

Anerkannte Familienbildungsstätte



JAHRESPROGRAMM2024

Glückwunsch
zum 20-
Jährigen!



Dein perfekter Teilzeitjob

sab.ruhr

sab.schule

sab.freizeit

sab.team

sab.jobs

Deine Vorteile als Schulbegleitung – Arbeite während deine Kinder in der Schule sind

Persönlich, professionell und individuell bietet die **SAB.Ruhr** Assistenz für Kinder und Jugendliche mit Unterstützungsbedarf im Schulalltag.

✓ Deine Work-Life-Balance

Arbeitszeiten liegen in den Schulzeiten. Nimm dir die volle Dauer der Schulferien, um eine arbeitsfreie Auszeit ganz für dich zu genießen. Erfreue dich zusätzlich an vollen 30 Urlaubstagen! Und bleibe entspannt durch einen wohnortnahen Einsatz.

✓ Lohn nach Tarif

Profitiere von unseren fairen Löhnen und verdiene bei uns mehr als in der Schulbegleitung üblich. Zusätzlich erwarten dich attraktive Zulagen, z.B. die steuerfreie Inflationsausgleichsprämie von 220€/monatlich!

✓ Berufserfahrung zahlt sich aus

Bei mindestens ein Jahr Berufserfahrung in der Schulbegleitung bieten wir dir den Vorteil, sofort in die Entgeltstufe 2 einzusteigen und mehr zu verdienen!

✓ Jahressonderzahlung

Genieße die Belohnung: 80% deines Monatsgehalts als Jahressonderzahlung! Zusätzlich erwartet dich ein Bonus von 200 EUR steuerfrei, wenn du uns als Arbeitgeber weiterempfehlst.

✓ Gehaltssteigerung

Dein Gehalt steigt automatisch: das erste Mal bereits nach einem Jahr – keine Verhandlungen mehr nötig!

✓ Kollegialer Support

Wir begleiten dich bei den ersten Schritten in der Schulbegleitung durch aktive Einarbeitung und unseren vergüteten Schulungen. Ganz nach unserem Motto: Gemeinsam für einen guten Start!



Haben wir dein Interesse geweckt? Dann finde jetzt deinen perfekten Teilzeitjob unter www.sab.jobs

← Oder scanne einfach diesen QR-Code.

☎ 0234-545081-60

📷 [instagram.com/sab.ruhr](https://www.instagram.com/sab.ruhr)

📘 facebook.com/sab.ruhr

📺 youtube.de/sab.ruhr

Für die
gemeinsame
Sache!

Liebe Familien,

das Familienforum wird 20 Jahre alt!

Das möchten wir mit Ihnen und Euch feiern beim:

Familienfest der Kinderklinik

Samstag, 08.06.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Über das Jahr verteilt wird es weitere kleinere Aktionen geben. Zudem sammelt die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet im Rahmen einer Jubiläums-Spendenkampagne Geld zugunsten unserer Bildungsangebote zur Gesundheitsprävention (Nähere Informationen auf S. 9). Danke für Ihre Unterstützung!

Und natürlich freuen wir uns darauf, Sie auch im Jahr 2024 wieder in unseren Kursen und Veranstaltungen zu begrüßen! Wir begleiten Sie als Familien von der Schwangerschaft bis in die Pubertät mit einem breiten Bildungsprogramm. Als Familienbildungsstätte an der Kinderklinik Bochum legen wir dabei wie immer einen besonderen Fokus auf Gesundheit sowie die Begleitung von Familien mit kranken oder behinderten Kindern.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Austausch und viele spannende Begegnungen!

Im Namen des Teams Familienforum
Gregor Betz



Die Kurse des Familienforums sind BuT-fähig. Weitere Ermäßigungen finden Sie in §7 unserer AGB auf Seite 77.



Veranstaltung in Kooperation
mit Menschen(s)kinder e.V.

bib der dinge Bochum

Veranstaltung in Kooperation
mit der Bib der Dinge Bochum



Onlineveranstaltung
über Microsoft Teams

Anmeldungen unter www.familienforum-ruhr.de

Newsletter Neue Kursangebote und freie Kursplätze geben wir ca. alle zwei 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

- 10 Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen
- 12 Basiswissen Kindergesundheit
Schlafen will gelernt sein
- 13 Mediennutzung im Kleinkind- und Kindergartenalter
Digitale Checker
- 14 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Mutig wie ein Superheld

begleitend

- 15 Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern
AD(H)S – oder auch nicht?
FAMOSEs
- 16 Allergische Reaktion bei Kindern und Jugendlichen
- 17 Familien-Café Diabetes
Forum Zöliakie
- 18 Infoabend Asthma Bronchiale
Elternabend Neurodermitis
- 19 Familienleben mit FASD-Kind
Infoabend Autismus
- 22 Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Stärkung und Gemeinschaft
- 23 Nachteilsausgleiche in der Schule
Unterstützungsleistungen
- 24 Frühchentreffen
Bunter Kreis Café

ERZIEHUNG UND FAMILIENLEBEN

Geburt

- 27 Informationsabende zur Geburt für werdende Eltern
- 28 Geburtsvorbereitungskurs
Geburtsvorbereitung ab dem zweiten Kind
Geburtsvorbereitung mit Schwerpunkt Hypnobirthing 2.0
- 29 Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co.
Vorgeburtliche Stillberatung
Pflege- und Wickelschulung
- 30 Geschwistertraining
Großelterntraining

Familienleben

- 32 Gesprächskreis Geburtserlebnis
Beikost-Einführung
- 33 Wie werden Eltern ein Dreamteam?
Lernmotivation bei Kindern fördern
- 34 Mit Kindern über Sexualität sprechen
Jesper Juul - Familienwerkstatt
- 37 Kinder am Familientisch
Mit Kindern über den Tod sprechen

	Familienleben	38	Erziehen zur Nachhaltigkeit Butter oder Margarine? Naturnaher Garten
KURSE FÜR ERWACHSENE, ELTERN UND KINDER	Schwangerschaft	40	Yoga für Schwangere fitdankbaby® Pre
		41	Aqua-Training für Schwangere Fit und gesund durch die Schwangerschaft BabyBauchTöne®
	Nach der Schwangerschaft	43	Rückbildung Yoga nach der Schwangerschaft
		44	LAUFMAMALAUF - Outdoorfitness für Mütter Starke weibliche Mitte - nach der Schwangerschaft
		45	Pilates nach der Schwangerschaft
	Baby/Kleinkind	46	Spatzennest Babymassage
		47	Krabbelkäfer Hummelland
		48	PEKiP® - Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr fitdankbaby®
		49	Babyschwimmen Kleinkindschwimmen (2 - 4 Jahre)
	Kinder	50	Tierisch musikalisch Musikgarten®
		51	Tanzreise Löwenkinder Turnweltreise
		52	Tag der Ruheinsel Entdeckerkids
		53	Kinderschwimmen (ab 4 Jahre) Schwimmen für Kinder mit Handicap
		54	Allwetterpiraten Ringelpietz in den Ferien
		55	Bewegungsbaustelle Von Superhelden und Prinzessinnen
	Natur und Nachhaltigkeit	56	Mein Balkon – ein Naturschutzgebiet Walderlebnistag Bauernhof-Erlebnis-Nachmittag
		57	Ist das Müll oder doch ein „Wertstoff“? Neuer Chic für alte Fummel Seifenoper


**ERWACHSENE,
ELTERN UND KINDER**

Erwachsene	59	Starke weibliche Mitte - für Frauen Pilates für Frauen
Handicap	60	Bewegung für Kinder mit Handicap Sport für Jugendliche mit Handicap
	62	Integratives Tennis Freizeitangebot für Jugendliche mit Handicap
	63	Ferienbetreuung für Kinder mit Handicap Samstagsbetreuung, Kochen, Disco für Kids mit Behinderung

UNIVERSITÄTSKINDERKLINIK

65	Perinatalzentrum
66	Pneumologie · Allergologie · Infektiologie · Immunologie Pneumologie und Christiane-Herzog Centrum Ruhr
67	Angeborene Lungenerkrankungen Immunologie Rheumatologie im Kindes- und Jugendalter
68	Endokrinologie und Diabetologie für Kinder und Jugendliche Kinderendokrinologie Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter
69	Seltene Erkrankungen Kindergastroenterologie
70	Kinderradiologie Kinderkardiologie Orthopädietechnik
71	Narbensprechstunde – Verbrennungsnachsorge Seelische Gesundheit/Kinder- und Jugendpsychiatrie
72	Neuropädiatrie und Sozialpädiatrie Epileptologie und EEG Allgemeine Neuropädiatrie und Stoffwechselerkrankungen
73	Neuromuskuläre Erkrankungen und Neurophysiologie Physiotherapieabteilung Sozialmedizinische Nachsorge – Der Bunte Kreis
74	Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Entwicklungsneurologische Ambulanz · Frühgeborenenennachsorge Neurorehabilitation
75	Klinisch-genetische Sprechstunde Forschungsdepartment Kinderernährung Klinisches Studienzentrum

76	Allgemeine Geschäftsbedingungen
79	Wissenswertes
80	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 ist ein gemeinsames Angebot der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum im St. Josef-Hospital, der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

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 Kinder und Familien konzipierte Kursangebote in den Bereichen Bewegung, Musik und Begegnung.



Verantwortung für Kinder

Die Gesundheit von Kindern liegt uns am Herzen.

Die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet stellt sich vor



**Liebe Kinder, liebe Jugendliche, liebe Eltern,
liebe Bürgerinnen und Bürger in Bochum und Umgebung,**

als Vorsitzende der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet, Trägerin des Familienforums, freue ich mich, Ihnen das Jahresprogramm 2024 vorstellen zu können. Verstärkt haben wir unsere Aktivitäten im Bereich Nachhaltigkeit, denn Kinder und Jugendliche sind nicht nur am stärksten vom Klimawandel betroffen, sondern setzen sich auch selbst intensiv mit diesem Themenbereich auseinander und wollen aktiv werden. Daher wollen wir u.a. die Kooperation mit der Bibliothek der Dinge ausbauen und verstärken, um Familien in ihren Aktivitäten zu einem nachhaltigen Alltag zu unterstützen.

Die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet besteht seit 2001 mit dem Ziel, die Gesundheitsförderung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien im Ruhrgebiet zu unterstützen. Als Sammelstiftung werben wir finanzielle Mittel und Sachspenden ein, um damit Projekte zu unterstützen, die der Verbesserung der Versorgungssituation von kranken, von Krankheit bedrohten und Kindern mit Handicap und der Gesundheitsprävention dienen. Die Stiftung engagiert sich da, wo das öffentliche Gesundheitswesen an seine Grenzen stößt.

So fördern wir zum Beispiel

- ausgewählte Projekte zur Erforschung verbesserter Früherkennungs- und Behandlungsmethoden,
- Beratungssprechstunden für Familien chronisch erkrankter Kinder,
- ein Projekt zur Erkennung der Kindeswohlgefährdung durch den medizinischen Kinderschutz,

- besondere therapeutische Angebote wie eine Musiktherapie für Frühgeborene,
- den Bunten Kreis, der Vor- und Nachsorge von kranken oder von Krankheit und Behinderung bedrohten Kindern durchführt,
- verschiedenes, auf die spezifischen Bedürfnisse der Kinder angepasstes, diagnostisches und therapeutisches Equipment, wie z.B. ein besonderes Röntgen- und Ultraschallgerät,
- mit der Initiative „Jedes Kind soll schwimmen können“ – das gesunde Kind, das kranke Kind, das Kind mit Handicap – setzen wir uns für ausreichende Möglichkeiten ein, dass alle Kinder in Bochum und Umgebung schwimmen lernen können.

Wir fördern ganzheitlich, kooperativ und interdisziplinär – immer an unserem Grundsatz orientiert „gemeinsam handeln- gemeinsam helfen“. Deshalb arbeitet die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet wie hier im Familienforum sehr eng und erfolgreich mit der Universitätskinderklinik des Katholischen Klinikums Bochum und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. zusammen.

Mit einer Spende können Sie uns unterstützen, diese wichtigen Angebote für Kinder, Jugendliche und Familien in unserer Region aufrecht zu erhalten und auszubauen. Weitere Informationen zur Stiftung erhalten Sie auf unserer Website www.kiz-ruhr.de. Gerne informieren wir Sie auch persönlich, sprechen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Sie.

Angela Siebold
Vorstandsvorsitzende
Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet

Gesundheit für alle Bochumer Kinder

Feiern Sie mit uns!



Das Familienforum will stärker in die Nähe von Familien und Kindern rücken: Anlässlich des Jubiläums möchte das Familienforum mit seinen Schulungen zur Kindergesundheit stärker die Menschen in ihrem sozialen Umfeld aufsuchen: In ihren Stadtteilen/Stadtteilzentren, Kindergärten, Grundschulen, Familienzentren usw.. Unterstützen Sie uns dabei mit einem Geburtstagsgeschenk in Form einer Spende für: Einen Fördertopf für Einrichtungen mit geringem Etat sowie in sozialstrukturell benachteiligten Stadtteilen, die Finanzierung von Sprachmittlern und Übersetzungen, die Entwicklung neuer präventiver Kindergesundheitsschulungen, die Anstellung eines/einer hauptamtlichen Referent*in in Kindergesundheitsbildung.

Spendenkonto der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet:
SPK Bochum, IBAN: DE07 4305 0001 0021 2121 21,
Stichwort: Jubiläum Familienforum
WIR SAGEN DANKE!

Kindergesundheit ist die Grundlage für eine gute Entwicklung.

