



# Gesundheitszentrum

mit Elternschule

Kursprogramm 1. Halbjahr 2009

# **Ansprechpartner**

## **Elternschule / Gesundheitszentrum**

Leiterin: Dr. phil. Birgit Sauer  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 40  
E-Mail: BSauer@barbaraklinik.de

## **Anmeldung und Information: Silke Stralek**

Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (AB)  
Fax: 0 23 81 / 6 81 - 14 60  
E-Mail: gesundheitszentrum@barbaraklinik.de

## **Gynäkologie und Geburtshilfe**

Chefarzt Dr. med. Hermann Wiebringhaus  
Tel.: 0 23 81/ 6 81 - 13 00  
E-Mail: HWiebringhaus@barbaraklinik.de

## **Sekretariat / Anmeldung Gynäkologische Ambulanz**

Tel.: 0 23 81/ 6 81 - 13 01  
www.brustzentrum-hamm.de  
www.geburten-hamm.de

## **Kreißsaal / Anmeldung**

Tel.: 0 23 81/ 6 81 - 13 30

## **Physikalische Therapie**

Leiterin: Tatjana Valerie Zech  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 16 61  
E-Mail: TZech@barbaraklinik.de

## **Diabetesberatung**

Elke Kasper  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 12 17  
E-Mail: EKasper@barbaraklinik.de

## **Psychologischer Dienst**

Dipl.-Psych. Lucia Kemmerling  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 11 10 (Di.-Do.)  
E-Mail: LKemmerling@barbaraklinik.de

## **Klinik-Kommunikation**

Marion Kleditzsch  
Tel.: 0 23 81 / 6 81 - 11 07 (Di.– Do.)  
E-Mail: MKleditzsch@barbaraklinik.de

Tel. 0 23 81/ 6 81 - 0   **Telefonzentrale**  
Tel. 0 23 81/ 6 81 - ...   **Durchwahl**

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen, Patienten und Eltern!

Gesundheit ist ein wichtiges, wenn nicht sogar das wichtigste Gut, das wir haben. Wir sollten alles dafür tun, diese Gesundheit zu bewahren. Mit der großen Auswahl an Kursen möchten wir Ihnen dabei helfen, dass die Umsetzung Ihrer guten Vorsätze gelingt. Wir bieten Ihnen Vorträge zu aktuellen gesundheitlichen Themen oder alternativen Heilmethoden, Kurse zur Gesundheitserhaltung oder zur Prävention, Wellness und Entspannung.

Auch für (werdende) Eltern haben wir spannende Angebote. Gerade in der Phase, in der die Kinder klein und vollkommen auf die Fürsorge der Großen angewiesen sind, kommen Fragen zu Kindersicherheit, Entwicklung oder Gesundheit auf, auf die wir mit unseren Kursen Antworten geben wollen. Auch die Förderung der Kleinsten mit PEKiP, Babyschwimmen und Spiel- und Bewegungskursen ist uns ein besonderes Anliegen, um Kindern und Eltern die Möglichkeit zu geben, sich untereinander auszutauschen, Spaß zusammen zu haben und die Zeit zusammen zu genießen.

Wir hoffen, dass wir Sie mit unserem aktuellen Programm „locken“ können, der Gesundheit einen wichtigen Platz in Ihrem Leben einzuräumen und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre



Dr. phil. Birgit Sauer  
Leiterin Gesundheitszentrum/ Elternschule

Sofern nicht anders vermerkt, gilt für alle Veranstaltungen, dass eine **verbindliche Anmeldung bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn über das Sekretariat des Gesundheitszentrums** schriftlich, per Mail oder telefonisch unter Tel. 0 23 81 / 6 81-13 41 erforderlich ist.

## 4 | Inhalt

<b>PatientenDienSTage .....</b>	<b>6</b>
<i>Grauer Star.....</i>	7
<i>Neue Wege im Gehirn.....</i>	7
<i>Leben mit einer neuen Harnblase .....</i>	7
<i>Bluthochdruck – Eine Zeitbombe.....</i>	8
<i>Schlaflosigkeit.....</i>	8
<b>Ernährung und Gewichtsreduktion .....</b>	<b>9</b>
<i>„Rundum gesund“ – Das Barbara-Fit-Menü.....</i>	9
<i>Basische Ernährung gegen Übersäuerung.....</i>	10
<i>Neurodermitis .....</i>	10
<i>Milchzucker- und Fruchtzuckerunverträglichkeit.....</i>	11
<i>„Weg mit den Pfunden!“ .....</i>	11
<i>Hypnose zur Gewichtsreduktion.....</i>	12
<b>Bewegung und Fitness .....</b>	<b>13</b>
<i>Herzsport .....</i>	13
<i>Asthmasport .....</i>	13
<i>Wassergymnastik für Frauen.....</i>	14
<i>Fatburnergymnastik.....</i>	15
<i>Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden .....</i>	15
<i>Pilates .....</i>	16
<b>Gesundheitsförderung.....</b>	<b>17</b>
<i>Jin Shin Jyutsu .....</i>	17
<i>Wechseljahre aus ganzheitlicher Sicht.....</i>	17
<i>Selbst-Stärkung der eigenen Sehkraft .....</i>	18
<i>Mit Fußreflexzonentherapie sich selbst etwas Gutes tun ...</i>	18
<i>Podoorthesiologie.....</i>	19
<i>Heessener Kräuterwanderung.....</i>	19
<i>Hypnose - Heilsame Reise ins Unterbewusstsein .....</i>	20
<i>Raucherentwöhnung mit Hypnose .....</i>	21
<i>Ausgeraucht .....</i>	21
<b>Entspannung und Wellness .....</b>	<b>22</b>
<i>Autogenes Training .....</i>	22
<i>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....</i>	22
<i>Oasentag für Frauen .....</i>	23
<i>Farb-, Stil- und Imageberatung.....</i>	24
<i>Natürliches Schminken macht Spaß .....</i>	24
<i>Gepflegte Füße – Gesunde Füße.....</i>	25
<b>Leben mit Brustkrebs.....</b>	<b>26</b>
<i>Pro • mamma - Psycho-onkologisches Projekt .....</i>	26
<i>Tram-Ladies .....</i>	26
<i>Paula hilft wissen.....</i>	27
<i>Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“ .....</i>	27
<i>Walk-Team Hamm .....</i>	28
<i>Sauna-Treff.....</i>	28
<i>Malkurs .....</i>	28
<i>Qi Gong für Brustkrebspatientinnen .....</i>	28
<i>Aktiv gegen Krebs (Kosmetikkurse) .....</i>	29
<b>Selbsthilfegruppen .....</b>	<b>30</b>
<i>Insulin-Pumpen-Zirkel .....</i>	30
<i>Pen-Club.....</i>	30

<i>Prostata-Selbsthilfe e.V.</i> .....	31
<i>Urostomie</i> .....	31
<i>Selbsthilfe unruhige Beine e.V.</i> .....	31
<i>Frauen mit (Brust)Krebserkrankung</i> .....	31
<b>Schwangerschaft</b> .....	<b>32</b>
<i>Ganzheitliche Geburtsvorbereitung</i> .....	32
<i>Kreißsaalbesichtigung / Ärztlicher Vortrag</i> .....	32
<i>Hebammen-Sprechstunde</i> .....	33
<i>Säuglingspflege</i> .....	34
<i>Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!</i> .....	34
<i>Schwimmen für Schwangere</i> .....	35
<i>Geburtsvorbereitende Akupunktur</i> .....	35
<b>Geburt</b> .....	<b>36</b>
<i>Wochenbettgymnastik</i> .....	36
<i>Rückbildungsgymnastik</i> .....	36
<i>Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik</i> .....	37
<i>Still-Beratung</i> .....	37
<i>Tragetuch-Bindetechniken</i> .....	38
<b>Eltern-Kind-Kurse</b> .....	<b>39</b>
<i>Stilltreff</i> .....	39
<i>Babyschwimmen</i> .....	39
<i>Kleinkinderschwimmen</i> .....	41
<i>Babymassage</i> .....	42
<i>Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)</i> .....	42
<i>Spiel und Bewegung für Eltern und ihre Kinder</i> .....	43
<i>Toni singt im Liedergarten<sup>NRW</sup></i> .....	44
<i>Wibbel nicht, wibbel nicht so</i> .....	46
<i>babySignal® – Mit den Händchen sprechen</i> .....	46
<i>Autogenes Training für Kinder</i> .....	47
<b>Elternseminare und Vortragsveranstaltungen</b> .....	<b>48</b>
<i>Gesunde Ernährung von Anfang an</i> .....	48
<i>Selber kochen für Babys</i> .....	48
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind</i> .....	49
<i>Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind / Refresher</i> .....	49
<i>Schlaf – doch endlich – gut, mein Kind</i> .....	50
<i>Klassische Homöopathie für kranke Kinder</i> .....	50
<i>Übergewicht bei Kindern vermeiden</i> .....	51
<i>(Mehrlings-) Flohmarkt „Rund ums Kind“</i> .....	51
<i>Weitere Elternseminare und Vortragsveranstaltungen</i> .....	52
<b>Leistungsangebote unserer Hebammen</b> .....	<b>53</b>
<i>Hebammen der St. Barbara-Klinik</i> .....	53
<i>Geburtsbegleitung durch Beleghebammen</i> .....	54
<b>Informationen und Kontakte</b> .....	<b>55</b>
<i>Anmeldebedingungen</i> .....	55
<i>Ansprechpartner / weiterführende Links</i> .....	57
<i>Leistungsspektrum der St. Barbara-Klinik</i> .....	59
<i>Kooperationspartner</i> .....	59
<i>Anmeldung</i> .....	61

## 6 | Patientendienstage



### **Sie sind herzlich eingeladen!**

Nutzen Sie die Patientendienstage und informieren Sie sich. Hier erhalten Sie direkt und ungefiltert einen Überblick über das Leistungsangebot unserer Klinik und Behandlungsmethoden bei bestimmten Erkrankungen. Lernen Sie unsere Fachärzte kennen und gewinnen Sie einen Eindruck von unserer Klinik direkt vor Ort. „Nur wer informiert ist, kann im Ernstfall gut entscheiden und beugt vielen Ängsten vor!“

## **PatientenDienstage**

- Ort:** Konferenzraum 1, U-Ebene  
**Gebühr:** Die Teilnahme ist kostenfrei!  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Grauer Star - Eine weit verbreitete Krankheit mit guten Heilungsmöglichkeiten**

*G 01/109*

Die Operation des Grauen Stars ist weltweit und auch in Deutschland die häufigste Operation überhaupt. Die Techniken haben sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. So werden die meisten Katarakt-Operationen ambulant durchgeführt. Dieser Patientendiensttag wird mit Dias und Videofilm detailliert auf das Operationsverfahren eingehen.

**Termin:** Dienstag, 13.01.2009, 18.00 Uhr

**Referent:** Priv.-Doz. Dr. med. Patrick Berg, Belegabteilung Augenheilkunde

## **Neue Wege im Gehirn - Wie mit neurochirurgischen OP-Verfahren Parkinson- und Tumorpatienten wirksam geholfen werden kann**

*G 02/109*

Die Stereotaxie ist eine neue Fachabteilung in der St. Barbara-Klinik. Sie stellt eine spezielle operative Behandlungsmethode dar, die es erlaubt, nach bildgesteuerter und computerassistierter Berechnung mit Hilfe eines Zielgerätes jeden beliebigen Punkt innerhalb des Gehirns hochpräzise zu erreichen. Der Chefarzt der Abteilung Stereotaktische Neurochirurgie wird an diesem Abend die neuen Behandlungsmöglichkeiten an der St. Barbara-Klinik vorstellen.

**Termin:** Dienstag, 27.01.2009, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. Ralph Lehrke, Chefarzt Stereotaktische Neurochirurgie

## **Leben mit einer neuen Harnblase**

*G 03/109*

Mit der operativen Umformung vom Darm wird ein Harnblasenersatz geschaffen, der Patienten mit Blasenkrebs einen künstlichen Blasenausgang erspart und ein normales Leben ermöglicht.

## 8 | Patientendienstage

**Termin:** Dienstag, 10.02.2009, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. H. H. Schwaab, Chefarzt Urologie  
Dr. med. Volker Rembrink, Oberarzt Urologie

### **Bluthochdruck – Eine Zeitbombe**

*G 04/109*

Bluthochdruck verläuft meist jahre- bis jahrzehntelang beschwerdefrei. Mit zunehmender Erkrankungsdauer kommt es allerdings zu Schäden an Herz und Gefäßen, Gehirn und Nieren. Diese Schädigungen verursachen ihrerseits Beschwerden und können zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Bluthochdruck muss daher frühzeitig therapiert werden, da mit fortschreitender Erkrankung die Auswirkungen sehr gefährlich werden können.

**Termin:** Dienstag, 10.03.2009, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. Hans Pfeleiderer, Chefarzt der Nephrologie/ Immunologie und Dialyse

### **Schlaflosigkeit – Wenn die Nacht zur Qual wird**

*G 05/109*

Über den Schlaf machen sich die meisten erst Gedanken, wenn er gestört ist. Nicht zu unrecht, denn lang anhaltende Schlafstörungen führen zu gesundheitlichen und auch psychischen Störungen. Entzündungen im Körper werden begünstigt, auch Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Störungen können Folgen von Schlafmangel sein.

