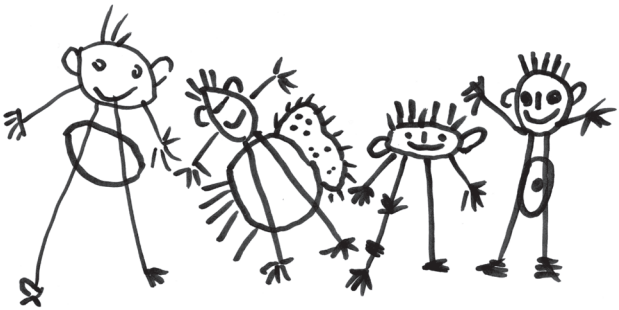
Familienforum Holzwickede

Programm

Mai bis Dezember 2018

KNAPPSCHAFT KLINIKEN

KLINIKUM WESTFALEN



Im Kind ist eine ungeheure Menge an Entwicklungsmöglichkeiten verborgen, von der wir bis heute keine Ahnung haben.

Jaroslav Koch

Familienforum Holzwickede

- Begleitung der werdenden Familie
- Familienpädagogische Angebote
- Kurse zur Frauengesundheit

Herzlich willkommen im Familienforum in Holzwickede

Das Familienforum ist eine Nebenstelle der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses unter der Leitung von Sozialpädagogin Marianne Künstle. Es gibt Kursangebote für werdende und junge Familien, wie z. B. Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungsgymnastik oder Babymassage. Die Kurs- und Beratungsangebote werden von einem interdisziplinären Team durchgeführt: Hebammen, Sozialpädagogen und Physiotherapeuten.
Wir möchten, dass die jungen Familien in Holzwickede einen guten Start haben und bieten Unterstützung von Anfang an.

Anmeldung und Information

Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen im Familienforum werden im Dortmunder Büro der Elternschule entgegengenommen. Sie erreichen uns:

Montag, Dienstag, Donnerstag:	08.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch:	14.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	08.00 - 12.00 Uhr

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen und Kursen erfolgt:

- telefonisch unter der Tel.: 0231 922 1252
- persönlich im Büro der Elternschule in Brackel, Medizinisches Zentrum 1. Etage
- schriftlich mit einer hierfür vorgesehenen Anmeldekarte (Seite 38)
- per E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen im Familienforum an!

Hebammenberatung

Als Hebamme der Praxis Dr. Schmolling und Dr. Weißenbach stellt sich die Hebamme **Irina Schlee** vor.
Seit 25 Jahren übt sie den Beruf als Hebamme aus. Die Sprachen deutsch und russisch beherrscht sie fließend. Sie bietet Schwangerschaftsbegleitung und Nachsorge an.

Zu ihrem Aufgabengebiet gehört:
Vor der Geburt

- Geburtsvorbereitungskurse
- Geburt begleiten
- Yoganastik
- Akupunktur
- Hilfe bei Beschwerden

Nach der Geburt

- Nachsorge
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Stillberatung

Kontaktaufnahme:
Tel.: 0173 7409886
E-mail: I.Riesenweber@gmx.de

Inhalt

Beratungsangebote

Infoabende und Kreißsaalführungen	S. 09
Akupunktursprechstunde	S. 10
Stillberatung	S. 10
Häusliche Wochenbettberatung	S. 11
Gut zu Fuß durch die Schwangerschaft	S. 11
Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	S. 12
Heilpraktische Beratung für die Familie	S. 12
Terminübersicht Geburtsvorbereitung	S. 13
Beratung für Kinder mit Schrei-, Schlaf- oder Essproblemen	S. 14
CranioSakrale Therapie in d. Schwangerschaft	S. 15
CranioSakrale Therapie für Säuglinge und Kleinkinder – Leben ist Bewegung –	S. 16
Kinesio-Taping	S. 17
Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch	S. 18
Verwaiste Eltern	S. 19
Begleitung nach traumatischer Geburt	S. 20

Kursangebote

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung am Wochenende	S. 22
Geburtsvorbereitung für russische Frauen	S. 23
Gymnastik in der Schwangerschaft	S. 24

