

Frühe Hilfen Eltern (S)stärken

Online-Elternkurse 2023
für Familien mit Kindern bis 3 Jahren
in Stadt und Landkreis Osnabrück

gefördert von Stadt und Landkreis Osnabrück:



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



OSNABRÜCK®
DIE | FRIEDENSTADT



Eltern (S)stärken

Erziehung ist Mut machen

„In guten Händen“ – Wie wir ein starkes Beziehungsnetz für unsere Kinder knüpfen

mit Nora Imlau

Montag, 23.01.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: B13009

Es heißt, es brauche ein Dorf, um ein Kind großzuziehen. Doch in unserer modernen Welt ist es gar nicht so leicht, dieses Dorf zu finden. Schließlich leben wir längst nicht mehr in Großfamilienverbänden zusammen. Und wir wollen unsere Kinder auch nicht irgendwem anvertrauen. Im Gegenteil: Je sorgsamer wir unser Familienleben so gestalten, wie wir es für richtig halten, desto schwerer fällt es uns, unsere Kinder auch anderen anzuvertrauen. Wie schaffen wir das also: unsere Kinder nicht in unserem Kleinfamilienkosmos festzuhalten, aber auch nicht zu riskieren, dass all unsere Bemühungen um Bindungssicherheit anderswo zunichte gemacht werden? Diesen brennenden Fragen und berechtigten Sorgen widmet sich Nora Imlau, selbst Mutter von vier Kindern, an diesem Abend.

Erziehung ist Grenzen setzen

„Das kann schon mal passieren...!“ – Lasst uns über Konsequenz sprechen

mit Nicola Schmidt

Mittwoch, 15.02.2023 von 19.3 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: B13004

Viele Eltern lernen, sie müssten konsequent sein und Regeln durchziehen, sonst tanzen ihnen ihre Kinder auf der Nase herum. Gleichzeitig sagt die Forschung, dass nachsichtige Eltern kooperative Kinder haben. Wo liegt der richtige Weg? Nicola Schmidt erklärt, was die Forscher meinen, zeigt Eltern, was „konsequent“

in der Erziehung heißt, wie wir emphatisch Grenzen setzen und wo es richtig ist, einfach mal zu sagen: „Das kann schon mal passieren!“. Nicola Schmidt ist diplomierte Politikwissenschaftlerin, ausgebildete Wissenschaftsjournalistin, Bestsellerautorin, zweifache Mutter & Gründerin des artgerecht-Projektes.

Erziehung ist Liebe schenken

Und irgendwann schlafen sie doch!

mit Dr. Uta Ungermann

Dienstag, 07.03.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: F31-114

Jungen Eltern raubt der Schlafmangel in den ersten Lebensjahren ihres Kindes häufig viel Energie. Immer wieder verändert sich die Schlafroutine der Kleinen und was heute gut klappt, gilt für morgen vielleicht schon nicht mehr! Hinzu kommt, dass um das Thema Schlafen viele Mythen und Meinungen, Erfahrungen und auch verklärte Erinnerungen kursieren. Doch was braucht der kleine Mensch wirklich, um gut schlafen zu können? An diesem Abend wird Dr. Uta Ungermann, leitende Psychologin des Sozialpädiatrischen Zentrum in Osnabrück und erfahrene Therapeutin in der Regulationssprechstunde, einen Einblick darüber geben, was ein gesunder Schlaf bei jungen Kindern ist und auch viele Fragen dazu beantworten können.

Erziehung ist Streiten dürfen

Erziehen ohne Schimpfen – Alltagsstrategien für Väter

mit Klaus Althoff

Donnerstag, 16.03.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: B13008

Schimpfen ist in vielen Familien ein fester Bestandteil der Erziehung. Wenn das Kind etwas angestellt hat oder nicht hören will, wird geschimpft. Eltern ertappen sich dabei, dass sie sich nicht anders zu helfen wissen. Aber oft bleibt ein schales Gefühl und die Frage: Muss das sein? Tatsächlich kann Schimpfen unerwünschte Nebenwirkungen haben: Das Selbstwertgefühl der Kinder leidet, der Lerneffekt ist selten positiv und es belastet die Beziehung; die Eltern plagt danach oft ein Gefühl der Scham. Auf der Grundlage von Nicola Schmidts Bestseller „Erziehen ohne Schimpfen“ bietet Klaus Althoff in diesem interaktiven Vortrag / Workshop speziell für Väter alternative Handlungsstrategien zum Schimpfen. Er erklärt, warum und wie Väter schimpfen und gibt praktische Tipps und Life-Hacks, wie es auch ohne geht.

