

# Frühe Hilfen Eltern (S)stärken



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

gefördert von Stadt und Landkreis Osnabrück durch die  
Bundesstiftung Frühe Hilfen mit dem Corona-Aufholpaket:



**Ev. Familien-Bildungsstätte  
e.V. Osnabrück**



**Bundesstiftung  
Frühe Hilfen** 



**OSNABRÜCK**   
DIE | FRIEDENSSTADT



# Eltern (S)stärken

## Erziehung ist Gefühle zeigen

### So viel Freude – so viel Wut

mit Nora Imlau

Mittwoch, 16.02.2022 von 19.30-21.00 Uhr

Anmeldungen unter: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

Kursnummer: A13009

Gefühlsstarke Kinder – so nennt Nora Imlau Jungen und Mädchen, die von Geburt an anders sind als andere Kinder: wilder, bedürfnisstärker, fordernder. Aber gleichzeitig auch feinfühlicher, sensibler, verletzlicher. Jedes siebte Kind kommt mit dieser besonderen Spielart der Persönlichkeitsentwicklung zur Welt. So viele! Und doch fühlen sich viele Eltern sehr allein, wenn ihr Kind als gefühlt einziges als Baby den Kinderwagen hasst und im Rückbildungskurs nicht auf der Matte liegen mag, auch als Kindergartenkind noch nicht alleine einschlafen kann und selbst im Schulalter noch viel Hilfe im Umgang mit seinen heftigen Gefühlsausbrüchen braucht.

## Erziehung ist Streiten dürfen

### Geschwister als Team

mit Nicola Schmidt

Mittwoch, 16.03.2022 von 19.30 - 21.00

Anmeldungen unter: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

Kursnummer: A13003

Mit jedem Geschwisterchen steigt der Trubelfaktor in einer Familie exponentiell. Warum? Aus Sicht der Evolution sind Geschwister Rivalen, die um Nahrung und Sicherheit konkurrieren. »Ich will zuerst Apfelsaft! Nein, das ist mein Platz! Ich will vorne sitzen!«  
„Oh, wir kriegen noch ein Baby!“ – warum freuen sich die großen Kinder nicht wie erwartet? Warum schubst die Fünfjährige ihren kleinen Bruder von der Treppe? Warum sollten Eltern niemals „Du bist doch schon groß!“ sagen und niemals „Wer war das?“ fragen. Geschwister streiten sich 6x pro Stunde - wie können wir klug damit umgehen? Nicola Schmidt erklärt, was Geschwister brauchen, um zu einem Team zu werden - eine Basis fürs ganze Leben.

## Erziehung ist zuhören

### Zeichen und Signale – anders kommunizieren

mit Katharina Schütze

Donnerstag, 24.03.2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)

Kursnummer: E10-037

Vielen Eltern fällt es schwer, ihr Baby richtig zu verstehen. Es kann ja noch nicht sprechen und sagen, was es will. Oder doch? Durch Beobachtung und einfache Gesten, gibt es Wege, Babys und Kleinkinder zu verstehen und noch vor dem ersten Sprechen gezielt miteinander zu kommunizieren! Katharina Schütze geht dabei insbesondere auf die Dunstan Babysprache und die Zwergensprache ein.

## Erziehung ist Freiraum lassen

### Stark sind wir gemeinsam – Weichen stellen für (seelisch) gesundes Aufwachsen!

mit Andrea Caby

Donnerstag, 28.04.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldungen unter [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)

Kursnummer: E31-101

Wenn es Eltern gut geht, können sie für ihre Kinder starke Wegbegleiter\*innen ins Leben sein. Besonders junge Kinder brauchen ihre Bezugspersonen, um sich die Welt erklären zu lassen – eine Welt, die gerade in diesen Zeiten wieder sehr viele Herausforderungen bereithält.

Wie können es Eltern schaffen, gerade jetzt die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken und damit auch die ihres Nachwuchses? Was sind die wichtigsten Strategien für einen gelingenden Start ins Leben?

Diese und weitere Fragen werden beantwortet und im Anschluss gemeinsam mit Frau Prof. Dr. Andrea Caby diskutiert.

