen kombinieren. Dazu ein paar Vorschläge:

- «Steinmandli» (Wegzeichen aus aufgeschichteten Steinen) bauen
- Tannenzapfenfiguren und Miniaturhütten bauen
- Verstecken in allen Varianten spielen
- Kräuter sammeln und zu «Wandertee» verarbeiten
- Blumen entdecken und mit dem Naturführer bestimmen
- Tiere (evtl. mit dem Fernglas) beobachten oder Tierspuren entdecken und bestimmen
- Die Sinne testen: Kräuter riechen, Steine tasten, barfuss gehen, im Wasser waten
- Sagen erzählen oder Geschichten erfinden, die ins Gelände «passen»
- Geografie erleben: Kartenlesen und Wandern mit Kompass
- Kochen und Bräteln auf offenem Feuer.

Planung und Sicherheit

Beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Rechnen Sie mit Kindern für die Wanderung mindestens doppelt so viel Zeit ein, wie auf den Wegweisern aufgeführt ist.

- Bleiben Sie beim Wandern und Bergwandern auf den markierten Wegen.
- Legen Sie regelmässige Pausen ein.
- Bieten Sie den Kindern ab und zu die Trinkflasche an. Denn Kinder nehmen bei Spiel und Bewegung nicht immer wahr, dass sie Durst haben.
- Planen Sie ausser der Hauptmahlzeit genügend Zwischenmahlzeiten ein.

Besonders Bergwanderungen setzen ein gewisses Mass an Aufmerksamkeit voraus. Zudem muss man sicher sein, dass die Kinder Anordnungen (Rastplatzumgebung nicht unangemeldet verlassen; nur bis zur nächsten Wegabbiegung vorausgehen) zuverlässig befolgen. Lassen Sie die Kinder nur in überschaubarem und ungefährlichem Gelände vorausgehen. Falls kindliche Ängste auftreten, müssen Sie sie unbedingt ernst nehmen und die nötigen Konsequenzen daraus ziehen (die Hand geben oder sogar umkehren). Die Planung von Abkürzungen (zum Beispiel bei ungünstigen Wetterverhältnissen) gehört zur Vorbereitung jeder Wanderung. Zur Orientierung sollten Sie stets eine aktuelle Wanderkarte mitführen. Für unvorhergesehene Ereignisse oder Notfälle unterwegs empfiehlt sich, ein Mobiltelefon mitzuführen.

Gemeinsames Spiel als Energiequelle

Das gemeinsame Spiel der Eltern mit ihren Kindern in jedem Alter ist eine Quelle des gemeinsamen Lernens und der Beziehungsbildung oder -intensivierung. Voraussetzung für das Zustandekommen des Spiels in seiner reinen Form ist eine sichere und vertraute Umgebung, die Attraktivität des Gegenstandes sowie (gemeinsame) Musse und Zeit. So entsteht das Spiel spontan und intrinsisch (aus sich selbst heraus) motiviert. Das Spiel ist DIE zentrale Tätigkeit der Kinder. Ob ein Spiel positiv erlebt wird, kann aufgrund folgender Qualitätskriterien beurteilt werden:

- "positive Emotionen": Spielen macht Spass; niemand kann zum Spiel gezwungen werden. Es ist aber möglich, Kinder durch Vorbild und Anregung zum Spiel zu motivieren.

- "Flexibilität": Das Kind sucht sich sein Spiel selbst aus und passt es auch seinen Fähigkeiten an. Aus diesem Grund ist es ausserordentlich wichtig, das Angebot altersgerecht zu gestalten.

- "so-tun-als-ob": Im Spiel wird die Realität verändert, was den Erlebensraum des Kindes erweitert und bereichert.

- "Mittel vor Zweck": Spiel soll nicht in erster Linie auf das Lernen ausgerichtet sein. Gelernt wird als Nebeneffekt.

Das kindliche Spiel entwickelt sich am Anfang des Lebens in folgenden Stadien:

- Explorationsspiel: Das Kind lernt Gegenstände (und sich selbst) kennen.

- Symbolspiel: Das Kind deutet die Gegenstände um und gibt ihnen neue, eigene Inhalte.

- Rollenspiel: Das Kind nimmt selbst unterschiedliche Rollen ein, welche es in der Kommunikation mit dem Spielpartner darstellt.
- Regelspiel: Das Spiel erfolgt aufgrund vorher (willkürlich) festgelegter Regeln.

Unabhängig davon, ob sie mit ihren Baby "gugus-dada" spielen, mit ihrem Kleinkind Lego bauen oder mit ihren Jugendlichen Kindern Jassabende durchführen, das Spielen bereichert die Familie durch gemeinsame positive Erlebnisse.
Achten Sie beim Kauf von Spielen und Spielsachen unbedingt auf die Altersempfehlungen. Ständige Unter- oder Überforderung durch Spiele für andere Altersklassen führen zu Frustrationen und Spielunlust bei den Kindern.

Fernsehen, Computer & Co.

Bitte beachten Sie dazu den Abschnitt «Umgang mit neuen Medien» im Kapitel «Erziehungsfragen».

Freizeitgestaltung

Spiel, Spass, Sport, Spannung – und am besten alles gleichzeitig. Eine gute Gestaltung der Freizeit in der Familie ermöglicht nicht nur den erwachsenen Familienmitgliedern die Balance zwischen Familie und Beruf zu halten. Sie beeinflusst auch massgeblich das familiäre Wohlbefinden. Im heutigen Familienleben ist die gemeinsam verfügbare Zeit ein kostbares Gut. Umso mehr sollten die Freizeitangebote ausgewogen gewählt werden, so dass aus Spass nicht Stress wird. So können alle Familienmitglieder gleichermassen von der gemeinsamen Freizeit profitieren!

Kunst, Museen und Augusta Raurica

Sowohl der Kanton Basel-Landschaft als auch die Region verfügen über zahlreiche Museen mit speziellen Angeboten für Kinder. Ein Highlight sind die Ruinen der römischen Provinzstadt Augusta Raurica. Für sämtliche Museen und antike Stätten möchten wir Ihnen nahelegen, spezielle Angebote für Kinder zu nutzen und bei unabhängigen Besuchen die Kinder selbst entdecken zu lassen. Eine andere Möglichkeit, Kinder an Objekte heranzuführen, ist die Motivation zur Nachahmung oder eigenen Kreativität. Hier stehen die zahlreichen Workshops der Museen oder spezielle Malkurse zur Verfügung. Teilweise werden Malkurse auch als Ferienprogramme angeboten. Erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde oder einem nahe gelegenen Familienzentrum.

Gehört in jede Tasche: Der Familienpass

Für CHF 30.– pro Jahr bietet der «Familienpass Region Basel» Familien in der Nordwestschweiz ein umfangreiches Angebot an Vergünstigungen und Gratisangeboten. Der Familienpass umfasst aber nicht nur zahlreiche Vergünstigungen, die das Haushaltsbudget entlasten. Das «Familienpass Magazin» liefert zudem dreimal jährlich viele Tipps, wichtige Adressen und aktuelle Informationen rund um das Thema Familie. Darüber hinaus werden auch regelmässig attraktive Wettbewerbe ausgeschrieben.

Für Familien mit kleinem Budget gibt es den speziellen «FamilienpassPlus». Er kostet gleich viel, bietet aber zusätzliche Vorteile und Vergünstigungen. Anspruch

auf den FamilienpassPlus haben Familien, die Sozialhilfe empfangen, die Ergänzungsleistungen zur IV erhalten oder die keine Unterstützungsgelder der öffentlichen Hand beziehen, aber mit einem besonders tiefen Einkommen auskommen müssen. Ob Sie Anspruch auf den FamilienpassPlus haben, berechnen Sie ganz einfach mit dem Kalkulator im Internet.

Familienpass Region Basel, Tel. 061 691 09 45
www.familienpass.ch

Nah an der Natur: Robinsonspielplätze

Robinsonspielplätze sind betreute Spielplätze. Sie werden auch als «Freizeitanlage» bezeichnet. Im Gegensatz zu herkömmlichen Spielplätzen sind Robinsonspielplätze naturnah und mit Hüttenbauplätzen, kleinen Tiergehegen, Feuerstellen und aussergewöhnlichen Spielgeräten ausgestattet. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Freizeit eigenständig und sinnvoll zu gestalten. Informationen über das genaue Angebot und über die Öffnungszeiten finden Sie auf den angegebenen Websites.

Musikschulen

Spass mit Musik ist bereits im Vorschulalter möglich. In der musikalischen Früherziehung werden alle Sinne des Kindes angesprochen. Beim Spielen und Musizieren kann das Kind eine lebendige Beziehung zur Welt der Töne und Rhythmen aufbauen und die Eigenart der verschiedenen Musikinstrumente kennen lernen. Der geeignete Rahmen ermöglicht es den Kindern, in die Musik einzutauchen, sie ganzheitlich zu erleben und sich zu entfalten. Informieren Sie sich bei der Musikschule in Ihrer Nähe.

Musik und Tanz für Kinder

Das Angebot an Musik für Kinder ist riesig. Singen, Musizieren, Tanzen, aber auch gemeinsames Hören von Musik kann in einer Familie ein wichtiges Element der Familienaktivitäten sein. Wir können hier die Breite des Angebots nicht abbilden, sondern lediglich herausragende Musikevents für Kinder auflisten. Zahlreiche Bibliotheken haben auch CDs und Musikkassetten zum Ausleihen für Kinder im Angebot. Für Kindertanzkurse lohnt es sich bei Anbietern von Tanzkursen für Erwachsene nachzufragen, ob nicht auch Kinderklassen geführt werden.

Kinder im Theater

Kinder können sowohl als Schauspieler / Schauspielerinnen als auch als Publikum einen tollen Zugang zum Theater finden. Eigene Kindertheaterproduktionen sind meist mit viel Eigeninitiative von Erwachsenen verbunden. Dies können Lehrkräfte, Elternvereinigungen oder Laientheater sein. Das Basler Kindertheater bietet nicht nur Märchenvorstellungen, sondern auch die Möglichkeit, dass sich Kinder aktiv daran beteiligen.

Bibliotheken

Die Kantonsbibliotheken vermitteln Medien aller Art: Bücher, Comics, DVDs, Hörbücher und vieles mehr. Als kultureller und gesellschaftlicher Treffpunkt haben die Bibliotheken grosszügige Öffnungszeiten – im Winter auch am Sonntag – sowie ein attraktives Café und eine Leseterrasse zum Verweilen.

Zusätzlich ist im Lesesaal, im Gruppenraum oder an Einzelarbeitsplätzen vertieftes Arbeiten allein oder in Gruppen möglich.

Ludotheken

Ludotheken leihen Spiele, Spielsachen und Freizeitartikel aus. Sie fördern das Spielen als aktive Freizeitgestaltung und stehen allen offen: Kindern, Erwachsenen, Institutionen, Schulen etc. Das Angebot umfasst je nach Einzugsgebiet 300 bis über 2000 Artikel, vom einfachen Kartenspiel bis zu grossen Spielsachen für draussen.

Bewegung und Sport

Kinder möchten sich bewegen. Der Säugling drückt durch Strampeln Freude oder Aufregung aus; das Kind erkundet hüpfend, kletternd, schaukelnd und springend seine Welt; die Jugendlichen messen sich im Wettbewerb und üben das Einhalten von Regeln. In jedem Alter sind die Ansprüche an Bewegung und Sport unterschiedlich. Während bis etwa zum 8. Lebensjahr die Vielfältigkeit der Bewegung im Vordergrund steht, zeigen sich dann Neigungen zu bestimmten Sportarten, welche dann auch speziell wahrgenommen werden können. Bewegung und Sport bieten zahlreiche Gelegenheiten zu gemeinsamen Eltern-Kind-Aktivitäten bzw. für ältere Kinder für die selbständige interessante Freizeitgestaltung. Suchen Sie mit Kindern Orte auf, wo sie sich frei bewegen können. Dies können Wälder der Umgebung, Spielplätze oder Gärten sein. Je nach Jahreszeit sind Frei- oder Hallenbäder, Kunsteisbahnen, Minigolf oder Tennis weitere Möglichkeiten.

Die meisten Gemeinden führen Listen von Spielplätzen, Sportanlagen und Vereinen innerhalb ihrer Gemeinde oder in angrenzenden Gemeinden. Ebenso erhalten Sie vor Ort Informationen zu Turnangeboten der Mütter- und Väterberatung.

Spezielle Ferien- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche

Basler-Ferienpass
Während der Sommermonate, von Juni bis September, bietet der Ferienpass den 4- bis 16-Jährigen ein umfangreiches Angebot an vergünstigten und kostenlosen Eintritten (in Schwimmbäder, Museen usw.) sowie ein spannendes Kreativangebot (zum Beispiel Malen, Basteln, Musizieren). Der Ferienpass steht nicht nur Einwohnern und Einwohnerinnen von Basel und Region offen; gegen einen kleinen Aufpreis kann er von jedermann/jederfrau bezogen werden.

Ferienpässe von Pro Juventute
Pro Juventute bietet für die Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen während der Schulferien eigene Ferienpässe an. Das Angebot ist regional unterschiedlich.
www.pro-juventute.ch > Ferienpass

Ferienlager
Eine reiche Angebotspalette an Ferienlagern für Sommer- und Wintersport bieten neben privaten oder kirchlichen Anbietern auch die kantonalen Sportämter. Informationen dazu finden Sie in der Adressliste im Anhang.

Weitere Ferienlager:
www.feriencamps.ch
www.feriengestaltung.ch

Tagesferien

Der Verein Pro Juventute, die Robi-Spiel-Aktionen und die GGG Basel bieten im Auftrag des Erziehungsdepartements Basel-Stadt während der Schulferien eine Tagesbetreuung an. Diese können gegen Aufpreis auch Kinder nutzen, die nicht im Kanton Basel-Stadt wohnen.
www.robi-spiel-aktionen.ch, Tel. 061 363 04 49

Verschiedene Gemeinden bieten Tageslager durch unterschiedliche Trägerschaften an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde.

