



Kursprogramm 2018

Ein Angebot des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke



GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE



***Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Eltern und Familien,***



Dr. med. Anette Voigt

wir freuen uns, dass Sie sich für unser Kursprogramm 2018 interessieren.

In diesem Jahr setzen wir auf bewährte „Dauerbrenner“, gleichzeitig haben wir einige neue, zeitgemäße Angebote ins Programm aufgenommen. Wir hoffen, dass die bunte Auswahl auch für Sie ganz persönlich das Richtige bereithält.

Mit unseren Kursen wollen wir ein vielfältiges Spektrum rund um Familie und Gesundheit abdecken. Es beginnt mit den Angeboten für Schwangere und junge Familien: Hier haben werdende Mütter wieder die Wahl zwischen verschiedenen Geburtsvorbereitungskursen und Bewegungsangeboten. Nach der Geburt geht es weiter: Wollen Sie Ihr Neugeborenes tragen oder möchten Sie sich im Stillcafé mit anderen Müttern austauschen? Dann werden Sie in unserem Heft ganz bestimmt fündig.

Selbstverständlich möchten wir Menschen in allen Lebensphasen ansprechen: Auf den Seiten „Gesundheit, Bewegung und Entspannung“ finden Sie interessante und lehrreiche Kursangebote für die ganze Familie.

Viel Spaß beim Stöbern und hoffentlich bis bald,

Ihre

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and curves, representing the name Anette Voigt.

Dr. med. Anette Voigt

Inhalt

- 7 **KURSANGEBOTE**
- 8 **01 | SCHWANGERSCHAFT, GEBURT,
KINDHEIT UND FAMILIE**
- 9 Informationsabend für werdende Eltern
- 10 Anmeldung zur Geburt, Hebammenkreißsaal
- 10 Sprechstunde zur ärztlichen Geburtsplanung
- 11 Geburtsvorbereitungskurse
- 12 Geburtsvorbereitung am Wochenende
- 13 Schwangerschaftsyoga –
Kraft, Energie und Gelassenheit
- 14 Ambulante Wochenbettbetreuung
- 14 Das Neugeborene und seine Welt
(Babyvorbereitungskurs)
- 16 Trageworkshop „Von Geburt an getragen“
- 18 Stoffwindel-Workshop „Glücklich gewickelt“
- 19 Yoga für Mamas mit Baby
- 20 Stillcafé
- 21 Frühgeburten- und Neugeborenentreff
- 23 Rückbildungstraining
- 24 Spielraum

INHALTSVERZEICHNIS

- 26 Naturpädagogik: Eltern und Kind Wald- und Gartengruppen
- 29 Heilpflanzengarten – Spaziergang
- 30 Impfberatung
- 31 Augen-Heileurythmie
- 32 Heileurythmie
- 34 Individuelle lösungsorientierte Beratung für Eltern von Kindern im Kindergarten und Grundschulalter
- 35 Systemische Beratung für Einzelpersonen
- 37 Schulungsangebote für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus Typ 1
- 38 **HEBAMMENLISTE**

INHALTSVERZEICHNIS

42 **02 | GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**

43 Gesundheit kann man essen!

44 Kundalini Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

44 Klangmassage nach Peter Hess®

45 Rhythmische Einreibungen
nach Dr. Wegman/Hauschka®

46 HUSTIFEX®-BRUMMER®-Gruppen-Kurse

47 Tag des Beckenboden-Zentrums

47 Die Kraft aus der Mitte
Beckenboden-Kompaktseminar

48 Diagnose Brustkrebs! Und was ist mit mir?

48 Selbsthilfegruppe nach Brustkrebs

50 Lebenslust und Eigensinn

53 Herdecker Herzschule

54 Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

56 **NOTIZEN**

58 **FRAGEBOGEN**

Kursangebote

S. 8-41 **O1 | SCHWANGERSCHAFT, GEBURT,
KINDHEIT UND FAMILIE**

S. 42-54 **O2 | GESUNDHEIT, BEWEGUNG
UND ENTSPANNUNG**

*Alle Kurse wurden sorgfältig von uns ausgewählt.
Die Dozenten und Kursleitungen sind für Inhalt
und Durchführung verantwortlich. Sie handeln
zumeist freiberuflich und auf eigene Rechnung.*



**SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT, KINDHEIT UND FAMILIE**

Informationsabend für werdende Eltern

Hier bekommen werdende Eltern alle Informationen zum Thema Geburt im Gemeinschaftskrankenhaus.

Anwesend sind:

- Ärztinnen / Ärzte der Abteilung Geburtshilfe
- Ärztinnen / Ärzte der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin
- Hebammen
- (Kinder-) Krankenschwestern

Nach einem einleitenden Vortrag haben wir ausreichend Zeit für Ihre Fragen, Wünsche etc. rund um die Geburt.

- TERMINE:** Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat (Ausnahme: gesetzliche Feiertage) um 20 Uhr
- VERANSTALTUNGSORT:** Dörthe-Krause-Institut in unmittelbarer Nähe des Krankenhauses
- INFO/ANMELDUNG:** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Anmeldung zur Geburt, Hebammenkreißaal

In unserer Hebammensprechstunde haben werdende Eltern die Möglichkeit, sich zur Geburt anzumelden und alle Formalitäten vorab zu erledigen. Und für jene, die sich für die Entbindung im Hebammenkreißaal interessieren, gibt es ein Vorgespräch, in dem wir gemeinsam klären, ob die Voraussetzungen für eine hebammengeleitete Geburt gegeben sind. Bitte melden Sie sich rechtzeitig in unserem Sekretariat zur Terminvereinbarung.

VERANSTALTUNGSORT: Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
INFO/ANMELDUNG: Sekretariat der Abteilung Geburtshilfe,
Telefon (02330) 62-4455,
geburtshilfe@gemeinschaftskrankenhaus.de

Sprechstunde zur ärztlichen Geburtsplanung

Bei allen Besonderheiten und Komplikationen in der Schwangerschaft sowie bei allen speziellen Fragen zur Geburt werden Sie hier von einem Facharzt beraten. Bitte bringen Sie einen Überweisungsschein Ihres behandelnden Gynäkologen mit.

VERANSTALTUNGSORT: Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke,
Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe
INFO/ANMELDUNG: Termine nach Vereinbarung
Anmeldung unter Telefon (02330) 62-4455

Geburtsvorbereitungskurse

*(Paarkurse, Beginn ab der 28. Schwangerschaftswoche.
Bitte frühzeitig anmelden!)*

Unsere Geburtsvorbereitungskurse möchten Sie in einer positiven und vertrauensvollen Einstellung zur Geburt bestärken. In lockerer Atmosphäre werden vielfältige Möglichkeiten erprobt, wie Sie mit der Geburtsarbeit umgehen können. Die sieben Abende geben Gelegenheit, sich mit der Wehenatmung, sinnvollen Bewegungen und Geburtspositionen zu befassen, wichtige Informationen zu Geburt und Wochenbett zu sammeln und bei Entspannungsübungen Kraft zu schöpfen.

MONTAGS

KURSLEITUNG: Katja Suerken; Hebamme

TERMINE: montags, jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr:
29.01. – 12.03. 2018, 09.04. – 28.05.2018,
04.06. – 16.07.2018, 03.09. – 15.10.2018,
29.10. – 10.12.2018

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02302) 2038447 oder suerken.k@web.de

DIENSTAGS

KURSLEITUNG: Jutta Bohdal, Hebamme

TERMINE: dienstags, jeweils von 19.15 bis 21.15 Uhr:
09.01. – 20.02.2018, 20.03. – 01.05.2018,
08.05. – 19.06.2018, 17.07. – 28.08.2018,
04.09. – 30.10.2018 (Achtung, nicht am 02.10. und
09.10.), 06.11. – 18.12.2018

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02330) 71765 oder juttabohtal@gmx.de

VERANSTALTUNGSORT: Gelber Saal (Haus C),
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

KOSTEN: Die Kursgebühr der Frauen tragen i. d. R. die Krankenkassen, die direkt mit den kursleitenden Hebammen abrechnen. Die Kursgebühr für den Partner beträgt 110 Euro*.