**Termin:** Dienstag, 12.05.2009, 18.00 Uhr

**Referent:** Dr. med. Thomas Pladeck, Ltd. Arzt Department Pneumologie (Innere Medizin)



## Ernährung und Gewichtsreduktion

### „Rundum gesund“ – Das Barbara-Fit-Menü - Gesunde Ernährung leicht gemacht

*G 06/109*

Unser Essen und Trinken spielt eine wichtige Rolle, wenn wir unsere Gesundheit erhalten oder wiedererlangen wollen. Die St. Barbara-Klinik hat deshalb das Barbara-Fit-Menü entwickelt, welches sie seit Herbst 2006 ihren Patienten als besonderen Gesundheitsbeitrag anbietet. Diese Kostform entspricht den Empfehlungen der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin (DAEM e.V.). Sie ist im Nährstoffangebot ausgewogen, wird schmackhaft zubereitet und berücksichtigt gleichzeitig viele einzelne Diätformen, die bis vor einigen Jahren noch bei z. B. erhöhten Blutfetten oder Harnsäurewerten empfohlen wurden.

In unseren Vorträgen erfahren Sie, wie Sie mit dieser Kost gesund und lecker essen können und außerdem Blutdruck, Blutfette, Gewicht ... positiv beeinflussen können. Egal, ob Sie als Patient unseres Hauses dieses neue Angebot kennen und schätzen gelernt haben oder sich einfach nur „RUNDUM GESUND“ ernähren wollen: Mit unseren Vorträgen möchten wir Sie für die schmackhafte Welt dieser salzgesunden Ernährung gewinnen.

- Treffpunkt:** Anmeldung der St. Barbara-Klinik
- Termin:** wöchentlich – jeden Dienstag ab 15.00 Uhr – 30-minütiger Kurzvortrag
- Leitung:** Diätassistentinnen der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

## 10 | Ernährung und Gewichtsreduktion

### **Basische Ernährung gegen Übersäuerung – Wenn das Fass voll ist!**

*G 07/109*

Eine latente Übersäuerung kann sowohl die Ursache als auch eine Begleiterscheinung bei vielen chronischen Krankheiten wie z. B. Rheuma und Gicht sein, aber auch ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und allgemeines Unwohlsein können darauf zurückzuführen sein.

An diesem Abend bekommen Sie eine kleine Einführung in den Säure-Basen-Haushalt, Vorschläge zu einer säurereduzierten Lebensweise mit Ernährungsvorschlägen und Rezepturen zur „Entsäuerung“.

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** Mittwoch, 29.04.2009, 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Silke Herber-Budde, Heilpraktikerin

**Gebühr:** 5,- Euro

Bei ausreichender Nachfrage besteht die Möglichkeit, an einem Seminar „Basenfasten in der Gruppe“ teilzunehmen. Vormerkungen sind bei der Referentin im Anschluss an den Vortrag möglich.

### **Neurodermitis – Wie viel Einfluss hat die Ernährung?**

*G 08/109*

Eine individuelle und ausgewogene Ernährung, die auf die Unverträglichkeiten des Einzelnen abgestimmt ist, kann den Verlauf einer Neurodermitis bei einigen Betroffenen positiv beeinflussen. Im Vortrag wird die Rolle der Ernährung bei Neurodermitis thematisiert und deren Einfluss auf das Krankheitsbild bewertet. Welche Rolle spielen Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten und wie ist bei Verdacht darauf vorzugehen? Welche Diäten gibt es? Wann werden sie eingesetzt?

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** Donnerstag, 12.03.2009, 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Daniela Brand, Dipl.-Oecotrophologin

**Gebühr:** 5,- Euro

## **Milchzucker- und Fructoseunverträglichkeit – Schluss mit Unwohlsein**

*G 09/109*

Viele Menschen reagieren auf Milch und Milchprodukte oder auf bestimmte Obst- und Gemüsesorten mit Verdauungsproblemen. Diese Bauchbeschwerden können auf eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose) oder Fructose (Fruktose) hinweisen und eine Umstellung der Ernährung notwendig machen. Einige der dabei auftretenden Fragen beantwortet dieser Vortrag, z. B.: Gibt es Milchprodukte und Obst- und Gemüsesorten, die meist gut vertragen werden? Welche laktose- und fructosehaltigen Lebensmittel sind zu meiden? Wie kann die Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen über die Ernährung gesichert werden? Gibt es schmackhafte Alternativen?

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** Donnerstag, 26.03.2009, 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Daniela Brand, Dipl.-Oecotrophologin

**Gebühr:** 5,- Euro

## **„Weg mit den Pfunden!“ - Ein verhaltensorientiertes Programm zur Gewichtsreduktion**

*G 10/109*

Sie wollen abnehmen? Ja! Sie haben keine Lust auf Crash-Diäten, auf Kalorien zählen oder Punktekonto führen? Das ist gut; dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Denn stattdessen erhalten Sie die Möglichkeit zur Gewichtsreduktion über den Weg der langfristig wirksamen Ernährungsumstellung. Dabei soll der Genuss nicht auf der Strecke bleiben. Sie lernen mit Stolpersteinen, Hürden und Umwegen umzugehen und bekommen ein gutes Rüstzeug, um Ihr Ziel zu erreichen. Das Rüstzeug besteht u. a. aus Informationen über wirksame Nährstoffzusammensetzungen, förderliche Lebensmittelkombinationen und gesundheitsbekömmliche Verhaltensweisen. Zusätzlich erhalten Sie von Anfang an einen Ernährungsplan, der Ihr Wegweiser und unterstützender Helfer auf dem Weg der Gewichtsreduktion sein wird.

## 12 | Ernährung und Gewichtsreduktion

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termin:** 23.01. – 27.03.2009  
10 Termine, freitags, 17.00 – 18.30 Uhr
- Leitung:** Barbara Claesberg-Wawerka, Dipl.-Oecotrophologin, Ernährungsberaterin VDOE
- Gebühr:** 120,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen bezuschussungsfähig mit 80%)

Es wird empfohlen, parallel zu diesem Kurs einen Konditionssportkurs zu besuchen, z. B. Fatburnergymnastik (siehe S.15).

## Hypnose zur Gewichtsreduktion

*G 11a/109 und G 11b/109*

Abnehmen mit Hypnose ist nicht vergleichbar mit Diäten. Schlank werden beginnt „im Kopf“! Sie essen ganz normal weiter und stellen fest, dass Sie trotzdem abnehmen. Ohne Jo-Jo-Effekt! Denn wahre Veränderungen in unserem Körper können nur in unserem Unterbewusstsein stattfinden. Und die Hypnose wirkt über das Unterbewusstsein!

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)
- Termine:** G 11a/109: Samstag, 24.01.2009,  
14.30 – 18.00 Uhr  
G 11b/109: Samstag, 16.05.2009,  
14.30 – 18.00 Uhr
- Leitung:** Silke Herber-Budde, Heilpraktikerin,  
Hypnose-Therapeutin, NLP-Trainerin
- Gebühr:** 138,- Euro (inkl. CD)
- Mitzubringen:** Wolldecke

### **HINWEIS**

**Weitere Hypnose-Workshops, z. B. „Hypnose zur Entspannung“** auf Anfrage unter Tel. 0 23 81/ 6 81- 13 41 (Sekretariat Gesundheitszentrum)!



## Bewegung und Fitness

### Herzsport

*G 12/109*

Menschen mit Herzerkrankungen können ihrem Körper Sport nur in dosierter Weise zumuten. Eigene Fähigkeiten kennenzulernen und Belastbarkeiten unter fachkundiger Begleitung auszuprobieren, gibt Herzkranken neues Selbstvertrauen und stärkt ihre Gesundheit.

Verordnung durch den Hausarzt oder Überweisung durch die Rehabilitationsklinik ist Voraussetzung für die Teilnahme.

<b>Ort:</b>	Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
<b>Termin:</b>	jeden Donnerstag um 17.00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Heinz-Josef Hölker, Physiotherapeut
<b>Ärztliche Betreuung:</b>	Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann, Chefarzt Innere Medizin und Dr. med. Herbert Schmidtendorf, Oberarzt Innere Medizin
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 0 23 81 / 9 72 69 99

### Asthmasport

*G 13/109*

Menschen mit Asthma können ihrem Körper Sport nur in dosierter Weise zumuten. Eigene Fähigkeiten kennenzulernen und Belastbarkeiten unter fachkundiger Begleitung auszuprobieren, gibt Asthmatikern neues Selbstvertrauen und stärkt ihre Gesundheit.

Verordnung durch den Hausarzt oder Überweisung durch die Rehabilitationsklinik ist Voraussetzung für die Teilnahme.

## 14 | Bewegung und Fitness

<b>Ort:</b>	Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
<b>Termin:</b>	jeden Donnerstag um 19.00 Uhr
<b>Leitung:</b>	Heinz-Josef Hölker, Physiotherapeut
<b>Ärztliche Betreuung:</b>	Prof. Dr. med. Hans-Wilhelm Wiechmann, Chefarzt Innere Medizin und Dr. med. Michael Drees, Innere Medizin
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 0 23 81 / 9 72 69 99

### Wassergymnastik für Frauen

*G 14a/109 bis G14f/109*

Wassergymnastik macht beweglich, trainiert den Kreislauf und schont die Gelenke. Dabei besteht das Besondere einer Wassergymnastik darin, dass die Eigenschaften des Mediums Wasser als Auftriebs- und Druckelement, als Widerstand oder Hautreiz genutzt werden können. Über die Körpererfahrung im Wasser soll durch Bewegung die körperliche Aktivität erhalten oder verbessert sowie die allgemeine Fitness vielseitig geschult werden. Personen mit Muskelschwächen, Venenerkrankungen, Schädigungen der Wirbelsäule oder der Gelenke wird die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung gegeben.

**Termine: montags, 17.00 – 17.45 Uhr**

G 14a/109: 12.01. – 23.03.2009

G 14b/109: 20.04. – 29.06.2009

**montags, 17.45 – 18.30 Uhr**

G 14c/109: 12.01. – 23.03.2009

G 14d/109: 20.04. – 29.06.2009

**mittwochs, 19.45 – 20.30 Uhr**

G 14e/109: 14.01. – 18.03.2009

G 14f/109: 22.04. – 24.06.2009

*Jede Kursphase umfasst 10 Termine.*

**Ort:** Hallenbad der Erich-Kästner-Schule,  
Glückaufstr. 2, 59073 Hamm

**Leitung:** Helena Ewert, Physiotherapeutin

**Gebühr:** 50,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

## Fatburnergymnastik

*G 15a/109 und G 15b/109*

Um schlank und fit zu werden, braucht man regelmäßige Bewegung und eine an die persönlichen Bedürfnisse angepasste Ernährung. Durch Konditionsgymnastik zu flotter Musik und spezielle Übungen verbrennt unser Fett schneller und das Gewebe strafft sich. In der Fatburnergymnastik werden nicht nur die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt, sondern alle Muskelgruppen des Körpers angesprochen. Dehnungsübungen, die die Beweglichkeit verbessern, runden die Trainingsstunde ab.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 15a/109: 19.01. – 30.03.2009

G 15b/109: 20.04. – 29.06.2009

je 10 x montags, 19.30 – 20.30 Uhr

**Leitung:** Helena Ewert, Physiotherapeutin

**Gebühr:** 60,- Euro

### **Kostenlose Schnupperstunde:**

Montag, 12.01.2009, 19.30 – 20.30 Uhr

Keine Anmeldung erforderlich!

## Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden

*G 16a/109 und G 16b/109*

Die Feldenkrais-Methode schult auf sanfte Art das Körperbewusstsein und ermöglicht Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu ändern und Bewegungen aller Art angenehmer und vielseitiger zu gestalten - ganz egal, wie alt sie sind! Verbesserungen der Befindlichkeit werden ermöglicht bei Rückenbeschwerden, Schulter- und Nackenproblemen, Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk, Schmerzen in Knien und Füßen, Anspannungen im Kiefergelenk, Störungen in Bewegungskoordination und Körpergefühl, z. B. nach OPs, Verletzungen, Amputationen.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** G 16a/109: 03.02. – 31.03.2009

G 16b/109: 28.04. – 30.06.2009

je 9 x dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

## 16 | Bewegung und Fitness

**Leitung:** Volker Heißt , Pädagoge und Feldenkraislehrer

**Gebühr:** 54,- Euro

### **Kostenlose Schnupperstunden:**

Dienstag, 27.01.2009 + Dienstag, 21.04.2009,  
je 18.00 – 19.00 Uhr. Keine Anmeldung erforderlich!

