

# Elternschule im Knappschaftskrankenhaus Dortmund

Programm 1. Halbjahr 2022



## **Corona Pandemie: Eingeschränktes Angebot in der Elternschule**

Das Bildungsangebot der Elternschule ist nun wieder in Präsenz möglich.

Alle Beratungsangebote können per mail oder telefonisch genutzt werden. Informationen dazu erhalten Sie in der Elternschule unter Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de).

**Ihre Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule**

# Inhalt

Anmeldung und Information.....	3
Information und Beratung, Kreißsaalführungen, Anmeldung zur Geburt .....	4
Unsere Angebote.....	6
Sprechstunden .....	8
Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung .....	10
Angebote zur Geburtsvorbereitung.....	11
Angebote für die Schwangerschaft.....	12
Angebote für die Zeit nach der Geburt .....	14
Beratung nach der Geburt .....	19
Kurse zur Frauengesundheit.....	21
Unser Netzwerkpartner .....	22
Hinweise zum Datenschutz.....	23
Anfahrt.....	26

## **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 oder per E-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) bei uns!

# Anmeldung und Information

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 08.00 – 15.00 Uhr

**Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen der Elternschule vorab an:**

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen und Kursen erfolgt:

- telefonisch unter der Tel.: 0231-922 1252
- per Email an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

**Die Mitarbeiterinnen der Elternschule sind Ihre Partner für alle Fragen zur Entwicklung und Gesundheit von Babys und Kleinkindern.**

# Informationen und Beratung

## Infoabende und Kreißsaalführungen

### **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 Chefarzt Dr. Frank Schmolling finden regelmäßig Informationsveranstaltungen für werdende Eltern statt. Sie lernen in entspannter, persönlicher Atmosphäre die Grundzüge unserer familienorientierten, ganzheitlichen Geburtshilfe und unser interdisziplinäres Team kennen. Hebamme Nicole Borchardt wird Ihnen den Kreißsaalbereich vorstellen und die Kinderärztin Frau Dr. Rennekamp gibt Auskunft über erste Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind.

Darüber hinaus informiert Sie Marianne Künstle (Leiterin der Elternschule) über die Angebote der Elternschule.

Termine:

Montag,	10.01.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage
Montag,	14.02.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage
Montag,	14.03.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage
Montag,	04.04.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage
Montag,	09.05.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage
Montag,	13.06.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage
Montag,	11.07.22,	19.00 Uhr,	Treffpunkt 1. Etage

Ort: Knappschafts-Krankenhaus, Vortragssaal West, 1. Etage

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)  
Bitte erfragen Sie bei der Anmeldung die aktuellen Teilnahmebedingungen unter Berücksichtigung der aktuellen Coronaschutzverordnung.

Hier arbeiten Menschen zusammen, damit ein Kind in Geborgenheit und Sicherheit zur Welt kommen kann:

- Frauen, die eine selbstbestimmte, aktive und liebevoll begleitete Geburt im Beisein mit ihrem Partner wünschen.
- 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 physiologischen Prozess, 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 Säugling 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 einen entspannten Geburtsprozess. 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 922-1221

# Unsere Angebote

## 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:

- frühzeitigen und persönlichen Kontakt zur Beleghebamme
- Schwangerschaftsvorsorge und -beratung
- fachkundige und individuelle Geburtsbegleitung im Knappschafts Krankenhaus
- Erstuntersuchung des Kindes
- Betreuung bei Risikoschwangerschaften
- Wochenbettbetreuung

## 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 ein gutes Wohlbefinden zeigen 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 und deutlich schmerzlindernde Wirkung besitzen. 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.

## Linderung von Geburtsschmerz

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 Periduralanästhesie 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.



## Hallo Herzenskind!

Für uns ist die Geburtsbegleitung eine Herzensangelegenheit und jedes Kind, das hier zur Welt kommt, ist ein Herzenskind.

Unsere familiär ausgerichtete Geburtshilfe vereint die persönliche Hebammenbetreuung in einer Wohlfühlumgebung mit der Sicherheit und modernen Ausstattung einer großen Klinik.