Yoganastik für Schwangere S. 25
Kreativ in der Schwangerschaft S. 26
Babymassage S. 27
Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) S. 28
Elternstrart NRW S. 29
Rückbildungsgymnastik S. 30
Von der Muttermilch zum Pfannkuchen S. 31
Diplom für Geschwisterkinder S. 32
Kleine Kinder homöopatisch behandeln S. 33
Mamma Care-Methode zur Brustuntersuchung S. 34

Unsere Netzwerkpartner

Elternschule Klinikum Westfalen
Elterngeld und Elternzeit S. 36
Frauenarztpraxis Frau Dr. Schmolling
Rund um die Liebe S. 36
Familienbüro Holzwickede S. 37

Allgemeines

Anmeldekarte S. 38

Beratungs-angebote

Infoabende und Kreißsaalführungen

Umsorgt – beschützt – geborgen

Das Familienforum Holzwickede ist eine Nebenstelle des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund. Hier finden regelmäßig Infoabende und Kreißsaalführungen statt. Sie lernen in entspannter, persönlicher Atmosphäre die Grundzüge der familienorientierten, ganzheitlichen Geburtshilfe und das interdisziplinäre Team kennen.

Termine: Montag, 07.05. 8, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 04.06.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 02.07.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 06.08.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 03.09.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 01.10.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 05.11.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage
Montag, 03.12.18, 19 Uhr, Treffpunkt 1. Etage

Ort: Knappschaftskrankenhaus Dortmund-Brackel
Vortragssaal Ost, 1. Etage

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

Termine:	nach Vereinbarung
Ort:	Praxis Dr. Schmolling, Dr. Weißenbach Allee 9, 59439 Holzwickede
Anmeldung:	Bitte bei Irina Schlee unter der Tel.: 0173 7409886

Stillberatung

Mindestens 6 Monate sollte das Kind gestillt werden, bevor es die erste Beikost bekommt. In dieser Zeit gibt es häufig Fragen, die von einer Hebamme beantwortet werden.

Kontakt:	Irina Schlee, Hebamme Tel.: 0173 7409886

Häusliche Wochenbettberatung

Nach der Geburt eines Kindes betreuen Sie Hebammen und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Es ist ratsam, schon in der Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme aufzunehmen. Es erfolgt eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

Kontakt: Irina Schlee, Hebamme,
Tel.: 0173 7409886

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: 29 € / 45 Min. Behandlung

Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist eine ausgewogne und abwechslungsreiche Kost wichtig, um Mutter und Kind optimal zu versorgen. In der Beratung gibt es Ernährungstipps für Schwangere und Rezepte für schmackhaft und schnell zubereitete Mahlzeiten.

Kontakt: Irina Schlee, Hebamme
Tel.: 0173 7409886

Heilpraktische Beratung für die Familie

Über die Hebammenberatung hinaus gibt es eine heilpraktische Begleitung und Beratung für die Familie. In Abgrenzung zur Hebammenhilfe ist dieses Angebot nicht zeitlich begrenzt.
Mit der ganzheitlichen, individuellen Begleitung wird eine natürliche Gesundheitsförderung erreicht. Zahlreiche Studien belegen, dass jahrhunderte alte Naturheilverfahren sich besonders im Kindesalter bewähren. Sie sind im Sinne einer sanften Medizin erfolgreich einzusetzen.
Die Behandlung ist eine Leistung von Zusatzkrankenversicherungen. Eine Kostenübernahme sollte mit der jeweiligen Krankenkasse abgestimmt werden.

Kontakt: Ute Nolden, Hebamme & Heilpraktikerin
Tel.: 02301 9450800

Terminübersicht Geburtsvorbereitung

-Bitte nehmen Sie die Untersuchungstermine durch Ihren Frauenarzt/Ihre Hebamme wahr-

12. Woche:

Wünschen Sie eine Hebamme, die sich vor, während und nach der Geburt um Sie kümmert (Beleghebamme)? Sie sollten versuchen, sich ab jetzt darum zu bemühen.
Unter der Tel.: 0231 922 1252 helfen wir gerne weiter.

ab 12. Woche:

Anmeldung zu Gymnastik- oder Yogakurs: diese sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

20. – 30. Woche:

