

ANGEBOTE DER ELTERN-SCHULE



ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN

ST. JOSEF-KRANKENHAUS
HAMM-BOCKUM-HÖVEL



Ansprechpartner

Elternschule

der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Leitung: Dr. phil. Birgit Sauer

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 40 (Mo. – Do.)

E-Mail: BSauer@barbaraklinik.de

Anmeldung und Information

Silke Stralek, Annette Stührenberg

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Mo. – Do., AB)

Fax: 0 23 81 / 6 81 - 13 43

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Gynäkologie und Geburtshilfe

der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Chefärztin Dr. med. Ulrike Effelsberg

Chefarzt Dr. med. Hermann Wiebringhaus

Sekretariat / Anmeldung Gynäkologische Ambulanz

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 01

Kreißsaal / Anmeldung

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 30

Physiotherapie der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Komm. Leitung: Ludwig Baggemann

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 16 61

E-Mail: LBaggemann@barbaraklinik.de

Physiotherapie des St. Josef-Krankenhauses

Hamm-Bockum-Hövel

Leitung: Heike Blankenstein

Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 2 29

E-Mail: Heike.Blankenstein@josef-krankenhaus.de

Klinik-Kommunikation der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

und des St. Josef-Krankenhauses Hamm-Bockum-Hövel

Sandra Konopka

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 11 07

E-Mail: SKonopka@barbaraklinik.de

Telefonzentrale der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 0

Telefonzentrale des St. Josef-Krankenhauses

Hamm-Bockum-Hövel

Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 0

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Eltern!

Für eine sanfte Geburt sollten Sie gut vorbereitet sein, frei von Ängsten und Unsicherheiten. Deshalb möchten wir Sie durch ein vielfältiges Angebot von Informationsabenden und Kursen hinführen zu einem umfassenden Wissen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Versorgung von Neugeborenen, Förderung der Entwicklung Ihres Kindes. Denn Wissen gibt Sicherheit, und Sicherheit lässt keinen Raum für Ängste.

Unser Angebot bezieht sich daher nicht nur auf zentrale Themen wie Geburt, Wochenbett und Stillen, sondern wir wollen Sie und Ihr Kind das gesamte erste Lebensjahr - und darüber hinaus - begleiten (durch PEKiP, Baby-Massage...). Unsere Elternschule mit ihrem Team möchte Sie vor, während und nach der Geburt bei dem Zusammenwachsen Ihrer Familie unterstützen.

Grundsätzlich bitten wir Sie um Verständnis dafür, dass unsere Angebote kostenpflichtig sind. Nur so können wir die hohe Qualität gewährleisten. Teilweise beteiligt sich Ihre Krankenversicherung an den Kosten oder übernimmt sie komplett. In Härtefällen wenden Sie sich bitte an das Büro der Elternschule, Tel. 0 23 81 / 6 81-13 41.

Ihr Team der Elternschule



Dr. phil. Birgit Sauer
Leitung Elternschule



Silke Stralek (li.) + Annette Stührenberg,
Sekretariat

Bei uns können Sie in allen Eltern-Kind-Kursen sowie in Seminaren für Eltern, Kinder und Jugendliche Ihre **Gutscheine vom Familienbüro der Stadt Hamm** einsetzen.

4 | Inhalt

Schwangerschaft	5
<i>Informationsabend / Kreißsaalführung</i>	5
<i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung</i>	6
<i>Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?</i>	8
<i>Die sichere und gesunde Schlafumgebung für Ihr Baby</i>	9
<i>Säuglingspflege</i>	9
<i>Hebammen-Sprechstunde</i>	10
<i>Hebammenhilfe – was steht mir zu?</i>	11
<i>Hebammensprechstunden in Ihrem Ortsteil</i>	12
<i>Das Baby verstehen</i>	14
<i>Wassergymnastik für Schwangere</i>	15
<i>Geburtsvorbereitende Akupunktur</i>	15
<i>„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“</i>	16
<i>Ein Abend Vorfreude für werdende Großeltern</i>	17
Geburt	18
<i>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen</i>	18
<i>Wochenbettgymnastik</i>	19
<i>„Unter dem Regenbogen“</i>	19
<i>Rückbildungsgymnastik</i>	20
<i>Rückbildungsgymnastik mit Yoga- und Pilates</i>	21
<i>Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik</i>	22
<i>Still-Beratung</i>	24
<i>Tragetuch-Bindetechniken</i>	25
Eltern-Kind-Kurse	26
<i>Babymassage</i>	26
<i>Stilltreff</i>	27
<i>Babyschwimmen</i>	28
<i>Kleinkinderschwimmen</i>	29
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i>	30
<i>Spiel und Bewegung für Eltern und ihre Kinder</i>	32
<i>Walking mit Baby – ein Spaßkurs für Mama und Kind!</i>	33
Weitere Seminare für Eltern, Kinder und Jugendliche	34
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind</i>	34
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind / Refresher</i>	35
<i>Einführung der Beikost</i>	36
<i>Familienfest</i>	37
<i>Flohmarkt „Rund ums Kind“</i>	37
<i>KESS erziehen</i>	38
<i>KESS erziehen – von Anfang an</i>	39
<i>SAFE® – 10 Sonntage für eine glückliche Zukunft</i>	40
<i>Auf den Anfang kommt es an!</i>	41
<i>Familienzeit – Ein Wohlfühlwochenende</i>	42
<i>Starke Eltern – Starke Kinder!</i>	43
<i>„Stark auch ohne Muckis“</i>	44
<i>Babysitterschulung</i>	45
Informationen und Kontakte	46
<i>Anmeldebedingungen</i>	46
<i>Ansprechpartner / weiterführende Links</i>	48
<i>Anmeldung</i>	49



Schwangerschaft

Informationsabend / Kreißsaalführung

Regelmäßig bieten wir Ihnen die Gelegenheit, sich über die Geburtshilfe in der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen zu informieren. In einem ausführlichen Gespräch mit der Chefärztin geben wir Ihnen Informationen zur Vorbereitung in der Schwangerschaft, zum Geburtsverlauf und der anschließenden Betreuung auf der Entbindungsstation. Im Anschluss zeigen wir Ihnen die Entbindungsräume mit allen Möglichkeiten der verschiedenen Entbindungspositionen und der Gebärvanne sowie die Wochenstation mit Familien- und Säuglingszimmer.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1
- Termine:** jeden 2. und 4. Di. im Monat, 19.00 Uhr
-
- Ort:** St. Josef-Krankenhaus, Konferenzraum Verwaltung (mit anschließendem kostenlosem Transfer in die St. Barbara-Klinik)
- Termine:** Jeden 1. Dienstag im Januar, April, Juli und Oktober, 19.00 Uhr
-
- Leitung:** Dr. med. Ulrike Effelsberg, Chefärztin der Geburtshilfe und Gynäkologie der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Gern ermöglichen wir Ihnen auch individuelle Kreißsaalbesichtigungen (z. B. abends, am Wochenende oder mit Geschwisterkindern), sofern unsere Hebammen nicht bei Entbindungen unabkömmlich sind. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißsaal der St. Barbara-Klinik).

6 | Schwangerschaft

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

Die werdenden Mütter bzw. die werdenden Eltern bereiten sich gemeinsam auf das Erlebnis „Geburt“ und die neue Lebenssituation vor. Durch Atmungs- und Entspannungsübungen wird das Erleben des Körpers intensiver ermöglicht. Nicht zuletzt durch viele Informationen und Gespräche (z. B. über Säuglingspflege, Geburtsablauf, Medikamente, Stillen, Wochenbett, Partnerschaft zu dritt) bereiten wir auf die Geburt vor und helfen, die Schwangerschaft und die Entbindung (selbst-)bewusster zu erleben.

Gebühr: Die Kosten des Kurses – außer Gebühren für den Partner – werden von den Krankenkassen übernommen.

