

# GESUNDHEITZENTRUM MIT ELTERN SCHULE



# **Ansprechpartner**

## **Elternschule / Gesundheitszentrum**

Leitung: Dr. phil. Birgit Sauer  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 40 (Mo. – Do.)  
E-Mail: BSauer@barbaraklinik.de

## **Anmeldung und Information:**

Sandra Dezort, Silke Stralek  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (AB)  
Fax: 0 23 81 / 6 81 - 14 60  
E-Mail: gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

## **Gynäkologie und Geburtshilfe**

Chefarzt Dr. med. Hermann Wiebringhaus  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 00  
E-Mail: HWiebringhaus@barbaraklinik.de

## **Sekretariat / Anmeldung Gynäkologische Ambulanz**

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 01  
[www.brustzentrum-hamm.de](http://www.brustzentrum-hamm.de)  
[www.geburten-hamm.de](http://www.geburten-hamm.de)

## **Kreißsaal / Anmeldung**

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

## **Physiotherapie**

Leitung: Kerstin Siegel  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 16 61  
E-Mail: KSiegel@barbaraklinik.de

## **Diabetesberatung**

Elke Kasper  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 12 17  
E-Mail: EKasper@barbaraklinik.de

## **Psychologischer Dienst**

Dipl.-Psych. Lucia Kemmerling  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 11 10 (Mo. - Do.)  
E-Mail: LKemmerling@barbaraklinik.de

## **Klinik-Kommunikation**

Marion Kleditzsch  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 11 07 (Mo. – Do.)  
E-Mail: MKleditzsch@barbaraklinik.de

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 0   **Telefonzentrale**  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - ...   **Durchwahl**

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen, Patienten und Eltern!

Als im Juni 1967 die St. Barbara-Klinik eingeweiht wurde, war ein Bauwerk entstanden, dessen Anblick für den Heessener nicht mehr wegzudenken ist. Viele Bewohner dieses Stadtteils erblickten hier das Licht der Welt, unterzogen sich leichten oder schwerwiegenden Operationen, landeten als Kinder nach Stürzen vom Baum in der Unfallchirurgie oder als werdende Eltern in der geburtshilflichen Abteilung des Krankenhauses. Fast jeder hat schon einmal am Bett eines Angehörigen oder Freundes gesessen, der Patient in unserer Einrichtung war.

Was aber ist das gesamte Leistungsspektrum unseres Hauses? Welche Spezialabteilungen gibt es? Und wie funktionieren sie? Einige Antworten auf diese Fragen gibt unser neuartiges Angebot, das BARBARAFORUM. In enger Zusammenarbeit mit einzelnen Spezialabteilungen der Klinik geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich unverbindlich und kostenfrei z. B. über die urologische Abteilung oder das Darmzentrum zu informieren und dabei spezielle Krankheitsbilder und in der St. Barbara-Klinik angewandte moderne Behandlungsverfahren kennenzulernen. Besonders hinweisen möchten wir auf das Barbaraforum „15 Jahre Elternschule“, in dem die Elternschule zusammen mit der geburtshilflichen Abteilung Teilbereiche ihres Angebotsspektrums präsentieren wird.

All diese spannenden Informationen, die vom kompetenten Fachpersonal der Abteilungen in Vorträgen, Diskussionen und Workshops vermittelt werden, sind eingebunden in die bewährten Angebote des Gesundheitszentrums, das mit seinen Kursen und Vorträgen dazu beitragen möchte, dass Sie Ihrer Gesundheit den Stellenwert einräumen, den Sie verdient.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Gesundheitsprogramm eingehend zu studieren und freuen uns über Ihren Anruf, mit dem Sie sich zu einem unserer Angebote anmelden. Auf bald!

Ihre



Dr. phil. Birgit Sauer  
Leiterin Gesundheitszentrum/ Elternschule

Sofern nicht anders vermerkt, gilt für alle Veranstaltungen, dass eine **verbindliche Anmeldung bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn über das Sekretariat des Gesundheitszentrums** schriftlich, per Mail oder telefonisch unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41 erforderlich ist.

## 4 | Inhalt

<b>PatientenDienSTage .....</b>	<b>7</b>
<i>Gesunde Ernährung leicht gemacht .....</i>	8
<i>„Mein Wille geschehe“ – Die Patientenverfügung .....</i>	8
<i>Grauer Star .....</i>	9
<i>Bluthochdruck – eine „Zeitbombe“ .....</i>	9
<i>Husten, lachen und niesen mit Nebenwirkungen .....</i>	10
<i>Diagnose: Darmkrebs! Was nun? .....</i>	10
<i>Geburt auf Bestellung .....</i>	11
<i>Moderne chirurgische Therapie des Mamma-Carcinoms .....</i>	11
<i>Bildgebende und minimal invasive Diagnostik der Brust .....</i>	12
<i>Berufsbedingte Lungenerkrankungen .....</i>	12
<i>Herzgesundheit .....</i>	13
<i>Grauer Star .....</i>	13
<b>Barbaraforum .....</b>	<b>14</b>
<i>Infotag Brustkrebs .....</i>	14
<i>Urologie in Hamm – Wo geht die Reise hin? .....</i>	15
<i>Kinder stark machen fürs Leben .....</i>	16
<i>Gesunde Ernährung im Alltag .....</i>	17
<i>Knackpunkt Knie .....</i>	18
<i>Parkinson-Tag .....</i>	19
<i>Das CED-Zentrum .....</i>	20
<b>Bewegung und Fitness .....</b>	<b>21</b>
<i>Herzsport .....</i>	21
<i>Asthmasport .....</i>	21
<i>Wassergymnastik für Frauen .....</i>	22
<i>Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden .....</i>	23
<i>Pilates .....</i>	23
<i>Fatburnergymnastik .....</i>	24
<i>„Wer rastet, der rostet“ .....</i>	25
<i>Mamma-Gymnastik .....</i>	25
<i>Fit mit Endoprothese .....</i>	26
<i>Rund um den Nacken .....</i>	27
<b>Entspannen und Ausspannen .....</b>	<b>28</b>
<i>Qigong „55 plus“ .....</i>	28
<i>Frühlings-Qigong .....</i>	29
<i>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....</i>	29
<i>Autogenes Training .....</i>	30
<i>Yoga für Frauen .....</i>	31
<i>Klangmassage .....</i>	31
<i>Ein Tag der Ruhe .....</i>	32
<i>Farb-, Stil- und Imageberatung .....</i>	33
<i>Der Jakobsweg (Lichtbilder-Vortrag) .....</i>	33
<b>Gesundheitsbildung .....</b>	<b>34</b>
<i>Craniosacrale Therapie .....</i>	34
<i>Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen .....</i>	34
<i>Die DORN-Methode .....</i>	35
<i>„Ist mein Haus gesund?“ .....</i>	36
<i>Job Food .....</i>	36
<i>Rauchfrei mit Homöopathie und Bachblüten .....</i>	37
<i>Ausgeraucht .....</i>	37
<i>Raucherentwöhnung mit Hypnose .....</i>	38
<i>Hypnose zur Gewichtsreduktion .....</i>	38

<b>Leben mit Brustkrebs</b> .....	<b>39</b>
<i>Pro • mamma – Psycho-onkologisches Projekt</i> .....	39
<i>Paula hilft wissen</i> .....	40
<i>Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“</i> .....	40
<i>Walk-Team Hamm</i> .....	41
<i>Sauna-Treff</i> .....	41
<i>Tram-Ladies</i> .....	41
<i>EVA-Selbsthilfegruppe</i> .....	41
<i>Qigong für Brustkrebspatientinnen</i> .....	42
<i>Malkurs</i> .....	42
<i>Aktiv gegen Krebs (Kosmetikkurse)</i> .....	43
<i>Selbsthilfegruppen für Frauen mit (Brust)Krebserkrankung</i> .....	43
<b>Selbsthilfegruppen</b> .....	<b>44</b>
<i>Insulin-Pumpen-Zirkel</i> .....	44
<i>Pen-Club</i> .....	44
<i>Prostata-Selbsthilfe e. V.</i> .....	45
<i>Urostomie</i> .....	45
<i>Selbsthilfe unruhige Beine e. V.</i> .....	45
<i>Gesprächskreis Pflegende Angehörige</i> .....	45
<b>Schwangerschaft</b> .....	<b>46</b>
<i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung</i> .....	46
<i>Kreißsaalbesichtigung / Ärztlicher Vortrag</i> .....	46
<i>Hebammen-Sprechstunde</i> .....	47
<i>Säuglingspflege</i> .....	48
<i>Wassergymnastik für Schwangere</i> .....	48
<i>Geburtsvorbereitende Akupunktur</i> .....	49
<i>Yoga für Schwangere</i> .....	49
<b>Geburt</b> .....	<b>50</b>
<i>Wochenbettgymnastik</i> .....	50
<i>Rückbildungsgymnastik</i> .....	50
<i>„Unter dem Regenbogen“</i> .....	51
<i>Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik</i> .....	51
<i>Still-Beratung</i> .....	52
<i>Tragetuch-Bindetechniken</i> .....	52
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	<b>54</b>
<i>Stilltreff</i> .....	54
<i>Kleinkinderschwimmen</i> .....	54
<i>Babymassage</i> .....	56
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i> .....	56
<i>Spiel und Bewegung für Eltern und ihre Kinder</i> .....	58
<i>Samstagskreis – Väter turnen mit ihren Kleinsten</i> .....	59
<i>Großeltern-Spielgruppe</i> .....	59
<i>Musikgarten für Babys</i> .....	60
<i>Musikgarten I</i> .....	61
<i>babySignal® – Mit den Händchen sprechen</i> .....	62
<b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>63</b>
<i>„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“</i> .....	63
<i>Autogenes Training für Kinder</i> .....	63
<i>„Stark auch ohne Muckis“</i> .....	64
<i>Pflege- und Schminkkurs für Teenies</i> .....	65
<i>Babysitterschulung</i> .....	65

## 6 | Inhalt

<b>Elternseminare und -vorträge .....</b>	<b>67</b>
<i>Von der Muttermilch zum Kindermenü .....</i>	67
<i>Selber kochen für Babys .....</i>	67
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind .....</i>	68
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind / Refresher .....</i>	68
<i>Klassische Homöopathie für kranke Kinder .....</i>	69
<i>Sommer, Sonne, Krabbeltiere .....</i>	69
<i>KESS erziehen .....</i>	70
<i>Flohmarkt „Rund ums Kind“ .....</i>	71
<i>Weitere Elternseminare und Vortragsveranstaltungen .....</i>	71
<b>Leistungsangebote unserer Hebammen .....</b>	<b>72</b>
<i>Hebammen der St. Barbara-Klinik .....</i>	72
<i>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen .....</i>	73
<b>Informationen und Kontakte .....</b>	<b>74</b>
<i>Anmeldebedingungen .....</i>	74
<i>Ansprechpartner / weiterführende Links .....</i>	76
<i>Leistungsspektrum der St. Barbara-Klinik .....</i>	78
<i>Kooperationspartner .....</i>	80
<i>Anmeldung .....</i>	81



Dieses Zeichen weist auf Kurse hin, die besondere Konditionen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik bieten. Bitte beachten Sie hierzu auch die Anmeldebedingungen auf S. 75.



## **Sie sind herzlich eingeladen!**

Nutzen Sie die Patientendienstage und informieren Sie sich! Hier erhalten Sie direkt und ungefiltert einen Überblick über das Leistungsangebot unserer Klinik und Behandlungsmethoden bei bestimmten Erkrankungen. Lernen Sie unsere Fachärzte kennen und gewinnen Sie einen Eindruck von unserer Klinik direkt vor Ort.  
„Nur wer informiert ist, kann im Ernstfall gut entscheiden und beugt vielen Ängsten vor!“

## **PatientenDienstage**

- Ort:** Konferenzraum 1, U-Ebene  
**Gebühr:** Die Teilnahme ist kostenfrei!  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

## 8 | Patientendienstage

### **Gesunde Ernährung leicht gemacht – Das Barbara-Fit-Menü**

*P 01/10*

Die St. Barbara-Klinik bietet ihren Patienten seit Herbst 2006 das Barbara-Fit-Menü als besonderen Gesundheitsbeitrag an. Diese Kostform entspricht den Empfehlungen der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM e.V.). Sie ist im Nährstoffangebot ausgewogen, wird schmackhaft zubereitet und berücksichtigt gleichzeitig viele einzelne Diätformen, die bis vor einigen Jahren noch bei z. B. erhöhten Blutfetten oder Harnsäurewerten empfohlen wurden.

In dem Vortrag geht es um die gesunde Ernährung im Alltag. Anhand der Ernährungspyramide wird gezeigt, welche Lebensmittel Sie bevorzugen bzw. seltener verzehren sollten, um damit Ihr Wohlbefinden zu steigern.

**Termin:** Dienstag, 12.01.2010, 18.00 Uhr

**Referentin:** Jennifer Leitow, Diätassistentin der St. Barbara-Klinik

### **„Mein Wille geschehe“ – Die Patientenverfügung**

*P 02/10*

Dass Patienten-Wille auch bei Einwilligungsunfähigkeit geschieht bzw. nach den individuellen persönlichen Vorstellungen gehandelt wird, kann mit einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sichergestellt werden. In Kooperation mit der Rechtsanwältin Dr. Carolin Wever widmet sich Chefarzt Dr. Guido Schröer (beide Mitglied im Ethik-Komitee der St. Barbara-Klinik) an diesem Patientendienstag einem wichtigen, wenn auch schwierigen Themenfeld und erläutert die aktuelle Rechtslage, die sich seit September 2009 geändert hat.

**Termin:** Dienstag, 09.02.2010, 18.00 Uhr

**Referenten:** Dr. med. Guido Schröer, Chefarzt Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin (AINS) in Kooperation mit Dr. Carolin Wever, Rechtsanwältin

## **Grauer Star – Die Kataraktoperation hilft**

*P 03/10*

Die Operation des Grauen Stars ist weltweit und auch in Deutschland die häufigste Operation überhaupt. Die Techniken haben sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. So werden die meisten Kataraktoperationen ambulant durchgeführt. Dieser Patientendienstag wird mit Dias und Videofilm detailliert auf das Operationsverfahren eingehen.

