

Anerkannte Familienbildungsstätte



JAHRESPROGRAMM 2019

Ambulant Betreutes
Wohnen



Behindertenhilfe



Schulbegleitung



Familien
unterstützender
Dienst



Schulbegleitung

persönlich, professionell und individuell für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen. Wir sorgen für erforderliche Kontinuität und pädagogisches Fachwissen unserer Schulbegleiter. Mit regelmäßiger Supervision meistern wir die Krisensituationen.

SABRuhr
selbstbestimmt sein

Selbstbestimmte Assistenz Behinderter
Wallbaumweg 101 · 44894 Bochum

www.sab.ruhr



Liebe Leserinnen und Leser,

mit unserem Jahresprogramm 2019 bieten wir Ihnen wieder ein breitgefächertes, erweitertes Angebot an Kursen, Seminaren und Einzelveranstaltungen an.

Wir freuen uns, dass wir unser Kursangebot in vielen Bereichen wieder erweitern konnten.

So wird es bei den Kursangeboten nun weitere Kurse mit Rückbildungselementen im Wasser und in Verbindung mit Yoga geben sowie für Erwachsene Kurse im Bereich Aqua-Fitness, Pilates und Hatha-Yoga. Gönnen Sie sich diese kleinen Fitness- und Entspannungsmöglichkeiten im Alltag!

Auch bei den Seminaren und Einzelveranstaltungen warten einige neue Themen auf Sie. So widmen wir uns in den Informationsabenden „Elterngeld, Elternzeit und Co.“ sowie „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ rechtlichen Themen und geben Ihnen einen Überblick über die Vielzahl an Regelungen, die aktuell gelten und viele Familien betreffen.

Mit Blick auf die älter werdende Generation beschäftigen wir uns in der Veranstaltung „Nur dement oder schon vergesslich?“ mit dem Risiko und den verschiedenen Formen von Demenzerkrankungen im Alter und was dies für den Familienalltag konkret bedeuten kann.

Natürlich finden Sie auch bewährte Angebote, wie z.B. unsere Erste-Hilfe-Seminare oder unsere Veranstaltungen zum Thema Ernährung von Babys, Kindern und Jugendlichen bis hin zum ausgewogenen „Familientisch“.

Wir laden Sie, liebe Familien und Interessierte, herzlich ein durch dieses Programm zu stöbern und unsere Angebote persönlich zu besuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Familienforum-FBS ist seit 2004 ein gemeinsames Angebot der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Bochum im St. Josef-Hospital, der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

Es wurde ein Aufsichtsrat gebildet, dem folgende Personen angehören:
Prof. Dr. med. Thomas Lücke, PD Dr. med. Anjona Schmidt-Choudhury, Universitätskinderklinik Bochum
Michael Bernau, Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet
Diana Stricker, Jochen Grothkop, Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

Prof. Dr. med. Thomas Lücke ist außerdem Leiter des Wissenschaftlichen Beirats für das Familienforum.



INHALT

7 Wir sind für Sie da.

Kursangebote für Erwachsene, Eltern und Kinder

- 8 Aqua-Training für Schwangere
Yoga für Schwangere
- 9 fitdankbaby®PRE
NEU Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende
- 10 Rückbildung
NEU Aqua-Fitness für Mütter
- 11 **NEU** Rückbildungs-Yoga
NEU Aqua-Fitness
- 12 **NEU** Pilates
NEU Hatha-Yoga
- 13 **NEU** Emmy®-Babyspielkurs
Mit allen Sinnen - von Anfang an
- 15 fitdankbaby®
fitdankbaby®-Maxi
- 16 PEKiP
Eltern-Kind-Treff
- 17 Musikgarten für Babys
Musik Minis
- 18 Eltern-Kind-Fitness
Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstraining
- 22 Babyschwimmen
- 23 Kleinkindschwimmen
Intensivschwimmkurse
- 24 Kinderschwimmen
- 27 Schwimmen für Kinder mit Handicap
Sport und Fitness für Jugendliche mit Handicap
- 28 Freizeitangebot für Jugendliche mit Handicap
Ferienbetreuung für Kinder mit Handicap
- 29 Integratives Tennis
Kochen für Jugendliche mit Behinderung

Seminare und Einzelveranstaltungen

- 30 Informationsabende zur Geburt für werdende Eltern
- 31 **NEU** Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co.
Keine Zeit für Zeitmanagement?!
- 32 Kinderernährung kinderleicht
Gesunder Mix aus Selberkochen und Fertigprodukten
- 33 Gesunde Mediennutzung in der Familie
Lernmotivation bei Kindern fördern
- 35 Hochsensibilität in der Familie
NEU Selbst-bewusst-sein
- 36 AD(H)S und Autismus
NEU Netzwerk Autismus
- 37 Gestresste Eltern - gestresste Kinder!
NEU Geschwister – eine besondere Beziehung!
- 38 STEP-Themenabend
STEP-Seminar



INHALT

- 39 Jesper Juul - Familienwerkstatt
NEU Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- 41 Mit Neurodermitis leben
- 42 Allergischer Schock bei Kindern und Jugendlichen
- 43 Asthmaschulung Pusteblume
- 44 Frühchentreffen
- 45 Integrative Medizin bei Erkältungskrankheiten
Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter
- 46 Forum Zöliakie
Eiweißarm kochen und backen
- 48 **NEU** Geschlechtsidentifikation im Kindes- und Jugendalter
NEU Wachstumsstörungen im Kindes- und Jugendalter
- 49 Familien-Café Diabetes
NEU Schon dement oder nur vergesslich?
- 50 Mit Kindern über den Tod sprechen
NEU Leben mit „Sternenkindern“
- 51 MOSES
Erbrecht und Testamente für Menschen mit Behinderung
- 52 Volljährigkeit bei Kindern mit Behinderung
Pflegerstärkungsgesetz – Was ist neu?
- 53 Leistungen der Pflegekasse für Menschen mit Behinderung
Entlastungsleistungen für Familien mit Kindern mit eingeschränkter Alltagskompetenz
- 55 Tim und Lisa wollen helfen | Erste-Hilfe-Kurs für Kinder ab 5 Jahren
- 56 Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen

Die Universitätskinderklinik Bochum stellt sich vor

- 58 Grußwort Prof. Dr. med. Thomas Lücke
- 59 Perinatalzentrum
- 60 Pneumologie . Allergologie . Immunologie | Pneumologie und Christiane-Herzog Centrum Ruhr
Funktionelle Atemstörungen - Atemwegsinfektionen
- 61 Angeborene Lungenerkrankungen | Immunologie | Rheumatologie im Kindes- und Jugendalter
- 62 Kinderendokrinologie und Diabetologie | Endokrinologie | Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter
- 63 Kindergastroenterologie | Kinder- und Jugendpsychotherapie
- 64 Kinderradiologie | Radiologie und Kardiologie | Kinderchirurgische Sprechstunde
- 65 Narbensprechstunde - Verbrennungsnachsorge | Orthopädietechnik
- 66 Neuropädiatrie und Sozialpädiatrie | Allgemeine Neuropädiatrie und Stoffwechselerkrankungen | Epileptologie und EEG
- 67 Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) | Physiotherapieabteilung | Sozialmedizinische Nachsorge - Der Bunte Kreis
- 68 Neuromuskuläre Erkrankungen und Neurophysiologie | Entwicklungsneurologische Ambulanz . Frühgeborenenachsorge | Neurorehabilitation
- 69 Humangenetische Sprechstunde | Forschungsdepartment Kinderernährung | Klinisches Studienzentrum
- 70 Schwimmbadregeln
- 71 SEPA-Formular
- 72 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 74 Stichwortverzeichnis
- 75 Wissenswertes

Alle Veranstaltungen finden, wenn nicht anders angegeben, in den Räumlichkeiten der Universitätskinderklinik an der Alexandrinenstraße 5 in Bochum statt.



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/Spenden und Helfer.

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 entwickeln wir konkrete Angebote für Kinder, Jugendliche und Angehörige, die im Programmheft des Familienforums-FBS oder auf unserer Internetseite zu finden sind. Unterstützen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit, Mitgliedschaft oder Spenden.

T (0234) 509 28 00
www.kiz-ruhr.de

T (0234) 509 26 31
www.kinderklinik-bochum.de

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



Christiane Ebbert
Leitung Familienforum - FBS
Diplom-Psychologin
T 0234 509 28 03
E christiane.ebbert@kiz-ruhr.de
Montag - Freitag 9.00 - 14.00 h
(außer mittwochs)



Anna Seidel
Kurs- und Veranstaltungskoordination
Diplom-Sozialwissenschaftlerin
T 0234 509 28 35
E anna.seidel@kiz-ruhr.de
Montag - Donnerstag 10.00 - 13.00 h



Aleksandra Mau
Schwimmkurskoordination
Groß- und Außenhandelskauffrau
T 0234 509 28 13
E aleksandra.mau@kiz-ruhr.de
Montag, Donnerstag, Freitag 10.00 - 13.00 h



Betina Johannes
Buchhaltung und Controlling
Diplom-Kauffrau (FH)
T 0234 509 28 01
E betina.johannes@kiz-ruhr.de
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag 10.00 - 13.00 h



Simon Grube
Veranstaltungsbetreuung
E simon.grube@kiz-ruhr.de



Diana Stricker
Ansprechpartnerin
für Handicapkurse
Menschen(s)kinder e.V.
E info@menschenkinder-bochum.de



Aqua-Training für Schwangere

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

- Steigerung der Ausdauer
- Belastung auch bei fortgeschrittener Schwangerschaft möglich
- Förderung des Blutrückflusses und somit gut geeignet bei schweren Beinen und Krampfadern
- Stabilisierung und Mobilisierung besonders beanspruchter Muskeln und Gelenke



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. Schwangerenyoga hilft, typische Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen oder diese zu lindern. Alle Yoga-Übungen sind dem jeweiligen

Zustand der Schwangerschaft angepasst. Für den gegenseitigen Austausch ist ebenfalls Zeit eingeräumt.

Schwanger zu sein lädt dazu ein, jeden Tag der Schwangerschaft bewusst zu genießen.

Bitte mitbringen: eine warme Decke und Stopper-Socken.

Kursleiterinnen

Nathalie Gowik,
Sophia Brinkmann,
Jana von Wahlert,
Schwimmtrainerinnen C-Lizenz
Aqua-Training für Schwangere
bieten wir montags bis mittwochs
abends im Schwimmbad der Uni-
versitätskinderklinik sowie im
Schwimmbad des Reha-Zentrums
des Berufsgenossenschaftlichen
Universitätsklinikums Bergmanns-
heil an.
Aktuelle Kurszeiten, Termine und
freie Plätze finden Sie auf unserer
Homepage

www.familienforum-ruhrgebiet.de
unter der Rubrik Bewegung/
Schwangere und Wöchnerinnen.
8 Einheiten à 45 Minuten

Kosten 76 € pro Person

Kursleiterin

Julia Ebrecht,
Yogalehrerin
Dienstag, 17.00 - 18.30 h
191-F114 08.01.2019
192-F114 05.03.2019
193-F114 14.05.2019
194-F114 27.08.2019
195-F114 29.10.2019
Donnerstag, 19.00 - 20.30 h

191-F115 10.01.2019
192-F115 07.03.2019
193-F115 16.05.2019
194-F115 29.08.2019
195-F115 31.10.2019

Kosten 84 € pro Person
8 Einheiten à 90 Minuten

Die Kurse sind grundsätzlich für jede gesunde Schwangere geeignet.
Beim Aqua-Training ist Schwimmfähigkeit Teilnahmevoraussetzung.
Beim Yoga sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



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 der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Der Austausch mit anderen werdenden Mamas in einer netten, kleinen Gruppe steht ebenso im Fokus wie praktische Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch. Die Kurse bieten wie die regulären fitdankbaby®-Kurse einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf für Mamas mit Babybauch ab der 14. SSW.

