Elternschule

Knappschaftskrankenhaus Dortmund

Programm 1. Halbjahr 2024

KNAPPSCHAFT KLINIKEN
KLINIKUM WESTFALEN

ANGEBOT DER ELTERNSCHULE

Das Bildungsangebot der Elternschule ist nun wieder in Präsenz möglich.

Alle Beratungsangebote können per E-Mail oder telefonisch gebucht werden. Informationen dazu erhalten Sie in der Elternschule unter:

Tel.: 0231 922-1252 oder
E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Ihre Nicole Borchardt
Stellv. Leiterin der Elternschule

ANMELDUNG UND INFORMATION

Im Büro der Elternschule sind Ihnen Marianne Künstle (Leiterin Elternschule) und Nicole Borchardt (Hebamme, Babylotsin, stellv. Leitung der Elternschule) bei der Beratung behilflich.

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: von 9 - 14 Uhr

Anmeldung zu den Veranstaltungen und Kursen:
- telefonisch unter Tel.: 0231 922-1252
- per E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

KURSLEITER GESUCHT

Sie sind Hebamme oder haben eine pädagogische Grundausbildung? Wir sind immer an neuen Kursangeboten oder Vorträgen im Bereich vor und nach der Geburt interessiert.

Melden Sie sich in der Elternschule unter:
- Tel.: 0231 922-1252
- E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

INHALTSVERZEICHNIS

INFORMATIONEN UND BERATUNG

Kreissaalführung 4
Unsere Geburtsklinik 4
Anmeldung zur Geburt 4
Hebammengeleiteter Kreissaal 5
Geburt mit einer Beleghebamme 5
Ambulante Geburt 5
Wassergeburt 5
Der Geburtsschmerz 6
Hebammensprechstunde 6
Sprechstunde „meine Wunschgeburt“ 6
Akupunktursprechstunde 7
Kinesio-Taping 7
Gut zu Fuß durch die Schwangerschaft 7
Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung 8
Craniosakrale Therapie in der Schwangerschaft 8
Craniosakrale Therapie für Säuglinge und Kleinkinder 8
Babylotse 9
Trageberatung 9
Mutter-Kind-Kur 9
Begleitung nach traumatischer Geburt 10
Verwaiste Eltern 10

KURSANGEBOTE

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare 11
Geburtsvorbereitung am Wochenende 11
Geburtsvorbereitung mit hypomentalen Elementen 12
Yoga für Schwangere 12
Aqua Fit für Schwangere 13
Elterncafe 14
Babymassage 14
Rückbildungsgymnastik 15
PEKiP Kurs 15
Babyschwimmen 16
Mit Spaß durch die Beikostzeit 16
Baby- und Kleinkindschlaf 16
Stillvorbereitung 17
Liebevoll abstilen 17

VORTRÄGE

Elterngeld, Elternzeit & Co 17
Erste Hilfe am Kind 18

UNSERE NETZWERKPARTNER

Familienbüro Dortmund Brackel 18
„Tanzoase Leialoha“ 18

KURSE ZUR FRAUENGESUNDHEIT

Beckenbodengymnastik 19
Mamma Care 20

HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

Datenschutzerklärung Elternschule 20

ANFAHRTSSKIZZE

Kontakt 23

INFORMATIONEN UND BERATUNG

Infoabende und Kreissaalführungen

Umsorgt – beschützt – geborgen – das Wunder der Menschwerdung

Schwangerschaft und Geburt lassen viele Fragen aufkommen. Aufklärung und Information schaffen Sicherheit und Selbstvertrauen in dieser Lebensphase. Ihr Wunsch ist es, dem Kind den Start ins Leben unter optimalen Bedingungen zu ermöglichen.

Unter der Leitung von Dr. Markus Skrobol, Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, finden regelmäßig Informationsveranstaltungen für werdende Eltern statt. Sie lernen in entspannter, persönlicher Atmosphäre unsere Kreißsäle und unser interdisziplinäres Team kennen. Im persönlichen Gespräch beantworten wir Ihre Fragen und stellen Ihnen unser Konzept einer familienorientierten, ganzheitlichen Geburtshilfe vor

Die Hebammen werden Ihnen den Kreißsaalbereich zeigen und die Kinderärztin Frau Dr. Rennekamp gibt Auskunft über erste Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind.
Darüber hinaus informiert Sie das Team der Elternschule über die Angebote der Elternschule.

- **Termine:**
  Montag, 08.01.2024
  Montag, 05.02.2024
  Montag, 04.03.2024
  Montag, 08.04.2024
  Montag, 06.05.2024
  Montag, 03.06.2024
  Montag, 01.07.2024

- **Treffpunkt:**
  Treffpunkt ist um 19 Uhr im Knappschaftskrankenhaus Dortmund, 1. Etage, Vortragssaal West

  Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel.: 0231 922-1222

Unsere Geburtsklinik

Hier arbeiten Menschen zusammen, damit ein Kind in Geborgenheit und Sicherheit zur Welt kommen kann.
Zu uns kommen Frauen, die eine selbstbestimmte, aktive und liebevoll begleitete Geburt im Beisein ihres Partners wünschen.

Es begleiten sie Hebammen, die das Vertrauen der Frauen in ihre Fähigkeit, selbstständig zu gebären, stärken und bereit sind, sich mit ihrer fachlichen Kompetenz im Hintergrund zu halten.
Unsere Geburtsklinik betrachtet die Geburt als natürlichen Vorgang, zu dem jede gesunde Frau fähig ist. Die Frau erhält die Unterstützung, sich in der Schwangerschaft im Einklang mit ihrem Körper und dem Kind zu erleben und sich auf die Geburt vorzubereiten.

Hebammen begleiten Sie während der Geburt, unterstützen und helfen, wenn der Verlauf der Geburt es erfordert. In den ersten Tagen nach der Geburt leisten die Hebammen und Kinderkrankenschwestern Hilfe im Umgang mit dem Neugeborenen und der veränderten Lebenssituation. Unsere Geburtsklinik ist ein Ort mit einer privaten Atmosphäre, in der sich die Frau während der Geburt sicher und geborgen fühlen kann. Eine angemessene Einrichtung, Gelegenheit zur Entspannung und nützliche Hilfsmittel zur Geburtsarbeit bieten eine gute Grundlage für eine entspannte Geburt. Die Frau kann sich Zeit nehmen, baden, sich frei bewegen, essen und trinken.

