

FAMILIEN RAT



Unterstützung für Familien
in schwierigen Zeiten

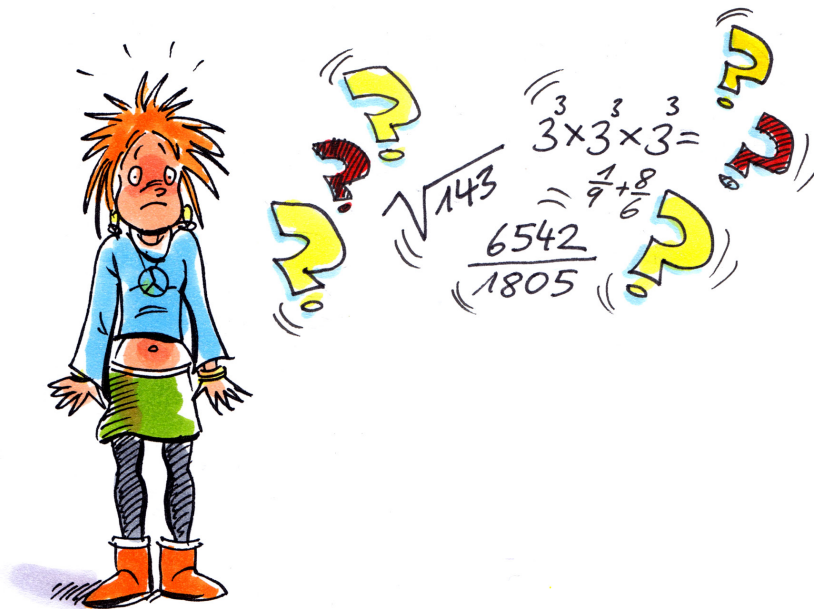


Wann kann ein Familienrat nützlich sein?

Du hast eine schwierige Zeit oder jemandem aus deiner Familie geht es nicht gut?
Dem zweijährigen Hassan geht's genauso.

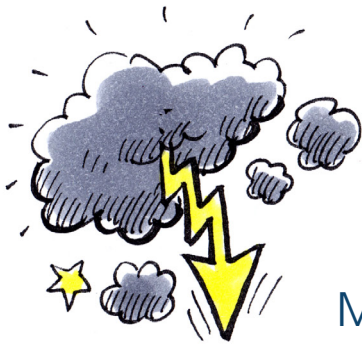


Du hast Stress in der Schule und weißt im Moment nicht, wie es weitergehen soll?
Tamara, 15 Jahre alt, geht's genauso.





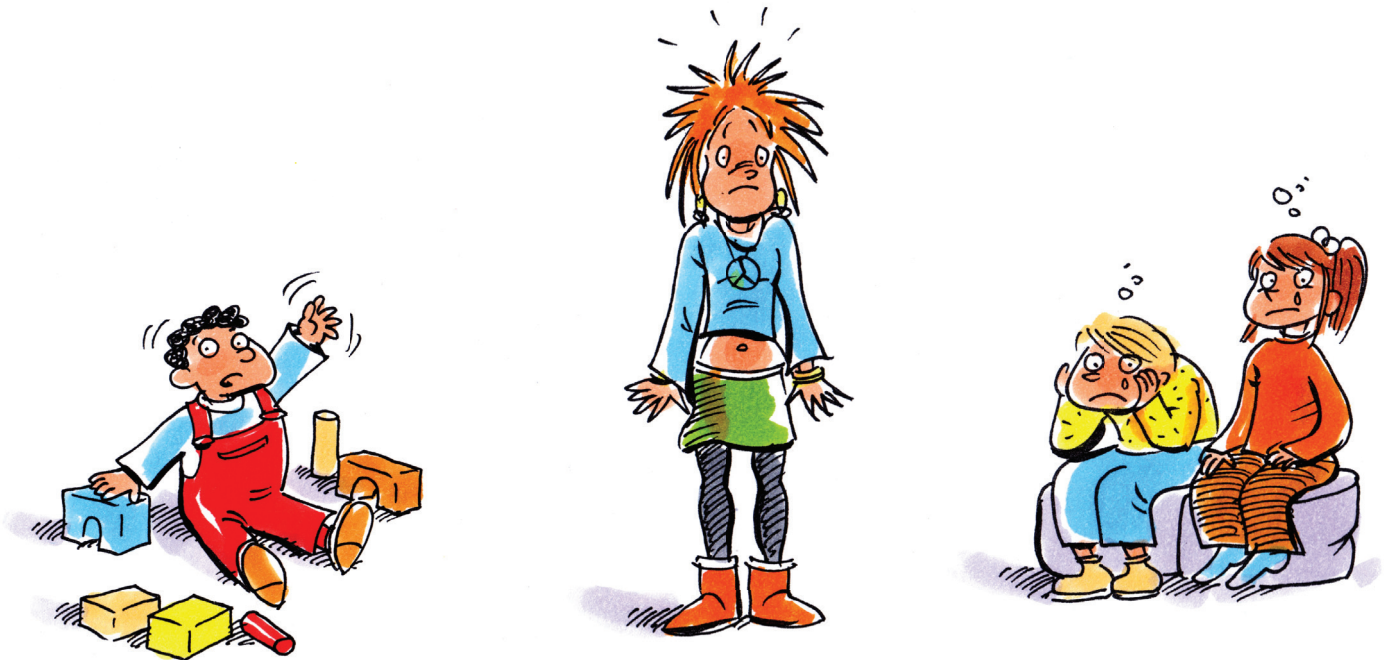
Dir geht's nicht gut, weil sich deine Eltern getrennt haben?