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

Kursleiterinnen	Cordelia Tschersich, Andrea Kwiatkowski, fitdankbaby®-Trainerinnen
Termine	Mittwoch, 17.30 - 19.00 h
191-F105	09.01.2019
192-F105	06.03.2019
193-F105	15.05.2019
194-F105	28.08.2019
195-F105	30.10.2019
	Mittwoch, 19.15 - 20.45 h
191-F106	09.01.2019
192-F106	06.03.2019
193-F106	15.05.2019
194-F106	28.08.2019
195-F106	30.10.2019
Kosten	8 Einheiten à 90 Minuten 90 € pro Person

Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Ein Kurs für Frauen ab dem 2. 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.

Kursleiterin	Caterina Engel, Hebamme im St. Elisabeth-Hospital in Bochum
Termine	Freitag, 10.30 - 12.00 h,
191-F104	11.01. - 15.02.2019
192-F104	15.03. - 26.04.2019
193-F104	14.06. - 19.07.2019
194-F104	16.08. - 20.09.2019
195-F104	18.10. - 22.11.2019
Zielgruppe	5 Termine à 90 Minuten Mütter ab dem zweiten Kind
Ort	Turnhalle (KAZ), Kinderklinik
Anmeldung	erforderlich
Kosten	Die Abrechnung erfolgt direkt mit der kursleitenden Hebamme. Die Kosten werden von der Krankenkasse getragen.



Rückbildung

Postnatales Training für Mütter ab ca. 8 Wochen nach der Geburt

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, bei denen die Geburt mindestens sechs bis acht Wochen zurückliegt. Nach Schwangerschaft und Geburt dienen gezielte Übungen für die Beckenbodenmuskulatur, den Bauch, die Brust, den Rücken und das Herz-Kreislaufsystem dazu, wieder ein positives Körpergefühl zu erlangen und die Rückbildungsprozesse des Körpers positiv zu unterstützen. Die Rückbildungsgymnastik kräftigt die Beckenbodenmuskulatur, so dass die Stützfunktion des Beckenbodens nach der Belastung durch Schwangerschaft und Geburt wieder voll aufgenommen werden kann und dadurch mögliche Senkungsbeschwerden verhindert werden können. Eine gezielte Wahrnehmung des eigenen Körpers wird gefördert und Verspannungen werden gelöst. Das Baby kann mitgebracht werden, wird aber nicht aktiv in die Übungen mit einbezogen.

- Bequeme Kleidung
- Stopper-Socken
- ein Handtuch
- Versichertenkarte

Kursleiterinnen

Caterina Engel,
Sophie Semmelroggen-Junker,
Cornelia Weigelt,
Hebammen im St. Elisabeth-
Hospital

Termine

Rückbildungskurse bieten wir dienstags und freitags vormittags an. Aktuelle Kurszeiten, Termine und freie Plätze finden Sie auf unserer Homepage

www.familienforum-ruhrgebiet.de
unter der Rubrik Bewegung/
Musik - Schwangere und Wöchnerinnen.

Ort

Turnhalle (KAZ), Kinderklinik

Kosten

Die Kosten werden von den Hebammen direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.
Voraussetzungen hierzu:
- Kursabschluss bis spätestens zum 9. Monat nach der Geburt
- Nachgewiesene Teilnahme.
Nicht wahrgenommene Stunden können nicht nachgeholt werden.

NEU

Aqua-Fitness für Mütter

Bewegung im Wasser mit Rückbildungselementen

Der Wasserwiderstand und der Wasserauftrieb unterstützen den Rückbildungsprozess. Durch den Wasserwiderstand sind Übungen wesentlich intensiver. Damit ist die Rückbildung im Wasser besonders effektiv.

Das Aqua-Training mit Rückbildungselementen stimuliert das Herz-Kreislaufsystem, stabilisiert die Körpermitte, aktiviert den Beckenboden, dient der Venenprophylaxe und verbessert den Fett- und Zuckerstoffwechsel.

Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt, der Muskel- und Bewegungsapparat gekräftigt und für ein rundum angenehmes Wohlbefinden gesorgt. Gezielt werden Rückenmuskulatur, die Bein-, Bauch und Atemmuskulatur gedehnt und gekräftigt und wirkt somit den durch die Schwangerschaft häufig entstandenen Rückenschmerzen entgegen.

Dieser Kurs eignet sich als Fortsetzung nach abgeschlossener Rückbildung. Teilnahmevoraussetzung für diesen Aqua-Fitness-Kurs ist daher, dass die Teilnehmerinnen im Vorfeld bereits einen Rückbildungskurs vollendet haben.

Kursleiterin

Jana von Wahlert,
Lehrerin für Sport und Sonderpädagogik mit Weiterbildungen im Bereich Schwimmsport

Termine

Montag, 19.45 - 20.30 h,
191-F116 14.01.2019
192-F116 04.03.2019
193-F116 13.05.2019
194-F116 26.08.2019
195-F116 28.10.2019

Kosten

8 Einheiten à 45 Minuten
76 € pro Person
Eine Erstattung durch die Krankenkassen ist bei diesem Kursangebot auf Basis unseres aktuellen Kenntnisstandes leider nicht möglich.

Kursort

Schwimmbad des Reha-Zentrums des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil



Rückbildungs-Yoga

ab ca. 8 bis 12 Wochen nach der Geburt

Nach der Geburt ist es manchmal nicht leicht, wieder in den eigenen Körper und in die eigene Mitte zurück zu finden. Den Körper jedoch wieder in Balance zu bringen und Kraft und innere Ruhe zu finden, ist für das Wohlbefinden von Mutter und Baby besonders wichtig. Der Kurs Rückbildungs-Yoga bietet hierfür einen geschützten Rahmen, in dem Mütter erleben, dass sie mit Baby auch etwas für sich selbst tun können.

Kursinhalte:

- Sanfte Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers
- Asanas (Körperstellungen im Yoga) zur gezielten Rückbildung
- kräftigende Übungen der Beckenboden- und Bauchmuskulatur
- Atemübungen
- Entspannungstechniken

Ein kleines Baby-Yoga-Programm für die Kleinen mit Liedern, Spielen, Übungen ergänzt die Yogastunden, ebenso die ayurvedische Babymassage.

Aqua-Fitness

für Erwachsene

Beim Aqua-Fitness erleben Sie Kraftausdauer- und Problemzonentraining begleitet von rhythmischer Musik im stehtiefen Wasser (Tiefe ca. 1,35 m). Die Hauptziele der Aqua-Fitness-Kurse sind einerseits ein gleichförmiges Herzkreislauftraining und andererseits das gezielte Kräftigen von Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit. Die Übungen straffen außerdem Haut und Bindegewebe und stärken so insgesamt das Wohlbefinden.

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

Kursleiterin Annette Mackowiak, Yoga-Lehrerin, Zertifizierte Kursleiterin für Babyfitness®, Ayurvedische Babymassage

Termine
 191-F117 Dienstag, 12.30 - 14.00 h,
 191-F117 08.01.2019
 192-F117 05.03.2019
 193-F117 14.05.2019
 194-F117 27.08.2019
 195-F117 29.10.2019

Zielgruppe 8 Einheiten à 90 Minuten
 Frauen ab 6-8 Wochen nach der Geburt (bis ca. 8 Monate alte Kinder)

Voraussetzung Allgemeine körperliche Gesundheit (Im Zweifel bitte mit Arzt/ Ärztin absprechen)

Kosten 84 € pro Teilnehmerin
 Eine Erstattung durch die Krankenkassen ist bei diesem Kursangebot auf Basis unseres aktuellen Kenntnisstandes leider nicht möglich.

Kursleiterinnen Sophia Brinkmann, Jana von Wahlert
 Schwimmtrainerinnen C-Lizenz

Termine
 191-F147 Donnerstag, 19.45 - 20.30 h
 191-F147 17.01.2019
 192-F147 07.03.2019
 193-F147 16.05.2019
 194-F147 29.08.2019
 195-F147 31.10.2019

191-F148 Samstag, 09.00 - 09.45 h
 191-F148 19.01.2019
 192-F148 09.03.2019
 193-F148 18.05.2019
 194-F148 31.08.2019
 195-F148 02.11.2019

Kursort 8 Einheiten à 45 Minuten
 Schwimmbad des Reha-Zentrums des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil

Kosten 76 € pro Person



Pilates

für Erwachsene

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der, unterstützt durch die Atmung, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt wird.

Hauptaugenmerk liegt dabei auf der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Beckenboden, um den Rumpf zu stabilisieren und eine konzentrierte Bewegungsausführung zu ermöglichen.

Pilates ist eine wunderbare Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und für jedermann geeignet.

Kursleiterin	Susanne Emmerich, Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin
Termine	Freitag, 14.30 - 15.30 h
191-F144	11.01.2019
192-F144	08.03.2019
193-F144	17.05.2019
194-F144	30.08.2019
195-F144	08.11.2019
	Freitag, 15.45 - 16.45 h
191-F145	11.01.2019
192-F145	08.03.2019
193-F145	17.05.2019
194-F145	30.08.2019
195-F145	08.11.2019
Kosten	8 Einheiten à 60 Minuten 80 € pro Person

Hatha-Yoga

für Erwachsene

Yoga bedeutet die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und hilft die innere Mitte zu finden, gelassener und gesünder zu leben.

Zudem führt Yoga zu innerer Klarheit und Gelassenheit und beugt Stress und stressbedingten Problemen vor.

In diesem Kurs, zu dem keine Vorerfahrungen nötig sind, lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Hatha-Yogaübungen (Asanas) nach bewährter Tradition Swami Sivanandas, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation um ihre Gesundheit und Konzentration zu stärken.

Kursleiterin	Annette Mackowiak, Yoga-Lehrerin, Zertifizierte Kursleiterin für Babyfitness®, Ayurvedische Babymassage und zertifizierte Still- und Trage- beraterin
Termine	Donnerstag, 18.00 - 19.30 h
191-F146	10.01.2019
192-F146	07.03.2019
193-F146	16.05.2019
194-F146	29.08.2019
195-F146	07.11.2019
Kosten	6 Einheiten à 90 Minuten 63 € pro Person

**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

Emmy®-Babyspielkurs

für Babys ab ca. 12 Wochen

EMMY®: Biete Schutzraum deinem Baby.

Ziel des Kurses ist es, die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu verstärken und zu vertiefen.

In diesem Kurs lernen Eltern, ihr Kind durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung gezielt zu begleiten.

Neben ersten Sing- und Fingerspielen ist das Erlernen der ayurvedischen Babymassage sowie der gegenseitige Austausch der Eltern untereinander wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Des Weiteren gibt die Kursleiterin Informationen zum Thema Tragen und Handling (Anatomische Aspekte), u.a. Bindeweisen mit dem Tragetuch und korrektes Einstellen/Anlegen von Fertigtragehilfen.

