

# Die Wolfsburger ELTERNSCHULE

Eine Kooperation des Geschäftsbereichs Jugend der Stadt Wolfsburg,  
des Klinikums Wolfsburg und der Volkshochschule Wolfsburg

---

KURS- UND  
BERATUNGSPROGRAMM

Frühjahr | Sommer  
**2020**



BILDUNGSHAUS  
VOLKS  
HOCH  
SCHULE  
WOLFSBURG



„**D**ie Geburt eines Kindes ist eine Reise in ein neues Leben“

Angelika Heil

**Die Wolfsburger Elternschule**

ist ein Kooperationsangebot zwischen der Stadt Wolfsburg, dem Klinikum Wolfsburg und der Volkshochschule Wolfsburg.

Sie bietet fachkundige Kurse und kompetente Beratungs- bzw. Betreuungsangebote für werdende Eltern rund um die Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate im Leben des Kindes. Darüber hinaus unterstützt sie das Wohlbefinden und Eigenverantwortlichkeit der Eltern vor und nach der Geburt.

Die Elternschule leistet einen wichtigen Beitrag, um Eltern in der familienfreundlichen Stadt Wolfsburg einen guten Start in das Leben mit Kind(ern) zu ermöglichen.

Angebote der Elternschule werden von Ärztinnen, Kinderkrankenschwestern, Hebammen, Stillberaterinnen, Ernährungsberaterinnen und Übungsleitern durchgeführt.

Wir freuen uns auf Sie!

**Katharina Varga**

*Leiterin Geschäftsbereich Jugend*

**Prof. Dr. Karl Ulrich Petry**

*Chefarzt der Frauenklinik*

**Dr. Birgit Rabofski**

*Leitung Bildungshaus*

## **Ihre Ansprechpartnerinnen**

### **Klinikum Wolfsburg**

#### **Nele Liebrich**

*Kinderkrankenschwester, Koordination Stillambulanz/Still- und Laktationsberaterin IBCLC,  
Kursleitung, ressourcenfokussierte Elternberaterin*

Tel. 05361/80-1055

#### **Soumea Madjeri-Post**

*Hebamme, Koordination Elternschule, Kursleitung*

Tel. 05361/80-1055

E-Mail: [elternschule@klinikum.wolfsburg.de](mailto:elternschule@klinikum.wolfsburg.de)

Sprechzeiten: Montag - Donnerstag 8:00-14:30 Uhr

Sauerbruchstr. 7 | 38440 Wolfsburg

### **Stadt Wolfsburg**

#### **Marion Herrfurth**

*Geschäftsbereich Jugend - Abteilungsleiterin Prävention*

Tel. 05361/28-2900

E-Mail: [marion.herrfurth@stadt.wolfsburg.de](mailto:marion.herrfurth@stadt.wolfsburg.de)

Goethestraße 48 | 38440 Wolfsburg

### **Volkshochschule Wolfsburg**

#### **Marina Simanski**

*Programmbereichsleitung Gesundheitsbildung, Elternschule und Kulinarik*

Tel. 05361/89390-80

E-Mail: [marina.simanski@vhs-wolfsburg.de](mailto:marina.simanski@vhs-wolfsburg.de)

Bildungshaus der Stadt Wolfsburg

Volkshochschule (VHS 1)

Hugo-Junkers-Weg 5 | 38440 Wolfsburg

## **Anmeldungen**

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für die Kurse mit einer Kursnummer im **Kundenservice der VHS Wolfsburg** anmelden müssen (Anmeldung unter: 05361/89390-40).

Für weitere Kursangebote melden Sie sich bitte in der Elternschule an oder über die im Text angegebene Telefonnummer.

## **Unterrichtsorte**

Der Unterricht findet in der Elternschule im Klinikum der Stadt Wolfsburg oder in den Räumen der Volkshochschule Wolfsburg statt bzw. an den im Programm ausgewiesenen Orten:

Klinikum Wolfsburg  
Elternschule (F4)  
Sauerbruchstr. 7  
38440 Wolfsburg

bzw.

