



**JAHRES
PROGRAMM 2026**

sab.ruhr

Kinder schützen – Verantwortung übernehmen



Seminar zur Kindeswohlgefährdung für Schulen, Eltern, Erzieher:innen und päd. Fachpersonal

Kindeswohlgefährdung erkennen und sicher handeln:
Lernen Sie im Seminar, wie Sie frühzeitig Signale erkennen
und richtig reagieren. Erfahrene Expert:innen der **SAB.Ruhr**
geben Ihnen praxisnahes Wissen und hilfreiche Tipps,
damit Sie Kinder wirkungsvoll unterstützen können.

- Früherkennung
- Schutzauftrag
- Gefährdungseinschätzung
- Intervention
- Prävention

Ihre Ansprechpartner*innen:



Dr. Ute Kaufmann
Dipl. Heilpädagogin
Fachkraft für Kinderschutz



Jonas Holtkamp
Erzieher
Fachkraft für Kinderschutz



Lina Jendrysik
Rehabilitationspädagogin (B.A)
Fachkraft für Kinderschutz

**Mehr Infos zum
Seminar gibt's hier:**

www.sab.jobs/kindewohlgefaehrdung



**Für die
gemeinsame
Sache!**

Liebe Familien,

wir freuen uns, Sie auch in 2026 wieder in unseren Kursen und Veranstaltungen zu begrüßen! Mit unserem breiten Bildungsprogramm begleiten wir Sie und Ihre Familien von der Schwangerschaft bis in die Pubertät und darüber hinaus. Als Familienbildungsstätte an der Universitätskinderklinik Bochum legen wir dabei einen besonderen Fokus auf die Gesundheit sowie die Begleitung von Familien mit kranken oder behinderten Kindern. In 2026 gehören zu unseren neuen Veranstaltungen beispielsweise Jugendlichen-Workshops und Elterninfoabende zu Cannabis-Konsum und sexuell übertragbaren Erkrankungen.

Wir freuen uns auf den Austausch und viele spannende Begegnungen!

Im Namen des Teams Familienforum
Gregor Betz



Dr. phil. **Gregor Betz**
Leiter Familienforum Ruhr

Liebe Familien, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Familienforums,

ich heiße Sie herzlich willkommen im Programmheft für das neue Jahr 2026!

In diesem Jahr feiert unsere Stiftung ein besonderes Jubiläum: Seit 25 Jahren engagieren wir uns leidenschaftlich für das Thema Kindergesundheit und haben uns für dieses Jahr das Thema Kinderschutz ganz groß auf die Fahne geschrieben. Wir werden die Spendengelder gezielt einsetzen, um gefährdete Kinder zu schützen und zu stärken.

Wir freuen uns sehr, dass unser Projekt „Weg der Kinderrechte“ von den Stadtwerken Bochum als Zukunftsprojekt gefördert wird. Mit einem großen Kunstwettbewerb, bei dem Kinder und Jugendliche kreativ mitwirken werden, machen wir ihre Rechte sichtbar – und setzen damit ein starkes Zeichen für unsere Kinder, ihre Rechte und unsere gemeinsame Zukunft.

Herzliche Grüße im Namen der Stiftung
Angela Siebold



Angela Siebold
Vorstandsvorsitzende
Stiftung Kinderzentrum
Ruhrgebiet

Die Kurse des Familienforums sind BuT-fähig. Weitere Ermäßigungen finden Sie in §7 unserer AGB auf Seite 73.

Anmeldungen unter www.familienforum-ruhr.de

Newsletter Neue Kursangebote und freie Kursplätze geben wir ca. alle drei Monate über unseren Newsletter bekannt. Anmeldung hier:

Ihre Meinung ist uns wichtig! Es ist uns ein Herzensanliegen, Ihnen neben einem abwechslungsreichen Kursangebot eine gute Betreuung in unseren Veranstaltungen zu bieten. Durch Ihr Feedback helfen Sie uns, unser Angebot stetig zu verbessern. Ihr Feedback erreicht uns per Mail oder anonym hier:



7 Leitbild

KINDERGESUNDHEIT

präventiv

- 8 Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen
- 10 Basiswissen Kindergesundheit
Was tun bei Kinderschutzverdacht?
Die Monster unterm Bett
- 12 Mediennutzung im Kleinkind- und Kindergartenalter
Digitale Checker
Das erste Smartphone meines Kindes
- 13 Reden statt Rätseln: Cannabis verstehen
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Löwenstark mit Herz & Köpfchen
- 14 HPV leicht erklärt
Kiffen, Dampfen, Abhängen
STI? WTF!
- 15 Infoabend Wechseljahre

begleitend

- 17 Bunter Kreis Café
Wissen, Entlastung & Gemeinschaft
Geschwister von chronisch kranken Kindern
- 18 Familien-Café Diabetes
2. Bochumer Kinderdiabetestag
Frühchentreffen
- 19 Lamawanderung für Kinder mit Diabetes
Lamawanderung für Jugendliche mit Diabetes (15 – 18 Jahre)
- 20 Infoabend Asthma Bronchiale
Elternabend Neurodermitis
- 21 Allergische Reaktion bei Kindern und Jugendlichen
Allergische Reaktion bei Kindern
- 22 Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern
AD(H)S – oder auch nicht?
Fokuszeit
- 24 FAMOSES
Forum Zöliakie
- 26 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Rechtliche Betreuung für Menschen mit Behinderung
Rechtsthemen
- 27 Auszug aus dem Elternhaus
Öffentliche Leistungen

Geburt

- 29 Informationsveranstaltung zur Geburt für werdende Eltern
- 30 Geburtsvorbereitungskurs
Geburtsvorbereitung ab dem zweiten Kind
Geburtsvorbereitung mit Schwerpunkt Hypnobirthing 2.0

ERZIEHUNG UND FAMILIENLEBEN	Geburt	31	Die Pränatalreise Vorgeburtliche Stillberatung Pflege- und Wickelschulung
		32	Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co. Elterngeld ab dem zweiten Kind Geschwistertraining
		34	Gesprächskreis traumatische Geburt Großelterntraining
	Familienleben	36	Upcycling-Werkstatt Motorikbrett Wachsamer Sorge/Pubertät Mein Kind in guten Händen
		37	Bindung macht stark Hörst Du mich? Mit Kindern über den Tod sprechen
		38	Beikost-Einführung Vegetarische Ernährung bei Kindern
KURSE FÜR ERWACHSENE, ELTERN UND KINDER	Schwangerschaft	39	Yoga für Schwangere Aqua-Training für Schwangere fitdankbaby® Pre
	Nach der Schwangerschaft	40	BabyBellyDance Rückbildung Yoga nach der Schwangerschaft
		41	fitdankbaby® Babymassage
	Baby/Kleinkind	42	PEKiP® – Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr Sicherer Hafen
		43	Musikgarten® BabyBalance
		44	Murmeltiere Sinnesreise
		45	Musikentdecker Elisabeths Musikwerkstatt
		46	RambaZamba Turnzwerge Weltentdecker aktiv
		47	Spatzenküken Löwenkinder
		48	Babyschwimmen Kleinkindschwimmen (2 - 4 Jahre)
		50	Kinderschwimmen (ab 4 Jahre) Schwimmen für Kinder mit Handicap
	Kinder	51	Gemeinsam stark & entspannt
	Erwachsene		Walk & Talk



Erwachsene

- 52 Nordic Walking
- Starke weibliche Mitte – für Frauen
- 55 VitalFit
- Aqua-Fitness für Erwachsene

Kinder mit Behinderung

- 56 Wöchentliche Kursangebote für Kinder mit Behinderung
- 58 Samstagsangebote für Kinder mit Behinderung
- 59 Ferienbetreuung für Kinder mit Behinderung

UNIVERSITÄTSKINDERKLINIK

- 61 Perinatalzentrum
- 62 Kinderpneumologie · Allergologie · Infektiologie ·
Beatmungsmedizin · Immunologie | Mukoviszidose (Christia-
ne-Herzog Centrum Ruhr) und Primäre Ziliäre Dyskinesie
- 63 Beatmungsmedizin und Immunologie | Allergologie und Neu-
rodermitis | Rheumatologie im Kindes- und Jugendalter
- 64 Endokrinologie und Diabetologie für Kinder und Jugendliche |
MVZ Kinderendokrinologie | Diabetes mellitus im Kindes- und
Jugendalter
- 65 Seltene Erkrankungen | Kindergastroenterologie
- 66 Kinderradiologie | Kinderkardiologie | Orthopädietechnik
- 67 Narbensprechstunde – Verbrennungsnachsorge | Seelische
Gesundheit/Kinder- und Jugendpsychiatrie | Kinderschutz
- 68 Neuropädiatrie und Sozialpädiatrie | Allgemeine Neuropädiat-
rie und Stoffwechselerkrankungen | Epileptologie und EEG
- 69 Neuromuskuläre Erkrankungen und Neurophysiologie | Sozi-
alpädiatrisches Zentrum (SPZ) | Entwicklungsneurologische
Ambulanz · Frühgeborenennachsorge
- 70 Neurorehabilitation | Physiotherapieabteilung | Sozialmedizi-
nische Nachsorge – Der Bunte Kreis
- 71 Klinisch-genetische Sprechstunde | Forschungsdepartment
Kinderernährung | Klinisches Studienzentrum

- 72 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 75 Wissenswertes
- 76 Unser Team

LEITBILD

Uns liegt am Herzen:

Die zukünftige Generation

Wir legen Wert auf Nachhaltigkeit und ein ganzheitliches, langfristig orientiertes Handeln im Sinne unserer Kinder.

Die Handlungsfähigkeit der Menschen

Wir eröffnen Möglichkeiten, stiften Orientierung und geben Sicherheit.

Der Dialog

Wir hören zu, schaffen Räume für Austausch und orientieren uns an gesellschaftlichen Bedürfnissen.

Wer wir sind

Wir bieten seit 2004 schwerpunktmäßig Angebote der Familienbildung in Bochum für das Ruhrgebiet an.

Wir sind vom Land NRW als Familienbildungsstätte anerkannt.

Das Familienforum Ruhr ist ein gemeinsames Angebot der Universitätskinderklinik Bochum und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. in Trägerschaft der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet.

Familienbegleitung

Elternschule

Gesundheitliche Familienbildung

präventiv

begleitend

Gesundheitliche Familienbildung

Angebote der Gesundheitsprävention und Kindergesundheit.

Gezielte Angebote für Familien mit kranken Kindern, von Krankheit bedrohten Kindern und von Kindern mit Handicap.

Elternschule

Bildungsangebote zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben der Erziehung und des Familienlebens.

Familienbegleitung

Gezielt für Eltern und ihre Kinder konzipierte Kursangebote in den Bereichen Bewegung, Musik und Begegnung.



Mit 42% ereignen sich die meisten Kinderunfälle zu Hause und in der Freizeit – mehr als im Straßenverkehr. Doch was ist im Falle eines Unfalles zu tun?

Am ersten Kursabend erläutern wir die einfachsten und wirksamsten Sofortmaßnahmen bei kindlichen Unfällen und Notfällen, wie Verletzungen durch Stürze, Schnitt- und Brandwunden, Verschlucken von Fremdkörpern und Fieberkrämpfen. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, Erste Hilfe-Maßnahmen intensiv an Puppen zu üben.

Unfälle sind für Kinder das Gesundheitsrisiko Nummer eins. Was aber können Eltern/Betreuungspersonen tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Der zweite Kursabend informiert über die wichtigsten Gefahrenquellen in der Wohnung und im direkten Umfeld des Kindes.

Dr. med. Berin Doru,
Lea Ebner,
Dr. med. Andrea Herweg-Becker,
Dr. med. Katharina Koch,
Dr. med. Marie-Luise Lotz,
Anna Rink,
Anna Sönmez,
Maria Stoupas,
Dr. med. Katharina Theile,
 Ärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin,
Sarah Becker,
 Medizinstudentin,
Sylvia Meier,
 Kinderkrankenschwester,
 Präventionsassistentin

Dienstag, 19:00 – 22:00 Uhr,
 20.01. + 27.01.
 10.02. + 17.02.
 03.03. + 10.03.
 21.04. + 28.04.
 05.05. + 12.05.
 16.06. + 23.06.
 22.09. + 29.09.
 03.11. + 10.11.

Veranstaltung 1B

35 € pro Person
 Anmeldung erforderlich

Dieses Kursangebot richtet sich auch an ErzieherInnen und PädagogInnen.

BOCK AUF BOCHUM

STADTWERKE
BOCHUM





Das 1 x 1 für Bauchschmerzen, Fieber, Zeckenbisse & Co.

Der Kinderkörper durchlebt alljährlich bis zu 12 Infekte. Krankheiten, wie Erkältungen oder grippeähnliche Infekte sind notwendig, damit das kindliche Immunsystem lernt, die in seiner Umgebung üblichen Krankheitserreger abzuwehren. Auch Magen-Darm-Infekte, Stürze, Sonnenbrände oder Zeckenbisse gehören zu einer Kindheit. Was in solchen Situationen zu tun ist, wie Eltern ihre Kinder durch Hausmittel unterstützen können und wann das Aufsuchen eines Kinderarztes/einer Kinderärztin notwendig ist, erlernen die Teilnehmenden dieses Kurses.

**Dr. med. Johanna Behle,
Dr. med. Berin Doru,
Lea Ebner,
Dr. med. Katharina Koch,
Dr. med. Marie-Luise Lotz,
Anna Rink,
Maria Stoupas,**
Ärztinnen für Kinder-
und Jugendmedizin

Mittwoch, 19:30 - 21:30 Uhr,
18.03. Präsenz
07.10. Online

Veranstaltung 1A

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Infoabend für Eltern und pädagogisches Personal

Ob in der Nachbarschaft, bei Freunden, in der Familie oder im beruflichen Kontext: Der Verdacht, das Wohl eines Kindes könnte gefährdet sein, ist eine herausfordernde Situation. Liegt man mit seinem Verdacht richtig? Sollte man tätig werden – oder muss es sogar? Wie sollte man richtig vorgehen, ohne alles schlimmer zu machen? Peter Kraft führt sensibel und praxisnah in die Problematik ein. Er erläutert die Rechtslage und erklärt das Konzept der Präventionsketten sowie die Vorgehensweise und nennt mögliche Ansprechpartner im Verdachtsfall. Für Fragen wird ausreichend Raum gelassen.

Peter Kraft,
Kinderschutbeauftragter und
Jugendhelfemanager in Ruhestand

19:00 – 20:30 Uhr,
Donnerstag, 26.03.,
Dienstag, 21.09.

Veranstaltung 1A

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Umgang mit Ängsten bei Kindern

Alle Menschen haben Angst: Angefangen bei gesunder Angst, die uns schützt, bis hin zu pathologischer Angst. Wovor Kinder Angst haben, ist sehr unterschiedlich. Besonders im jungen Kindesalter gibt es altersabhängige Ängste, wie z.B. die Angst vor Dunkelheit, Monstern oder vor der Trennung der Eltern. Bis wann jedoch Ängste „normale“ entwicklungsspezifische Ängste sind und ab wann die Angst pathologisch ist, ist für Eltern nicht immer sofort erkennbar. Ziel der Veranstaltung ist es, Eltern einen Überblick über entwicklungsspezifische Ängste bei Kindergarten- bzw. Grundschulkindern zu geben und die Grenze zu pathologischen Angststörungen aufzuzeigen. Auch sollen Eltern Hilfestellungen bekommen, wie sie ihren Kindern am besten helfen und mutiges Verhalten unterstützen können.

Anja Riepelmeier,
Klinische Psychologin, Kinder- und
Jugendpsychotherapeutin

Dienstag, 29.09.,
17:00 – 19:15 Uhr

Veranstaltung 3C

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Die Gesundheit von Kindern liegt uns am Herzen...

...und das seit 25 Jahren!



**Seit 2001 engagieren wir uns leidenschaftlich für
die Gesundheit der Kinder in Bochum und der Region!**

In unserem Jubiläumsjahr werden der **Schutz von Kindern
und Jugendlichen** sowie die **Rechte von Kindern** im
Mittelpunkt unserer Arbeit stehen.

Daher werden wir die **Spendengelder** gezielt dafür einsetzen,
gefährdete Kinder zu schützen und ihre Rechte zu stärken.

www.kiz-ruhr.de





für Eltern von Kindern im Alter von 0 - 5 Jahren

Smartphone, Laptop oder das Fernsehgerät – Bildschirmmedien prägen unseren Alltag. Sie sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Auch Kinder werden von klein auf mit digitalen Medien konfrontiert. Ein gesundes Maß zu finden, ist besonders wichtig, denn ärztliches Fachpersonal für Kinder und Jugendliche berichtet über Fütter- und Einschlafstörungen sowie Sprachentwicklungs- und Konzentrationsstörungen bei Kindern. Eltern können ihre Kinder dabei begleiten, die Vorteile einer inzwischen globalen digitalen Welt zu nutzen, ohne dabei auf entwicklungs-fördernde Alltagsaktivitäten und Erlebnisse mit Freunden im analogen Alltag zu verzichten. Der Elternabend gibt Anregungen, wie Familien im Alltag den Umgang mit Medien regeln können und bietet Möglichkeit zum Austausch.

Gechillt und sicher im Netz unterwegs (Kurs für Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren)

Wie bewege ich mich sicher in digitalen Räumen? Welche Informationen gebe ich über mich preis? Was tue ich, wenn mir etwas Unangenehmes passiert ist? Auch wenn Jugendliche quasi Experten im Umgang mit digitalen Geräten und Kanälen sind, stehen auch sie vor vielen Herausforderungen: Datenschutz, Grenzachtung sowie ein respektvoller Umgang gehören dazu. Neben einer Einheit zu diesen Themen, wird es viel Raum für Austausch und offene Fragen geben.

Elternabend

Der Einstieg in die Smartphone-Nutzung eines Kindes bedeutet einen großen Schritt in die Eigenständigkeit, kann aber für Kinder und Eltern Herausforderungen mit sich bringen. Die Kinder müssen Selbstkontrolle, Medienkompetenzen und Umgangsformen erlernen, Eltern fürchten unangemessene Inhalte und exzessive Nutzung. Im Rahmen des Elternabends wird besprochen, wie Kinder pädagogisch und mit technischen Mitteln begleitet werden können. Ziel ist es, einen für Alle positiven Einstieg in die Technologie zu ermöglichen.

Sylvia Meier,
Präventionsassistentin/DAPG e.V.,
Bochum

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr,
20.04., 09.11.

Veranstaltung 3E

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Lisa-Marie Davies,
Bildungsreferentin

Samstag, 10.10.,
10:00 – 12:15 Uhr

Veranstaltung 3E

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Georg Stark,
Medienberater

19:00 – 21:00 Uhr,
Dienstag, 17.03. (online)
Donnerstag, 12.11. (Präsenz)

Veranstaltung 3E

17 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Infoabend für Eltern und PädagogInnen

Cannabis ist ein Thema, das im Leben vieler Jugendlicher früher oder später eine Rolle spielt. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und PädagogInnen gut informiert sind. Zwischen Legalisierungsdebatte, gesellschaftlichem Wandel und jugendlichem Experimentierverhalten ist es nicht immer einfach, den Überblick zu behalten und angemessen zu reagieren. Daher informiert der Infoabend über die aktuellen gesetzlichen Regelungen und klärt über Risiken und Folgen des Cannabis-Konsums auf. Besprochen werden Wege positiver und präventiver Kommunikation mit Kindern sowie weiterführende Hilfs- und Unterstützungsangebote. Ziel des Abends ist es, den Teilnehmenden fundierte Informationen zum Thema zu geben, Unsicherheiten abzubauen und einen Raum für Austausch und Fragen zu schaffen.

für Mädchen und Jungen im Alter von 5 bis 13 Jahren

Dieser spezielle Selbstbehauptungskurs dient als Vorbeugeprogramm zum Schutz vor Gefahren- und Konfliktsituationen.

Im Vordergrund steht zu trainieren, selbstbewusst aufzutreten und sich gegenüber kritischen Situationen klar abzugrenzen. Der pädagogische Teil beinhaltet, Gefahrensituationen aufzuzeigen und entsprechendes Verhalten mit Hilfe von Rollenspielen zu üben. Das Lernziel ist, dass die Kinder rechtzeitig Gefahren- und Konfliktsituationen erkennen und richtig reagieren.

Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen (5-7 und 8-12 Jahre)

Konflikte sind normaler Bestandteil jeder menschlichen Beziehung. In diesem Selbstbehauptungskurs setzen sich die Kinder mit diesem Thema vielfältig auseinander. Sie lernen, wie sie selbstbewusst und mutig wirken, wie sie sich von gefährlichen Situationen abgrenzen, wie sie selbstständig Probleme und Konflikte lösen können, aber auch, wann sie richtig Hilfe holen. Zudem befassen sie sich mit dem gutem Verhalten bei Beleidigungen und Provokationen oder Androhung von Gewalt. Dabei lernen die Kinder ihren Gefühlskompass kennen. An den Kurs schließt ein Infoabend für die Eltern an, bei dem die Eltern über die Kursinhalte und die Erfahrungen ihrer Kinder im Kurs informiert werden. Fragen, die nach dem Kurs aufkommen, können bei dieser Gelegenheit besprochen werden.

Ellen Buchholz,
Sozialarbeiterin bei inehtzeit

Dienstag, 21.04.,
19:00 – 20:30 Uhr

Veranstaltung 1A

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Der Infoabend findet in Kooperation mit und in den Räumlichkeiten von inehtzeit – Prävention und Beratung, Katharinastr. 5-7 in Bochum statt.

Birgit Scherbe,
Selbstbehauptungstrainerin

Mittwoch, 15.04. – 20.05.,
15:30 Uhr (5–7 Jahre)
17:00 Uhr (10–13 Jahre) für Mädchen

Mittwoch, 04.11. – 16.12.,
(kein Kurs am 11.11.)
15:30 Uhr (5–7 Jahre)
17:00 Uhr (10–13 Jahre) für Mädchen

6 Termine à 60 Minuten

Kurs 6I

60 € pro Kind
Anmeldung erforderlich

Ina Hierath,
Selbstbehauptungstrainerin

Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kurse 5 – 7 Jahre
21.2., 19.9.
Infoabende für Eltern
24.2., 22.9.

Veranstaltung 61I

Kurs 8 – 12 Jahre
25.4., 14.11.
Infoabend für Eltern
28.4., 17.11.
Veranstaltung 612

40 € pro Kind
Anmeldung erforderlich



Eltern-Infoabend zu Erkrankung und Impfung

HPV (Humane Papillomviren) sind weit verbreitete Viren, die oft harmlos bleiben – aber manchmal auch ernsthafte Erkrankungen auslösen können. Die gute Nachricht: Es gibt eine Impfung, die sehr wirksam schützt. Oft hört man, die Impfung sei „gegen Gebärmutterhalskrebs“. Das stimmt zwar, aber sie schützt auch vor anderen HPV-bedingten Krankheiten, weshalb sie auch für Jungen wichtig ist. Beim Infoabend wird das Thema verständlich nähergebracht. Es wird erklärt, was HPV genau ist, wie man sich anstecken kann, welche Krankheiten durch HPV entstehen können und wie die Impfung schützt. Dabei wird bewusst auf komplizierte Fachbegriffe verzichtet. Im Mittelpunkt steht, die Teilnehmenden gut zu informieren und Sicherheit zu geben für Entscheidungen rund um die Gesundheit der Kinder.