Informationen und Diskussionen zu weiteren Themen runden das Kursangebot ab, u.a.:

- Kann ich mein Baby verwöhnen?
- Warum schläft mein Baby so unruhig?
- Muss mein Baby schlafen lernen?
- Wie wird mein Kind selbstständig?
- Die Bewegungsentwicklung des Kindes im ersten Jahr

Kursleiterin Annette Mackowiak, Still- und Trageberaterin, Familylab Coach, Safe Mentorin

Termine
 191-F124 11.01.2019
 192-F124 08.03.2019
 193-F124 17.05.2019
 194-F124 30.08.2019
 195-F124 08.11.2019

Freitag, 10.30 – 12.00 h
 191-F125 11.01.2019
 192-F125 08.03.2019
 193-F125 17.05.2019
 194-F125 30.08.2019
 195-F125 08.11.2019

Kosten 8 Einheiten à 90 Minuten
 80 € pro Eltern-Kind-Paar

Mit allen Sinnen - von Anfang an

für Eltern mit Babys ab ca. 10 Wochen

Sehen, riechen, hören, schmecken, fühlen - Babys entdecken über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt.

Gemeinsam wollen wir jedem Baby individuell die Möglichkeit geben sich ganzheitlich zu entwickeln. Die Eltern lernen spezifische Bewegungs- und Sinnesanregungen für den jeweiligen Entwicklungsstand kennen. Dabei wird den individuellen Interessen der Babys sowie der sozialen Kontaktaufnahme ausreichend Raum gegeben. Das Singen erster Kinderlieder und Fingerspiele runden das Kursangebot ab. Bis die Babys ca. 6 Monate alt sind, ist das Erlernen der ayurvedischen Babymassage auch Bestandteil des Kurses.

Für den Austausch mit anderen Eltern sowie Alltagsfragen über Pflege, Stillen, Ernährung, Gesundheit & Erziehung finden sich in jeder Kurseinheit ausreichend Gelegenheiten. Die Babys sind in diesem Kursangebot nackt, damit sie beweglicher & zufriedener sind und so mit allen Sinnen lernen können.

Kursleiterin Kathrin Schmitt, Erzieherin

Termine
 191-F122 Montag, 9.00 - 10.30 h
 07.01.2019
 192-F122 11.03.2019
 193-F122 13.05.2019
 194-F122 02.09.2019
 195-F122 28.10.2019

Montag, 10.30 - 12.00 h
 191-F123 07.01.2019
 192-F123 11.03.2019
 193-F123 13.05.2019
 194-F123 02.09.2019
 195-F123 28.10.2019

8 Termine à 90 Minuten
Kosten 80 € pro Eltern-Kind-Paar

Sie suchen einen Kurs für die „ganz Kleinen“? Dann kommen Sie zur **Babymassage**, dienstags 14.00 - 15.30 h.

Details zu Inhalten und Terminen sowie Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage unter www.familienforum-ruhrgebiet.de unter der Rubrik **Bewegung/ Babys im 1. Lebensjahr**.



WIR HABEN
BOCK AUF
BOCHUM

fitdankbaby®

für Mamas mit Babys ab ca. 3 Monaten

fitdankbaby®-MAXI

für Mamas mit Babys ab ca. 8 Monaten

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

Zusätzlich werden die Babys durch alters-entsprechende Spiele gefördert und gefördert. Am Ende der Stunde gibt es immer einen Stretchingteil, in den beispielsweise Elemente aus der Babymassage oder gemeinsames Spielen und Schaukeln integriert werden. So können Mütter Kontakte knüpfen und gleichzeitig etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun. In kleinen Gruppen kann individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen eingegangen werden.



Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungsniveau der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist.

Kursleiterinnen	Cordelia Tschersich, Sandra Brune, Marie Schroeder, fitdankbaby®-Trainerinnen
Termine	Montag, 10.30 - 12.00 h,
191-F142	07.01.2019
192-F142	11.03.2019
193-F142	13.05.2019
194-F142	02.09.2019
195-F142	28.10.2019
	Donnerstag, 10.00 - 11.30 h,
191-F140	10.01.2019
192-F140	07.03.2019
193-F140	16.05.2019
194-F140	29.08.2019
195-F140	31.10.2019
	Donnerstag, 11.30 - 13.00 h,
191-F141	10.01.2019
192-F141	07.03.2019
193-F141	16.05.2019
194-F141	29.08.2019
195-F141	31.10.2019
Zielgruppe	8 Einheiten à 90 Minuten Babys ab 3 bzw. 8 Monaten
Kosten	90 € pro Eltern-Kind-Paar



PEKiP

für Eltern mit Babys ab ca. 3 Monaten

Das Prager-Eltern-Kind-Programm - kurz 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, insbesondere der Frühchen-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.

PEKiP-Kursleiterin Sandra Kümmel, Erzieherin

Termine Wir bieten PEKiP-Kurse zu verschiedenen Tageszeiten und Wochentagen für alle Altersgruppen an. Aktuelle Termine finden Sie unter www.familienforum-ruhrgebiet.de

Kosten 80 € pro Eltern-Kind-Paar
8 Einheiten à 90 Minuten

Eltern-Kind-Treff

Spiel- und Bewegungsanregungen für Kinder ab 1 Jahr

Hier werden altersgerechte Spiel-, Bewegungs- und Erfahrungsräume angeboten, die den Erfahrungsschatz der Kinder erweitern und den Eltern konkrete Ideen und Spielanregungen für ihre Kinder geben. Der Austausch der Eltern untereinander ist ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Inhalte des Eltern-Kind-Treffs:

- Angebot altersgemäßer Spiel- und Bewegungsanregungen
- Unterstützung der Entwicklung des Kindes
- Begleitung der Eltern bei der individuellen Entwicklung des Kindes
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung
- Förderung des Kontaktes zwischen gleichaltrigen Kindern

Kursleiterin Sandra Kümmel, Erzieherin

Termine Donnerstag, 10.30 - 12.00 h,

191-F137 10.01.2019
192-F137 07.03.2019
193-F137 16.05.2019
194-F137 29.08.2019
195-F137 31.10.2019

Kosten 8 Einheiten à 90 Minuten
60 € pro Eltern-Kind-Paar

Das ideale Geschenk für werdende und junge Familien

familien
forum



Gutschein

Verschenken Sie einen Kurs oder eine Gebührenermäßigung: zur Geburt, zur Taufe, zum Geburtstag, zu Weihnachten. Der Gutscheinbetrag ist frei wählbar. Informationen und Kauf unter www.familienforum-ruhrgebiet.de oder T (0234) 509 28 35

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 klappert, und beginnen mit Rasseln, Klanghölzern und bunten Tüchern „musikalisch zu denken“.

Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bestätigt, dass musikalische Erziehung positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Intelligenz, Kreativität und Sprache hat und das logische Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Kindern fördert.

Genügend Anmeldungen vorausgesetzt, können die Kurse jeweils zum gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit fortgeführt werden. D.h. beim Übergang von den Baby-Kursen zu den Minis ist kein Kurswechsel erforderlich!

Musik Minis

Musikgarten für Kleinkinder von 1,5 - 3 Jahren

Dieser Kurs regt Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren 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.

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
- den Erwachsenen mit dem „spielerischen“ Musizieren vertraut machen.



Kursleiterin

Carolanne Weidle,
Musikgarten-Lehrerin

Termine

Musik-Kurse bieten wir montags
- mittwochs nachmittags an.
Aktuelle Kurszeiten, Termine,
Altersgruppen und freie Plätze
finden Sie auf unserer Homepage
www.familienforum-ruhrggebiet.de
unter der Rubrik Bewegung/
Musik – Babys im ersten Lebens-
jahr und Kleinkinder ab 1 Jahr
8 Einheiten à 60 Minuten

Kosten

64 € pro Eltern-Kind-Paar



Eltern-Kind-Fitness

Spielerische Bewegungsförderung
für Kinder von 1 bis 4 Jahren

Der Kurs hat das Ziel, über Bewegung, Körpererfahrung, Spiel und Spaß die gesamte Entwicklung des Kindes zu unterstützen und gleichzeitig die Eltern diesbezüglich zu schulen. Zusammen mit ihren Eltern werden die Kinder springen, hüpfen, laufen, spielen, singen und vieles mehr. Im Vordergrund steht die aktive und gezielte Begleitung der ganzheitlichen Bewegungsförderung durch die Eltern im Rahmen eines strukturierten Stundenaufbaus. Dadurch fördern die Eltern das Vertrauen der Kinder in den eigenen Körper, erweitern den Erfahrungsschatz ihrer Kinder und schulen deren Motorik und Sensorik auf allen Ebenen. Spielerisch wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die gesamte Muskulatur gekräftigt, das Gleichgewicht geschult und die Sinne werden geschärft.

Teilnahmevoraussetzung: Das Kind kann (zumindest an den Händen der Eltern) laufen.

Kursleiterin Stephanie Weber,
Kinderkrankenschwester, zertifiziert
in Bewegungsförderung

Termine Eltern-Kind-Fitness-Kurse bieten wir
montags und donnerstags nachmittags
sowie mittwochs vormittags an.
Aktuelle Kurszeiten, Termine, Alters-
gruppen und freie Plätze finden Sie
auf unserer Homepage
www.familienforum-ruhgebiet.de
unter der Rubrik Bewegung/Musik
-Kleinkinder ab 1 Jahr.

Kosten 8 Einheiten à 60 Minuten
56 € pro Eltern-Kind-Paar

Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstraining

für Mädchen und Jungen im Alter von 5
bis 13 Jahren



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

Die Eltern lernen am Informationstreffen im Vorfeld des Kurses den Kursleiter und dessen Vorgehensweise und Konzept kennen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Eltern die Lerninhalte auch daheim unterstützen und fördern können und ein nachhaltiger Lernerfolg gesichert wird.

Im Vordergrund des Kurses steht das Vermitteln von selbstbewusstem Auftreten und klarem Abgrenzen gegenüber kritischen Situationen.

Der pädagogische Teil beinhaltet das Aufzeigen von Gefahrensituationen und Üben entsprechender Verhaltensweisen mit Hilfe von Rollenspielen. Durch Rollenspiele lernen die Kinder den Einsatz der Körpersprache (z.B. Blickkontakt halten), selbstbewusstes Auftreten und wie sie sich verbal verteidigen können. Das Lernziel ist, dass die Kinder rechtzeitig Gefahren- und Konfliktsituationen erkennen und richtig reagieren.

Kursleiterin Birgit Scherbe

Termine ab **Mittwoch, 08.05.2019**
192-F180 15.30 - 16.30 h (5 - 7 Jahre)
192-F181 17.00 - 18.00 h (8 - 13 Jahre)
6 Einheiten à 60 Minuten
Infoabend 10.04.2019, 20.00 Uhr
ab **Mittwoch, 30.10.2019**
195-F180 15.30 - 16.30 h (5 - 7 Jahre)
195-F181 17.00 - 18.00 h (8 - 13 Jahre)
6 Einheiten à 60 Minuten
Infoabend 09.10.2019, 20.00 Uhr

Kosten 50 € pro Teilnehmer

**Dieses Kursangebot kann auch
von Kindergärten und Schulen
gebucht werden. T (0234) 509 28 35**

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



edendundteam.de

pampusapothek**e**
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 16.00 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



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 Partnerin der Universitätskinderklinik in Bochum und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. im Familienforum-FBS,

freue ich mich, dass wir Ihnen das Jahresprogramm 2019 vorstellen können, welches wieder zahlreiche Kurse und Angebote für Sie und Euch bereit hält zu den Themenbereichen Gesundheit, Krankheitsprävention, Familie und Erziehung.