Ferien und Freizeit: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz

Ferien mit der Familie

Familienferien-Angebote
www.eurocamp.ch
Ferientipp für Familien mit kleinem Budget
www.kovive.ch
Reka-Ferien, Neuengasse 15, 3001 Bern, Tel. 031 329 66 99
www.reka.ch
Familienferienwoche für Alleinerziehende
Leuenberg, Tagungsort der reformierten Kirche, 4434 Hölstein, Tel. 061 956 12 12
www.leuenberg.ch
Impfungen für Europa *
www.safetravel.ch

Wandern mit Kindern

Wegbeschreibungen, spezielle Ausflugstipps für Familien www.wandersite.ch

Der Verein Wanderwege beider Basel bietet u.a. geführte Wanderungen an www.wanderwege-beider-basel.ch

Aargauer Wanderwege: http://www.aargauer-wanderwege.ch/

Solothurner Wanderwege: http://www.solothurner-wanderwege.ch/

Burgwanderungen und mehrtägige Wanderungen ohne Gepäck: www.vvsl.ch > Sport/Wandern/Freizeit > Burgenwanderung

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gemeinsames Spiel als Energiequelle				
Eine Vielfalt an diversen Spielen bietet www.praxis-jugendarbeit.de				
Freizeitgestaltung				
Ausflugs- und Freizeitangebote in der ganzen Schweiz www.ausflugsziele.ch	Ausflugsziele speziell für Familien von **Aargau Tourismus** www.aargautourismus.ch	Zusammenstellung verschiedener Ausflugsziele www.baselland-tourismus.ch Erlebnispfade und zahlreiche Aktivitäten im Tafeljura www.tafeljura.ch	**Tourismus Basel** www.basel.com/de	**Tourismus Solothurn** www.kantonsolothurntourismus.ch/
Kunst, Museen und Augusta Raurica				
Schweizerischer Museumsverband Alle Museen der Schweiz auf einen Blick* www.museums.ch	**VAMUS- Verband Aargauer Museen und Sammlungen** www.vamus.ch **Archäologie Aargau** www.ag.ch/archaeologie **Museen und Schlösser:** www.ag.ch>Museen und Schlösser	**Kantonsmuseum Basel-Landschaft** www.museum.bl.ch **Augusta Raurica** www.augustaraurica.ch **Ortsmuseen** www.bl.ch > Bildung, Kultur, Sport > Kultur > Museen **Archäologie Basel-Landschaft** www.archaeologie.bl.ch	**Museen Basel** www.museenbasel.ch **Archäologie Basel** www.archaeologie.bs.ch	**Museen im Kanton Solothurn** www.kantonsolothurntourismus.ch/erlebnisse **Archäologie Solothurn** www.so.ch/verwaltung/bau-und-justizdepartement/amt-fuer-denkmalpflege-und-archaeologie/archaeologie/ Naturmuseum Solothurn: www.naturmuseum-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Familienpass/Ferienpass Region Basel				
	www.familienpass.ch *(Nur für Bürger des Kantons Aargau aus dem Bezirk Rheinfelden/Laufenburg)*	www.familienpass.ch www.x-island.ch www.ferienpass.ch www.regio-ferienpass.ch www.ferienpass-sissach.ch	www.familienpass.ch	www.familienpass.ch *(Nur für Bürger aus dem Bezirk Dorneck/Thierstein)*
Robinsonspielplätze				
	Robi Spielplatz Rheinfelden www.schjkk.ch/robi-spielplatz.php	**Robinsonspielplatz Aesch** Im Löhrenacker, 4147 Aesch www.robi-aesch.ch **Robinsonspielplatz Binningen** www.binningen.ch > Jung&Alt > Kinder und Jugendliche > Robi **Robinsonspielplatz Frenkendorf** www.robiplatz.ch *(nur zu Fuss oder mit dem Velo erreichbar)* **Robinsonspielplatz und Robibahn Muttenz** Hardackerstrasse 6, 4132 Muttenz www.robinson-spielplatz.ch	**Robi-Spiel-Aktionen** www.robi-spiel-aktionen.ch Verzeichnis der Spielplätze in Basel www.jfs.bs.ch/fuer-familien/angebote/spielplaetze.html	**Robi Spielplätze** Olten www.quartierspielplaetze.ch **Quartierspielplätze** Solothurn: www.quartierspielplaetz.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Musikschulen				
	Vereinigung aargauischer Musikschulen VAM www.vam-ag.ch	**Verband Musikschulen Baselland** www.vmbl.ch	**Musikschule der Stadt Basel** www.musikschule-basel.ch	**Solothurner Musikschulen** solothurnermusikschulen.ch
Kinder im Theater				
	Theater Tuchlaube www.tuchlaube.ch **Kinder- und Jugendtheater Turgi** www.kjt-turgi.ch	**Theater Palazzo** www.palazzo.ch	**Basler Kindertheater** www.baslerkindertheater.ch **Basler Marionettentheater** bmtheater.ch	**Junges Theater Solothurn** www.tobs.ch/fr/jeune-public/jts-junges-theater-solothurn
Bibliotheken				
	Aargauer Kantonsbibliothek www.ag.ch/kantonsbibliothek **Bibliotheken im Aargau** www.ag.ch/bibliotheken	**Kantonsbibliothek Baselland** www.kbl.ch **Gemeindebibliotheken** www.bibliothekenbl.ch	**Universitätsbibliothek Basel-Stadt** www.ub.unibas.ch/ub-hauptbibliothek **Volksbibliotheken Basel-Stadt** www.stadtbibliothekbasel.ch	**Zentralbibliothek Solothurn** www.zbsolothurn.ch **Gemeindebibliotheken Kanton Solothurn** www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/departementssekretariat/paedagogik/lesen/bibliotheken/

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Ludotheken				
Verzeichnis aller Schweizer Ludotheken *: www.ludo.ch				
Bewegung und Sport				
Jugend und Sport (J+S) im Bundesamt für Sport (BASPO)* www.jugendundsport.ch **Kinder- und Jugendprojekte der Stiftung Idée Sport:** www.ideesport.ch **Streetdanceprojekt**: www.roundabout-network.org	Das Department Bildung, Kultur und Sport informiert über Sportangebote im Kanton Aargau: www.ag.ch>Sport und ausserschulische Jugendförderung	Das Sportamt des Kantons Basel-Landschaft informiert über Sportangebote im Kanton: www.baselland.ch>Links: Sportverbände, Sportvereine und Partner	Das Sportamt des Kantons Basel-Stadt informiert über Sportangebote im Kanton: www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler.html	Die Sportfachstelle Solothurn informiert über Sportangebote im Kanton: www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-kultur-und-sport/sportfachstelle/
Kunsteisbahnen				
	Kunsteisbahn Aarau www.keba.ch **Kunsteisbahn Oberwynental** www.kunsteisbahn.ch **KuBA Freizeitcenter AG** www.kuba-rheinfelden.ch **Kunsteisbahn Wettingen** www.taegi.ch **Kunsteisbahn Wohlen** www.kebwohlen.ch	**Kunsteisbahn Sissach** Renggenweg 12, 4450 Sissach, Tel. 061 971 45 85 kunsti-sissach.jimdo.com	**Kunsteisbahn Eglisee** Egliseestrasse 85, 4058 Basel, Tel. 061 681 55 00 www.kunschti-eglisee.ch **Kunsteisbahn Margarethen** Im Margarethenpark, 4053 Basel, Tel. 061 361 95 95 www.ed-bs.ch/jfs/sport/sportanlagen	**Kunsteisbahn Zuchwil** www.szzag.ch **Kunsteisbahn Olten** www.sportpark-olten.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Hallenbäder				
Verzeichnis der Hallenbäder in der Schweiz nach Kanton www.badi-info.ch	Hallen- und Freibäder im Kanton Aargau www.aargautourismus.ch/erleben/hallen-und-freibaeder	**Hallenbad Muttenz** www.muttenz.ch/de/tourismus/sport/ **Hallenbad Gitterli**, Liestal www.gitterlibad.ch **Hallenbad Binningen** www.binningen.ch > Bäder **Aquabasilea** Pratteln www.aquabasilea.ch	**Hallenschwimmbad Rialto** Brisigstrasse 45, 4054 Basel, Tel. 061 281 91 42 www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler/sportanlagen/hallenbaeder/hallenbad-rialto.html	Übersicht Hallenbäder Kanton Solothurn www.google.com/maps/
Spezielle Ferien- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche				
Pro Juventute Ferienpässe * www.projuventute.ch> Programme> Betreute Ferienprogramme> Ferienpässe **Stiftung Feriengestaltung für Kinder** www.feriengestaltung.ch	Sportlager des **Departements für Bildung, Kultur und Sport** des Kantons Aargau: www.ag.ch	Sportwochenangebote des **Sportamts Baselland** für Jugendliche www.baselland.ch > Sportwochen	**Basler Ferienpass** http://www.basler-ferienpass.ch/fp/ *(Gegen Aufpreis auch für Einwohner und Einwohnerinnen nicht beteiligter Gemeinden)* Sportlager des **Sportamt Basel-Stadt** www.jfs.bs.ch/fuer-sportlerinnen-und-sportler/sportangebote	Sportlagerangebote der Sportfachstelle Solothurn www.so.ch/verwaltung/departement-fuer-bildung-und-kultur/amt-fuer-kultur-und-sport/sportfachstelle/sportlager/

			Tagesferien der Robi Spiel-Aktionen www.robi-spiel-aktionen.ch *(Subventioniert für Einwohner von Basel-Stadt, für alle anderen zum vollen Preis auch zugänglich)* **Colour Key** www.colourkey.ch *Freizeitkarte für Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren*	

Literaturtipps

Zum Thema Ferien und Freizeit

„KIDS – 1698 Ausflüge für die ganze Familie“ 9. Auflage**,** Swisscontent 2014. Erhältlich im Buchhandel oder über www.kids.ch

Ernährung und Gesundheit

- ***Gesundes Körpergewicht***
- ***Gesundes Znüni***
- ***Zahnpflege***
- ***Vorsorgeuntersuchungen***
- ***Impfungen***
- ***Unser Kind ist anders***
- ***Kind mit Behinderung***
- ***Kinder im Spital***
- ***Vergiftungsnotfall***
- ***Chronisch kranke Kinder***
- ***Krank im eigenen Bett***
- ***Kinderspitex Nordwestschweiz***
- ***Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst***

Eine ausgewogene, gute Ernährung und ausreichend altersgerechte, vielseitige Bewegung tragen wesentlich dazu bei, dass sich Mädchen und Jungen gesund entwickeln und wohlfühlen. Die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten werden bereits im Vorschulalter eingeübt und geprägt. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln den Kindern ein Gemeinschaftsgefühl und sind wichtig für die ganze Familie.

Ebenso entscheidend für eine gute Entwicklung von Mädchen und Jungen ist viel Bewegung, insbesondere solche an der frischen Luft. Kinder nehmen in der Regel gerne jede Gelegenheit wahr, sich zu bewegen. Wenn dieser natürliche Bewegungsdrang unterstützt wird, entwickeln die Kinder ein sicheres Körpergefühl und Selbstvertrauen. Immer deutlicher zeigt sich, wie wichtig vielseitige

Bewegung im Alltag auch für das Lernen und den Schulerfolg der Kinder ist.

Wie sich Jugendliche ernähren und bewegen, folgt manchmal dem Bedürfnis nach wachsender Autonomie und Abgrenzung gegenüber den Erwachsenen. Zugleich orientieren sich die Jugendlichen an Gleichaltrigen und an der auf ihre Altersgruppe zielenden Werbung. Für viele Jugendliche sind Gesundheit, Schönheit, Fitness und Kraft wichtige Themen. Daran kann man anknüpfen, um mit ihnen ins Gespräch über gesundheitsförderliches Verhalten zu kommen.

Gesundes Körpergewicht

Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) ist ein Problem der gesamten industrialisierten Welt. Folgekrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arthritis führen zu einer erhöhten Sterblichkeit und hohen Gesundheitskosten. Besonders alarmierend sind die steigenden Zahlen übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. In der Schweiz ist jedes fünfte Kind übergewichtig!

Die übermässige Gewichtszunahme ist weit verbreitet und eine Folge der veränderten Lebensbedingungen unserer industrialisierten Gesellschaft. Zu diesen gehören veränderte Essgewohnheiten bei gleichzeitiger Abnahme der körperlichen Aktivität. Heute scheint erwiesen, dass ohne geeignete und vielfältige Gegenmassnahmen die Anzahl übergewichtiger Menschen weiter steigen wird.

Immer früher beschäftigen sich heute vor allem Mädchen damit, ihr Gewicht mit künstlichen Massnahmen tief zu halten. Dadurch sind sie stärker als Knaben gefährdet, Essstörungen zu entwickeln. 10 % der Schweizer Kinder sind untergewichtig oder neigen zum sogenannten kontrollierten Essverhalten.

Ein Schwerpunkt bei der Gesundheitsförderung liegt in der Vorbeugung von Übergewicht. Zu dieser gehört eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Vorbildfunktion der Eltern. Aber auch Massnahmen in Tagesheimen, Mensen, Schulen, im Wohnumfeld usw. sind wichtig.

Bei Übergewicht
Wenden Sie sich an die Kinderärztin/den Kinderarzt oder die Hausärztin/den Hausarzt.

Bei Essstörungen

Siehe Adressen im Anhang.

Gesundes Znüni

Auch wenn morgens die Zeit knapp ist, sollten Eltern ihren Kindern gesunde Zwischenmahlzeiten mitgeben. Das zweite Frühstück – das Znüni – bietet eine ideale Gelegenheit, den Energiespeicher der Kinder wieder zu laden.

Kinder mögen es, wenn ihr Znüni abwechslungsreich und bunt zusammengestellt ist: zum Beispiel Brot mit etwas Käse und Radieschen, Rüebli mit ein paar Mandeln und Knäckebrot, Naturjoghurt mit Beeren. Nicht zu empfehlen sind alle Getreide- und

Schokoladenriegel, Süssigkeiten, Kuchen, Gipfeli, salzige Snacks, Wurstwaren und gesüsste Getränke.

Zahnpflege

Die Kariesprophylaxe (Vermeidung von Zahnfäulnis) beginnt bereits beim Säugling und nicht erst, wenn die ersten Zähne sichtbar werden. Ausschlaggebend ist, dass Eltern Nuggi (Schnuller) und Schoppen (Fläschchen) richtig handhaben: Zum einen sollte der Nuggi nicht vorher von den Eltern abgeleckt werden, weil dadurch Bakterien an das Kind weitergegeben werden. Zum anderen sollte der Schoppen dem Säugling nicht als Dauernuckler überlassen werden und keine gesüssten Flüssigkeiten enthalten.

Die schweizerische Zahnärztegesellschaft empfiehlt beim Durchbrechen der ersten Milchzähne:

- keine gezuckerten Zwischenmahlzeiten
- falls Süssigkeiten, dann auf das Label «Zahnfreundlich» achten
- zweimal täglich die Zähne mit einer weichen Kinderzahnbürste und fluoridierter Zahnpasta putzen

Viele Eltern kennen den täglichen Kampf um das Zähneputzen! Das Grundprinzip der Zähnehygiene ist einfach: Immer nach dem Essen mindestens drei Minuten Zähne putzen und keine Süssigkeiten – auch keine Süssgetränke! – zwischendurch einnehmen. Im Alltag ist es oft ein langwieriger Prozess, Kinder daran zu gewöhnen, diesem Grundprinzip nachzuleben. Dabei kann Kindern die Zahnhygiene auf spielerische Art und Weise näher gebracht werden. So etwa musikalisch mit der «Zahnhits»-CD des Vereins für Zahnhygiene e.V. Diese CD enthält sechs Kinderlieder über Zahngesundheit, Zähneputzen und Ernährung. Auch das Buch «Das Abenteuer um den Zahnfelsen» führt die Kinder spielerisch an das Thema heran. Oder das humorvolle Bilderbuch «Neues aus der Milchzahnstrasse».

Vorsorgeuntersuchungen

Ab der ersten Lebenswoche des Kindes bis zum 16. Lebensjahr empfehlen Kinderärzte 12 Vorsorgeuntersuchungen. Diese dienen der frühzeitigen Feststellung von körperlichen, geistigen und sozialen Erkrankungen der Kinder durch den Kinderarzt. Aber auch, wenn ihr Kind gesund und munter ist, sollten Sie die Vorsorgeuntersuchungen nicht ausfallen lassen! Informationen zum vorgenannten Thema finden Sie zum Beispiel unter www.praxispaediatrie.ch sowie www.swiss-paediatrics.ch

TIPP: Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse ab, ob sämtliche Vorsorgeuntersuchungen von dieser übernommen werden.

Sollten Sie noch keinen Kinderarzt haben, so können Sie sich zum Beispiel in ihrem Freundeskreis umhören oder bei ihrer Hebamme nachfragen. Wichtig ist, dass Sie einen Kinderarzt finden, dem Sie vertrauen!

Impfungen

Impfungen bieten Kindern Schutz vor den verschiedensten Krankheiten. Zu diesen gehören laut Bundesamt für Gesundheit (BAG): Diphtherie, Hepatitis B, Hirnhautentzündung und Kehlkopfentzündung durch Haemophilus influenzae, Keuchhusten, Kinderlähmung,

Masern, Mumps, Röteln, Starrkrampf. Da Impfungen Risiken bergen, sollten Sie sich vom Impfarzt, von der Impfärztin aufklären lassen.Auch Zecken können verschiedene Krankheitserreger übertragen. Die zwei wichtigsten sind die Borreliose und die Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME). Bei der Borreliose wird ein Bakterium übertragen, das mit Antibiotika behandelt werden kann. Dagegen ist die FSME eine virale Erkrankung, gegen die nur eine vorbeugende Impfung schützt. In Risikogebieten übernimmt die obligatorische Krankenkasse die Impfkosten. Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt über eine mögliche Impfung.
Seit Sommer 2007 empfiehlt das BAG, Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren gegen Gebärmutterhalskrebs und andere durch HPV-Viren verursachte Erkrankungen zu impfen. Auch nach dem ersten Geschlechtsverkehr können Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahre noch vom Schutz durch den Impfstoff profitieren. Die Impfung ist im Rahmen der kantonalen Impfprogramme für Mädchen und junge Frauen zwischen 11 und 26 Jahren kostenfrei. Es wird auch keine Franchise und kein Selbstbehalt erhoben. Erkundigen Sie sich vor der ersten Impfung beim jeweiligen Kanton (Kantonsarzt) nach den Bedingungen des kantonalen Impfprogramms.