### Geburtshilfe im Knappschaftskrankenhaus Dortmund

Am Knappschaftskrankenhaus 1  
44309 Dortmund  
Tel.: 0231 922-1221  
[www.klinikum-westfalen.de](http://www.klinikum-westfalen.de)



# Sprechstunden

## Hebammensprechstunde

Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt können Sie in der Hebammensprechstunde in unserer Hebammenpraxis erfahren. Fragen zur Schwangerenvorsorge und zur Vorbereitung auf das Stillen werden hier 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 von 14.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Hebammenpraxis, 3. Etage  
Kosten: Es entstehen Ihnen keine Kosten, bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit.  
Anmeldung bitte unter 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  
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.

Termine: mittwochs von 14.00 - 14.30 Uhr und  
17.00 - 17.30 Uhr  
Ort: Hebammenpraxis, 3. Etage  
Anmeldung bitte unter Tel.: 0231 922-1216.



### **Ernährungsberatung in der Schwangerschaft**

In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene 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.

Beraterin: Adelheid Reichel, Diätassistentin  
Termine zurzeit nur telefonisch unter Tel.: 0231 922-1782.

### **Sprechstunde Kinesio-Taping**

Das Taping (Aufbringen von hochelastischen Baumwollbändern) ist eine Therapiemethode zur Behandlung von schmerzhaften Erkrankungen des Muskel-, Sehnen- und Skelettsapparates.

Diese Methode wird bereits vielfach in der Sportmedizin und Orthopädie angewandt.

Auch in der Geburtshilfe wird K-Taping mit Erfolg zur Linderung von Beschwerden eingesetzt.

Terminvereinbarung unter Anmeldung bitte unter Tel.: 0231 922-1216.

### **Gut zu Fuß durch die Schwangerschaft**

-auch zu Coronazeiten als medizinische Behandlung empfehlenswert-

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 476 31 66  
Kosten: 35 € / 45 Min. Behandlung

### **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 und Babylotsin, Tel.: 0231 922-1216.

# Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung

- Bitte nehmen Sie die Untersuchungstermine durch Ihren Frauenarzt 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 Telefonnummer 0231-922 1252 helfen wir Ihnen gerne weiter.

## **ab 12. Woche:**

Anmeldung zum Kurs Aquafit für Schwangere: diese sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

## **20. bis 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. bis 34. Woche:**

Beginnen Sie, die Ankunft Ihres Babys in Ihren häuslichen vier Wänden vorzubereiten.

## **ca. 34. Bis 36. Woche:**

Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung im Kreißaal: Tel.: 0231-922 1221

# Angebote zur Geburtsvorbereitung

## **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.

Ort: Vortragsaal West, 1. Etage, Knappschafts Krankenhaus  
Termin 1: 6x mittwochs, 12.01.22 – 16.02.22, von 18.00 – 20.15 Uhr  
Termin 2: 6x mittwochs, 09.03.22 – 13.04.22, von 18.00 – 20.15 Uhr  
Termin 3: 6x mittwochs, 25.05.22 – 29.06.22, von 18.00 – 20.15 Uhr  
Termin 4: 6x mittwochs, 27.07.22 – 31.08.22, von 18.00 – 20.15 Uhr  
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 unter Tel.: 0231 922-1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto: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  
Termin 1: 08. + 09.01.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
Termin 2: 05. + 06.03.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
Termin 3: 02. + 03.04.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
Termin 4: 30.04. + 01.05.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
Termin 5: 04. + 05.06.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
Termin 6: 02. + 03.07.22, 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Vortragsraum West, 1. Etage, Knappschafts Krankenhaus  
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 28. Schwangerschaftswoche  
Anmeldung unter Tel.: 0231 922-1252 oder per Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

# Angebote für die Schwangerschaft

## **Aqua Fit für Schwangere**

Im Kurs Aqua Fit können sich Schwangere 45 Minuten lang fast wie in Schwerelosigkeit ganz leicht fühlen. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die körperliche Leistungsfähigkeit und der Kreislauf werden angeregt und trainiert. Dies kommt auch dem Baby zugute. Es gibt Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Schulung der Körperhaltung, Verspannungen werden gelöst, Rückenproblemen vorgebeugt. So wird gut auf die Entbindung vorbereitet. Dieser Kurs gilt als schwangerschaftsbegleitender Kurs und kann schon ab der 15. Schwangerschaftswoche (oder auch zu einem späteren Zeitpunkt) begonnen werden. Die Krankenkassen erstatten mindestens 80 Prozent der Kursgebühren. Dieser Kurs ist nur für Schwimmer geeignet.

