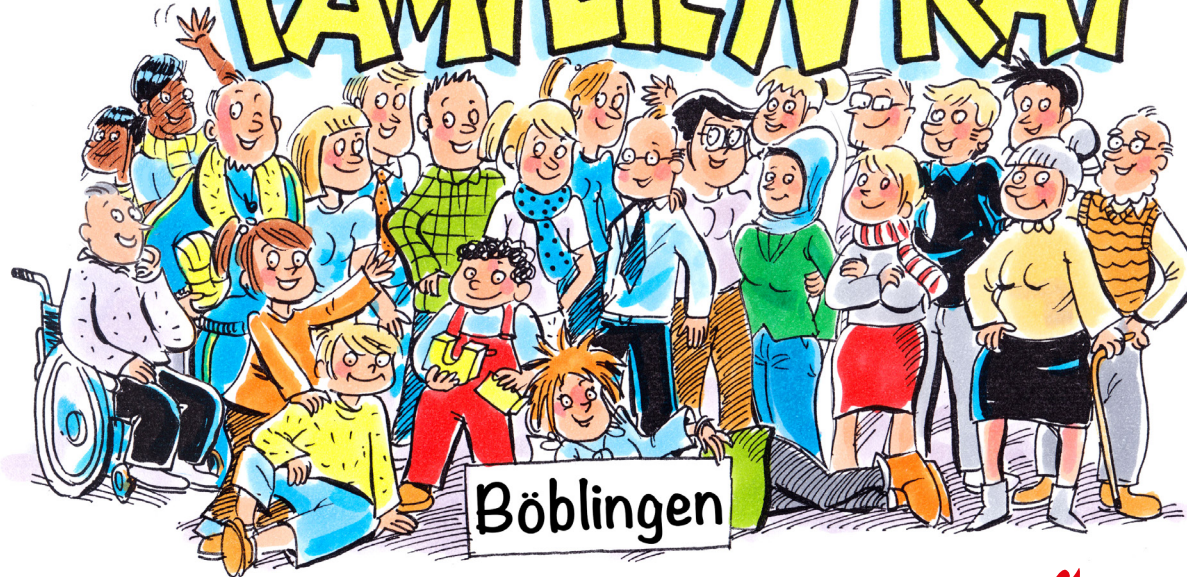


FAMILIEN RAT



Unterstützung für Familien
in schwierigen Zeiten



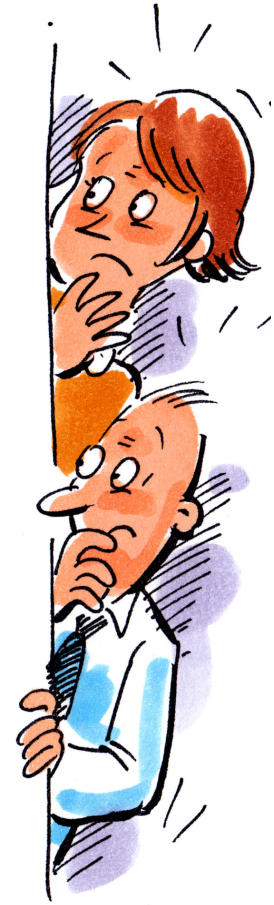
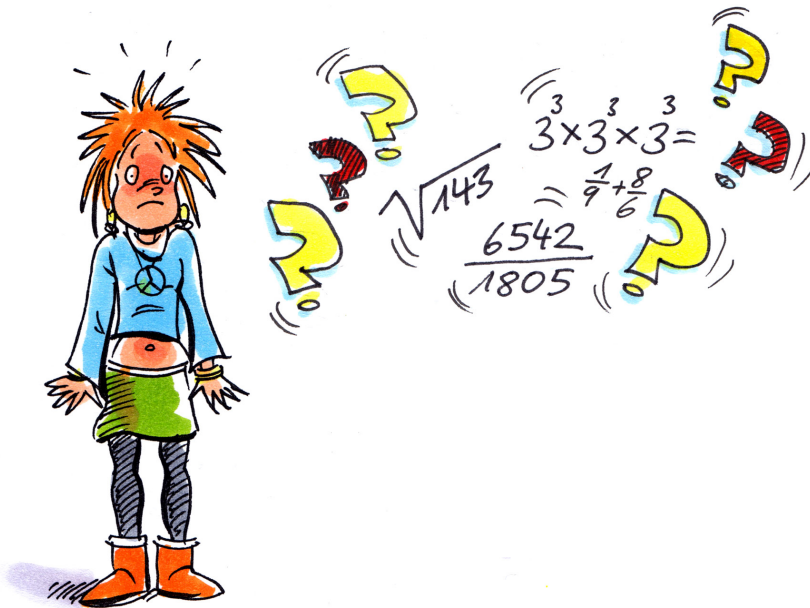
Wann kann ein Familienrat nützlich sein?

