

Frühe Hilfen Eltern (S)stärken

Kostenlose Online-Elternkurse 2027
für Familien mit Kindern bis 3 Jahren
in Stadt und Landkreis Osnabrück



gefördert von Stadt und Landkreis Osnabrück:



**Ev. Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück**



Bundesstiftung
Frühe Hilfen 



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

**OSNA
BRÜCK** 
Die Friedensstadt


**LANDKREIS
OSNABRÜCK**

Eltern (S)stärken

Erziehung ist Freiraum lassen

Ich kann schon schlafen – entspannte Nächte für dein Kind und dich!

Wenn Trennung das Problem ist, ist Trennung nie die Lösung

mit Dominique Reimer

Dienstag, 16.02.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: L31-100

Schlaf lässt uns wachsen – und gleichzeitig fordert er uns manchmal wirklich heraus! Basierend auf dem Buch von Dominique Reimer, erfahrene Schlafberaterin, Autorin und Gründerin des BFB Instituts für bindungsorientierte Familienbegleitung, bekommen Sie verständliches Wissen über typisches kindliches Verhalten rund ums Schlafen sowie viele praktische Tipps und Impulse, damit Sie Ihre individuelle Schlafsituation zuhause so entspannt wie möglich gestalten können. Ein Abend voller wertvoller Anregungen für eine entspannte Nachtruhe! Fragen sind herzlich willkommen!

Erziehung ist Grenzen setzen

Der entspannte Weg durch Trotzphasen

Kindlichen Emotionen mit Gelassenheit, Klarheit und Empathie begegnen

mit Danielle Graf

Mittwoch, 17.02.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: F13111

Wutausbrüche, Tränen und starke Gefühle – Trotzphasen können Eltern ganz schön herausfordern. An diesem Online-Abend zeigt Danielle Graf (Podcast/ Buchreihe „Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“), wie Sie kindliche Emotionen besser verstehen und ihnen mit Gelassenheit, Klarheit und Empathie begegnen können. Praxisnah und alltagstauglich

vermittelt sie Strategien, die helfen, Konflikte zu entschärfen und die Beziehung zum Kind zu stärken. Statt Machtkämpfen stehen Verständnis und ein liebevoller Umgang im Mittelpunkt. Ein wertvoller Abend für alle Eltern, die auch in stürmischen Momenten ruhig und sicher handeln möchten.

Erziehung ist Streiten dürfen

Kinder – Minderheit ohne Schutz

von Aladin El-Mafaalani, Sebastian Kurtenbach und Klaus-Peter Strohmeier

mit Sebastian Kurtenbach

Dienstag, 02.03.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: F13109

Kinder haben Rechte – doch wie gut sind sie tatsächlich geschützt? Das Buch „Kinder- Minderheit ohne Schutz“ wirft einen eindringlichen Blick auf die gesellschaftliche Realität von Kindern und zeigt auf, wo Politik, Institutionen und auch wir als Gesellschaft noch versagen. Es geht um fehlende Mitsprache, unzureichenden Schutz und die oft überhörten Stimmen der Jüngsten. Dieser Abend bietet nicht nur Einblicke in aktuelle Herausforderungen, denen Kinder heute begegnen, sondern auch Impulse, wie man sie stärken und besser schützen kann. Wer verstehen möchte, welche Rolle Familie, Schule und Gesellschaft spielen – und wie man selbst aktiv zu mehr Gerechtigkeit für Kinder beitragen kann – wird hier wertvolle Denkanstöße mitnehmen. Ein Abend, der bewegt, aufklärt und dazu ermutigt, genauer hinzusehen – im Interesse unserer Kinder.

Erziehung ist Gefühle zeigen

So viel Freude, so viel Wut

Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten

mit Nora Imlau

Mittwoch, 17.03.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: F13112

Gefühlsstarke Kinder erleben die Welt intensiver – ihre Freude ist ansteckend, ihre Wut oft überwältigend. Doch wie können Eltern diese starken Emotionen einfühlsam begleiten, ohne selbst an ihre Grenzen zu geraten? An diesem Online-Abend zeigt Nora Imlau, wie es gelingt, Kinder in ihren Gefühlen ernst zu nehmen und ihnen gleichzeitig Halt und Orientierung zu geben. Mit viel Verständnis und praktischen Impulsen eröffnet sie neue Wege für einen gelassenen Familienalltag. Ein inspirierender Abend für alle, die ihre Kinder besser verstehen und liebevoll durch große Gefühle begleiten möchten.

