

## **„Fit für den Start“ ... und das Baby kann kommen**

### **Ein neues Angebot für werdende Mütter und Väter**

„Fit für den Start“ ist ein neu entwickeltes Angebot für alle, die zum ersten Mal ein Baby erwarten. Es will werdende Eltern auf ihre neue Aufgabe gut vorbereiten. Die Begabungen und Fähigkeiten ein Baby zu versorgen und gut mit ihm umzugehen, tragen werdende Eltern in sich. Aber gerade in der ersten Zeit als Mutter oder Vater wird es häufiger Situationen geben, in denen sie unsicher sind und nicht wissen oder spüren, was dem Kind und auch Ihnen selbst gerade jetzt gut tut oder wie sie Entlastung schaffen können.

#### **„Fit für den Start“**

- möchte die vorhandenen Fähigkeiten der Mütter und Väter stärken und sie gleichzeitig auf zu erwartende Belastungen vorbereiten und Hilfestellungen geben.

- möchte die werdenden Eltern informieren wie - unterschiedlich - Babys sich entwickeln, welche Signale sie aussenden und wie Eltern die Entwicklung ihres Kindes unterstützen können

- bietet das Erlernen von Techniken zum eigenen Umgang mit Stress an. Je ruhiger und gelassener Mütter oder Väter mit dem Baby umgehen können, umso mehr wird sich das

auch auf ihr Baby positiv und beruhigend auswirken

- bietet viele Informationen z.B. über Elterngeld oder über weitere Angebote für Familien mit Säuglingen in und um Osnabrück

- will Eltern bei Bedarf unterstützen, Kontakt untereinander zu knüpfen und gegenseitig Unterstützung zu geben

„Fit für den Start“ ist ein Kurs, der die Betreuung von Hebammen und Gynäkologen ergänzt. Die Kurse umfassen 10 Treffen. Sie beginnen idealer Weise um die 20. Schwangerschaftswoche und setzen sich (jeweils mit Unterbrechungen für die Geburtsvorbereitung und um die Geburt) bis ins erste Lebensjahr des Kindes fort.

Die Kurse werden von erfahrenen und extra ausgebildeten Kursleiterinnen in Einrichtungen für Familien in und um Osnabrück angeboten. Zu den Kosten: 30,- Euro Gebühr zahlen die Teilnehmer selbst, alle weiteren Kosten werden von anderen Trägern übernommen.

#### **Die nächsten Kurse:**

**ab 22.01.2009**

Kindergarten St. Antonius, Bramstraße 101, 49090 Osnabrück

**ab 27.01.2009**

Klinikum Osnabrück, Am Finkenhügel 1, 49076 Osnabrück

**ab 28.01.2009**

Kombi-Kurs mit Geburtsvorbereitung durch eine Hebamme, Familientreff West, Martinistraße 100, 49080 Osnabrück

**ab 19.02.2009**

Marienhospital Osnabrück, Johannisfreiheit 2-4, 49074 Osnabrück

**ab 25.02.2009**

Ev. FABI, Anna-Gastvogel-Straße 1, 49080 Osnabrück

Anmeldungen und weitere Informationen im Projektbüro:

Kontakt:

„Fit für den Start“

Birgit Elixmann

Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück, Telefon 0541/35868-22, E-Mail [info@fit-fuer-den-start.de](mailto:info@fit-fuer-den-start.de)

b.e.