Anmeldung zur Geburt

In der 34.-36. Schwangerschaftswoche können Sie sich zur Geburt anmelden. Diese Anmeldung empfehlen wir aus zweierlei Gründen:

Zum einen können Sie noch einmal die Gelegenheit nutzen, Fragen rund um die Geburt zu klären, zum anderen ist es für Sie angenehmer, die Geburtsanmeldung in Ruhe, anstatt unter Zeitdruck, vorzunehmen. Es entstehen keine Kosten.
Terminvereinbarung unter der Tel.: 0231 922-1222

Hebammengeleiteter Kreißsaal

Dieses Betreuungsmodell eignet sich für gesunde Schwangere, die sich eine selbstbestimmte, natürliche Geburt in Wohlfühlatmosphäre wünschen. Die Geburt wird allein mit einer unserer Hebammen, ohne medizinische Interventionen, aber in sicherer Umgebung stattfinden.

Um herauszufinden, ob dieses Angebot für Sie geeignet ist, empfiehlt sich ein Kennenlerntermin bereits zwischen der 25. und der 28. SSW.
Information / Anmeldung im Kreißsaal unter Tel.: 0231 922-1222

Geburt mit einer Beleghebamme

Neben den festangestellten Hebammen arbeiten Beleghebammen in der Frauenklinik. Dieses System ermöglicht es Ihnen, von einer Hebamme Ihres Vertrauens vor, während und nach der Geburt betreut zu werden. Die Begleitung beginnt bereits in der Schwangerschaft.

Durch den frühen persönlichen Kontakt entsteht eine besondere Vertrauensbeziehung, durch die sich Sicherheit, Beruhigung und Unterstützung während der Geburt entwickelt. In der ganzheitlichen Betreuung werden auch psychologische und soziale Aspekte Berücksichtigung finden. Dazu gehören z.B. Gespräche über Probleme, Sorgen und Fragen, die in der Schwangerschaft entstehen können.

Das Betreuungsangebot der Hebammen umfasst:

- Frühzeitiger, persönlicher Kontakt zur Beleghebamme
- Schwangerschaftsvorsorge und -beratung
- Fachkundige und individuelle Geburtsbegleitung
- Erstuntersuchung des Kindes
- Betreuung bei Risikoschwangerschaften

Ambulante Geburt

Bei einer ambulanten Geburt können Sie bereits wenige Stunden nach der Geburt die Klinik zusammen mit Ihrem Kind verlassen. Voraussetzung hierfür ist selbstverständlich, dass Sie und Ihr Kind sich wohl fühlen und keine Komplikationen auftreten.

In der Klinik erleben Sie eine fachgerechte und zuverlässige Betreuung im Sinne unserer familienorientierten Geburtshilfe – und Zuhause die Entwicklung Ihrer eigenen kleinen Familie im individuellen Rahmen. Für eine ambulante Geburt ist eine Nachsorge-Hebamme unbedingt notwendig.

Wassergeburt

Die Wassergeburt ist eine der natürlichsten Entbindungsformen und schon seit einigen Jahrhunderten bekannt. Nachdem wir inzwischen viele Wassergeburten begleitet haben, können wir feststellen, dass diese Geburtsmethode sanft und liebevoll ist. Für die Frauen kann das warme Wasser eine ungeheuer entspannende Wirkung haben.
Es zeigt sich, dass das Wasser eine deutlich schmerzlindernde Wirkung besitzt. Der Medikamentenverbrauch ist reduziert, und auch die Zahl der Geburtsverletzungen ist geringer. Diese Form der sanften Geburt wirkt sich positiv auf das Kind aus. Wenn das Baby aus dem warmen, schützenden Leib der Mutter geboren wird, findet es sich in einer Umgebung wieder, die der ersten sehr ähnlich ist. Es kann behutsam von der Mutter hochgehoben werden, und die Körper bleiben in unmittelbarem Kontakt.

Zahlreiche Untersuchungen zur Geburt im Wasser zeigen, dass das Neugeborene für einen kurzen Aufenthalt im Wasser bestens gerüstet ist. Durch den sogenannten Tauchreflex wird verhindert, dass Wasser in seine Lunge gelangt. Dieser Reflex hält noch einige Monate nach der Geburt an.

In unseren Babyschwimmkursen lernen die Babys, ihre bereits vorhandenen Schwimmfähigkeiten weiter zu entwickeln. Auch hier beobachten wir immer wieder, wie glücklich und zufrieden die Kinder im Wasser sind.

Der Geburtsschmerz – Möglichkeiten der Linderung

Eine Besonderheit des Geburtsschmerzes besteht darin, dass er vorhersehbar ist und man deshalb viel Zeit hat, sich auf ihn vorzubereiten. Ganz wesentlich ist es dabei, den Kreislauf von Schmerz, Angst, Verspannung und wiederum Schmerz zu durchbrechen. Im Rahmen unserer Geburtsvorbereitungskurse erhalten Sie ausführliche Informationen zur Geburt, über Atemtechniken, Entspannungsübungen und Massagetechniken. Ziel soll es sein, das Wohlbefinden zu steigern und das Vertrauen in sich selbst zu stabilisieren. Das wird Ihnen helfen, die subjektive Schmerzgrenze zu heben oder gar den Wehenschmerz zu überlisten.

Unter der Geburt können Entspannungsbäder, die Anwendung von Homöopathie und Akupunktur ebenso wie konventionelle Schmerzmedikamente oder die Peridualanästhesie helfen, den Geburtsschmerz zu lindern.
Schmerzerleben ist individuell sehr verschieden. Genauso vielseitig sind unsere Möglichkeiten der Schmerzbehandlung. Zusammen mit Ihnen möchten wir Ihre Bedürfnisse während der Geburt erkennen, um eine flexible, auf Sie abgestimmte Schmerzlinderung sicher zu stellen.

Hebammensprechstunde

Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt können Sie in der Hebammensprechstunde erhalten. Fragen zur Schwangerenvorsorge und zur Vorbereitung auf das Stillen werden beantwortet. Für ihre Wünsche, Vorstellungen und Anliegen nehmen wir uns Zeit. Nutzen Sie gleichzeitig die Gelegenheit, sich zur Geburt anzumelden.
Zusätzlich zur modernen Medizin sind die Hebammen in verschiedenen Naturheilmethoden weitergebildet. So kann eine Beratung zur Homöopathie, Bachblüten- und Aromatherapie erfolgen.

- **Termine:**
  Mittwochs | 14.00 - 18.00 Uhr
- **Ort:**
  Hebammenpraxis, 3. Etage
  Knappschaftskrankenhaus Dortmund
- **Kosten:**
  Es entstehen Ihnen keine Kosten, bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit.

Anmeldung bitte unter der Tel.: 0231 922-1216

Sprechstunde „meine Wunschgeburt“

Mit diesem Angebot möchten wir Sie ermutigen, sich auch mit besonderen Wünschen und Fragen zu Ihrer Geburt an uns zu wenden.
Hebammen und Ärzte werden sich Zeit nehmen, Ihre Fragen rund um Geburt zu beantworten, damit Sie gut vorbereitet, sicher und zuversichtlich in die Geburt gehen.