Leitung: Daniela Seifert, Physiotherapeutin  
Termin: Mittwoch, 02.02.22 – 20.04.22 (8x), kein Kurs vom 23.03. – 13.04.22  
Die Kurse finden jeweils um 14.30 Uhr und um 15.15 Uhr statt.  
Weitere Kurse auf Anfrage.  
Ort: Schwimmbad, Hotel Drees, Hohe Straße 107, 44139 Dortmund  
Kosten: 80 € / 8 x 45 Min.  
Anmeldung unter Tel.: 0231-922 1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

## **Yoga für Schwangere**

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, 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.

Leitung: Jeannette Kunz, Yogalehrerin  
Termin 1: Dienstag, 18.01. – 22.02.22, 19.00 – 20.15 Uhr  
Termin 2: Dienstag, 01.03. – 05.04.22, 19.00 – 20.15 Uhr  
Termin 3: Dienstag, 26.04. – 31.05.22, 19.00 – 20.15 Uhr  
Ort: Elternschule, 7. Etage  
Kosten: 54€ / 6x90 Min.  
Anmeldung unter Tel. 0231 922 1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

### **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.

Kontakt:        Sigrid Nigge, Hebamme und Heilpraktikerin

Tel.:             0231 447805 Termine nach Vereinbarung

# Angebote für die Zeit nach der Geburt

## Elterncafe

Das Elterncafe der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses in Dortmund Brackel findet wieder jeden Mittwoch von 15.00 – 16.30 Uhr in der Gaststätte „Zum Hufeisen“, Rennweg 70, statt. Hier haben Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr die Gelegenheit, Fragen zur Entwicklung des Kindes zu stellen und sich über das Zusammenleben mit den Kindern auszutauschen - endlich wieder Neuigkeiten austauschen, quatschen, Babys bestaunen und Kontakte knüpfen.

Anmeldung in der Elternschule unter der Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

## 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 wiederzugeben und die Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte anzuregen.

Therapeutin: Sigrid Nigge, Hebamme, Tel.: 0231 922-1216.

## Babymassage

### -Lass es mich spüren und ich verstehe es-

Babymassage vermitteln Ihrem Baby mit 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 so viel ausdrücken, wie eine liebevolle Berührung. 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, Dagmar Riemann, Kinderkrankenschwester  
Termin 1: Freitag, 07.01. – 11.02.22 von 16.00 – 17.00 Uhr, 5 x, kein Kurs am 28.01.22  
Termin 2: Donnerstag, 27.01. – 24.02.22 von 11.15 – 12.45 Uhr, 5x  
Termin 3: Freitag, 04.03. – 01.04.22 von 16.00 – 17.00 Uhr, 5x  
Termin 4: Donnerstag, 10.03 – 07.04.22 von 11.15 – 12.45 Uhr, 5x  
Termin 5: Donnerstag, 12.05. – 23.06.22 von 11.15 – 12.45 Uhr, 5x  
Termin 6: Freitag, 27.05. – 24.06.22 von 16.00 – 17.00 Uhr, 5x  
Ort: Elternschule 7. Etage oder Kindertagesstätte St. Angela  
Kosten: 45 €  
Anmeldung unter Tel. 0231 922-1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto: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 Kursteilnehmerinnen. 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.

Zurzeit werden die Kurse sowohl online als auch in Präsenz angeboten.

