



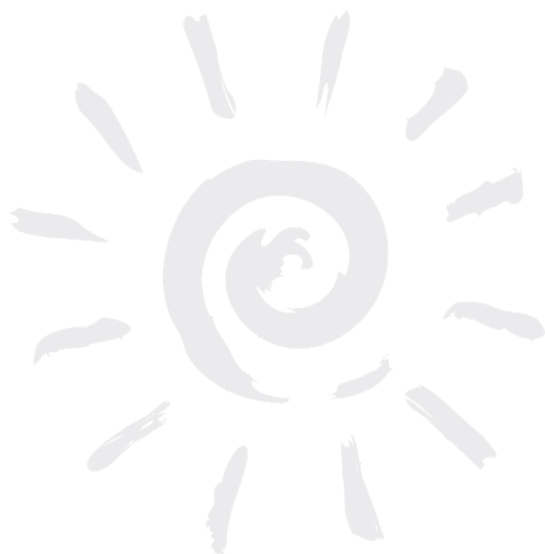
Familienforum Holzwickede

(Nebenstelle der Elternschule im
Knappschaftskrankenhaus Dortmund)

Programm Januar - Juli 2022



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



Familienforum Holzwickede

- Begleitung werdender Familien
- Familienpädagogische Angebote

Ansprechpartnerin:

Marianne Künstle

Dipl. Sozialpädagogin und Leiterin des Familienforums

Telefon: 0231 922-1252

E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Bürozeiten in Dortmund:

Montag bis Freitag von 08.00 bis 15.00 Uhr

Aus aktuellem Anlass:

Das Programm des Familienforums Holzwickede ist wegen der Corona-Pandemie auf Beratungsangebote beschränkt. Kurzfristig kann es Änderungen geben, die Sie im Büro erfragen können.

Herzlich willkommen im Familienforum in Holzwickede

Das Familienforum ist eine Nebenstelle der Elternschule des Knappschaftskrankenhauses unter der Leitung von Sozialpädagogin Marianne Künstle. Es gibt Beratungsangebote für werdende und junge Familien, die von einem interdisziplinären Team durchgeführt werden: Hebammen, Sozialpädagogen und Physiotherapeuten arbeiten eng zusammen.

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 bis Freitag von 08.00 bis 15.00 Uhr

Die Anmeldung erfolgt:

- telefonisch unter der Tel.: 0231 922-1252
- per E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de



Hebammenberatung

Die Hebammenbetreuung obliegt Irina Schlee.

Seit ca. 30 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

te

l

g

h

u

l

Beratungsangebote

Infoabende und Kreißsaalführungen	S. 09
Akupunktursprechstunde	S. 10
Stillberatung	S. 10
Häusliche Wochenbettberatung	S. 10
Ernährungsberatung in der Schwangerschaft	S. 11
Heilpraktische Beratung für die Familie	S. 11
Mutter-Kind-Kur	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. 17
Verwaiste Eltern	S. 18
Begleitung nach traumatischer Geburt	S. 19

Unsere Netzwerkpartner

Frauenarztpraxis Frau Dr. Schmolling	
Rund um die Liebe	S. 20
Familienbüro Holzwickede	S. 20

Beratung angebot

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

Ort: Knappschafts Krankenhaus Dortmund-Brackel
Vortragssaal Ost, 1. Etage

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich entweder unter
Tel: 0231-9221252 oder per E-Mail: elternschule@klinikum-westfalen.de



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

Anmeldung: Irina Schlee, Hebamme, 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: Marianne Künstle, AfS Stillberaterin

Tel.: 0231 922 1252

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

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.

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 und Heilpraktikerin
Tel.: 02301 9450800

Mutter-Kind-Kur

Eine Mutter-Kind-Kur kann in vielen Fällen notwendig werden: familiäre 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: Claudia Krommers, Tel.: 0231 9934-126
E-Mail: claudia.krommes@aw-kur.de
Andre Kaufung, Tel.: 0231 9934-119
E-Mail: andre.kaufung@aw-kur.de



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 weiter.

ab 12. Woche:

- Anmeldung zu Schwimm- oder Yogakursen (die Kurse finden zur Zeit nur in Dortmund statt) sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.
- Sie sollten sich ab jetzt um eine nachsorgende Hebamme, eine Hebamme Ihres Vertrauens bemühen, die Sie im Wochenbett zuhause betreut.

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. 30. – 34. Woche

Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung im Kreißaal 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 fröhlpädagogischen 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. Die Craniosakrale Therapie 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, mithilfe 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 Taping (Aufbringen von hochelastischen Baumwollbändern) ist eine Therapiemethode zur Behandlung von schmerzhaften Erkrankungen des Muskel-, Sehnen- und Skeletapparates. 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:

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

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

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,
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,
Tel.: 0176 10318700

Termine: nach Vereinbarung



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,
Tel.: 0176 10318700

Termine: nach Vereinbarung



Unsere Netzwerkpartner:

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: 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: Katja Kortmann, Tel.: 02303-272251,
Hauptstr. 28, 59439 Holzwickede

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

Familienforum Holzwickede
Nebenstelle der Elternschule des
Knappschaftskrankenhauses Dortmund

Allee 9
59439 Holzwickede

Ansprechpartnerin :
Marianne Künstle
Sozialpädagogin und Leiterin des Familienforums
Tel.0231- 922 1252
E-mail: elternschule@klinikum-westfalen.de

Bürozeiten in Dortmund:
Montag – Freitag 08.00 – 15 Uhr