**Termin:** Dienstag, 23.02.2010, 18.00 Uhr

**Referent:** Privat-Dozent Dr. med. Patrick Berg,  
Belegabteilung Augenheilkunde

## **Bluthochdruck – eine „Zeitbombe“**

*P 04/10*

Bluthochdruck verläuft meist jahre- bis jahrzehntelang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz und Gefäßen, Gehirn und Nieren. Diese Schädigungen verursachen ihrerseits Beschwerden und können zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Bluthochdruck muss daher frühzeitig therapiert werden, da mit fortschreitender Erkrankung die Auswirkungen sehr gefährlich werden können.

**Termin:** Dienstag, 09.03.2010, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. Hans Pfeleiderer (Hypertensiologe DHL), Chefarzt der Nephrologie / Immunologie und Dialyse

## Husten, lachen und niesen mit Nebenwirkungen – Diagnostik und Therapie der Harninkontinenz

P 05/10

Blasenschwäche ist ein weit verbreitetes Leiden. Bei Frauen über 50 leidet jede zweite unter diesem Problem. Jedoch spricht niemand gerne darüber, dass der plötzliche, unwillkürliche Abgang von Urin z. B. beim Husten oder Lachen das Leben beeinträchtigt. Es kann lästig sein – oder auch peinlich und unangenehm. Doch darüber hinaus kann eine Harninkontinenz den Alltag so beeinträchtigen, dass deswegen körperliche Bewegung, Reisen oder soziale Beziehungen eingeschränkt oder vermieden werden.

**Termin:** Dienstag, 13.04.2010, 18.00 Uhr

**Referenten:** Dr. med. Frank Holms und Dr. med. Anja Gärtner, beide Oberärzte der Gynäkologie und Geburtshilfe

## Diagnose: Darmkrebs! Was nun?

P 06/10

Darmkrebs entsteht meist aus gutartigen und leicht zu entfernenden Wucherungen der Schleimhaut, die zunächst

keinerlei Probleme bereiten. Mit einer Vorsorgekoloskopie sind Vorstufen früh erkennbar und ein Darmkrebs damit oft vermeidbar. An diesem Dienstag werden die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten bei Darmkrebs vorgestellt.



Westfälisches  
Darmzentrum  
Hamm

**Termin:** **Donnerstag**, 06.05.2010, 18.00 Uhr

**Referent:** Privat-Dozent Dr. med. Matthias Kraemer, Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie und Luis Sanguenza, Funktions-Oberarzt

## **Geburt auf Bestellung – Kaiserschnitt oder natürliche Geburt: FÜR und WI(E)DER**

*P 07/10*

Schon lange scheint eine Geburt nicht mehr zu den natürlichsten Dingen der Welt zu gehören.

Die Kaiserschnitttrate steigt überall in Deutschland, denn die gut planbare Geburt hat scheinbar viele Vorteile.

Doch sie birgt auch Risiken!

**Termin:** Dienstag, 01.06.2010, 18.00 Uhr

**Referentinnen:** Dr. med. Azhar Schett, Oberärztin und  
Dr. med. Jutta Boom-Bietmann,  
Funktionsoberärztin der Gynäkologie  
und Geburtshilfe

## **Moderne chirurgische Therapie des Mamma-Carcinoms**

*P 08/10*

Die Brust ist für jede Frau von besonderer Bedeutung.

Die Möglichkeiten der modernen chirurgischen Therapie bei Brustkrebs werden an diesem Abend interessierten Frauen vorgestellt.

**Termin:** Dienstag, 06.07.2010, 18.00 Uhr

**Referentin:** Dr. med. Elisabeth Wolf,  
leitende Oberärztin der Gynäkologie und  
Geburtshilfe

### **Bildgebende und minimal invasive Diagnostik der Brust**

*P 09/10*

Die bildgebende Diagnostik nimmt bei der Früherkennung von Brustkrebs einen entscheidenden Stellenwert ein. Verfahren wie Mammographie, Ultraschall und Magnetresonanztomographie sind wesentlich, um bösartige Erkrankungen zu diagnostizieren. In Ergänzung mit nur kleinen operativen Eingriffen können sichere Diagnosen gestellt werden. Patientinnen werden dadurch in den allermeisten Fällen aufwendigere Operationen unter Vollnarkose und unnötige Gewebeverluste erspart. Darüber hinaus ist die diagnostische Sicherheit dieser Verfahren meist höher als bei herkömmlichen Gewebeverfahren.

**Termin:** Dienstag, 07.09.2010, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. Hermann Wiebringhaus, Chefarzt der Frauenklinik und Vorstandssprecher des Brustzentrums Hamm, Ahlen-Soest

### **Berufsbedingte Lungenerkrankungen**

*P 10/10*

Erkrankungen des Atmungssystems können durch berufliche Einwirkungen ausgelöst oder verstärkt werden. Dabei lösen zumeist die über die Atemluft aufgenommenen Schadstoffe krankhafte Reaktionen in den Bronchien oder im Lungengewebe aus. Beim allergischen Asthma bronchiale kommt es z. B. durch erworbene Überempfindlichkeit auf berufliche Allergene wie Mehlstaub oder Tierhaar zu asthmatischen Reaktionen. Beim irritativen Asthma bronchiale bewirken Reizstoffe z. B. in Härtern, Färbesubstanzen und Lösungsmitteln eine chronische Entzündung und Verengung des Bronchialsystems.

**Termin:** Dienstag, 21.09.2010, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. Thomas Pladeck, lfd. Arzt Department Pneumologie / Schlafmedizin / Infektiologie der Inneren Medizin

## **Herzgesundheit – Unser Angebot im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung**

*P 11/10*

Die Deutsche Herzstiftung veranstaltet jährlich im November die Herzwochen. Auch die St. Barbara-Klinik wird sich mit einem Patientendienstag zu dem aktuellen Thema, das bei Redaktionsschluss noch nicht feststand, beteiligen. Bitte beachten Sie daher die Tagespresse. Weitere Infos: [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)



- Termin:** Dienstag, 23.11.2010, 18.00 Uhr  
**Referent:** Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann,  
Chefarzt Innere Medizin

## **Grauer Star – Die Kataraktoperation hilft**

*P 12/10*

Die Operation des Grauen Stars ist weltweit und auch in Deutschland die häufigste Operation überhaupt. Die Techniken haben sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. So werden die meisten Katarakt-Operationen ambulant durchgeführt. Dieser Patientendienstag wird mit Dias und Videofilm detailliert auf das Operationsverfahren eingehen.

- Termin:** Dienstag, 14.12.2010, 18.00 Uhr  
**Referent:** Privat-Dozent Dr. med. Patrick Berg,  
Belegabteilung Augenheilkunde



## Barbaraforum

In dieser Rubrik erwarten Sie Aktionstage unserer Klinik mit einem gebündelten Programm rund um ein Schwerpunktthema. Informieren Sie sich umfassend und vielfältig – entdecken Sie neue Aspekte und / oder probieren Sie verschiedene Methoden rund um das Thema „Gesundheit / Gesunderhaltung“ aus.

**Gebühr:** Die Teilnahme ist kostenfrei!

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Infotag Brustkrebs

Am **Sonntag, den 21. März 2010** lädt das Brustzentrum Hamm, Ahlen-Soest betroffene Frauen, Angehörige und Interessierte ein, sich über neue Entwicklungen und Empfehlungen in der Behandlung von Brustkrebs zu informieren. Passend zum Motto des Infotages 2010 **„Leben bewegt – Bewegung belebt: AKTIVE Selbsthilfe“** stellt ein Wissenschaftler der Sporthochschule Köln Studienerkenntnisse zur Bedeutung von Sport für die Verbesserung der Krankheitsprognose sowie die Krankheitsbewältigung dar. Eine betroffene Frau ergänzt diese Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen. Angebote verschiedener Selbsthilfegruppen laden darüber hinaus zur Information und Kontaktaufnahme ein.

So wie die Krankheit (Brust-)Krebs Körper, Seele und Geist betrifft, muss Krankheitsbewältigung und Gesundheit ebenfalls diese drei Ebenen umfassen. Deshalb bietet der 5. Infotag Brustkrebs diesmal nicht nur das „Kopf“-Programm Information, Vorträge, Diskussion. Geplant ist u. a. eine (Tanz-)Performance sowie das Angebot, Ausdrucksmalen „auszuprobieren“.

Lassen Sie sich überraschen! Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte zeitnah den Vorankündigungen in der Presse sowie unter [www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)

## Urologie in Hamm – Wo geht die Reise hin?

**Termin:** Samstag, 23.01.2010

**Ort:** Konferenzraum 1 + Cafeteria (U-Ebene)  
Urologische Abteilung (2. Etage)

### Programm

11.00 Uhr

#### **Begrüßung**

(Dr. med. Roland Homberg, Chefarzt der Urologie)

11.15 - 11.35 Uhr

#### **Gibt es Möglichkeiten neben dem Roboter?**

#### **Minimalinvasive Techniken in der Urologie**

(Dr. med. Roland Homberg, Chefarzt der Urologie)

11.35 - 11.55 Uhr

#### **Wo Licht, da auch Schatten? Einsatz moderner Lasertechnik in der Urologie**

(Dr. med. Volker Rembrink, Leitender Oberarzt)

11.55 – 12.10 Uhr

*Kaffeepause*

12.10-12.30 Uhr

#### **Krebstherapie = Verlust der Lebensqualität?**

#### **Moderne Behandlungstechniken in der Onkologie**

(Dr. med. Roland Beckmann, Oberarzt)

12.30 – 12.50 Uhr

#### **Wenn die Blase weint – Aktueller Stand bei der Behandlung der Inkontinenz**

(Stefan Janek, Oberarzt)

Ab 13.00 Uhr

*Imbiss in den neuen Räumlichkeiten der Urologie*

**Anschließend Möglichkeit zur Besichtigung der urologischen Abteilung mit Live-Vorfürhungen an den Geräten (u. a. Laseranwendungen)**

## **Kinder stark machen fürs Leben – 15 Jahre Elternschule der St. Barbara-Klinik**

**Termin:** Samstag, 20.02.2010

**Ort:** Kapelle der St. Barbara-Klinik, danach  
Gymnastikhalle + Räume des I.Bi.G. (Haus 7)

### **Programm**

10.00 – 10.45 Uhr

**Eröffnung mit Familiengottesdienst**

11.00 – 11.45 Uhr

**Verantwortung unter der Geburt – Verantwortung ein  
Leben lang**

(Dr. med. Hermann Wiebringhaus, Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie)

11.45 – 12.30 Uhr

**„Es gibt Reis, Baby“ – Ernährung von Kindern nach  
den Regeln der chinesischen Medizin**

(Lucas Wilkmann, Heilpraktiker)

12.30 – 13.00 Uhr

*Mittagspause mit kleinem Imbiss*

13.00 – 13.45 Uhr

**Mit biochemischen Mitteln nach Dr. Schüssler gut  
durch Schwangerschaft und erste Zeit mit dem Baby**

(Lucas Wilkmann, Heilpraktiker)

13.45 – 14.30 Uhr

**Psychomotorische Förderung der Entwicklung,  
Bewegung und Wahrnehmung von Kindern**

(Barbara Brämer, Dipl.-Sozialpädagogin, Motopädagogin)

### **Kinderprogramm / Kinderbetreuung (ab 11.00 Uhr):**

- Spiel- und Beschäftigung in der Gymnastikhalle
- Klinikführungen, u. a. mit Besichtigung des Hubschrauber-Landeplatzes
- Gesichterschminken

### **Weitere Angebote (ab 11.00 Uhr):**

- Flohmarkt „Rund um´s Kind“
- Infostand „Unsere Hebammen stellen sich vor“
- Infostand „babySignal<sup>®</sup>, PEKiP und Co. – Was verbirgt sich hinter den Eltern-Kind-Kursen der Elternschule?“

## Gesunde Ernährung im Alltag

**Termin:** Samstag, 19.06.2010

**Ort:** Konferenzräume 1 + 2, Cafeteria  
(U-Ebene)

### Programm

10.00 – 10.45 Uhr

#### **Ernährung im Alltag leicht gemacht**

(Elke Kasper, Diabetesberatung der St. Barbara-Klinik)

10.45 – 11.30 Uhr

#### **Gesund mit Olivenöl**

(Ralf Drevermann, Heilpraktiker und Autor des Buches „Gesundbrunnen Olivenöl“)

11.30 – 11.45 Uhr

*Pause*

11.45 – 12.30 Uhr

#### **Kräuter und Gewürze in der Küche**

(Hildegard Jorch, Referentin für Erwachsenenbildung)

12.30 – 13.15 Uhr

#### **„Mood Food“ – Glücklich machende Lebensmittel**

(Hildegard Jorch, Referentin für Erwachsenenbildung)

13.15 – 14.00 Uhr

#### **Mittagspause**

*Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.*

14.00 – 17.00 Uhr

#### **Workshop 1: „Essbare Blüten!?“**

Die Referentin Hildegard Jorch zaubert gemeinsam mit Ihnen in der *Lehrküche der Diabetikerschulung* köstliche Gerichte aus / mit Blüten.

*Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Eine vorherige Anmeldung im Sekretariat des Gesundheitszentrums unter Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 41 wird daher empfohlen!*

*Eine Lebensmittelpauschale von 10,00 Euro ist bei der Referentin zu entrichten.*

14.00 – 16.30 Uhr

#### **Workshop 2: Kräuterwanderung**

Zusammen mit dem Heilpraktiker Lucas Wilkmann erforschen Sie die Heessener Natur nach heilkräftigen Pflanzen und erfahren Wirkungen und Einsatzgebiete.