Die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet besteht seit 2001 mit dem Ziel, die Gesundheitsförderung von Kindern 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 haben wir in den drei letzten Jahren

- rund 400 Kindern mit einem Handicap oder einer Erkrankung ein therapeutisches Schwimmen ermöglicht,
- ausgewählte Projekte zur Erforschung verbesserter Früherkennungs- und Behandlungsmethoden unterstützt,
- Beratungssprechstunden für Familien chronisch erkrankter Kinder gefördert,
- ein Eltern-Kind Schulungszimmer eingerichtet,
- Verschiedenes, auf die spezifischen Bedürfnisse der Kinder angepasstes, diagnostisches und therapeutisches Equipment zur Verfügung gestellt.

Wir fördern ganzheitlich, kooperativ und interdisziplinär – immer an unserem Grundsatz orientiert „gemeinsam handeln- gemeinsam helfen“

Um diese Aufgaben erfolgreich leisten zu können, arbeitet die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet wie hier im Familienforum sehr eng mit der Universitätskinderklinik und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. zusammen.

Aktuell liegt uns die Verbesserung der technischen und barrierefreien Ausstattung des therapeutischen Schwimmbads in der Kinderklinik sehr am Herzen.

„Jedes Kind soll schwimmen können“ – das gesunde Kind, das kranke Kind, das Kind mit Handicap. Für alle Kinder ist die Bewegung im 32 Grad warmen Wasser eine wichtige Erfahrung, die die gesundheitliche Entwicklung stärkt, Selbstvertrauen schenkt und eine heilende Wirkung entfaltet. Mit einer Spende können Sie uns unterstützen, dieses wichtige Angebot für die Kinder in unserer Region 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

Jedes Kind in unserer Region soll schwimmen können!

Handeln und helfen Sie mit. Werden Sie Pate, Fördermitglied oder Spender.



Gemeinsam handeln - gemeinsam helfen! Jedes Kind in unserer Region soll schwimmen können – das gesunde, das kranke, das Kind mit Handicap, das von Krankheit bedrohte Kind!

Das seit 2011 von der Stiftung erfolgreich betriebene Schwimmbad des St. Josef-Hospitals an der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr Universität Bochum muss renoviert und modernisiert werden. Wir setzen uns für Kinder ein, die ein besonderes Schwimmbad benötigen: Lehr- und Therapiebecken, warmes Wasser, therapeutische Betreuung, ärztliche Betreuung – Anbindung an die Kinderklinik.

Säuglinge und Kleinkinder können unter idealen Bedingungen in Baby- und Kleinkind-Schwimmkursen an das Wasser gewöhnt werden.

- Die im Wasser bei allen Kindern ausgelöste intensive Bewegungsaktivität fördert die motorische und

soziale Lernfähigkeit, die Ausbildung des Gleichgewichtssinns sowie die Ausformung verschiedener Reflex-Schwimmbewegungen. Neben der großen Freude erfahren die Kinder somit auch vielfältige Lerneffekte.

- Pro Woche nutzen rund 400 Kinder das Schwimmbad, um im 32 Grad warmen Wasser schwimmen zu lernen oder spezielle Übungen zur Linderung ihrer Krankheit durchzuführen.

Dank der außerordentlich guten hygienischen Überwachung können wir in unserem Schwimmbad auf jede Gruppe von Kindern individuell eingehen.

Wenn trotz aller Vorsorge unvorhergesehene gesundheitliche Probleme – besonders bei Kindern mit Handicap – auftreten sollten, ist die ärztliche Hilfe durch die direkte Nachbarschaft der Kinderklinik sichergestellt.

Bitte sprechen Sie uns an, wir geben Ihnen gerne weitere Informationen oder besuchen Sie uns!



Babyschwimmen

für Eltern und Babys von 3 Monaten
bis 2 Jahren

Die im Wasser bei allen Babys und Kindern ausgelöste intensive Bewegungsaktivität fördert die motorische und soziale Lernfähigkeit, die Ausbildung des Gleichgewichtssinns sowie die Ausformung verschiedener Reflex-Schwimmbewegungen. Zudem fördert und stärkt das gemeinsame Erleben von Wasser die Eltern-Kind-Beziehung.

Eltern und Kinder können sich im warmen Wasserbecken zu Singspielen bewegen und mit Spielzeug und anderen Hilfsmitteln experimentieren. Eltern lernen unterschiedliche Haltegriffe kennen, um dem Baby oder Kleinkind die größtmögliche Bewegungsfreiheit zu bieten.

- KursleiterInnen** Sophia Brinkmann, Sabine Cosfeld, Carla Gergen, Lisa Erdtmann, Jörg Schütte, Katharina Stiller, Stephanie Weber, Tabea Weingarten
- Termine** Babyschwimmkurse finden innerhalb folgender Zeitblöcke statt:
Mittwoch, 16.30 - 18.30 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
Donnerstag, 10.00 - 12.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
Freitag, 10.00 - 12.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
Samstag, 10.00 - 12.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
Samstag, 10.00 - 13.00 h, 14.00 - 15.30 h, Schwimmbad des Reha-Zentrums des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil
Sonntag, 10.15 - 11.45 h und 14.00 - 18.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
- Kosten** 8 Termine à 45 Minuten, 60 € pro Eltern-Kind-Paar
Die Bewegungszeit im Wasser beträgt 30 Minuten.
- Anmeldung** Unverbindliche Platzanfrage über www.familienforum-ruhrgebiet.de oder per E-Mail an schwimmen@familienforum-ruhrgebiet.de
Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.





Kleinkindschwimmen

für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Eltern

Zusammen mit Ihren Eltern erlernen die Kinder erste Schwimmbewegungen. Im 32 °C warmen Wasser können die Kinder außerdem mit ihren Eltern planschen, mit vielen verschiedenen Materialien spielen, erste Erfahrungen mit Auftriebshilfen (u.a. Poolnudel und Schwimmbrett) sammeln und die ersten Tauch- und Gleitversuche unternehmen. All dies fördert und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern.

KursleiterInnen Anja Bielefeld, Ute Bittcher, Sophia Brinkmann, Hanna Daehre, Jörg Schüttele, Tabea Weingarten

Termine Kleinkindschwimmkurse finden innerhalb folgender Zeitblöcke statt:
 Montag, 15.45 - 18.45 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Donnerstag, 16.45 - 17.30 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Freitag, 16.00 - 18.15 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Samstag, 9.00 - 12.00 h und 15.30 - 17.30 h, Schwimmbad des Reha-Zentrums des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil
 Sonntag, 9.30 - 10.15 h und 14.15 - 15.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Geschwisterschwimmkurs: Sonntag, 11.45 - 13.15 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik

Kosten 8 Termine à 45 Minuten, 76 € pro Eltern-Kind-Paar

Anmeldung Unverbindliche Platzanfrage über www.familienforum-ruhrgebiet.de oder per E-Mail an schwimmen@familienforum-ruhrgebiet.de

Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.

Intensivschwimmkurse

für Kinder ab 4 Jahren in den Ferienzeiten



Jeweils in den Oster-/Sommer- und Herbstferien bieten wir wochentags Intensivschwimmkurse in den Nachmittagsstunden an.

Kursleiterin Ute Bittcher

Termine **Osterferien** 15.04. - 26.04.2019 (8 Termine)
Sommerferien 29.07. - 09.08.2019 (10 Termine)
Herbstferien 14.10. - 25.10.2019 (10 Termine)

Kosten 9,50 € je Termin

Anmeldung Unverbindliche Platzanfrage über www.familienforum-ruhrgebiet.de



Kinderschwimmen

für Kinder ab 4 Jahren



Ziel dieses Kurses ist das Erlernen der Schwimmbewegungen, die Koordination im tiefen Wasser, einfache Tauchübungen und das Kennenlernen der Baderegeln. In dem Kurs hat jedes Kind, je nach Entwicklungsstand, die Möglichkeit, sich auf die erste Schwimmprüfung (Seepferdchen) vorzubereiten. Diese Prüfung beinhaltet 25 Meter Schwimmen, Heraufholen eines Gegen-

standes aus schulertiefem Wasser und der Sprung vom Beckenrand.

Dieses Schwimmangebot ist aufgeteilt in Anfänger, Fortgeschrittene und Seepferdchenkurse. Die genauen Voraussetzungen je Kurskategorie finden Sie im Internet unter www.familienforum-ruhrgebiet.de

KursleiterInnen Anja Bielefeld, Ute Bittcher, Hannah Daehre, Jörg Schütte, Tabea Weingarten, Annette Weyand

Termine Kinderschwimmkurse finden innerhalb folgender Zeitblöcke statt:
 Montag, 15.30 - 17.00 h, Schwimmbad des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil
 Montag, 16.30 - 18.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Dienstag, 16.00 - 19.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Mittwoch, 14.30 - 16.00 h, Schwimmbad des Reha-Zentrums des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil
 Donnerstag, 16.00 - 19.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik
 Freitag, 18.15 - 19.00 h, Schwimmbad der Universitätskinderklinik

Kosten 8 Termine à 45 Minuten, 76 € pro Kind

Anmeldung Unverbindliche Platzanfrage über www.familienforum-ruhrgebiet.de oder per E-Mail an schwimmen@familienforum-ruhrgebiet.de

Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht.





Mit uns haben Sie gute Karten!

Die besten Plätze
deutschlandweit

Bochum Touristinfo
Bochum Marketing GmbH
Huestraße 9, 44787 Bochum

T 0234 963020
info@bochum-tourismus.de
www.bochum-tourismus.de

familientag 2019

Gemeinsame Veranstaltung der Universitätskinderklinik Bochum,
der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. und der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet



Samstag · 25. Mai 2019 · 13 bis 17 Uhr
Alexandrinestraße 5 · Innenhof · Kinderklinik Bochum

An unserem Familientag haben alle kleinen und großen Bochumer Gelegenheit, „ihre“ Kinderklinik und deren Mitarbeiter kennenzulernen. Fröhliche Aktionen, Spiel- und Bastelangebote, Gespräche und Begegnungen stehen im Vordergrund – auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. **Wir freuen uns auf Euch!**

Schwimmen für Kinder mit Handicap

Wassergewöhnung - erste Schwimmversuche

Im Wasser können sich Kinder, die an Land auf Hilfsmittel angewiesen sind, auch ohne Hilfsmittel weitgehend frei bewegen. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Muskeln, Bänder und Gelenke und trägt sie. Kinder mit Behinderung können außerdem gut in dem 32°-warmen Wasser muskuläre Spannungen abbauen. Durch diese deutlich freieren und einfacheren Bewegungsmöglichkeiten gewinnen die Kinder Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Schwimmen stellt eine sehr intensive Koordinations- und Gleichgewichtsschulung dar und die Eltern lernen, wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können.

Sofern es die Voraussetzungen des Kindes zulassen, kann auch Schwimmen gelernt werden.

Sport und Fitness

für Jugendliche mit Handicap



Jugendliche wollen und brauchen Bewegungsmöglichkeiten und sollen lernen, wie man an Bewegung und Sport, Spaß und Freude erfahren kann.

In diesem Kurs soll die Motivation an der Bewegung in der Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Die Inhalte dieser Sportstunden werden auf die Wünsche der Jugendlichen abgestimmt, es gibt die Möglichkeit neue sportliche Dinge auszuprobieren. Es sollen auch andere Sportstätten besucht werden.