Unser Kind ist anders

Grundsätzlich ist jedes Kind anders – eine eigene kleine Persönlichkeit. Es gibt viel Literatur, zu welchem Zeitpunkt Kinder welchen Meilenstein der Entwicklung erreichen. Vergessen Sie jedoch nie: Das sind Durchschnittswerte und Ihr Kind ist etwas ganz Besonderes. Das kann im einen Fall heissen, dass es Dinge früher tut als andere Kinder; im anderen Fall tut vielleicht dasselbe Kind gewisse Sachen später als der Durchschnitt. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern!
Sollten Sie feststellen, dass ihr Kind gegenüber Altersgenossen in gewissen Entwicklungsschritten stark hinterherhinkt, so können Sie die Mütter- und Väterberaterin oder Ihren Kinderarzt, Ihre Kinderärztin um Rat fragen. Er oder Sie wird Ihnen sagen können, ob spezielle Fördermassnahmen wie beispielsweise Logopädie bei einer Verzögerung im sprachlichen Bereich angebracht sind oder nicht.

Kind mit Behinderung

Monate voller Erwartung und Vorfreude und eine anstrengende Geburt liegen hinter Ihnen. Sie wollten Ihr Baby glücklich in die Arme schliessen. Doch nun ist dieses Baby «anders». Erst die kommenden Jahre werden zeigen, wie sich das Kind mit anderen Startchancen entwickelt. Die Frage nach dem «Warum?» stellen sich alle betroffenen Eltern, doch in den meisten Fällen gibt es darauf keine Antwort. Eines steht jedoch fest: Sie trifft keine Schuld! Sie haben ein ganz besonderes Kind bekommen; es braucht Liebe und Zuneigung, genau wie alle anderen Kinder auch, und es wird Ihnen besonders viel Liebe zurückgeben. Sie werden durch dieses Kind sehr bereichert werden – mehr, als Sie sich jetzt vorstellen können.
Nach der Geburt eines behinderten Kindes müssen alle Eltern die Behinderung ihres Kindes verarbeiten und akzeptieren, dass ihr Kind nicht den Wünschen und Erwartungen entspricht. In dieser Phase sind Eltern stark mit sich selbst beschäftigt

und sehr verletzlich. Aber Kind und Eltern leben nicht in einem Vakuum, sondern brauchen jede mögliche Unterstützung von Ärzten, Verwandten und Freunden. Unschätzbare Dienste in dieser Situation leisten Elterngruppen. Das Gespräch mit anderen Eltern bietet soziale und emotionale Unterstützung und ermöglicht einen wertvollen Informationsaustausch. Frühe Förderung und Hilfen sind unbestritten notwendig, doch informieren Sie sich genau. So fällt es leichter, Angebote zu beurteilen und Entscheidungen zu treffen, welche fachliche Hilfe zu Ihnen und Ihrem Kind «passt».

Kinder im Spital

Wenn ein Kind ernsthaft krank ist, bedeutet das häufig eine vorübergehende Trennung von der Familie. Um das betroffene Kind möglichst wenig emotional zu belasten, sollte die Familie den Krankenhausaufenthalt gemeinsam vorbereiten.

Das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) führt für Eltern und Kinder Nachmittage zur Spitalvorbereitung durch. Das Kind lernt dabei spielerisch den Alltag im Kinderspital kennen. Die Eltern erhalten Auskünfte und Antworten zur Pflege oder zur Administration. So können Ängste abgebaut und Unsicherheiten behoben werden. Die Informationsnachmittage richten sich an Kinder ab vier Jahren. Diese dürfen zum Zeitpunkt des Besuches keine ansteckende Krankheit haben.

Vergiftungsnotfall

Tox Info Suisse betreibt die Notfallnummer 145. Rufen Sie an, wenn die Gefahr einer Vergiftung besteht oder jemand Symptome einer Vergiftung zeigt. Ärztinnen und Ärzte sowie weitere medizinische Fachpersonen geben täglich rund um die Uhr telefonisch Auskunft bei Vergiftungen durch Chemikalien, Medikamente, giftige Pflanzen, Pilze oder Tiere sowie Drogen und vielem mehr.

Chronisch kranke Kinder

Die Betreuung chronisch kranker Kinder wirft bei Eltern viele Fragen auf und stellt sie vor besondere Probleme.

Hier finden Sie eine Reihe von Selbsthilfegruppen, Elternvereinigungen und spezifischen Beratungsstellen, welche die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen mit einer chronischen Erkrankung verbessern helfen: www.elternnetz.ch

Verschiedene Stiftungen bieten Entlastung an für Eltern von chronisch kranken Kindern. Andere Stiftungen ermöglichen es den Kindern einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Die Adressen finden Sie im Anhang.

Krank im eigenen Bett

Viele Krankheiten sind harmlos. Die Familie kann sie selbst behandeln. Speziell empfehlenswert in diesem Zusammenhang sind die Kurse des Schweizerischen Roten Kreuzes. Bei Zweifeln empfiehlt sich ein Arztbesuch. In manchen Fällen können die telefonischen Auskünfte, die von zahlreichen Krankenkassen angeboten werden, gute Soforthilfe leisten (24h-Service).

Kinderärztinnen und Kinderärzte behandeln Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von etwa 20 Jahren.

Für kurzfristige Einsätze zu Hause stellen das Schweizerische Rote Kreuz Aargau, Basel-Landschaft, Basel-Stadt und Solothurn Personal zur Verfügung. Eine Anmeldung am Vorabend ist sinnvoll.

Kinderspitex Nordwestschweiz

Der Verein Kinderspitex Nordwestschweiz kümmert sich um das Wohlergehen des kranken oder behinderten Kindes im familiären Umfeld. Diplomiertes Fachpersonal pflegt die Kinder zu Hause – unter Einbezug der Eltern und der Angehörigen. Diese werden in die Pflege des kranken Kindes eingeführt und einbezogen. Dadurch lassen sich die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien jeweils berücksichtigen. Kinderspitex Nordwestschweiz ist 7 Tage in der Woche während 24 Stunden im Einsatz.

www.spitexkinder.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst in den Kantonen stellt die psychiatrische Versorgung von Kindern und Jugendlichen sicher. Bei ihm können sich Eltern melden, deren Kinder beispielsweise Lernstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen oder Schlafprobleme haben. Nicht zuletzt wenn in der Familie Konflikte bestehen, kann eine Unterstützung durch den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst sinnvoll sein.

Auf den Webseiten der jeweiligen kantonalen Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste können Sie deren gesamtes Angebot in Erfahrung bringen.

Ernährung und Gesundheit: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gesundes Körpergewicht				
Essstörungen Schweiz **ENES** * www.netzwerk-essstoerungen.ch **Arbeitsgemeinschaft Essstörungen AES** www.aes.ch **Gesundheitsförderung Schweiz** www.gesundheitsfoerderung.ch Informationsplattform zu Ernährung und Bewegung für Schwangere, Eltern und deren Kinder von 0 bis 3 Jahren www.bewegter-Lebensstart.ch Informationen, Tipps und Materialien zu Ernährung und Bewegung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen* www.suissebalance.ch	**Psychiatrischer Dienst AG** Spezialsprechstunde zu Essstörungen bei Kindern/Jugendlichen www.pdag.ch/diagnose-behandlung/sprechstundegruppenangebote/spezialsprechstunden-kinderjugendliche/ Projekte im Aargau zu gesundem Körpergewicht www.ag.ch/de/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderungpraevention/ernaehrungbewegung/projekteangebote/ProjekteAngebote.jsp Optimahl.ch – Ernährungsschulung: www.optimahl.ch	**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst** KJPD www.pbl.ch/home/kinder-und-jugendpsychiatrie/ **Psychotherapeutische Station** für weibliche Jugendliche mit schweren Essstörungen Goldbrunnenstrasse 14, 4410 Liestal, Tel. 061 927 75 50 Aktionsprogramm «**Gesundes Körpergewicht**» Gesundheitsförderung BL Rheinstrasse 22, 4410 Liestal, Tel. 061 552 62 87, www.agk.bl.ch	**Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik** (KJPK) Basel Sprechstunde zu Essstörungen www.upkbs.ch/patienten/ambulantes-angebot/kinder-und-jugend/allgemeine-sprechstunde Projekte im Kanton Basel-Stadt zu gesundem Körpergewicht www.gesundheit.bs.ch/ueber-uns/programme/gesundes-koerpergewicht	**Kinder- und Jugendpsychiatrie Solothurn** Angebote zu Esstörungen www.so-h.ch/psychiatrische-dienste/institute/kinder-und-jugendpsychiatrie.html Aktionsprogramm «**Gesundes Körpergewicht**» www.praevention.so.ch/fileadmin/praevention/gesundheit/ernaehrung Optimahl.ch – Ernährungsschulung: www.optimahl.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gesundes Znüni				
Tipps für gesunde Zvieri und Znüni * www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrung-bewegung/show/tipps-fuer-gesunde-znueni-und-zvieri				
Zahnpflege				
Schweizerische Zahnärztegesellschaft * www.sso.ch	**Schweizerische Zahnarztgesellschaft Aargau** www.sso-aargau.ch	Eine Auflistung der in der Region Basel praktizierenden **Zahnärzte** finden Sie unter www.basler-zahnaerzte.ch	Eine Auflistung der in der Region Basel praktizierenden **Zahnärzte** finden Sie unter www.basler-zahnaerzte.ch	**Schweizerische Zahnarztgesellschaft Solothurn** www.sso-solothurn.ch
Vorsorgeuntersuchungen				
www.praxispaediatrie.ch www.swiss-paediatrics.ch **Swissmom.ch** Artikel zu den Vorsorgeuntersuchungen www.swissmom.ch/baby/medizinisches/beim-kinderarzt/die-vorsorgeuntersuchungen/				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Impfungen				
Empfohlene Impfungen für Kinder * www.bag.admin.ch > Krankheiten und Medizin > Impf-Information Schweizerischer Impfplan mit Angabe des Kindesalters für jede Impfung (wird laufend vom BAG aktualisiert) www.bag.admin.ch > Impfinformationen Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs * www.bag.admin.ch/impfinformation/12041				
Unser Kind ist anders				
Stiftungsnetz Durchschnittliche Entwicklungsschritte des Kindes 1-6 Jahre www.stiftungnetz.ch > Entwicklung des Kindes	**Mütter- und Väterberatung Aargau** www.muetterberatung-aargau.ch	**Mütter- und Väterberatung Region Basel** www.muetterberatung-bl-bs.ch	**Mütter- und Väterberatung Region Basel** www.muetterberatung-bl-bs.ch	**Mütter- und Väterberatung Solothurn** www.muetterberatung-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Kind mit Behinderung				
Konferenz der Vereinigungen von Eltern behinderter Kinder KVEB www.behindertekinder.ch Eltern blinder, seh- und mehrfachbehinderter Kinder: www.visoparents.ch **Procap** Für Menschen mit Handicap www.procap.ch > Kinder mit Behinderung Schulbesuch behinderter Kinder* www.ch.ch/de/schulbesuch-behinderter-kinder/ **Verein „Du bist dran“** Für Geschwister von behinderten oder schwer kranken Kindern www.dubistdran.ch	**Zeka Zentren** für Körperbehinderte Aargau: www.zeka-ag.ch/angebote-für-kinder.html **Entlastungsdienst** Aargau-Solothurn www.entlastungsdienst.ch **Pro Infirmis** Aargau-Solothurn: www.proinfirmis.ch/de/kantonale-angebote/aargau-solothurn.html Angebote für behinderte Kinder und ihre Eltern im Raum Aarau: www.kindundfamilie-aarau.ch	**Beratungsstelle für Behinderte BL** und Eltern von Kindern mit einer Behinderung Wiedenhubstrasse 57, 4410 Liestal, Tel. 061 926 89 00, info@stiftungmosaik.ch **Insieme Baselland** Im Dienste von Menschen mit einer Behinderung Fischmarkt 13, 4410 Liestal, Tel. 061 923 98 93 www.insieme-bl.ch **Behindertenforum Region Basel** www.behindertenforum.ch	**Zentrum Selbsthilfe** Selbsthilfegruppen Feldbergstrasse 55, 4057 Basel, Tel. 061 689 90 90 www.zentrumselbsthilfe.ch > Selbsthilfegruppen > Themenliste **Behindertenforum Region Basel** www.behindertenforum.ch **Pro Infirmis Basel** www.proinfirmis.ch/en/kantonale-angebote/basel-stadt.html	**Pro Infirmis** Aargau-Solothurn: www.proinfirmis.ch/de/kantonale-angebote/aargau-solothurn.html **Entlastungsdienst** Aargau-Solothurn www.entlastungsdienst.ch/aargau/ **Zentrum für Körper- und Sinnesbehinderte Kinder** www.zksk-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Kinder im Spital				
Informationen zum Spitalaufenthalt von Kindern www.kindundspital.ch	**Kantonsspital Aarau** Klinik für Kinder und Jugendliche am: www.kinderklinik.ksa.ch *Die Kinderklinik des Kantonspitals in Aarau hat eine Webseite speziell für Kinder, um diese auf den Spitalaufenthalt vorzubereiten: www.ksakidsgame.ch*	Der **Verein BELOP** begleitet Eltern während der Operation von Kindern im Universitätsspital beider Basel (UKBB): www.ukbb.ch/de/elternbesucher/weitere-dienstleistungen/operationsbegleitung-belop.html *Die Kinderwebsite des **UKBB** enthält Informationen, speziell für Kinder aufbereitet, Spiel und Spass www.ukbb.ch/fileadmin/ukbbkids/* **Private Kindertagesklinik** in Liestal www.kindertagesklinik.ch	Der **Verein BELOP** begleitet Eltern während der Operation von Kindern im Universitätsspital beider Basel (UKBB): www.ukbb.ch/de/elternbesucher/weitere-dienstleistungen/operationsbegleitung-belop.html *Die Kinderwebsite des **UKBB** enthält Informationen, speziell für Kinder aufbereitet, Spiel und Spass www.ukbb.ch/fileadmin/ukbbkids/*	Im Kanton Solothurn gibt es kein eigenes Kinderspital.
Vergiftungsnotfall				
Toxinfo Suisse * Tel. 145, *rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.* toxinfo.ch	**Toxinfo Suisse** * Tel. 145, *rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.* toxinfo.ch	**Toxinfo Suisse** * Tel. 145, *rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.* toxinfo.ch	**Toxinfo Suisse** * Tel. 145, *rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.* toxinfo.ch	**Toxinfo Suisse** * Tel. 145, *rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.* toxinfo.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Chronisch kranke Kinder				
Informationen für Eltern von chronisch kranken Kindern www.elternnetz.ch **Kinderkrebshilfe Schweiz** www.kinderkrebshilfe.ch **Kinderkrebs Schweiz** * www.kinderkrebs-schweiz.ch Die **Stiftung Kind und Familie Schweiz** entlastet Familien mit schwer kranken und behinderten Kindern www.stiftung-kifa.ch **Stiftung Sternschnuppe** (Erfüllung von Wünschen für kranke und behinderte Kinder) www.sternschnuppe.ch				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Krank im eigenen Bett				
	Kinderbetreuung zu Hause (auch bei Krankheit) durch das **SRK Aargau** www.srk-aargau.ch	**Familienentlastung** durch das **Schweizerische Rote Kreuz** (SRK) **Baselland** bei kurzfristiger Krankheit www.srk-baselland.ch/familienentlastung	**Hütedienst** für kranke Kinder des **SRK Basel** www.srk-basel.ch/angebote/familienentlastung.htm	**Kinderbetreuung zu Hause** (auch bei Krankheit) RoKi durch das **SRK Solothurn** www.srk-solothurn.ch
Kinderspitex Nordwestschweiz				
www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst				
	Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) : www.pdag.ch > Diagnose - Behandlung > Kinder- und Jugendpsychiatrie	**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Baselland** Gesamtes Angebot des KJPD: www.pbl.ch/home/kinder-und-jugendpsychiatrie/	**Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) Basel** www.upkbs.ch/patienten/ambulantes-angebot/kinder-und-jugend/	**Kinder- und Jugendpsychiatrie Solothurn** www.so-h.ch/psychiatrische-dienste/institute/kinder-und-jugendpsychiatrie.html

Literaturtipps

Zum Thema Gesundes Körpergewicht

Ein informatives PDF des Projekts Schnitz und Drunder mit Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen kann hier heruntergeladen werden.

Zum Thema Vorsorgeuntersuchungen /Spitalaufenthalt

«Ich werde untersucht, aber wie? Kindern Untersuchungen erklären »

Von Mechthild Hoehl, Gisela Dürr, Thieme Verlag, 2006.

