



**Elternschule
Programm 1. Halbjahr 2025**

Angebot der Elternschule

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.dortmund@knappschaft-kliniken.de

Ihre Nicole Borchart

Leiterin der Elternschule



Anmeldung und Information

Im Büro der Elternschule sind Ihnen Nicole Borchart (Hebamme, Babylotsin, Leitung der Elternschule) und Rebecca Zobjack (Sekretariat 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.dortmund@knappschaft-kliniken.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.dortmund@knappschaft-kliniken.de

Inhalt

Infoabende und Kreissaalführungen

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
Hypnobirthing	12
Yoga für Schwangere	12
Aqua Fit für Schwangere	13
Elterncafe	14
Babymassage	14
Rückbildungsgymnastik	15
Rückbildungsyoga	15
PEKiP Kurs	16
Babyschwimmen	16
Mit Spaß durch die Beikostzeit	17
Stillvorbereitung	17
Liebevoll abstillen	18
Baby- und Kleinkindschlaf.....	18

Vorträge

Elterngeld, Elternzeit & Co	19
„Don't worry, be family“	19
Erste Hilfe am Kind	19

Unsere Netzwerkpartner

Familienbüro Dortmund Brackel	20
„Tanzoase Leialoha“.....	20
Eltern-Kind-Tanzen	20

Kurse zur Frauengesundheit

Beckenbodengymnastik	21
Mamma Care	21

Hinweise zum Datenschutz

Datenschutzerklärung Elternschule	22
---	----

Information 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 Kreissäle 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 Kreißaalbereich 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, 06.01.2025

Montag, 03.02.2025

Montag, 03.03.2025

Montag, 07.04.2025

Montag, 05.05.2025

Montag, 02.06.2025

» Treffpunkt:

Treffpunkt ist um 19 Uhr in den Knappschaft Kliniken Dortmund, 3. Etage, vor dem Kreißaal

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 Wohlfühl-atmosphäre 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.

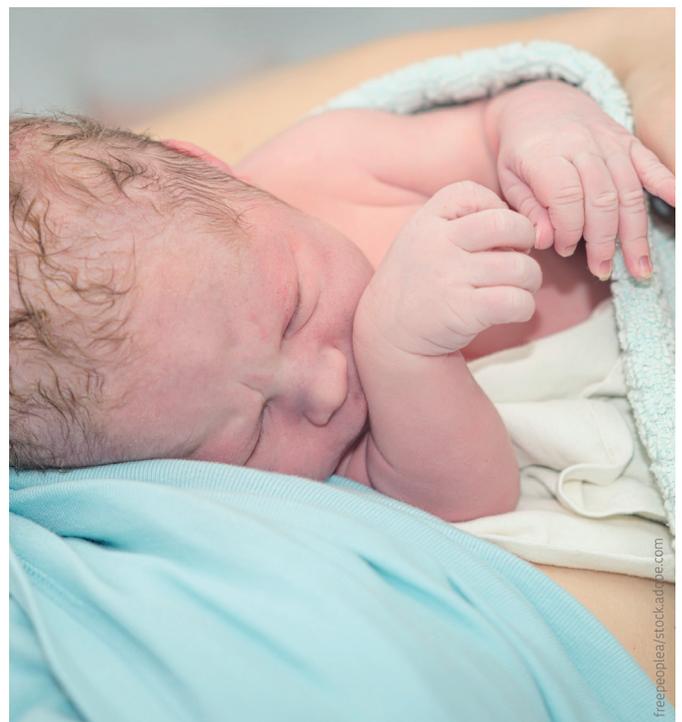
In der Klinik erleben Sie eine fachgerechte und zuverlässige Betreuung im Sinne unserer familienorientierten Geburtshilfe – und Zuhause die Entwicklung Ihrer eigenen kleinen Familie im individuellen Rahmen. Für eine ambulante Geburt ist eine Nachsorge-Hebamme unbedingt notwendig.

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 Entspannungsübungen, 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.