- Auswahl der 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.
Tipp: Babyausstattung, Kleidung, Zubehör etc. finden Sie gut und günstig auf vielen Second-Hand-Märkten.

ca. 30. – 34. Woche

Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung im Kreißsaal unter Tel.: 0231 922 1221

Beratung für Kinder mit Schrei-, Schlaf- oder Essproblemen

Sind im ersten Lebensjahr das Essen und das Schlafen des Kindes gut geregelt, gibt es zumeist keine Probleme. Tatsache ist jedoch, dass jedes 5. Baby als leicht reizbar gilt und besonders in den Nächten zu ergiebigen Unruhephasen neigt. Im Rahmen einer frühpädagogischen Beratung bekommen betroffene Familien in solchen Situationen Unterstützung und Hilfe.

Beratung:	Marianne Künstle, Dipl. Sozialpädagogin
Termine:	nach telefonischer Vereinbarung unter der Tel.: 0231 922 1252
Kosten:	Die Beratung ist kostenlos

CranioSakrale Therapie in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kann es zu den verschiedensten Beschwerden im Körper 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.

Damit die Therapie als noch angenehmer empfunden wird, steht in der FamilienPraxis Holzwickede eine der modernsten Therapieliegen zur Verfügung, deren Bauch und Brustausschnitt absenkbar sind. Sie ermöglicht den Schwangeren eine bequeme Bauchlage.

Kontakt:	Ute Nolden, Hebamme und Heilpraktikerin Tel.: 02301 9450800
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 wieder herzustellen, um dem Körper seine Harmonie wiederzugeben und die Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte anzuregen.

Kontakt:	Ute Nolden, Hebamme und Heilpraktikerin Tel.: 02301 9450800
Termine:	nach Vereinbarung

Kinesio-Taping in der Schwangerschaft und Geburtshilfe

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 angewendet.
Auch in der Gynäkologie und Geburtshilfe wird K-Taping mit Erfolg zur Linderung von Beschwerden eingesetzt.
K-Taping hilft bei:

- Muskelverspannungen und Rückenschmerzen
- Lymphabflussstörungen und Milchstau
- Spannungskopfschmerzen und Migräne
- Regelschmerzen
- Entlastung des Bauches in der Schwangerschaft
- Förderung der Rückbildung

Ansprechpartner: Praxis Dr. Schmolling,
Dr. Weißenbach
Tel.: 02301 293662

Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch

Für all diejenigen, bei denen sich eine Schwangerschaft „nicht einfach so“ einstellt, oder die eine Fehlgeburt erlitten haben und nach Antworten suchen, ist diese Beratung empfehlenswert. Die Hebamme und Heilpraktikerin betrachtet aus der Sicht der Naturheilkunde gemeinsam mit Ihnen Ihre Situation und versucht zu klären, wo mögliche Therapieansätze sind.

Kontakt: Basilissa Jessberger, Hebamme

Termine: nach Vereinbarung
unter Tel.: 0176 10318700

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 gern 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.
Im Wochenbett kann diese Leistung als Wochenbettbetreuung angerechnet werden.

Kontakt: Basilissa Jessberger, Hebamme

Termine: nach Vereinbarung
unter Tel.: 0176 10318700

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.

Ich möchte 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.

Im Wochenbett kann diese Leistung als Wochenbettbetreuung angerechnet werden.

Kontakt: Basilissa Jessberger, Hebamme

Termine: nach Vereinbarung
unter Tel.: 0176 10318700

Kurs-angebote

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung am Wochenende

Wir bieten Ihnen einen Wochenend-Kompaktkurs an, in dem wir Sie ganzheitlich auf die Geburt Ihres Kindes einstimmen. In einer kleinen Gruppe (Paare oder Einzelpersonen) zeigen wir Wege auf, die das gemeinsame Erleben von Schwangerschaft und Geburt unterstützen.