## **Pilates - Sanfte Fitness gegen den Alltagsstress**

*G 17a/109 und G 17b/109*

Bei Pilates werden alle Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Körperbewusstsein, Haltung und Koordination werden verbessert, das Bindegewebe gestrafft, Bauch und Taille wirken schlanker. Die Präzision bei der Ausführung der Übungen, unterstützt von begleitender Atemtechnik, sind das A und O. Den Stundenabschluss bilden verschiedene Entspannungstechniken wie z. B. Körperwahrnehmung, Muskel- und Atementspannung, Mentalübungen, Fantasiereisen.

**Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik

**Termine:** **Grundkurs G 17a/109:**  
19.01. – 06.04.2009, 12 Termine,  
montags, 17.00 – 18.00 Uhr

**Aufbaukurs G 17b/109:**  
19.01. – 06.04.2009, 12 Termine,  
montags, 18.15 – 19.15 Uhr

**Leitung:** Ulrike Köhler, DTB-Kursleiterin Pilates

**Gebühr:** 72,- Euro

**Mitzubringen:** Badetuch und kleines Kissen

### **Kostenlose Schnupperstunde:**

Montag, 12.01.2009, 18.00 – 19.00 Uhr  
Keine Anmeldung erforderlich!

## **HINWEIS**

**Beckenbodengymnastik, Rückenschulkurse** und **Nordic Walking** organisieren wir gerne bei ausreichender Nachfrage! Bitte rufen Sie uns an: Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Sekretariat Gesundheitszentrum)!



## Gesundheitsförderung

### **Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände**

*G 18/109*

Jin Shin Jyutsu ist eine über 3000 Jahre alte japanische Heilkunst und kann als Urform der Akupunktur gesehen werden. Nach einer kurzen Einführung in die Heilkunst lernen Sie die Bedeutung und Fähigkeiten Ihrer Hände kennen. Dieses Wissen können Sie zur Unterstützung für die Anforderungen des Alltags und speziell als Hilfe in besonderen Stresssituationen (z. B. familiär, beruflich, gesundheitlich einsetzen und sich so sanft, schnell und einfach wieder stabilisieren und harmonisieren.

**Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)

**Termin:** Mittwoch, 11.03.2009, 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Dagmar Coppenrath, Heilpraktikerin,  
Fachkrankenschwester

**Gebühr:** 5,- Euro

### **Wechseljahre aus ganzheitlicher Sicht**

*G 19/109*

Die Zeit des Wechsels im Leben der Frau wird im Zusammenspiel der körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Zusammenhänge betrachtet. Die Analogie der Sprache des Körpers wird auf der seelisch-geistigen Ebene angeschaut sowie die Möglichkeit der Unterstützung durch Homöopathie, Bach-Blüten, Pflanzen und Minerale bei Beschwerden in dieser Umstellungszeit besprochen. Durch diese Betrachtung kann die Angst vor dieser Veränderung sowie der vorschnelle Griff zu Hormonen vermieden werden.

## 18 | Gesundheitsförderung

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Montag, 23.03.2009, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Leitung:** Angela Pitzing, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin  
**Gebühr:** 5,- Euro

### **Selbst-Stärkung der eigenen Sehkraft**

– mit naturheilkundlichen Methoden

*G 20/109*

Gerade der Frühling ist aus Sicht der chinesischen Medizin die Zeit, die mit den Augen zu tun hat. An diesem Abend wird auf die „Wandlungsphase Holz“ nach den 5 Wandlungsphasen u. a. mit Akupressurtechniken eingegangen, Übungen aus dem Yoga sowie viele weitere Puzzlesteine aus diversen naturheilkundlichen Therapien vorgestellt, die zur Förderung der Sehkraft nützlich sein können und sich bewährt haben (Homöopathie, Ernährung, Biochemie, Phytotherapie).

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Freitag, 20.03.2009, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Leitung:** Lucas Wilkmann, Heilpraktiker, Yoga-lehrer, Qi Gong-Lehrer  
**Gebühr:** 5,- Euro  
**Mitzubringen:** Schreibutensil, Strick – oder Häkelnadel, Kerze/Teelicht mit Ständer

### **Mit Fußreflexzonentherapie sich selbst etwas Gutes tun**

*G 21/109*

An diesem Abend wird kurz auf die Entstehung dieser oft schmerzhaften und trotzdem schnell wohltuenden Therapie eingegangen, um dann den Wirkmechanismus zu verdeutlichen und schließlich die Teilnehmer Kontakt zu den eigenen Füßen oder den Füßen anderer Gruppenmitglieder aufnehmen zu lassen. Schwerpunkt ist der praktische Umgang mit den Reflexzonen.

- Ort:** PEKiP-Raum der St. Barbara-Klinik
- Termin:** Mittwoch, 18.03.2009,  
20.00 - 21.30 Uhr
- Leitung:** Lucas Wilkmann, Heilpraktiker, Yoga-  
lehrer, Qi Gong-Lehrer
- Gebühr:** 5,- Euro
- Mitzubringen:** Schreibutensil, Handtuch, Decke, be-  
queme Kleidung, dicke Socken

### **Podotherapie – Gesundbleiben und Heil- werden Schritt für Schritt**

*G 22/109*

Für viele Erkrankungen gerade des Bewegungsapparates (z. B. Arthrosen, Beckenschiefstand, Hüft- und Knieprobleme, Hallux valgus, Tennis-Ellenbogen, Migräne und Kopfschmerz, aber auch ADHS, Kieferknirschen oder Sprachauffälligkeiten bis hin zum Tinnitus) können unsere Füße und deren individuelle Statik Ursache oder zumindest Mitauslöser sein. Über spezielle Diagnosemethoden und Therapiehilfsmittel, die wir in diesem Kurs kennenlernen werden, können Fehlhaltungen der gesamten Körperstatik ausgeglichen werden.

*Bitte ziehen Sie sich so an, dass Sie ohne viel Aufwand Schuhe und Socken ausziehen können, da wir auch praktische Übungen durchführen werden!*

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)
- Termin:** Mittwoch, 22.04.2009, 20.00 - 21.30 Uhr
- Leitung:** Lucas Wilkmann, Heilpraktiker, Yogalehrer, Qi Gong-Lehrer
- Gebühr:** 5,- Euro

### **Heessener Kräuterwanderung – Eine Johanni-Mittsommer-Kräuterexkursion**

*G 23/109*

Lassen Sie uns bei einer Kräuterwanderung durch die Flora Heessens nach heilkräftigen Pflanzen des Mittsommers suchen, diese bestimmen und ihre Wirkungen und Einsatzgebiete besprechen. Ganz „nebenbei“ erfah-

## 20 | Gesundheitsförderung

ren Sie dabei auch etliches über praktische Vorgehensweisen im Umgang mit Heilpflanzen. Denn Phytotherapie (Behandlung mit Pflanzen) ist mehr als nur ein Kräutertee! Lassen Sie sich überraschen, dass selbst vermeintliche „Unkräuter“ wie der Löwenzahn oder die Brennnessel ihre positiven Seiten haben. Erfreuen Sie sich mal wieder an Kleinigkeiten: dem Fühlen eines Blattes, dem Anblick einer kleinen bisher nicht beachteten Blüte, dem Duft eines Ihnen unbekanntes Heilkrautes!

- Ort:** Ausgang Klinikpark (U-Ebene)  
**Termin:** Freitag, 19.06.2009, 18.30 - 20.45 Uhr  
**Leitung:** Lucas Wilkmann, Heilpraktiker, Yoga-lehrer, Qi Gong-Lehrer  
**Gebühr:** 8,00 Euro  
**Mitzubringen:** Schreibutensil, wetterfeste Kleidung

## Hypnose - Heilsame Reise ins Unterbewusstsein

*G 24/109*

Hypnose ist eine Form der Tiefenentspannung, in der eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein möglich wird. Dadurch kann sie in vielen Bereichen zur Anwendung kommen: Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Schlafstörungen, Migräne, Ängste/ Phobien, chronische Schmerzen, Stress, Leistungssteigerung in Schule und Beruf, Konzentrationsmangel u. v. m. Dieser Vortrag informiert Sie sachlich über Hintergründe, Vorgehensweise, Möglichkeiten und Grenzen der Hypnose, auch in Abgrenzung zur Show- und Bühnenhypnose. Für Fragen steht Ihnen die Referentin auch nach dem Vortrag zur Verfügung.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Mittwoch, 14.01.2009, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Leitung:** Silke Herber-Budde, Heilpraktikerin, Hypnosetherapeutin  
**Gebühr:** 5,- Euro (werden bei Besuch eines unserer Hypnoseseminare erstattet)

## Raucherentwöhnung mit Hypnose

*G 25a/109 und G 25b/109*

Viele Menschen kompensieren mit dem Griff zur Zigarette Unsicherheiten, Einsamkeitsgefühle oder Langeweile oder sie rauchen, um in einer Clique „dazuzugehören“. Erst nach und nach wird der Glimmstängel in der Hand zur Sucht, doch das Aufhören ist schwer. Nikotinpflaster und andere „Hilfsmittel“ kosten viel Geld und ihr Nutzen ist zweifelhaft. Durch Hypnose kommen Sie vom Rauchen los! Durch die Suggestionen während der Hypnose-sitzung wird der eigene Wille so gestählt, dass fast jeder, der es ernsthaft will, mit Leichtigkeit sein Ziel erreicht.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)
- Termin:** G 25a/109: Samstag, 24.01.2009,  
10.00 – 13.30 Uhr  
G 25b/109: Samstag, 16.05.2009,  
10.00 – 13.30 Uhr
- Leitung:** Silke Herber-Budde, Heilpraktikerin,  
Hypnosetherapeutin, NLP-Trainerin
- Gebühr:** 138,- Euro (inkl. CD)
- Mitzubringen:** Wolldecke

## Ausgeraucht

*G 26/109*

Das ist meine letzte Zigarette! Natürlich wissen Sie, wie schädlich Rauchen ist! Sie sichern Ihre Gesundheit nur langfristig, wenn Sie sich vom blauen Dunst befreien. Aber dennoch greifen Sie nach wenigen Abstinenztagen wieder zur Zigarette. Ein Gesprächskreis bietet Raum sich auszutauschen, zu unterstützen, Verhaltensmuster zu erkennen und Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

- Ort:** Konferenzraum Sozialdienst
- Termin:** 14.01. – 04.03.2009, 8 Termine,  
mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin  
der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)



# Entspannung und Wellness

## **Autogenes Training - Der natürliche Weg zu Ruhe und Tiefe**

*G 27/109*

Eine geschulte Dipl.-Psychologin vermittelt Ihnen eine Methode der Entspannung, um tief sitzende Verkrampfungen zu lösen. Die Reizüberflutung unserer Zeit bedeutet für viele Menschen Stress und lässt sie oftmals an ruheloser Anspannung leiden. Schlaflosigkeit ist häufig die Folge. Lernen Sie mit dem Autogenen Training, Ihre Alltagsorgen hinter sich zu lassen, werden Sie gesünder und problemfreier und finden Sie den Weg zu sich selbst.

- Ort:** Konferenzraum Sozialdienst
- Termin:** 15.01. – 05.03.2009, 8 Termine, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr
- Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin der St. Barbara-Klinik
- Gebühr:** 48,- Euro (ist bei einigen Krankenkassen erstattungsfähig)

### **Kostenlose Schnupperstunde:**

Donnerstag, 08.01.2009, 18.00 – 19.00 Uhr  
Keine Anmeldung erforderlich!

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

*G 28/109*

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren. Es

setzt an der Wechselwirkung zwischen Psyche und Muskulatur an. Die muskuläre Entspannung fördert die seelische Entspannung und umgekehrt. Durch aktives Anspannen und darauf folgendes Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des Körpers und ein Zustand wohltuender psychischer Gelassenheit erreicht werden. Die Teilnehmenden lernen dieses Verfahren anzuwenden, um Stress und dessen Folgebelastungen vorbeugen und bewältigen zu können.

- Ort:** Konferenzraum Sozialdienst  
**Termin:** 30.04. – 28.05.2009, 4 Termine, donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr  
**Leitung:** Lucia Kemmerling, Dipl.-Psychologin der St. Barbara-Klinik  
**Gebühr:** 24,– Euro

**Kostenlose Schnupperstunde:**  
Donnerstag, 23.04.2009, 18.00 – 19.00 Uhr  
Keine Anmeldung erforderlich!

## Oasentag für Frauen

### Abschalten – Genießen – Entspannen

*G 29/109*

An diesem Tag möchten wir Sie entführen zu Oasen der Ruhe und Entspannung, damit Sie Kraft für den Alltag schöpfen können. Wir werden Sie in das Reich der Phantasie begleiten, so dass Sie nach allen Regeln der Kunst durch Bewegungs- und Entspannungsübungen Seele und Geist in Einklang bringen können.