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
Knappschaft Kliniken 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
Knappschaft Kliniken 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, 1x 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 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 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 Kreißaal: 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



Alexandr Vasilyev/stockadobe

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: 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:

Kristina Sadrinna
Tel.: 0231 5483332
E-Mail: kristina.sadrinna@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 auf Anfrage!**

» **Ort:**

Knappschaft Kliniken Dortmund, Vortragssaal I. 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.dortmund@knappschaft-kliniken.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 Petra Kleist, Hebammen

» **Termine:**

11.01.2025 + 12.01.2025 | jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

22.02.2025 + 23.02.2025 | jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

05.04.2025 + 06.04.2025 | jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

14.06.2025 + 15.06.2025 | jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

» **Kursleitung polnischer Wochenendkurs:**

Justine Rogotz

Hebamme

» **Termine:**

Termine auf Anfrage!

» **Ort:**

Knappschaft Kliniken Dortmund, Vortragssaal, 1. Etage

» **Kosten:**

Kostenübernahme für die Teilnehmerinnen durch die Krankenkassen. Die Partnergebühr in Höhe von 100€ 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.dortmund@knappschaft-kliniken.de



Hypnobirthing

Die Geburtshypnose ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, um die Geburt mit Hypnose zu erleichtern und Geburtsschmerz zu reduzieren. Die Wirksamkeit der Geburtshypnose wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien mit signifikant positiven Ergebnissen nachgewiesen.

» Kursleitung:

Eva Möller
Hebamme
0163 2582603

» Termine:

Termine auf Anfrage!

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.

» Empfehlungen:

Praxis tastbar
Londoner Bogen 4
44269 Dortmund
Tel.: 0231 5807750

Yoga by Linda
Unterer Graffweg 11
44309 Dortmund
Tel. 0172 2703092
linda@yogabylinda.de

» Termine:

Termine auf Anfrage!



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 wohlfühlen 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), oder 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, 29.01.2025 | 13.00 - 13.45 Uhr | 8 x
Mittwoch, 29.01.2025 | 13.45 - 14.30 Uhr | 8 x
Mittwoch, 26.03.2025 | 13.00 - 13.45 Uhr | 8 x
Mittwoch, 26.03.2025 | 13.45 - 14.30 Uhr | 8 x

» Ort:

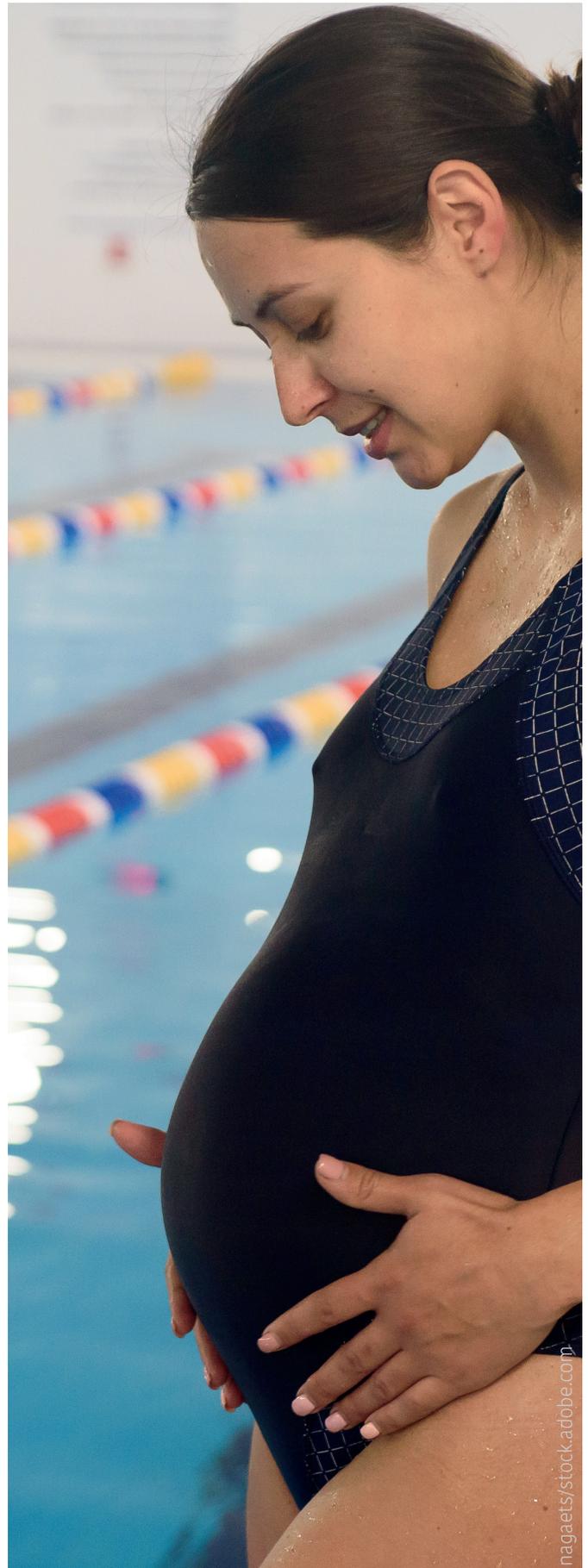
Schwimmbad | Radisson blu Hotel
An der Buschmühle 1
44139 Dortmund