Eltern, Familien, PädagogInnen und TherapeutInnen durch präventive Bildungsangebote zu unterstützen, war die Gründungsidee des Familienforum Ruhr vor 20 Jahren. Seither hat sich das Familienforum als Bildungspartner für Kindergesundheit an der Universitätskinderklinik Bochum etabliert.

In Kursen, wie „Basiswissen Kindergesundheit“, „Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen“ oder „Mediennutzung im Kleinkind- und Kindergartenalter“ werden Eltern in ihrer Elternrolle gestärkt und ihre Kinder in ihrer Entwicklung gefördert. Durch die verbesserte Informationslage der Eltern werden Bildungseinrichtungen und das Gesundheitssystem entlastet. In Selbstbehauptungs- und Erste Hilfe-Kursen werden Kinder unmittelbar gestärkt und zu Gesundheitsthemen aufgeklärt.

Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen



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 kann man 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. Andrea Herweg-Becker,
Dr. med. Marie-Luise Lotz,
Dr. med. Elisabeth Resch,
Dr. med. Katharina Theile,
Dr. med. Katharina Zogas,
ÄrztInnen für Kinder- und Jugendmedizin
Sylvia Meier,
Kinderkrankenschwester,
Präventionsassistentin**

Dienstag, 19:00 – 22:15 Uhr,
23.01. + 30.01.
13.02. + 20.02.
05.03. + 12.03.
16.04. + 23.04.
07.05. + 14.05.
04.06. + 11.06.
03.09. + 10.09.
01.10. + 08.10.
05.11. + 12.11.

Veranstaltung 1B

35 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Dieses Kursangebot richtet sich auch an ErzieherInnen und PädagogInnen.

Ein guter Freund ist immer da, wenn man ihn braucht.



edenundteam.de

pampus  **apotheke**
im Josefcarrée

Direkt am St. Josef-Hospital im Josefcarrée (Haus J) ist unsere Apotheke. Dort haben wir über 10.000 verschiedene Medikamente ständig vorrätig – und samstags bis 18.00 Uhr geöffnet. Nach Möglichkeit liefern wir die Medikamente sogar direkt ins Hospital aufs Zimmer oder auf die Station. Damit Sie schnell gesund werden.

Telefon: 0234 / 3383207 | www.pampusapotheke.de | facebook.com/pampusapotheke

Basiswissen Kindergesundheit



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 die in seiner Umgebung üblichen Krankheitserreger abzuwehren erlernt. 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. Katharina Koch,
Anna Rink,
Maria Stoupas,**
Assistenzärztinnen für Kinder- und
Jugendmedizin

Mittwoch, 19:30 - 21:30 Uhr,
24.04. oder 30.10.

Veranstaltung 1A

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Schlafen will gelernt sein

für Eltern von Kindern im Alter von 0 - 3 Jahren

Im Schlaf erholt sich der kindliche Körper und verarbeitet zugleich die Eindrücke des Tages. Zudem stellen die Schlafphasen des Kindes auch Freiräume für ihre Eltern dar, in denen diese ebenfalls entspannen oder in Ruhe anderen Verpflichtungen nachkommen können. Gesunder Schlaf ist daher essenziell für alle Familienmitglieder. Die TeilnehmerInnen dieser Veranstaltung befassen sich mit dem Thema Schlaf: Wie gestalte ich eine gesunde Schlafumgebung? Was meint „Schlafhygiene“? Wie setze ich Einschlafrituale sinnvoll ein?

Pilar Thesing,
Gesundheits- und
Kinderkrankenpflegerin

Mittwoch, 05.06.,
19:00 - 20:30 Uhr,

Veranstaltung 1A

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Mediennutzung im Kleinkind- und Kindergartenalter

für Eltern von Kindern im Alter von 0 - 5 Jahren

Fernseher, Laptop, Smartphone – Bildschirmmedien prägen unseren Alltag. Sie sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Auch Kinder werden von klein auf mit diesen Medien konfrontiert. Ein gesundes Maß zu finden, ist besonders wichtig, denn ärztliches Fachpersonal für Kinder und Jugendliche berichten 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 entwicklungsfördernde 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.

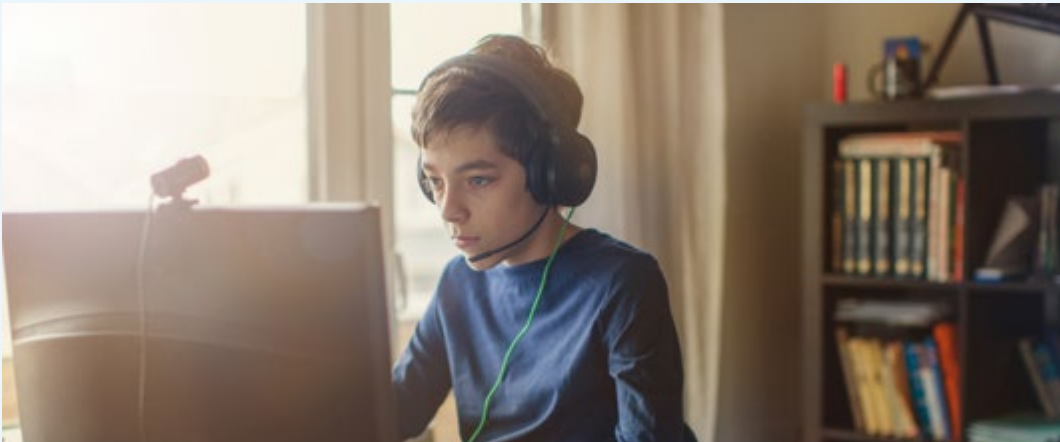
Sylvia Meier,
Präventionsassistentin/DAPG e.V.,
Bochum

Montag, 03.06.,
19:30 – 21:00 Uhr

Veranstaltung 3E

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Digitale Checker



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.

Lisa-Marie Davies,
Bildungsreferentin

Montag, 02.09.,
16:30 – 18:45 Uhr

Veranstaltung 3E

15 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

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.

Birgit Scherbe,
Selbstbehauptungstrainerin

Mittwoch, 10.04. – 22.05.,
15:30 – 16:30 Uhr (5 – 7 Jahre)
17:00 – 18:00 Uhr (8 – 13 Jahre)
Mittwoch, 30.10. – 04.12.,
15:30 – 16:30 Uhr (5 – 7 Jahre)
17:00 – 18:00 Uhr (8 – 13 Jahre)

6 Termine à 60 Minuten

Kurs 61

60 € pro Kind
Anmeldung erforderlich



Mutig wie ein Superheld

für Mädchen und Jungen

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 und zugleich, wann und wie sie richtig Hilfe holen. Zudem befassen sie sich mit dem richtigen Verhalten bei Beleidigungen und Provokationen sowie bei Androhung von Gewalt. Auch lernen die Kinder, warum es wichtig ist, auf ihren Gefühlskompass zu hören.

Bei dem vorgestellten Konzept ist ein kostenloser Infoabend Bestandteil, an dem die Eltern über den Inhalt des Kurses informiert werden.

Iolanda Carano,
Selbstbehauptungstrainerin

Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

Kurse 5 – 7 Jahre
10.02., 31.08., 09.11., 23.11.
Infoabende für Eltern
06.02., 27.08., 29.10., 19.11.

Kurs 8 – 12 Jahre
25.05.
Infoabend für Eltern
14.05.

Veranstaltung 611 und 612

40 € pro Kind
Anmeldung erforderlich

Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern

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.

Anja Riepelmeier,
Klinische Psychologin,
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Mittwoch, 16:00 – 18:15 Uhr,
24.04. oder 25.09.

Veranstaltung 3C

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

AD(H)S – oder auch nicht?

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.

Anja Riepelmeier,
Klinische Psychologin,
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Montag, 17:00 – 19:15 Uhr,
11.03. oder 18.11.

Veranstaltung 2B

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich

FAMOSSES

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.

Friederike Hülsken,
Ergotherapeutin für Kinder- und Jugendmedizin und zertifizierte famos-Trainerin

Dr. med. Jolanthe Weiland,
Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin
und zertifizierte famos-Trainerin

Freitag, 24.05., 16:00 – 19:00 Uhr
Samstag, 25.05., 9:30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 26.05., 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.



Allergische Reaktion bei Kindern und Jugendlichen

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.

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

Mittwoch, 18:00 – 20:30 Uhr,
24.01. + 31.01.
08.05. + 15.05.
11.09. + 18.09.

Veranstaltung 2D

30 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Allergische Reaktion bei Kindern und Jugendlichen

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?

Svenja Hilbt,
Funktionsoberärztin Pädiatrische
Pneumologie

15:00 – 17:15 Uhr,
Mittwoch, 07.02.
Mittwoch, 05.06.
Dienstag, 29.10.

Veranstaltung 2D

30 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Allergische Reaktion bei Kindern

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.

Svenja Hilbt,
Funktionsoberärztin Pädiatrische
Pneumologie

Mittwoch, 15:30 – 17:30 Uhr,
12.06. oder 06.11.

Kurs 2D

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

Familien-Café Diabetes

Gemütliches Beisammensein und Austauschmöglichkeit für Familien, die ein an Diabetes erkranktes Kind haben, angeboten durch das Diabetesteam der Kinderklinik und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

Das Familien-Café bietet Ihnen die Möglichkeit, andere betroffene Familien kennenzulernen. Die Kinder und ihre Geschwister können miteinander spielen. Die Eltern haben die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

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

Forum Zöliakie

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, 25.05.2024, 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

Judith Kalus,
Anja Ohlrogge,
 Diabetesberaterinnen DDG
Claudia Krüger,
 ernährungsmedizinische Beraterin DGE
 und Diabetesberaterin DDG
Eggert Lilienthal,
 Oberarzt,
 Universitätskinderklinik Bochum
Dr. Elisabeth Resch,
 Fachärztin für Kinderheilkunde

Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr,
 01.02., 25.04., 05.09. oder 05.12.

Veranstaltung 2G

Gebührenfrei

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

Veranstaltung 2Q
 Anmeldung erforderlich

Forum Zöliakie
 Montag, 04.03., 28.10.,
 17:00 – 19:15 Uhr
6 € pro Person

Aktionstag Zöliakie
 Samstag, 25.05.,
 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

Infoabend Asthma Bronchiale

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, 19:30 – 21:00 Uhr,
04.03. oder 23.09.

Veranstaltung 2E

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Elternabend Neurodermitis

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, 18:00 – 20:15 Uhr,
10.04. oder 02.10.

Veranstaltung 2M

9 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Familienleben mit FASD-Kind

Infoabend fetale Alkoholspektrumstörung für Eltern und Betreuende

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist die häufigste Ursache für nicht genetisch bedingte geistige und körperliche Schädigungen. In Deutschland sind geschätzt 1,6 Mio. Menschen betroffen. Dabei geht es nicht nur um ein paar IQ-Punkte weniger und leichte Probleme beim Lernen: Bei der fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) sind die Fähigkeiten betroffen, unser Verhalten an wechselnde Bedingungen anzupassen. Außerdem ist häufig der Teil des Gehirns betroffen, der Emotionen reguliert. Die Referentin gibt einen Überblick über die hirnorganischen Schädigungen, die Diagnostik, therapeutische Möglichkeiten und Grenzen und gibt Einblick in das Leben mit einem betroffenen Kind. Der Schwerpunkt liegt auf pädagogischen Konzepten für den liebevollen Umgang mit FASD-Kindern.

Infoabend Autismus

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Der Vortrag wird einen Einblick in die Welt des Autismus geben, dessen Besonderheiten nicht zuletzt seit dem Film „Rain Man“ in der Gesellschaft bekannter und fast schon populär geworden sind. Seit einigen Jahren wurden schnelle Diagnosen propagiert und gestellt – eine umfassende Diagnose braucht jedoch ihre Zeit und verlangt viel Geduld sowie Engagement von allen Beteiligten. Der Vortrag wird die an der Diagnosestellung beteiligten Bereiche vorstellen, Vorurteile abbauen und Einblicke in die Lebensrealitäten von Betroffenen und ihren Familien beinhalten. Dabei werden wir auch auf Unterstützungsmöglichkeiten und Ressourcen eingehen, die Menschen mit Autismus zur Verfügung stehen. Fragen sind sehr willkommen!

Cornelia Fornefeld,
Sozialpädagogin,
systemische Familientherapeutin

Montag, 05.02.,
19:00 – 20:30 Uhr



Veranstaltung 8E

6 € pro Person
an der Abendkasse
Anmeldung erforderlich

Alina Pimenov,
Kinder- und Jugendpsychiaterin

Donnerstag, 12.09.,
17:00 – 18:30 Uhr

Veranstaltung 2B

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.

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
- Demenzzwillinggemeinschaften • Familienpflege/Betreuung • Autismus Therapie/Begleitung
- Freiwilliges Soziales Jahr • Essen auf Rädern • Pflegeberatung



Autismus-Zentrum
Universitätsstraße 90
44789 Bochum
0234 282530-30/40
atz@fundk-bochum.de

Für die Menschen, die uns brauchen.





