

ANGEBOTE DER ELTERNSCHULE



25 JAHRE
ELTERNSCHULE

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe (werdende) Eltern!

25 Jahre Elternschule - ein Grund zum Feiern!

Seit einem Vierteljahrhundert begleiten wir (werdende) Familien mit unserem Angebot. Wie viele Kinder haben schon bei uns ihre ersten Schritte gemacht oder ihre Angst vor dem Wasser überwunden. Wie viele Kinderlieder sind gesungen worden und wie viele Eltern haben in verschiedenen Kursen alle Fragen beantwortet bekommen, die sich stellen, wenn man ein Kind erwartet oder das Baby da ist. Wir freuen uns sehr, alle diese Familien kennen gelernt zu haben und eine Zeit lang Ihr Ansprechpartner gewesen zu sein.

Gern möchten wir dieses wunderbare Jubiläum feiern! Höhepunkt wird das **Familienfest am 26. April 2020** sein, zu dem wir Sie schon jetzt ganz herzlich einladen. Bei Spiel, Spaß und guter Bewirtung bietet sich die Gelegenheit, mit lieb gewonnenen Kursleitern, ehemaligen Teilnehmern und den Mitarbeitern der Geburtshilfe und Elternschule alte Erinnerungen aufleben und Anekdoten Revue passieren zu lassen. Details zu unserem Jubiläumsprogramm geben wir rechtzeitig durch Aushänge, Presse und auf unserer Homepage bekannt.

Wir freuen uns auf Sie, denn Sie als Familien sind es, die die Elternschule lebendig halten.

Ihr Team der Elternschule



v. li.: Silke Stralek, Helga Wewer, Oliver Elbers, Dr. Birgit Sauer

Schwangerschaft	4
<i>Informationsabend / Kreißsaalführung</i>	4
<i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung.....</i>	5
<i>Schwangerenvorsorge.....</i>	6
Hebammenhilfe – was steht mir zu?	7
<i>Hebammensprechstunde.....</i>	8
<i>Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?</i>	9
<i>Das Baby verstehen.....</i>	10
<i>Ich freue mich aufs Baby ... Klangentspannung in der</i> <i>Schwangerschaft</i>	11
<i>Yoga für Schwangere.....</i>	12
<i>HappyBauch – superMAMAFitness®</i>	13
<i>AquaFit für Schwangere</i>	14
<i>Säuglingspflege.....</i>	14
<i>Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit.....</i>	15
<i>„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“</i>	16
<i>Und, schläft es schon durch?</i>	16
<i>Essen und Füttern in der frühen Kindheit.....</i>	17
Geburt	18
<i>Still-Beratung.....</i>	18
<i>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen</i>	19
<i>Wochenbettgymnastik</i>	19
<i>Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik.....</i>	20
<i>Tragetuch-Bindetechniken – auch schon für Neugeborene</i>	22
<i>Rückbildungsgymnastik.....</i>	23
Eltern-Sein.....	26
<i>Schmetterling und Katzenpfoten – Massagen für Babys</i>	26
<i>Yoga nach der Geburt</i>	27
<i>Baby- und Kleinkinderschwimmen.....</i>	28
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i>	30
<i>DELFI® – Gruppe für Babys im 1. Lebensjahr.....</i>	31
<i>BauchBeutelPo – superMAMAFitness®</i>	32
<i>BauchBuggyGo – superMAMAFitness®</i>	33
<i>Babyturnen im ersten Lebensjahr</i>	34
<i>Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren..</i>	35
<i>Burzzi Kids Dance</i>	36
<i>Waldspielgruppe</i>	37
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind.....</i>	38
<i>Vergiftungsgefahren für Kinder in Haus und Garten</i>	39
<i>Wickel & Co. – Hausmittel für kranke Kinder.....</i>	39
<i>Babysitterschulung</i>	40
<i>Schreispfachstunde</i>	41
Informationen und Kontakte.....	42
<i>Anmeldebedingungen.....</i>	42
<i>Verbindliche Anmeldung.....</i>	44
<i>Ansprechpartner</i>	47



Schwangerschaft

Informationsabend / Kreißsaauführung

Wir laden Sie herzlich ein, sich über die Geburtshilfe in der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen zu informieren. Im ausführlichen Gespräch mit dem Chefarzt sowie der leitenden Hebamme erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und anschließender Betreuung auf der Entbindungsstation. Im Anschluss zeigen wir Ihnen die Entbindungsräume mit allen Möglichkeiten der verschiedenen Entbindungspositionen und Gebärranne sowie die Wochenstation mit Familien- und Säuglingszimmer.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene
- Termine:** 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
- Leitung:** Tobias Tan Tjhen,
Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie der St. Barbara-Klinik
Anne Brack, leitende Hebamme der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Die werdenden Mütter beziehungsweise 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, Schwangerschaft und Entbindung (selbst-)bewusster zu erleben.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Entbindungsdatum/ Termine:**
- | | |
|------------------|---------------------|
| April/Mai: | 31.01. – 13.03.2020 |
| Juni/Juli: | 20.03. – 15.05.2020 |
| August/Sept.: | 05.06. – 17.07.2020 |
| Oktober/Nov.: | 31.07. – 11.09.2020 |
| Dezember/Januar: | 09.10. – 27.11.2020 |
| Februar/März: | 04.12. – 29.01.2021 |
- je 7 Termine (3 mit, 4 ohne Partner), freitags, 19.30 – 21.30 Uhr
- Leitung:** Brunhilde Al-Kabbani, Hebamme
- Gebühr:** 31,-- Euro (für Partner); die Kosten der Schwangeren werden von den Krankenkassen übernommen.
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 5 31 12
Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de
www.alkabbani.de

6 | Schwangerschaft

Schwangerenvorsorge

durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

Unsere Hebammen bieten Ihnen Rat und Hilfe bei allen Fragen hinsichtlich Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, z. B. naturheilkundliche Begleitung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Ernährungs- und Stillfragen, Partnerbeziehung, Elternschaft. Auch bestimmte Vorsorgeleistungen wie Leopoldsche Handgriffe und CTGs können von der Hebamme durchgeführt werden.