«Was passiert im Krankenhaus- Wieso? Weshalb? Warum? Die Sachbuchreihe Für Kindergartenkinder »
Von Andreas Erne, Ravensburger Verlag 2015.

Viele weitere tolle Bücher zum Thema Spitalaufenthalt/ Arzt/ Untersuchungen finden Sie im Shop der Webseite Kindundspital.ch:
http://www.kindundspital.ch/shop/buecher

Alter

- ***Grossmutter/Grossvater werden***
- ***Jetzt schon an die Pensionierung denken***
- ***Traditionelles und neues Wohnen im Alter***
- ***Senioren für Senioren***
- ***Pro Senectute***
- ***Mahlzeitendienst***
- ***Spitex-Dienste***
- ***Fahrdienste und Unterstützung bei der Pflege***
- ***Bericht zur Altersversorgung des Kantons Baselland***
- ***Senioren-Uni***

Die Menschen werden in unserer Gesellschaft immer älter. Im Durchschnitt erreichen sie ein Alter um die achtzig Jahre. So entwickelt sich unser Zusammenleben mehr und mehr zu einer Drei- oder sogar Vier-Generationen-Gesellschaft. Ein längeres Leben bedeutet für die Mitglieder einer Familie aber auch, dass sie länger Verantwortung übernehmen müssen und sich so ihre Rolle als Eltern oder Grosseltern ausweitet.

Ein Privileg vieler älterer Menschen heute ist eine relativ gute Gesundheit, die es Ihnen erlaubt, den Lebensabschnitt nach der Pensionierung aktiv zu gestalten. Ob und in welcher Form ältere Menschen diesen Lebensabschnitt (Enkel-)Kindern widmen, muss jede Familie für sich aushandeln. Ebenso ist jede Familie neu gefordert, wenn ältere Menschen pflegebedürftig werden. Auch dann gilt: Es

gibt keine Rezepte, sondern die Generationen sind gefordert, ihr persönliches Modell miteinander auszuhandeln.

Grossmutter/Grossvater werden

Wenn Menschen das Glück haben, Grosseltern zu werden, leitet die Geburt des Enkelkindes eine neue Phase in der Generationenbeziehung ein. Das Verhältnis zu den Enkelkindern und die Rolle der Grosseltern hängen sehr von der Beziehung zwischen den Eltern und den Grosseltern ab. Die Geburt von Enkelkindern ist eine gute Gelegenheit, engere Kontakte zu den eigenen Kindern aufzubauen, und erlaubt ein Wiedererleben früherer Familienphasen. Die gemeinsame Lebenszeit von Enkelkindern und Grosseltern ist heute deutlich länger als vor hundert Jahren. Oftmals können Grosseltern diese Phase dank guter Gesundheit sehr aktiv gestalten.

Gemeinsame Erlebnisse von jungen und älteren Menschen sind wichtig. Je weniger Kontakte mit anderen Generationen bestehen, desto negativer wird deren Alltagsverhalten wahrgenommen. Der Austausch zwischen Jung und Alt fördert das Verständnis zwischen den Generationen. Generationenbeziehungen sind dynamisch und verändern sich stetig. Aus Kindern werden Erwachsene, die selbst wieder Kinder haben und später Gross- oder sogar Urgrosseltern werden.

Jetzt schon an die Pensionierung denken

Wenn jemand in Pension geht, beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Anstelle der Arbeitszeit steht nun die Freizeit im Vordergrund. Das Einkommen sichern vor allem die Rente aus AHV und beruflicher Vorsorge (Pensionskasse, 2. Säule) sowie die eigenen Ersparnisse. Der Ruhestand will daher geplant sein!

Anfangs ist es die Ungewissheit über die Zukunft. Neben den täglichen Herausforderungen bei der Arbeit stellt sich die Frage: «Und was folgt danach?» Nicht nur die Frage nach dem finanziellen Bedarf oder der besten Anlagestrategie steht im Raum, sondern auch die Ungewissheit über den Alltag ohne die Routine der Beschäftigung, die man als Angestellte/r oder Selbstständigerwebende/r hatte. Ob mit 60, 64 oder 65 Jahren – die Pensionierung bringt eine grosse Veränderung mit sich. Auf der einen Seite geht es um einen möglichst sorgenfreien Ruhestand mit einem regelmässigen Einkommen, auf der anderen Seiten um Vorstellungen und Ideen, wie die nachberufliche Zukunft aussehen soll.

Traditionelles und neues Wohnen im Alter

Die Wohnumgebung ist ein wichtiges Stück Heimat. Man ist im Dorf, im Quartier verwurzelt und zieht nicht mehr gerne um.

Nachdem die Kinder ausgezogen sind, verbleiben die meisten Eltern in ihrer bisherigen Wohnung. Sie können nun mehr Raum für sich beanspruchen. Trotzdem kann im Alter ein Umzug in eine kleinere, praktisch eingeteilte Wohnung sinnvoll sein: Damit werden die Wohnungspflege und das Haushalten insgesamt weniger aufwändig.

Um im Alter die individuell beste Wohnsituation zu finden, gibt es heutzutage eine ganze Palette von Möglichkeiten. Fassen Sie Mut und setzen Sie sich damit auseinander. Sammeln Sie Informationen. Reden Sie mit Menschen, die anders wohnen und leben. Das ist immer interessant und hilft Ihnen, von vorgefassten Meinungen wegzukommen und Ihre optimale Wohnform herauszufinden. Auf keinen Fall sollten Sie einfach zuwarten, bis die Umstände Sie zu einer Veränderung zwingen. Es ist grundsätzlich einfacher, sich an einem neuen Ort einzuleben und dort neue Beziehungen aufzubauen, solange die Kraft und der Mut zur Veränderung noch da sind! (Ausschnitt aus «Älter werden in unserer Gesellschaft – Wie wohnen im Alter?»).

Eine geeignetere Wohnung ganz in der Nähe
Vielleicht finden Sie im selben Haus (zum Beispiel im Parterre), im Quartier oder im Dorf eine geeignetere (kleinere, bequemere, altersgerechtere) Wohnung. So bleiben Sie in der vertrauten Umgebung und bei den vertrauten Menschen.

In der Nähe der Angehörigen
In derselben Wohnung, im selben Haus oder zumindest nahe bei den Angehörigen zu leben kann viel Sicherheit geben. Klären Sie sorgfältig ab, ob das für Ihre Angehörigen auch stimmt, wie viel Nähe und Distanz, wie viel Betreuung und Pflege Sie von ihnen erwarten können und wie diese genau zu regeln und zu handhaben wäre.

Hausgemeinschaften
Eine Genossenschaft kauft oder baut beispielsweise ein Haus mit Zimmern oder Wohnungen für ältere Menschen. Diese Hausgemeinschaft gewährleistet eine gewisse Unabhängigkeit und ermöglicht doch viele Kontakte und ein Gemeinschaftsleben, etwa in gemeinsam genutzten Räumen, Terrassen, Innenhöfen usw.

Alterswohnungen/Alterssiedlungen
In der Regel sind dies geräumige Kleinwohnungen (zwei Zimmer) für Personen im AHV-Alter oder mit einer Invalidenrente. Sie lassen sich mit den mitgebrachten Möbeln und Gegenständen individuell einrichten. Ein nahe gelegenes Alters- oder Pflegeheim bietet die Möglichkeit, Mahlzeiten dort einzunehmen und vorübergehend Hilfe zu erhalten, so etwa bei einer einfachen Erkrankung.

Seniorenwohngemeinschaften
Bei dieser Wohnform leben mehrere Personen zusammen in einem Haus und werden dort zum Teil betreut (Pflegewohngemeinschaften, Pflegewohngruppen). Die Bewohnerinnen und Bewohner verfügen je über ein eigenes Zimmer (evtl. mit Bad, Dusche und WC) und teilen sich Wohnzimmer und Küche. Gemeinsam planen sie ihren Alltag (Einkaufen, Kochen, Putzen, Waschen) und pflegen Gesellschaft (Plaudern, Ausgehen, Spielen usw.). Geduld und Toleranz sind – wie in jeder Wohngemeinschaft – erforderlich.

Alterswohnungen oder Seniorenwohngemeinschaften mit einer altersgerechten Infrastruktur – wie Lift, Sicherheitssystem (Notruftelefon) usw. –

erlauben Senioren ein selbstständiges und selbstbestimmtes Wohnen. Diese Wohnformen sind selbstverständlich offen genug, um externe Dienstleistungen wie Spitex, Mahlzeitendienste oder Reinigungsdienste zuzulassen.

Senioren für Senioren

In manchen Gemeinden gibt es die Vereine «Senioren für Senioren». Sie fördern die Selbsthilfe und die Solidarität innerhalb der älteren Generation, indem sie diverse Dienstleistungen vermitteln. Ältere, noch rüstige Frauen und Männer helfen Vereinsmitgliedern, die dieser Hilfe bedürfen, bei alltäglichen Haus- und Gartenarbeiten, bei kleineren Reparaturarbeiten, bei Schreib- und Übersetzungsarbeiten, beim Verkehr mit Behörden und bei einfachen Steuerveranlagungen, mit Näh- und Flickarbeiten, der Betreuung der Wohnung bzw. des Hauses oder von Haustieren bei längerer Abwesenheit, Botengängen, Begleitung zu Arztbesuchen oder zu Therapien, Autofahrdiensten sowie Telefondiensten für Einsame.

Pro Senectute

Die Stiftung «Pro Senectute» ist die schweizerische Fach- und Dienstleistungsorganisation rund um das Alter und das Älterwerden. Auf ihren Internetseiten finden Sie Kurse, Dienstleistungen, Veranstaltungen, Informationen zu Altersthemen oder die Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Die konkreten Leistungen erbringen jeweils die kantonalen und regionalen Pro-Senectute-Organisationen.

Notrufgeräte

Zur Alarmierung im Notfall empfehlen sich für selbständig lebende Personen Notrufgeräte. Allein lebende und/oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen können sich einem Notrufsystem anschliessen, zum Beispiel beim Schweizerischen Roten Kreuz. In kritischen Situationen genügt es, eine Alarmtaste zu betätigen, die am Handgelenk wie eine Armbanduhr getragen wird. Über eine eingebaute Freisprechanlage kann die alarmierende Person mit einer Notrufzentrale sprechen und Hilfe anfordern. Da sie die nötigen Informationen für einen Notfall gespeichert hat, kann der Zentrale selbst dann Hilfe organisieren, wenn die Person, die den Alarm auslöst, nicht mehr sprechen kann.

Mahlzeitendienst

Die meisten Gemeinden bieten heute einen Mahlzeitendienst an. Mahlzeitendienste bringen in der Regel von Montag bis Samstag eine warme Mahlzeit in die Wohnung der Kundschaft. Am Sonntag wird meist eine kalte Platte angeboten. Da Mahlzeitendienste unterschiedlich organisiert sind, erkundigen Sie sich am besten bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Spitex-Dienste

Spitex leistet Hilfe und Pflege zu Hause. Sind Sie oder Angehörige von Ihnen auf Spitex-Dienste angewiesen, so wenden Sie sich an ihren kantonalen Spitex-Dienst.

Fahrdienste und Unterstützung bei der Pflege

Unterstützung für ältere Menschen, Familien und Behinderte – von Fahrdiensten über Unterstützung bei der Pflege zu Hause bis zu Notrufgeräten, erhalten Sie Informationen unter: www.pflege-entlastung.ch

Die Kantonalen Verbände des Schweizerischen Roten Kreuzes bieten diverse Entlastungsangebote an.

Senioren-Uni

Verschiedene Universitäten in der Schweiz bieten ein Seniorenstudium an. In der Region Nordwestschweiz bietet die Universität Basel die Senioren-Uni an. Die Senioren Uni bietet Einblick in die vielfältigen Forschungs- und Wissensgebiete der Universität Basel. Auf dem Programm stehen 43 Vorträge zu Themen, über die aktuell geforscht wird. Die Dozentinnen und Dozenten gehören in der Regel dem Lehrkörper der Universität an. Die Senioren-Uni wird durchgeführt von der Universität Basel und von der Stiftung Volkshochschule und Seniorenuniversität beider Basel, einer von den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft getragenen Institution.

Die Senioren-Uni steht allen offen die das 58. Lebensjahr erreicht haben oder pensioniert worden sind sowie ihren Partnerinnen und Partnern.

Alter: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

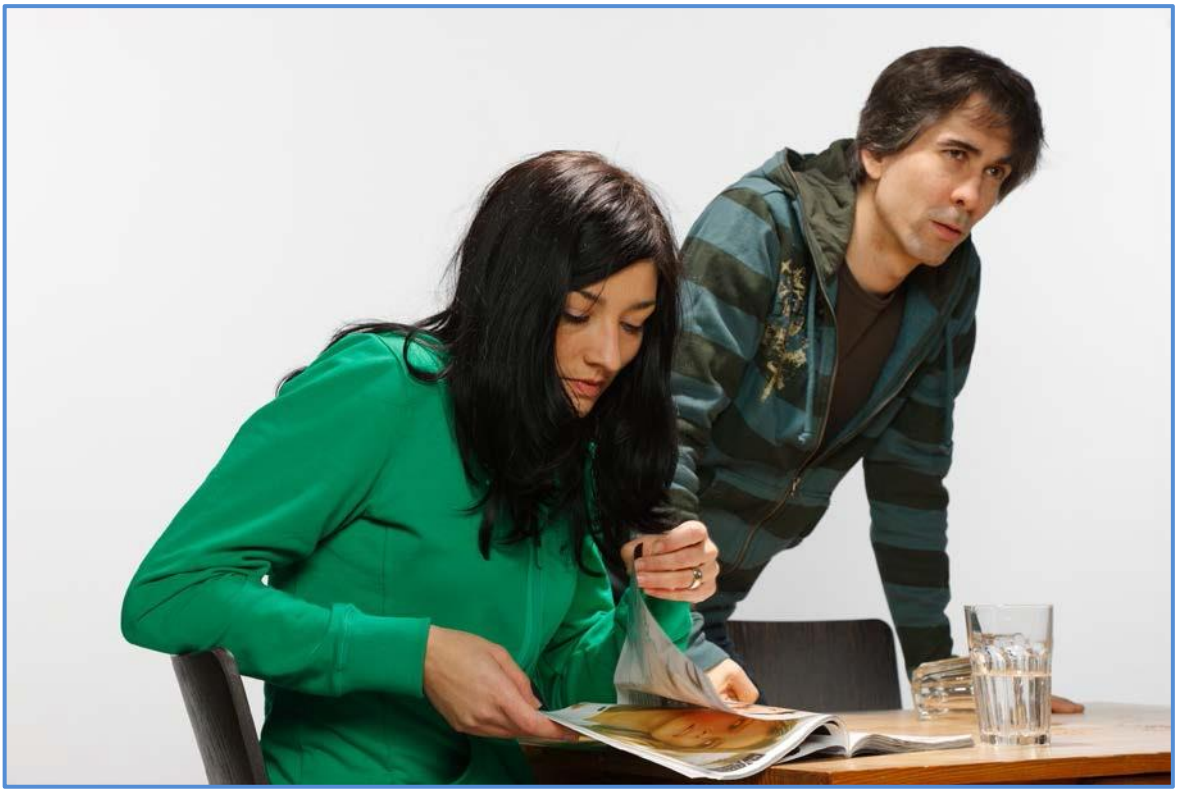
Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Grosseltern werden				
Extrabrief der **Pro Juventute** für Grosseltern * www.projuventute.ch> Shop> Themenbriefe> Extrabrief für Grosseltern Netzwerk und Austausch für Grossmütter www.grossmuetter.ch **Grosselternmagazin** Das Schweizer Magazin über das Leben mit Enkelkindern grosseltern-magazin.ch		Grosselternkoffer der **Kantonsbibliothek Baselland** www.kbl.ch > Generation + > Grosselternkoffer	**Generationenspielplatz im Schützenmattpark** *(speziell auch für Grosseltern und Enkelkinder)* www.hopp-la.ch > Projekte	
Jetzt schon an die Pensionierung denken				
Umfassende Informationen zur Pensionierung * www.ch.ch > Pensionierung rung/	**SVA Aargau** Informationen zur vorzeitigen Pensionierung www.sva-ag.ch/ratgeber/meine-situation/vorzeitige-pensionierung/		Fragen zur Frühpensionierung www.aelterbasel.ch/finanzen-und-sicherheit/fragen-zur-fruehpensionierung/	

