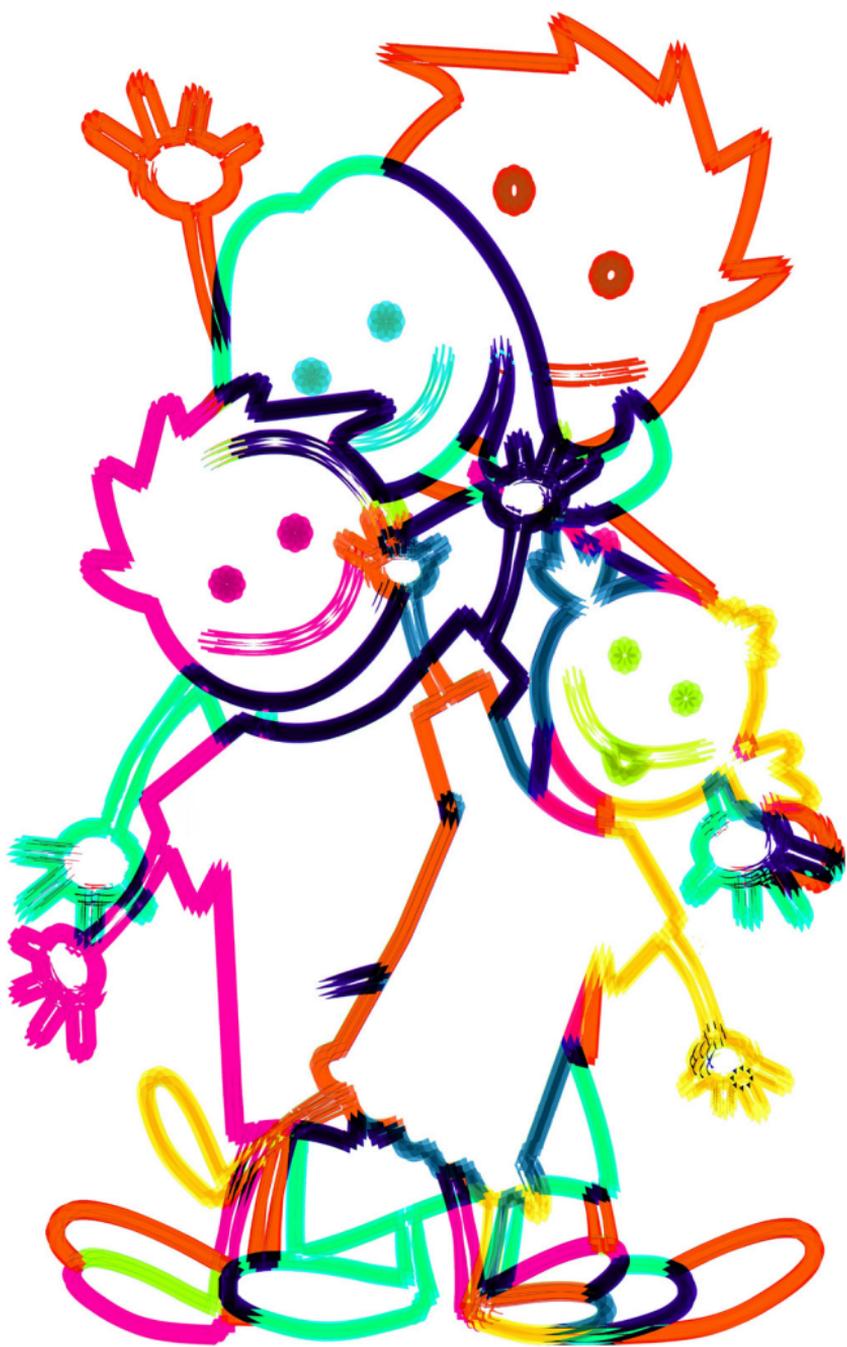


2019

Gesamtjahresübersicht

ANGEBOTE DER ELTERN SCHULE



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

Wenn Sie ein Kind erwarten, bricht eine neue Zeit an. Vorfreude, Aufregung, Ängste, alles ist dabei. Was Sie in dieser Zeit brauchen, ist Zuverlässigkeit und Vertrauen. Sie vertrauen Ihrer Hebamme, die Ihnen zuverlässig während Schwangerschaft, Entbindung und in den ersten Wochen nach der Geburt zur Seite steht. Sie vertrauen dem Ärzteteam, das die nötigen Untersuchungen durchführt und Sie ratgebend begleitet. Sie vertrauen dem Pflorgeteam auf der Wochenstation, welches Sie in der ersten Zeit mit dem Baby unterstützt.