**GEBURTSVORBEREITUNG AM WOCHENENDE
(KOMPAKTANGEBOT)**

Paarkurse, ab 32. SSW

Ein Wochenende, an dem Themen rund um das Elternwerden praktisch und theoretisch geübt und erläutert werden. Alle Rückfragen und Anmeldungen bitte ausschließlich an geburtsvorbereitungskurs@web.de

KURSLEITUNG: Martina Götz, Hebamme

TERMINE: jeweils von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr:
03. – 04.02.2018, 03. – 04.03.2018,
07. – 08.04.2018, 05. – 06.05.2018,
09. – 10.06.2018, 14. – 15.07.2018,
18. – 19.08.2018, 15. – 16.09.2018,
20. – 21.10.2018, 24. – 25.11.2018

VERANSTALTUNGSORT: Gelber Saal, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: geburtsvorbereitungskurs@web.de

KOSTEN: Die Kursgebühr der Frauen tragen i. d. R. die Krankenkassen, die direkt mit den kursleitenden Hebammen abrechnen. Die Kursgebühr für den Partner beträgt 100 Euro*.

** Bei Frauen, die in der Techniker Krankenkasse versichert sind und sich in das Projekt „Babyfocus“ eingeschrieben haben, sind diese Kurse auch für den Partner kostenfrei: Nähere Informationen zur Einschreibung in das Projekt erhalten Sie gern bei der Kursleitung oder in einem persönlichen Gespräch bei Doris Knorr (Ltd. Hebamme).*

Schwangerschaftsyoga – Kraft, Energie und Gelassenheit

Die Schwangerschaft ist für viele Frauen eine sehr schöne Zeit, aber auch eine Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen. Hier kann Yoga helfen, sich körperlich und mental auf diese einzustellen. Die Übungen (Asanas) fördern Ihre Beweglichkeit, lösen Verspannungen, Ihr Körpergefühl verfeinert sich und durch die Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu einer inneren Stärke, Ruhe und Gelassenheit. Mögliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Sodbrennen und anhaltende Müdigkeit können durch eine regelmäßige Praxis gemindert werden.

Die Atemübungen erleichtern Ihnen die Verarbeitung der Wehen. Yoga hilft Ihnen, zu Ihrer „inneren Mitte“ zu finden und dadurch den Anforderungen des Alltags leichter zu begegnen. Sie werden spüren, wie gut Yoga Ihnen und Ihrem Baby tut.

KURSLEITUNG: Claudia Ringgenburger-Grunow,
zertifizierte Yogalehrerin (3HO),
auch für Schwangere und Rückbildung (Shuniya)

TERMINE: donnerstags, von 19 bis 20.30 Uhr,
nach vorheriger Anmeldung

VERANSTALTUNGSORT: Gelber Saal, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02330) 659886 oder
cringgenburger@yahoo.de

KOSTEN: 100 Euro für 10er Karte à 90 Min.
(auch individuelle Vereinbarungen möglich)



Ambulante Wochenbettbetreuung

In der aufregenden Zeit nach der Geburt Ihres Kindes betreut Sie in den ersten 8 Wochen eine Hebamme Ihrer Wahl. Die Besuche werden auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und finden zunächst täglich, dann in zunehmend größeren Abständen statt, um mit der Beratung zum Abstillen am Ende Ihrer Stillzeit abzuschließen, auch wenn dies erst viele Monate später stattfindet. Wir Hebammen unterstützen Sie sowohl beim Stillen als auch beim Füttern von Flaschennahrung und geben Ihnen Anleitung bei der Versorgung Ihres Kindes. Die mütterlichen Umstellungs- und Rückbildungsprozesse werden ebenso achtsam begleitet wie die gesamte neue Familiensituation. Eine aktuelle Hebammenliste finden Sie im Programm auf den Seiten 38 bis 40.

Das Neugeborene und seine Welt (Babyvorbereitungskurs)

WISSENSWERTES RUND UM DIE ERSTEN LEBENSWOCHEN

Ein Kind zu empfangen ist immer noch eines der größten Wunder – es ins Leben begleiten zu dürfen eine große Verantwortung und Herausforderung. Ein Paar wird zur Familie. Ein neues Leben beginnt. Dieser Babyvorbereitungskurs möchte Sie als werdende oder bereits gewordene Eltern mit Informationen und Anregungen ein Stück auf dem Weg ins Abenteuer Familie begleiten.

Inhalte des Kurses:

Die Sinneswelt des Neugeborenen

- Die Welt der Schwerkraft, der Geräusche, des Lichtes ... aus der Sicht des Kindes
- Hüllen, Wärmen, Kleiden, Wickeln und Pucken

Die Pflege des Kindes

- Waschen und Baden
- Pflege der Haut mit natürlichen Substanzen
- Die seelische Pflege des Kindes

Zusammenleben mit dem Neugeborenen

- Essen, Weinen, Wachen und Schlafen
- Den eigenen Rhythmus finden
- Dem Kind begegnen
- Beziehung aufbauen

KURSLEITUNG: Susanne Kerndt, Krankenschwester
und Pikler-Pädagogin in Ausbildung

TERMINE: jeweils samstags, von 10 bis 18 Uhr:
06.01.2018, 10.02.2018, 03.03.2018, 07.04.2018,
05.05.2018, 07.07.2018, 04.08.2018, 01.09.2018,
06.10.2018, 03.11.2018, 01.12.2018, 05.01.2019
jeder Termin bildet eine abgeschlossene Einheit

VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02330) 807763 oder
info@spielraum-herdecke.de

KOSTEN: 75 Euro für Einzelpersonen
und 100 Euro bei Teilnahme als Paar*

** Bei Frauen, die in der Techniker Krankenkasse versichert sind und sich in das Projekt „Babyfocus“ eingeschrieben haben, sind diese Kurse auch für den Partner kostenfrei: Nähere Informationen zur Einschreibung in das Projekt erhalten Sie gern bei der Kursleitung oder in einem persönlichen Gespräch bei Doris Knorr (Ltd. Hebamme).*



Trageworkshop „Von Geburt an getragen“

Nähe, Geborgenheit, auf Augenhöhe die Welt entdecken – Tragen fördert die Bindung ebenso wie die kindlichen Sinne und die körperliche Entwicklung. Mit einem Tragetuch oder einer Tragehilfe können Sie Ihr Baby von Anfang an sicher und bequem tragen, auf seine Bedürfnisse eingehen und gleichzeitig die Hände frei haben, um Ihren Alltag flexibel und mobil zu gestalten.



Fotografie: www.fotollia.de

Dieser Workshop richtet sich an werdende und frisch gebackene Eltern, die ihr Baby gern tragen möchten. Nach einem kurzen Theorieteil über die Grundlagen ergonomischen Tragens erhalten Sie einen Überblick über die Vielzahl an Tragesystemen auf dem Markt. Sie können verschiedene gängige Tragehilfen testen und erfahren, wie man diese auf sich und sein Baby anpasst. Zudem üben wir gemeinsam eine Bindeweise mit dem gewebten Tragetuch. So haben Sie die Gelegenheit, in einer kleinen Gruppe und mit Hilfe einer speziellen Tragepuppe (und gegebenenfalls auch mit Ihrem Baby) eine passende Trageweise zu finden sowie Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

KURSLEITUNG: Sabine Schreiber, geprüfte und zertifizierte Trageberaterin

TERMINE: jeweils samstags von 10.00 bis 12.30 Uhr
17.02.2018, 12.05.2018, 18.08.2018,
27.10.2018, 08.12.2018 sowie auf Anfrage

VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Glücklich gebunden – Trageberatung Herdecke,
Telefon (0176) 49985383 oder
trageberatung.herdecke@gmail.com

KOSTEN: 26 Euro pro Person bzw. 36 Euro als Paar



Stoffwindel-Workshop „Glücklich gewickelt“

Die Stoffwindeln von heute sind nicht nur bunt und schön anzusehen, sie sind die hautfreundliche Alternative zu Wegwerfwindeln. Sie schonen nicht nur die Gesundheit Ihres Babys, sondern auch die Umwelt und den Geldbeutel. Und sie sind sowohl pflegeleicht als auch einfach in der Handhabung. Von den klassischen Mullwindeln bis hin zu All In One-Windeln, von natürlichen Materialien wie Wolle bis zu modernen, atmungsaktiven Kunstfasern – es gibt für jeden die passende Lösung. In diesem Workshop bekommen (werdende) Eltern einen Überblick über die gängigen Stoffwindelsysteme und deren Vor- und Nachteile sowie die Möglichkeit, unterschiedlichste Modelle anzuschauen, anzufassen und auch an einem Wickeldummy/einer Puppe zu testen. Wir sprechen über die verschiedenen Materialien ebenso wie über praktisches Zubehör für den Wickelalltag und das Waschen von Stoffwindeln – und gerne auch über Ihre Fragen.

