



## FAMILIE WERDEN, FAMILIE SEIN

Die «Eltern-VHS» ist ein neues Angebot in Kooperation mit dem Verein Sambucus e. V. und der Gleichstellungsstelle der Stadt Offenburg. Sie ermöglicht Ihnen, kompakt und flexibel alle wichtigen Informationen rund um die Geburt Ihres Kindes zu erhalten sowie einfach und direkt mit Expertinnen vor Ort in Kontakt treten zu können. Für werdende Mütter, Väter und Großeltern. Hier ist Raum für Ihre Fragen und für Austausch. Sie kennen jemanden, die/der Nachwuchs erwartet und Orientierung braucht? Gibt's bei der «Eltern-VHS». Sagen Sie's weiter!

- ▶▶ **Weitere Kurse für werdende Eltern, wie z. B. Schwangerenyoga und Babymassage, finden Sie im Bereich Gesundheitsbildung ab Seite 60.**
- ▶▶ **Alle Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche finden Sie in unserem Sonderheft der Jungen VHS.**

Für alle Online-Veranstaltungen erhalten Sie den entsprechenden Zugangslink mit Ihrer Anmeldung. Diese ist möglich per Email: [anmeldung@vhs-offenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-offenburg.de), Telefon: 0781 9364 200 oder online auf [vhs-offenburg.de](http://vhs-offenburg.de)

### **Online: Antworten auf (sozialrechtliche) Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach Mit den Schwangerschaftsberatungen in Offenburg.**

Deborah Siegwart / Susanne Grewe / Monika Woitalla / Hilde Wagener

(Sozialrechtliche) Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach beantworten Ihnen Vertreterinnen mehrerer Schwangerschaftsberatungsstellen. Informationen gibt es u.a. zu Schwangerschaft, Mutterschutz und Mutterschaftsurlaub. Auch werden die Themen Elternzeit und Elterngeld aufgegriffen sowie weitere mögliche existenzsichernde Sozialleistungen erläutert.

Mit den Schwangerschaftsberatungsstellen Offenburg: Diakonisches Werk Offenburg, Landratsamt Offenburg Sozialdienst kath. Frauen e.V. Offenburg

### **107106**

Di, 05.10., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### **Online: Wie sag ich es meinem Unternehmen? Wissenswertes zum Thema Arbeitsrecht für werdende Mütter und Väter (online)**

Jessica Singler

Jessica Singler, Fachanwältin für Arbeitsrecht, gibt einen kurzen Einblick in verschiedene Bereiche des Arbeitsrechts, insbesondere zu folgenden Fragen:

- Was sind meine Rechte während der Schwangerschaft?
- Wann und wie kommuniziere ich das Thema mit meinem Unternehmen?
- Kündigungsschutz: Wie wirkt sich Schwangerschaft hierauf aus?
- Was ist während der Elternzeit zu beachten?
- Gibt es ein Recht auf Teilzeitbeschäftigung?
- Stillen und arbeiten: Welche Regeln gelten?
- Was ist Brückenteilzeit?
- Welche Dinge sind bei einer Befristung zu beachten?

### **107104**

Do, 14.10., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### **Geburtsplan oder Geburtswünsche?**

Sarah Schulze

Geburtsplan oder Geburtswünsche?

Allgegenwärtig begegnet Schwangeren das Thema Geburtsplan. In Checklisten wird festgehalten, wie die Frau gebären möchte. Doch was steckt dahinter? Wie kann man seine Vorstellungen zur Geburt herausfinden? Und sollten wir nicht viel mehr von Geburtswünschen sprechen, da „Geburt“ und „Plan“ eigentlich nicht zusammenpassen? Der Elternverein Sambucus e.V. bietet

eine praktische Unterstützung zur Gestaltung der individuellen Geburtswünsche an.

## 107103

Mi, 20.10., 09:30 – 11:00 Uhr, 1 Termin  
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Großeltern werden, Großeltern sein

Ingrid Vogt

Ingrid Vogt, leitende Hebamme der Geburtshilfe am Ebertplatz und selbst Oma gibt einen Einblick ins Thema Großelternschaft. Welche Themen/ Situationen/ Emotionen kommen auf einen zu, wenn das eigene Kind Elternteil wird? Es werden die stolzen Momente besprochen und gleichermaßen rücken die Stolpersteine in den Fokus. Praktische Tipps & Tricks werden ausgetauscht sowie die Vorfriede miteinander geteilt.

## 107101

Mi, 10.11., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)  
Die Teilnahme ist kostenfrei.



## Notfälle im Säuglingsalter

Dr. Marek Gajdos

Der Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin stellt in seinem Vortrag verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt er hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

Dr. Marek Gajdos, Oberarzt der Kinderklinik Ortenau, Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

## Vortrag

Di, 16.11., 17:00 Uhr, 1 Termin  
Ortenau Klinikum, St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70, Josefssaal  
Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Online: Von 0 bis 14 Jahren - Kindertagespflege familiennah und flexibel

Elena Rösch und Tamara Suhm

Wie finde ich eine Tagesmutter? Muss die Tagesmutter von den Eltern selbst bezahlt werden? Was ist der Unterschied zwischen einer Tagesmutter und einem Platz in der Kita? Auf diese und andere Fragen rund um die Kindertagespflege erhalten Sie in dieser Veranstaltung Antworten. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Fragestellungen zum Thema einbringen.

Elena Rösch und Tamara Suhm sind Fachberaterinnen für Kindertagespflege beim Tagesmütterverein Offenburg e. V.