Kursleitung: Britta Sander, Irina Schlee, Hebammen  
Termin 1: Montag, 10.01. – 28.02.22 von 19.30 – 20.30 Uhr, 8x 60 Min. online  
Termin 2: Mittwoch, 12.01. – 23.02.22 von 9.30 – 10.30 Uhr oder von 11.15 – 12.15 Uhr, 7x  
Termin 3: Mittwoch, 15.03 – 04.05.22 von 9.30 – 10.30 Uhr oder von 11.15 – 12.15 Uhr, 7x  
Termin 4: Mittwoch, 18.05. – 29.06.22 von 9.30 – 10.30 Uhr oder von 11.15 – 12.15 Uhr, 7x  
Ort: online oder in der Jugendfreizeitstätte Dortmund Brackel

Die Kosten für dieses Angebot werden von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldungen unter Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

## **Rückbildungs-Yoga**

Dieser Kurs bietet eine Ergänzung zum Rückbildungskurs mit vielen Anregungen und Übungen aus dem Yoga. Das Wissen aus der Anatomie wird kombiniert mit dem Atem und den Bewegungen aus dem Yoga und bewirkt neue Spannkraft und Beweglichkeit. Es gibt viele Informationen rund um den Beckenboden und unterstützt nach neuestem wissenschaftlichen Stand die Entwicklung neuer Kraft und Stabilität.

Es sind keine Vorerfahrungen im Yoga notwendig.

Kursleitung: Eva Möller, Hebamme  
Termin 1: Donnerstag, 13.01. – 24.02.22 von 19.00 – 20.30 Uhr  
Termin 2: Donnerstag, 03.03. – 14.04.22 von 19.00 – 20.30 Uhr  
Weitere Termine auf Anfrage.  
Kursort: Elternschule, 7. Etage  
Anmeldung und weitere Informationen unter der Tel.: 0231 922-1252 oder  
E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

### **Fitness für Mütter**

Fitness für Mütter ist ein Kursangebot im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik. Rhythmische Übungen zu populärer Musik bereichern die Stunden und schaffen ein fröhliches Gruppenklima. Wenn Sie etwas für Ihre Kondition tun wollen, finden Sie in dem Kurs eine Kombination von Ausdauer, Muskelstraffung und Spaß unter der Beachtung der weiblichen Problemzonen (Beckenboden, Po, Oberschenkel, Bauch). Tänzerische Elemente stärken die Beweglichkeit und das Wohlbefinden. Kinder (bis zu 10 Monaten) können zu diesem Kurs mitgebracht werden.

Kursleitung: Angela Habermann, Tanz- und Bewegungspädagogin  
Termin 1: Donnerstag, 13.01. - 10.03.22, kein Kurs am 24.02.22  
Termin 2: Donnerstag, 17.03. - 19.05.22, kein Kurs am 14.04. + 21.04.22  
Ort: Kindertanzoase, Brackeler Hellweg 43, 44309 Dortmund  
Kosten: 64 € / 8 x 90 Min.  
Anmeldung unter Tel. 0231 922-1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

### **Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder – online**

Die Elternschule des Knappschaftskrankenhauses organisiert nun 1. 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.

Leitung: Jörg Schindel, Rettungssanitäter  
Termin 1: Mittwoch, 19.01.22, 18.30 – 21.00 Uhr  
Termin 2: Mittwoch, 16.02.22, 18.30 – 21.00 Uhr  
Termin 3: Mittwoch, 16.03.22, 18.30 – 21.00 Uhr  
Termin 4: Mittwoch, 20.04.22, 18.30 – 21.00 Uhr  
Termin 5: Mittwoch, 18.05.22, 18.30 – 21.00 Uhr  
Termin 6: Mittwoch, 22.06.22, 18.30 – 21.00 Uhr  
Kosten: 15€ / Person  
Anmeldung unter Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail an: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)



## **PEKiP online**

Erste Informationen zum PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) erhalten Sie online von der PEKiP Gruppenleiterin Karina Kunde. Einen Termin können Sie online unter Tel.: 0163 834 3042 individuell vereinbaren. So holen Sie sich eine PEKiP Stunde ins eigene Wohnzimmer.

## **oder**

### **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 online Kurs gibt den Eltern die Möglichkeit, ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und es durch Spiel- und Bewegungsanregungen zu unterstützen. Außerdem bietet sich die Gelegenheit zum Informationsaustausch mit anderen Eltern.