Workshop zu Wirkung und Risiken von Cannabis für Jugendliche (15 bis 18 Jahre)

Viele Gefühle, viele Herausforderungen: Jugendliche sein. Zwischen Schulstress, Zukunftsangst und Gefühlschaos kann das Leben sehr anstrengend sein. Kein Wunder, dass viele Jugendliche nach Wegen suchen, mit Stress umzugehen oder einfach mal abzuschalten – sei es auf Partys oder im Alltag. Ein Zug, ein Trip, ein Rausch – Drogen können wie ein radikaler Shortcut sein, aber niemals ohne Risiko. In diesem Workshop geht es offen und ehrlich um Cannabis und andere Drogen. Wir geben die wichtigsten Infos zu Cannabis, sprechen über die Herausforderungen und Risiken, die mit dem Konsum verbunden sein können und über Alternativen, um mit Druck und Stress umzugehen. In diesem Workshop ist Platz für deine Fragen, Erfahrungen und Meinung!

Workshop für Jugendliche zu sexuell übertragbaren Krankheiten (14 – 18 Jahre)

Liebe, Sex, Gesundheit – und jede Menge Fragen! Was sind eigentlich STIs (sexuell übertragbare Infektionen)? Wie steckt man sich an? Und was tun, wenn's passiert ist?

Im Workshop reden wir offen über alles, was du schon immer wissen wolltest – ohne Tabus. Du erfährst, wie du dich und andere schützt und was wirklich hinter den ganzen Mythen steckt. Wir zeigen dir, wo du Hilfe bekommst und mit wem du reden kannst, wenn's mal ernst wird. Keine Frage ist zu schräg – alles darf raus!

Health Adviser des WIR

Dienstag, 08.09.,
19:00 – 20:30 Uhr

Veranstaltung 1A

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Nadine Bröcheler,
Sozialpädagogin bei inehtzeit

Mittwoch, 22.04.,
17:00 – 18:30 Uhr

Veranstaltung 1A

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Der Workshop findet in Kooperation mit und in den Räumlichkeiten von inehtzeit – Prävention und Beratung, Katharinastr. 5-7 in Bochum statt.

Health Adviser des WIR

In Präsenz:
Dienstag, 24.03.,
17:30 – 19:00 Uhr

Online:
Dienstag, 22.09.,
19:00 – 20:30 Uhr

Veranstaltung 1A

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich



„Das können nicht die Wechseljahre sein, Sie sind viel zu jung!“
Viele Frauen haben diesen Satz schon gehört – und fühlen dennoch, dass sich ihr Körper verändert.

Dieser praxisorientierte Vortrag thematisiert alles, was die Lebensphase der Wechseljahre mit sich bringt. Teilnehmende lernen, was hinter den körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen steckt und wie sie aktiv und gelassen mit ihnen umgehen. Najla Zayani bietet wissenschaftlich fundierte Informationen und hilfreiche Tipps zu Themen wie Hormonhaushalt, Gesundheit, Ernährung, Lebensstil und Selbstfürsorge. Ein Vortrag, der Mut macht, diese natürliche Phase des Lebens selbstbestimmt zu gestalten.

Najla Zayani,
Fachärztin für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr,
06.05. oder 07.10.

Veranstaltung 2A

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Wie zufrieden
sind Sie mit uns?



Senden Sie
uns Ihr Feedback
(auch anonym möglich)

Unterstützen Sie
uns gerne mit einer
5-Sterne-Bewertung

Die Gesundheit von Kindern liegt uns am Herzen...

...und das seit 25 Jahren!

Seit 2001 engagieren wir uns
leidenschaftlich für die Gesundheit
der Kinder in Bochum und in der Region.
www.kiz.ruhr.de



Wir fördern mit Spendengeldern den
Bunten Kreis Bochum, der mit
seinem Team Familien mit chronisch
oder schwer kranken Kindern bei
medizinischen, pflegerischen und
therapeutischen Maßnahmen
unterstützt und notwendige
Hilfen organisiert.

Das deutschlandweit einzigartige **Beratungsangebot für
kranke Kinder und Jugendliche mit Diabetes Mellitus**

Typ 1 wird von uns gefördert, denn die medizinische
Beratung in der Muttersprache
steigert nachweislich den
Behandlungserfolg.



Austausch für Familien mit chronisch kranken Kindern

Bei einem gemütlichen Frühstück mit Kaffee und Snacks bieten Mitarbeiterinnen des Buntten Kreises eine Möglichkeit des Austausches für alle Familien mit einem chronisch erkrankten Kind oder Kind mit Behinderung. Während Kinder und Geschwisterkinder spielen, haben die Eltern die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

Nach dem Frühstück bieten die Mitarbeiterinnen Beratungsangebote zu pflegerischen oder sozialrechtlichen Themen an.

Mitarbeiterinnen des Buntten Kreises

Samstag 10:00 – 12:00 Uhr,
25.04., 11.07., 26.09.

Veranstaltung 1E

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Kurs für Eltern von chronisch erkrankten oder behinderten Kindern – (self) care & empowerment

Das Leben mit einem Kind mit chronischer Erkrankung oder Behinderung stellt Eltern jeden Tag vor Herausforderungen. Niemand ist darauf vorbereitet und die Schwierigkeiten enden nie. In diesem Kurs erhalten Eltern viele hilfreiche Informationen, um das Leben mit einem erkrankten oder behinderten Kind besser zu verstehen und in dieser unbekannten Welt mit ihren ganz eigenen Regeln besser zurechtzukommen. Die Gemeinschaft ermöglicht Eltern, sich zu vernetzen und verstanden zu fühlen.

Theresa Schmidt,
Ergotherapeutin



Zertifiziert und finanziert
von den Pflegekassen

Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr,
03.09., 10.09., 17.09., 24.09.,
01.10., 08.10.

Veranstaltung 2A

Verwaltungsgebühr
für das Familienforum
7 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Zwischen Rücksicht und eigenen Bedürfnissen

Wenn ein Kind chronisch krank ist, verändert sich das Familienleben grundlegend – auch für die Geschwister. Sie erleben besondere Herausforderungen, übernehmen oft Verantwortung und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück. In diesem Vortrag möchten wir gemeinsam beleuchten, wie es Geschwisterkindern geht, welche emotionalen Belastungen auftreten können und wie Eltern sie stärken und unterstützen können.

Anja Riepelmeier,
Klinische Psychologin, Kinder-
und Jugendpsychotherapeutin

Dienstag, 17.11.,
17:00 – 19:15 Uhr

Veranstaltung 2A

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Einladungen sind alle Familien mit einem an Diabetes erkrankten Kind. In gemütlicher Atmosphäre können sich Familien kennenlernen und sich untereinander sowie mit dem Diabetesteam der Kinderklinik austauschen. Die Kinder und ihre Geschwister können währenddessen miteinander spielen.

Bitte melden Sie sich per E-Mail an:
kinderklinik-diabetesteam@klinikum-bochum.de

Das Bochumer Diabetesteam freut sich auf den 2. Diabetestag für Familien, deren Kinder an Diabetes Mellitus Typ 1 erkrankt sind. Die Besucher erwarten ein informatives und abwechslungsreiches Programm. Fachvorträge bieten Einblicke in aktuelle Entwicklungen und wichtige Themen rund um Diabetes. In speziellen Workshops haben betroffene Familien die Möglichkeit, sich auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und wertvolle Tipps für ihren Alltag zu erhalten. Zudem wird es ein Programm für Kinder und Jugendliche geben. Eine Kinderbetreuung wird ab 3 Jahren angeboten. Programmbegleitend wird eine Ausstellung von Firmen und Industriepartnern stattfinden, die ihre Produkte und Dienstleistungen präsentieren. Die Mitarbeitenden stehen für Gespräche zur Verfügung.

In gemütlicher Runde und mit einem vielseitigen Bewegungs- und Entdeckerangebot ist Zeit für gegenseitiges Kennenlernen. Wie haben andere Eltern die Zeit auf der Intensivstation erlebt? Traten nach der Entlassung des Kindes Probleme und Ängste auf? Wie geht es den Kindern heute? Im Austausch mit MitarbeiterInnen der Früh- und Neugeborenenintensivstation (Neonatologie) können zudem aufkommende Fragen besprochen oder in Erinnerungen geschwelgt werden.

Für Getränke ist gesorgt. Kuchen und Gebäck dürfen gerne mitgebracht werden.

Dieses Treffen findet an der Universitätskinderklinik statt.

Judith Kalus,
Stefanie Ackermann,
Claudia Krüger,
 Diabetesberaterinnen DDG
Eggert Lilienthal,
 Arzt für Kinder- und Jugendmedizin
Dr. med. Elisabeth Resch,
 Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr,
 05.02., 07.05., 03.09., 03.12.

Veranstaltung 2G

GEBÜHRENFREI

Diabetes-Team
der Universitätskinderklinik

Samstag, 09.05.,
 11:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltung 2G

GEBÜHRENFREI

Anmeldung zu den einzelnen
 Programmpunkten ab Früh-
 jahr 2026 über die Homepage
 des Familienforums

MitarbeiterInnen der Neonatologie

Montag, 15:30 – 18:00 Uhr,
 12.01., 13.04., 06.07., 05.10.

Veranstaltung 2L

GEBÜHRENFREI

Anmeldung erforderlich

WELTFRÜHGEBORENENTAG

Am 17.11. laden wir wieder alle Früh-
 chenfamilien ein, einen gemütlichen
 Nachmittag im Tierpark + Fossilium
 Bochum zu verbringen. Alle weiteren
 Infos folgen im Frühjahr auf unserer
 Internetseite.

Eltern-Kind-Wanderung für 7 - 10-Jährige oder 11 - 14-Jährige

Tiergestützte Angebote mit Lamas fördern Wohlbefinden, soziale und emotionale Kompetenzen, Bewegung und Selbstwert – und das auf eine niederschwellige, motivierende und oft sehr nachhaltige Weise.

Bei diesem tierischen Abenteuer lernen die Kinder die freundlichen und sanften Lamas auf ihrer Weide kennen. Nach einer Einführung zum Umgang mit dem Lama und dem Führen geht es in Begleitung von drei Lamas raus ins Gelände über Feld- und Waldwege. Die Lamas können hierbei von je einem Elternteil und einem Kind abwechselnd geführt werden. Nebenher können die Familien sich untereinander kennenlernen und sich zum Umgang mit der Diabeteserkrankung ihres Kindes austauschen.



Gemeinsam mit anderen Jugendlichen mit Diabetes geht es raus in die Natur: Hierbei begleiten euch drei freundliche und stolze Lamas. Teamarbeit ist gefragt, um die Lamas durchs Gelände zu führen. Zwischendurch gibt es viele Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen.

Stefanie Ackermann,
Diabetesberaterin DDG,
Fachkraft für tiergestützte Intervention

7 - 10-Jährige: Samstag, 25.04.,
15:00 – 17:30 Uhr
oder Sonntag, 13.09.,
11:00 – 13:30 Uhr

11 – 14-Jährige: Samstag 04.07.,
11:00 – 13:30 Uhr

Veranstaltung 2G

40 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss
10 Tage vor dem Termin

Stefanie Ackermann,
Diabetesberaterin DDG,
Fachkraft für tiergestützte Intervention

Sonntag, 14.06., 15:00 – 17:30 Uhr

Veranstaltung 2G

35 € pro Jugendlichen
Anmeldung erforderlich
Anmeldeschluss
10 Tage vor dem Termin



Zahlreiche Kinder und Jugendliche leiden an einer Form von Asthma bronchiale, was für die Familien eine Reihe von Belastungen mit sich bringt. An diesem Abend sind Eltern und PädagogInnen herzlich eingeladen, sich rund um das Thema Asthma zu informieren. Was ist Asthma? Wie wird es diagnostiziert? Wie kann es behandelt werden? Neben der Vermittlung von Basiswissen können auch spezifische Fragen beantwortet, sowie praktische Tipps zum Umgang mit den verschiedenen Inhalationsmethoden gegeben werden.

Schulungsteam „Pusteblume“

Ansprechpartnerinnen:
Dr. med. Stefanie Dillenhöfer,
Sylvia Meier

Montag, 07.09.,
19:30 – 21:00 Uhr

Veranstaltung 2E

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Seminar für Eltern und pädagogisches Personal

Die Neurodermitis wird auch als atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem bezeichnet. Die in Schüben verlaufende Erkrankung bringt eine erhebliche Belastung der betroffenen Kinder und ihrer Familien mit sich. Sie sehen sich einer Vielzahl von sinnvollen oft aber auch ungebetenen und in die Irre führenden Ratschlägen ausgesetzt. Neuere Forschungsergebnisse erlauben, die Erkrankung besser zu verstehen, die Grenzen und Chancen der Therapieansätze besser einzuschätzen und so die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Prof. Dr. med. Uwe Schauer,
Kinderarzt pädiatrische Allergologie

Mittwoch, 06.05.,
18:00 – 20:15 Uhr

Veranstaltung 2M

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Autismus-Zentrum

Mit dem **Autismus-Zentrum** unterstützt die Familien- und Krankenpflege Bochum Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Autismus-Spektrum (AS).

Die Mitarbeitenden des **Autismus-Therapie-Zentrums** haben sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Autismus die Integration in das Leben und die Interaktion mit dem Leben durch therapeutische Interventionen zu erleichtern.

Der **Fachdienst Autismus** unterstützt Menschen im AS sowie ihre Familien gezielt in den Bereichen Schul- und Freizeitbegleitung und Ambulant Betreutes Wohnen.

Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH • Paddenbett 13 • 44803 Bochum
Telefon 0234 30796-0 • Telefax 0234 30796-20 • www.fundk-bochum.de

• Ambulante Krankenpflege • Intensivpflege • Kinderintensivpflege • Tagespflege • Betreutes Wohnen
• Demenzwohngemeinschaften • Familienpflege/Seniorendienst • Autismus Therapie/Begleitung
• Freiwilliges Soziales Jahr • Essen auf Rädern • Pflegeberatung



Autismus-Zentrum
Universitätsstraße 76
44789 Bochum
0234 282530-30/40
atz@fundk-bochum.de

Familienstark -
Kooperationspartner
im Netzwerk Bochum

Für die Menschen, die uns brauchen.



Schulung für Angehörige

Kommt es bei einem Kind zu einer anaphylaktischen Reaktion, ist schnelles Handeln lebensrettend. Im Kindesalter sind am häufigsten Nahrungsmittel und Insektenstiche für schwere, allergische Reaktionen mit Atemnot und Blutdruckabfall verantwortlich. Durch Notfallpläne und Schulungen kann betroffenen PatientInnen und deren Familien geholfen werden.

In diesem Schulungsangebot werden den Eltern von betroffenen Kindern nicht nur konkrete Strategien für das Verhalten im Notfall vermittelt, sondern auch Hilfestellungen für den Umgang mit der Erkrankung im Alltag gegeben. Die fundierte Information der Betroffenen ist ein wesentlicher Baustein in der Prävention und Therapie allergischer Erkrankungen.

Schulung für pädagogisches Fachpersonal

Auch Multiplikatoren wie LehrerInnen und ErzieherInnen sehen sich in Zeiten zunehmender allergischer Erkrankungen immer häufiger in der Situation, ein anaphylaxiegefährdetes Kind in ihrem Kindergarten oder in der Schule zu betreuen.

In diesem Schulungsangebot können Sie sich konkret über folgende Fragen informieren: Was ist eine Anaphylaxie? Wie handelt man im Notfall richtig? Was sind sofortige lebensrettende Maßnahmen und wer sollte sie durchführen? Wie gehe ich mit anaphylaxiegefährdeten Kindern in besonderen Situationen um (Klassenfahrten, Ausflüge)? Wie thematisiere ich Anaphylaxie in der Arbeit mit Eltern? Wie ist die rechtliche Situation für pädagogisches Fachpersonal bei Erster Hilfe in Anaphylaxie-Notfällen?

Schulung für Grundschulkinder

Eine Allergie erfordert von Betroffenen ein hohes Maß an Wachsamkeit. Insbesondere, wenn eine Anaphylaxie – eine akute, den ganzen Organismus betreffende allergische Reaktion des Immunsystems – droht, ist schnelles Handeln essenziell. In dieser speziell für von Anaphylaxie betroffene Kinder entwickelten Schulung lernen GrundschülerInnen ihre Allergien genauer kennen und einzuschätzen. Die Kinder lernen, wie sie die Auslöser ihrer Allergie erkennen, wie sie sich verhalten sollten, wenn sie Symptome einer Anaphylaxie bemerken und wie sie ggf. ihre Notfall-Medikamente selbst korrekt anwenden. Ziel dieser Schulung ist, den Kindern Selbstbewusstsein und Sicherheit im Umgang mit der Anaphylaxie zu vermitteln.

Prof. Dr. med. Uwe Schauer,
Kinderarzt pädiatrische
Allergologie
Julia Weinert, Britta Behrens,
Diätassistentinnen und
Ernährungsberaterinnen

Mittwoch, 18:00 – 20:30 Uhr,
04.03. + 11.03.
09.09. + 16.09.

Veranstaltung 2D

30 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Svenja Hilbt,
Funktionsoberärztin Pädiatrische
Pneumologie

15:00 – 17:15 Uhr,
Dienstag, 28.04.,
Mittwoch, 04.11.

Veranstaltung 2D

30 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Angelina Kattau,
Anaphylaxie-Trainerin (AGATE)

Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr,
18.04. oder 26.09.

Kurs 2D

18 € pro Kind
Anmeldung erforderlich
Die Eltern sind während
dieses Kurses nicht anwesend.



In den ersten Lebensjahren entwickeln sich Kinder rasant und in vielen Bereichen gleichzeitig: Motorik, Sprache, Kognition und Sozialkompetenz sowie emotionale Stabilität. Ihre Entwicklung wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst, die nicht immer durch Bezugspersonen reguliert werden können. Biologische, psychische und soziale Faktoren können zu emotionalen Belastungen und Verhaltensauffälligkeiten führen, die für die Kinder, ihre Familien, aber auch für das Umfeld, wie die Kindergartengruppe, erhebliche Belastungen und Beeinträchtigungen darstellen können. Der Vortrag stellt die Entwicklungsphasen und mögliche Herausforderungen vor, zeigt Ansätze zur Förderung einer gesunden sozial-emotionalen Entwicklung und thematisiert den Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten. Fragen und Beispiele sind herzlich willkommen und können gerne vorab per Mail an info@familienforum-ruhr.de gesendet werden.

Diagnosestellung, Abgrenzung zu anderen Ursachen und Fördermöglichkeiten

Ist mein Kind einfach aktiv und altersangemessen (un)konzentriert oder liegt sein Verhalten im Störungsbereich? Was wären angemessene Hilfs- und Fördermöglichkeiten für mein Kind? Diese und andere Fragen stellen sich Eltern häufig beim Übergang vom Kindergarten zur Grundschule.

Der Vortrag informiert Eltern, Angehörige und Interessierte über das Krankheitsbild AD(H)S. Dabei werden auch andere mögliche Ursachen für (vermutete) Auffälligkeiten besprochen: Anpassungs- und Lernschwierigkeiten, kognitive Überforderung, Ängste oder Autismus. Neben den gängigen Diagnoseverfahren werden Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Yoga & Achtsamkeit für AD(H)S-Kinder (8 – 12 Jahre)

Yoga eignet sich besonders für Kinder mit AD(H)S, weil es Bewegung, Struktur und Entspannung auf spielerische Weise verbindet. In diesem Kurs lernen Kinder, ihre Energie gezielt zu lenken und zur Ruhe zu kommen. Übungen zur Konzentration, Selbstregulation und Körperwahrnehmung fördern innere Balance und Achtsamkeit. Jede Stunde folgt einem festen Ablauf mit Ritualen, Bewegung, Atemübungen und Entspannungstechniken wie Fantasiereisen oder Gehmeditation. Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung stehen ebenso im Fokus wie das Gruppenerleben. Der Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem Kinder sich selbst besser kennenlernen und neue Strategien für den Alltag entwickeln können.

Anja Riepelmeier,
Klinische Psychologin, Kinder- und
Jugendpsychotherapeutin

Dienstag, 12.05.,
17:00 – 19:15 Uhr

Veranstaltung 3C

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Anja Riepelmeier,
Klinische Psychologin, Kinder- und
Jugendpsychotherapeutin

Dienstag, 03.03.,
17:00 – 19:15 Uhr

Veranstaltung 2B

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Doris Severin,
Lehrerin, Trainerin für
traumasensibles Yoga

Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr,
7 – 13 Termine

Kurs 6K

80 € pro Kind (bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Das Familienforum in Ihrer Einrichtung

Wir kommen mit unseren Gesundheitskursen
in Ihre Kita oder Grundschule!

Sprechen Sie uns gerne an für:

- Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen
- Basiswissen Kindergesundheit
- Mit Kindern über Sexualität sprechen
- Mediennutzung
- Umgang mit allergischen Reaktionen
- Selbstbehauptung für Kinder
- Erste Hilfe-Kurs für Kinder





Schulungsprogramm für Angehörige von Kindern mit Epilepsie

Die Diagnose einer Epilepsie ihrer Kinder wirft bei Eltern viele Fragen und Sorgen auf. Im Rahmen des modularen Schulungsprogramms Epilepsie für Familien (famoses) werden Familien dabei begleitet, die Erkrankung in ihren Familienalltag zu integrieren. Neben der Wissensvermittlung und einer Reflektion von Einstellungen und Meinungen zur Erkrankung stehen dabei insbesondere Alltagsstrategien und Verhaltensweisen im Mittelpunkt der Schulung. Erfahrungsgemäß wird zudem der Austausch mit anderen Betroffenen von Kindern und Eltern als besonders ermutigend und unterstützend erlebt.

Famoses ist eine nach §43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V anerkannte Patientenschulungsmaßnahme.

für PatientInnen, Eltern und pädagogisches Personal

Die Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) wird immer häufiger erkannt. Sie kommt in allen Altersgruppen ab dem 1. Lebensjahr vor. Für die PatientInnen, Familien und das gesamte Umfeld ist nach der Diagnosestellung eine aufwändige Umstellung der Ernährung nötig. Dieses Forum knüpft an die bereits in den letzten Jahren durchgeführten Foren an. Neben den abendlichen Foren findet auch wieder der „Aktionstag Zöliakie“ am Samstag, 27.06.2026, für Eltern und Kinder statt. Zum einen sollen die Veranstaltungen dem Erfahrungsaustausch der Betroffenen und ihren Familien dienen. Zum anderen wird bei jeder Veranstaltung ein Kurzreferat zu Themen aus den Bereichen Ernährung, Soziales, Neues aus der Wissenschaft etc. gehalten.

Es besteht die Möglichkeit, vorab Fragen per E-Mail zu senden: a.schmidt-choudhury@klinikum-bochum.de

Friederike Hülsken,
Ergotherapeutin und zertifizierte
famoses-Trainerin
Dr. med. Jolanthe Weiland,
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin
und zertifizierte famoses-Trainerin

Freitag, 11.09., 16:00 – 19:00 Uhr
Samstag, 12.09., 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 13.09., 9:30 – 13:00 Uhr

Veranstaltung 2H

i.d.R. Kostenübernahme durch
die Krankenkasse
Anmeldung erforderlich

Anmeldegebühr 50 € pro Familie
Nach Übernahme der Krankenkasse
wird die Anmeldegebühr erstattet.