## Erziehung ist Liebe schenken

### Kleine Kinder tragen

mit Nadine Jüchter

Donnerstag, 19.05.2022, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldungen unter: [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)

Kursnummer: E31-102

Kleine Kinder brauchen Nähe! Und sie wollen getragen werden! Entsprechend groß und verwirrend ist das Angebot an Tragehilfen. Wie funktioniert eigentlich dieses Tuch, wo gehört diese Verschnallung hin? Sitzt mein Kind wirklich so richtig in der Trage und

warum nicht andersherum? Und das soll gut für den Rücken sein? Verwöhne ich mein Kind nicht zu sehr, wenn ich es immer mit mir herumtrage? Kann es dann auch überhaupt außerhalb dieser Tragehilfe schlafen? Nadine Jüchter, Trageberaterin aus dem Landkreis Osnabrück, gibt Antworten auf all diese Fragen. Dabei beleuchtet sie das Tragen aus bindungspsychologischer Sicht und gibt Eltern einen Einblick in die kaum noch zu überschauende Welt der Tragemöglichkeiten und deren Vor- und Nachteile.

### Erziehung ist Grenzen setzen

## Wenn kleine Kinder beißen

### mit Birgit Striewski

mit Birgit Striewski

**Dienstag, 28.06.2022 von 19.30-21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)

Kursnummer: E31-104

„AUA!“ Wenn kleine Kinder beißen, dann ist das für alle erschreckend, egal, ob Eltern, Geschwister oder Freund\*innen betroffen sind. Zudem heilen Bisswunden langsam und erinnern lange an die Situation. Doch warum beißen kleine Kinder überhaupt, welche Hintergrund kann das haben und wie können Eltern auf Beißvorfälle reagieren?

### Erziehung ist Zeit haben

## Slow family – weniger Stress im Alltag mit Kindern

mit Nicola Schmidt

**Mittwoch, 07.09.2022 von 19.30-21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

Kursnummer: B13003

Eigentlich wissen es doch alle: Sprich leise und freundlich mit den Kindern, rede in Ich-Form, nimm Dir genug Zeit, lass den Kindern ihren Raum. Aber wenn es nunmal schnell gehen muss, der Bus gleich fährt oder wir morgens mehrere Menschen startklar kriegen müssen, dann passiert es eben doch: Wir sind fahrig, meckern, hetzen uns und die Kinder und verlegen zu allem Überfluss auch noch den Wohnungsschlüssel. Was können wir dagegen tun? Es geht darum, den ganz alltäglichen Mikrostress zu erkennen, die Forderungen der Außenwelt in Perspektive zu setzen und frei von Schuldgefühlen die Zügel des eigenen Lebens wieder in die Hand zu nehmen.

### Erziehung ist Mut machen

## Coronakids: Was wir jetzt tun müssen!

mit Nicole Strüber

**Donnerstag, 22.09.2022, 19.30 - 21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)

Kursnummer: F31-100

Bei unseren Kindern hinterlässt die Pandemie ihre Spuren. Kinder und Eltern haben sich zurückgezogen und waren in letzten zwei Jahren viel allein und das Leben hat sich verändert. Die bekannte Wissenschaftsautorin Dr. rer. nat. Nicole Strüber erklärt anschaulich und basierend auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen, welche wichtigen Entwicklungen im Gehirn daher nur bedingt stattfanden und was wir jetzt für unsere Kinder tun müssen, damit sie die Pandemie gut verarbeiten können. Dabei geht sie besonders auf Kinder in den ersten Lebensjahren ein.

### Erziehung ist Grenzen setzen

## Erziehung auf Augenhöhe statt Strafen

mit Kathrin Hohmann

**Donnerstag, 06.10.2022 von 19.30-21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

Kursnummer: B13000

„Wenn du nicht deine Spielsachen wegräumst, dann können wir kein Eis essen gehen!“ Im schnelllebigem Alltag passiert es schneller als wir manchmal denken können. Das Verhalten unseres Kindes lässt uns ohnmächtig fühlen und plötzlich beginnen wir mit „Wenn...dann“ Sätzen und verhängen Strafen.

In diesem Online Elternabend „Augenhöhe statt Strafen“ möchten wir verstehen, warum Strafen uns in der Begleitung unserer Kinder keinen Schritt weiterbringen und wie wir anstelle dessen mit uns und unseren Kindern in den Kontakt gehen können – zugewandt und auf Augenhöhe, damit sich unsere Beziehung stärkt und festigt!