Kursangebot Hebamme Brunhilde Al-Kabbani

Entbindungs- datum/ Termine:	April/Mai:	10.02. – 23.03.2012
	Juni/Juli:	30.03. – 18.05.2012
	Aug./Sept.:	08.06. – 20.07.2012
	Okt./Nov.:	27.07. – 28.09.2012
	Dez./Jan.:	05.10. – 16.11.2012
	Febr./März:	07.12. – 25.01.2013

Je 7 Termine (3 mit, 4 ohne Partner),
freitags, 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 31,-- Euro für 3 Partnerabende

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der
Elternschule (Haus 5)

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 5 31 12 oder
brunhilde.al-kabbani@web.de

Kursangebot Hebamme Lisa-Marie Stork

Termine I: Mo., 16.04. – 07.05. + Sa., 12.05.2012
Mo., 09.07. – 30.07. + Sa., 04.08.2012
Mo., 29.10. – 19.11. + Sa., 24.11.2012
Je 4x Mo., 18.30 – 20.00 Uhr (ohne P.)
+ 1x Sa., 9.00 – 14.00 Uhr (mit Partner)

Gebühr: 25,-- € für Partner

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Termine II: 27. – 29.01.2012
27. – 29.04.2012
17. – 19.08.2012
16. – 18.11.2012
Je Fr., 17.00 – 21.00 Uhr, Sa., 10.00 – 18.00 Uhr + So., 10.00 – 12.00 Uhr

Leitung: Lisa-Marie Stork + Elisabeth Edelmann

Gebühr: 50,-- Euro für Partner

Ort: Fr.: Hebammenpraxis Heessen, Dasbeker Weg 82
Sa./So.: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 41

Kursangebot Hebamme Silke Wenskat

Termine: 07.02. – 27.03.2012
10.04. – 05.06.2012
12.06. – 31.07.2012
19.09. – 13.11.2012
27.11. – 29.01.2013
Je 8 Termine (3 mit, 5 ohne Partner), dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 25,-- Euro für 3 Partnerabende

Ort: Praxis Peter-Röttgen-Platz 6, 59065 Hamm

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 9 29 82 04 oder 01 78 / 7 65 80 06

8 | Schwangerschaft

Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?

Tipps und Informationen für werdende Väter

Auch für Väter ist die Schwangerschaft ihrer Partnerin eine spannende Zeit, die viele Fragen aufwirft. Aus der Sicht eines Mannes berichtet an diesem Abend der Oberarzt Frank Holms, was auf den werdenden Vater zukommt, wie er seine Frau unterstützen kann und was es alles bei der Ankunft des neuen Erdenbürgers zu berücksichtigen gibt.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Entstehung und Verlauf der Schwangerschaft
- Situation der Frau - Erwartungen des Mannes
- Pro/contra Anwesenheit des Mannes bei der Geburt
- Meine Aufgaben als Partner – und was sollte ich nicht tun?
- Ablauf der Geburt, Nachgeburt, postpartale Phase
- Kinderpflege: Wickeln, Baden, Anziehen, Bonding
- Wochenbett und Partnerschaft
- Junge Familie und Rolle des Mannes
- Wie kann ich Frau und Kind unterstützen?
- Standesamt und Namensgebung
- Erster Einkauf
- Erziehungsurlaub / Kindergeldantrag

Es besteht viel Raum für individuelle Fragen sowie eine Kreißsaalführung aus Vätertsicht.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene

Termine: Freitag, 02.03.2012
Freitag, 01.06.2012
Freitag, 07.09.2012
Freitag, 07.12.2012
je 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Leitung: Frank Holms, Oberarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Die sichere und gesunde Schlafumgebung für Ihr Baby

Kurz und prägnant erfahren Sie alles über die optimale Ausgestaltung der Bett- und Schlafumgebung im ersten Lebensjahr – von der Auswahl eines Bettchens oder Schlafsacks bis hin zur optimalen Raumtemperatur. Auch das viel diskutierte Thema Impfen wird unter dem Aspekt der Säuglingssicherheit Berücksichtigung finden. Zusammen mit der direkt im Anschluss stattfindenden Säuglingspflege sind Sie so bestens informiert, welche Anschaffungen wirklich lohnen und wie ein sicherer und gesunder Umgang mit Ihrem Baby gelingen kann.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5)
- Termine:** Montag, 05.03.2012
Montag, 25.06.2012
Montag, 03.09.2012
Montag, 10.12.2012
je 19.00 – 19.30 Uhr
- Leitung:** Hendrik Staender, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

Säuglingspflege

An diesem Abend werden zentrale Themen angesprochen wie Pflege, Baden, Ernährung (Stillen und Flaschennahrung), Kleidung des Neugeborenen und Tipps für den Umgang mit dem Kind im Alltag.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5)
- Termine:** Montag, 05.03.2012
Montag, 25.06.2012
Montag, 03.09.2012
Montag, 10.12.2012
je 19.30 – 21.45 Uhr
- Leitung:** Bärbel Hillebrand, Kinderkrankenschwester der Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

10 | Schwangerschaft

Hebammen-Sprechstunde – Die Schwangerenvorsorge durch Hebammen

Unsere Hebammen bieten Ihnen Rat und Hilfe bei allen anstehenden Fragen hinsichtlich Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, z. B. naturheilkundliche Begleitung in der Schwangerschaft, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Ernährungsfragen, Stillfragen, Partnerbeziehung und Elternschaft. Bestimmte Vorsorgeleistungen (z. B. Leopoldsche Handgriffe und CTGs) können auch direkt von der Hebamme durchgeführt werden.

Ort: Hausbesuche oder Hebammenpraxis

Gebühr: Jede werdende Mutter hat neben den Untersuchungen durch den Arzt Anspruch auf diese Krankenkassenleistung! Bestimmte Wunschleistungen wie Homöopathie oder Reiki müssen ggfs. privat getragen werden.

Name	Kontakt	Besonderheiten
Al-Kabbani, Brunhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 mobil 01 63 / 6 28 63 08 brunhilde.al-kabbani@web.de	Akupunktur
Freitag, Marion	Tel. 0 23 81 / 876 89 71	Akupunktur
Milke, Sylvia	Tel. 0 23 81 / 1 57 71	Homöopathie, Kinesiotaping
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57	
Stork, Lisa-Marie	Tel. 0 23 81 / 2 73 77 82	
Vogt, Heike	Weststr. 22, 59269 Beckum (in Praxis Dr. Heimann) oder Hausbesuche bei der Schwangeren, Tel. 0 25 22 / 83 11 17	Reiki, Beikosteinführung
Wenskat, Silke	Tel. 0 23 81 / 9 29 82 04 mobil 01 78 / 7 65 80 06	

Hebammenhilfe – was steht mir zu? Leistungen in der Schwangerschaft

Die Hebamme ist die Fachfrau rund um die Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft können Sie mit einer Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten und sie um Rat fragen. Sie wird Sie zu allen Fragen der Schwangerschaft, Geburt, des Wochenbetts und der Zeit danach beraten.

- Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft
- Partnerschaft und Sexualität
- Vorbereitung auf das Kind
- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- Soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Ihre Hebamme ist eine wichtige Kontaktperson während Ihrer Schwangerschaft und betreut Sie rundherum vom Beginn ihrer Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen führen auch Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen durch. Diese Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert, z. B. Fragen nach Ihrer Befindlichkeit, allgemeine Beratung, Gewichts- und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen, Feststellen der Lage und Größe Ihres Kindes, Kontrolle der Herztöne Ihres Kindes.

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen hilft Ihnen Ihre Hebamme auch bei Ihnen Zuhause. Schwangerschaftsbeschwerden können sich in vielfältiger Art äußern, wie z. B. Unwohlsein und Schmerzen, Ängste und Nöte, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen. Auch der Verdacht auf vorzeitige Wehen, Blasenprung oder Geburtsbeginn sind Gründe für häusliche Hebammenhilfe. Bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen (Gestose) berät Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem betreuenden Arzt.

Hebammensprechstunden in Ihrem Ortsteil

Die Hebammen der St. Barbara-Klinik sowie mit uns kooperierende Hebammen stehen Ihnen auch in Ihrem Wohnumfeld als kompetente Ansprechpartnerinnen für Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und die ersten Lebensjahre mit Ihrem Kind zur Verfügung.

Gebühr: Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei!

Termine: Sofern ein fester Termin angegeben ist, ist keine Anmeldung erforderlich.

59063 + 59065 Hamm-Mitte / Süden

Ort: Hebammenpraxis im Martin-Luther-Viertel, Martin-Luther-Str. 48

Termin: nach Absprache

Hebammen: Martina Hartfiel, Angela Holling, Tanja Janotta, Anne Lutum-Benker

Kontakt: Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10

59065 Hamm-Norden

Ort: AWO Kita Bänklerweg, Merschstr. 60

Termin: nach Absprache

Hebamme: Monika Siepmann

Kontakt: Tel. 0 23 81 / 6 23 08 (Kita)

59067 Hamm-Westen

Ort: Kath. Kita St. Josef, Pestalozzistr. 3

Termin: 2. Mi. im Monat, 14.30 – 16.00 Uhr

Hebamme: Silke Wenskat

Kontakt: Tel. 0 23 81 / 44 63 80 (Kita)

59069 Hamm-Rhynern

Ort: Ev. Kita Rhynern, Bergstr. 6

Termin: 3. Mi. im Monat, 14.00 – 15.00 Uhr sowie nach Absprache

Hebamme: Brunhilde Al Kabbani

Kontakt: Tel. 0 23 85 / 66 88 (Kita)

59071 Hamm-Werries

Ort: Ev. Kita „Unter dem Regenbogen“,
Feuerdornstr. 155
Termin: 1. Mi. im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr
Hebamme: Silke Wenskat
Kontakt: Tel. 0 23 81 / 8 33 64 (Kita)