Volkshochschule Wolfsburg  
VHS 1  
Hugo-Junkers-Weg 5  
38440 Wolfsburg

## Inhalt

<b>VOR DER GEBURT .....</b>	<b>6</b>
<i>Beratungstelefon der Elternschule .....</i>	<i>6</i>
<i>Hebammenambulanz .....</i>	<i>6</i>
<i>Das kleine Baby ABC .....</i>	<i>6</i>
<i>Stillvorbereitung .....</i>	<i>7</i>
<i>Babybauch Töne – Pränatales Singen .....</i>	<i>7</i>
<i>Geburtsvorbereitung .....</i>	<i>7</i>
<i>Akupunktursprechstunde .....</i>	<i>7</i>
<i>Yoga für Schwangere – ab der 12. SSW .....</i>	<i>8</i>
<i>Schwanger - und dann? .....</i>	<i>8</i>
<b>RUND UM DIE GEBURT .....</b>	<b>8</b>
<i>Kreißsaalführung .....</i>	<i>8</i>
<i>Hebammensprechstunde .....</i>	<i>9</i>
<b>NACH DER GEBURT .....</b>	<b>9</b>
<i>Babys fördern im ersten Lebensjahr .....</i>	<i>9</i>
<i>Musikgarten .....</i>	<i>10</i>
<i>Tragetuchberatung .....</i>	<i>10</i>
<i>Mama- und Babytreff .....</i>	<i>10</i>
<i>Stillberatung in der Klinik .....</i>	<i>10</i>
<i>Stillberatung ambulant .....</i>	<i>11</i>
<i>Rückbildungsgymnastik .....</i>	<i>11</i>
<i>Fit nach der Entbindung .....</i>	<i>11</i>
<b>BESONDERE ANGEBOTE .....</b>	<b>12</b>
<i>Offene Fragestunde für Eltern .....</i>	<i>12</i>
<i>Belohnung und Lob als Alternative zur Strafe? ...</i>	<i>12</i>

## **VOR DER GEBURT**

### ***Beratungstelefon der Elternschule***

Fragen zur Hebammenhilfe, Schwangerschaft, Wochenbett, frühe Elternzeit und zu diversen Angeboten. Kontaktherstellung zu einzelnen Institutionen der Stadt Wolfsburg.

LEITUNG: Soumea Madjeri-Post (Hebamme)  
Falls nicht erreichbar bitte Nachricht mit Kontaktdaten auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.  
ORT: Klinikum | Elternschule  
KONTAKT: 05361 801055  
ENTGELT: Entgeltfrei

### ***Hebammenambulanz***

Richtet sich an alle Eltern, die keine Betreuung durch Hebammen vor oder nach der Geburt haben

LEITUNG: Soumea Madjeri-Post (Hebamme)  
TERMIN: nach telefonischer Vereinbarung  
ORT: Klinikum | Elternschule  
KONTAKT: 05361 801055  
ENTGELT: Entgeltfrei

### ***Das kleine Baby ABC***

Dieser Kurs richtet sich an Schwangere und werdende Eltern ab der 28. Schwangerschaftswoche. Examierte Kinderkrankenschwestern bereiten auf das gemeinsame Leben mit einem Neugeborenen vor. Anhand von praktischen Übungen wie Wickeln, Tragen, Baden, Ankleiden und das Handling eines Babys wird einem die "Angst" etwas kaputt zu machen, genommen. Im Theorieteil wird die erste Zeit mit einem Baby besprochen. Themen wie, Schlafverhalten, plötzlicher Kindstod, aber auch der erste wunde Po, Husten, Schnupfen, Blähungen und die Entwicklung im ersten Lebensjahr werden diskutiert. In der letzten Stunde findet eine Vätereinheit mit Markus Mende vom Interkulturellen Väterbüro statt.