KURSLEITUNG: Sabine Schreiber, geprüfte Stoffwindelberaterin

TERMINE: jeweils samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr
27.01.2018, 19.05.2018, 28.07.2018,
10.11.2018

VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Glücklich gebunden – Trageberatung Herdecke,
Telefon (0176) 49985383 oder
trageberatung.herdecke@gmail.com

KOSTEN: 23 Euro pro Person bzw. 28 Euro als Paar

Yoga für Mamas mit Baby

Zeit und Gelegenheit, um neue Kraft zu tanken! Zeit, um wieder zur inneren Mitte zu finden! Zeit, um wertvolle Kontakte zu knüpfen! Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihr Beckenboden immer noch nicht seine alte Festigkeit erreicht hat? Vielleicht leiden Sie an Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen? Vielleicht wollen Sie auch einfach Ihresgleichen treffen? Dieser Kurs richtet sich an Frauen nach der Geburt (frühestens 6 bis 8 Wochen danach/auch als Anschluss an die Rückbildungsgymnastik gut geeignet) mit Babys (bis zu 1 Jahr). Die Babys werden nach Möglichkeit in die Übungen mit einbezogen. Durch das Singen und Hören von Liedern (Mantren) wird eine beruhigende Atmosphäre aufgebaut, welche auf Sie und Ihr Baby entspannend wirkt.

KURSLEITUNG: Claudia Ringgenburger-Grunow,
zertifizierte Yogalehrerin (3HO)

TERMINE: donnerstags, von 9.30 bis 11.00 Uhr,
nach vorheriger Anmeldung

VERANSTALTUNGSORT: Gelber Saal, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02330) 659886 oder
ringgenburger@yahoo.de

KOSTEN: beim Kauf einer 10er-Karte kostet jeder Termin 10 Euro



Stillcafé

Das Stillcafé ist ein Ort der Begegnung, an dem sich stillende und nicht stillende Mütter – gern auch Väter – mit ihren Kindern treffen.

Hier müssen Sie nicht pünktlich sein, sondern dürfen in Ruhe ankommen und bei einer Tasse Malzkaffee oder Tee mit anderen Eltern ins Gespräch kommen. Es gibt oft viele Fragen und so manche Unsicherheit und Sorge. Das gehört zum Familie-Werden dazu. Im Stillcafé ist viel Zeit und Raum, darüber ins Gespräch zu kommen, Anregungen zu erhalten, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Oft gibt es nicht nur Fragen zum Stillen oder zur Ernährung, sondern auch zu vielen anderen Themen des Familienalltags wie Schlafen oder Weinen.

Gern sind auch Schwangere eingeladen, sich über das Stillen zu informieren.

DIENSTAGS

- TERMINE:** von 9.30 bis 11.30 Uhr
Während der Ferien gibt es teilweise Pausen.
- VERANSTALTUNGSORT:** Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

MITTWOCHS

- TERMINE:** von 9.30 bis 11.30 Uhr
Während der Ferien gibt es teilweise Pausen.
- VERANSTALTUNGSORT:** in den Räumen der Lebenshilfe,
Annenstraße 122, 58453 Witten

KURSOLEITUNG: Susanne Kerndt, Krankenschwester
und Pikler-Pädagogin in Ausbildung

ANMELDUNG/INFO: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

KOSTEN: Keine Kosten, Spenden sind willkommen.

Frühgeburten- und Neugeborenentreff

ENDLICH ZU HAUSE ...

Schwerpunkt dieser Treffen soll sein, sich mit Eltern ehemaliger Patienten der Früh- und Neugeborenenstation, Ärzten und Kinderkrankenschwestern auszutauschen, sich kennenzulernen und bei eventuell zwischenzeitlich entstandenen Problemen und Fragen Hilfestellung zu geben.

Die Treffen finden in regelmäßigen Abständen statt, bestehen aus Workshops zu bestimmten Themen und Fragestellungen und geben im Wechsel die Möglichkeit zu einem gegenseitigen Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Wir freuen uns sehr auf ein Wiedersehen mit Ihnen und Ihren Kindern!

KURSLEITUNG: Eva Heimeier, Sabine Röhrbein,
Michaela Strümper-Brix, Anika Scheel

WORKSHOP:

ERSTE HILFE

TERMIN: 17.03.2018 von 15 bis 18 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: Kinderambulanz, Kinderhaus, 7. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

GRILLEN IM GARTEN „AVALON“

TERMIN: 23.06.2018 von 14.30 bis 18 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: Garten „Avalon“,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

WORKSHOP:**HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT**

TERMIN: 29.09.2018 von 15 bis 18 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: Kinderambulanz, Kinderhaus, 7. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

NIKOLAUSFRÜHSTÜCK

TERMIN: 07.12.2018 von 10 bis 12 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

Kurzfristige Terminänderungen finden Sie unter
[www.gemeinschaftskrankenhaus.de/de/
fachabteilungen/kinder.jugendmedizin/
neonatologie/fruehchen-treff/](http://www.gemeinschaftskrankenhaus.de/de/fachabteilungen/kinder.jugendmedizin/neonatologie/fruehchen-treff/)

INFO/ANMELDUNG: Frau Backhaus (Abteilungssekretariat),
Telefon (02330) 62-3914 oder
kinderklinik@gemeinschaftskrankenhaus.de

KOSTEN: 5 Euro pro Person zu den Workshops,
Spenden sind willkommen



Rückbildungstraining

Zur Unterstützung der normalen Rückbildungsvorgänge nach Schwangerschaft und Geburt durch

- Balance Step
- Rückbildungsgymnastik für Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Kräftigungsgymnastik für Arme, Beine, Schultern und Po
- Körperwahrnehmung und Entspannung

Für Mütter frühestens 6 bis 8 Wochen bis spätestens 9 Monate nach der Geburt.

KURSLEITUNG: Sabine Sliwinski, Hebamme

TERMINE: dienstags: von 17.30 bis 18.45,
06.03.2018 – 15.05.2018, 05.06.2018 – 24.07.2018,
11.09.2018 – 06.11.2018
mittwochs: von 18.30 bis 19.45,
24.10.2018 – 12.12.2018

INFO/ANMELDUNG: Verbindliche Anmeldung: Telefon (02330) 808350

VERANSTALTUNGSORT: Gelber Saal, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

KOSTEN: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, wenn der Kurs bis zum Ende des 9. Monats beendet ist.



Spielraum

Inspiriert ist dieses Spielraum-Konzept von den pädagogischen Ansätzen der ungarischen Kinderärztin Dr. Emmi Pikler und der Waldorfpädagogik.

Spielen und sich bewegen ist der Beruf des Kindes! In diesem Spiel- und Bewegungsraum dürfen Kinder uneingeschränkt erforschen, entdecken, erkunden, selbstständig aktiv werden, ausprobieren und begreifen.

Die Eltern sind eingeladen sich zurückzulehnen, wach und aufmerksam wahrzunehmen, zu beobachten, sich zu erfreuen, zu staunen und einfach ihr Kind zu genießen.