- Ort:** Konferenzzimmer 1 (U-Ebene)  
**Termin:** Samstag, 07.03.2009, 11.00 – 17.00 Uhr  
**Leitung:** Jutta Sucker, Entspannungspädagogin  
**Gebühr:** 50,– Euro (inkl. Verpflegung)  
**Mitzubringen:** Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

## 24 | Entspannung und Wellness

### **Farb-, Stil- und Imageberatung - Auf den ersten Blick den richtigen Eindruck hinterlassen**

*G 30/109*

Mit den für Sie richtigen Farben bekommen Sie eine frischere und attraktivere Ausstrahlung. Durch neue Kombinationsmöglichkeiten können Sie zudem Zeit und Geld sparen. Nach der neuen Neuner-Typologie kann für jeden der individuelle Farbtypus erarbeitet werden. Die eigene Persönlichkeit wird darüber hinaus auch durch den richtigen Kleidungsstil unterstrichen. Dabei spielen Schnittführung, Passformen und Muster eine große Rolle. Für die persönliche Wirkung im Beruf und Privatleben sind der passende Kleidungsstil und das darüber vermittelte Image von hoher Bedeutung. Nicht zuletzt werden Sie durch ein überzeugendes Erscheinungsbild auch sicherer auftreten!

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termin:** Samstag, 31.01.2009,  
10.00 – 13.00 Uhr
- Leitung:** Hildegard Jorch, Kosmetikerin, Visagistin, Image-, Style- und Farbberaterin
- Gebühr:** 20,- Euro
- Mitzubringen:** Lieblingskleidung, Lieblingsschmuck

### **Natürliches Schminken macht Spaß – Tipps zur dekorativen Kosmetik für Fortgeschrittene**

*G 31/109*

Schönheit hat nicht nur etwas mit jugendlichem Aussehen zu tun. Falten, graue Haare, Sommersprossen u. a. können wichtige Merkmale für ein schönes, stimmiges und individuelles Aussehen sein.

In diesem Aufbaukurs wird besonders eingegangen auf ein aufwendigeres Augen-Make-Up (Schlupflider, Schminken mit Brille usw.), sichtbar farbiges Augen-Make-Up, besondere Tipps zum Lippenschminken und Setzen von Gesichtsakzenten, z. B. durch die richtige Rougeplatzierung. Wenn die Zeit reicht, werden Tipps gegeben, wie mit einfachen Mitteln ein Tages-Make-up in ein Abend-Make-Up verwandelt werden kann.

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termin:** Samstag, 31.01.2009,  
14.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Hildegard Jorch, Kosmetikerin, Visagistin, Image-, Style- und Farbberaterin
- Gebühr:** 20,- Euro (+ 5,- Euro Materialkosten)
- Mitzubringen:** Handspiegel; wer möchte, auch bereits vorhandene Schminkutensilien

### **Gepflegte Füße – Gesunde Füße - Ein Wellness-Nachmittag für die Füße**

*G 32/109*

Sind Sie den ganzen Tag auf den Beinen? Dann können Sie sicher ein Lied singen von schmerzenden und geschwollenen Füßen. Doch auch eingewachsene Nägel, Hornstellen an den Füßen und Hühneraugen sind nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sondern sehen auch unschön aus. In dieser Veranstaltung wird jeder Teilnehmer nach einem Fuß- und Nagelbad, nach einem Fuß- und Nagelpeeling und entsprechenden Masken und Massagen erleben, wie sich eine Wellness-Behandlung sehr wohltuend auf den Zustand der Füße auswirkt. Darüber hinaus erhalten Sie viele weitere praktische Tipps.

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termin:** Sa., 20.06.2009, 14.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Hildegard Jorch, Fußpflegerin, Kosmetikerin, Image-, Style- und Farbberaterin
- Gebühr:** 20,- Euro (+ 5,- Euro Materialkosten)
- Mitzubringen:** vorhandene Maniküre- und Pediküre-Materialien, drei Handtücher, Frischhaltefolie, eine größere Schüssel zum Baden der Füße

### **HINWEIS**

**Kinesiologiekurse, Meditative Entspannungsworkshops für Frauen und Yoga** organisieren wir gerne bei ausreichender Nachfrage! Bitte rufen Sie uns an: Tel. 0 23 81 / 6 81- 13 41 (Büro Gesundheitszentrum)



## Leben mit Brustkrebs

### Pro • mamma - Psycho-onkologisches Projekt

Unser Konzept von Brustkrebs-Therapie ergänzt die klassischen Therapie-Anteile (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Hormontherapie) um psycho-onkologische Maßnahmen, d. h. Hilfen zur Krisen- und Stressbewältigung. Verschiedene Angebote helfen, die eigenen Kraftquellen zu entdecken und hilfreiche Strategien der Krankheitsbewältigung zu verstärken. Dies kann in hohem Maße die Lebensqualität der Patientin – und durchaus auch die Prognose der Erkrankung – verbessern. Das psycho-onkologische Projekt pro•mamma ist ein Netzwerk unterschiedlicher Angebote, Gruppen und Initiativen von betroffenen Frauen, engagierten Laien, Krankenschwestern sowie ärztlichen und psychologischen Mitarbeitern.

- Angebote:** siehe folgende Seiten
- Projektleiterin:** Dr. med. Claudia Strunk, Funktions-Oberärztin Onkologische Ambulanz der Frauenklinik
- Kontakt:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 90  
E-Mail: CStrunk@barbaraklinik.de
- Gebühr:** Alle Angebote sind kostenlos!

### Tram-Ladies - Treffen, Reden, Austauschen, Miteinander

- Ort:** verschieden, siehe Klinikaushang
- Termin:** jeden 2. Dienstag im Monat (alle 8 Wochen)
- Kontakt:** Beate Wiebusch, Tel. 0 25 08 / 72 05  
E-Mail: b.wiebusch@gmx.de

## **Paula hilft wissen – Aufklärung über Leitlinien der Anschlusstherapie bei Brustkrebs**

### **Sozialmedizinische Fragen**

(Reha, Schwerbehinderten-Ausweis etc.)

- Termin:** jeden Mittwoch, 9.00 – 9.15 Uhr
- Referentin:** Beate Schmücker, Sozialarbeiterin der St. Barbara-Klinik
- Ort:** gynäkologisch-onkologische Ambulanz
- Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Behandlung nach Brustkrebs-Operation**

- Chemotherapie, Bestrahlung, Anti-Hormon- und Antikörpertherapie
- Was kann ich selbst tun?
- Wie hilft mir die Psycho-Onkologie?

- Termin:** jeden Mittwoch, 9.15 – 10.30 Uhr
- Referentin:** Dr. med. Claudia Strunk, Funktions-Oberärztin Onkologische Ambulanz der Frauenklinik
- Ort:** gynäkologisch-onkologische Ambulanz
- Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Gesprächskreis „Frauen nach Krebs“ – Ermutigung für Betroffene**

Offene Gesprächsgruppe unter psychologischer Begleitung

- Ort:** Konferenzraum Psychologischer Dienst
- Termin:** 1. und 3. Dienstag im Monat (außer Feiertage), 18.00 – 19.30 Uhr
- Anmeldung:** nicht erforderlich
- Kontakt:** Lucia Kemmerling, Psychologin der St. Barbara-Klinik, Tel. 0 23 81 / 6 81 - 11 10

## **28 | Leben mit Brustkrebs**

### **Walk-Team Hamm - Laufen und sich wohlfühlen**

**Ort:** Kurhaus Bad Hamm – Kurpark  
**Termin:** dienstags, 19.15 Uhr  
**Kontakt:** Silke Schroer, Tel. 0 23 81 / 8 85 04

### **Sauna-Treff - für Frauen mit Brustkrebs- erkrankung**

**Ort:** MaxiMare Bad Hamm  
**Termin:** jeden 1. + 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr  
**Kontakt:** Silke Lattek, Tel. 0 23 82 / 80 61 84

### **Malkurs – Ausdrucksmalen für Frauen nach Krebserkrankungen**

**Ort:** St. Barbara-Klinik  
**Termin:** nach Absprache samstags,  
11.00 – 16.00 Uhr  
**Kontakt:** Barbara Brämer, Tel. 02 51 / 3 83 48 57

### **Qi Gong für Brustkrebspatientinnen**

Die Diagnose Brustkrebs bringt betroffene Frauen oftmals an die Grenzen ihrer körperlichen und seelischen Belastbarkeit. Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, hilft Blockaden zu lösen und wirkt sich entspannend auf den gesamten Organismus aus. Von der Kursleiterin (selbst ehemals an Brustkrebs erkrankt) wird mit besonderer Rücksicht auf körperliche Einschränkungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Frauen eingegangen.

- Ort:** Elternschule / PEKiP-Raum
- Termine:** Jeden 1. + 4. Montag im Monat,  
14.00 – 14.45 Uhr
- Leitung:** Susanne Piotrowski, Qi Gong-Lehrerin,  
Tai Chi-Lehrerin
- Kontakt:** Tel. 0 23 81 / 8 87 17  
E-Mail: susanne-piotrowski@t-online.de

### **Aktiv gegen Krebs (Kosmetikkurse) - Freude am Leben, sich Gutes gönnen**

Eine Krebsbehandlung mit Chemo- oder Strahlentherapie hinterlässt meist schwerwiegende vorübergehende Veränderungen des Aussehens: Haarausfall, Verlust der Wimpern und Augenbrauen und Hautirritationen rauben den betroffenen Patientinnen ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude. Hier beginnt die Arbeit des Programms „Freude am Leben“. Krebspatientinnen sollen zu einem lebensbejahenden Umgang mit den Folgen der Erkrankung ermutigt werden. Hilfe zur Selbsthilfe heißt das Motto, unter dem Schminkseminare für krebskranke Frauen stehen, die sich in oder gerade nach einer Therapie befinden. Eine ausgebildete Kosmetikerin gibt Ihnen Tipps zur Pflege und zum Schminken. Sie zeigt, wie man mit einfachen Tricks die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren kann.

Die Teilnahme ist ebenso kostenlos wie eine Tüte mit zehn Kosmetikprodukten. Alle Frauen sollen aktiv mitmachen und sich selbst schminken, damit das neue Make-Up später auch ohne Hilfe gelingt.

- Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)
- Termine:** Dienstag, 13.01.2009  
Dienstag, 10.03.2009  
Dienstag, 09.06.2009  
jeweils 15.00 – 17.00 Uhr
- Leitung:** Doris Hesse, Kosmetikerin
- Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 23 50 (Station 3b)



## Selbsthilfegruppen

### Diabetes

#### Insulin-Pumpen-Zirkel

**Ort:** Schulungsraum der Diabetesberatung  
(U-Ebene)

**Termin:** jeden 3. Do. im Monat, 19.00 – 20.00 Uhr

#### Pen-Club

**Ort:** Mitarbeiter-Cafeteria (U-Ebene)

**Termin:** jeden 3. Do. im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr

Beide Gruppen sind eingetragene Selbsthilfegruppen im Deutschen Diabetikerbund. Zu den Treffen sind Diabetiker wie Angehörige und Freunde jederzeit willkommen.

#### **Zusätzliche Freizeitangebote für Mitglieder und Nichtmitglieder auf Anfrage:**

- Hypowahrnehmungstraining und Blutdruckschulung in kleinen Gruppen
- Koch- und Abnehmkurse
- Diabetes-Fit, jeden Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr  
Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik,  
Anmeldung unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 12 17
- Lauftreff im Kurpark Hamm, jeden Samstag,  
14.00 Uhr. Anmeldung bitte nur unter  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 12 17.

#### **Weitere Informationen:**

- Diabetesberatung der St. Barbara-Klinik,  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 12 17
- Geschäftsstelle Zuckerhut e.V., Tel. 0 23 81 /  
59 89 54, [www.zuckerhut-hamm.de](http://www.zuckerhut-hamm.de)

## **Prostata-Selbsthilfe e.V.**

Gegenseitiger Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen zum Krankheitsbild, zur Behandlung und zum Umgang mit den Prostataleiden im Alltag.

**Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)

**Termin:** jeden letzten Do. im Monat, 18.00 Uhr

**Kontakt:** Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 0 23 81 / 1 20 28

## **Urostomie**

Immer häufiger muss Menschen aus verschiedensten Gründen die Harnblase entfernt werden. Die Folge sind künstliche Harnableitungen wie Urostomie oder Mainz Pouch. Das Leben mit einer solchen Ableitung bedeutet für die Betroffenen eine enorme Veränderung im Alltag.

**Ort:** Konferenzzimmer 2 (U-Ebene)

**Termin:** jeden 4. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr

**Kontakt:** Bernhard Emmerich, Tel. 0 23 81 / 2 91 95,  
E-Mail: BernhardEmmerich@freenet.de

## **Selbsthilfe unruhige Beine e.V. - RLS-Syndrom**

Werden auch Sie von den unruhigen Beinen geplagt, dem restless-legs-syndrom (RLS-Syndrom), sind Sie herzlich willkommen beim Erfahrungsaustausch.