## **Knackpunkt Knie – Wenn das Gelenk schmerzt**

**Termin:** Dienstag, 26.10.2010

**Ort:** Konferenzräume 1 + 2, Cafeteria  
(U-Ebene)

### **Programm**

18.00 – 18.30 Uhr

#### **Diagnostik und konservative Therapie des Knieschmerzes: Was ist gesichert?**

(Dr. med. Helmut Bülhoff, Chefarzt der Abteilung für Orthopädische Chirurgie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der St. Barbara-Klinik)

18.30 Uhr – 19.00 Uhr

#### **Physiotherapeutische Behandlungsmethoden bei Schmerzen im Knie**

(Kerstin Siegel, Leiterin der Physiotherapie der St. Barbara-Klinik)

19.00 – 19.30 Uhr

*Pause*

19.30 – 20.00 Uhr

#### **Minimalinvasive Therapie des Knieschmerzes**

(Dr. med. Ralf Berg, Funktions-Oberarzt der Abteilung für Orthopädische Chirurgie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der St. Barbara-Klinik)

20.00 – 20.30 Uhr

#### **Operative Therapieansätze, z. B. prothetische Versorgung**

(Dr. med. Walter Skutta, Oberarzt der Abteilung für Orthopädische Chirurgie, Unfallchirurgie und Sporttraumatologie der St. Barbara-Klinik)

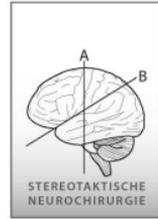
### **Infostände:**

- Arthroskopie am Modell
- Prothetik am Modell
- Orthopädietechnik (Fa. Künzelt)

## Parkinson-Tag

**Termin:** Dienstag, 09.11.2010

**Ort:** Konferenzräume 1 + 2,  
Mitarbeiter-Cafeteria  
(U-Ebene)



### Programm

16.30 – 17.00 Uhr

#### **Begrüßung und Stehcafé**

17.00 – 17.30 Uhr

#### **Was tun bei der Sprechstörung?**

(Dr. med. Sabine Skodda, Oberärztin der Neurologischen Klinik der Universitätsklinik Bochum)

17.30 – 18.00 Uhr

#### **Moderne medikamentöse Therapie bei Parkinson**

(Priv.-Doz. Dr. med. Klaus Rieke, Chefarzt der Neurologischen Klinik, Marienhospital Hamm)

18.00 – 18.30 Uhr

#### **Kann man Parkinson operieren?**

(Dr. med. Ralph Lehrke, Chefarzt der Stereotaktischen Neurochirurgie, St. Barbara-Klinik Hamm)

18.30 – 19.00 Uhr

#### **Ausklang mit Imbiss**

### Infostände:

#### **Fa. Medtronic:**

Der neue „Hirnschrittmacher“

#### **Physiotherapie der St. Barbara-Klinik:**

Aktuelles zur Krankengymnastik bei Morbus Parkinson

#### **Sanitätshaus Künzelt:**

Hilfen im Alltag

#### **Deutsche Parkinson-Vereinigung (DPV):**

Wir stellen uns vor

## Das CED-Zentrum<sup>1</sup> der St. Barbara-Klinik / Ärztezentrum Hamm-Norden präsentiert sich

**Termin:** Dienstag, 07.12.2010

**Ort:** Konferenzraum 1 (U-Ebene)

### **Programm**

18.00 – 18.30 Uhr

#### **Diagnostik der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung**

(Dr. med. Ulrich Tappe, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Hamm)

18.30 Uhr – 19.00 Uhr

#### **Leitliniengerechte Therapie der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung**

(Dr. med. Heinrich Miks, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Hamm)

19.00 – 19.30 Uhr

#### **Chirurgische Therapie der chronisch-entzündlichen Darmerkrankung**

(Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Kraemer, Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie der St. Barbara Klinik)

19.30 – 20.00 Uhr

#### **Diskussionsforum**

*Anschließend Ausklang mit kleinem Imbiss.*

---

<sup>1</sup> CED = **Ch**ronisch-**e**ntzündliche **D**armerkrankungen  
(Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)



## Bewegung und Fitness

### Herzsport

*G 01/10*

Menschen mit Herzerkrankungen können ihrem Körper Sport nur in dosierter Weise zumuten. Eigene Fähigkeiten kennenzulernen und Belastbarkeiten unter fachkundiger Begleitung auszuprobieren, gibt Herzkranken neues Selbstvertrauen und stärkt ihre Gesundheit.

Verordnung durch den Hausarzt oder Überweisung durch die Rehabilitationsklinik ist Voraussetzung für die Teilnahme.

<b>Ort:</b>	Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
<b>Termin:</b>	jeden Donnerstag, 17.00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Heinz-Josef Hölker, Physiotherapeut
<b>Ärztliche Betreuung:</b>	Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann, Chefarzt Innere Medizin und Dr. med. Herbert Schmidtendorf, Oberarzt Innere Medizin
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 0 23 81 / 9 72 69 99

### Asthmasport

*G 02/10*

Menschen mit Asthma können ihrem Körper Sport nur in dosierter Weise zumuten. Eigene Fähigkeiten kennenzulernen und Belastbarkeiten unter fachkundiger Begleitung auszuprobieren, gibt Asthmatikern neues Selbstvertrauen und stärkt ihre Gesundheit.

Verordnung durch den Hausarzt oder Überweisung durch die Rehabilitationsklinik ist Voraussetzung für die Teilnahme.

## 22 I Bewegung und Fitness

<b>Ort:</b>	Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
<b>Termin:</b>	jeden Donnerstag, 19.00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Heinz-Josef Hölker, Physiotherapeut
<b>Ärztliche Betreuung:</b>	Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann, Chefarzt Innere Medizin und Dr. med. Michael Drees, Innere Medizin
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 0 23 81 / 9 72 69 99

### Wassergymnastik für Frauen

*G 03a/10 bis G03f/10*

Wassergymnastik macht beweglich, trainiert den Kreislauf und schont die Gelenke. Dabei besteht das Besondere einer Wassergymnastik darin, dass die Eigenschaften des Mediums Wasser als Auftriebs- und Druckelement, als Widerstand oder Hautreiz genutzt werden können. Über die Körpererfahrung im Wasser soll durch Bewegung die körperliche Aktivität erhalten oder verbessert sowie die allgemeine Fitness vielseitig geschult werden. Personen mit Muskelschwächen, Venenerkrankungen, Schädigungen der Wirbelsäule oder der Gelenke wird die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung gegeben.

**Termine: donnerstags, 16.15 – 17.00 Uhr**

G 03a/10: 14.01. – 18.03.2010

G 03b/10: 15.04. – 01.07.2010

G 03c/10: 09.09. – 25.11.2010

**donnerstags, 17.00 – 17.45 Uhr**

G 03d/10: 14.01. – 18.03.2010

G 03e/10: 15.04. – 01.07.2010

G 03f/10: 09.09. – 25.11.2010

*Jede Kursphase umfasst 10 Termine.*

**Ort:** Hallenbad der Martin-Luther-Schule,  
Bockelweg 83, 59073 Hamm

**Leitung:** Helena Ewert, Physiotherapeutin

**Gebühr:** 50,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

## Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden



*G 04a/10 bis G 04c/10*

Die Feldenkrais-Methode schult auf sanfte Art das Körperbewusstsein und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu ändern und Bewegungen aller Art angenehmer und vielseitiger zu gestalten - ganz egal, wie alt sie sind! Verbesserungen der Befindlichkeit werden ermöglicht bei Rückenbeschwerden, Schulter- und Nackenproblemen, Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk, Schmerzen in Knien und Füßen, Anspannungen im Kiefergelenk, Störungen in Bewegungskoordination und Körpergefühl, z. B. nach OPs, Verletzungen, Amputationen.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 04a/10: 02.02. – 27.04.2010  
 G 04b/10: 04.05. – 06.07.2010  
 G 04c/10: 14.09. – 23.11.2010  
 je 9 x dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

**Leitung:** Volker Heiß, Pädagoge und Feldenkraislehrer

**Gebühr:** 54,- Euro

### **Kostenlose Schnupperstunden:**

Dienstag, 26.01.2010 + Dienstag, 07.09.2010,  
 je 18.00 – 19.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

## Pilates – Sanfte Fitness gegen den Alltagsstress



*G 05a/10 bis G 05f/10*

Die Pilates-Trainingsmethode ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, die sich entspannen wollen oder Rückenprobleme haben. Außerdem kann man mit Pilates die Muskulatur kräftigen und das Bindegewebe straffen. Pilates - eine Kombination aus herkömmlicher Gymnastik und asiatischen Methoden wie Yoga - ist ein sehr effektives Muskelfunktionstraining mit genau definierten Übungen, die die Muskeln stärken und formen. Auch die Haltung wird verbessert. Den Stundenabschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. Körperwahrnehmung, Muskelentspannung, Atementspannung, Mentalübungen oder Fantasiereisen.

## 24 | Bewegung und Fitness

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** **Anfängerkurse:**

G 05a/10: 11.01. – 22.03.2010

G 05b/10: 12.04. – 05.07.2010

G 05c/10: 13.09. – 13.12.2010

je 11 x montags, 17.00 – 18.00 Uhr

**Aufbaukurse:**

G 05d/10: 11.01. – 22.03.2010

G 05e/10: 12.04. – 05.07.2010

G 05f/10: 13.09. – 13.12.2010

je 11 x montags, 18.15 – 19.15 Uhr

**Leitung:** Ulrike Köhler, DTB-Kursleiterin Pilates

**Gebühr:** 66,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

**Mitzubringen:** Badetuch und kleines Kissen

**Kostenlose Schnupperstunden:** 04.01. + 06.09.2010, je 17.00 – 18.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

## Fatburnergymnastik

*G 06a/10 bis G 06c/10*

Um schlank und fit zu werden, braucht man regelmäßige Bewegung und eine an die persönlichen Bedürfnisse angepasste Ernährung. Durch Konditionsgymnastik zu flotter Musik und spezielle Übungen verbrennt unser Fett schneller und das Gewebe strafft sich. In der Fatburnergymnastik werden nicht nur die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt, sondern alle Muskelgruppen des Körpers angesprochen. Dehnungsübungen, die die Beweglichkeit verbessern, runden die Trainingsstunde ab.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 06a/10: 11.01. – 22.03.2010

G 06b/10: 19.04. – 28.06.2010

G 06c/10: 06.09. – 29.11.2010

je 10 x montags, 19.30 – 20.30 Uhr

**Leitung:** n. n.

**Gebühr:** 60,- Euro

**Kostenlose Schnupperstunden:** 04.01. + 30.08.2010, je 19.30 – 20.30 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

## „Wer rastet, der rostet“ – Präventive Gymnastik für Senioren

*G 07a/10 bis G 07d/10*

Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, mobil zu bleiben, um Stürzen vorzubeugen und sich im Alltag sicher bewegen zu können. Insgesamt steigern sich die Lebensqualität, die geistige Fitness und das psychische Wohlbefinden. Neben diesen Gesundheitsaspekten sorgt die Gymnastik innerhalb der Gruppe für soziale Kontakte. Unsere Seniorengymnastik eignet sich sowohl für sportliche als auch für weniger sportliche Teilnehmer/innen. Es wird Rücksicht auf individuelle, gesundheitliche Probleme genommen und es werden altersgerechte Übungen durchgeführt. Diese stärken die Muskelkraft und sorgen für eine verbesserte Körperwahrnehmung.

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termine:** G 07a/10: 22.02. – 12.04.2010  
 G 07b/10: 03.05. – 14.06.2010  
 G 07c/10: 30.08. – 04.10.2010  
 G 07d/10: 25.10. – 06.12.2010  
 je 6 x montags, 11.30 – 12.15 Uhr
- Leitung:** Heike Borgdorf / Marion Reckers, Physiotherapeutinnen der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

## Mamma-Gymnastik – So werden Sie wieder fit!

*G 08a/10 bis G 08f/10*

Nach einer Brustoperation kann Ihre Bewegungsfähigkeit auf der operierten Seite eingeschränkt sein. Dies führt zu „Schonhaltungen“, die wiederum Verspannungen der Muskulatur nach sich ziehen. Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen können entstehen, langfristig auch Wirbelsäulenfehlstellungen mit Rückenschmerzen. Mit regelmäßigen gymnastischen Übungen können Sie dieser gesundheitlichen Fehlentwicklung entgegenwirken. Ihr Schultergelenk wird beweglicher, Schonhaltungen und asymmetrische Bewegungsabläufe werden verringert. Zudem merken Sie, dass jede Verbesserung der Beweglichkeit Ihnen seelischen Auftrieb geben und die Rückkehr in Ihr alltägliches Leben vereinfachen wird.

## 26 I Bewegung und Fitness

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 08a/10: 07.01. – 11.02.2010

G 08b/10: 18.02. – 25.03.2010

G 08c/10: 15.04. – 27.05.2010

G 08d/10: 10.06. – 15.07.2010

G 08e/10: 02.09. – 07.10.2010

G 08f/10: 28.10. – 02.12.2010

je 6 x donnerstags, 12.30 – 13.15 Uhr

**Leitung:** Annika Börding / Waltraud Gümüser,  
Physiotherapeutinnen der St. Barbara-  
Klinik

**Gebühr:** 48,- Euro

## Fit mit Endoprothese

*G 09a/10 bis G 09f/10*

Körperliche Aktivität ist ein zentraler Bestandteil gesunden Lebens. Auch Menschen mit Hüft- oder Knie-Endoprothese sollten sich regelmäßig bewegen. Dies ist von entscheidender Bedeutung, wenn es um die Lebensdauer eines Kunstgelenkes geht. Ziele dieses Kurses sind:

- Verbesserung der Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination
- Steigerung von Bewegungsfreude und Selbstvertrauen
- Schmerzreduktion
- Erfahrungsaustausch mit ähnlich Betroffenen
- Verbesserung der Lebensqualität

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind eine abgeschlossene Rehabilitation und das Einverständnis des behandelnden Arztes.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 09a/10: 12.01. – 16.02.2010

G 09b/10: 23.02. – 13.04.2010

G 09c/10: 20.04. – 25.05.2010

G 09d/10: 01.06. – 06.07.2010

G 09e/10: 31.08. – 05.10.2010

G 09f/10: 26.10. – 30.11.2010

je 6 x dienstags, 13.00 – 13.45 Uhr

**Leitung:** Antje Sures / Ilka Birke, Physiotherapeutinnen der St. Barbara-Klinik

**Gebühr:** 48,- Euro

## Rund um den Nacken



*G 10a/10 bis G 10g/10*

Leiden Sie an Problemen im Bereich von Halswirbelsäule, Nacken und Schultern, z. B. Verspannungen durch Computerarbeit? Beginnen Sie damit, bereits bestehenden Erkrankungen entgegenzuwirken und den Fortschritt Ihrer Problematik „Rund um den Nacken“ aufzuhalten! In diesem Kurs erhalten Sie Wissen über anatomische Zusammenhänge, erlernen eine entlastende Haltung Ihrer Wirbelsäule sowie dehnende und kräftigende Übungen für die Nacken- und Schultermuskulatur.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie an keiner akuten Halswirbelsäulenerkrankung mit neurologischen Ausfällen (z. B. Kribbeln, Kraftverlust) oder ausgeprägten Bewegungseinschränkungen des Kopfes und der Arme leiden. In diesem Fall empfiehlt sich die Einzelbehandlung.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 10a/10: 06.01. – 03.02.2010  
 G 10b/10: 10.02. – 10.03.2010  
 G 10c/10: 17.03. – 28.04.2010  
 G 10d/10: 05.05. – 09.06.2010  
 G 10e/10: 16.06. – 14.07.2010  
 G 10f/10: 29.09. – 10.11.2010  
 G 10g/10: 17.11. – 15.12.2010  
 je 5 x mittwochs, 12.00 – 12.45 Uhr

**Leitung:** Kerstin Siegel, Physiotherapeutin der St. Barbara-Klinik

**Gebühr:** 40,- Euro

### **HINWEIS**

**Rückenschulkkurse, Beckenbodengymnastik, Nordic Walking, Kinesiologiekurse und Yoga für Männer** organisieren wir gerne bei ausreichender Nachfrage! Bitte rufen Sie uns an: Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Sekretariat Gesundheitszentrum)



# Entspannen und Ausspannen

## **Qigong „55 plus“ – eine besondere Entspannungsmethode für Menschen ab 55 Jahren**



*G 11/10*

Dieses Qigong-Seminar richtet sich gezielt an Menschen ab 55 Jahren. Mit zunehmendem Alter lassen oft Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit nach. Viele Menschen leiden unter diesem Verlust; eine verminderte Lebensqualität ist oftmals die Folge.