59073 Hamm-Heessen

Ort: Johanniter Kita Goldsternstraße,
Goldsternstr. 4
Termin: nach Absprache
Hebamme: Lisa-Marie Stork
Kontakt: Tel. 0 23 81 / 7 60 75 (Kita)

Ort: Hebammenpraxis Heessen,
Dasbecker Weg 82
Termin: nach Absprache
Hebamme: Elisabeth Edelmann
Kontakt: 0 23 81 / 67 34 97

59075 Hamm-Bockum-Hövel

Ort: Hebammenpraxis R & S, Oswaldstr. 8
Termin: nach Absprache
Hebammen: Anna Reddig, Ewa Szczurek
Kontakt: Tel. 0 23 81 / 3 73 32 23

59077 Hamm-Herringen

Ort: Ev. Kita St. Victor, An den Kirchen 4
Termin: 4. Mi. im Monat, 12.00 – 13.30 Uhr
Hebamme: Silke Wenskat
Kontakt: Tel. 0 23 81 / 46 63 13 (Kita)

Das Baby verstehen

Dieser Abend möchte Sie auf die Zeit nach der Geburt eines Babys vorbereiten. Die ganz alltägliche Kommunikation zwischen dem Baby und seinen Eltern, das „Lesen“ des Babys und seiner Signale steht hierbei im Mittelpunkt.

Werdende Eltern erfahren, wie man die kindlichen Signale interpretiert und wie mit dem Schreien eines Kindes umgegangen werden kann.

Videsequenzen veranschaulichen die kindlichen Signale.

Aber auch das persönliche Wohlergehen der Eltern wird zum Thema gemacht. Die Selbstfürsorge der Eltern ist eine wesentliche Voraussetzung für harmonische Beziehungen, sowohl mit dem Partner als auch mit dem Kind.



Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 2, U-Ebene

Termine: Mittwoch, 25.04.2012
Mittwoch, 24.10.2012
je 19.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Wassergymnastik für Schwangere

Bewegungs- und Lockerungsübungen im Wasser lösen Verspannungen und Verkrampfungen und wirken anregend auf den Körperkreislauf und die Atmung. Die Wassergymnastik für Schwangere kann bis zum Ende der Schwangerschaft – ärztliche Unbedenklichkeit vorausgesetzt – durchgeführt werden.

- Ort:** St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ
- Termine:** 10.01. – 13.03.2012
 03.04. – 12.06.2012
 03.07. – 04.09.2012
 02.10. – 04.12.2012
 je 10 x dienstags, 18.00 – 18.45 Uhr
- Leitung:** Marion Lohrsträter, Gymnastiklehrerin des St. Josef-Krankenhauses
- Gebühr:** 50,-- Euro

Geburtsvorbereitende Akupunktur – zur Schmerzminderung und Entspannung unter der Geburt

Medikamente gehen in der Anwendung oft mit Nebenwirkungen einher und werden deshalb in der Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik nur sehr zurückhaltend eingesetzt. Akupunktur ist hier eine wichtige alternative Methode zur Schmerzbehandlung und Entspannung unter der Geburt, wobei alle Möglichkeiten einer aktiven Geburt erhalten bleiben. Um geeignete Effekte zu erzielen und die Scheu vor den „Nadeln“ zu überwinden, wird ab der 37. SSW eine Akupunkturbehandlung zur Entspannung angeboten.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Kreißsaal
- Termine:** nach telefonischer Vereinbarung
- Leitung:** Ärzte / Hebammen der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 8,-- Euro je Sitzung (ca. 30 Minuten)
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißaal der St. Barbara-Klinik)

16 | Schwangerschaft

„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“

Mit folgenden Themen bereiten wir Kinder (3 – 8 Jahre) auf den Erhalt des „Geschwisterdiploms“ vor:

- Kindgerechte Infos zu Schwangerschaft und Geburt
- Wickeln, Tragen und Halten des Babys
- Schmusen und Spielen mit dem Baby
- Was tue ich, wenn mein Geschwisterchen schreit?



- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)
- Termine:** Samstag, 03.03.2012
Samstag, 02.06.2012
Samstag, 15.09.2012
Samstag, 01.12.2012
je samstags, 10.30 – 13.00 Uhr
- Leitung:** Lisa-Marie Stork, Hebamme der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Mitzubringen:** Babypuppe

Ein Abend Vorfreude für werdende Großeltern

„Unser Kind bekommt ein Kind!“ Dieser freudige Gedanke wird häufig überlagert von den Überlegungen:

- Was bedeutet das für mich / für uns?
- Werden wir in die Betreuung des kleinen Erdenbürgers mit eingebunden?
- Werden wir helfen können – und wie?
- Hat sich nicht sehr viel seit damals verändert?
- Machen wir alles richtig?

Um werdenden Großeltern die alte Sicherheit wieder zu geben, führt die Kinderkrankenschwester Bärbel Hillebrand diesen Abend durch. Neben praktischen Übungen wie Wickeln und Tragen gibt sie zahlreiche Informationen zur sicheren Schlafumgebung, Ernährung des Säuglings oder über sinnvolle Anschaffungen für das Baby. Außerdem erhalten Sie Tipps zu Möglichkeiten, den Alltag der jungen Familie zu entlasten und gleichzeitig das Großelternsein in vollen Zügen genießen zu können.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5)
- Termine:** Montag, 19.03.2012
Montag, 22.10.2012
je 19.30 – 21.45 Uhr
- Leitung:** Bärbel Hillebrand, Kinderkrankenschwester der Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.



Geburt

Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

In der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen können Sie sich „Ihre“ Hebamme zur Geburt mitbringen. Nehmen Sie schon während der Schwangerschaft zu einer mit uns kooperierenden freiberuflichen Hebamme Kontakt auf, die Ihnen eine individuelle und ganzheitliche Betreuung vor, während und nach der Geburt ermöglicht.

Beleghebammen der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen:

Holling, Angela	Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10 privat 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02
Janotta, Tanja	Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10 mobil 01 78 / 8 10 60 87
Lutum-Benker, Anne	Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10 mobil 01 75 / 6 61 02 92
Reddig, Anna	Praxis 0 23 81 / 3 73 32 23 privat 0 23 81 / 6 61 95 mobil 01 60 / 6 75 96 48
Szczurek, Ewa	Praxis 0 23 81 / 3 73 32 23 Tel. 0 23 81 / 8 01 06 mobil 01 52 / 03 90 13 75

Wochenbettgymnastik

Bereits während Ihres Aufenthaltes in der St. Barbara-Klinik können Sie durch gezielte Übungen mit der Rückbildung des überdehnten Gewebes beginnen. Jede Frau erhält eine individuelle Anleitung zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauchmuskulatur, zur Gebärmutterrückbildung und Vorbeugung einer Senkung.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Physiotherapie
Termine: Individuelle Termine auf Anfrage
Leitung: Physiotherapeuten der St. Barbara-Klinik
Gebühr: während des stationären Aufenthaltes kostenlos
Anmeldung: Mitarbeiterinnen der Wöchnerinnenstation der St. Barbara-Klinik

„Unter dem Regenbogen“ – Rückbildungsgymnastik nach glückloser Schwangerschaft

In diesem Kurs werden wir schwerpunktmäßig Übungen zur inneren Stabilisierung durchführen, um das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Richtige Atmung, gute Körperhaltung und die nötige Kraft für den Alltag wiederfinden – dies sind einige unserer Ziele in diesem Kurs. Außerdem haben wir Zeit zum Austausch miteinander.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)
Termine: auf Anfrage
Leitung: Monika Siepmann, Hebamme
Anmeldung / Informationen: Tel. 0 23 85 / 6 92 86
 mobil 01 52 / 29 89 55 15
 m.msiepmann@web.de

20 I Geburt

Rückbildungsgymnastik

Die Geburt ist geschafft, das Leben mit dem Kind ein Neubeginn. Jede Frau erlebt diese Zeit als körperliche und seelische Umstellung. Dieser Kurs beginnt ca. 6 Wochen nach der Geburt und bietet Frauen die Möglichkeit, mit gezielten Körperübungen den Rückbildungsprozess zu fördern und Beschwerden vorzubeugen bzw. sie auszugleichen.

Gebühr: Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Kursangebot Hebamme Brunhilde Al-Kabbani

Termine: 15.02. – 28.03.2012
18.04. – 13.06.2012
04.07. – 15.08.2012
19.09. – 07.11.2012
05.12. – 23.01.2013
Je 7 Termine,
mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 5 31 12 oder
brunhilde.al-kabbani@web.de

Kursangebot Hebamme Silke Wenskat

Termine: 14.02. – 03.04.2012
17.04. – 12.06.2012
03.07. – 21.08.2012
09.10. – 04.12.2012
18.12. – 19.02.2013
Je 8 Termine,
dienstags, 20.00 – 21.15 Uhr

Ort: Praxis Peter-Röttgen-Platz 6,
59065 Hamm

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 9 29 82 04 oder
01 78 / 7 65 80 06

Rückbildungsgymnastik mit Yoga- und Pilates

Nach der Schwangerschaft, der Geburt und den ersten Wochen zuhause mit Ihrem Baby ist es wieder Zeit, etwas für sich zu tun.

