

Frühe Hilfen Eltern (S)stärken

Kostenlose Online-Elternkurse 2026
für Familien mit Kindern bis 3 Jahren
in Stadt und Landkreis Osnabrück



gefördert von Stadt und Landkreis Osnabrück:



Ev. Familien-Bildungsstätte
e.V. Osnabrück



Bundesstiftung
Frühe Hilfen 



OSNA
BRÜCK 
Die Friedensstadt


LANDKREIS
OSNABRÜCK

Eltern (S)stärken

Erziehung ist Mut machen

Hallo Kita

**Wie Eltern ihr Kind sicher und entspannt durch die
Eingewöhnung begleiten**

mit Stefanie von Brück

Dienstag, 27.01.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: K31-100

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 das Kind selbstbewusst und glücklich neue Abenteuer erleben! Fragen sind herzlich willkommen.

Erziehung ist Liebe schenken

Babys verstehen und gelassen bleiben

Warum weint mein Baby? Hat es Hunger?

Geht es ihm gut?

mit Danielle Graf

Mittwoch, 11.03.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer E13105

Spätestens nach den ersten Wochen mit Baby merken viele junge Eltern, wie herausfordernd das Leben mit dem neuen Familienmitglied ist. Auch die erfahrene Bestseller-Autorin Danielle Graf weiß sehr gut um den Zauber der ersten Monate – aber auch um den Wahnsinn, in den das kleine Wesen, das man doch über alle Maßen liebt, seine Eltern treiben kann.

Erziehung ist Gefühle zeigen

Wie möchte ich als Vater sein?

**Vatersein: Warum wir mehr denn je neue Väter
brauchen**

mit Tillmann Prüfer

Donnerstag, 23.04.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer E13110

Heute wird sehr viel über die Väter diskutiert, und trotzdem gibt es ein seltsames Schweigen. Nämlich das der Väter. Besser ist: Wir nutzen die historische Möglichkeit, aus dem Muster der tradierten Männer-Rollen auszurechnen und uns klarzumachen: Was will ich als Vater? Was sollen meine Kinder davon haben? Wie werden wir alle glücklicher?

Der neue Feminismus ist eine große Chance – besonders für uns Männer. Wir rühmen uns doch gerne, dass wir das Auto, die Glühbirne und die Mondrakete erfunden haben. Da dürfte die Neuerfindung der männlichen Rolle in der Familie doch ein Klacks sein, oder? Also, auf ins Gefecht – besser: ins Geschlecht.

Erziehung ist Freiraum lassen

**Das Kind wächst nicht schneller, wenn man
dran zieht!**

**Wie du deine Kinder entspannt beim Großwerden
begleitest**

mit Nathalie Klüver

Donnerstag, 07.05.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer E13107

Alle Eltern kennen das: So viele Entscheidungen gilt es mit kleinen Kindern täglich zu treffen, so viele Fragen tauchen auf, mit denen man sich noch nie beschäftigt hat. Und die „gut gemeinten“ Ratschläge verunsichern oft mehr, als dass sie einen weiterbringen. Nathalie Klüver hilft Eltern bei den großen Erziehungsfragen ihren eigenen Standpunkt zu finden. Immer mit viel Humor und Verständnis, denn: Es gibt kein Richtig oder Falsch und auch keine Patentlösung.

Erziehung ist Zuhören können Geschwisterkinder

Kompetente Lösungen für mehr Harmonie im Familienalltag

mit Dr. Martina Stotz

Mittwoch, 20.05.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer E13114

Dr. Martina Stotz, eine der führenden Expertinnen für Geschwisterbeziehungen in Deutschland, weiß, wie turbulent das Leben mit mehreren Kindern sein kann. Streitereien um das Lieblingsspielzeug, ewige Diskussionen um „Wer darf zuerst?“ oder das Gefühl, ein Kind käme zu kurz. In ihrem Vortrag beschreibt sie Eltern einfühlsam und praxisnah, wie sie solche Situationen meistern können. Sie kombiniert die neuesten Forschungsergebnisse mit echten Lösungen für den Familienalltag – für mehr Harmonie, Respekt und Freude im Zusammenleben.