**Termin:** jeden 4. Freitag der Monate Feb., April, Juni, Aug., Okt., Dez., 16.00 – 18.00 Uhr

**Kontakt:** Bettina Borghardt, Tel. 0 23 07 / 1 82 83  
Ilse Volmar, Tel. 0 23 81 / 49 18 49 (nachm.)

## **Frauen mit (Brust)Krebserkrankung**

### **Selbsthilfegruppe Ahlen:**

Margret Lewandowski, Tel. 0 23 82 / 37 04

### **Selbsthilfegruppe Möhnesee / Soest:**

Beate Müller, Tel. 0 29 21 / 75 82

### **Selbsthilfegruppe Ennigerloh:**

Veronika Kerssenbrock, Tel. 0 25 24 / 53 42



## Schwangerschaft

### Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

*E 01/109*

Die werdenden Mütter bzw. die werdenden Eltern bereiten sich gemeinsam auf das Erlebnis „Geburt“ und die neue Lebenssituation vor. Durch Atmungs- und Entspannungsübungen wird das Erleben des Körpers intensiver ermöglicht. Nicht zuletzt durch viele Informationen und Gespräche (z. B. über Säuglingspflege, Geburtsablauf, Medikamente, Stillen, Wochenbett, Partnerschaft zu dritt) bereiten wir auf die Geburt vor und helfen, die Schwangerschaft und die Entbindung (selbst-)bewusster zu erleben.

**Gebühr:** Die Kosten des Kurses – außer Partnerabende – werden von den Krankenkassen übernommen.

Dieser Kurs wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 53 entnehmen. Details zu Kursterminen, Ort und Dauer sowie Kosten der Partnerabende erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

### Kreißsaalbesichtigung / Ärztlicher Vortrag

*E 02/109*

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat findet ein Informationsabend zum Thema „Natürliche und familienorientierte Geburtshilfe in der St. Barbara-Klinik“ statt. Anschließend werden Kreißsaal, Säuglingszimmer und Wöchnerinnenstation besichtigt.

- Ort:** Foyer Klinikeingang (Treffpunkt)
- Termine:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr
- Leitung:** Dr. med. Hermann Wiebringhaus, Chefarzt der Geburtshilfe und Gynäkologie
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

Wir bemühen uns, Ihnen jederzeit auch individuelle Kreißsaalbesichtigungen zu ermöglichen (z. B. abends oder am Wochenende, gern auch mit Geschwisterkindern), sofern unsere Hebammen nicht bei Entbindungen unabkömmlich sind. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit den Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißsaal).

## **Hebammen-Sprechstunde - Die Schwangerenvorsorge durch Hebammen**

*E 03/109*

Unsere Hebammen bieten Ihnen Rat und Hilfe bei allen anstehenden Fragen und Problemen hinsichtlich Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, z. B. naturheil-kundliche Begleitung in der Schwangerschaft, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Ernährungsfragen, Stillfragen, Partnerbeziehung und Elternschaft. Darüber hinaus können bestimmte Vorsorgeleistungen (z. B. Leopoldsche Handgriffe und CTGs) auch direkt von der Hebamme durchgeführt werden.

**Gebühr:** Jede werdende Mutter hat neben den Unter-suchungen durch den Arzt Anspruch auf diese Krankenkassenleistung! Bestimmte Wunschleistungen wie Homöopathie, Reiki oder Aromatherapie müssen ggfs. privat ge-tragen werden.

Diese Leistung wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 53 entnehmen. Weitere Details erfra-gen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

## 34 | Schwangerschaft

### Säuglingspflege

*E 04a/109 und E 04b/109*

An diesem Abend sollen zentrale Themen wie Pflege, Baden, Ernährung (Stillen und Flaschnahrung), Kleidung des Neugeborenen und Tipps für den Umgang mit dem Kind im Alltag angesprochen werden.

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
- Termine:** E 04a/109: Montag, 02.02.2009  
E 04b/109: Montag, 04.05.2009  
je 20.00 – 22.15 Uhr
- Leitung:** Sr. Bärbel, Kinderkrankenschwester der geburtshilflichen Abteilung
- Gebühr:** 7,50 Euro
- Anmeldung:** möglichst ab der 28. Schwangerschaftswoche

### Juchhu, ich bekomme ein Geschwisterchen!

*E 05a/109 und E 05b/109*

Mit folgenden Themen bereiten wir Kinder (3 - 8 Jahre) auf den Erhalt des „Geschwisterdiploms“ vor:

- Kindgerechte Infos zu Schwangerschaft und Geburt
- Wo kommt das Baby zur Welt?
- Wickeln, Tragen und Halten des Babys
- Schmusen und Spielen mit dem Baby
- Was tue ich, wenn mein Geschwisterchen schreit?

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
- Termine:** E 05a/109: 29.01. – 12.02.2009  
E 05b/109: 30.04. – 14.05.2009  
je 3x donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr
- Leitung:** Catharina Greve, Erzieherin
- Gebühr:** 15,- Euro
- mitzubringen:** 1 Babypuppe (falls vorhanden)

Die Kurse finden ohne Eltern statt; Abweichungen hiervon bitte vorher absprechen.

## **Schwimmen für Schwangere**

*E 06a/109 und E 06b/109*

Bewegungs- und Lockerungsübungen im Wasser lösen Verspannungen und Verkrampfungen und wirken anregend auf den Körperkreislauf und die Atmung. Das Schwangerschafts-Schwimmen kann bis zum Ende der Schwangerschaft – ärztliche Unbedenklichkeit vorausgesetzt – durchgeführt werden.

**Ort:** Hallenbad der Erich-Kästner-Schule,  
Glückaufstr. 2, 59073 Hamm

**Termine:** E 06a/109: 14.01. – 18.03.2009  
E 06b/109: 22.04. – 24.06.2009  
jeweils 10 Termine, mittwochs,  
19.00 – 19.45 Uhr

**Leitung:** Helena Ewert, Physiotherapeutin

**Gebühr:** 50,– Euro

## **Geburtsvorbereitende Akupunktur - zur Schmerzinderung und Entspannung unter der Geburt**

*E 07/109*

Medikamente gehen in der Anwendung oft mit Nebenwirkungen einher und werden deshalb in der Geburtshilfe der St. Barbara-Klinik nur sehr zurückhaltend eingesetzt. Akupunktur ist hier eine wichtige alternative Methode zur Schmerzbehandlung und Entspannung unter der Geburt, wobei alle Möglichkeiten einer aktiven Geburt erhalten bleiben. Um einen geeigneten Effekt zu erzielen und die Scheu vor den Nadeln zu überwinden, wird ab der 37. SSW eine Akupunkturbehandlung zur Entspannung angeboten.

**Ort:** Kreißsaal

**Termine:** nach telefonischer Vereinbarung

**Leitung:** Ärzte / Hebammen der St. Barbara-Klinik

**Gebühr:** 8,– Euro je Sitzung (ca. 30 Minuten)

**Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißsaal)



## Geburt

### Wochenbettgymnastik

*E 08/109*

Bereits während Ihres Aufenthaltes in der St. Barbara-Klinik können Sie durch gezielte Übungen mit der Rückbildung des überdehnten Gewebes beginnen. Jede Frau erhält individuelle Anleitung zur Kräftigung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur, zur Gebärmutterrückbildung und Vorbeugung einer Senkung.

- Ort:** Physiotherapeutische Abteilung  
**Termine:** Montag + Freitag, je 10.25 – 10.50 Uhr  
**Leitung:** Physiotherapeutinnen der Badeabteilung  
**Gebühr:** während stat. Aufenthalt kostenlos  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Rückbildungsgymnastik

*E 09/109*

Die Geburt ist geschafft, das Leben mit dem Kind ein Neubeginn. Jede Frau erlebt diese Zeit als körperliche und seelische Umstellung. Dieser Kurs beginnt ca. 6 Wochen nach der Geburt und bietet Frauen die Möglichkeit, mit gezielten Körperübungen den Rückbildungsprozess zu fördern und Beschwerden auszugleichen bzw. ihnen vorzubeugen.

**Gebühr:** Kostenerstattung durch Krankenkassen

Dieser Kurs wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilfflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 53 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

## Nachsorge durch Hebammen der St. Barbara-Klinik

*E 10/109*

Jede Frau kann an den ersten 10 Tagen nach der Geburt – auch nach einem Klinikaufenthalt – die Nachsorge durch eine (freiberufliche) Hebamme in Anspruch nehmen. Die Hebammen bieten Ihnen dabei

- Rat und Hilfe in allen Fragen rund ums Wochenbett
- Anleitung bei der Pflege des Säuglings
- Hilfe beim Stillen/ bei der Ernährung des Säuglings
- Gezielte Anleitung bei der Wochenbettgymnastik

Bei Komplikationen haben Sie Anspruch auf weitere 8 Besuche in den ersten 8 Lebenswochen des Kindes.

**Ort:** Hausbesuche (Hamm, Ahlen, Beckum, Oelde, Bönen, Welper, Drensteinfurt u. a.)

**Termine:** individuelle Besuchstermine

**Gebühr:** Krankenkassenleistung

Diese Leistung wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilfflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 53 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

## Still-Beratung für Mütter mit Säuglingen und für Schwangere

*E 11/109*

Stillen bedeutet nicht nur optimale Ernährung, sondern bietet weitgehend Schutz vor Infektionen und Allergien und gibt dem Kind Körperkontakt und Geborgenheit. Wir bieten Ihnen telefonische oder persönliche fachkundige Hilfe bei allen Fragen zum Stillen, z. B. Vorbereitung auf das Stillen, Ernährung in der Stillzeit, Stillhilfsmittel, Stillpositionen, Umgang mit Stillproblemen.

**Termine:** Ihre Anfragen nehmen wir gerne rund um die Uhr entgegen und leiten sie an unsere Stillberaterin weiter. Auf Wunsch vereinbart diese auch einen persönlichen Gesprächstermin mit Ihnen!

## 38 | Geburt

**Stillberaterin:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik und Stillberaterin / AFS (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen)

**Gebühr:** Kostenlos

**Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 – 23 00 (Wöchnerinnenstation) oder Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 30 (Kreißaal)

### **Tragetuch-Bindetechniken - auch schon für Neugeborene**

*E 12/109*

Ein Babytragetuch vermittelt Babys Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe und bringt den Eltern Entlastung bei der Bewältigung der alltäglichen Arbeiten: Das Baby ist jederzeit bei Ihnen, und dennoch haben Sie beide Hände frei. Zudem fördert das Tragen die gesunde Entwicklung der Hüfte des Säuglings, lindert Koliken und beugt ihnen vor.

Gerne zeigen wir Ihnen den Umgang mit einem Tragetuch, auf Wunsch erste Bindetechniken für Neugeborene (z. B. die Wickelkreuztrage) schon während des Klinikaufenthaltes.

**Ort:** nach Absprache

**Termine:** individuelle Einzelschulungen und Veranstaltungen für Gruppen nach Vereinbarung

**Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS

**Gebühr:** 5,- Euro (wird bei Kauf eines Tragetuches aus dem Stationsladen angerechnet)

**Anmeldung:** Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 30 (Kreißaal) oder Tel. 0 23 81 / 1 57 71 (privat)

Tragetücher zum Ausprobieren und Kaufen sind vorhanden. Auf Wunsch kann das Üben auch anhand einer Puppe erfolgen.



## Eltern-Kind-Kurse

### **Stilltreff – Infos rund um das Stillen, Zeit für gemeinsame Gespräche, Tipps und Hilfestellungen**

*E 13/109*

In unserem Stilltreff erhalten Sie Rat und Hilfe bei allen Problemen und Fragen rund ums Stillen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, sich zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Auch nichtstillende Mütter sind uns jederzeit willkommen!

- Ort:** Aufenthaltsraum der Wöchnerinnenstation
- Termine:** jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10.00 – 11.30 Uhr
- Leitung:** Sylvia Milke, Hebamme der St. Barbara-Klinik, Stillberaterin / AFS
- Gebühr:** Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Babyschwimmen**

*E 14a/109 bis E 14p/109*

Das wohlige Gefühl des warmen Wassers kennen Babys schon vom Mutterleib her. Das Wasser regt die Babys zu vielfältigen Bewegungen und ganzheitlicher Entfaltung an. Im Vordergrund des Kurses steht die Freude für das Baby, sich frei in diesem Element zu bewegen, engen Körperkontakt mit den Eltern zu haben, Kontakt zu den anderen Babys aufzunehmen und eigene Körperwahrnehmungen im Wasser zu machen.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 28° C!

