

# Frühe Hilfen Eltern (S)stärken

Kostenlose Online-Elternkurse 2025  
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 



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

OSNABRÜCK®  
DIE | FRIEDENSTADT



LANDKREIS  
OSNABRÜCK

# Eltern (S)stärken

**Erziehung ist Grenzen setzen**

**Lieber glücklich als perfekt**

**Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen  
mit Nora Imlau**

**Donnerstag, 23.01.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

Anmeldungen unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Kursnummer: D13102

„Bindung ist nicht nur kuschelig und schön, sondern auch anstrengend“ – nah an den Eltern wie kaum eine andere Autorin spricht Nora Imlau ein Tabu an. So ist Schätzungen zufolge heute jede fünfte Mutter akut ausgebrannt. Im Vortrag bietet die erfolgreiche Ratgeberautorin nicht nur Lösungen für Eltern, die im Familienalltag am Limit sind, sondern auch für die Mütter und Väter, die gar nicht erst in Überforderung oder gar einen Burnout hineingeraten wollen. Lieber glücklich als perfekt!

**Erziehung ist Freiraum lassen**

**Der entspannte Weg durch die Trotzphase**

**Eine „Bedienungsanleitung“ durch turbulente Zeiten**

**mit Danielle Graf**

**Mittwoch, 19.02.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

Anmeldungen unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Kursnummer: D13100

Viele Eltern wünschen sich manchmal eine Bedienungsanleitung, um Fehler in der Erziehung ihrer Kinder zu vermeiden. Danielle Graf versucht sie zu geben. Will das Kind die Treppe nicht laufen? Endet das Zubettgehen in einem Aufstand? Landet das Mittagessen auf dem Fußboden? Damit Mütter und Väter mit solchen und anderen Situationen entspannter umgehen, gibt die Autorin hilfreiche Tipps. Sie zeigt Möglichkeiten abseits klassischer Erziehungsmethoden auf und erklärt, warum Kinder in Trotzphasen kommen.

**Erziehung ist Zeit haben**

**Starke Kinder brauchen starke Väter**

**Vatersein liebevoll, klar und intuitiv gestalten**

**mit Carsten Vonnoh**

**Mittwoch, 12.03.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

Anmeldungen unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Kursnummer D13101

Wir wissen, wie gut es für unsere Kinder wäre, einen Mann an ihrer Seite zu haben, der sie bewusst, echt und liebevoll begleitet. Der sie annehmen kann, in allem, was sie sind, sie in ihrem Potential sehen und mit ihnen gemeinsam lernen kann. Immer mehr Väter begeben sich auf diesen Weg: Ihre Entscheidung für mehr Präsenz, Echtsein und liebevolle Verantwortung hat das Potential, wirklich auf Augenhöhe Familie zu gestalten. Carsten Vonnoh unterstützt Sie dabei, diesen Weg zu gehen.

**Erziehung ist Streiten dürfen**

**Mental Load – Mama denkt an alles!**

**Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles!**

**mit Laura Fröhlich**

**Dienstag, 01.04.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

Anmeldungen unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Kursnummer: D13105

Die meisten Mütter und auch viele Väter kennen den Mental Load: Einkauf nicht vergessen! An den Kita-Ausflug denken! Den Kindergeburtstag planen! Weihnachtskarten schreiben! Mit jedem Kind wächst das Pensum und zugleich die Erschöpfung, denn die mentale Last findet selten ein Ende, wird oft nicht gesehen und bleibt immer unbezahlt.

Laura Fröhlich schildert emotional und nahbar, wie es zur ungleichen Verteilung in unseren Familien kommt und wie wir gemeinsam mit dem Partner neue, faire Lösungen finden. Mit klugen Analysen und praktischen Tipps bringt sie Beziehungen wieder auf Augenhöhe.

## Erziehung ist Grenzen setzen

### Medienfrei unter 3

mit Miriam Thye

**Donnerstag, 24.04.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

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

Kursnummer: H31-102

Heutzutage sind Medien im Alltag von Familien (fast) nicht mehr wegzudenken. Doch wie können Eltern einen kindgerechten Umgang mit Medien finden und welche Einflüsse hat der Medienkonsum auf unsere jüngsten Kinder? Was macht es mit Kindern, wenn Erwachsene im Beisein des Kindes viel Zeit an ihren Smartphones o. ä. verbringen? Die Entwicklungspsychologin Miriam Thye informiert über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und gibt Tipps für die Umsetzung.

## Erziehung ist Gefühle zeigen

### Deine Angst, meine Angst

**Die Gefühle Deines Kindes sicher begleiten und Deine eigenen Gefühle nicht übertragen**

mit Inke Hummel

**Donnerstag, 08.05.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

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

Kursnummer D13103

Wenn Kinder aus Angst etwas nicht machen möchten, verzweifelt sind oder starke Gefühle wie Wut entwickeln, sind viele Eltern unsicher, wie sie ihrem Kind am besten helfen können. Hinzu kommt, dass Erwachsene oft selbst keinen guten Umgang mit eigenen Ängsten gelernt haben und sich als Mütter und Väter nun sorgen, negative Gefühle und Verhaltensmuster auf ihre Kinder zu übertragen. Inke Hummel erklärt, wodurch kindliche Ängste ausgelöst werden und welche Formen sie annehmen können. Die Autorin zeigt, wie Eltern und Kinder über Ängste ins Gespräch kommen und sie gemeinsam bewältigen können.