Ort: Hausbesuche

Gebühr: Jede werdende Mutter hat neben den Untersuchungen durch den Arzt Anspruch auf diese Krankenkassenleistung!

Bestimmte Wunschleistungen müssen ggfs. privat getragen werden.

Name	Kontakt
Al-Kabbani, Brunhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de www.alkabbani.de
Holling, Angela	Tel. 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02 Mail: angelaholling@freenet.de
Milke, Sylvia	mobil 01 71 / 6 30 27 93 Mail: smilke@googlemail.com
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	Mail: l.stork@directbox.com www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	mobil 01 78 / 7 65 80 06 Mail: swenskat@gmx.de

Hebammenhilfe – was steht mir zu? Leistungen in der Schwangerschaft

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

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

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

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

8 | Schwangerschaft

Hebammensprechstunde

zur Förderung der physiologischen Geburt

Während der Schwangerschaft entstehen bei den meisten Frauen viele Fragen rund um die Geburt.

In unserer Sprechstunde möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Fragen persönlich zu besprechen, und stellen Ihnen gerne unser Angebot der geburtshilflichen Abteilung in der St. Barbara-Klinik vor.

So können wir auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen und gemeinsam mit Ihnen zu einem positiven Geburtserleben beitragen.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Hebammenzimmer (Haus 5, EG) oder Kreißsaal
- Termine:** individuelle Termine ab der 24. SSW auf Anfrage
- Leitung:** Hebammen der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** Kreißsaal der St. Barbara-Klinik, Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30



Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?

Tipps und Infos für werdende Väter

Auch für Männer ist die Schwangerschaft ihrer Partnerin eine spannende Zeit, die viele Fragen aufwirft. Aus der Sicht eines Mannes erfahren Sie an diesem Abend in lockerer Runde und mit viel Raum für individuelle Fragen, was auf den werdenden Vater zukommt, wie er seine Frau unterstützen kann und was es bei der Ankunft des neuen Erdenbürgers zu berücksichtigen gibt:

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

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

Termine: Freitag, 07.02.2020

Freitag, 15.05.2020

Freitag, 28.08.2020

Freitag, 20.11.2020

jeweils 18.00 – ca. 20.00 Uhr

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

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Das Baby verstehen

Dieser Abend möchte Sie auf die Zeit nach der Geburt eines Babys vorbereiten. Die ganz alltägliche Kommunikation zwischen dem Baby und seinen Eltern, das „Lesen“ des Babys und seiner Signale steht hierbei im Mittelpunkt. werdende Eltern erfahren, wie man die kindlichen Signale interpretiert und wie mit dem Schreien eines Kindes umgegangen werden kann. Videosequenzen veranschaulichen die kindlichen Signale.



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

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

Termine: Donnerstag, 26.03.2020
Donnerstag, 08.10.2020
je 19.00 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Ich freue mich aufs Baby ... Klangentspannung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist die Entspannung mit Klängen ein besonderes Erlebnis. In dieser sensiblen Phase können die Klangschalen eine wunderbare Begleitung und Unterstützung sein. Die sanften Schwingungen und wohltuenden, tief entspannenden Klänge fördern eine intensive Mutter-Kind-Beziehung und schaffen einen Raum der Zufriedenheit, Sicherheit, Nähe, Wärme, Zuneigung und Ruhe. Ängste können abgebaut werden, die Atmung kann sich vertiefen, das Los- und Geschehen-Lassen wird erleichtert. Sanfte Atem- und Körperwahrnehmungsübungen sowie Fantasiereisen werden von Klangschalen begleitet und laden zum Entspannen und Genießen ein.

Der Kurs eignet sich ab der 14. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Elternschule (Haus 5)
Mittwochs: Gruppenraum 2 (1. OG)
Donnerstags: Gruppenraum 1 (EG)
- Termine:** 06.02. – 12.03.2020 (donnerstags)
20.05. – 24.06.2020 (mittwochs)
03.09. – 08.10.2020 (donnerstags)
je 6 Termine, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
- Leitung:** Iris Foltys,
Hebamme, Kinderkrankenschwester
und Klangmassagepraktikerin
Iris Krämer, Klang- und
Wellnessmassagepraktikerin
- Gebühr:** 60,- Euro
- Mitzubringen:** 1 Kissen

12 | Schwangerschaft

Yoga für Schwangere

Das Wissen, wie Yoga beim Atmen, Bewegen und Entspannen eingesetzt wird, ist in der Schwangerschaft von großem Nutzen. Yoga bewirkt eine sensibilisierte Körperwahrnehmung, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und fördert eine Ausgeglichenheit, die sich wiederum positiv auf Kind und Partnerschaft auswirkt. Mit dem Entschluss, Yoga zu praktizieren, setzen Sie die Saat für eine bewusste und entspannte Schwangerschaft und sammeln Kraft für die Geburt. Schaffen Sie sich den Raum und die Zeit, diesen so wichtigen Entwicklungsprozess aktiv mitzugestalten. Die Yoga-Übungen sind auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der schwangeren Frau abgestimmt; eine Kurs-Teilnahme ist daher bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende möglich und empfehlenswert.

Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)

Termine: 06.01. – 09.03.2020
20.04. – 29.06.2020
20.07. – 21.09.2020
12.10. – 14.12.2020

je 10 Termine, montags,
17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Christoph Dannapfel,
Yoga-Lehrer

Gebühr: 80,-- Euro

HappyBauch – superMAMAFitness®

Fitness-Training für Schwangere mit Pilates-Elementen

Auch und gerade während der Schwangerschaft gilt „Wer rastet, der rostet!“

HappyBauch ist eine schonende, aber dennoch schweißtreibende Kombination aus klassischer Fitness, Pilates, Rückentraining und Beckenbodentraining. Die regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinsparungen und Müdigkeit minimiert werden; die Verdauung verbessert sich, das Diabetes-Risiko sinkt, Schlafstörungen werden verringert.