Leitung:	Irina Schlee, Hebamme
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	Kostenübernahme für die Teilnehmerinnen durch die Krankenkassen
Termin 1:	16. und 17.06.2018 von 10 - 16 Uhr
Termin 2:	25. und 26.08.2018 von 10 - 16 Uhr
Termin 3:	06. und 7.10.2018 von 10 - 16 Uhr
Termin 4:	15. und 16.12.2018 von 10 - 16 Uhr
Beginn:	ab der 25. Schwangerschaftswoche
Anmeldung:	unter Tel.: 0231 922 1252

Geburtsvorbereitung für russische Frauen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit einer Vorbereitung auf die Geburt in russischer Sprache. Sie bekommen Informationen rund um die Geburt und die Zeit danach mit Ihrem Baby zu Hause.
Anfragen zur Hebammenbetreuung nimmt Irina Schlee (Hebamme) unter der Tel. 0173 7409886 entgegen.

Kursleitung:	Irina Schlee, Hebamme
Termine:	auf Anfrage unter 0173 7409886
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	Kostenübernahme für die Teilnehmerinnen durch die Krankenkassen
Beginn:	ab der 25. Schwangerschaftswoche

Gymnastik in der Schwangerschaft

Bewegung tut gut - auch in der Schwangerschaft. Unter der Anleitung einer Hebamme werden schwangere Frauen dieses sanfte Fitnessprogramm erleben. Es werden genau die Muskelgruppen trainiert, die in der Schwangerschaft besonders stark beansprucht werden. Die Übungen kräftigen und beleben den ganzen Körper und beugen so Beschwerden vor, die in der Schwangerschaft auftreten können.
Entspannende Übungen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden von Mutter und Kind aus. Atemübungen werden bewusst gemacht und stärken Körper und Geist.

Kursleitung:	Irina Schlee, Hebamme
Termin 1:	freitags 27.07. bis 31.08.2018 von 15 00 – 16 30 Uhr
Termin 2:	freitags 02.11. bis 07.12.2018 von 15 00 – 16 30 Uhr
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	48 € / 6 x 90 Min.
Anmeldung:	unter Tel.: 0231 922 1252

Yoganastik für Schwangere

Yoganastik 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, denn die Geburt eines Kindes erfordert neben Kraft und Ausdauer auch innere Ruhe, Hingabe und die Fähigkeit zur Entspannung. Loslassen können, Harmonie erfahren und innere Ausgeglichenheit teilen sich dem ungeborenen Kind mit.
Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem die Elemente Yoga und Gymnastik als sinnvolle Vorbereitung auf die Geburt miteinander verbunden werden.

Kursleitung:	Irina Schlee, Hebamme
Termine:	auf Anfrage
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	48 € / 6 x 90 Min.
Anmeldung:	unter Tel.: 0231 922 1252

Kreativ in der Schwangerschaft Gipsabdruck vom Babybauch

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Es gibt viele gute Erinnerungen an das neue Leben, das im Bauch heranwächst. Die ersten Kindsbewegungen sind spürbar, kleine Hände und Füße treten und klopfen von innen.

Diesen Moment, am Ende der Schwangerschaft, wenn der Bauch besonders schön ist, möchten viele Eltern gern für die Ewigkeit festhalten. Die beste Möglichkeit den runden Bauch als Kunstwerk und bleibende Erinnerung zu erhalten, ist eine Abformung (Gipsabdruck).

Anschließend ist auf vielfältige Weise eine kreative Gestaltung möglich. Unterstützung erhalten Sie bei Olga Maininger im LuSaMa Studio.

Kontakt: Olga Maininger
Nordstr. 24, 59439 Hoolzwickede

Anmeldung: Tel.: 0152 32080747 oder
lusamastudio@gmail.com

Babymassage –
Lass es mich spüren und ich verstehe es

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. 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.

Leitung:	Irina Schlee, Hebamme
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Termin1:	freitags, 08.06. bis 06.07.2018 von 15 00 bis 16 30 Uhr
Termin2:	freitags, 14.09. bis 12.10.2018 von 15.00 bis 16.30 Uhr
Kosten:	40 € / 5 x 90 Min.
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Prager-Eltern-Kind-Programm-PEKiP

Die PEKiP Gruppen werden in Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus in Dortmund angeboten.
Spielen und Bewegen gemeinsam mit Babys: PEKiP beschreibt Spiel- und Bewegungsanregungen und ist eine umfassende Entwicklungsbegleitung für Eltern mit Ihren Babys ab 6. Wochen. In den Gruppen werden entsprechend dem Entwicklungsstand des einzelnen Kindes Anregungen zur Bewegung gezeigt, die Beobachtung des Kindes geschult und schon bald regen sich die Kinder auch untereinander zum Kontakt und zur Bewegung an.
Die Einteilung in Gruppen erfolgt nach dem Alter der Kinder.

