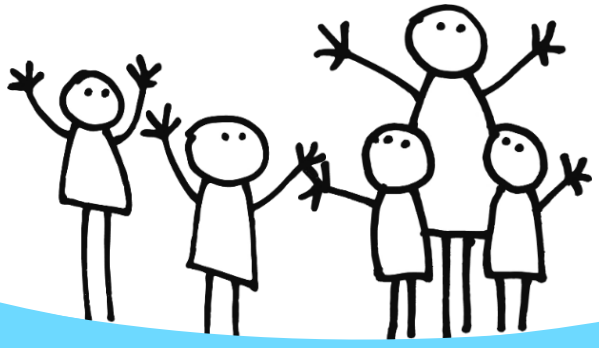
November
-
Dezember
2026

Infobrief

der Stadtteilkoordination Frühe Hilfen Bezirk Münster - Mitte

Für alle werdenden Eltern und Familien mit Babys und kleinen Kindern



Ihre Ansprechpartnerinnen

Sophie Minne
Heilpädagogin M.A.

Bezirk Mitte Nord

Tel.: 0251 - 7 74 66
Mobil: 0151/55539895
Email: fruehe.hilfen@beratungsstelle-suedviertel.de

Laura Thiel
Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin M.A.

Bezirk Mitte Süd

Tel.: 0251 - 7 74 66
Mobil: 0160/7687868
Email: fruehe.hilfen@beratungsstelle-suedviertel.de

Beratungsstelle Südviertel e.V.
Friedrich-Ebert-Str. 125
48153 Münster

Beratungsstelle Südviertel e.V.
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Vorstellung Stadtteilkoordination Mitte

Wir sind Laura Thiel, Sozialpädagogin M.A., und Sophie Minne, Heilpädagogin M.A., wir arbeiten als Stadtteilkoordinatorinnen Frühe Hilfen Mitte in Trägerschaft der Beratungsstelle Südviertel e.V.
Frühe Hilfen haben das Ziel Eltern zu stärken und die kindliche Entwicklung von Anfang an zu fördern.

Als Stadtteilkoordinatorinnen beraten wir Sie gerne in Ihren Anliegen rund um Familie, in Fragen zur kindlichen Entwicklung oder auf der Suche nach dem passenden Angebot für Sie als Familie im Stadtteil. In Einzelfällen begleiten wir Sie auch zu bevorstehenden Terminen, bei denen Sie sich Unterstützung wünschen.
Das Angebot richtet sich an alle (werdenden) Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren in dem Bezirk Münster Mitte.

Sie dürfen sich gerne bei uns direkt melden und wir vereinbaren einen Termin oder Sie kommen in die Sprechstunde der Stadtteilkoordination Mitte montags zwischen 09:30-11:30 Uhr in den Familientreff Viertelchen.
Bei Bedarf besuchen wir Sie auch zu Hause.



Laura Thiel
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin M.A.
0160-7687868
laura.thiel@beratungsstelle-suedviertel.de



Sophie Minne
Heilpädagogin M.A.
015155539895
sophie.minne@beratungsstelle-suedviertel.de

Impuls Good-Enough Ansatz im Familienalltag

Der Alltag mit Kindern bringt viele Herausforderungen mit sich: Termine, Haushalt, Job sowie die Bedürfnisse aller Familienmitglieder wollen unter einen Hut gebracht werden. Dabei entsteht für Eltern oft der Druck, alles perfekt meistern zu müssen.
Der **Good-Enough-Ansatz** (Konzept der „gut genug Elternschaft“, englisch: *good-enough mother* bzw. *good-enough parents* nach Donald Winnicott) zeigt, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein. Vielmehr geht es darum, den eigenen Ansprüchen etwas mehr Gelassenheit entgegenzubringen und die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren.
Hier kommen sechs Tipps für weniger Stress und mehr Selbstfürsorge im Familienalltag!

1. Weniger Perfekt ist gut genug

- **Der Ansatz:** Überlegen Sie bei täglichen Aufgaben (z. B. Kochen, Aufräumen, Geburtstagsvorbereitungen), was die 80-Prozent-Variante ist.
- **Umsetzung:** Ein gekauftes Brot zum Abendbrot oder Spielzeug, das auch mal länger auf dem Boden liegt, schaden niemandem.