Mit gezielten Übungen – auch aus Yoga und Pilates – bringen wir gemeinsam Ihren Körper wieder in Form. Abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse werden viele Kräftigungs- und Dehnübungen gemacht, Muskeln gestärkt und Gewebe gestrafft.

Zu Beginn des Kurses ist ausreichend Zeit für einen Austausch, und es gibt praktische Tipps im Umgang mit Ihrem Baby im Alltag.

Selbstverständlich ist es möglich, Ihr Baby auch zum Kurs mitzubringen!

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Termine: 06.02. – 12.03.2012
07.05. – 18.06.2012
16.07. – 20.08.2012
29.10. – 03.12.2012
Je 6 Termine,
montags, 10.30 – 12.00 Uhr

Leitung: Lisa-Marie Stork, Hebamme der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 41

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung

Wir empfehlen auch die Teilnahme an der direkt vorher stattfindenden Babymassage (vgl. S. 26).

Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen nach der Geburt während der großen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite. Sie spricht mit Ihnen über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind. In den ersten Tagen dreht sich die Aufmerksamkeit vor allem um medizinische Themen. Die Hebamme beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Beim Neugeborenen interessiert sie sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels und insbesondere auch die Entwicklung einer evtl. Neugeborenenengelbsucht. Sie informiert über die Screeninguntersuchung nach dem Gendiagnostikgesetz und nimmt evtl. Blut aus der Ferse des Neugeborenen am 3. Lebenstag zur Feststellung einer evtl. Stoffwechselstörung. Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen, informiert bei Bedarf über die Flaschenernährung und berät über die Verhütung nach der Geburt.

Ort: Hausbesuche (Hamm, Ahlen, Beckum, Oelde, Bönen, Welver, Drensteinfurt u. a.)

Termine: individuelle Besuchstermine

Gebühr: Krankenkassenleistung

Bis zum 10. Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme.

Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten.

Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen.

Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.

Name	Kontakt
Al-Kabbani, Brunhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 mobil 01 63 / 6 28 63 08 brunhilde.al-kabbani@web.de
Bertelsbeck, Barbara	mobil 01 71 / 1 24 63 82 (Hausbesuche nur im Raum Drensteinfurt / Ascheberg)
Deutscher, Miriam	Tel. 0 25 01 / 58 81 74 (Hausbesuche nur im Raum Drensteinfurt / Ascheberg)
Freitag, Marion	Tel. 0 23 81 / 8 76 89 71
Milke, Sylvia	Tel. 0 23 81 / 1 57 71
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	Tel. 0 23 81 / 2 73 77 82
Vogt, Heike	Tel. 0 25 22 / 83 11 17
Wenskat, Silke	Tel. 0 23 81 / 9 29 82 04 mobil 01 78 / 7 65 80 06

Hebammensprechstunden in Ihrer Nähe – z. B. für Fragen rund ums Stillen / die Ernährung des Säuglings - finden Sie auch in unserer Liste „Hebammensprechstunden in Ihrem Ortsteil“ auf S. 11.

Still-Beratung für Mütter mit Säuglingen und für Schwangere

Stillen bedeutet nicht nur optimale Ernährung, sondern bietet weitgehend Schutz vor Infektionen und Allergien und gibt dem Kind Körperkontakt und Geborgenheit. Wir bieten Ihnen telefonische oder persönliche fachkundige Hilfe bei allen Fragen zum Stillen, z. B. Vorbereitung auf das Stillen, Ernährung in der Stillzeit, Stillhilfsmittel, Stillpositionen, Umgang mit Stillproblemen.



- Termine:** Individuelle Vereinbarung telefonischer oder persönlicher Beratungstermine
- Stillberaterin:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik und Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 1 57 71 (privat) oder Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00 (Wöchnerinnenstation der St. Barbara-Klinik)

Tragetuch-Bindetechniken auch schon für Neugeborene

Ein Babytragetuch vermittelt Babys Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe und bringt den Eltern Entlastung bei der Bewältigung der alltäglichen Arbeiten: Das Baby ist jederzeit bei Ihnen und dennoch haben Sie beide Hände frei. Zudem fördert das Tragen die gesunde Entwicklung der Hüfte des Säuglings, lindert Koliken oder beugt ihnen vor. Gerne zeigen wir Ihnen den Umgang mit einem Tragetuch, auf Wunsch erste Bindetechniken für Neugeborene (z. B. die Wickelkreuztrage) schon während des Klinikaufenthaltes.

- Ort:** nach Absprache
- Termine:** Einzelschulungen und Veranstaltungen für Gruppen nach Vereinbarung
- Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Gebühr:** 5,-- Euro
(wird bei Kauf eines Tragetuches aus dem Stationsladen angerechnet)
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 1 57 71 (privat) oder
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00 (Wöchnerinnenstation der St. Barbara-Klinik)

Tragetücher zum Ausprobieren und Kaufen sind vorhanden. Auf Wunsch kann das Üben auch anhand einer Puppe erfolgen.



Eltern-Kind-Kurse

Babymassage

Mit sanfter Massage können Sie das Urbedürfnis ihres Säuglings nach Nähe, Wärme, Berührung und Zärtlichkeit erfüllen und so zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Baby beitragen. Die Massage stärkt das Wohlbefinden des Kindes, hilft bei Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Auch der Austausch mit anderen Eltern spielt eine große Rolle.

Die Babys sollten bei Kursbeginn mindestens 4 – 6 Wochen und höchstens 3 Monate alt sein.

Kursangebot Hebamme Brunhilde Al-Kabbani

Termine: Auf Anfrage
Je 5x, mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 40,-- Euro

Ort: Auf Anfrage

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 5 31 12 oder
brunhilde.al-kabbani@web.de

Kursangebot Hebamme Lisa-Marie Stork

Termine: 06.02. – 12.03.2012
07.05. – 18.06.2012
16.07. – 20.08.2012
29.10. – 03.12.2012
Je 6x, montags, 9.30 – 10.30 Uhr (direkt vor der Rückbildungsgymnastik mit Baby)

Gebühr: 45,-- Euro

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 41

Kursangebot Hebamme Silke Wenskat

- Termine:** 11.01. – 08.02.2012
 15.02. – 14.02.2012
 21.03. – 25.04.2012
 02.05. – 30.05.2012
 06.06. – 04.07.2012
 11.07. – 08.08.2012
 05.09. – 10.10.2012
 17.10. – 21.11.2012
 28.11. – 02.01.2013
- Je 5x, mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
- Gebühr:** 45,-- Euro
- Ort:** Praxis Peter-Röttgen-Platz 6,
59065 Hamm
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 9 29 82 04 oder
01 78 / 7 65 80 06

Stilltreff – Infos rund um das Stillen, Zeit für gemeinsame Gespräche, Tipps und Hilfestellungen

In unserem Stilltreff erhalten Sie Rat und Hilfe bei allen Fragen und Problemen rund ums Stillen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Auch nicht-stillende Mütter sind uns jederzeit willkommen!

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5)
- Termine:** jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10.00 – 11.30 Uhr (außer an Feiertagen; in Schulferien auf Anfrage)
- Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** Gerne kurzfristig bis zum Vorabend erbeten unter Tel. 0 23 81 / 1 57 71.

28 I Eltern-Kind-Kurse

Babyschwimmen

Das wohlige Gefühl des warmen Wassers kennen Babys schon vom Mutterleib her. Das Wasser regt die Babys zu vielfältigen Bewegungen und ganzheitlicher Entfaltung an. Im Vordergrund des Kurses steht die Freude für das Baby, sich frei in diesem Element zu bewegen, engen Körperkontakt mit den Eltern zu haben, Kontakt zu den anderen Babys aufzunehmen und eigene Körperwahrnehmungen im Wasser zu machen.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 33° C!