» Kosten:

96€ | 8 x 45 Min.

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252
E- Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.de



Elterncafe

Das Elterncafe der Elternschule der Knappschaft Kliniken Dortmund findet ab 01.01.2025 jeden Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Gaststätte „Zum Hufeisen“, Rennweg 70, 44143 Dortmund 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:

Freitags | 10.00 - 12.00 Uhr | ab 01.01.2025

» Ort:

Gaststätte „Zum Hufeisen“
Rennweg 70
44143 Dortmund

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252
E- Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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:

Sonntag, 05.01.2025 - 02.02.2025 | 11.30 - 13.00 Uhr | 5 x
Sonntag, 09.02.2025 - 09.03.2025 | 11.30 - 13.00 Uhr | 5 x
Sonntag, 16.03.2025 - 13.04.2025 | 11.30 - 13.00 Uhr | 5 x
Sonntag, 04.05.2025 - 01.06.2025 | 11.30 - 13.00 Uhr | 5 x

» Ort:

Knappschaft Kliniken Dortmund
Kursraum der Elternschule
7. Etage

• Kosten:

50 €

• Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252
E- Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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, Irina Schlee, Hebammen

» Termine:

Mittwoch, 08.01.2025 | 17.00- 18.30 Uhr | 7x
Freitag, 10.01.2025 | 17.00-18.30 Uhr | 7x
Montag, 13.01.2025 | 18.00 -19.30 Uhr | 7x (online)
Montag, 24.03.2025 | 18.00 -19.30 Uhr | 7x (online)
Mittwoch, 07.05.2025 | 17.00- 18.30 Uhr | 7x
Freitag, 09.05.2025 | 17.00-18.30 Uhr | 7x
Montag, 30.06.2025 | 18.00 -19.30 Uhr | 7x (online)

» Ort:

Knappschaft Kliniken Dortmund , Elternschule, 7. Etage

» Kosten:

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252

E- Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.de

Rückbildungyoga

Dieses Angebot bietet als Rückbildungskurs viele Anregungen und Übungen aus dem Yoga. Somit sind die Übungen sehr effektiv und intensiv. 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 neustem wissenschaftlichen Stand die Entwicklung neuer Kraft und Stabilität, die sich nach der Geburt entwickeln.

Es sind keine Vorerfahrungen im Yoga notwendig und die Kosten für diesen Rückbildungskurs trägt die Krankenkasse.

» Kursleitung:

Eva Möller, Hebamme

» Termine:

Donnerstag, 16.01.2025 | 18.00- 19.15 Uhr | 8x
Donnerstag, 20.03.2025 | 18.00 -19.15 Uhr | 8x

» Ort:

Knappschaft Kliniken Dortmund , Elternschule, 7. Etage

» Kosten:

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252

E- Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.de



kenyonstockadobe.com

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
PEKiP Gruppenleiterinnen

» Termine:

Montag, 13.01.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr
Montag, 13.01.2025 | 10.45 - 12.15 Uhr
Dienstag, 14.01.2025 | 09.30 - 11.00 Uhr
Dienstag, 14.01.2025 | 11.15 - 12.45 Uhr
Montag, 28.04.2025 | 09.00 - 10.30 Uhr
Montag, 28.04.2025 | 10.45 - 12.15 Uhr
Dienstag, 29.04.2025 | 09.30 - 11.00 Uhr
Dienstag, 29.04.2025 | 11.15 - 12.45 Uhr

Die Einteilung der Kinder erfolgt nach Alter, daher Termine auf Anfrage.