Erziehung ist Liebe schenken Welcher Vater will ich sein?

Den eigenen Weg als Vater finden

mit Gunter Beetz (www.vaterwelten.de)

Donnerstag, 15.04.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: F13113

Vater zu sein ist eines der größten Abenteuer des Lebens – voller Freude, Überraschungen und manchmal auch neuer Fragen. An diesem Online-Abend lade ich dich ein, einen Moment innezuhalten und herauszufinden, welcher Papa du sein möchtest – nicht perfekt, sondern echt und auf deine ganz eigene Weise. Du bekommst inspirierende Impulse, die Mut machen, deine Stärken als Vater zu entdecken und die Beziehung zu deinem Kind mit Leichtigkeit, Freude und Vertrauen zu gestalten. Denn Kinder brauchen keine perfekten Väter – sie brauchen dich, präsent, authentisch und mit Spaß an eurer gemeinsamen Reise.

Erziehung ist Zeit haben Eltern werden – Paar bleiben

Wie wir ein Paar bleiben, wenn wir Eltern werden

mit Dr. Martina Stotz

Donnerstag, 27.05.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: F13114

Ein Kind verändert alles – auch die Partnerschaft. Zwischen Alltag, Verantwortung und neuen Rollen bleibt die Beziehung oft auf der Strecke. Doch wie gelingt es, als Paar verbunden zu bleiben? An diesem Online-Abend zeigt Dr. Martina Stotz, wie Paare ihre Beziehung bewusst pflegen und stärken können – auch im turbulenten Familienalltag. Mit einfühlsamen Impulsen und alltagstauglichen Ideen geht es darum, Nähe zu bewahren, Konflikte konstruktiv zu gestalten und sich als Team neu zu entdecken. Ein wertvoller Abend für alle, die nicht nur Eltern sein, sondern auch ihre Partnerschaft lebendig gestalten möchten.

Erziehung ist Zeit haben Hallo Kita!

Wie Eltern ihr Kind sicher und entspannt durch die Eingewöhnung begleiten

mit Stefanie von Brück

Donnerstag, 03.06.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: L31-101

Wenn das Baby auf der Welt ist, stellen sich viele Eltern die Frage: Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Einstieg in die Kita? Die Eingewöhnung ist eine besondere Zeit, die viel Vertrauen und Liebe braucht. Stefanie von Brück erklärt, warum diese Phase so wichtig ist und was Eltern tun können, damit ihr Kind sich wohlfühlt und den Abschied leichter meistert. Mit ihren Tipps wird der Start in die Kita für alle entspannter – so kann Ihr Kind selbstbewusst und glücklich neue Abenteuer erleben! Für Ihre Fragen nehmen wir uns Zeit!

Erziehung ist Mut machen Die Kunst keine perfekte Mutter zu sein Für gerade noch nicht ausgebrannte Mütter (und Väter)

mit Nathalie Klüver

Mittwoch, 16.06.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: F13115

Der Anspruch, allem gerecht zu werden, kann schnell zur Belastung werden – für Mütter genauso wie für Väter. Zwischen Familienalltag, Beruf und eigenen Erwartungen bleibt oft wenig Raum zum Durchatmen. An diesem Online-Abend zeigt Nathalie Klüver, warum Perfektion kein Ziel sein muss und wie ein gelassenerer Umgang mit sich selbst gelingen kann. Mit ehrlichen Einblicken und alltagstauglichen Impulsen macht sie Mut, den Druck loszulassen und den eigenen Weg als Familie zu finden. Ein stärkender Abend für alle, die spüren: Es darf auch leichter gehen.