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ

Alter des Kindes: Ab dem vollendeten 4. Lebensmonat bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

Termine:

Kurs I	Montags, 14.55 – 15.25 Uhr
Kurs II	Montags, 15.30 – 16.00 Uhr
Kurs III	Montags, 16.05 – 16.35 Uhr
Kurs IV	Montags, 16.40 – 17.10 Uhr
Kurs V	Montags, 17.15 – 17.45 Uhr

Kursphasen: 09.01. – 12.03.2012
02.04. – 18.06.2012
09.07. – 10.09.2012
01.10. – 03.12.2012
je 10 Termine

Leitung: Lisa-Marie Stork, Karla Schröter

Gebühr: 60,-- Euro je Kursphase

Mitzubringen: Badesachen

Kleinkinderschwimmen – Wassergewöhnung und mehr für Kinder von 1 – 3 Jahren

Das Element Wasser regt Kleinstkinder (ab 1 Jahr) und Kleinkinder (ab 2 Jahren) zu vielfältigen Bewegungen und ganzheitlicher Entfaltung an. Gemeinsam mit der Bezugsperson entdecken die Kinder den Spaß am Wasser für sich, können sich frei in diesem Element bewegen, Kontakt zu den anderen Kindern aufnehmen und eigene Körperwahrnehmungen im Wasser machen. Außerdem verlieren die Kinder durch angeleitetes Spielen und Toben ihre Angst vor dem Wasser.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 33° C!

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ

Alter des Kindes:	Termine
1 - 2 Jahre	Kurs I: samstags, 8.30 – 9.15 Uhr Kurs II: samstags, 9.15 – 10.00 Uhr
2 - 3 Jahre	Kurs III: samstags, 10.30 – 11.15 Uhr Kurs IV: samstags, 11.15 – 12.00 Uhr
Kursphasen:	14.01. – 17.03.2012 21.04. – 30.06.2012 14.07. – 15.09.2012 06.10. – 08.12.2012 je 10 Termine
Leitung:	Christina Buchen
Gebühr:	70,-- Euro je Kursphase
Mitzubringen:	Badesachen

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm versteht sich als Entwicklungsbegleitung für das ganze erste Lebensjahr. Die Eltern erfahren beim PEKiP, welche Bewegungsformen und Spiele für ihr Kind geeignet, d. h. dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst sind und wie die Fähigkeiten des Kindes fortentwickelt und seine Eigenaktivität spielerisch unterstützt werden können. Sie erfahren, was Ihrem Kind Spaß macht und wie lange es spielen will; dies gibt Sicherheit und Erfahrung im Umgang mit dem Kind. Austausch mit anderen Eltern sowie erste Kontakte der Kinder untereinander sind weitere wesentliche Inhalte von PEKiP-Gruppen.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Geburtsmonat:

- | | |
|----------------------|---|
| 02/11 – 03/11 | mittwochs, 10.45 – 12.15 Uhr
01.02. – 29.02.2012 (½FK) |
| 04/11 – 05/11 | donnerstags, 10.45 – 12.15 Uhr
06.03. – 29.05.2012 (FK) |
| 06/11 – 07/11 | donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr
01.03. – 24.05.2012 (FK)
31.05. – 05.07.2012 (½ FK) |
| 08/11 – 09/11 | mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr
08.02. – 25.04.2012 (FK)
02.05. – 04.07.2012 (FK)
11.07. – 29.08.2012 (½ FK) |
| 10/11 – 11/11 | dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr
24.01. – 27.03.2012 (neu)
17.04. – 26.06.2012 (FK)
03.07. – 25.09.2012 (FK)
02.10. – 13.11.2012 (½ FK) |
| 12/11 – 01/12 | mittwochs, 10.45 – 12.15 Uhr
21.03. – 06.06.2012 (neu)
13.06. – 05.09.2012 (FK)
12.09. – 05.12.2012 (FK)
12.12. – 23.01.2013 (½ FK) |
| 02/12 – 03/12 | dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr
05.06. – 28.08.2012 (neu)
04.09. – 20.11.2012 (FK)
27.11. – 12.02.2013 (FK) |

- 04/12 – 05/12** donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr
23.08. – 15.11.2012 (neu)
22.11. – 07.02.2013 (FK)
- 06/12 – 07/12** mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr
19.09. – 12.12.2012 (neu)
- 08/12 – 09/12** donnerstags, 10.45 – 12.15 Uhr
15.11. – 31.01.2012 (neu)
- Leitung:** Stefanie Jächter, Claudia Kristen
- Gebühr:** 70,-- Euro je Kursphase,
zzgl. 1,50 Euro Materialgeld
- Mitzubringen:** Badetuch, leichte Kleidung für die
Eltern

Jede Kursphase umfasst 9 Termine in der Gruppe sowie 1 Abendveranstaltung oder ein Väter-PEKiP (Termin nach Absprache). Die Teilnahme an den Folgekursen (FK) ist nur möglich, wenn Plätze frei werden.



Spiel und Bewegung für Eltern und ihre Kinder von 1 – 3 Jahren

Bewegung ist die Grundlage zur Wahrnehmung der Umwelt. Durch Bewegungsspiele lernt das Kind seinen Körper und seine Fähigkeiten kennen und besser beherrschen. In diesen Kursen treffen sich deshalb Eltern mit ihren Kleinkindern zu Bewegung und Spiel, Singen und Tanz, Austausch und Spaß. Die Kleinen haben außerdem die Gelegenheit, Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen und erste Freundschaften zu schließen.

Die Gruppen sind altersgemischt, so dass auch die Teilnahme von Geschwisterkindern möglich ist.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)

Termine: dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr

Gruppe I 10.01. – 13.03.2012

20.03. – 19.06.2012

26.06. – 25.09.2012

02.10. – 18.12.2012

Gruppe II freitags, 9.00 – 10.30 Uhr

13.01. – 16.03.2012

23.03. – 22.06.2012

29.06. – 28.09.2012

05.10. – 21.12.2012

Leitung: Anke Sänger, Erzieherin

Gebühr: 50,-- Euro je Kursphase,
zzgl. 1,50 Euro Materialgeld

Jede Kursphase umfasst 10 Termine. Der Einstieg in eine Gruppe ist – freie Plätze vorausgesetzt – jederzeit möglich.

Walking mit Baby – ein Spaßkurs für Mama und Kind!

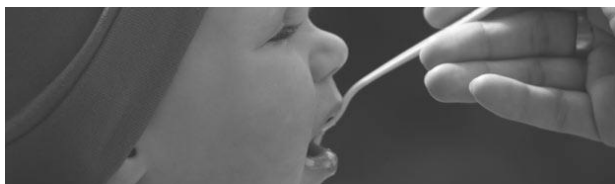
Endlich ist das Baby da! Kein Grund, sich selbst hinten anzustellen. Sie mögen Bewegung an der frischen Luft? Sie möchten die Rückbildung kombinieren mit sanftem Einstieg in den Sport nach der Geburt und damit auch die Gewichtsreduktion unterstützen? Sie möchten soziale Kontakte zu anderen Frauen in der gleichen Situation knüpfen?

Dann walken Sie mit Ihrem Baby (von 8 Wochen bis max. 2 Jahre) unter fachkundiger Anleitung einer Physiotherapeutin. Der jeweils erste Termin ist eine theoretische Einführung in den Walking-Stil in Verbindung mit der ausführlichen Hilfestellung einer Trageberaterin, die Sie über das physiologisch korrekte Tragen und geeignete Tragesysteme berät und gewährleistet, dass das Baby richtig eingebunden ist und es ihm gut geht.

Gesundheitliche Beschwerden von Mutter oder Kind bitte vorher mit dem Kinderarzt oder Gynäkologen abklären!

Treffpunkt erster Termin:	St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5)
Termine:	13.06. – 18.07.2012 25.07. – 29.08.2012 19.09. – 31.10.2012 je 6 Termine, mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Leitung:	Kerstin Siegel, Physiotherapeutin der St. Barbara-Klinik, Walking- und Nordic Walking-Kursleiterin Victoria Renzing, Trageberaterin
Gebühr:	48,-- Euro je Kursphase (bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)
Mitzubringen:	atmungsaktive Kleidung, Walking- oder Laufschuhe

Sofern noch kein Tragesystem vorhanden ist, kann dieses beim ersten Termin bei der Trageberaterin erworben werden.



Weitere Seminare für Eltern, Kinder und Jugendliche

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind – Grundkurs mit Zertifikat

In diesem Kurs wollen wir Sie theoretisch und praktisch darauf vorbereiten, mit welchen Sicherheitsmaßnahmen Sie Ihre Kinder schützen können, welche typischen Notfallsituationen mit Kindern auftreten können und wie Sie richtig darauf reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Auch Wiederbelebungsmaßnahmen bei Atem- und Herz-Kreislaufstillstand (also die Reanimation von Kindern) werden ausführlich an einer Puppe geübt. Individuelle Fragen können detailliert behandelt werden. Für ErzieherInnen, Tagesmütter / Tagesväter, Eltern und Großeltern sowie alle, die mit Kindern zu tun haben, bietet dieser Lehrgang die unschätzbare Möglichkeit, die Gesundheit der Kinder zu schützen und zu bewahren.