Mareike (10 Jahre)
und Jim (8 Jahre)
geht's genauso.



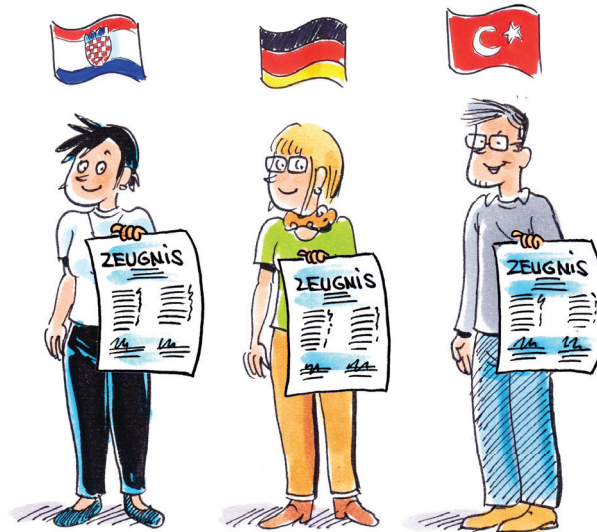
Dies waren drei Beispiele. Jeder kann in schwierige Situationen geraten. Dann ist es gut, mit Menschen zu sprechen, denen du vertraust.





Dabei hilft der Familienrat.
Hier kommen alle zusammen, damit es dir bald besser geht.

Es ist wichtig, euren Familienrat gut vorzubereiten, damit alles klappt.



Dabei unterstützt euch ein*e FamilienRat-Koordinator*in. Diese Bürger*innen aus unterschiedlichen Herkunftsländern sind speziell für diese Aufgabe ausgebildet. Ansonsten üben sie andere Berufe aus.

Der*Die Familienrat-Koordinator*in bespricht mit euch zum Beispiel folgende Fragen:

- Wo wollt ihr euch treffen?
- Wer soll dabei sein?
- Was gibt es zu essen?
- Was magst du mit dorthin nehmen?
- Was brauchst du, damit du dich wohlfühlst?
- Wie kann es ein gutes Treffen werden?
- Wer von euch führt das Gespräch in eurer privaten Familienzeit?



Ihr entscheidet, was zu euch passt!

Du darfst mitentscheiden, wer beim Familienrat dabei sein wird. Das können deine Familie, Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn sein; oder andere Menschen, die dir wichtig sind.