2. Mikro-Pausen im Tag einbauen

- **Der Ansatz:** Selbstfürsorge sind auch durch kurze bewusste Pausen erreichbar.
- **Umsetzung:** Nehmen Sie sich zum Beispiel zwei-/dreimal am Tag fünf Minuten Zeit, in denen Sie einfach tief durchatmen, ein Heißgetränk trinken oder kurz die Augen schließen – ohne Smartphone oder To-Do-Liste im Kopf.

3. Realistische Erwartungen an den Tag stellen

- **Der Ansatz:** Oftmals nimmt man sich zu viele Dinge für einen Tag vor, deshalb gilt es hier – priorisieren sie die Dinge.
- **Umsetzung:** Nehmen Sie sich vor, pro Tag nur *eine* wichtige Sache (neben den Pflichten) zu schaffen, die wirklich zählt.

4. Die „Gute-Nacht-Frage“ für mehr Nachsicht mit sich selbst

- **Der Ansatz:** Fokus auf positives Lenken bei negativen Gedankenspiralen.
- **Umsetzung:** Stellen Sie sich abends die Frage: *„Was lief heute trotz aller Widrigkeiten gut genug?*

5. Fehler als Lernchance erlauben

- **Der Ansatz:** Kinder müssen nicht immer funktionieren. Fehler gehören zum Wachsen dazu.
- **Umsetzung:** Wenn etwas schiefgeht (z. B. ein Wutanfall oder ein verpasster Termin), bewahren Sie Ruhe. Zeigen Sie Ihrem Kind: *„Fehler sind menschlich. Wir schauen gemeinsam,*

wie wir es das nächste Mal besser machen können." Das nimmt dem Kind den Leistungsdruck und stärkt seine Resilienz.

6. Aufgaben abgeben und Autonomie fördern

- **Der Ansatz:** Sie müssen nicht alles allein tragen. Familie ist ein Team – und Kinder wachsen daran, wenn sie altersgerecht eingebunden werden.
- **Umsetzung:** Überlegen Sie, welche Aufgaben im Haushalt (z. B. Tisch decken, Zimmer aufräumen) an die Kinder abgegeben werden können. Das entlastet Sie spürbar und vermittelt den Kindern gleichzeitig das wertvolle Gefühl, ein wichtiger Teil des Familien-Teams zu sein.

Good-enough Fragen für den Alltag:

Was darf diese Woche „gut genug" sein?

Nutzen Sie diese Reflexionsfragen für sich selbst:

- **Haushalt** *(z. B. „Heute gibt es nur schnelle Küche/TK-Pizza", „Die Wäsche bleibt liegen")*:

Mein „Good Enough"-Vorsatz:

_____

- **Soziales** *(z. B. „Ich sage Termine ab, die mir Kraft kosten")*:

Mein „Good Enough"-Vorsatz:

_____

- **Mein Kind** *(z. B. „Ich akzeptiere, dass heute kein Therapiefortschritt / kein Lernen stattfindet")*:

Mein „Good Enough"-Vorsatz:

_____

Mein persönliches Motto für diese Woche:

Inhaltsübersicht

1 Offene und kostenfreie Angebote

2 Offene und Kostenfreie Beratungsangebote

3 Elternstart NRW

4 Schwangerschaft und Geburt

5 Schwangerschaftsberatungsstellen

6 Freizeit

7 Beratungsstellen für Familien

QR Code zum digitalen Newsletter auf unserer Homepage

Wichtige Telefonnummern

Elterntelefon	0800 111 0 550
Frauennotruf	0251 34443
Kinderkrisenhilfe	0251 1330444
Giftnotzentrale	0228 19240

Beratungsstelle Südviertel e.V.
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Familien stärken