KURSNUMMER: 201303001  
TERMIN: Samstag, 01.02.2020

KURSNUMMER: 201303002  
TERMIN: Samstag, 14.03.2020

KURSNUMMER: 201303003  
TERMIN: Samstag, 09.05.2020

KURSNUMMER: 201303004  
TERMIN: Samstag, 20.06.2020

ZEIT: jeweils 10:00 - 16:00 Uhr  
ORT: Klinikum | Elternschule  
KONTAKT: 05361 89390 40  
LEITUNG: Nele Liebrich, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
Michaela Günther: Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
ENTGELT: 33,60 € | 64,00 € für Paare (bitte bei der Anmeldung angeben)

**Stillvorbereitung**

Wie lange soll ich stillen? Kann ich überhaupt stillen? Was ist Clusterfeeding? Wie oft will mein Baby gestillt werden? Kann mein Partner unser Baby auch versorgen in der Stillzeit?

Sobald man schwanger ist, kommt unweigerlich die Frage nach der Ernährung des Babys auf. Stillen ist mit vielen Fragen und Unsicherheiten behaftet, kann auch wunderschön sein.

Wir geben Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre über das Stillen zu sprechen. Während des Kurses vermitteln wir alle wichtigen Informationen, welche für einen guten Stillstart wichtig sind.

TERMINE: 12.2. | 18.3. | 22.4. | 13.5. | 17.6. | 15.7. | 16.9. | 28.10. | 11.11. | 9.12.  
12:30 – 15:00 Uhr  
ORT: Klinikum, Elternschule  
KONTAKT: 05361 801055  
LEITUNG: Nele Liebrich (Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC)  
ENTGELT: Kosten auf Anfrage | Anmeldung erbeten

**Babybauch Töne – Pränatales Singen**

Dieses Kursangebot richtet sich an Schwangere Frauen ab der 25 SSW

Beim Singen und Tönen nimmt man den Körper als Resonanzkörper wahr, diese zwei Aktivitäten können auch während der Geburt einen entspannenden Einfluss auf die werdende Mutter und das Baby haben und die Geburtsphase vereinfachen. Bereits in der 28 SSW ist das zentrale Nervensystem des Kindes so weit entwickelt, dass das Baby hören und sogar Melodien wahrnehmen kann. Ab der 32 SSW kann das Baby diese sogar wiedererkennen. Kinder verstehen den emotionalen Gehalt von Musik viel früher als den von Sprache. Der Gesang von Eltern stellt also die erste soziale, emotionale und sensorische Erfahrung dar.

TERMIN: auf Anfrage  
ORT: Klinikum | Elternschule  
KONTAKT: 05361 801055  
ENTGELT: 80,00 €

**Geburtsvorbereitung**

Inhalt sind Themen rund um die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Dabei bleibt auch Raum für Massagen, Entspannungsübungen und Austausch untereinander.

*Am Wochenende – für Paare*

LEITUNG: Antje Obermann (Hebamme)  
TERMIN: bitte bei der Hebamme erfragen  
ORT: VHS Wolfsburg  
KONTAKT: 05364 943369  
ENTGELT: Hebammenleistung\*  
Partnerbetrag<sup>2</sup> 100,00 €

**Es werden weitere Geburtsvorbereitungskurse angeboten. Die Termine können Sie in der Elternschule unter der Telefonnummer 05361 801055 erfragen.**

**Akupunktursprechstunde**

Durch eine gezielte Akupunkturbehandlung in den letzten Schwangerschaftswochen (SSW) kann die Muttermunderöffnung beschleunigt und die Geburtszeit verkürzt werden. Die erste Sitzung sollte ab der 36. SSW stattfinden, notwendig sind vier bis sechs Sitzungen bis zur Geburt.

Mit Akupunktur können schwangerschaftsbedingte Beschwerden, beispielsweise Rückenschmerzen und Wasser-einlagerungen, Übelkeit und Erbrechen auch schon in den frühen Schwangerschaftswochen behandelt werden.

TERMIN: nach Vereinbarung  
ORT: Klinikum, Elternschule  
KONTAKT: 05361 801055  
LEITUNG: Hebammen  
ENTGELT: richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden  
Einzelsitzung: 25,00 €

Gruppensitzung: 15,00 €  
Entgelt muss bar entrichtet werden und wird nicht von den Krankenkassen erstattet.