» Ort:

Knappschaft Kliniken Dortmund, Elternschule, 7. Etage

» Kosten:

10 € | 90 Min. - nur als kompletter Kurs buchbar

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252

E- Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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.

Die Eltern erleben, wie viel Spaß ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie harmonisch eine Schwimmstunde ablaufen kann. Unsere erfahrenen Babyschwimmleiterinnen, das warme Wasser und die Atmosphäre des Bewegungsbadens im Hallenbad sind weitere Pluspunkte.

» Kursleitung:

Anja Fieberg | Rebecca Zobjack
Babyschwimmgruppenleiterinnen

» Termine:

28.01. - 01.04.2025 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 Uhr
31.01. - 04.04.2025 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 Uhr
01.02. - 05.04.2025 | 09.00 | 09.30 | 10.00 | 10.30 Uhr
29.04. - 01.07.2025 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 | 17.00 Uhr
02.05. - 04.07.2025 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 Uhr
03.05. - 05.07.2025 | 09.00 | 09.30 | 10.00 | 10.30 Uhr

» Ort:

Hallenbad Dortmund Brackel
Oesterstr. 68
44309 Dortmund

» Kosten:

12 € | 30Min. - Nur als Komplettkurs buchbar!

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252

E- Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.de



Mit Spaß durch die Beikostzeit

Gerade das Thema Beikost steckt voller Fragen. Wann fängt man an, welche Lebensmittel sind geeignet und wie klappt das alles ohne Stress? Nach diesem Workshop sind Sie perfekt vorbereitet und können entspannt und voll Vorfreude in die Beikost-Zeit starten.

- Wann ist mein Baby bereit für die Beikosteinführung?
- Beikostrezepte: Brei, Baby Led Weaning und Beikost nach Bedarf
- Geeignete Lebensmittel und Konsistenzen
- Respektvolle und sichere Beikostgabe
- Kindliches Essverhalten
- Würgen und Verschlucken
- Praktische Tipps um den Start zu erleichtern
- Austausch & Raum für individuelle Fragen und Themen

» Kursleitung:

Ann-Kathrin Urban
Bindungsorientierte Familienbegleiterin

» Termine:

Donnerstag, 20.03.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr
Freitag, 16.05.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr

» Ort:

Knappschaft Kliniken Dortmund, Elternschule, 7. Etage

» Kosten:

35 € pro Person | 50 € pro Paar

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252
E- Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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 Bedürfnissen 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 Tipps und erarbeiten Strategien für einen guten und gelungenen Stillstart.

» Kursleitung:

Ann-Kathrin Urban
Bindungsorientierte Familienbegleiterin

» Termine:

Donnerstag, 27.03.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 08.05.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 26.06.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr

» Ort:

Knappschaft Kliniken Dortmund, Elternschule, 7. Etage

» Kosten:

35 € pro Person

» Anmeldung:

Tel.: 0231 922-1252
E- Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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 vorzubereiten.

» **Kursleitung:**

Ann-Kathrin Urban
Bindungsorientierte Familienbegleiterin

» **Termine**

Termine auf Anfrage!

» **Ort:**

Knappschaft Kliniken Dortmund, Elternschule, 7. Etage

» **Kosten:**

35 € pro Person

» **Anmeldung:**

Tel.: 0231 922-1252
E-Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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 wertvolle Tips, die Sie zu Hause umsetzen können.

