

**FIT FÜR
DEN START**
... und das Baby kann kommen!

Familienkurs für werdende Mütter & Väter

in Stadt und Landkreis Osnabrück

FIT-FUER-DEN-START.DE

Das Modell wird gefördert durch: Land Niedersachsen, Stadt- und Landkreis Osnabrück, BKK firmus, Friedel & Gisela Bohnenkamp-Stiftung

FABI
Katholische
Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück



Entwicklung

- 2008 auf Initiative der Osnabrücker Gynäkologin Dr. Ursula Hoffmann und der Hebamme Karin Twietmeyer als gemeinsames Projekt von *nifbe* (Niedersächsisches Institut für Frühkindliche Bildung und Entwicklung), Kath. Erwachsenenbildung, Kath. Familien-Bildungsstätte Osnabrück entstanden.
- 2010 Anschluss-Projekt „Väter an den Start“
- Seit 2012 Osnabrücker Modell in Trägerschaft der Kath. FABI Osnabrück



Situation für werdende Eltern heute:

- durch veränderte Familienstrukturen ist der selbstverständliche Umgang mit dem Kind verloren gegangen
- intuitive Fähigkeiten sind nicht immer abrufbar
- widersprüchliche Informationen der Mediengesellschaft verunsichern
- Lebensgestaltungen werden auf den Beruf abgestimmt



Beobachtungen:

- Werdende Eltern fühlen sich zunehmend verunsichert und haben Schwierigkeiten, sich auf ihre zukünftige Rolle und die neue Konstellation einzustellen
- Die Geburtssituation in der Klinik kann bei evtl. schlechten Gegebenheiten (Personalmangel, Überfüllung der Station, mangelnde Feinfühligkeit) zu einem schwierigen Start in die Familiensituation beitragen und diese beeinflussen
- Eltern von Neugeborenen fühlen sich schlecht vorbereitet und durch die neue Situation physisch und psychisch überfordert



Gesetzlich geregelte Prävention:

- Schwangerenbetreuung
- Geburtsvorbereitung
- Nachsorge
- **Bisher nicht berücksichtigt:**
Psychosoziale Gesundheit der Eltern und emotionale Umsorgung des Babys



Ziele: Der Kurs...

- stärkt das Selbstvertrauen der Eltern
- fördert ihre intuitiven Kompetenzen
- stärkt die Eltern in ihrer Selbstwahrnehmung
- hilft in der Auseinandersetzung mit Erziehungszielen und Wertvorstellungen
- befähigt zu Stressmanagement und Stressreduktion
- fördert die soziale Netzwerk-Bildung und den Austausch



Die Kursinhalte:

- Die Zeit mit dem Baby
- Veränderungen als Familie
- Gesunde Entwicklung in der Schwangerschaft
- Verstehen kindlicher Signale
- Wickeln, Tragen und Halten
- Elternzeit, Elterngeld und Kindergeld



Besonderheit des Modells:

- Der Übergang zur Elternschaft ist zunehmend auch für Männer eine besondere Zeit, die sie mit Unsicherheiten und Schwierigkeiten konfrontiert. (Baisch und Neumann 2008)
- Der Kurs berücksichtigt Bedürfnisse und Wünsche von werdenden Vätern.
- Von über 90% der Schwangeren besucht auch der/die Partner*in den Kurs.



Die Kursstruktur:

- 4 vorgeburtliche und 2 Treffen nach der Geburt - gemeinsam mit dem Baby.
- 3-4 Treffen werden von einer Trainerin und einem Trainer gemeinsam geleitet, um spezielle Themen, die werdende Mütter und Väter unterschiedlich interessieren, zu behandeln.
- Pro Jahr finden ca. 22 Kurse an verschiedenen Standorten in Stadt und Landkreis Osnabrück statt.
- Mindestteilnehmer*innenzahl im Kurs: 8 Personen
- Die Teilnahme ist ab der 16. Schwangerschaftswoche möglich.



Die Kosten:

- 38 € pro Person
- 70 € pro Paar
- 5 € für Leistungsbezieher

(Ermäßigungen auf Anfrage möglich)

Die Kursteilnahme wird von Stadt und Landkreis Osnabrück, der DAK-Gesundheit sowie von Betrieben in der Region Osnabrück gefördert.

FIT FÜR DEN START
... und das Baby kann kommen!

Gerade abgeschlossen wurde in Zusammenarbeit mit der Hochschule Hannover eine zweijährige Evaluation des Modells zu den Themen Stressreduktion und elterliche Kompetenz. Es wurde bestätigt, dass Fit-für-den-Start in den genannten Bereichen nachhaltig wirkt und somit einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden der teilnehmenden Familien leistet.

Donnerstag, 18. November 2021





**In der Region Osnabrück
haben seit 2008 mehr als
1000 Familien an dem
Familienvorbereitungskurs teilgenommen.**