

# 2025 Online-Solo-Elternabend mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

MITTWOCH, 15. JANUAR 2025

## **"SELFCARE - WAS KANN ICH TUN, WENN NICHTS ZU TUN IST"**

*Alles für die Kinder – aber wo bleibe ich?*

*Im Alltag mit Kindern schieben Eltern häufig ihre Bedürfnisse und Wünsche in den Hintergrund. Schlaf, Hobbies, Freundschaften werden vernachlässigt. Selbst in Zwei-Eltern-Familien fallen Pausenzeiten schwer zu organisieren. Wenn dann aber der/ die unterstützende PartnerIn fehlt, kann dies für allein- und getrennterziehende Eltern schnell zu einer Überlastung führen.*

Referentin: Svenja Bergues, ProFamilia Osnabrück

MITTWOCH, 18. FEBRUAR 2025

## **„BERUFLICHE CHANCEN NUTZEN: "WELCHE MÖGLICHKEITEN HABEN SOLO-ELTERN."**

*Sie möchten nach einer beruflichen Pause wieder ins Arbeitsleben einsteigen oder müssen sich beruflich neu aufstellen wegen einer Trennung? Die Bundesagentur für Arbeit unterstützt Sie dabei! Besuchen Sie unseren informativen Vortrag und erfahren Sie, wie wir Ihnen beim Wiedereinstieg oder bei der Neuorientierung helfen können. Profitieren Sie von wertvollen Tipps, individueller Beratung und maßgeschneiderten Unterstützungsangeboten mit Mira König von der Bundesagentur für Arbeit.*

Referentin: Mira König, Bundesagentur für Arbeit

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich**

*Einmal im Monat laden wir dich zum Online-Elternabend via Zoom ein. Unsere ExpertInnen aus der sozialen Arbeit und Praxis geben ihr Fachwissen und Informationen weiter zu relevanten Themen für Solo-Eltern. Hier findest du Antworten und Anregungen zu deinen Themen und einen geschützten Raum für deine Fragen.*

MITTWOCH, 19. MÄRZ 2025

## **"MUTTER-KIND KUR: KRAFT TANKEN & BEZIEHUNG STÄRKEN"**

*Wenn sich das Gefühl breit macht, eine Auszeit zu brauchen, kann eine Mutter/ Vater-Kind-Kur oder das Richtige sein. Neben Anwendungen wie Sport, Massagen, Einzelgespräche, Hilfen in Erziehungsfragen etc. stehen auch verbindende Aktionen mit dem Kind auf dem Tagesprogramm. Eine Familienkur bringt Kraft, Entspannung und Verbindung zwischen Elternteil und Kind. Die Wege zu einer Kur sind gar nicht so kompliziert wie gedacht. Mareike May von der Kur- und Erholungsberatung des Caritasverband Osnabrück gibt einen Überblick von Kurbeantragung bis zum Aufenthalt.*

Referentin: Mareike May, Sozialarb./päd. (M.A.), Kur-& Erholungsberatung, Caritasverband Osnabrück

MITTWOCH, 23. APRIL 2025

## **"ERSCHAFFE DIR EIN POSITIVES LEBEN - VOM ZERPLATZTEN KLEINFAMILIEN-TRAUM ZUR GLÜCKLICHEN MINI-FAMILIE"**

*Eine familiäre Trennung ist eine Lebenskrise, die viele Herausforderungen mit sich bringt: gemeinsame Kinder, ungelöste Paarkonflikt, Trennungsschmerz usw. Welche Schritte du tun kannst, um dich zu ordnen, neu auszurichten und wo du Unterstützung erhalten kannst zeigt dir dieser Elternabend auf. Du erhältst praktische Tipps und Tools, wie du trotz deines vollgepackten Alltags gut für dich sorgen und gleichzeitig dein/e Kinder unterstützen kannst. Du lernst wie du eine neue Perspektive für euer ganz individuelles Familienmodell gewinnen und das Erlebte als große Chance für dich betrachten kannst.*

Referentin: Yvonne Herda, Kinderschutzfachkraft, Life Coach  
wir2 Elternbegleiterin

2025

# Online-Solo-Elternabend mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

MITTWOCH, 21. MAI 2025

## **“LEBENSKRISE MEISTERN - KONKRETE ALLTGASTIPPS FÜR EIN MEHR SELBSTFÜRSORGE”?**

Wenn zwei Erziehungswelten aufeinandertreffen geht nicht immer der Blick in eine Richtung. Nach einer Trennung eines Elternpaares verändern sich solche Blickweisen noch einmal neu. Auch wenn das Paar auseinander geht, bleibt die Elternschaft für immer. Wie findet man eine gemeinsame Blickrichtung? Wie können pikante Themen im Sinne der Kinder angesprochen werden? Die Erziehungsberatungsstelle der AWO bietet Eltern und Kindern in vielfältigen Erziehungsschwierigkeiten ihre Hilfe an.

Referentin: Martina Strathmann, AWO Osnabrück

MITTWOCH, 11. JUNI 2025

## **"RECHTSBERATUNG - FAMILIENSACHE"**

In Trennungssituationen kommen meist irgendwann die Themen der Sorgerechts- und Umgangsregelungen, Unterhaltsberechnung, Scheidung usw. auf. Hier ist es wichtig nicht den Kopf zu verlieren und ohne Hintergrundwissen schnelle Entscheidungen zu fällen. Eine erste Rechtsberatung kann helfen, seine individuellen Themen zu sortieren. Neben einem allgemeinem Überblick zum Thema Scheidung können ganz individuelle Fragen und Situationen angesprochen werden. Diese können im Vorfeld an [natalie.sommer@kath-fabi-os.de](mailto:natalie.sommer@kath-fabi-os.de) gesendet werden.