PD Dr. med.
Anjona Schmidt-Choudhury,
Oberärztin, Universitätskinderklinik
Bochum

Veranstaltung 2Q
Anmeldung erforderlich

Forum Zöliakie
Montag, 02.03. oder 30.11.,
17:00 – 19:15 Uhr
6 € pro Person

Aktionstag Zöliakie
Samstag, 27.06.,
12:00 – 16:00 Uhr
15 € pro Familie



**Schlaue Köpfe
sind selten allein
erfolgreich.**

Ohne Lise Meitner
hätte Otto Hahn
vielleicht nie die
Kernspaltung
entdeckt.

www.zeptrum-adamsen.de

 **zeptrum**
DR. ADAMSEN

Wirtschaftsprüfung
Steuerberatung
Unternehmensberatung

IMMER AN IHRER SEITE

XPHE Piccos

Bei PKU/HPA



Slow Release – die natürliche Art der Eiweißverdauung. Die einzelnen Aminosäuren werden über einen längeren Zeitraum hinweg im Magen-Darm-Trakt freigesetzt. Dadurch werden die Aminosäuren ähnlich verdaut wie auch natürliches Eiweiß verdaut wird.

Wir betten die Aminosäurenmischung in Alginat (Pflanzenextrakt aus dem Meer) ein. Studien zeigen, Alginat sind gut für die Darmflora und können helfen, das Körpergewicht zu reduzieren, den Cholesterinspiegel zu senken und Diabetes vorzubeugen.

**KLEINE
TABLETTEN
MIT
LANGZEIT-POWER**

Möchtest du
mehr erfahren?
Scan den
QR-Code!





Was passiert, wenn ich durch einen plötzlichen Unfall oder eine schwere Erkrankung nicht mehr selbst über meine persönlichen Angelegenheiten und medizinischen Behandlungen entscheiden kann? Wer soll für mich entscheiden? Wie weit soll die Behandlung gehen? Vielen ist klar, dass entsprechende Regelungen hier sinnvoll sind. Doch ohne eine schriftliche Vollmacht, haben weder Eltern noch Kinder das Recht, bei medizinischen Maßnahmen mitzureden oder wichtige Entscheidungen für ihre erkrankten Angehörigen zu treffen. Auch Ehegatten können ohne Vollmacht nur in ganz engen Grenzen ihren Partner vertreten.

Der Infoabend vermittelt Grundlagenwissen und gibt wertvolle Tipps zu den verschiedenen Vorsorgemaßnahmen. Zudem wird thematisiert, wie dieses sensible Thema innerhalb der Familie passend angesprochen werden kann.

Mit Eintritt der Volljährigkeit erlischt das elterliche Sorgerecht. Einige Menschen mit Behinderung benötigen aber weiterhin Unterstützung bei der Wahrnehmung ihrer rechtlichen Angelegenheiten. Die Eltern sind nicht mehr ohne Weiteres berechtigt für ihr volljähriges Kind mit Behinderung rechtlich tätig zu werden. Die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung kann ein geeignetes Instrument sein. In diesen Fällen können Angehörige zum Betreuer bestellt werden.

Was ist eine rechtliche Betreuung? Wie läuft das Betreuungsverfahren ab? Was sind die Aufgaben, Rechte und Pflichten eines Betreuenden? Gibt es Unterstützungsangebote für rechtliche Betreuende?

für Menschen mit Behinderung

Das Veranstaltungsformat **kurz und klar** des bvkm (Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.) bietet Online-Vorträge zu wichtigen Rechtsthemen an, zu denen Menschen mit Behinderung, Angehörige und weitere Interessierte vor Ort in Bochum zum gemeinsamen „Rudelgucken“ eingeladen sind.

(Hinweis: es werden keine Online-Links versendet)

Themen und Termine 2026:

19.03.: Das Behindertentestament

24.06.: Steuererklärung leicht gemacht!

07.10.: Die Leistungen der Pflegeversicherung

Elmar Kreft,
Dipl.-Sozialarbeiter, Gesundheits-
und Sozialökonom (VWA)

Mittwoch, 18.11., 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltung 3H

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Elmar Kreft,
Dipl.-Sozialarbeiter, Gesundheits-
und Sozialökonom (VWA)

Mittwoch, 25.02., 17:45 - 19:15 Uhr

Veranstaltung 8E



Veranstaltungsort:
Menschen(s)kinder im Haus Auszeit,
Souterrain, Altenbochumer Str. 49a

6 € pro Person, Abendkasse
Anmeldung erforderlich,
die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Katja Kruse,
Rechtsanwältin beim bvkm

Donnerstag, 19.03.,
Mittwoch, 24.06.,
Mittwoch, 07.10.,
jeweils 18:15 - 19:45 Uhr



Veranstaltung 8E

Veranstaltungsort:
„Online-Rudelgucken“
Menschen(s)kinder im Haus Auszeit,
Souterrain, Altenbochumer Str. 49a

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich,
die Teilnehmerzahl ist begrenzt

für Menschen mit Behinderung

Viele Fragen beschäftigen die Eltern: Welche Wohnform ist die geeignete und welche Unterstützungsmöglichkeiten sieht das Gesetz vor? Wer stellt Anträge und unterschreibt den Miet- oder Betreuungs-/Wohnvertrag? Wer trägt die Kosten für das Wohnen, den Lebensunterhalt und die Kranken- und Pflegeversicherung? Werden Eltern an den Kosten beteiligt und haben sie weiterhin einen Anspruch auf Kindergeld?

Martina Steinke,
Rechtsanwältin für Sozialrecht

Donnerstag, 29.01.,
19:00 – 21:00 Uhr



Veranstaltung 8E

Veranstaltungsort:
Online – es wird ein Zoom-Link
versendet

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

für Kinder mit Behinderungen und ihre Familien

Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung und ihre Familien gibt es eine Vielzahl von Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten. Da diese nicht in einem einzigen Gesetz, sondern in vielen verschiedenen Gesetzen geregelt sind, wirkt das Recht behinderter Menschen oftmals unübersichtlich und schwer verständlich. Dies führt häufig dazu, dass Betroffene ihre rechtlichen Möglichkeiten nicht ausschöpfen.

Die Referentin gibt einen Überblick über die wesentlichen Leistungen, die Kinder und Jugendliche mit Behinderung und ihre Familien beanspruchen können.

Martina Steinke,
Rechtsanwältin für Sozialrecht

Freitag, 17.04.,
19:00 – 21:00 Uhr



Veranstaltung 8E

Veranstaltungsort:
Menschen(s)kinder im Haus Auszeit,
Souterrain, Altenbochumer Str. 49a

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich



menschen&kinder e.V.
Elterninitiative für Kinder mit Behinderung



Sozialrechtliche Beratung zu behindertenspezifischen Fragen

Eltern eines behinderten oder chronisch kranken Kindes müssen sich mit vielen sozialrechtlichen Fragen auseinander setzen, sei es mit der Kranken- oder Pflegekasse, dem Sozialamt, dem Schulamt oder beim Steuerrecht. Die Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. bietet hier Unterstützung. Frau Steinke, eine Rechtsanwältin mit dem Schwerpunkt Behindertenrecht, leistet telefonisch rechtliche Beratung.

Die erste Stunde dieser Beratung ist für Eltern kostenfrei.

Erstkontakt Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V., info@menschenkinder-bochum.de (Diana Stricker), www.menschenkinder-bochum.de





Geburt im „Eli“

St. Elisabeth-Hospital / Perinatalzentrum Bochum

Der Start ins Leben – sicher und geborgen

Unter folgendem Code findet Ihr viele wertvolle
Informationen rund um das Thema Geburt,
der Umwelt zuliebe ohne viel Papierkram.



geburt_im_eli





Die Stillende - ars infantis

PD Dr. med. Peter Kern,
Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe
Dr. med. Norbert Teig,
Leiter der Neonatologie
Dagmar Benning,
Leitende Hebamme
Tanja Gottmann, Johanna Nitz, Klara Backwinkel,
Hebammen des St. Elisabeth-Hospitals
Katharina Kluy,
Krankenschwester & Social Media Nurse
Ruth Peters,
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
& International Board Certified Lactation Consultant

Präsenz: 1., 3. und 4. Dienstag
im Monat, 16:00 Uhr
Online: jeden 2. Dienstag
im Monat, 19:00 Uhr

Cafeteria St. Elisabeth-Hospital,
Bleichstraße 15, 44787 Bochum

Veranstaltung 4B

Gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

Umsorgt – beschützt – geborgen

Ihrem Kind den Start in das Leben unter optimalen Bedingungen zu ermöglichen, ist der Wunsch aller werdenden Eltern. Die Vielzahl von Fragen und Angeboten mag verunsichern. Eigene Entscheidungen sind zu treffen: Woran merke ich, dass die Geburt losgeht? Gebären auf dem Hocker oder im Bett? Welche Methoden der Schmerzbehandlung unter der Geburt gibt es? Wie kann ich mich im Vorfeld mental und physisch fit machen?

Werdende Eltern sind herzlich eingeladen, sich vor Ort im St. Elisabeth-Hospital über alle Fragen rund um die Geburt zu informieren. Sie lernen in entspannter, persönlicher Atmosphäre das interdisziplinäre Team des Zentrums für Perinatalmedizin Bochum, bestehend aus erfahrenen Hebammen, FrauenärztInnen und KinderärztInnen kennen. Je nach Belegung können auch die Kreißsäle besichtigt werden.

Kursangebote für Schwangere wie
Yoga, Aqua-Training siehe
ab Seite 39



Geburt im „Eli“



In den Geburtsvorbereitungskursen vermitteln die Hebammen des St. Elisabeth-Hospitals umfangreiche Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Außerdem sind Entspannungstechniken, Bewegungsabläufe während der Geburt sowie Atemübungen Teil des Kurses. Für individuelle Fragen wird es während des Kurses Zeit geben. Selbstverständlich gibt es auch die Gelegenheit, Kontakte mit anderen werdenden Eltern zu knüpfen.

Geburt im „Eli“

Dieser Kurs ist speziell auf die Themen und Bedürfnisse von Frauen abgestimmt, die bereits ein Kind geboren haben. Neben klassischen Elementen der Geburtsvorbereitung (u.a. Atmung, Körperarbeit, Entspannung) geht es vor allem darum, sich bewusst Zeit für diese Schwangerschaft und dieses Baby zu nehmen. Gleichzeitig soll Raum und Zeit für den Austausch mit anderen werden Müttern geschaffen werden, z.B. auch über vorangegangene Geburtserlebnisse (Was war gut? Was wünsche ich mir diesmal anders?).

Ein weiteres Themengebiet bildet die Zeit des Wochenbetts einer Mehrgebärenden. Hier geht es um Themen wie

- Neue Rollenverteilung im Familienalltag
- Geschwister Situation
- mögliche Eifersucht

Mit Hilfe der Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing bereiten sich Schwangere gemeinsam mit einer Vertrauensperson auf eine entspannte Geburt vor. Durch Erlernen einer positiven Sprache und Einstellung, Verankern positiver Bilder (Visualisierung), Achtsamkeitsübungen und Selbsthypnosen können sie bewusst in eine tiefere Entspannung gehen. Ängste werden ab- und Vertrauen in sich und den eigenen Körper aufgebaut. PartnerInnen werden aktiv in die Atem- und Massagetechniken einbezogen. Sie helfen, den Raum zu schaffen, in dem die Gebärende sich geschützt und geborgen fühlt. Das gibt den werdenden Eltern die Sicherheit, eine Geburt als wundervolles gemeinsames Ereignis erleben zu dürfen sowie selbstbestimmt Entscheidungen mit dem Geburtsteam zu treffen. Geburtsvorbereitung mit Hypnobirthing ist kein Garant für den Ausgang der Geburt, schafft dafür aber beste Voraussetzungen.

**Judith Grimm,
Daniela Schwittay,
Marie Haskamp,**
Hebammen

Wochenendcrashkurse für Paare finden jedes erste und dritte Wochenende im Monat statt.

Mehrtägige Kurse nur für Frauen finden montags abends statt.

Kurse 5C

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, Zusatzkosten für Ihren Partner werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

Laura Selle,
Hebamme

Montag, 10:00 – 11:30 Uhr,

Kurs 1: 13.04. – 18.05.,

Kurs 2: 02.11. – 07.12.

Kurs 5B

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Britta Voß,
Hebamme

Mittwoch, 18:30 – 21:30 Uhr,
je 4 Termine ab 07.01., 04.03., 08.04.,
10.06., 15.07., 19.08., 07.10. oder
11.11.

Kurs 5H

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, Zusatzkosten für Ihren Partner werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

Infonachmittag für werdende Eltern

Eine Schwangerschaft ist ein spannendes Abenteuer. Neben der Vorfriede auf das ungeborene Kind werden die werdenden Eltern mit vielen neuen Themen konfrontiert und es können Fragen zur Gesundheit des Kindes aufkommen. Die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik haben sich insbesondere durch neue Bildgebungsverfahren sowie humangenetische Untersuchungen in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Doch will man sich darauf einlassen oder können solche Diagnostiken die ‚Pränatalreise‘ auch eintrüben? In entspannter Atmosphäre erfahren werdende Eltern, was moderne Pränataldiagnostik leisten kann – verständlich erklärt und mit viel Raum für Fragen. Frau Dr. Polievka stellt verschiedene Untersuchungsmethoden vor und zeigt, wie sie werdende Mütter und Väter auf ihrem Weg begleiten können.

Die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Stillen sind die professionelle Beratung der Schwangeren, der direkte Hautkontakt zwischen Mutter und Kind (Bonding) und das frühest mögliche Anlegen nach der Geburt. Um werdende Eltern optimal zu unterstützen, bietet das Familienforum gemeinsam mit Still- und Laktationsberaterinnen eine Erstberatung bereits in der Schwangerschaft an. Frauen, die sich dazu entschieden haben, ihr Kind nach der Geburt zu stillen, erhalten erste Informationen, die sie dabei unterstützen, das Stillen zu erlernen, auf ihre Instinkte zu hören und eine Laktation aufrecht zu erhalten. Neben der Vermittlung grundlegender Informationen werden auch praktische Themen wie Anlegetechniken, Stillhilfsmittel und die Ernährung in der Stillzeit aufgegriffen. Werdende Väter sind auch herzlich willkommen!

Die Pflege- und Wickelschulung richtet sich an werdende Eltern. Dabei steht die Pflege eines Neugeborenen im Mittelpunkt. Während der Schulung werden dazu allgemeine Infos vermittelt und praktische Übungen stattfinden. Hierbei liegt der Fokus auf dem Wickeln und Baden des neugeborenen Kindes.

Dieser Kurs findet im St. Elisabeth-Hospital statt.

Geburt im „Eli“

MUDr. Stanislava Polievka,
Gynäkologin, Pränatalmedizinerin

Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr,
24.02., 14.04., 15.09. oder 24.11.

Veranstaltung 4A

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Dr. med. Felicitas Hippert,
Kinderärztin, Stillberaterin nach IBCLC
Dr. med. Anna-Lena Hartmann,
Kinderärztin, Stillberaterin

Ruth Peters,
Gesundheits- und Kinderkrank-
pflegerin, Stillberaterin nach IBCLC
Maren Carneim,
Gesundheits- und Kinderkrank-
pflegerin, Stillberaterin
Mirella Kolodziej,
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Stillberaterin

Erster Dienstag im Monat,
19:00 – 21:00 Uhr

Veranstaltung 4A

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Claudia Duncker-Bertels,
Kinderkrankenschwester, Stillberaterin,
Kinaesthetics Infanhandling Trainerin
Stufe 1, Kinaesthetics Infanhandling
Trainerin (Spezialistin für Bewegung)

Donnerstag, 17:30 – 19:30 Uhr,
29.01., 26.02., 26.03., 23.04., 28.05.,
25.06., 24.09., 26.11. oder 17.12.

Veranstaltung 4A

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich



Online-Informationsabend für werdende Eltern und Interessierte

Schwangere, werdende Eltern und junge Familien stehen vor der Herausforderung, sich einen Überblick über Leistungen, wie das Elterngeld und rechtliche Regelungen, wie beispielsweise zur Elternzeit, einen Überblick zu verschaffen. Das ist häufig mit viel Zeitaufwand verbunden. Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden während dieses Informationsabends beantwortet, die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld, Elterngeld Plus und dem Partnerschaftsbonus erklärt.

Bitte melden Sie zu diesem Kurs immer nur ein Elternteil an, auch wenn beide Elternteile teilnehmen möchten.

Nach der Geburt eines Kindes verändert sich häufig die berufliche und damit auch die finanzielle Situation der Eltern. Dies kann sich negativ auf die Höhe des Elterngeldes beim nächsten Kind auswirken. In diesem Online-Kurs werden die geltenden Regelungen zur Berechnung des Elterngeldes beim nächsten Kind leicht verständlich und für die eigene Situation nachvollziehbar erklärt. Anhand von konkreten Beispielen wird aufgezeigt, welche Voraussetzungen vorliegen müssen, um den relevanten Zeitraum für die Berechnung des Elterngeldes zu verändern („Verschiebetatbestand“) und wie dies im Elterngeldantrag angegeben wird. Weitere Themen sind der Geschwisterbonus, Steuerklassenwechsel, Elternzeit und Mutterschaftsgeld beim zweiten bzw. dritten Kind.

Bitte melden Sie zu diesem Kurs immer nur ein Elternteil an, auch wenn beide Elternteile teilnehmen möchten.

Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Das Training bereitet die werdenden großen Geschwister auf das neue Familienmitglied vor. Spielerisch lernen die Kinder den Umgang mit Neugeborenen und ihren Bedürfnissen. Mit Hilfe von Puppen und Büchern erfahren sie, wie ihr Geschwisterchen versorgt wird. Sie lernen es zu wickeln, es zu baden und zu füttern. Außerdem wird über die Geburt und die anschließende erste Kennenlernzeit gesprochen. Als Highlight basteln die Kinder eine Überraschung für das neue Familienmitglied.

Geburt im „El!“



Verena Dias,
Diplom-Kauffrau, Job-Coach,
Autorin

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr,
04.02., 15.04., 17.06., 16.09.,
18.11.

Veranstaltung 3H

22 € pro Familie
Anmeldung erforderlich



Verena Dias,
Diplom-Kauffrau, Job-Coach,
Autorin

Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr,
29.05., 09.10.

Veranstaltung 3H

22 € pro Familie
Anmeldung erforderlich

Jasmin Brinkmann,
Evren Sereflioglu,
(Kinder-)Krankenschwestern

Samstag, 13:15 – 14:45 Uhr,
28.02., 06.06., 29.08., 03.10.,
12.12.

Veranstaltung 4C

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich



Praxis für Pränatalmedizin

MUDr. Stanislava Polievka • JosefCarrée Bochum

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin

DEGUM II

Raum und Zeit für Ihre Schwangerschaftsdiagnostik

Unter folgendem Code finden Sie alle Informationen zu unserem Untersuchungsangebot, der Umwelt zuliebe ohne viel Papierkram.

Wir freuen uns auf Sie!



[praenatalpraxis_polievka](#)



Die Geburt eines Kindes ist ein intensives und aufregendes Erlebnis. Doch nicht immer läuft alles so, wie im Vorfeld gewünscht oder gedacht. Immer wieder werden Maßnahmen ergriffen, die nicht gut kommuniziert sind oder als sehr unangenehm empfunden werden.

Oftmals kommen erst Monate später oder vor einer erneuten Schwangerschaft und Geburt Fragen auf, die kurz nach der Geburt noch nicht relevant waren. Der Gesprächskreis Geburtserlebnis ist offen für alle Frauen, die in geschütztem Rahmen über ihre Geburt reden möchten.

Geburt im „El“



Die Geburt eines Kindes und somit die Vergrößerung der Familie ist auch für die Großeltern eine neue und spannende Zeit. Großeltern sind eine hilfreiche und wichtige Unterstützung für die frisch-Eltern, die sich nun in ihre neuen Aufgaben und Herausforderungen, die das neue Familienleben mit sich bringt, einfinden müssen.

Da Großeltern häufig in die Betreuung der Enkel mit einbezogen sind, soll dieser Kurs sie dabei unterstützen, sich in ihre Rolle einzufinden, ihren Erfahrungsschatz rund um die Versorgung des Babys auszubauen und neue Kenntnisse zu erwerben.

Dieser Kurs findet im St. Elisabeth-Hospital statt.

**Caterina Engel,
Cornelia Weigelt,**
Hebammen

werktags, 18:00 – 19:30 Uhr,
9.3., 22.6., 5.10.

Veranstaltung 4G

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Maren Carneim,
Gesundheits- und Kinderkrank-
enpflegerin, Stillberaterin

werktags, 18:15 – 20:15 Uhr,
02.02., 13.04., 01.06., 03.08.,
05.10., 07.12.

Veranstaltung 4D

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich



Geburt im „Eli“

St. Elisabeth-Hospital / Perinatalzentrum Bochum

Sanfte Heilung mit Lasertherapie

Unsere schmerzfreie Lasertherapie unterstützt die
Heilung bei Schmerzen, Wunden, Narben und
Entzündungen – ganz ohne Medikamente.

Alle wichtigen Informationen findet ihr
unter dem QR-Code:





Kleinkinder lieben es, mit allen Sinnen ihre Welt zu erkunden. Ein wunderbares Spielzeug sind Motorikbretter, auch Activity-Board oder Montessori-Wand genannt: Auf einem Brett sind Schnallen, Ketten, Ösen, Klappen, Glocken etc. montiert, an denen die Kinder ihre Feinmotorik üben und ihre Sinne schärfen können. In den Räumen der Bibliothek der Dinge Bochum gestalten die Teilnehmenden ein Motorikbrett für ihre (Enkel-)Kinder. Dabei finden alte, nicht mehr funktionstüchtige oder nicht mehr gebrauchte Gegenstände eine neue Verwendung. Gerne dürfen Kellerkisten und Schubladen nach lieb gewonnenen Utensilien durchforstet und diese mitgebracht werden. Unter Anleitung und bei Bedarf mit Unterstützung kann vor Ort gewerkelt und der Kreativität freien Lauf gelassen werden.

Diese Veranstaltung richtet sich an Familien, die ihr Verständnis von Elternschaft im Sinne der „Wachsamen Sorge“ vertiefen möchten. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach einer achtsamen Balance zwischen dem Schutz und der Förderung der Eigenständigkeit unserer Kinder. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir als Eltern intuitiv und liebevoll für unsere Kinder da sein, ihre Bedürfnisse wahrnehmen und dabei auch unsere eigenen Grenzen respektieren können.

Der Kurs bietet durch praxisnahe Beispiele und Reflexionen einen geschützten Rahmen, in dem persönliche Anliegen und individuelle Situationen besprochen werden können. Wir erkunden, wie eine Haltung der Achtsamkeit Sicherheit und Geborgenheit schafft und den Kindern gleichzeitig Raum lässt, eigene Erfahrungen zu machen.