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 07.01. – 03.03.2020
24.03. – 26.05.2020
07.07. – 25.08.2020
06.10. – 24.11.2020
je 8 Termine, dienstags,
18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 64,- Euro
- Mitzubringen:** leichte Decke

14 | Schwangerschaft

Aquafit für Schwangere

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

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ

Termine: 14.01. – 03.03.2020

24.03. – 12.05.2020

02.06. – 21.07.2020

11.08. – 29.09.2020

20.10. – 08.12.2020

je 8 Termine, dienstags, 12.15 – 13.00 Uhr +

je 8 Termine, dienstags, 18.00 – 18.45 Uhr

Leitung: Marion Lohrsträter, Gymnastiklehrerin des St. Josef-Krankenhauses

Gebühr: 56,-- Euro

Säuglingspflege

Handling – Ernährung – Tipps für zu Hause

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

Kurz und prägnant erfahren Sie außerdem alles über die optimale Ausgestaltung der Bett- und Schlafumgebung im ersten Lebensjahr – von der Auswahl eines Bettchens oder Schlafsacks bis hin zur optimalen Raumtemperatur.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Plauderstübchen der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** Montag, 13.01.2020
Montag, 23.03.2020
Montag, 18.05.2020
Montag, 17.08.2020
Montag, 05.10.2020
Montag, 14.12.2020
je 18.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Andrea Wagner, Kinderkrankenschwester
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit

Werdende Eltern müssen vieles beachten, organisieren und beantragen. Dieser Vortrag informiert Sie über die sozialrechtlichen Regelungen, z. B.

- Mutterschutzgesetz
- Kündigungsschutz
- Rechte und Pflichten von Schwangeren
- Schutzbestimmungen am Arbeitsplatz
- Beschäftigungsverbote
- Mutterschaftsgeld / Elterngeld
- Elternzeit

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene
- Termine:** Mittwoch, 18.03.2020
Mittwoch, 30.09.2020
je 19.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Thomas Stein, Personalabteilung der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.

16 | Schwangerschaft

„Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!“

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

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

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: Montag, 13.01.2020

Montag, 23.03.2020

Montag, 18.05.2020

Montag, 17.08.2020

Montag, 05.10.2020

Montag, 14.12.2020

je 14.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Andrea Wagner, Kinderkrankenschwester

Gebühr: 15,- Euro

Mitzubringen: Babypuppe oder großes Stofftier, Getränk und kleiner Snack

Und, schläft es schon durch?

Mythen und Wahrheiten über den Babyschlaf

Kinder haben ein natürliches Bedürfnis zu schlafen. Manchmal scheint es aber nicht so recht zu klappen. Was können Eltern bei Ein- und Durchschlafproblemen tun und was bedeutet „Durchschlafen“ eigentlich genau? Wie viel Schlaf braucht denn ein Kind? Warum sind Rituale beim Zubettgehen so wichtig? Diese und weitere Fragen beschäftigen uns an diesem Abend.

Ort: **St. Josef-Krankenhaus**, Konferenzraum der Verwaltung

Termin: Dienstag, 31.03.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

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

Termin: Donnerstag, 12.11.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Essen und Füttern in der frühen Kindheit

Das kindliche Essverhalten verändert sich im Laufe des ersten Lebensjahres sehr stark. Stillen, Zufüttern sowie Umstellung auf Beikost stellen normale, psychologisch notwendige Wachstums- und Entwicklungsveränderungen dar, die ein Kind mit Hilfe und Unterstützung seiner Eltern bewältigt. Worauf müssen Eltern achten und wie können sie gute Voraussetzungen schaffen, dass das Kind gerne isst? Was tun, wenn ein Kind das Essen verweigert? Wie viel Essen ist normal? Wie lange soll ich das Baby füttern und ab wann kann es selber essen?

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

Termin: Donnerstag, 23.01.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: **St. Josef-Krankenhaus**, Konferenzraum der Verwaltung

Termin: Dienstag, 01.09.2020, 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater der St. Barbara-Klinik

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.



Geburt

Still-Beratung

für Mütter mit Säuglingen und für Schwangere

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

Termine: individuelle Vereinbarung telefonischer oder persönlicher Beratungstermine

Stillberaterin: Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik und Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung: Tel. 01 71 / 6 30 27 93 (privat) oder
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00 (Wöchnerinnenstation St. Barbara-Klinik)

Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

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

Beleghebammen der St. Barbara-Klinik:

Lutum-Benker, Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10
 Anne mobil 01 75 / 6 61 02 92
 Mail: alutum@web.de

Mennemann, Jana Praxis 0 23 81 / 5 44 42 10

Wochenbettgymnastik

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

Ort: St. Barbara-Klinik, Physiotherapie
Termine: individuelle Termine auf Anfrage
Leitung: Physiotherapeuten
Gebühr: kostenlos (während Klinikaufenthalt)
Anmeldung: Wöchnerinnenstation St. Barbara-Klinik

Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

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

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

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

Termine: individuelle Vereinbarung

Gebühr: Krankenkassenleistung

Ihr gesetzlicher Anspruch:

- Bis zum 10. Tag nach der Geburt mind. 1 täglicher Besuch durch die Hebamme
- Weitere 16 Besuche / Telefonate, bis Ihr Kind 12 Wochen alt ist
- Anschließend bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen (bis Ende 9. Monat) nochmals 8 Kontakte
- Weitere Besuche auf Verordnung eines Arztes möglich.

Name	Kontakt
Al-Kabbani, Brunhilde	Tel. 0 23 81 / 5 31 12 Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de www.alkabbani.de
Biere, Janina	Tel. 01 77 / 4 13 77 40 Mail: janina.biere@web.de
Burghard, Nadja	mobil 01 52 / 34 14 75 54 Mail: nadja-burghard@web.de
Deutscher, Miriam	mobil 01 71 / 7 12 71 81 (nur Raum Drensteinfurt / Ascheberg)
Freitag, Marion	Tel. 0 23 81 / 8 76 89 71
Holling, Angela	Tel. 0 23 88 / 80 01 05 mobil 01 73 / 4 30 43 02 Mail: angelaholling@freenet.de
Lewandowski, Judith	Tel. 0 23 81 / 3 07 97 30
Milke, Sylvia	mobil 01 71 / 6 30 27 93 Mail: smilke@googlemail.com
Seidel, Renate	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Stork, Lisa-Marie	Mail: l.stork@directbox.com www.hebamme-stork.com
Wenskat, Silke	mobil 01 78 / 7 65 80 06 Mail: swenskat@gmx.de