Offene und kostenfreie Angebote

* nicht in den Schulferien NRW

Stillgruppe in der FamilienBildung Friedensstraße

Angebot:	Erfahrene Still- und Laktationsberaterin ausreichend Zeit für individuelle Fragen rund um das Stillen, Schlafen und die Beikost
Wann?	10.11./08.12. 14:00-16:15 Uhr
Wo?	Familienbildung an der Friedensstraße/ Friedensstr. 5/ R10, 1. Etage
Kontakt:	Tel: 0251 3929080 E-Mail: info@familienbildung-friedensstrasse.de

Elterncafé in der Kita Heilig Geist

Angebot:	Austausch- und Vernetzungsangebot für Eltern im Viertel
Wann?	Mittwoch 04.11./02.12. 14:00-15:00 Uhr
Wo?	Familienzentrum Heilig Geist Metzer Straße 39
Kontakt:	0251 794816 kita.heiliggeist-muenster@bistum-muenster.de

Offenes Familiencafé– Familienzentrum Uppenberg

Angebot:	Familiencafé für Eltern mit Kindern – Austauschen, Vernetzung, Beratung
Wann?	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat* 15:30-17:30 Uhr
Wo?	Familienzentrum Uppenberg Raum der Clownfische/U3 Gruppe, Friesenring 15
Kontakt:	Diemut Sträter und Sophie Minne Tel.: 32201410 oder sophie.minne@beratungsstelle-suedviertel.de

Café für kleine und große Leute Familienzentrum Rumphorst

Angebot:	Austausch- und Vernetzungsangebot für Eltern, erste Spielmöglichkeit für Kinder
Wann?	Donnerstag* 16:00-17:30 Uhr
Wo?	Familienzentrum Rumphorst Elisabeth-Selbert-Weg 2
Kontakt:	Familienbildung an der Friedensstraße: Jana Kutkowski, Tel. 0251-392908-25

Deutsch-Sprach- und Alphabetisierungskurs für Mütter von Kindergartenkindern – im Südviertel mit Kinderbetreuung

Angebot:	Deutsch-Sprachkurs für Mütter
Wann?	Mi* 2.9.-16.12. 09:00-10:30 Uhr
Wo?	Familienzentrum Julius-Moses-Kita, Dahlweg 118
Kontakt:	Anmeldung: Tel.: 0251 97318061

Angebote im Familientreff Viertelchen für Familien mit Kinder U3

Angebot: **Offene Spiel- und Beratungszeit** für Eltern und Kinder U3 zum aufzuhalten und zu spielen, sich zu vernetzen und auszutauschen und/oder sich zu allen Themen rund um die Familie beraten zu lassen
Wann? Mittwochs 10:00-12:00 Uhr und donnerstags 15:00-17:00 Uhr

Angebot: **Väter-Frühstück** – mit Kindern U3
Wann? Donnerstag von 09:00-11:00 Uhr

Wo? Familientreff Viertelchen Hammer Straße 78
Kontakt: Tel.: 0251 133 133 0 Mail: mail@beratungsstelle-suedviertel.de

Schließung des Familientreffs: 23.12.26- 01.01.27

Aktuelle Termine und mögliche Ausfälle auf der Homepage des Familientreffs:
https://www.beratungsstelle-suedviertel.de/familie-und-beratung/familientreff-viertelchen/

Neues Mittagspausen Format - Elternrunde Trotz & Co

Angebot: Kinder zwischen Anhänglichkeit und Autonomie. Fortlaufende Elternreihe zur Lebensphase der 3-5 -jährigen. Nach kurzen Input Vorträgen zu unterschiedlichen Aspekten laden wir Sie ein, in einen gemeinsamen elterlichen Austausch zu gehen. Pausensnack darf gerne mitgebracht werden!
Wann? 12.11./ 01.12./ 12.01.27 13:00-14:30 Uhr
Wo? Familientreff Viertelchen Hammer Straße 78
Kontakt: Anmeldung/Nachfrage: 0251 133 133 0 / mail@beratungsstelle-suedviertel.de