Vertrauen Sie auch auf die Elternschule, denn wir unterstützen und begleiten Sie mit unserem Kursprogramm in jeder Phase der Schwangerschaft und des Elternseins. Ob Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege, BauchBuggyGo, PEKiP oder Babyschwimmen: Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

Neben Spiel, Spaß und Sinnesanregungen für Ihr Kind bieten unsere Kurse die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen, sich auszutauschen und einfach mal etwas für sich zu tun. Egal für welches Angebot Sie sich entscheiden, wir freuen uns jetzt schon darauf, Sie bei uns willkommen zu heißen.

Ihr Team der Elternschule



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

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

| | |
|--|-----------|
| Schwangerschaft | 4 |
| <i>Informationsabend / Kreißsaalführung</i> | 4 |
| <i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung</i> | 5 |
| <i>Mentaltraining für werdende Mütter</i> | 6 |
| <i>Hebammensprechstunde</i> | 7 |
| <i>Schwangerenvorsorge durch Hebammen</i> | 8 |
| <i>Hebammenhilfe – was steht mir zu?</i> | 9 |
| <i>Ich werde Vater – was kommt auf mich zu?</i> | 10 |
| <i>Das Baby verstehen</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>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen</i> | 18 |
| <i>Wochenbettgymnastik</i> | 19 |
| <i>Still-Beratung</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 | 24 |
| <i>Schmetterling und Katzenpfoten – Massagen für Babys</i> | 24 |
| <i>Yoga für Mama und Baby</i> | 25 |
| <i>Baby- und Kleinkinderschwimmen</i> | 26 |
| <i>Wassergewöhnung für muslimische Frauen mit ihren Babys und Kleinkindern</i> | 27 |
| <i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i> | 28 |
| <i>DELFI® – Gruppe für Babys im 1. Lebensjahr</i> | 29 |
| <i>BauchBeutelPo – superMAMAFitness®</i> | 30 |
| <i>BauchBuggyGo – superMAMAFitness®</i> | 31 |
| <i>Babyturnen im ersten Lebensjahr</i> | 32 |
| <i>Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern von 1 – 3 Jahren</i> | 33 |
| <i>Burzzi Kids Dance</i> | 34 |
| <i>Entspannt Mutter sein</i> | 35 |
| <i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind</i> | 36 |
| <i>Schreispfachstunde</i> | 37 |
| Informationen und Kontakte | 38 |
| <i>Anmeldebedingungen</i> | 38 |
| <i>Verbindliche Anmeldung</i> | 41 |
| <i>Ansprechpartner</i> | 43 |



Schwangerschaft

Informationsabend / Kreißsaalführung

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 Gebärfwanne sowie die Wochenstation mit Familien- und Säuglingszimmer.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1
- 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/ | April/Mai: | 01.02. – 15.03.2019 |
| | Juni/Juli: | 29.03. – 24.05.2019 |
| Termine: | August/Sept.: | 31.05. – 12.07.2019 |
| | Oktober/Nov.: | 26.07. – 06.09.2019 |
| | Dezember/Januar: | 04.10. – 22.11.2019 |
| | Februar/März: | 29.11. – 24.01.2020 |
| | 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 | |

Mentaltraining für werdende Mütter

Der Atem ist eines der besten Instrumente, um die Geburt selbstverantwortlich und mit den eigenen Kräften zu erleben. Durch eine bewusst eingesetzte Atementspannung, Zielfokussierung und weitere mentale Strategien kannst Du den Geburtsprozess positiv mitgestalten und den Wehenschmerz reduzieren. Dies ist leicht zu erlernen und dann während der Geburt gut abrufbar. In diesem Kurs – idealerweise im dritten Schwangerschaftsdrittel absolviert – ist es möglich, individuell auf die einzelnen Teilnehmer und ihre Bedürfnisse einzugehen. Du lernst, Deiner eigenen Intuition zu vertrauen und Deine Ressourcen während der Geburt souverän und gezielt einzusetzen.