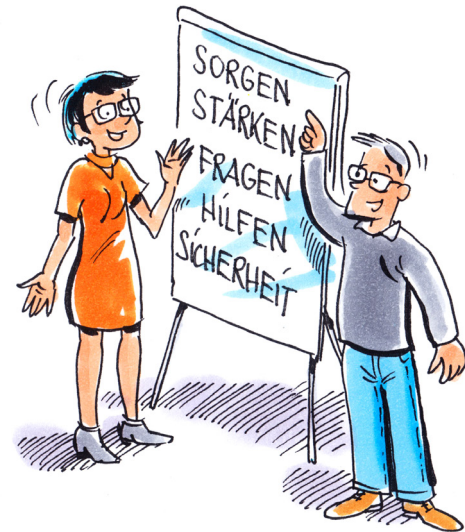


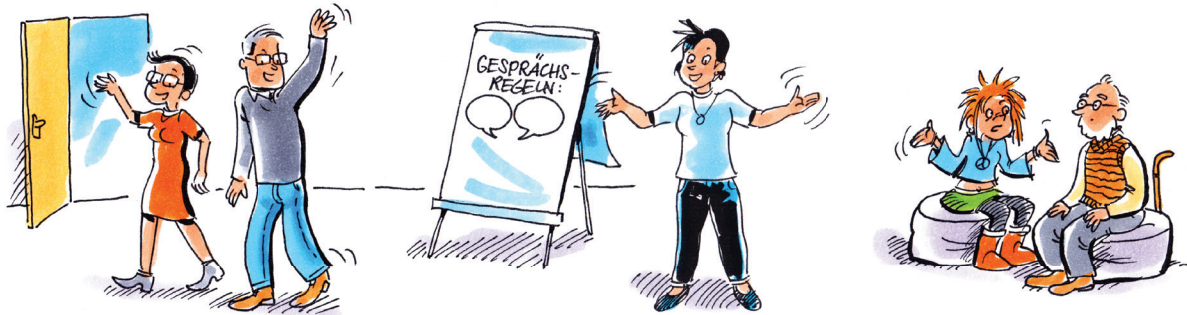
Wichtig ist, dass dir alle zuhören und du sagen kannst, was dir auf dem Herzen liegt. Dafür suchst du dir jemanden aus, der dich unterstützt. Gemeinsam findet ihr neue Ideen und Wege für eine gute Lösung.



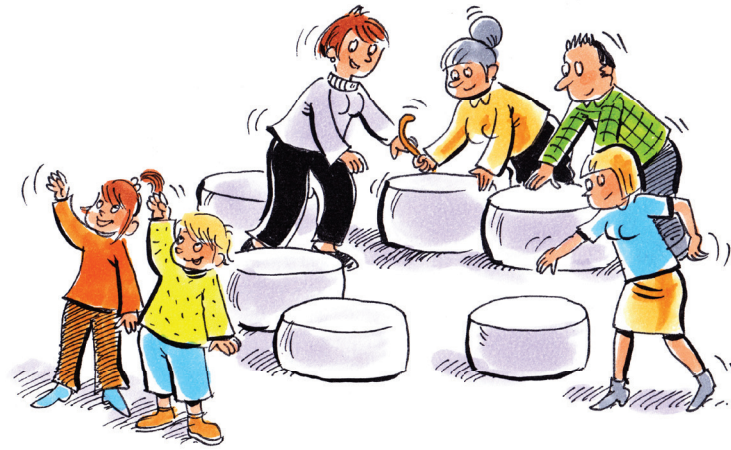
Sobald alles vorbereitet ist, trifft sich der Familienrat.
Der*Die Koordinator*in begrüßt euch alle.

Oft sind zu Beginn auch Fachleute dabei. Sie informieren euch über wichtige Themen und hilfreiche Angebote.





Dann ist eure private Familienzeit.
Die Fachleute und der*die
Koordinator*in verlassen
den Raum. Sie bleiben
aber in der Nähe.