Dieses Angebot gilt auch für Frauen, die nach der Geburt Fragen zum Verlauf haben und ein Reflexionsgespräch wünschen.

- **Termine:**
  Nach Vereinbarung
- **Ort:**
  Hebammenpraxis, 3. Etage
  Knappschaftskrankenhaus Dortmund
- **Kosten:**
  Es entstehen Ihnen keine Kosten, bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit.

Anmeldung bitte unter der Tel.: 0231 922-1216

Akupunktursprechstunde

Akupunktur ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).
Bei der Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Rückenschmerzen, Ödeme, Bluthochdruck und Sodbrennen ist diese Art der Behandlung sehr wirkungsvoll. Auch unter der Geburt zur Regulierung oder zur Anregung der Wehen, sowie zur Schmerzerleichterung und im Wochenbett zur Hilfe bei Stillschwierigkeiten kann die Akupunktur hilfreich sein.

Die geburtsvorbereitende Akupunktur stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Geburtsvorbereitung dar. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei den Schwangeren, die in den letzten 4 Wochen ihrer Schwangerschaft akupunktiert wurden, der Muttermund deutlich „geburtsbereiter“ war und sich so die Dauer der Geburt verkürzte.
Ab der 36. Schwangerschaftswoche erfolgt die Behandlung und dauert ca. 30 Minuten, 1 x wöchentlich

- **Termine:**
  Mittwochs | 14.00 - 14.30 Uhr und 17.00 - 17.30 Uhr

- **Ort:**
  Hebammenpraxis, 3. Etage

Anmeldung bitte unter der Tel.: 0231 922-1216

Kinesio-Taping

Das Tapen (Aufbringen von hochelastischen Baumwollbändern) ist eine Therapiemethode zur Behandlung von schmerzhaften Erkrankungen des Muskel-, Sehnen- und Skelettapparates. Diese Methode wird bereits vielfach in der Sportmedizin und Orthopädie angewandt.

Auch in der Geburtshilfe wird Kinesio-Taping mit Erfolg zur Linderung von Beschwerden eingesetzt.
Terminvereinbarung unter Tel.: 0231 922-1216

Gut zu Fuß durch die Schwangerschaft

Im Verlauf einer Schwangerschaft können zunehmend Beschwerden wie Rückenschmerzen, geschwollene Beine und Schmerzen in den Fußgelenken auftreten.

In den letzten Monaten kommt es vermehrt zu Wassereinlagerungen, die sich vor allem in den Beinen und Füssen bemerkbar machen. Eine podologische Behandlung trägt dazu bei, diese typischen Schwangerschaftsbegleiterscheinungen zu reduzieren. Lassen Sie Ihren Fuß verwöhnen!

Besonders empfehlenswert ist diese Behandlung, wenn ein Gestationsdiabetes vorliegt.
Fragen Sie in diesem Fall nach einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

- **Kontakt:**
  Daniela Temiz
  Podologiepraxis Gesunder Fuss
  Goethestr. 13, 44147 Dortmund

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 4763166

- **Kosten:**
  35 € | 45 Min. Behandlung

Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung

Bitte nehmen Sie die Untersuchungstermine durch Ihren Frauenarzt wahr.

12. Woche:
Wünschen Sie eine Beleghebamme, die sich vor, während und nach der Geburt um Sie kümmert? Dann sollten Sie versuchen, sich ab jetzt darum zu bemühen.
Unter der Telefonnummer 0231 922-1252 helfen wir Ihnen gerne weiter.

ab 12. Woche:
Anmeldung zum Aquafit und zu Yoga Einzelsitzungen -> siehe Kurse Elternschule: diese sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

20. - 30. Woche:
Auswahl des Geburtsvorbereitungs- / Partnerkurses; dieser sollte 3 bis 4 Wochen vor dem errechneten Termin für die Geburt abgeschlossen sein.

Sie sollten sich ab jetzt um eine nachsorgende Hebamme, eine Hebamme Ihres Vertrauens bemühen, die Sie im Wochenbett zuhause betreut.

25. - 34. Woche:
Beginnen Sie, die Ankunft Ihres Babys in Ihren häuslichen vier Wänden vorzubereiten.

ca. 34. - 36. Woche:
Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung im Kreißsaal: Tel.: 0231 922-1222

Craniosakrale Therapie in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kann es zu den verschiedensten Beschwerden kommen. Durch die umfassenden Veränderungen im Körper können Verspannungen im Nacken-Schulterbereich entstehen, die zu Kopfschmerzen oder Missempfinden in Armen und Händen führen können. Im Bereich des unteren Rückens plagen oft Dehnungsschmerzen bzw. Ischiasbeschwerden.

Die Craniosakrale Therapie stellt eine sanfte Möglichkeit dar, um bei diesen und zahlreichen anderen Beschwerden Linderung zu verschaffen.

- **Kontakt:**
  Sigrid Nigge
  Hebamme | Heilpraktikerin

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 447805

- **Termine:**
  Nach Vereinbarung

Craniosakrale Therapie für Säuglinge und Kleinkinder: Leben ist Bewegung

Wo Spannung ist, ist keine Bewegung. Craniosakraltherapie verhilft Säuglingen und Kindern zu einem besseren Start ins Leben. Diese osteopathische Therapie ist hilfreich bei Kiss-Syndrom, Schiefhaltung, Schreikindern und Kindern mit Entwicklungsverzögerungen.
Ziel der Therapeutin ist es, mit Hilfe der geschulten Hände Bewegung wiederherzustellen, um dem Körper seine Harmonie zurückzugeben und die Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte anzuregen.

- **Kontakt:**
  Sigrid Nigge
  Hebamme | Heilpraktikerin

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 447805

- **Termine:**
  Nach Vereinbarung

Babylotse

Das Babylotsenprogramm ist ein bundesweites, freiwilliges Präventionsprogramm in Geburtskliniken, welches von der Stiftung SeeYou in Hamburg ins Leben gerufen wurde.

Die Babylotsin berät Familien in schwierigen Lebenssituationen und unterstützt sie dabei, die anfänglichen Herausforderungen besser bewältigen zu können. Sie ermittelt in einem persönlichen Gespräch den Bedarf der Familien und sorgt dafür, dass diese die Hilfen und Unterstützungen erhalten, die nötig sind für einen gelungenen Start ins Leben.

Darüber hinaus steht sie natürlich auch jederzeit bei anderen Fragen und Unsicherheiten zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Verfügung.