## 107109

Mo, 22.11., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Online: Frühe Hilfen – Informationen für werdende und „junge“ Eltern

Sandra Siehl / Maren Kiel

Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Wickeln, wenig Schlaf. Vieles kommt zusammen – und immer die Ungewissheit: „Mache ich es richtig?“ Als Eltern haben Sie schon vieles gelernt in Ihrem Leben. Dennoch fühlen Sie sich manchmal unsicher bei der neuen Aufgabe, Ihr Kind zu versorgen. Das ist normal!

Später kommen die ersten Erziehungsfragen. Was mache ich, wenn mein Kind schreit und trotzt? Lieben und trotzdem Grenzen setzen – wie geht das? Fragen, auf die es Antworten gibt. Die Frühen Hilfen im Ortenaukreis unterstützen alle Mütter und Väter von Säuglingen und Kleinkindern von Anfang an. Sandra Siehl und Maren Kiel informieren zum Thema.

## 107105

Mo, 07.02., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Selbstbestimmte Geburt – wie ist das möglich?

Ingrid Vogt / Frank Madundo / Sarah Schulze

Das interdisziplinäre Team aus Ingrid Vogt (leitende Hebamme, Geburtshilfe am Ebertplatz), Frank Madundo (Oberarzt, Geburtshilfe am Ebertplatz) und Sarah Schulze (Vorständin Elternvertretung Sambucus e.V.) stellen Aspekte der neuen Leitlinie „Vaginale Geburt am Termin“ vor. Der Schwerpunkt liegt hierbei in den maßgeblichen Neuerungen aus Sicht der Gebärenden im Bezug auf Selbstbestimmung im Schwangerschafts- und Geburtsverlauf. In einer Frage- und Diskussionsrunde soll konkret darüber gesprochen werden, was Frauen in der Offenburger Geburtshilfe erwartet.

## 107102

Mi, 12.01., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin  
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)  
Die Teilnahme ist kostenfrei.



### Online: Weg(e) zur Geburtsurkunde

Andrea Braun

Die Geburt Ihres Kindes ist ein freudiges und aufregendes Ereignis. Damit Sie die Zeit nach der Geburt voll und ganz Ihrem Nachwuchs widmen und schnell die Geburtsurkunde in Ihren Händen halten können, möchten wir Sie über das Vorgehen und die erforderlichen Dokumente bereits vor der Geburt informieren. So haben Sie die Möglichkeit, bereits vor der Geburt alle Behördengänge zu erledigen und alle für die Ausstellung der Geburtsurkunde benötigten Unterlagen zu Hause bereit zu legen. Zum Thema referiert Andrea Braun Abteilungsleiterin des Standesamtes der Stadt Offenburg.

#### 107110

Mi, 20.01., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### Online: Wozu ein Ehevertrag - Wir lieben uns doch?

Tanja Schwarze

Jede dritte Ehe wird geschieden. Neben der emotionalen Belastung kann eine Scheidung gravierende persönliche und wirtschaftliche Rechtsfolgen haben. Der Ehevertrag ist ein Mittel zum gerechten Interessenausgleich, individuelle Regelungen schaffen Klarheit in der Partnerschaft. Auch wenn Paare nicht verheiratet sind, gibt es Interessantes rund um das Familienrecht zu wissen. Die Referentin ist Rechtsanwältin mit Schwerpunkt Familienrecht.

#### 107104

Mi, 27.01., 19:00 – 20:30 Uhr, 1 Termin

VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

### Online: An die Rentenversicherung gedacht? Was Kinder für die Rente bringen

Doris Haug

Insbesondere viele Mütter treten zugunsten ihrer Kinder beruflich kürzer. Dadurch sinkt auch ihre spätere Rente. Bei der Jobplanung lohnt es sich, die „Kinderleistungen“ der Rentenversicherung im Blick zu haben. Die bekannteste Leistung ist

die sogenannte Kindererziehungszeit, durch die ein Elternteil in den ersten drei Jahren mit dem Kind Rentenansprüche erwirbt. Darüber hinaus gibt es die weit weniger bekannten Kinderberücksichtigungszeiten – diese bringen häufig Rentenansprüche. Rund um das Thema „Kinder und Rente“ erhalten Sie an diesem online-Termin fundierte Informationen von Expertinnen der Deutschen Rentenversicherung.

#### 107107

Di, 15.02., 09:30 – 10:30 Uhr, 1 Termin

VHS Webinar Zoom

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Link zur Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## SEXUALITÄT

### Lebendige Sexualität

#### Das Sexocorporal-Konzept von Prof. Jean-Yves Desjardins (1931-2011)

Christiane Wächter

Das Thema Sexualität scheint heute in den Medien omnipräsent zu sein. Man kann sich zu wohl jedem Aspekt in online Foren oder Experteninterviews informieren. Und doch: sich im Dickicht widersprüchlicher Informationen zu orientieren, Antworten für persönliche Anliegen zu finden und mit den eigenen Erfahrungen besser zurecht zu kommen, wird dadurch nicht leichter. Der Vortrag gibt einen Einblick in das Sexocorporal-Konzept nach Prof. Jean-Yves Desjardins (1931-2011), der ein innovatives Modell sexueller Gesundheit geschaffen hat. Ein kurzer Überblick über andere sexualtherapeutische Ansätze vervollständigt das Thema.

#### Vortrag

Do, 16.12., 19:00 Uhr

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Saal (Raum 102)

Karten an der Abendkasse: 5 Euro

