

## Eltern sein

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

### Treffpunkte

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

- Für Säuglinge und Kleinkinder bis zu 2 Jahren gibt es in vielen Gemeinden Krabbelgruppen, wo auch die Eltern miteinander in Kontakt kommen. Das Eltern-Kind-Turnen (MuKi-/VaKi-/ElKi-Turnen) bietet Spiel, Spass und Bewegung für Eltern mit ihren kleinen Kindern. Das Turnen wird in den meisten Gemeinden angeboten.
- In Familienzentren finden verschiedene Anlässe für Eltern und ihre Kinder statt.
- Bibliotheken haben Angebote für kleine und grössere Kinder und ihre Eltern.

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

### Elternbildung

Im Kanton Aargau können Eltern Kurse zu verschiedensten Themen besuchen. Es gibt Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von Migrantinnen und Migranten eingehen. So gibt es beispielsweise Kurse zum Schweizer Schulsystem. Einige Kurse werden auch in Fremdsprachen angeboten. Über die Angebote informieren die Internetseite "Elternbildung Aargau", die Schulen oder die Wohngemeinde.

### Erziehungsberatung

Wer Fragen zur Erziehung der Kinder hat, kann sich an verschiedene Beratungsstellen wenden. In allen Regionen gibt es Familienberatungsstellen. Weiter bieten die Mütter- und Väterberatungen in verschiedenen Gemeinden ihre Hilfe an, auch zu Fragen der Säuglingspflege. Beim Elternnotruf beraten Fachleute Eltern am Telefon oder per E-Mail (Telefon 0848 35 45 55 (Festnetzтарif), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)).

### Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

[ola-aargau.ch/rm/partnerschaft-und-kinder/eltern-sein](http://ola-aargau.ch/rm/partnerschaft-und-kinder/eltern-sein)