- **Kontakt:**
  Nicole Borchardt
  Hebamme | Babylotsin
  Tel.: 0231 922-1273

Trageberatung

Eine Trageberatung ist immer sehr individuell und persönlich. Stefanie Rebou ist zertifizierte Trageberaterin.

Sie bietet Trageberatung in unterschiedlichsten Formen an:

- Einzelberatungen
- Haus-und Klinikbesuche
- Praxisorientierte Workshops
- Informationsabende und Vorträge

Allen Angeboten ist gemeinsam: Wichtige Grundlagenerkenntnisse zum Tragen werden gemeinsam erarbeitet. Es wird dargestellt, worauf es beim „richtigen“ Tragen ankommt. Dabei wird sowohl das Tragetuch als auch das große Angebot an vielfältigen Tragehilfen vorgestellt. Das Wichtigste dabei ist: **Ausprobieren! Gemeinsam wird die richtige Trageweise für Ihre Familie gefunden.**

- **Anmeldung zur Trageberatung**
  Tel.: 0176 27027397
  E-Mail: Stefanie@trageberatung-nesthaekchen.de

- **Weitere Infos:**
  www.trageberatung-nesthaekchen.de

Mutter-Kind-Kur

Eine Mutter-Kind-Kur kann in vielen Fällen notwendig werden: familiale Belastung, Erkrankungen in der Familie, Erschöpfung, Trennung u.v.m.

Bei der AWO erhalten Eltern Informationen wie und wann sie einen Antrag stellen können.

- **Kontakt:**
  Tel.: 0231-5483408
  E-Mail: info@aw-kur.de

Begleitung nach traumatischer Geburt

Geburt ist eine Situation im Leben, in der wir immer an unsere Grenzen kommen. Manchmal jedoch werden diese Grenzen überschritten.
Orientierungslosigkeit und Identitätskrise als Frau können die Folge sein, obwohl wir doch den Anspruch haben, glücklich über und mit unserem Kind zu sein.

Wir möchten Ihnen den Raum geben für diesen Schreck, ihn zu verstehen, anzunehmen und zu heilen, damit die Freude und das Glück nicht von einem schwierigen Geburtserlebnis überschattet werden.

- **Beratung:**
  Basilissa Jessberger

- **Termine:**
  Nach Vereinbarung
  Tel.: 02378 890530

  oder durch die AWO- Beratungsstelle
- **Termine:**
  Tel.: 0231 9934-222

Verwaiste Eltern

Wenn wir ein Kind verlieren und zu Grabe tragen müssen, trifft uns der größte Schmerz, die größte Verzweiflung, die uns zutiefst bewegt. Vor uns liegt ein langer Weg der Trauerarbeit, der Verarbeitung und der Sinnsuche, bis wir uns wieder dem Leben öffnen können.
Auf diesem Weg möchte ich Sie gerne begleiten, egal wie alt Ihre Schwangerschaft oder Ihr Kind war. Ich bin mir sicher, dass ihr Kind, von wo auch immer, sich wünscht, dass sie irgendwann wieder glücklich sind.
Dieses Angebot gilt selbstverständlich auch für Menschen, die nicht ihr Kind, sondern jemand anderen betrauern.

- **Beratung:**
  Basilissa Jessberger

- **Termine:**
  Nach Vereinbarung
  Tel.: 02378 890530

  oder durch die AWO- Beratungsstelle
- **Termine:**
  Tel.: 0231 9934-222

KURSANGEBOTE

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare

Ein Kind zu gebären ist eine elementare Erfahrung im Leben der werdenden Eltern. In kleinen Gruppen bieten wir Wege an, die das gemeinsame Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft unterstützen.

- **Termine:**
  Mittwoch, 28.02.2024 - 27.03.2024 | 18.00 - 20.45 Uhr
  Mittwoch, 03.04.2024 - 08.05.2024 | 18.00 - 20.45 Uhr
  Mittwoch, 29.05.2024 - 26.06.2024 |18.00 - 20.45 Uhr
- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Vortragssaal West, 1. Etage
- **Kosten:**
  Kostenübernahme für die Teilnehmerinnen durch die Krankenkassen. Die Partnergebühr wird von vielen Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- **Beginn:**
  Ab der 25. Schwangerschaftswoche
- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Jenen Elternpaaren, denen die Teilnahme an einem wöchentlich angebotenen Kurs nicht möglich ist, möchten wir einen Wochenend-Kompaktkurs anbieten, in dem wir sie ganzheitlich auf die Geburt Ihres Kindes einstimmen.

- **Kursleitung:**
  Britta Sander oder Irina Schlee
  Hebammen
- **Termine:**
  02.03.2024 + 03.03.2024 | 10.00 - 16.00 Uhr
  08.06.2024 + 09.06.2024 | 10.00 - 16.00 Uhr
- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Vortragssaal West, 1. Etage
- **Kosten:**
  Kostenübernahme für die Teilnehmerinnen durch die Krankenkassen. Die Partnergebühr in Höhe von 80€ wird von vielen Krankenkassen übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- **Beginn:**
  Ab der 28. Schwangerschaftswoche
- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Geburtsvorbereitung - mit hypomentalen Elementen -

Die Geburtshypnose ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, um die Geburt mit Hypnose zu erleichtern und den Geburtsschmerz zu reduzieren.Die Wirksamkeit der Geburtshypnose wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien mit signifikant positiven Ergebnissen nachgewiesen. Sie verhilft Ihnen innerhalb kürzester Zeit zu tiefer Entspannung und hilft somit, Ängste abzubauen, den Schmerzmittelkonsum deutlich zu reduzieren, die Geburtsdauer zu verkürzen und die Kaiserschnittrate zu verringern.
Desweiteren erhalten Sie in diesem Kurs wertvolle Informationen über einen physiologischen Geburtsverlauf unter optimalen Rahmenbedingungen und werden innerhalb des Kurses den Kontakt zu Ihrem Baby intensivieren. Darüber hinaus werden Sie achtsam ausgeführte Atem- Bewegungs- und Motivationsübungen erlernen und individuelle Möglichkeiten erfahren, mit Wehenschmerzen umzugehen.

Dieser Kompaktkurs umfasst einen Tag á 7 Stunden und eignet sich für alle Schwangeren und Ihre Partner/innen, die sich in kurzer Zeit intensiv auf die Geburt vorbereiten möchten.
Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Audiodatei, um das im Kurs erlernte durch Übungen zu Hause zu verfestigen.

- **Kursleitung:**
  Petra Kleist
  Hebamme und Hypnotiseurin

- **Termine:**
  23.03.2024 | 09.30 - 16.30 Uhr
  21.04.2024 | 09.30 - 16.30 Uhr
  11.05.2024 | 09.30 - 16.30 Uhr
  23.06.2024 | 09.30 - 16.30 Uhr

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus Dortmund
  Kursraum der Elterschule
  7. Etage

- **Kosten:**
  100 € Partnergebühr
  Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, falls kein anderer Geburtsvorbereitungskurs in Anspruch genommen wurde. Bitte vorher erfragen!