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Traditionelles und neues Wohnen im Alter				
Informationen auf **senioren.ch** zum Thema **Wohnen**: www.senioren.ch **Wohnform 50Plus** www.wohnform50plus.ch **Infosenior.ch** Suchportal für alle Altersfragen www.infosenior.ch	Die **Beratungsstellen der Pro Senectute** informieren auch über Wohnen im Alter www.info-ag.ch Der **Seniorenrat Region Baden** informiert u.a zum Thema Wohnen im Alter: www.srrb.ch	Publikation der **Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Baselland** zum Wohnen im Alter www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/vsd/gefoe/wohnen-im-alter.pdf	Das **Forum 55+ Basel-Stadt** bietet viele Informationen rund um das Thema Wohnen im Alter: www.aelterbasel.ch > Wohnen und Freizeit	
Senioren für Senioren				
	Senioren für Senioren Möhlin www.sfs-moehlin.ch Senioren für Senioren Madgen www.senioren-magden.ch	**Senioren für Senioren** Liestal: www.sfs-liestal.ch **Senioren für Senioren** Pratteln-August www.sfs-pratteln-augst.ch **Senioren für Senioren** Birsfelden www.birsfelden.ch/de/vereine/vereinsliste	**NachbarNet Basel** www.nachbarnetbasel.ch	**Senioren für Senioren** Angebote der Pro Senectute Solothurn www.so.pro-senectute.ch/dienstleistungen-und-angebote/hilfen-zu-hause/senioren-fuer-senioren.html

		Senioren für Senioren Gelterkinden www.gelterkinden.ch > Dokumente > Gemeinden > Gelterkinden > Senioren für Senioren **Senioren für Senioren** Reinach www.seniorenhelfensenioren.ch oren.ch		
Schweiz	**Aargau**	**Basel-Landschaft**	**Basel-Stadt**	**Solothurn**
Pro Senectute				
Pro Senectute Schweiz * www.prosenectute.ch **Infosenior** Suchportal für alle Altersfragen www.infosenior.ch	**Pro Senectute** Aargau www.ag.pro-senectute.ch	**Pro Senectute** beider Basel bb.pro-senectute.ch	**Pro Senectute** beider Basel bb.pro-senectute.ch	**Pro Senectute** Solothurn www.so.pro-senectute.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Notrufgeräte				
	Notrufsysteme des **SRK Aargau** www.srk-aargau.ch/notruf	Notrufsysteme des **SRK Baselland** www.srk-baselland.ch	Notrufsysteme des **SRK Basel** www.srk-basel.ch/angebote/notrufsystem.html	Notrufsysteme des **SRK Solothurn** www.srk-solothurn.ch
Mahlzeitendienst				
	Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde.	*Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde.*	*Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde.*	*Bitte informieren Sie sich bei ihrer Gemeinde.*
Spitexdienste				
Spitex-Verband Schweiz * www.spitex.ch	**Spitex-Verband Aargau** www.spitexag.ch	**Spitex-Verband Baselland** www.spitexbl.ch	**Spitex-Verband Basel** www.spitexbasel.ch	**Spitex-Verein Solothurn** www.spitex-solothurn.ch
Fahrdienst und Entlastung				
Informationen des **Schweizerischen Roten Kreuzes** für pflegende Angehörige * www.pflege-entlastung.ch	**SRK Aargau** www.srk-aargau.ch > Entlastungsdienste	**SRK Baselland** www.srk-baselland.ch/entlastung-zu-hause	**SRK Basel** www.srk-basel.ch > Angebote > Fahrdienst	**SRK Solothurn** www.srk-solothurn.ch
Senioren-Uni				
Senioren Studium Programme in der Schweiz seniorenstudium.ch **Schweizerische Vereinigung der Senioren-Universitäten** www.uni3.ch	**Senioren-Uni Basel** www.vhsbb.ch > Seniorenuni	**Senioren-Uni Basel** www.vhsbb.ch > Seniorenuni	**Senioren-Uni Basel** www.vhsbb.ch > Seniorenuni	**Senioren-Uni Basel** www.vhsbb.ch > Seniorenuni

Trennung und Scheidung



- *Trennung*
- *Getrennte Eltern bleiben Eltern*
- *Familienmediation*
- *Scheidung*
- *Unterhalt für Ehegatten*
- *Unterhalt für Kinder*
- *Besuchsrecht*
- *Elterliche Sorge*

So vielfältig heutige Familienformen sind, so unterschiedlich können auch die Gründe für eine Trennung oder Scheidung sein. Es können unerfüllte emotionale Ansprüche der Paare, unterschiedliche Erziehungshaltungen und Rollenverständnisse innerhalb der Familie sein, aber auch mangelnde Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, die zu einer Trennung führen. In den meisten Fällen ist die Trennung das Ergebnis eines lange dauernden Abwägungsprozesses. Die befürchteten Auswirkungen einer Trennung auf die Kinder, finanzielle Ängste sowie die Unsicherheit, eventuell vorhandenes Vermögen zu verlieren, führen häufig zur Erreichung eines hohen Belastungsniveaus. Deshalb entscheiden sich viele Paare zunächst für eine Trennung auf Zeit: eine sinnvolle Entscheidung, wenn man sich über das

Schicksal der Ehe klar werden möchte, und eine gute Möglichkeit, um mit einem gewissen Abstand die Vor- und Nachteile der Beziehung abzuwägen. Wird während dieser Zeit keine gemeinsame Basis mehr gefunden, so ergreifen – meistens die Frauen – den Entschluss zur endgültigen Trennung.

Trennung

Trennungen haben weit reichende Konsequenzen. Sie sind die Vorstufe zur Ehescheidung. Mit dem Getrenntleben beginnt die zweijährige Trennungszeit zu laufen, nach der eine Scheidung auch gegen den Willen des Partners beantragt werden kann.

Neben dem emotionalen Verarbeiten des Auseinandergehens der Ehe, muss bereits jetzt vieles neu bedacht, organisiert und umgestellt werden. Die Ehepartner müssen sich über die Trennungsmodalitäten einigen wie zum Beispiel: Wer bleibt in der ehelichen Wohnung? Wie teilen wir den gemeinsamen Hausrat auf? In wessen Obhut bleiben die Kinder? Erhält ein Elternteil – und gegebenenfalls in welchem Umfang – das Besuchsrecht? Wie hoch soll der monatliche Unterhalt des Kindes oder der Kinder sein? Erhält die Frau oder der Mann ebenfalls Unterhaltsbeiträge?

Das elterliche Sorgerecht wird während der Trennungszeit in der Regel weiterhin gemeinsam ausgeübt und ist daher grundsätzlich erst Gegenstand des Scheidungsverfahrens.

Können sich die Ehepartner über die wichtigsten Belange der Trennung nicht einigen, so kann auf schriftlichen Antrag eines Partners ein eheschutzgerichtliches Verfahren eingeleitet werden. Es kann sich auszahlen, dafür anwaltliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zuständig für das Verfahren ist wahlweise das Bezirksgericht resp. Richteramt am Wohnsitz der Ehefrau oder des Ehemannes. Das vorgenannte Verfahren ist einfach und schnell. Die Kosten werden vom Gericht festgesetzt und entsprechend dem Ausgang des Verfahrens den Parteien auferlegt. Sind die Eheleute nachweislich finanziell nicht in der Lage, die Kosten eines solchen Verfahrens aufzubringen, kann bei Gericht ein sogenannter Kostenerlass beantragt werden. Das Gericht überprüft dann die wirtschaftlichen Verhältnisse der Parteien. Wird der Kostenerlass genehmigt, übernimmt die Staatskasse sowohl die Gerichts- als auch die Anwaltskosten.

Neben den rechtlichen und finanziellen Belangen ist auch der Alltag häufig neu zu organisieren. Viele Frauen sind nach einer Trennung aus finanziellen Gründen wieder oder stärker darauf angewiesen, einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, und stehen vor der Herausforderung, Familie und Beruf zu vereinbaren (siehe Kapitel «Familie und Beruf» bzw. «Vielfalt der Familien»).

Darüber hinaus verspüren viele Paare nach der Trennung Gefühle der Einsamkeit, Reue und Schuld. Es ist nicht einfach, dem Alleinsein – gerade wenn Kinder von der Trennung betroffen sind – positive Seiten abzugewinnen. Hilfe im Umgang mit Ihren Gefühlen finden Sie bei frei praktizierenden Psychologen/Psychologinnen. Aber auch die Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen bieten in einigen

Gemeinden Kindern, Jugendlichen und Eltern Unterstützung, Information und Begleitung in Trennungssituationen. Die Beratungen sind je nach Gemeinde für die Einwohner/innen kostenlos.

Erwachsene können auch über Bücher, Kurse, Selbsthilfegruppen und Vereinigungen für Alleinstehende oder Alleinerziehende Unterstützung finden.

Getrennte Eltern bleiben Eltern

Kinder erleben eine Trennung völlig anders als die Eltern. Sie lieben beide Elternteile und wollen weder Papi noch Mami verlieren. Eine Trennung ist für jedes Kind ein einschneidendes und prägendes Erlebnis. Eltern können das Wohlbefinden der Kinder in dieser Situation oft schwer einschätzen. Es fällt ihnen aufgrund der eigenen Wut und Enttäuschung schwer, die Paarebene von der Elternebene zu trennen. Indem die Eltern miteinander streiten und um die Gunst der Kinder «buhlen», instrumentalisieren und vereinnahmen sie diese. Dieses Verhalten schadet allen Beteiligten – am meisten den Kindern, die Gefahr laufen, das Vertrauen in ihre eigenen Gefühle und Empfindungen zu verlieren. Sie entwickeln Schuldgefühle und Ängste.

Für Kinder gibt es nur vereinzelte Angebote, die ihnen helfen, Trennungserlebnisse zu verarbeiten. Der Schulpsychologische Dienst Basel-Stadt und die Kindes- und Erwachsenenbehörde Basel-Stadt, Abteilung Kindes- und Jugendschutz, bieten seit über 10 Jahren ein Gruppentraining für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren an. Hier sollen Kinder und Jugendliche entlastet und unterstützt werden, um die neue Lebenssituation bewältigen zu können. Darüber hinaus berät «Pro Juventute» Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen rund um die Uhr telefonisch. Hingegen bietet die Kinderlobby Schweiz Kindern und Jugendlichen eine telefonische Rechtsberatung. Die Erstberatung ist kostenlos.

Familienmediation

Sind Eheleute zu einer Trennung entschlossen und grundsätzlich bereit, sich einvernehmlich über Kinderbetreuung, Unterhaltspflichten Güterrecht und Ähnliches zu einigen, kann eine Familienmediation angezeigt sein. Die Familienmediation ist ein aussergerichtliches Verfahren, um Konflikte zu lösen. Es handelt sich weder um eine Therapie noch um eine Familienberatung. Vielmehr geht es darum, mit Hilfe eines neutralen unparteiischen Dritten, dem Mediator oder der Mediatorin, eine einvernehmliche Lösung in möglichst sämtlichen Folgesachen zu erarbeiten und die Ergebnisse in einer schriftlichen Vereinbarung festzuhalten.

Scheidung

Je mehr Fragen bei der Trennung einvernehmlich geregelt werden, desto «einfacher» verläuft das Scheidungsverfahren. Es handelt sich dann lediglich um einen rein formalen Akt. Es gibt drei Wege, sich scheiden zu lassen:
Bei einem einseitigen Scheidungsbegehren

- die Klage auf Scheidung nach Einhaltung der zweijährigen Trennungsfrist oder

- die Scheidung wegen Unzumutbarkeit (ohne Abwarten der zweijährigen Trennung und nur in sogenannten Härtefällen)

Wenn beide Eheleute die Scheidung einvernehmlich wollen

- die Scheidung auf gemeinsames Begehren (mit vollständiger oder teilweiser Einigung über die rechtlichen und finanziellen Folgen der Scheidung)

Sowohl die Scheidung auf gemeinsames Begehren wie auch die Scheidungsklage können beim Gericht am Wohnsitz eines der Ehepartner eingereicht werden.
Lassen Sie sich bei Unklarheiten über Ihre Ansprüche und/oder über die Ausgestaltung der Scheidungsvereinbarung von einer Anwältin oder einem Anwalt beraten.

Die Kosten der Ehescheidung umfassen die Kosten für Ihren Anwalt oder Ihre Anwältin und die Gebühren für das gerichtliche Verfahren. Letztere legt das Gericht gemäss der kantonalen Gebührenordnung fest. Die Anwaltskosten sind entweder individuell vereinbart (die Stundenansätze einer Honorarvereinbarung können zwischen 180 und 400 CHF liegen) oder sie richten sich nach der kantonalen Honorarordnung.

Verfügen die Eheleute nachweislich nicht über ausreichende finanzielle Mittel, um die Gerichts- und Anwaltskosten der Scheidung zu bezahlen, kann Ihr Anwalt oder Ihre Anwältin eine unentgeltliche Prozessführung bei Gericht beantragen. Dieses überprüft die finanziellen Möglichkeiten der Eheleute anhand von zuvor eingeforderten Belegen. Wird die unentgeltliche Prozessführung gewährt, übernimmt die Staatskasse die Gerichts- und Anwaltsgebühren.

Unterhalt für Ehegatte

Eine Scheidung bedeutet nicht, dass jeder Ehegatte wirtschaftlich selbständig wird. Es gibt Umstände, nach denen die Ausübung einer Erwerbstätigkeit von einem Ehegatten, einer Ehegattin nicht erwartet werden kann. Je nach Aufgabenteilung während der Ehe, insbesondere je nachdem wem die Pflege oder Erziehung der gemeinschaftlichen Kinder oder des Kindes obliegt und je nach Alter, Gesundheit und Ausbildung hat ein Ehegatte – zumindest für eine gewisse Zeit – Anspruch darauf, vom anderen Ehepartner finanziell unterstützt zu werden. Ein solcher Anspruch setzt natürlich auch voraus, dass der zahlungspflichtige Ehegatte leistungsfähig ist, d.h. dass er nicht in beengten wirtschaftlichen Verhältnissen lebt.
Das Gericht berechnet aufgrund der ihm vorliegenden Unterlagen zusammen mit den Ehegatten den monatlich geschuldeten Unterhalt. Soweit es um die Unterhaltshöhe geht, ist das Gericht auf die Mithilfe und Eigeninitiative der Ehepartner angewiesen: Beide haben die entsprechenden Begehren und Beweisanträge zu stellen.
Die Ehegatten können die Unterhaltsfrage auch ohne Hilfe des Gerichts untereinander regeln.
Kommt der unterhaltspflichtige Ehegatte seiner Zahlungsverpflichtung nicht oder nur teilweise nach, kann der andere Ehegatte bei der zuständigen Inkassostelle die Betreibung der Alimente beantragen.Die Inkassostelle mahnt den Unterhaltsschuldner oder die -schuldnerin und vollstreckt nach

erfolgloser Mahnung den ausstehenden Unterhalt. Die Betreibung verursacht sogenannte Inkassogebühren. Je nach Kanton und wirtschaftlicher Situation haben sich die Unterhaltsberechtigten und Unterhaltspflichtigen an diesen Kosten zu beteiligen.

Unterhalt für Kinder

Die Eltern sind verpflichtet, für den Unterhalt der Kinder weiterhin aufzukommen. Unmündige Kinder können sich nicht selbst versorgen: Sie haben Anspruch auf Unterhalt – primär durch die Eltern. Derjenige Elternteil, in dessen Obhut die Kinder leben, trägt zu deren Unterhalt durch Pflege und Erziehung bei. Der andere Elternteil muss monatliche Unterhaltsbeiträge bezahlen, sofern seine finanziellen Verhältnisse dies zulassen. Mündige Kinder haben nur dann einen Anspruch auf Unterhalt, wenn ihnen noch nicht zuzumuten ist, diesen selbst zu bestreiten. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn das Kind noch schulpflichtig ist, keine abgeschlossene Berufsausbildung hat und die Eltern zahlungskräftig sind.

Leider zahlen nach wie vor viele Unterhaltsschuldner ihre monatlichen Unterhaltsbeiträge nicht und der betreuende Elternteil ist auf die Inkassohilfe und die Bevorschussung von Kinderalimenten angewiesen. Ist die Unterhaltspflicht rechtskräftig geregelt, kann der betreuende Elternteil die kantonale Inkassostelle um Inkassohilfe ersuchen. Die zuständige Stelle berät dann den betreuenden Elternteil, mahnt den Unterhaltsschuldner oder die Unterhaltsschuldnerin und betreibt den ausstehenden Unterhalt. Das Betreibungsverfahren für Kindesunterhalt ist von Gesetzes wegen unentgeltlich.