Tragetuch-Bindetechniken – auch schon für Neugeborene

Ein Babytragetuch vermittelt den 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:** nach Absprache
- Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)
- Gebühr:** 5,-- Euro
- Anmeldung:** Tel. 01 71 / 6 30 27 93 (privat) oder
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 00 (Wöchnerinnenstation der St. Barbara-Klinik)

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

Rückbildungsgymnastik

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

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 29.01. – 11.03.2020
18.03. – 29.04.2020
06.05. – 17.06.2020
12.08. – 23.09.2020
30.09. – 25.11.2020
02.12. – 27.01.2021
je 7 Termine, mittwochs,
19.00 – 20.30 Uhr
- Leitung:** Angela Holling,
Hebamme der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Die Kosten des Kurses werden von den Krankenkassen übernommen.
- Anmeldung:** Tel. 0 23 88 / 80 01 05 oder
01 73 / 4 30 43 02 oder
angelaholling@freenet.de



20. bis 24. April 2020

JUBILÄUMS- WOCHE

25 Jahre ist die Elternschule an der St. Barbara-Klinik mittlerweile für junge Familien da. Ob mit persönlicher Beratung, einem breiten Kursangebot oder der Fortbildung von Hebammen - die Unterstützung junger Familien liegt uns am Herzen. In der Jubiläumswoche warten viele kleine Überraschungen auf unsere Kursteilnehmer und die großen und kleinen Besucher.

Kleine Überraschungen

Vorträge

Getränke + Muffins





Sonntag, 26. April 2020

FAMILIEN- FEST



25 Jahre Elternschule - ein Grund zum Feiern!
Höhepunkt der Jubiläumswoche ist ein großes Familienfest, bei dem es für Groß und Klein unterhaltsam und informativ wird...

EINBLICKE IN GEBURTSHILFE UND ELTERNSCHULE

- Führungen durch die Geburtshilfe und Elternschule

BUNTES PROGRAMM IM PARK UND IN DEN RÄUMEN DER ELTERNSCHULE

- Flohmarkt „Rund ums Kind“
- Zauberer Ludgero
- Gesichterschminken
- Hüpfburg
- Kulinarisches süß und deftig
- und vieles mehr



Das detaillierte Programm finden Sie in Kürze
online unter www.barbaraklinik.de



Eltern-Sein

Schmetterling und Katzenpfoten – Massagen für Babys

Mit sanfter Massage können Sie das Urbedürfnis Ihres Säuglings nach Nähe, Wärme, Berührung und Zärtlichkeit erfüllen und so zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Baby beitragen. Die Massage stärkt das Wohlbefinden des Kindes, hilft bei Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Auch der Austausch mit anderen Eltern spielt eine große Rolle. Die Babys sollten bei Kursbeginn mindestens 4 – 6 Wochen alt sein.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: 08.01. – 05.02.2020
26.02. – 25.03.2020
22.04. – 20.05.2020
27.05. – 24.06.2020
12.08. – 09.09.2020
28.10. – 25.11.2020

je 5x mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr

Leitung: Angela Holling,
Hebamme der St. Barbara-Klinik

Gebühr: 45,-- Euro

Anmeldung: Tel. 0 23 88 / 80 01 05 oder
01 73 / 4 30 43 02 oder
angelaholling@freenet.de

Yoga nach der Geburt

In dieser sanften und fließenden Yogapraxis steht ein langsamer Wiederaufbau der während der Schwangerschaft besonders belasteten Muskulatur im Vordergrund. Eine gute Kontrolle des Beckenbodens und Stärkung der Bauchmuskulatur sind ebenso Ziel der Praxis, wie eine aufrechte und gesunde Körperhaltung.

Kombiniert mit Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ist dieser Kurs für Mütter nach der Geburt geeignet, um Kraft zu tanken, sich selbst eine Auszeit vom Alltag zu gönnen und körperliche Fitness (zurück) zu erlangen.

Einige Übungen können Sie sogar mit Ihrem Baby zusammen durchführen. Bei anderen Übungen ist Ihr Baby einfach auf dem Stillkissen neben Ihrer Trainingsmatte gut aufgehoben. So können Sie trainieren, ohne einen Babysitter zu benötigen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Babyalter: ca. 3 - 8 Monate. Wir empfehlen, dass vor Kursbeginn ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein sollte.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Termine: 08.01. – 11.03.2020
22.04. – 24.06.2020
22.07. – 23.09.2020
14.10. – 16.12.2020
je 10 Termine, mittwochs,
11.00 – 12.00 Uhr

Leitung: Christoph Dannapfel,
Yoga-Lehrer

Gebühr: 80,-- Euro

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Wassergewöhnung und mehr für Babys und Kleinkinder von 5 Monaten bis 4 Jahren

Das Element Wasser regt Babys und Kleinkinder zu vielfältigen Bewegungen und ganzheitlicher Entfaltung an. Gemeinsam mit der Bezugsperson entdecken die Kinder den Spaß am Element Wasser, indem sie sich frei bewegen



und gleichzeitig engen Körperkontakt mit den Eltern genießen können. Sie nehmen Kontakt zu den anderen Kindern auf und verlieren durch angeleitetes Spielen und Toben ihre Angst vor dem Wasser.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 32° C!

