

OSNABRÜCK®

DIE | FRIEDENSSTADT



Frühe HILFEN

für Eltern und Kinder bis 3 Jahren in der Stadt Osnabrück

Was sind „Frühe Hilfen“?

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, aber auch viele Veränderungen mit sich. Eltern geraten dabei schon einmal an ihre Grenzen. Um sie zu unterstützen, gibt es Frühe Hilfen.

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern in den ersten Lebensjahren. Frühe Hilfen umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Begleitung. Sie richten sich insbesondere an Familien, die sich im Alltag mit Kindern Unterstützung wünschen.

Frühe Hilfen unterstützen Eltern von Anfang an. Eltern können die Angebote auf Wunsch nutzen. Sie sind kostenlos und einfach zu erhalten. Ziel ist es, gemeinsam mit den Eltern und anderen Bezugspersonen Kindern eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen.

In der Stadt Osnabrück gibt es vielfältige Angebote der Frühen Hilfen, damit alle Kinder bestmögliche Entwicklungschancen erhalten. Dieses Informationsheft soll Ihnen einen Überblick über diese präventiven Hilfsangebote geben. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu holen. Niemand ist in der Lage, alles ganz allein zu meistern. Wir möchten, dass es Ihnen und Ihren Kindern gut geht.

Ihr Fachdienst Familie

Herausgeber:

Stadt Osnabrück
Die Oberbürgermeisterin
Fachbereich für Kinder, Jugendliche und Familien
Fachdienst Familie – Koordinierungsstelle Frühe Hilfen
Postfach 44 60
49034 Osnabrück

Stand: 01/2024

Inhaltsübersicht

1

Schwangeren- und
Schwangerschaftskonfliktberatung

6

2

Geburtsvorbereitung und Geburt

8

3

Frühe Beratung

10

4

Hebammen

13

5

Aufsuchende Beratung, Unterstützung
und Förderung von Kleinkindern

14

6

Weitere Angebote der Unterstützung
und Förderung

16

7

Offene Eltern-Kind-Treffpunkte

18

8

Kostengünstige warme Mahlzeiten
für Eltern mit Kind

28

9

Krisentelefon – sofortige Ansprechperson

29

Ihre Notizen

30

pro familia

Beratungsstelle für Familienplanung, Sexuelle Bildung, Paar- und Sexualberatung

Möserstraße 1, Osnabrück

Telefon: 2 39 07

www.profamilia.de | osnabrueck@profamilia.de

Kosten: kostenlos

Termine finden von Montag bis Freitag nach Vereinbarung statt.

Unsere Angebote:

- Beratung und Hilfen in der Schwangerschaft
- Beratung zu Mutterschutz und Elterngeld
- Geburtsvorbereitungskurse auch für werdende Väter
- Beratung und Begleitung bei vertraulicher oder anonymer Geburt
- Beratung zu Pränatadiagnostik
- Beratung zu Verhütungsmitteln und Diaphragmaanpassung
- Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Beratung nach Fehl- und Totgeburten
- Schwangerschaftskonfliktberatung
- Paar- und Sexualberatung
- Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung
- verschiedene Angebote zur sexuellen Bildung

Sozialdienst katholischer Frauen Osnabrück Stadt und Landkreis e.V.

Johannisstraße 91, Osnabrück

Telefon: 3 38 76 -10 | Telefax: 3 38 76 - 33

Buero@skf-os.de | www.skf-os.de

Kosten: kostenlos

Es wird beraten zu Konflikten mit dem Partner oder mit den Eltern, Bewältigung von Lebenskrisen, wirtschaftlichen, sozialen

und rechtlichen Problemen, vor, während und nach pränataler Diagnostik, bei einer möglichen Behinderung des Kindes und bei Verlust des Kindes durch Fehl- oder Totgeburt, durch plötzlichen Kindestod sowie nach einem Schwangerschaftsabbruch.

Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück gGmbH

Lohstraße 11, Osnabrück

Telefon: 76 01 89 - 59 | Telefax: 76 01 88 - 29

skb@diakonie-os.de | www.diakonie-os.de

Kosten: kostenlos

Schwangerschaftskonfliktberatung, Schwangerenberatung und Vermittlung von Stiftungsmitteln, Beratung und Information zu Fragen der Familienplanung und Verhütung sowie zusätzliche Beratung bei Fehl- und Totgeburten und bei ungewollter Kinderlosigkeit sowie Begleitung nach Schwangerschaftsabbruch.

donum vitae e.V.

Kamp 42, Osnabrück

Telefon: 3 35 84 88 | Telefax: 3 35 84 82

donum.vitae@osnanet.de | <https://osnabrueck.donumvitae.org>

Kosten: kostenlos

Sie können sich zu folgenden Themen beraten lassen: allgemeine Schwangerenberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, zu pränataler Diagnostik, Beratung und Information in sozialen Fragen, Unterstützung bei Behördenangelegenheiten, Beantragung und Vermittlung finanzieller und materieller Hilfen, Beratung und Information zur Familienplanung und Kinderwunsch, Begleitung nach Schwangerschaftsabbruch, bei Fehl- oder Totgeburt

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

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück
 Telefon: 3 58 68 22 | Telefax: 3 58 68 20
 info@fit-fuer-den-start.de | www.fit-fuer-den-start.de
 Kosten: 38,00 Euro pro Person
 70,00 Euro pro Paar
 5,00 Euro für Leistungsbezieher

(Eine Ermäßigung ist unbürokratisch möglich!)
 Die Kursteilnahme wird von der Stadt Osnabrück und der
 Bohnenkamp-Stiftung finanziell unterstützt.