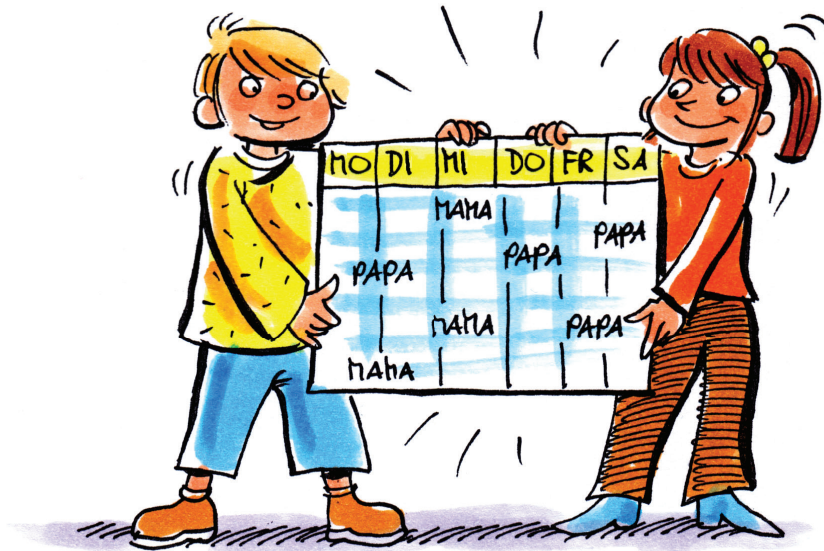


Ihr besprecht nun gemeinsam, was für eine gute Lösung wichtig ist. Alle dürfen mitreden.

Alle Entscheidungen werden in einem Plan aufgeschrieben, an den sich alle halten wollen. Einige Zeit nach dem Familienrat trifft ihr euch wieder und entscheidet, was gut läuft und was geändert werden muss.



Und hier die Ergebnisse für unsere drei Beispiele:
Mareike und Jim wissen jetzt genau, wann
sie ihre Mama und ihren Papa sehen können.



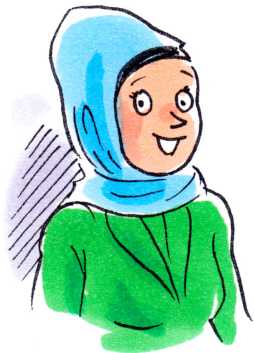


Die Lösung für Hassan:
Er besucht tagsüber eine Spielgruppe,
solange die Mama krank ist.
Und eine Nachbarin hilft dem Papa.

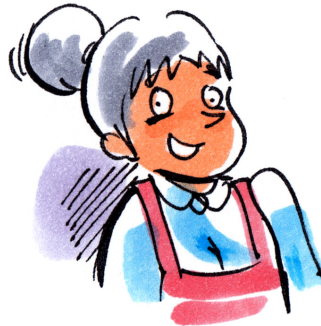


Tamara bekommt Hilfe, damit sie die Schule besser packt.

Um Hilfe zu bitten, ist schwer, aber es hat sich gelohnt.



Ich habe mir schon länger gedacht, dass Hassan und seine Eltern Unterstützung brauchen könnten, habe mich aber nicht getraut, sie anzusprechen.



Erst wollte ich ja gar nicht – aber jetzt bin ich echt froh, dass alle mal zugehört haben.



Endlich gibt es kleine Schritte aufeinander zu – die Eltern haben seit Langem wieder miteinander gesprochen.

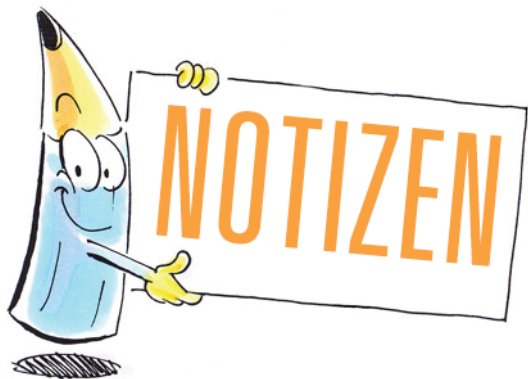


Ich habe einfach mehr Zeit mit Jim verbracht. So konnte ich ihn beim Familienrat unterstützen. Es war wichtig für alle, dass sie gehört haben, was er sich wünscht.



Es war toll zu sehen, wie Mareike strahlt, wenn alle da sind!





Ruf uns an!
Oder sprich mit jemandem,
der für dich bei uns anruft.
Wir helfen dir weiter!

Unsere Kontaktdaten:

Lebenshilfe Ostholstein e.V.
FamilienRat-Büro
im Familienzentrum Bad Schwartau
Lübecker Straße 29
23611 Bad Schwartau
Telefon 0451 29 29 328
Email: familienrat@lebenshilfe-ostholstein.de

Weitere Informationen unter:
www.lebenshilfe-ostholstein.de





Herausgeberin
Lebenshilfe Ostholstein e.V.

Konzeption & Gestaltung
cinevita entertainment, Stuttgart
Illustrationen: Norbert Höveler
www.cinevita.de

Mit freundlicher Genehmigung
der Landeshauptstadt Stuttgart,
FamilienRat-Büro,
www.stuttgart.de/familienrat



Mai 2024