Eltern-Infoabend zu Betreuungsformen und gelingender Eingewöhnung

Der Übergang von der familiären Umgebung in die erste Betreuungsinstitution ist für viele Familien ein bedeutendes Moment. Ob Kita oder Kindertagespflege – die Wahl der passenden Einrichtung wirft viele Fragen auf. Bei diesem Infoabend werden die Betreuungsformen Kita und Kindertagespflege miteinander verglichen, um eine fundierte Entscheidungsgrundlage zu bieten. Im Mittelpunkt stehen die Eingewöhnungsphasen und Übergänge, die sowohl für Kinder als auch für Eltern eine sensible Zeit darstellen. Eingewöhnungskonzepte werden vorgestellt, die Rolle der Eltern besprochen und Impulse für eine gelingende Zusammenarbeit mit den Betreuungspersonen weitergegeben – für einen sanften Start in den neuen Alltag des Kindes.

Team der Bibliothek der Dinge Bochum,

Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr,
14.03. oder 12.09.

Veranstaltung 3G

45 € pro Person

Materialkostenbeteiligung zwischen
5 und 10 € je nach Verbrauch
Anmeldung erforderlich

Die Werkstatt findet in den Räumen
der Bibliothek der Dinge Bochum,
Knüwerweg 1, statt.

in Kooperation mit

bib der dinge Bochum

Sonja Mayr,
familylab-Seminarleiterin

Mittwoch, 25.11.,
19:00 – 21:15 Uhr

Veranstaltung 3A

15 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Scarlett Gracon-Tusla,
Frühkindliche Pädagogin

Donnerstag 05.02.
oder Montag, 16.11.,
19:00 – 21:15 Uhr

Veranstaltung 3A

15 € pro Person

Anmeldung erforderlich



Wie emotionale Sicherheit Kinder wachsen lässt

Kinder brauchen ein sicheres Fundament, um sich entfalten zu können. Dieses Fundament entsteht durch eine vertrauensvolle Bindung zu ihren Eltern und Betreuungspersonen. Während dieses Elternabends erfahren Teilnehmende, warum Bindung die Grundlage für kindliche Entwicklung ist und wie emotionale Sicherheit im Alltag gestärkt werden kann. Es wird über typische Alltagssituationen gesprochen, Erfahrungen ausgetauscht und praktische Impulse gegeben, wie Kinder sich gesehen und verstanden fühlen – auch in herausfordernden Momenten. Die Teilnehmenden lernen Strategien kennen, mit denen sie die emotionale Sicherheit Ihres Kindes fördern können, erhalten alltags-taugliche Ideen sowie Übungen für zu Hause und gewinnen neue Perspektiven.

Dunia Houssa,
Sozialpädagogin

Donnerstag, 12.11.,
19:00 – 21:15 Uhr

Veranstaltung 3C

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Wege zu einer liebevollen Kommunikation

Eltern kennen das: Man bittet, erklärt oder ruft – und doch reagiert das Kind nicht. Besonders in stressigen Momenten kann das sehr belastend sein.

An diesem Elternabend wird gemeinsam der Frage nachgegangen, warum Kinder manchmal scheinbar „blockieren“. Was steckt hinter diesem Verhalten? Und wie können Eltern gelassener und verständnisvoll damit umgehen? Sie erhalten praktische Impulse für eine klare, liebevolle Kommunikation, die den Familienalltag erleichtert – auch in herausfordernden Situationen.

Dunia Houssa,
Sozialpädagogin

Donnerstag, 25.06.,
19:00 – 21:15 Uhr

Veranstaltung 3C

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Offener Gesprächsabend

Tod und Sterben gehören zum Leben. Von dieser Realität bleiben auch Kinder nicht verschont. Schon wenn das geliebte Haustier stirbt – erst recht aber beim Tod eines nahen Menschen stellt sich die Frage: Wie können wir mit Kindern so darüber sprechen, dass es hilfreich ist zur Trauerbewältigung und zum Leben?

Herzliche Einladung an alle Betroffenen zu einem offenen Gespräch!

Lisa Lepping,
Diplom-Theologin, ehem. Seelsorgerin in der Universitätskinderklinik Bochum, Pastoralreferentin

Dienstag, 24.03.,
19:00 – 20:30 Uhr

Veranstaltung 3A

Gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

Milchmahlzeiten haben Ihr Baby in den ersten Monaten prima versorgt. Jetzt möchte es mehr! Für seine weitere Entwicklung braucht es zusätzliche Energie und Nährstoffe – der Bedarf steigt, ebenso wie die Neugier auf andere Lebensmittel.

Die Beikostzeit beginnt und das ist gar nicht so schwer: das Baby muss sich erst langsam an Löffelchen und feste Kost gewöhnen. Woran erkenne ich, ob mein Baby schon bereit ist? Und was biete ich ihm an? Basierend auf wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen geht es in dieser Veranstaltung um gesunde Ernährungserziehung wie eine liebevolle Begleitung, sich Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen sowie die Signale des Kindes wahrzunehmen und richtig zu interpretieren.

Babys können gerne mitgebracht werden.

Dr. troph. Nele Hockamp,
Ernährungswissenschaftlerin,

Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr,
27.01., 10.03., 12.05., 14.07., 08.09.
oder 10.11.

Veranstaltung 4F

GEBÜHRENFREI
Anmeldung erforderlich

Geburt im „Elr“



Chancen und Herausforderungen

In dieser praxisnahen Veranstaltung werfen wir einen Blick auf die vegetarische Ernährung im Kindesalter. Es wird aufgezeigt, welche Vorteile diese Ernährungsweise bieten kann, aber auch, welche möglichen Risiken und Herausforderungen Eltern und Betreuende beachten sollten. Ziel ist es, eine fundierte und alltagsnahe Orientierung zu geben, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Familienalltag zu unterstützen

Julia Weinert,
Diätassistentin, Ernährungsberaterin

Mittwoch, 22.04., 10:00 – 11:30 Uhr
Mittwoch, 16.09., 18:00 – 19:30 Uhr

Veranstaltung 3D

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Die Geburt eines Kindes erfordert neben Kraft und Ausdauer auch innere Ruhe, Hingabe und die Fähigkeit, sich zu entspannen. Yoga für Schwangere fördert das Wohlbefinden, löst Verspannungen und baut die für die Geburt erforderliche Kraft auf. Es wirkt stabilisierend auf Körper, Geist und Seele.

Der Fokus liegt hier neben der Atmung auf dem eigenen Empfinden und der Wahrnehmung körperlicher Merkmale. Viele eventuell auftretende Beschwerden wie Rückenschmerzen können gemildert werden. Ruhe und Gelassenheit kann man üben! Yoga für Schwangere lädt ein, jeden Tag der Schwangerschaft bewusst zu genießen! In jeder Stunde ist Zeit für individuelle Fragen und Austausch untereinander eingeplant.

Gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig, sinnvoll und gezielt etwas für die Gesundheit zu tun. Über Bewegungs- und Entspannungsübungen im Wasser werden auch dem ungeborenen Baby vielfältige Impulse für eine positive Entwicklung gegeben.

Beschwerden wie Rückenschmerzen können durch diesen Kurs gelindert werden. Der Auftrieb im Wasser entlastet die Gelenke, Sehnen und Bänder.

Schwimmfähigkeit ist Teilnahmevoraussetzung!

Die Kurse des Familienforums sind BuT-fähig. Weitere Ermäßigungen finden Sie in §7 unserer AGB auf Seite 73.

Gemeinsam aktiv - von Anfang an!

Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Ein besonderes Augenmerk liegt auf Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Der Austausch mit anderen werdenden Mamas steht ebenso im Fokus. Die Kurse bieten, wie die regulären fitdankbaby®-Kurse, einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf für Schwangere ab der 14. SSW.

fitdankbaby®PRE ist eine aktive Schwangerschaftsgymnastik und ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs.

**Julia Ebrecht,
Lorina Schön,**
Yogalehrerinnen

Dienstag, 18:00 Uhr,
Donnerstag, 19:00 Uhr,
7 - 13 Termine à 90 Minuten

Kurs 5D

130 € pro Person
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Karin Bradley,
Sportwissenschaftlerin,
Tanja Kröll,
Hebamme

7 - 13 Termine à 45 Minuten
Montag, 19:30 Uhr,
Dienstag, 19:00 Uhr,
Dienstag, 19:45 Uhr

Interessentenliste 05F

135 € pro Person (bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Schwimmbad:
Haus Auszeit Altenbochum

Anika Blömeke,
fitdankbaby®-Trainerin

Mittwoch, 17:30 Uhr,
Mittwoch, 19:15 Uhr,
7 - 13 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 05E

120 € pro Person
(bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf einer Interessenten-
liste.



Bauchtanzkurs für Schwangere und Mamas mit Baby

Bauchtanz begeistert durch seine fließenden Bewegungen, sinnliche Rhythmen und die wohltuende Wirkung auf Körper und Seele – besonders in der Schwangerschaft und nach der Geburt! Im BabyBellyDance-Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen des orientalischen Tanzes. Der Tanz stärkt die Körpermitte und unterstützt ein positives Körpergefühl. Der Fokus liegt auf der tänzerischen Aktivierung des Beckenbodens – eine wertvolle Unterstützung sowohl zur Geburtsvorbereitung als auch zur Rückbildung. Babys sind herzlich willkommen und werden spielerisch und musikalisch in das Training eingebunden – für gemeinsame Momente voller Nähe und Freude.

Der BabyBellyDance-Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs.

Postnatales Training für Mütter ab ca. 8 Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnitt 12 Wochen)

Nach der Schwangerschaft und Geburt dienen gezielte Übungen für Beckenbodenmuskulatur, Bauch, Brust, Rücken und Herz-Kreislaufsystem dazu, wieder ein positives Körpergefühl zu erlangen und die Rückbildungsprozesse des Körpers positiv zu unterstützen. Die Rückbildungsgymnastik kräftigt die Beckenbodenmuskulatur, sodass die Stützfunktion des Beckenbodens nach der Belastung durch Schwangerschaft und Geburt wieder voll aufgenommen werden kann. Eine gezielte Wahrnehmung des eigenen Körpers wird gefördert und Verspannungen werden gelöst. Das Kind kann mitgebracht werden, wird aber nicht aktiv in die Übungen mit einbezogen.

Yoga ist eine besonders geeignete Art der Bewegung, die auf sanfte und gleichzeitig kräftigende Weise die Rückbildung begleitet und diese unterstützt. Die Teilnehmerinnen lernen gezielte Übungen, mit denen ihr Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder gestärkt werden. Gleichzeitig wird der untere Rücken gekräftigt und die Brustwirbelsäule mobilisiert, um für den Alltag mit einem Baby bestens gewappnet zu sein. Besonderes Augenmerk liegt zudem auf Entspannung und bewusster Atmung.

Während des Kurses gibt es Raum für individuelle Fragen und Bedürfnisse. Die Babys dürfen gerne mitgebracht werden, sind aber nicht aktiv in die Yogaübungen eingebunden.

Dieser Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs, sondern unterstützt lediglich die Rückbildung.

Annamariya Fobian,
Bauchtänzerin

Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr,
7 – 13 Termine

Kurs 6J

105 € pro Person
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Marie Haskamp,
Tanja Kröll,
Hebammen

Rückbildungskurse bieten wir dienstags vormittags (mit Baby) und montags abends (ohne Baby) an.

Kurs 5I

Anmeldung erforderlich

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, ein Handtuch und die Versichertenkarte

Sarah Stork,
Yoga-Trainerin

Freitag, 10:00 Uhr
und 11:15 Uhr,
7 - 13 Termine à 60 Minuten

Kurs 6J

100 € pro Person
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich
Bitte Stoppersocken,
eine Decke und ein kleines
Kissen mitbringen.
Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.



Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur (v.a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigernd in Form gebracht wird. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen.

Die Babys haben großen Spaß daran, die Übungen zusammen mit der Mutter zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch altersentsprechende Spiele gefördert und gefordert.

Mütter können Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen werden.

Zielgruppe

fitdankbaby@MINI Babys 3 - 7 Monate

fitdankbaby@MAXI Babys ab 8 Monate

*„Berührt, gestreichelt und massiert werden,
das ist Nahrung für das Kind.*

*Nahrung, die genauso wichtig ist
wie Minerale, Vitamine und Proteine.“*

Frederic Leboyer

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Berührung ist eine Sprache, die wir benutzen können, um zu heilen, zu trösten, Schmerzen zu lindern oder Spannungen zu lösen. Babymassage ist eine besondere Art der intensiven liebevollen Berührung. Die Eltern erlernen in diesem Kurs Techniken der Babymassage.

Zielgruppe: Für Babys zwischen 6 Wochen und 6 Monaten

Die Babymassage ist auch für Frühchen geeignet!

**Anika Blömeke,
Sabrina Ackermann,**
fitdankbaby®-Trainerin

Donnerstag,
09:00 und 10:30 Uhr,
7 - 13 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06D

120 € pro Person
(bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf einer Interessenten-
liste.

Tanja Kröll,
Hebamme

Dienstag, 10:00 und 11:15 Uhr
6 Termine à 60 Minuten

Kurs 6A

72 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich



Das „Prager-Eltern-Kind-Programm“ (PEKiP®) ist ein Konzept der Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel ist es, Eltern und Babys in dem sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu begleiten und zu unterstützen.

Die Eltern lernen durch gezieltes Beobachten, angemessen auf die Bedürfnisse ihres Babys zu reagieren. Der Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander sowie die Vermittlung wichtiger Informationen zu Themen, die im ersten Lebensjahr aktuell sind, stellen ebenfalls einen wesentlichen Bestandteil des Kurses dar. Die Gruppenarbeit beginnt mit Eltern und ihren Babys im Alter von ca. 12 Wochen.

Als Folgekurs bieten wir nach dem 1. Lebensjahr montags, 10:30 – 12:00 Uhr, den Eltern-Kind-Treff an.

Sandra Kümmerl, Erzieherin
Simone Kopatz, Diplom-Sozialpädagogin

Wir bieten PEKiP®-Kurse zu verschiedenen Tageszeiten und Wochentagen für alle Altersgruppen an.

7 - 13 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06C

125 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste.



Ein bindungsorientierter Vater-Baby-Kurs

Unter dem Leitbild „Der Vater als sicherer Hafen“ wird ein Raum geschaffen, in dem Väter gemeinsam mit ihren Kindern intensive und wertvolle Zeit verbringen können. Durch spielerische Aktivitäten, kreative Einheiten und achtsame Rituale wird eine tiefe emotionale Verbindung gefördert. Der Kurs bietet Vätern die Möglichkeit, sich als verlässliche, liebevolle Bezugsperson zu erleben. Neben praktischen Vater-Kind-Aktionen erhalten die Väter Impulse zu Themen wie emotionale Sicherheit und Bindung, die Rolle des Vaters in der frühen Kindheit, Kommunikation und Feinfähigkeit im Alltag und Grenzen setzen mit Liebe und Klarheit.

Der Kurs lädt dazu ein, die Vaterrolle neu und bewusst zu erleben – als Anker in stürmischen Zeiten und als sicherer Hafen, von dem aus Kinder mutig in die Welt aufbrechen können.

Jennifer Becker,
Kindertagesmutter, Kursleiterin

Montag, 16:30 – 17:30 Uhr,
8 – 14 Termine à 60 Minuten

Interessentenliste 06C

95 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich



Musikgarten® für Babys

von 4 bis 18 Monaten

Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Baby zum Lachen bringen – mit einem Lied wieder beruhigen. Babys erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Sie untersuchen alles in der näheren Umgebung, was rasselt und knistert, leuchtet und klapert. Die Teilnahme am Musikgarten soll hauptsächlich dreierlei erreichen: Ein Verhältnis des Kindes zur Musik aufbauen, eine Bindung zwischen dem Kind und dem Erwachsenen durch Musik erreichen und den Erwachsenen mit dem „spielerischen“ Musizieren vertraut machen.

Musikgarten® Phase 1

für Kleinkinder von 18 Monaten bis 3 Jahren

Musikgarten® Phase 2

für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Diese Kurse regen Kinder und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren an. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und das gemeinsame Singen erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Einfache Instrumente, wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen sie selbst aktiv werden.

Der liebevolle Bewegungskurs

Sanfte Impulse, starke Bindung, sicheres Wachstum: Im Baby-Balance-Kurs begleitet Kursleiterin, Kinderkrankenschwester und Adoptivmutter Lorina die Teilnehmenden achtsam durch die ersten wichtigen Entwicklungsmonate ihrer Babys. Dabei sind ihr ein geschützter Raum für Austausch, Nähe und individuelle Förderung besonders wichtig.

Durch spielerische, auf das Alter der Babys abgestimmte Bewegungsanregungen werden die motorische, soziale und emotionale Entwicklung gefördert. Im Fokus steht dabei eine starke Eltern-Kind-Bindung. Durch den entspannten Kursrahmen in Kleingruppen bleibt genug Platz für den Austausch mit anderen Müttern und Vätern.

Elisabeth van Haren,
Musikgarten®-Lehrerin

Musikgarten® für Babys bieten wir montags und dienstags nachmittags und freitags vormittags an. Musikgarten® Phase 1 & 2 bieten wir montags und dienstags nachmittags an.

7 – 13 Termine à 45 Minuten

Interessentenliste 06F

100 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)

Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.



Lorina Schön,
Kinderkrankenschwester

Donnerstag, 9:00 oder 10:30 Uhr,
8 – 14 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06C

115 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)

Anmeldung erforderlich



Der aktive Babykurs

Im Marmelade Kurs lädt Erzieherin und Mama Katharina Schmitz Eltern mit ihren Babys dazu ein, Kontakt zueinander und zu anderen Familien zu knüpfen. Im Mittelpunkt steht die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Spielerisch wird der Kurs insbesondere mit Musik, Bewegung und Tanz als Elemente einer gesunden Entwicklung gestaltet. Die Eltern werden bei der aufregenden Entwicklung ihrer Babys in den ersten Lebensmonaten begleitet. Zudem besteht viel Freiraum, sich untereinander auszutauschen und gemeinsam eine schöne Zeit zu genießen.

Katharina Schmitz,
Erzieherin

Mittwoch, 9:00 oder 10:30 Uhr,
8 – 14 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06C

115 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Der Kurs findet im Haus Auszeit,
Altenbochumer Str. 49a statt.



Eltern-Kind-Entdeckerkurs

Wenn Kinder mit allen Sinnen die Welt begreifen, entsteht Magie. Im Kurs Sinnesreise steht genau das im Mittelpunkt: Gemeinsam mit ihren Eltern erkunden die Kinder spielerisch ihre Wahrnehmungsräume. Staunen, spüren, entdecken – jede Sitzung lädt zum sinnlichen Erkunden ein. Heilpädagogin Aileen Hoffmann begleitet die Familien durch diese Erlebnisreise und gibt wertvolle Impulse, wie sich Sinneserfahrungen auch im Alltag vertiefen lassen.

Das Angebot richtet sich inklusiv an Familien mit und ohne besonderen Förderbedarf.

Aileen Hoffmann,
Heilpädagogin

Donnerstag, 15:30 oder 16:30 Uhr,
8 – 14 Termine à 60 Minuten

Interessentenliste 06C

95 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Die Musikentdecker-Kurse laden Kinder von 4 Monaten bis 2 Jahren ein, die Welt der Musik spielerisch zu entdecken. Im Kurs „Rotkehlchen“ (4–12 Monate) stehen das Lauschen von Klängen, Singen, Rhythmusspiele und Fingerspiele im Mittelpunkt, die die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken. Eltern erhalten Anregungen, wie Musik einfach in den Alltag integriert werden kann, und finden Raum für Austausch.

Der Kurs „Amseln“ (1–2 Jahre) fördert die musikalische Entwicklung durch gemeinsames Singen, Tanzen und das Erforschen kindgerechter Instrumente. Kinder erleben dabei Selbstwirksamkeit und musikalische Vielfalt mit Liedern aus aller Welt.

Victoria Romann,
Musikpädagogin

Amseln, 1 - 2 Jahre
Montag, 15:30 Uhr,
7 - 13 Termine à 45 Minuten

Kurs 6F

100 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich



Gemeinsam Spaß am musikalischen Spiel entdecken, Sprachspiele machen und Rhythmus erleben: Zu jahreszeitlichen Themen erleben die Eltern mit den Kindern einen musikalischen Samstag. Gemeinsam erlernen die Teilnehmenden Kniereiter, Lieder, Echospiele, Spiele mit Instrumenten und Tänze, Körpererfahrung und vieles mehr.

Elisabeth van Haren,
Musikgarten@-Lehrerin

Samstag, Termine ab Januar 2026
auf www.familienforum-ruhr.de

Gruppe 1:
4 - 18 Monate, 9:30 - 11 Uhr,

Gruppe 2:
1,5 - 3,5 Jahre, 11:15 - 12:45 Uhr,

Gruppe 3:
3,5 - 6 Jahre, 13:00 - 14:30 Uhr

Kurs 6F

18 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich



Eltern-Kind-Sport 1 bis 3 Jahre

Spiel, Spaß, Bewegung und Körperkoordination: In diesem Sportkurs erkunden und entwickeln die Kleinsten auf spielerische Weise gemeinsam mit ihren Eltern ihre motorischen Fähigkeiten. Die Kinder erforschen verschiedene Arten, sich im Raum zu bewegen, erlernen den Umgang mit Bällen und stärken nachhaltig ihr Körpergefühl. Ihre Eltern bekommen ein Gefühl dafür, was ihre Kinder schon können und wie sie sie in ihrem Erkundungs- und Entwicklungsdrang unterstützen können. Der ausgeprägte Spiel- und Bewegungsdrang der Kleinkinder kann in diesem Rahmen wunderbar ausgelebt werden. Der Einstieg ist auch in bereits laufende Kurse möglich, sofern noch Plätze frei sind.

Eltern-Kind-Turnen für 1 bis 3-Jährige

Bei den Turnzweigen erleben Kinder gemeinsam mit einer Begleitperson erste Bewegungserfahrungen in einer sicheren und anregenden Umgebung. Die Kinder und ihre Eltern durchlaufen altersgerechte Bewegungsstationen, erlernen kleine Spiele und Lieder und fördern die natürliche Bewegungsfreude, die Motorik und das Körperbewusstsein der Kleinen. Die Kinder dürfen sich frei ausprobieren, entdecken und in ihrem eigenen Tempo aktiv werden. Eine liebevolle Begleitung und viel Spaß stehen dabei im Mittelpunkt.

Bewegungskurs (1 – 3 Jahre)

In diesem Kurs nutzen wir den natürlichen Bewegungsdrang und die Bewegungsfreude der Kinder, um ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu stärken und zu fördern. Gleichzeitig haben sie Kontakt zu gleichaltrigen Kindern, setzen sich mit ihnen aktiv auseinander, spielen, entdecken und sammeln Erfahrungen im gegenseitigen Miteinander. Gemeinsam mit den Eltern kommen sie spielerisch in Bewegung und bewältigen kleine Bewegungsparcours – anfangs mit viel Unterstützung und im Verlauf immer selbständiger.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Projekt "Blau-Weißer Bewegungsraum" des VfL Bochum 1848 statt.

Clinton Kibuuka,
Akrobatiklehrer,

Dienstag,
15:30 Uhr und 16:30 Uhr,
7 – 13 Termine á 60 Minuten

Kurs 6B

95 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Selin Cekici,
Übungsleiterin und Fitnesstrainerin

Montag, 15:00 oder 16:00 Uhr,
8 – 14 Termine á 60 Minuten

Interessentenliste 06C

95 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Sofia Kyprizli,
Sportstudentin

Donnerstag, 15:45 Uhr
und 16:45 Uhr,
7 – 13 Termine á 60 Minuten

Kurs 6B

95 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Eltern-Kind-Bewegungskurs (18 Monate bis 3 Jahre)

Kleinkinder sind wie Spatzenküken: zart und wild zugleich, voller Leben, das in ihnen flattert, auch wenn sie noch nicht wissen, wohin der Wind sie tragen wird. Der themenbezogene und spielerische Bewegungskurs enthält Angebote, die Körpergefühl, Neugier und Bindung stärken. Gemeinsam wird geklettert, balanciert, gelacht und entdeckt – ganz nach dem Motto: Mit Freude in Bewegung! Eltern und Kinder erleben eine gemeinsame, wertvolle Zeit, in der auch Ideen für den Familienalltag gesammelt werden.