Erziehung ist Zeit haben

... und dann auch noch zum Elternabend – wie wir aus der Mental Load-Falle heraus kommen!

mit Anne Kuhnert

Mittwoch, 19.04.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: B13012

Mental Load ist die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben entsteht, die in unserer Gesellschaft oft als nicht der Rede wert gesehen werden und somit häufig unsichtbar sind. Eltern und vor allem Frauen stehen durch diese Belastung sehr unter Druck. Die Pandemie hat diese Falle noch weiter zuschnappen lassen... Mütter (und zum Teil auch Väter) haben den Anspruch an sich, Beruf, Kinder, Eheleben, Haushalt, Freunde, Aussehen, Sportlichkeit... unter einen Hut zu bringen und überall möglichst perfekt zu sein. Diese Zerrissenheit führt zu einer Erschöpfung und die wiederum zu einem dauerhaft schlechten Gewissen und ununterbrochenem Stress. Anne Kuhnert möchte Eltern aus dieser Falle herausholen und Mut machen: Dann ist die Hose eben dreckig oder der Kuchen fürs Kindergartenfest gekauft...

Erziehung ist Grenzen setzen

„Mamaaaa, ich will was gucken“ – Bildschirmfrei unter 3?

Mediennutzung im Familiensystem mit Kleinkindern

mit Miriam Thye

Dienstag, 06.06.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: F31-113

Medien nehmen im Alltag von Familien einen immer größeren Raum ein. Eltern sind hier wichtige Vorbilder, gerade Handys sind nicht mehr wegzudenken. Was für Folgen hat das für die Bindung? Die Entwicklung des Kindes? Und wie sieht eigentlich ein kindgerechter Umgang mit Medien aus? All diesen Fragen möchten wir uns gemeinsam widmen. Die Entwicklungspsychologin Miriam Thye bringt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, jahrelange Erfahrung in der Beratung von Familien und eine eigene Geschichte als Mutter zu einem sowohl spannenden als auch berührenden Vortrag zusammen. Neben Fachinformationen werden Raum für Austausch und Rückfragen einen interaktiven Abend ermöglichen.

Erziehung ist Zuhören können

Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf unsere Kinder?

mit Kathrin Hohmann

Mittwoch, 13.09.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: C13000

Über drei Jahre Pandemie haben Auswirkungen auf uns alle, aber ganz besonders auf unser Kinder... Was zeigen sich für Auffälligkeiten? Was können wir machen, um unsere Kinder zu stärken? Kathrin Hohmann ist Kindheitspädagogin (BA), Soziale Arbeit (MA), Doktorandin, Beraterin, Fortbildnerin, Fachautorin und Bloggerin (www.kindheiterleben.de).

Erziehung ist Gefühle zeigen

Kuscheln, Liebe, Doktorspiele – Für eine liebevolle und angemessene Begleitung kindlicher Sexualentwicklung

mit Ralf Pampel

Donnerstag, 14.09.2023 von 19.30 bis 21.30 Uhr

Anmeldungen unter: www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: G31-100

Das Erkunden und Entdecken des eigenen und anderer Körper, Verliebtsein, neugierige Fragen und „Doktorspiele“ von Kindern gehören zum Alltag in Familien. Dabei führen die vielfältigen Ausdrucksformen kindlicher Sexualität oft zu Verunsicherungen bei Erwachsenen. Was ist unter kindlicher Sexualität eigentlich zu verstehen? Was gehört zur kindlichen Entwicklung, was ist „normal“, was erlaubt? Wann werden Grenzen verletzt? Welche Informationen über Sexualität sollten Kinder in welchem Alter erhalten, was sollten sie lernen und wissen? Und wie sollten wir mit unseren Kindern darüber sprechen? Diese und andere Fragen und Unsicherheiten rund um das Thema kindliche Sexualität und Geschlechtsidentitätsentwicklung werden an diesem Abend beantwortet.

Moderierter Eltern Austausch in kleinerer Runde

Wenn sich die Eltern nach einem Online-Vortrag weiter zum Thema austauschen möchten, können sie sich anschließend zum moderierten vertiefenden Elternabend anmelden. Die Termine werden an den Vortrags-Abenden und auf unseren Homepages (www.kath-fabi-os.de / www.ev-fabi-os.de) bekannt gegeben.

