

# GUTER START INS LEBEN



***Angebote für Schwangere  
und junge Eltern***

***Frühe Hilfen***





## **Guter Start ins Leben**

*Sie sind schwanger oder Sie haben gerade ein Kind bekommen? Sie wissen noch nicht so genau, was alles auf Sie zukommt, worum Sie sich kümmern müssen und wo Sie Frauen in ähnlichen Situationen finden? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Denn wir haben zahlreiche Angebote für einen guten Start ins Leben – nicht nur für Ihr Baby, sondern vor allem für Sie und Ihre neue Rolle als Mutter bzw. als junge Familie.*

Wir bieten Angebote rund um die Schwangerschaft, die Geburt wie auch für junge Familien und erklären Ihnen, welche Ansprüche Sie haben und auf welche Hilfen Sie zurückgreifen können. Außerdem schaffen wir Orte, an denen Sie andere Frauen und Paare in derselben Situation treffen und sich austauschen können. Wir freuen uns auf Sie!



***Schwanger – und jetzt?***



***Rund um die Geburt  
und die Zeit danach***



***Unterstützung für  
Eltern und junge Familien***



## Schwanger – und jetzt?

### Schwangerschaftsberatung

Schwanger schafft Veränderungen, mit denen wir Sie nicht alleine lassen. Wir bieten Ihnen Beratung und können Hilfen vermitteln:

- Beratung bei Fragen und Konflikten im Zusammenhang mit Ihrer Schwangerschaft.
- Informationen über gesetzliche Ansprüche (z. B. Mutterschutz, Elternzeit, Arbeitslosengeld, Unterhalt) und Hilfe bei deren Durchsetzung.
- Vermittlung von finanzieller und materieller Hilfe (z. B. über die Bundesstiftung „Mutter und Kind“, Kleines Kaufhaus, Babyausstattung).
- Informationen über vorgeburtliche Diagnostik (z. B. Fruchtwasseruntersuchung, Erst-Trimester-Screening) und Unterstützung, Ihren Standpunkt zu diesem Thema zu finden.
- Vermittlung von Kontakten zu anderen Beratungsdiensten (z. B. Familienhebammendienst, Erziehungsberatung, Schuldnerberatung).

Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose Beratung in der Schwangerschaft – nutzen Sie ihn!

*Telefonische Terminabsprache  
unter 04441 9290-0.*



### Familienhebammendienst

Sie erwarten ein Baby oder Sie haben ein Baby bekommen und neben der Freude spüren Sie auch Unsicherheiten und Ängste. Hinzu kommt, dass Sie sich vielleicht in einer belastenden persönlichen Situation befinden:

- Sind Sie noch sehr jung und haben viele Fragen hinsichtlich der Ernährung und Pflege des Babys?
- Müssen Sie ohne Partner für das Baby sorgen?
- Gibt es in Ihrem persönlichen Umfeld Probleme, die die Versorgung und Betreuung Ihres Babys erschweren (z. B. Isolation, Gewalt, Krankheit, finanzielle Sorgen)?
- Wissen Sie überhaupt nicht mehr, wie es weiter gehen soll?

Das Angebot des Familienhebammendienstes können Sie nutzen, wenn Sie sich in solchen oder ähnlich belastenden Lebenslagen befinden. Wir vom Familienhebammendienst (Familienhebammen und eine Sozialpädagogin) bieten Ihnen bis zu einem Jahr nach der Geburt Ihres Kindes praktische Hilfe und Unterstützung im Alltag an.

### *Ansprechpartnerin:*

*Manuela Pille (Koordinatorin Familienhebammendienst), telefonische Terminabsprache unter 04441 9290-0*



## Kurse und Angebote

### „Hallo Baby“

Der Kurs gibt Schwangeren die Möglichkeit, sich mit ihrer Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt auseinander zu setzen sowie Kontakte untereinander aufzubauen. Er bietet den Frauen Raum für Fragen und Unterstützung, um einen guten Platz für das Baby in der Familie vorzubereiten. Der Kurs findet über sieben Wochen in den Räumen des SkF Vechta statt.