Dieser Kurs ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs! Die in diesem Kurs vermittelten Techniken stellen eine Ergänzung und Erweiterung der im Geburtsvorbereitungskurs vermittelten Techniken dar.

| | |
|----------------------|--|
| Ort: | St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG) |
| Termine: | 16.01. – 06.02.2019 13.03. – 03.04.2019 08.05. – 29.05.2019 03.07. – 24.07.2019 04.09. – 25.09.2019 06.11. – 27.11.2019 je 4x mittwochs, 15.45 – 16.45 Uhr |
| Leitung: | Concha García-Nuño, Entspannungspädagogin und Mentaltrainerin |
| Gebühr: | 32,-- Euro |
| Mitzubringen: | bequeme Kleidung, warme Socken |

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



8 | Schwangerschaft

Schwangerenvorsorge durch Hebammen

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 |
| Hegemann, Ricarda | Tel. 0 25 26 / 5 59 04 46 mobil 01 60 / 96 62 22 85 Mail: hebamme@bauchgefuehl- sendenhorst.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 | 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.

- 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.

10 | Schwangerschaft

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 1,
U-Ebene

Termine: Freitag, 08.02.2019
Freitag, 30.08.2019
jeweils 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Ort: Hebammenpraxis R&S, Oswaldstr. 8

Termine: Freitag, 03.05.2019
Freitag, 15.11.2019
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, 21.03.2019
Donnerstag, 10.10.2019
je 19.00 – 21.15 Uhr

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

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

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 1 der Elternschule (Haus 5, 1. OG)

Termine: 14.01. – 18.03.2019
01.04. – 24.06.2019
09.09. – 25.11.2019

je 10 Termine, montags,
17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dr. Katarzyna Bezak-Goebel,
Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)

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, Wassereinlagerungen 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:** 10.01. – 28.02.2019
04.04. – 13.06.2019
11.07. – 29.08.2019
10.10. – 28.11.2019
je 8 Termine, donnerstags,
17.30 – 18.30 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 56,- 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: 15.01. – 05.03.2019

26.03. – 14.05.2019

04.06. – 23.07.2019

13.08. – 01.10.2019

22.10. – 10.12.2019

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: 48,-- 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, 14.01.2019
Montag, 25.03.2019
Montag, 20.05.2019
Montag, 15.07.2019
Montag, 16.09.2019
Montag, 25.11.2019
je 19.00 – 21.30 Uhr
- Leitung:** Bärbel Hillebrand, Kinderkrankenschwester der Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik
- 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, 27.03.2019
Mittwoch, 25.09.2019
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, 14.01.2019
Montag, 18.03.2019
Montag, 13.05.2019
Montag, 08.07.2019
Montag, 23.09.2019
Montag, 25.11.2019
je 14.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Andrea Wagner, Kinderkrankenschwester

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.

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. Barbara-Klinik, Konferenzraum 1,
U-Ebene

Termin: Mittwoch, 20.03.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Konferenzraum der
Verwaltung

Termin: Mittwoch, 06.11.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Dipl.-Päd. Oliver Elbers, Entwicklungspsycho-
logischer 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. Josef-Krankenhaus, Konferenzraum der
Verwaltung

Termin: Mittwoch, 16.01.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

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

Termin: Mittwoch, 03.07.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

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

Gebühr: Das Angebot ist kostenlos.