„Fit für den Start“ bietet Begleitung und Unterstützung für alle werdenden Eltern und ergänzt die medizinische Prävention durch ein soziales Familienvorbereitungstraining. Das Kursangebot bietet Begleitung und Unterstützung von der 16. SSW bis zum 4./5. Lebensmonat des Kindes und ermutigt werdende Eltern, sich auf das praktische Leben mit ihrem Kind vorzubereiten, sein Entwicklungsumfeld zu gestalten und die kindlichen Signale bewusst wahrzunehmen. Im Kurs erfahren werdende Eltern mehr über die gesunde Entwicklung in der Schwangerschaft, über die erste Zeit mit dem Baby, das Verstehen kindlicher Signale und über zukünftige Veränderungen als Familie. Sie gewinnen früh Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind und können gelassen entscheiden und handeln.

Geburtsvorbereitung für Frauen und für Paare

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück
 Telefon: 358 68 0

Geburtsvorbereitung für Schwangere und ihre Partner:in/Begleitung

EVANGELISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Anna-Gastvogel-Straße 1, Osnabrück
 Telefon: 505 30 0
 info@ev-fabi-os.de | www.ev-fabi-os.de
 Kosten: 18,50 Euro
 (plus 60,00 Euro für Begleitung/Partner:in)

Die Geburtsvorbereitung bietet euch ein breites Spektrum an Informationen rund um die Geburt. An sieben Abenden, davon sind zwei mit Partnerin/Begleitung, gehen wir auf alle wichtigen Themen zu Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby ein. Neben diesen theoretischen Inhalten werden auch ganz praktische Übungen zu Atmung, Entspannung und der Körpererfahrung angeboten, um umfassend auf die bevorstehende Zeit vorzubereiten. Dabei bleibt natürlich Raum für einen gemeinsamen Austausch und individuelle Fragen.

An den zwei Partnerabenden könnt ihr euch gemeinsam auf die Geburt, aber auch auf die Zeit danach vorbereiten und einstimmen.

Die Kurse finden dienstags von 18:00 bis 20:00 Uhr statt. Neue Kurse starten jeweils nach den Sommer-, Herbst-, Weihnachts- und Osterferien, eine Anmeldung ist erforderlich.

Babylotse in Geburtskliniken in Osnabrück – Beratung und Unterstützung für (werdende) Eltern

Die Babylotsin berät Sie zu allen Fragen rund um Ihr Baby und Ihre Elternschaft – vor der Geburt ebenso wie danach. In einem vertraulichen Gespräch wird besprochen, was Sie in Ihrer neuen Lebenssituation benötigen oder wünschen und wo Sie Unterstützung bekommen können. Die Babylotsin informiert über passende Angebote in Ihrer Region und ist als Ansprechpartnerin in der Geburtsklinik verfügbar.

Die Beratung ist für Sie freiwillig und kostenlos. Auch wenn Sie schon zu Hause sind und erst dann Fragen aufkommen, ist die Babylotsin für Sie da.

Anbieter in den Niels-Stensen-Kliniken- Marienhospital Osnabrück

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN E.V.

Johannisstraße 91, Osnabrück
Telefon: 3 38 76 10
buero@skf-os.de | www.skf-os.de

Anbieter im Klinikum Osnabrück

DIOS-DIAKONIE OSNABRÜCK STADT UND LAND GGMBH

Turmstraße 10–12, Osnabrück
Telefon: 981 19 0
info@diakonie-os.de | www.diakonie-os.de

3

Frühe Beratung

Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

FAMILIENBERATUNGSSTELLE DER AWO KREISVERBAND FÜR
DIE REGION OSNABRÜCK E.V.

Schloßstraße 22 a, Osnabrück
Telefon: 20 19 38 40 | Telefax: 20 19 38 41
familienberatung@awo-os.de | www.awo-os.org
Kosten: kostenlos

Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern mit Wohnsitz in der Stadt Osnabrück bei: unstillbarem Schreien des Säuglings, Ein- und Durchschlafproblemen, Wut- und Trotzanfällen sowie Erziehungsunsicherheiten und Erschöpfungszuständen auf Seiten der Eltern.