Offene Angebote für Allein/Getrennt erziehende Eltern

Selbstfürsorge und Vernetzung für Alleinerziehende Haus der Familie und VAMV

Angebot: Selbstfürsorge-Praxis zu etablieren, Zeiten im Alltag aufzudecken, um Kraft zu schöpfen und die Verbundenheit zu anderen Alleinerziehenden zu spüren
Parallel zur Veranstaltung wird eine kostenfreie Kinderbetreuung angeboten.
Bitte teilt einen möglichen Betreuungswunsch rechtzeitig mit.
Wann? Donnerstags 29.01.2026 - 05.11.2026 15:15-16:45 Uhr
Wo? Haus der Familie; Krummer Timpen 42 48143 Münster/ 2.02 Studio
Kontakt: Anmeldung - Haus der Familie: Tel.: 0251 41866-0
Nachfragen: vamv@muenster.de

Internationales Frühstück vom VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter)

Angebot: Frühstück mit anschließender Gesprächsrunde mit Kinderbetreuung
Wann? Sonntags 22.11. 10:00-12:00 Uhr
Wo? Bewohnertreff Südviertel, Dahlweg 73, 48153 Münster
Kontakt: Bitte anmelden: 0251 – 277133 / vamv@muenster.de

* nicht in den Schulferien NRW

Frühstück für Allein- und getrennterziehende Eltern im Familientreff Viertelchen

Angebot:	Austausch und Beratung für Mütter und Väter von Kindern von 0-6 Jahre und Spielangebot für Kinder U3
Wann?	Dienstag 10:00-12:00 Uhr
Wo?	Familientreff Viertelchen Hammer Str. 78
Kontakt:	Tel.: 932 600 61 / mail@beratungsstelle-suedviertel.de

Schließung des Familientreffs: 23.12.26- 01.01.27

* nicht in den Schulferien NRW

Offene Bewegungsangebote

Offenes Turnen im Alter von 1–3 Jahren - FZ Uppenberg

Angebot:	Bewegungsangebot für Kinder bis 3J.
Wann?	Freitags* 14:00-14:45 Uhr
Wo?	Turnhalle Familienzentrum Uppenberg/ Friesenring 15
Kontakt:	Anmeldung über: 0251 32201410

Verein für Mototherapie und Psychomotorische Entwicklungsförderung e.V.

Angebot:	Kursangebote für Kitakinder und für Kinder aus dem Viertel
Wann?	Donnerstags 14:30-16:30 Uhr
Wo?	Turnhalle des Familienzentrums hl. Geist/ Metzer Straße 39 48151 Münster
Kontakt:	Nachfragen & Anmeldungen: Tel.: 0251 794816

Dynamische Rückenschule für Erwachsene im FZ hl. Geist

Angebot:	Rückenschule für Erwachsene
Wann?	Montags 18:30-19:30 Uhr
Wo?	Turnhalle des Familienzentrums hl. Geist/ Metzer Straße 39 48151 Münster
Kontakt:	Bitte anmelden Tel.: 0251 523016 (Physiotherapeutin Ulla Landheer)

Offene und Kostenfreie Beratungsangebote

Offene Sprechzeiten Stadtteilkoordination Frühe Hilfen Mitte

Angebot:	**Für Familien mit Kindern U6 Beratungsangebot zu allen Fragen rund ums Kind und die Familie:**
Wann?	Montags 09:30-11:30 Uhr (Ausfall 28.12.)
Wo?	Familientreff Viertelchen, Hammer Str. 78
Wann?	Donnerstag 09:30-11:30 Uhr (Ausfall 31.12.)
Wo?	Stadtteiltreff Rumphorst Diakonie, Hoher Heckenweg 81
Wann?	Freitag* 09:30-11:00 Uhr
Wo?	Bennohaus, Bennostr. 5 / im 4. OG
Kontakte:	Laura Thiel, Tel.: 0160 - 768 786 8 – Bezirk Mitte Süd Sophie Minne, Tel.: 0151 555 398 95 - Bezirk Mitte Nord

JuMP, Junge Mamas und Papas (bis 25 Jahre), Spiel- und Müttergruppe – Familientreff Viertelchen