Scarlett Gracon-Tusla,
Frühkindliche Pädagogin

Mittwoch, 15:30 Uhr,
7 – 13 Termine à 60 Minuten

Kurs 6B

95 € pro Eltern-Kind-Paar
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich

Spiel-Dich-Stark-Kurs (4-6 Jahre)

Kinder brauchen Bewegung! Gemeinsam mit der Kursleiterin entwickeln die Kinder Bewegungsspiele. Sie turnen, toben und spielen. Dabei fließen die Alltagsthemen der Kinder, ihre Interessen, Erlebnisse und Fragen mit ein. Hierdurch lernen die Kinder ihre körperlichen Grenzen kennen, erweitern ihr Bewegungspotenzial und ihre sozialen Fähigkeiten. Im freien wie im geführten Spiel schulen sie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten, die für das weitere Leben der Kinder Bedeutung haben werden.

Die Kinder besuchen den Kurs ohne Eltern. In der ersten Kursstunde dürfen die Eltern bei Bedarf zu Beginn mit in die Turnhalle kommen.

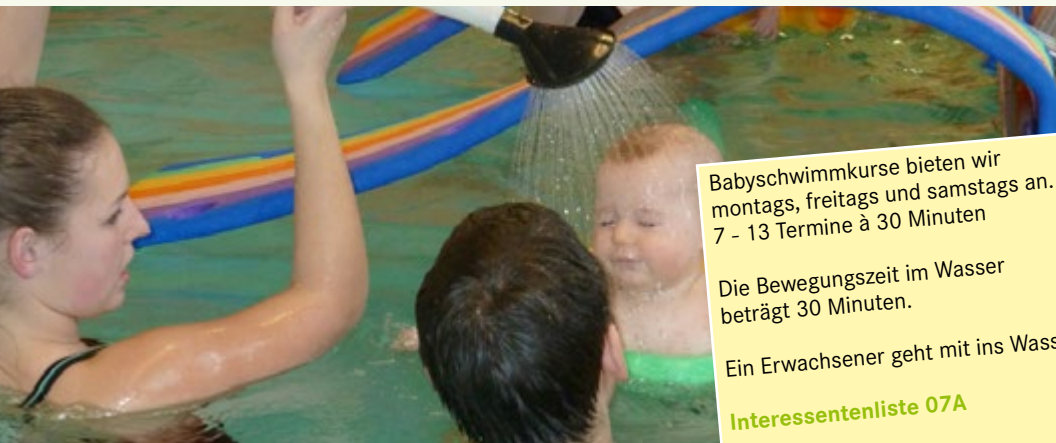
Dajana Tanas,
Kinderkrankenschwester, Selbst-
behauptungstrainerin,
Spiel- und Bewegungstrainerin

Montag, 17:15 Uhr,
7 – 13 Termine à 60 Minuten

Interessentenliste 06E

110 € pro Kind
(bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf einer Interessen-
tenliste.





Neben der Wassergewöhnung stehen bei diesem Kurs vor allem die Bewegung und der Spaß im Vordergrund. Die intensive Bewegungsaktivität im Wasser fördert die motorische und soziale Lernfähigkeit. Die Kinder können im warmen Wasser mit Spielzeug und anderen Hilfsmitteln experimentieren und fördern dabei die Ausbildung des Gleichgewichtssinns.

Die Eltern lernen unterschiedliche Haltegriffe kennen, um dem Baby/Kleinkind die größtmögliche Bewegungsfreiheit zu bieten. Das gemeinsame Erleben von Wasser stärkt zudem die Eltern-Kind-Beziehung.

Dieser Kurs geht bis zum 24. Lebensmonat. Wir bemühen uns, Ihnen einen Folgeplatz im Kleinkindschwimmen anzubieten.

Im Vordergrund stehen in diesem Kurs die Bewegung und der Spaß. Im 32°C warmen Wasser können die Kinder mit ihren Eltern planschen und mit vielen verschiedenen Materialien spielen. Erste Erfahrungen mit Auftriebshilfen (u.a. Poolnudel und Schwimmbrett) werden gesammelt und die ersten Tauch- und Gleitversuche unternommen. Die Koordination der Kinder und die Eltern-Kind-Beziehung wird dadurch gefördert.

Dieser Kurs geht bis zum 4. Lebensjahr. Wir bemühen uns, Ihnen einen Folgeplatz im Kinderschwimmen anzubieten.

Babyschwimmkurse bieten wir montags, freitags und samstags an.
7 - 13 Termine à 30 Minuten

Die Bewegungszeit im Wasser beträgt 30 Minuten.

Ein Erwachsener geht mit ins Wasser.

Interessentenliste 07A

130 € pro Eltern- Kind-Paar
(bei 10 Terminen)

Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.

Schwimmbäder:
Haus Auszeit in Altenbochum
Marienhospital Wattenscheid

Kleinkindschwimmen bieten wir montags, dienstags, donnerstags und samstags nachmittags an.
7 - 13 Termine à 45 Minuten

Die Bewegungszeit im Wasser beträgt 45 Minuten.

Ein Erwachsener geht mit ins Wasser.

Interessentenliste 07B

150 € pro Eltern- Kind-Paar
(bei 10 Terminen)

Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.

Schwimmbäder:
Haus Auszeit in Altenbochum
Marienhospital Wattenscheid



Traumbad in Sicht

Geplant und realisiert aus einer Hand!

Rombacher Hütte 2

44795 Bochum

Telefon: 0234/94377-0

www.philipps-bochum.de

Alles Fachleute. Alles funktioniert.

Sanitär | Heizung | Lüftung | Elektro | Klima | Bäder-Atelier | Erneuerbare Energien | 24h-Service



Wassergewöhnung

In diesem Kurs lernen die Kinder (ab 4 Jahre) auf spielerische Art und Weise erste Übungen und Bewegungen im Wasser kennen, die zur Vorbereitung des Schwimmens dienen. Im Vordergrund stehen der Spaß und eine Entwicklung ohne jeglichen Zwang. Inhaltlich folgen der spielerischen Wassergewöhnung das Atmen, Tauchen, Springen, Schweben und Gleiten. Auch die ersten Arm- und Beinbewegungen werden erlernt, sodass das Kind sich angstfrei im Wasser bewegt.

Kinderschwimmen mit Hilfsmitteln

Dieser Kurs ist für wassergewohnte Kinder (ab 4 Jahre) geeignet, die auf spielerische Art und Weise die Grundlagen des Schwimmens erlernen. Im Vordergrund stehen der Spaß und eine Entwicklung ohne jeglichen Zwang. Das angstfreie Bewegen im Wasser und das Springen vom Beckenrand sind Voraussetzungen für diesen Kurs. Die Kinder sollten auch keine Probleme damit haben, das Gesicht unter Wasser zu halten.

Kinderschwimmen Frühschwimmer (Seepferdchen)

In diesem Kurs hat jedes Kind, je nach Entwicklungsstand, die Möglichkeit, sich auf das erste Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ vorzubereiten. Die Prüfung beinhaltet 25 Meter Schwimmen, Heraufholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser und den Sprung vom Beckenrand. Dieser Kurs ist für Kinder gedacht, die schon einige Meter ohne Hilfsmittel schwimmen.

Seepferdchen für Jugendliche mit Handicap

Dieser Schwimmkurs richtet sich an Jugendliche, die sich zutrauen, die Schwimmfähigkeit zu erlangen.

Wasser ist wichtig für Kinder, die sich an Land nicht gut bewegen können: Denn der Auftrieb des Wassers entlastet die Muskeln, Bänder und Gelenke. Durch diese deutlich freieren und einfacheren Bewegungsmöglichkeiten gewinnen die Kinder Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Das warme Wasser, die angenehme Atmosphäre und die liebevolle Betreuung machen diese Schwimmstunden zu einem Wochenhighlight. So ganz nebenbei und mit viel Spaß im Wasser werden hier motorische Fähigkeiten gefördert, Ängste abgebaut und Freunde gefunden. Bei Eltern-Kind-Kursen lernen die Eltern zudem, sich souverän mit ihren Kindern im Wasser zu bewegen.

Kinderschwimmen bieten wir montags, dienstags, donnerstags und samstags nachmittags an.
7 - 13 Termine à 45 Minuten

Die Bewegungszeit im Wasser beträgt 45 Minuten.

Interessentenliste 07C

150 € pro Kind (bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.

Schwimmbäder:
Haus Auszeit in Altenbochum
Marienhospital Wattenscheid

Schwimmen lernen in zwei Wochen

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien bieten wir im Haus Auszeit zweiwöchige Intensivschwimmkurse an!
Anmeldung ab 3 Monate vor Kursbeginn über unsere Homepage.

**Lara Bäumer,
Tabea Comes,
Nelly Marie Spojda**

7 - 13 Termine à 45 Minuten

Interessentenliste 07E

145 € pro Kind
(bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Schwimmbäder:
Haus Auszeit in Altenbochum
Marienhospital Wattenscheid

Wohlfühltag für Eltern und Kinder (8 - 12 Jahre)

Gemeinsame Zeit ist das größte Geschenk, das Eltern ihren Kindern machen können. Schenken Sie sich und Ihrem Kind einen Tag voller gemeinsamer Entspannung, spielerischer Bewegung und besonderer Wohlfühlmomente.

Yoga- und Bewegungsübungen, kleine Achtsamkeitsmomente und kreative Aktivitäten schaffen eine Atmosphäre, in der die Eltern-Kind-Paare bewusst Zeit miteinander verbringen und ihre Verbindung stärken können. Die Familien nehmen Anregungen mit, wie Sie zu Hause kleine Wohlfühlinseln gestalten können, die Verbindung schaffen und ihnen Ruhe und Gelassenheit schenken. In Pausen bei Kaffee und kleinen Snacks bleibt Zeit für persönlichen Austausch.

Ina Hierath,
Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin, Spiel- und
Bewegungstrainerin,
Kinderyogalehrerin

Sonntag, 11:00 – 14:00 Uhr,
22.2., 26.4., 20.9. oder 15.11.

Kurs 6K

35 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich



Abendspaziergang mit Mehrwert

Ein Abendspaziergang kann Wunder wirken: frische Luft, sanfte Bewegung und der Wechsel der Umgebung können dabei unterstützen, den Kopf freizubekommen und neue Perspektiven zu entwickeln. In diesem Kurs wird der wohltuende Spaziergang in der Natur verbunden mit anregenden Gesprächsimpulsen rund um Selbstfürsorge in Alltagsthemen.

Die Kursleiterin bringt Impulse mit, die zum Nachdenken und Austausch untereinander anregen – ganz entspannt im Gehen oder bei kleinen Pausen unterwegs. So entsteht Raum für Begegnung, Reflexion und neue Gedanken – für dich, dein Wohlbefinden und damit auch für deine Familie.

Sina Allkemper,
Motologin M.A., Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr,
Kurs 1: 15.04. – 13.05.,
Kurs 2: 23.09. – 21.10.
5 Termine

Kurs 6K

50 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Treffpunkt am Stadtparkeingang
gegenüber des Kunstmuseums



Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft – ein idealer Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag. Der Kurs richtet sich an Frauen, die in der Gruppe aktiv werden und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Über die zehn Einheiten wird die korrekte Nordic-Walking-Technik systematisch vermittelt.

Darüber hinaus beinhaltet der Kurs ein vielseitiges Übungsprogramm mit Dehn-, Koordinations- und Kräftigungselementen – mit und ohne Stöcke. Ziel ist es, die körperliche Ausdauerfähigkeit zu stärken, das Herz-Kreislauf-System zu fördern und langfristig einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu unterstützen. Begleitet wird der Kurs von Spaß und Bewegung an der frischen Luft. Ohne Vorkenntnisse.

Nadja Torres Reyes,
Präventionstrainerin

Donnerstag, 19:00 Uhr,
Kurs 1: ab 15.01.,
Kurs 2: ab 16.04.,
Kurs 3: ab 10.09.,
Jeweils 10 Termine à 60 Minuten

Kurs 6j

110 € pro Person

Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet. Bitte eigene Walking-Stöcke mitbringen. Anmeldung erforderlich

Treffpunkt am Kemnader See



Rücken- und Beckenbodentraining

Probleme des Beckenbodens und/oder der Bauch- und Rückenmuskulatur beginnen meistens mit einer Schwangerschaft. Auch wenn diese bereits Jahre zurück liegt, merken viele Frauen, dass sie beginnen, auf ihren Lieblingssport zu verzichten. Themen, wie plötzlicher Urinverlust oder Schmerzen im unteren Rücken schränken die Lebensqualität enorm ein.

Dieser Kurs begleitet alle Frauen auf dem Weg zu mehr Beckenboden- und Rumpfstabilität, Lebensqualität und Leichtigkeit. Die Teilnehmerinnen jeden Alters erlernen spezielle Übungen, um die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur zu unterstützen und den Körper zu kräftigen. Die Anspannungs- und Entspannungsfähigkeit wird geschult, so dass ein gutes Körpergefühl entsteht.

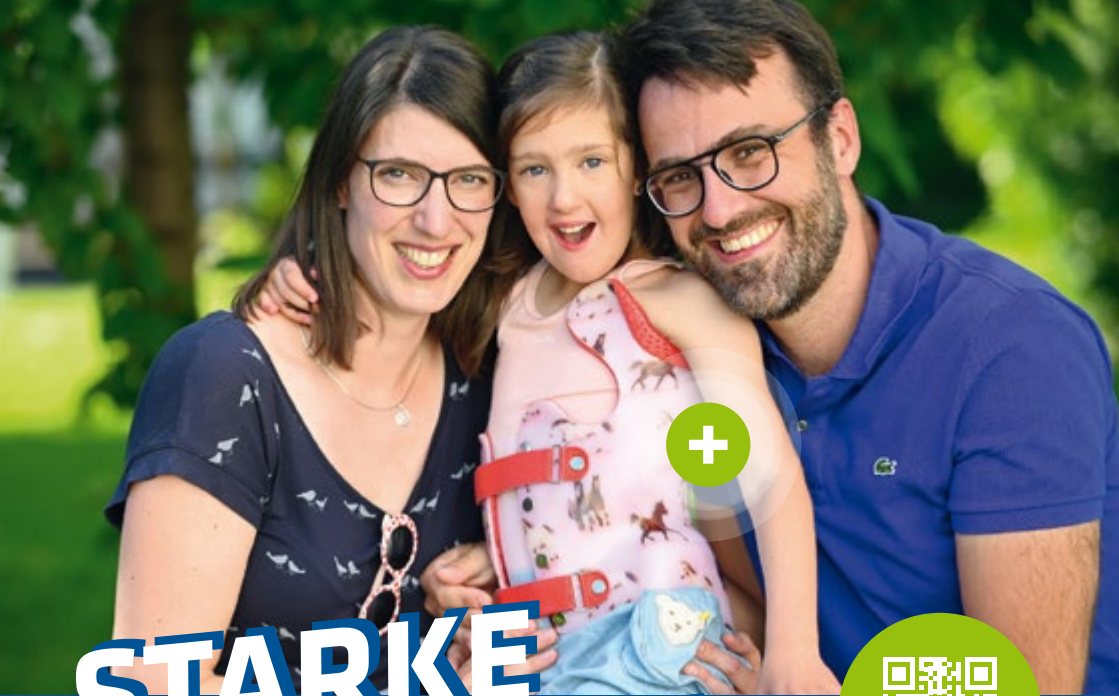
Angelina Koch, Katharina Pieper,
Physiotherapeutinnen

Mittwoch, 10:00 Uhr,
8 oder 10 Termine à 90 Minuten

Kurs 6j

140 € pro Person (bei 10 Terminen)

Dieser Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von gesetzlichen Krankenkassen anteilig erstattet. Anmeldung erforderlich



STARKE KRAFT FÜR KLEINE HELDEN



Kinderorthopädie-Technik

Sanitätshaus EMIL KRAFT

Kinderorthopädie-Technik in der Kinder- und Jugendklinik
St. Josef-Hospital | Kinderzentrum Ruhrgebiet
Alexandrinestraße 5 | 44791 Bochum
Fon +49 231 57797-0 | info@san-kraft.de | www.san-kraft.de

EMIL KRAFT 
Sanitätshaus | Orthopädie-Technik

KRAFT 
Reha-Technik

ORTHOMED 
Medizinisches Leistungs- & Reha-Zentrum



Wisch und weg?

Medienkompetenz beginnt im Kinderzimmer. In unseren Veranstaltungen begleiten wir Sie und Ihre Kinder zu einer Medienerziehung, die Medienkompetenz fördert, ohne dass unsere Kinder sich zu digitalen Zombies entwickeln.

Mediennutzung im Kleinkind- und Kindergartenalter
Digitale Checker – Gechillt und sicher im Netz unterwegs
Das erste Smartphone meines Kindes



Ganzheitliches Körpertraining

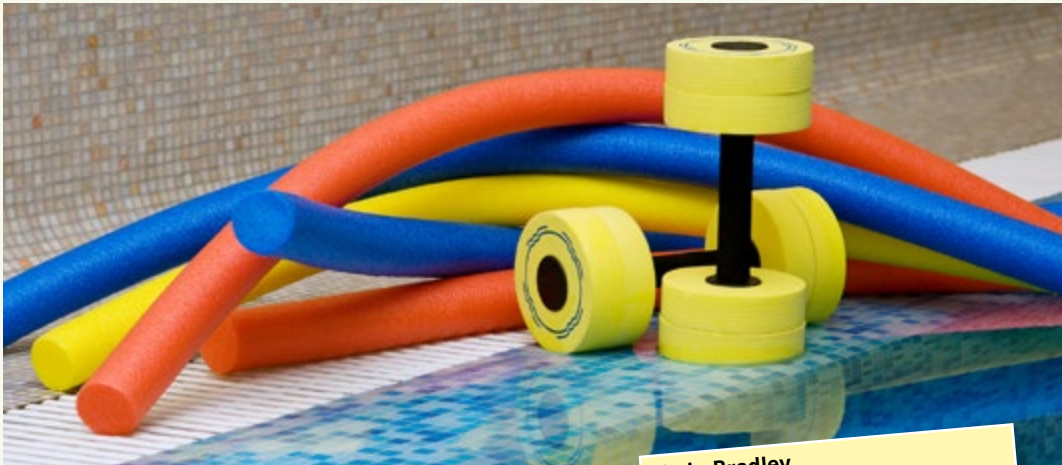
Der VitalFit-Kurs zielt darauf ab, den Körper ganzheitlich zu stärken und zu entspannen und damit insgesamt zu innerer Ruhe und Ausgleich zu finden. Durch eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Yoga, Pilates und funktioneller Gymnastik werden die Beweglichkeit gefördert, Spannungen abgebaut, die Flexibilität und Ausdauer gesteigert. In jeder Kursstunde wird eine ausgewogene Mischung aus Bewegungsabläufen, Achtsamkeitsübungen, Atem- und Entspannungstechniken erlernt. Die Trainerin begleitet die Teilnehmenden auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.

Heike Beyer,
Fitnesstrainerin

Mittwoch, 19:00 Uhr,
7 – 13 Termine á 90 Minuten

Kurs 6J

100 € pro Person
(bei 10 Terminen)
Anmeldung erforderlich



Beim Aqua-Fitness erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehetiefen Wasser (Tiefe ca. 1,30 m). Die Hauptziele der Aqua-Fitness-Kurse sind einerseits ein gleichförmiges Herzkreislauftraining und andererseits das gezielte Kräftigen von Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. Die Übungen straffen außerdem Haut und Bindegewebe und stärken so insgesamt das Wohlbefinden.

Der positive Auftrieb im Wasser entlastet Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheibe. Während des Kurses, der im 130 cm Flachwasser stattfindet, werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Dadurch ist Aqua-Fitness für jedermann geeignet.

Karin Bradley,
Jana von Wahlert,
Sportwissenschaftlerin,

Montag, 20:15 Uhr,
Donnerstag, 19:15 Uhr,
7 – 13 Termine á 45 Minuten

Interessentenliste 06J

135 € pro Person (bei 10 Terminen)
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf der Interessenten-
liste.

Schwimmbad:
Haus Auszeit Altenbochum



Wöchentliche Kursangebote für Kinder mit Behinderung

Kinder und Jugendliche wollen und brauchen Bewegungsmöglichkeiten. Sie sollen lernen, wie man an Bewegung und Sport Spaß und Freude in der Gruppe erfahren kann. Die Inhalte dieser Kursstunden werden auf die Wünsche der Kids abgestimmt. Es gibt die Möglichkeit, neue sportliche Dinge auszuprobieren.

Integratives Tennis für Kids von 12 – 18 Jahren

Unter Anleitung stehen Grundtechniken wie Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley auf dem Programm. Tennis eignet sich aufgrund der vielfältig kombinierten Bewegungsmuster des Schlagens, Werfens und Laufens ideal für die körperliche Beweglichkeit.

Wirbelwind für Kinder von 8 – 12 Jahren

Kinder können hier bei Bewegungsspielen und Parcourshindernissen gemeinsam Erfahrungen im Bereich Mobilisierung und Wahrnehmung machen. Vor allem aber steht der Spaß im Vordergrund.

Fitte Fritten - Bewegung für Jugendliche

Die Inhalte dieser Sportstunden werden auf die Wünsche der Kids abgestimmt, es gibt die Möglichkeit, neue sportliche Dinge auszuprobieren. Dieses Angebot ist für diejenigen gedacht, die sich nicht in offene Sportvereine trauen.

Wilde Gruppen - Freizeittreffen

Jugendliche mit Behinderung haben die gleichen Bedürfnisse an ihre Freizeitgestaltung wie Jugendliche ohne eine Behinderung. Mögliche Angebote sind Kochen und Backen, Gesellschaftsspiele, Basteln, Ausflüge, Kinobesuche oder Sinnes- und Bewegungsaktivitäten.