### **Yoga für Schwangere – ab der 12. SSW**

Die Schwangerschaft ist im Leben einer Frau eine besondere und aufregende Zeit, vieles verändert sich und gibt dem bisherigen Leben eine neue Wendung. Kundalini Yoga in der Schwangerschaft kann ihnen Wege aufzeigen, sich durch bewusste Atmung, Meditationen und sanfte Bewegungen mit dieser ganz individuellen Situation auseinanderzusetzen und ihren Körper zu kräftigen, um Rückenschmerzen vorzubeugen, den Beckenboden zu stärken und sich auf die Geburt vorzubereiten.

Bitte stimmen Sie die Teilnahme vorab mit Ihrem Arzt ab.

KURSNUMMER: 201301750  
TERMIN: mittwochs, 12.02.20 bis 18.03.20  
16:45 - 18:15 Uhr  
ORT: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5  
KONTAKT: 05361 89390 40  
LEITUNG: Vivian Wolf  
ENTGELT: 54,00 €

KURSNUMMER: 201301751  
TERMIN: mittwochs, 15.04.20 bis 20.05.20  
16:45 - 18:15 Uhr  
ORT: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5  
KONTAKT: 05361 89390 40  
LEITUNG: Vivian Wolf  
ENTGELT: 54,00 €

KURSNUMMER: 201301752  
TERMIN: mittwochs, 27.05.20 bis 19.08.20  
16:45 - 18:15 Uhr  
ORT: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5  
KONTAKT: 05361 89390 40  
LEITUNG: Vivian Wolf  
ENTGELT: 54,00 €

### **Schwanger - und dann?**

Werdende Eltern haben eine Menge Fragen! Doch häufig stellen wir in unserer Beratungsarbeit fest, dass Schwangere wenige Informationen über ihre besonderen Rechte als Arbeitnehmerinnen und die finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten während und nach der Schwangerschaft haben. Die Beraterinnen der staatlich anerkannten Schwangeren-Konflikt Beratungsstelle donumvitae e. V. Wolfsburg informieren in dieser Veranstaltung über die wichtigsten Eckdaten zu Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld.

KURSNUMMER: 201303100  
TERMIN: Mittwoch, 17.02.20  
17:00 - 19:15 Uhr  
ORT: VHS 2, Porschestraße 72  
KONTAKT: 05361 89390 40  
LEITUNG: Ilona Hinkfoth  
ENTGELT: Entgeltfrei | Anmeldung erforderlich

## **RUND UM DIE GEBURT**

### **Kreißsaalführung**

Lernen Sie uns persönlich kennen! Wir laden Sie herzlich zu einem Informationsabend rund um den Kreißaal und die Wochenbettstation G4a ein. Sie haben die Möglichkeit den Kreißaal und die Wochenbettstation zu besichtigen und Fragen an unser Team zu stellen.



LEITUNG: Oberärztin und eine Hebamme aus dem Kreißsaal  
TERMIN: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 18:50 Uhr  
ORT: Eingangsbereich des Klinikums  
ENTGELT: Entgeltfrei

### ***Hebammensprechstunde***

Fragen zur Geburt und zum Wochenbett.

LEITUNG: Hebamme aus dem Kreißsaal des Klinikums Wolfsburg  
TERMIN: nach Absprache  
KONTAKT: 05361 801337  
ENTGELT: Entgeltfrei | Anmeldung erforderlich)

## **NACH DER GEBURT**

### ***Babys fördern im ersten Lebensjahr***

Das erste Lebensjahr des Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil Ihr Baby jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Ihr Kind entwickelt sich so schnell wie sonst nie mehr im Leben.

In jeder Familie kommt es durch die Geburt eines Kindes zu Veränderungen und Herausforderungen. In unseren Kursen „Babys fördern im ersten Lebensjahr“ ab einem Alter von 4 Monaten bieten wir eine altersgemäße Entwicklungsbegleitung an. Die Babys genießen in einem wohligen warmen Raum zusammen mit Ihren Müttern oder Vätern eine intensive Zeit. Es gibt Anregungen zu Streichelmassage, Finger und Tastspielen. Spielerisch wird die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinsten unterstützt.

