



Erwarten Sie Ihr erstes Kind?



EIN ANGEBOT FÜR WERDENDE ELTERN **OSNABRÜCKER MODELL**

**ANMELDUNG,
INFORMATIONEN UND
AKTUELLE TERMINE**
zu allen „Fit für den Start“-
Elternkursangeboten:

Projektbüro „Fit für den Start“
c/o Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück
Tel. 0541 35868-22
info@fit-fuer-den-start.de
vater@fit-fuer-den-start.de

SPENDENKONTO
15 03 02 85 63
Sparkasse Osnabrück
BLZ 265 501 05

PROJEKT-TEAM:

Projektleitung / Netzwerk und Koordination
Dagmar Teuber-Montico, *Fachreferentin für
kindzentrierte Elternbildung*

Wissenschaftliche Projektleitung „Väter an den Start“
Dr. Jörn Borke, *Dipl. Psych. Universität Osnabrück*

Projektbüro / Verwaltung
Daniel Haßpecker

Initiatorin
Dr. Ursula Hoffmann, *Frauenärztin*

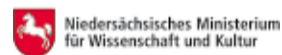
Projektentwicklung und Beratung
Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück

www.fit-fuer-den-start.de 



„Fit für den Start“ ist ein Osnabrücker Modell und arbeitet in Kooperation mit Frauenärzten, Hebammen, verschiedenen Einrichtungen des Gesundheitswesens, der Jugendhilfe und der Erwachsenenbildung. Als gemeinsames Projekt der katholischen Familien-Bildungsstätte und der Universität Osnabrück wird es in Trägerschaft der KEB durchgeführt. Die Entwicklung von „Fit für den Start“ wurde finanziell gefördert vom Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Schirmherr ist der Osnabrücker Oberbürgermeister Boris Pistorius.

Hauptförderer sind:  **Friedel & Gisela
Bohnenkamp-Stiftung**



Weitere Förderer, Unterstützer und Kooperationspartner:



**Einige Osnabrücker Unternehmen
fördern ihre Mitarbeiter/-innen
bereits mit Gutscheinen für
„Fit für den Start“.**



Eine aktuelle Liste aller Förderer, Unterstützer und Kooperationspartner finden Sie unter www.fit-fuer-den-start.de unter den Rubriken: „für Betriebe“ und „Förderer“

IHR BABY
Wie wird es wohl sein?

IHR ALLTAG
Wie wird er sich verändern?



Mit „Fit für den Start“ können werdende Eltern den eigenen Weg finden und die glückliche Entwicklung ihres Kindes fördern.

Wie geht das mit dem **Elterngeld? Mutterschutz? Elternzeit?**

Warum weinen Babys? Was kann ich dann tun?

Wie kann ich mein Kind besser verstehen?

Werde ich immer so wenig schlafen?



Im Elternkurs finden Sie Antworten auf diese und andere Fragen, durch:

- Gespräche und Austausch in lockerer Atmosphäre mit anderen werdenden Eltern
- umfassende Informationen zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit
- Hilfen wie Sie den Alltag als Familie leichter und mit mehr Spaß erleben können
- anschauliche Videos und andere Medien
- speziell geschulte Referentinnen

Wie läuft „Fit für den Start“?

Ein Kurs umfasst 10 Treffen (Dauer ca. 1,5 Stunden), die bereits in der Schwangerschaft beginnen und bis in die ersten Lebenswochen des Babys andauern. Ideal ist ein Kursstart zwischen der 19. und 23. Schwangerschaftswoche. Dann können Sie den Kurs optimal mit der Geburtsvorbereitung bei Ihrer Hebamme verbinden.

Wählen Sie aus verschiedenen Angeboten das „Fit für den Start“-Kursmodell aus, das am Besten zu Ihnen passt.

Modell „Mama“ – Für Frauen, die ihren Partner nicht oder nur zu bestimmten Themen mitnehmen möchten/können. Hier melden sich die werdenden Mütter alleine an. Die Teilnahme der Partner an einem Termin im Kurs wird abgesprochen.