Im Spielraum finden Säuglinge und Kleinkinder eine für alle Sinne anregende Umgebung, die ihrem jeweiligen Entwicklungsstand entspricht. Die Umgebung ist mit Spiel- und Bewegungsmaterialien vorbereitet, die die unbestechlichen Forscher in geschütztem Rahmen einladen, selbständig und in ihrem Tempo das zu tun, wozu sie aufgrund ihrer Entwicklung schon bereit sind.

Im Spiel lernen die Kinder ausdauernd zu werden, sie konzentrieren sich auf ganz natürliche Weise auf ihr Tun, lernen den Zusammenhang von Ursache und Wirkung und entwickeln flexible Lösungen für schwierige Situationen. Die Kinder werden durch das ungestörte Spiel selbstsicher, geschickt und lernen ihre Fähigkeiten gut einzuschätzen.

Die ruhige Anwesenheit von Mutter oder Vater gibt den Kindern Sicherheit; so können sie staunen, erleben und sich kompetent, selbständig und interessiert im Spielraum bewegen. Eltern und Kind werden so in ihrem Vertrauen zueinander bestärkt.

Zu einer Spielraum-Gruppe gehören 6 bis 8 Kinder mit ihren Eltern. Die Kinder sind in entwicklungshomogenen Gruppen.

KURSLEITUNG: Susanne Kerndt, Krankenschwester und Pikler-Pädagogin in Ausbildung

TERMINE: Derzeit finden die Gruppen montagvormittags und mittwochnachmittags statt. Neue Gruppen starten, sobald sechs bis acht Kinder gleichen Alters beisammen sind. Natürlich haben Sie die Möglichkeit als Gruppe zusammenzubleiben und weitere Blöcke im Anschluss zu buchen.

VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02330) 807763 oder info@spielraum-herdecke.de

KOSTEN: 90 Minuten: 11 Euro



Naturpädagogik Eltern und Kind Wald- und Gartengruppen

Mit allen Sinnen der Natur begegnen, innehalten, schauen, riechen, schmecken, fühlen, experimentieren, ...

Dieses Angebot ist geeignet für Eltern mit Kindern im Altern von 15 Monaten bis 4 Jahren. Eltern mit Kindergartenkindern haben die Möglichkeit an einer Nachmittagsgruppe teilzunehmen. Kinder unter 3 Jahren werden altersgemäß einen Gruppenplatz in einer Vormittagsgruppe finden. Babys sind immer herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist erforderlich und die Teilnahme an einem Informationstag (1,5 Std.) bringt die nötige Sicherheit für zukünftige Wald – und Garteneltern .

GARTEN UND WALD MIT KINDERAUGEN UND ALLEN SINNEN BEGEGNEN!

Wir halten uns in der Natur auf, vorwiegend im Heilpflanzengarten des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke und in unserem eigenen kleinen Garten, den wir hegen und pflegen und in dem wir kindgemäße Heilkräuter anpflanzen. Hier ist auch probieren erlaubt.

Den Garten erleben wir im Wandel der Jahreszeiten, sehen wie sich die Pflanzenwelt verändert und verstehen anschaulich wie eine Pflanze wächst und wieder vergeht. Ihre Samen werden gesammelt und mit Staunen erleben wir ihr Wachstum aufs Neue.

Auch der Wald wird zum Erlebnis-, Erfahrungs- und Lernort

- Die freie Bewegung im Natur – Spielraum stärkt das Körpergefühl
- Natürliche Materialien wecken Spiel – und Experimentierfreude
- Fantasiekräfte werden geweckt und angeregt
- Der Gemeinschaftssinn wird gefördert
- Das Loslassen von der Hektik des Alltags entspannt auch die Großen

Wetterfeste und bequeme Kleidung sind die Voraussetzung dafür, dass sich Kinder und auch Erwachsene gut bewegen können und sich auch bei Schmuddelwetter wohlfühlen.

Ich gebe gerne Auskunft über wald – und garten-taugliche Kleidung, die sich gut bewährt.

KURSLEITUNG: Andrea Weiß-Büsse, Heilpädagogin und Gesundheitserzieherin (Sebastian Kneipp Akademie), Kräuterefachfrau

TERMINE: Gruppe dienstags:
15:15 – 16:45 Uhr, fortlaufende Jahresgruppe
Gruppe dienstags (Kurs):
06.03. – 10.07.2018, 9:30 – 11:00 Uhr
Gruppe mittwochs (Kurs):
07.03. – 11.07.2018, 9:30 – 11:00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT Garten und Wald am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02333) 8697555 oder
andrea.wb@t-online.de
(www.heilsamepflanzenwelt-en.de)

KOSTEN: Kosten: 88 Euro bei 16 Treffen



Der Heilpflanzengarten – Spaziergang

Der Heilpflanzengarten am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke birgt zahlreiche Pflanzenschätze, die teilweise schon vor Jahrzehnten von ehrenamtlich tätigen Menschen gepflanzt, gehegt und gepflegt wurden. Viele Menschen besuchen gerne den Garten und erfreuen sich, vor allem in der blühkräftigen Zeit an den oft prächtig duftenden Pflanzen.

Allein ein Spaziergang durch den Garten hat eine heilsame Wirkung, in dem wir schauen, riechen, fühlen, hören und ab und zu auch schmecken. Den Garten mit allen Sinnen zu erleben hebt unsere Stimmung, tut einfach gut und stärkt Körper und Seele.

Ich lade Sie ein, an einem Samstag den Garten mit seinen heilkräftigen Pflanzen näher kennenzulernen.

Mit einer Tasse Blüten- Kräutertee wird der Spaziergang ein Genuss.

KURSLEITUNG: Andrea Weiß-Büsse, Heilpädagogin und Gesundheitserzieherin (Sebastian Kneipp Akademie), Kräuterfachfrau

TERMINE: jeweils samstags, 10:30 Uhr – 11:30 Uhr
26.05.2018, 30.06.2018, 01.09.2018 (weitere Termine unter www.heilsamepflanzenwelt-en.de)

VERANSTALTUNGSORT Treffpunkt vor dem Heilpflanzengarten am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02333) 8697555 oder andrea.wb@t-online.de
(www.heilsamepflanzenwelt-en.de);
eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

KOSTEN: 5 Euro für die Gartenkinderkasse



Impfberatung

Pro und Contra in der Debatte zu Impfungen führen zunehmend zu Fragen und Verunsicherungen. Gleichzeitig wächst auch der Bedarf nach objektiven Informationen. In einem ausführlichen Gespräch werden Grundlagen und Gesichtspunkte für eine individuelle Impfscheidung sowie Fragen nach Zeitpunkt und Sinnhaftigkeit der einzelnen Impfungen ausführlich erörtert. In diesem Gespräch können auf Wunsch auch das klinische Erscheinungsbild, die Bedeutung und die möglichen Komplikationen der einzelnen Kinderkrankheiten besprochen werden. Diese Veranstaltung ersetzt in keinem Fall ein Gespräch über die individuelle Situation Ihres Kindes und die eventuellen persönlichen Risiken. Sie soll vielmehr dazu dienen, weitere Informationen zu vermitteln, die Ihnen die Grundlagen für das Einzelgespräch mit Ihrem Arzt liefern.

REFERENTIN: Frau Dr. med. Karin Michael,
Oberärztin der Abteilung Kinder- und Jugendmedizin
am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

TERMINE: nach Vereinbarung

VERANSTALTUNGSORT: Kinderambulanz, Kinderhaus, 7. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Kinderambulanz im Gemeinschaftskrankenhaus
Herdecke, Telefon (02330) 62-3907
Eine Anmeldung ist erforderlich.

KOSTEN: 10 Euro (per Überweisung)

Augen-Heileurythmie

ANGEBOT FÜR KINDER UND ERWACHSENE

ALS EINZELTHERAPIE

Das Angebot richtet sich an Kinder und Erwachsene mit allen Augenerkrankungen wie Schielen, Kurz- und Weitsichtigkeit etc.