Angebot: Ein Gruppenangebot für junge Eltern mit kleinen Kindern (0-3 Jahre), auch junge Schwangere und Alleinerziehende sind herzlich willkommen.
Wann? Wöchentliche Angebote
Wo? Hammer Straße 78
Kontakt: Tel.: 0251 93 26 00 61 Mail: mail@beratungsstelle-suedviertel.de

Anker Spielgruppe - für Elternteile mit psychischer Erkrankung

Angebot: Spielgruppe – Elternteile mitpsychischer Erkrankung mit ihren Kindern U3
Wann? Mittwochs* 15:30-17:00 Uhr
Wo? Hammer Straße 78
Kontakt: Tel.: 0251 93 26 00 61 Mail: mail@beratungsstelle-suedviertel.de

Hebammensprechstunde im Familienzentrum Julius-Moses-Kita für Schwangere und Mütter

Angebot: Für Schwangere/Mütter - Schwangerschaftsvorsorge, Ambulante Wochenbettbetreuung, Wiegekontrolle des Neugeborenen, Ernährung des Neugeborenen und Stillberatung
Wann? Jeder 3. Do im Monat 09:00-10:30 Uhr
Wo? FZ Julius-Moses ASB/ Dahlweg 118
Kontakt: Anmeldung: ASB Hebammenzentrale 0251/289733

Familienbüro der Stadt Münster

... eine offene Informations- und Beratungsstelle für alle Fragen rund um die Themen Familie, Elternschaft und Erziehung.

- Unterstützung und Beratung bei der Suche nach Kinderbetreuungsangeboten
- Eingabeportal für den Kita-Navigator
- Willkommensgespräche für Familien mit Neugeborenen und zugezogenen Familien mit kleinen Kindern bis zum Ende des 2. Lebensjahres
- Aktuelle Informationen von Familienangeboten in der Stadt Münster

Öffnungszeiten:
Mo u. Do von 08.00-16.00 Uhr
Di, Mi u. Fr von 08.00-12.00 Uhr

Hafenstraße 32, 48153 Münster
Telefon: 02 51 / 4 92 – 51 51
Email: familienbuero@stadt-muenster.de

* nicht in den Schulferien NRW

Beratungsstelle Südviertel e.V. für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Familien stärken

Fragen zum Kitanavigator? – Das Familienbüro berät sie:

Angebote: Vielfältige Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien
Wann? Mo & Do 08:00-16:00 Uhr/ Di, Mit, Fr 08:00-12:00 Uhr
Wo? Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Hafenstraße 30
Kontakt: 0251 4 9256 01 kommunaler-sozialdienst@stadt-muenster.de

Kommunaler Sozialdienst – Amit für Kinder, Jugendliche und Familie

Angebote: Vielfältige Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien
Wann? Mo & Do 08:00-16:00 Uhr/ Di, Mit, Fr 08:00-12:00 Uhr
Wo? Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Hafenstraße 30
Kontakt: 0251 4 9256 01 kommunaler-sozialdienst@stadt-muenster.de

Migrationsberatung

Angebote: Sprach-/Integrationskurse, Beruf, Schule und Bildung, Wohnen, Finanzen, Gesundheit
Träger: AWO/Caritas/GGUA/DRK
Kontakt: https://www.stadt-muenster.de/aufenthaltsrecht/integration/migrationsberatung

Sprechstunden im Südviertelbüro Hammer Straße 69

Angebot: **Allgemeine Sozialberatung der AWO Münsterland**
Wann? Dienstags und donnerstags 10:00-12:00 Uhr
Angebot: **Bürgersprechstunde der Polizei**
Wann? Jeden 1. Mittwoch im Monat 16:00-18:00 Uhr
Angebot? **Familiensprechstunde / Rechtsanwältin mit Anmeldung**
Erste juristische Orientierung bei Fragen zu Trennung, Scheidung, Unterhalt, Umgang, Sorgerecht oder Aufenthaltsbestimmungsrecht -auf Wunsch auch anonym
Wann? Jeden 3. Mittwoch im Monat 16:30-18:00 Uhr
Kontakt: Südviertelbüro/ Träger AWO Hammer Straße 69
Tel.: 0251-754181 E-Mail: buero@suedviertelbuero.de
Ansprechperson Südviertelbüro: o.strack-fuehner@awo-msl-re.de