Du hast eine schwierige Zeit oder jemandem aus deiner Familie geht es nicht gut?

Dem zweijährigen Hassan geht's genauso.

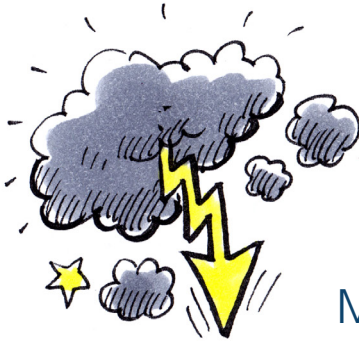


Du hast Stress in der Schule und weißt im Moment nicht, wie es weitergehen soll?
Tamara, 15 Jahre alt, geht's genauso.





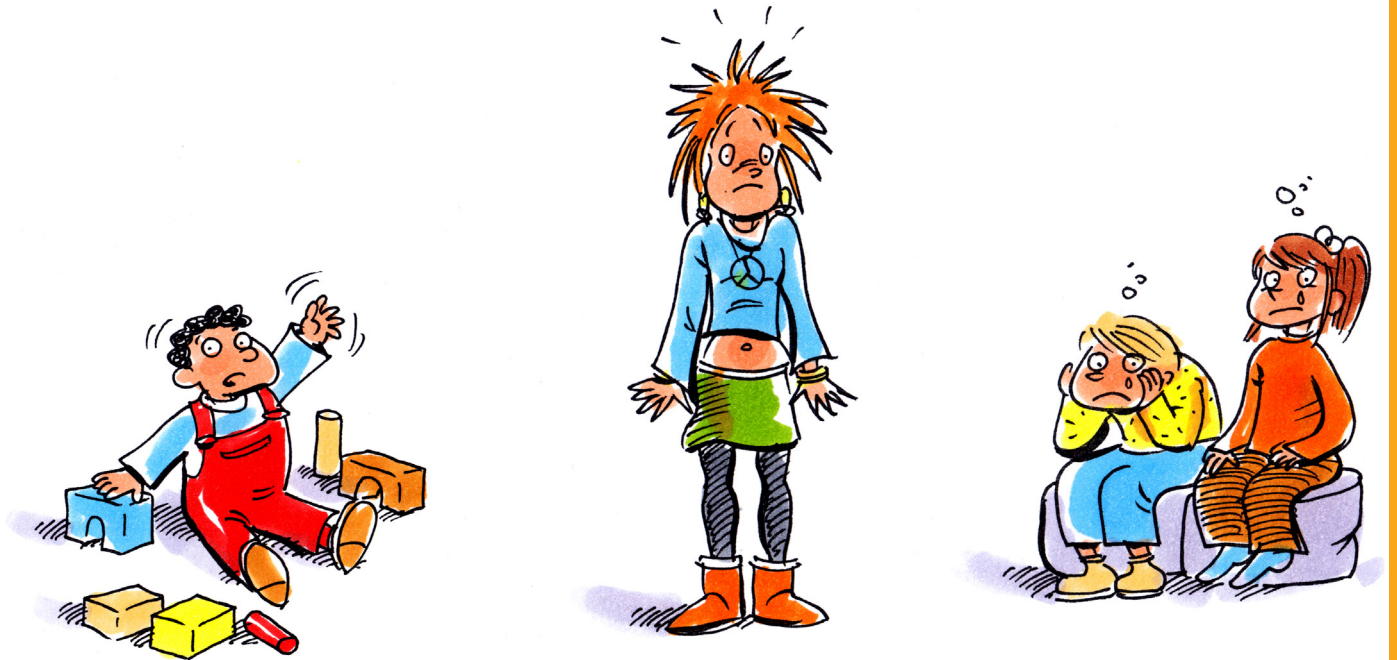
Dir geht's nicht gut, weil sich deine Eltern getrennt haben?