#### Termine beim SkF in Vechta:

1. Kurs: ab 16.01.2014, donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr
2. Kurs: ab 12.06.2014, donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr
3. Kurs: ab 18.09.2014, donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr  
(an zwei Terminen kommen Mitarbeiterinnen der Schwangerschafts- und Erziehungsberatung hinzu)

#### Ansprechpartnerin:

Anja Gerber (Familienhebamme),  
Tel. 0172 5986684



### Aktion Moses – vertrauliche Geburt

Für schwangere Frauen in Krisensituationen:  
anonyme Beratung und vertrauliche Geburt.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.  
Kronenstraße 5 · 49377 Vechta  
Unsere Nummern:

**04441 9290-90 (24 Std.-Notruf)**

**04441 9290-0 (Beratung)**



## Rund um die Geburt und die Zeit danach

Ein Kind zu bekommen und groß zu ziehen, ist eine enorme Herausforderung. Häufig spüren Frauen neben Freude auch Unsicherheiten und Ängste. Wir bieten Ihnen vielseitige Unterstützung und Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern.

## Kurse und Angebote

### „MuKi AG“

Dieses Angebot für Schwangere und Mütter mit Kind(ern) bietet Raum für den Austausch untereinander. Eine Familienhebamme steht für Fragen zur Verfügung.

#### Termine beim SkF in Vechta:

mittwochs, 15.00 – 17.00 Uhr, alle 14 Tage

#### Ansprechpartnerin:

Anja Gerber (Familienhebamme), Tel. 0172 5986684



### **Gruppe „Junge Mütter“**

„Junge Mütter“ ist ein Gruppenangebot für Frauen mit ihren Kindern. Die Themen der Treffen ergeben sich aus dem Alltag der Mütter mit ihren Babys. Gemeinsame Bastelaktionen, Kochnachmittage und Vorträge zu bestimmten Themen stehen auf dem Programm. Eine Sozialpädagogin steht den jungen Frauen zur Seite.

#### **Termine beim SkF Vechta:**

dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr, alle 14 Tage

#### **Ansprechpartnerin:**

Melanie Krzemien-Hitzel (Sozialpädagogin),  
Tel. 04441 9290-0

### **Müttercafé**

Neben einem reichhaltigen, gesunden Frühstück ist ausreichend Platz für Fragen rund um Familie und Kind. Das gemeinsame Frühstück lädt Sie ein, miteinander in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

#### **Termine beim SkF Vechta (Haltestelle):**

donnerstags, 9.30 – 11.30 Uhr, wöchentlich  
(außer in den Schulferien)

#### **Ansprechpartnerin Vechta:**

Sandra Hackmann (Sozialpädagogin),  
Tel. 04441 9290-0

#### **Termine im Haus der Caritas in Damme:**

donnerstags, 9.30 – 11.30 Uhr, monatlich

#### **Ansprechpartnerin Damme:**

Manuela Pille (Sozialpädagogin),  
Tel. 04441 9290-0



### **„In-Form nach der Geburt“ und „Fit zu zweit“**

Wir bieten Ihnen in diesem Kursangebot eine stressfreie Atmosphäre, in der Sie sich ganz und gar auf Ihr Baby einlassen können. Ausgebildete Familienhebammen beantworten offene Fragen und geben Hilfestellung, um Ihre neue Situation mit Baby zu meistern. Unter anderem werden Gymnastik- und Entspannungsübungen sowie Massagetechniken vermittelt, die Ihnen und Ihrem Kind ein körperliches Wohlbefinden geben. Das Kombi-Angebot findet an fünf Terminen, einmal wöchentlich, statt.

#### **Termine in der Außenstelle Damme:**

1. Kurs: ab 11.03.2014, dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr

2. Kurs: ab 09.09.2014, dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr

#### **Ansprechpartnerin Damme:**

Christina Lamping (Familienhebamme),  
Tel. 0173 63366362

#### **Termine beim SkF Vechta:**

3. Kurs: ab 02.09.2014, dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr

#### **Ansprechpartnerin Vechta:**

Ute Steusloff (Familienhebamme),  
Tel. 0177 4084756



### **„Gesund und sicher mit Baby“**

*Der Kurs findet beim SkF in Vechta statt.*

Zum einen geht es um das Thema „Gesundheit und Ernährung“ und die zentrale Frage „Was gehört zur gesunden Ernährung und wie kann ich ohne großen Zeit- und Kostenaufwand eine gesunde Mahlzeit für mein Kind oder für die gesamte Familie zubereiten?“

Zum anderen geht es um das Thema „Sicherheit und Erste Hilfe“. Im Kurs werden Gefahrenquellen aufgezeigt und für den Fall eines Unfalls die notwendige Versorgung gezeigt.