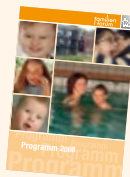
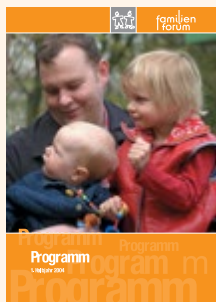
Spenden Sie für präventive
Kindergesundheitskurse
des Familienforums: Spendenkonto
DE07 4305 0001 00 2121 2121
Betreff „Jubiläum Familienforum“

Das Familienforum Ruhr – von der Idee bis zum Bildungspartner für Kindergesundheit

Gesundheitspartner der Eltern zu werden: Dies war das erklärte Motiv, als im Frühjahr 2003 die Idee einer Bildungseinrichtung an der Universitätskinderklinik Bochum entstand. Viele Akteure waren mit Herzblut, Ideen und Engagement für eine gemeinsame Vision im Einsatz: Durch ein breites Veranstaltungsangebot Eltern im Familienalltag zu unterstützen und ihnen zu mehr Eigenverantwortung und Kompetenz in ihrer Elternrolle zu verhelfen. Die treibenden Kräfte hinter diesem Vorhaben waren insbesondere die Universitätskinderklinik Bochum, die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet und die Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

Das Ziel, mit dem Familienforum Ruhr ein beständiger Partner in allen Fragen rund um ein glückliches und gesundes Familienleben zu sein, hat sich erfüllt. Seit dem ersten Halbjahresheft für das Frühjahr 2004 ist das Familienforum stetig gewachsen. Es hat innovative Formate und Inhalte ausprobiert und sich kontinuierlich weiterentwickelt. Getrieben von Optimismus und dem Wunsch nach Verbesserung hat die Organisation aus jeder Erfahrung gelernt. Heute bietet das Familienforum Ruhr mehr als 500 Kurse und Veranstaltungen an und erreicht jedes Jahr etwa 5.000 Menschen.

Es ist also geglückt: Das „Familienforum Ruhr – Anerkannte Familienbildungsstätte“ hat sich als deutschlandweit einmalige Einrichtung erfolgreich zum regionalen **Bildungspartner für Kindergesundheit** entwickelt.



Familienfest der Kinderklinik

Samstag
08.06.2024
11:00 - 17:00 Uhr



Der Erlös fließt an die
Stiftung Kinderzentrum für
Präventionskurse des
Familienforum Ruhr.

Klinikführung
Tiere • Musik • Theater
Akrobatik • Rollstuhl-Parcours
Hüpfburg • Tombola
Ultraschall des eigenen Körpers
Bastel- und Mitmachaktionen

Katholisches Klinikum Bochum

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

Universitäts-
kinderklinik
Bochum
Alexandrinenstr. 5
44791 Bochum

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht



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.

Stärkung und Gemeinschaft

Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

Eltern von Kindern mit Behinderungen, Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen erleben einen Alltag, der sie sich oft ausgeliefert, überfordert oder einsam fühlen lässt. Es fehlt häufig an Selbstwirksamkeit, innerer Stabilität und Zugehörigkeitsgefühl. Die Referentin ist selbst liebende Mutter eines schwerbehinderten Mädchens. Sie kennt all diese Herausforderungen und die damit verbundenen Emotionen.

Dieser geführte Gesprächskreis schafft Raum für all das, was pflegende Eltern sonst zumeist nur mit sich selbst ausmachen. Wir sprechen über das, was ist und entwickeln gemeinsam Handlungsstrategien für einen Alltag, in dem auch Leichtigkeit und Glück Platz finden dürfen.

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

Mittwoch, 13.11., 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltung 3H

8 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Melanie Bialowons,
Coach für pflegende Eltern und seit
12 Jahren selbst pflegende Mutter

Dienstag 27.02., 19:00 - 20:30 Uhr

Alter Hörsaal der Kinderklinik



Kurs 8E

6 € pro Person,
an der Abendkasse

Anmeldung erforderlich,
die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Nachteilsausgleiche in der Schule

Schulische Nachteilsausgleiche haben das Ziel SchülerInnen mit Handicap durch individuelle Hilfestellungen in die Lage zu versetzen, ihre Fähigkeiten im Hinblick auf die gestellten schulischen Anforderungen nachzuweisen.

Neben der unübersichtlichen Rechtslage sind Eltern bei diesem Thema in der Praxis häufig mit unterschiedlichen schulischen Vorgehensweisen konfrontiert. Die Referentin wird u.a. auf die Rechtsgrundlagen, das Verfahren in NRW und Möglichkeiten der Durchsetzbarkeit von Nachteilsausgleichen eingehen.

Martina Steinke,
Rechtsanwältin für Sozialrecht

Donnerstag, 14.03., 18:30 - 20:00 Uhr

Veranstaltung 8E

jeweils 6 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Unterstützungsleistungen

für Kinder mit Behinderungen und ihre Familien

Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung und ihre Familien gibt es eine Vielzahl von öffentlichen Leistungen. 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.

In einem zweigeteilten Seminar gibt die Referentin einen Überblick über die wesentlichen Leistungen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung und ihre Familien.

- 1. Teil:** Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- 2. Teil:** Nachteilsausgleiche im Schwerbehindertenrecht, Teilhabeleistungen

Für Fragen nach dem Vortrag wird es ausreichend Raum geben.

Martina Steinke,
Rechtsanwältin für Sozialrecht



Teil 1:

Kranken- u. Pflegeversicherung
Freitag, 02.02., 18.45 - 20:15 Uhr

Teil 2:

Nachteilsausgleiche u. Teilhabeleistungen
Freitag, 06.09., 18.45 - 20:15 Uhr

Veranstaltung 8E

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



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 auseinandersetzen, sei es mit der Kranken- oder Pflegekasse, dem Sozialamt, dem Schulumt oder beim Steuerrecht. Die Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. bietet hier Unterstützung. Frau Steinke, eine Rechtsanwältin mit dem Schwerpunkt Behindertenrecht, leistet 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



Frühchentreffen

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.

MitarbeiterInnen der Neonatologie

Montag, 15:30 – 18:00 Uhr,
08.01., 08.04., 01.07. oder 07.10.

Veranstaltung 2L

Gebührenfrei
Anmeldung erforderlich



Bunter Kreis Café

Austausch für Familien mit chronisch kranken Kindern

Bei einem gemütlichen Frühstück mit Kaffee und Snacks bieten MitarbeiterInnen des Bunten 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 Bunten Kreises

Samstag 10:00 – 12:00 Uhr,
13.04., 29.06. oder 28.09.

Veranstaltung 1E

Gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

Immer passend

Deine Diät bei PKU



Ein liebevoll gezeichnetes Cartoon-Büchlein – falls „man mal“ die PKU-Diät „schnell“ erklären muss.

Einfach bei uns bestellen – selbstverständlich kostenlos!



Gleich den QR-Code mit dem Handy scannen und Video genießen: „Ganz entspannt mit PKU“.



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



Informationsveranstaltung zur Geburt für werdende Eltern



Die Stillende - ars infantis

Prof. Dr. med. Peter Kern,
Chefarzt der Frauenklinik,
Perinatalmediziner
Dr. med. Norbert Teig,
Leiter der Neonatologie
Dagmar Benning,
Leitende Hebamme
Tanja Gottmann, Judith Grimm,
Hebammen des St. Elisabeth-Hospitals
Katharina Kluy, Ruth Peters,
Gesundheits- und
Kinderkrankenpflegerinnen

Präsenz: jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat, 16:00 Uhr

Online: jeden 2. und 4. Dienstag
im Monat, 19:00 Uhr

Teilnehmende lernen den Kreißsaal
mit Hilfe eines Films kennen.

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 vieler werdender 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.

Infoabend
**Elterngeld, Elternzeit,
Mutterschutz & Co.**
siehe Seite 29



Geburt im „Eli“



Geburtsvorbereitungskurs

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.

**Judith Grimm,
Daniela Schwittay,**
Hebammen

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

Kurse 5C

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

Geburtsvorbereitung ab dem zweiten Kind

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 werdenden 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

Caterina Engel,
Hebamme

Montag, 10:00 – 11:30 Uhr,
Kurs 1: 08.04. – 13.05.,
Kurs 2: 26.08. – 30.09.,

Kurs 5B

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Geburtsvorbereitung mit Schwerpunkt Hypnobirthing 2.0

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.

Britta Voß,
Hebamme

Mittwoch, 18:30 – 21:30 Uhr,
je 4 Termine ab 03.01., ab 07.02.,
ab 13.03., ab 17.04., ab 12.06.

Kurs 5H

Der Kurs findet im St. Elisabeth Hospital statt. Die Kursgebühr für die Schwangere, wird mit der Krankenkasse abgerechnet. Die PartnerInnengebühr von 130 Euro wird auf das Konto der kursleitenden Hebamme überwiesen und kann später bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co.

Schwangere, werdende Eltern und junge Familien stehen vor der Herausforderung, sich einen Überblick über Leistungen, wie das Elterngeld und rechtliche Regelungen, wie beispielsweise zum Mutterschutz 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.



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

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr,
24.01., 13.03., 15.05., 12.06.,
11.09., 13.11.

Veranstaltung 3H

22 € pro Familie
Anmeldung erforderlich

Vorgeburtliche Stillberatung

Die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Stillen sind die professionelle Beratung der Schwangeren, der direkte Hautkontakt zwischen Mutter und Kind (Bonding) und das frühestmögliche Anlegen nach der Geburt. Um werdende Eltern optimal zu unterstützen, bietet das Familienforum gemeinsam mit den Still- und Laktationsberaterinnen Christiane Brinkmeyer und Maren Carneim 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.

Christiane Brinkmeyer,
Maren Carneim,
Gesundheits- und Kinderkranken-
pflegerinnen, Still- und Laktations-
beraterinnen

Werktags, 18:15 - 20:15 Uhr,
08.01., 04.03., 06.05., 01.07.,
02.09., 04.11.

Veranstaltung 4A

12 € pro Person
15 € pro Paar
Anmeldung erforderlich

Pflege- und Wickelschulung

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.

Kursangebote für Schwangere
sowie Rückbildungskurse
ab Seite 40

Claudia Duncker-Bertels,
Kinderkrankenschwester,
Stillberaterin, Kinaesthetics
Infanhandling Trainerin Stufe 1

Donnerstag, 17:30 - 19:30 Uhr,
25.01., 22.02., 21.03., 25.04.,
23.05., 27.06., 29.08., 26.09.,
28.11. oder 12.12.

Veranstaltung 4A

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Geschwistertraining



für Kinder von 4 bis 10 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.

**Evren Serifioglu,
Jasmin Brinkmann,**
(Kinder)Krankenschwestern

Samstag, 10:00 – 11:30 Uhr
24.02., 27.04., 08.06., 17.08.,
12.10. oder 14.12.

Veranstaltung 4C

12 € pro Kind
Anmeldung erforderlich

Großelterntertraining

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.

**Christiane Brinkmeyer,
Maren Carneim,**
Gesundheits- und Kinderkranken-
pflegerinnen, Still- und Laktations-
beraterinnen

werktags, 14:00-16:00 Uhr ,
05.02.
und 18:15 – 20:15 Uhr,
08.04., 03.06., 05.08., 07.10.,
02.12.

Veranstaltung 4D

12 € pro Person
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](#)



Gesprächskreis Geburtserlebnis

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.

**Caterina Engel,
Cornelia Weigelt,**
Hebammen

werktags, 18:00 – 19:30 Uhr,
06.03., 03.06., 01.10.

Veranstaltung 4G

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Beikost-Einführung

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.

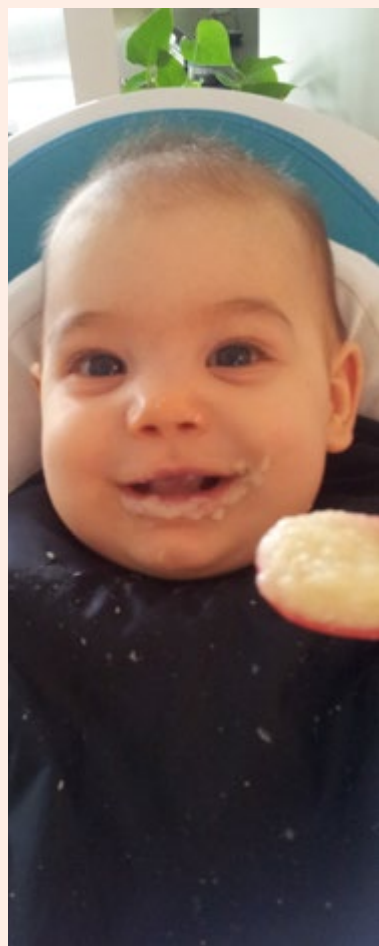
Babys können gerne mitgebracht werden.

**Nele Hockamp,
Dr. Kathrin Sinnigen,**
Ernährungswissenschaftlerinnen am
Forschungsdepartment Kinderernährung

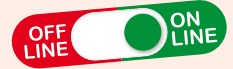
Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr,
30.01., 12.03., 14.05., 02.07., 03.09.,
12.11.

Veranstaltung 4F

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Wie werden Eltern ein Dreamteam?



Konflikte zwischen Eltern lösen

„Frauen sind anders, Männer auch“. In Fragen der Kindererziehung denken und handeln sie ebenfalls oft unterschiedlich. Darüber hinaus bestimmen die verschiedenen Rollen in der Familie die Beziehungen von Vater und Mutter zu den Kindern. Zahlreiche Konflikte und Erziehungsschwierigkeiten in der Familie hängen mit diesen unterschiedlichen Auffassungen, Positionen und Erziehungsstilen der Eltern zusammen.

In diesem Vortrag wird die Bedeutung der elterlichen Kooperation thematisiert. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Unterschieden umzugehen, Gemeinsamkeiten zu entwickeln und als Elternteam effektiv zu sein.

