

Die Wolfsburger Elternschule

Kurs- und Beratungsprogramm
Herbst und Winter 2012/2013



Eine Kooperation des Klinikums Wolfsburg und des
Bildungszentrum Wolfsburger Volkshochschule gGmbH

*„DIE GEBURT EINES KINDES IST EINE REISE IN
EIN NEUES LEBEN“*

ANGELIKA HEIL

Die Wolfsburger Elternschule

ist ein neues Kooperationsangebot zwischen dem Klinikum Wolfsburg und dem Bildungszentrum Wolfsburger Volkshochschule.

Sie bietet fachkundige Kurse und kompetente Beratungs- bzw. Betreuungsangebote für werdende Eltern rund um die Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate im Leben des Kindes. Darüber hinaus unterstützt sie das Wohlbefinden und die Eigenverantwortlichkeit der Eltern vor und nach der Geburt.

Sie leistet einen wichtigen Beitrag, damit Eltern in der familienfreundlichen Stadt Wolfsburg einen guten Start in das Leben mit Kind(ern) erleben.

Die Elternschule wird von Ärztinnen, Kinderkrankenschwestern, Hebammen, Stillberaterinnen, Ernährungsberaterinnen und Übungsleitern durchgeführt.

Wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. Karl Ulrich Petry
Chefarzt der Frauenklinik

Dr. Birgit Rabofski
Geschäftsführerin der VHS

Ihre Ansprechpartnerinnen

Klinikum Wolfsburg

Nele Liebrich

Kinderkrankenschwester, Kursleiterin, ressourcenfokussierte Elternberaterin

Angelika Heil

Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Tel. 05361/80-1055

E-Mail: elternschule@klinikum.wolfsburg.de

Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch | 9.00-12.00 Uhr

Sauerbruchstr. 7
38440 Wolfsburg

Volkshochschule Wolfsburg

Marina Hartwig

Programmbereichsleitung Gesundheitsbildung

Tel. 05361/89390-80

E-Mail: marina.hartwig@bzw.wolfsburg.de

Volkshochschule Wolfsburg (VHS 1)
Hugo-Junkers-Weg 5
38440 Wolfsburg

Anmeldungen

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für die Kurse mit einer Kursnummer im **Kundenservice der VHS Wolfsburg** anmelden müssen (Anmeldung unter: 05361/89390-40). Ansonsten melden Sie sich bitte bei der im Text angegebenen Telefonnummer.

Unterrichtsort

Der Unterricht findet in der Elternschule im Klinikum der Stadt Wolfsburg oder in den Räumen der Wolfsburger Volkshochschule statt:

Klinikum Wolfsburg
Elternschule (F4)
Sauerbruchstr. 7
38440 Wolfsburg

bzw.

Bildungszentrum Wolfsburger Volkshochschule gGmbH
VHS 1
Hugo-Junkers-Weg 5
38440 Wolfsburg

Inhaltsverzeichnis

Vor der Geburt	6
<i>Beratungstelefon der Elternschule</i>	<i>6</i>
<i>Akupunktur in der Schwangerschaft.....</i>	<i>7</i>
<i>Geburtsvorbereitung am Wochenende</i>	<i>7</i>
<i>Geburtsvorbereitung „Frauen plus“</i>	<i>8</i>
<i>Geburtsvorbereitung wöchentlich</i>	<i>8</i>
<i>Vorbereitungskurs auf die Geburt und die Zeit danach.....</i>	<i>8</i>
Rund um die Geburt	8
<i>Kreißsaalführung</i>	<i>8</i>
<i>Einzelberatung für werdende Eltern</i>	<i>9</i>
<i>Hebammensprechstunde</i>	<i>9</i>
Nach der Geburt	9
<i>Kombi-Kurs: Rückbildungsgymnastik und Babymassage</i>	<i>9</i>
<i>PEKiP</i>	<i>10</i>
<i>Babyfitness</i>	<i>11</i>
<i>Stillberatung in der Klinik</i>	<i>11</i>
<i>Stillberatung ambulant.....</i>	<i>12</i>
<i>Rückbildungsgymnastik.....</i>	<i>12</i>
<i>Rückbildungsgymnastik im Wasser.....</i>	<i>12</i>
<i>„EinSchnitt“</i>	<i>12</i>
Besondere Angebote	13
<i>Babysitter-Kurs in den Herbstferien</i>	<i>13</i>
<i>Wolfsburg ist bilingual - Mehrsprachige Erziehung in Kita und Schule.....</i>	<i>13</i>

Vor der Geburt

Beratungstelefon der Elternschule

Fragen zur Hebammenhilfe, Schwangerschaft, Wochenbett, frühe Elternzeit und zu den Kursen.