Erziehungs- und Entwicklungsberatung in früher Kindheit

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN,
KINDER UND JUGENDLICHE DES BISTUMS OSNABRÜCK

Straßburger Platz 7, Osnabrück
Telefon: 4 20 61 | Telefax: 43 48 68
os-eb@efle-bistum-os.de | www.efle-beratung.de
Kosten: kostenlos

Beratende Begleitung werdender Eltern, Beratung für Eltern mit Fragen zu Erziehung, Bindungsaufbau und möglichen Interaktionsstörungen im frühen Kindesalter (0 bis 3 Jahre), Psychodiagnostische Untersuchung der Kinder

Regulationsprechstunde und Entwicklungsberatung

SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM (SPZ) OSNABRÜCK

Iburger Straße 187, Osnabrück
Telefon: 5602 114 | Telefax: 5602 314
spz@kinderhospital.de | www.kinderhospital.de
Kosten: Überweisung vom Kinderarzt notwendig

Kurzfristige Beratung für Eltern von Kindern (0 bis 3 Jahre) mit Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen sowie anderen Regulationsproblemen durch ein erfahrenes Psychologinnen-Team. Bei Bedarf und Indikation ärztlich-neurologische Untersuchung und weitere Betreuung durch das interdisziplinäre Team des SPZ möglich.

Babysprechstunde und Elternberatung

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR FAMILIEN-
UND ERZIEHUNGSBERATUNG DER DIAKONIE OSNABRÜCK

Lohstraße 11, Osnabrück
Telefon: 7 60 18 -900 | Telefax: 7 60 18 -920
familienberatung@diakonie-os.de | www.diakonie-os.de

Eltern aus Osnabrück Stadt und Land können in der Beratungsstelle Rat und Hilfe zur Bewältigung der Veränderungen in der Familie bei der Geburt eines Kindes finden. Die Eltern-Kind-Beziehung kann bei Regulations- oder Kontaktschwierigkeiten reflektiert und verändert werden.

Beratungsstelle gegen Misshandlung und Vernachlässigung von Kindern

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND E.V. / KINDERSCHUTZ-ZENTRUM

Goethering 5, Osnabrück
Telefon: 33 03 60 | Telefax: 3 30 36 20
info@kinderschutzbund-osnabrueck.de
www.kinderschutzbund-osnabrueck.de
Kosten: kostenlos

Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern nach häuslicher Gewalt, Überforderung in der Erziehung und zur Unterstützung bei der gewaltfreien Erziehung der Kinder

Familienprechstunde Osnabrück

EVANGELISCHE JUGENDHILFE GGMBH FÜR ALLE
EVANGELISCHEN KINDERTAGESSTÄTTEN

Wörthstraße 71, Osnabrück
Telefon: 50 50 10 | Telefax: 5 05 01 39
familienprechstunde.os@diakonie.de | www.ejh-os.de
Kosten: kostenlos

Mit der Familienprechstunde in den evangelischen Kindertagesstätten wird den Eltern und den Fachkräften der Kindertagesstätten ein niedrigschwelliges, mobiles Beratungsangebot gemacht. Sowohl die Eltern als auch die Fachkräfte haben die Möglichkeit, alle Themen und Fragen, die das Verhalten und die Entwicklung des Kindes sowie das Zusammenleben in der Familie betreffen, anzusprechen.

Die Eltern suchen die Kindertagesstätte auf, um ihr Kind zu bringen oder abzuholen und haben parallel die Möglichkeit, sich im gleichen Gebäude zu Erziehungs- und Bildungsfragen zu informieren. Geboten wird an einem Vor- und Nachmittag, einmal pro Monat, eine offene Sprechstunde mit einem geschulten Familienberater.

JuP! – Power für junge Papas

SKM-OSNABRUECK E.V.

Johannisstraße 24, Osnabrück
Telefon: 20 51 91 96
Handy/WhatsApp: 0175 4385792
www.skm-osnabrueck.de/jup
Kosten: kostenlos

Väter sind wichtig für ihre Kids. Begleitung und Support junger (werdender) Papas bis 27 Jahre in allen Fragen zur Vaterschaft mit verschiedenen Angeboten und praktischen Trainings. Das Angebot wird durch Aktion Mensch gefördert.

4

Hebammen

Familienhebammen – Fachkräfte Frühe Hilfen

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND E.V. /
KINDERSCHUTZ-ZENTRUM

Goethering 3–5, Osnabrück
Telefon: 33 03 60
info@kinderschutzbund-osnabrueck.de
www.kinderschutzbund-osnabrueck.de
Kosten: kostenlos

Das Angebot der Frühen Hilfen richtet sich an werdende oder junge Mütter und Väter in schwierigen und belastenden psychosozialen Lebenslagen. Es bietet Unterstützung für Eltern und Kinder ab Beginn der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr. Neben alltagspraktischer Unterstützung besteht der Schwerpunkt in der gesundheitsbezogenen Versorgung und Beratung sowie Förderung der Bindungs-, Beziehungs- und Erziehungs-kompetenz von werdenden Eltern. Darüber hinaus werden regelmäßig Mutter-Kind-Gruppen angeboten.

Hebammenzentrale für Stadt und Landkreis Osnabrück

Koordinatorin Katrin Wesselmann
Telefon: 3 38 76 36 | Mobil: 0170 3654200
hebammenzentrale@skf-os.de
www.hebammenzentrale-osnabrueck.de

Hebammen stehen Frauen beratend und unterstützend zur Seite vom Beginn ihrer Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammenhilfe kann von jeder Frau in Anspruch genommen werden und die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen getragen.