In der chinesischen Medizin steht das Qi für die bewegende und vitale Kraft des Körpers. Die Qigong-Praxis stärkt und nährt die Lebensenergie. Sie wirkt vermehrter Anfälligkeit gegen Krankheiten, raschem körperlichen Verschleiß sowie Konzentrationsschwierigkeiten entgegen.

Die Übungen bestehen aus sanften Dehnungen, harmonischen Bewegungen und eignen sich hervorragend zur Verbesserung des Gleichgewichts und zur Sturzprophylaxe. Sie sind leicht erlernbar und können problemlos auch im Sitzen ausgeführt werden.

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termin:** Samstag, 04.09.2010  
12.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Susanne Piotrowski, Entspannungspädagogin, Klangtherapeutin, Qigong-Lehrerin
- Gebühr:** 35,- Euro
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Wolldecke, Essen + Getränke

## Frühlings-Qigong – eine Fastenübung mit Leib und Seele



G 12/10

Begrüßen Sie mit Qigong-Übungen den Frühling und mobilisieren Sie den vom Winter vielleicht etwas eingestauten Körper. Einfache und gut zu erlernende Bewegungen aus dem sogenannten „Stillen Qigong“ ermöglichen wegen der z. T. meditativen Haltungen eine noch intensivere Wirkung auf die Eigenwahrnehmung.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termin:** 10.03. – 31.03.2010  
4 x mittwochs, 14.30 – 15.30 Uhr

**Leitung:** Lucas Wilkmann, Heilpraktiker, Yoga-lehrer, Qigong-Lehrer

**Gebühr:** 5,- Euro / Termin  
*Die Termine können auch einzeln ohne vorherige Anmeldung besucht werden.*

**Mitzubringen:** flache, bequeme Schuhe, dicke Socken und Schreibutensilien

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – ein Angebot (nicht nur) für Berufstätige mit Schichtdienst



G 13a/10 und G 13b/10

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren. Es setzt an der Wechselwirkung zwischen Psyche und Muskulatur an. Die muskuläre Entspannung fördert die seelische Entspannung und umgekehrt. Durch aktives Anspannen und darauf folgendes Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des Körpers und ein Zustand wohltuender psychischer Gelassenheit erreicht werden. Die Teilnehmenden lernen dieses Verfahren anzuwenden, um Stress und dessen Folgebelastungen vorbeugen und bewältigen zu können.

## 30 I Entspannen und Ausspannen

- Ort:** Konferenzraum Sozialdienst
- Termine:** G 13a/10: 21.04. – 02.06.2010  
4 x mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr  
(14-tägig in geraden KW)
- G 13b/10: 10.11. – 22.12.2010  
4 x mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr  
(14-tägig in ungeraden KW)
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin  
der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 24,- Euro

## Autogenes Training – Der natürliche Weg zu Ruhe und Tiefe

*G 14a/10 und G14b/10*

Eine geschulte Dipl.-Psychologin vermittelt Ihnen eine Methode der Entspannung, um tief sitzende Verkrampfungen zu lösen. Die Reizüberflutung unserer Zeit bedeutet für viele Menschen Stress und lässt sie oftmals an ruheloser Anspannung leiden. Schlaflosigkeit ist häufig die Folge. Lernen Sie, mit dem Autogenen Training Ihre Alltagsorgen hinter sich zu lassen. Werden Sie gesünder und problemfreier und finden Sie den Weg zu sich selbst.

- Ort:** Konferenzraum Sozialdienst
- Termine:** G 14a/10: 14.01. – 04.03.2010  
G 14b/10: 09.09. – 11.11.2010  
je 8 x donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin  
der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

### **Kostenlose Schnupperstunden:**

Donnerstag, 07.01.2010 + Donnerstag, 02.09.2010,  
je 18.00 – 19.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

## Yoga für Frauen – in allen Lebenslagen



G 15a/10 und G 15b/10

Yoga ist eine über Jahrtausende entwickelte Tradition der Gesunderhaltung und Lebensschule aus Indien.

Über Körperhaltungen, Atemübungen, Bewegungssequenzen, Entspannungstechniken und Meditation gibt Yoga uns eine Reihe Hilfsmittel an die Hand, mit denen wir lernen, unseren Alltag besser zu bewältigen. Yoga fördert Konzentration und Selbstzufriedenheit, gleichzeitig wird der Körper gekräftigt.

All dies wird von einer Frau besonders auch in der Schwangerschaft gefordert. Und so ist dieser Kurs einerseits an die speziellen Bedürfnisse in der Schwangerschaft angepasst, aber auch für alle anderen Lebenssituationen geeignet.

**Ort:** PEKiP-Raum der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 15a/10: 26.04. – 12.07.2010  
G 15b/10: 06.09. – 29.11.2010  
je 10 x montags, 9.00 – 10.00 Uhr

**Leitung:** Cécile Rohlmann, Heilpraktikerin,  
Yogalehrerin

**Gebühr:** 80,- Euro

**Mitzubringen:** kleines Kissen, Woldecke

### **Kostenlose Schnupperstunden:**

Montag, 12.04.2010 + Montag, 30.08.2010,  
je 9.00 – 10.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

## Klangmassage



G 16/10

Die heilende und entspannende Wirkung der Musik durch den Einsatz von Klangschalen und anderen Obertoninstrumenten ist schon seit langer Zeit bekannt. Klangschalen werden zur Heilung, Entspannung und Harmonisierung eingesetzt.

Begleitet von geführten Phantasieereisen, Atem- und Entspannungsübungen werden die in uns verborgenen Kraftquellen aktiviert, um sie im Alltag optimal nutzen zu können.

## 32 | Entspannen und Ausspannen

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termin:** jeden 1. Mittwoch im Monat,  
14.30 – 15.30 Uhr
- Leitung:** Susanne Piotrowski, Entspannungspädagogin, Klangtherapeutin, Qigong-Lehrerin
- Gebühr:** 5,- Euro / Termin
- Mitzubringen:** kleines Kissen, 1-2 Wolldecken

Es handelt sich um ein offenes Angebot, an dem Sie flexibel teilnehmen können. Da die Teilnehmerzahl auf maximal 10 Teilnehmer begrenzt ist, wird jedoch um kurze vorherige Anmeldung im Sekretariat des Gesundheitszentrums, Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 41 gebeten.

## Ein Tag der Ruhe – Entspannungsseminar

*G 17/10*

Ziel dieses Entspannungsseminars ist es, die in uns verborgenen Kraftquellen und Energiereserven zu aktivieren und sich vom Stress des Alltags zu lösen.

Genießen Sie die heilende und beruhigende Wirkung verschiedener Entspannungsverfahren:

- die harmonische, ausgleichende Schwingung der Klangschalen und anderer obertonreicher Instrumente
- Phantasiereisen mit einleitender Tiefenentspannung
- Atemübungen
- harmonische Bewegungen mit Elementen aus dem Qigong.

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termin:** Samstag. 06.11.2010,  
12.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Susanne Piotrowski, Entspannungspädagogin, Klangtherapeutin, Qigong-Lehrerin
- Gebühr:** 35,- Euro
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Wolldecke, Essen + Getränke

## **Farb-, Stil- und Imageberatung – Auf den ersten Blick den richtigen Eindruck hinterlassen**

*G 18/10*

Für die persönliche Wirkung in Beruf und Privatleben sind der passende Kleidungsstil und das darüber vermittelte Image von hoher Bedeutung. Auch bei Vorstellungsgesprächen entscheidet oft der „erste Eindruck“.

In diesem Seminar bestimmen Sie Ihren individuellen Farbtypus, denn mit den für Sie richtigen Farben bekommen Sie eine frischere und attraktivere Ausstrahlung. Durch Kombinationsmöglichkeiten können Sie zudem Zeit und Geld sparen. Wie Sie die eigene Persönlichkeit durch den richtigen Kleidungsstil (Schnittführung, Muster) unterstreichen, wird ebenso thematisiert.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Freitag, 22.10.2010, 18.30 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Hildegard Jorch, Kosmetikerin, Visagistin, Image-, Style- und Farbberaterin  
**Gebühr:** 20,- Euro  
**Mitzubringen:** Lieblingskleidung, -schuhe, -schmuck

## **Der Jakobsweg (Lichtbilder-Vortrag) – 1200 km zu Fuß nach Santiago de Compostela**

*G 19/10*

In diesem Lichtbilder-Vortrag erzählt der Heilpraktiker Lucas Wilkmann von seinen Erfahrungen auf dem alten Pilgerweg in Spanien. In einem stark von eigenen Erfahrungen geprägten Bericht spricht er von Muskelkater, Blessuren und Blasen, von unterschiedlichsten Unterkünften ebenso wie von heilsamen Erlebnissen und Begegnungen auf dieser langen Reise. Historische und kulturelle Eindrücke treten dabei z. T. in den Hintergrund; praktische Vorgehens- und Verhaltensweisen sowie Tipps zur Ausrüstung und Streckenwahl stehen im Vordergrund.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Mittwoch, 15.09.2010, 20.00 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Lucas Wilkmann, Heilpraktiker  
**Gebühr:** 5,- Euro



## Gesundheitsbildung

### Craniosacrale Therapie

G 20/10

Was ist Craniosacrale Therapie? Was bietet diese Methode? Wann kann sie angewendet werden? Gibt es Selbsthilfeübungen in der Craniosacralen Therapie? In diesem Vortrag beantwortet Ihnen die Referentin diese und viele weitere Fragen und zeigt Ihnen eine einfache Möglichkeit, wie sie kleinere Blockaden im Körper selbst harmonisieren können.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)
- Termin:** Mittwoch, 01.12.2010,  
19.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Dagmar Coppenrath, Heilpraktikerin
- Gebühr:** freiwillige Spende für das Hospiz Hamm
- Mitzubringen:** 2 Tennis- oder Jonglierbälle, 1 Socke

### Die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen – Jin Shin Jyutsu

G 21/10

*„Wenn Du eine hilfreiche Hand suchst, so findest du sie am unteren Ende deines Armes“ (Verfasser unbekannt).*

Diese Aussage mag für manche Menschen provokant sein, jedoch weist dieser Satz nur auf die Kraft der Hände hin. Die eigenen Hände sind ein wunderbares Werkzeug, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Sie wissen, wie Sie Ihre Hände zu benutzen haben, helfen sie Ihnen, z. B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und andere Alltagsbeschwerden zu lindern. Überzeugen Sie sich unter Anleitung der geschulten Referentin selbst von den Möglichkeiten!

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Mittwoch, 19.05.2010,  
19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Dagmar Coppenrath, Heilpraktikerin  
**Gebühr:** freiwillige Spende für das Hospiz Hamm

## **Die DORN-Methode – Wirksame Hilfe bei Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden**

*G 22/10*

Die sogenannte DORN-Methode bietet Möglichkeiten der sanften Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkbeschwerden. Viele dieser Beschwerden können vermieden werden, wenn die Wahrnehmung der körperlichen Anzeichen beachtet und Wissen um das funktionelle Zusammenspiel im Bewegungssystem Mensch vorhanden wäre. Mit anschaulichen Mitteln werden Zusammenhänge von Beckenschiefstand, Skoliose, Hexenschuss, Ischialgie u. a. beschrieben und erklärt, wie sie mit Hilfe der DORN-Methode gelöst werden können. Sie erfahren, welche Selbsthilfemöglichkeiten es gibt, sich bei bestimmten Beschwerden selbst zu korrigieren und blockierte Gelenke und Wirbel wie z. B. Oberschenkel-Hüftgelenke, Kreuz-Darmbeingelenke, Hüfthochstand oder Halswirbel zu lösen und dadurch Beschwerdeerleichterung bzw. –auflösung zu erreichen.

- Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)  
**Termin:** Mittwoch, 24.02.2010,  
19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Angelika Pitzing, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin, DORN-Therapeutin  
**Gebühr:** 5,- Euro

## 36 I Gesundheitsbildung

### „Ist mein Haus gesund?“ - Mögliche Auswirkungen von Elektromog, Schimmel und Wohngiften

G 23/10

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist ca. ein Drittel der Bevölkerung umweltkrank. Ärzte sind oft ratlos. Mögliche Störfaktoren in Innenräumen – in denen wir 90 % unserer Zeit verbringen – sind Thema dieses Abends:

- Schimmelpilze und Feuchte in der Wohnung
- Wohngifte: Schadstoffe in Innenräumen
- Elektromog: Elektrische u. magnetische Felder, Sender, Funktelefone und W-Lan
- Erdstrahlen und Wasseradern

Der Referent vermittelt praxisnahe Beispiele und Tipps zum gesunden Leben im eigenen Heim, damit Sie sich schützen und Belastungen vermeiden können.