Kontaktherstellung zu einzelnen Institutionen der Stadt Wolfsburg.

Termin: Dienstag und Mittwoch | 9.00-12.00 Uhr
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Kontakt: Nele Liebrich, Angelika Heil
Kontakt: 05361/80-1055, 05361/80-3823

Gebührenfrei

Das Kleine Baby - ABC

Babyvorbereitungskurs für werdende Eltern. Von A wie Anziehen bis Z wie Zahnen.

Für Schwangere und werdende Eltern ab der 28. Schwangerschaftswoche, mit der examinierten Kinderkrankenschwester Nele Liebrich. In diesem Kurs wird man auf das Leben mit einem Neugeborenen vorbereitet. Anhand von praktischen Übungen wie Wickeln, Tragen, Baden, Anziehen und das Handling eines Babys wird einem die „Angst“, etwas kaputt zu machen, genommen. In den theoretischen Anteilen wird die erste Zeit mit dem Baby besprochen. Themen wie die Schlafpositionen, Schlafverhalten, Impfungen, plötzlicher Kindstod aber auch der erste Wunde Po, Husten, Schnupfen, Blähungen und die Entwicklung im ersten Lebensjahr werden erörtert. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer wichtige Informationen zum Thema Stillen.

Termin: ab 02.10.12 | 19.30-21.00 Uhr
dienstags, 6 Tage, 12 UStd.
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Nele Liebrich, Angelika Heil
Entgelt: 43 € für Einzelpersonen, 78 € für Paare
Kursnummer: 122300720 (Anmeldung: 05361/89390-40)

Akupunktur in der Schwangerschaft

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung (ab der 36. Schwangerschaftswoche), bei verschiedenen Beschwerden z. B. Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Karpaltunnelsyndrom.

Termin: nach Absprache
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißaal
Leitung: Katja Hermann (Oberärztin)
Entgelt: Einzelsitzung 25 €; Gruppensitzung 15 €
Kontakt: 05361/80-1055

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Paarkurs mit speziellen Vätereinheiten. Inhalt ist die Vorbereitung auf die erste Zeit mit dem Baby. Die Fragen der Väter werden von einem Vater in eigenen Stunden beantwortet.

Termin: bitte bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißaal
Leitung: Esther Maike Herterich (Hebamme) und Florian Herterich
Entgelt: Hebammenleistung¹, Partnerbeitrag² 80 €
Kontakt: 0176/61162812

Geburtsvorbereitung am Wochenende -Paarkurs-

Inhalt sind Themen rund um die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Dabei bleibt auch Raum für Massagen, Entspannungsübungen und Austausch zwischen den Paaren.

Termin: bitte bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißaal
Leitung: Antje Obermann (Hebamme)
Entgelt: Hebammenleistung¹, Partnerbeitrag² 80 €
Kontakt: 05364/943369

Geburtsvorbereitung „Frauen plus“

Paarkurs mit Wassereinheiten

Vorbereitung auf die Geburt und Elternzeit (3 Paartermine); Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegung im Warmwasserbecken. Der Kurs beinhaltet 3 Paartermine und 4 Frauentermine.

Termin: bitte bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißaal
Bäderabteilung Ebene B1
Leitung: Kristina Schlotthauer (Hebamme)
Entgelt: Hebammenleistung¹, Partnerbeitrag² 40 €
Kontakt: 0179/9509858

Geburtsvorbereitung wöchentlich

Vorbereitungskurs auf die Geburt und die Zeit danach.

Termin: bitte bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißaal
Leitung: Kristina Schmidt (Hebamme)
Entgelt: Hebammenleistung¹, Partnerbeitrag² 40 €
Kontakt: 0176/62462501

Rund um die Geburt

Kreißaalführung

Lernen Sie uns persönlich kennen!