Erziehung ist Liebe schenken

Väter können das auch! – „Aber ich helfe doch im Haushalt!“

Welcher Vater willst du sein?

mit Fabian Soethof

Donnerstag, 05.10.2023 von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: C13001

Viele Väter wollen heute nicht mehr nur finanzielle Verantwortung übernehmen, sondern Familie und Erziehung gleichberechtigt leben. Doch in vielen Köpfen stecken alte Rollen! Auch wenn sich Paare Fairness im Familienleben wünschen: Die meisten geraten schnell in traditionelles Fahrwasser – zum Leidwesen der Mütter, der Beziehung, der Kinder und der Männer selbst. Journalist, Vater und Elternblogger Fabian Soethof kennt die Widersprüche, Erwartungen und Fragen seiner Generation: Was macht einen guten Vater aus? Wie schafft man Familie, ohne sich beruflich zu zerreißen? Und warum ist »gleichberechtigt« im Alltag so schwer? Mit scharfem Blick, viel Humor zeigt er, was Vätern (noch) im Wege steht. Eine Inspiration für Männer, Gewohntes in Frage zu stellen und herauszufinden, welche Väter sie selbst sein möchten.

Erziehung ist Freiraum lassen

Nicht zu streng – nicht zu eng!

mit Inke Hummel

Donnerstag, 02.11.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: C13002

Sicherheit im Umgang mit den eigenen Kindern ist für viele Eltern ein großes Thema: Mache ich es richtig? Ich will es anders machen als früher? Verwöhne ich aber vielleicht zu viel? Oder schimpfe ich am Ende zu oft, weil ich vorher zu lange über meine Grenzen gegangen bin? Inke Hummel nimmt Eltern in ihrem Vortrag „Nicht zu streng, nicht zu eng“ mit auf den Weg um zu verstehen, wo der Mittelweg zwischen häufigem Schimpfen und falschem Verwöhnen liegt. In ihrem Vortrag, der sich an alle Erwachsenen richtet, die eigene Kinder haben oder mit Kindern arbeiten, warten viele Aha-Momente auf Sie, ohne dass Sie Schuldgefühle bekommen werden, weil bislang vielleicht etwas nicht so gut lief. Man hat immer die Chance auf Veränderung.

Erziehung ist Zeit haben

Reisen in der Elternzeit

mit Nicole Rempe

Dienstag, 28.11.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: G31-101

Die Elternzeit ermöglicht es Familien, länger am Stück zu verreisen. Aber ist die Elternzeit zum Reisen gedacht? Ist eine (lange) Reise nicht zu anstrengend für das Baby? Und wie reist es sich überhaupt mit einem neuen Familienmitglied an Bord? Wie wirkt sich eine Reise fernab des Alltags auf das Zusammenwachsen der Familie aus? Nicole Rempe ist Mutter von zwei Töchtern und in beiden Elternzeiten mit ihrer Familie im Campervan durch Europa gereist. Roadtrips, Flugreisen, Bauernhofurlaub, Wander- und Radreisen – mittlerweile hat die Familie einiges ausprobiert. In diesem Onlineelternabend gibt die reisebegeisterte Mutter Tipps, wie frisch gebackene Eltern die passende Elternzeitreise planen und vorbereiten. Sie spricht auch über schwierige Situationen auf Reisen, wie sie damit umgehen, ggf. umdisponieren oder improvisieren musste.

Ihre Ansprechpartnerinnen



Sabine Schmidt

Fachbereichsleitung
FABI wohnortnah
Projektkoordination

Katholische
Familien-Bildungsstätte e.V.
Große Rosenstraße 18
49074 Osnabrück

Telefon 0541 35868-19
sabine.schmidt@kath-fabi-os.de
www.kath-fabi-os.de

[www.facebook.com/
Kath.FABI.Os](https://www.facebook.com/Kath.FABI.Os)



Johanna Kroop

Fachbereichsleitung
Familie vor Ort
Projektkoordination

Evangelische
Familien-Bildungsstätte e.V.
Anna-Gastvogel-Straße 1
49080 Osnabrück

Telefon 0541 50530-19
kroop@ev-fabi-os.de
www.ev-fabi-os.de

[www.facebook.com/
ev.fabi.os](https://www.facebook.com/ev.fabi.os)