Leitung:	Daniela Monz, Martina Nitschke, Janina Reinsch
Termine:	dienstags bis freitags, vormittags und nachmittags
Ort:	Elternschule, Knappschaftskrankenhaus
Kosten:	75 € / 20 U-Std
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Familienbande
Familiennetzwerk Kamen e.V.

Eltern-start NRW
Ein kostenloses Angebot der Familienbildung für das erste Lebensjahr.

Elternstart NRW

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V. durchgeführt. Elternstart ist ein Familienprogramm für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr. Die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Mögliche Themen im Kurs sind: Austausch mit anderen jungen Eltern, Anregungen und Tipps für den Familienalltag, Handling des Kindes und Verständnis der Sprache des Kindes

Kursleitung:	Irina Schlee
Termin:	mittwochs, 26.09. bis 24.10. 2018
	von 09.30 bis 11.00Uhr
Ort:	Familienforum Holzwickede
Kosten:	Der Kurs ist gebührenfrei.
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Rückbildungsgymnastik

Der Wunsch, nach der Geburt wieder etwas für sich selbst zu tun, ist bei vielen Frauen groß. Wichtig ist dabei, behutsam vorzugehen, denn zu heftige sportliche Übungen belasten den noch weichen Beckenboden zu sehr.
Dieser Kurs soll Gelegenheit geben, die Rückbildungsvorgänge des Körpers zu unterstützen, und besonders den durch Schwangerschaft und Geburt strapazierten Beckenboden wieder zu stärken.
Die Kinder können mitgebracht werden!

Kursleitung:	Irina Schlee, Hebamme
Termin 1:	mittwochs, 16.05.18 – 27.06.18 09.30 - 11.00 Uhr, 7 x 90 Min.
Termin 2:	mittwochs, 01.08.18 – 12.09.18 09.30 - 11.00 Uhr, 7 x 90 Min.
Termin 3:	mittwochs, 07.11.18 – 19.12.18 09.30 - 11.00 Uhr, 7 x 90 Min.
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	werden von den Krankenkassen übernommen
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Gesunde Säuglingsernährung – von der Muttermilch zum Pfannkuchen

Wie spannend es ist, den ersten Brei zu kochen, erleben Sie in diesem Seminar. Praktische Informationen erleichtern Ihnen und Ihrem Kind den Übergang vom Stillen zur festen Nahrung. Fragen zur Einführung von Beikost, zur Herstellung des ersten Gemüse- und Abendbreies werden beantwortet. Zudem gibt es Anregungen für die Ernährung allergiegefährdeter Kinder.

Leitung:	Marianne Künstle
Termin 1:	Mittwoch, 13.06.18 um 19.00 Uhr
Termin 2:	Mittwoch, 25.07.18 um 19.00 Uhr
Termin 3:	Mittwoch, 10.10.18 um 19.00 Uhr
Termin 4:	Mittwoch, 12.12.18 um 19.00 Uhr
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	12 €
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Diplom für Geschwisterkinder

Den „werdenden“ Geschwisterkindern wird Wissenswertes über Schwangerschaft, Geburt und der Umgang mit dem Baby auf anschauliche Weise vermittelt. In einer gemütlichen Runde werden die Kinder auf die neue Situation vorbereitet. Am Ende des Vormittags wird ein „Geschwisterdiplom“ verliehen. Wegen der Besichtigung des Kinderzimmers findet der Kurs in der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses, Klinikum Westfalen, statt.

Referentin:	Cathrin Rumpf, Erzieherin
Termine:	Anfrage
Ort:	Elternschule Knappschaftskrankenhaus Dortmund-Brackel im Medizinischen Zentrum vor dem Haupteingang, 1. Etage
Kosten:	12 €
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Kleine Kinder homöopathisch behandeln

Die Behandlung von Kindern mit homöopathischen Mitteln bringt viele Vorteile. In diesem Seminar wird die klassische Homöopathie als eine eigenständige und ganzheitliche Behandlungsmethode als Alternative zur Schulmedizin vorgestellt. Praxisbeispiele akuter Beschwerden (wie etwa Erkältungen, Ohr- und Halsentzündungen, Fieber, Allergien) werden angesprochen. So gewinnen die TeilnehmerInnen einen Einblick, wie Homöopathie den Kindern auf sanfte Weise helfen kann.