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Yoga für Schwangere
In der „tastbar“ – Praxis für Osteopathie und Physiotherapie

Yoga für Schwangere ist eine Mischung aus der traditionell bewährten Schwangerschaftsgymnastik und entspannenden Elementen aus dem Yoga. Diese Verbindung bietet Ihnen die optimale Mischung aus Anspannung und Entspannung.
Besonderer Wert wird auf die Verbindung mit dem Atem während der einzelnen Übungen gelegt. Die bewusste und tiefe Yoga-Atmung versorgt Sie und Ihr Kind mit mehr Sauerstoff und Energie.

Loslassen können, Harmonie erfahren und innere Ausgeglichenheit teilen sich dem ungeborenen Kind mit.

Die Stunden können einzeln gebucht werden.

- **Kursleitung:**
  Tina Stromberg
  Yogalehrerin

- **Termin:**
  Donnerstags | 10.00 Uhr

- **Orte:**
  Praxis tastbar
  Londoner Bogen 4
  44269 Dortmund

  Yoga by Linda
  Schimmelstr. 29
  44309 Dortmund

- **Kosten:**
  20 € | 60 Min.

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 5807750 (tastbar)
  Tel.: 0231 132054136 (Yoga by Linda)
  E-Mail: info@yoga-by-linda.de

Aqua Fit für Schwangere

Sich 45 Minuten fast wie in Schwerelosigkeit, ganz leicht zu fühlen, das erleben Sie im Kurs Aqua Fit für Schwangere. Im Wasser sind viele Bewegungen, die „an Land“ schwerfallen, kein Problem. Sie bekommen ein Körpergefühl, bei dem Sie sich entspannen und wohl fühlen können. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die körperliche Leistungsfähigkeit und der Kreislauf werden angeregt und trainiert. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute. Im Kurs werden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Schulung der Körperhaltung durchgeführt. Verspannte Körperstellen entspannen sich auf eine angenehme Weise und Rückenproblemen wird vorgebeugt.
So wird der Körper in Schwung gehalten und ist gut auf die Entbindung vorbereitet.

Dieser Kurs gilt als schwangerschaftsbegleitender Kurs und kann schon zu Beginn der Schwangerschaft (ab der 15. Schwangerschaftswoche) und auch zu einem späteren Zeitpunkt begonnen werden. Die Krankenkassen erstatten mindestens 80% der Kursgebühren.

Dieser Kurs ist nur für Schwimmer geeignet!

- **Kursleitung:**
  Daniela Seifert
  Physiotherapeutin

- **Termine:**
  Mittwoch, 24.01.2024 | 13.00 - 13.45 Uhr | 8 x
  Mittwoch, 24.01.2024 | 13.45 - 14.30 Uhr | 8 x

  Weitere Termine auf Anfrage

- **Ort:**
  Schwimmbad | Radisson blu Hotel
  An der Buschmühle 1
  44139 Dortmund

- **Kosten:**
  96€ | 8 x 45 Min.

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Elterncafe

Das Elterncafe der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund Brackel findet wieder jeden Mittwoch statt.

In diesem offenen Treff haben Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr die Gelegenheit, Fragen zur Entwicklung des Kindes zu stellen und sich in allgemeinen Fragen zum Zusammenleben mit den Kindern auszutauschen. Endlich wieder Neuigkeiten austauschen, quatschen, Babys bestaunen und Kontakte knüpfen.

- **Termine:**
  Mittwochs | 15.00 - 16.30 Uhr

- **Ort:**
  Gaststätte „Zum Hufeisen"
  Rennweg 70
  44143 Dortmund

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Babymassage

– Lass es mich spüren und ich verstehe es –

Babymassage ist viel mehr als nur die Anwendung der Massagegriffe. Sie vermitteln Ihrem Baby mit Ihrer Berührung Vertrauen, Liebe, Geborgenheit und Selbstbewusstsein.

In diesem Kurs erfahren Sie als Eltern, wie Sie das Urbedürfnis des Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind gestreichelt und massiert, es entspannt sich, fühlt sich wohl und geborgen.

Kein Wort kann soviel ausdrücken, wie eine liebevolle Berührung durch die eigenen Hände.

Mit der Massage lernen Sie eine andere Art der Kommunikation kennen, die Sie mit Ihrem Baby noch vertrauter werden lässt. Babymassage hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Ihr Baby entspannt sich, findet Ruhe und ein besseres Schlafverhalten stellt sich ein.

Außerdem bietet der Kurs die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch über Erfahrungen im Eltern-Sein.

- **Kursleitung:**
  Irina Schlee
  Hebamme

- **Termine:**
  Donnerstag, 18.01.2024 - 29.02.2024 | 11.30 - 13.00 Uhr

  Weitere Termine auf Anfrage!

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus Dortmund
  Kursraum der Elternschule
  7. Etage

- **Kosten:**
  45 €

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt beginnt der Körper mit der natürlichen Rückbildung, die durch gezielte Übungen unterstützt und gefördert werden kann. Die Anleitung zur Rückbildung ist gut nachzuvollziehen und ermöglicht den Kontakt zu einer Hebamme und auch zu anderen Kursteilnehmern.
Wichtig ist es dabei, behutsam vorzugehen, denn zu heftige sportliche Übungen belasten den noch weichen Beckenboden zu sehr. Der Kurs kann ca. 8 Wochen nach der Entbindung besucht werden.

Zur Zeit werden die Kurse sowohl online, als auch in Präsenz durchgeführt.

- **Kursleitung:**
  Petra Kleist, Britta Sander, Irina Schlee
  Hebammen

- **Termine:**
  17.01.2024 - 28.02.2024 | 09.30- 11.00 Uhr und
  | 11.15- 12.45 Uhr
  19.01.2024 - 01.03.2024 | 11.30 - 13.00 Uhr
  19.02.2024 - 08.04.2024 | 18.00 - 19.30 Uhr (online)
  15.04.2024 - 21.05.2024 | 13.00 - 14.30 Uhr
  24.06.2024 - 19.08.2024 | 18.00 - 19.30 Uhr (online)

- **Ort:**
  (Online und in Präsenz)
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Kosten:**
  Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Spiel und Bewegung für Eltern mit ihren Babys – PEKiP Kurs

Für seine gesunde Entwicklung braucht der Säugling vom ersten Lebenstag an neben der Pflege die liebevolle Zuwendung und die vielfältigen Anregungen seiner Eltern.

