

# Wir beraten Eltern und weitere Bezugspersonen sowie Fachpersonen

zu Themen rund um den Familien- und  
Erziehungsalltag, auch bei Krisen, Überforderung  
und Gewalt.

Die Beratungen  
finden telefonisch,  
per Mail und Chat sowie  
persönlich vor Ort oder  
online statt.



Das Telefongespräch mit Ihnen hat den ersten entscheidenden Schritt in eine neue Richtung möglich gemacht – ich bin sehr dankbar, dass es den Elternnotruf gibt.

Vater nach der Telefonberatung



Ich war unendlich froh um eine neutrale Ansprechperson mit Fachwissen. Es tut gut, jemand Aussenstehendem seine Sorgen mitteilen zu können. Zum Glück gibt es den Elternnotruf.

Mutter nach der Telefonberatung



# Beratung zu Erziehungsfragen und familiären Krisen

Im Zentrum unserer Beratung steht die Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

Sie können uns zu allen Themen betreffend Erziehung, Kindesentwicklung und Familienalltag kontaktieren, die Sie als Eltern oder weitere Bezugspersonen von Kindern herausfordern und zu denen Sie einen Austausch oder eine Beratung wünschen. Kontaktieren Sie uns auch, wenn Sie sich erschöpft, überfordert oder verzweifelt fühlen. Ein vertrauensvolles Beratungsgespräch kann beruhigen und stärken sowie die familiäre Situation klären und stabilisieren.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir sind an 365 Tagen im Jahr für Sie da, auch an Abenden, Wochenenden und Feiertagen.



Kostenlose  
Beratung

## Telefon-Beratung

Am Telefon erreichen Sie unsere ausgebildeten Fachpersonen an 365 Tagen im Jahr.



Kostenlose  
Beratung

## Mail-Beratung

Sie können uns Ihre Sorgen und Fragen in einem Mail mitteilen. Sie erhalten innert zwei Arbeitstagen eine Antwort.

- ✓ **Vertraulichkeit**  
Unsere Beratung ist vertraulich und auf Wunsch anonym.
- ✓ **Sprachen**  
Wir beraten in Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch und Spanisch.
- ✓ **Bildung**  
Wir bieten Kurse und Vorträge zu Erziehungsthemen für Eltern und Fachpersonen an.
- ✓ **Elterngruppe**  
Wir führen regelmässig Gesprächsgruppen für Eltern durch, vor Ort sowie online.



### **Chat-Beratung**

Unsere Berater:innen sind an drei Halbtagen per Chat für Sie erreichbar. Auf unserer Website finden Sie weitere Informationen.

# Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, Eltern in herausfordernden Zeiten zu unterstützen.

Unsere Berater:innen sind Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen oder Psycholog:innen und verfügen über Zusatzausbildungen in Beratung oder Therapie. Sie sind selbst Eltern.



Martina Schmid



Nadine Jositsch



Chantal Plaar



Helen Moumbana



Matthias Gysel



Lena Etienne



Joëlle Amstutz



Rita Girzone



Caroline Bansac



Deborah Forster



Marius Pfund



Laura Hegner

Der Elternnotruf wird von einer Co-Leitung geführt und durch Fachfrauen in Buchhaltung sowie Social Media unterstützt.



Ilona Segessenmann  
Co-Leitung,  
Fundraising



Yvonne Müller  
Co-Leitung,  
Beratung



Stefania Greger  
Buchhaltung



Mirjam Waldvogel  
Social Media

# Der Elternnotruf – ein Rettungsanker in Not

## Spenden

Wir sind ein privater Verein und auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen. Ihre Spende ermöglicht es, Eltern an 365 Tagen pro Jahr am Telefon, per Mail und per Chat kostenlos zu beraten.

**Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern in Not eine Beratung erhalten.**



Postkonto 80-32539-6

IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1

Danke, dass Sie es uns ermöglichen, Eltern kostenlos und unkompliziert zu beraten!

Ein Angebot von Elternnotruf Zürich und Kanton Thurgau.

**Thurgau** 

The logo for the Canton of Thurgau, featuring a stylized lion rampant.

## Elternnotruf

Weinbergstrasse 135  
8006 Zürich

Zentrale: 044 365 34 00  
Beratungstelefon: 0848 35 45 55  
E-Mail: [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)  
[elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch)