Alter des Kindes:

5 – 12 Monate / Neueinsteiger

montags, 16.00 – 16.30 Uhr
freitags, 9.45 – 10.15 Uhr
freitags, 10.45 – 11.15 Uhr
samstags, 9.05 – 9.35 Uhr

5 – 12 Monate / Wassergewöhnte

montags, 16.30 – 17.00 Uhr
freitags, 10.15 – 10.45 Uhr
freitags, 11.15 – 11.45 Uhr
samstags, 9.40 – 10.10 Uhr

1 – 2 Jahre

montags, 17.00 – 17.45 Uhr
freitags, 9.00 – 9.45 Uhr
samstags, 10.15 – 11.00 Uhr

2 – 3 Jahre

samstags, 11.00 – 11.45 Uhr

3 – 4 Jahre

samstags, 11.45 – 12.30 Uhr

Termine montags:	13.01. – 09.03.2020 30.03. – 08.06.2020 29.06. – 24.08.2020 05.10. – 30.11.2020
Termine freitags:	10.01. – 06.03.2020 27.03. – 12.06.2020 10.07. – 04.09.2020 09.10. – 04.12.2020
Termine samstags:	11.01. – 07.03.2020 28.03. – 13.06.2020 11.07. – 05.09.2020 10.10. – 05.12.2020
Ort:	St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ
Leitung:	Nina Bimberg, Übungsleiterin (Trainer C-Lizenz) Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin Ursula Schnettker, Kranken- gymnastin Renate Wulf, Motopädin
Gebühr:	63,-- Euro (30 Min.) 72,-- Euro (45 Min.) je Kurs á 9 Termine
Mitzubringen:	Badesachen, Badeschlappen

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Die Eltern erfahren beim PEKiP, welche Bewegungsformen und Spiele für ihr Kind im ersten Lebensjahr geeignet und dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst sind und wie die Fähigkeiten des Kindes fortentwickelt und seine Eigenaktivitäten 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.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1
der Elternschule (Haus 5, EG)

Geburtsmonate / Termine (FK=Folgekurs)

04/19 – 05/19 dienstags, 16.00 – 17.30 Uhr
14.01. – 05.05.2020 (FK, 15 Termine)

08/19 – 09/19 dienstags, 14.30 – 16.00 Uhr
14.01. – 05.05.2020 (neu, 15 Termine)
12.05. – 01.09.2020 (FK, 15 Termine)

12/19 – 01/20 dienstags, 16.00 – 17.30 Uhr
12.05. – 01.09.2020 (neu, 15 Termine)
22.09. – 15.12.2020 (FK, 13 Termine)

04/20 – 05/20 dienstags, 14.30 – 16.00 Uhr
22.09. – 15.12.2020 (neu, 13 Termine)

Der Einstieg in eine Gruppe ist – freie Plätze vorausgesetzt – jederzeit möglich.

Für weitere Geburtsmonate bieten wir DELFI®-Gruppen an; bitte beachten Sie unser Angebot auf S. 31.

Leitung: n. n., PEKiP-Leiterin

Gebühr: 117,-- Euro (13 Termine)
135,-- Euro (15 Termine)

Mitzubringen: Badetuch, leichte Kleidung (Eltern)

DELFI® – Gruppe für Babys im 1. Lebensjahr

Denken – Entwickeln – Lieben – Fühlen – Individuell

In Kooperation mit der
Ev. Familienbildung Hamm

Diakonie 
Ruhr-Hellweg

Spielerisch wird die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinsten gefördert und Anregungen zu Streichelmassagen, Finger- und Tastspielen gegeben. Gleichzeitig gewinnen Mütter und Väter Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby. Gespräche über die Elternrolle, die kindliche Entwicklung sowie praktische Tipps zu Themen wie Schlafen, Weinen, Ernährung / Beikost oder Tragetuchbindetechniken geben Ihnen zusätzliche Orientierung.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)

Geburtsmonate / Termine (FK=Folgekurs)

- | | |
|----------------------|--|
| 06/19 – 07/19 | freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
06.03. – 24.07.2020 (FK, 15 Termine) |
| 10/19 – 11/19 | freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
06.03. – 24.07.2020 (neu, 15 Termine)
31.07. – 30.10.2020 (FK, 13 Termine) |
| 02/20 – 03/20 | freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
31.07. – 30.10.2020 (neu, 13 Termine)
06.11. – 26.02.2021 (FK, 13 Termine) |
| 06/20 – 07/20 | freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
06.11. – 26.02.2021 (neu, 13 Termine) |

Für weitere Geburtsmonate bieten wir PEKiP-Gruppen an; bitte beachten Sie unser Angebot auf S. 30.

Leitung: Andrea Wagner, DELFI®-Leiterin

Gebühr: 117,-- Euro (13 Termine)
135,-- Euro (15 Termine)

BauchBeutelPo – superMAMAFitness®

Ganzheitliches Fitnesstraining für Mama und Baby

BauchBeutelPo ist eine Trainingsform, die auf klassischen Bauch-, Beine-, Po-Übungen basiert. Das Baby wird jedoch im Wickeltuch oder der Bauchtrage vor der Brust in das Training integriert.

Die Einheiten sind in zwei Bereiche eingeteilt: Ausdauer und Pilates. Kleine Babys verbringen den Ausdaueranteil des Trainings in einer ergonomischen Tragehilfe. Die Bewegung macht den Kindern Spaß oder sie schlafen einfach ein. Größere Kinder oder Babys, die nicht gerne getragen werden, spielen auf der Krabbeldecke. Zudem fördern wir mit Ansätzen aus der Pikler-Pädagogik die frühkindliche Entwicklung. Die Vorteile dieses Fitnesstrainings unter Anleitung sind:

- Gewichtsreduktion durch Bewegung
- Körperstraffung
- Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
- Rückentraining
- Enger Körperkontakt zum Baby

Babyalter: ca. 12 Wochen bis 18 Monate. Vor Kursbeginn sollte ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein.

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

Termine: 09.01. – 05.03.2020
26.03. – 04.06.2020
09.07. – 27.08.2020
08.10. – 26.11.2020
je 8 Termine, donnerstags,
9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin

Gebühr: 64,-- Euro

Mitzubringen: Tragetuch oder Babytrage

BauchBuggyGo – superMAMAfitness®

Outdoortraining für Mütter mit Baby oder Kleinkind

BauchBuggyGo ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird entweder im Buggy oder in der Tragehilfe in das Fitnessprogramm integriert. Mit Ausdauer- und Krafttraining wird die Fettverbrennung angekurbelt. Der Schwerpunkt liegt immer auf dem Beckenboden und der Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden müssen. Bei regelmäßiger Teilnahme verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt!

Alter des Kindes: ca. 12 Wochen bis 36 Monate. Vor Kursbeginn sollte ein Rückbildungskurs abgeschlossen sein.