Aber nicht nur das Kind entdeckt eine neue Welt, auch Mama und Papa sind ständig herausgefordert. Viele Fragen, Unsicherheiten und Neugier auf das was da kommt beschäftigen sie jeden Tag auf Neue. Durch Gespräche über Entwicklung, Ernährung und praktische Tipps gewinnen Eltern Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby.

TERMIN: nach Vereinbarung  
ORT: Klinikum, Elternschule  
TERMIN: nach Absprache  
KONTAKT: 05361 801055 (Anmeldung erforderlich)

**Musikgarten**

In den Musikgartenkursen wird durch Singen, Musizieren, Bewegen und Hören die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln und Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen spielerisch an die Musik herangeführt werden. In einer Musikgartenstunde wird gesungen, getanzt, gespielt, gekuschelt, gelacht und gezeigt, wie die Musik ganz anders und neu zu erleben und zu erforschen ist.

Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes wie z.B. die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

TERMIN: nach Vereinbarung  
 ORT: Klinikum, Elternschule  
 TERMIN: nach Absprache  
 KONTAKT: 05361 801055 (Anmeldung erforderlich)

**Tragetuchberatung**

**Warum tragen? Für ein Baby ist der Platz auf Mamas Arm am schönsten.**

Sicher in ein Tragetuch gebunden, erfüllen Sie auf ganz natürliche Art und Weise das Bedürfnis Ihres Babys nach Nähe und Geborgenheit. Ihrem Herzschlag lauschend, in ruhigen Bewegungen wiegend, kann es von diesem sicheren Ort aus die Welt entdecken.

Wie praktisch, dass Sie dabei auch noch beide Hände frei haben!

Lernen Sie in diesem Kurs die für Sie und Ihr Baby optimale Trageweise zu finden, um gemeinsam in den Genuss einer unvergesslich innigen Tragezeit zu kommen.

Ihr Partner möchte das Baby auch tragen? Oder Sie haben Freundinnen, die sich ebenfalls dafür interessieren?

Es sind sowohl Paar- als auch Kleingruppenberatungen möglich.

LEITUNG: Katharina Irmer (Kinderkrankenschwester, Tragetuchberaterin)  
 TERMIN & ORT: auf Anfrage  
 KONTAKT: 0160-99185114, Irmer-katharina@gmx.de  
 ENTGELT: Einzelberatung (Dauer ca. 1,5-2 Std.) 50,00 €  
 Paarberatung 65,00 €

**Mama- und Babytreff**

Haben Sie Fragen, Probleme oder möchten Sie Informationen rund um Babys erstes Lebensjahr?

Wenn Sie sich in zwangloser Runde mit anderen Müttern austauschen wollen, sind Sie bei uns genau richtig! In unserem Babytreff diskutieren wir Themen wie z.B. Stillen, Ernährung, Schlafen und Wachen, Tragen, Entwicklung des Babys und vieles mehr.

LEITUNG: Nele Liebrich (Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC)  
 TERMIN: Termine erfolgen auf Anfrage  
 ORT: Klinikum | Elternschule neben dem Kreisssaal  
 KONTAKT: 05361 801055  
 ENTGELT: Entgeltfrei | Anmeldung erbeten

**Stillberatung in der Klinik**

Individuelle Einzel-/Gruppenberatung zum Stillen während des Krankenhausaufenthaltes.

LEITUNG: Nele Liebrich  
 Marion Schubert  
 TERMIN: auf Anfrage  
 ORT: Klinikum | Elternschule  
 KONTAKT: 05361 801055  
 ENTGELT: Entgeltfrei

### **Stillberatung ambulant**

Individuelle Einzel-/Gruppenberatung zum Stillen.