Erziehung ist Zuhören können Mein wunderbares schüchternes Kind Schüchterne Kinder einfühlsam begleiten und ihr Selbstvertrauen stärken

mit Inke Hummel

Mittwoch, 08.09.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: G13100

Zurückhaltend, sensibel, beobachtend – schüchterne Kinder werden oft unterschätzt. Dabei tragen sie viele wertvolle Stärken in sich. Doch wie können Eltern sie ermutigen, ohne sie zu überfordern? An diesem Online-Abend zeigt Inke Hummel, wie Sie Ihr schüchternes Kind einfühlsam begleiten und sein Selbstvertrauen stärken können. Mit viel Verständnis und praxisnahen Impulsen geht es darum, die leisen Seiten Ihres Kindes wertzuschätzen und ihm Raum zur Entfaltung zu geben. Ein liebevoller Blick auf stille Stärken – für Eltern, die ihr Kind so annehmen und unterstützen möchten, wie es ist.

Erziehung ist Grenzen setzen

Bei meinem Kind mache ich es anders

Mit den (Schwieger-)Eltern über Erziehung sprechen
und den eigenen Weg gehen

mit Anna Hofer

Mittwoch, 22.09.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: G13101

„Früher haben wir das ganz anders gemacht!“ – Wenn Generationen aufeinandertreffen, sind Konflikte rund um Erziehung oft vorprogrammiert. Doch wie gelingt es, die eigenen Vorstellungen klar zu vertreten und dabei im Gespräch zu bleiben? An diesem Online-Abend zeigt Anna Hofer, wie Eltern respektvoll mit ihren eigenen Eltern und Schwiegereltern über Erziehungsfragen sprechen können, ohne sich verunsichern zu lassen. Mit praktischen Impulsen geht es darum, den eigenen Weg zu finden, Grenzen zu setzen und gleichzeitig wertschätzend im Austausch zu bleiben. Ein hilfreicher Abend für alle, die Familie leben – und dabei ihren eigenen Kurs behalten möchten.

Erziehung ist Zuhören können

Wichtige Gespräche mit meinem Kind

Gespräche, die Eltern und Kinder wachsen lassen

mit Nicola Schmidt

Mittwoch, 13.10.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: G13102

Worte können verbinden, stärken und Orientierung geben – besonders im Familienalltag. Doch welche Gespräche sind wirklich entscheidend, damit Kinder sich gesehen und verstanden fühlen? An diesem Online-Abend zeigt Nicola Schmidt von „artgerecht“, welche zehn Gespräche Kinder nachhaltig prägen und wie Eltern diese bewusst gestalten können. Mit einfühlsamen Impulsen und konkreten Beispielen wird deutlich, wie Kommunikation Vertrauen schafft und die Entwicklung von Kindern positiv begleitet. Ein inspirierender Abend für alle Eltern, die ihre Kinder durch echte Gespräche stärken und gemeinsam wachsen möchten.

Moderierter Elternaustausch in kleinerer Runde

Wir bieten wir an einigen ausgewählten Abenden moderierte, vertiefende Elternabende (online) an, damit sich die Eltern in kleinerer Runde weiter zum Thema austauschen können. 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 Gefühle zeigen

Mutter.Sein.

Von der Last des Ideals und dem Glück des eigenen Wegs

mit Susanne Mierau

Mittwoch, 10.11.2027 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer: G13103

Zwischen hohen Erwartungen, gesellschaftlichen Bildern und dem eigenen Alltag bleibt oft wenig Raum für das, was Mütter wirklich brauchen: ihren eigenen, stimmigen Weg. An diesem Online-Abend zeigt Susanne Mierau, wie befreiend es sein kann, sich von überhöhten Idealen zu lösen und die eigene Mutterschaft bewusst und liebevoll zu gestalten. Mit einfühlsamen Impulsen geht es um Selbstfürsorge, innere Klarheit und den Mut, nicht perfekt, sondern echt zu sein. Ein stärkender Abend für Mütter, die sich selbst wieder näherkommen und ihren ganz persönlichen Weg finden möchten.

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)



**Ev. Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück**

Antea Moormann

Fachbereichsleitung
Familie vor Ort
Projektkoordination

Evangelische
Familien-Bildungsstätte
Anna-Gastvogel-Straße 1
49080 Osnabrück

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

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