Susanne Buchweitz, Rechtsanwältin Familienrecht

MITTWOCH, 20. AUGUST

## **“ "MEINE KINDER, DEINE KINDER, UNSERE KINDER“ -ACHTSAME ELTERNCHAFT IN PATCHWORK-FAMILIEN"**

Der Elternabend für Solo-Eltern bietet Orientierung, Impulse und praktische Tipps, um Bedürfnisse von Kindern in komplexeren Familiensystemen nicht aus dem Blick zu verlieren. Wenn Eltern sich trennen und neue Lebenspartner mit Kindern finden, bilden sich auch neue Familienstrukturen. Die sog. Patchwork Familie muss sich oftmals zuerst in ihrer neuen Konstellation finden. Haben Mama und Papa mich noch genauso lieb, wenn es noch andere Kinder im Leben meiner Eltern gibt? - Der Elternabend gibt Orientierung, Impulse und praktische Tipps, um Bedürfnisse von Kindern in komplexeren Familiensystemen nicht aus dem Blick zu verlieren.

Referentin: Helga Hettlich, Beziehungspastorel,  
Beratungsstelle des Bistum in Georgsmarienhütte

MITTWOCH, 17. SEPTEMBER

## **""FRIEDLICHE ELTERNCHAFT""**

Als Paar sich trennen und Eltern bleiben - nicht immer einfach nach einer Trennung mit gemeinsamen Kindern. Verantwortung an den anderen Elternteil abgeben können, aber ein friedvoller Umgang scheint für beide derzeit fast unmöglich? Dieser Elternabend zeigt dir Möglichkeiten zu einer friedlichen Elternschaft auf. Wir lernen kennen: Ideen, wie eine sachliche Ebene als Eltern trotz des Trennungsschmerzes gelingen kann, friedliche Klärungsvorschläge und einige konkrete Kommunikationstipps und Strategien für den Elternalltag.

Referentin: Franziska Karl, Coach, psychologische Beraterin  
von "Happy Single Mum"s

Mai - September 2025

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich**

Einmal im Monat laden wir dich zum Online-Elternabend via Zoom ein. Unsere ExpertInnen aus der sozialen Arbeit und Praxis geben ihr Fachwissen und Informationen weiter zu relevanten Themen für Solo-Eltern. Hier findest du Antworten und Anregungen zu deinen Themen und einen geschützten Raum für deine Fragen. Du suchst Antworten zu einem ganz anderen Thema? Dann freut sich unsere Ansprechpartnerin über deine Wünsche und Anregungen: [natalie.sommer@kath-fabi-os.de](mailto:natalie.sommer@kath-fabi-os.de)



# Treffen & Aktionen

## Nachmittagstreff

### für Solo-Eltern mit Kindern

**1x monatlich dienstags von 15:45 - 17:45 Uhr**

Lerne andere Eltern in ähnlicher Lebenslage kennen und erfahre andere oder ähnliche Lösungswege.

Kinder lernen neue Freunde kennen und genießen die Zeit mit Spielen, Basteln oder auch besonderen Aktionen. Auch ältere Kinder finden ihren

Rückzugraum zum Quatschen und Chillen. Komm vorbei, ohne Anmeldung und kostenfrei.

### Termine

14. Januar

11 Februar

11. März

22. April

13. Mai

17. Juni

12. August

9. September

7. Oktober

11. November

9. Dezember

Das Projekt wird maßgeblich von der  
Dieter Fuchs Stiftung gefördert.



Projekt „Solo-Eltern stärken“ der kath. FABI für allein- und getrennterziehende Eltern und ihre Kinder in Osnabrück und Umgebung

### SO ERREICHST DU UNS

Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück e.V.  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

E-Mail: [natalie.sommer@kath-fabi-os.de](mailto:natalie.sommer@kath-fabi-os.de)

Website: <https://www.kath-fabi-os.de/programm/familienunterstuetzung/-ehrenamt/solo-eltern>

### Wochenend-Aktion

für Solo-Eltern mit Kindern  
alle 3 Monate sonntags

Gemeinsame Aktionen für dich und dein Kind  
kostenlos aber gerne mit Anmeldung für die Planung

### Termine

jeweils von 15.00 Uhr bis 18:00 Uhr

16. März “Eltern-Kind Yoga”

1. Juni “Spielplatztreff Bürgerpark”

28. September “Eltern-Kind-Entspannung”

23. November “Knusper-Häuser basteln”

## Online-Solo-Eltern-Abend mit Fachvorträgen

**1x monatlich mittwochs ab 20:00 Uhr**

Unsere ExpertInnen aus der sozialen Arbeit und Praxis geben ihr Fachwissen und Informationen weiter zu relevanten Themen für Solo-Eltern. Hier findest du Antworten und Anregungen zu deinen Themen und einen geschützten Raum für deine Fragen und Bedürfnissen.

### Termine

15. Januar

18. Februar

19. März

23. April

21. Mai

11. Juni

20. August

17. September

Neue Termine folgen für:

Oktober

November

Dezember