## 40 | Eltern-Kind-Kurse

<b>Ort:</b>	Hallenbad der Martin-Luther-Schule, Bockelweg 83, 59073 Hamm
<b>Geburtsmonat:</b>	
<b>4-9/07</b>	<i>dienstags, 15.45 – 16.15 Uhr, je 10 x</i> E 14a/109: 13.01. – 17.03.2009 (FK) E 14b/109: 21.04. – 23.06.2009 (FK)
<b>4-9/07</b>	<i>montags, 14.30 - 15.00 Uhr, je 8 x</i> E 14c/109: 05.01. – 02.03.2009 (FK) E 14d/109: 16.03. – 18.05.2009 (FK)
<b>7-12/07</b>	<i>montags, 15.05 - 15.35 Uhr, je 8 x</i> E 14e/109: 05.01. – 02.03.2009 (FK) E 14f/109: 16.03. – 18.05.2009 (FK)
<b>10-12/07</b>	<i>freitags, 16.55 - 17.25 Uhr, je 8 x</i> E 14g/109: 09.01. – 27.02.2009 (FK) E 14h/109: 13.03. – 22.05.2009 (FK)
<b>1-3/08</b>	<i>dienstags, 16.25 - 16.55 Uhr, je 10 x</i> E 14i/109: 13.01. – 17.03.2009 (FK) E 14j/109: 21.04. – 23.06.2009 (FK)
<b>4-6/08</b>	<i>dienstags, 15.05 - 15.35 Uhr, je 10 x</i> E 14k/109: 13.01. – 17.03.2009 (FK) E 14l/109: 21.04. – 23.06.2009 (FK)
<b>4-6/08</b>	<i>dienstags, 14.30 – 15.00 Uhr, je 10 x</i> E 14m/109: 13.01. – 17.03.2009 (neu) E 14n/109: 21.04. – 23.06.2009 (FK)
<b>7-9/08</b>	<i>montags, 15.45 – 16.15 Uhr, je 8 x</i> E 14o/109: 16.03. – 18.05.2009 (neu)
<b>7-9/08</b>	<i>montags, 16.20 – 16.50 Uhr, je 8 x</i> E 14p/109: 16.03. – 18.05.2009 (neu)
<b>Leitung:</b>	Daniela Vieweg, Christina Buchen
<b>Gebühr:</b>	40,- Euro je Kursphase – 8 Termine 50,- Euro je Kursphase – 10 Termine Je zzgl. 1,50 Euro Materialgeld
<b>Mitzubringen:</b>	Badesachen; für das Kind eine eng sitzende (Bade-)Hose mit abschlie- ßenden Bündchen

Die Teilnahme an Folgekursen (FK) ist nur möglich, wenn Plätze frei werden.

## Kleinkinderschwimmen

*E 15a/109 bis E 15h/109*

Dieser Kurs wendet sich an die 2-3-jährigen, die bereits eine Wassergewöhnung mitgemacht haben, z. B. durch die Teilnahme am Babyschwimmen. Sie sollen nun zu weiteren interessanten Erfahrungen in diesem Element animiert werden. Die Zielrichtung geht dahin, dass die Kinder durch angeleitetes Spielen und Toben ihre Angst vor dem Wasser verlieren und gemeinsam mit einer Bezugsperson den Spaß am Wasser für sich entdecken.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 28° C!

- Ort:** Hallenbad der Martin-Luther-Schule,  
Bockelweg 83, 59073 Hamm
- Termine:** *mittwochs, 15.15 – 16.00 Uhr*  
E 15a/109: 14.01. – 11.03.2009  
E 15b/109: 22.04. – 17.06.2009  
*mittwochs, 16.15 – 17.00 Uhr*  
E 15c/109: 14.01. – 11.03.2009  
E 15d/109: 22.04. – 17.06.2009  
*mittwochs, 17.00 – 17.45 Uhr*  
E 15e/109: 14.01. – 11.03.2009  
E 15f/109: 22.04. – 17.06.2009  
*freitags, 16.15 – 17.00 Uhr*  
E 15g/109: 09.01. – 27.02.2009  
E 15h/109: 13.03. – 22.05.2009
- Leitung:** Sina Eisemann, Christina Buchen
- Gebühr:** 48,- Euro je Kursphase, zzgl. 1,50 Euro Materialgeld
- Mitzubringen:** Badesachen

Jede Kursphase umfasst 8 Termine.

## 42 | Eltern-Kind-Kurse

### Babymassage

*E 16/109*

In diesem Kurs erfahren Eltern, wie sie mit sanfter Massage das Urbedürfnis ihres Säuglings nach Nähe, Wärme, Berührung und Zärtlichkeit erfüllen können, was zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Baby beiträgt. Die Massage stärkt das Wohlbefinden des Kindes, hilft bei Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Auch der Austausch mit anderen Eltern spielt eine große Rolle. Die Babys sollten bei Kursbeginn mindestens 4 – 6 Wochen und höchstens 3 Monate alt sein.

Dieser Kurs wird von mehreren Hebammen unserer geburts-hilflichen Abteilung angeboten. Nähere Angaben können Sie unserem Verzeichnis „Leistungsangebote von Hebammen der St. Barbara-Klinik“ auf S. 53 entnehmen. Weitere Details erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Hebammen.

### Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

*E 17a/109 bis E 17l/109*

Das Prager-Eltern-Kind-Programm versteht sich als Entwicklungsbegleitung für das ganze erste Lebensjahr. Die Eltern erfahren beim PEKiP, welche Bewegungsformen und Spiele für ihr Kind geeignet, d. h. dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst sind, und wie die Fähigkeiten des Kindes fortentwickelt und seine Eigenaktivität spielerisch unterstützt werden können. Sie erfahren, was ihrem Kind Spaß macht und wie lange es spielen will; dies gibt Sicherheit und Erfahrung im Umgang mit dem Kind. Austausch mit anderen Eltern sowie erste Kontakte der Kinder untereinander sind weitere wesentliche Inhalte von PEKiP-Gruppen.

**Ort:** Elternschule / PEKiP-Raum

**Geburtsmonat:**

**2 - 3/08** donnerstags, 10.45 – 12.15 Uhr  
E 17a/109: 26.02. – 26.03.2009 (½FK)

**4 - 5/08** donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr  
E 17b/109: 15.01. – 26.03.2009 (FK)  
E 17c/109: 02.04. – 07.05.2009 (½FK)

<b>6 - 7/08</b>	mittwochs, 10.45 – 12.15 Uhr E 17d/109: 11.02. – 29.04.2009 (FK) E 17e/109: 06.05. – 08.07.2009 (FK)
<b>8 - 9/08</b>	dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr E 17f/109: 03.02. – 21.04.2009 (FK) E 17g/109: 28.04. – 30.06.2009 (FK)
<b>10 - 11/08</b>	dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr E 17h/109: 27.01. – 31.03.2009 (neu) E 17i/109: 21.04. – 23.06.2009 (FK)
<b>12/08 – 1/09</b>	mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr E 17j/109: 11.03. – 27.05.2009 (neu) E 17k/109: 03.06. – 26.08.2009 (FK)
<b>2 – 3/09</b>	donnerstags, 10.45 – 12.15 Uhr E 17l/109: 07.05. – 13.08.2009 (neu)
<b>Leitung:</b>	Stefanie Jächter, Tanja Strickmann
<b>Gebühr:</b>	70,- Euro je Kursphase, zzgl. 1,50 Euro Materialgeld
<b>Mitzubringen:</b>	1 Badetuch, leichte Kleidung für die Eltern

Jede Kursphase umfasst 9 Termine in der Gruppe sowie 1 Abendveranstaltung oder ein Väter-PEKiP (Termin nach Absprache). Die Teilnahme an den Folgekursen (FK) ist nur möglich, wenn Plätze frei werden.

## **Spiel und Bewegung für Eltern und ihre Kinder von 1 – 3 Jahren**

*E 18a/109 bis E 18f/109*

Bewegung ist die Grundlage zur Wahrnehmung der Umwelt. Durch Bewegungsspiele lernt das Kind seinen Körper und seine Fähigkeiten kennen und besser beherrschen. In diesen Kursen treffen sich deshalb Eltern mit ihren Kleinkindern zu Bewegung und Spiel, Singen und Tanz, Austausch und Spaß. Die Kleinen haben außerdem die Gelegenheit, Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen und erste Freundschaften zu schließen.

## 44 | Eltern-Kind-Kurse

<b>Ort:</b>	Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik
<b>Geburtsmonat:</b>	
<b>11/06 - 3/07</b>	freitags, 9.00 – 10.30 Uhr E 18a/109: 27.02. – 15.05.2009 (FK) E 18b/109: 29.05. – 07.09.2009 (FK)
<b>4/07 – 7/07</b>	freitags, 10.45 – 12.15 Uhr E 18c/109: 09.01. – 13.03.2009 (FK) E 18d/109: 27.03. – 26.06.2009 (FK)
<b>8/07 - 11/07</b>	dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr E 18e/109: 24.03. – 16.06.2009 (FK)
<b>12/07 – 3/08</b>	dienstags, 10.45 – 12.15 Uhr E 18f/109: 21.04. – 30.06.2009 (neu)
<b>Leitung:</b>	Wibke Juchmann, Erzieherin Anke Sänger, Erzieherin
<b>Gebühr:</b>	50,- Euro je Kursphase, zzgl. 1,50 Euro Materialgeld

Jede Kursphase umfasst 10 Termine. Die Teilnahme an den Folgekursen (FK) ist nur möglich, wenn Plätze frei werden.

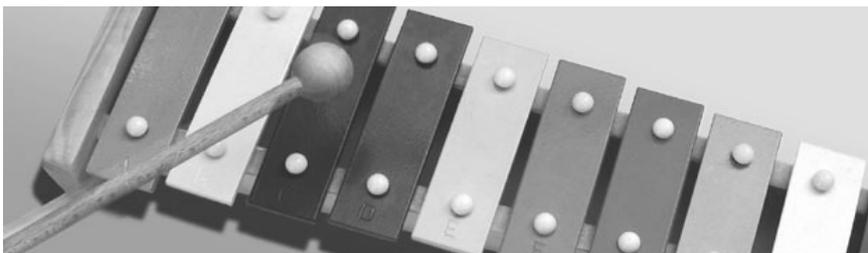
## **Toni singt im Liedergarten<sup>NRW</sup> - Eine musikalische Frühförderung für Kinder von 1½ - 4 Jahren** *E 19a/109 bis E 19f/109*

Kinder weisen von Geburt an musikalische Verhaltensweisen auf: Gurgelnd und quietschend erproben sie ihre Stimmen, klatschen und stampfen mit Händen und Füßen; später drehen sie sich und tanzen mit dem ganzen Körper. Sie rasseln und klappern mit Spielzeugen und produzieren alle möglichen Klänge mit Kochlöffeln und Töpfen. Im Liedergarten<sup>NRW</sup> werden diese kindlichen Musizierweisen spielerisch aufgegriffen undverstarkt. Gemeinsam mit Erwachsenen sollen Kinder Spaß am Singen und Musizieren bekommen und werden an Rhythmen, Instrumente und Bewegung zur Musik herangeführt.

Studien belegen, dass durch Singen und Musizieren die Konzentrationsfähigkeit und die Intelligenz von Kindern gesteigert und Sozialverhalten und Kommunikationsfähigkeit verbessert werden.

<b>Ort:</b>	Elternschule / PEKiP-Raum
<b>Geburtsmonat:</b>	
<b>1/05 – 12/05</b>	auf Anfrage
<b>1/06 - 12/06</b>	mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr E 19a/109: 04.03. – 20.05.2009 (FK) E 19b/109: 03.06. – 05.08.2009 (FK)
<b>1/07 - 6/07</b>	mittwochs, 17.00 – 17.45 Uhr E 19c/ 109: 04.03. – 20.05.2009 (FK) E 19d/109: 03.06. – 05.08.2009 (FK)
<b>7/07 – 12/07</b>	mittwochs, 15.00 – 15.45 Uhr E 19e/109: 04.03. – 20.05.2009 (neu) E 19f/109: 03.06. – 05.08.2009 (FK)
	<b>Vorbesprechung für alle Kurse:</b> Mittwoch, 25.02.2009, 19.30 Uhr Ort: I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik
<b>Leitung:</b>	Stefanie Ohm, zertifizierte Kursleiterin „Liedergarten“ <sup>NRW</sup>
<b>Gebühr:</b>	50,- Euro zzgl. 1,50 Euro Materialgeld

Jede Kursphase umfasst 10 Termine. Ein Einstieg in die Folgekurse (FK) ist auch ohne Vorerfahrungen jederzeit möglich, sofern Plätze frei werden.



## **Wibbel nicht, wibbel nicht so – sitz doch endlich still auf dem Po -**

**Entspannungsnachmittag für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren**

*E 20/109*

Selbst Kinder im Kindergartenalter wirken zunehmend unruhiger und manchmal sogar richtig gestresst. Dies ist ein Phänomen unserer Zeit und Gesellschaft sowie der gestiegenen Anforderungen an die Kinder. An diesem Nachmittag erhalten kleine und große TeilnehmerInnen Anregungen für spielerische Übungen, die helfen können, Kindern im Alltag mehr Entspannung zu ermöglichen.

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik  
**Termin:** Montag, 02.03.2009, 15.00 – 16.30 Uhr  
**Leitung:** Jutta Sucker, Erzieherin und Entspannungspädagogin  
**Gebühr:** 12,- Euro je Eltern-Kind-Paar  
**Mitzubringen:** warme Socken, bequeme Kleidung

## **babySignal<sup>®</sup> – Mit den Händchen sprechen**

*E 21/109*

Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Zeichensprache differenziert mitteilen. Im babySignal<sup>®</sup>-Kurs lernen Eltern, wie sie mit einfachen Zeichen der deutschen Gebärdensprache die natürliche Sprachentwicklung ihres Kindes (6 – 24 Monate) auf eine besondere und vergnügliche Art und Weise unterstützen können.