- Treffpunkt:** St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle
(Haus 5, EG)
- Termine:** 09.01. – 05.03.2020
26.03. – 04.06.2020
09.07. – 27.08.2020
08.10. – 26.11.2020
je 8 Termine, donnerstags,
10.30 – 11.30 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 64,-- Euro
- Mitzubringen:** sporttauglicher Kinderwagen/Buggy
oder Tragehilfe

Babyturnen im ersten Lebensjahr

Die Entwicklung von Kindern ist im ersten Lebensjahr so rasant wie in keinem anderen Alter. Deshalb ist es wichtig, ihren Bewegungsdrang zu unterstützen.

Babygymnastik fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskeln. Im ersten Lebenshalbjahr wird vorrangig auf der Matte geturnt, im zweiten Lebenshalbjahr außerdem gemeinsam in Aktion auf einem Babyparcours. Die Kleinen lernen, das Gleichgewicht zu halten, sich zur Seite und auf den Bauch oder Rücken zu drehen.

Unser Babyturnen unterstützt die Kleinen durch gemeinsames Bewegen, Singen und Spielen in ihrer Motorik und Wahrnehmung, in Körpergefühl und Gleichgewicht.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
Termine:	10.01. – 21.02.2020 06.03. – 24.04.2020 22.05. – 03.07.2020 07.08. – 18.09.2020 23.10. – 04.12.2020
8 Wochen bis ca.	je 7 Termine, freitags,
7 Monate:	9.00 – 10.00 Uhr
7 – 12 Monate:	je 7 Termine, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung:	Daria Bork-Wiggeshoff, Übungsleiterin, Qekk-Eltern-Kind-Kursleiterin
Gebühr:	49,- Euro

Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren

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

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

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

Termine:

Gruppe I 07.01. – 10.03.2020
24.03. – 16.06.2020
07.07. – 08.09.2020
06.10. – 08.12.2020
je 10 Termine, dienstags,
9.00 – 10.30 Uhr

Gruppe II 07.01. – 10.03.2020
24.03. – 16.06.2020
07.07. – 08.09.2020
06.10. – 08.12.2020
je 10 Termine, dienstags,
10.30 – 12.00 Uhr

Leitung: Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin

Gebühr: 65,-- Euro

Der Einstieg in eine Gruppe ist – freie Plätze vorausgesetzt – jederzeit möglich.

Burzzi Kids Dance

Kindgerechtes Tanzen mit Kindern von 1½ - 3 Jahren

Durch den ganzheitlichen Aufbau der rhythmisch-musikalischen Einheiten von Burzzi Kids Dance werden die kindlichen Basis-Sinne angesprochen und spielerisch gefördert. Ganz nebenbei wird so die Wahrnehmung sensibilisiert, die Kreativität und Sprache gefördert und Situationen für soziales Lernen ermöglicht.

Jede Stunde steht unter einem bestimmten Thema, das gemeinsam mit den Kindern erarbeitet wird. Nach dem Willkommenslied folgt eine Bewegungsphase, bei der sich die Kinder mit Bewegungsspielen, Reaktionsspielen, Musikgeschichten etc. aufwärmen und austoben können. In der Experimentierphase können die kleinen Tänzerinnen und Tänzer ihrer Kreativität freien Lauf lassen und das Material (z. B. Seidentücher, Reifen, Seile, Bälle) spielerisch ausprobieren. In der anschließenden Aktivphase wird ein tänzerisches Angebot angeleitet oder weiterentwickelt: kleine Tanzchoreografien, eine Klanggeschichte, begleitete Freitanzübungen und vieles mehr. Den Abschluss bilden z. B. ein Entspannungstanz, eine Massagegeschichte oder eine Traumreise.

Ort: St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2
der Elternschule (Haus 5, 1. OG)

Termine: 07.01. – 03.03.2020
24.03. – 26.05.2020
07.07. – 25.08.2020
06.10. – 24.11.2020
je 8 Termine, dienstags,
16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Diana Grothe, Kinder-Tanzcoach

Gebühr: 64,-- Euro

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche

Waldspielgruppe

Im Wald kann nicht nur die Motorik des Kindes, sondern auch die Konzentration gefördert und Abwehrkräfte gestärkt werden. Was gibt es da nicht alles: weichen Laubboden, beinstellende Wurzeln, gefälltte Bäume zum Balancieren.

Neben den Herausforderungen des Waldes steht jede Woche ein Angebot wie z. B. mit Naturmaterialien basteln, Bauen einer Waldkugelbahn oder eines Waldxylophons, Rindenboote bauen und vieles mehr auf dem Programm.

Die Gruppe trifft sich, um erste Naturerfahrungen zu sammeln, zu singen und zu spielen und viel Spaß in der freien Natur zu haben.

Treffpunkt	St. Barbara-Klinik, Gymnastikhalle (Haus 5, EG)
1. Termin:	<i>Alle weiteren Termine finden bei Wind und Wetter ausschließlich im Wald statt.</i>
Termine:	20.05. – 24.06.2020 02.09. – 07.10.2020
1,5 – 3 Jahre	je 6 Termine, mittwochs, 9.00 – 10.30 Uhr
2 – 4 Jahre	je 6 Termine, mittwochs, 16.00 – 17.30 Uhr
Leitung:	Daria Bork-Wiggeshoff, Übungsleiterin, Qekk-Eltern-Kind-Kursleiterin
Gebühr:	48,- €
Mitzubringen:	wetterfeste Kleidung

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

In diesem Kurs wollen wir Sie theoretisch und praktisch darauf vorbereiten, mit welchen Sicherheitsmaßnahmen Sie Ihre Kinder schützen können, welche typischen Notfallsituationen mit Kindern auftreten können und wie Sie richtig darauf reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Individuelle Fragen können detailliert beantwortet werden.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** Samstag, 28.03.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
Samstag, 19.09.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Fachkrankenpfleger für Intensivpflege und Anästhesie, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 25,-- Euro



