



---

## Beratungsstellen – Elternberatung

**Alle Angebote sind unverbindlich, unkompliziert zugänglich und kostenlos.**

### Mütter- und Väterberatung der Sozialen Dienste

Die Mütter- und Väterberatung der Sozialen Dienste richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren. Die Beratung ist kostenlos und bietet fachkundige Unterstützung zu vielen Fragen rund um den Familienalltag.

Die Fachpersonen begleiten Familien mit folgenden Themen:

- **Ernährung:** Stillen, Flaschennahrung, Einführung der Beikost, Übergang zum Familientisch
- **Pflege:** tägliche Körperpflege, Wickeln, Haut- und Gesundheitsfragen
- **Schlaf:** Schlafrhythmus, Einschlafbegleitung, nächtliches Erwachen
- **Entwicklung:** motorische, sprachliche und soziale Entwicklungsschritte
- **Erziehungsfragen:** Autonomiephase, Umgang mit Gefühlen, Geschwisterkonflikte, Alltagssituationen

Die Beratung kann telefonisch, per E-Mail oder persönlich wahrgenommen werden.

#### Kontakt

Mütter- und Väterberatung

Schulthess-Allee 1

5201 Brugg

**056 448 90 50**

[mvb@brugg.ch](mailto:mvb@brugg.ch)

[MVB](https://www.sdlrb.ch/mvb) <https://www.sdlrb.ch/mvb>

## **Jugend- und Familienberatung der Sozialen Dienste**

Die Jugend- und Familienberatung der Sozialen Dienste steht Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Eltern und Familien offen. Die Anmeldung erfolgt unkompliziert direkt durch die ratsuchende Person. Gemeinsam mit Ihnen klären die Fachpersonen Anliegen, suchen nach passenden Lösungen und vermitteln bei Bedarf an spezialisierte Stellen weiter.

Alle Gespräche sind vertraulich und kostenlos. Die Beratungsstelle unterstützt bei vielfältigen Themen, wie zum Beispiel:

- Fragen zu Partnerschaft, Familie und Zusammenleben
- Anliegen rund um Trennung, Scheidung und neue Familienformen
- Klärung von Besuchs- und Sorgerechtsregelungen
- Erziehungs- und Entwicklungsfragen
- Krisensituationen und akuten Belastungen
- Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene
- Budget- und Finanzberatung

Anmeldungen sind telefonisch, per E-Mail oder über das Anmeldeformular der Sozialen Dienste möglich, siehe Webseite.

### **Kontakt**

#### **Jugend- und Familienberatung**

**Schulthess-Allee 1**

**5201 Brugg**

**056 448 90 30**

**jfb@brugg.ch**

JFB <https://www.sdlrb.ch/jfb>

## **Elternnotruf – Unterstützung rund um die Uhr**

Der Elternnotruf bietet Eltern, Familien und Bezugspersonen eine anonyme und rund um die Uhr erreichbare Beratungsstelle. Die Fachpersonen beraten in mehreren Sprachen, unter anderem Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch und Spanisch.

### **Beratungsformen:**

- **Telefonberatung:** 0848 35 45 55 (zum Festnetztarif)
- **E-Mail-Beratung:** Anliegen können schriftlich eingereicht werden; eine Antwort erfolgt zeitnah.
- **Persönliche Beratung in Zürich:** Nach Anmeldung wird ein Gesprächstermin vereinbart.
- **Chatberatung:** An bestimmten Tagen und Zeiten stehen Berater:innen online für einen direkten Austausch zur Verfügung.

Bei medizinischen Notfällen ist der Elternnotruf nicht die richtige Anlaufstelle; in solchen Situationen wird empfohlen, sich direkt an die entsprechenden Fachstellen oder Notdienste zu wenden.

## **Elternberatung der Pro Juventute**

Die Elternberatung der Pro Juventute bietet rund um die Uhr eine niederschwellige und kostenlose Unterstützung für Eltern und Bezugspersonen an. Die Beratenden sind in verschiedenen Situationen erreichbar und beantworten Anliegen zeitnah und vertraulich.

### **Beratungsangebote:**

- **Telefonische Beratung:** 058 261 61 61
- **WhatsApp-Beratung:** Über die Webseite erreichbar, Rückmeldung innerhalb von 24 Stunden
- **E-Mail-Beratung:** Schriftliche Anfrage möglich

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)