Gerade für diejenigen, welche für die gängigen Handicap-Angebote zu fit sind oder mehr von sich fordern wollen, aber sich nicht in offene Sportvereine trauen, ist dieses Angebot gedacht.

Kursleiterinnen	Lisa Erdtmann, Annette Weyand
Termine	Schwimmbad Kinderklinik max. 6 Teilnehmer
F5672	Samstag, 12.45 - 13.30 h,
F548	Samstag, 13.30 - 14.15 h,
F549	Samstag, 14.15 - 15.00 h,
	Schwimmbad Bergmannsheil max. 6 Teilnehmer
F569	Montag, 17.00 - 17.45 h, 8 Einheiten à 45 Minuten
Alter	ca. 4 - 12 Jahre, ein Elternteil begleitet die Kinder im Wasser
Kosten	90 € pro Eltern-Kind-Paar (Kostenbeteiligung durch Menschen(s)kinder auf Antrag bis zu 60 € möglich)

*Diese Kursangebote sind fortlaufend buchbar.
Im Kurs befindliche Teilnehmer haben
ein Wiederanmeldevorrecht.
In den Ferien finden keine Kurse statt.*

Kursleiterteam	Jan Höppner, Fitnesstrainer-B-Lizenz, Kristina Schmerbeck, Carolin Strauß
Termine	Dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr 8 Einheiten à 90 Minuten 5 Kurszeiträume pro Jahr
Alter	13 - 20 Jahre
Ort	Turnhalle im Falkenheim, Akademiestraße 69, 44789 Bochum (leider nicht barrierefrei, Halle im OG über Treppe erreichbar)
Kosten	Eigenanteil von 32 € pro Kurs
Anmeldung	erforderlich bei Menschen(s)kinder e.V. info@menschenskinder-bochum.de





Freizeitangebot für Jugendliche mit Handicap

Die wilden Gruppen

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. In netter Atmosphäre wollen wir auch kreative Angebote machen. Spaß und gemeinsames Erleben stehen im Vordergrund, aber auch das Erlernen und Trainieren von Alltagskompetenzen z.B. im Haushalt oder bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln.

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



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.

In den Räumlichkeiten des alten Hörsaals der Kinderklinik wird eine Umgebung geschaffen, die den Kindern ermöglicht, auch ohne Beisein der Eltern ihre Ferienwoche genießen zu können. Die Gruppenzusammensetzung erfolgt nach pädagogischen Gesichtspunkten.

Kursleiterteam	Christian Kruse, Yvette Meischein, Michael Hoppe
Termine	5 Kurszeiträume pro Jahr
Wilde 12	Donnerstag, 17.00 - 19.15 h
Wilde 13	Mittwoch, 17.30 - 19.45 h
Wilde 14	Freitag, 16.00 - 18.15 h
Wilde 15	Freitag, 16.00 - 18.15 h
	8 Einheiten pro Zeitraum
Alter	12 - 20 Jahre
Ort	Kinderklinik Bochum
Kosten	Eigenanteil von 48 € pro Kurs

Dieser Kurs ist fortlaufend, nicht in den Ferien.

Freie Plätze bitte erfragen.

Betreuungszeiten	8.00 - 15.00 h, Osterferien 15.04. - 18.04.2019 23.04. - 26.04.2019 Sommerferien 12.08. - 16.08.2019 19.08. - 23.08.2019 Herbstferien 14.10. - 18.10.2019 21.10. - 25.10.2019
Pädagogische Leitung	Christian Kruse, Yvette Meischein, Michael Hoppe
Ort	alter Hörsaal der Kinderklinik Bochum
Kosten	38 € pro Tag, einschließlich Verpflegung

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

Information und Anmeldung

Menschen(s)kinder e.V.

T (0234) 509 28 43

Anrufbeantworter

info@menschenskinder-bochum.de



Integratives Tennis



Durch anregende Grundtätigkeiten von Sportspielen zum Tennis heißt das Motto.

Der Tennis-Verein Rot-Weiß Bochum-Werne hat hier in Kooperation mit der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. und Unterstützung der Volksbank Bochum Witten die Möglichkeit geschaffen, ein integratives Tennistraining anzubieten.

Kochen für Jugendliche mit Behinderung



Für viele Menschen mit Beeinträchtigung bieten der Aspekt der Zubereitung und Genuss von Lebensmitteln eine gute Zugangsmöglichkeit zu ihren Fähigkeiten. Ein Teil der Kinder und Jugendlichen beschäftigt sich mit dem Schnibbeln und Kochen. Hier werden landestypische Gerichte kennengelernt und Zubereitungsabläufe verinnerlicht. Der andere Teil begibt sich auf eine Sinnesreise. Im Zentrum steht die Wahrnehmung, so z.B. die Düfte und die Aromen der einzelnen Zutaten sowie Töne und Geräusche der Küche. Mit Unterstützung unseres Betreuersteam soll eine schöne Zeit verbracht und neue Erfahrungen gesammelt werden.



Team Thomas Böhle, Tennistrainer,
Michael Feld, Co-Trainer,
Rosanna Dittrich, Betreuerin

Termin Montag, 17.00 - 18.00 h
Herbst bis Ostern in der Halle
Ostern bis Herbst auf dem
Außenplatz

Alter kein Training in den Ferien
12 - 18 Jahre

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

Kosten Eigenanteil von 5 € pro Termin
plus 1 € Lichtgeld bei
Hallennutzung im Winter

Stichwort Tennis

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



Kursleiter Christian Kruse,
Michael Hoppe

Termine Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Kurs A 12.01., 26.01., 09.02., 23.02.2019
Kurs B 09.03., 23.03., 13.04., 04.05.2019
Kurs C 18.05., 01.06., 15.06., 29.06.,
13.07.2019
Weitere Termine siehe
www.menschenkinder-bochum.de

Alter 13 - 20 Jahre

Kosten Eigenanteil von 15 € pro Termin

Anmeldung erforderlich bei
Menschen(s)kinder e.V.
info@menschenkinder-bochum.de
max. 15 Teilnehmer



Informationsabende zur Geburt für werdende Eltern

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: Woraan merke ich, dass die Geburt los geht? Hausgeburt, ambulante Geburt, Klinikgeburt? Gebären auf dem Hocker oder im Bett? Natürliche Geburt oder Kaiserschnitt? Welche Methoden der Schmerzbehandlung unter der Geburt gibt es - wie kann ich mich im Vorfeld mental und physisch fit machen? Was testet der Kinderarzt beim Neugeborenen? Wie sollte die gesunde Schlafumgebung aussehen?

Schätzen wir im Alltag unsere sicheren Begleiter wie den Helm beim Radfahren, den Airbag im Auto, so wünschen wir uns auch für die Geburt unseres Kindes - das wohl wichtigste Ereignis im Leben - die besten Bedingungen der modernen Perinatalmedizin.

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 Zentrum für Perinatalmedizin Bochum,



Die Stillende - ars infantis

bestehend aus erfahrenen Hebammen, FrauenärztInnen und KinderärztInnen kennen.

Anschließend ist ein Besuch im Kreißaal und auf der Wochenstation möglich.

Referenten Priv.-Doz. Dr. med. Peter Kern,
Chefarzt der Frauenklinik, Perinatalmediziner
Dr. med. Norbert Teig,
Leiter der Neonatologie, Neonatologe, Universitätskinderklinik
Leitende Hebamme Dagmar Benning und Hebammen
des St. Elisabeth-Hospitals Bochum, Perinatalzentrum Level I

Termine Dienstag, 19.30 - 21.00 h
08.01. + 22.01.2019, 12.02. + 26.02.2019, 12.03. + 26.03.2019,
09.04. + 23.04.2019, 14.05. + 28.05.2019, 25.06.2019,
09.07. + 23.07.2019, 13.08. + 27.08.2019, 10.09. + 24.09.2019,
08.10. + 22.10.2019, 12.11. + 26.11.2019, 10.12.2019

Kosten gebührenfrei

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

Anmeldung nicht erforderlich
Weitere Information unter T (0234) 509 8264 - Kreißaal

Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co.

Informationsabend für werdende Eltern und Interessierte

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Sich darüber einen Überblick zu verschaffen, ist mit viel Zeit verbunden und am Ende bleiben meist dennoch wichtige Fragen offen.

An diesem Abend führt die Referentin Sie verständlich und übersichtlich durch die geltenden Regelwerke zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit.

Häufige Fragen zu Anträgen, Fristen und Voraussetzungen werden ebenso beantwortet wie die Unterschiede zwischen den Elterngeldvarianten Basis-Elterngeld und Elterngeld Plus sowie die Partnerschaftsmonate erläutert.

Zudem zeigt sie Ihnen Gestaltungsmöglichkeiten auf, was bei der Planung und Beantragung berücksichtigt werden sollte und was es im Vorfeld noch alles zu bedenken gibt.

Referentin Verena Dias,
Diplom-Kauffrau, Job-Coach,
Mediatorin
Termine Freitag, 18.00 - 20.15 h,
191-F307 08.02.2019
193-F307 28.06.2019
194-F307 06.09.2019
195-F307 15.11.2019
Kosten 8 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Keine Zeit für Zeitmanagement?!

Konkrete Hilfen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Familienalltag und Beruf unter einen Hut zu bekommen, ist eine gewaltige Herausforderung. Berufstätige Eltern versuchen tagtäglich, ihre Zeit optimal einzuteilen, viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen und sich ständig noch besser zu organisieren. Trotzdem bleibt oft das Gefühl, weder den Kindern, noch der Partnerschaft, noch den Anforderungen im Job gerecht zu werden. Wenn dann auch noch das Kind krank wird, die Kita streikt, Mama im Stau steht oder Papa kurzfristig auf Dienstreise muss, gerät das ausgefeilte Konstrukt der Organisationskunst (wer, wann, wo, wen, was) gefährlich ins Wanken und die Nerven liegen blank.

Der Abend bietet konkrete Impulse, wie man der Multitasking- und Perfektionismus-Falle entkommt, Stress reduziert und wieder besser auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen achtet. Zudem werden praktische Anregungen geboten, wie anhand einfach anzuwendender Methoden des Zeit- und Selbstmanagements ein bisschen mehr Struktur und Übersichtlichkeit in das turbulente Familienleben gebracht werden kann.

Gerne bieten wir diese Veranstaltung auch in Ihrer Kita/in Ihrem Familienzentrum vor Ort an. Sprechen Sie uns dazu an.

Referentin Katja Glasmachers,
Diplom-Pädagogin, Systemische
Beraterin (DGSF)
Termine Donnerstag, 19.30 - 21.00 h,
191-F350 07.02.2019
195-F350 14.11.2019
Kosten 6 € pro Person
Anmeldung erforderlich



Kinderernährung kinderleicht

ab 1 Jahr

Stellen Sie sich auch oft die Frage „Was ist das beste Essen für mein Kind?“

Im heutigen Werbendschungel und auch im Supermarktregal werden sowohl die mütterliche Fürsorge als auch die Neugier der Kinder gezielt geweckt.

Doch welche (Kinder-)Lebensmittel brauchen Kinder wirklich? Warum und wieviel? Inzwischen ist es kein Geheimnis mehr, dass die Ernährung bereits in jungen Jahren oft zu energiereich oder generell einfach „mangelhaft“ ist. Die Ist-Situation ist erschreckend, die Soll-Situation oft weit entfernt.