Die Kinder werden nach ihrem Alter in Gruppen eingeteilt. Grundlage des Kurses ist das Prager-Eltern-Kind–Programm (PEKiP). Dieser Kurs gibt den Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel- und Bewegungsanregungen zu unterstützen. Weiter gibt der Kurs Gelegenheit zum Informationsaustausch mit anderen Eltern.

- **Kursleitung:**
  Karina Kunde | Sabrina Lewandowski | Maike Hochfeld
  PEKiP Gruppenleiterinnen

- **Termine:**
  Nach Vereinbarung

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Kosten:**
  9 € | 90 Min.

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Babyschwimmen: Wasserspass für Babys

Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert. Neue Bewegungsanreize und die Bewegung im dreidimensionalen Raum (sonst für Babys ja noch nicht möglich), Nähe und Wärme spüren, intensives Vertrauen zu Mutter und Vater aufbauen – all das sind die einzigartigen Vorteile des Babyschwimmens.
DieEltern erleben, wie viel Spaß ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie harmonisch eine Schwimmstunde ablaufen kann. Unsere erfahrene Babyschwimmleiterin, das warme Wasser und die Atmosphäre des Bewegungsbades im Hallenbad sind weitere Pluspunkte.

- **Kursleitung:**
  Anja Fieberg | Rebecca Zobjack
  Babyschwimmtrainerinnen

- **Termine:**
  09.01. - 12.03.2024 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 Uhr
  12.01. - 15.03.2024 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 Uhr
  13.01. - 16.03.2024 | 09.00 | 09.30 | 10.00 | 10.30 Uhr
  09.04. - 11.06.2024 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 Uhr
  12.04. - 14.06.2024 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 Uhr
  13.04. - 15.06.2024 | 09.00 | 09.30 | 10.00 | 10.30 Uhr

- **Ort:**
  Hallenbad Dortmund Brackel
  Oesterstr. 68
  44309 Dortmund

- **Kosten:**
  10 € | 30Min.

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Mit Spaß durch die Beikostzeit

In diesem Workshop werden in entspannter Atmonsphäre die drei großen Fragen zur Beikost besprochen: Was? Wann? Wie?
Da keine dieser drei Fragen pauschal beantwortet werden kann, beschäftigen Sie sich mit den Themen:

- Individuelle Beikostreifezeichen
- Geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel
- Sicherheitsregeln für die Beikostzeit
- Was ist Baby Led Weaning? Was ist der Breifahrplan?

- **Kursleitung:**
  Ina Kröger
  Hebamme

- **Termine:**
  Donnerstag, 07.03.2024 | 09.00 - 12.00 Uhr

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Baby- und Kleinkindschlaf

Nach der Ankunft eines Babys stehen Eltern großen Anforderungen gegenüber. Verständlich, dass sie da wenigstens nachts ihre Ruhe haben wollen. Leider schlafen die wenigsten Babys so, wie die Eltern sich das vorstellen. Und auch die Umgebung erhöht oft den Druck auf die Eltern. In diesem Workshop werden Sie die Schlafensmuster Ihres Kindes erkennen und erörtern und erhalten werfvolle Tips, die Sie zu Hause umsetzen können.

- **Kursleitung:**
  Ann-Kathrin Urban
  Bindungsorientierte Familienbegleiterin

- **Termine:**
  04.02.2024 | 10.00 - 12.00 Uhr

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Stillvorbereitung

Stillen ist in vielerlei Hinsicht für das Wachsen und Gedeihen eines Kindes von Bedeutung: Muttermilch ist die maßgeschneiderte Ernährung für das Baby. Sie enthält neben allen notwendigen Nährstoffen in den richtigen Mengen auch besondere Schutz- und Abwehrstoffe, die sich den Bedüfnissen des Babys anpassen. Stillen bedeutet Sicherheit, Geborgenheit, Trost und Freude für das Kind. Aus dieser Beziehung entwickelt sich ein einzigartiges Bündnis.
In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Stillens und wie Sie sich gut auf das Stillen vorbereiten können. Sie erhalten wertvolle Tios und erarbeiten Strategien für einen guten und gelungenen Stillstart.

- **Kursleitung:**
  Ann-Kathrin Urban
  Bindungsorientierte Familienbegleiterin

- **Termine:**
  25.02.2024 | 10.00 - 12.00 Uhr

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Liebevoll abstillen

Ebenso wichtig, wie die Vorbereitung auf das Stillen, ist die Vorbereitung auf das Abstillen. In diesem Workshop werden Strategien entwickelt, einen sanften Übergang für Mutter und Kind zu erlangen und sich somit langsam und mit Freude auf den nächsten Entwicklungsschritt vorzubreiten.

- **Kursleitung:**
  Ann-Kathrin Urban
  Bindungsorientierte Familienbegleiterin

- **Termine auf Anfrage**

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

VORTRÄGE

Elterngeld, Elternzeit & Co

In Zusammenarbeit mit der Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae (Dortmund) findet ein Seminar zum Thema Elterngeld und Elternzeit statt. Dieser Abend bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Paragraphen, Formulare und Anträge. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, finanzielle Leistungen und steuerliche Entlastungen für werdende Eltern und junge Familien.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

- **Referentin:**
  Andrea Steffen, Dipl. Sozialarbeiterin

- **Termine:**
  Dienstag, 09.01.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr
  Dienstag, 06.02.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr
  Dienstag, 05.03.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr
  Dienstag, 09.04.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr
  Dienstag, 07.05.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr
  Dienstag, 18.06.2024 | 18.00 - 20.00 Uhr

- **Ort:**
  online

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 1763874

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder - online

Die Elternschule des Knappschaftskrankenhauses organisiert Erste Hilfekurse online, die für Eltern, Großeltern, werdende Eltern, Erzieher und Tagesmütter gleichermaßen geeignet sind. Wer Kinder hat oder betreut, weiß, dass der Bewegungsdrang und das Temperament oft kaum zu zügeln sind. Zu wissen, was im Fall der Fälle zu tun ist, kann enorm beruhigen.

In dem Kurs werden wertvolle Informationen zur Ersten Hilfe vermittelt. Themen sind beispielsweise:

- Bewusstseinsstörungen / Bewusstlosigkeit
- Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern
- Atemnot
- Kruppanfälle
- Fieberkrampf
- Vergiftungen
- allergische Reaktionen
- Verbrennungen und Verbrühungen.

