

Unterstützung in einer vulnerablen Phase

So viele Glücksmomente ein Baby mit sich bringt, so hoch sind auch die Herausforderungen, vor der frischgebackene Mütter und Väter stehen. Eltern-Kind-Gruppen bieten an dieser Stelle Hand. Die Mütter- und Väterberatung kjz Winterthur hat diesen Wert erkannt und in den Räumlichkeiten des Familienzentrums ein Elterncafé mit Beratungsangebot eröffnet. Text Susanna Valentin

Kommt ein Kind zur Welt, werden seine Eltern Mütter und Väter, aus Paaren und Einzelpersonen werden Familien. «So gross das Glück in der Regel ist, so stark stellt sich das bisherige Leben auf den Kopf», erklärt Fabienne Yifrach, Leiterin der Mütter- und Väterberatung (MVB) des Kinder- und Jugendhilfezentrums (kjz) Winterthur. Die neue Rolle als Mutter oder Vater muss erst definiert und gefunden, das Leben neu organisiert werden. Das macht die Zeit der Familiengründung zur vulnerablen Phase, in der unterstützenden Angebote eine tragende Funktion einnehmen. «Alle frischen Eltern durchlaufen dieselben Themen», führt die Leiterin MVB aus, «Schlaf, Erziehungsformen, eigene Werte, Umgang mit der Autonomiephase, die Nutzung digitaler Medien... Die Liste ist lang und bedeutsam. Und sie bewegen alle, nicht nur Eltern in herausfordernden Situationen.»

Eltern brauchen Begegnungsorte, in denen neu entstandene Bedürfnisse Platz finden und Babys und Kleinkinder unkompliziert dabei sein können. Begegnungsorte, wie sie Eltern-Kind-Gruppen schaffen können. *Elternbildung CH* definierte 2016 Eltern-Kind-Gruppen (EKG) wie folgt: EKG schliessen mit ihren Begegnungs- und Austauschangeboten, sowie durch die Vernetzung der Angebote der Frühen Kindheit im Sozialraum eine Lücke zwischen der Mütter- und Väterberatung und dem Eintritt der Kinder in den Kindergarten und die Schule. Eltern-Kind-Gruppen tragen zu einer gesunden Entwicklung der Kinder und zur Stärkung der Elternkompetenz bei. Kinder erleben eine anregende Spielumgebung und Kontakte mit Gleichaltrigen. (...) Ein Grund, weshalb das Netzwerk Bildung und Familie sich dafür einsetzt, EKG in Familienzentren zu fördern und zu professionalisieren.

Nutzung etablierter Familienzentren

Das Familienzentrum in Winterthur hat sich über Jahre hinweg als Begegnungsort mit einem breiten Kursangebot für Eltern mit Kindern in der frühen Kindheitsphase etabliert. Mütter und Väter gehen ein und aus, treffen sich im Café und besuchen diverse Angebote wie das ElKi-Singen oder den internationalen Frauentreff, wirken damit sozialer Isolation entgegen und fördern den Austausch untereinander. Die Mütter- und Väterberatung kjz Winterthur hat diesen Wert erkannt. «Da unsere Beratungsräume direkt neben dem Familienzentrum liegen, setzten wir uns mit der Geschäftsleiterin in Kontakt», erinnert sich Yifrach, «Wir agierten in einem ersten Schritt als aufsuchende Mütter- und Väterberater:innen vor Ort und fanden so Zugang ins bestehende Familienzentrum», erinnert sich die Bereichsleiterin vom kjz Winterthur, in einem nächsten Schritt sei der Wunsch entstanden, das Angebot auszuweiten und ein Familiencafé unter der Leitung der MVB anzubieten. Dadurch wurde das Angebot für Mütter und Väter unter dem Dach des Familienzentrums um einen weiteren professionellen Anbieter ausgeweitet. Ausserdem bot es dem Familienzentrum durch die Vermietung der Räumlichkeiten eine zusätzliche Einnahmequelle. «Eine Win-Win-Situation

für alle», ist Yifrach überzeugt, «je mehr Angebote für junge Familie unter demselben Dach stattfinden, umso breiter wird die Zielgruppe.»

Seit Frühling 2024 ist es nun möglich, an drei Halbtagen pro Woche das Elterncafé mit betreutem Spielzimmer für die Kinder zu besuchen und von einer niederschweligen Beratung zu profitieren. Den Weg dorthin finden die jungen Eltern durch die Werbung auf verschiedenen Kanälen. «Die Mütter- und Väterberatung beruht darauf, mit jeder Familie, in der ein Kind geboren wurde, Kontakt aufzunehmen und auf ihr Angebot aufmerksam zu machen», erklärt Yifrach. So erfahren Mütter und Väter bereits kurz nach der Geburt ihres Kindes von der Möglichkeit des Besuches des Elterncafés. Auch im Flyer, der per Post an frischgebackene Eltern gelangt, ist das Angebot aufgeführt. Ein Angebot, das gerade in der eingangs beschriebenen vulnerablen Phase umso wichtiger ist: Eltern-Kind-Treffs oder Eltern-Kind-Gruppen sind mehr als ein Kaffeekränzchen und können einen wichtigen Unterstützungsbeitrag in den ersten Jahren einer jungen Familie leisten. Das Netzwerk Bildung und Familie definiert im Grundlagenpapier «Eltern-Kind-Gruppen – Tipps zur Unterstützung gelingender Angebote» vom Dezember 2020 unter anderem das Ziel, dass Kleinkinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung (...) in unterschiedlichsten Entwicklungsbereichen angeregt, begleitet und unterstützt werden sollen. Zudem soll die Kontaktaufnahme zu anderen Erwachsenen ermöglicht werden. Erwachsene sollen Zugang zu einem sozialen Netz, gesundheitsfördernden und präventiven Bildungs- und Beratungsangeboten finden. Ein Punkt, der durch die integrierte Mütter- und Väterberatung abgedeckt wird.