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** Dienstag, 02.03.2010, 19.30 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Ralf Holtrup, Baubiologe und Sachverständiger für Schimmelpilze (TÜV)

**Gebühr:** 5,- Euro

### Job Food – Gesund durch den Arbeitsalltag

G 24/10

Mit der richtigen Lebensmittel-Auswahl am Arbeitsplatz können Berufstätige mehr Vitalität und Leichtigkeit gewinnen. Im Rahmen dieses Workshops geht die Referentin auf folgende Themen ein:

- Grundlagen der Ernährung
- Fit mit der richtigen Ernährung
- Essen am Arbeitsplatz
- Tipps, um bei begrenzter Zeit die Ernährung abwechslungsreich und schmackhaft zu gestalten
- Sensorische Geschmacksübung
- Zubereitung eines leckeren Sandwichs

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** Mittwoch, 17.02.2010, 17.00 – 20.00 Uhr

**Leitung:** Barbara Claesberg-Wawerka, Dipl.-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE

**Gebühr:** 12,- Euro zzgl. Lebensmittelumlage

## Rauchfrei mit Homöopathie und Bachblüten

G 25/10

Der ernstgemeinte Entschluss, endlich mit dem Rauchen aufzuhören, wird häufig durch unangenehme Begleiterscheinungen wie Unruhe, Zittern, Essgelüste, Reizbarkeit u. a. erschwert bzw. zunichte gemacht. Oder das Durchhalten wird bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten zur Qual.

Bach-Blüten und homöopathische Arzneien, aber auch die Veränderung der geistigen Haltung können hier wunderbare Unterstützung und Begleitung leisten, diese schwierige Zeit durchzustehen.

**Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)

**Termin:** Montag, 11.01.2010, 19.30 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Angelika Pitzing, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

**Gebühr:** 5,- Euro

## Ausgeraucht



G 26a/10 und 26b/10

„Das ist meine letzte Zigarette!“ Natürlich wissen Sie, wie schädlich Rauchen ist! Sie sichern Ihre Gesundheit nur langfristig, wenn Sie sich vom blauen Dunst befreien. Aber dennoch greifen Sie nach wenigen Abstinenztagen wieder zur Zigarette. Ein Gesprächskreis bietet Raum sich auszutauschen, zu unterstützen, Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

**Ort:** Konferenzraum Sozialdienst

**Termine:** G 26a/10: 13.01. – 03.03.2010

G 26b/10: 01.09. – 03.11.2010

je 8 x mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin der St. Barbara-Klinik

**Gebühr:** 48,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

**Kostenloser Infotermin:** Mittwoch, 06.10.2010, 17.00 – 18.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

### Raucherentwöhnung mit Hypnose



*G 27a/10 und G 27b/10*

Viele Menschen kompensieren mit dem Griff zur Zigarette Unsicherheiten, Einsamkeitsgefühle oder Langeweile oder sie rauchen, um in einer Clique „dazuzugehören“. Erst nach und nach wird der Glimmstängel in der Hand zur Sucht, doch das Aufhören ist schwer. Nikotinpflaster und andere „Hilfsmittel“ kosten viel Geld und ihr Nutzen ist zweifelhaft. Durch Hypnose kommen Sie vom Rauchen los! Durch die Suggestionen während der Hypnose-sitzung wird der eigene Wille so gestählt, dass fast jeder, der es ernsthaft will, mit Leichtigkeit sein Ziel erreicht.

- Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)
- Termine:** E 27a/10: Mittwoch, 27.01.2010  
E 27b/10: Mittwoch, 22.09.2010  
je 18.30 – 22.00 Uhr
- Leitung:** Silke Herber-Budde, Heilpraktikerin,  
Hypnosetherapeutin, NLP-Trainerin
- Gebühr:** 138,- Euro (inkl. CD)
- Mitzubringen:** Wolldecke

### Hypnose zur Gewichtsreduktion



*G 28a/10 und G 28b/10*

Abnehmen mit Hypnose ist nicht vergleichbar mit Diäten. Schlank werden beginnt im Kopf! Sie essen ganz normal weiter und stellen fest, dass Sie trotzdem abnehmen. Ohne Jo-Jo-Effekt! Denn wahre Veränderungen in unserem Körper können nur in unserem Unterbewusstsein stattfinden. Und die Hypnose wirkt über das Unterbewusstsein!

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)
- Termine:** E 28a/10: Mittwoch, 03.02.2010  
E 28b/10: Mittwoch, 08.09.2010  
je 18.30 – 22.00 Uhr
- Leitung:** Silke Herber-Budde, Heilpraktikerin,  
Hypnosetherapeutin, NLP-Trainerin
- Gebühr:** 138,- Euro (inkl. CD)
- Mitzubringen:** Wolldecke



## Leben mit Brustkrebs

### Pro • mamma – Psycho-onkologisches Projekt

Unser Konzept von Brustkrebs-Therapie ergänzt die klassischen Therapie-Anteile (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Hormontherapie) um psycho-onkologische Maßnahmen, d. h. Hilfen zur Krisen- und Stressbewältigung. Verschiedene Angebote sollen Betroffene unterstützen, die eigenen Kraftquellen zu entdecken und hilfreiche Strategien der Krankheitsbewältigung zu verstärken. Dies kann in hohem Maße die Lebensqualität der Patientin – und durchaus auch die Prognose der Erkrankung – verbessern. Das psycho-onkologische Projekt pro•mamma ist ein Netzwerk unterschiedlicher Angebote, Gruppen und Initiativen von betroffenen Frauen, engagierten Laien, Krankenschwestern sowie ärztlichen und psychologischen Mitarbeitern.

- Angebote:** siehe folgende Seiten
- Projektleiterin:** Dr. med. Claudia Strunk, Funktions-Oberärztin Onkologische Ambulanz der Frauenklinik
- Kontakt:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 90  
E-Mail: CStrunk@barbaraklinik.de
- Gebühr:** Alle Angebote sind kostenlos!

## 40 I Leben mit Brustkrebs

### **Paula hilft wissen – Aufklärung über Leitlinien der Anschlusstherapie bei Brustkrebs**

#### **Sozialmedizinische Fragen**

(Reha, Schwerbehinderten-Ausweis, etc.)

- Termin:** jeden Mittwoch, 9.00 – 9.15 Uhr
- Referentin:** Beate Schmücker, Sozialarbeiterin der St. Barbara-Klinik
- Ort:** Gynäkologisch-onkologische Ambulanz
- Anmeldung:** nicht erforderlich

#### **Behandlung nach Brustkrebs-Operation**

- Chemotherapie, Bestrahlung, Anti-Hormon- und Antikörpertherapie
- Was kann ich selbst tun?
- Wie hilft mir die Psycho-Onkologie?

- Termin:** jeden Mittwoch, 9.15 – 10.30 Uhr
- Referentin:** Dr. med. Claudia Strunk, Funktions-Oberärztin Onkologische Ambulanz der Frauenklinik
- Ort:** Gynäkologisch-onkologische Ambulanz
- Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“ – Ermutigung für Betroffene**

Offene Gesprächsgruppe unter psychologischer Begleitung

- Ort:** Konferenzraum Psychologischer Dienst
- Termin:** jeden 3. Dienstag im Monat (außer an Feiertagen), 18.00 – 19.30 Uhr
- Anmeldung:** nicht erforderlich
- Kontakt:** Lucia Kemmerling, Psychologin der St. Barbara-Klinik, Tel. 0 23 81 / 6 81 - 11 10

## **Walk-Team Hamm – Laufen und sich wohlfühlen**

- Ort:** Kurhaus Bad Hamm – Kurpark  
**Termin:** dienstags, 19.15 Uhr  
**Kontakt:** Silke Schroer, Tel. 0 23 81 / 8 85 04

## **Sauna-Treff – für Frauen mit Brustkrebs-erkrankung**

- Ort:** MaxiMare Bad Hamm  
**Termin:** jeden 1. + 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr  
**Kontakt:** Silke Lattek, Tel. 0 23 82 / 80 61 84

## **Tram-Ladies – Treffen, Reden, Austauschen, Miteinander**

- Ort:** verschieden, siehe Klinikaushang  
**Termin:** 2. Dienstag in geraden Kalendermonaten  
**Kontakt:** Beate Wiebusch, Tel. 0 25 08 / 72 05  
E-Mail: b.wiebusch@gmx.de

## **EVA-Selbsthilfegruppe – Erfahrungsaustausch – Vorträge – Aktivitäten**

- Ort:** Gaststätte Kolpinghaus / „Zunft-Stuben“, Oststraße 53, 59065 Hamm  
**Termin:** jeden 1. Mittwoch im März, Juni, September, Dezember  
**Kontakt:** Erika Köhler, Tel. 0 23 85 / 88 18  
Angela Ehls, Tel. 01 78 / 8 85 20 10

### **Qigong für Brustkrebspatientinnen**

Die Diagnose Brustkrebs bringt betroffene Frauen oftmals an die Grenzen ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit. Qigong aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, hilft Blockaden zu lösen und wirkt sich entspannend auf den gesamten Organismus aus.

Von der Kursleiterin (selbst ehemals an Brustkrebs erkrankt) wird mit besonderer Rücksicht auf körperliche Einschränkungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Frauen eingegangen.

**Ort:** Elternschule / PEKiP-Raum

**Termin:** jeden 1. + 4. Dienstag im Monat,  
14.00 – 14.45 Uhr

**Leitung:** Susanne Piotrowski, Qigong-Lehrerin,  
Tai Chi-Lehrerin

**Kontakt:** Tel. 0 23 81 / 8 87 17  
E-Mail: susanne-piotrowski@t-online.de

### **Malkurs – Ausdrucksmalen für Frauen mit und nach Krebserkrankungen**

Die Erfahrungen beim Malen tragen wesentlich dazu bei, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen - helfen mehr, als nur „den Staub von der Seele zu wischen“ (Picasso). Beim Malen werden Empfindungen ausgedrückt, die nicht in Worte gefasst werden können oder wollen.

Es steht jedem frei, sich wie auch immer kreativ zu betätigen; Vorkenntnisse oder Talent sind nicht erforderlich. Unterstützung, Begleitung und Hilfe sind – sofern gewünscht – selbstverständlich. In jedem Fall ist die Begegnung respektvoll und wertschätzend.

**Ort:** St. Barbara-Klinik

**Termin:** nach Absprache samstags, 11.00 - 16.00 Uhr  
(Aushang der aktuellen Termine auf Stat. 3b)

**Leitung:** Barbara Brämer, Dipl. Sozialpädagogin, Mo-  
to- und Entspannungspädagogin

**Kontakt:** Tel. 02 51 / 3 83 48 57  
E-Mail: alegria-lebensfreude@gmx.de

## **Aktiv gegen Krebs (Kosmetikkurse) – Freude am Leben, sich Gutes gönnen**

Eine Krebsbehandlung mit Chemo- oder Strahlentherapie hinterlässt meist schwerwiegende vorübergehende Veränderungen des Aussehens: Haarausfall, Verlust der Wimpern und Augenbrauen und Hautirritationen rauben den betroffenen Patientinnen ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude. Hier beginnt die Arbeit des Programms „Freude am Leben“. Krebspatientinnen sollen zu einem lebensbehaltenden Umgang mit den Folgen der Erkrankung ermutigt werden. „Hilfe zur Selbsthilfe“ heißt das Motto, unter dem Schminkseminare für krebserkrankte Frauen stehen, die sich in oder gerade nach einer Therapie befinden. Eine ausgebildete Kosmetikerin gibt Ihnen Tipps zur Pflege und zum Schminken. Sie zeigt, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren kann.

Die Teilnahme ist ebenso kostenlos wie eine Tüte mit zehn Kosmetikprodukten. Alle Frauen sollen aktiv mitmachen und sich selbst schminken, damit das neue Make-Up später auch ohne Hilfe gelingt.

- Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)
- Termine:** Dienstag, 26.01.2010  
 Dienstag, 09.03.2010  
 Dienstag, 08.06.2010  
 Dienstag, 14.09.2010  
 Dienstag, 02.11.2010  
 jeweils 15.00 – 18.00 Uhr
- Leitung:** Doris Hesse, Kosmetikerin
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 50 (Station 3b)

## **Selbsthilfegruppen für Frauen mit (Brust)Krebserkrankung**

### **Selbsthilfegruppe Ahlen:**

Margret Lewandowski, Tel. 0 23 82 / 37 04

### **Selbsthilfegruppe Möneseesee:**

Beate Müller, Tel. 0 29 24 / 75 82

### **Selbsthilfegruppe Ennigerloh:**

Veronika Kerssenbrock, Tel. 0 25 24 / 53 42



## Selbsthilfegruppen

### Diabetes

#### Insulin-Pumpen-Zirkel

**Ort:** Schulungsraum der Diabetesberatung  
(U-Ebene)

**Termin:** jeden 3. Do. im Monat, 19.00 – 20.00 Uhr

#### Pen-Club

**Ort:** Mitarbeiter-Cafeteria (U-Ebene)

**Termin:** jeden 3. Do. im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr

Beide Gruppen sind eingetragene Selbsthilfegruppen im Deutschen Diabetikerbund. Zu den Treffen sind Diabetiker wie Angehörige und Freunde jederzeit willkommen.

#### Zusätzliche Freizeitangebote für Mitglieder und Nichtmitglieder auf Anfrage:

- Hypowahrnehmungstraining und Blutdruckschulung in kleinen Gruppen
- Koch- und Abnehmkurse
- Diabetes-Fit, jeden Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik,  
Anmeldung unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 12 17
- Lauftreff im Kurpark Hamm, jeden Samstag,  
14.00 Uhr. Anmeldung bitte nur unter  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 12 17.

#### Weitere Informationen:

- Diabetesberatung der St. Barbara-Klinik,  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 12 17
- Geschäftsstelle Zuckerhut e.V., Tel. 0 23 81 /  
59 89 54, [www.zuckerhut-hamm.de](http://www.zuckerhut-hamm.de)

## **Prostata-Selbsthilfe e.V.**

Gegenseitiger Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen zum Krankheitsbild, zur Behandlung und zum Umgang mit den Prostataleiden im Alltag.

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** jeden letzten Do. im Monat, 18.00 Uhr

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 0 23 81 / 1 20 28

## **Urostomie**

Immer häufiger muss Menschen aus verschiedensten Gründen die Harnblase entfernt werden. Die Folge sind künstliche Harnableitungen wie Urostomie oder Mainz Pouch. Das Leben mit einer solchen Ableitung bedeutet für die Betroffenen eine enorme Veränderung im Alltag.

**Ort:** Konferenzzimmer 1 oder 2 (U-Ebene)

**Termin:** jeden 4. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr

**Kontakt:** Bernhard Emmerich, Tel. 0 23 81 / 2 91 95,  
E-Mail: BernhardEmmerich@freenet.de

## **Selbsthilfe unruhige Beine e.V. – RLS-Syndrom**

Werden auch Sie von den unruhigen Beinen geplagt, dem „restless-legs-syndrom“ (RLS-Syndrom), sind Sie herzlich willkommen beim Erfahrungsaustausch.

