

Wichtige Telefonnummern, Links & Buchempfehlungen

Wichtige Telefonnummern:

Medizinische Notfälle:

- Kinderärztlicher Notfalldienst in Frauenfeld: Tel. 0848 85 00 00 (an Wochenenden tagsüber, nicht an Feiertagen)
- Kinderklinik Münsterlingen:
 - Beratung: Tel. 0900 686 241 (CHF 3.23 pro Min.) , Prepaid Handy 0900 686 242
 - Kinder-Notfallpraxis: Tel. 058 144 21 55 (Sonn- und Feiertage)
- Ostschweizer Kinderspital St.Gallen: Tel. 0900 144 100
- Kinderklinik Winterthur: Tel. 0900 266 212 (Beratung)
- Notfallpraxis Spital Frauenfeld: Tel. 058 144 77 77

Lebensbedrohliche Notfälle: Tel. 144

Vergiftungszentrale: Tel. 145

In Krisensituationen oder bei Kindsgefährdung, Hilfebedarf, Überforderung:

- Elternnotruf: Tel 0848 35 45 55, <https://www.elternnotruf.ch/formulare/e-mail-beratung/>
- Krisenberatung «Die dargebotene Hand» Tel. 143
- HelpLine Thurgau 24/7: Tel. 0848 21 21 21

Kinderschutz- und Opferberatungsstelle:

- Fachstelle Opferhilfe Thurgau, Benefo-Stiftung: Tel. 052 723 48 23, opferhilfe@benefo.ch
- Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Frauenfeld: Tel. 058 345 73 00, <https://kesb.tg.ch/kindes-und-erwachsenenschutzbehoerde-im-kanton-thurgau/kesb-frauenfeld-2.html/6321>
- Kinderschutzzentrum SG, Beratungsstelle In Via: Tel. 0800 43 77 77

Allgemeine Beratungsstellen:

- Perspektive Thurgau: Tel. 071 626 02 02
 - Mütter-/Väterberatung: Tel. 071 626 04 04; <https://perspektive-tg.ch/muetter-und-vaeterberatung/>
 - Beratung für Eltern und Familienberatung: Tel. 071 626 02 02; <https://perspektive-tg.ch/paar-familien-jugendberatung/>
- Pro Juventute: Tel. 058 261 61 61, <https://www.projuventute.ch/de/elternberatung>
- Jugendliche helfen Jugendlichen: <https://www.myhandicap.ch/jugendliche-helfen-jugendlichen/>

Bei finanziellen Sorgen

- Benefo Beratung in Rechtsfragen, bei Schulden, Schuldenberatung, Familienplanung und Schwangerschaft: Tel. 052 723 48 20
- Caritas: Tel. 071 626 11 81 <https://www.caritas-thurgau.ch/beratung>
- Winterhilfe: Tel. 078 870 40 16, <https://tg.winterhilfe.ch/>
- Thurgauer gemeinnütziger Frauenverein: <https://www.tgf-frauenverein.ch/fonds-fuer-mutter-und-kind/>
- Kleiderbörse: <https://www.kindex.ch/kt-thurgau;>
- SOS-Beobachter: <https://www.beobachter.ch/sos-beobachter>

- ROKJ: <https://rokj.ch/regionen/thurgau-konstanz/>
- Sozialämter sind über die Gemeinden erreichbar, zB Frauenfeld: <https://www.frauenfeld.ch/politik-verwaltung/verwaltung/stadtverwaltung/departement-fuer-gesellschaft-und-soziales/soziale-dienste.html/471>
- Tischlein-deck-dich: <https://www.tischlein.ch/lebensmittel-beziehen/abgabestellen-suchen/>

Stellen zur Entlastung zu Hause:

- Schweizerisches Rotes Kreuz SRK für (kurzfristige) Kinderbetreuung: Tel 071 626 50 92, <https://www.caritas-thurgau.ch/was-wir-tun/mit-mir>
- Caritas „mit mir“ für Kinderbetreuung: Tel 071 626 11 84, <https://www.srk-thurgau.ch/kinderbetreuung-zu-hause>
- Hospizdienst TG: Tel 071 940 07 90, <https://www.hospizdienst-thurgau.ch/>
- Mahlzeitendienst: <https://www.frauenfeld.ch/gesellschaft-gesundheit/gesundheitsdienst/mahlzeitendienst-frauenfeld.html/706>
- Tagesschulangebot Frauenfeld
 - Konzept TAF Frauenfeld: <https://www.schulen-frauenfeld.ch/p43003596.html>
 - Anmeldung TAF via Schulgemeinde: <https://www.schulen-frauenfeld.ch/tagesschulangebote-primarschulgemeinde.htm>