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



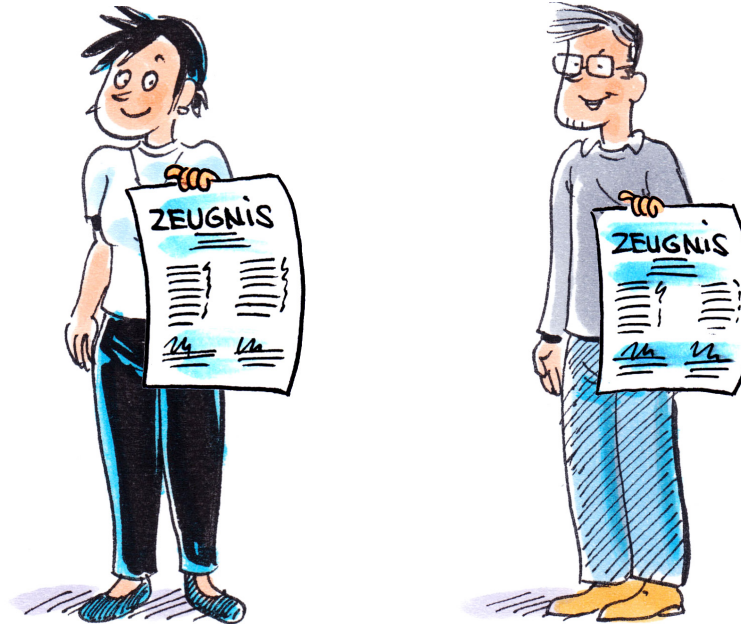
Dies waren drei Beispiele. Jeder kann in schwierige Situationen geraten. Dann ist es gut, mit Menschen zu sprechen, denen du vertraust.





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 unterstützen Euch ausgebildete Familienrat-Koordinator*innen.



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.



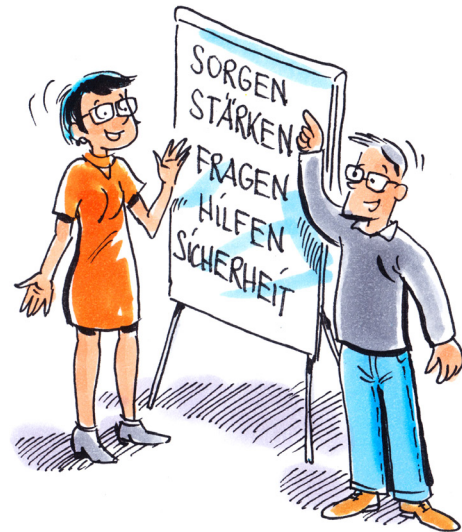
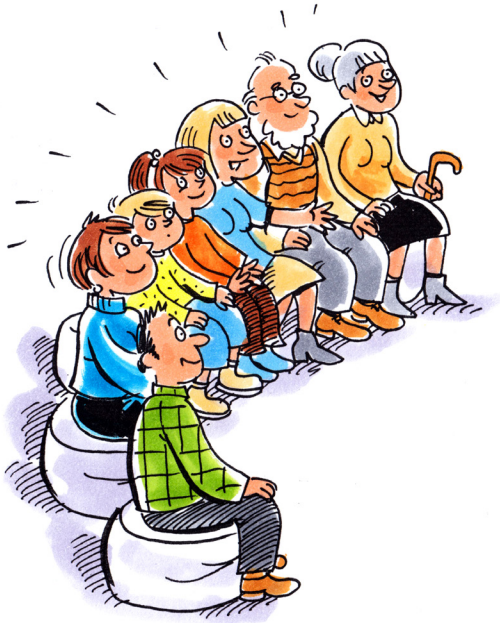