Erziehung ist Gefühle zeigen

Starke Gefühle

Halt geben und Co-Regulation von Kindern

mit Kiran Deuretzbacher

Mittwoch, 03.06.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer E13106

In ihrem Online-Abend zeigt Kiran Deuretzbacher, wie Eltern Kindern in der Erziehung Halt geben können, um ihre starken Gefühle zu regulieren und emotionale Sicherheit zu erfahren. Dabei wird auf die Bedeutung von Co-Regulation eingegangen, um eine unterstützende und empathische Beziehung zu fördern, die den Kindern hilft, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu verarbeiten.

Erziehung ist Mut machen

Euer Alltag ist ihre Kindheit

Kraftspendende Antworten für eine „artgerechte“ Erziehung

mit Nicola Schmidt

Mittwoch, 09.09.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer F13101

Eltern, die „artgerecht“ erziehen, haben einen hohen Anspruch an sich selbst: ihren Kindern täglich zugewandt und auf Augenhöhe zu begegnen. Das kostet Kraft, denn im Alltag gehen gute Vorsätze oft

in Stress und Termindruck unter. Die „artgerecht“-Expertin Nicola Schmidt stärkt Eltern von Kindern zwischen 0 und 6 den Rücken. Sie entlastet sie und gibt Antworten, wie wir unsere Kinder im stressigen Alltag liebevoll „artgerecht“ begleiten. Sie fängt Eltern auf, wenn sie eine stützende Hand brauchen und gibt ihnen Raum, die eigene Haltung und auch die eigenen Bedürfnisse zu reflektieren.

Erziehung ist Zeit haben

Gleichberechtigte Elternschaft

Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist auch ein Väterthema

mit Björn Süfke

Mittwoch, 23.09.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer F13102

Das Vereinbarkeits-Problem ist längst bei den Vätern angekommen – und das ist auch gut so! Nicht nur wollen Väter verstärkt am Aufwachsen ihrer Kinder aktiv teilnehmen, sie tun es auch zunehmend – um natürlich umgehend ebenfalls auf die Vereinbarkeitsproblematik zu stoßen. Aber so wie es für Mütter nicht damit getan ist, einfach Zeit für die Berufstätigkeit zu erkämpfen (und alles wird gut), ist es für Väter nicht ausreichend, zwei Monate Elternzeit zu beantragen und ansonsten alles in den alten Strukturen, vor allem den alten Denkstrukturen, zu belassen. Vielmehr müssen wir – Mütter wie Väter – jene gesellschaftlichen und vor allem psychologischen Faktoren und Prozesse erkennen, die uns immer wieder in alte Stereotype zurückfallen lassen und somit ein wirklich befriedigendes Zusammen von Arbeit und Familie erschweren.

Erziehung ist Streiten dürfen

Mehr Leichtigkeit im Familienalltag

Emotional Load – Wie Mütter und Väter frei von emotionaler Überlastung werden

mit Susanne Mierau

Donnerstag, 08.10.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer F13103

Mütter und auch manche Väter sind heute emotional extrem gefordert. Während eine Krise der nächsten folgt, versuchen sie, die Gefühle ihrer Kinder zu verstehen und zu regulieren - obwohl viele dies in der eigenen Kindheit nicht lernen durften. Sie moderieren Großelternkonflikte, sorgen für Harmonie in der Partnerschaft und das gute Klima bei der Arbeit. Susanne Mierau,

Expertin für bedürfnisorientiertes Familienleben, zeigt Wege, wie Eltern emotionalen Ballast abwerfen, umverteilen und einen gefühlsmäßig gesünderen Familienalltag leben können. Für mehr Leichtigkeit und Freude statt emotionaler Überlastung.