**Termin:** jeden 4. Freitag der Monate Feb., April, Juni, Aug., Okt., Dez., 16.00 – 18.00 Uhr

**Kontakt:** Bettina Borghardt, Tel. 0 23 07 / 1 82 83

## **Gesprächskreis Pflegende Angehörige**

Der Gesprächskreis „Pflegende Angehörige“ bietet den Pflegenden Informationsmöglichkeiten, Gedankenaustausch, fachliche Beratung und sonstige Hilfestellungen.

**Termin:** Terminplan wird auf Anfrage zugesandt

**Kontakt:** Friedrich & Hannelore Volkenborn  
Tel. 0 23 81 / 97 45 82



## Schwangerschaft

### Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

*E 01/10*

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 Partnerabende – werden von den Krankenkassen übernommen.

Dieser Kurs wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung in verschiedenen Stadtteilen von Hamm angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 72 entnehmen. Details zu Kursterminen, Ort und Dauer sowie Kosten der Partnerabende erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

### Kreißaalbesichtigung / Ärztlicher Vortrag

*E 02/10*

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat findet ein Informationsabend zum Thema „Natürliche und familienorientierte Geburtshilfe in der St. Barbara-Klinik“ statt. Anschließend werden Kreißaal, Säuglingszimmer und Wöchnerinnenstation besichtigt.

- Ort:** Foyer Klinikeingang (Treffpunkt)
- Termine:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
- Leitung:** Dr. med. Hermann Wiebringhaus, Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Wir bemühen uns, Ihnen jederzeit auch individuelle Kreißsaalbesichtigungen zu ermöglichen (z. B. abends oder am Wochenende, gern auch mit Geschwisterkindern), sofern unsere Hebammen nicht bei Entbindungen unabkömmlich sind. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit den Hebammen unserer geburts-hilfflichen Abteilung unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißsaal).

## **Hebammen-Sprechstunde – Die Schwangerenvorsorge durch Hebammen**

*E 03/10*

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

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

Diese Leistung wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilfflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 72 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

## 48 I Schwangerschaft

### Säuglingspflege

*E 04a/10 bis E 04d/10*

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

*Die Teilnahme wird empfohlen ab der 28. SSW.*

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termine:** E 04a/10: Montag, 08.03.2010  
E 04b/10: Montag, 14.06.2010  
E 04c/10: Montag, 06.09.2010  
E 04d/10: Montag, 13.12.2010  
je 20.00 – 22.15 Uhr
- Leitung:** Schwester Bärbel, Kinderkrankenschwester der geburtshilflichen Abteilung
- Gebühr:** 7,50 Euro

### Wassergymnastik für Schwangere

*E 05a/10 bis E 05c/10*

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:** Hallenbad der Martin-Luther-Schule, Bockelweg 83, 59073 Hamm
- Termine:** E 05a/10: 12.01. – 16.03.2010  
E 05b/10: 13.04. – 22.06.2010  
E 05c/10: 07.09. – 23.11.2010  
je 10 x dienstags, 19.15 – 20.00 Uhr
- Leitung:** Helena Ewert, Physiotherapeutin
- Gebühr:** 50,- Euro

## **Geburtsvorbereitende Akupunktur – zur Schmerzminderung und Entspannung unter der Geburt**

*E 06/10*

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:** 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 (Kreißsaal)

## **Yoga für Schwangere**

Bitte beachten Sie unser Angebot „Yoga für Frauen - in allen Lebenslagen“ auf S. 31.



## Geburt

### Wochenbettgymnastik

*E 07/10*

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

- Ort:** Physiotherapie
- Termine:** auf Anfrage
- Leitung:** Physiotherapeuten der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** während des stat. Aufenthalts kostenlos
- Anmeldung:** Mitarbeiterinnen der Wöchnerinnenstation; diese werden einen individuellen Termin für Sie vereinbaren.

### Rückbildungsgymnastik

*E 08/10*

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 Krankenkassen

Dieser Kurs wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 72 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

## „Unter dem Regenbogen“ – Rückbildungsgymnastik nach glückloser Schwangerschaft

*E 09/10*

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.

<b>Ort:</b>	St. Barbara-Klinik
<b>Termine:</b>	auf Anfrage
<b>Leitung:</b>	Monika Siepmann, Hebamme
<b>Anmeldung / Informationen:</b>	Tel.: 0 23 85 / 6 92 86 mobil: 01 52 / 29 89 55 15 E-Mail: m.msiepmann@web.de

## Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

*E 10/10*

Jede Frau kann an den ersten 10 Tagen nach der Geburt – auch nach einem Klinikaufenthalt – täglich die Nachsorge durch eine (freiberufliche) Hebamme in Anspruch nehmen. Danach haben Sie Anspruch auf weitere 16 Besuche in den ersten 8 Lebenswochen des Kindes. Die Hebammen bieten Ihnen dabei

- Rat und Hilfe in allen Fragen rund ums Wochenbett
- Anleitung bei der Pflege des Säuglings
- Hilfe beim Stillen / bei der Ernährung des Säuglings
- Gezielte Anleitung bei der Wochenbettgymnastik

<b>Ort:</b>	Hausbesuche (Hamm, Ahlen, Beckum, Oelde, Bönen, Welver, Drensteinfurt u. a.)
<b>Termine:</b>	individuelle Besuchstermine
<b>Gebühr:</b>	Krankenkassenleistung

Diese Leistung wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 72 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

## **Still-Beratung – für Mütter mit Säuglingen und für Schwangere**

*E 11/10*

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:** Ihre Anfragen nehmen wir gerne rund um die Uhr entgegen und leiten sie an unsere Stillberaterin weiter. Auf Wunsch vereinbart diese auch einen persönlichen Gesprächstermin mit Ihnen!
- Stillberaterin:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik und Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos!
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 – 23 00 (Wöchnerinnenstation) oder Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 30 (Kreißaal)

## **Tragetuch-Bindetechniken – auch schon für Neugeborene**

*E 12/10*

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
- Gebühr:** 5,- Euro (wird bei Kauf eines Tragetüchchens aus dem Stationsladen angerechnet)
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißaal)  
oder Tel. 0 23 81 / 1 57 71 (privat)

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



## Eltern-Kind-Kurse

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

*E 13/10*

In unserem Stilltreff erhalten Sie Rat und Hilfe bei allen Problemen und Fragen 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:** Aufenthaltsraum Wöchnerinnenstation
- Termine:** jeden 2. und 4. Montag im Monat (außer an Feiertagen), 10.00 – 11.30 Uhr
- Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** In den Schulferien erkundigen Sie sich bitte unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißaal), ob die Treffen stattfinden!

### **Kleinkinderschwimmen – Wassergewöhnung und mehr für 1- bis 3-jährige**

*E 14a/10 bis E 14r/10*

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. 28° C!

**Ort:** Hallenbad der Martin-Luther-Schule,  
Bockelweg 83, 59073 Hamm

**Alter d. Kindes  
bei Kursbeginn:**

**2. Lebensjahr**

*montags, 15.45 – 16.30 Uhr*

E 14a/10: 11.01. – 22.03.2010

E 14b/10: 12.04. – 05.07.2010

E 14c/10: 06.09. – 13.12.2010

*mittwochs, 16.45 – 17.30 Uhr*

E 14d/10: 13.01. – 17.03.2010

E 14e/10: 14.04. – 30.06.2010

E 14f/10: 08.09. – 08.12.2010

**3. Lebensjahr**

*mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr*

E 14g/10: 13.01. – 17.03.2010

E 14h/10: 14.04. – 30.06.2010

E 14i/10: 08.09. – 08.12.2010

*freitags, 15.45 – 16.30 Uhr*

E 14j/10: 15.01. – 19.03.2010

E 14k/10: 16.04. – 09.07.2010

E 14l/10: 10.09. – 10.12.2010

**4. Lebensjahr**

*montags, 15.00 – 15.45 Uhr*

E 14m/10: 11.01. – 22.03.2010

E 14n/10: 12.04. – 05.07.2010

E 14o/10: 06.09. – 13.12.2010

*freitags, 16.30 – 17.15 Uhr*

E 14p/10: 15.01. – 19.03.2010

E 14q/10: 16.04. – 09.07.2010

E 14r/10: 10.09. – 10.12.2010

Jede Kursphase umfasst 10 Termine; in den Schulferien bleibt das Hallenbad geschlossen.

**Leitung:** Christina Buchen, Sina Eisemann

**Gebühr:** 60,- Euro je Kursphase,  
zzgl. 1,50 Euro Materialgeld

**Mitzubringen:** Badesachen

### Babymassage

*E 15/10*

In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie mit sanfter Massage das Urbedürfnis ihres Säuglings nach Nähe, Wärme, Berührung und Zärtlichkeit erfüllen können, was zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Baby beiträgt. 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.

Dieser Kurs wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilfflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 72 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

### Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

*E 16a/10 bis E 16s/10*

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:** Elternschule / PEKiP-Raum

**Geburtsmonat:**

**04/09 – 05/09** mittwochs, 10.45 – 12.15 Uhr  
E 16a/10: 13.01.10 – 17.03.10 (FK)  
E 16b/10: 24.03.10 – 09.06.10 (FK)

**06/09 – 07/09** mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr  
E 16c/10: 13.01.10 – 17.03.10 (FK)  
E 16d/10: 24.03.10 – 09.06.10 (FK)  
E 16e/10: 16.06.10 – 14.07.10 (½ FK)

<b>08/09 – 09/09</b>	auf Anfrage
<b>10/09 – 11/09</b>	dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr E 16f/10: 12.01.10 – 23.03.10 (neu) E 16g/10: 13.04.10 – 22.06.10 (FK) E 16h/10: 29.06.10 – 05.10.10 (FK) E 16i/10: 26.10.10 – 23.11.10 (FK)
<b>12/09 – 01/10</b>	dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr E 16j/10: 16.03.10 – 08.06.10 (neu) E 16k/10: 15.06.10 – 28.09.10 (FK) E 16l/10: 05.10.10 – 21.12.10 (FK)
<b>02/10 – 03/10</b>	donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr E 16m/10: 20.05.10 – 16.09.10 (neu) E 16n/10: 23.09.10 – 09.12.10 (FK)
<b>04/10 – 05/10</b>	mittwochs, 10.45 – 12.15 Uhr E 16o/10: 01.09.10 – 17.11.10 (neu) E 16p/10: 24.11.10 – 09.02.11 (FK)
<b>06/10 – 07/10</b>	mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr E 16q/10: 01.09.10 – 17.11.10 (neu) E 16r/10: 24.11.10 – 09.02.11 (FK)
<b>08/10 – 09/10</b>	donnerstags, 10.45 – 12.15 Uhr E 16s/10: 17.11.10 – 02.02.11 (neu)
<b>Leitung:</b>	Stefanie Jächter, Tanja Strickmann
<b>Gebühr:</b>	70,- Euro je Kursphase, zzgl. 1,50 Euro Materialgeld
<b>Mitzubringen:</b>	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**

*E 17a/10 bis E 17k/10*

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.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Geburtsmonat:**

**01/08 – 06/08** dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr  
E 17a/10: 12.01.2010 – 23.03.2010  
E 17b/10: 13.04.2010 – 22.06.2010  
E 17c/10: 29.06.2010 – 26.10.2010  
E 17d/10: 09.11.2010 – 01.02.2011

**07/08 – 12/08** freitags, 9.00 – 10.30 Uhr  
E 17e/10: 15.01. – 26.03.2010 (*neu*)  
E 17f/10: 16.04.2010 – 02.07.2010  
E 17g/10: 09.07.2010 – 05.11.2010  
E 17h/10: 12.11.2010 – 04.02.2011

**01/09 – 06/09** dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr  
E 17i/10: 13.04. – 22.06.2010 (*neu*)  
E 17j/10: 29.06.2010 – 26.10.2010  
E 17k/10: 09.11.2010 – 01.02.2011

**07/09 – 12/09** auf Anfrage

**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, sobald das Kind das 1. Lebensjahr vollendet hat.

## Samstagskreis – Väter turnen mit ihren Kleinsten von 1 – 3 Jahren

*E 18a/10 bis E 18c/10*

Nur wenige Väter haben die Möglichkeit, regelmäßig die Angebote von Eltern-Kind-Gruppen wahrzunehmen, da diese zum größten Teil in den Morgen- oder Nachmittagsstunden werktags stattfinden. Mit diesem „Samstagskreis“ wenden wir uns daher bewusst an die Väter, die an ihrem arbeitsfreien Tag gerne etwas mit ihrem Kind gemeinsam unternehmen möchten.

Liebe Väter, genießen Sie eine Zeit allein mit Ihrem Kind, haben Sie Anteil daran, wie es durch fachkundige Anleitung einer erfahrenen Gruppenleiterin seine motorischen, sprachlichen und sozialen Fähigkeiten stärkt und durch Spiel und Spaß lernt, erste Freundschaften zu schließen.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** E 18a/10: 16.01. – 20.03.2010

E 18b/10: 17.04. – 10.07.2010

E 18c/10: 11.09. – 27.11.2010

je 10 Termine, samstags, 10.00 – 11.30 Uhr

**Leitung:** Claudia Kristen, Erzieherin

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

## Großeltern-Spielgruppe

*E 19a/10 bis E 19d/10*

Häufig erfahren Großeltern lediglich durch Erzählungen, welche motorischen und geistigen Fortschritte ihr Enkelkind in verschiedenen Lebensphasen macht.

Mit diesem Angebot laden wir ausdrücklich Großeltern von ein- bis dreijährigen Kindern dazu ein, einen Spiel- und Bewegungskurs zusammen mit ihren Enkeln zu besuchen. Eine ausgebildete Kursleitung gibt Anregungen zum Spiel untereinander und an Bewegung miteinander. Haben Sie Teil an der Freude, die das Kind am Kontakt mit Gleichaltrigen hat. Beobachten Sie die Entwicklung, die Ihr Enkelkind durchläuft und stärken Sie durch die gemeinsam verbrachte Zeit das Verhältnis zwischen Klein und Groß.