Der Vortrag vermittelt die aktuellen Empfehlungen einer kindgerechten und kinderleichten Ernährung und stellt weitere Aspekte einer gesunden Ernährungserziehung dar: z.B. Warum ist das Frühstück so wichtig? Ist Naschen erlaubt? Welche Getränke und wieviel? Saisonal und regional?

Die Veranstaltung richtet sich neben Eltern auch an Großeltern, Erzieher/innen und Tagesmütter, die sich mit Kinderernährung um den 1. Geburtstag und auch danach, beschäftigen.

Ausreichend Zeit für individuelle Fragen ist eingepplant!



Gesunder Mix aus Selberkochen und Fertigprodukten

Ernährung für Kinder und Jugendliche

In der Ernährungswissenschaft und der Kinder- und Jugendmedizin wissen wir heute, welche Nährstoffe in welchen Mengen Kinder in den verschiedenen Altersgruppen für Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit brauchen. Darüber hinaus kann eine gesunde Ernährung von Anfang an wesentlich zur Vorbeugung

weit verbreiteter Krankheiten im späteren Leben, wie Herz-Kreislaufkrankheiten oder Diabetes, beitragen.

Familien mit Kindern und Jugendlichen stehen jedoch vor der täglichen Herausforderung, ein gesundes und gleichzeitig leckeres Essen - häufig noch in kurzer Zeit - auf den Tisch zu bringen.

Die Referentin zeigt in ihrem Vortrag, wie die aktuellen Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen nach dem Konzept der ‚Optimierten Mischkost‘ im Alltag von Familien umgesetzt werden können, und wie dabei neben dem Selberkochen auch Fertigprodukte ohne „schlechtes Gewissen“ eingesetzt werden können. Zudem erhalten Eltern und Interessierte praktische, alltagstaugliche Ratschläge für die Lebensmittelauswahl und -zubereitung, die eine stressfreie Gestaltung von Familienmahlzeiten ermöglichen.

Referentin Nadine Kamp,
Diplom-Oecotrophologin (FH)
und Ernährungsberaterin

Termine jeweils 19.30 - 21.45 h
191-F342 Montag, 18.02.2019
194-F342 Mittwoch, 09.10.2019

Kosten 8 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Referentin Prof. Dr. Mathilde Kersting,
Leiterin Forschungsdepartment
Kinderernährung,
Universitätskinderklinik Bochum

Termine jeweils 19.30 - 21.00 h
192-F343 Dienstag, 19.03.2019
194-F343 Mittwoch, 18.09.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Gesunde Mediennutzung in der Familie

für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren

Die Möglichkeiten und Chancen der Digitalisierung stehen außer Frage. Kritisch wird es jedoch dann, wenn der Medienkonsum außer Kontrolle gerät. Die BLIKK-Medienstudie (2017) berichtet bspw. über Fütter- und Einschlafstörungen bei Babys, über Sprachentwicklungsstörungen bei Kleinkindern und Konzentrationsstörungen im Grundschulalter.



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 zu folgenden Punkten:

- Wie funktioniert Lernen?
- 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?

Einen angemessenen Umgang mit den (digitalen) Medien - die durchaus einen hohen Stellenwert in Beruf und Gesellschaft eingenommen haben - gilt es frühzeitig zu üben und auch zu kontrollieren. Eltern können ihre Kinder dabei begleiten, die Vorteile einer inzwischen globalen digitalen Welt zu nutzen, ohne dabei auf die Erlebnisse mit Freunden im analogen Alltag und eine gesunde Entwicklung zu verzichten.

Dieser Elternabend gibt Anregungen, wie Familien im Alltag den Umgang mit den Medien regeln und intelligent nutzen können und bietet ebenfalls Möglichkeit zum Austausch.

Gerne bieten wir diese Veranstaltung auch in Ihrer Kita/in Ihrem Familienzentrum vor Ort an. Sprechen Sie uns dazu an.

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

Termine
jeweils 19.30 - 21.00 h,
191-F305 Dienstag, 19.02.2019
192-F305 Donnerstag, 09.05.2019
194-F305 Donnerstag, 12.09.2019
195-F305 Dienstag, 05.11.2019

Kosten 6 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Referent Achim Schad,
Diplom-Sozialpädagoge,
Paar- und Familientherapeut

Termin
194-F304 Donnerstag, 19.30 - 21.45 h
26.09.2019

Kosten 8 € pro Person
Anmeldung erforderlich



best for kids

Bochum | Ruhrpark

www.jako-o.de

Kindermode · Spielzeug · Babywelt
Kreatives · Lernen · Praktisches

www.jako-o.de/filialen



* für Ihren Einkauf ab 50 € Einkaufswert!

Gültig 1 x pro Haushalt bis 31.12.2019. Nur gegen Abgabe dieses Coupons in der Filiale Bochum einlösbar. Keine Barauszahlung möglich! Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Gutscheine, Möbel, Seminare und buchpreisgebundene Artikel. Nicht mit anderen Vorteilen kombinierbar. F8011

Jako-o Familystore GmbH & Co.KG · August-Grosch-Straße 28-38 · 96476 Bad Rodach | Germany

Anschauen · Anfassen · Ausprobieren!



Hochsensibilität in der Familie

Ein Vortrag für hochsensible Eltern

Hochsensibilität beschreibt eine Eigenschaft, durch die Menschen besonders viele Reize aus ihrer Umgebung aufnehmen. Forschungen belegen, dass 15-20% der Bevölkerung betroffen sind.

Hochsensible Personen haben oft große Schwierigkeiten in Menschenmassen, in denen Geräusche, Gerüche, visuelle Eindrücke und Emotionen auf sie einzuprasseln scheinen. Hochsensible Erwachsene schildern oft, dass sie sich schon in ihrer Kindheit unverstanden und anders gefühlt haben. Sie sahen und sehen sich regelmäßig mit Aussagen konfrontiert wie „Du bist aber empfindlich.“ oder „Nimm Dir nicht immer alles so zu Herzen“. In Folge dessen stellen sie ihre eigene Wahrnehmung in Frage.

Leider wissen nur wenige Menschen bzw. Eltern, dass sie hochsensibel sind, was zu Problemen und Überreizung im Alltag, insb. mit (kleinen) Kindern führt. Denn nicht selten zeigt einem der Familienalltag die Relevanz des Themas für die eigene Familie auf.

Es erleichtert sehr, eine Erklärung für diese eigene Art der Wahrnehmung zu haben, um mehr auf die eigenen Grenzen und ausreichend Gelegenheiten der Erholung zu achten.

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern und Interessierte, bei denen Hochsensibilität in der Familie ein Thema ist. Das Verständnis für hochsensible Eltern und Kinder soll gefördert werden. Zudem werden den Betroffenen Tipps und Anregungen für den häufig turbulenten Familienalltag gegeben.

Selbst-bewusst-sein

Starke Eltern für starke Kinder

Wenn ich mir selbst bewusst bin,

- weiß ich, was ich brauche oder möchte, wo meine Grenzen sind und kann dies kommunizieren
- kann ich mit herausfordernden Situationen im (Familien-) Alltag souverän und gelassen umgehen
- bin ich ein starkes Vorbild für meine Kinder.

Viele Eltern sind auf der Suche und verunsichert, wollen alles richtig machen im Umgang mit ihrem Nachwuchs. Sie versuchen alles für ihre Kinder zu tun und vergessen manchmal sich selbst. Dabei nehmen wir am meisten Einfluss auf das Selbst-Bewusstsein und den Selbst-Wert unserer Kinder, indem wir ihnen vorleben, uns selbst bewusst zu sein und uns selbst wichtig zu nehmen.

Dieser Vortrag bietet wichtige Impulse, wie es durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Werten gelingen kann, sich seiner selbst wieder bewusster zu werden und dadurch starke Eltern von starken Kindern zu werden.

Referentin Katja Glasmachers,
Diplom-Pädagogin,
Systemische Beraterin (DGSP)

Termine Donnerstag, 19.30 - 21.00 h
192-F301 09.05.2019
194-F301 19.09.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Referentin Katja Glasmachers,
Diplom-Pädagogin,
Systemische Beraterin (DGSP)

Termine Donnerstag, 19.30 - 21.00 h
192-F330 14.03.2019
195-F330 07.11.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich



AD(H)S und Autismus

Krankheitsbilder und Behandlungsspektren

Die bisherigen Diagnosesysteme schlossen eine Doppeldiagnose von ADHS und Autismus lange Zeit praktisch aus. Tatsächlich fällt bei vielen Kindern mit einer Autismus-Spektrumstörung auf, dass sie auch ADHS-Symptome aufweisen, und umgekehrt. Daher ist es wichtig, bei jedem Kind mit der Diagnose Autismus auch abzuklären ob gleichzeitig eine ADHS-Symptomatik vorliegen könnte. Dies hat therapeutische Konsequenzen: Kinder mit ADHS und autistischen Zügen werden anders therapiert als Kinder, die nur unter einer der Störungen leiden.

Je nach Krankheitsbild kann ein Bündel an Therapiemaßnahmen sinnvoll sein:

- Aufklärung und Beratung des Kindes, der Eltern und ggf. der Lehrer (Psychoedukation)
- Elternteraining zur Verminderung möglicher Belastungen in der Familie
- Verhaltenstherapeutische Angebote
- Symptomorientierte Medikation

Dieser Vortrag informiert Eltern, Angehörige und Interessierte grundsätzlich über die Krankheitsbilder. Zudem gibt er einen Überblick über die aktuellen Forschungsergebnisse und neuen Therapieformen.

Referent Prof. Dr. med.
Dipl.-Psych. R. G. Siefen,
Facharzt für Kinder-
und Jugendpsychiatrie

Termin Dienstag, 19.30 - 21.00 h,
193-F303 04.06.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Soziales Leben mit autistischen Kindern

Auftaktveranstaltung

zum „Netzwerk autistische Familien“

Die Belastungen von Familien mit einem autistischen Kind sind deutlich höher als von Familien mit Kindern anderer Behinderungsformen, denn autistische Kinder fordern im Alltag ein Höchstmaß an Zeit, Aufmerksamkeit und Kraft von ihren Familien. Zudem schränken viele Familien die Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung ein, um schwierige und überfordernde Situationen für die betroffenen Kinder zu vermeiden und sich selbst nicht permanent Unverständnis oder Vorwürfen Ihres Umfeldes auszusetzen.

Gleichwohl sind gerade für diese belasteten Familien soziale Kontakte sehr wertvoll, so dass die Idee entstanden ist, im Familienforum-FBS ein Netzwerk für autistische Familien zu etablieren, in dem auch gemeinsame Freizeitaktivitäten Bestandteil sein sollen.

Zum Start soll es im zweiten Halbjahr 2019 eine Auftaktveranstaltung für betroffene Eltern geben. Hier sollen die Herausforderungen für Autisten im Alltag u.a. anhand von Filmsequenzen erläutert und thematisiert werden. Abschließend werden Möglichkeiten erster Netzwerkaktivitäten mit den Teilnehmern besprochen.

Interessenten für diese Auftaktveranstaltung melden sich bitte bis zum 30.03.2019 per E-Mail an info@familienforum-ruhrgebiet.de.

Referenten Prof. Dr. med.
Dipl.-Psych. R. G. Siefen,
Facharzt für Kinder-
und Jugendpsychiatrie
sowie Vertreter mehrerer
Autismus-Therapie-Zentren

Termin Der Termin wird im zweiten
Quartal 2019 festgelegt
und den Interessenten
mitgeteilt

Kosten kostenfrei

Anmeldung erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt

Gestresste Eltern - gestresste Kinder!