Durch den Zahlungsverzug entsteht oft Geldnot. Deshalb kann bei der zuständigen Inkassostelle ein Gesuch um Bevorschussung der ausstehenden Kinderalimente gestellt werden. Bevorschussungsleistungen sind abhängig von der wirtschaftlichen Situation der Unterhaltsberechtigten und in der Höhe limitiert. Eine möglichst schnelle Anmeldung ist wichtig: Dies, da der Anmeldetermin bestimmt, wann die Zahlung einsetzt. Nachträglich kann die Inkassostelle lediglich für eine beschränkte Zeit vorschiessen.

Besuchsrecht

Der Elternteil, der die Kinder nicht in Obhut hat, hat einen Anspruch auf persönlichen Verkehr mit diesen, also ein sogenanntes Besuchsrecht. Grundsätzlich sind die Eltern in der Ausgestaltung des Besuchsrechtes frei, wobei das Wohl und die Meinung des Kindes stets im Zentrum einer solchen Vereinbarung stehen müssen. Obschon jede Trennung einen Einzelfall darstellt, findet sich in der Praxis häufig das sogenannte «Wechselmodell»: Die Kinder verbringen beim besuchsberechtigten Elternteil jedes zweite Wochenende und einen Teil der Ferien – meist zwei bis vier Wochen im Jahr – sowie jeden zweiten gesetzlichen Feiertag.

Können sich die Eltern nicht gütlich über das Besuchsrecht einigen, kann bei der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde ein Besuchsrechtsbeistand beantragt werden.
Vor allem Väter haben häufig Schwierigkeiten, ihr Besuchsrecht in die Praxis umzusetzen. Nach wie vor sind es mehrheitlich Mütter, die die Kinder in ihrer

Obhut haben und diese als Machtfaktor im Rahmen des Besuchsrechts missbrauchen. So werden zum Beispiel festgelegte Besuchstermine entweder grundlos abgesagt oder es werden Krankheiten des Kindes als Ausrede vorgeschoben. Vielfach wird auch einfach behauptet, das Kind habe keine Lust, den anderen Elternteil zu sehen. Dabei sind die Eltern zu gegenseitiger Loyalität verpflichtet: Jeder Elternteil muss sämtliche Anstrengungen unternehmen, um dem anderen den Umgang mit dem Kind zu ermöglichen.

Die Interessengemeinschaft geschiedener und getrennt lebender Männer (IGM) bietet Männern Beratung und Unterstützung für deren Anliegen an. Auch der Verein für verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter (VeV) unterstützt Eltern darin, eine möglichst uneingeschränkte Beziehung mit ihren Kindern zu pflegen.
Des Weiteren bieten verschiedene Institutionen Kindern getrennt lebender, geschiedener oder alleinerziehender Eltern sogenannte begleitete Besuchstage an: Regelmässige Treffen in kinderfreundlicher Umgebung sollen den Kindern den Kontakt mit dem besuchsberechtigten Elternteil ermöglichen.

Elterliche Sorge

Die elterliche Sorge (Art. 296 ff. ZGB) ist das Recht und die Pflicht, für das Kind zu entscheiden, wo es das noch nicht selbst kann. Wer die elterliche Sorge innehat, entscheidet über Schul- und Berufswahl, religiöse Erziehung, medizinische Eingriffe usw. Zur elterlichen Sorge gehört auch das Recht, den Aufenthaltsort des Kindes zu bestimmen bzw. mit dem Kind an einen anderen Ort zu ziehen.
Am 1. Juli 2014 sind wichtige Gesetzesänderungen zur elterlichen Sorge in Kraft getreten. Seither gilt die gemeinsame elterliche Sorge als Regelfall. Verheiratete Eltern haben die elterliche Sorge schon immer gemeinsam ausgeübt. Das ist nun auch bei unverheirateten oder geschiedenen Eltern zur Regel geworden. Bei einer Scheidung ordnet das Gericht die alleinige Sorge eines Elternteils nur noch an, wenn die gemeinsame elterliche Sorge mit dem Kindeswohl nicht zu vereinbaren wäre. Ansonsten behalten im Regelfall auch geschiedene Eltern weiterhin das gemeinsame Sorgerecht.

Bei unverheirateten Eltern regelt die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB (früher Vormundschaftsbehörde) die Rechte und Pflichten der Eltern. Bei unverheirateten Eltern steht die elterliche Sorge zunächst der Mutter alleine zu. Sind sich die Eltern über die Errichtung der gemeinsamen elterlichen Sorge einig, können sie diese beim Zivilstandsamt oder bei der KESB erklären. Bei Uneinigkeit der Eltern kann ein Elternteil an die KESB gelangen. Diese erteilt den Eltern die gemeinsame elterliche Sorge, wenn sie nicht dem Kindeswohl widerspricht.

Trotz gemeinsamer elterlicher Sorge nach Trennung, Scheidung wie auch bei unverheirateten Eltern, wird die Obhut über das Kind jeweils einem Elternteil zugesprochen. Dadurch wird festgelegt, welcher der Elternteile im Alltag Entscheidungen treffen kann.
In den nächsten Jahren wird auch das neue Unterhaltsrecht in Kraft treten, das

die Rechte der Kinder stärken und einen Ausgleich zwischen beiden Elternteilen ermöglichen soll.

Trennung und Scheidung: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Trennung				
	Arbeitskreis Trennung Aargau www.trennung-aargau.ch **Jugend-, Ehe- und Familienberatung Aargau** www.jefb.ch **Frauenzentrale Aargau** Rechtsberatung www.rechtsberatung-ag.ch **Ehe-und Paarberatung Aargau** www.eheberatung-aargau.ch **Bezirksgerichte** des Kantons Aargau www.ag.ch > Gerichte > Bezirksgericht **Ökumenische Paarberatung Bezirke Brugg, Laufen und Rheinfelden**: www.oekberatung.ch	**Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen** beider Basel www.fejb.ch **Frauenplus Baselland** hat eine eigene Beratungsstelle für Rechtsfragen www.frauenplus.ch **Beratungsstelle für Partnerschaft, Ehe und Familie der Evangelisch-reformierten Kirche BL** www.paarberatung-refbl.ch **Zivilgerichte Baselland** www.baselland.ch > Zivilkreisgerichte	**Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen** beider Basel www.fejb.ch **Familea Frauenberatung** mit Rechtsberatung www.familea.ch/de/Frauenberatung/ **Infra Basel** Rechtsberatung für Frauen www.infra-basel.ch **Zivilgericht Basel-Stadt** www.zivilgericht.bs.ch/rechtsgebiete/familienrecht/trennung-scheidung.html	**Fachstelle für Beziehungsfragen** Kanton Solothurn www.velso.ch **Frauenzentrale Solothurn** Rechtsberatungen www.frauenzentrale-so.ch **Richterämter** Solothurn www.so.ch/gerichte/richteraemter/zustaendigkeit/

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Getrennte Eltern bleiben Eltern				
Internetportal für betroffene Kinder und Jugendliche www.scheidungskind.ch **Pro Juventute** *, **Telefon 147** für Kinder und Jugendliche Tel. 147 (gratis) www.147.ch		**Gruppentherapie** für Kinder aus Scheidungs- und Trennungssituationen www.pbl.ch **Familien- und Jugendberatung Birmannstiftung** www.birmann-stiftung.ch	**Schulpsychologischer Dienst** des Kantons Basel-Stadt Austrasse 67, 4051 Basel, Tel. 061 267 69 00	
Familienmediation				
Genaue Informationen über **Mediation** sowie Adressen von Mediatoren und Mediatorinnen erhalten Sie bei **Schweizerischer Dachverband Mediation** * www.infomediation.ch **Schweizerischer Verein für Mediation** (SVM) www.mediation-svm.ch				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Scheidung				
Umfassende Informationen der Schweizer Behörden zur Scheidung * www.ch.ch/de/scheidung/ Eine Anwältin oder einen Anwalt suchen Sie am besten auf Empfehlungen aus Ihrem Bekanntenkreis oder über den **Schweizerischen Anwaltsverband** * www.sav-fsa.ch/de/anwaltssuche.html				
Unterhalt für Ehegatten				
Unterhalt von Ex-Ehegatten nach Scheidung www.ehe-recht.ch/unterhalt-nach-der-scheidung/	**Kantonaler Sozialdienst** www.ag.ch > DGS > Über uns > Organisation > Kantonaler Sozialdienst	**Kantonales Sozialamt** Baselland Gestadeckplatz 8, 4410 Liestal Tel. 061 552 56 45 www.bl.ch > Finanzen, Kirchen > Sozialamt	**Sozialhilfe** des Kantons Basel-Stadt www.sozialhilfe.bs.ch	**Oberämter** des Kanton Solothurn www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/oberaemter/

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Unterhalt für Kinder				
Artikel auf **familienleben.ch** zur Berechnung der Alimente www.familienleben.ch > Kind > Alleinerziehend > Berechnung Alimente	Bevorschussung von Unterhaltsbeiträgen für Kinder www.ag.ch/de/dgs/gesellschaft/soziales/oeffentlichesozialhilfe/alimenteundinkassohilfe/AlimenteundInkassohilfe.jsp	**Kantonales Sozialamt** Baselland Gestadeckplatz 8, 4410 Liestal, Tel. 061 552 56 45 www.baselland.ch > Sozialamt Unterhaltsbeiträge für Mündige in Ausbildung www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/fkd/fuersorge/handb/unterhaltsbeitr_muend-ausb.pdf	**Alimentenhilfe Basel-Stadt** www.asb.bs.ch > Familien > Alimentenhilfe	**Alimentenbevorschussung** www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/sozialversicherungen/ergaenzungshilfen/alimente/
Besuchsrecht				
Vev Verein für verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter www.vev.ch **Interessengemeinschaft geschiedener und getrennt lebender Männer Schweiz** www.igm.ch	**Verein begleitete Besuchstage Aargau** www.bbt-ag.ch	**Begleitete Besuchstage Baselland** Tagesheim Binningen, In den Schutzmatten 6, 4102 Binningen, Tel. 061 421 92 05 www.bbt-bl.ch	**Begleitete Besuchstage Basel-Stadt** www.begleitetebesuchstage-baselstadt.ch	Im Kanton Solothurn bieten verschiedene Organisationen begleitete Besuchstage an. Wenden Sie sich an den **Sozialdienst ihrer Sozialregion** www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/amt-fuer-soziale-sicherheit/sozialhilfe/sozialregionen/

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Elterliche Sorge				
Informationen des **Bundesamts für Justiz** * www.bj.admin.ch/bj/de/home/gesellschaft/gesetzgebung/archiv/elterlichesorge.html Scheidung und Sorgerecht * www.ch.ch > Sorgerecht - Scheidung Persönlicher Austausch rund um das Sorgerecht www.vev.ch > Themenbereiche > Trennung - Scheidung > Gemeinsames Sorgerecht	Informationen des Kantons Aargau zur Elterlichen Sorge www.ag.ch/de/dvi/persoenliches_zivilstandswesen/zivilstandsfragen/geburt/elterliche_sorge/elterliche_sorge_1.jsp	Informationen der **KESB Baselland** zur Elterlichen Sorge www.kesb-bl.ch/kesr/formulare-merkblatter/	Rechtliche Informationen für nicht miteinander verheiratete Eltern mit Wohnsitz in Basel-Stadt Broschüre	Merkblatt der **KESB Solothurn** zur gemeinsamen elterlichen Sorge www.so.ch > Merkblatt elterliche Sorge

Literaturtipps

Zum Thema Getrennte Eltern bleiben Eltern

«Eltern bleiben – Informationen und Tipps für Eltern in Trennung», Broschüre der Pro Juventute, Einzelexemplare gratis zu bestellen: info@projuventute.ch

„Glückliche Scheidungskinder: Was Kinder nach der Trennung brauchen“
Von Remo H. Largo, Monika Czernin, Piper Verlag, 2014

Zum Thema Scheidung

„Scheidung: Faire Regelungen für Kinder – gute Lösungen für Wohnen und Finanzen“
Daniel Trachsel, Beobachter-Buchverlag, 2014

Mobbing und Überforderung in der Familie

- *Mobbing*
- *Überforderung*
  - *Gewalt in der Familie*
  - *Fremdplatzierung*

Familien können auf verschiedene Arten mit Gewalt konfrontiert werden. Wichtig ist, sich bei Problemen frühzeitig Hilfe zu holen. Die untenstehenden Adressen sollen Ihnen dabei helfen.

Mobbing

Mobbing (englisch «to mob» = anpöbeln, schikanieren, ausgrenzen) bedeutet, dass eine Person im Bildungswesen (Schule), im Freizeitbereich (Vereine), in der Arbeitswelt (Arbeitsplatz), in der Nachbarschaft oder innerhalb der Familie systematisch, häufig und wiederholt und über einen längeren Zeitraum beleidigt, belästigt, schikaniert, ausgegrenzt oder mit kränkenden Arbeitsaufgaben überhäuft wird. Durch dieses «Mobben» gerät die

Person in eine unterlegene Position, aus der sie nicht alleine herausfindet. Sie wird vom System in dieser Rolle festgehalten, was zu Opfergefühlen und -haltungen führt. Ohne fremde Hilfe gelingt es der betroffenen Person oder Gruppe in der Regel kaum, den Mobbing-Prozess zu unterbinden und zu einem erträglichen Zustand, zur Normalität, zurückzukehren.

Sobald gesundheitliche Störungen auftreten, ist eine ärztliche Konsultation unbedingt angezeigt. Sprechen Sie Ihre Problematik ungehemmt an. Die körperlichen Symptome bekommen Sie mit ärztlicher Hilfe vermutlich rasch in den Griff. Ebenso nötig ist jedoch eine kompetente beratende Begleitung.

Das Angebot an Mobbing-Beratungen ist ziemlich umfangreich: Zahlreiche Spezialistinnen und Spezialisten konzentrieren sich auf bestimmte Bereiche, wo Mobbing auftritt. Grundsätzlich kann Ihnen aber jede/r Psychologin/Psychologe, Psychiaterin/Psychiater, Konfliktberater/in, Mediator/in, Ihre Gewerkschaft, Ihr Betriebsrat, Ihr/e Personalberater/in oder ein/e Jurist/in helfen. Eine Rechtsschutzversicherung kann sinnvoll und nötig sein, falls Sie das Gefühl haben, Sie könnten ein Opfer von Mobbing werden. Psychiatrische Hilfe können die Krankenkassen finanzieren. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Überforderung

Gewalt in der Familie

«Ich hatte das Gefühl, in einer kleinen, brutalen Welt eingeschlossen zu sein, und niemand holt uns da heraus.» (Anita, 14 Jahre) Der Begriff «häusliche Gewalt» bezeichnet vorrangig Partnerschaftsgewalt zwischen Erwachsenen. Kinder sind aber nicht weniger betroffen. Sie werden in jedem Fall in ihrer gesunden Entwicklung beeinträchtigt und oft traumatisiert – ob als direktes Opfer oder als Zeuge von Misshandlung eines Elternteils. Sie brauchen Schutz, Fürsorge und Aufmerksamkeit.

Die Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt des Kantons Basel-Landschaft definiert häusliche Gewalt folgendermassen: «Häusliche Gewalt liegt vor bei ausgeübter bzw. angedrohter Gewalt innerhalb einer bestehenden oder bereits aufgelösten familiären, ehelichen oder partnerschaftlichen Beziehung oder gegenüber involvierten Drittpersonen. Häusliche Gewalt besteht aus physischen, psychischen oder sexuellen Gewaltformen.»

Häusliche Gewalt ist nicht Privatsache, sie geht alle an. Auch Sie können selber aktiv sein:

– hinsehen statt wegsehen
– das Schweigen brechen
– das Unrecht klar benennen
– sich informieren

– den Täter in seine Schranken weisen
– Hilfe holen
– Anzeige erstatten
– die Gleichstellung der Geschlechter selber vorleben und fördern

Gewalt ist ein Ausdruck von Über-Macht und Kontrolle. Mit Gewalt werden die Interessen eines Partners auf Kosten des anderen durchgesetzt. Wo Mann und Frau gleichen Zugang zu Chancen und Möglichkeiten besitzen, verliert Gewalt an Bedeutung.