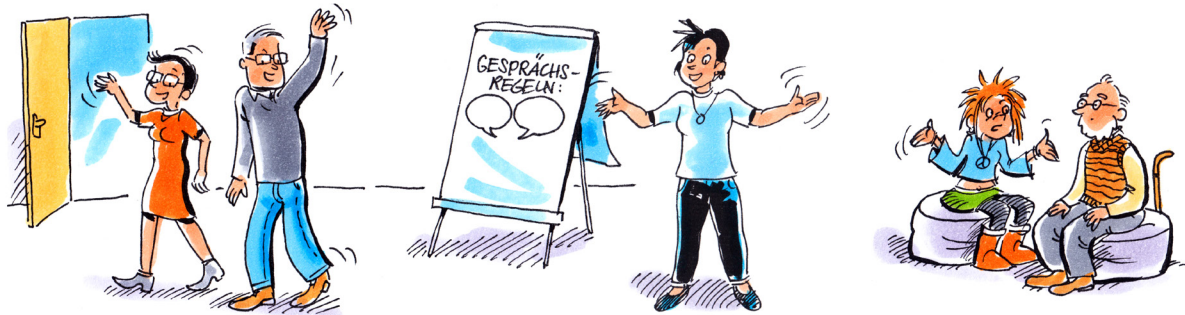
Wichtig ist, dass dir alle zuhören und du sagen kannst, was dir auf dem Herzen liegt. Dafür suchst du dir jemanden aus, der dich unterstützt. Gemeinsam findet ihr neue Ideen und Wege für eine gute Lösung.



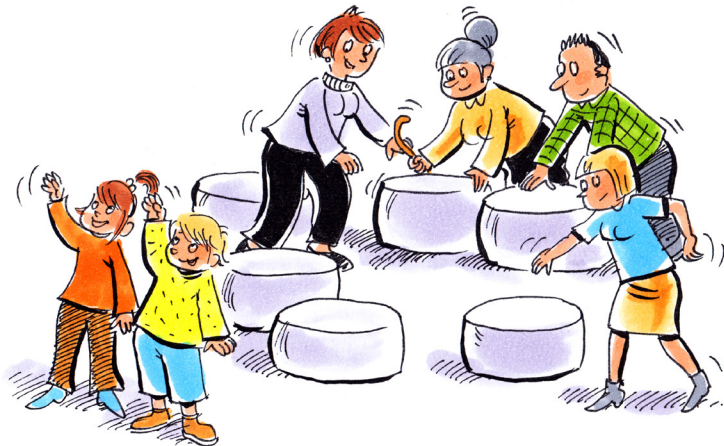
Sobald alles vorbereitet ist, trifft sich der Familienrat.
Der*Die Koordinator*in begrüßt euch alle.

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





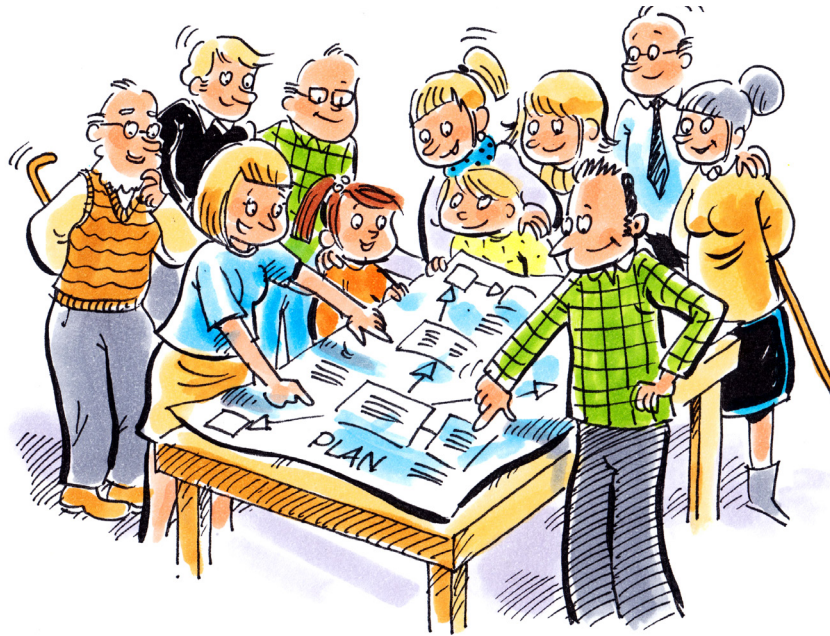
Dann ist eure private Familienzeit.
Die Fachleute und der*die
Koordinator*in verlassen
den Raum. Sie bleiben
aber in der Nähe.