Achim Schad,
Diplom-Sozialpädagoge,
Paar- und Familientherapeut

Dienstag, 30.04.,
19:30 – 21:45 Uhr

Veranstaltung 3C

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Lernmotivation bei Kindern fördern

Kinder lernen pausenlos, sogar im Schlaf und sie lernen gerne. Mangelnde Lernmotivation, Unkonzentriertheit und „Begriffsstutzigkeit“ sind Warnsignale, die auf äußere störende Einflüsse und innere Probleme des Kindes hinweisen. Eltern können zur Beseitigung dieser Störungen und Probleme oft mit einfachen Mitteln beitragen.

Der Referent Achim Schad informiert in dieser Veranstaltung darüber, wie Lernen überhaupt funktioniert. Zudem geht es um folgende Fragen: Welche Einflüsse beeinträchtigen die Lernfreude und Lernbereitschaft? Wie kann ich die Konzentrationsfähigkeit und Lernmotivation meines Kindes fördern? Wie unterstütze ich mein Kind beim schulischen Lernen richtig?

Achim Schad,
Diplom-Sozialpädagoge,
Paar- und Familientherapeut

Dienstag, 08.10.,
19:30 – 21:45 Uhr

Veranstaltung 3C

12 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Mit Kindern über Sexualität sprechen

Gesprächsabend für Eltern und PädagogInnen von Grundschulkindern

Sexualität und Sexuelle Gesundheit sind oft Tabu-Themen. Das müssten und sollten sie aber nicht sein, schließlich gehören eine selbstbestimmte Sexualität und sexuelle Gesundheit zu einem erfüllten Leben. Mit Kindern über Sexualität und Liebe zu sprechen ist dennoch oft nicht einfach. Doch frühzeitige Aufklärung schützt: vor einem utopischen, da idealisierten Bild von Liebe durch Medien; vor sexuellem Missbrauch; vor sexuell übertragbaren Infektionen. Wichtig ist eine aufgeschlossene und aufgeklärte Kommunikation. Der Gesprächsabend klärt auf und bietet ein Forum für den Austausch zu Aufklärungsthemen.

Die Präsenz-Termine finden im Café FLUID, Große Beckstr. 12, statt.

Jesper Juul – Familienwerkstatt

Grenzen, Nähe, Respekt – Auf dem Weg zu einer glücklichen Eltern-Kind-Beziehung

Der Traum aller Eltern ist ein harmonisches Familienleben und eine positive Beziehung zu ihren Kindern. Der Familienalltag gestaltet sich nicht immer so harmonisch. Die Gedanken des renommierten Familientherapeuten Jesper Juul helfen Eltern dabei, ihre Handlungskompetenz zu erweitern. In der Familienwerkstatt werden Themen angesprochen, wie der Umgang mit Macht und Verantwortung für eine positive Beziehung, Möglichkeiten von Abgrenzung im guten Kontakt, der liebevolle Umgang mit „Nein“, die Bewältigung von Konflikten sowie der Umgang mit Regeln und Wertvorstellungen. Eltern sind herzlich eingeladen, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, um sich mit anderen Eltern über diese Themen mit praktischen Übungen und eigenen Erfahrungen auszutauschen.



Health Adviser des WIR

Mittwoch, 19:00 – 21:00 Uhr,
In Präsenz: 20.03. oder 18.09.
Online: 22.05. oder 16.10.

Veranstaltung 3C

6 € pro Person
 Anmeldung erforderlich

Sonja Mayr,
 familylab-Seminarleiterin

Infoabend Jesper Juul
 Freitag, 19:00 – 20:30 Uhr,
 30.08.

6 € pro Person
 Anmeldung erforderlich

Familienwerkstatt
 jeweils zwei Wochenenden
 Freitag, 17:00 – 20:00 Uhr,
 und Samstag, 9:00 – 12:00 Uhr,
 13.09., 14.09., 20.09. und 21.09.

Veranstaltung 3B

125 € pro Person
200 € pro Elternpaar
 Anmeldung erforderlich





BOCHUM



Die Dinosaurier kommen zurück

10. Juli bis 21. August 2024

Weitere Infos unter:
www.bochum-tourismus.de/dinocity3





Fit nach der Schwangerschaft

Neue Kursangebote ab Januar 2024

Starke weibliche Mitte - Rücken und Beckenboden

Yoga nach der Schwangerschaft

FitDankBaby

LAUFMAMALAUF Outdoorfitness

Pilates nach der Schwangerschaft



Infos und Anmeldung: www.familienforum-ruhr.de

Kinder am Familientisch



Eine gesunde Ernährung von Kindern und Familien kann sich am Konzept der „Optimierten Mischkost“ orientieren. Das Konzept basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und schließt nahtlos an die Säuglingsernährung an. Die Optimierte Mischkost liefert neben Empfehlungen für einzelne Mahlzeiten, wie beispielsweise das Frühstück und das Abendessen auch Tipps für die gesamte Tagesernährung. Dabei steht die Freude am Essen immer im Vordergrund.

Nele Hockamp M.Sc.,
wiss. Mitarbeiterin
Forschungsdepartment Kinder-
ernährung, Universitätskinderklinik
Bochum

Montag, 16.09.,
19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltung 3D

6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Mit Kindern über den Tod sprechen

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, Seelsorgerin in
der Universitätskinderklinik Bochum,
Pastoralreferentin

Mittwoch, 07.02.,
19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltung 3A

Gebührenfrei
Anmeldung erforderlich



Erziehen zur Nachhaltigkeit

Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich auf die Zukunft vorbereiten. Doch welche Kompetenzen und Fähigkeiten sind notwendig für eine Welt, in der Nachhaltigkeit und die Anpassung an die Folgen des Klimawandels immer wichtiger werden? Wie können wir unsere Kinder schon heute zu Nachhaltigkeit erziehen? In dem Workshop reflektieren die Teilnehmenden gemeinsam ihren Familienalltag und erarbeiten praxisnah und konkret, wie sie in diesem das Thema Nachhaltigkeit stärken wollen.



Gregor Betz,
Soziologe und Pädagoge

Dienstag, 16.04.,
19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltung 3G

10 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Butter oder Margarine?

Der nachhaltige Einkaufskorb

Oft ist man erschlagen von den Informationen, was der eigene Einkaufskorb alles anrichtet. Aber es gibt Möglichkeiten, den eigenen „ökologischen Fußabdruck“ zu minimieren. Meist sind es die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen.

In diesem Workshop stellen wir vor und diskutieren darüber, was der Unterschied zwischen der Erdbeere unterm Weihnachtsbaum und regionalem und saisonalem Essen ist, was Unverpacktläden ausmacht und was genau der ökologische Fußabdruck von Lebensmitteln ist.



Oliver Stengel,
Soziologe und
Nachhaltigkeitsforscher

Montag, 05.02.,
19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltung 3G

10 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Naturnaher Garten

Biodiversität mit Kindern fördern

Alle Gärten in Deutschland haben zusammen eine Fläche, die so groß ist wie alle heimischen Nationalparks. Wie diese könnten Gärten ein wertvoller Lebensraum sein, bestehen jedoch oft nur aus Rasen, Kirschlorbeeren und anderen ökologisch eher geringwertigen Pflanzen. Dabei lassen sich unsere Gärten mit wenig finanziellem Aufwand in ökologisch wertvolle Orte umwandeln – die ganz nebenher auch für Kinder zu einem wichtigen Lern- und Erfahrungsort werden. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden praxisnah und mit zahlreichen Beispielen in ihren ersten Schritten für ihren naturnahen, artenreichen Garten begleitet.



Oliver Stengel,
Soziologe und
Nachhaltigkeitsforscher

Montag 18.03.,
19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltung 3G

10 € pro Person
Anmeldung erforderlich



NEU: IN TEILZEIT ZUM PFLEGEGERUF

Werde Teil unseres Klinikkonzerns mit einer Ausbildung im BIGEST, die sich Deinem Leben anpasst.

- als Pflegefachfrau/mann (75% Teilzeitausbildung über 4 Jahre) oder
- als Pflegefachassistent/in (50 % Teilzeitausbildung über 2 Jahre)
- mit individuellen Arbeitszeiten und
- Urlaub vorrangig in den Ferienzeiten



Yoga für Schwangere



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.

fitdankbaby® Pre

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. 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,
Yogalehrerin

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr,
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr,
9 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 05D

108 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, großes Badehandtuch oder besser eine Yogamatte und ein kleines Handtuch, Getränk

Anika Blömeke,
fitdankbaby®-Trainerin

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr,
Mittwoch, 19:15 - 20:45 Uhr,
9 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 05E

108 € pro Person
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Aqua-Training für Schwangere

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 77.

Lena aus der Beck,
AquaFitness-Trainerin

Montag, 19:30 - 20:15 Uhr
und 20:15 - 21:00 Uhr,
9 Termine à 45 Minuten
Im Schwimmbad Marienhospital
Wattenscheid

Interessentenliste 05F

117 € pro Person
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Fit und gesund durch die Schwangerschaft

Gerade im Hinblick auf die Geburt und zur Prävention verschiedener Schwangerschaftsbeschwerden und -erkrankungen ist Bewegung für alle Schwangeren wichtig und absolut empfehlenswert. Somit kann die Schwangerschaft der perfekte Ausgangspunkt zu einer bewussteren und gesünderen Lebensweise sein. Durch gezielte Übungen sollen das Herz-Kreislaufsystem und verschiedene Muskelgruppen (wie beispielsweise Rumpf-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) gestärkt werden. Diverse Übungen zur Beckenstabilisierung und Mobilisation sowie eine abschließende Entspannungseinheit runden den Kurs ab und bieten damit auch eine optimale Ergänzung zur Geburtsvorbereitung. Eine Teilnahme ist nach Abschluss der 12 SSW und bei Wohlbefinden möglich.

Caterina Engel,
Hebamme

Montag, 11:30 - 12:45 Uhr,
9 Termine à 75 Minuten

Kurs 5G

117 € pro Person
Anmeldung erforderlich

BabyBauchTöne®

In dem Kurs BabyBauchTöne® erkunden Schwangere auf behutsame und von Musik geprägte Weise ihr Gespür für sich selbst und bauen Kontakt zu ihrem werdenden Kind auf.

Es wird gemeinsam gesungen, getönt und behutsam getanzt. Es werden geburtsunterstützende Atemtechniken geübt. Entspannungsmusik und Traumreisen ermöglichen den Schwangeren eine „Selbst-Zeit“ im hektischen Alltag. Auf das ungeborene Kind wirkt die Stimme der Mutter anregend und zugleich beruhigend, vertraut.

Für die Schwangeren geht es mittels Körperübungen und Singen um Entschleunigung und um die Stärkung des eigenen „Bauchgefühls“. Die Entwicklung des Kindes und auch sein musikalisches Lernen werden dadurch – ganz nebenbei – gefördert.

Elisabeth van Haren,
Musikgarten®-Lehrerin

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr,
9 Termine à 60 Minuten

Kurs 5K

90 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Kinder dieser Region liegen uns am Herzen. Frühe Diagnostik und frühe Therapie sind unser Leitgedanke. Besondere Aufmerksamkeit erfahren bei der Zielsetzung der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet behinderte und von Behinderung bedrohte Frühgeborene, Säuglinge und Kinder. Sie und ihre Familien sollen ein Netzwerk der Hilfe und Unterstützung erfahren. Wir suchen: Fördermitglieder, Sponsoren/Spender und Helfer.



www.kiz-ruhr.de

Katholisches Klinikum Bochum

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

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
Elterninitiative für Kinder mit Behinderung

www.menschenskinder-bochum.de

Rückbildung

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 nach der Schwangerschaft

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.

Maren Steinkötter,
Hebamme

Rückbildungskurse bieten wir dienstags vormittags (mit Baby) an.

Kurs 51

Anmeldung erforderlich

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

Die Kosten der Rückbildungskurse rechnen die Hebammen direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.

Voraussetzungen hierfür:

- Kursabschluss bis spätestens zum 9. Monat nach der Geburt
- Nachgewiesene Teilnahme

Nicht wahrgenommene Stunden können nicht nachgeholt werden.

Sarah Stork,
Yoga-Trainerin

Freitag, 10:00 – 11:00 Uhr
und 11:15 – 12:15 Uhr,
9 Termine á 60 Minuten

Kurs 6J

90€ pro Person

Anmeldung erforderlich
Bitte Stoppersocken,
eine Decke und ein kleines
Kissen mitbringen.
Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.



LAUFMAMALAUF – Outdoorfitness für Mütter



Kinderwagenkurs

Der LAUFMAMALAUF-Kinderwagenkurs in der freien Natur ist der perfekte Einstieg, um nach der Entbindung wieder aktiv zu werden. Das 60-minütige Workout im Park ist ganzheitlich gestaltet und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten. In unterschiedlichen Stationen wird der ganze Körper mobilisiert, die geschwächte Muskulatur gekräftigt. Verspannte Muskelpartien werden gedehnt. Der Weg zwischen den Stationen wird mit „Power-Walking“ und mit sportlichen Einheiten direkt am Kinderwagen bewältigt. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken im Anschluss an die Kursstunde besteht Gelegenheit, sich mit anderen Müttern und der Trainerin über alle Fragen rund ums Baby und den Alltag als Mutter auszutauschen.

Der Einstieg ist ab 8 Wochen nach spontaner Geburt möglich (bei Kaiserschnitt ab 12 Wochen).