KURSLEITUNG:	Adelheid Charisius, diplomierte Heileurythmistin
TERMINE:	nach individueller Absprache
VERANSTALTUNGSORT:	nach Vereinbarung
INFO/ANMELDUNG:	Telefon (02330) 72165 oder info@achari.de (dienstags oder mittwochs zwischen 15 und 17 Uhr)
KOSTEN:	30 Minuten: 45 Euro 25 Minuten: 40 Euro Eine Verordnung vom Arzt muss vorgelegt werden.



Heileurythmie

ANGEBOT FÜR KINDERGARTEN- UND SCHULKINDER ALS EINZELTHERAPIE

Für diese Altersstufen werden die Phantasiekräfte und die Eigenaktivität vom Kind gefordert. Die Bewegungen des Heileurythmisten können vom Kind eigengestalterisch nachgeahmt und in eigenes Tun umgewandelt werden. Die Lautgebärden werden dem Kind über ein Bild zum Erlebnis gebracht und können dadurch ihre Wirksamkeit entfalten. Der eigene Wille kann dabei erlebt und gestärkt werden. In allen Altersstufen ist es das Ziel, durch innere und äußere Bewegungsdynamik eine Neuorientierung und Eigengestaltung des Organismus zu erreichen, die zu einer Gesundung (z. B. Kopfschmerz, Bauchweh) beiträgt.

KURSLEITUNG:	Adelheid Charisius, diplomierte Heileurythmistin
TERMINE:	nach individueller Absprache
VERANSTALTUNGSORT:	nach Vereinbarung
INFO/ANMELDUNG:	Telefon (02330) 72165 oder info@achari.de (dienstags oder mittwochs zwischen 15 und 17 Uhr)
KOSTEN:	30 Minuten: 45 Euro 25 Minuten: 40 Euro Eine Verordnung vom Arzt muss vorgelegt werden.





Individuelle lösungsorientierte Beratung für Eltern von Kindern im Kindergarten und Grundschulalter

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind und das familiäre Miteinander:

- Vielleicht hört Ihr Kind nicht auf das, was Sie ihm sagen wollen?
- Kommt es zu Konflikten beim Aus- oder Anziehen, morgendlichen Aufstehen,
- beim Essen oder dem Erledigen der Hausaufgaben, bei der Mediennutzung,
- bei dem Zubettgehen und beim Ein-/Durchschlafen?
- Gibt es Machtkämpfe über Kleinigkeiten?
- Kommt es in Ihrer Familie oft zu Geschwisterkonflikten?
- Ist Ihr Kind oft unsicher und ängstlich?

Sie möchten:

- das Verhalten Ihres Kindes verstehen
- Ihren eigenen Erziehungsstil finden
- neue Haltungen entwickeln und sicherer in Erziehungsfragen werden
- Konflikte klären, wertschätzend Grenzen setzen und neue Lösungsstrategien entwickeln
- dass jedes Familienmitglied mit seinen Stärken und Kompetenzen gesehen wird
- Ihre Kinder gut begleiten und sich mit und in Ihrer Familie wohler fühlen

Die Einzelberatung ist geeignet für Eltern, die individuelle Herausforderungen in der Erziehung der Kinder haben. In einem gemeinsamen Gespräch werden auf Grundlagen der Individualpsychologie, des STEP-Elterntrainings und der systemischen Beratung Ihre Fragestellungen erörtert und gemeinsam nach

Ressourcen und Stärken, nach Wegen hin zur gegenseitigen Ermutigung, nach individuellen Lösungsmöglichkeiten gesucht. Hilfreich ist oft ein Perspektivwechsel.

Das Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe!

KURSLEITUNG:	Angela Stauten-Eberhardt Grundschullehrerin, STEP-Trainerin, systemische Beraterin und Mutter
TERMINE:	Einzelberatung nach telefonischer Vereinbarung
VERANSTALTUNGSORT:	Raum im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
INFO/ANMELDUNG:	angela.stauten-eberhardt@t-online.de, Telefon (02330) 3682
KOSTEN:	auf Anfrage

Systemische Beratung für Einzelpersonen

Die systemische Beratung wendet sich an Menschen, die Begleitung und Unterstützung in Veränderungsprozessen und herausfordernden Situationen benötigen oder auf der Suche nach neuen Perspektiven sind.

Es geht darum, Lösungen für ein konkretes Problem zu finden, das mit der Beziehung des Klienten zu sich selbst oder mit der zu seinem sozialen Umfeld zu tun hat.

Zu entwickelnde Ziele sollen erreichbar sein und es sollen passende Lösungen gefunden werden, die für Sie in Ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Bezogenheit umsetzbar sind. Im Beratungsprozess biete ich systemische Methoden an, die zu ungewohnten Perspektiven einladen, Muster erkennen lassen und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen.



Der Fokus in meiner Beratung liegt auf Ihren Ressourcen und Kompetenzen, sowie Veränderungen im Hinblick auf die von Ihnen definierten Ziele.

Die kurzzeitorientierten Beratungen sind hilfreich um:

- Neue Lebensphasen aktiv zu gestalten
- Neue Perspektiven zu finden und Sichtweisen zu erlangen
- Neue Haltungen zu entwickeln
- Mit erlebten Kränkungen anders umzugehen
- Eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken
- Neue Ideen und Lösungsstrategien zu entwickeln
- Hilfen bei Entscheidungsprozessen
- Alte hinderliche Glaubenssätze und Schutzstrategien in neue hilfreiche Schatzstrategien umzuwandeln

Das Ziel: Hilfe zur Selbsthilfe!

KURSLEITUNG: Angela Stauten-Eberhardt, Grundschullehrerin, STEP-Trainerin, systemische Beraterin und Mutter

TERMINE: Einzelberatung nach telefonischer Vereinbarung

VERANSTALTUNGSORT: Raum im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: angela.stauten-eberhardt@t-online.de,
Telefon (02330) 3682

Schulungsangebote für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus Typ 1

Kinder und Jugendliche mit Diabetes wollen durch ihre Krankheit möglichst wenig beeinträchtigt sein und ihr Leben mit Hilfe ihrer Eltern und ihres Umfeldes nach eigenen Wünschen gestalten und erleben können. In diesem Bedürfnis möchten wir sie und ihre Familien unterstützen, damit sie diesem Ziel so nah wie möglich kommen können.

Unser Konzept der Diabetesbehandlung ist nach ganzheitlichen Gesichtspunkten ausgerichtet und bezieht neben den modernen medizinisch-physiologischen Kenntnissen und Methoden auch geistig-seelische Aspekte sowie Entwicklungsfragen der Kinder und Jugendlichen in die Behandlung mit ein (anthroposophisch erweiterte Medizin). Ein besonderer Schulungsschwerpunkt liegt im Training der frühzeitigen Erkennung von Unterzuckerungen (Hypoglykämien).

KURSLEITUNG: Dr. med. Ansgar Thimm, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderendokrinologie und -diabetologie, Diabetologe DDG

INFO/ANMELDUNG: Diabetesambulanz am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Telefon (02330) 62-3907 / -3908 / -3909, Diabetes-Hotline (0160) 4470912, diabeteskinder@gemeinschaftskrankenhaus.de