#### **Termin:**

*Donnerstag, 26.06.2014, 18.00 – 20.00 Uhr*

*Bitte telefonisch anmelden unter*

*Tel. 04441 9290-0.*

#### **Ansprechpartnerinnen:**

*Stefanie Dwertmann und Christina Lamping  
(Familienhebammen)*



## **Unterstützung für Eltern und junge Familien**

### **Kurse und Angebote**

#### **„FuN-Baby“ – Spiel und Spaß für Eltern mit Babies von 0 bis 18 Monaten**

Durch die Teilnahme an FuN-Baby werden Mütter/Väter in ihrer Elternkompetenz gestärkt. Eltern und Kinder machen durch altersgerechte Spielangebote neue Erfahrungen in konkreten Erziehungssituationen und werden dabei durch die FuN-Teamerin unterstützt.

Dabei können Sie:

- andere Familien kennenlernen
- mit Ihrem Baby spielen, singen und Spaß haben
- Infos zu Erziehungsfragen bekommen
- an einem Imbiss teilnehmen

Das FuN-Programm findet acht Wochen lang, einmal wöchentlich, in den Räumen des SkF in Vechta statt.

#### **Termine:**

*1. Kurs: ab 14.02.2014, freitags, 10.00 – 11.30 Uhr*

*2. Kurs: ab 06.06.2014, freitags, 10.00 – 11.30 Uhr*

*3. Kurs: ab 10.10.2014, freitags, 10.00 – 11.30 Uhr*

*Sechs bis acht Mütter/Väter können an diesem Kurs teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.*

#### **Ansprechpartnerin:**

*Melanie Krzemien-Hitzel (Sozialpädagogin),  
Tel. 04441 9290-0*



## Familienpaten

Kinder zu versorgen und zu erziehen ist eine große Herausforderung. Ein Kind bedeutet viel Freude, aber es gibt Lebensumstände, in denen Eltern an ihre Grenzen stoßen und einfach alles zu viel wird.

In dieser Situation kann Ihnen ein Familienpate zuverlässig und vertrauensvoll zur Seite stehen.

### Familienpaten unterstützen und entlasten.

#### Sie helfen bei der Kinderbetreuung:

- Sie bieten ihre Begleitung bei wichtigen Terminen an.
- Sie schenken Zeit und sind verlässlich.
- Sie helfen bei der Bewältigung des Alltags.
- Sie arbeiten mit Vereinen und Verbänden zusammen und können somit Kontakte knüpfen.

#### Sie stärken die Familie:

- Sie hören zu und haben Verständnis.
- Sie motivieren und ermutigen bei Unsicherheit und Überforderung.
- Sie teilen ihre Lebenserfahrung.

## Familienpaten ...

... sind engagierte, lebenserfahrene Menschen, die Freude am Umgang mit jungen Menschen haben und bereit sind, einen Teil ihrer Zeit zur Verfügung zu stellen, um so diesen Familien Entlastung und Unterstützung zu bieten.

Familienpaten werden auf ihre verantwortungsvolle Tätigkeit durch Fachkräfte des SKF vorbereitet. Sie werden während ihrer ehrenamtlichen Arbeit begleitet und fortgebildet. Sie gehören einem Team mit professionellen Mitarbeitern und ehrenamtlichen Kollegen an.

Eine Familienpatenschaft ist eine Begleitung auf Zeit (von drei Monaten bis zu einem Jahr), solange es von beiden Seiten gewünscht wird.