Die Vorteile von babySignal<sup>®</sup>: Es vereinfacht die Kommunikation, bevor das Kind sprechen kann; es fördert die Einfühlsamkeit von Eltern; die Babys können sich differenzierter mitteilen und schreien weniger und die Kinder haben mehr Freude an Kommunikation und lernen leichter sprechen. Weitere Infos: [www.babySignal.de](http://www.babySignal.de)

- Ort:** PEKiP-Raum der St. Barbara-Klinik  
**Termin:** 28.01. - 04.03.2009, 6 Termine,  
mittwochs, 9.45 – 10.30 Uhr  
**Leitung:** Stefanie Jächter, zertifizierte babySignal®-  
Kursleiterin, PEKiP-Leiterin  
**Gebühr:** 36,- Euro je Eltern-Kind-Paar

## **Autogenes Training für Kinder - im Alter von 8 bis 12 Jahren**

*E 22/109*

Das Autogene Training (AT) ist eine ärztlich anerkannte Methode der Selbstentspannung. Im Verlauf des Kurses werden den Kindern die Grundformeln des AT vermittelt, so dass sie am Ende des Kurses in der Lage sind, das AT jederzeit selbständig durchzuführen. Dies setzt eine gewisse Übungsbereitschaft voraus. Das AT verhilft den Kindern, sich in einen Entspannungszustand zu versetzen, der es ihnen ermöglicht, mit Stresssituationen, Leistungsdruck, Schlaflosigkeit etc. adäquat umzugehen. Zudem ist der entspannte Zustand die beste Voraussetzung für optimales Lernen.

- Ort:** PEKiP-Raum der St. Barbara-Klinik  
**Termin:** 12.02. - 23.04.2009, 9 Termine,  
donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr  
**Leitung:** Jutta Sucker, Erzieherin und Entspan-  
nungspädagogin  
**Gebühr:** 100,- Euro (ist bei einigen Krankenkas-  
sen bezuschussungsfähig mit 80%)  
**Mitzubringen:** Woldecke, Kissen, warme Socken und  
bequeme Kleidung

**Elternabend: Do., 05.02.2009, 20.00 – 21.30 Uhr**  
Der Elternabend ist Voraussetzung und dient der Vorstel-  
lung des Kurskonzeptes.



## Elternseminare und Vortragsveranstaltungen

### Gesunde Ernährung von Anfang an – Säuglingsernährung im Beikostalter

*E 23/109*

Der Vortrag behandelt die Fragen: Wie wird der Übergang zur Beikost gestaltet? Warum brauchen Säuglinge eine besondere Ernährung? Welche Nahrungsmittel können gegeben werden? Ist Fleisch notwendig? Ab wann darf normale Kuhmilch gegeben werden? Wie kann man einen allergisch veranlagten Säugling ernähren?

- Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik  
**Termin:** Mittwoch, 18.02.2009, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Dr. phil. Birgit Sauer, Dipl.-Pädagogin  
**Gebühr:** 5,-- Euro

### Selber kochen für Babys

*E 24a/109 und E 24b/109*

Viele Eltern sind unsicher, welche Nahrungsmittel sich für die selbst gekochte Beikost eignen und was bei der Auswahl und Verarbeitung zu beachten ist. An diesem Abend werden wir einfache Grundrezepte selber ausprobieren, Tipps zum Vorkochen und Einfrieren vermitteln sowie viele Ernährungsfragen quasi „nebenbei“ behandeln.

- Ort:** Lehrküche der Diabetikerschulung  
**Termine:** E 24a/109: Donnerstag, 26.02.2009  
E 24b/109: Dienstag, 12.05.2009  
je 19.00 – 22.00 Uhr  
**Leitung:** Tanja Strickmann, PEKiP-Leiterin  
**Gebühr:** 10,– Euro zzgl. Lebensmittelumlage

## **Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind**

*E 25/109*

In diesem Kurs wollen wir Sie theoretisch und praktisch darauf vorbereiten, mit welchen Sicherheitsmaßnahmen Sie Ihre Kinder schützen können, welche Notfallsituationen mit Kindern auftreten können und wie Sie adäquat darauf reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Auch Wiederbelebensmaßnahmen bei Atem- und Herz-Kreislaufstillstand werden ausführlich an einer Puppe geübt. Individuelle Fragen können detailliert behandelt werden.

**Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik

**Termin:** 02.02. – 02.03.2009,  
montags, 20.00 – 22.15 Uhr

**Leitung:** Dirk Kleiböhmer, DRK Bockum-Hövel

**Gebühr:** 36,- Euro (inkl. Handbuch und Teilnehmer-Bescheinigung)

## **Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind / Refresher**

*E 26/109*

Wenn Sie Grundkenntnisse in Erster Hilfe haben oder gezielte Fragen stellen möchten, können Sie an diesem Abend in konzentrierter Form erfahren, wie Sie in Notfallsituationen mit Kindern adäquat reagieren, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Bei den Inhalten orientiert sich der Referent an den Fragen und Wünschen der Teilnehmer.

**Ort:** I.Bi.G. an der St. Barbara-Klinik

**Termin:** Montag, 11.05.2009, 20.00 – 22.15 Uhr

**Leitung:** Dirk Kleiböhmer, DRK Bockum-Hövel

**Gebühr:** 7,50 Euro

## 50 | Elternseminare und Vortragsveranstaltungen

### **Schlaf – doch endlich – gut, mein Kind - Sanfte Wege zu ruhigen Nächten**

*E 27/109*

Für viele Eltern sind die Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten ihrer Kinder ein nervenzehrendes Problem. An diesem Informationsabend erfahren Sie, woran es liegen kann, wenn Ihr Kind nicht einschläft, warum Kinder nachts aufwachen und wie sie wieder zur Ruhe finden, wie Ihr Kind gerne ins Bett geht und dort auch bleibt, wie viel Schlaf ein Kind tatsächlich braucht, wie der Schlafrhythmus von Kindern aussieht und was zu Problemen mit dem Nachtschlaf der Eltern werden kann.

- Ort:** Konferenzraum 1, U-Ebene  
**Termin:** Mittwoch, 06.05.2009, 19.30 – 21.45 Uhr  
**Leitung:** Hildegard Jorch, Biologin, Pädagogin,  
Aromatherapeutin  
**Gebühr:** 7,50 Euro

### **Klassische Homöopathie für kranke Kinder**

*E 28/109*

Die Klassische Homöopathie ist eine nebenwirkungsfreie Heilkunst, die eine Alternative bei akuten wie chronischen Erkrankungen, aber auch eine konstitutionelle Unterstützung in der gesunden Entwicklung eines Kindes bieten kann. Der Vortrag spricht viele Zusammenhänge von heute „üblichen“ Beschwerden von Kindern in einem ganzheitlichen homöopathischen Kontext an, z. B. wiederkehrende Infekte, Asthma, Neurodermitis, ADHS, Lernstörungen, Aggressivität und Unruhe.

- Ort:** Konferenzraum 2, U-Ebene  
**Termin:** Montag, 09.02.2009, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Angela Pitzing, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin  
**Gebühr:** 5,00 Euro

## **Übergewicht bei Kindern vermeiden – Eltern machen Kinder fit**

*E 29/109*

Wenn Sie als Eltern die Zügel in die Hand nehmen, haben Ihre Kinder die besten Chancen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln und langfristig Normalgewicht zu erreichen. Dieser Vortrag informiert Sie über den aktuellen Wissensstand zum Thema Übergewicht bei Kindern und stellt Hilfsmittel zu einer behutsamen Gewichtsabnahme dar, die vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung entwickelt wurden, von praxisnahen Ernährungs- und Essverhaltensregeln bis hin zu Bewegungsangeboten für die ganze Familie.

- Ort:** Konferenzraum 2, U-Ebene  
**Termin:** Dienstag, 27.01.2009, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Leitung:** Daniela Brand, Dipl.-Oecotrophologin  
**Gebühr:** 5,00 Euro

## **(Mehrlings-) Flohmarkt „Rund ums Kind“**

*E 30/109*

Eltern von Säuglingen und Kindern aller Altersklassen finden hier Bekleidung, Spielzeug und Babyartikel aller Art, besonders auch für Zwillinge und Drillinge. Die Teilnahme am Verkauf ist für jeden offen.

- Ort:** Gymnastikhalle der St. Barbara-Klinik  
**Termin:** Samstag, 14.03.2009, 14.00 – 16.00 Uhr  
**Gebühr:** 5,- Euro Standgebühr  
**Anmeldung:** Anmeldungen zum Verkauf bitte **bis zum 03.03.2009** unter Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41 (Büro Gesundheitszentrum / Elternschule)

## 52 | Elternseminare und Vortragsveranstaltungen

### **Weitere Elternseminare und Vortragsveranstaltungen – auf Anfrage**

Auf Wunsch von Gruppen oder bei ausreichender Nachfrage von Einzelpersonen bieten wir Ihnen eine Vielzahl von weiteren Vorträgen und Informationsveranstaltungen an:

- „Sprich mit mir!“ – Sprachentwicklung und Sprachförderung von Anfang an (Vortrag)
- Safe Kids – Sicherheit für die Kleinsten (Vortrag)
- Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern (Vortrag/ Übung)
- Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby (Vortrag)
- Sinnestraining für Kinder (Vortrag)
- Naturheilmittel/ Hausmittel bei Hauterkrankungen (Vortrag)
- Bedarfsgerechte Finanzplanung für junge Familien (Infoabend)
- Babyspielzeug selbst gebastelt (Seminar, 1 x 3 US)
- Das Baby verstehen – Elterliches Selbstvertrauen durch richtige Interpretation kindlicher Signale (Seminar, 5 x 2 US)
- Starke Eltern – starke Kinder! Ein Elternkurs (Seminar, 10 x 3 US)

Neue Themenvorschläge nehmen wir gerne entgegen und bemühen uns um eine Realisierung.

# Leistungsangebote unserer Hebammen

## Hebammen der St. Barbara-Klinik

Name	Angebot	Kontakt
Al-Kabbani, Brunhilde	A, B, G, H, N, R, S	Praxis: Werler Str. 352, 59069 Hamm, Tel. 0 23 81 / 5 31 12, www.alkabbani.de
Bertelsbeck, Barbara	N, S	Tel. 01 71 / 124 63 82 (Hausbesuche nur im Raum Lüdinghausen/ Ascheberg)
Deutscher, Miriam	N, S	Tel. 0 25 01 / 58 81 74 (Hausbesuche nur im Raum Drensteinfurt/ Ascheberg)
Freitag, Marion	A, N, S,	Tel. 0 23 81 / 37 45 28
Milke, Sylvia	H, N, S, T	Tel. 0 23 81 / 1 57 71
Seidel, Renate	H, N	Tel. 0 23 81 / 6 51 57
Straile, Kathrin	H, N, S	Tel. 01 76 / 96 12 30 34
Vogt, Heike	H, N, S Reiki	Weststr. 22, 59269 Beckum (in Praxis Dr. Heimann), Tel. 0 25 22 / 83 11 17
Wenskat, Silke	B, G, H, N, R	Praxis: Peter-Röttgen- Platz 6, 59065 Hamm, Tel. 0 23 81 / 37 13 50, Mobil: 01 78 / 7 65 80 06

### Abkürzungen:

A = Akupunktur	N = Nachsorge im Wochenbett
B = Babymassage	R = Rückbildungsgymnastik
G = Geburtsvorbereitung	S = Stillberatung
H = Hebammensprechstunde	T = Tragetuchschulung

## 54 | Leistungsangebote unserer Hebammen

### **Geburtsbegleitung durch Beleghebammen**

In der St. Barbara-Klinik können Sie sich „Ihre“ Hebamme zur Geburt mitbringen. Nehmen Sie schon während der Schwangerschaft zu einer mit uns kooperierenden freiberuflichen Hebamme Kontakt auf, die Ihnen eine individuelle und ganzheitliche Betreuung vor, während und nach der Geburt ermöglicht.

#### **Beleghebammen der St. Barbara-Klinik:**

Beatrix Günther	Tel. 0 29 21 / 3 32 53
Angela Holling	Praxis 0 23 81/ 5 44 42 10, privat 0 23 88 / 80 01 05
Tanja Janotta	Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10
Anne Lutum-Benker	Tel. 0 23 81 / 5 44 42 10, mobil 01 75 / 6 61 02 92
Anne Reuscher	Tel. 0 25 26 / 13 64, mobil 01 71 / 7 63 70 90
Nadin Toussaint	Tel. 0 29 21 / 3 32 53, mobil 01 75 / 5 99 98 22
Mena Van Damme	Tel. 0 29 21 / 3 32 53



## Informationen und Kontakte

### Anmeldebedingungen

#### Anmeldungen

Jeder Interessierte kann an den Kursen oder Veranstaltungen, die in diesem Katalog aufgeführt sind, teilnehmen. Zu allen Veranstaltungen mit Ausnahme von Kreißsaalführungen, Stilltreff, Patientendienstagen und Schnupperstunden sind **verbindliche Anmeldungen (persönlich, schriftlich oder telefonisch) bis eine Woche vor Beginn der Kurse / Vorträge unbedingt erforderlich.**

Mit der Aufnahme der Personalien oder Rücksendung der ausgefüllten Anmeldekarte an das Gesundheitszentrum ist die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr wird in voller Höhe fällig. Dies gilt auch, wenn Sie sich durch eine andere Person anmelden lassen.

