



GUTER START
INS LEBEN



Frühe Hilfen



www.skf-lingen.de

Guter Start ins Leben

Sie erwarten ein Kind oder sind gerade Eltern geworden? Sie haben viele Fragen und wünschen sich jemanden, der Ihnen zur Seite steht?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir klären Sie über rechtliche und finanzielle Ansprüche auf und bieten Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Zudem vermitteln wir bei Bedarf konkrete Hilfsangebote für Ihre Familie. Durch verschiedene Gruppenangebote ermöglichen wir Ihnen den Austausch mit anderen Familien.

Wir möchten Sie mit unseren Angeboten von Anfang an begleiten und unterstützen – für einen guten Start ins Leben!

Wir freuen uns auf Sie!



**Schwanger-
schaftsberatung**



Frühe Hilfen



Schwanger – wie geht's weiter?

Schwangerschaftsberatung

Eine Schwangerschaft verändert Ihren Alltag und Ihr Leben. Viele Fragen tauchen in dieser neuen Situation auf. Die Schwangerschaftsberatung steht Ihnen zur Seite – vertraulich und mit viel Erfahrung und einem starken Netzwerk. Ihre Sorgen und Ängste stehen im Mittelpunkt. Aber auch die Frage, welche Unterstützung Sie benötigen, um Ihrem Kind eine gute Zukunft zu geben. Wir helfen Ihnen z. B. bei

- Konflikten während der Schwangerschaft
- finanziellen und sozialen Problemen
- Fragen zu rechtlichen Angelegenheiten wie Mutterschutz, Kindschaftsrecht
- Fragen zu Unterhalt, Elterngeld, Sozialleistungen, BAföG usw.
- Fragen im Zusammenhang mit vorgeburtlicher Diagnostik
- einer möglichen Behinderung des Kindes
- Verlust eines Kindes





Geburtsvorbereitungskurs / Café Babybauch

Der Kurs richtet sich an junge Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche, die bereits durch den SkF begleitet werden. In sechs Kurseinheiten können Sie sich mit anderen Schwangeren über Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Leben mit dem Kind austauschen. Weitere Inhalte des Kurses sind u. a.:

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsverlauf
- Wochenbett
- Säuglingspflege

Die Geburtsvorbereitung wird durch eine qualifizierte Hebamme angeleitet. Aktuelle Kurstermine können Sie telefonisch erfragen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Im Anschluss an die Geburtsvorbereitung wird das Café Babybauch angeboten. Sie haben dort die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen und zu entspannen.





Frühe Hilfen

Beratung für Familien

Die Geburt eines Kindes ist gleichzeitig der Beginn eines neuen Lebensabschnittes. Viele neue Aufgaben und Fragen kommen auf Sie zu. Manchmal ist der Alltag vielleicht auch geprägt von Unsicherheiten, Fragen und Sorgen. Sie haben ein Kind im Alter von null bis drei Jahren und möchten sich über Angebote der Frühen Hilfen informieren? Oder Sie wünschen sich konkrete Unterstützung? Wir suchen mit Ihnen nach Lösungen und vermitteln bei Bedarf passgenaue Angebote wie z. B. Hebammen Frühe Hilfen/Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpflegerinnen.

Begleitung von Familien durch Fachkräfte in den Frühen Hilfen

Hebammen Frühe Hilfen und Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpflegerinnen können Sie bis zum ersten Lebensjahr Ihres Kindes begleiten, wenn Sie sich in einer belastenden persönlichen Situation befinden.

- Fühlen Sie sich unsicher und überfordert?
- Erfahren Sie wenig Unterstützung im Alltag?
- Gibt es schwierige Situationen, die den Alltag mit Kind belasten?

Die Fachkräfte in den Frühen Hilfen unterstützen in allen Fragen und Belangen rund um das Leben mit dem Kind und stärken Sie in einem gesundheits- und entwicklungsfördernden Umgang.



Gruppenangebote

Die Gruppenangebote des SkF e.V. Lingen sind kostenlos und werden für Familien angeboten, die bereits Unterstützung durch den SkF erfahren. Aktuelle Kurstermine können Sie telefonisch erfragen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Babymassage

Die Babymassage richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von vier Wochen bis ca. sechs Monaten. Durch die Massage erhält Ihr Baby die Möglichkeit sich mit seinem Körper vertraut zu machen. Die sanften Berührungen sorgen zudem für persönliche und intensive Momente zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Babymassage bietet:

- einen Beitrag zur positiven Entwicklung Ihres Kindes
- Informationen rund um die ersten Lebensmonate
- Zeit für Entspannung, Austausch, Kennenlernen

Die Babymassage wird durch eine Hebamme Frühe Hilfen angeleitet, eine pädagogische Fachkraft steht Ihnen bei Beratungsbedarf zur Verfügung.





FuN Baby-Spiel und Spaß für junge Eltern

FuN Baby ist ein Gruppenangebot, das sich an junge Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 18 Monaten richtet. Durch altersgerechte Spielangebote und Übungen werden neue Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind gemacht. Die FuN Baby-Teamerinnen begleiten, unterstützen und ermutigen Sie in Ihrem Handeln und verleihen dadurch mehr Sicherheit im Alltag mit dem Kind. FuN Baby ermöglicht:

- umfassende Informationen zu Gesundheit, Versorgung und Entwicklung des Kindes
- Erwerb von Bewältigungsstrategien bei Stress und Konflikten
- Kontakte zu anderen Müttern knüpfen, sich austauschen und gemeinsam Spaß haben

Krabbelgruppe

Im Kleinkindalter zeigen Kinder großes Interesse an ihrer Umwelt und profitieren vom Kontakt zu anderen Kindern. Die Krabbelgruppe ist für Kinder ab sechs Monaten ausgerichtet und bietet:

- altersentspr. Spiel- und Bewegungsangebote für Ihr Kind
- Spielideen und Tipps für den Alltag mit Baby
- Kennenlernen, Spaß und Austausch

Familienpatenschaften

Familienpaten sind Ehrenamtliche, die Familien einen Teil ihrer Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Sie zeigen Kindern etwas von der Welt, bringen ihre Lebenserfahrungen ein und helfen durch praktische Unterstützung. Familienpaten sind ein Angebot für Mütter und Väter, die

- gerne von den Erfahrungen anderer Generationen profitieren möchten.
- wenig Entlastung im Familienleben haben.
- sich eine kleine Auszeit wünschen.

Familienpaten werden durch Fachkräfte des SkF vorbereitet und während ihrer Tätigkeit begleitet.



Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Lingen

Burgstraße 30 | 49808 Lingen

Telefon 0591 80062-0 | info@skf-lingen.de

www.skf-lingen.de

Ansprechpartnerinnen

Schwangerschaftsberatung

Ariane Geesen

Telefon 0591 80062-108

ariane.geesen@skf-lingen.de

Ursula Rott

Telefon 0591 80062-109

ursula.rott@skf-lingen.de

Frühe Hilfen

Daniela Kaß

Telefon 0591 80062-111

daniela.kass@skf-lingen.de

Stephanie Lüßling

Telefon 0591 80062-102

stephanie.luessling@skf-lingen.de

FuN Baby

Claudia Burrichter

Telefon 0591 80062-0

claudia.burrichter@skf-lingen.de

Familienpatenschaften

Verena Kunz

Telefon 0591 80062-218

verena.kunz@skf-lingen.de