Teilnehmende Hebammen am Programm „Babyfocus“ der Techniker Krankenkasse

Alberts, Katrin	(02303) 9477213	Unna, Fröndenberg, Kamen, Hamm, Dortmund, Schwerte, Iserlohn, Hemer
Arends, Maryam	(0170) 5204705	Bochum & Umgebung
Becker, Miriam	(0177) 2867799	Bochum
Bösel, Heidi	(0234) 4524451	Bochum & Umgebung
Bohdal, Jutta	(02330) 71765	Herdecke, Witten, Wetter, Hagen, Dortmund
Borisch-Grünau, Jutta	(0231) 7225625	Dortmund
Bracht, Bärbel	(02332) 12458	Gevelsberg, Ennepe-Ruhr-Kreis, Wuppertal
Buschmann, Sylvie	(0234) 9344210	Bochum
Dahbi, Sandra	(0211) 54416150	Düsseldorf
Dally, Celilie	(0176) 38327173	Dortmund
Dieselhorst, Jennifer	(0177) 4241673	Hattingen
Diermann, Kerstin	(02331) 337440	Hagen
Drepper, Kirsten	(0178) 7158674	Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer, Schwerte, Unna
Eisenhardt, Jennifer	(0177) 9304148	Bochum & Umgebung
Falk, Christine	(02303) 80222	Unna, Dortmund, Kamen, Hamm, Fröndenberg, Schwerte, Iserlohn, Hemer
Faupel, Lena	(0231) 1385881	Dortmund
Fleischer, Elke	(0173) 9035764	Wetter & Umgebung
Fischer, Birgit	(0172) 2828033	Bochum, Dortmund, Witten
Götz, Martina	(0157) 53673053	Geburtsvorbereitung
Heller, Sarah	(0171) 5252857	Hattingen, Sprockhövel & Umgebung
Henn, Anna	(0179) 2372429	Bochum, Essen
Heußén, Nina	(0234) 7095378	Bochum & Umgebung
Hobein, Yvonne	(0231) 5348778	Dortmund
John, Melanie	(0163) 3648810	Bochum
Johna, Martina	(02331) 631081	Hagen & Umgebung
Kapp, Claudia	(0176) 62602386	Witten
Kauth, Barbara	(0202) 94633880	Hattingen, Essen, Wuppertal
Kleinrath, Sonja	(0163) 6076688	Dortmund, Witten, Bochum
Kneer, Katja	(02335) 963292	Hagen, Volmarstein & Umgebung
Knorr, Doris	(0231) 713885	Dortmund-Süd & Herdecke
Krause, Beate	(02337) 8710	Brekerfeld
Kunes, Jennifer	(0176) 31185091	Dortmund

HEBAMMENLISTE

Kunadt, Marzena	(02330) 13162	Dortmund, Hagen, Witten & Umgebung
Linnemann, Ulrike	(0231) 9482050	Dortmund, Schwerte
Lowack, Kirsten	(02374) 501610	Iserlohn, Hagen
Ludwig, Anna	(0234) 7778606	Bochum, Witten
Mann, Yvonne	(02335) 8879697	Wetter
Menge, Lisa	(0231) 516606	Dortmund
Meyer, Mira	(0163) 6807495	Essen
Middendorf, Henrike	(0157) 704720220	Dortmund
Müller-Agyei, Susanne	(0231) 412161	Dortmund & Umgebung
Oberei, Mariola	(0176) 34167737	Herdecke, Witten, Bochum, Hagen, Dortmund
Oechсли, Brigit	(0157) 79589616	Bochum
Ostmann, Kristina	(0234) 3383536	Bochum
Pakusch, Anke	(0234) 799018	Bochum
Paunova, Heike	(0234) 853901	Bochum & Umgebung
Poop, Janina	(0151) 22809203	Lünen & Umgebung
Przyrembel, Birgit	(02303) 559060	Duisburg
Schade, Monika	(0231) 7275449	Dortmund & Umgebung
Schaffrin, Kathrin	(0231) 895224	Dortmund
Scheiper, Lisa	(0176) 80834209	Dortmund
Schildmann, Claudia	(02373) 1706650	Fröndenberg, Unna, Schwerte, Dortmund, Hemer
Schrameyer, Gesine	(0176) 72519661	Wuppertal, Sprockhövel
Schümann, Judith	(0152) 54757343	Unna, Dortmund
Sliwinski, Sabine	(02330) 808350	Herdecke, Wetter, Witten, Hagen und Dortmund
Suerken, Katja	(02302) 2038447	Witten, Bochum, Dortmund, Herdecke
Speckenheuer, Anja	(0234) 9766931	Bochum & Umgebung
Stammkötter, Anja	(0157) 86086998	Bochum & Umgebung
Stoll, Veronique	(0234) 3338035	Bochum
Stracke, Adine	(02339) 9089288	Sprockhövel
Toms, Kerstin	(02389) 3728	Werne, Kamen, Lünen, Unna, Hamm
Werner, Helena	(0173) 5628091	Hattingen
Weidauer-Möllmann, Sylke	(0176) 23879610	Dortmund, Kamen
Wink-Urbainczyk, Beate	(02373) 399639	Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer
Wörmann, Josefine	(0176) 43215303	Bochum & Umgebung



Hebammen am GKH, die Sie während der Schwangerschaft, Wochenbett- und Stillzeit begleiten

Arends, Maryam	(0170) 5204705	Bochum & Umgebung
Bohdal, Jutta	(02330) 71765	Herdecke, Witten, Wetter, Hagen, Dortmund
Drepper, Kirsten	(0178) 7158674	Menden, Fröndenberg, Iserlohn, Hemer, Schwerte, Unna
Eckermann, Michelle	(0162) 6147826	Witten, Bochum, Dortmund
Heller, Sarah	(0171) 5252857	Hattingen, Sprockhövel & Umgebung
Heußén, Nina	(0234) 7095378	Bochum & Umgebung
Kaltenborn, Inga	(01575) 4150956	Bochum, Witten, Hattingen
Kneer, Katja	(02335) 963292	Hagen, Volmarstein & Umgebung
Heußén, Nina	(0234) 7095378	Bochum & Umgebung
Knorr, Doris	(0231) 713885	Dortmund-Süd & Herdecke
Kunadt, Marzena	(02330) 13162	Dortmund, Hagen, Witten & Umgebung
Leker-Wortmann, Melanie	(02301) 943203	Dortmund & Unna
Lowack, Kirsten	(02374) 501610	Iserlohn, Hagen
Mann, Yvonne	(02335) 8879697	Wetter
Oberei, Mariola	(0176) 34167737	Herdecke, Witten, Bochum, Hagen, Dortmund
Ostmann, Kristine	(0234) 3383536	Bochum & Umgebung
Rittmann, Martina	(02338) 8745838	Breckerfeld & Umgebung
Schildmann, Claudia	(02373) 1706650	Fröndenberg, Unna, Schwerte, Dortmund, Hemer
Sliwinski, Sabine	(02330) 808350	Herdecke, Wetter, Witten, Hagen, Dortmund
Stammkötter, Anja	(0157) 86086998	Bochum & Umgebung
Suerken, Katja	(02302) 2038447	Witten, Bochum, Dortmund, Herdecke

Beleghebammen

Eisenhardt, Jenny	(0177) 9304148	Bochum & Umgebung
Falk, Christine	(02303) 80222	Unna, Dortmund, Kamen, Hamm, Fröndenberg, Schwerte, Iserlohn, Hemer
Kleinrath, Sonja	(0163) 6076688	Dortmund, Witten, Bochum
Paunova, Heike	(0234) 853901	Bochum & Umgebung





GESUNDHEIT, BEWEGUNG
UND ENTSPANNUNG

Gesundheit kann man essen!

Unsere Nahrung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert und unser Stoffwechsel kommt manchmal einfach nicht mehr mit. Die Folgen sind Störungen und Beschwerden bis hin zu Krankheiten. Falls Sie etwas Entscheidendes tun wollen, haben Sie hier die Gelegenheit sich endlich starten zu lassen. Wissen Sie, was die Veränderung bewirkt? Sobald Sie selbst Vorsorge treffen, durch Veränderungen nebenwirkungsfrei Ihren Stoffwechsel unterstützen und so Ihre Gesundheit entscheidend stärken, können Sie sich stetig immer besser fühlen. Die Grundlage stabiler Gesundheit können Sie essen und Ihren Körper jedes Mal mit Vitalität – und Freude. Auf diese Weise gestärkt, werden Sie sogar immer gelassener auf äußere Umstände wie Stress, Anstrengung und Druck reagieren: So Manches schlägt Ihnen dann nicht mehr auf den Magen oder geht Ihnen unter die Haut. Es geht um Ihre Gesundheit durch Genuss, der Ihnen gut tut. Tag und Nacht.