Nadja Torres Reyes,
postpartale Fitnesstrainerin

Dienstag 10:00 – 11:30 Uhr,
9 Termine à 90 Minuten
(60 Minuten Training,
30 Minuten Kaffee-Runde,
Urban Green Bochum Riemke)

Kurs 6J

86,40 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Starke weibliche Mitte – nach der Schwangerschaft

Rücken- und Beckenbodentraining

Selten funktioniert der Beckenboden nach der Geburt ohne Einschränkungen. Dieser Kurs ist für alle Mütter, die ihren Körper im Anschluss an ihren Rückbildungskurs optimal in seiner Regeneration und Funktionsfähigkeit unterstützen möchten. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Beckenbodentraining, welches die Zusammenarbeit mit Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur sowie Zwerchfell trainiert. Dadurch werden Beckenbodenschwächen, Rektusdiastasen, Rückenschmerzen oder einem veränderten Atemmuster vorgebeugt. Der Kurs verleiht dem Körper eine aufrechte Haltung und trägt zu einem guten Körpergefühl bei.

Geeignet ab dem 5. Monat nach der Geburt. Babys dürfen mitgebracht werden, werden jedoch nur zu Anfang und am Ende in den Kurs integriert.

Angelina Koch,
Physiotherapeutin

Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr,
9 Einheiten à 90 Minuten

Kurs 6J

126 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Pilates nach der Schwangerschaft

Pilates ist ein sanftes aber zugleich sehr effektives Ganzkörpertraining. Durch die Anspannung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur in Kombination mit einer besonderen Atemtechnik, werden die tiefliegenden Muskeln beansprucht.

Beim postnatalen Pilates wird gezielt die durch die Geburt geschwächte Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Die sanften Übungen sorgen außerdem für den Aufbau einer gekräftigten Körpermitte. So kann der Alltag mit Baby wieder mühelos gemeistert werden.

Teilnahmebedingungen: ab dem 4. Monat nach Entbindung bzw. ab dem 5. Monat nach einem Kaiserschnitt; abgeschlossene Rückbildung; Rücksprache mit einer Hebamme bzw. eines/r Gynäkolog/in.

Jasmin Keller,
Pilatetrainerin

Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr,
9 Termine à 90 Minuten

Kurs 6J

63 € pro Termin
Anmeldung erforderlich



Spatzennest



Spiel- und Bewegungskurs für Eltern mit Babys

Durch Spiel und Bewegung saugen Babys die Eindrücke ihrer Umwelt in sich auf und entdecken sie so mit allen Sinnen. Der Kurs Spatzennest ist ein pädagogisch angeleiteter Spiel- und Bewegungskurs für Babys und ihre Eltern. In den Kurseinheiten werden die Babys durch Bewegungsangebote, Lieder und Fingerspiele angeregt und so spielerisch gefördert. In Kontakt zu Gleichaltrigen erkunden sie die angebotenen Spielmaterialien. Während Freispielphasen besteht Raum in ausgelassener Atmosphäre, sich als Eltern zu aktuellen Themen und Fragen des Familienalltags auszutauschen. An etablierten ExpertInnen wie Jesper Juul, Maria Montessori oder Emmi Pickler orientierte Impulse der Kursleiterin geben den Eltern Anregungen und Sicherheit für den Familienalltag.

Babymassage

*„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.

Für Babys zwischen 2 Wochen und 6 Monaten

Die Babymassage ist auch für Frühchen geeignet!

Juliane Lenartz,
Sozialarbeiterin

Donnerstag, vormittags,
9 Termine à 75 Minuten

Kurs 6B
und Interessentenliste 06C

83,25 € pro Eltern-Kind-Paar



Stephanie Weber,
Kinderkrankenschwester

Dienstag, 14:30 – 15:30 Uhr,
6 Termine à 60 Minuten

Kurs 6A

60 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Krabbelkäfer

Bindungsorientierte Krabbelgruppe für Babys

Das erste Lebensjahr steckt für Eltern und Kinder voller neuer Erfahrungen. Der Krabbelkäferkurs hat beiden etwas zu bieten: Die Kinder werden durch ein vielfältiges Angebot an Bewegungs- und Sinnesanregungen sowie Liedern, Schoß- und Berührungsspielen auf ihrem individuellen Entwicklungsweg unterstützt. In behutsamer Atmosphäre können die Kleinen in einer Phase der freien Exploration den Raum erkunden.

Die Eltern erhalten gleichzeitig die Möglichkeit, sich in wertschätzender Atmosphäre auszutauschen sowie Anliegen ihres Familienalltags zu besprechen. Gestützt auf der bindungs- und bedürfnisorientierten Pädagogik werden Eltern ermutigt, ihren ganz eigenen und individuellen Weg als Familie zu finden.

Hummelland

Bindungsorientierte Spielgruppe ab dem 1. Geburtstag

Mit immer größeren Schritten entdecken Kinder im zweiten und dritten Lebensjahr die Welt. Das Hummelland bietet ihnen ein altersentsprechendes Angebot mit vielfältigen Sinnes- und Bewegungserfahrungen. Gemeinsames Singen und Tanzen gehören ebenso dazu wie das Basteln zu alltags- und jahreszeitbezogenen Themen. In einer Phase des Freispiels können die Kinder erste Erfahrungen mit gleichaltrigen Kindern sammeln.

Eltern erhalten die Möglichkeit, sich in wertschätzender Atmosphäre auszutauschen. Themen wie Ernährung, Schlafverhalten, sinnvolles Spielzeug etc. kommen zur Sprache. Gestützt auf der bindungs- und bedürfnisorientierten Pädagogik werden Eltern ermutigt, ihren ganz eigenen Weg als Familie zu finden.

Clara Zabel,
Heilpädagogin,
Varinka Silva-Mücke,
Sozialarbeiterin

Dienstag und Freitag vormittags,
Donnerstag nachmittags,
9 Termine à 75 Minuten

Interessentenliste 06C

83,25 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Platzvergabe erfolgt nach
Ihrer Anmeldung auf einer
Interessentenliste.

Clara Zabel,
Heilpädagogin,
Varinka Silva-Mücke,
Sozialarbeiterin

Dienstag und Freitag vormittags,
Donnerstag nachmittags,
9 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06C

99 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Platzvergabe erfolgt nach
Ihrer Anmeldung auf einer
Interessentenliste.





PEKiP® – Spiel- und Bewegungsanregungen im ersten Lebensjahr

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.

fitdankbaby®



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

Sandra Kümmel,
Erzieherin
Simone Kopatz,
Kinderkrankenschwester

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

9 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06C

99 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Anika Blömeke,
fitdankbaby®-Trainerin

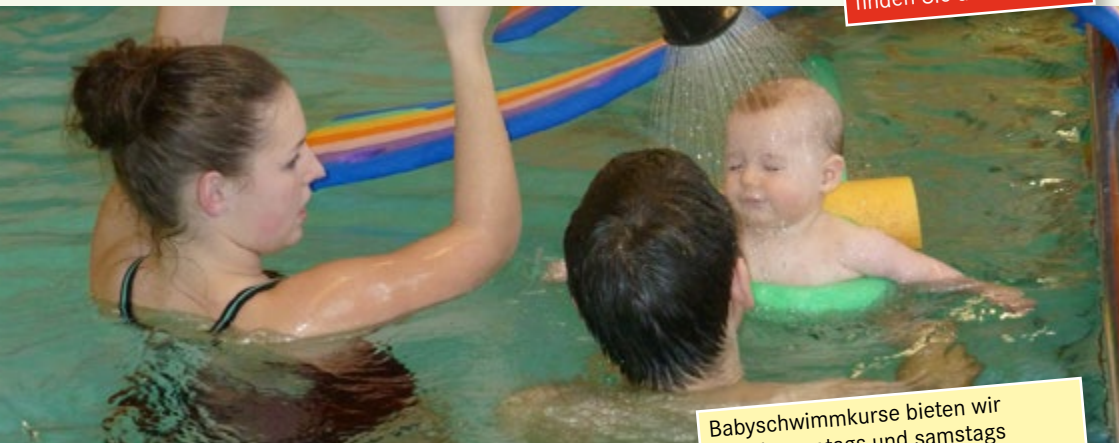
Donnerstag,
09:00 – 10:30 und 10:30 – 12:00 Uhr,
9 Termine à 90 Minuten

Interessentenliste 06D

108 € pro Person
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Babyschwimmen

Kinderschwimmkurse
finden Sie auf Seite 54



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.

Kleinkindschwimmen (2 - 4 Jahre)

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 jeweils montags und samstags nachmittags an.

Die Bewegungszeit im Wasser beträgt 30 Minuten.

8 Termine à 30 Minuten

Interessentenliste 07A1

88 € pro Kind

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

Schwimmbad:
Marienhospital Wattenscheid

Kleinkindschwimmen bieten wir jeweils montags, dienstags und samstags nachmittags an.

8 Termine à 45 Minuten

Interessentenliste 07B1

104 € pro Eltern- Kind-Paar

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

Schwimmbad:
Marienhospital Wattenscheid



Tierisch musikalisch

Affe Olli und seine tierischen Freunde führen in diesem Kurs die Kinder an die Musik heran

Singen und tanzen wie Affe, Hund und Katze

(Eltern-Kind-Kurs 3 – 4 Jahre)

In diesem Kurs lernen wir alle tierischen Singstimmen kennen. Gemeinsam wird gesungen, getanzt und musiziert. Eltern erhalten Anregungen, um auch zuhause zu singen und zu tanzen.

Gemeinsam musizieren mit und ohne Instrumente

(Eltern-Kind-Kurs 4 – 5 Jahre)

Affe Olli und seine tierischen Freunde bringen Instrumente mit und zeigen, wie man damit Musik machen kann. Die Kinder lernen gemeinsam mit ihren Eltern ihren Körper und ihre Stimme als Instrumente kennen, kommen in Berührung mit ersten Instrumenten und schulen spielerisch ihr Rhythmusgefühl.

Musikgarten®



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.

Karolina Warkentin,
Musikpädagogin

Mittwochnachmittag
8 Termine à 45 Minuten

Interessentenliste 06L

80 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.

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.
9 Termine à 45 Minuten

Interessentenliste 06F

90 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.



Tanzreise

Eltern-Kind-Tanzkurs (3 - 4 Jahre oder 5 - 6 Jahre)

„Wer auf sein eignes Lied hört, dem schenkt das Herz den Tanz!“
In diesem Eltern-Kind-Tanzkurs muss niemand Tanzschritte auswendig lernen. Eltern und Kinder tauchen in einen gemeinsamen Takt ein und erleben Freiheit und Freude in Bewegung. Die Musik unterstützt dabei, gibt einen Rhythmus vor, der aufgenommen wird. So entsteht spielerisch und mit Leichtigkeit etwas, das den Kontakt und die Beziehung zwischen Elternteil und Kind verbessert und eine gemeinsame Schwingung erzeugt.

Im Kurs werden verschiedene Musikstücke ausprobiert, Klang und Rhythmus erzeugt, sich zum Takt bewegt. Mal wilder, mal ganz entspannt. So machen Kinder und Erwachsene mühelos Bewegungs-, Körper- und Rhythmuserfahrungen in Beziehung zu einander – Freude und Lachen vorprogrammiert!

Löwenkinder

Spiel-Dich-Stark-Kurs (3 - 4 oder 5 - 7 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.

Turnweltreise

Bewegungsangebot für Eltern und Kinder (3 - 5 Jahre) mit und ohne Beeinträchtigung

Gemeinsam mit Elefant, Giraffe und Löwe gehen die Kinder auf Weltreise. Urwald, Arktis, Alpen, Steppe. Durch Bewegung, Musik und Spiele entdecken sie gemeinsam verschiedene Teile der Welt. Das Freizeitangebot richtet sich an Kinder von 3-5 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung. Hierbei liegt der Fokus auf Bewegung und Rhythmik, um dadurch die Wahrnehmung, soziale Interaktion und Kommunikation der Kinder spielerisch zu fördern.

Die Kinder sollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten gemeinsam an allen Aktivitäten teilnehmen, einander unterstützen, voneinander lernen, Selbstwirksamkeit erfahren und sich selbst besser kennenlernen.

Sina Allkemper,
Motologin, M.A.

Montag Nachmittag,
3 - 4 Jahre: 15:30 - 16:30 Uhr,
5 - 6 Jahre: 16:30 - 17:30 Uhr,
9 Termine à 60 Minuten

Kurs 6N

90 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Dajana Tanas,
Kinderkrankenschwester,
Selbstbehauptungskursleiterin,
Spiel- und Bewegungstrainerin

Montag
3 - 4 Jahre: 16:00 - 17:00 Uhr,
5 - 7 Jahre: 17:00 - 18:00 Uhr,
9 Termine à 60 Minuten

Interessentenliste 06E

99 € pro Kind
Die Platzvergabe erfolgt nach
Ihrer Anmeldung auf einer
Interessentenliste.

Leonie Brentrop,
Heilpädagogin

Mittwoch, 17:15 - 18:15 Uhr,
18:15 - 19:15 Uhr,

8 Termine à 60 Minuten

Interessentenliste 06E

88 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer
Anmeldung auf einer Interessenten-
liste.

Tag der Ruheinsel



Zur Ruhe kommen mit Massage. Eltern- Kind-Wohlfühltag (8 – 11 Jahre)

Das größte Geschenk, was Eltern ihren Kindern machen können, ist, ihnen Zeit zu schenken. An diesem Tag haben Eltern und Kind in wohlthuender Atmosphäre dazu die Möglichkeit. Massagen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen geben Eltern und Kindern den Raum, sich einander in Ruhe zu begegnen, Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken und sich ihre ganz eigene Ruheinsel zu schaffen. Die Teilnehmenden erhalten zahlreiche Anregungen, wie sie einen geeigneten Rückzugsort auch für zu Hause gestalten und mit Entspannungselementen füllen können. Zwischen den Entspannungseinheiten gibt es Gelegenheit zum persönlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Ruth Lewe,
Massage- und Meditationslehrerin

Samstag, 9:30 – 12:00 Uhr,
13.01., 09.03. oder 16.11.