Cuba Sozialberatung

Angebot: Das Cuba berät Menschen in schwierigen wirtschaftlichen und sozialen Lebenslagen
Wann? Offene Sprachstunde donnerstags, 10-12 Uhr und 14-16 Uhr
Sonstige Termine nach telefonischer Vereinbarung
Kontakt: Achtermannstraße 10–12 / 0251 58856

Offenes Beratungsangebot für Familien aus Uppenberg

Angebot: Rund um das Thema Kind und Erziehung im Alter von 0-6 Jahren
Wann? Donnerstag 12.11./10.12. 15:00-16:00 Uhr
Wo? Familienzentrum Uppenberg Friesenring 15
Kontakt: Mit oder ohne Anmeldung: 32201410 oder Kita.Uppenberg@outlaw-ggmbh.de

Kurberatung von der Caritas

Angebot: Beratung zur Mutter-Kind-Kur oder einer Vater-Kind-Kur
Kontakt: Angelika Krahe 025153009346 angelika.krahe@caritas-ms.de

Mutter-Kind-Gruppe „Ich kann's" - Diakonie Münster

Angebot: Treffen mit anderen Müttern und ihren Kindern, Ideen für die Kindererziehung, gemeinsam kreativ sein
Wann? Mittwoch 09:00-12:00 Uhr
Wo? Diakonie Alter Steinweg 34
Kontakt: k.gondek@diakonie-muenster.de oder Tel.: 490 150

Offene Sprechstunde: STARTHILFE - Caritas vor Ort

Angebot: STARTHILFE- Entwicklungspsychologische Beratung von Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern
Wann? Dienstag 09:00-11:00 Uhr
Wo? Josefstr. 2
Kontakt: Tel: 530 093 38
https://caritas-ms-familienberatung.de/de/beratung/fuer-eltern/starthilfe/

Elternstart NRW

Elternstart-Kurse für Familien mit Säuglingen gibt es in jeder Familienbildungsstätte in Münster. Die Kurse finden an aufeinander folgenden Terminen statt und sind kostenfrei. Wenn Sie den Kurs weiter besuchen wollen, können auch die Bildungs-und Teilhabe Gutscheine (15 €/mtl., nur für Leistungsempfänger) dafür eingesetzt werden.
Weitere Informationen und das aktuelle Kurs-Programm findet man auf den Homepages der Einrichtungen.

Haus der Familie	www.haus-der-familie-muenster.de/ Tel.: 0251- 418 660
FamilienBildung Friedensstrasse	www.familienbildung-friedensstrasse.de / Tel.: 0251-392 908 0
ASB Arbeitskreis soz. Bildung und Beratung e.V.	www.asbb.ms/ Tel.: 0251-277230

Schwangerschaft und Geburt

Die meisten Familienbildungsstätten in Münster bieten ein großes Angebot mit Kursen **„Rund um die Geburt"** an. Weitere Informationen gibt es auf den Homepages der Familienbildungsstätten (s.o.).

Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt
Ein Angebot für alle Familien, die sich im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Unterstützung wünschen.

Kontakt zur wellcome-Teamkoordinatorinnen:

Haus der Familie Münster Teamkoordinatorin: Ruth Ehrich
E-Mail: muenster2@wellcome-online.de Tel.: 0251 4186617
FamilienBildung Friedensstraße Teamkoordinatorin: Nicole Seibel
E-Mail: muenster1@wellcome-online.de Tel.: 0251 39290811

ASB Hebammenzentrale Münsterland

Gemeinsam mit dem Hebammennetzwerk Münsterland e.V. hilft der ASB werdenden Eltern im Münsterland bei der Suche nach einer Hebamme:
https://www.asb-hebammenzentrale.de/wo-es-uns-gibt/asb-hebammenzentrale-muensterland/

Informationsveranstaltungen für werdende Eltern:

Clemenshospital

Angebot: Infoabend für werdende Eltern Geburtsabteilung Kennenlernen
Wann? Jeden 1.+3. Montag (nicht an Feiertagen) 19:15 Uhr
Wo? Clemenshospital Düesbergweg 124/ Konferenzsaal im 1. OG
Kontakt: Tel.: (0251) 976-2551 / frauenklinik.clemenshospital@alexianer.de
Homepage:
https://www.clemenshospital.de/leistungen/abteilungen/geburtshilfe-eltern-kind-zentrum

UKM

Angebot: Infoabend für werdende Eltern
Wann? Jeden 2. + 4. Montag im Monat von 18-19 Uhr
Wo? UKM Geburtshilfe Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude: A1 - in der Cafeteria West
Kontakt: +49 251 83-48261
Homepage: https://ukm-geburtshilfe.de/

St. Franziskus Hospital

Angebot: Infoabend für werdende Eltern
Wann? Do, 05.11. 18.30 - ca. 19.30/20.00 Uhr online via Teams
Do, 03.12. 18.30-ca19.30/20.00 Uhr Präsenz
Wo? Präsenz Termin Die Veranstaltung findet im Marienhaus, St. Mauritz-Freiheit 48
Kontakt: 0251 935-4296
Homepage: https://www.sfh-muenster.de/fachbereiche-kompetenzen/frauenheilkunde-geburtshilfe/geburtshilfe#c70498

Herz-Jesu-Krankenhaus Hiltrup

Angebot: Informationsabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung
Wann? Jeden ersten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Interessenten treffen sich im Foyer.
Wo? Westfalenstraße 109 48165 Münster-Hiltrup
Kontakt: Sekretariat Sylvia Berg Tel: 0 25 01-17 24 61

Zentrum für Stillberatung im St. Franziskus Hospital

Angebot: Beratung zu Milchbildung, Gewichtsverlust, Brustprobleme, Schlaf- und Wachphasen des Kindes, Abstillen, Tipps für zu Hause
Wann? Terminvereinbarung und Hotline bei Stillproblemen
Wo? St. Franziskus Hospital
Kontakt: 0251 935-1713
https://www.sfh-muenster.de/fachbereiche-kompetenzen/frauenheilkunde-geburtshilfe/geburtshilfe/geburtshilfliches-angebot/zentrum-fuer-stillberatung

Angebote für finanzielle Angelegenheiten

Elterngeldstelle

Antrag Elterngeld / Beratung zum Elterngeld und zur Elternzeit
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien Hafenstraße 30 48153 Münster
Mo, Do 08:00-16:00 / Di, Mi, Fr 08:00-12:00 Uhr
Tel. 02 51/4 92-55 52
elterngeld@stadt-muenster.de

Familienkasse

Anträge: Kindergeld / Kinderzuschlag
Familienkasse Rheine Dutumer Str. 5 48431 Rheine
0800 4555530

Jobcenter Münster

Angebot: Betreuung und Vermittlung von Menschen in Münster für Bürgergeld oder andere Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch 2
Wann? Mo, Di, Do 8-12.30 Uhr/ 14:00-16:00 Uhr Mi Terminvereinbarung Fr 8-12 Uhr
Wo? Jobcenter Mitte Ludgeriplatz 4
Kontakt: Hotline 02 51/4 92-92 92 jobcenter@stadt-muenster.de

Schwangerschaftsberatungsstellen

Städt. Schwangerschaftsberatung	https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/schwangerschaftsberatung Tel.: Tel.: 02 51/4 92-53 15 und 02 51/4 92-53 42
Donum Vitae	www.donum-vitae-muenster.de Tel.: 144 881 8
SFK	https://www.skf-muenster.de/beratungsstelle/ Tel.: 133 223 0
Beratungs- und BildungsCentrum Diakonie:	https://diakonie-muenster.de/angebote/schwangerschaftsberatung/ Tel. 490 150
Profamilia	https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-muenster/schwangerschaftsberatung Tel.: 458 58

Freizeit

Flohmärkte für Familien, Ausflugtipps und Spielplätze in der Stadt:
www.muenster.de/veranstaltungskalender.html