Als erste Anlaufstelle ist die Hebammenzentrale für sämtliche Fragen rund um die Themen Hebammensuche und -vermittlung, Kurssuche und fehlendem Ansprechpartner bei Problemen während Schwangerschaft und Stillzeit für Sie da.

5

Aufsuchende Beratung, Unterstützung und Förderung von Kleinkindern

Aufsuchende Jugend- und Gesundheitshilfe in Familien mit Kleinkindern (JuGeFa)

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND E.V. /
KINDERSCHUTZ-ZENTRUM

Goethering 3–5, Osnabrück
Telefon: 33 03 60
info@kinderschutzbund-osnabrueck.de
www.kinderschutzbund-osnabrueck.de
Kosten: kostenlos

Das Angebot richtet sich an Mütter und Väter in schwierigen materiellen oder psychosozial belastenden Lebenslagen mit Kindern im Alter von ein bis drei Jahren. Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen besuchen einmal pro Woche die Familie zu Hause und leiten die Mütter und Väter zur entwicklungsfördernden Beschäftigung mit ihrem Kind an. Zusätzlich haben die Mütter und Väter mit ihren Kindern die Möglichkeit, an wöchentlichen Gruppentreffen teilzunehmen. Während dieser Treffen erfahren die Kinder spielerisch den sozialen Umgang miteinander und die Mütter und Väter erhalten Informationen zu unterschiedlichen Themen der Erziehung, Entwicklung und Gesundheit und können sich austauschen.

Frühförderung und Entwicklungsberatung

Die Frühförderung und Entwicklungsberatung betreut Kinder, die in ihrer Entwicklung Auffälligkeiten zeigen, im Alter von der Geburt an bis maximal zur Einschulung. Zu den Hauptproblemen der Kinder können zählen: Entwicklungsverzögerungen, Sprach- und Kommunikationsstörungen, Belastungen durch extrem frühe Geburt, (drohende) geistige und körperliche Behinderungen, sozial-emotionale Entwicklungsstörungen.

Angeboten werden heilpädagogische Maßnahmen im Rahmen einer Hausfrühförderung, eine ambulante Einzelförderung, eine mobile Förderung in Kindergärten und Krippen sowie eine Förderung in Kleingruppen mit dem Ziel, gemeinsam mit Eltern und Fachleuten die Entwicklung der Kinder zu fördern und die Entfaltung der Persönlichkeit anzuregen.

Kosten: Frühförderung ist für Eltern kostenlos. Die Kosten für die Hilfen der Frühförderung übernimmt die Krankenkasse und/oder das Sozialamt bei nachgewiesenem Förderbedarf.

Anbieter:
Frühförderung Blickwinkel GbR
Große Hamkenstraße 19, Osnabrück
Telefon: 58 05 15 45 | Telefax: 58 05 15 91
kontakt@fruehfoerderung-blickwinkel.de
www.fruehfoerderung-blickwinkel.de

Frühförderung und Entwicklungsberatung der
HHO/Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück Kindheit & Jugend
Heinrich-Bußmann-Straße 3, Osnabrück
Telefon: 75 00 60 | Telefax: 7 50 06-19
info@os-hho.de | www.os-hho.de

Team Mohr GmbH
Kinderkompetenzzentrum: Neumarkt 1, Osnabrück
Interdisziplinäre Frühförderung: Lerchenstraße 117
Servicenummer: 76 02 80 10
www.teammohr.de/kontaktseite

6

Weitere Angebote der Unterstützung und Förderung

Familienbegleitung in Osnabrück Beratung – Information – Veranstaltungen – Elterncafé – Mutter-Kind-Gruppen

STADT OSNABRÜCK | TEAM FAMILIENBEGLEITUNG

Heiligenweg 40, Osnabrück
Telefon: 323-7190
familienbegleitung@osnabrueck.de
Instagram: fabosnabrueck

Familienbegleiterinnen informieren und unterstützen Familien bei allen Fragen zu frühkindlicher Bildung, Erziehung, Betreuung und Alltagsthemen. Sie helfen bei Bedarf auch bei der Kita-Online-Anmeldung.

Fast alle Familienbegleiterinnen sind Mütter mit Migrationshintergrund, die neben der deutschen eine weitere Sprache sprechen und eine Qualifizierung absolviert haben.

Die Arbeit und die Angebote der Familienbegleiterinnen sind offen für alle Familien, im Speziellen für Familien mit geringeren Deutschkenntnissen oder einem anderen kulturellen Hintergrund. Aber auch Familien, die bisher kaum Zugang zu den frühkindlichen Bildungsangeboten gefunden haben, können von den Erfahrungen der Familienbegleiterinnen profitieren.

Netzwerk Großelternpatenschaften – ZusammenWachsen

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück
Telefon: 3 58 68-24 | Telefax: 3 58 68 20
info@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Ehrenamtliche Großelternpaten gehen in die Familie und übernehmen dort Großelternaufgaben. 1x wöchentlich für ca. 3 Stunden haben sie Zeit für die Kinder. Sie malen, backen, basteln mit ihnen, machen Ausflüge oder erzählen ihnen kleine Geschichten. Für beide Seiten sollen die Beziehung und die Freude an der Begegnung im Vordergrund stehen.

Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück
Telefon: 3 58 68-24 | Telefax: 3 58 68-20
osnabrueck@wellcome-online.de | www.wellcome-online.de

Kosten:

Für das Unterstützungsangebot wird eine Gebühr von 5,00 Euro pro Stunde berechnet. Individuelle Ermäßigungen sind möglich, denn am Geld darf die Hilfe nicht scheitern.

Während der ersten Wochen und Monate kommt eine einfühlsame, zuverlässige und verschwiegene ehrenamtliche Person ein- bis zweimal in der Woche in die Familie. Die Person wacht über den Schlaf des Kindes, begleitet die Mutter zum Kinderarzt, spielt mit den Geschwisterkindern oder holt sie vom Kindergarten ab.

7

Offene Eltern-Kind-Treffpunkte

Mutter-Kind-Gruppe

HEINZ-FITSCHEN-HAUS

Heiligenweg 40, Osnabrück
Telefon: 323 -7190
familienbegleitung@osnabrueck.de
Kosten: kostenlos
Montag von 9.00 – 10:30 Uhr und Mittwoch von 9:00 – 10:30 Uhr

Für Mütter mit Kindern zwischen 0 bis 3 Jahren. Der Erfahrungsaustausch und die Stärkung der Erziehungskompetenzen stehen hier im Vordergrund. Entwicklungs- und Sprachförderung sind zentrale Themenbereiche dieser Gruppe. Zum Angebot der Eltern-Kind-Gruppe gehören auch altersgerechte Spiele, Bewegungsangebote und Lieder. Der Beziehungsaufbau zwischen Eltern und Kindern wird durch diese gemeinsamen Aktivitäten gestärkt.

Offener Spielkreis Heilig-Kreuz

GEMEINDEHAUS HEILIG KREUZ

Schützenstraße 85, Osnabrück
Telefon: 323 -7190
familienbegleitung@osnabrueck.de
Kosten: kostenlos
Montag von 9:00 – 10:30 Uhr

Für Mütter mit Kindern zwischen 0 bis 3 Jahren. Der Erfahrungsaustausch und die Entwicklungs- und Sprachförderung sind zentrale Anliegen dieser Gruppe. Zum Angebot der Eltern-Kind-Gruppe gehören auch altersgerechte Spiele, Bewegungsangebote und Lieder. Der Beziehungsaufbau zwischen Eltern und Kindern wird durch diese gemeinsamen Aktivitäten gestärkt.

Ü3 – Gruppe

HEINZ-FITSCHEN-HAUS / FAMILIENRAUM

Heiligenweg 40, Osnabrück
Telefon: 323 -7190
familienbegleitung@osnabrueck.de
Kosten: kostenlos
Dienstag und Donnerstag jeweils von 9:00 – 12:00 Uhr

Die Spielgruppe Ü3 ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren, die noch keinen Platz in der Kindertagespflege haben. In einer Gruppe von bis zu 10 Kindern können sich die Kinder ohne die Anwesenheit der Eltern ausprobieren, neue Erfahrungsräume entdecken und sich im Kontakt mit Gleichaltrigen auf den Kindergartenalltag vorbereiten.

Offener artgerecht Treff (0 bis 6 Jahre)

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück
Telefon: 3 58 68-0 | Telefax: 3 58 68-20
info@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de
Kosten: kostenlos

Bei offenen artgerecht Treffen finden bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten und alle Interessierten in geschütztem Raum zusammen, um sich auszutauschen. Ihr könnt in moderierter Runde Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Windelfrei, Babyschlaf, Tragen und alles, was euch noch berührt, stellen und Erfahrungen austauschen.

Als kleines Dorf schaffen wir es, unser Steinzeit-Baby auch im digitalen Zeitalter artgerecht aufwachsen zu lassen!

1. Montag im Monat 15:30–17:00 Uhr

Offener Babytreff

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück

Telefon: 3 58 68-0 | Telefax: 3 58 68-20

info@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Kosten: kostenlos

Die ersten 3 Donnerstage im Monat von 11:00 bis 12:00 Uhr

Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr haben hier die Möglichkeit, sich in einem lockeren Rahmen zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Sie können Fragen rund ums Baby und das Elternsein stellen und erhalten Tipps zu Themen des Familienlebens und zur Bewältigung des Familienalltags.

Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zum Mittagessen in unserem familienfreundlichen FABI-Bistro!

Die Machbar- Nachhaltigkeitsideen und Spielzeit – offener Treff

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück

Telefon: 3 58 68-0 | Telefax: 3 58 68-20

info@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Kosten: kostenlos

Den Familienalltag nachhaltig gestalten – (Wie) Geht das denn?

Die MachBar ist ein Ort, an dem Eltern und Interessierte verschiedenste nachhaltige Alternativen für den Alltag austauschen und viele praktische und kreative Ideen kennenlernen und ausprobieren können.