Teilnahmevoraussetzung: Vollendung des 13. Lj.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1 oder 2, U-Ebene

Termine: 06.02. – 05.03.2012
03.09. – 24.09.2012
je 4 Termine, montags, 20.00 – 22.15 Uhr

Leitung: Franz Niggles, Reinhard Läbe
DRK KV Hamm

Gebühr: 36,-- Euro (inkl. Handbuch und Teilnehmer-Bescheinigung)

Dieser Lehrgang ist von der BG anerkannt und eignet sich als Grundlehrgang für ErzieherInnen als Ersthelfer in Kindergärten / Kitas und für Tagesmütter / Tagesväter.

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind / Refresher

In diesem Kurs werden Kenntnisse und Übungen aus der Ersten Hilfe am Kind wiederholt und vertieft. Wenn Sie gezielte Fragen stellen möchten, können Sie an diesen beiden Abenden in konzentrierter Form erfahren und praktisch üben, wie Sie in Notfallsituationen mit Kindern adäquat reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Auch auf die Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie auf Kinderkrankheiten wird eingegangen. Es bleibt viel Zeit für Fragen, Wünsche und Diskussion.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1 oder 2,
U-Ebene

Termin: 07.05. – 14.05.2012
2 Termine, montags, 20.00 – 22.15 Uhr

Leitung: Reinhard Läbe, DRK KV Hamm

Gebühr: 15,-- Euro



Einführung der Beikost – Grundlagen, Tipps, Rezepte und Kostproben

Frühestens ab Beginn des fünften und spätestens ab dem siebten Monat sollten Sie den Speiseplan Ihres Babys erweitern und die Milchmahlzeiten schrittweise durch die sogenannte Beikost ersetzen. Breie versorgen den Säugling mit der Energie und den Nährstoffen, die er zum weiteren Gedeihen braucht. Dabei können Sie Ihrem Kind selbst zubereitete wie auch industriell hergestellte Breie als Beikost füttern.

Doch wie wird der Übergang zur Beikost gestaltet? Welche Nahrungsmittel werden empfohlen? Ab wann darf Kuhmilch gegeben werden? Oder wie ernährt man einen allergisch veranlagten Säugling? Diese und viele weitere Fragen, die Ihnen auf dem Herzen liegen, beantwortet unsere Hebamme nicht nur kompetent, sondern wird auch einfache Grundrezepte mit Ihnen zusammen ausprobieren sowie Tipps zum Vorkochen und Einfrieren vermitteln.

Ort: St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5)

Termine: Mittwoch, 29.02.2012
Mittwoch, 30.05.2012
Mittwoch, 12.09.2012
Mittwoch, 28.11.2012
je 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Lisa-Marie Stork, Hebamme

Gebühr: 15,- Euro

Familienfest

Trödeln & Klönen, Schlemmen & Spielen

Das geburtshilfliche Team aus Ärzten, Hebammen und Krankenschwestern der Wöchnerinnenstation sowie die Elternschule laden Sie herzlich ein zu diesem Tag. Möchten Sie uns kennenlernen oder vertraute Gesichter wiedersehen, die Sie in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt oder den ersten Lebensjahren Ihres Kindes begleitet haben? An diesem Sonntag finden Sie ausreichend Gelegenheit zu anregenden Gesprächen bei Kaffee und Kuchen oder Leckerem vom Grill, während Ihre Kinder die umfangreichen Spielangebote entdecken, von Hüpfburg und Gesichterschminken bis zur spannenden Unterhaltung durch einen Clown oder Zauberer. Und vielleicht können Sie auch das ein oder andere Schnäppchen machen an einem der Flohmarktstände, die auf dem Parkgelände der Klinik auf Käufer warten. Details zum Programm entnehmen Sie bitte den Vorankündigungen in der Presse oder unter www.barbaraklinik.de.

Ort: St. Barbara-Klinik, Park + Mitarbeitercafeteria, U-Ebene

Termin: Sonntag, 01.07.2012, 11.00 – 17.00 Uhr

Im Rahmen unseres Festes erwartet Sie unser jährlicher

Flohmarkt „Rund ums Kind“

Eltern von Kindern aller Altersklassen finden hier Bekleidung, Spielzeug, Kinderbücher und Babyartikel aller Art.

Ort: St. Barbara-Klinik, Park + Mitarbeitercafeteria, U-Ebene

Termin: Sonntag, 01.07.2012, 11.00 – 17.00 Uhr

Gebühr für Flohmarktstand: Kostenfrei (max. 1 Tapeziertisch je Stand, bitte selbst mitbringen)

Anmeldung: Anmeldungen zum Verkauf bitte **bis zum 15.06.2012** unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Büro Elternschule)

KESS erziehen

Was bedeutet überhaupt „Kess“?

K wie kooperativ...

E wie ermutigend...

S wie sozial...

S wie situationsorientiert...

So sollen wir unsere Kinder auf Empfehlung von Psychologen und Pädagogen erziehen. Leichter gesagt als getan, sagen Sie. Wir helfen Ihnen, sagen wir. Mit Hilfe einer qualifizierten Kursleitung lernen Sie, respektvoll miteinander umzugehen, die Selbstverantwortung des Kindes zu fördern, gelassener zu reagieren, notwendige Grenzen durchzusetzen und Oasen für sich selbst zu schaffen.

Die Themen der fünf Kurseinheiten beschäftigen sich mit folgenden Inhalten:

- Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Tuns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen
- Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene

Termin: 29.02. – 28.03.2012
5 Termine, mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Anne Krause-Kirchhoff, Dipl.-Sozial-
pädagogin, zertifizierte KESS-Trainerin
Petra von der Linde, Soziologin M.A.,
zertifizierte KESS-Trainerin

Gebühr: 37,50 Euro zzgl. 7,50 Euro Handbuch

KESS erziehen – von Anfang an

KESS erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Familienalltag. Und noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert.

Die Themen der fünf Abende dieses speziell für Eltern von Kindern im Alter von null bis drei Jahren konzipierten Kurses beschäftigen sich mit folgenden Inhalten:

- Ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- Ermutigt die Welt erkunden – Selbständigkeit fördern
- Kompetenz erleben – Konfliktsituationen kess angehen
- Selbstbewusst werden – für sich sorgen
- Ich bin ich – Gemeinschaft leben

Zu jeder Einheit gehören Informationen über die Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, kurze Übungen, Demonstrationen, Selbstreflexionen und Anregungen für die Praxis zu Hause.

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 2,
U-Ebene

Termin: 29.08. – 26.09.2012
5 Termine, mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Anne Krause-Kirchhoff, Dipl.-Sozial-
pädagogin, zertifizierte KESS-Trainerin
Petra von der Linde, Soziologin M.A.,
zertifizierte KESS-Trainerin

Gebühr: 37,50 Euro zzgl. 7,50 Euro Handbuch

SAFE® – 10 Sonntage für eine glückliche Zukunft

Ein Elternkurs vor und nach der Geburt

Die Bindungssicherheit eines Kindes ist der zentrale Faktor für seine spätere Entwicklung. Sicher gebundene Kinder sind lebenslang selbstsicherer, belastbarer, lernen leichter und sind sozial kompetenter.

SAFE® unterstützt werdende Eltern, sich bereits im Vorfeld optimal auf ihre Elternschaft, v. a. die Gestaltung der Bindungsbeziehung, vorzubereiten. Ziel des Kurses ist es, den Eltern Sicherheit zu geben, wie sie auf die Signale Ihres Babys feinfühlig reagieren können, denn dies ist die Basis für eine sichere Eltern-Kind-Bindung.

Im Kurs werden Fragen beantwortet wie:

- Wie werde ich eine gute Mutter bzw. ein guter Vater?
- Müssen Eltern immer da sein?
- Wann verwöhne ich mein Kind?
- Wann setze ich Grenzen und wie?
- Wie kann ich eine gute und sichere Bindung zu meinem Kind herstellen?
- Wie kann ich verhindern, dass ich unbewusst eigene belastende Kindheitserlebnisse an mein Kind weitergebe?

In einer SAFE®-Gruppe können Sie als Elternpaar oder Alleinerziehende an 4 Sonntagen vor der Geburt und an 6 Sonntagen im 1. Lebensjahr Ihres Kindes die Chance nutzen, mit Ihrem Baby zu wachsen, neuen Herausforderungen kreativ und kompetent zu begegnen und so Ihrem Kind den besten Start ins Leben zu ermöglichen.

Optimal ist eine Teilnahme ab der 26. SSW.

- Starttermin:** Sonntag, 22.04.2012, 10.00 – 16.00 Uhr
danach 1 x im Monat nach Absprache
- Kosten:** 150,-- Euro inkl. Getränken (10 Sonntage sowie je Paar eine individuelle Beratung)
Ratenzahlung nach Absprache möglich
- Referenten:** Monika Siepmann, Hebamme und SAFE®-Mentorin
- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Auf den Anfang kommt es an!

Ein Kurs für werdende Eltern und Eltern mit Säuglingen

Eltern werden und sein ist eine wundervolle, spannende, aber auch fordernde Aufgabe. Das gesamte bisherige Leben verändert sich...