- **Kurseitung:**
  Judith Mattern
  Rettungssanitäterin

- **Termine:**
  Mittwoch, 24.01.2024 | 18.00 Uhr
  Mittwoch, 28.02.2024 | 18.00 Uhr
  Mittwoch, 20.03.2024 | 18.00 Uhr
  Mittwoch, 17.04.2024 | 18.00 Uhr
  Mittwoch, 22.05.2024 | 18.00 Uhr
  Mittwoch, 26.06.2024 | 18.00 Uhr

- **Ort:**
  Online

- **Kosten:**
  15 € | Person

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

UNSERE NETZWERKPARTNER

Familienbüro Dortmund Brackel

Das Familienbüro Dortmund Brackel der Präventionsfachstelle des Jugendamtes Dortmund ist eine Servicestelle für alle Fragen rund um die junge Familie.

Nach der Geburt des Kindes erhalten alle Eltern Post mit Glückwünschen zur Geburt Ihres Kindes und der Ankündigung eines Willkommensbesuches durch das Familienbüro. Der Besuch ist ein Angebot des Familienbüros und kann freiwillig in Anspruch genommen werden.
Die Eltern erhalten dabei in ihrer häuslichen Umgebung Informationen rund um das Baby und das Familienleben in Dortmund.

Im persönlichen Gespräch bekommen Eltern Antworten auf individuelle Fragen. (Wenn gewünscht auch online.)

- **Kontakt:**
  Stefan Pohl, Familienbüro Dortmund
  Tel.: 0231 5029559

„Tanzoase Leialoha“

Für Kinder ab dem 1. Lebensjahr:
Die „Tanzoase“ lädt Mütter und Väter dazu ein, in gemütlicher Runde gemeinsam mit ihrem Kind die Welt zu entdecken. Dabei sind die individuellen Bedürfnisse der Kinder die Grundlage für bewegungsförderndes und spielerisches Tun.

- **Kursleitung:**
  Angela Habermann
  Tanz- und Bewegungspädagogin

- **Ort:**
  „Tanzoase Leialoha“
  Brackeler Hellweg 43
  44309 Dortmund

- **Kosten:**
  Auf Anfrage

- **Anmeldung und Informationen:**
  E- Mail: kindertanzoase@t-online.de

Eltern-Kind-Tanzen für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Die „Tanzoase“ lädt Mütter und Väter dazu ein, den Alltag für 45 Minuten hinter sich zu lassen und sich selbst mit all den tänzerischen Fähigkeiten innerhalb einer Gruppe zu entdecken. Die Kleinen werden spielerisch in die Welt des Tanzens eingeführt und machen erste Bewegungserfahrungen zur Musik.

Die emotionale Bindung zwischen Elternteil und Kind steht im Vordergrund, denn gemeinsam Zeit zu verbringen und sich entfalten zu können (im motorischem, sozialem und musischem Bereich) sind wichtige Bestandteile für die Entwicklung des Kindes.

Spaß und Freude an altersgerechten Mitmachliedern, Tanzspielen, Kreistänzen, am Tanz mit Requisiten und Singspielen sind in diesem Kurs garantiert.

- **Kursleitung:**
  Angela Habermann
  Tanz- und Bewegungspädagogin

- **Ort:**
  „Tanzoase Leialoha“
  Brackeler Hellweg 43
  44309 Dortmund

- **Kosten:**
  Auf Anfrage

- **Anmeldung und Informationen:**
  E- Mail: kindertanzoase@t-online.de

KURSE ZUR FRAUENGESUNDHEIT

Beckenbodengymnastik

– Nach dem Tanzberger Konzept –

Blasenschwäche oder Harninkontinenz sind Tabuthemen, in einigen Fällen sogar in der Sprechstunde beim Arzt. Dabei handelt es sich um eine häufige Erkrankung, gegen die Betroffene aktiv etwas tun können.

Körperliche Belastungen, Husten, Niesen oder Lachen können zum Problem werden, Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt, soziale Kontakte werden gemieden. Damit geht ein Stück Lebensqualität verloren. In manchen Fällen tritt Inkontinenz bei seelischer Belastung oder Stress auf.

Beckenbodengymnastik ist eine komplexe, physiotherapeutische Behandlungsform zur Therapie von Beckenboden-Sphinkter-Dysfunktionen, z.B. Senkung und Inkontinenz. Der Beckenboden bestimmt maßgeblich das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen. Im Kurs werden neben der Lage und Funktion des Beckenbodens auch die anderen Bezugssysteme näher erklärt.
Durch praktische Übungen, Schulung der Wahrnehmung und Alltagstipps zur Kontinenzsicherung erhalten die Teilnehmerinnen mehr Sicherheit im Alltag und im Umgang mit der Erkrankung.

Der Kurs wird in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst und ist für Frauen jeden Alters geeignet.

- **Kursleitung:**
  Daniela Seifert
  Physiotherapeutin

- **Termine:**
  Montag, 01.07.2024 - 02.09.2024

- **Ort:**
  Knappschaftskrankenhaus, Elternschule, 7. Etage

- **Kosten:**
  120 € | 10 x 60 Min.

- **Anmeldung:**
  Tel.: 0231 922-1252
  E- Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Mamma Care

– Selbstuntersuchung bringt Sicherheit –

Mamma Care ist eine anerkannte Methode zur Selbstuntersuchung der Brust und hilft, tastbare Befunde zu differenzieren und auffällige Veränderungen zu erkennen. Sie führt zu einer größeren Sicherheit bei der Selbstuntersuchung und ist der erste wichtige Schritt bei der Früherkennung einer Erkrankung.

Brustkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. In den westlichen Ländern erkrankt derzeit jede 8.–10. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs.

Brustkrebs ist heilbar.

Daher ist jede Frau aufgerufen, ihr Bewusstsein für diese Krankheit zu schärfen.
In kleinen Gruppen mit maximal 4 Teilnehmerinnen wird die Mamma Care Methode mit Hilfe eines Brustmodells erlernt. Im Modell sind Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingelassen.
An diesem Modell kann jede Frau lernen, normale und veränderte Strukturen in der Brust zu tasten und zu unterscheiden. Der entwickelte Tastsinn führt zu mehr Sicherheit und Erkennen von Veränderungen an der eigenen Brust.

Der Kurs ist für Frauen aller Altersstufen empfohlen.

- **Kursleitung:**
  Karin Meininghaus
  Breast Care Nurse
- **Termine:**
  Mittwochs | 17.00 - 18.30 Uhr
- **Ort:**
  Besprechungsraum 3. Etage
- **Kosten:**
  30 €
- **Anmeldung:**
  Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
  Tel.: 0231 922-1871

HINWEISE ZUM DATENSCHUTZ

Datenschutzerklärung Elternschule

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten bei der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung ist uns ein wichtiges Anliegen. Ihre Daten werden im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften geschützt. Wir sichern Ihre Daten durch technische und organisatorische Maßnahmen gegen den Verlust, die Zerstörung, den Zugriff, die Veränderung oder Verbreitung durch unbefugte Personen sowie gegen eine unberechtigte Offenlegung gegenüber Dritten.
Unsere Sicherheitsmaßnahmen werden dabei entsprechend den technologischen Entwicklungen und organisatorischen Möglichkeiten fortlaufend kontrolliert und verbessert. Nachfolgend finden Sie außerdem Informationen, welche Daten erfasst und wie diese genutzt werden.