» **Kursleitung:**

Ann-Kathrin Urban
Bindungsorientierte Familienbegleiterin

» **Termine:**

Donnerstag, 13.03.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 15.05.2025 | 10.00 - 12.30 Uhr

» **Ort:**

Knappschaft Kliniken Dortmund, Elternschule, 7. Etage

» **Kosten:**

35 € pro Person | 50 € pro Paar

» **Anmeldung:**

Tel.: 0231 922-1252
E-Mail:
elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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.

» **Referentin:**

Andrea Steffen, Dipl. Sozialarbeiterin

» **Termine:**

Dienstag, 07.01.2025 | 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 04.02.2025 | 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 04.03.2025 | 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 01.04.2025 | 18.00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 06.05.2025 | 18.00 - 20.00 Uh
Dienstag, 17.06.2025 | 18.00 - 20.00 Uhr

» **Ort:**

online, zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

» **Anmeldung:**

Tel.: 0231 1763874

„Don't worry, be family“

Dieser Vortrag umfasst die drei Themenbereiche: Arbeitsrecht (Welche Arten von Beschäftigungsverboten gibt es und wer spricht sie aus? Kündigung vor - während - nach der Schutzfrist), Mutterschutzgesetz (Schutzfristen, Mutterschaftsgeld) sowie Elternzeit und Elterngeld.

» **Referent:**

Thorsten Becker, Geschäftsführer der Barmer

» **Termine:**

Termine auf Anfrage!

» **Anmeldung:**

Tel.: 0231 922 1252

E-Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.de

Es handelt sich um ein Angebot der Barmer und ist für die Teilnehmenden kostenlos.

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 und Benedikt Buxel
Notfallsanitäter/in

» **Termine:**

Mittwoch, 22.01.2025 | 18.30 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 26.03.2025 | 18.30 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 28.05.2025 | 18.30 - 21.00 Uhr

» **Ort:**

Online

» **Kosten:**

15 € | Person

» **Anmeldung:**

Tel.: 0231 922-1252

E-Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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 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:

„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 Beckenbodensphinkter-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, 13.01.2025 - 27.03.2025 | 18.00 - 19.00 Uhr
Montag, 23.04.2025 - 02.06.2025 | 18.00 - 19.00 Uhr

» **Ort:**

Knappschaft Kliniken Dortmund, Elternschule, 7. Etage

» **Kosten:**

130 € | 10 x 60 Min.

» **Anmeldung:**

Tel.: 0231 922-1252
E-Mail:

elternschule.dortmund@knappschaft-kliniken.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

Datenschutzinformation der Elternschule auf der Grundlage der Art. 12 ff. DSGVO

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 Knappschaft Kliniken Westfalen GmbH (nachfolgend Betreiber oder Verantwortlicher).

Die Kontaktdaten sind:

Knappschaft Kliniken Westfalen GmbH

Am Knappschaftskrankenhaus 1

44309 Dortmund

E-Mail: info.westfalen@knappschaft-kliniken.de

Internet: www.knappschaft-kliniken.de/westfalen

Telefon: +49 (0)231 922-0

Telefax: +49 (0)231 922-1909

3. Datenschutzbeauftragter

Der Krankenträger hat einen Datenschutzbeauftragten bestellt. Bei ihm können Sie datenschutzrechtliche Verstöße melden, Rückfragen zum Datenschutz stellen oder Betroffenenrechte geltend machen. Seine Kontaktdaten lauten wie folgt:

E-Mail: datenschutz.westfalen@knappschaft-kliniken.de

Telefon: +49 (0)231 922-2214

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

Die vorbezeichneten Daten werden verarbeitet, um einen reibungslosen Programmablauf und die komfortable Nutzung einer einfachen Anmeldung zu gewährleisten. Wir erheben diese Daten bei Ihnen selbst und nutzen keine weiteren Quellen.

Darüberhinausgehende Daten verarbeiten wir nur, wenn Sie uns besonders damit beauftragen.

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

Die Zulässigkeit unserer Verarbeitung richtet sich nach Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, 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. Keine Datenweitergabe

Ihre Daten werden grundsätzlich nur von den Mitarbeitern der Knappschaft Kliniken Westfalen GmbH verarbeitet, die mit dem Betrieb der Elternschule betraut sind.