Kurs 6K

30 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Entdeckerkids

Eltern-Kind-Workshop (4 - 6 Jahre) zu Nachhaltigkeitsthemen

Spielzeug aus Müll basteln, Kleber nachhaltig selbst herstellen, Pflanzen beim Wachsen beobachten: Rund um Nachhaltigkeitsthemen gibt es für Kinder viel zu entdecken. In diesem Kurs nähern sich die Kleinen mit ihren Eltern ganz praktisch und spielerisch verschiedensten Zusammenhängen unserer dinglichen Welt und lernen ganz viel über Wertstoffkreisläufe, Ressourcenverbrauch und ein zukunftsfähiges Leben. In wöchentlichen Projekten bekommen die Familien Anregungen für ihren Alltag und eignen sich Fähigkeiten an, ihr Leben nachhaltiger zu gestalten.

Conny Brandt,
Najine Ameli,
Bettina Strunk,
Mitarbeiterinnen der Bib der Dinge

4 Samstage 10:00 – 11:30 Uhr,
Kurs 1:
17.02., 24.02., 02.03. & 09.03.
Kurs 2:
02.11., 09.11., 16.11. & 23.11.

Veranstaltung 3G

56 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Kinderschwimmen (ab 4 Jahre)

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 wassergewöhnte 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.

Wassergewöhnung
Interessentenliste 07C1

Kinderschwimmen mit Hilfsmitteln
Interessentenliste 07C2

Kinderschwimmen Frühschwimmer (Seepferdchen)
Interessentenliste 07C3

Schwimmbad:
Marienhospital Wattenscheid

8 Termine à 45 Minuten

104 € pro Kind

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

Schwimmen für Kinder mit Handicap

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.

Lara Bäumer

8 Termine à 45 Minuten

Interessentenliste 07E



104 € pro Eltern-Kind-Paar

Schwimmbad:
Marienhospital Wattenscheid

Die Platzvergabe erfolgt nach Ihrer Anmeldung auf einer Interessentenliste.

Allwetterpiraten



Spiel, Sport und Spaß im Stadtpark

Ob Sonne, Schnee, Wind oder Regen: Die Allwetterpiratinnen und -piraten treffen sich zu einem an das Wetter und die Jahreszeit angepassten Abenteuerprogramm im Bochumer Stadtpark. Bei gemeinsamen Bewegungsspielen, sportlichen Aktivitäten und Bastelprojekten wird spielerisch die kindliche Motorik und Wahrnehmung geschult und die Eltern-Kind-Bindung gefördert.

Ein Angebot für Eltern und ihre Kinder im Alter von 3-6 Jahren. Mitzubringen sind an das Wetter angepasste Kleidung, ein Mittagssnack sowie Getränke. Spiel- und Bastelmaterialien werden gestellt.

Sebastian Schmitz,
Fitnesstrainer

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr,
03.02., 13.04., 08.06., 24.08.,
05.10. oder 07.12.

Veranstaltung 6H

20 € pro Termin und Kind
10 € Geschwisterkinder
Anmeldung erforderlich

Ringelpietz in den Ferien

Musik-Sommerferien-Workshop (Kinderkurs)

Fünf Tage, in denen die Kinder gemeinsam tanzen, spielen und musizieren. Neben verschiedenen Tanz- und Bewegungsspielen lernen sie unterschiedliche Instrumente und Melodien kennen. Gemeinsame Gruppenspiele oder Zeit an der frischen Luft auf dem Spielplatz bringen Spaß und gute Laune. Am Ende der Woche wird das gemeinsam Erlebte den Eltern in einer kleinen Show vorgeführt.

Leonie Brentrop,
Heilpädagogin, Musik- und
Klangtherapeutin

05.08. - 09.08.
12.08. - 16.08.
21.10. - 25.10.
3 - 5 Jahre 9:30 - 11:45 Uhr

Kurs 6FR

70 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Bewegungsbaustelle

Bauen, konstruieren und spielen (6 - 8 Jahre)

In der Bewegungsbaustelle entsteht eine Welt der Fantasie, des Gestaltens und des Miteinanders. Die Kleinen bauen gemeinsam mit ihren Eltern eine Landschaft: Eine Straßenwelt, ein Piratenschiff oder doch eine Balancierwelt? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. In verschiedenen Phasen wird überlegt und geplant, dann gemeinsam gebaut und schließlich gespielt. Eltern und Kinder arbeiten gemeinsam, verbessern ihre Beziehung zueinander und haben ein tolles gemeinsames Erlebnis. Gleichzeitig machen sie eine Menge sozialer Erfahrungen und setzen sich mit Körper, Bewegung und Material auseinander.

Es werden bequeme Kleidung, ein Mittagssnack sowie eine Portion Neugier benötigt.

Von Superhelden und Prinzessinnen

Theaterworkshop (6 - 9 Jahre)

Wer willst du sein? Von dieser Frage ausgehend entwickeln die Kinder gemeinsam Geschichten von Prinzessinnen und Prinzen, Superhelden und Heldinnen, von Tieren und Fabelwesen. In den zwei Workshoptagen schlüpfen sie in eine Rolle, basteln Kostüme, denken sich eine Geschichte aus, die am Sonntag vor den Eltern aufgeführt wird. Einmal sein, wer oder was sie schon immer mal sein wollten: Der Fantasie der Kinder sind keine Grenzen gesetzt.



Sina Allkemper,
Motologin, M.A.

Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr,
10.02., 20.04., 15.06., 14.09.
oder 16.11.

Interessentenliste 06E

60 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Rosalie Linneweber,
Theaterpädagogin

Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr und
Sonntag, 11:00 – 16:00 Uhr

Aufführung für die Eltern
Sonntag ca. 15:00 Uhr

13.01. & 14.01.
03.02. & 04.02.
22.06. & 23.06.
21.09. & 22.09.
16.11. & 17.11.

Veranstaltung 6M

85 € pro Kind

Ferienkurse

Montag bis Freitag, 10:00 – 15:00 Uhr,
25.03. – 29.03. und 12.08. – 16.08.

220 € pro Kind



Mein Balkon – ein Naturschutzgebiet

Eltern-Kind-Workshop (5 - 8 Jahre)

Rund 60 Millionen Menschen in Deutschland haben bei sich zu Hause einen Balkon. Dieser ist für sie oft eine wertvolle Aufenthaltsfläche, kann aber auch ein wertvoller Lebensraum für Pflanzen, Vögel und Insekten werden. In diesen Workshops werden die teilnehmenden Eltern und Kinder praxisnah und mit zahlreichen Beispielen in ihren ersten Schritten für ihren naturnahen, artenreichen Balkon begleitet:

- **Blumenwiese für Insekten:** Ein mitgebrachtes Pflanzgefäß wird insektenfreundlich bepflanzt
- **Insekten ein zu Hause:** Es wird ein Insektenhotel für zu Hause gebaut
- **Vogelhotel:** Es wird ein Nistkasten für zu Hause gebaut

**Ilias Greassidis,
Najine Ameli,
Bettina Strunk,**
MitarbeiterInnen der Bib der Dinge

Dienstag 15:30 – 17:45 Uhr,
Blumenwiese: 20.02.
Insekten: 05.03.
Vögel: 12.03.

Veranstaltung 3G

15 € pro Eltern-Kind-Paar
Inklusive Material
Anmeldung erforderlich

Walderlebnistag

Für Familien (ab 5 Jahren)

Gemeinsam Zeit im Wald zu verbringen ist für Eltern und Kinder ebenso spannend wie erholsam. Wir entdecken mit Spaß und allen Sinnen die Schätze des Waldes. Wir horchen auf die Geräusche des Waldes, fühlen die Rinden der Bäume, riechen den Duft des Moores, nehmen Krabbeltiere genauer ins Visier. Wir naschen an Pflanzen und freuen uns über ihre Farben. Wir wandern über Stock und Stein und klettern über Seilbrücken. In gemeinsamen Spielen wachsen wir zusammen und über uns hinaus. Wundersame Waldgeschichten wecken unsere Fantasie. Dazu lernen wir ganz nebenbei Interessantes über unsere Umwelt. Jeder Walddag ist einzeln buchbar. Feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen und einen Rucksack mit Verpflegung für ein Picknick mitbringen. Bei Unwetter wird ein Ersatztermin angeboten.

Bauernhof-Erlebnis-Nachmittag

Eltern-Kind-Kurs (6 - 10 Jahre)

Auf einem Bauernhof gibt es viele Abenteuer zu erleben. In Kooperation mit dem Schulbauern- und Naturschutzhof Recklinghausen e.V. widmen die Teilnehmenden sich jeweils an einem Nachmittag einem Thema des Bauernhofalltags. Kinder und ihre Eltern erschließen sich so praktisch die Zusammenhänge des ländlichen Lebens, der Lebensmittelzubereitung und der Nutztierhaltung. Nach einer Bauernhofführung befassen sich die Teilnehmenden mit dem jeweiligen Thema. Den Abschluss bildet ein gemeinsam zubereitetes Gericht. Zusammen lassen wir beim Essen den Nachmittag Revue passieren.

Kursort ist der Schulbauernhof in Recklinghausen. Wetterangepasste Kleidung ist notwendig.

Dr. Wiltrud Geurtz,
Biologin und Umweltpädagogin

Samstag, 11:00 – 16:00 Uhr,
Bäume des Waldes: 13.04.
Pflanzen des Waldes: 11.05.
Vögel im Wald: 08.06.
Wald-Insekten: 31.08.
Eichhörnchen: 28.09.

Veranstaltung 3G

50 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

**Team des Schulbauern-
und Naturschutzhof
Recklinghausen e.V.**

Dienstag, 16:00 – 19:00 Uhr,
Der Kräutergarten: 19.03.
Alles über Ziegen: 09.04.
Vom Brot zum Korn: 25.6.
Alles über Ponys: 17.09.
**Vom Apfelpflücken
zum Apfelsaft:** 08.10.

Veranstaltung 3G

Pony und Ziege:
50 € pro Eltern-Kind-Paar
Kräuter, Brot und Apfel:
40 € pro Eltern-Kind-Paar
Anmeldung erforderlich

Ist das Müll oder doch ein „Wertstoff“?

Eltern-Kind-Upcyclingworkshop zum Thema Holz (6 - 9 Jahre)

Schon Titus Jonas, Schrottplatzbesitzer und Onkel von Justus Jonas in den Geschichten der ???, sprach davon, dass es sich bei seinem ‚Müll‘ eigentlich um Wertstoffe handelt. Was also sind diese Wertstoffe und was unterscheidet sie von echtem ‚Müll‘? Dieser Frage gehen die Teilnehmenden gemeinsam in diesem Workshop nach und machen aus vermeintlich Altem Neues.

Kinder erlernen so zusammen mit ihren Eltern nicht nur, dass Altes nicht gleich wertlos ist, sondern sich daraus noch Erstaunliches zaubern lässt. Sie erlernen grundlegende Fähigkeiten der Holzbearbeitung kennen und fördern ihre motorischen Fähigkeiten. Mit kindgerechten Werkzeugen arbeiten sie wie die Großen und schaffen aus vermeintlich Altem etwas Einzigartiges.

Neuer Chic für alte Fummel

Eltern-Kind-Upcyclingworkshop mit Textilien (8 - 12 Jahre)

Ein Kopfkissen aus Papas altem Hemd; ein cooles Shirt aus dem zerfledderten Lieblingspulli; ein ärgerliches Loch in der fast neuen Jeans aufgepeppt... In diesem Workshop verleihen die Teilnehmenden vermeintlich Altem neue Wertigkeit. Die Kinder erlernen einfache handwerkliche Fähigkeiten, mit denen sie auch zu Hause ihre Lieblingsteile zu neuen Nutzungen überführen oder ihnen ein zweites Leben als besondere Unikate einhauchen können. Die Teilnehmenden bringen mit, was für sie an Wert verloren hat, aber nicht in die Tonne soll. Vor Ort gibt es Equipment, um daraus etwas Besonderes zu machen sowie einen großen Fundus an Materialien. Sie erlernen dabei diverse Techniken wie Siebdruck, die Buttonmaschine sowie einfache Tricks, um Textilien zu reparieren.

Seifenoper

Eltern-Kind-Workshop „Naturkosmetik selber machen“ (5 - 8 Jahre)

Das meiste, was sich in Kosmetikprodukten befindet, sind sogenannte Füllstoffe. Das Shampoo besteht zu annähernd 90% aus Wasser und der Rest sind Dinge, deren Namen man nur aussprechen kann, wenn man Chemie studiert hat. Auch in Kosmetik für Babys und Kinder glitzert, blubbert, rubbelt und duftet es nach Dingen, die es in der Natur gar nicht gibt – und doch steht ‚natürlich‘ drauf. Aber was genau braucht der Mensch, um gesund reinlich zu werden und auf was kann er verzichten, ohne hygienisch betrachtet wieder ins Mittelalter zu verfallen? In einem Einführungsvortrag lernen die Teilnehmenden, was sich hinter dem Wirrwarr der heutigen ‚Säuberkeitsindustrie‘ verbirgt. Anschließend lernen die Teilnehmenden, Seife selber herzustellen.

**Ilias Greassidis,
Najine Ameli,**
MitarbeiterInnen der Bib der Dinge

Dienstag, 15:30 – 17:45 Uhr,
Oster-Special: 19.03.
Weihnachts-Special: 26.11.