1. Personenbezogene Daten (Art. 4 Nr. 1 DS-GVO)

Gegenstand des Datenschutzes sind personenbezogene Daten (nachfolgend auch Daten). Dies sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen. Hierunter fallen z.B. Angaben wie Name, Adresse, Beruf, E-Mail-Adresse, Gesundheitszustand, Einkommen, Familienstand, Telefonnummer und gegebenenfalls auch Nutzerdaten wie die IP-Adresse.

2. Verantwortlicher (Art. 4 Nr. 7 DS-GVO)

Der Verantwortliche für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist die Klinikum Westfalen GmbH (nachfolgend Betreiber oder Verantwortlicher).

Die Kontaktdaten sind:
Klinikum Westfalen GmbH
Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund

Hauptgeschäftsführer: Stefan Aust
Geschäftsführer: Michael Kleinschmidt

Telefon: +49 (0) 231 922-0 | Telefax: +49 (0) 231 922-1909

3. Datenschutzbeauftragter

Der Verantwortliche hat einen betrieblichen Datenschutzbeauftragten bestellt. Dieser ist unter der E-Mail-Adresse datenschutz@klinikum-westfalen.de und telefonisch unter der Nummer +49 (0) 231 922-2210 erreichbar.

4. Umfang und Zwecke der Datenverarbeitung

Zur Organisation der Veranstaltungen der Elternschule werden folgende personenbezogene Daten von Ihnen erhoben:

- Vollständiger Name
- Kontaktdaten (Adresse, E-Mail und Telefonnummer)
- Der Entbindungstermin oder der Name des Kindes und dessen Geburtsdatum

Besondere Kategorien personenbezogener Daten verarbeiten wir grundsätzlich nicht, außer wenn diese Bestandteile einer beauftragten oder vertragsgemäßen Verarbeitung sind.
Die vorbezeichneten Daten werden verarbeitet, um einen reibungslosen Programmablauf und die komfortable Nutzung einer einfachen Anmeldung zu gewährleisten. Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

5. Rechtsgrundlage (Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO)

Die Zulässigkeit dieser Verarbeitung richtet sich nach Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO, wonach die Verarbeitung rechtmäßig ist, wenn sie für die Erfüllung eines Vertrags, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist, oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich ist, die auf Anfrage der betroffenen Person erfolgen.

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist für die Kontaktaufnahme mit der Elternschule erforderlich. Insbesondere die Nichtbereitstellung Ihrer E-Mail-Adresse hat zur Folge, dass Sie der Elternschule keine Nachricht zukommen lassen können.

6. Dauer der Speicherung

Ihre Daten werden für die Dauer von fünf (5) Jahren aufbewahrt, da die Elternschule als Kooperationspartner der Familienbande in Kamen den Status Familienbildungsstätte haben.

7. Recht auf Auskunft, Löschung, Einschränkung, Widerspruch und Daten-übertragbarkeit

Diese Datenschutzerklärung beruht auf Ihrem Recht auf Auskunft. Darüber hinaus stehen Ihnen folgende, weitere Rechte zu:

7.1 Recht auf Widerspruch

Sofern Sie der Verarbeitung Ihrer Daten durch die Elternschule nach Maßgabe dieser Datenschutzerklärung insgesamt oder für einzelne Maßnahmen widersprechen wollen, können Sie dies unter den zuvor angegebenen Kontaktdaten tun. Bitte beachten Sie, dass die Durchführung der angebotenen Leistungen im Falle eines solchen Widerspruchs unter Umständen nur eingeschränkt oder überhaupt nicht möglich ist.

7.2 Recht auf Löschung

Sie haben das Recht, von dem Verantwortlichen zu verlangen, dass Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden und der Verantwortliche ist verpflichtet, personenbezogene Daten unverzüglich zu löschen, sofern einer der folgenden Gründe zutrifft:

- Die personenbezogenen Daten sind für die Zwecke, für die sie erhoben oder auf sonstige Weise verarbeitet wurden, nicht mehr notwendig.
- Sie legen gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein und es liegen keine vorrangigen berechtigten Gründe für die Verarbeitung vor, oder Sie legen gemäß Art. 21 Abs. 2 DS-GVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein.
- Die personenbezogenen Daten wurden unrechtmäßig verarbeitet.
- Die Löschung der personenbezogenen Daten ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten erforderlich, dem der Verantwortliche unterliegt.

7.3

7.4 Recht auf Einschränkung

Sie haben das Recht, vom Betreiber die Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen, wenn eine der folgenden Voraussetzungen gegeben ist:

- Die Richtigkeit der personenbezogenen Daten wird von Ihnen bestritten, und zwar für eine Dauer, die es dem Betreiber ermöglicht, die Richtigkeit Ihrer personenbezogenen Daten zu überprüfen
- Die Verarbeitung ist unrechtmäßig und Sie lehnen die Löschung der personenbezogenen Daten ab und verlangen stattdessen die Einschränkung der Nutzung der personenbezogenen Daten
- Sie haben Widerspruch gegen die Verarbeitung gemäß Art. 21 Abs. 1 DS-GVO eingelegt, solange noch nicht feststeht, ob die berechtigten Gründe des Verantwortlichen gegenüber Ihren überwiegen.

7.5 Recht auf Datenübertragbarkeit

Sie haben das Recht, die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die Sie der Elternschule bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten, und Sie haben das Recht, diese Daten einem anderen Verantwortlichen ohne Behinderung durch den Betreiber, dem die personenbezogenen Daten bereitgestellt wurden, zu übermitteln, sofern die Verarbeitung auf einem Vertrag gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b DS-GVO beruht und die Verarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren erfolgt.

7.6 Beschwerderecht

Sie haben jederzeit das Recht, sich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde zu beschweren.

ANFAHRTSSKIZZE

Kontakt:
Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund
www.klinikum-westfalen.de

Elternschule	Tel.: 0231 922-1252
Kreißsaal	Tel.: 0231 922-1221
Frauenklinik	Tel.: 0231 922-1201
Gynäkologische Ambulanz	Tel.: 0231 922-1210
Hebammenpraxis	Tel.: 0231 922-1216

Die Mitarbeiterinnen der Elternschule sind

Ihre Partner für alle Fragen
zur Entwicklung und Gesundheit
von Babys und Kleinkindern