Spielzimmer und Begegnungsort machen Beratung möglich

«Bei uns können Eltern durchatmen», erzählt die Leiterin Mütter- und Väterberatung kJz Winterthur, «in einer einladenden Umgebung einen Kaffee trinken und sich mit Erwachsenen in derselben Situation austauschen.» Die Kinder dürfen gleichzeitig unter der Aufsicht einer Mitarbeiterin der MVB im Nebenraum spielen. So, dass sie zwar nicht unmittelbar neben ihren Eltern, aber doch in Sichtweite sind. «Viele Eltern tun sich zu Beginn schwer, das eigene Kind aus der eigenen Obhut zu geben. Und dennoch brauchen sie diese Zeit für sich, um sich in der neuen Rolle zurecht zu finden und soziale Kontakte zu pflegen. Ausserdem ist es heilsam zu merken: Ich bin mit meinen Themen und Herausforderungen nicht allein.» Die MVB hat die drängendsten aufgenommen und zu kurzen Fachinputs gebündelt, die in der interdisziplinären Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatung entstanden sind. Diese finden parallel zum Elterncafé statt, sind mit 15 Minuten kurz gehalten und lassen Raum für einen anschliessenden Austausch untereinander. *Ist mein Baby krank? Ernährung, Wut, Autonomiephase, Schlaf, digitale Medien: Dauerbrenner im frischen Elterndasein*, die durch mehr Wissen besser gehandhabt werden können. Als zweites Angebot neben den Fachinputs hat die MVB einen Babymassage-Kurs lanciert. «Dieser unterscheidet sich klar vom Angebot, welches von Hebammen ausgeschrieben wird. Geübt werden nur 2-3 Handgriffe, die Atmosphäre jedoch lässt tiefergreifende, emotionalere Themen zu», beschreibt Yifrach den Kurs. «Der Umgang mit ewigem Weinen des Kindes, die Überforderung, die Isolation von der Aussenwelt oder auch Wunsch und Realität im Leben als Familie und Paar, all diese Themen kommen dort zur Sprache.» Ob im Elterncafé, nach dem Fachinput oder im Babymassage-Kurs: Zentral ist für die MVB, dass Eltern unkompliziert im Rahmen eines Familienzentrums durch ein professionelles Beratungsangebot unterstützt werden können.

Ausserordentlicher Erfolg

«Für uns ist es ein grosser Vorteil, die gemütlichen Räume eines bereits etablierten Familienzentrums nutzen zu können», ist die Leiterin MVB überzeugt, «gleichzeitig finden auch Mütter und Väter den Weg zu weiteren Möglichkeiten im Haus, wenn sie durch unsere Erstkontaktaufnahme vom Angebot erfahren. Eine Win-Win-Situation für alle Seiten.» Dass das Angebot ausserordentlich gut genutzt wird, belegen die Zahlen: In den jeweils 2.5 Stunden Öffnungszeit des Elterncafés finden im Durchschnitt 12 Kurzberatungen statt, insgesamt decken die Beratungen im Familienzentrum 40% aller Beratungen der 12 Standorte ab. «Das war nach kurzer Zeit nicht mehr von einer Beraterin stemmbar», erzählt Yifrach, «nun sind immer zwei Fachpersonen vor Ort.» Eine davon ist im Begegnungsraum präsent, die zweite führt im Nebenzimmer Beratungen durch, wenn diese mehr Privatsphäre brauchen. Wird sichtbar, dass ein Thema mehr Aufmerksamkeit braucht, wird die Mutter oder der Vater direkt zu einem Termin ins kjz eingeladen. «Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Termine dann auch wahrgenommen werden und für die Klienten und Klientinnen einfacher annehmbar sind, weil sie uns schon kennen und nicht telefonisch einen Termin vereinbaren müssen.» Der Erfolg, der die niederschwellige Eltern-Kind-Gruppe in Form eines Elterncafés mit Themeninputs und Spielzimmer im Familienzentrum möglich gemacht hat, ist Grund genug für die Mütter- und Väterberatung kjz Winterthur, weitere niederschwellige Begegnungsorte anzubieten: In Seuzach wird bereits ein weiteres Elterncafé aufgebaut.

Zürich, Dezember 2025