Förderstellen

- Heilpädagogische Früherziehung Kanton TG, Links: <https://www.hfe-tg.ch/Kontakt>
- Zeppelin – Förderung ab Geburt, Link: <https://zeppelin-familien.ch/>
- Bewegungsförderung: <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/empfehlungen/bewegungstipps-paprica.html>

Allergien:

Allergiezentrum Schweiz AHA: <https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/home/?oid=1641&lang=de>

Pollen Information: <https://www.polleninfo.org/country-choose.html>

App «Pollen-News»: <https://www.pollenundallergie.ch/infos-zu-pollen-und-allergien/allergiezentrum/leben-mit-allergien/infothek-aha-magazin-buechertipps-apps-tests/app/App-pollen-news/?oid=2694&lang=de>

Hausstaubmilbenallergie: <https://www.pollenundallergie.ch/infos-zu-pollen-und-allergien/allergiezentrum/info-zu-allergien/allergien-intoleranzen/hausstaubmilbenallergie/?oid=1902&lang=de>

Weitere nützliche Links:

- Sucht: www.mamatrinkt.ch / www.papatrinkt.ch
- Psychische Erkrankungen: <https://www.safezone.ch/de/> / <https://www.wie-gehts-dir.ch/>
- Beratungsstelle für Geschwisterkinder von erkrankten Kindern: www.geschwister-kinder.ch
- Chronisch erkrankte Kinder: <https://elternsofa.ch/>
- Elternvereinigung für das herzkrankte Kind: <https://evhk.ch/>
- Förderverein für Kinder mit seltenen Erkrankungen: <https://www.kmsk.ch/>
- Spielzeugbörse Frauenfeld: <https://www.spielzeugboerse.ch/>
- Velobörsen Schweiz: <https://www.pro-velo.ch/de/angebote/veloboersen>
- Weiterbildung für Eltern: <https://tageo.ch/>

Bücher Tipps

Körper/Pubertät/Aufklärung:

„Vom kleinen Maulwurf er wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat“ Werner Holzwarth, ab 2 Jahren

„Wo kommst du her?“ Sonja Härdin, ab 5 Jahren

„Das bin ich von Kopf bis Fuss“. Dagmar Geisler, ab 7 Jahren

„Wachsen und erwachsen werden. Das Aufklärungsbuch für Kinder“. Sabine Thor-Wiedemann, ab 8 Jahren

„Total normal – Was du schon über Sex wissen wolltest“. Robbie H. Harris, ab 9 Jahren

«Jungen»

«Mädchen»

Lichen Sclerosus:

„Jule und die Muscheln. Ein Kinderbuch über die Erkrankung Lichen Sclerosus“. Verein Lichen Sclerosus

Selbstvertrauen:

„Mein Körper gehört mir“ Pro Familia, ab 5 Jahren

„Ich und meine Gefühle.“ Holde Kreul, ab 5 Jahre

„Das Beste überhaupt. Meerschein zu sein.“ Lorenz Pauli, ab 4 Jahren

„Mutig, mutig“ Lorenz Pauli, ab 5 Jahren

Kinderängste:

„Fünf Angstbären und ein unheimlicher Gast“ Paul Bright und Jane Chapman, 3-6 Jahre

„Ich will mein Mami“ Martin Waddell, 4-6 Jahre

„Der Regenbogenfisch hat keine Angst mehr.“ Marcus Pfister, ab 4 Jahren

Psychische Erkrankung eines Elternteiles:

„Fufu und der grüne Mantel“ Vera Eggermann

„Warum ist Mama traurig“ Susanne Wunderer

„Sonnige Traurigtage“ Schirin Homeier, ab 8 Jahren

Sucht

„Flaschenpost nach irgendwo“ Schirin Homeier, ab 8 Jahren

Trauer:

„Die Regenbogenbrücke. Ein kleiner Hase in Trauer.“ Celina del Amo

Eifersucht:

„Der Tag, als Antje kam“ Mariette Vanhalewijn, ab 3 Jahren

Freunde

„Paul sucht seine Freunde“ Séverine Cordier, ab 2-4 Jahre

Gefühle

„Heute bin ich “ Mies van Hout, ab 3 Jahren

Verlieren lernen

„Regenbogenfisch lernt verlieren“ Marcus Pfister, ab 4 Jahren

Motivation:

Zum Sonnenschutz:

„Sonnenbrand-Alarm“ Charlotte Habersack, ab 2-3 Jahren

Anders sein:

„Irgendwie anders“ Kathryn Cave, ab 4 Jahren

„Das schwarze Huhn“ Iskender Gider, ab 3-4 Jahren

Zum Zähneputzen:

„Neues aus der Milchzahnstrasse“ Anna Russelmann, ab 3-4 Jahre