Modell „Mama & Papa“ – Der Paarkurs, für werdende Eltern, die gerne gemeinsam an „Fit für den Start“ teilnehmen möchten.

Modell „Kombikurs“ – Der Kurs mit zusätzlicher Teilnahme der Gruppe an einem gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurs, der zeitlich abgestimmt wird. Die Teilnahmegebühren für den Geburtsvorbereitungskurs werden separat bezahlt (Erstattung durch Krankenkassen).

Modell „Kompaktkurs“ – Der Kurs für Späteinsteigende ab der ca. 30. Schwangerschaftswoche. Die Termine werden an Samstagen oder Vormittagsterminen in der Woche zusammengefasst.

Modell „Väter an den Start“ – Der erweiterte Paarkurs, mit speziellen Vätereinheiten (Beschreibung siehe unten) Beginn zwischen 19. und 23. Schwangerschaftswoche.

Wir bieten „Fit für den Start“ auch für Ihre besondere Lebenssituationen an:

- ... mit fremdsprachiger Kursleitung (russisch oder türkisch – arabisch in Vorbereitung)
- ... für Patchworkfamilien
- ... für Mehrfacheltern – warum beim zweiten oder dritten Kind nicht noch mal neu starten?
- ... für Alleinerziehende – die alleine mit ihrem Kind leben wollen oder müssen
- ... „young parents“ für alle die früh in die Familienphase starten

Was kostet Sie ein „Fit für den Start“-Kurs?

Die Teilnahme am Elternkurs kostet Sie als Einzelperson nicht mehr als ca. zwei Strampler!

Sie zahlen: 40,00 € pro Person als Eigenanteil*
70,00 € pro Paar als Eigenanteil*
90,00 € Pro Paar für „Fit für den Start“ plus „Väter an den Start“ als Eigenanteil*

(Wünschen Sie eine Ermäßigung? Können Sie den Eigenanteil nicht aufbringen? Sprechen Sie uns an!)

Die Kurse finden in kleinen Gruppen – möglichst Wohnortnah – in verschiedenen örtlichen Einrichtungen statt und werden von speziell ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt.

* Ein Kursplatz kostet je nach Kursmodell zwischen 110 € und 140 € pro Person. Davon übernehmen zurzeit die Stadt Osnabrück und einige Landkreiskommunen Anteile. Den Rest finanzieren Spender, Sponsoren und kooperierende Betriebe.

Die Vätermodule



Vater werden – Papa sein von Anfang an!

„Fit für den Start“ bringt „Väter an den Start“

Diese Spezialmodule für werdende Väter wurden auf der Grundlage von Befragungen entwickelt, damit sie zu dem passen, was sich Männer wünschen und was sie brauchen. 3 Termine des Paarkurses finden getrennt statt. Die Vätereinheiten werden von männlichen Referenten durchgeführt.

Was erwartet Männer in den speziellen Vätermodulen

Alle Inhalte und Themen aus den „Fit für den Start“ Kursen bleiben. Durch die neuen Vätermodule erhalten Sie als zusätzliches Plus u.a.:

- Treffen in lockerer Atmosphäre unter Männern
- Informationen über rechtliche und steuerliche Rahmenbedingungen
- Tipps über Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- einen Crashkurs Babyhandling
- Coaching in Sachen „Schwangerenverstehen“.

Ideal ist ein Kursstart im 4. oder 5. Schwangerschaftsmonat. Dann können Sie „Fit für den Start“ plus „Väter an den Start“ und die Geburtsvorbereitung bei einer Hebamme gut verbinden. Die speziellen Vätermodule bieten Ihnen zusätzliche Navigationshilfen und Ankerpunkte. Wir respektieren unterschiedliche Lebensmodelle und freuen uns wenn Sie sich auf das Abenteuer „Vater werden – Papa sein von Anfang an“ einlassen.