## 60 | Eltern-Kind-Kurse

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termine:** E 19a/10: 15.01.2010 – 26.03.2010  
E 19b/10: 16.04.2010 – 02.07.2010  
E 19a/10: 09.07.2010 – 05.11.2010  
E 19a/10: 12.11.2010 – 04.02.2011  
je 10 Termine, freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
- Leitung:** Anke Sänger, Erzieherin
- Gebühr:** 50,– Euro je Kursphase,  
zzgl. 1,50 Euro Materialgeld

### **Musikgarten für Babys – für Erwachsene mit Kindern von 4 Monaten bis 1 ½ Jahren**

*E 20a/10 und E 20b/10*

Musikhören und gemeinsames Musizieren in dieser früh-Phase ist für das Kind „Nahrung“ in dreierlei Hinsicht: für Körper, Seele und Gehirn. Neue Forschungen bestätigen die positiven Auswirkungen des Musizierens auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes.

Freude an der Musik können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele erfahren. Kindgerechte Klangstrukturen, Schaukellieder und Korperwahrnehmungselemente wecken die Neugierde der Kleinen. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Trommeln führen das Kind behutsam an das aktive Musizieren heran.

- Ort:** Elternschule / PEKiP-Raum
- Termine:** E 20a/10: 16.04.2010 – 25.06.2010  
E 20b/10: 03.09.2010 – 21.01.2011  
jeweils freitags, 10.00 – 10.45 Uhr
- Leitung:** Petra Schnettker, Dipl.-Geographin,  
Musikpädagogin
- Gebühr:** E 20a/10: 44,– Euro (8 Termine)  
E 20b/10: 88,– Euro (16 Termine)

## Musikgarten I – für Erwachsene mit Kindern von 1 ½ bis 3 Jahren

*E 21a/10 und E 21b/10*

Das gemeinsame Singen, Tanzen und Musizieren bringt Spaß und bereitet gute Laune. Gesungen werden für Kinder geeignete Lieder, wobei der Rhythmus durch Bewegung



(Patschen, Klatschen etc.) begleitet wird. Auch Rasseln, Glöckchen und Klanghölzer werden als erste Instrumente kennengelernt und für das rhythmische Spiel eingesetzt. Angeboten werden weiterhin Fingerspiele, Sprechverse, leichte Tänze, Bewegungs- und Spiellieder sowie Hörerlebnisse. An melodische und rhythmische Motive werden die kleinen Musikanten und Musikantinnen durch Echo-spiele herangeführt.

Der Musikgarten I ist auf einen Zeitraum von 18 Monaten (3 Zyklen) angelegt. Es werden Themen aus dem Leben der Kinder behandelt. Der 1. Zyklus befasst sich mit dem Thema „Zuhause“, der 2. Zyklus mit dem Thema „Tierwelt“ und der 3. Zyklus mit dem Thema „Beim Spiel“. Die Reihenfolge, in der diese Zyklen belegt werden, ist unerheblich.

**Ort:** Elternschule / PEKiP-Raum

**Termine:** **E 21a/10: 1. Zyklus „Zuhause“**

22.01.2010 – 11.06.2010

**E 21b/10: 2. Zyklus „Tierwelt“**

03.09.2010 – 21.01.2011

je 16 Termine, freitags, 9.00 – 9.45 Uhr

**Leitung:** Petra Schnettker, Dipl.-Geographin,  
Musikpädagogin

**Gebühr:** 88,- Euro

## **babySignal<sup>®</sup> – Mit den Händchen sprechen**

*E 22a/10 bis E 22e/10*

Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Zeichensprache differenziert mitteilen. Im babySignal<sup>®</sup>-Kurs lernen Eltern, wie sie mit einfachen Zeichen der deutschen Gebärdensprache die natürliche Sprachentwicklung ihres Kindes (6 – 24 Monate) auf eine besondere und vergnügliche Art und Weise unterstützen können.

Die Vorteile von babySignal<sup>®</sup>: Es vereinfacht die Kommunikation, bevor das Kind sprechen kann; es fördert die Einfühlsamkeit von Eltern; die Babys können sich differenzierter mitteilen und schreien weniger und die Kinder haben mehr Freude an Kommunikation und lernen leichter sprechen. Weitere Infos: [www.babySignal.de](http://www.babySignal.de)

**Ort:** PEKiP-Raum der St. Barbara-Klinik

**Termine:** E 22a/10: 18.01. – 08.03.2010

E 22b/10: 12.04. – 17.05.2010

E 22c/10: 31.05. – 05.07.2010

E 22d/10: 30.08. – 04.10.2010

E 22e/10: 08.11. – 13.12.2010

je 6 Termine, montags, 15.00 – 15.45 Uhr

**Leitung:** Stefanie Jächter, zertifizierte babySignal<sup>®</sup>-Kursleiterin, PEKiP-Leiterin

**Gebühr:** 36,- Euro je Eltern-Kind-Paar



## Kurse für Kinder und Jugendliche

### „Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“

*E 23a/10 bis E 23c/10*

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

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

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** E 23a/10: 04.03. – 18.03.2010

E 23b/10: 10.06. – 24.06.2010

E 23c/10: 23.09. – 07.10.2010

je 3x donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr

**Leitung:** Catharina Greve, Erzieherin

**Gebühr:** 15,- Euro

**mitzubringen:** Hausschuhe / Antirutschsocken, Baby-  
puppe mit festem Körper (falls vorh.)

### Autogenes Training für Kinder – im Alter von 8 bis 12 Jahren

*E 24/10*

Das Autogene Training (AT) ist eine ärztlich anerkannte Methode der Selbstentspannung. Im Verlauf des Kurses werden den Kindern die Grundformeln des AT vermittelt, so dass sie am Ende des Kurses in der Lage sind, das AT jederzeit selbständig durchzuführen. Dies setzt eine

## 64 | Kurse für Kinder und Jugendliche

gewisse Übungsbereitschaft voraus. Das AT verhilft den Kindern, sich in einen Entspannungszustand zu versetzen, der es ihnen ermöglicht, mit Stresssituationen, Leistungsdruck, Schlaflosigkeit etc. adäquat umzugehen. Zudem ist der entspannte Zustand die beste Voraussetzung für optimales Lernen.

- Ort:** PEKiP-Raum der St. Barbara-Klinik
- Termin:** 14.09. – 16.11.2010, 9 Termine, dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Jutta Sucker, Erzieherin und Entspannungspädagogin
- Gebühr:** 80,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen bezuschussungsfähig mit 80%)
- Mitzubringen:** Wolldecke, Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung

**Elternabend: Montag, 06.09.2010, 19.30 – 21.00 Uhr**

Der Elternabend dient der Vorstellung des Kurskonzeptes und wird dringend empfohlen.

### „**Stark auch ohne Muckis**“ – ein Selbstbehauptungsangebot für Kinder

*E 25a/10 und E 25b/10*

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:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termine:** **E 25a/10: für Kindergartenkinder (5 – 6 Jahre)**  
Sa., 24.04.2010, 13.00 – 17.00 Uhr
- E 25b/10: für Schulkinder (6 – 10 Jahre)**  
Sa., 29.05.2010, 13.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Daniel Duddeck, Erzieher, Gruppenleiterausbildung im Wing Tschun
- Gebühr:** 15,- Euro
- Mitzubringen:** lockere Kleidung, Getränke

## **Pflege- und Schminkkurs für Teenies - Haut und Haar perfekt gepflegt**

*E 26/10*

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man sich typgerecht und natürlich schminken kann – und das Ganze auch noch preiswert. Außerdem werden Tipps zur Pflege der Haut und der Haare gegeben, denn diese brauchen gerade im Jugendalter eine besondere Pflege.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)
- Termin:** Freitag, 22.10.2010, 15.00 – 18.00 Uhr
- Leitung:** Hildegard Jorch, Kosmetikerin, Visagistin, Image-, Style- und Farbberaterin
- Gebühr:** 20,- Euro
- Mitzubringen:** Handspiegel, Stirnband, Abschminksachen, vorhandene Schminkutensilien

## **Babysitterschulung**

*E 27a/10 und E 27b/10*

Auf Kinder aufzupassen und sie zu beschäftigen ist eine tolle Gelegenheit, das Taschengeld ein wenig 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

## 66 | Kurse für Kinder und Jugendliche

- Spiel- und Beschäftigungsanregungen für Babys und Kleinkinder, Lieder, Fingerspiele, Bastelideen
- „Wenn das Baby weint und das Kleinkind trotzt ...“ - Leitfaden für schwierige Erziehungssituationen
- 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 die Gelegenheit, im Familienzentrum St. Theresia 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 Beschäftigte der Hammer Krankenhäuser.

**Ort:** Konferenzzimmer 1 / 2 (U-Ebene)

**Termine:** **E 27a/10 (während der Schulzeit):**  
19. – 21.04.2010, je 15.00 – 19.15 Uhr  
Hospitation:  
Do., 22.04.2010, 14.00 – 16.30 Uhr  
oder: Fr., 14.05.2010, 9.00 – 12.00 Uhr

**E 27b/10 (Herbstferien):**  
18. – 20.10.2010, je 14.00 – 18.15 Uhr  
Hospitation:  
Do., 21.10.2010, 9.00 – 12.00 Uhr oder:  
Do., 22.10.2010, 9.00 – 12.00 Uhr

**Leitung:** Dr. phil. Birgit Sauer,  
Dipl.-Pädagogin, PEKiP-Leiterin

**Ko-Referenten:** Oliver Elbers, Dipl.-Päd. i. A., Rettungssanitäter  
Daniel Frieling, Servicestelle Kindertagesbetreuung des Jugendamtes der Stadt Hamm  
Bärbel Hildebrandt, Kinderkrankenschwester

**Gebühr:** 10,- Euro (für Getränke, Skript etc.)

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Puppe (falls vorhanden)



## Elternseminare und -vorträge

### Von der Muttermilch zum Kindermenü – praktische Ernährungstipps und Rezepte für Babys

*E 28a/10 und E 28b/10*

Dieser Vortrag behandelt u. a. die Fragen, wie der Übergang zur Beikost gestaltet wird, welche Nahrungsmittel empfohlen werden, ab wann Kuhmilch gegeben werden darf und wie man einen allergisch veranlagten Säugling ernähren kann. Rezeptvorschläge runden den Abend ab.

- Ort:** Konferenzraum 1, U-Ebene
- Termine:** E 28a/10: Mittwoch, 16.06.2010  
E 28b/10: Mittwoch, 17.11.2010  
je 19.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Dr. phil. Birgit Sauer, Dipl.-Pädagogin
- Gebühr:** 5,-- Euro

### Selber kochen für Babys

*E 29a/10 bis E 29d/10*

An diesem Abend werden wir einfache Grundrezepte selber ausprobieren, Tipps zum Vorkochen und Einfrieren vermitteln sowie viele Ernährungsfragen quasi „nebenbei“ behandeln.

- Ort:** Lehrküche der Diabetikerschulung
- Termine:** E 29a/10: Donnerstag, 18.02.2010  
E 29b/10: Donnerstag, 20.05.2010  
E 29c/10: Donnerstag, 09.09.2010  
E 29d/10: Donnerstag, 02.12.2010  
je 19.00 – 22.00 Uhr
- Leitung:** Tanja Strickmann, PEKiP-Leiterin
- Gebühr:** 10,– Euro zzgl. Lebensmittelumlage

## Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

*E 30a/10 und E 30b/10*

In diesem Kurs wollen wir Sie theoretisch und praktisch darauf vorbereiten, mit welchen Sicherheitsmaßnahmen Sie Ihre Kinder schützen können, welche 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 Herzkreislaufstillstand werden ausführlich an einer Puppe geübt. Individuelle Fragen können detailliert behandelt werden.

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termine:** E 30a/10: 01.03. – 22.03.2010  
E 30b/10: 08.11. – 29.11.2010  
je 4 Termine, montags, 20.00 – 22.15 Uhr
- Leitung:** Dirk Kleiböhmer, DRK Bockum-Hövel
- Gebühr:** 36,– Euro (inkl. Handbuch und Teilnehmer-Bescheinigung)

## Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind / Refresher

*E 31a/10 bis E 31d/10*

Wenn Sie Grundkenntnisse in Erster Hilfe haben oder gezielte Fragen stellen möchten, können Sie an diesem Abend in konzentrierter Form erfahren, wie Sie in Notfallsituationen mit Kindern adäquat reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Der Referent geht ausführlich auf Fragen und Wünsche der Teilnehmer ein.

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termin:** E 31a/10: Montag, 08.02.2010  
E 31b/10: Dienstag, 04.05.2010  
E 31c/10: Montag, 05.07.2010  
E 31d/10: Montag, 04.10.2010  
je 20.00 – 22.15 Uhr
- Leitung:** Dirk Kleiböhmer, DRK Bockum-Hövel
- Gebühr:** 7,50 Euro

## **Klassische Homöopathie für kranke Kinder**

*E 32/10*

Die Klassische Homöopathie ist eine nebenwirkungsfreie Heilkunst, die eine Alternative bei akuten wie chronischen Erkrankungen, aber auch eine konstitutionelle Unterstützung in der gesunden Entwicklung eines Kindes bieten kann. Der Vortrag spricht viele Zusammenhänge von heute „üblichen“ Beschwerden von Kindern in einem ganzheitlichen homöopathischen Kontext an, z. B. wiederkehrende Infekte, Asthma, Neurodermitis, ADHS, Lernstörungen, Aggressivität und Unruhe.

**Ort:** Konferenzraum 1, U-Ebene

**Termin:** Mittwoch, 03.11.2010, 19.30 – 21.00 Uhr

**Leitung:** Angela Pitzing, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

**Gebühr:** 5,00 Euro

## **Sommer, Sonne, Krabbeltiere – Notfallsituationen durch Insekten und Sonneneinstrahlung (nicht nur) bei Kindern**

*E 33/10*

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen machen sich auch die Plagegeister des Sommers wieder bemerkbar: Mücken, Wespen, Ameisen und Zecken oder auch Läuse bereiten uns zunehmend Ärger. Wie kann ich meine Kinder und mich vor Mücken und Zecken schützen, ohne die Gesundheit zu gefährden? Wie gehe ich mit Zecken auf der Haut um? Wann wird es gefährlich (Gehirnhautentzündung, Borreliose)?

In zunehmendem Maße spielen auch wachsende Ozonkonzentrationen eine Rolle, deren schädigende Einflüsse auf Haut, Schleimhäute und Augen eine immer größere Bedeutung gewinnen (z. B. Sommer-Pseudokrupp, trockene, brennende oder ermüdete Augen usw.).