Wie ist häuslicher Gewalt vorzubeugen? Es gibt keine einfachen Rezepte und Massnahmen gegen die Gewalt in der Familie. Unterstützend kann jedoch das nächste erzieherische Umfeld wie Eltern und Lehrpersonen wirken.

Partnerschaftlich unterstützen: Es ist wichtig, dass Jugendliche Selbstvertrauen aufbauen, einen eigenen Willen entwickeln und wenn nötig auch klar nein sagen können. Dafür brauchen sie die partnerschaftliche Unterstützung von Eltern, Lehr- und Bezugspersonen.

Vorbildfunktion wahrnehmen: Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Toleranz müssen vorgelebt werden. Gewalttätige und kriminelle Jugendliche haben häufig selber Gewalt erlebt. Dabei haben sie gelernt: Probleme löst man mit körperlicher oder seelischer Gewalt.

Gewalt thematisieren: Gespräche und Rollenspiele können helfen, schwierige Situationen (Erpressung, Banden, Gewalt auf dem Schulweg) zu verstehen und zu meistern.

Signale erkennen: Alarmzeichen, die auf Gewalt in der Familie hinweisen können, sind Ablehnung der Schule, abweichendes Essverhalten, nervöse Störungen, zunehmende Ausgrenzung.

Wenn Sie in Not sind, zögern Sie nicht, über die Alarmzentrale den Notruf 117 (oder 112) zu benachrichtigen. Wenn Sie sich beraten lassen möchten oder häusliche Gewalt anzeigen wollen, wenden Sie sich an den Polizeiposten in Ihrer Nähe. Für jede Sicherheitsabteilung der Polizei ist zudem eine Fachperson hinsichtlich häuslicher Gewalt geschult. Erkundigen Sie sich bei der Polizei, wer bei Ihnen am Ort bei häuslicher Gewalt zuständig ist. Auch die Opferhilfestellen sind wichtige Anlaufstellen bei häuslicher Gewalt:

Opferhilfestellen beider Basel
Für Frauen, Kinder und Jugendliche, Männer:
info@opferhilfe-bb.ch
www.opferhilfe-beiderbasel.ch

Opferhilfe Aargau/Solothurn:
www.opferhilfe-ag-so.ch

Wenn Kinder Schutz brauchen, ist die KESB für Sie die erste Kontaktstelle. Weitere Anlaufstellen finden Sie im Anhang.

Fremdplatzierung

Wenn Kinder nicht bei ihren eigenen Eltern aufwachsen können und für kürzere oder längere Zeit fremdplatziert werden müssen, so hat dies verschiedene Gründe:

- Das Familiensystem bringt keine eigene Kraft mehr auf, um die Erziehungslast zu tragen
- Die Eltern sind überfordert, zum Beispiel weil sie selbst in der Kindheit Misshandlungen erfahren haben
- Tod, Krankheiten, psychische Erkrankungen, Drogenabhängigkeit oder Haftstrafen der Eltern bzw. eines Elternteils
- Wirtschaftlicher Druck wie Arbeitslosigkeit oder Zwang zu vermehrter Erwerbsarbeit
- Gesellschaftlicher Druck wie Migration, soziale Isolierung usw.
- Berufstätigkeit beider Eltern oder des alleinerziehenden Elternteils ohne genügende Betreuung der Kinder

Ob ein Kind aus sozialen oder psychischen Gründen, aus eigener Entscheidung oder durch äussere Zwänge fremdplatziert – also ausserhalb seiner natürlichen Familie erzogen – wird, ist selten klar abzugrenzen. Oft wirken verschiedene Faktoren zusammen, die zu diesem schmerzlichen Schritt führen.
Um für das Kind den geeigneten Platz zu finden, bedarf es einer gründlichen und verantwortungsbewussten Abklärung. In der Praxis kommt es leider immer wieder vor, dass eine sofortige Platzierung angestrebt wird. Dadurch wird die Frage, wo das Kind am besten unterzubringen ist, verdrängt von der vordringlichen Frage: «Bis wann kann eine Lösung gefunden werden?» In diesem Fall gilt abzuwägen, ob mit einer Zwischenlösung (zum Beispiel einer intensiven Stützung der Familie) oder mit einer vorübergehenden Fremdplatzierung (SOS-Platz, Beobachtungsheim) dem Kind nicht mehr gedient ist, als mit einer überstürzten definitiven Platzierung.

Wie die leiblichen Eltern zu der Fremdplatzierung stehen, spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Es ist wichtig, dass sie die vorgeschlagene Lösung letztlich akzeptieren können. Nur wenn die Eltern (bzw. die/der alleinerziehende Mutter/Vater) dem Kind ihr Einverständnis geben, kann sich dieses auf seine neue Lebenssituation und seine Pflegeeltern und Pflegegeschwister einlassen.
Bei allen Fremdplatzierungen muss selbstverständlich so weit wie möglich der Wunsch des Kindes mitberücksichtigt werden.

Möglichkeiten von Fremdplatzierungen:

- Pflegefamilie
- heilpädagogische Pflegefamilie und Grossfamilie
- Kinder- und Jugendheim/Schulheim
- Adoptivfamilie

Gewalt in der Familie: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Mobbing				
Mobbing Zentrale Bei Mobbing am Arbeitsplatz www.mobbing-zentrale.ch **Schweizerischer Verband für Mobbing-Prävention** * svmp.ch Hilfe bei Mobbing www.mobbing-hilfe.ch Was Eltern gegen Mobbing in der Schule tun können- Artikel auf **familienleben.ch** mit weiterführenden Links www.familienleben.ch > Kind > Schule - Ausbildung > Mobbing in der Schule	Beratung durch den **schulpsychologischen Dienst** Aargau bei Mobbing: www.schulen-aargau.ch > Kanton > Unterstützung > SPD	Informationen der **Polizei Basel-Landschaft** zum Thema Mobbing www.baselland.ch > Mobbing Der **schulpsychologische Dienst Baselland** berät bei Mobbing www.baselland.ch > EKD > Mobbing	Gewaltprävention des **Erziehungsdepartments Basel-Stadt** gesundheit.edubs.ch > Themenbereiche > Gewalt **Schulpsychologischer Dienst Basel** www.edubs.ch/dienste/spd	Gewaltprävention in Schulen www.so.ch > Gesundheitsförderung > Gewaltprävention in Schulen **Schulpsychologischer Dienst Solothurn** www.so.ch > Verwaltung > Departement für Bildung und Kultur > Volksschulamt > Beratung > Schulpsychologischer Dienst

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gewalt in der Familie				
Dachorganisation Frauenhäuser Schweiz * www.frauenhaus-schweiz.ch **Stiftung Kinderschutz Schweiz*** info@kinderschutz.ch www.kinderschutz.ch **Elternotruf Schweiz** * www.elternnotruf.ch Kampagne „Stopp Häusliche Gewalt“ der **Schweizerischen Kriminalprävention** * skppsc.ch Präventionsprogramm von Bund, Kantonen, Städten und Gemeinden zu Gewalt bei Jugendlichen * www.jugendundgewalt.ch	**Fachstelle Intervention gegen häusliche Gewalt** www.ag.ch/de/dvi/ueber_uns_dvi/organisation_dvi/generalsekretariat/haeusliche_gewalt/haeusliche_gewalt.jsp **Frauenhaus Aargau-Solothurn** www.frauenhaus-ag-so.ch **Anlaufstelle häusliche Gewalt** Aargau www.ahg-aargau.ch Hilfe für Gewaltausübende www.ahg-aargau.ch/informationen/hilfe_fuer_gewaltausuebende/ Im Kanton Aargau sind die **KESB** ein Teil der Familiengerichte, einer Abteilung der Bezirksgerichte www.ahg-aargau.ch/informationen/hilfe_fuer_gewaltausuebende/	**Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt** Liestal Tel. 061 552 62 38 Kanton Basel-Landschaft - Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt BL **Frauenhaus beider Basel** Tel. 061 681 66 33 (rund um die Uhr) info@frauenhaus-basel.ch www.frauenhaus-basel.ch **Fachstelle für Kindes- und Jugendschutz** Tel. 061 925 59 30, kindesschutz@bl.ch www.baselland.ch > Kindes- und Jugendschutz **Elternhilfe beider Basel** Tel.061 423 96 50 www.elternhilfe.ch **Männerbüro Region Basel** Tel. 061 691 02 02 (anonyme Beratung) www.mbrb.ch	**Fachstelle häusliche Gewalt** www.jsd.bs.ch **Frauenhaus beider Basel** Postfach 111, 4005 Basel, Tel. 061 681 66 33 (rund um die Uhr) info@frauenhaus-basel.ch www.frauenhaus-basel.ch **Elternhilfe beider Basel** Tel.061 423 96 50 www.elternhilfe.ch **Männerbüro Region Basel** Tel. 061 691 02 02 (anonyme Beratung) www.mbrb.ch Beratung von Weggewiesenen nach häuslicher Gewalt: www.bdm.bs.ch **Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Basel-Stadt (KESB)** www.kesb.bs.ch	**Frauenhaus Aargau-Solothurn:** http://www.frauenhaus-ag- so.ch/ **Opferhilfe AG-SO:** www.opferhilfe-ag-so.ch Personen die Gewalt ausüben oder befürchten gewalttätig zu werden wenden sich an die Lernprogramme häusliche Gewalt Basel Landschaft www.baselland.ch oder Lernprogramme Bern: www.be.ch/gewalt-beenden

		Beratungsstelle für gewaltausübende Personen Pratteln Tel. 061 821 46 36 www.beratungsstelle-wegweisung.bl.ch **KESB Baselland** www.kesb-bl.ch		
Fremdplatzierung				
Pflegekinder-Aktion Schweiz Bederstrasse 105a, 8002 Zürich, Tel. 044 205 50 40, info@pflegekinder.ch www.pflegekinder.ch Schweizer Kinder- und Jugendheime www.heiminfo.ch	**Departement Bildung, Kultur und Sport Abteilung Sonderschulung** Heime und Werkstätten Bahnhofstrasse 29 5001 Aarau www.ag.ch/de/bks/sonderschulen_behindertenbetreuung/familienplatzierung/familienplatzierung.jsp *Vermittlung von Pflegefamilien, Eignungsabklärung und unverbindliche Auskünfte zum Thema*	**Birmann Stiftung** Indikationssteller für Fremdplatzierung von Kindern im Kanton Baselland www.birmann-stiftung.ch Pflegefamilien Baselland www.baselland.ch > Pflegefamilien	**Wegwarte Basel** Übergangsheim für Frauen und Mütter mit ihren Kindern in schwierigen Lebenslagen www.wegwarte-basel.ch **Familea** vermittelt Pflegeeltern und Kinderheimplätze www.familea.ch > Kinder- und Jugendhilfe > Kinderheime	**Arkadis** Fachstelle für Pflegefamilien Kanton Solothurn www.pflegefamilien-so.ch

Literaturtipps

Zum Thema Mobbing

„Das Anti-Mobbing-Buch. Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln“

Mustafa Jannan, Beltz-Verlag, 2008

„Mobbing erkennen, vorbeugen und erfolgreich zur Wehr setzen“

Angelika Tiefenbacher, Compact-Verlag, 2008

Tod

- ***Was tun bei einem Todesfall?***
- ***Dem Bestattungs-/Zivilstandsamt sind abzugeben***
- ***Zur Anzeige auf dem Bestattungs-/Zivilstandsamt sind verpflichtet***
- ***Fragen des Bestattungs-/Zivilstandsamtes***
- ***Anordnungen des Bestattungs-/Zivilstandsamtes***
- ***Zu erledigen nach der Vorsprache beim Bestattungs-/Zivilstandsamt***
- ***Fristen, Öffnungszeiten und Pikettdienst***
- ***Plötzlicher Kindstod***
- ***Wenn Kinder sterben***
- ***Sterbebegleitung und Sterbehilfe***
- ***Suizid***
- ***Palliativmedizin***

Der Tod konfrontiert mit der Endlichkeit des Lebens und der eigenen Sterblichkeit. Das macht Angst. Viele Menschen beschäftigen sich erst unter dem Druck eines Todesfalls mit dem Sterben. Dann ist die Zeit knapp! Oft sind die Hinterbliebenen von Schmerz und Trauer wie gelähmt. Und doch sollten sie handeln und wichtige Entscheidungen treffen.

Was tun bei einem Todesfall?

Je nach Gemeinde ist das Bestattungs- oder das Zivilstandsamt unverzüglich zu benachrichtigen. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Webseite Ihrer Wohngemeinde. Das zuständige Amt benachrichtigt daraufhin alle Amtsstellen und trifft die erforderlichen Vorkehrungen rund um die Bestattung. Bestattet werden kann frühestens 48 Stunden nachdem der Tod eingetreten ist.

Allfällige Wünsche und Weisungen des/der Verstorbenen sind zu berücksichtigen. Fehlt eine solche Willensäusserung, so gilt der Wunsch der nächsten Angehörigen. Vereinbarungen über Bestattungswünsche können bereits zu Lebzeiten beim Bestattungsamt hinterlegt werden.

Im Folgenden wird in Stichworten aufgezeigt, was mit dem Bestattungs-/Zivilstandsamt der Reihe nach zu erledigen ist:

Todesfall zu Hause
Rufen Sie zuallererst einen Arzt/eine Ärztin. Diese/r muss den Tod bestätigen und die ärztliche Todesbescheinigung ausstellen. Erst dann darf die verstorbene Person in eine Aufbahrungshalle überführt werden.

Todesfall im Spital, im Hospiz oder im Heim
Das Pflegepersonal verständigt den Arzt oder die Ärztin und kümmert sich um die Einkleidung und Aufbahrung der verstorbenen Person. Die ärztliche Todesbescheinigung wird in der Regel zusammen mit einer schriftlichen Todesanzeige direkt vom Spital, Hospiz oder Heim an das zuständige Zivilstandsamt gesandt. Den Angehörigen wird eine Todesanzeige des Spitals/Hospizes/Heims oder die ärztliche Todesbescheinigung ausgehändigt.

Bei einem Unfall, Suizid oder bei begleiteter Sterbehilfe muss die Polizei beigezogen werden.

Dem Bestattungs-/Zivilstandsamt sind abzugeben

- Die ärztliche Todesbescheinigung bzw. die Todesanzeige des Spitals/Hospizes/Heims
- Das Familienbüchlein
- Die Meldebestätigung (bei ausländischen Staatsangehörigen der Ausländerausweis oder der Reisepass).

Zur Anzeige auf dem Bestattungs-/Zivilstandsamt sind verpflichtet

- Der Ehegatte/die Ehegattin oder
- die Kinder und deren Ehegatten oder
- die dem Verstorbenen nächstverwandte ortsansässige Person oder
- die Person, die beim Tod zugegen war, oder
- die Verwaltung des Spitals/Hospizes/Heims.

Fragen des Bestattungs-/Zivilstandsamtes

- Soll die verstorbene Person erdbestattet oder kremiert werden?
- Wird eine Abdankung in der Friedhofskapelle, in der Kirche, nur eine Grabliturgie auf dem Friedhof oder ein privat organisiertes Ritual gewünscht?
- Soll die verstorbene Person in einem Reihengrab, Urnengrab,

Gemeinschaftsgrab oder Familiengrab beigesetzt werden? (Wird die Beisetzung im Gemeinschaftsgrab gewünscht, empfiehlt sich, zu Lebzeiten eine entsprechende Erklärung beim Bestattungsamt zu hinterlegen.)
- Wer vertritt die Erben (Kontaktadresse für die Gemeinde- bzw. Stadtbehörde)?
- Wird die private Todesanzeige sofort oder allenfalls erst nach der Bestattung veröffentlicht?
- Soll die amtliche Todesanzeige unterbleiben?
- Wann kann die Einsargung bzw. Überführung stattfinden (bei einem Todesfall zu Hause)?

Anordnungen des Bestattungs-/Zivilstandsamtes

- Das zuständige Amt veranlasst das Einsargen, den Leichentransport, die Kremation und/oder die Aufbahrung im Friedhofgebäude sowie den Urnentransport.
- Es setzt den verbindlichen Termin für die Beisetzung und Abdankung fest und
  gibt den Angehörigen den zuständigen Pfarrer an.
- Es macht Mitteilung an die Pfarrerin, den Friedhofgärtner, die Sigristin, den Organisten.
- Es gibt die amtliche Todesanzeige in der örtlich zuständigen Zeitung (auf Wunsch auch erst nachträglich) auf.

Diese Anordnungen können je nach Gemeinde unterschiedlich sein.