KURSLEITUNG: Dr. rer. nat. Herma Portsteffen,
Gesundheitsberaterin, Dipl.-Biologin

TERMINE: jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr:
19.04.2018: Entzündliche Darmerkrankungen –
Leichter und angenehmer leben mit
einer passenden Ernährung
20.09.2018 Gelenkbeschwerden mit Ernährung
lindern – geht das?

VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (01575) 6160167 oder nachricht@deine3G.de
Bitte melden Sie sich bis eine Woche vorher an!

KOSTEN: 8 Euro



Kundalini Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga ist eine Yogaform, die für alle Menschen geeignet ist, die die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen meistern wollen. Sie verhilft Ihnen zu mehr Elan und Wachheit im Alltag, ebenso zu einem bewussteren Umgang mit sich und anderen. Wir werden mit dynamischen oder fließenden Übungsfolgen, aber auch mit ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantrameditationen arbeiten, welche Konzentration und bewusste Atemführung beinhalten.

KURSLEITUNG:	Claudia Ringgenburger-Grunow, zertifizierte Yogalehrerin (3HO), auch für Schwangere und Rückbildung (Shuniya)
VERANSTALTUNGSORT:	Dörthe-Krause-Institut am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
INFO/ANMELDUNG:	dienstags von 19.15 bis 20.45 Uhr unter Telefon (02330) 659886 oder cringgenburger@yahoo.de
KOSTEN:	beim Kauf einer 10er-Karte kostet der Abend 10 Euro

Klangmassage nach Peter Hess®

Nach einem Informationsgespräch werden verschiedene obertonreiche Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und behutsam angeschlagen. Dies ermöglicht eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers und harmonisiert gleichzeitig sanft jede einzelne Körperzelle.

Die Klangmassage fördert eine bessere Körperwahrnehmung. Stress, Ängste, Sorgen, die sich negativ auf

unsere Gesundheit auswirken, können losgelassen und eigene Ressourcen unterstützt werden.

Sie ermöglicht die positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft und wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist.

KURSLEITUNG:	Karin Grunau, zertifizierte Klangmassagepraktikerin
TERMINE:	auf Anfrage
INFO/ANMELDUNG:	Telefon (01577) 6488346
KOSTEN:	Einzelsitzungen, 60 Minuten 35 Euro und 30 Minuten 18 Euro

Rhythmische Einreibungen nach Dr. Wegman / Hauschka®

Auf der Grundlage des anthroposophischen Menschenbildes sind die Rhythmischen Einreibungen eine Behandlungsmethode, deren Berührungsqualität auf rhythmischen Prinzipien beruht. Ihre Wirkung ist sowohl vorbeugend wie auch therapeutisch. Sie unterstützen den Menschen in seiner Eigenwahrnehmung und erinnern ihn an seine Lebenskräfte.

Die Selbstheilungskräfte können sich entfalten und die Vitalität wird gesteigert. Angeboten werden Ganzkörpereinreibung, Teileinreibungen und Organeinreibungen.

KURSLEITUNG:	Brigitte Bülbring, Lehrerin für Pflegeberufe, langjährige Ausbilderin und Therapeutin für Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka®
TERMINE:	auf Anfrage
INFO/ANMELDUNG:	Telefon (0176) 24125703
KOSTEN:	120 Minuten: 65 Euro



HUSTIFEX®-BRUMMER®-Gruppen-Kurse

- Für Menschen, die glauben, sie können nicht singen
- Für die Gesundheitsprophylaxe
- Für alle, die sich die Grundlagen des Gesanges erüben wollen

Kursziele:

- Übungen zum Vergessen des Atmens, Atemvertiefung und -entspannung
- Übungen zum Sammeln des Klanges, Reinigung, Entschlackung und Entspannung
- Übungen mit intensivierten Lautformen, Belebung der Organe
- Musiklehre singend geübt, selbständiges Üben

Voraussetzungen: Mut und Freude am Singen und gemeinsamen Üben

KURSLEITUNG: Hans Werner Schneider, Gesangstherapeut und -lehrer

TERMINE: dienstags, jeweils von 17.00 bis 18.15 Uhr:

1. Quartal: ab 06.02.2018,
2. Quartal: ab 08.05.2018,
3. Quartal: ab 28.08.2018,
4. Quartal: ab 05.11.2018

VERANSTALTUNGSORT: Raum im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02302) 423987,
gesang@hustifex-brummer.de oder
www.hustifex-brummer.de

KOSTEN: Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!
100 Euro, bei Anmeldung 1 Woche vorher: 90 Euro,
Ermäßigung auf Anfrage

Tag des Beckenboden-Zentrums

PATIENTENVERANSTALTUNG

VORTRAG: „BECKENBODEN – FIT IN JEDEM ALTER“

TERMIN:	26.05.2018
VERANSTALTUNGSORT:	Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke Nähere Angaben finden Sie unter unserer
INFO/ANMELDUNG:	Rubrik „Veranstaltungen“ im Internet.

Die Kraft aus der Mitte Beckenboden-Kompaktseminar

Lernen Sie an diesem Tag Ihren Beckenboden kennen! Entdecken Sie Möglichkeiten, „Kraft aus der Mitte“ zu schöpfen und richtig einzusetzen.

Inhalte: Einführung, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen, Vertiefung. Jede Teilnehmerin erhält einen individuellen, auf ihre Situation abgestimmten Übungsplan. Für Frauen mit Beckenbodenschwäche und Rückenbeschwerden und auch alle, die ihrem Körper neu begegnen wollen.

KURSLEITUNG:	Andrea Merfeld, Beckenbodentherapeutin (EBT)
TERMINE:	sonntags, jeweils von 10 bis 16 Uhr: 18.02.2018, 15.04.2018, 24.06.2018, 09.09.2018, 11.11.2018, kein fortlaufender Kurs, jeder Termin bildet eine abgeschlossene Einheit
VERANSTALTUNGSORT:	Lernwerkstatt, 5. Etage, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
INFO/ANMELDUNG:	Telefon (02330) 970074, Mobil (0157) 73172727 oder kontakt@beckenboden-herdecke.de
KOSTEN:	90 Euro, inkl. Getränke und Kursmappen



Diagnose Brustkrebs! Und was ist mit mir?

PATIENTENVERANSTALTUNG

Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Freunde.

TERMIN:	Samstag, 08.09.2018 von 10 bis 13.30 Uhr
VERANSTALTUNGSORT:	Dörthe-Krause-Institut am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
INFO/ANMELDUNG:	Claudia Wehner Telefon (02330) 62-3380 oder c.wehner@gemeinschaftskrankenhaus.de

Selbsthilfegruppe nach Brustkrebs

Alle Frauen unserer Gruppe sind an Brustkrebs erkrankt. Damit wir mit dieser Erkrankung besser und selbstbestimmter leben können, treffen wir uns, um über die uns bewegenden Dinge zu sprechen. Denn nicht nur der Körper leidet an dieser Krankheit, sondern der Mensch in seiner Ganzheit und oft auch die Familie und die Freunde der an Krebs erkrankten Frauen.

Wir bieten an ... einen geschützten Rahmen für den Austausch mit anderen Betroffenen, die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, gemeinsam Aktionen nach Ihren Wünschen zu planen, die Einladung von Referenten zu bestimmten Themen.

KONTAKTPERSON:	Angelika Jensen, Sabine Gillmann
TERMINE:	1. Mittwoch im Monat, von 17 bis ca. 19 Uhr
VERANSTALTUNGSORT:	Patientenaufenthaltsraum der Station 5 A/B, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
INFO/ANMELDUNG:	(02330) 62-3182 (Pflegerberatungsbüro)
KOSTEN:	Das Angebot ist kostenlos.





Lebenslust und Eigensinn

Dies ist ein Angebot für an Krebs erkrankte Menschen. Eine Gruppe von maximal 12 Personen trifft sich einmal im Monat für 3 Stunden, um sich gemeinsam und mit Begleitung auf eine Reise zu machen, Lebenslust, Lebensfreude und Eigensinn neu zu entdecken. Wir nutzen kreative Methoden, Imaginations- und Entspannungsübungen sowie Elemente aus der Körperpsychotherapie. Mitzubringen sind: Abenteuerlust und Neugier auf sich selbst und das Leben – und eine Wolldecke.