Je jünger ein Kind ist, umso empfindlicher ist die Haut; je dunkler die Haare, umso schneller ist mit einem Sonnenstich zu rechnen.

An diesem Abend soll sowohl über die Möglichkeiten der Vermeidung und Vorbeugung derartiger Situationen als auch über ihre Behandlung gesprochen werden.

## 70 I Elternseminare und -vorträge

- Ort:** Konferenzraum 1, U-Ebene  
**Termin:** Donnerstag 27.05.2010, 19.30 - 22.30 Uhr  
**Leitung:** Hildegard Jorch, Biologin, Kosmetikerin und Gesundheitsberaterin  
**Gebühr:** 10,00 Euro

### **KESS erziehen**

*E 34/10*

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
- Selbstständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik  
**Termin:** 27.10. – 24.11.2010, 5 Termine, mittwochs, 20.00 – 22.30 Uhr  
**Leitung:** Anne Krause-Kirchhoff, Dipl.-Sozialpädagogin, zertifizierte KESS-Trainerin  
Petra von der Linde, Soziologin M.A., zertifizierte KESS-Trainerin  
**Gebühr:** 37,50 Euro zzgl. 7,50 Euro Handbuch

## Flohmarkt „Rund ums Kind“

*E 35/10*

Eltern von Kindern aller Altersklassen finden hier Bekleidung, Spielzeug und Babyartikel aller Art, auch für Zwillinge und Drillinge.

- Ort:** I.Bi.G., Untergeschoß
- Termin:** Samstag, 20.02.2010, 11.00 – 15.00 Uhr  
(in Verbindung mit unserem Barbaraforum „Kinder stark machen fürs Leben“ mit umfangreichem Rahmenprogramm)
- Gebühr:** kostenfrei
- Anmeldung:** Anmeldungen zum Verkauf bitte **bis zum 12.02.2010** unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Büro Gesundheitszentrum / Elternschule)

## Weitere Elternseminare und Vortragsveranstaltungen – auf Anfrage

Auf Wunsch von Gruppen oder bei ausreichender Nachfrage von Einzelpersonen bieten wir Ihnen eine Vielzahl weiterer Vorträge und Informationsveranstaltungen an:

- „Sprich mit mir!“ – Sprachentwicklung und Sprachförderung von Anfang an (Vortrag)
- Safe Kids – Sicherheit für die Kleinsten (Vortrag)
- Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern (Vortrag/ Übung)
- Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby (Vortrag)
- Sinnestraining für Kinder (Vortrag)
- Bedarfsgerechte Finanzplanung für junge Familien (Infoabend)
- Babyspielzeug selbst gebastelt (Seminar, 1 x 3 US)
- Das Baby verstehen – Elterliches Selbstvertrauen durch richtige Interpretation kindlicher Signale (Seminar, 5 x 2 US)
- Starke Eltern – starke Kinder! Ein Elternkurs (Seminar, 10 x 3 US)

Neue Themenvorschläge nehmen wir gerne entgegen und bemühen uns um eine Realisierung.

## Leistungsangebote unserer Hebammen

### Hebammen der St. Barbara-Klinik

Name	Angebot	Kontakt
Al-Kabbani, Brunhilde	A, B, G, H, N, R, S	Praxis: Werler Str. 352, 59069 Hamm, Tel. 0 23 81 / 5 31 12, www.alkabbani.de
Bertelsbeck, Barbara	N, S	Mobil 01 71 / 124 63 82 (Hausbesuche nur im Raum Drensteinfurt, Ascheberg und Umgebung)
Deutscher, Miriam	H, N, S	Tel. 0 25 01 / 58 81 74 (Hausbesuche nur im Raum Drensteinfurt/ Ascheberg)
Freitag, Marion	A, N, S,	Tel. 0 23 81 / 37 45 28
Milke, Sylvia	H, N, S, T	Tel. 0 23 81 / 1 57 71
Seidel, Renate	N	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Straile, Katrin	A, H, N, S	Tel. 01 76 / 96 12 30 34
Vogt, Heike	H, N, S Reiki	Weststr. 22, 59269 Beckum (in Praxis Dr. Heimann), Tel. 0 25 22 / 83 11 17
Wenskat, Silke	B, G, H, N, R, S	Praxis: Peter-Röttgen- Platz 6, 59065 Hamm, Tel. 0 23 81 / 9 29 82 04, Mobil: 01 78 / 7 65 80 06

#### Abkürzungen:

A = Akupunktur  
B = Babymassage  
G = Geburtsvorbereitung  
H = Hebammensprechstunde

N = Nachsorge im Wochenbett  
R = Rückbildungsgymnastik  
S = Stillberatung  
T = Tragetuchschulung

## **Geburtsbegleitung durch Beleghebammen**

In der St. Barbara-Klinik 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:**

Beatrix Günther	Tel. 0 29 21 / 3 32 53
Angela Holling	Praxis 0 23 81/ 5 44 42 10, privat 0 23 88 / 80 01 05
Tanja Janotta	Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10
Anne Lutum-Benker	Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10, mobil 01 75 / 6 61 02 92
Nadin Toussaint	Tel. 0 29 21 / 3 32 53, mobil 01 75 / 5 99 98 22
Mena Van Damme	Tel. 0 29 21 / 3 32 53



## Informationen und Kontakte

### Anmeldebedingungen

#### Anmeldungen

Jeder Interessierte kann an den Kursen oder Vorträgen, die in diesem Katalog aufgeführt sind, teilnehmen. Zu allen Veranstaltungen mit Ausnahme von Kreißsaalführungen, Stilltreff, Patientendienstagen, Barbaraforum und Schnupperstunden sind **verbindliche Anmeldungen (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 das Gesundheitszentrum 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 Kleinkinderschwimmen und in besonderen Ausnahmefällen erfolgt die Begleichung der Kursgebühren per Lastschrift, die wir Ihnen vor Kursbeginn gesondert zusenden.

#### **Büro Gesundheitszentrum / Elternschule**

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41

E-Mail: [gesundheitszentrum@barbaraklinik.de](mailto:gesundheitszentrum@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 des Gesundheitszentrums (Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41) beantragt werden.

### **Besondere Konditionen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik**



Als MitarbeiterIn der St. Barbara-Klinik erhalten Sie auf alle Kurse dieses Programmheftes 20 % Rabatt (Ausnahme: Kosten für Material und Lebensmittel).

Der Rabatt erhöht sich auf 50 % bei Kursen, die als Angebote zur „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ gesondert gekennzeichnet sind. Voraussetzung ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme (mind. 80 %).

### **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! Die Ansprechpartner finden Sie im vorderen Teil dieses Heftes.

### **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 von Gesundheitszentrum und Elternschule sowie der Physiotherapie!

## Ansprechpartner / weiterführende Links

- St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen GmbH  
**[www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)**
- Frauenklinik der St. Barbara-Klinik  
**[www.geburten-hamm.de](http://www.geburten-hamm.de)**

### Brustkrebserkrankungen:

- Brustzentrum Hamm  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 01  
**[www.brustzentrum-hamm.de](http://www.brustzentrum-hamm.de)**
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V.  
Tel. 0 30 / 32 29 32 90  
**[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)**
- Deutsche Krebshilfe e.V.  
Tel. 02 28 / 7 29 90 - 0  
**[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**
- Infoseiten zu Brustkrebs und anderen Brust-  
erkrankungen  
**[www.brustkrebs-info.de](http://www.brustkrebs-info.de)**
- Frauenselbsthilfe nach Brustkrebs  
**[www.frauenselbsthilfe-nach-krebs.de](http://www.frauenselbsthilfe-nach-krebs.de)**

### Selbsthilfegruppen allgemein:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegrup-  
pen e.V. (DAG SHG)  
Tel. 06 41 / 9 94 56 12  
**[www.selbsthilfe-kontaktstellen.de](http://www.selbsthilfe-kontaktstellen.de)**
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm  
0 23 81 / 1 20 28

### Diabetes:

- Deutscher Diabetiker-Bund e.V.  
**[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)**
- Deutsche Diabetes-Union e.V.  
Tel. 0 72 22 / 6 82 68  
**[www.diabetes-union.de](http://www.diabetes-union.de)**

### **Inkontinenz:**

- Deutsche Kontinenz-Gesellschaft e.V.  
**[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)**

### **Hospiz:**

- Hospiz Hamm  
**[www.hospiz-hamm.de](http://www.hospiz-hamm.de)**  
Ambulante Sterbebegleitung  
Tel. 0 23 81 / 30 44 00
- Stationäres Hospiz „Am Roten Läppchen“  
Tel. 0 23 81 / 54 47 30

### **für (werdende) Eltern:**

- Elternschule der Stadt Hamm  
Tel. 0 23 81 / 17 62 03  
**[www.hamm.de/elternschule](http://www.hamm.de/elternschule)**
- La Leche Liga Deutschland e.V. (Still-Gesellschaft mit Email-Stillberatung)  
**[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)**
- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Hotline Tel. 0 18 05 / 7 84 55 36  
**[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)**
- Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) e.V.  
Tel. 02 03 / 71 23 30  
**[www.pekip.de](http://www.pekip.de)**
- Selbsthilfeinitiative für Eltern von Schreikindern  
**[www.trostreich.de](http://www.trostreich.de)**
- Rund um Schwangerschaft u. Geburt von A-Z  
**[www.geburtskanal.de](http://www.geburtskanal.de)**
- Tragetuch – Infos, Bindeanleitungen u. v. m.  
**[www.hoppediz.de](http://www.hoppediz.de)**
- Schatten & Licht – Krise nach der Geburt e.V.  
Tel. 0 82 93 / 96 58 64  
**[www.schatten-und-licht.de](http://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](http://www.die-sternenkinder-hamm.de)**

### **Leistungsspektrum der St. Barbara-Klinik**

- Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie mit Westf. Darmzentrum
- Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin
- Gynäkologie / Geburtshilfe mit Brustzentrum Hamm, Ahlen-Soest
- Innere Medizin mit Department Pneumologie, Schlafmedizin, Infektiologie und Department Gastroenterologie
- Nephrologie (Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Immunologie, Dialyseverfahren)
- Neurochirurgie
- Stereotaktische Neurochirurgie
- Radiologie / Neuroradiologie
- Abteilung für Unfall- und Orthopädische Chirurgie mit Department Handchirurgie
- Urologie
- Belegabteilungen
  - Augenheilkunde
  - HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, plastische Operationen, Schilddrüsenchirurgie

# PHYSIOTHERAPIE

Wir bewegen Sie.

Kerstin Siegel, leitende Physiotherapeutin und ihr Team (sechs Physiotherapeutinnen und drei Masseur) sind erfahrene, kompetente Experten, die sowohl stationäre als auch ambulante Patienten behandeln. Unter der ärztlichen Gesamtleitung von Dr. Helmut Bühlhoff, Chefarzt der orthopädischen Unfallchirurgie, erstreckt sich das Leistungsspektrum von den klassischen Anwendungen der Krankengymnastik über die Physikalische Therapie bis hin zu speziellen Behandlungstechniken (z. B. Manuelle Therapie).



## UNSERE LEISTUNGEN

Allgemeine Krankengymnastik wie Rückenschule – Beckenbodengymnastik – Krankengymnastik nach Brustoperationen – Wochenbettgymnastik u. v. a. m.

Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage wie Bobath und PNF

Physikalische Therapie wie Manuelle Lymphdrainage und Massagen, Elektrotherapie, Wärmetherapie, Kältetherapie, Inhalationen

## UNSERE PRÄVENTIVANGEBOTE IM GESUNDHEITSZENTRUM AB 2010

Mamma-Gymnastik – Fit nach Endoprothetik – Gymnastik für Senioren – Rund um den Nacken

## SELBSTZÄHLERANGEBOTE

Kinesio-Taping nach Dr. Kenzo Kase – Massagen – Krankengymnastik – Wärmetherapie – Manuelle Lymphdrainage – verschiedene Therapien auf Privatrezept

## KONTAKT

Tel. 02381 / 681-1660

E-Mail: [physiotherapie@barbaraklinik.de](mailto:physiotherapie@barbaraklinik.de)

Weitere Infos: [www.barbaraklinik.de/physiotherapie.html](http://www.barbaraklinik.de/physiotherapie.html)

ST. BARBARA-KLINIK  
HAMM-HEESSEN



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

### Kooperationspartner

- Ambulante Caritaspflegedienste Hamm gGmbH
- Ambulantes Dialysezentrum und nephrologische Gemeinschaftspraxis  
Dres. Hoffmann, Witta, Matzkies
- Chirurgische Praxis Dr. Nygaard
- Christliches Hospiz Hamm gGmbH
- Familienzentrum St. Theresia
- Gemeinschaftspraxis für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie  
Dres. Schopoti, Meyer, Atug, Weiss, Konior
- Gemeinschaftspraxis für Hämatologie und inter-  
nistische Onkologie  
Dres. Weischer, Bechtel, Grote-Metke
- Gemeinschaftspraxis für Lungen- und Bronchi-  
alheilkunde  
Dres. Sturm, Wackerbeck
- Medizinisches Versorgungszentrum Media Vita  
GmbH
- Kinderarzt Dr. med. H. Möbius
- MVZ Hamm-Norden GbR  
Dres. Miks, Tappe, Delker
- Orthopädie-Technik Künzelt
- Osteopathische Praxis Dr. med. S. Liskutin
- Radiologische Gemeinschaftspraxis  
Dres. Doll, Grabowski
- Reha Bad Hamm GmbH
- St. Marien-Hospital Hamm gGmbH
- Werkarztzentrum Westfalen-Mitte e.V.

## 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. 74 f.) erkenne ich hiermit an. Anträge / Nachweise für eine Gebührenermäßigung müssen vor Kursbeginn im Büro Gesundheitszentrum / Elternschule unterschrieben werden bzw. vorliegen. Das Gesundheitszentrum bestätigt diese Anmeldung nicht!

---

**Datum, Unterschrift**

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

St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen GmbH  
Gesundheitszentrum / Elternschule  
Postfach 5140  
59041 Hamm





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

Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Tel.: 02381/681-1341 (AB) | Fax: 02381/681-1460

[gesundheitszentrum@barbaraklinik.de](mailto:gesundheitszentrum@barbaraklinik.de)

[www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)



Zertifiziert nach den Regeln der  
KTO GmbH und der pro Cum Cert GmbH



Mitglied der  
Elternschule Hamm e.V.