

# Emotionalen Ausnahmezustand beenden

Werdende Eltern schon früh auf ihre Rolle vorbereiten / Neuartige Kurse starten Ende Oktober

**Osnabrück/Wallenhorst (uwa). Wenn das erste Kind unterwegs ist, stehen Eltern vor Herausforderungen. Auf diese neue Situation will die Erwachsenenbildung junge Eltern schon frühzeitig vorbereiten. Unter dem Titel „Fit für den Start ...“ beginnen bald neuartige Elternkurse.**

Die Geburt des ersten Kindes kaputtliert viele Eltern in einen emotionalen Ausnahmezustand. Die unermessliche Freude über den eigenen Nachwuchs hat auch Schattenseiten: schlaflose Nächte, Spannungen in der Partnerschaft, Unsicherheit im Umgang mit dem Kind. Situationen, in denen sich viele junge Mütter und Väter oft hilflos fühlen und auf die sie meist niemand vorbereitet.



Neue Kurse wollen Müttern und Vätern helfen, glückliche Eltern zu werden.  
Foto: Panthermedia

Hier will das Kursprojekt „Fit für den Start ... und das Baby kann kommen“ ansetzen. Bereits rund um die 20. Schwangerschaftswoche sollen die Elternkurse beginnen, die ab Ende Oktober erstmals in Osnabrück und Wallenhorst angeboten werden. Die Teilnehmer lernen zum Beispiel, welche Signale Babys senden und wie Eltern damit umgehen sollten, um die Entwicklung ihres Kindes zu fördern. Techniken zum Umgang mit dem eigenen Stress sowie Informationen beispielsweise über Elterngeld oder Angebote für Familien gehören ebenfalls zum Programm. Der Kurs soll den jungen Eltern auch Gelegenheit geben, Kontakt zu knüpfen.

Stehen in Geburtsvorbereitungskursen eher medizinische Fragen im Vordergrund, sind es bei „Fit für den Start ...“ also eher

pädagogische, psychologische und soziale Themen. Die Kurse können von Müttern und Paaren besucht werden. Sie umfassen zehn Treffen, die vor und auch nach der Geburt des Kindes stattfinden. Die Kosten für die Teilnehmer betragen 30 Euro.

In Osnabrück beginnen vier Kurse in der Katholischen bzw. der Evangelischen Familienbildungsstätte am 29. Oktober, am 10. und 26. November und am 1. Dezember. In Wallenhorst startet ein Kurs am 3. Dezember in der Hofstelle Duling.

Anmeldungen und weitere Informationen im Projektbüro „Fit für den Start ...“ in der Katholischen Familienbildungsstätte, Telefon 05 41/35 68 22; Internet: [www.kath-fabi-os.de/projekte-fit-fuer-den-start.php](http://www.kath-fabi-os.de/projekte-fit-fuer-den-start.php)