An Dritte werden Ihre Daten nur dann weitergegeben, wenn dies zum Betrieb unserer technischen Systeme erforderlich ist oder wenn es zwischen Ihnen und uns zu Rechtsstreitigkeiten kommen sollte:

Mögliche Empfänger Ihrer Daten

- » externe Datenverarbeiter (sog. Auftragsverarbeiter); insbesondere bei Wartung, Reparatur und Support unserer technischen Systeme sowie der Archivierung aufzubewahrender und der Entsorgung zu löschender Daten
- » Rechtsanwälte sowie Inkassounternehmen

7. 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

8. Widerruf erteilter Einwilligungen

Wenn die Verarbeitung Ihrer Daten auf einer Einwilligung beruht, die Sie dem Verantwortlichen gegenüber erklärt haben, steht Ihnen das Recht zu, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Diese Erklärung können Sie – schriftlich oder per E-Mail – an den Verantwortlichen oder an unseren Datenschutzbeauftragten richten. Einer Angabe von Gründen bedarf es dafür nicht. Ihr Widerruf gilt erst ab dem Zeitpunkt, zu dem Sie diesen aussprechen. Er hat keine Wirkung für die Vergangenheit. Die Verarbeitung Ihrer Daten bis zu diesem Zeitpunkt bleibt also rechtmäßig.

9. Betroffenenrechte

Ihnen stehen sog. Betroffenenrechte zu. Diese Rechte können Sie gegenüber dem Verantwortlichen oder unserem Datenschutzbeauftragten geltend machen. Sie ergeben sich u. a. aus der DSGVO:

9.1 Recht auf Auskunft

Art. 15 DSGVO: Sie haben das Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden gespeicherten personenbezogenen Daten.

9.2 Recht auf Berichtigung

Art. 16 DSGVO: Wenn Sie feststellen, dass unrichtige Daten zu Ihrer Person verarbeitet werden, können Sie Berichtigung verlangen. Unvollständige Daten müssen unter Berücksichtigung des Zwecks der Verarbeitung vervollständigt werden.

9.3 Löschung

Art. 17 DSGVO: Sie haben das Recht, die Löschung Ihrer Daten zu verlangen, wenn bestimmte Löschründe vorliegen. Dies ist insbesondere der Fall, wenn diese zu dem Zweck, zu dem sie ursprünglich erhoben oder verarbeitet wurden, nicht mehr erforderlich sind.

9.4 Recht auf Einschränkung der Verarbeitung

Art. 18 DSGVO. Sie haben das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung Ihrer Daten. Dies bedeutet, dass Ihre Daten

zwar nicht gelöscht, aber gekennzeichnet werden, um ihre weitere Verarbeitung oder Nutzung einzuschränken.

9.5 Recht auf Widerspruch

gegen unzumutbare Datenverarbeitung, Art. 21 DSGVO. Sie haben grundsätzlich ein allgemeines Widerspruchsrecht auch gegen rechtmäßige Datenverarbeitungen, die im öffentlichen Interesse liegen, in Ausübung öffentlicher Gewalt oder aufgrund des berechtigten Interesses einer Stelle erfolgen.

9.6 Recht auf Datenübertragbarkeit

Sie haben das Recht, die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten („Datenübertragbarkeit“) sowie das Recht auf Weiterübermittlung dieser Daten an einen anderen Verantwortlichen, wenn die Voraussetzung des Art. 20 Abs. 1 lit. a, b DSGVO vorliegen (Art. 20 DSGVO).

Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde wegen Datenschutzverstößen

Unabhängig davon, dass es Ihnen auch freisteht, gerichtliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, haben Sie das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde Ihrer Wahl, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer Daten datenschutzrechtlich nicht zulässig ist. Dies ergibt sich aus Art. 77 DSGVO. Die Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde kann formlos erfolgen. Zuständig für unser Haus ist der Bundesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Husarenstr. 30, 53117 Bonn; Tel: +49 (0)228-997799-0; E-Mail: poststelle@bfdi.bund.de

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!



Die Mitarbeiterinnen der Elternschule sind

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