Vergiftungsgefahren für Kinder in Haus und Garten

Haushaltschemikalien (Reiniger, Geschirrspülmittel & Co.) stehen an erster Stelle der Vergiftungsursachen für Kleinkinder, gefolgt von Medikamenten. Doch gerade bei den 1- bis 4-Jährigen spielen auch Pflanzen eine große Rolle, v. a. solche mit attraktiven Beeren. Dieser Vortrag schärft den Blick für konkrete Risiken, die mit einfachen Maßnahmen positiv verändert werden.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene
- Termine:** Montag, 20.04.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Mittwoch, 28.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 10,-- Euro

Wickel & Co. – Hausmittel für kranke Kinder

Es geht nicht ohne Arzt, aber einiges können wir selbst zu unserer Gesundheit beitragen. Dieser Workshop beschreibt, was Hausmittel (z. B. Wickel und Auflagen, Aufguss und Sud) können und wie man sie anwendet. Gemeinsam werden Hausmittel nach traditionellen Rezepten erklärt, zubereitet und ausprobiert.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1 oder 2, U-Ebene
- Termine:** Mittwoch, 22.04.2020, 18.30 – 21.30 Uhr
Montag, 26.10.2020, 18.30 – 21.30 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 20,-- Euro
- Mitzubringen:** 2 Geschirrtücher, 1 Frottee-Handtuch, Honig / Zucker, 3 Zwiebeln, 500g Quark (Fettstufe egal)

Babysitterschulung

Auf Kinder aufzupassen und sie zu beschäftigen ist ab 13 Jahren eine tolle Gelegenheit, das Taschengeld aufzubessern. Aber es erfordert auch einige Vorkenntnisse, die in diesem Seminar vermittelt werden sollen:

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

Am Ende der Schulung erhalten die Teilnehmer ein Babysitter-Diplom und werden – auf Wunsch – in unsere Vermittlungskartei aufgenommen.

Ort:	St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1, U-Ebene
Termin Kurs:	Samstag / Sonntag, 28.+29.03.2020, je 10.00 – 16.30 Uhr
Leitung:	Laura Wolf, Erzieherin
Ko-Referent:	Andreas Düllmann, Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Lehrkraft für Pflegeberufe
Gebühr:	35,-- Euro
Mitzubringen:	Schreibzeug, Puppe (falls vorhanden), Verpflegung

Schreisprechstunde

Beratung bei Schlaf-, Schrei- und Fütterproblemen

Nicht immer gelingt das Zusammenleben mit dem Baby so, wie Sie es sich als Vater oder Mutter gewünscht haben. Besonders schwierig ist es, wenn Ihr Baby dauerhaft unruhig ist, nur schwer in den Schlaf findet oder Trinken und Füttern nur mit Schwierigkeiten gelingt.

Wir bieten Beratung, wenn Ihr Baby sehr viel schreit oder es sich schwer beruhigen lässt, wenn es nicht einschlafen kann, es Schwierigkeiten hat durchzuschlafen oder Füttern und Essen schwierig sind.

Wenn Ihr Kind zwischen 0 und 3 Jahren alt und nach Einschätzung Ihres Kinderarztes gesund ist, sind wir Ihr richtiger Ansprechpartner. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch, gerne auch bei Ihnen zu Hause.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Elternschule (Haus 5); Hebammenpraxis R & S, Oswaldstraße 8 oder als Hausbesuch
- Termine:** nach Absprache
- Leitung:** Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsychologischer Berater, EEH-Fachberater
- Gebühr:** Das Angebot wird von der Stadt Hamm im Rahmen der Frühen Hilfen gefördert und ist für alle Eltern mit Wohnsitz in Hamm kostenlos.
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 42 oder oelbers@barbaraklinik.de

Die Schreisprechstunde ist ein Angebot der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH in Kooperation mit der Elternschule Hamm e. V.





Informationen und Kontakte

Anmeldebedingungen

Anmeldungen

Sofern unter dem jeweiligen Angebot nicht anders vermerkt, sind zu allen Veranstaltungen **schriftliche Anmeldungen – möglichst bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn – erforderlich**. Mit der Zusendung des Anmeldeformulars an die Elternschule ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig.

Da unsere **Anmeldebestätigungen per Mail** verschickt werden, geben Sie bitte unbedingt auch eine Emailadresse an und schauen Sie regelmäßig in Ihren Posteingang.

Für weitere Rückfragen und Informationen:

Sekretariat Elternschule und Gesundheitszentrum

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Kursgebühren

Die Kursgebühren sind bei der Kursleitung bar zu entrichten.

Beim Baby- und Kleinkinderschwimmen erfolgt die Begleichung der Kursgebühren per Lastschrift, die wir Ihnen gesondert zusenden.

Abmeldungen

Ist es Ihnen nicht möglich, an einer angemeldeten Veranstaltung teilzunehmen, können Sie sich **bis 8 Tage vor Kursbeginn (Posteingang!) schriftlich** abmelden. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, sofern kein Teilnehmer nachrücken kann! Bitte buchen Sie bei Lastschriftinzügen (Baby- und Kleinkinderschwimmen) keine Zahlungen eigenständig zurück. Die dadurch entstehenden Kosten müssen wir Ihnen zusätzlich mit 8,00 € in Rechnung stellen.

Terminänderung / Absagen

Bei Terminänderungen, Überbelegung oder Veranstaltungsausfall geben wir Ihnen Nachricht.

Für Terminänderungen, Zusatzkurse etc. beachten Sie bitte auch unseren Veranstaltungskalender auf www.eug-hamm.de.

Ermäßigungen

Leistungsempfängern von ALG II, You-Card-Inhabern und Studenten gewähren wir eine Gebührenermäßigung von 20 % auf die meisten unserer Kurse. Außerdem gewähren wir einen Rabatt von 40% auf die Gebühr des 2. Kindes bei Teilnahme von Mehrlingen.

Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse durch Vorlage entsprechender Nachweise im Sekretariat der Elternschule beantragt werden. Hier erfahren Sie auch, in welchen Kursen Sie dies geltend machen können.

Bei uns können Sie in allen Eltern-Kind-Kursen Ihre **Gutscheine der Elternschule Hamm** einsetzen.

44 | Informationen und Kontakte

Gebührenerstattung

Eine Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder eine Erstattung einzelner Kurseinheiten ist - auch im Krankheitsfall - grundsätzlich nicht möglich. Die Teilnahme ist übertragbar, sofern das Kurskonzept dies zulässt und die Zugangsvoraussetzung erfüllt ist.