### Die Hilfe ist

- vertraulich
- kostenlos und unbürokratisch
- unabhängig von der Konfession

#### *Ansprechpartnerin Vechta:*

*Karin Sander (Diplom-Pädagogin),  
Tel. 04441 9290-0*

#### *Ansprechpartnerin Damme:*

*Miriam Todd (Sozialpädagogin),  
Tel. 04441 9290-0*

# Terminübersicht

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 Uhr		<p><b>„In-Form nach der Geburt“ und „Fit zu zweit“</b> 09.30 – 11.30 Uhr, Kombi-Angebot à fünf Termine</p> <p>Haus der Caritas in Damme 1. Kurs: ab 11.03.2014 2. Kurs: ab 09.09.2014</p> <p>SkF Vechta 3. Kurs: ab 02.09.2014</p>		<p><b>Müttercafé</b> SkF Vechta: 9.30 – 11.30 Uhr, wöchentlich</p> <p>Haus der Caritas in Damme: 9.30 – 11.30 Uhr, monatlich (jeweils der letzte Donners- tag im Monat)</p>	
10.00 Uhr		<p><b>Gruppe „Junge Mütter“</b> SkF Vechta: 10.00 – 11.30 Uhr, alle 14 Tage</p>			<p><b>FuN-Baby</b> SkF Vechta: 10.00 – 11.30 Uhr, Kurs à acht Termine: 1. Kurs: ab 14.02.2014 2. Kurs: ab 06.06.2014 3. Kurs: ab 10.10.2014</p>
15.00 Uhr			<p><b>„MuKi AG“</b> SkF Vechta: 15.00 – 17.00 Uhr alle 14 Tage</p>		
17.00 Uhr				<p><b>„Hallo Baby“</b> SkF Vechta: 17.00 – 18.30 Uhr, Kurs à sieben Termine: 1. Kurs: 16.01.2014 2. Kurs: 12.06.2014 3. Kurs: 18.09.2014</p> <p><b>„Gesund und sicher mit Baby“</b> 18.00 – 20.00 Uhr 26.06.2014 Bitte telefonisch anmelden!</p>	

## Angebote ohne feste Termine:

**Familienpaten** Unterstützung für Eltern und Familien – die Patin/der Pate kommt nach Absprache für einige Stunden.



# ***Ansprechpartnerinnen***



## ***Schwangerschaftsberatung***

Eva-Maria Wempe-Muhle  
Tel. 04441 9290-0  
E-Mail: [beratungschwangerschaft@skf-vechta.de](mailto:beratungschwangerschaft@skf-vechta.de)



## ***Schwangerschaftsberatung***

Melanie Krzemien-Hitzel  
Tel. 04441 9290-0  
E-Mail: [schwangerschaft@skf-vechta.de](mailto:schwangerschaft@skf-vechta.de)



## ***Schwangerschaftsberatung***

Andrea Stuke-Lefferding  
Tel. 04441 9290-0  
E-Mail: [stuke-lefferding@skf-vechta.de](mailto:stuke-lefferding@skf-vechta.de)



## ***Schwangerschaftsberatung***

Sandra Hackmann  
Tel. 04441 9290-0  
E-Mail: [mfm@skf-vechta.de](mailto:mfm@skf-vechta.de)



## ***Familienpaten (Vechta)***

Karin Sander  
Tel. 04441 9290-28  
E-Mail: [familienpaten@skf-vechta.de](mailto:familienpaten@skf-vechta.de)



## ***Familienpaten (Damme)***

Miriam Todd  
Tel. 04441 9290-36  
E-Mail: [familienpaten@skf-vechta.de](mailto:familienpaten@skf-vechta.de)



## ***Familienhebammiendienst***

Manuela Pille  
Tel. 04441 9290-14  
E-Mail: [hebammiendienst@skf-vechta.de](mailto:hebammiendienst@skf-vechta.de)



## ***Familienhebamme***

Stefanie Dwertmann  
Tel. 04441 9290-0  
H: 0170 2606800  
E-Mail: [stefanie@dwertmann.com](mailto:stefanie@dwertmann.com)



## ***Familienhebamme***

Anja Gerber  
Tel. 04441 9290-0  
H: 0172 5986684  
E-Mail: [hebamme-anja@t-online.de](mailto:hebamme-anja@t-online.de)



## ***Familienhebamme***

Christina Lamping  
Tel. 04441 9290-0  
H: 0176 63366362  
E-Mail: [christina@hebammenpraxis-damme.de](mailto:christina@hebammenpraxis-damme.de)



## ***Familienhebamme***

Ute Steusloff  
Tel. 04441 9290-0  
H: 0177 4084756  
E-Mail: [steusloff-ute@t-online.de](mailto:steusloff-ute@t-online.de)



## ***Familienhebamme***

Doris Aufgebauer  
Tel. 04441 9290-0  
H: 0171 6984759  
E-Mail: [doris.aufgebauer@gmail.com](mailto:doris.aufgebauer@gmail.com)

## ***Notizen:***

## ***Wo finden Sie uns?***

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.

Kronenstraße 5 · 49377 Vechta

Tel.: 04441 9290-0

Fax: 04441 9290-20

E-Mail: [info@skf-vechta.de](mailto:info@skf-vechta.de)

[www.skf-vechta.de](http://www.skf-vechta.de)

***SkF*** *da sein –  
leben helfen*