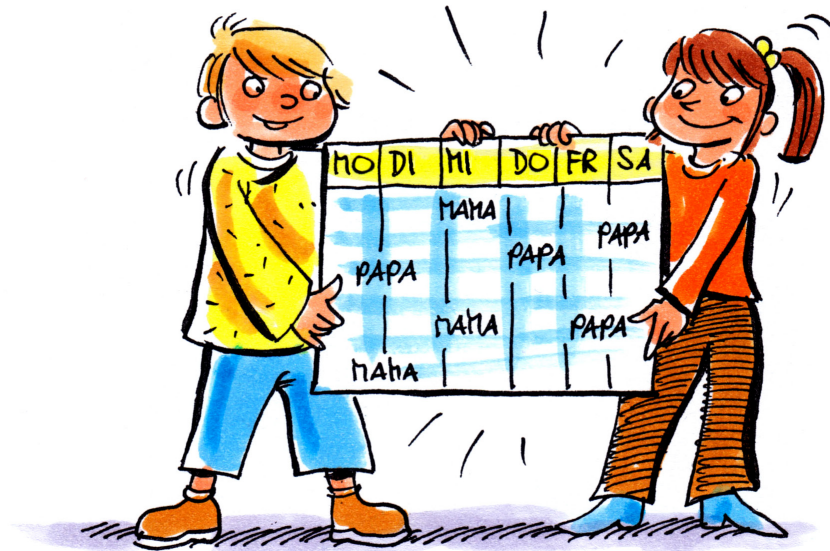


Ihr besprecht nun gemeinsam, was für eine gute Lösung wichtig ist. Alle dürfen mitreden.

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.



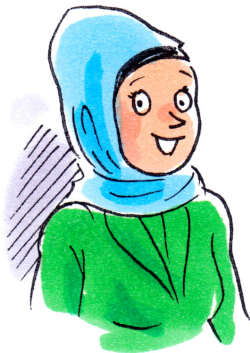


Die Lösung für Hassan:
Er besucht tagsüber eine Spielgruppe,
solange die Mama krank ist.
Und eine Nachbarin hilft dem Papa.



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.



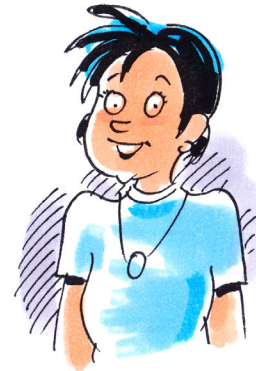
Erst
wollte ich ja
gar nicht –
aber jetzt bin ich echt
froh, dass alle mal
zugehört haben.

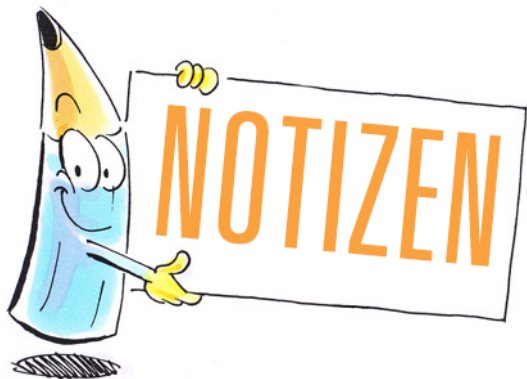


Endlich gibt es kleine Schritte aufeinander zu – die Eltern haben seit Langem wieder miteinander gesprochen.

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:
Landratsamt Böblingen
Amt für Jugend
Fachstelle Familienrat
Parkstraße 16
71034 Böblingen
Tel.: 07031 663 1093
Email: familienrat@lrabb.de

Weitere Informationen unter:
www.lrabb.de/familienrat



**Herausgeberin**

Landratsamt Böblingen
Amt für Jugend
Fachstelle Familienrat

**Konzeption & Gestaltung**

cinevita entertainment, Stuttgart
Illustrationen: Norbert Höveler
www.cinevita.de

September 2025