Betreuerteam Menschen(s)kinder

5 Kurszeiträume pro Jahr

Alle Kurse wöchentlich, nicht in den Schulferien

Tennis

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr,
Tennis-Verein Rot-Weiß Bochum-Werne,
Werner Hellweg 566

10 € pro Termin plus 1 € Lichtgeld
bei Hallennutzung im Winter

Wirbelwind

Dienstag, 15:30 – 17:00 Uhr,
Turnhalle in der Schule am Haus
Langendreer, Hauptstraße 157

10 € pro Termin

Fitte Fritten

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr,
Turnhalle im Falkenheim,
Akademiestraße 69 (leider nicht
barrierefrei, Halle im OG über Treppe
erreichbar)

10 € pro Termin

Wilde Gruppen

Wilde 12 Donnerstag, 17:00 – 19:00 Uhr,

Wilde 13 Mittwoch, 17:30 – 19:30 Uhr,

Wilde 14 Freitag, 16:00 – 18:00 Uhr,

Haus Auszeit im Souterrain,
Altenbochumer Straße 49a

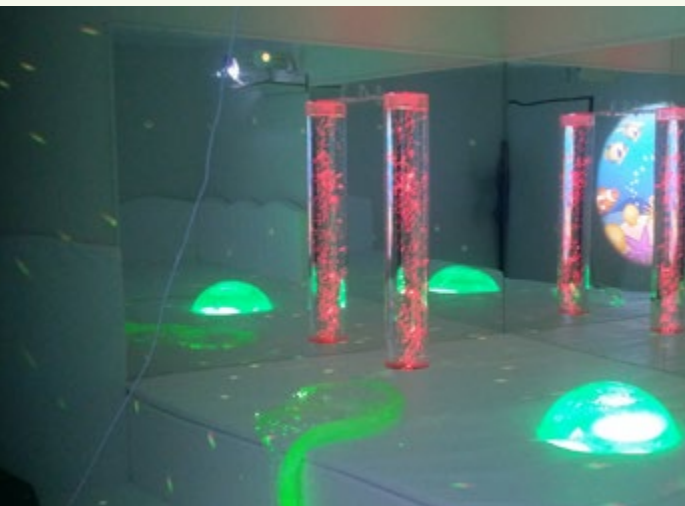
12 € pro Termin



Infos und Anmeldung

info@menschenkinder-bochum.de
www.menschenkinder-bochum.de

Menschen(s)kinder und Familienforum
bieten in Kooperation **Schwimmkurse
für Kinder mit Behinderung** an. Nähere
Infos auf S. 50.





Die Gesundheit von Kindern liegt uns am Herzen! Wir engagieren uns seit 2001 für die Prävention und Gesundheitsförderung von gesunden, kranken, chronisch kranken Frühgeborenen, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sowie von Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Frühe Diagnostik und frühe Therapie sind dabei unser Leitgedanke. All unsere Projekte an der Kinderuniversitätsklinik werden durch Spendengelder finanziert. Weitere Informationen über unsere Projekte und wie auch Sie helfen können, finden Sie auf:



www.kiz-ruhr.de

Katholisches Klinikum Bochum



St. Josef-Hospital
UK RUB
UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM
Universitätskinderklinik

www.kinderklinik-bochum.de

Wir sind die Klinik in Bochum für die Behandlung und Betreuung von akut und chronisch erkrankten Kindern und Jugendlichen. Neben der breiten Grundversorgung aller akuten medizinischen Probleme bieten wir zur Behandlung von chronischen oder speziellen Krankheiten folgende Schwerpunkte: Allergien, Lungenerkrankungen, Immunologische Beschwerden, Störungen von Nerven- oder Muskelsystem, Störungen des Verdauungssystems, Betreuung von Diabetes und Rheuma bei Kindern, Störungen im Hormonhaushalt, Versorgung von unreifen und kranken Neugeborenen.

Wir als Elterninitiative bieten Unterstützung und sind Ansprechpartner für Familien mit einem Kind mit Behinderung. Im Rahmen von Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten wollen wir versuchen, die alltäglichen Probleme und Ängste aufzufangen. Aus den Bedürfnissen und Anregungen der Eltern haben wir konkrete Ferien- und Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und Infoveranstaltungen für Angehörige entwickelt, die im Programmheft des Familienforums oder auf unserer Internetseite zu finden sind. Unterstützen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit, Mitgliedschaft oder Spenden.

menschen&kinder

www.menschenskinder-bochum.de



Samstagsangebote für Kinder mit Behinderung

Für viele Menschen mit Beeinträchtigung bieten gemeinsame Aktivitäten mit Gleichaltrigen wichtige Bausteine in ihrer Entwicklung. Mit Unterstützung und in Begleitung unseres Betreuerteams können so eine schöne Zeit verbracht und neue Erfahrungen gesammelt werden.

Spielesamstag

Egal ob Spielen, Basteln oder Ausflüge machen, Hauptsache, es macht Spaß.

Kochen

Beim Kochen beschäftigen sich die Kids mit Schnippeln und Rühren. Hier werden verschiedene Gerichte kennengelernt und erste Zubereitungsabläufe verinnerlicht.

Disco und Hangover

Egal ob abrocken in der eigens gestalteten Disco oder auswärts im Bermuda Dreieck, Hauptsache, es macht Spaß.

Basketball - Sport für Jugendliche

Gemeinsam mit den VfL AstroStars Bochum wird Basketball trainiert – Vorkenntnisse sind dabei nicht nötig. Daneben sorgen auch Fußball oder andere Spiele für Abwechslung und jede Menge Spaß in der Gruppe.

Gartenprojekt – ab ins Beet

Gemeinsam mit Walat werden Hochbeete gebaut für den Gemüse- und Pflanzenanbau, ein kleines Gewächshaus und für die Pausen entspannte Sitzgelegenheiten aus Holz und Paletten.



Betreuerteam Menschen(s)kinder

Alle Angebote einmal im Monat
Termine siehe Homepage
menschenkinder-bochum.de

Spielen

Samstag, 10.00 – 14.00 oder
14.00 – 18.00 Uhr,
Haus Auszeit im Souterrain,
Altenbochumer Straße 49a
35 € pro Termin

Kochen

Samstag, 11.00 – 15.00 Uhr,
Haus Auszeit im Souterrain,
Altenbochumer Straße 49a
35 € pro Termin

Disco für Kids ab 12 Jahren
Samstag, 17.00 – 20.00 Uhr,
Haus Auszeit im Souterrain,
Altenbochumer Straße 49a
18 € pro Termin

Hangover für Kids ab 18 Jahren
Samstag, 19.00 – 22.00 Uhr,
Treffen in der City Bochum
18 € pro Termin

Basketball für Kids von 12 – 18 Jahren
Samstag, 11:00 – 13:00 Uhr,
Turnhalle in der Schule am Haus
Langendreer, Hauptstraße 157
12 € pro Termin

Gartenprojekt

(April – Oktober)
Samstag, 11:00 – 13:00 Uhr,
Auf der Prinz 25-33, 44791 Bochum
18 € pro Termin

Infos und Anmeldung

info@menschenkinder-bochum.de
www.menschenkinder-bochum.de



Menschen(s)kinder und Familienforum
bieten in Kooperation **Schwimmkurse
für Kinder mit Behinderung** an. Nähere
Infos auf S. 50.

Ferienbetreuung für Kinder mit Behinderung

Wir möchten die Betreuung von Schulkindern mit Behinderungen während der Ferien verbessern und die Motivation der Kinder und Jugendlichen zu mehr Bewegung und weiteren sozialen Kontakten ermöglichen.

Mit Unterstützung und in Begleitung unseres Betreuerteams können so eine schöne Zeit verbracht und neue Erfahrungen gesammelt werden. Mögliche Angebote sind Kochen und Backen, Gesellschaftsspiele, Basteln, Ausflüge, oder Sinnes- und Bewegungsaktivitäten.

Ob in den Räumlichkeiten im Haus Auszeit oder in einer Förderschule, es wird eine Umgebung geschaffen, in der die Kinder ihre Ferienwoche genießen können. Die Gruppenzusammensetzung erfolgt nach pädagogischen Gesichtspunkten.

Betreuerteam Menschen(s)kinder

Osterferien

30.03. - 02.04.2026
07.04. - 10.04.2026

Sommerferien

10.08. - 14.08.2026
17.08. - 21.08.2026
24.08. - 28.08.2026

Herbstferien

19.10. - 23.10.2026
26.10. - 30.10.2026

Betreuungszeiten

Kernzeit 8.00 - 15.00 Uhr
Erweitert 7.30 - 15.30 Uhr



90 € pro Tag

einschließlich Verpflegung und Ausflügen

Infos und Anmeldung

info@menschenskinder-bochum.de
www.menschenskinder-bochum.de

In 2026 sind in den Schulferien Wasserkurse **Wassergewöhnung und Bewegungsfreude für Kinder mit Behinderung** geplant. Infos und Anmeldung ab ca. zwei Monate vor den jeweiligen Schulferien auf www.familienforum-ruhr.de.





Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern, liebe Bürger aus Bochum und Umgebung,

wir freuen uns, Ihnen das aktuelle Jahresprogramm des Familienforums (Familienbildungsstätte seit 2012) präsentieren zu dürfen. Das Familienforum ist ein wesentlicher Partner unserer Klinik für Kinder- und Jugendmedizin im St. Josef-Hospital Bochum.

Als Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin leisten wir nicht nur einen wesentlichen Beitrag in Lehre und Forschung. Kernaufgabe ist die Krankenversorgung von Kindern und Jugendlichen (von der 24. SSW bis zum 18. Lebensjahr) auf höchstem Niveau. So betreuen wir jährlich über 4.700 Patienten stationär und weitere 40.000 Patienten in der Notfallambulanz und in den ambulanten Spezialsprechstunden. Ein Schwerpunkt liegt in der Betreuung komplex kranker Kinder und Jugendlicher. Ende des Jahres 2014 wurde ein Institut für Kinderradiologie eröffnet, das von dem erfahrenen Kinderarzt und Kinderradiologen, Herrn Dr. Christoph Heyer geleitet wird. Hier sind alle modernsten Geräte (Kernspintomographie, Computertomographie, konventionelles Röntgen, Ultraschall, etc.) verfügbar. Ende 2015 konnten wir erfreulicherweise unser universitäres Sozialpädiatrisches Zentrum eröffnen. In diesem Ambulatorium sind wir interdisziplinär und interprofessionell für komplex chronisch kranke Kinder und Jugendliche sowie ihre Familien da. Seit Mai 2016 ist der kinderärztliche KV-Notfalldienst zu uns an die Kinderklinik gezogen, so dass akute Notfälle gemeinsam optimal betreut werden. Überdies wurde im Mai 2016 ein MVZ für pädiatrische Endokrinologie gegründet. In den letzten Jahren konnten wir unser Zentrum für Seltene Erkrankungen erweitern. In unserem universitären Perinatalzentrum im Standort St. Elisabeth-Krankenhaus werden Schwangere mit drohender Risikogeburt und die Frühgeborenen hoch kompetent betreut. Mit unserer Neu- und Frühgeborenenstation, der Klinik für Geburtshilfe und Gynäkolo-

gie und der Praxis für Pränatalmedizin sind wir rund um Schwangerschaft und Geburt sehr gut aufgestellt.

In vergangenen Heften wurden bereits unser Christiane Herzog Centrum Ruhr (www.chcr.de), eines der fünf nationalen Schwerpunktzentren für Mukoviszidose/Cystische Fibrose, unser Stoffwechselzentrum (www.metabolicum-ruhr.de) sowie das Zentrum für seltene Erkrankungen (www.ceser.de) vorgestellt. Seit 2016 befindet sich das Forschungsdepartment Kinderernährung (www.fke-bo.de) unter dem Dach der Universitätskinderklinik. Seit 2018 betreibt dieses ein Beratungstelefon rund um das Thema Kinderernährung. Seit April 2023 haben wir unseren sogenannten Kolibri-Flügel bezogen, eine moderne 26 Betten-Station und ein Ambulanzbereich für Kinder und Jugendliche mit seltenen Erkrankungen. Derzeit etablieren wir eine pädiatrische Dermatologie. Es wird deutlich, dass sich unsere Universitätskinderklinik kontinuierlich weiterentwickelt und für akut- aber insbesondere auch für komplex kranke Kinder und Jugendliche in Bochum und im Ruhrgebiet eine kompetente Anlaufstelle darstellt.

Wie immer leistet das Programm des Familienforums neben präventiven Aspekten einen wichtigen Beitrag auf dem Weg zu einer sozialeren Medizin. Es werden Bedürfnisse angesprochen, die für Patienten und deren Angehörige bedeutsam sind und über die klassische medizinische Betreuung hinausgehen. Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über die gemeinsamen Angebote unserer Universitätskinderklinik und des Familienforums.

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med.
Thomas Lücke

Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum
im St. Josef-Hospital

Sabrina Gust
Bereichsleitung Pflege

Perinatalzentrum

Das Perinatalzentrum Bochum vereint die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe und die Universitätskinderklinik Bochum mit der Abteilung für Neonatologie (Neugeborenen-Intensivstation) unter einem Dach und bietet eine optimale Umgebung für die Geburt Ihres Kindes. Unser multiprofessionelles Team, bestehend aus Hebammen/ Geburtshelfer, StillberaterInnen, PhysiotherapeutInnen, ErnährungsberaterInnen, PsychologInnen, ärztliches Personal für Geburtsmedizin und ärztliches

Personal für Neugeborene, erfüllt alle Voraussetzungen eines Perinatalzentrums der höchsten Versorgungsstufe („Level 1-Zentrum“).

Kreislaufs-Telefon:
0234 509 8264



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Zu den klinischen Schwerpunkten der Geburtshilfe gehört neben der Begleitung von regelrechten Schwangerschaftsverläufen und Geburten, die Betreuung von Risiko- und Hochrisikoschwangerschaften. Wir sind unter anderem auf die Gebiete Präeklampsie, Mehrlingschwangerschaften, Prävention und Vermeidung von Frühgeburtlichkeit, Gestationsdiabetes und der Organ-diagnostik (DEGUM-Stufe II) spezialisiert. Neben unserer hochmodernen medizintechnischen Ausstattung steht unseren Eltern die Spezial-Ultraschallsprechstunde mit 3-D- und 4-D-Ultraschall der neuesten Generation unserer gynäkologisch-geburtshilflichen Ambulanz mit

kompetenter Betreuung unseres multiprofessionellen Teams mit der Schwerpunktbezeichnung „Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin“ zur Verfügung.



Priv.-Doz. Dr. med.

Peter Kern

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Perinatalmediziner (Spezielle
Geburtshilfe und Perinatalmedizin)

T (0234) 509 82 61 (Sekretariat)

T (0234) 509 82 64 (Kreislaufs)

Abteilung für Neonatologie

Die Neugeborenen-Intensivstation der Universitätskinderklinik Bochum befindet sich unmittelbar neben dem Kreißsaal und Operationssaal für Kaiserschnitte der Geburtshilfe. Dadurch können Neu- und Frühgeborene ohne Verzögerung und ohne belastende Transporte sofort von Spezialisten behandelt werden. Medizinische Schwerpunkte unserer Station sind Frühgeborene (Geburtsgewicht ab ca. 400 g), höhergradige Mehrlinge (Drillinge, Vierlinge) und Neugeborene mit schweren Erkrankungen der Atemwege, der Lungen oder mit neurologischen Problemen. Um die Eltern-Kind-Bindung frühestmöglich zu fördern, laden

wir die Eltern ein, so viel Zeit wie möglich bei ihren Kindern zu verbringen und helfen Ihnen, sobald möglich, unter Anleitung, die Versorgung ihrer Kinder zu übernehmen.



Dr. med.

Norbert Teig

Leiter der Abteilung Neonatologie/
Pädiatrische Intensivmedizin

Leiter des Schlaflabors
Kinderpneumologe

T (0234) 509 86 32 (Neonatologie)

Psychosoziale Elternbegleitung in der Neonatologie

Entsprechend des hohen Versorgungsstandards eines „Level 1“ Perinatalzentrums, bieten wir Ihnen psychologische und sozialmedizinische Betreuung an, wenn Sie ein Kind mit vorgeburtlich festgestellten Auffälligkeiten erwarten, bei Ihnen eine Frühgeburt droht oder wenn Ihr Kind bereits auf unserer Station behandelt wird. Während des gesamten Klinikaufenthaltes Ihres Kindes oder Ihrer Kinder bieten wir Ihnen emotionale Unterstützung und entlastende Gespräche an. Wir unterstützen Sie zudem bei der Bewältigung der Doppelbelastung zwischen Klinikaufenthalt und familiären Anforderungen. Auch nach der Entlassung aus der Klinik können wir Sie im Rahmen

der sozialmedizinischen Nachsorge für eine gewisse Zeit zu Hause begleiten, sie dort unterstützen und Hilfen organisieren.



Swantje Zimmermann

Diplom-Pädagogin

Elternberatung

Perinatalzentrum

T (0234) 509 86 33

Judith Vogel

Klinische Psychologin

T (0234) 509 28 30



Kinderpneumologie · Allergologie · Infektiologie · Beatmungsmedizin · Immunologie

Erkrankungen der Atemwege wie Asthma bronchiale, Mukoviszidose und Primäre Ziliäre Dyskinesie, Allergien und Erkrankungen des Immunsystems sowie spezifische Infektionserkrankungen bilden seit längerem einen fest etablierten und wesentlichen Schwerpunkt an der Universitätskinderklinik Bochum.

Ein weiteres Augenmerk gilt der Diagnostik und Beratung bei funktionellen Atembeschwerden. Wir betreuen

Anna Wiemers

Oberärztin
Leitung der Kinderpneumologie
Kinderpneumologin/Allergologin

T (0234) 509 26 31



PatientInnen und ihre Angehörigen mit seltenen, komplexen chronischen Erkrankungen wie Mukoviszidose, Primäre Ziliäre Dyskinesie, Asthma bronchiale, Atemwegsfehlbildungen, Immundefekten, schweren Allergien und atopischer Dermatitis. Hierfür steht ein Team aus hochspezialisiertem ärztlichem Personal, Pflegepersonal, PhysiotherapeutInnen, ErnährungsberaterInnen und PsychologInnen zur Verfügung. Unser umfangreiches diagnostisches und therapeutisches Angebot reicht von hochspezialisierten Lungenfunktionsmessmethoden (Bodyplethysmographie, LCI, NO), endoskopischer Diagnostik der Atemwege (flexible und starre Bronchoskopie), Schweißtest, PCD-Videomikroskopie, Lungen-CT und MRT Untersuchungen bis hin zu vielfältigen Therapieangeboten.

Wir führen zudem diverse klinische Studien, zur Verbesserung der Therapie chronischer und infektiologischer Lungenerkrankungen, durch.

Mukoviszidose (Christiane-Herzog Centrum Ruhr) und Primäre Ziliäre Dyskinesie

Ein Schwerpunkt ist die Betreuung von PatientInnen mit chronischen (angeborenen) Atemwegserkrankungen wie der Mukoviszidose, Primäre Ziliäre Dyskinesie und Bronchiektasenerkrankung, für die seit Jahren eine große Spezialambulanz besteht.

Diese komplexen PatientInnen mit vielfältigen Problemen werden ganzheitlich von einem multiprofessionellen Team betreut. Daneben bieten wir hochspezialisierte Diagnostik sowie Schulungsmaßnahmen für diese Erkrankungen an. Gemeinsam mit der Universität

Duisburg/Essen wurde das bundesweit 5. Christiane-Herzog-Zentrum gegründet, wodurch wir PatientInnen mit Mukoviszidose jeden Alters eine optimale Versorgung bieten können.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Abteilung ist die Infektiologie. Infektionen der Atemwege spielen eine große Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf akuter und chronischer Erkrankungen. Es wird eine Sprechstunde für Verdachtsfälle und gesicherte Tuberkuloseinfektionen angeboten.



Dr. med.
Stefanie Dillenhöfer



Dr. med.
Anne Schlegtendal



Dr. med.
Anna Hoffmann

Oberärztinnen,
Kinderpneumologinnen

T (0234) 509 26 31

Beatmungsmedizin und Immunologie

Wir betreuen Kinder mit chronischen Erkrankungen und Heimsauerstofftherapie, Heimbeatmung und Tracheostoma. Ein Teil der Spezialambulanz betrifft ehemalige Frühgeborene mit bronchopulmonaler Dysplasie und Kinder, die wegen einer Lungenfehlbildung, neurologischer Erkrankungen oder aufgrund schlafbezogener Atemstörungen zuhause eine Atemunterstützung benötigen. Zahlreiche andere diagnostische Möglichkeiten werden in Zusammenarbeit mit unseren Ambulanzen für Lungenerkrankungen, Herzerkrankungen, Radiologie, Neuropädiatrie, Gastroenterologie sowie Immunologie genutzt. Die Immundefektabambulanz verfügt über langjährige Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung von Immundefekten. Die Bochumer Kinderklinik ist ein immunologisches Schwerpunktzentrum, in dem über

50 PatientInnen mit seltenen Immundefekten betreut werden. Die Klinik unterhält ein eigenes Speziallabor, in dem immunologische Untersuchungen auch für andere Kliniken durchgeführt werden.



Dr. med. Norbert Teig
Leitung der Neonatologie
Kinderpneumologe,
Neonataloge/Intensivme-
diziner

Dr. med. Tobias Rothoef
Leitung der Pädiatri-
schen Intensivstation,
Kinderpneumologe/Neona-
tologe/Intensivmediziner/
Immunologe

T (0234) 509 26 31



Allergologie und Neurodermitis

Sowohl stationär als auch ambulant erhalten PatientInnen mit allergologischen Erkrankungen eine differenzierte Betreuung. Die Versorgung dieser zum Teil komplexen PatientInnen beinhaltet moderne allergologische Diagnostik, orale Nahrungsmittelprovokationen, orale und subkutane Immuntherapien sowie strukturierte PatientInnenschulungen (einzeln und in Gruppen) für Asthma, atopische Dermatitis und Anaphylaxie. Eine differenzierte Ernährungsberatung bei Nahrungsmittelallergien (diagnostische, therapeutische und präventive Diäten) ist ebenfalls Standard und wir beraten zu den aktuellen Möglichkeiten der Allergieprävention.



Svenja Hilbt
Funktionsoberärztin, Kinderpneumologin

T (0234) 509 26 31

Rheumatologie im Kindes- und Jugendalter

Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises können bereits im Kindesalter auftreten. Neben den Gelenken können viele andere Organe betroffen sein.

Oft werden diese Krankheiten zunächst nicht erkannt und auf dem Weg zur Diagnose geht wertvolle Zeit verloren. In der Universitätskinderklinik gibt es daher ein spezialisiertes Team, das sich die Erkennung, Diagnose und Therapie der kindlichen Rheumaerkrankungen zur Aufgabe gemacht hat. Zu diesem Team gehören ärztliches Fachpersonal für Kinderheilkunde mit der Zusatzbezeichnung Kinder-Rheumatologie, ärztliches Assistenzpersonal in der Weiterbildung, PhysiotherapeutInnen, ein Dipl.-Psychologe und eine Sozialarbeiterin.

Durch neue Therapieansätze und neue medikamentöse Behandlungsverfahren können die unterschiedlichen rheumatologischen Krankheitsbilder des Kindesalters heute deutlich erfolgreicher behandelt werden.



Eggert Lilienthal
Oberarzt
Kinderreumatologe

T (0234) 509 26 31
eggert.lilienthal@rub.de

Endokrinologie und Diabetologie für Kinder und Jugendliche

Die Kinderendokrinologie ist ein medizinisches Fachgebiet, das sich auf die Untersuchung und Behandlung von hormonellen Problemen bei Kindern spezialisiert hat. Hierzu gehören Kleinwuchs und Großwuchs, Störungen der Pubertätsentwicklung, Adipositas, Schilddrüsenerkrankungen, Veränderungen des Knochens, Erkrankungen der Nebenniere und der zentralen Regulationsmechanismen der Hirnanhangsdrüse und des Hypothalamus. Kinder und Jugendliche mit Diabetes werden in unserem Diabeteszentrum ambulant und stationär behandelt.

In den Sprechstunden der Kinderendokrinologie und der Diabetologie werden Sie und Ihr Kind einfühlsam durch

multidisziplinäre Teams beraten und behandelt.