Geburt

Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

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

Beleghebammen der St. Barbara-Klinik:

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

Reddig, Anna Praxis 0 23 81 / 3 73 32 23
mobil 01 60 / 6 75 96 48
Mail : info@hebammenpraxis-rs.de

Romano, Raquel mobil 01 60 / 99 84 72 23
Mail: raquel.romano@gmx.de

Szczurek, Zdzislawa Praxis 0 23 81 / 3 73 32 23
Ewa mobil 01 52 / 03 90 13 75
Mail : ewa-roksana@web.de

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 |

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) |

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 max. 20 Besuche oder Telefonberatungen
- 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 |
| Deutscher, Miriam | Tel. 0 25 01 / 58 81 74 mobil 01 71 / 7 12 71 81 (nur Raum Drensteinfurt / Ascheberg) |
| Freitag, Marion | Tel. 0 23 81 / 8 76 89 71 |
| Hegemann, Ricarda | Tel. 0 25 26 / 5 59 04 46 mobil 01 60 / 96 62 22 85 Mail: hebamme@bauchgefuehl- sendenhorst.de (nur Raum Drensteinfurt/ Sendenhorst) |
| 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: 30.01. – 13.03.2019
27.03. – 15.05.2019
22.05. – 03.07.2019
24.07. – 04.09.2019
02.10. – 20.11.2019
27.11. – 22.01.2020

je 7 Termine, mittwochs,
19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Brunhilde Al-Kabbani, Hebamme

Gebühr: Die Kosten des Kurses werden von den Krankenkassen übernommen.

Anmeldung: Tel. 0 23 81 / 5 31 12
Mail: brunhilde.al-kabbani@web.de
www.alkabbani.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: 09.01. – 13.02.2019
13.03. – 10.04.2019
08.05. – 05.06.2019
04.09. – 02.10.2019
06.11. – 04.12.2019
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 für Mama und Baby

Lernen Sie Ihren Körper nach der Geburt neu kennen - mit Yoga. Auch Ihrem Baby bereitet es viel Spaß, mit Ihnen zusammen die Rückbildungs-Übungen zu machen. Unser Yoga-Kurs für Mütter und Babys bietet frischgeborenen Müttern Yogastunden, in denen speziell auf die Bedürfnisse von Frauen nach der Schwangerschaft und deren Babys eingegangen wird. Hier gibt es viel Berührung, Spaß, Erholung und zugleich eine effektive Kräftigung des Körpers durch Rückbildungsübungen. Die Teilnahme ist möglich, sobald Sie sich nach der Geburt wieder fit fühlen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Babyalter: ca. 3 - 8 Monate

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 16.01. – 20.03.2019
03.04. – 26.06.2019
11.09. – 27.11.2019
je 10 Termine, mittwochs,
10.45 – 11.45 Uhr
- Leitung:** Dr. Katarzyna Bezak-Goebel,
Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
- 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, 15.55 – 16.25 Uhr
freitags, 10.00 – 10.30 Uhr
samstags, 9.05 – 9.35 Uhr

5 – 12 Monate / Wassergewöhnte

montags, 16.25 – 16.55 Uhr
freitags, 10.35 – 11.05 Uhr
samstags, 9.40 – 10.10 Uhr

1 – 2 Jahre

montags, 17.00 – 17.45 Uhr
freitags, 11.10 – 11.55 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: 14.01. – 11.03.2019
08.04. – 17.06.2019
01.07. – 26.08.2019
07.10. – 02.12.2019

Termine freitags: 11.01. – 15.03.2019
05.04. – 14.06.2019
05.07. – 30.08.2019
04.10. – 06.12.2019

Termine samstags: 12.01. – 16.03.2019
06.04. – 15.06.2019
06.07. – 31.08.2019
05.10. – 07.12.2019

Ort: St. Josef-Krankenhaus, Bad des PEZ

Leitung: Ursula Schnettker, Krankengymnastin
Renate Wulf, Motopädin

Gebühr: 54,-- Euro (30 Min.)
63,-- Euro (45 Min.)
je Kurs á 9 Termine

Mitzubringen: Badesachen, Badeschlappen

Unser besonderes Angebot:

Wassergewöhnung für muslimische Frauen mit ihren Babys und Kleinkindern

Neueinsteiger und Wassergewöhnte von 6 Monaten bis 3 Jahren:
freitags, 8.50 – 9.20 Uhr, Kursphasen s.o.