Zu erledigen nach der Vorsprache beim Bestattungs-/Zivilstandsamt

- Möglichst bald Kontakt mit dem/der zuständigen Pfarrer/Pfarrerin aufnehmen
- Den Druckauftrag für Leidzirkulare geben und eine Adressliste für diese erstellen
- Todesanzeige(n) in Zeitungen aufgeben
- Allenfalls das Leidmahl bestellen
- Angehörige, Freunde, Vereine, Verbände und Arbeitgeber der verstorbenen Person benachrichtigen
- Versicherungen, Krankenkasse und Pensionskasse/AHV benachrichtigen
- Testament einreichen: Hat die verstorbene Person ein Testament hinterlassen, so ist dessen Inhaber/in (gemäss Art. 556 ZGB) verpflichtet, dieses unverzüglich der Nachlassbehörde (dem Bezirksgericht des letzten Wohnortes des Verstorbenen) zur Eröffnung einzureichen.

Fristen, Öffnungszeiten und Pikettdienst

Ein Todesfall ist innerhalb von zwei Tagen dem zuständigen Bestattungs-/Zivilstandsamt anzuzeigen (gemäss Art. 81 Zivilstandsverordnung). Erkundigen Sie sich über dessen Öffnungszeiten. In der Regel haben Bestattungs-/Zivilstandsämter über die Wochenenden keinen Pikettdienst. Allenfalls besteht in der Gemeinde ein Pikettdienst während verlängerter Wochenenden und der Feiertage. Auskünfte erteilt das Bestattungs-/Zivilstandsamt im Wohnort.

Plötzlicher Kindstod

Der plötzliche Säuglingstod, auch plötzlicher Kindstod oder "Sudden Infant Death Syndrome" (SIDS) genannt, ist der plötzliche und unerwartete Tod eines anscheinend gesunden Babys. Dieser Tod gehört heute in unseren Breiten zu den häufigsten Todesarten im Säuglingsalter. Er tritt ohne erkennbare Ursachen während des Schlafens ein, betrifft vor allem Babys im ersten Lebensjahr und kommt in allen sozialen Schichten vor. Bisher gibt es keine Möglichkeit, den plötzlichen Säuglingstod vorherzusehen. Aber einige gezielte Massnahmen, die Sie u.a. auf der Webseite der schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie nachlesen können, können helfen, ihn zu verhindern:

- Vermeiden Sie das Rauchen und achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Dies gilt für die Schwangerschaft, für das erste Lebensjahr des Kindes und darüber hinaus. Jede Zigarette erhöht das Risiko eines plötzlichen Säuglingstodes.
- Achten Sie auf das Raumklima: ideale Raumtemperatur zwischen 17 und 19° C. Das Kinderbettchen vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und nicht an die Heizung stellen.
- Lassen Sie Ihr Baby in Rücken- oder Seitenlage schlafen. Es gibt zwar keinen ursächlichen Zusammenhang zwischen Bauchlage und dem plötzlichen Säuglingstod. Sicher ist aber, dass die Bauchlage als Schlafposition das Risiko eines plötzlichen Säuglingstodes deutlich erhöht. Ohne Ihr Baby in eine bestimmte Schlafposition zu zwingen, legen Sie es zum Schlafen auf den Rücken. Ihr Baby braucht kein Kopfkissen. Die Angst, es könne an Erbrochenem ersticken, ist unbegründet. Falls Sie es auf die Seite legen, sollte der untere Arm vor dem Körper liegen, damit Ihr Baby nicht auf den Bauch rollen kann. Die Bauchlage kann Ihr Baby unbedenklich geniessen, wenn es wach ist.
- Schützen Sie Ihr Baby mit angepasster Kleidung vor Überwärmung. Insbesondere sollte der Kopf frei bleiben, damit dieser die überschüssige Wärme abgeben kann.
- Wegen der Gefahr eines Wärmestaus oder einer Atembehinderung sollten Sie auf die Verwendung von Kopfkissen, Federbetten, «Nuscheli» und Fellen verzichten.
- Stillen Sie Ihr Baby so lange wie möglich. Nach heutigen Erkenntnissen kann das Stillen vorbeugend wirken, da die Muttermilch einen gewissen Schutz vor Allergien und Infektionen bietet.

In diesen Fällen sollten Sie mit Ihrem Baby unbedingt den Arzt aufsuchen

- Das Baby nimmt eine bläuliche Gesichtsfarbe an.
- Das Baby schwitzt im Schlaf ungewöhnlich stark (das heisst, die Kleidung ist bei Raumtemperatur so stark durchnässt, dass sie gewechselt werden muss) oder ist auffallend blass.
- Sie beobachten beim schlafenden Baby Atempausen von über 15 Sekunden.
- Das Baby kann nur schwer geweckt werden.
- Das Baby erbricht häufig, verschluckt sich oder hat Probleme beim Trinken.

- Das Baby hat Fieber oder verweigert die Nahrung.
- Das Baby schreit auffallend schrill und lässt sich nicht beruhigen.

Es gibt einige Forscher und Forscherinnen, welche die Meinung vertreten, der plötzliche Kindstod sei auf Pilze in der Matratze der Kinder zurückzuführen. Diese Theorie ist jedoch widerlegt. Insbesondere ist unklar, ob die dort empfohlenen teuren Matratzenschoner tatsächlich Schutz bieten.

Wenn Kinder sterben

Dass Kinder krank werden und sterben ist schwer vorstellbar und traurig zugleich. Das Thema wird daher gerne ausgeklammert und tabuisiert.

„Fakt ist aber, dass in der Schweiz jährlich 500 Kinder an einer Stoffwechselstörung oder chronischen Erkrankungen des Nerven- und Immunsystems oder Krebs sterben.

Bei diesen Kindern können zwischen der Diagnose und dem Sterbezeitpunkt Monate oder Jahre vergehen. Eine wichtige Zeit, welche die Aufmerksamkeit der Medien, Bevölkerung, Ärzte und der Betroffenen benötigt. Nur so können in einer gemeinsamen Diskussion Möglichkeiten und Wege gefunden werden, um den kranken Kindern und ihren Angehörigen diesen letzten Lebensabschnitt so schön und intensiv wie möglich zu machen“[1].

[1] Auszug aus einem Artikel auf familienleben.ch: www.familienleben.ch/leben/konflikte/wenn-kinder-sterben-1474

Im Anhang finden Sie Anlaufstellen, die Ihnen dabei helfen.

Sterbebegleitung und Sterbehilfe

Heute gibt es ein umfangreiches Angebot an Literatur über Sterben und Tod. Pionierarbeit auf diesem Gebiet hat Elisabeth Kübler-Ross geleistet. Die einfühlsamen Gespräche der Schweizer Sterbeforscherin mit todkranken Patienten und Patientinnen offenbaren die tiefsten Gefühle und Gedanken Sterbender und stellen einen Meilenstein auf dem Weg zu einem reifen, verantwortungsbewussten Umgang der Gesellschaft mit Sterben und Tod dar.
Elisabeth Kübler-Ross zeigt, wie Menschen durch die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod eine Befreiung aus Angst- und Schuldgefühlen erfahren und zu einer neuen Lebenseinstellung gelangen, die durch Zuversicht, Vertrauen und Liebe geprägt ist. Sie berichtet von ihren Erfahrungen aus vielen Seminaren und Workshops und lässt an einem intensiven Prozess des Erfahrungs- und Gefühlsaustausches teilhaben.

In ihrem bahnbrechenden ersten Buch «Interviews mit Sterbenden» benannte Elisabeth Kübler-Ross die fünf Stadien des Sterbens: Nicht-wahrhaben-wollen, Zorn, Verhandeln, Depression, Zustimmung. In den folgenden Jahren stellte sich heraus, dass diese Stadien sich nicht nur darauf anwenden lassen, den Prozess des Sterbens, sondern auch andere schwierige Lebenserfahrungen und Katastrophen anzunehmen. Sie bietet

Erkenntnisse und Ratschläge, die den Leserinnen und Lesern helfen können, ihr Leben zu normalisieren und den Mut zum Weiterleben zu finden.

Für Berufsleute und Laien führt das Schweizerische Rote Kreuz Kurse und Weiterbildungen zum Thema Sterben und Sterbebegleitung durch.

In der Schweiz ist (passive) Sterbehilfe erlaubt.
Sterbehilfe bieten in der Schweiz die Vereine Exit und Dignitas an. Sie setzen sich für die Selbstbestimmung der Menschen auch beim Sterben ein und bieten eine Patientenverfügung, Rechtsbeistand und am Lebensende falls nötig eine sichere und würdige Begleitung an.

Suizid

Jeder Todesfall ist mit Trauer verbunden. Speziell beim Tod durch Suizid treten viele Gefühle auf, die bei anderen Todesarten vielleicht nur abgeschwächt vorkommen. Es ist daher sehr wichtig, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese zu verarbeiten. Gerade bei einem Suizid kann es sein dass man als Nahestehender Schuldgefühle hat.

Holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder suchen Sie den Austausch mit anderen Betroffenen.

Palliativmedizin

In der Region Basel gibt es zwei Kliniken für palliative (lindernde) Medizin: Das «Hospiz im Park» in Arlesheim ist eine Klinik mit öffentlichem Leistungsauftrag für palliative Medizin. Ein interdisziplinäres Team behandelt, pflegt und begleitet dort Menschen, die an einer fortschreitenden, unheilbaren Erkrankung leiden. Das «Hildegard Hospiz» in Basel ist eine Spezialklinik für palliative Medizin, Pflege und Nachbehandlung von akuten Erkrankungen.

Die Hirslanden Klinik in Aarau pflegt und begleitet Menschen die an einer unheilbaren Krankheit leiden mit einem interdisziplinären Team.

Der Verein Palliative Care Solothurn bezweckt die Vernetzung sowie den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Personen und Institutionen, die sich im Kanton Solothurn für "Palliative Care" als umfassende ärztliche, pflegerische, soziale, psychologische und spirituelle Begleitung der Kranken und ihrer Angehörigen einsetzen.

Tod: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Was tun bei einem Todesfall?				
	Die **Abteilung Register und Personenstand des Departements Volkswirtschaft und Inneres** informiert was zu tun ist bei einem Todesfall www.ag.ch/de/dvi/persoenliches_zivilstandswesen/zivilstandsfragen/todesfall/todesfall_1.jsp *Im Kanton Aargau ist die Erbteilung und die Erbschafts-Liquidation Sache der beteiligten Erben.*	Das **Zivilstandesamt Basel-Landschaft** informiert darüber was zu tun ist bei Todesfällen: www.baselland.ch > Zivilstandswesen > Infos zu Todesfällen Allgemeine Informationen über die Rechte und Pflichten von Erben und Erbinnen erteilt das **Erbschaftsamt Baselland** www.baselland.ch > Erbschaften	Informationen was zu tun ist bei einem Todesfall finden sich auf der Webseite des **Bestattungswesens der Stadtgärtnerei Basel-Stadt** www.stadtgaertnerei.bs.ch > Bestattungswesen > Anmeldung Todesfälle Allgemeine Informationen über die Rechte und Pflichten von Erben und Erbinnen erteilt das **Erbschaftsamt Basel-Stadt** www.erbschaftsamt.bs.ch/erbgang.html	**Erbschaftsämter Solothurn** www.so.ch > Verwaltung > Finanzdepartement > Erbschaftsämter *Bitte informieren Sie sich direkt bei ihrer Gemeinde was zu tun ist bei einem Todesfall.*
Plötzlicher Kindstod				
Elternvereinigung SIDS Schweiz sids.ch **Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod** www.fpk.ch				

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Wenn Kinder sterben				
Stiftung Kinderhospiz www.kinderhospiz-schweiz.ch Wünsche von schwer kranken Kindern erfüllt in der Schweiz die **Stiftung Sternschnuppe** www.sternschnuppe.ch Auch die **Stiftung Wunderlampe** erfüllt Herzwünsche von schwer kranken Kindern www.wunderlampe.ch **Pro Pallium** Schweizer Palliativstiftung für Kinder und junge Erwachsene www.pro-pallium.ch **Pall Kids** Für Eltern und Kinder (Familienbegleitung) www.pallkids.ch		Das **Universitätskinderspital beider Basel** verfügt seit 2011 über ein **Care Team** welches die Familien von schwer kranken oder sterbenden Kinder begleitet: www.ukbb.ch/de/elternbesucher/weitere-dienstleistungen/care-team.html	Das **Universitätskinderspital beider Basel** verfügt seit 2011 über ein **Care Team** welches die Familien von schwer kranken oder sterbenden Kinder begleitet: www.ukbb.ch/de/elternbesucher/weitere-dienstleistungen/care-team.html	

Verein Regenbogen Schweiz Leben mit dem Tod eines Kindes* verein-regenbogen.ch **Elterntreffpunkt Girasol** trauernde Eltern können sich hier nach dem Tod ihres Kindes begegnen www.elterntreffpunkt-girasol.ch				
Sterbebegleitung und Sterbehilfe				
www.exit.ch * www.dignitas.ch * Informativer Artikel des **Beobachters** zur **Sterbehilfe in der Schweiz** www.beobachter.ch/justiz-behoerde/gesetze-recht/artikel/sterbehilfe_tod-auf-verlangen/	**Benevol Aargau** www.benevol-aargau.ch > Träger und Mitglieder > Übersichtsportraits > Verein Hospiz Aargau **Verein Hospiz Aargau** www.hospiz-aargau.ch **Palliative Care** und Begleitung der **reformierten Landeskirche Aargau** www.palliative-begleitung.ch	Kurs des **SRK Baselland** zur Begleitung von Sterbenden www.srk-baselland.ch > Kurse	**GGG Voluntas** unterstützt Menschen bei der Bewältigung von Krankheit, Trauer und Sterben und bietet gemeinsam mit dem **SRK Basel** Kurse zur Begleitung von Sterbenden an www.ggg-voluntas.ch	**Trauer-und Sterbebegleitung** Region Solothurn und Bern www.bei-leid.ch > Hilfe bei Trauer und Tod > Trauer-Sterbebegleitung Trauer- und Sterbebegleitung der **Hospiz Gruppe Solothurn**: hospizgruppe-so.ch

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Suizid				
Verein Refugium Verein für Hinterbliebene nach Suizid www.verein-refugium.ch **Ipsilon** Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz www.ipsilon.ch	**Suizid-Netz** Aargau www.suizid-netz-aargau.ch			
Palliativmedizin				
Auf der Webseite der **Fachgesellschaft Palliative Care** können Sie Einrichtungen in der ganzen Schweiz finden * www.palliative.ch	**Palliative Care Hirslanden Klinik Aarau** www.hirslanden.ch/global/de/startseite/kliniken_zentren/zentren_institute/aarau/tumor_zentrum/kompetenzen/palliative_care.html **Verein Hospiz Aargau** www.hospiz-aargau.ch	**Hospiz im Park** Stollenrain 12, 4144 Arlesheim Tel. 061 706 92 22 www.hospizimpark.ch	**Hildegard-Hospiz** St. Alban- Ring 151, 4020 Basel, Tel. 061 319 75 75 www.hildegard-hospiz.ch	**Palliative Care Solothurn** www.palliative-so.ch

Literaturtipps

Zum Thema Sterbebegleitung

„Todesfall. Ein Ratgeber für Hinterbliebene“
Von Monika Fischer, Paul Haupt Verlag, 2001

Bücher von Elisabeth Kübler-Ross:

- **„Jedes Ende ist ein strahlender Beginn. Für alle Menschen, die Trost und Zuspruch suchen“**, Silberschnur-Verlag, 1992
- **„Reif werden zum Tode. Es kommt auf die Intensität des Lebens an“**, Droemer Knaur Verlag, 2004
- **„Dem Leben neu vertrauen. Den Sinn des Trauerns durch fünf Stadien des Verlustes finden“**, David Kessler (Mitautor), Kreuz-Verlag, 2009
- **„Interviews mit Sterbenden“**, Kreuz Verlag, Neuausgabe 2009

Zum Thema Wenn Kinder sterben

Artikel der Universität Zürich
http://www.uzh.ch/news/articles/2011/wenn-die-kindheit-mit-dem-tod-endet.html

Artikel auf Familienleben.ch http://www.familienleben.ch/leben/konflikte/wenn-kinder-sterben-1474

Gerne verweisen wir Sie auf die ausführliche Bücherliste des Vereins Regenbogen http://verein-regenbogen.ch/mediathek/buecherliste/