Leitung: Lisa Müller, Sabrina Lewandowski, PEKiP Gruppenleiterinnen

Termin: nach Absprache

Kosten: 10 x 90 Min. - 85 €

Ort: Elternschule 7. Etage

Anmeldung unter Tel.: 0231 922-1252 oder E-Mail an: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

### **BuS – Bewegen und Spielen**

In diesem Kurs gibt es viele Angebote, die das Spiel und die Bewegung der Kinder im zweiten Lebensjahr fördern. Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Erweiterung motorischer Fähigkeiten
- Bewegungsbaustellen
- Geräteparcours
- Einbringung musikalischer Elemente
- Spielideen
- Grob- und feinmotorische Angebote

Kursleitung: Cathrin Rumpf

Termin 1: Mittwoch, 09.02. – 30.03.22, 15.00 oder 16.30 Uhr

Termin 2: Mittwoch, 27.04. – 15.06.22, 15.00 oder 16.30 Uhr

Ort: Elternschule, 7. Etage, Knappschafts Krankenhaus Dortmund

Kosten: 8 x 60 Min. – 56 €

Anmeldung unter Tel.: 0231 922-1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

## **Elternstart NRW**

Elternstart NRW ist ein gebührenfreies Familienstartprogramm für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr. Mögliche Kursthemen rund um die Elternschaft sind:

- Austausch und Kontakte der Eltern untereinander
- Entwicklungsbegleitung des Kindes
- Handling des Kindes
- die Sprache des Säuglings verstehen
- Anregungen und Tipps für den Familienalltag  
u.v.m.

Dieser Kurs umfasst fünf Treffen.

Finanzierung durch das Land NRW - daher für Eltern kostenfrei

Leitung: Stephanie Sabiniarz

Termin: Start im Oktober

Anmeldung unter Tel.: 0231 922-1252 oder per E-Mail an: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto: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. Erleben Sie, 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 werden Ihnen gefallen.

Kursleitung: Anja Fieberg, Babyschwimmtrainerin

Termine 1: Dienstag, 11.01. – 01.03.22, 8x, 15.00 – 17.00 Uhr

Termin 2: Freitag, 14.01. – 04.03.22, 8x, 15.00 – 17.00 Uhr

Termin 3: Freitag, 11.03. – 06.05.22, 8x, 15.00 – 17.00 Uhr

Termin 4: Dienstag, 15.03. – 15.05.22, 8x, 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hallenbad Dortmund Brackel, Oesterstraße 68, 44309 Dortmund

Kosten: 9 € / 30Min.

Anmeldung unter Tel. 0231 922-1252 oder E-Mail an: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

## **Beratung nach der Geburt**

### **Babynahrung: Gemüse- und Abendbrei zubereiten - online**

Gute Ernährung ist die Basis für das Wohlbefinden eines Babys. Bis zum 6. Lebensmonat sollte idealerweise gestillt/die Flasche gegeben werden. Dann kann die Nahrung nach und nach durch die Beikost ersetzt werden. In diesem online-Ernährungsseminar erfahren Eltern alles über die Ernährung des Kindes ab 6 Monaten, um optimal zur gesunden Entwicklung und Leistungsfähigkeit ihres Kindes beizutragen.

Im Seminar wird die Zubereitung des ersten Gemüse- und Abendbreis besprochen. Auch die Ernährung des allergiegefährdeten Kindes findet Berücksichtigung.

Die Teilnahmegebühren umfassen die Teilnahme am Seminar und eine Ernährungsberatung im gesamten 1. Lebensjahr.

Referentin: Marianne Künstle

Termin 1: Donnerstag, 05.05.22 von 11.30 – 13.00 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 23.06.22 von 11.30 – 13.00 Uhr

Ort: auf Anfrage

Kosten: 10€

Anmeldung unter Tel. 0231-922 1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)

### **Elterngeld, Elternzeit & Co - online**

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.

Seminarleitung: Andrea Steffen

Termin 1: Dienstag, 18.01.22, von 18.00 - 19.30 Uhr

Termin 2: Dienstag, 15.02.22, von 18.00 - 19.30 Uhr

Termin 3: Dienstag, 15.03.22, von 18.00 - 19.30 Uhr

Termin 4: Dienstag, 12.04.22, von 18.00 - 19.30 Uhr

Termin 5: Dienstag, 10.05.22, von 18.00 - 19.30 Uhr

Termin 6: Dienstag, 21.06.22, von 18.00 – 19.30 Uhr

Das Seminar findet online statt.