In der Zeit von 8.30 Uhr – 9.45 Uhr haben männliche Personen keinen Zutritt ins Bad!

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)

04/18 – 05/18 dienstags, 14.30 – 16.00 Uhr
08.01. – 16.04.2019 (FK)

08/18 – 09/18 dienstags, 16.00 – 17.30 Uhr
08.01. – 16.04.2019 (neu)
30.04. – 27.08.2019 (FK)

12/18 – 01/19 dienstags, 14.30 – 16.00 Uhr
30.04. – 27.08.2019 (neu)
10.09. – 17.12.2019 (FK)

04/19 – 05/19 dienstags, 16.00 – 17.30 Uhr
10.09. – 17.12.2019 (neu)

Für weitere Geburtsmonate bieten wir DELFI®-Gruppen an; bitte beachten Sie unser Angebot auf S. 29.

Leitung: n. n., PEKiP-Leiterin

Gebühr: 120,-- 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)

06/18 – 07/18 freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
08.03. – 12.07.2019 (FK, 15 Termine)

10/18 – 11/18 freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
08.03. – 12.07.2019 (neu, 15 Termine)
26.07. – 25.10.2019 (FK, 10 Termine)

02/19 – 03/19 freitags, 9.00 – 10.30 Uhr
26.07. – 25.10.2019 (neu, 10 Termine)
08.11. – 28.02.2020 (FK, 15 Termine)

06/19 – 07/19 freitags, 10.45 – 12.15 Uhr
08.11. – 28.02.2020 (neu, 15 Termine)

Für weitere Geburtsmonate bieten wir PEKiP-Gruppen an; bitte beachten Sie unser Angebot auf S. 28.

Leitung: Andrea Wagner, DELFI®-Leiterin

Gebühr: 80,-- Euro (10 Termine)
120,-- 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: 10.01. – 28.02.2019
04.04. – 13.06.2019
11.07. – 29.08.2019
10.10. – 28.11.2019
je 8 Termine, donnerstags,
9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Diana Grothe, prä- und postnatale
Fitnesstrainerin

Gebühr: 56,-- 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:** 10.01. – 28.02.2019
04.04. – 13.06.2019
11.07. – 29.08.2019
10.10. – 28.11.2019
je 8 Termine, donnerstags,
10.30 – 11.30 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin
- Gebühr:** 56,-- 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. Krabbelnd, laufend, kletternd erobern sich die Kleinsten die Welt. Deshalb ist es wichtig, den Bewegungsdrang zu fördern.

Unser Babyturnen (ab ca. 8 Wochen) fördert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskeln. Im ersten Lebensjahr wird vorrangig auf der Matte geturnt, im zweiten Lebenshalbjahr mit zunehmender Körperbeherrschung ergänzt durch Gymnastik auf dem Ball. Die Kleinen lernen, das Gleichgewicht zu halten, sich zur Seite und auf den Bauch oder Rücken zu drehen. Babygymnastik trainiert jedoch nicht nur die Grobmotorik und Koordination. Durch Erfahrungen mit der Bewegung bilden sich neue Verknüpfungen im Gehirn, was auch die kognitive, emotionale und psychosoziale Entwicklung fördert.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Ort: | St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 2 der Elternschule (Haus 5, 1. OG) |
| Termine: | 11.01. – 01.03.2019 15.03. – 03.05.2019 24.05. – 26.07.2019 16.08. – 27.09.2019 18.10. – 06.12.2019 |
| 8 Wochen bis ca. 7 Monate: | je 7 Termine, freitags, 9.00 – 10.00 Uhr |
| 7 – 12 Monate: | je 7 Termine, freitags, 10.00 – 11.00 Uhr |
| Leitung: | Linda Orendi, Übungsleiterin |
| Gebühr: | 42,- 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: | 08.01. – 19.03.2019 |
| Gruppe I | 02.04. – 18.06.2019 09.07. – 10.09.2019 01.10. – 03.12.2019 je 10 Termine, dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr |
| Gruppe II | 08.01. – 19.03.2019 02.04. – 18.06.2019 09.07. – 10.09.2019 01.10. – 03.12.2019 je 10 Termine, dienstags, 10.30 – 12.00 Uhr |
| Leitung: | Diana Grothe, prä- und postnatale Fitnesstrainerin |
| Gebühr: | 60,-- 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:** 10.01. – 28.02.2019
04.04. – 13.06.2019
11.07. – 29.08.2019
10.10. – 28.11.2019
je 8 Termine, donnerstags,
15.00 – 16.00 Uhr
- Leitung:** Diana Grothe, Kinder-Tanzcoach
- Gebühr:** 64,-- Euro
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Trinkflasche