Unsere oberste Priorität ist das Wohl Ihres Kindes und die Gewährleistung eines gesunden Wachstums und einer gesunden Entwicklung.

MVZ Kinderendokrinologie

In der endokrinologischen Ambulanz werden folgende Krankheitsbilder unter der Leitung von Frau Dr. Kleber betreut: Wachstumsstörungen (Kleinwuchs, Hochwuchs), Schilddrüsenerkrankungen, Störungen der Pubertätsentwicklung, Störungen der Sexualentwicklung, AGS, Störungen des Calcium- und Knochenstoffwechsels, Adipositas (starkes Übergewicht). Zur Diagnostik gehört immer eine ausführliche Erhebung der Vorgeschichte (Anamnese) und gründliche körperliche Untersuchung sowie das Erstellen einer Wachstumskurve. Ggf. wird eine bedarfsgerechte Diagnostik (Labordiagnostik, radiologische Bildgebung) durchgeführt.



MVZ Endokrinologie
Dr. med. **Michaela Kleber** und Dr. med. **Juliane Rothermel**
Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin
Endokrinologinnen und Diabetologinnen
T (0234) 509 66 54



Eines der häufigsten Probleme unserer PatientInnen ist die Frage, ob eine Wachstumsstörung bzw. ein Kleinwuchs vorliegt. Oft liegt keine krankhafte Wachstumsstörung vor, sondern ein familiärer Kleinwuchs oder eine Entwicklungsverzögerung. Bei Nachweis eines Wachstumshormonmangels lässt sich das Wachstum durch eine Wachstumshormontherapie normalisieren.

Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter

Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) ist die im Kindes- und Jugendalter am häufigsten vorkommende endokrinologische Erkrankung. Meist handelt es sich um den Diabetes mellitus Typ 1; bei dieser Form des Diabetes muss dauerhaft eine Insulintherapie durchgeführt werden. In den letzten Jahren stieg die Zahl neu erkrankter

Kinder und Jugendlicher in Deutschland deutlich an, vor allem fiel auf, dass die Kinder bei Erkrankungsbeginn immer jünger sind. In unserer Klinik behandeln wir z. Zt. ca. 300 PatientInnen mit Diabetes mellitus Typ 1. Neben der stationären Behandlung bei Diagnosestellung und im Verlauf zur Neueinstellung und Nachschulung wird eine Diabetesambulanz angeboten. Ein multidisziplinäres Team bestehend aus ärztlichem Fachpersonal, DiabetesberaterInnen, Pflegepersonal, ErnährungsberaterInnen, Dipl.-PsychologInnen, SozialarbeiterInnen und einer türkischsprachigen Sozialpädagogin, behandelt und berät die PatientInnen und ihre Familien.

Gelistet in FOCUS-Ärztliste seit 2015



Eggert Lilienthal
Oberarzt, Diabetologe
T (0234) 509 28 05
kinderklinik-diabetesteam@kkkbo.de
Dr. **Elisabeth Resch**
Oberärztin, DDG
Stefanie Ackermann (n.i.B.)
Judith Kalus
Claudia Krüger
Diabetesberaterinnen DDG
Celine Rath MFA

Seltene Erkrankungen

Die Abteilung für Seltene Erkrankungen bietet als A-Zentrum des Centrums für Seltene Erkrankungen Ruhr (CeSER) eine Anlaufstelle für Menschen mit Seltener Erkrankung und ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Das CeSER vereint unter einem Dach die Expertise und Kompetenz verschiedener Fachdisziplinen und blickt auf eine langjährige Erfahrung zurück. Ein enger Austausch der ExpertInnen sowie eine apparative Ausstattung und Therapiemöglichkeiten basierend auf dem neuesten Stand der medizinischen Erkenntnisse ermöglichen eine umfassende Beratung und Versorgung von Menschen mit einer Seltenen Erkrankung. Ein Fokus der Abteilung liegt in der Diagnostik und Behandlung seltener Hormon- und Skelett-Erkrankungen.

Auch PatientInnen mit unklarer Diagnose oder Verdacht auf eine Seltene Erkrankung können sich nach vorheriger Terminabsprache und Fallsichtung in der Abteilung vorstellen. Im Rahmen von interdisziplinären Fallkonferenzen entwickeln wir die erforderlichen diagnostischen und/ oder therapeutischen Empfehlungen. Zudem beraten wir klinikintern- und extern KollegInnen bei Verdachtsfällen von Seltenen Erkrankungen.



Leitung
Prof. Dr. Dr. med.
Robert Steinfeld



Dr. med. Elisabeth Resch, Editha Hinz, Adriana Talarico, Joine Wernsmann, Dr. med. Anna Hoffmann, Dr. med. Katharina Theile, Stephanie Wiesche, www.ceser.de

Kindergastroenterologie

Die Abteilung Kindergastroenterologie wird von Frau PD Dr. med. Anjona Schmidt-Choudhury geleitet. Mit ihr im Team arbeiten OA Dr. med. Victor Bildheim und weiteres ärztliches Fachpersonal für Kinderheilkunde und AssistentInnen in der Weiterbildung Kindergastroenterologie.

Wir betreuen Neugeborene, Säuglinge, Schulkinder und Jugendliche mit allen Erkrankungen des Verdauungstraktes, der Leber- und Gallenwege und auch Ernährungsstörungen (Über- und Untergewicht, Fettstoffwechsel). Hierzu gehören z.B. unklare Bauchschmerzen, insbesondere auch bei behinderten Kindern, chronischer Durchfall, Magenschleimhautentzündungen,

Magengeschwüre, Magensäurerückflusskrankung, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Kurzdarmsyndrom, Hepatitis, angeborene Stoffwechsel- und Gallenwegserkrankungen, Verstopfung, Reizdarmsyndrom und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie die Zöliakie. Die Durchführung von Magen- und Darmspiegelungen gehören zu unserem täglichen Routineprogramm.



PD Dr. med. **Anjona Schmidt-Choudhury**
anjona.schmidt-choudhury@klinikum-bochum.de
Dr. med. **Victor Bildheim**
victor.bildheim@klinikum-bochum.de
T (0234) 509 26 75



Kinderradiologie

Für die Diagnostik in der Pädiatrie spielen heute bildgebende Verfahren eine zentrale Rolle. Im selbständigen Institut für Kinderradiologie der Ruhr-Universität Bochum wird das gesamte Spektrum der pädiatrischen Bildgebung angeboten. Am Standort Universitätskinderklinik werden Ultraschall-Untersuchungen durchgeführt und

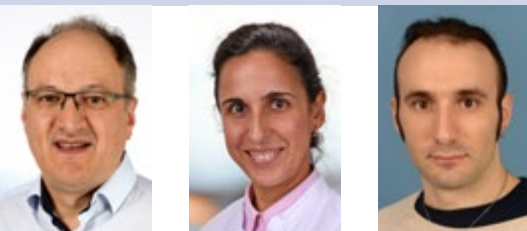


Institut für Kinderradiologie • Standort MVZ Radiologie im JosefCarrée
• Dr. med. **Christoph M. Heyer** (li) • Dr. med. **Stefan Lemburg** (re)
T (0234) 509 52 60

Röntgenaufnahmen angefertigt. Dafür stehen modernste Apparate zur Verfügung, die exzellente Bildqualitäten liefern und ein Optimum an Strahlenschutz gewährleisten. Im MVZ Radiologie im JosefCarrée besteht die Möglichkeit, bei Kindern Röntgen-, CT- und MRT-Untersuchungen ambulant und stationär durchzuführen. Auch hier werden hochmoderne Methoden in kind- und familiengerechter Weise angewandt. Durch eine Vielzahl von Maßnahmen ist das Institut damit in der Lage, einen Großteil aller Untersuchungen ohne medikamentöse Sedierung anzubieten. Leiter des Instituts ist Dr. med. Christoph M. Heyer, Facharzt für Diagnostische Radiologie mit Schwerpunkt Kinderradiologie und Facharzt für Kinderheilkunde. Auch Dr. med. Stefan Lemburg ist Facharzt für Diagnostische Radiologie mit Schwerpunkt Kinderradiologie.

Kinderkardiologie

Etwa eines von 100 Kindern kommt mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt. Die Bochumer Kinderklinik betreut PatientInnen vom Neugeborenen- bis zum Erwachsenenalter mit angeborenen und erworbenen Herzfehlern. Dabei besteht eine enge Kooperation mit dem Kinderherzzentrum in Bad Oeynhausen.



Neben der klinischen Untersuchung eines Kindes mit Herzfehler sind EKG, (24 Stunden-) Blutdruckmessung und Sonographie mit Farbdoppler wichtige Methoden, um einen Herzfehler im Kindesalter nachzuweisen bzw. im Verlauf zu kontrollieren.

Die Kinderkardiologie und der pädiatrische Ultraschall werden geleitet durch Herrn Oberarzt Dr. Leon Rossler (DEGUM 2), Facharzt für Kinderheilkunde mit den Schwerpunkten Kinderkardiologie und Neonatologie und wird unterstützt durch Frau Oberärztin Dr. Dimitra Giannikopoulou und Herrn Niccolò Clemente (beide mit Schwerpunkt Kinderkardiologie), zudem durch Herrn Dr. Stefan Lemburg (DEGUM 1).

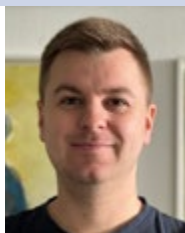
T (0234) 509 26 39, leon.rossler@klinikum-bochum.de

Orthopädietechnik

Auf Wunsch der PatientInnen erfolgt bei Bedarf eine Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus Kraft in Bezug auf eine adäquate orthopädische Versorgung; neue Konzeptionen werden entwickelt, um vorhandene und beeinträchtigte Funktionen des Körpers auszugleichen: ein Ansatz für die MitarbeiterInnen des Sanitätshauses

Kraft in Zusammenarbeit mit ärztlichem Fachpersonal und TherapeutInnen die frühzeitige Versorgung mit ausgewählten Hilfsmitteln zu unterstützen und dadurch die individuelle Selbständigkeit und die Voraussetzungen für die weitere Entwicklung zu schaffen. Individuelle Konzepte im Bereich der Orthetik und der Kinderreha schaffen durch Verwendung von höchstoptimierten Versorgungslösungen einen auf das Kind abgestimmten Versorgungsablauf. Durch Einsatz modernster Techniken (z.B. berührungslose Scannung) wird ein Höchstmaß an Fertigungsqualität erreicht. Computergenaue Messwerte dienen als Grundlage zur Herstellung von z.B. Koporthesen, um dadurch bisher angewandte Methoden (Gipsabdruck) zu ersetzen.

Sanitätshaus
Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG
im Katholischen Klinikum Bochum
Sven Thomsen
Alexandrinestraße 5
44791 Bochum



T (0234) 57 79 70
www.san-kraft.de

Narbensprechstunde – Verbrennungsnachsorge

Die Universitätskinderklinik Bochum ist in Zusammenarbeit mit der Klinik für Plastische Chirurgie und Schwerbrandverletzte des BG-Universitätsklinikums Bergmannsheil ein überregionales Zentrum für schwerbrandverletzte Kinder und Jugendliche. Im Rahmen der Narbensprechstunde bieten wir eine Spezialambulanz für Kinder und Jugendliche an, die durch eine thermische Verletzung (Verbrühung, Verbrennung, selten auch andere Ursachen) Narben entwickelt haben oder davon bedroht sind. Frau Dr. Andrea Herweg-Becker legt das therapeutische Vorgehen fest, erklärt und überprüft den Erfolg der Behandlung. Falls notwendig leitet sie weitere Therapiemaßnahmen in die Wege. In regelmäßigen Abständen finden gemeinsame Sprechstunden mit den KollegInnen für Plastische Chirurgie und Schwerbrandverletzte aus dem Bergmannsheil statt. Die stets anwesende

Orthopädietechnik vermisst Kompressionsbandagen und stellt die Versorgung mit weiteren Hilfsmitteln wie Silikonfolien, Pelotten, Schienen u.a. sicher. Narben können so gezielt behandelt und in ihrer Entwicklung entscheidend beeinflusst werden. Dies muss frühzeitig und konsequent geschehen.



Dr. med.
Andrea Herweg-Becker
Fachärztin für Kinder-
und Jugendmedizin

T (0234) 509 26 31

Seelische Gesundheit/Kinder- und Jugendpsychiatrie

Die Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie im MVZ am Katholischen Klinikum erweitert das Spektrum von Diagnostik und Therapie des Kinderambulanzentrums und der Universitätskinderklinik.

Neben der psychiatrischen Begleitung und Behandlung, werden die Familien hier auch unterstützt und beraten.

Es werden u.a. behandelt: Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS, Leistungsabfälle in der Schule, Auffälligkeiten im Sozialverhalten, emotionale Störungen mit Ängsten, Depressionen, Zwangsstörungen, Entwicklungsstörungen mit sowohl tiefgreifenden Entwicklungsstörungen, wie Autismus, als auch umschriebenen Entwicklungsauffälligkeiten wie Lese-/Rechtschreibstörung, Rechenschwäche, Essstörungen sowie Regulationsstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern in Kooperation mit dem SPZ.



Alina Pimenov
Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
MVZ.KJP@klinikum-bochum.de

T (0234) 509 28 25

Kinderschutz

Unsere Kinderschutzgruppe koordiniert die Belange zum medizinischen Kinderschutz an unserer Universitätskinderklinik. Das interdisziplinäre Team setzt sich aus den Berufsgruppen des ärztlichen und pflegerischen Dienstes, Sozialdienst und psychologischer Dienst zusammen. Gemeinsam arbeiten wir für eine optimale Versorgung der Kinder und Familien. Seit 2018 ist die Kinderschutzgruppe unserer Klinik durch die Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin (DGKIM; <https://www.dgkim.de/>) akkreditiert. Im Kinderschutzfall klären wir medizinische Fragestellungen sachlich und frei von Vorurteilen oder Vorverurteilung ab. Sollte der Verdacht auf eine Kindeswohlgefährdung bestehen oder eine weitere medizinische Abklärung und Be-

treuung notwendig sein, können betroffene Kinder und Jugendliche in der Notfallambulanz der Kinderklinik vorgestellt werden - auch nachts und am Wochenende. Dort werden alle weiteren notwendigen Schritte eingeleitet. Vor der Vorstellung bitten wir um eine telefonische Rücksprache mit den diensthabenden KinderärztInnen der Notfallambulanz.



Caroline Christ
Assistenzärztin

T (0234) 509 26 31
kinderschutz@klinikum-bochum.de

Neuropädiatrie und Sozialpädiatrie

Die Abteilung für Neuropädiatrie mit Sozialpädiatrie wird seit Januar 2010 von Herrn Prof. Dr. med. Thomas Lücke geleitet. In seiner Abteilung werden Kinder mit Störungen der Entwicklung bzw. neurologischen Erkrankungen diagnostiziert und behandelt. Hierzu gehören z. B. geistige Behinderungen, Bewegungsstörungen, epileptische und nichtepileptische Anfälle, chronische Kopfschmerzen, syndromale und neuroimmunologische Erkrankungen (z. B. Multiple Sklerose) sowie angeborenen (Fehlbildungen) und erworbenen (Trauma, Tumor) Störungen des zentralen und peripheren Nervensystems. Des Weiteren werden in der Abteilung PatientInnen mit neuromuskulären Erkrankungen sowie chronisch behinderte Kinder mit sozialpädiatrischen Problemen betreut. Ein Schwerpunkt der Abteilung

stellt Diagnostik und Therapie unklarer Behinderungen bzw. angeborene Stoffwechselstörungen dar. Schließlich werden neurorehabilitative Aspekte intensiv bearbeitet. Neben dem Abteilungsleiter verfügen seine Oberärztinnen Frau OÄ Dr. Charlotte Thiels und Frau OÄ Dr. Cornelia Köhler über die Schwerpunktsbezeichnung Kinderneurologie. Die entwicklungsneurologischen Aspekte bei Früh- und Neugeborenen werden fachkompetent von Frau Oberärztin Dr. Almut Weitkämper betreut. Experte für Chirotherapie und Neurorehabilitation ist Herr Oberarzt Dr. Jörg Hohen-dahl. Prof. Lücke leitet die Krankengymnastikabteilung. Die Abteilung arbeitet jedoch über dies eng mit den Abteilungen Orthopädietechnik, Heilpädagogik, Psychologie, Ergotherapie und Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammen.

Allgemeine Neuropädiatrie und Stoffwechselerkrankungen

In dieser Fachambulanz werden Kinder mit unklaren Entwicklungsauffälligkeiten u. a. auf das Vorliegen angeborener Stoffwechselerkrankungen wie Störungen des Kohlenhydrat-, Aminosäure-, Fett- oder Energiestoffwechsels sowie auf Speichererkrankungen untersucht.

Grundlage der Behandlung ist bei diesen Erkrankungen die Ernährungstherapie, die in enger Kooperation mit pädiatrisch geschulten Ernährungsberaterinnen, Judith Kalus und Julia Weinert, durchgeführt wird. Ein ernährungstherapeutischer Ansatz wird auch bei komplexen Epilepsien als sog. ketogene Diät erfolgreich verfolgt.

Epileptologie und EEG

Das ambulante Leistungsspektrum umfasst neben dem ärztlichen Gespräch und einer neurologischen Untersuchung gegebenenfalls neurophysiologische Zusatzuntersuchungen (EEG) und Laboruntersuchungen.



Prof. Dr. med.

Thomas Lücke

Leiter der Abteilung Neuropädiatrie
und Sozialpädiatrie · Kinderneurologe · Ernährungs-
mediziner · psychosomatische Grundversorgung
T (0234) 509 26 87

Sekretariat

nicole.turek@klinikum-bochum.de



Judith Kalus

Diätassistentin
judith.kalus@klinikum-
bochum.de

Julia Weinert

Diätassistentin
julia.weinert@klinikum-
bochum.de
T (0234) 509 28 37



Die Abteilung für Neuropädiatrie ist Teil des Epilepsiezentrums Bochum (Ruhr-Epileptologie, www.ruhr-epileptologie.de). Neben der Möglichkeit der Durchführung einer hochauflösenden 3-Tesla Bildgebung besteht die Option des EEG-Monitorings sowie der komplexen Epilepsiebehandlung. Neben den konservativen Therapieverfahren (Pharmakotherapie) werden alternative Therapien wie die ketogene Diät angeboten.



Dr. med.

Charlotte Thiels

Dr. med.

Annikki Bertolini

Oberärztinnen,
Kinderneurologinnen

T (0234) 509 26 31



Neuromuskuläre Erkrankungen und Neurophysiologie

In unserer Ambulanz betreuen wir junge PatientInnen, die durch eine Entwicklungsstörung mit Veränderung von Kraft, Ausdauer oder Qualität der Motorik oder durch einen erhöhten Messwert der Kreatinkinase (CK) aufgefallen sind. Neben der gründlichen klinischen Untersuchung erfolgt eine Diagnostik der Nervenleitgeschwindigkeit, des Muskelaufbaus (Ultraschall und MRT), des Stoffwechsels und der Genetik. Bei Bedarf erfolgt eine Muskelbiopsie.

Als Teil des „Muskelzentrums Ruhrgebiet“ betreuen wir in einem multidisziplinären Konzept Kinder und Jugendliche u. a. mit Muskeldystrophie, spinaler Muskelatrophie, hereditärer sensomotorischer Neuropathie,

familiärer Disposition zur malignen Hyperthermie. Unsere Betreuung beinhaltet umfassende Beratung zu Behördenfragen, Schulbesuch, Hilfsmittelversorgungen, Früherkennung und Behandlung orthopädischer Folgeerkrankungen, sowie Physiotherapie und medikamentöse Behandlungsansätze.



Dr. med.
Cornelia Köhler
Oberärztin
Kinderneurologin

T (0234) 509 26 31

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)

Rund 16 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter einer chronischen Krankheit. Ihre Familien sind sehr großem Druck ausgesetzt, zumal solche Erkrankungen häufig mit Behinderungen verbunden sind. Die medizinische und therapeutische Versorgung ist in vielen Fällen sehr komplex. Die Kinder und Jugendlichen erhalten – je nach medizinischer Diagnose – neben der fachärztlichen Behandlung auch eine psychologische, heilpädagogische, ergo- und physiotherapeutische Diagnostik. In den regelmäßig stattfindenden Teambesprechungen entwickeln wir in Abstimmung mit den Familien ein Behandlungskonzept, das zum Ziel hat, die Ressourcen und Fähigkeiten der Kinder und ihrer Familien zu stärken.

Im Mittelpunkt der Behandlung stehen komplexe und chronische Krankheiten wie Nerven- und Muskelerkrankungen, Epilepsien, Gedeih- und Entwicklungsstörungen und angeborene Krankheiten, wie z.B. unterschiedliche syndromale Störungen oder Stoffwechselerkrankungen.



Prof. Dr. med.
Thomas Lücke
Leitung

T (0234) 509 28 30

Entwicklungsneurologische Ambulanz · Frühgeborenennachsorge

In unserer entwicklungsneurologischen Ambulanz betreuen wir Kinder, die von Entwicklungsverzögerung oder Entwicklungsstörung betroffen oder bedroht sind.

Dies sind vor allem ehemalige sehr kleine Frühgeborene, also Kinder, die mehr als 8 Wochen zu früh geboren wurden oder ein Geburtsgewicht von unter 1500 g hatten, oder auch Kinder, die mit angeborenen Fehlbildungen zur Welt kamen.

Durch die genaue entwicklungsneurologische Untersuchung und mit Hilfe standardisierter Entwicklungstests können so Auffälligkeiten in der Entwicklung frühzeitig

diagnostiziert werden und dann bei Bedarf die Indikation für spezielle Fördermaßnahmen wie heilpädagogische Frühförderung, Physiotherapie, Logopädie u.a. gestellt werden.



Dr. med.
Almut Weitkämper
Oberärztin
Neonatologin | Intensivmedizinerin

T (0234) 509 28 30

Neurorehabilitation

Die ambulante Untersuchung und Behandlung vonentwicklungsauffälligen Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern sowie die frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen sind unsere Hauptaufgaben. In besonderem Maße gilt dies für verschiedenartig entwicklungsgestörte Säug-

linge. Der Nutzen der frühen Stellung einer Diagnose liegt insbesondere in einer dadurch ermöglichten gezielten Frühtherapie. Diese wird ab dem jüngsten Säuglingsalter erfolgreich etabliert und weiter koordiniert.

Dies stellt eine der herausragenden Errungenschaften der modernen Sozialpädiatrie dar. Hier sind insbesondere unsere Behandlungsschwerpunkte zu nennen: Frühe Interaktionstherapie, Physiotherapie und Manuelle und Osteopathische Medizin sowie spezielle Orthesen- und Hilfsmittelversorgung in jedem Kindesalter. Zudem bieten wir umfangreiches Aus- und Weiterbildungsprogramm für kinderärztliches Fachpersonal an.



Dr. med.

Jörg Hohendahl

Oberarzt

Neonatologie - Chirotherapie

Anna Katharina Stahl

Fachärztin für Kinder- und
Jugendmedizin – Manuelle
Medizin

Physiotherapieabteilung

Frühe Diagnostik und frühe Therapie sind das Charakteristikum der Abteilung für Physiotherapie im Kinderambulanzzentrum. Im ambulanten und stationären Bereich ist der Schwerpunkt unserer Arbeit die interdisziplinäre Betreuung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen mit neurologischen Störungen und Lungenerkrankungen jeder Art.