KURSLEITUNG: Thomas Rechenberg, evangelischer Krankenhauspfarrer mit psychotherapeutischer Ausbildung, N. N.

TERMINE: auf Anfrage

VERANSTALTUNGSORT: Lernwerkstatt, 5. Etage,
Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

INFO/ANMELDUNG: Telefon (02330) 62-3072 oder
t.rechenberg@gemeinschaftskrankenhaus.de







Herdecker Herzschule

MENSCHEN MIT KRANKHEITEN VON HERZ UND KREISLAUF GANZHEITLICH ERFASSEN UND UNTERSTÜTZEN

Nach fünf erfolgreichen Jahren bieten wir weiterhin ein Intensivwochenende an, um Sie darin zu unterstützen, Ihren Lebensstil dauerhaft zu verändern. Dazu gehören Elemente wie biographische Gespräche, Ernährungsberatung und Küchenpraxis, Bewegungstraining, meditative Entspannung und Achtsamkeitsschulung durch Heileurythmie und Kunsttherapie. Einen wichtigen Raum nimmt der Erfahrungsaustausch sowie Gespräche mit dem Herzschulteam ein.

Im Anschluss an das Intensivwochenende finden einmal monatlich Abende im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke statt, die über ein Jahr fortgeführt werden. Hier sollen die begonnenen Inhalte weiterentwickelt werden, und es besteht die Möglichkeit, die Erfahrungen mit den Lebensstilveränderungen im individuellen Alltag untereinander auszutauschen. Da hier auch die Angehörigen betroffen sind, wird es ausdrücklich begrüßt, wenn sie ebenfalls an den Herzschul-Abenden teilnehmen.

Das Angebot der Herdecker Herzschule richtet sich an Menschen mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen usw.). Aber auch Menschen mit einer Veranlagung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhalten durch die Herzschule wichtige Hinweise und Hilfen.

Das Konzept der Herdecker Herzschule nutzt den breiten Erfahrungsschatz der Herzschulen in Deutschland. Hervorzuheben ist hier die Herzschule in Havelhöhe/Berlin, sie ist die „Mutter“ aller Herzschulen in Deutschland und bietet seit 1998 erfolgreich eine Herzschule an.



- TERMINE:** Intensivwochenende am 05.10. und 06.10.2018, dann einmal am 1. Mittwoch des Monats von 16.00 bis 19:30 Uhr
- VERANSTALTUNGSORT:** im Gemeinschaftskrankenhaus
- INFO/ANMELDUNG:** Sabine Brehmeier, Telefon (02330) 62-3045
- KOSTEN:** Jahreskurs inklusive Intensivwochenende und Pausenverpflegung ca. 600 Euro (je nach Gruppengröße). Zuschüsse durch die Krankenkassen sind möglich (je nach Kasse und Antrag; dabei sind wir gerne behilflich).

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Die Rückenschule gibt zusätzlich wichtige Informationen zur Rückengesundheit und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Ziel ist die Rückgewinnung oder der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden durch Stärkung der Rumpfmuskulatur. Das Angebot richtet sich sowohl an Personen, die noch keine Rückenschule absolviert haben und eine Grundinformation zur Rückengesundheit suchen, als auch an Personen, die die Rückenschule bereits absolviert haben und nun mit Hilfe der Wirbelsäulengymnastik ihre Rückengesundheit fördern wollen.

- KURSLEITUNG:** Andrea Krüsmann (Sporttherapeutin)
- TERMINE:** Dienstags, jeweils von 16:30 bis 17:30 Uhr: 18.09. – 11.12.2018
abgeschlossener Kurs über 10 Termine
- VERANSTALTUNGSORT:** Saal des Dörthe-Krause-Instituts am Gemeinschaftskrankenhaus
- INFO/ANMELDUNG:** Telefon (02330) 62-3480 oder e.detert@gemeinschaftskrankenhaus.de
- KOSTEN:** 90 Euro (Die Kurskosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu mindestens 80% erstattet)



Für Ihre Notizen

A large green rectangular area with horizontal white lines, serving as a space for notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the green area. The green area is positioned below the section header and above the page number.

Für Ihre Notizen

A large green rectangular area with horizontal white lines, serving as a space for notes. A curved white shape is visible on the right side of the green area.

Wir möchten Sie herzlich bitten, an der Entwicklung des Kursprogramms des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke teilzunehmen. Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, diesen Fragebogen auszufüllen. Ihre Angaben im Fragebogen sind freiwillig und werden streng vertraulich behandelt. Die Fragebögen werden anonym ausgewertet, sodass kein Rückschluss auf Personen möglich ist. Rückgabe an Ihre Kursleitung oder per Fax an (02330) 62-4041.

Besucher Kurs _____

1. Wie sind sie auf den Kurs aufmerksam geworden?

- Heft Kursprogramm/Infomappe Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
- Internet
- Sonstiges (Aushänge, persönliche Empfehlung)

2. Wie hat Ihnen der Kurs gefallen? (1 = besonders positiv, 6 = besonders negativ)

Organisatorisch	1	2	3	4	5	6
Pädagogisch	1	2	3	4	5	6
Inhaltlich	1	2	3	4	5	6
Räumlich	1	2	3	4	5	6

3. Entsprach das Erlebte Ihren Vorstellungen?

- Ja Nein

Wenn nicht, was hat Ihnen gefehlt? _____

Wenn ja, was hat Ihnen besonders gut gefallen? _____

4. Haben Sie bereits Veranstaltungen im Rahmen des Kursprogramms des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke besucht?

- Ja Nein

Wenn ja, welche? _____

5. Haben Sie Wünsche für weitere Angebote, die bisher noch nicht im Kursprogramm des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke vertreten sind?

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Der Sterntaler e.V. wurde 1990 mit dem Ziel gegründet, die Heilungschancen schwerkranker Kinder durch die Förderung erweiterter Therapien verbessern zu helfen. Während anfangs die therapeutischen Ferienfahrten der Schwerpunkt der Sterntaler-Aktivitäten waren, sind im Laufe der Zeit die finanzielle Unterstützung der künstlerischen Therapien, Musiktherapie, kindgerechte Diabetesschulungen, Trauerseminare für Familien, Verbesserungen der personellen und räumlichen Situation an der Kinderklinik durch Übernahme von Stellenanteilen bzw. Renovierungskosten, der Therapeutische Garten „Avalon“ und die Förderung von Forschungsprojekten für krebskranke Kinder hinzugekommen. Ferner stellt der Sterntaler e.V. den Sterntaler-Bus für Projekte mit kranken Kindern und eine Elternbibliothek zur Verfügung.

Finanziert werden die vorgenannten Maßnahmen und Projekte zum einen über Spenden und zum anderen über den Verkauf der vom Sterntaler e.V. zu verschiedenen medizinisch-pädagogischen Themen herausgegebenen Beratungsbroschüren, die direkt über das Vereinsbüro oder in der Kinderambulanz des Gemeinschaftskrankenhauses erhältlich sind.

Der Vorstand des Sterntaler e.V. ist ehrenamtlich tätig, so dass jede Spende direkt hilft. Helfen Sie uns, damit wir helfen können! Bei Fragen zu unserer Arbeit stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



sterntaler

HOFFNUNG FÖRDERN

Gemeinnütziger Verein zur Förderung erweiterter Therapieformen für krebskranke, chronisch erkrankte und frühgeborene Kinder e.V.

c/o Gemeinschaftskrankenhaus,
Gerhard-Kienle-Weg 4, 58313 Herdecke
Postfach 1504, 58305 Herdecke
Telefon/Telefax (02330) 62-3809
info@sterntaler-ev.de, www.sterntaler-ev.de

Spendenkonto Sterntaler e.V.:

Sparkasse HagenHerdecke,
DE04 4505 0001 0009 1032 50; BIC: WELADE3HXXX



**GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS
HERDECKE**

www.gemeinschaftskrankenhaus.de