Wie bleibe ich gelassen?
Informationsabend für Eltern

Das Leben mit Kindern ist wunderschön – aber manchmal auch ganz schön stressig und oft ganz anders als gedacht.

Stress in der Familie hat viele Gesichter: Zeitmangel, Unordnung, streitende Kinder, Unzufriedenheit, Reibereien mit dem Partner, ein schlechtes Gewissen...! Die täglichen Auseinandersetzungen und kleinen Katastrophen zerrn manchmal ganz schön an den Nerven!

An diesem Abend geht es darum, realistische Vorstellungen zu entwickeln und mithilfe von Verständnis und Verständigung Mittel gegen den Stress zu entdecken.



Geschwister – eine besondere Beziehung!

Wie Hund und Katze

An einem Tag schreien sie sich an, hauen, beißen und zerstören das Spielzeug des Bruders oder der Schwester, am nächsten Tag hocken sie friedlich zusammen und entwerfen große Projekte aus Bausteinen.

Eltern stehen oft fassungslos dabei und fragen sich, wann und wie sie einschreiten müssen.

An diesem Informationsabend werden folgende Themen angesprochen und diskutiert:

- Was sind die Ursachen für Geschwisterstreitigkeiten?
- Wo liegen die Chancen in der Beziehung?
- Was können Eltern tun, um ein gutes Geschwisterverhältnis zu fördern?

Angesprochen sind neben Familien mit mehreren Kindern auch jene Eltern, die demnächst ein zweites Kind erwarten und erfahren wollen, wie man Geschwisterivalitäten schon im Vorfeld auffangen kann.

Referentin Veronika Spanke,
Dipl.-Theologin,
Dipl.-Religionspädagogin,
zertifizierte Kess-erziehen®-
Seminarleiterin
Mittwoch, 19.30 - 21.45 h,
Termine
191-F360 27.02.2019
194-F360 18.09.2019
Kosten 8 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Referentin Veronika Spanke,
Dipl.-Theologin,
Dipl.-Religionspädagogin,
zertifizierte Kess-erziehen®-
Seminarleiterin
Mittwoch, 19.30 - 21.45 h,
Termine
192-F361 27.03.2019
194-F361 30.10.2019
Kosten 8 € pro Person
Anmeldung erforderlich

Gerne bieten wir auch Veranstaltungen in Ihrer Kita/in Ihrem Familienzentrum vor Ort an. Bitte sprechen Sie uns an, wenn diese Veranstaltungen für Ihre Einrichtung aktuell sind.



STEP-Themenabend

Erziehung macht Spaß?!



STEP-Seminar

Systematisches Training für Eltern

„Nein, ich will das nicht!“ oder „Ihr seid doof!“ sind Äußerungen, die allen Eltern von Klein- und Schulkindern irgendwann mal entgegengebracht werden. Die Eltern stehen täglich vor vielen Herausforderungen: man möchte dem Kind Grenzen setzen, ohne es zu sehr einzuengen; man möchte, dass das Kind kooperiert ohne dass man es ständig ermahnen muss; man möchte die Kinder zur Eigenständigkeit erziehen, ohne zu überfordern. Nicht selten führen diese Herausforderungen zu emotionsgeladenen Spannungen und Konflikten in der Familie.

Viele Eltern empfinden Erziehung daher als harte Arbeit. Dass Erziehung aber auch Spaß machen kann und soll, veranschaulicht dieser Themenabend. Die ausgebildete STEP-Trainerin (engl. Systematic training for effective parenting) Elke Erfmann-Heinrich zeigt am Beispiel alltäglicher Spannungsfelder, wie man durch Änderung des Blickwinkels, zu kreativen Lösungsansätzen und Herangehensweisen gelangen kann, um das Miteinander in der Familie entspannter und freundlicher zu gestalten. Zudem gibt Frau Erfmann-Heinrich einen Ausblick auf die Inhalte und den Ablauf der STEP-Seminare, welche im Anschluss an die Infoabende beginnen.

Elternsein ist eine der schönsten Aufgaben in unserem Leben. Es gibt aber auch Momente oder Tage, an denen sich Eltern überfordert oder unsicher fühlen.

Ein einfacher und wirksamer Weg, das Familienleben zu entspannen und glücklicher zu gestalten, heißt STEP (engl. systematic training for effective parenting). Dieses Systematische Elterntraining richtet sich an Eltern von Kindern aller Altersklassen.

Am Beispiel von alltäglichen Erziehungsproblemen macht das STEP- Training in Kleingruppen Eltern Mut zur Erziehung. In Gesprächen und Rollenspielen lernen Mütter und Väter am Beispiel alltäglicher Spannungsfelder, ihre Kinder zu selbstbewussten, verantwortungsvollen und demokratischen Menschen zu erziehen.

STEP gibt Eltern einen „roten Faden“ an die Hand, um im Alltag individuelle Lösungen - passend für die jeweilige Familie, das jeweilige Kind und die jeweilige Situation - zu finden.

Referentin Elke Erfmann-Heinrich,
Krankenschwester
und ausgebildete STEP-Trainerin

Termine Donnerstag, 19.30 - 21.30 h
191-F320 24.01.2019

Kosten 6 € pro Person (Bei Buchung
des anschließenden STEP-
Seminars wird diese Gebühr
angerechnet)

Anmeldung erforderlich

Referentin Elke Erfmann-Heinrich,
Krankenschwester
und ausgebildete STEP-Trainerin

Termine jeweils donnerstags 19.30 - 21.30 h
191-F321 07.02. - 11.04.2019
10 wöchentliche Einheiten
à 120 Minuten

Kosten 190 € pro Person,
300 € pro Elternpaar
inkl. Schulungsmaterial
und Basisliteratur
erforderlich

Anmeldung erforderlich



Jesper Juul - Familienwerkstatt Seminare für Eltern



Für alle Eltern, die ihre Kinder genießen wollen, und für alle Eltern, die mit ihren Kindern wachsen wollen. Aufbauend auf den Informationen und Erfahrungen des renommierten Familientherapeuten Jesper Juul, bietet Ihnen dieses Seminar die Möglichkeit, sich auch als Eltern einmal etwas Gutes zu tun und Ihre Handlungskompetenz als Eltern zu erweitern. Diese sechs Kernthemen werden im Seminar in Form verschiedener Übungen Raum finden:

- Wie kann ich meinem Kind Halt und Orientierung geben – ohne ihm gleichzeitig seine Würde zu nehmen?
- Wie können wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder stärken und unser eigenes entwickeln?
- Was hat es auf sich mit der Kunst, mit gutem Gewissen „Nein“ zu sagen?
- Wie können wir in unserer Familie miteinander kooperieren und dabei doch je unserem eigenen Wesen gerecht werden?
- Welche Verantwortungen können unsere Kinder schon übernehmen – und welche noch nicht?
- Welche Werte lege ich meiner Familie zugrunde? Gibt es grundlegende Werte, die für alle Familien konstruktiv sind?

Im Rahmen von Dialogrunden werden auch Ihre persönlichen Themen Raum finden.

Referentin Sonja Mayr,
familylab-Seminarleiterin

Termine Die Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Sie können auf der Homepage www.familienforum-ruhrgebiet.de unter der Rubrik Familie/Erziehung eingesehen werden, sobald diese feststehen.

Kosten 85 € pro Person
150 € pro Elternpaar

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Infoabend für Interessierte

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 und doch wird die Umsetzung im Alltag oft verdrängt.

Doch ohne eine schriftliche Vollmacht haben weder Ehepartner, Eltern noch Kinder das Recht, bei medizinischen Maßnahmen mitzureden oder wichtige Entscheidungen im Namen eines Kranken zu treffen.

Der Infoabend vermittelt Grundlagenwissen und gibt wertvolle Tipps, was bei den verschiedenen Vorsorgemaßnahmen zu beachten ist:

- Wie funktioniert eine Vorsorgevollmacht?
- Was ist bei einer Patientenverfügung zu berücksichtigen?
- Was ist unter einer Betreuungsverfügung zu verstehen?
- Welche Rechte und Pflichten haben die Bevollmächtigten?

Zudem wird thematisiert, wie dieses sensible Thema innerhalb der Familie passend und rechtzeitig angesprochen werden kann.

Bei Interesse können Anschlusstermine für die konkrete Erstellung der Vollmachten vereinbart werden.

Referent Elmar Krefit,
Diplom-Sozialarbeiter,
Gesundheits- und Sozial-
ökonom (VWA)

Termine jeweils 19.30 - 21.00 h
191-F302 Montag, 18.02.2019
195-F302 Mittwoch, 30.10.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Alles Fachleute. Alles funktioniert.

* Sonntags keine Beratung - kein Verkauf.



Jeden Sonntag* bei uns:
SCHAUTAG
im Philipps Bäder-Atelier
Rombacher Hütte 2 · 44795 Bochum

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr · Sa 10-14 Uhr · So 11-16 Uhr



Sanitär	Heizung	Lüftung	Elektro	Klima	Bäder-Atelier	Allbaumodernisierung	Fliesen	Schwimmbadtechnik	24-Std.-Service
---------	---------	---------	---------	-------	---------------	----------------------	---------	-------------------	-----------------

Tel. 0234/9 43 77-0 · www.philipps-bochum.de



Mit Neurodermitis leben

Seminar für Eltern und Betreuer



Als chronische Erkrankung stellt die Neurodermitis bei den Betroffenen die besondere Herausforderung dar, sich im täglichen Leben auf sie einzustellen und mit ihr umgehen zu müssen.

Gemeinsam üben wir Bewältigungsstrategien für den Alltag ein und ermöglichen Gespräche und Erfahrungsaustausch. Themen sind u.a. klassische und sogenannte „alternative“ Behandlungsmethoden für Neurodermitis, Abhilfe bei Juckreiz, Reinigung und Pflege der Haut, die Auswahl von Kleidung, die richtige Ernährung, Hilfen gegen Stress und Schlafstörungen.

Eingeladen sind Eltern oder Betreuer von Säuglingen, Kleinkindern und Vorschulkindern mit einer Neurodermitis, einer atopischen Dermatitis oder einem atopischen Ekzem.

Schulungsteam

Neurodermitis-Schulungsteam
Prof. Dr. med. Uwe Schauer,
Sandra Schwenke,
Ernährungsberaterin
MitarbeiterInnen der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin,
Bochum

Termine

192-F220

194-F220

Kosten

jeweils 18.00 - 21.00 h,
Dienstag, 12. + 19.03.2019
Donnerstag, 05. + 12.09.2019
30 € pro Person



TRIX - mit Hilfsmittelnnummer



tri-mobil

Fahrrad-Spezialitäten

Herner Straße 86

44791 Bochum

T (0234) 511 419

www.tri-mobil.de

Gemeinsam unterwegs
mobile Lösungen



Allergischer Schock bei Kindern und Jugendlichen

Schulung für Eltern

Schulung für Betreuer, Kursleiter, Erzieher
und Pädagogen

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 Schulung kann betroffenen Patienten und deren Familien geholfen werden.