Josephine Lüttkenhorst

Michaela Kumpernatz

Bettina Menzen

Anne Pape

Tomas Diem

Physiotherapieabteilung

T (0234) 509 28 16 / 26 / 27

physiotherapie-kinderklinik@kklbo.de



Wir arbeiten nach den Methoden der Reflexlokomotion nach Vojta und der Atemphysiotherapie nach Chevallier. Zusätzlich bieten wir Intensivwochen zur Therapie- und Verhaltensoptimierung während der Vojtabehandlung an.

In Absprache mit dem niedergelassenen kinderärztlichen Fachpersonal und TherapeutInnen hat sich diese Vorgehensweise für Familien in besonderen Lebenssituationen in den vergangenen Jahren bewährt. Die Eltern werden regelmäßig ambulant in der Therapie angeleitet und führen diese mit ihren Kindern mehrmals täglich durch. Unsere ambulanten PatientInnen benötigen eine ärztliche Verordnung.

Sozialmedizinische Nachsorge – Der Bunte Kreis

Das interdisziplinäre Team des Bunten Kreises Bochum bietet Familien mit schwer oder chronisch erkrankten Kindern und Kindern, die viel zu früh geboren sind, vielfältige Unterstützung an. Dadurch können Familien, die sich durch die veränderte Lebenssituation oft überfordert fühlen, nachhaltig unterstützt werden. Durch Sozialmedizinische Nachsorge ebnet der Bunte

Kreis den Weg aus der Klinik nach Hause und bietet Hilfe zur Selbsthilfe an. Die Familien werden umfassend unterstützt, in sozialrechtlichen Belangen beraten und auf Wunsch zu ärztlichem Fachpersonal und TherapeutInnen begleitet. Bei Bedarf wird ein Helfernetzwerk geknüpft.

Im Rahmen der Familialen Pflege bietet der Bunte Kreis Eltern pflegebedürftiger Kinder individuelle Pflegekurse in der Klinik oder auch zu Hause an. Dadurch werden Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermittelt und die sozialen Ressourcen der Familien gestärkt.

Mit dem Babyslotsendienst können in den Bochumer Geburtskliniken junge Familien direkt nach der Geburt unterstützt werden. Alle Angebote des Bunten Kreises können von den Familien kostenfrei in Anspruch genommen werden.

Dr. med.

Almut Weitkämper

Ärztliche Leitung

Bunter Kreis

T (0234) 509 28 18

www.bunter-kreis-bochum.de



Klinisch-genetische Sprechstunde

Eine genetische Beratung ist ein Angebot an Familien, bei deren Kind eine genetische Erkrankung diagnostiziert wurde oder die kinderärztliche Abklärung Hinweise hierfür ergeben hat, z.B. bei Entwicklungsverzögerung, geistiger Behinderung, Fehlbildungen oder neuromuskulären Erkrankungen. Im Rahmen der Beratungsgespräche werden die Möglichkeiten einer weitergehenden Labordiagnostik erörtert bzw. bereits vorliegende Untersuchungsergebnisse ausführlich erläutert. Bei unklaren Krankheitsbildern erfolgt die klinisch-genetische Untersuchung, um ggf. die Zuordnung zu einem übergeordneten Syndrom vorzunehmen. Bei gesicherter Diagnose ist in den meisten Fällen eine Einschätzung des Wiederholungsrisikos für weitere Familienmitglieder möglich.



Prof. Dr. med.

Sabine Hoffjan

Fachärztin für Humangenetik
Abteilung für Humangenetik RUB;
MVZ Katholisches Klinikum,
Zweigpraxis für Humangenetik



Prof. Dr. med.

Huu Phuc Nguyen

Facharzt für Humangenetik
Abteilung für Humangenetik RUB;
MVZ Katholisches Klinikum,
Zweigpraxis für Humangenetik
Anmeldung unter T 0234 32-23008 (MVZ)
humangenetik@klinikum-bochum.de

Forschungsdepartment Kinderernährung

Das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitätskinderklinik Bochum widmet sich der gesunden Ernährung von Anfang an. Übergeordnetes Ziel ist die Gesundheitsförderung und die Prävention weit verbreiteter Krankheiten im Erwachsenenalter wie Herz-Kreislaufkrankheiten oder Diabetes durch eine gesunde Ernährung. In seiner Anwendungsforschung entwickelt das FKE wissenschaftlich gestützte, praktisch formulierte Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen und untersucht die Machbarkeit und Wirksamkeit in der Lebenswirklichkeit. Darüber hinaus wird untersucht, wie die Akzeptanz gesunder Essensangebote bei Kindern gefördert werden kann. Durch die Eingliederung in die Universitätskinderklinik

Bochum seit Anfang 2017 ergeben sich neue Möglichkeiten Ernährungsfragen bei gesunden und kranken Kindern gemeinsam und praxisnah zu bearbeiten.

Ein Beratungstelefon ist montags, 9 - 13 h, eingerichtet, T (0234) 509 26 49.

Bewährte Broschüren des FKE sind erhältlich unter www.fke-shop.de.



Kathrin Sinnigen, PhD

Stellv. Leiterin
T (0234) 509 26 15
fke@klinikum-bochum.de
www.fke-bo.de

Prof. Dr. med. **Thomas Lücke**
Leitung

Klinisches Studienzentrum

Das Klinische Studienzentrum - CSC - stellt die Umsetzung der EU-Verordnung zu Kinderarzneimitteln aus dem Jahr 2007 sicher, die bei allen Zulassungsanträgen grundsätzlich auch Sicherheits- und Wirksamkeitsstudien bei Kindern fordert. Durch die enge Anbindung der verschiedenen Fachbereiche und Fachambulanzen mit den wissenschaftlichen MitarbeiterInnen ist eine hohe Qualität bei der Durchführung der Studien gewährleistet. Alle MitarbeiterInnen verfügen über langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der klinischen Forschung, und sind zertifiziert nach GCP. Ein angegliedertes Labor sowie ein Muskellabor (Muskelerkennung Ruhr) ermöglichen weitergehende Diagnostik vor Ort. Unter diesen

günstigen Voraussetzungen werden seit Jahren nationale wie internationale Studien der Phasen I-III/ IIIb und Anwendungsbeobachtungen durchgeführt. Hinzu kommen durch uns selbst initiierte Studien (IITs).

Das CSC arbeitet eng mit der zuständigen Ethikkommission der Ruhr-Universität Bochum zusammen.



Prof. Dr. med. **Thomas Lücke**
Leitung

Studienkoordinatorin und Kontakt
Sandra Böger
T (0234) 509 2809
studien-kinderklinik@klinikum-bochum.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet/Familienforum Ruhr

Das Familienforum Ruhr (im Folgenden Familienforum) ist ein Angebot der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet in Kooperation mit der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.. Durch die Buchung einer Veranstaltung oder eines Kurses gehen TeilnehmerInnen und Familienforum einen Vertrag ein. Etwas anderes gilt für die angebotenen Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse (siehe unten „Abweichende Regelungen“). Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Vertragsverhältnis zwischen TeilnehmerInnen und Familienforum. Mit der Anmeldung erkennen TeilnehmerInnen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen in Ihrer zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Fassung an.

§ 1 ANGEBOTE

Das Familienforum bietet Veranstaltungen der Familienbildung an. Diese ergeben sich aus dem jährlichen Veranstaltungsprogramm (Jahresprogrammheft sowie Programmankündigungen auf unserer Homepage www.familienforum-ruhr.de). Das Veranstaltungsangebot erstreckt sich einerseits über mehrwöchige **fortlaufende Kurse innerhalb eines Kurszeitraumes** sowie andererseits **Einzelveranstaltungen mit einem oder wenigen Terminen**.

Alle Veranstaltungen stehen grundsätzlich jedem offen. Einige Veranstaltungen haben spezifische Teilnahmevoraussetzungen, wie z.B. Zielgruppenzugehörigkeit, Geschlecht, Alter usw., welche in der Ankündigung ausdrücklich genannt sind.

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

§ 2 ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN

1. **Anmeldungen sind, wenn nicht explizit anderweitig geregelt, für jede Veranstaltung notwendig und verbindlich.**

2. Der/die TeilnehmerIn gibt sein Angebot für einen Vertragsabschluss durch Anklicken des Buttons „Zahlungspflichtig bestellen“ auf unserer Homepage (www.familienforum-ruhr.de) ab. Der verbindliche Vertrag zwischen TeilnehmerIn und Familienforum kommt durch die Bestätigungsmittelung per E-Mail zustande.

3. **Im Kurs befindlichen TeilnehmerInnen gewähren wir in der Regel ein Weitermeldevorrecht für den nächsten Kurszeitraum.** Ein Rechtsanspruch auf das Weitermeldevorrecht besteht nicht.

4. Anmeldungen auf Interessentenlisten und Wartelisten sind unverbindlich.

§ 3 ABMELDUNG

1. Eine Abmeldung muss **bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn** schriftlich erfolgt sein. Es wird dann keine Gebühr erhoben. Bei **späterer Abmeldung** (d.h. weniger als 14 Tage vor Kursbeginn) oder Fernbleiben erheben wir die volle Gebühr.

2. **Erfolgt die Anmeldung kurzfristig, d.h. weniger als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, ist die volle Gebühr unverzüglich zu entrichten und eine Rückerstattung findet im Fall des Fernbleibens nicht statt.**

§ 4 ABMELDUNG IM KRANKHEITSFALL DES/DER TEILNEHMERIN

Sollte der/die TeilnehmerIn vor Kursbeginn oder im Kurs erkranken und nicht weiter am Kurs teilnehmen können, erstatten wir die Gebühr für die noch ausstehenden Kurstermine **zu 50 % ab Eingang eines ärztlichen Attestes**.

§ 5 VERANSTALTUNGSAusfall / ORGANISATORISCHE ÄNDERUNGEN / NACHHOLTERMINE

Das Familienforum ist berechtigt, im Einzelfall die Durchführung einer Veranstaltung oder eines einzelnen Veranstaltungstermins aufgrund höherer Gewalt, wegen Verhinderung eines Referenten, wegen Störungen am Veranstaltungsort oder aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Bereits gezahlte Teilnahmegebühren (anteilig bei Einzelterminen eines Kurses) werden erstattet. Ein Anspruch auf Ersatz von Reise- und Übernachtungskosten sowie Arbeitsausfall ist ausgeschlossen, es sei denn, solche Kosten entstehen aufgrund grob fahrlässigen oder vorsätzlichen Verhaltens seitens des Familienforums. **Alle berechtigten Erstattungen erfolgen grundsätzlich nach Beendigung der Veranstaltung.** Eine Verrechnung mit anderen Veranstaltungen ist nicht möglich.

Das Familienforum ist zu sonstigen **zumutbaren organisatorischen Änderungen** (wie z.B. Wechsel des Dozenten, Verschiebung des Zeitplans aufgrund der Erkrankung der Kursleitung oder aufgrund technischer Defekte) aus wichtigem Grund berechtigt. Bei fortlaufenden Kursen ist das Familienforum berechtigt, bei Kursausfällen aufgrund einer Erkrankung der Kursleitung oder aufgrund technischer Defekte **bis zu zwei Nachholtermine** im Rahmen des bestehenden Vertrages anzusetzen. Der Wechsel der Dozenten und/oder Verschiebungen des Zeitplans berechtigen den Vertragspartner weder zum Rücktritt vom Vertrag, noch zur Minderung des Entgeltes. Ist dem Ver-

tragspartner die Teilnahme an einem Nachholtermin nicht möglich, erfolgt nach Beendigung der Veranstaltung auf formlosen Antrag eine anteilige Erstattung der Kursgebühr. Die Erstattung von Ersatz- und Folgekosten des Vertragspartners wegen der Verschiebung von bis zu zwei Kursterminen ist vorbehaltlich weiterer Haftung aus Ziffer 12 der AGB ausgeschlossen.

Wird die Veranstaltung **von der zuständigen Behörde untersagt**, wird jede Vertragspartei von ihren Verpflichtungen aus diesem Vertrag entbunden und werden bereits empfangene Gebühren zurückerstattet. Im Falle von behördlich angeordneten Kapazitätsbeschränkungen und/oder weiterführenden Hygienemaßnahmen, die die Durchführung der Veranstaltung unzumutbar machen, wird der vorliegende Vertrag aufgehoben. Das Familienforum darf die Veranstaltung absagen, wenn nach seiner Auffassung die wirtschaftlich tragfähige Durchführung nicht gegeben ist. In beiden Fällen ist die Geltendmachung von Schadensersatz- oder anderen Ansprüchen gegen die jeweils andere Vertragspartei ausdrücklich ausgeschlossen.

§ 6 TEILNAHMEGEBÜHREN

Entsprechend der Programmankündigung werden Gebühren für die Veranstaltungen erhoben. **Diese sind 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn fällig. Sollten einzelne Stunden einer Veranstaltung nicht in Anspruch genommen werden, erfolgt keine Gebührenerstattung. Eine Ausnahme hiervon erfolgt in den Fällen des § 4 der AGB.**

§ 7 ERMÄSSIGUNGEN

1. Bei Anmeldungen von **Geschwistern zum selben Kurs** gewähren wir auf formlosen Antrag bei der zuständigen Bildungsreferentin für das zweite Kind einen Preisnachlass von 50% auf die Kursgebühr dieses Kurses.

2. Empfängern von Bürgergeld (Leistungen nach SGB II), Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII), Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Leistungen nach dem Bafög und von Berufsausbildungsbeihilfe nach dem SGB III/AFG gewähren wir auf formlosen Antrag bei der zuständigen Bildungsreferentin einen **Preisnachlass von 50% nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises**. Ermäßigungen sind nur **ab einer Gebühr von 10€ pro Veranstaltung** möglich. Es kann stets nur ein Ermäßigungstatbestand geltend gemacht werden.

§ 8 ZAHLUNGSWEISE

Die Bezahlung der Teilnahmegebühr erfolgt per SEPA-Lastschriftverfahren.

1. **Für den Einzug der Teilnahmegebühr erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung.** Einmal erteilte Lastschriften gelten für alle von Ihnen belegten Kurse bis auf Widerruf.

2. **Bei fortlaufenden Kursen wird die Gebühr in der Regel in der zweiten Kurswoche eingezogen.** Sie erhalten vor Einzug von uns eine Information per E-Mail.

3. Die Gebühr kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn **nach telefonischer Absprache in der Buchhaltung des Familienforums bar bezahlt werden.**

Sollte die Zahlung der Teilnahmegebühr bzw. die Erteilung der Einzugsermächtigung 14 Tage vor Kursbeginn unterbleiben, wird dies dem Mahnwesen überführt.

§ 9 TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung erfolgt auf ihren Wunsch.

§ 10 DATENSCHUTZ

1. Mit Ihrer Anmeldung ist es notwendig, Ihre veranstaltungsbezogenen Daten zu Zwecken der Kursverwaltung elektronisch zu speichern, zu verarbeiten und den Lehrpersonen bzw. umsetzenden Kooperationspartnern zur Verfügung zu stellen. Bei von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierten Kursen erfolgt die Teilnahmebestätigung über die entsprechende Plattform. Die Verwendung Ihrer Daten für allgemeine Ankündigungen (Newsletter) erfolgt ausschließlich nach Ihrer expliziten Einwilligung bis auf Widerruf.

2. Bei Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen werden die für einen Vertragsschluss bzw. Abwicklung notwendigen Daten an die kursleitende Hebamme als Kooperationspartnerin übermittelt.

3. Kontrollbehörden erhalten zur Prüfung der Mittelverwendung Einblick in die Teilnehmerlisten. Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

4. Der weitere Umgang mit Ihren Daten wird ausführlich in unserer Datenschutzerklärung (siehe unten oder unter <https://www.familienforum-ruhr.de/kontakt/datenschutzerklaerung/>) geklärt.

§ 11 ONLINE-VERANSTALTUNGEN

1. Bei der Teilnahme an Online-Veranstaltungen erkennen die TeilnehmerInnen die jeweiligen Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen der ver-



Allgemeine Geschäftsbedingungen

der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet/Familienforum Ruhr - Anerkannte Familienbildungsstätte

wendeten Besprechungsplattform an.

2. Die Weitergabe des Teilnahmelinks ist untersagt.
3. Der Mitschnitt (sowohl Audio als auch Video/Bild) der Online-Veranstaltung ist nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlung kann der/die TeilnehmerIn vom Kurs ausgeschlossen werden. Eine Gebührenerstattung ist ausgeschlossen.

§ 12 HAFTUNG

1. Das Familienforum schließt seine Haftung für leicht fahrlässig verursachte Pflichtverletzungen aus, soweit dies rechtlich zulässig ist. Zudem schließt das Familienforum seine Haftung für leicht fahrlässig verursachte Schäden an dem Eigentum der TeilnehmerInnen aus, insbesondere für Beschädigungen, Diebstahl, Verlust oder sonstige Unregelmäßigkeiten durch Dritte. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen der gesetzlichen VertreterInnen und der Erfüllungsgehilfen des Familienforums. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden, maximal jedoch bis zu einem Betrag der jeweiligen Teilnahmegebühr.

Dieser Haftungsausschluss gilt nicht in den Fällen einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder von wesentlichen Vertragspflichten.

2. Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Eltern-Kind-Angeboten haben die Eltern bzw. die Begleitpersonen die Aufsichtspflicht für ihre Kinder. Bei reinen Kinderkursen/veranstaltungen erstreckt sich die Aufsichtspflicht der Lehrperson ausschließlich auf die Kurszeit. Vor Kursbeginn und nach Kursende wird keine Verantwortung für die KursteilnehmerInnen übernommen. Außerhalb der Kurszeiten sind die Eltern für ihre Kinder verantwortlich.

3. Bei Kooperationen mit externen Einrichtungen (Familienzentren, Kindergärten, Schulen, Hochschulen etc.) obliegt die Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsbestimmungen der jeweils beauftragenden Einrichtung.

4. Weder das Familienforum noch die Lehrpersonen haften für die Anwendung der übermittelten Kursinhalte.

§ 13 STREITSCHLICHTUNG

1. Die europäische Kommission stellt eine freiwillige Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/> finden. Unsere Mailadresse finden Sie unten auf der

Seite.

2. Wir sind nicht verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Die TeilnehmerInnen haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt nach Zugang der Bestätigungsmail. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie das Familienforum Ruhr mittels einer eindeutigen Erklärung (**z.B. Brief, E-Mail oder Fax**) über Ihre Absicht, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Der Widerruf ist zu richten an die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet, Familienforum Ruhr, Alexandrinenstr. 5, 44791 Bochum, info@familienforum-ruhr.de; Tel 0234 509 2835; Fax 0234 509 2820.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle im Zusammenhang mit diesem Vertrag von Ihnen erhaltenen Zahlungen unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Besondere Hinweise

Haben Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet, die vor Ablauf der Widerrufsfrist beginnt/stattfindet, so wird dies als ihr Verlangen gewertet, dass das Familienforum Ruhr mit seiner Leistung während der Widerrufsfrist beginnen soll. Bei Widerruf haben Sie uns die für die in diesem Vertrag vorgesehenen Leistungen bis zu diesem Zeitpunkt angefallenen anteiligen Gebühren zu zahlen. Ende der Widerrufsbelehrung.

WISSENsWERTES



Anfahrt und Parken

Universitätskinderklinik

Kostenlose Parkplätze finden Sie in der Kupperstraße (bis 4 Stunden) oder in der Klinikstraße, Parkhäuser am Ruhrcongress und gegenüber vom Tierpark.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Linie 354: Haltestelle RuhrCongress

(2 Minuten Fußweg);

Linien 336/339: Haltestelle Tierpark

(5 Minuten Fußweg);

Linie 308/318: Haltestelle: Planetarium

(10 Minuten Fußweg)

Büro und Hauptstandort

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin
im St. Josef-Hospital Bochum
Alexandrinestraße 5 · 44791 Bochum

Das Familienforum Ruhr ist eine anerkannte Einrichtung der Familienbildung nach dem Weiterbildungsgesetz Nordrhein-Westfalen (WbG).

Dem Kooperationsrat gehören an

Prof. Dr. med. Thomas Lücke und Dr. med. Almut Weitkämper (Universitätskinderklinik), Prof. Dr. Rainer-Georg Siefen (Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet) und Diana Stricker und Johanna Stein (Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.).

Impressum Familienforum 2026

Idee + Konzept Familienforum Team

Redaktion Dr. Gregor Betz, Friederike Wentingmann, Betina Johannes, Diana Stricker

Fotos Anja Micke, Stefan Kuhn, Andreas Molatta, Dirk Rade, Referenten, Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet, Archiv der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum im St. Josef-Hospital, Adobe Stock, Menschen(s)kinder e.V., andreas ren photography, Gregor Betz, Friederike Wentingmann, FitDankBaby®

Gestaltung Carsten Briefs · wertheschmiede.de

Druck Mediamagneten, www.mediamagneten.de

Zur Optimierung der Ankündigungstexte wurde zum Teil auf die Unterstützung von generativer „Künstlicher Intelligenz“ zurückgegriffen.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Ihr Feedback erreicht uns anonym über unsere Internetseite unter „Lob/Kritik“ oder über info@familienforum-ruhr.de.

Newsletter

Aktionen, Programmänderungen, neue Kursangebote und freie Kursplätze geben wir alle zwei Monate über unseren Newsletter bekannt. Schicken Sie uns eine Mail zur Anmeldung: info@familienforum-ruhr.de



Für den Inhalt der Kursbeschreibungen sind die Referentinnen und Referenten verantwortlich. Änderungen und Ergänzungen im vorliegenden Jahresprogramm sind möglich.

Unser Team

Anna Seidel, Annika Görres, Betina Johannes, Laura Schöne, Dr. Gregor Betz,
Diana Stricker, Friederike Wentingmann und Aleksandra Mau



Jedes Kind ist anders. Sprechen Sie uns
bei besonderen Bedürfnissen gerne an,
ob ein Angebot für Ihr Kind geeignet ist.

Leitung

Dr. Gregor Betz

T 0234 509 28 03

E betz@familienforum-ruhr.de

Schwangerschaft, Eltern-Kind und Musik

Anna Seidel

T 0234 509 28 35

E seidel@familienforum-ruhr.de

Montag - Donnerstag 10:00 - 13:00 Uhr

Schwimmen und Bewegung

Aleksandra Mau

T 0234 509 28 13

E mau@familienforum-ruhr.de

Montag, Donnerstag, Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

Buchhaltung und Controlling

Betina Johannes, Annika Görres

T 0234 509 28 01

E johannes@familienforum-ruhr.de

Montag - Donnerstag 10:00 - 13:00 Uhr

Einzelveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit

Friederike Wentingmann, Laura Schöne

T 0234 509 28 04

E wentingmann@familienforum-ruhr.de

Montag - Donnerstag 10:00 - 13:00 Uhr

Kurse für Kinder mit Behinderung

Diana Stricker - Menschen(s)kinder gGmbH

E info@menschenskinder-bochum.de

Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet

Familienforum Ruhr

Alexandrinestraße 5 · 44791 Bochum

E info@familienforum-ruhr.de

In Trägerschaft der



www.kiz-ruhr.de

www.familienforum-ruhr.de

In Kooperation mit

menschen&kinder

www.menschenskinderbochum.de

Katholisches Klinikum Bochum



www.kinderklinik-bochum.de