Die Kursgebühren sind bei der Kursleitung zu entrichten, auch Kosten für Material und Lebensmittel! Beim Babyschwimmen und in besonderen Ausnahmefällen erfolgt die Begleichung der Kursgebühren per Lastschrift, die wir Ihnen vor Veranstaltungsbeginn gesondert zusenden.

#### **Büro Gesundheitszentrum / Elternschule**

Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 41

E-Mail: [gesundheitszentrum@barbaraklinik.de](mailto:gesundheitszentrum@barbaraklinik.de)  
[elternschule@barbaraklinik.de](mailto:elternschule@barbaraklinik.de)

*Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!*

#### Abmeldungen

Ist es Ihnen nicht möglich, an einer angemeldeten Veranstaltung teilzunehmen, melden Sie sich mindestens **eine Woche vor Kursbeginn** ab. Bei verspäteter Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, bei Kochkursen zusätzlich eine Materialkostenpauschale von 5,- Euro.

## **56 | Informationen und Kontakte**

### **Terminänderung / Absagen**

Bei Terminänderungen, Überbelegung oder Veranstaltungsausfall geben wir Ihnen Nachricht.

### **Ermäßigungen**

In besonderen sozialen Situationen können Sie eine Gebührenermäßigung von 20 % erhalten, z. B. wenn Sie Sozialhilfe bekommen oder alleinerziehend sind. Eine etwaige Gebührenermäßigung kann ausschließlich **vor** Beginn der Kurse über das Büro des Gesundheitszentrums (Tel. 0 23 81 / 6 81- 13 41) beantragt werden.

### **Gebührenerstattung**

Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder eine Erstattung einzelner Kurseinheiten ist grundsätzlich nicht möglich. Die Teilnahme ist nicht übertragbar. Einige Krankenkassen übernehmen bei bestimmten Kursen voll bzw. anteilig die Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

### **Wünsche und Anregungen**

Wir möchten Ihnen ein interessantes Kursangebot machen! Sollten Sie etwas in unserem Programm vermissen oder haben Sie Ideen und Anregungen für unsere Programmplanung, so würden wir uns freuen, wenn Sie uns diese mitteilen. Bitte nehmen Sie in jedem Fall mit uns Kontakt auf, rufen Sie uns an oder mailen Sie uns. Die Ansprechpartner finden Sie im vorderen Teil dieser Broschüre.

### **Geschenkgutscheine**

Wir bieten Ihnen an, Kurse per Gutschein zu verschenken. Wer das Besondere sucht, kann mit diesem Geschenkgutschein ein ungewöhnliches, aber sinnvolles Geschenk machen. Interessiert? Wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Gesundheitszentrum und Elternschule sowie der Physikalischen Therapie!

## **Ansprechpartner / weiterführende Links**

- St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen GmbH  
**[www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)**
- Frauenklinik der St. Barbara-Klinik  
**[www.geburten-hamm.de](http://www.geburten-hamm.de)**

### **Brustkrebserkrankungen:**

- Brustzentrum Hamm  
Tel. 0 23 81 / 6 81 - 13 01  
**[www.brustzentrum-hamm.de](http://www.brustzentrum-hamm.de)**
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V.  
Tel. 0 69 / 63 00 96 - 0  
**[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)**
- Deutsche Krebshilfe e.V.  
Tel. 02 28 / 7 29 90 - 0  
**[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)**
- Infoseiten zu Brustkrebs und anderen Brust-  
erkrankungen  
**[www.brustkrebs-info.de](http://www.brustkrebs-info.de)**
- Frauenselbsthilfe nach Krebs  
**[www.frauenselbsthilfe-nach-krebs.de](http://www.frauenselbsthilfe-nach-krebs.de)**

### **Selbsthilfegruppen allgemein:**

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegrup-  
pen e.V. (DAG SHG)  
Tel. 06 41 / 9 94 56 12  
**[www.selbsthilfe-kontaktstellen.de](http://www.selbsthilfe-kontaktstellen.de)**
- Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm  
0 23 81 / 1 20 28

### **Diabetes:**

- Deutscher Diabetiker-Bund e.V.  
**[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)**
- Deutsche Diabetes-Union e.V.  
Tel. 0 89 / 30 68 - 25 23  
**[www.diabetes-union.de](http://www.diabetes-union.de)**

## 58 | Informationen und Kontakte

### **Inkontinenz:**

- GIH Gesellschaft für Inkontinenzhilfe e.V.  
**[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)**

### **Hospiz:**

- Hospiz Hamm  
**[www.hospiz-hamm.de](http://www.hospiz-hamm.de)**  
Ambulante Sterbebegleitung  
Tel. 0 23 81 / 30 44 00
- Stationäres Hospiz „Am Roten Läppchen“  
Tel. 0 23 81 / 54 47 30

### **für (werdende) Eltern:**

- Elternschule der Stadt Hamm  
Tel. 0 23 81 / 17 62 02  
**[www.hamm.de/elternschule](http://www.hamm.de/elternschule)**
- La Leche Liga Deutschland e.V. (Still-  
Gesellschaft mit Online-Beratung)  
**[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)**
- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
**[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)**
- Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) e.V.  
**[www.pekip.de](http://www.pekip.de)**
- Selbsthilfeinitiative für Eltern von Schreikindern  
**[www.trostreich.de](http://www.trostreich.de)**
- Rund um Schwangerschaft u. Geburt von A-Z  
**[www.geburtskanal.de](http://www.geburtskanal.de)**
- Ratgeber für (werdende) Eltern  
**[www.menschenskinder-online.de](http://www.menschenskinder-online.de)**
- Tragetuch – Infos, Bindeanleitungen u. v. m.  
**[www.hoppediz.de](http://www.hoppediz.de)**
- Schatten & Licht – Krise nach der Geburt e.V.  
**[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)**
- Die Sternenkinder – SHG f. Eltern n. Verlust ih-  
res Kindes durch Fehl-, Früh- oder Totgeburt  
Tel. 0 23 81 / 5 91 33  
**[www.die-sternenkinder-hamm.de](http://www.die-sternenkinder-hamm.de)**

## Leistungsspektrum der St. Barbara-Klinik

- Allgemein- und Visceralchirurgie / Koloproktologie mit Westf. Darmzentrum
- Anästhesiologie, Intensiv-, Notfall- und Schmerzmedizin
- Gynäkologie / Geburtshilfe mit Brustzentrum Hamm, Ahlen-Soest
- Innere Medizin mit Department Pneumologie, Schlafmedizin, Infektiologie
- Nephrologie (Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Immunologie, Dialyseverfahren)
- Neurochirurgie
- NEU: stereotaktische Neurochirurgie
- Radiologie / Neuroradiologie
- Abteilung für Unfall- und Orthopädische Chirurgie mit Department Handchirurgie
- Urologie
- Belegabteilungen
  - Augenheilkunde
  - HNO Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, plastische Operationen, Schlafmedizin, Schilddrüsenchirurgie

## Kooperationspartner

- Ambulante Caritaspflegedienste Hamm gGmbH
- Ambulantes Dialysezentrum und nephrologische Gemeinschaftspraxis  
Dres. Hoffmann, Witta, Matzkies
- Christliches Hospiz Hamm gGmbH

## 60 | Informationen und Kontakte

- Gemeinschaftspraxis für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie  
Dres. Schopoti, Meyer, Atug, Weiss, Konior
- Gemeinschaftspraxis für Hämatologie und inter-  
nistische Onkologie  
Dres. Weischer, Bechtel, Grote-Metke
- Gemeinschaftspraxis für Lungen- und Bronchi-  
alheilkunde  
Dres. Sturm, Wackerbeck
- Kinderarzt Dr. med. J. Schellscheid
- Orthopädie Technik Künzelt
- Osteopathische Praxis Dr. med. S. Liskutin
- Radiologische Gemeinschaftspraxis  
Dres. Doll, Grabowski
- reha bad hamm GmbH
- St. Marien-Hospital Hamm gGmbH
- Werkarztzentrum Westfalen-Mitte e.V.

## Anmeldung

**Name, Vorname** \_\_\_\_\_

**Straße** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort** \_\_\_\_\_

**Telefon** \_\_\_\_\_

**Email** \_\_\_\_\_

**Name (Kind)** \_\_\_\_\_

**Geb.-Datum (Kind)** \_\_\_\_\_

Zu folgendem Kurs/ folgenden Kursen melde ich mich verbindlich an:

**Kurs-Nr. / Titel** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Kurs-Nr. / Titel** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die Teilnahmevoraussetzungen (siehe „Anmeldebedingungen“, S. 55 f.) erkenne ich hiermit an. Anträge / Nachweise für eine Gebührenermäßigung müssen vor Kursbeginn im Büro Gesundheitszentrum / Elternschule unterschrieben werden bzw. vorliegen. Das Gesundheitszentrum bestätigt diese Anmeldung nicht!

\_\_\_\_\_  
**Datum, Unterschrift**

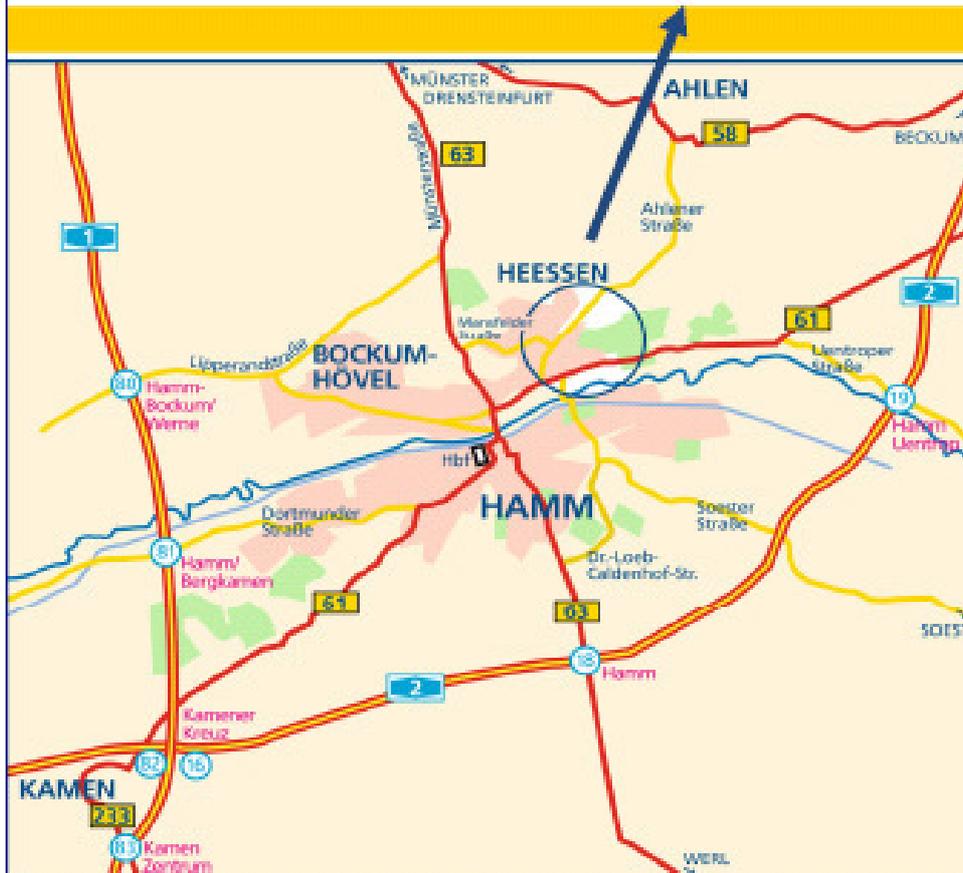
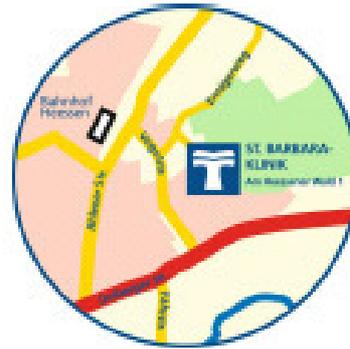
Bitte das ausgefüllte Formular abtrennen und in einem frankierten Briefumschlag senden an:

St. BARBARA-Klinik  
Hamm-Heessen GmbH  
Gesundheitszentrum/  
Elternschule  
Postfach 5140  
**59041 Hamm**





Mitglied der:



## Ge sundhe itsZENTRUM / Elternschule an der St. Barbara-Klinik

Am Heessener Wald 1 • 59073 Hamm

Tel. 0 23 81 / 6 81 – 13 40

Fax 0 23 81 / 6 81 – 14 60

Mail: [gesundheitszentrum@barbaraklinik.de](mailto:gesundheitszentrum@barbaraklinik.de)

[www.barbaraklinik.de](http://www.barbaraklinik.de)

Eine Einrichtung der  
St. FRANZISKUS-Stiftung Münster  
[www.st-franziskus-stiftung.de](http://www.st-franziskus-stiftung.de)