LEITUNG: Nele Liebrich und die Hebammen der Elternschule  
TERMIN: auf Anfrage  
ORT: Klinikum | Elternschule  
KONTAKT: 05361 801055  
ENTGELT: Entgeltfrei | Anmeldung erbeten

### **Rückbildungsgymnastik**

Babys dürfen mitgebracht werden

LEITUNG: Lisa Lohse (Hebamme)  
TERMIN: bitte bei der Hebamme erfragen  
ORT: Klinikum | Elternschule  
KONTAKT: 0175 6622474  
ENTGELT: Hebammenleistung<sup>1</sup>

### **Fit nach der Entbindung**

Babys dürfen mitgebracht werden

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die nach der Entbindung etwas für ihre Gesundheit und körperliche Rückbildung machen möchten.

KURSNUMMER: 201303010  
BEGINN: donnerstags, 16.04.20 bis 11.06.20  
9:00 – 10:15 Uhr  
ORT: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5  
LEITUNG: Antje Obermann (Hebamme)  
KONTAKT: 05364 943369  
ENTGELT: Hebammenleistung<sup>1</sup>

## **BESONDERE ANGEBOTE**

### ***Offene Fragestunde für Eltern***

Gibt es in Ihrer Familie Situationen, in denen Sie ratlos, unsicher, frustriert oder gar ärgerlich sind? Wollten Sie schon immer mal wissen, was hinter dem Verhalten Ihres Kindes steht? Wenn Sie eine Frage zu einer Situation oder einem Kind in Ihrer Familie haben, sind Sie herzlich eingeladen zu dieser offenen Fragestunde. Egal zu welchem Thema, egal wie alt die Kinder sind, Ihre Frage wird kurz mit hilfreichen Informationen für Sie beantwortet. Und aus der Antwort für andere Eltern können Sie vielleicht auch Inspirationen für sich ableiten. Dieser Gesprächskreis kann keine ausführliche Beratung ersetzen, Ihnen aber wertvolle Impulse für Veränderung ermöglichen.

KURSNUMMER: 192303021  
 TERMIN: Donnerstag, 14.11.19  
 19:15 - 21:30 Uhr  
 ORT: VHS 2, Porschestra. 72  
 KONTAKT: 05361 89390 40  
 LEITUNG: Cornelia Lupprian  
 ENTGELT: 12,00 €

### ***Belohnung und Lob als Alternative zur Strafe?***

Regelverstöße und unangemessenes Verhalten muss doch bestraft werden, oder? Ganz deutlich: NEIN! Als Alternative greifen Eltern gerne zum Lob und zur Belohnung von "RICHTIGEM" Verhalten. Doch das bringt oft auch nicht das gewünschte Verhalten; sie fühlen sich zum Teil sogar gedemütigt. Warum ist das so und was können Eltern also tun?

Es gibt eine Alternative zu Strafe, Lob und Belohnung, die die Würde und die Integrität des Kindes wahrt und den Eltern die Schuldgefühle und das schlechte Gewissen erspart. Wir sehen uns diese Alternative genauer an und sprechen über die Anwendung im Alltag. Sie können Ihre eigenen Fragen stellen und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

KURSNUMMER: 192303020  
 TERMIN: Donnerstag, 24.10.19  
 19:15 - 21:30 Uhr  
 ORT: VHS 2, Porschestra. 72  
 KONTAKT: 05361 89390 40  
 LEITUNG: Cornelia Lupprian  
 ENTGELT: 12,00 €

**1: Die Hebammenleistungen werden von der Krankenkasse übernommen.**

**2: Fragen Sie doch einfach bei Ihrer Krankenkasse nach, ob der Partnerbeitrag übernommen oder bezuschusst wird.**

### **Folgende Partner unterstützen die Wolfsburger Elternschule:**

AWO-Familienberatungszentrum Wolfsburg  
 Diakonisches Werk Wolfsburg e.V.  
 Donum Vitae, Beratungsstelle Wolfsburg e.V.  
 Interkulturelles Väterbüro  
 Pro Familia Beratungsstelle Wolfsburg e.V.  
 welcome Wolfsburg  
 Diakonie  
 Teen Mum