## 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](http://www.kath-fabi-os.de) / [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)) bekannt gegeben.

Erziehung ist streiten dürfen

## Wertschätzend mit sich selbst und den Kindern kommunizieren.

Die Sicht der Gewaltfreien Kommunikation auf die Beziehung von Eltern zu ihren Kindern in den ersten drei Lebensjahren

mit Barbara Leitner

**Dienstag, 01.11.2022, 19.30 - 21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)  
Kursnummer: F31-101

„Alleine“ schreit ein kleines Kind und sträubt und wehrt sich, dass Mama und Papa es füttern oder anziehen wollen. Oder das Kind weint einfach untröstlich, weil es etwas so dringend will oder gar nicht will, was den Eltern gerade wichtig ist. Schnell machen sich dann Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ärger breit, oft ungeliebte Gefühle. Gefühle jedoch, die bestimmt alle Eltern – bei aller Liebe zum Kind – auch kennen. Kann die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg hier ein Ausweg sein – und wodurch? Die erfahrene GfK-Trainerin und Autorin Barbara Leitner stellt diese besondere Art der Kommunikation näher vor und bringt anschauliche Beispiele, wie sie sich auch im Familienalltag umsetzen lässt. Es verlangt Übung und eine Entschlossenheit, sich wertschätzend und respektvoll zu verhalten – gegenüber sich selbst und dem Kind. Wenn es gelingt, wird sich zeigen, dass Konflikte zum Leben dazu gehören und bereichern, weil sie neue Lernfelder zeigen!

Erziehung ist Liebe schenken

## Entspannte Väter – entspannte Kinder

mit Carsten Vonnoh

**Mittwoch, 16.11.2022 von 19.30-21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Kursnummer: B13002

Besonders Väter unterschätzen ihren Einfluss auf die Gesamtmosphäre in der Familie. Ihre eigene Haltung, ihre momentane emotionale Verfassung und ihr Umgang mit Stress sind wichtige Faktoren für die Vater-Kind-Beziehung und für den Umgang mit Konflikten. An diesem Abend wird der Referent Carsten Vonnoh, Väter-Coach, Autor und systemischer Berater, zahlreiche Impulse geben, die dabei unterstützen, Kinder und sich selbst besser zu verstehen und als Vater entspannter und sicherer die Entwicklung der Kinder zu begleiten.

Erziehung ist Zeit haben

## Hätte, müsste, sollte – Bedürfnisorientierung im Familienalltag wirklich leben

mit Nina Grimm

**Dienstag, 29.11.2022 von 19.30-21.00 Uhr**

Anmeldungen unter: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Kursnummer: B13001

Immer mehr Mütter und Väter befassen sich ganz bewusst mit dem Elternsein - und möchten ihre Kinder auf Augenhöhe begleiten. Hochmotiviert lesen sie bedürfnisorientierte Ratgeber und sind begeistert! Ihre guten Vorsätze bekommen jedoch meist schnell einen Dämpfer: In den entscheidenden Momenten handeln und reagieren sie nicht so, wie sie gern möchten. An dieser Stelle setzt Nina Grimm an: Sie betrachtet das Familienleben als ein Spiel, dessen Regeln man gestalten und erproben muss. Wesentliche Voraussetzungen: Selbstmitgefühl, Präsenz, Vertrauen und Verantwortung. Mit praxisnahen Beispielen, Achtsamkeitsübungen und Meditationen hilft sie Eltern, neue Strategien für eine gelingende, individuelle und authentische Begleitung von Kindern zu entwickeln. Ein echter Joker, um gute Erziehungsideen endlich in die Tat umzusetzen!

## Ihre Ansprechpartnerinnen



**Sabine Schmidt**

Fachbereichsleitung  
FABI wohnortnah  
Projektkoordination

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

Telefon 0541 35868-19  
Fax 0541 35868-20  
[sabine.schmidt@kath-fabi-os.de](mailto:sabine.schmidt@kath-fabi-os.de)  
[www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
[www.facebook.com/  
Kath.FABI.OS](http://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](mailto:kroop@ev-fabi-os.de)  
[www.ev-fabi-os.de](http://www.ev-fabi-os.de)  
[www.facebook.com/  
ev.fabi.os](http://www.facebook.com/ev.fabi.os)