Die Kinder können dabei sein und haben je nach Alter die Möglichkeit zum Spielen (1x im Monat am Mittwoch von 15:00 bis 17:30 Uhr).

Lounge mit Thema Offener Treff mit Programm

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück

Telefon: 3 58 68-0 | Telefax: 3 58 68-20

info@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Kosten: kostenlos

In lockerer Atmosphäre erhalten Eltern 1x im Monat fachliche Informationen zu jeweils einem Thema aus dem Familienalltag und haben die Möglichkeit zu Austausch und Fragen an die Referentinnen oder Referenten. Die Kinder sind dabei, können spielen, gestillt oder gefüttert werden.

Offener Stilltreff

KATHOLISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Große Rosenstraße 18, Osnabrück

Telefon: 3 58 68-0 | Telefax: 3 58 68 20

info@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Kosten: kostenlos

Der offene Stilltreff richtet sich an alle Schwangeren und Mütter von Babys und Kindern, die sich Austausch zu sämtlichen Themen rund um das Stillen wünschen. In entspannter Atmosphäre bieten drei erfahrene Mütter den Teilnehmerinnen Raum für Austausch, Informationen und Unterstützung zu folgenden Themenbereichen an:

- Ein- und Durchschlafen mit dem gestillten Kind
- Beikost und Abstillen
- Familie und Stillen und vieles mehr

Der Treff wird von einer La Leche-Stillberaterin geleitet
(1x im Monat vormittags)

Offenes Café für Eltern und Kinder

FAMILIENTREFF WEST

Martinistraße 100, Osnabrück

Telefon: 7 50 03 10

familientreff@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Eltern können sich in ungezwungener Atmosphäre treffen. Der Schwerpunkt des fünfmal die Woche offenen Angebotes liegt in der Kommunikation, Begegnung, gemeinsamen Aktivitäten sowie einem Beratungsangebot durch eine Fachkraft.

Krabbelgruppe

GEMEINSCHAFTSZENTRUM LERCHENSTRASSE

Lerchenstraße 135–137, Osnabrück

Telefon: 323-7530 | Telefax: 323-7549

gz-lerchenstr@osnabrueck.de | www.gz-lerchenstrasse.de

Kosten: kostenlos

Jeden Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr (außer in den Sommerferien) ist das Spielzimmer geöffnet. Die Krabbelgruppe richtet sich an Eltern aus den umliegenden Stadtteilen. In Eigeninitiative werden die Kinder betreut. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Offenes Eltern-Kind-Café

MÜTTERZENTRUM OSNABRÜCK E.V.

im Haus der Jugend, Große Gildewart 6–9

Telefon: 2 22 10 | Telefax: 5 80 63 86

muetterzentrum1@osnanet.de

Es besteht die Möglichkeit der zwanglosen Kommunikation mit anderen Müttern. Bei Bedarf stehen die Mitarbeiterinnen des Mütterzentrums als Ratgeberinnen zur Verfügung. Sie finden hierbei Unterstützung bei den zunehmenden Anforderungen an ihre Erziehungskompetenz und der Herausforderung, eine erwerbstätige Mutter zu sein oder wieder ins Berufsleben einzusteigen.

Elterncafé

HEINZ-FITSCHEN-HAUS,
KINDER-, JUGEND- & FAMILIENZENTRUM

Heiligenweg 40, Osnabrück

Telefon: 77 00 90

info@heinz-fitschen-haus.de | www.heinz-fitschen-haus.de

Kosten: 5,00 Euro für die Erwachsenen

Jeden Dienstag von 9:00 bis 12:00 Uhr können sich Eltern bei einem abwechslungsreichen und reichhaltigen Frühstück im Elterncafé eine Auszeit vom Alltag nehmen. Hier bietet sich die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen, sich mit ihnen im Gespräch auszutauschen und Spaß zu haben.

An einigen Dienstagen werden zusätzlich Gäste eingeladen, die über Erziehungsthemen informieren.

Elterncafé

CAFÉ KRÜMEL

Sozialdienst katholischer Frauen Osnabrück Stadt und
Landkreis e.V., Johannisstraße 91, Osnabrück

Telefon: 3 38 76 -10 | www.skf-os.de

Kosten: 1,00 Euro für die Erwachsenen

Das Café Krümel ist ein offenes Café für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahren. Bei einem Frühstück bieten wir Begegnung, gemeinsame Aktivitäten sowie Beratungsmöglichkeiten durch eine Fachkraft.

An einigen Terminen werden zusätzlich Gäste eingeladen, die rund um Schwangerschaft und Leben mit einem Kind informieren.

ELTERNCAFÉ Stadtteiltreff Haste

Saßnitzer Straße 31, 49090 Osnabrück
Telefon: 6 51 67 | info@treffhaste.de | www.treffhaste.de
Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr
Kosten: Kostenlos

Der Stadtteiltreff Haste lädt Eltern, Großeltern und Interessierte zu einem gemütlichen Vormittag ein. Für die Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren stehen attraktive und kindgerechte Räumlichkeiten zur Verfügung, die zu gemeinsamen Spielen und verschiedene Sinneserfahrungen anregen. Ein Ansprechpartner ist vor Ort und es werden Informationen zu Erziehungsfragen zur Verfügung gestellt. Ohne Anmeldung.