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Informationen rund um das Thema „Familie werden und sein“ zu sammeln und eigene Fragen zum Baby-Alltag einzubringen. Durch Gespräche, Präsentationen, kurze Filme und praktische Übungen wollen wir Ihnen Anregungen vermitteln, die Sie stark machen für Ihren neuen Alltag! Der Elternkurs soll Sie dabei unterstützen, Ihr Baby besser zu verstehen, und Ihre elterlichen Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten. An den beiden Tagen beschäftigen wir uns z. B. mit folgenden Themen:

- Entwicklung des Babys (fördernde und hemmende Faktoren, geeignetes Spielzeug)
- Wie spricht mein Baby mit mir? Wie kann ich es besser verstehen lernen?
- Die Bedürfnisse des Babys nach Sicherheit, Erkundung und Eigenständigkeit
- Mein Baby weint ..., was kann ich tun?
- Ernährung des Babys
- Schlafen (optimale Schlafumgebung, Einschlafgewohnheiten, Hilfen für einen ruhigen Schlaf)
- Das Baby erziehen..., geht das? (Verwöhnen, Regeln und Grenzen setzen)
- An wen kann ich mich wenden, wenn... (Ansprechpartner für Familienfragen in der Region)

Ort: St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene

Termine: Sa., 03.03.2012 – So., 04.03.2012
Sa., 03.11.2012 – So., 04.11.2012
Jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Dr. phil. Birgit Sauer, Dipl.-Pädagogin
Oliver Elbers, Dipl.-Pädagoge

Gebühr: 50,-- Euro einzeln / 95,-- Euro pro Paar
(inkl. Getränken)

Familienzeit – Ein Wohlfühlwochenende für Familien mit Kindern unter 3 Jahren

Für alle, die sich und ihren Kindern mal eine Pause vom Alltag gönnen möchten, haben wir ein erlebnisreiches Wochenende aus Bildung und Erholung zusammengestellt. Ob beim (Väter)PEKiP, Spiel- und Bewegungsangeboten, Gesprächskreisen oder beim gemeinsamen Grillen: am gesamten Wochenende stehen Sie und Ihre junge Familie im Mittelpunkt.

Unterschiedliche thematische Impulse vermitteln Ihnen darüber hinaus Fähigkeiten und Anregungen, die Sie stark machen für Ihren Familienalltag, z. B.:

- Entwicklung mit Spaß fördern
- Warum weint unser Baby?
- Eltern sein - Partner bleiben

Bei Bedarf sorgt eine Kinderbetreuung für die Beschäftigung der Jüngsten, während Sie mit anderen Eltern fachsimpeln oder im Wellnessbereich des Hauses ausspannen.

Inklusivleistungen:

- 2 Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer mit DU + WC (2 EW und Kinder bis 2 Jahre inklusive)
- Pädagogische Begleitung
- Kinderbetreuung
- Nutzung des Saunabereichs (Massagen etc. gegen Aufpreis)

Ort: Gesundheitsjugendherberge
Finnentrop-Heggen, Ahauser Str. 22 – 24
57413 Finnentrop-Heggen
www.wl.de/finnentrop.heggen

Termine: 08.06. – 10.06.2012
16.11. – 18.11.2012
Anreise jeweils freitags ab 14.00 Uhr,
Abreise sonntags ca. 14.00 Uhr

Leitung: Claudia Kristen, Erzieherin und PEKiP-Leiterin und Oliver Elbers, Dipl.-Pädagoge

Gebühr: 229,-- Euro pro Familie bei Eigenanreise
+ 50,-- Euro je Kind 3 – 5 Jahre
+ 60,-- Euro je Kind 6 – 12 Jahre

Anmeldeschluss: 07.04.2012 bzw. 15.09.2012 (Posteingang der schriftlichen Anmeldung)

Starke Eltern – Starke Kinder! **Der bekannte Elternkurs als Wochenend-** **Kompaktkurs mit Kinderbetreuung**

Ziel dieses Elternkurses ist es, das Selbstvertrauen der Eltern als Erzieher zu stärken sowie die Kommunikation in der Familie und die Erziehungsfähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern.

Dabei geht es um folgende Fragestellungen:

- Welche Erziehungsvorstellungen habe ich?
- Was ist meine Aufgabe als Erzieher?
- Wie kann ich meinem Kind helfen?
- Wie drücke ich meine Wünsche aus?
- Wie erkennen und lösen wir Probleme in der Familie?

Jede Kurseinheit der insgesamt 10 Themenfelder steht dabei unter einem anderen Motto, z. B. „Achte auf die positiven Seiten Deines Kindes!“ oder „Wenn Du es eilig hast, mache einen Umweg!“ Im Gespräch und Austausch mit der Gruppe wollen wir an diesem Wochenende gemeinsam Lösungen finden und Handlungsstrategien entwickeln. Grundlage dafür sind alltägliche Situationen und Probleme aus unserem Familienleben.

Um als Eltern einen einheitlichen Erziehungsstil umzusetzen, ist es ratsam, diesen Kurs als Elternpaar zu belegen.

Parallel bieten wir eine Kinderbetreuung an; Ihre Kinder erwartet ein buntes Programm an Basteln, Spielen und Außenaktivitäten, welches keine Langeweile aufkommen lässt. Damit auch die Familie nicht zu kurz kommt, werden die Mittagessen gemeinsam eingenommen.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum der Elternschule (Haus 5)

Termin: 17. – 19.02.2012
Freitag, 14.30 – 19.00 Uhr
Samstag + Sonntag je 9.00 – 18.30 Uhr
sowie ein Nachtreffen nach Absprache

Leitung: Susanne Hesse, Erzieherin
Dr. phil. Birgit Sauer, Dipl.-Pädagogin

Gebühr: 60,-- Euro Kursgebühr inkl. Skript, Verpflegung und Getränken
zzgl. 30,-- € Kinderbetreuung je Kind

44 I Seminare für Eltern, Kinder und Jugendliche

„Stark auch ohne Muckis“ – ein Selbstbehauptungsangebot für Kinder

In diesem Kurs geht es nicht um straffe Disziplin und Kampftechniken, sondern vielmehr darum, die Kinder in ihrem eigenem Tun zu bestärken und ihnen einfache Selbstbehauptungskniffe an die Hand zu geben. Mit viel Spaß arbeiten wir daran, die Kinder zu stärken und ihnen kindgerecht und mit Fingerspitzengefühl zu zeigen:

- Ich kann was.
- Ich hab eine eigene Meinung und darf diese aussprechen. Genauso darf dies mein Gegenüber.
- Ich bin Ich, und das ist gut so.
- Ich darf mich abgrenzen und muss Grenzen anderer einhalten.
- Ich kann mich mit Worten und meiner eigenen (individuellen) Art durchsetzen!

Die Eltern werden in das Kurskonzept mit eingebunden und sind unsere Multiplikatoren. Aus diesem Grund findet die erste Hälfte des Kurses ohne Eltern, der zweite Teil mit Eltern und Kindern gemeinsam statt.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5)
- Termine:** **für Kindergartenkinder (5 – 6 Jahre)**
Sa., 17.03.2012, 14.00 – 17.00 Uhr
für Schulkinder (6 – 10 Jahre)
Sa., 24.03.2012, 14.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Daniel Duddeck, Erzieher, Gründer der SelBeA Selbstbehauptungsakademie
- Gebühr:** 20,-- Euro
- Mitzubringen:** lockere Kleidung, Getränke

Babysitterschulung

Auf Kinder aufzupassen und sie zu beschäftigen ist eine tolle Gelegenheit, das Taschengeld aufzubessern. Aber es erfordert auch einige Vorkenntnisse, die in diesem Seminar vermittelt werden sollen:

- Körperliche und seelische Entwicklung des Kindes von 0 bis 6 Jahren
- Spiel- und Beschäftigungsanregungen für Babys und Kleinkinder, Lieder, Fingerspiele, Bastelideen
- „Wenn das Baby weint und das Kleinkind trotzt ...“ - Leitfaden für schwierige Situationen
- Babypflege, Handling und Ernährung
- Rechte und Pflichten eines Babysitters (Vertrag, Aufsichtspflicht, Versicherung, Honorar etc.)
- Erste Hilfe und Unfallverhütung

Am Ende der Schulung erhalten die Teilnehmer ein Babysitter-Diplom!

Darüber hinaus besteht Gelegenheit, in einem Familienzentrum zu hospitieren und die praktische Arbeit mit Kindern im Kindergartenalter hautnah zu erleben. Die Teilnahme an der Hospitation ist freiwillig!