Veranstaltung 3G

15 € pro Eltern-Kind-Paar
Inklusive Material
Anmeldung erforderlich

Bettina Strunk
Mitarbeiterin der Bib der Dinge

Oster-Special:
Freitag 15.03., 15:30 – 17:45 Uhr
Weihnachts-Special:
Dienstag, 12.11., 15:30 – 17:45 Uhr

Veranstaltung 3G

15 € pro Eltern-Kind-Paar
Inklusive Material
Anmeldung erforderlich

Manuela Weber,
Umweltberaterin
Verbraucherzentrale

Freitag, 08.11.,
15:30 – 17:45 Uhr

Veranstaltung 3G

15 € pro Eltern-Kind-Paar
inklusive Material
Anmeldung erforderlich



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

Starke weibliche Mitte – für Frauen

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,
Physiotherapeutin

Mittwoch
Präsenz-Kurs 11:30 – 13:00 Uhr,
Online-Kurs 17:00 – 18:30 Uhr,
9 Einheiten à 90 Minuten

Kurs 6J

126 € pro Person



Pilates für Frauen

Pilates ist ein sanftes aber zugleich sehr effektives Ganzkörpertraining. Durch die Anspannung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur in Kombination mit einer besonderen Atemtechnik, werden die tiefliegenden Muskeln beansprucht. So kräftigt Pilates den kompletten Rumpf und beugt Rückenschmerzen und Verletzungen vor.

Jasmin Keller,
Pilatestrainerin

Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr,
9 Termine à 90 Minuten

Kurs 6J

63 € pro Termin
Anmeldung erforderlich



Bewegung für Kinder mit Handicap

Wirbelwind für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kinder können hier gemeinsam Erfahrungen im Bereich Bewegungsfreude, Mobilisierung und Wahrnehmung machen. Es werden Bewegungsspiele ausprobiert oder ein Parcours aufgebaut, der auf alle Bedürfnisse zugeschnitten ist. Vor allem aber steht der Spaß im Vordergrund.

Leonie Brentrop,
Heilpädagogin



dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr

Turnhalle in der Schule
am Haus Langendreer,
Hauptstraße 157, 44892 Bochum

6 € pro Termin

Anmeldung erforderlich unter
info@menschenskinder-bochum.de

Sport für Jugendliche mit Handicap

Wilde Fritten

Jugendliche wollen und brauchen Bewegungsmöglichkeiten und sollen lernen, wie man an Bewegung und Sport, Spaß und Freude erfahren kann. 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 für die gängigen Handicap-Angebote zu fit sind oder mehr von sich fordern wollen, aber sich nicht in offene Sportvereine trauen.

Kristina Schmerbeck,
Übungsleiter-C-Lizenz



dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Turnhalle im Falkenheim, Akademie-
straße 69, 44789 Bochum (leider
nicht barrierefrei, Halle im OG über
Treppe erreichbar)

6 € pro Termin

Anmeldung erforderlich unter
info@menschenskinder-bochum.de



**WIR HABEN BOCK AUF
BOCHUM**



Integratives Tennis

Das Ziel des TC Rot-Weiß Bochum-Werne ist, die sozialen Kompetenzen und die Persönlichkeit der Jugendlichen weiterzuentwickeln sowie die körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Tennis eignet sich aufgrund der vielfältig kombinierten Bewegungsmuster des Schlagens, Werfens und Laufens dafür ideal. Unter Anleitung von Michael Feld stehen einmal wöchentlich auf dem Platz oder in der Tennishalle Grundtechniken wie Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley auf dem Programm.



Michael Feld,
Trainer

Tennis-Verein Rot-Weiß Bochum-Werne
Werner Hellweg 566, 44894 Bochum

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr,
Herbst bis Ostern in der Halle,
Ostern bis Herbst auf dem Außenplatz,
kein Training in den Ferien

Alter: 12 - 18 Jahre

Eigenanteil von 6 € pro Termin
plus 1 € Lichtgeld
bei Hallennutzung im Winter

Anmeldung: Michael Feld
0177 81 51 071
MichaelFeld@gmx.de



Freizeitangebot für Jugendliche mit Handicap

Jugendliche mit Behinderung haben die gleichen Bedürfnisse an ihre Freizeitgestaltung wie Jugendliche ohne eine Behinderung. Die gemeinsame Planung der Freizeitangebote in der Gruppe ist jahreszeitlich orientiert. Kreative Angebote, Spaß und gemeinsames Erleben stehen im Vordergrund, aber auch das Erlernen und Trainieren von Alltagskompetenzen.

Mögliche Angebote sind Kochen und Backen, Gesellschaftsspiele, Basteln, Ausflüge, Kino- oder Theaterbesuche, Disco oder Sinnes- und Bewegungsaktivitäten in der Turnhalle.

Dieses Angebot findet an der Universitätskinderklinik in Bochum statt.

Betreuerte Team Menschen(s)kinder e.V.

5 Kurszeiträume pro Jahr,
Wilde 12, Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr
Wilde 13, Mittwoch, 17:30 - 19:30 Uhr
Wilde 14, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr

Alter: 10 - 20 Jahre

Eigentanteil von 7 € pro Termin
mit 8 Terminen

Freie Plätze bitte erfragen unter
info@menschenskinder-bochum.de



Ferienbetreuung für Kinder mit Handicap

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

Ob in den Räumlichkeiten des alten Hörsaals der Kinderklinik 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 e.V.

Betreuungszeiten 8:00 – 15:00 Uhr

Osterferien

25.03. – 28.03. + 02.04. – 05.04.

Sommerferien

05.08. – 09.08. + 12.08. – 16.08.

Herbstferien

14.10. – 18.10. + 21.10. – 25.10.

50 € pro Tag

einschließlich Verpflegung

Anmeldung erforderlich bei
Menschen(s)kinder e.V.

info@menschenskinder-bochum.de



Die Anmeldezeiträume werden auf
www.menschenskinder-bochum.de
bekannt gegeben.

Samstagsbetreuung, Kochen, Disco für Kids mit Behinderung

Samstagsbetreuung, Kochen, Disco für Kids mit Behinderung

Für viele Menschen mit Beeinträchtigung bieten gemeinsame Aktivitäten mit Gleichaltrigen ein wichtiger Baustein in ihrer Entwicklung. Egal ob Spielen, Kochen oder Tanzen, Hauptsache, es macht Spaß. Mit Unterstützung unseres Betreuerteams sollen eine schöne Zeit verbracht und neue Erfahrungen gesammelt werden.

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

In der Disco kann so richtig abgerockt werden.

Betreuerteam Menschen(s)kinder e.V.

Kochen und Spiele

Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

oder 14:00 – 18:00 Uhr

Eigenteil von 20 € pro Termin

Disco

Samstag, 17:00 – 20:00 Uhr,

Eigenteil von 10 € pro Termin

Termine siehe unter
www.menschenskinder-bochum.de

Anmeldung erforderlich bei
Menschen(s)kinder e.V.

info@menschenskinder-bochum.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 PatientInnen stationär und weitere 35.000 bis 40.000 PatientInnen 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 erweiterten wir unser Zentrum für Seltene Erkrankungen um den Bereich seltene Knochenkrankungen. In unserem universitären Perinatalzentrum im Standort St. Elisabeth-Krankenhaus werden Schwangere mit drohender Risiko-

geburt und die Frühgeborenen hoch kompetent betreut. Mit unserer Neu- und Frühgeborenenstation, der Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie 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. 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 PatientInnen und deren Angehörige bedeutsam sind und über die klassische medizinische Betreuung hinausgehen. In diesem Heft finden Sie einen Überblick über die gemeinsamen Angebote unserer Universitätskinderklinik und des Familienforums.

*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“).

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.

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, Mehrlingsschwangerschaften, Prävention und Vermeidung von Frühgeburtslichkeit, Gestationsdiabetes und der Organdiagnostik (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.

Sozialpsychologische Beratung

Entsprechend des hohen Versorgungsstandards eines „Level 1“ – Perinatalzentrums, bieten wir psychologische und sozialmedizinische Betreuung für unsere Eltern an. Wir möchten Eltern, die ein Frühgeborenes oder ein Kind mit Problemen irgendwelcher Art erwarten oder zur Welt gebracht haben, bestmöglich begleiten. Während des gesamten Klinikaufenthaltes Ihres Kindes oder Ihrer Kinder stehen wir Ihnen zur Seite.

Kreißsaal-Telefon: 0234 509 8264



Priv.-Doz. Dr. med.

Peter Kern

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe
Perinatalmediziner (Spezielle Geburts-
hilfe und Perinatalmedizin)

T (0234) 509 82 61 (Sekretariat)

T (0234) 509 82 64 (Kreißsaal)



Dr. med.

Norbert Teig

Leiter der Abteilung Neonatologie/
Pädiatrische Intensivmedizin
Leiter des Schlaflabors
Kinderpneumologe

T (0234) 509 86 32 (Neonatologie)



Swantje Zimmermann

Diplom-Pädagogin
Elternberatung
Perinatalzentrum

T (0234) 509 86 33

Pneumologie · Allergologie · Infektiologie · Immunologie

Erkrankungen der Atemwege wie Asthma bronchiale und Mukoviszidose, Allergien und Erkrankungen des Immunsystems sowie spezifische Infektionserkrankungen bilden seit langem einen fest etablierten und wesentlichen Schwerpunkt an der Universitätskinderklinik Bochum. Wir betreuen sowohl PatientInnen und ihre Angehörigen

A. Wiemers

Dr. med. A. Hoffmann

Dr. med. S. Dillenhöfer

Dr. med. A. Schleglendal

Dr. med. T. Rothoef

Dr. med. N. Teig

S. Hilbt



mit Nahrungsmittelallergien, Asthma bronchiale und Neurodermitis als auch Betroffene von seltenen, aber komplexen chronischen Erkrankungen wie Mukoviszidose (CF), Primäre Ziliäre Dyskinese (PCD), Immundefekten und Atemwegsfehlbildungen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Infektiologie mit der Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit seltenen Infektionserkrankungen, wie z.B. Tuberkulose. Hierfür steht ein Team aus ärztlichem Fachpersonal, Pflegepersonal, PhysiotherapeutInnen, ErnährungsberaterInnen und PsychologInnen zur Verfügung. Unser umfangreiches diagnostisches und therapeutisches Angebot reicht von hochspezialisierter Diagnostik (u.a. moderne und innovative Lungenfunktionsmessmethoden, Endoskopie der Atemwege in flexibler und starrer Technik, CF-Elektrophysiologie, PCD-Videoendoskopie, Lungen-CT und -MRT) bis hin zu vielfältigen Therapieangeboten.

Pneumologie und Christiane-Herzog Centrum Ruhr

Die Abteilung Pädiatrische Pneumologie an der Kinderklinik der Ruhr-Universität hat als Schwerpunkt die Betreuung von PatientInnen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie die Mukoviszidose, Primäre Ziliäre Dyskinese und Non-CF-Bronchiektasen, für die seit Jahren eine große Spezialambulanz besteht, in der die ambulante und stationäre Behandlung der vielfältigen Probleme durch eine ganzheitliche Betreuung in einem multiprofessionellen Team sichergestellt wird. Daneben bieten wir hochspezialisierte Diagnostik für diese Erkrankungen an.

Gemeinsam mit der Universität Duisburg/Essen konnten wir das bundesweit 5. Christiane-Herzog-Zentrum gründen, wodurch wir PatientInnen mit Mukoviszidose jeden Alters eine optimale Versorgung bieten können. Wir führen zudem diverse klinische Studien, zur Verbesserung der Therapie der chronischen Erkrankungen wie CF, PCD und Asthma bronchiale, durch.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Abteilung ist die Infektiologie. Infektionen der Atemwege spielen eine große Rolle bei Entstehung und Verlauf akuter und chronischer Atemwegserkrankungen. Es wird eine Sprechstunde für Verdachtsfälle und gesicherte Tuberkulose-Infektionen angeboten. Darüber hinaus untersuchen wir auch in Forschungsprojekten den Einfluss von Atemwegsinfektionen auf die Ausprägung und den Verlauf chronischer Lungenerkrankungen.

Ein weiteres Augenmerk gilt der Diagnostik anstrengungsabhängiger Atembeschwerden und funktioneller Atemstörungen. Hierzu stehen uns Anamnese, verschiedene Lungenfunktionsmessmethoden inkl. Laufbandprovokation, Leistungsdiagnostik und kardiologische Diagnostik zur Verfügung.

Des Weiteren bieten wir Schulungsmaßnahmen für PatientInnen mit Asthma, Allergien und PCD an.

Dr. med.

Stefanie Dillenhöfer

Oberärztin

Kinderpneumologin

T (0234) 509 26 31



Anna Wiemers

Oberärztin

Kinderpneumologin

Allergologin

T (0234) 509 26 31



Angeborene Lungenerkrankungen

Wir betreuen Kinder mit angeborenen Lungenerkrankungen und Heimsauerstofftherapie, Heimbeatmung oder Tracheostoma. Als Teil der Spezialambulanz für kindliche Lungenerkrankungen betreut diese Ambulanz vor allem Kinder mit angeborenen Lungenfehlbildungen (z.B. kongenitale cystische Malformation, Zwerchfellhernie, Ösophagusatresie), ehemalige Frühgeborene mit bronchopulmonaler Dysplasie und Kinder, die wegen einer Lungenerkrankung, einer neurologischen Erkrankung oder aufgrund schlafbezogener Atemstörungen zu Hause beatmet werden müssen oder Sauerstoff bekommen. Ambulant werden Lungenfunktionen, ambulante Langzeitmessungen der Sauerstoffsättigung und Auswertungen von Heimmonitoren durchgeführt.