Referentin:	Heike Bludau, Heilpraktikerin
Termine:	auf Anfrage unter der Tel.: 0231 922 1252
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9

Mamma Care-Methode zur Brustuntersuchung

Selbstuntersuchung bringt Sicherheit
Brustkrebs ist heute die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. In den westlichen Ländern erkrankt derzeit jede 8. bis 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 vier Teilnehmerinnen wird die 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.

Kursleitung:	Jutta Borisch-Grunau, Hebamme
Termine:	auf Anfrage in der Elternschule
Ort:	Familienforum Holzwickede, Allee 9
Kosten:	30 € (bei Knappschaftsversicherten übernimmt die Krankenkasse die Kosten, bei anderen Kassen bitte Rücksprache nehmen)
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

In Zusammenarbeit mit der **Elternschule im Klinikum**

Unsere Netz-werkpartner

Westfalen, Knappschaftskrankenhaus Dortmund-Brackel, der **Frauenarztpraxis Frau Dr. Schmolling** und dem **Familienbüro Holzwickede** bieten wir folgende Veranstaltungen an:

Elternschule im Klinikum Westfalen: Elterngeld, Elternzeit und Co

Dieser Abend bietet eine Orientierungshilfe durch den Dschungel der Formulare, Anträge und Paragraphen. Themenbereiche sind: Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld und finanzielle Leistungen für werdende Eltern und junge Familien. Weitere Fragen zum Thema werden beantwortet.

Referentin:	Andrea Steffen, Beratungsstelle donum vitae
Termin:	Montag, 25.06.18 um 19.00 Uhr
Ort:	Knappschaftskrankenhaus Dortmund Brackel, 1. Etage, Vortragssaal
Kosten:	5 € pro Person
Anmeldung:	Tel.: 0231 922 1252

Frauenarztpraxis Frau Dr. Schmolling: „Rund um die Liebe“

Mädchen und Jugendliche im Alter von 12 – 18 Jahren erfahren Wissenswertes zum Thema Pubertät, körperliche Entwicklung, Verhütungsmethoden, Aids, Geschlechtskrankheiten u.v.m.

Kontakt:	Frau Dr. Fiona Schmolling, Tel.: 02301 293 662

Familienbüro Holzwickede/Kreis Unna

Das Familienbüro Holzwickede des Fachbereiches Familie und Jugend ist eine Servicestelle für alle Fragen rund um die junge Familie. Nach der Geburt des Kindes erhalten alle Eltern Post mit Glückwünschen und der Ankündigung eines Besuches durch Frau Schulze-Altcappenberg. 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 Holzwickede. Im persönlichen Gespräch gibt es Antworten auf individuelle Fragen.

Kontakt: Ulrike Schulze-Altcappenberg,
Tel.: 02303 272251

Verbindliche Kursanmeldung

Kursbezeichnung 1: .....

Kursbezeichnung 2: .....

Name/Vorname: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.: privat: .....

Tel.: dienstl.: .....

Entbindungstermin: .....

Name des Kindes: .....

Geburtsdatum: .....

.....

Datum: Unterschrift

KNAPPSCHAFT KLINIKEN

KLINIKUM WESTFALEN

Wir sind Ihr Partner für alle Fragen zur Entwicklung und Gesundheit Ihres Babys.

Familienforum Holzwickede

Nebenstelle der Elternschule am
Knappschaftskrankenhaus Dortmund
Allee 9, 59439 Holzwickede

Ansprechpartnerin:

Marianne Künstle
Sozialpädagogin und Leiterin des Familienforums
Telefon: 0231 922 1252
E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Bürozeiten in Dortmund:

Montag, Dienstag und Donnerstag	von 8.00 bis 14.00 Uhr
Mittwoch	von 14.00 bis 18.00 Uhr
Freitag	von 8.00 bis 12.00 Uhr