Erziehung ist Mut machen Was Familie leichter macht

Entlastende Impulse für einen bindungsstarken Alltag

mit Nora Imlau

Mittwoch, 28.10.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer F13104

Anhand konkreter Situationen im Familienalltag zeigt Bestsellerautorin Nora Imlau Wege, Kinder bindungsstark, aber ohne Dogmatismus und ohne den Druck, der Familien unendlich belastet, zu begleiten. Denn viele Eltern haben starre Vorstellungen von Erziehung verinnerlicht – eine »Moral«: Medienzeit ist schlecht fürs Kind. Fünfmal die Woche Spaghetti auch. Die eigenen hohen Ideale verunsichern und machen Stress. Für Imlau sind viele Alltagsentscheidungen »moralisch neutral« – ein Konzept, das Eltern wie Kindern Entlastung und neue Freiräume schafft und in kurzer Zeit zu einem ihrer Markenzeichen wurde. Praktische Impulse zu Ernährung, Schlafen, Medienerziehung, zur Paarbeziehung, Kindergarten, Schule u.v.m. erleichtern das Familienleben und machen Eltern Mut zu einer pragmatischen, bedürfnisorientierten Erziehung.

Erziehung ist Liebe schenken Schlaf gut, Baby – Wie kleine Kinder schlafen

Mit Herbert Renz-Polster

Donnerstag, 05.11.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.ev-fabi-os.de

Kursnummer: K31-101

Guten Schlaf wünschen wir uns alle – für unsere Kinder und für uns selbst. Doch wie gelingt es, dass alle nachts gut zur Ruhe kommen? Herbert Renz-Polster, Kinderarzt und erfahrener Autor, erklärt uns an diesem Abend, wie Familien gemeinsam besser

Moderierter Eltern Austausch in kleinerer Runde

Wenn sich die Eltern nach einem Online-Vortrag weiter zum Thema austauschen möchten, können sie sich anschließend zum moderierten vertiefenden Elternabend anmelden. Die Termine werden an den Vortrags-Abenden und auf unseren Homepages (www.kath-fabi-os.de / www.ev-fabi-os.de) bekannt gegeben.

schlafen können. Er bezieht sich auf sein Buch „Schlaf gut, Baby“ und zeigt, dass es verschiedene Wege gibt, um erholsam zu schlafen. Dabei verrät er auch die wichtigsten Tipps und „Geheimzutaten“ für eine gute Nacht. Ein Abend voller wertvoller Anregungen für eine entspannte Familienzeit!

Erziehung ist Grenzen setzen Zu viel des Guten – zu wenig zum Leben

Warum zu viel gute Absicht deinem Kind schadet

mit Inke Hummel

Donnerstag, 12.11.2026 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldungen unter www.kath-fabi-os.de

Kursnummer F13105

Die bindungsorientierte Erziehung musste sich lange vorwerfen lassen, dass Kinder durch sie überbehütet werden und ihren Eltern auf der Nase herumtanzen. Heute ist erwiesen, dass sie für die gesunde Entwicklung und für eine starke Eltern-Kind-Beziehung der beste Weg ist. Das bewusste, liebevolle Elternsein über- sieht jedoch häufig eines: Kinder werden nicht stark dafür gemacht, mit Langeweile sinnvoll umzugehen, Stress zu bewältigen, digitale Medien gesund zu nutzen, kleine Hürden zu meistern und großen Krisen mit Zuversicht zu begegnen. Inke Hummel zeigt, wie Eltern ihr Kind dabei unterstützen, von ihnen unabhängig zu werden, Selbstwirksamkeit zu erfahren und dadurch gut gerüstet zu sein für Herausforderungen, die in der Zukunft auf sie warten.

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](http://www.facebook.com/Kath.FABI.Os)



Antea Moormann

Fachbereichsleitung
Familie vor Ort
Projektkoordination

Evangelische
Familien-Bildungsstätte e.V.
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](http://www.facebook.com/ev.fabi.os)