Zahlreiche andere diagnostische Möglichkeiten werden in Zusammenarbeit mit unseren Ambulanzen für Lungenerkrankungen, Herzerkrankungen, Radiologie, Neuropädiatrie und Gastroenterologie genutzt, was eine kompetente Betreuung auch komplexer Probleme ermöglicht.

FOCUS-Ärzteliste: Top-Experte für Neonatologie



Dr. med. **Norbert Teig**
Leiter der Abteilung
Neonatologie • Dr. med.
Tobias Rothoef Oberarzt
Pädiatrische Intensivme-
dizin, Kinderpneumologe/
Neonatologe

T (0234) 509 26 31



Immunologie

Die Immundefektambulanz verfügt über eine mehr als 20-jährige Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung von Immundefekten.

Bundesweit sind rund 100.000 PatientInnen von einem angeborenen Immundefekt betroffen, 20.000 allein in Nordrhein-Westfalen. Doch nur 1400 Erkrankte, also lediglich 1,4 Prozent, sind diagnostiziert. Meist sind es Kinder, die sich trotz Antibiotikatherapie mit immer wiederkehrenden Lungenentzündungen, ständigen Ohr-Infektionen, Knochenmarks- und Hirnhautentzündungen, nicht endenden Belägen im Mund, Hautabszessen, Kleinwuchs oder zu geringem Körpergewicht herumschlagen müssen.

Die Bochumer Kinderklinik ist ein immunologisches Schwerpunktzentrum, in dem mittlerweile über 50 PatientInnen mit seltenen Immundefekten betreut werden. Die Klinik unterhält ein eigenes Speziallabor, in dem immunologische Untersuchungen auch für andere Kliniken in einem weiten Einzugsbereich durchgeführt werden.

FOCUS-Ärzteliste: Top-Experte für Neurodermitis

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
Kinderrheumatologie

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

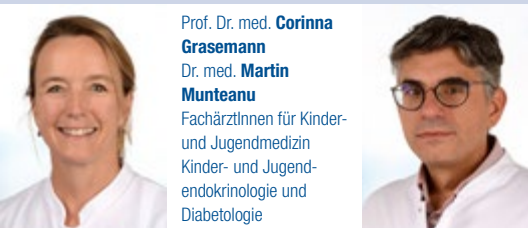
Endokrinologie und Diabetologie für Kinder und Jugendliche

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.



Prof. Dr. med. **Corinna**

Grasemann

Dr. med. **Martin**

Munteanu

FachärztInnen für Kinder- und Jugendmedizin
Kinder- und Jugend-
endokrinologie und
Diabetologie

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. 180 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**

Fachärztin

Judith Kalus

Claudia Krüger

Anja Ohlrogge

Diabetesberaterinnen DDG

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.



Dr. med. Elisabeth Resch, Janet Atinga, Dr. med. Martin Munteanu, Joline Surau, Prof. Dr. med. Corinna Grasemann, Julia Spiekermann, Stephanie Wiesche, Editha Bliss, Jens Bauer, 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, Magensäurerückflusserkrankung, 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 Kinder-
radiologie • Standort
MVZ Radiologie im
JosefCarrée • Dr. med.
Christoph M. Heyer (li)
• Dr. med. Stefan Lem-
burg (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 (DEGUM 1).

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.

Dr. med.

Leon Rossler

Oberarzt

Kinderkardiologie

Neonatalogie

Pädiatrische Sonographie (DEGUM 2)

T (0234) 509 26 39

leon.rossler@klinikum-bochum.de



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 wird geleitet durch Herrn Dr. Leon Rossler, Facharzt für Kinderheilkunde mit den Schwerpunkten Kinderkardiologie und Neonatalogie.

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

Sanitätshaus

Emil Kraft & Sohn GmbH & Co. KG
im Katholischen Klinikum Bochum

Erik Skubel

Alexandrinestraße 5
44791 Bochum

T (0234) 23 95 37 85

www.san-kraft.de



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 Versorgungsmitteln 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. Kopf-orthesen, um dadurch bisher angewandte Methoden (Gipsabdruck) zu ersetzen.

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. Verbrennungsnarben 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



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 Hohendahl. Prof. Lücke leitet die Krankengymnastikabteilung. Die Abteilung arbeitet jedoch über dies eng mit den Abteilungen Orthopädiotechnik, Heilpädagogik, Psychologie, Ergotherapie und Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammen.

Epileptologie und EEG

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

Dr. med.
Charlotte Thiels
Oberärztin
Kinderneurologin



T (0234) 509 26 31

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 Energie-stoffwechsels 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.



Prof. Dr. med.
Thomas Lücke
Leiter der Abteilung Neuropädiatrie
und Sozialpädiatrie
Kinderneurologe · Ernährungsmediziner

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.

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

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. 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.



Michaela Kumpernatz
Bettina Menzen
Tomas Diem
Jürgen Pollok
Physiotherapieabteilung

T (0234) 509 28 16 / 26 / 27
physiotherapie-kinderklinik@kkkbo.de

Sozialmedizinische Nachsorge – Der Bunte Kreis

Das interdisziplinäre Team des Bunten Kreises Bochum bietet Familien mit schwer oder chronisch erkrankten Kindern und Kindern, die einen Unfall erlitten haben oder die viel zu früh geboren sind, Sozialmedizinische Nachsorge als Leistung der Krankenkassen und Familiäre Pflege als Leistung der Pflegekassen 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.



Dr. med.
Almut Weitkämper
Ärztliche Leitung Bunter Kreis

T (0234) 509 28 18
www.bunter-kreis-bochum.de

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 Kin-

Leitung: Prof. Dr. med.
Thomas Lücke

T (0234) 509 28 30



der 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.

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.

Dr. med.
Almut Weitkämper
Oberärztin
Neonatologin | Intensivmedizinerin

T (0234) 509 28 30



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.

Neurorehabilitation

Die ambulante Untersuchung und Behandlung von entwicklungsauffälligen 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.

Dr. med.
Jörg Hohendahl
Oberarzt
Neonatologie - Chirotherapie

T (0234) 509 28 11
joerg.hohendahl@klinikum-bochum.de



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.

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.



PD 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.



Prof. Dr.

Mathilde Kersting

Abteilungsleitung Forschungsdepartment
Kinderernährung (FKE)

T (0234) 509 26 15

mathilde.kersting@ruhr-uni-bochum.de

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 (Muskellabor Bochum) 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.



Leitung

Prof. Dr. med. **Thomas Lücke**

Studienkoordinatorin und Kontakt

Sandra Böger

T (0234) 509 2809

sandra.boeger@klinikum-bochum.de



Allgemeine Geschäftsbedingungen

der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet/Familienforum Ruhr - Anerkannte Familienbildungsstätte

Das Familienforum Ruhr – Anerkannte Familienbildungsstätte (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.. Die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen regeln das Vertragsverhältnis zwischen dem/der TeilnehmerIn an Veranstaltungen, Seminaren und Kursen und dem Familienforum. Mit der Anmeldung erkennen Sie 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 über mehrwöchige fortlaufende Kurse innerhalb eines ca. zweimonatigen Kurszeitraumes einerseits sowie Einzelveranstaltungen mit einem oder wenigen Terminen andererseits.

Alle Veranstaltungen stehen grundsätzlich jedem offen. Einige Veranstaltungen haben jedoch spezifische Teilnahmevoraussetzungen, wie z.B. Zielgruppenzugehörigkeit, Geschlecht, Alter usw., welche im Veranstaltungsprogramm (Jahresprogrammheft sowie Programmankündigungen auf unserer Homepage www.familienforum-ruhr.de) ausdrücklich genannt sind. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen im Internet.

§ 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/ihr Angebot für einen Vertragsabschluss durch Anklicken des Buttons „Zahlungspflichtig bestellen“ auf unserer Homepage (www.familienforum-ruhr.de) ab. Nach Eingang der Bestellung erhält der/die TeilnehmerIn eine Bestätigungsmail. Mit Zusendung der Bestätigungsmailteilung per E-Mail an den/die TeilnehmerIn, kommt eine verbindliche Anmeldung zwischen TeilnehmerIn und Familienforum zustande.
3. Die verbindliche Anmeldung erfolgt für die jeweilige Veranstaltung auf unserer Homepage (www.familienforum-ruhr.de), die wir Ihnen anschließend per E-Mail bestätigen.

4. Anmeldungen auf Interessentenlisten und Wartelisten sind unverbindlich. Bei Verfügbarkeit bieten wir per E-Mail oder telefonisch einen Platz an. Wird das Angebot angenommen, ist die Anmeldung mit Eingang der Bestätigungsmail beim/bei der TeilnehmerIn verbindlich.

5. Im Kurs befindlichen TeilnehmerInnen gewähren wir in der Regel ein Wiederanmeldevorrecht für den nächsten Kurszeitraum. Die Wiederanmeldung zum nächsten Kurszeitraum ist bei fristgerechter Rückmeldung mit Eingang der Bestätigungsmail beim/bei der TeilnehmerIn verbindlich. Ein Rechtsanspruch auf das Wiederanmeldevorrecht besteht nicht.

§ 3 Abmeldung

1. Eine Abmeldung muss nachweislich bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn erfolgt sein. Es wird dann keine Gebühr erhoben. Bei späterer Abmeldung (d.h. weniger als 14 Tage vor Kursbeginn) oder Fernbleiben müssen wir die volle Gebühr erheben.
2. Erfolgt die Anmeldung kurzfristig, d.h. weniger als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, ist eine Abmeldung ausgeschlossen.
3. Ein Wechsel der Lehrperson berechtigt nicht zur Abmeldung von der Veranstaltung.

§ 4 Abmeldung im Krankheitsfall des Kindes

Sollte Ihr Kind 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

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. Die Absage wegen zu geringer Teilnehmerzahl erfolgt rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn. 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.

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 Eltern-Kind-Kursen ist es möglich, eine Zuschussung zur Kursgebühr über das Bildungs- und Teilhabepaket Ihrer Stadt zu beantragen. Die Beantragung erfolgt durch die TeilnehmerInnen mit der Kursbestätigung bei der Bildungs- und Teilhabe-Stelle.
2. Eltern von behinderten Kindern können einen Antrag auf Kostenbeteiligung bei der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. stellen, sofern die Kursgebühren nicht schon als ermäßigt ausgewiesen sind (Stichwort: Eigenanteil). Den Antrag stellt Ihnen auf Anfrage die jeweilige Kurskoordinatorin zur Verfügung. Er ist zudem erhältlich bei: Menschen(s)kinder e.V., Alexandrinenstr. 5, 44791 Bochum, info@menschenkinder-bochum.de
3. Bei Anmeldungen von Geschwistern zum selben Kurs gewähren wir für das zweite Kind einen Preisnachlass von 50% auf die Kursgebühr dieses Kurses.
4. Empfängern von ALG II (Leistungen nach SGB II), Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (SGB XII), Leistungen nach dem Asylbewerber-Leistungsgesetz, Leistungen nach dem Bafög und von Berufsausbildungsbeihilfe nach dem SGB III/AFG gewähren wir einen Preisnachlass von 50% nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises.

Ermäßigungen sind nur ab einer Gebühr von 10 Euro 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 zur Verfügung zu stellen. Die Verwendung Ihrer Daten für allgemeine Ankündigungen (Newsletter) erfolgt ausschließlich nach Ihrer expliziten Einwilligung bis auf Widerruf.
2. Kontrollbehörden erhalten zur Prüfung der Mittelverwendung Einblick in die Teilnehmerlisten. Darüber hinaus erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.
3. 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 verwendeten Besprechungsplattform an.
2. Die Weitergabe des Teilnahmelinks ist untersagt.
3. Der Mitschnitt (sowohl Audio als auch Video/Bild) der Online-Veranstaltung ist nicht gestattet.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet/Familienforum Ruhr - Anerkannte Familienbildungsstätte

§ 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 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 Teilnehmer/innen 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 – Anerkannte Familienbildungsstätte 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.

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 einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Leistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Leistung entspricht.

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)

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

Veranstaltungsort, wenn nicht anders angegeben

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

Das Familienforum Ruhr - Anerkannte Familienbildungsstätte 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 Jochen Grothkop (Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.).

Impressum Familienforum 2024

Idee + Konzept Familienforum Team

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

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

Titelfoto Anja Micke

Gestaltung Carsten Briefs · werteschiede.de

Druck www.wir-machen-druck.de



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

Unser Team

Hinten: Diana Stricker, Friederike Wentingmann, Anna Seidel, Annika Görres

Vorne: Gregor Betz, Betina Johannes, Aleksandra Mau, Laura Schöne



Leitung

Dr. Gregor Betz

T 0234 509 28 03

E betz@familienforum-ruhr.de

Schwangerschaft und Eltern-Kind

Anna Seidel

T 0234 509 28 35

E seidel@familienforum-ruhr.de

Montag - Donnerstag 10:00 - 13:00 Uhr

Musik 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

Handicapkurse

Diana Stricker - Menschen(s)kinder e.V.

E info@menschenskinder-bochum.de

Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet

Familienforum Ruhr

Anerkannte Familienbildungsstätte

Alexandrinestraße 5

44791 Bochum

F 0234 509 28 20

E info@familienforum-ruhr.de

Anmeldungen unter
www.familienforum-ruhr.de



Wir freuen uns auf Sie.

Besuchen Sie uns auf 