Besondere Konditionen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Als Mitarbeiter / Mitarbeiterin erhalten Sie auf alle Kurse dieses Programmheftes 20 % Rabatt.

Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen Ihrer Anmeldung unter Berücksichtigung der gesetzlichen Bestimmungen. Personenbezogene Teilnehmerdaten nutzen und verarbeiten wir zur Vertragsabwicklung und geben diese hierfür erforderlichenfalls auch an unsere externen Dozenten weiter. Darüber hinaus nutzen wir die personenbezogenen Daten, um Sie über zukünftige Angebote der Elternschule / des Gesundheitszentrums zu informieren.

Sie können der Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck der Information über Angebote der Elternschule / des Gesundheitszentrums jederzeit durch eine formlose Mitteilung an uns widersprechen. Ein etwaiger Widerspruch hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit des Vertrages.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.eug-hamm.de.

Verbindliche Anmeldung

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

vorr. Entb.-Datum /
Geb.-Datum (Kind) _____

Name (Kind) _____

Zu folgendem Kurs melde ich mich verbindlich an:

Titel, Startdatum + Uhrzeit:

Mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zur Zusendung zukünftiger Angebote der Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH bin ich einverstanden.

ja

nein

Die Anmeldebedingungen (siehe S. 42 ff.) erkenne ich an.
Die Informationen zum Datenschutz (siehe S. 44) habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

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

Elternschule und Gesundheitszentrum
der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH
Am Heessener Wald 1

59073 Hamm

Ansprechpartner

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Leitung: Dr. phil. Birgit Sauer

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 40

E-Mail: bsauer@barbaraklinik.de

Anmeldung und Information

Silke Stralek, Helga Wewer

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 41

Fax: 0 23 81 / 6 81 - 13 43

E-Mail: elternschule@barbaraklinik.de

Schreispprechstunde

Beratung bei Schlaf-, Schrei- und Fütterproblemen

Diplom-Pädagoge Oliver Elbers

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 42

E-Mail: oelbers@barbaraklinik.de

Gynäkologie und Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Chefarzt Tobias Tan Tjhen

Sekretariat / Anmeldung / Gyn. Ambulanz

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

Kreißsaal / Anmeldung

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

www.geburten-hamm.de

Telefonzentrale St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 0

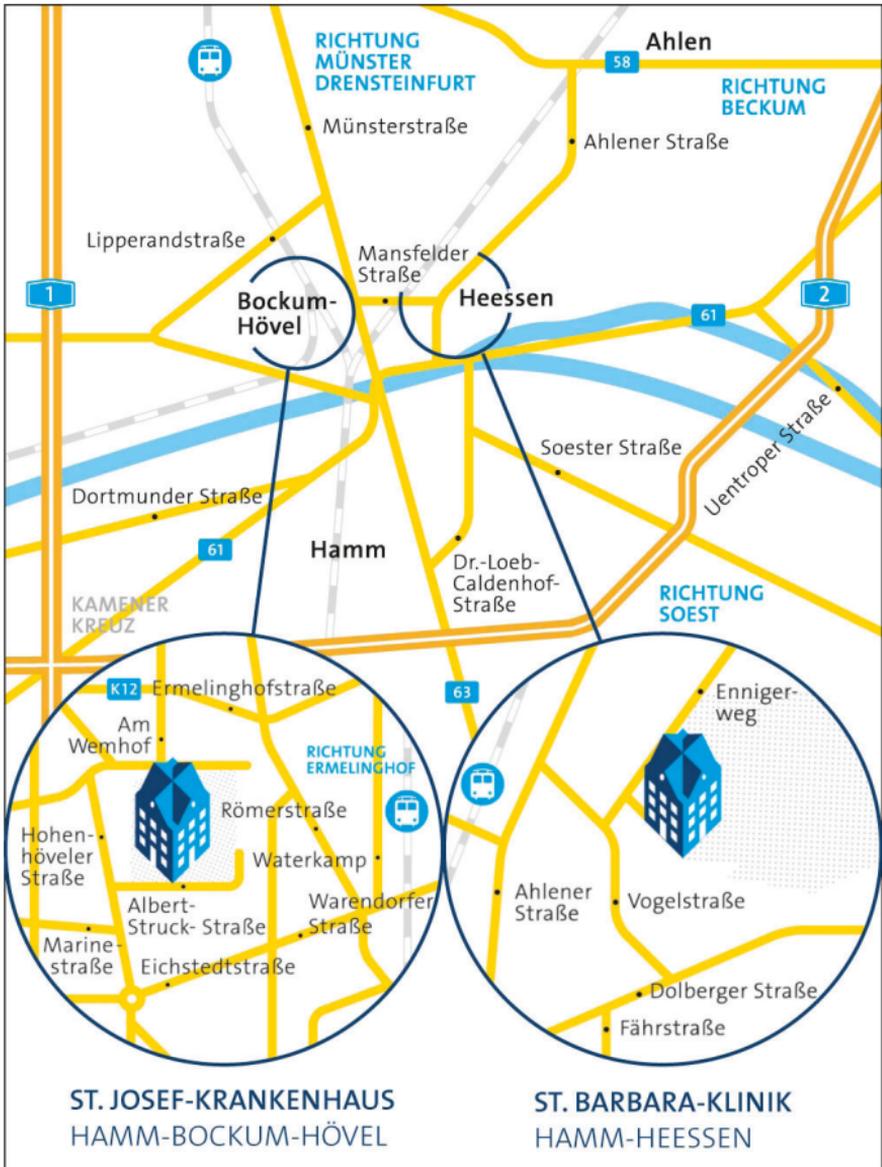
Telefonzentrale St. Josef-Krankenhaus Hamm-Bockum-Hövel

Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 0

www.eug-hamm.de

www.barbaraklinik.de

www.josef-krankenhaus.de



**Elternschule und Gesundheitszentrum
der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH**
Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Anmeldung und Information:

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

elternschule@barbaraklinik.de

www.eug-hamm.de



**NETZWERK
FRÜHE HILFEN
HAMM**