Offenes Café

FAMILIENTREFF SÜD DER EV. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.
Iburger Straße 13, Osnabrück
Telefon: 7 50 63 25
familientreff@ev-fabi-os.de
Kosten: nur Getränkskosten

In unserem Café gibt es die Möglichkeit, ungestört Kaffee zu trinken, während die Kinder im Spielzimmer toben. Darüber hinaus organisieren wir gerne mit unseren Besucherinnen und Besuchern gemeinsame Aktionen wie Kochen, Nähen, Basteln oder kostengünstige Ausflüge.

Der Familientreff Süd ist offen für alle Bewohnerinnen und Bewohner rund um den Rosenplatz und darüber hinaus. Er bietet neben einem Spielkreis für 1 bis 3-jährige eine Eltern-Kind-Gruppe, offene Angebote für 6 bis 12-jährige und Lernhilfe.

„Zwergentreff“

FAMILIENTREFF SÜD DER EV. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Iburger Straße 13, Osnabrück
Telefon: 7 50 63 25
familientreff@ev-fabi-os.de
Kosten: auf Anfrage

Der Zwergentreff ist ein Spielkreis für Kinder zwischen ca. 1 und 3 Jahren. In einer Gruppe von bis zu 10 Kindern können sich die Kinder ohne die Anwesenheit der Eltern ausprobieren, neue Erfahrungsräume entdecken und sich im Kontakt mit Gleichaltrigen auf den Kindergarten-Alltag vorbereiten. Er findet am Montag und Mittwoch von 9:00 bis 12:00 Uhr statt. Anmeldung erforderlich.

Treffpunkt Fabi – Offenes Café für Jung und Alt und alle dazwischen

EVANGELISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

Anna-Gastvogel-Straße 1, Osnabrück
Telefon: 5 05 30-0
info@ev-fabi-os.de | www.ev-fabi-os.de
Kosten: kostenlos

Herzlich willkommen im Treffpunkt Fabi! Immer montags von 15:30 bis 17:30 Uhr öffnen wir für euch unser neu gestaltetes Foyer mit der Café-Ecke und bei Bedarf gerne weitere Räume. Auch draußen stehen Sitzmöglichkeiten bereit. Trefft euch auf einen kleinen Schnack, lasst die Kinder spielen, stärkt euch bei Kaffee, Tee und Kuchen (gegen Spende) und habt eine nette Zeit.

Das Café wird regelmäßig durch kleinere Themenveranstaltungen wie den Besuch einer Trageberaterin, einer Hebamme oder anderer Referent:innen zur Ernährung, Gesundheit bereichert, außerdem findet eine parallele Kinderbetreuung statt. In den Ferien findet das Café nicht statt.

Eltern-Info-Café

EVANGELISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V. IN KOOPERATION MIT DEM BUNDESPROJEKT KITA-EINSTIEG

Im Gemeindehaus der Thomaskirchengemeinde
In der Dodesheide 46, Osnabrück
Telefon: 0175 9968964 | Mobil: 0163 6800915
Huppert-Essing@ev-fabi-os.de
Kosten: kostenlos

Jeden Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr sind Eltern aller Kulturen herzlich eingeladen sich eine kleine Auszeit vom Alltag bei einer Tasse Kaffee oder Tee zu gönnen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Hier können Fragen zu Kindergarten und Schule, Ausbildung und Arbeit sowie zu allen Themen rund um die Familie gestellt werden. Eine persönliche Beratung im geschützten Raum ist ebenfalls möglich.

Zudem stehen Familienbegleiterinnen in arabischer, russischer und englischer Sprache hilfreich zur Seite. Kinder sind herzlich willkommen!

Griffbereit-Gruppe im Familienzentrum Thomaskirche in der Dodesheide

THOMASKIRCHENGEMEINDE IN KOOPERATION MIT DER EVANGELISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Familienzentrum Thomaskirche – Treffpunkt Thomas

In der Dodesheide 46, Osnabrück

Telefon: 5 05 30-16

helfensteinantunes@ev-fabi-os.de

Kosten: kostenlos

Je besser ein Kind die Muttersprache spricht, desto besser lernt es weitere Sprachen. Nach diesem Motto greift das Programm Griffbereit die Potenziale in der frühen Entwicklung von Kindern auf und lädt Eltern und Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren ein, in unserer Griffbereit-Gruppe mit viel Spaß an der Sprache und am Spielen gemeinsam Zeit zu verbringen. Es wird gesungen, gemalt und gebastelt. Dabei werden die Herkunftssprachen und Deutsch gesprochen. So werden die Mehrsprachigkeit und die sprachliche Entwicklung der Kinder auf eine spielerische Art gefördert. Die Gruppe ist immer offen für neue Familien.

Montag von 10:00 bis 11:30 Uhr

Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr

Griffbereit-Gruppe im Familientreff Süd

FAMILIENTREFF SÜD DER EVANGELISCHEN FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE OSNABRÜCK E.V.