Anmeldung unter Tel.: 0231 1763874

### **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 durch Marianne Künstle, Dipl. Sozialpädagogin

Kosten: Die Beratung ist kostenlos.

Termine unter Tel.: 0231 922-1252

### **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, 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 unter Tel.: 0176 270 273 97 oder

E-Mail: [Stefanie@trageberatung-nesthaekchen.de](mailto:Stefanie@trageberatung-nesthaekchen.de)

Informationen auch unter: [www.trageberatung-nesthaekchen.de](http://www.trageberatung-nesthaekchen.de)

### **Mutter-Kind-Kur**

Eine Mutter-Kind-Kur kann in vielen Fällen notwendig werden: familiäre Belastung, Erkrankungen in der Familie, Erschöpfung, Trennung und viele mehr. Bei der AWO erhalten Eltern Informationen wie und wann sie einen Antrag stellen können.

Kontakt: Claudia Krommes, Tel.: 0231 9934-126

Andre Kaufung, Tel.: 0231 9934-119

E-Mail: [claudia.krommes@aw-kur.de](mailto:claudia.krommes@aw-kur.de) oder [andre.kaufung@aw-kur.de](mailto:andre.kaufung@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.

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.

Beratung durch Basilissa Jessberger

Terminabsprache nach Vereinbarung unter der Tel.: 02378 895030

### **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.

Beratung durch Basilissa Jessberger

Terminabsprache nach Vereinbarung unter der Tel.: 02378 895030

## **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-Sphinter-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

Termin: Montag, 03.01.22 – 14.03.21 von 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Elternschule, 7. Etage

Kosten: 10 x 60 Min – 100 €

Anmeldung unter Tel. 0231-922 1252 oder E-Mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto: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 von maximal 4 Teilnehmerinnen wird die Mamma Care Methode mit Hilfe eines Brustmodells erlernt. Im Modell sind Knoten verschiedener Größen und Härte in unterschiedlichen Tiefen 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

Termin: mittwochs von 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Besprechungsraum 3. Etage

Kosten: 30 €

Eine Anmeldung unter Tel.: 0231 922-1871 ist unbedingt erforderlich.

## **Unsere Netzwerkpartner**

**Familienbüro Dortmund Brackel**

Das Familienbüro Dortmund Brackel des Fachbereichs 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 Ulrike Käseberg. 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 erhalten Eltern Antworten auf individuelle Fragen.

Kontakt: Lea Meurer, Tel.: 0231 5024889  
Nele Stärke, Tel.: 0231 5029559

### **Kindertanzoase**

Für Kinder ab dem 1. Lebensjahr: Die Kindertanzoase lädt Mütter/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: Kindertanzoase, Brackeler Hellweg 43, 44309 Dortmund  
Kosten: auf Anfrage  
Informationen und Anmeldung unter E-Mail: [kindertanzoase@t-online.de](mailto:kindertanzoase@t-online.de)

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

Die „Kindertanzoase“ lädt Mütter/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 musikischem 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: Kindertanzoase, Brackeler Hellweg 43, 44309 Dortmund  
Kosten: auf Anfrage  
Informationen und Anmeldung unter E-Mail: [kindertanzoase@t-online.de](mailto:kindertanzoase@t-online.de)

# 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: Andreas Schlüter Geschäftsführer: Michael Kleinschmidt  
Telefon: + 49 (0) 231 922-0 / Telefax: + 49 (0) 231 922-1909

### **3. Datenschutzbeauftragter**

Der Verantwortliche hat eine betriebliche Datenschutzbeauftragte bestellt. Diese ist unter der E-Mail-Adresse [datenschutz@klinikum-westfalen.de](mailto: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 Datenübertragbarkeit**

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 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.



#### **7.4 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.

#### **7.5 Beschwerderecht**

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

# Knappschaftskrankenhaus Dortmund Elternschule

Adresse: Am Knappschaftskrankenhaus 1  
44309 Dortmund

## Anfahrt