Nach Abschluss des Kurses nehmen wir die Teilnehmer gerne in unsere Babysitterkartei auf und vermitteln sie an interessierte MitarbeiterInnen unseres Hauses.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1+2, U-Ebene
Termin:	02.04. – 04.04.2012, je 14.00 – 18.15 Uhr <u>Hospitation im Familienzentrum</u> <u>St. Theresia in Hamm-Heessen:</u> Do., 05.04.2012, 9.00 – 12.00 Uhr
Leitung:	Sandra Dezort, B.A. Erziehungswissenschaft & Sozialpsychologie
Ko-Referenten:	Oliver Elbers, Dipl.-Pädagoge & Rettungssanitäter Lisa-Marie Stork, Hebamme
Gebühr:	15,-- Euro (für Getränke, Skript etc.)
Mitzubringen:	Schreibzeug, Puppe (falls vorhanden)



Informationen und Kontakte

Anmeldebedingungen

Anmeldungen

Jeder Interessierte kann an den Kursen oder Vorträgen, die in diesem Katalog aufgeführt sind, teilnehmen. Sofern unter dem jeweiligen Angebot nicht anders vermerkt, sind zu allen Veranstaltungen **verbindliche Anmeldungen im Sekretariat der Elternschule - persönlich, schriftlich oder telefonisch - bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn unbedingt erforderlich.**

Mit der persönlichen oder telefonischen Aufnahme der Personalien oder Rücksendung der ausgefüllten Anmeldekarte an die Elternschule ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig.

Die Kursgebühren sind bei der Kursleitung zu entrichten, auch Kosten für Material und Lebensmittel! Beim Babyschwimmen und in besonderen Ausnahmefällen erfolgt die Begleichung der Kursgebühren per Lastschrift, die wir Ihnen vor Kursbeginn gesondert zusenden.

Sekretariat Gesundheitszentrum / Elternschule

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Abmeldungen

Ist es Ihnen nicht möglich, an einer angemeldeten Veranstaltung teilzunehmen, melden Sie sich mindestens **eine Woche vor Kursbeginn** ab. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig!

Bei akuter Erkrankung werden die Gebühren auch bei kurzfristigerer bzw. nicht erfolgter Absage eines Kurses nicht fällig, sofern ein ärztliches Attest die Erkrankung bescheinigt.

Terminänderung / Absagen

Bei Terminänderungen, Überbelegung oder Veranstaltungsausfall geben wir Ihnen Nachricht.

Ermäßigungen

In besonderen sozialen Situationen können Sie eine Gebührenermäßigung von 20 % erhalten, z. B. wenn Sie Sozialhilfe bekommen oder alleinerziehend sind. Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse über das Büro der Elternschule (Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41) beantragt werden.

Besondere Konditionen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik und des St. Josef-Krankenhauses

Als Mitarbeiter / Mitarbeiterin erhalten Sie auf alle Kurse dieses Programmheftes 20 % Rabatt (Ausnahme: Materialkosten und Lebensmittel).

Gebührenerstattung

Eine Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder eine Erstattung einzelner Kurseinheiten ist grundsätzlich nicht möglich.

Die Teilnahme ist übertragbar, sofern das Kurskonzept dies zulässt und die Zugangsvoraussetzung erfüllt ist. Einige Krankenkassen übernehmen bei bestimmten Kursen voll bzw. anteilig die Kursgebühr, wenn eine regelmäßige Teilnahme nachgewiesen werden kann. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Wünsche und Anregungen

Wir möchten Ihnen ein interessantes Kursangebot machen. Sollten Sie etwas in unserem Programm vermissen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns Ihre Ideen mitteilen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Geschenkgutscheine

Wir bieten Ihnen an, Kurse per Gutschein zu verschenken. Wer das Besondere sucht, kann mit diesem Geschenkgutschein ein ungewöhnliches, aber sinnvolles Geschenk machen. Interessiert? Wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Elternschule sowie der Physiotherapie!

Ansprechpartner / weiterführende Links

- St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen
www.barbaraklinik.de
- St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel
www.josef-krankenhaus.de
- Frauenklinik der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen
www.geburten-hamm.de

für (werdende) Eltern:

- Elternschule der Stadt Hamm
Tel. 0 23 81 / 17 62 03
www.hamm.de/elternschule
- La Leche Liga Deutschland e.V. (Still-Gesellschaft mit Email-Stillberatung)
www.lalecheliga.de
- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Hotline Tel. 0 18 05 / 7 84 55 36
www.afs-stillen.de
- Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) e.V.
Tel. 02 03 / 71 23 30
www.pekip.de
- Selbsthilfeinitiative für Eltern von Schreikindern
www.trostreich.de
- Rund um Schwangerschaft u. Geburt von A-Z
www.geburtskanal.de
- Tragetuch – Infos, Bindeanleitungen u. v. m.
www.hoppediz.de
- Schatten & Licht – Krise rund um die Geburt e.V.
Tel. 0 82 93 / 96 58 64
www.schatten-und-licht.de
- Die Sternenkinder – SHG f. Eltern n. Verlust ihres Kindes durch Fehl-, Früh- oder Totgeburt
Tel. 0 23 81 / 5 91 33
www.die-sternenkinder-hamm.de

Anmeldung

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Email _____

Name (Kind) _____

Geb.-Datum (Kind) _____

Zu folgendem Kurs / folgenden Kursen melde ich mich verbindlich an:

Kurs-Nr. / Titel _____

Kurs-Nr. / Titel _____

Die Teilnahmevoraussetzungen (siehe Anmeldebedingungen, S. 46 f.) erkenne ich hiermit an. Anträge / Nachweise für eine Gebührenermäßigung müssen vor Kursbeginn im Büro Gesundheitszentrum / Elternschule unterschrieben werden bzw. vorliegen. Die Elternschule bestätigt diese Anmeldung nicht!

Datum, Unterschrift

Bitte das ausgefüllte Formular abtrennen und in einem frankierten Briefumschlag senden an:

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Gesundheitszentrum / Elternschule
Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Nicht vergessen

Zu folgenden Kursen habe ich mich angemeldet:

Impressum

Herausgeber:

St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Verantwortlich für die Inhalte:

Matthias Kaufmann, Geschäftsführer

Redaktion:

Dr. phil. Birgit Sauer, Leitung Gesundheitszentrum /
Elternschule an der St. Barbara-Klinik

Umschlaggestaltung:

Sandra Konopka, Klinikkommunikation der St. Barbara-Klinik
Hamm GmbH

Druck:

Druckerei Joh. Burlage GmbH & Co. KG, Münster

Auflage:

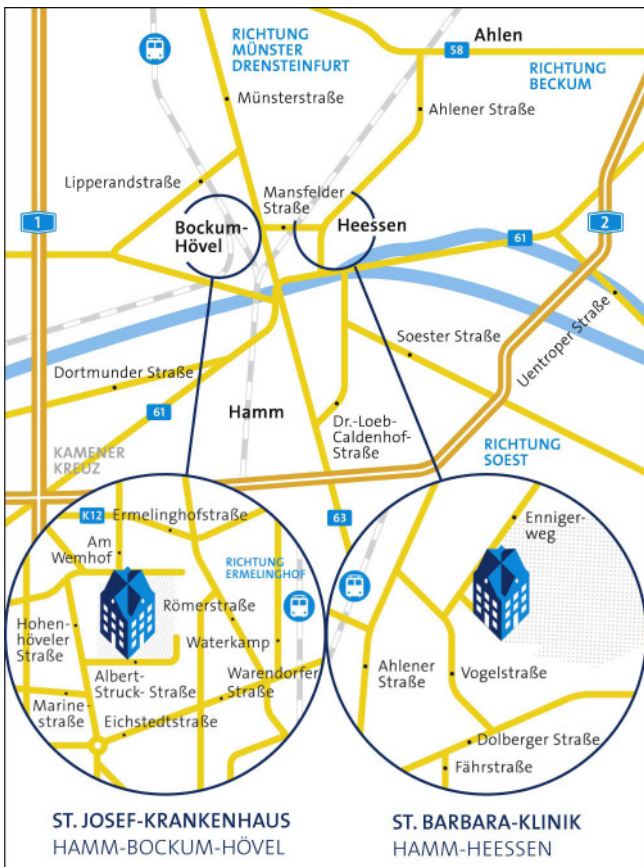
3.000

Erscheinungsweise:

jährlich

Fotonachweis:

www.aboutpixel.de (S. 26, S. 46)
www.bildunion.de (S. 34)
www.istockphoto.com (S. 1, S. 16, S. 24)
www.kindersicherheit.de (S. 35)
www.pekip.de (S. 14, S. 31)
www.shotshop.com (S. 5)
www.sxc.hu (S. 18)



**Gesundheitszentrum / Elternschule
an der St. Barbara-Klinik**

Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Anmeldung und Information:

Tel.: 02381 681-1341 | Fax: 02381 681-1343

elternschule@barbaraklinik.de

www.barbaraklinik.de



Zertifiziert nach den Regeln der
KTQ GmbH und der proCum Cert GmbH