Entspannt Mutter sein

Familie, Arbeit, Freunde, Termine ... Das alles unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer leicht.

Nur wenn es Dir als Mutter gut geht, kann es auch Deinen Kindern gut gehen. Denn wenn Du gut für Dich sorgst, bist Du in Balance und kannst Deiner Intuition vertrauen. Du kannst genießen und gestalten, statt Dich erschöpft, gestresst und unzufrieden zu fühlen.

Wie finde ich Balance und Leichtigkeit und komme immer wieder dahin zurück? Wodurch kann ich nachhaltig in meine Kraft kommen? Was sind meine Bedürfnisse? Wie kann ich alle meine Rollen erfüllt leben? In diesem Kurs lernst Du, durch Entspannungsübungen und Stressmanagement-Tipps Dich wieder zu finden und mit Ruhe und Gelassenheit den Herausforderungen des Alltags entgegen zu treten.

- Ort:** St. Barbara-Klinik, Gruppenraum 1 der Elternschule (Haus 5, EG)
- Termine:** 13.03. – 03.04.2019
04.09. – 25.09.2019
je 4 Termine, mittwochs,
14.30 – 15.30 Uhr
- Leitung:** Concha García-Nuño, Entspannungspädagogin und Mentaltrainerin
- Gebühr:** 32,-- Euro
- Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken



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, 09.03.2019, 10.00 – 13.00 Uhr
Samstag, 14.09.2019, 10.00 – 13.00 Uhr
- Leitung:** Andreas Düllmann, Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Lehrkraft für Pflegeberufe
- Gebühr:** 25,-- Euro



Schreispprechstunde

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
- 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 Schreispprechstunde 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 Gesundheitszentrum / Elternschule
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! Bei akuter Erkrankung ist auch eine kurzfristigere Absage eines Kurses möglich, sofern der Kurs noch nicht gestartet ist und ein ärztliches Attest die Erkrankung bescheinigt.

Bitte buchen Sie bei Lastschrifteinzügen (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.barbaraklinik.de.

Ermäßigungen

In besonderen sozialen Situationen können Sie eine Gebührenermäßigung von 20 % erhalten.

Außerdem gewähren wir einen Rabatt von 50% auf die Gebühr des 2. Kindes bei Teilnahme von Mehrlingen.

Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse über das Büro der Elternschule (Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41) beantragt werden.

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.

40 | Informationen und Kontakte

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 externe 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 der Homepage der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH.

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 / Kursbeginn _____
+ Uhrzeit

Die Anmeldebedingungen (siehe S. 38 ff.) erkenne ich an.
Die Informationen zum Datenschutz (siehe S. 40) habe
ich zur Kenntnis genommen.

Mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten
zur Zusendung zukünftiger Angebote der Elternschule /
des Gesundheitszentrums bin ich einverstanden.

ja nein

Datum, Unterschrift

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

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

59073 Hamm

Ansprechpartner

Elternschule der St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen

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 der St. Barbara-Klinik

Hamm-Heessen

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 0

Telefonzentrale des St. Josef-Krankenhauses

Hamm-Bockum-Hövel

Tel.: 0 23 81 / 9 61 - 0

www.barbaraklinik.de

www.josef-krankenhaus.de



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

Anmeldung und Information:

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

elternschule@barbaraklinik.de

www.barbaraklinik.de

zertifiziert nach
 DIN EN ISO 9001:2015
 inkl. pCC KH



**NETZWERK
 FRÜHE HILFEN
 HAMM**