## Erziehung ist Zeit haben

### Die Welt des kindlichen Spiels

mit Helena Ungemach

**Donnerstag, 22.05.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

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

Kursnummer: H31-104

Kinder spielen den ganzen Tag, doch was genau machen sie da eigentlich? Helena Ungemach, Heilpädagogin und Fachkraft für

Psychomotorik, führt uns in die Welt des kindlichen Spielens ein. Wir erfahren, was Kinder lernen, wenn sie sich allein beschäftigen und wie wir damit umgehen, wenn doch mal die Langeweile eingezogen ist. Ebenso widmen wir uns dem Spiel zwischen Eltern und ihren Kindern, damit die gemeinsame Spielzeit allen Beteiligten noch mehr Spaß macht.

## Erziehung ist Mut machen

### Mein fabelhaftes Einzelkind

**Warum Kinder auch ohne Geschwister glücklich groß werden...**

mit Anna Hofer

**Donnerstag, 12.06.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

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

Kursnummer: D13104

»Typisch Einzelkind!« - nichts trifft Ein-Kind-Eltern so sehr wie dieser Satz. Doch sind Einzelkinder tatsächlich verwöhnter und weniger sozial, fehlen ihnen Kompetenzen, wenn sie ohne Geschwister groß werden? Die erfahrene Elternberaterin Anna Hofer, selbst Einzelkind und Einzelkindmutter, hält dagegen: Natürlich ist eine Familie auch mit einem Kind komplett! Sie macht allen Eltern Mut, die sich sorgen, ob ihr Kind auch einzeln gut gedeiht, selbst wenn es überall um Geschwister geht.

## Erziehung ist Zuhören können

### Weltsprache der Babys

**Wie Eltern die Körpersprache der Babys lesen lernen**

mit Thomas Harms

**Donnerstag, 28.08.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr**

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

Kursnummer: I31-100

Ein Baby kommuniziert mit seinen Bezugspersonen, meist den Eltern, anfangs über seine Körpersprache und übers Weinen. Thomas Harms, erfahrener Körpertherapeut und Leiter der Schreiambulanz Bremen, zeigt wie wir die Signale und die Körpersprache eines Babys lesen lernen, um die Bedürfnisse des Kindes angemessen entschlüsseln und beantworten zu können. Auch das Weinen eines jungen Kindes muss richtig interpretiert werden, um dem Kind z.B. bei der Reizverarbeitung durch Weinen zur Seite zu stehen und zuzuhören oder das Schreien als Zeichen von Hunger oder Müdigkeit zu erkennen, woraufhin das Kind Nahrung bekommt oder ihm durch Co-Regulation geholfen wird zur Ruhe zu finden.

## Erziehung ist Mut machen Schlafen – ein wichtiges Familienthema

Ein sanfter Weg für die ganze Familie

mit Susanne Mierau

Mittwoch, 10.09.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr

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

Kursnummer: E13100

Schlaf ist in der gesamten menschlichen Entwicklung sehr wichtig, damit es uns gutgeht. Susanne Mierau beantwortet alle wichtigen Fragen rund um den Schlaf: Ab wann können und sollen Kinder in ihrem eigenen Bett schlafen? Welche Einschlafbegleitung passt für Babys, welche für Kleinkinder? Brauchen alle Kinder einen Mittagsschlaf? Wie verändert sich das Schlafverhalten in den späteren Jahren und welche Rolle spielen dabei die sozialen Medien? Die Pädagogin und Familienbegleiterin Susanne Mierau weiß, wie die Schlafbedürfnisse aller unter einen Hut gebracht werden können.

## Erziehung ist Grenzen setzen

### Mit Herz und Klarheit

Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht

mit Herbert Renz-Polster

Donnerstag, 06.11.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr

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

Kursnummer: I31-102

Herbert Renz-Polster, renommierter Erziehungsexperte und Kinderarzt, bezieht sich an diesem Abend auf sein Buch „Mit Herz und Klarheit – Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht“. Er wird vermitteln, wie eine Erziehung gelingt, die Mitbestimmung und elterliche Führung verbindet und Antworten auf typische Herausforderungen des Familienlebens geben.

## Moderierter Elternaustausch 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 Liebe schenken

### Trennung ohne Drama

Wie wir Kinder beschützt durch familiäre Veränderungen begleiten

mit Nicola Schmidt

Donnerstag, 20.11.2025 von 19.30 bis 21.00 Uhr

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

Kursnummer: E13101

Schadet jede Trennung den Kindern? Neueste Erkenntnisse der Forschung sowie Langzeitstudien belegen: Wie Kinder eine Trennung bewältigen, hat viel damit zu tun, wie friedlich wir Eltern unsere Konflikte austragen und wie gut wir für unsere Kinder da sind. Schritt für Schritt erklärt Nicola Schmidt, wie Eltern und andere Bezugspersonen Kinder bedürfnisorientiert und achtsam durch diese Zeit bringen. Dazu gehören auch die Geheimnisse der richtigen Paarkommunikation, konkrete Verhandlungstechniken, die Frage nach dem Geld usw

## 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](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)



Antea Moormann

Fachbereichsleitung  
Familie vor Ort  
Projektkoordination

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

Telefon 0541 50530-19  
[moormann@ev-fabi-os.de](mailto:moormann@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)