Übersicht der Stadtteilbüchereien:
www.stadt-muenster.de/buecherei/orte-und-oeffnungszeiten#c44424

Stadtbücherei Veranstaltungen für Kinder:
www.stadt-muenster.de/buecherei/veranstaltungen/fuer-kinder#c122304

Naturkundemuseum (und alle Museen des LWL): Der Eintritt ist für Kinder unter 18 Jahren frei!
www.lwl-naturkundemuseum-muenster.de/de/

Freier Eintritt im Allwetterzoo Münster für Familien mit Münster-Pass

Angebot: Zoo Besuch
Infos: https://www.allwetterzoo.de/de/besuch-planen/tickets-preise/

Kindertheater im UKM – kostenlos

Angebot: Öffentliches Kindertheater
Wann? Dienstags*, 15.30 Uhr
Wo? Zentralklinikum, Ebene 05 West
Infos: https://www.ukm.de/kindertheater

Eltern-Kind-Angebot für Familien – Töpfern im Familienzentrum Uppenberg

Angebot: Wir werden unsere Wahrnehmung mit all unseren Sinnen fördern und begeben uns deshalb auf eine sinnliche Reise in die Natur.
Wann? Mittwoch, 04.11.2026 15.00-17.00 Uhr
Wo? Treffpunkt DJK Grün-Weiß Marathon e. V., Wienburgstr. 120
Infos: Anmeldung: Tel.: 0251 32201410 E-Mail: kita.uppenberg@outlaw-ggmbh.de

Wir gehen in den Wienburgpark – Waldangebot für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Angebot: Wir bieten für alle interessierten Familien eine kleine Töpferwerk statt an. An diesem Nachmittag können Kinder und Erwachsene zusammen mit erfahrenen Pädagoginnen erste Materialerfahrungen mit Ton machen.
Wann? Dienstag, 3.11.2026 14.30-16.00 Uhr
Wo? Familienzentrum Uppenberg/Friesenring 15
Infos: Tel.: 0251 32201410 E-Mail: kita.uppenberg@outlaw-ggmbh.de

Sporteln am Wochenende

Angebot: Eltern-Kind-Angebot „Sporteln am Wochenende“ wieder jeden Sonntagvormittag in der dunklen Jahreszeit statt. Hier kann sich die ganze Familie nach Herzenslust in einer gestalteten Bewegungslandschaft austoben und spielen.
Informationen folgen demnächst auf der Homepage vom Sportamt:
https://www.stadt-muenster.de/sportamt/sporteln-am-wochenende

* nicht in den Schulferien NRW

Beratungsstellen

…in Münsters Mitte bieten ihr Angebot telefonisch, per Video und im persönlichen Gespräch an. Auf diesen Homepages finden Sie die Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme:

www.**alleinerziehende-muenster**.de/index.php/de/
www.**beratungsstelle-suedviertel**.de/ www.kinderpsychischerkrankterelternms.de/
www.**caritas**-ms.de/hilfe-beratung/beratungsstelle-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche/erziehungsberatung/erziehungsberatung durch https://caritas-ms-familienberatung.de/
www.**diakonie**-muenster.de/web/beratungs-und-bildungscentrum/main/themenfelder/erziehung.html
Beratungsstellen für Eltern mit Kindern mit Beeinträchtigung • https://www.seht-muenster.de/angebote/beratung • https://www.bunter-kreis-muensterland.de/angebote/kompass/
Beratungsstelle Frühe Hilfen im Gesundheitsamt **Angebot: Entwicklungsfragen, Beratung und Diagnostik / Aufsuchende Gesundheitshilfen** https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/beratungsstelle-fruehe-hilfen

…und noch etwas

…diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich freue mich über Ergänzungen und Korrekturen. Für die Angebote sind die jeweiligen Veranstalter:innen verantwortlich. Aufgrund der Weitläufigkeit des Bezirks Mitte finden Sie in diesem Newsletter die kostenlosen Angebote Frühe Hilfen für Familien in Münsters Mitte. Alle anderen Angebote erfragen Sie bitte bei den aufgeführten Familienbildungsstätten.