Iburger Straße 13, Osnabrück

Telefon: 5 05 30-16

helfensteinantunes@ev-fabi-os.de

Kosten: kostenlos

Je besser ein Kind die Muttersprache spricht, desto besser lernt es weitere Sprachen. Nach diesem Motto greift das Programm Griffbereit die Potenziale in der frühen Entwicklung von Kindern auf und lädt Eltern und Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren ein, in unserer Griffbereit-Gruppe mit viel Spaß an der Sprache und am Spielen gemeinsam Zeit zu verbringen. Es wird gesungen, gemalt und gebastelt. Dabei werden die Herkunftssprachen und Deutsch gesprochen. So werden die Mehrsprachigkeit und die sprachliche Entwicklung der Kinder auf eine spielerische Art gefördert. Die Gruppe ist immer offen für neue Familien.

Dienstag von 10:00 bis 11:30 Uhr.

VAMV Still-/Spielfrühstück VERBAND FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER UND VÄTER

Arndtstraße 29, Osnabrück

Telefon: 2 43 43

info@vamv-osnabrueck.de | www.vamv-osnabrueck.de

www.facebook.com/vamv.osnabrueck.de

Treffen am 1. Dienstag im Monat ab 9:00 bis 12.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder kostenlos

für Gäste 1,50 Euro pro Treffen

Es wird herzlich eingeladen zum gemeinsamen Frühstück, Klönen, Stillen und Spielen. Das Angebot richtet sich an Alleinschwangere, Allein- und getrennt erziehende Mütter und Väter von kleinen Kinder im Alter zwischen 0 bis ca. 3 Jahren. Es handelt sich um ein offenes Angebot, ein Einstieg oder Schnupperbesuch ist immer möglich.

VAMV Offene Krabbel-/Spielgruppe

Arndtstraße 29, Osnabrück

Telefon: 2 43 43

info@vamv-osnabrueck.de | www.vamv-osnabrueck.de

Der Osnabrücker Verband für Alleinerziehende Mütter und Väter bietet freitags eine offene Krabbel- und Spielgruppe an. Es wird herzlich eingeladen zum Krabbeln, Spielen und Austauschen. Das Angebot richtet sich an Alleinschwangere, Allein- und getrennt erziehende Mütter und Väter von kleinen Kinder im Alter zwischen 0 bis ca. 3 Jahren. Es handelt sich um ein offenes Angebot, ein Einstieg oder Schnupperbesuch ist immer möglich. Verbandmitglieder sind frei und Gäste bezahlen 1,50 Euro pro Treffen. Das Treffen findet immer am Freitag ab 9:30–12:00 Uhr in den Räumen des VAMV statt. (WC mit Wickeltisch, Spielzimmer, Küche). Eine Anmeldung vor dem ersten Besuch ist sinnvoll. Parallel steht die Sozialberaterin mit der offenen Sprechzeit zur Verfügung.

8

Kostengünstige, warme Mahlzeiten für Eltern mit Kind

Kindermahlzeit

KATH. FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE E.V.

- im Haus der Sozialen Dienste,
Johannisstraße 91, Osnabrück, Telefon 341-461
- im Mehrgenerationenhaus Haste,
Saßnitzer Straße 31, Osnabrück, Telefon 76 09 91 11

Kindermahlzeit@kath-fabi-os.de | www.kath-fabi-os.de

Kosten: Essen für Kinder ab 3 Jahren 1,00 Euro
ein Essen für Erwachsene: 2,00 Euro

Von montags bis donnerstags 12:30 bis 14:00 Uhr bietet die Kath. FaBi ein frisches, gesundes und kostengünstiges Mittagessen für Familien an. Die Ausgabe des Mittagstisches erfolgt an den oben genannten Standorten unter Vorlage des „Osnabrück-Passes“.

9

Krisentelefon – sofortige Ansprechperson

Krisenhilfen

KINDER- UND JUGENDNOTDIENST DES FACHDIENSTES
FAMILIE – SOZIALER DIENST ZUSAMMEN MIT DEM SKM E.V.

Tag und Nacht erreichbar unter 27 27 6

Wenn es zu Hause mal richtig kracht, kann direkt in dieser Krise geholfen werden. Scheuen Sie sich nicht anzurufen, Sie werden von geschulten Fachleuten beraten.

Auch als Bürger können Sie sich an den Kinder- und Jugendnotdienst wenden, wenn Sie sich um das Wohl eines Kindes große Sorgen machen.

ELTERNTELEFON

TRÄGER DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND E.V.

Sich Ärger von der Seele reden oder mal nachfragen. Das Elterntelefon ist ein Beratungsangebot für Eltern, Erziehende und andere an der Erziehung von Kindern und Jugendlichen beteiligte oder interessierte Personen.

Beratungszeiten:

Mo.–Fr. 9:00 bis 17:00 Uhr und Di.+Do. bis 19:00 Uhr

Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1110550 hören Ihnen ausgebildete Beraterinnen und Berater ohne Zeitdruck zu und behandeln alle Gespräche anonym und vertraulich.