Wir laden Sie herzlich zu einem Informationsabend rund um den Kreißaal und die Wochenbettstation G4a ein. Sie haben die Möglichkeit den Kreißaal und die Wochenbettstation zu besichtigen und Fragen an unser Team zu stellen.

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 18.50 Uhr
Ort: Eingangsbereich des Krankenhauses
Leitung: Janine Monner (Oberärztin), Liliana Hartmann (Hebamme)

Gebührenfrei

Einzelberatung für werdende Eltern

Sie haben Interesse an unseren Angeboten, Ihre Schwangerschaft ist aber bereits weit fortgeschritten? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Wir beraten Sie und Ihren Partner auch gern in einem Einzelgespräch zu allen Themen rund um die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Die Beratung besteht aus zwei 90 minütigen Gesprächen.

Termin: nach Absprache
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Nele Liebrich, Angelika Heil
Entgelt: 100 € für zwei Termine
Kontakt: 05361/80-1055

Hebammensprechstunde

Fragen zur Geburt und zum Wochenbett.

Termin: Mittwochs | 14.00-15.30 Uhr
Leitung: Rosa Feldmann (Hebamme)
Kontakt: 05361/80-1337

Gebührenfrei, Anmeldung erbeten

Nach der Geburt

Kombi-Kurs: Rückbildungsgymnastik und Babymassage

Für Frauen nach dem Wochenbett und Babys ab der 6. Lebenswoche. Hierbei können die Mütter ihre Babys zum Kurs mitbringen. Der einstündigen Rückbildungsgymnastik schließt sich die Babymassage an. In den Kurseinheiten geht es vor allem um die Unterstützung der Kommunikation und Bindung zwischen Mutter und Kind durch liebevolle Berührung. Dabei vereint die Babymassage vier verschiedene Techniken aus der indischen sowie schwedischen Tradition. Ebenso werden Elemente aus der Reflexzonenmassage und die Berührungsentspannung mit dem Ursprung im Yoga integriert.

Termin: bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Antje Obermann (Hebamme)

Entgelt: Rückbildung fällt unter die Hebammenleistung¹, Beitrag Babymassage 40 €
Kontakt: 05364/943369

PEKiP

Prager Eltern-Kind-Programm

für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Geburtstag

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche. Spiel- und Bewegungsanregungen stehen im Mittelpunkt der Treffen, bei denen die Babys in einem warmen Raum ausgezogen werden können. Die Angebote sind dem jeweiligen Entwicklungsstand angemessen und stellen eine aktivierende Lernform dar, in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spiel bestimmt. PEKiP fördert die Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsames Erleben von Bewegung und Spiel. Darüber hinaus findet ein intensiver Austausch der Eltern zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen, zu Ernährung und Gesundheit und zu Themen, die aus dem Alltag aufgegriffen werden können, statt. Bei der Anmeldung bitte dringend Geburtsdatum und Name des Kindes mitteilen.

Für Kinder die im Dezember 2011 und Januar 2012 geboren wurden

Termin: ab 04.09.2012 | 9.00-10.30 Uhr
dienstags, 7 Tage, 14 UStd.
Ort: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5
Leitung: Frauke Tobschall
Entgelt: 59 €
Kursnummer: 122106710 (Anmeldung: 05361/89390-40)

Termin: ab 06.11.2012 | 9.00-10.30 Uhr
dienstags, 7 Tage, 14 UStd.
Ort: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5
Leitung: Frauke Tobschall
Entgelt: 59 €
Kursnummer: 122106712 (Anmeldung: 05361/89390-40)

Für Kinder die im Juni und Juli 2012 geboren wurden

Termin: ab 04.09.2012 | 10.45-12.15 Uhr
dienstags, 7 Tage, 14 UStd.
Ort: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5
Leitung: Frauke Tobschall
Entgelt: 59 €
Kursnummer: 122106711 (Anmeldung: 05361/89390-40)

Babyfitness

Die stimulierende Gymnastik beruht auf den Erkenntnissen der natürlichen Bewegungsentwicklung des Kindes in den ersten Lebensmonaten. Sie kräftigt des Stütz- und Bewegungsapparat des Säuglings, fördert die Entwicklung und soll die sozialen Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind festigen. Mit der Säuglingsgymnastik unterstützt man Kinder, die sich „gerecht“ entwickeln, aber auch diejenigen, die in ihrer physischen Entwicklung leicht hinten an stehen. Das wichtigste: Die Übungen und Spiele machen viel Spaß.

Für Kinder die im August und September 2012 geboren wurden

Termin: ab 04.10.2012 | 10.00-11.30 Uhr
Donnerstags, 8 Tage, 16 UStd.
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Nele Liebrich
Entgelt: 54 €
Kursnummer: 122300703 (Anmeldung: 05361/89390-40)

Stillberatung in der Klinik

Individuelle Einzel- oder Gruppenberatung zum Stillen während des Krankenhausaufenthaltes.

Termin: auf Anfrage
Ort: Station G4A
Leitung: Angelika Heil (Still- und Laktationsberaterin IBCLC)
Kontakt: 05361/80-1275

Gebührenfrei, Anmeldung erbeten

Stillberatung ambulant

Individuelle Einzel-/Gruppenberatung zum Stillen.

Termin: auf Anfrage
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Angelika Heil (Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC)
Kontakt: 05361/80-1055
Gebührenfrei, Anmeldung erbeten

Rückbildungsgymnastik

Termin: bitte bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Kristina Schmidt (Hebamme)
Entgelt: Hebammenleistung¹
Kontakt: 0176/62462501

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Termin: bitte bei der Hebamme erfragen
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Kristina Schlotthauer (Hebamme)
Entgelt: Hebammenleistung¹
Kontakt: 0179/9509858

„EinSchnitt“

Gesprächskreis für Frauen vor und nach der Kaiserschnittentbindung.

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat | 20.00-21.30 Uhr
Ort: Klinikum, Elternschule neben dem Kreißsaal
Leitung: Sylvia Kühl-Meier (Hebamme)
Kontakt: 0173/2113323

Besondere Angebote

Babysitter-Kurs in den Herbstferien

Ihr wollt Euer Taschengeld durch Babysitting aufbessern? In diesem Kurs könnt ihr euch umfassend auf euren Einsatz als Babysitter vorbereiten oder auch euer Wissen vertiefen. Wie verhalte ich mich in kritischen Situationen? Was kann ich tun, wenn ein Baby Angst hat, weint oder nicht schlafen will? Für welches Alter sind welche Spiele geeignet? Säuglingspflege und Babynahrung? Aber vor allem wollen wir Euch den Spaß an der Arbeit mit Kindern vermitteln. Nach erfolgreichem Abschluss erhaltet ihr ein Zertifikat.

Termin: 22. bis 24.10.2012 | 10.00-13.00 Uhr
Mo., Di., Mi., 3 Tage, 9 UStd.
Ort: VHS 2, Porschestraße 72
Leitung: Frauke Tobschall, Nele Liebrich
Entgelt: 29 €
Kursnummer: 122300704 (Anmeldung: 05361/89390-40)

Wolfsburg ist bilingual - Mehrsprachige Erziehung in Kita und Schule

Mehrsprachige Erziehung ist eine große Herausforderung für Erzieher, Lehrer und Eltern, die viel Kreativität und Beharrlichkeit erfordert. Wir alle sollten uns dieser Herausforderung stellen, denn wenn sie uns gelingt, machen wir unseren Kindern ein wertvolles und vor allem bleibendes Geschenk. Wenn neugierig auf die wunderbare Welt der Zweisprachigkeit sind, dann besuchen Sie diesen informativen Expertenvortrag.

Termin: 26.09.2012 | 18.00-20.00 Uhr
Mittwoch, 1 Tag, 3 UStd.
Ort: VHS 1, Hugo-Junkers-Weg 5
Leitung: Sylvia Mosur
Entgelt: Entgeltfrei
Kursnummer: 122400001 (Anmeldung: 05361/89390-40)

1: Die Hebammenleistungen werden von der Krankenkasse übernommen.

2: Fragen Sie doch einfach bei Ihrer Krankenkasse nach, ob der Partnerbeitrag übernommen oder bezuschusst wird.

Folgende Partner unterstützen die Wolfsburger Elternschule:

AWO Kreisverband Wolfsburg e.V.
Diakonisches Werk Wolfsburg e.V.
Donum Vitae, Beratungsstelle Wolfsburg e.V.
Fabi, Ev. Familienbildungsstätte
Jugendamt der Stadt Wolfsburg
Pro Familia Beratungsstelle Wolfsburg e.V.
wellcome Wolfsburg