In diesem Schulungsangebot werden den Eltern von betroffenen Kindern konkrete Strategien für das Verhalten im Notfall vermittelt, aber auch Hilfestellungen für den Umgang mit der Erkrankung im Alltag gegeben. Es werden folgende Fragen beantwortet:

- Was ist Anaphylaxie?
- Wie erkenne ich den Beginn einer derartigen allergischen Reaktion?
- Wie verhalte ich mich bei einer anaphylaktischen Reaktion?
- Wie vermeide ich mögliche Auslöser?
- Was mache ich mit meinem Kind im Kindergarten/ in der Schule, etc.?

Nicht nur betroffene Familien, sondern auch Multiplikatoren wie Lehrer und Erzieher sehen sich in Zeiten zunehmender allergischer Erkrankungen immer häufiger in der Situation, ein Anaphylaxie-gefährdetes Kind in ihrem Kindergarten oder in der Schule zu betreuen.

In diesem Schulungsangebot möchten wir die Möglichkeit geben, sich konkret über folgende Fragen zu informieren:

- Was ist eine Anaphylaxie?
- Wie erkenne ich den Beginn einer derartigen allergischen Reaktion?
- Wie handelt man richtig im Notfall: 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 Pädagogen/ Betreuer bei Erster Hilfe in Anaphylaxie-Notfällen?

Schulungsteam Prof. Dr. med. Uwe Schauer,
Dr. med. Cordula Koerner-Rettberg,
Dr. med. Folke Brinkmann

Sandra Schwenke,
Ernährungsberaterin
MitarbeiterInnen der Universitäts-
kinderklinik Bochum

Zielgruppe

Termine

192-F420

193-F420

195-F420

Kosten

Eltern und Jugendliche
jeweils 18.00 - 20.30 h,
Donnerstag, 07. + 14.02.2019
Dienstag, 21. + 28.05.2019
Donnerstag, 07. + 14.11.2019
30 € pro Person

Referentin

Dr. med. Cordula Koerner-Rettberg,
Oberärztin an der Universitäts-
kinderklinik Bochum

Termine

192-F421

195-F421

Kosten

jeweils Mittwoch, 15.00 - 17.15 h,
08.05.2019
13.11.2019
25 € pro Person

Asthmaschulung Pustebume

Für Kinder, Jugendliche und deren Eltern



12% aller Kinder und Jugendlichen leiden an einer Form von Asthma bronchiale. Für ihre Familien bringt das eine Reihe von Belastungen mit sich. Den alltäglichen Umgang mit Asthma in der Familie zu erleichtern - das ist das Ziel der Asthmaschulung an der Universitätskinderklinik Bochum.

Im Schulungskurs beantworten wir die wichtigsten Fragen, die von Asthma betroffene Kinder, Jugendliche und ihre Eltern bewegen: Was ist überhaupt Asthma? Wodurch wird ein Asthma-Anfall ausgelöst? Warum soll ich regelmäßig inhalieren? Was kann ich tun, wenn ich Atemnot verspüre?

Durch Entspannungstechniken, Übungen zur körperlichen Selbstwahrnehmung und atemgymnastische Übungen helfen wir den Betroffenen, die Belastungen, die Asthma mit sich bringen kann, zu vermindern oder ganz zu vermeiden.

Das Schulungsteam besteht aus Kinderärztinnen, Diplom-Psychologen, Physiotherapeuten und einer Kinderkrankenschwester. Das Kursprogramm ist eine Ergänzung zur hausärztlichen Betreuung.

Kursleitung Schulungsteam „Pustebume“
Ansprechpartnerin Sylvia Meier, Kinderkrankenschwester und Asthmatrainerin
Termine Dienstag, 16.30 - 18.30 h,
191-F240 12.02. - 02.04.2019
195-F240 29.10. - 10.12.2019
Teilnehmerzahl 7 Einheiten à 120 Minuten
für Schulkinder und deren Eltern
begrenzt, max. 8 Kinder

Die Einteilung erfolgt durch die Kursleitung. Die Teilnehmer erhalten vor Kursbeginn detaillierte, schriftliche Kursinformationen. **Kostenübernahme durch Krankenkassen.**



Frühchentreffen

Ein bunter Gesprächsnachmittag
für Eltern und Kinder



Seit mehr als 30 Jahren bietet die Früh- und Neugeborenenintensivstation (Neonatologie) Eltern von Frühgeborenen die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches und Wiedersehens.

Mögliche Fragen, die beim Frühchentreffen in gemütlicher Runde mit Pflegepersonal und anderen Eltern diskutiert werden können, sind zum Beispiel:

- 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?

Zusätzlich gibt es wechselnde Informationsangebote. Rückfragen gerne per E-Mail an fruehchentreffen@klinikum-bochum.de.

Team Mitarbeiterinnen der Neonatologie
Andrea Träger, Nicole Martin,
Kira Kieper, Regina Wachsmann,
Friederike Lichtleitner

Termine Montag, 15.30 - 18.00 h,
191-F250 07.01.2019
192-F250 01.04.2019
193-F250 01.07.2019
194-F250 07.10.2019

Kosten gebührenfrei

Stichwort Frühchentreffen

Informationen T (0234) 61 26 31

Ort Turnhalle in der Universitäts-
kinderklinik Bochum

Anmeldung erwünscht



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

Ambulante Krankenpflege • Tagespflege • Intensivpflege • Autismus
Familienpflege/Betreuung • Demenz-WG's • Freiwilliges Soziales Jahr



Familien- und Krankenpflege
Autismus-Zentrum

Therapie und Begleitung

Autismus-Zentrum
Universitätsstraße 90
44789 Bochum

Mit dem **Autismus-Zentrum** unterstützt die Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH Menschen jeden Alters mit der Diagnose Autismus-Spektrum-Störung (ASS).

Die Mitarbeiter des **Autismus-Therapie-Zentrums** haben sich zum Ziel gesetzt, die Integration der Betroffenen in das Leben und die Interaktion mit dem Leben durch therapeutische Interventionen zu erleichtern. Der **Fachdienst Autismus** unterstützt Menschen mit ASS sowie ihre Familien gezielt in den Bereichen Schul- und Freizeitbegleitung und Ambulant Betreutes Wohnen.

0234 282530
-30/-40
oder
[atz@fundk-
bochum.de](mailto:atz@fundk-bochum.de)

Integrative Medizin

bei Erkältungskrankheiten



Was können Eltern selber für ihr Kind tun?

Mit dem Herbst beginnt auch wieder die Erkältungssaison - und als Eltern stellt sich die Frage: Wie kann ich mein Kind vor Erkältungskrankheiten schützen? Und wie kann ich ihm helfen, wenn es sich doch erkältet hat? Wann können Hausmittel (Wickel, Einreibungen, Tees) aus der Naturheilkunde eingesetzt werden und wann braucht es die Schulmedizin? Diesen Fragen soll nachgegangen werden und die Hausmittel in ihrer praktischen Anwendung so erklärt werden, dass Sie sie zuhause einfach und sicher anwenden können.

Referentin

Dr. med. Christine Decker,
Ärztin für Kinder- und Jugend-
medizin an der Universitäts-
kinderklinik Bochum

Termin
195-F202

Kosten

Anmeldung

Mittwoch, 19.00 - 20.30 h,
26.11.2019
6 € pro Person
erforderlich

Kopfschmerzen

im Kindes- und Jugendalter

Nicht nur Erwachsenen „brummt der Kopf“, „platzt der Schädel“, oder „hämmer“, „bohrt“ und „dröhnt“ es im Kopf. Bis zu 10% der Schulkinder kennen wiederkehrende Kopfschmerzen.

Dabei sind ernste Erkrankungen, die durch Kopfschmerzen angezeigt werden glücklicherweise selten. Doch auch der sogenannte „primäre“ Kopfschmerz ohne im Hintergrund stehende Erkrankungen lässt die Betroffenen und ihre Familien leiden. Abfinden sollte man sich mit Kopfschmerzen keinesfalls.

In Teamarbeit mit dem betreuenden Arzt müssen mögliche krankmachende Ursachen ausgeschlossen oder gefunden werden, Maßnahmen zur Kopfschmerzvermeidung und Therapien im Kopfschmerzanfall erarbeitet werden. Dieser Fortbildungsabend informiert über Ursachen von Kopfschmerzen und über Therapieansätze zur Prophylaxe von chronischen Kopfschmerzen und zur Behandlung eines Kopfschmerzanfalls.

Referentin

Dr. med. Cornelia Köhler,
Fachärztin für Kinder- und
Jugendmedizin, Universitäts-
kinderklinik Bochum

Termin
192-F201

Kosten

Anmeldung

Dienstag, 19.00 - 20.30 h,
09.04.2019
6 € pro Person
erforderlich

Das ideale Geschenk für werdende und junge Familien

familien
forum



Gutschein

Verschenken Sie einen Kurs oder eine Gebührenermäßigung: zur Geburt, zur Taufe, zum Geburtstag, zu Weihnachten. Der Gutscheinbetrag ist frei wählbar. Informationen und Kauf unter www.familienforum-ruhrgebiet.de oder T (0234) 509 28 35



Forum Zöliakie

für Patienten, Eltern, Betreuer in Kindergarten und Schule, ärztliche Betreuer

Die Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) wird immer häufiger erkannt. Sie kommt in allen Altersgruppen ab dem 1. Lebensjahr vor. Für die Patienten, Familien und das gesamte Umfeld ist nach 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 - nach der großen Resonanz im letzten Jahr - auch wieder eine **Extra-Veranstaltung am Samstag, 29.06.2019, für Eltern und Kinder** statt. Zum einen soll es dem Erfahrungsaustausch der Betroffenen und ihren Familien dienen. Zum anderen wird in 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

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

Termine jeweils 19.30 - 21.45 h
191-F230 Dienstag, 26.02.2019
194-F230 Donnerstag, 10.10.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich

193-F230 **Forum für Eltern und Kinder**
Samstag, 29.06.2019,
12.00 - 16.00 h

Kosten 6 € pro Familie zzgl. glutenfreier
Beitrag zum gemeinsamen
Mittags-Buffet

Anmeldung erforderlich

Eiweißarm kochen und backen

für Kinder mit Stoffwechselerkrankung

Nachdem gemeinsam die eiweißarmen Lebensmittel und Rezepte besprochen wurden, legen wir los und Sie dürfen selbst zum Kochlöffel greifen. Während die Speisen zubereitet werden, bekommen Sie zudem wichtige Tipps und Tricks von den Kursleiterinnen. Selbstverständlich ist zwischendurch naschen und abschmecken ausdrücklich erlaubt. Nach der Zubereitung dürfen Sie Ihre selbst gezauberten Spezialitäten in gemütlicher Runde verkosten und sich dabei von Ihren Kochkünsten überzeugen.

Damit Sie Ihre Liebsten zu Hause auch immer wieder mit diesen kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen können, erhalten Sie von uns alle Rezepte zum Mitnehmen!

Bitte, wenn möglich, Digitalwaage, Geschirrtuch und Gefäß zum „Mit-nach-Hause-nehmen“ mitbringen.

Zusätzlich wird eine Sozialberatung angeboten.

Referentinnen Julia Weinert, Diätassistentin der Universitätskinderklinik Bochum,
Manuela Malek, Sozialberatung,
Karola Vögelein, Sarah Peters, Mitarbeiterinnen metaX

Termin Samstag, 9.45 - 13.30 h,
23.02.2019

Anmeldung bitte bis zum 11.02.2019
T 0234 509 2837
j.weinert@klinikum-bochum.de

Ort Kochschule im Schloss Schellenberg, Westflügel, Rentelichtung 1, 45134 Essen

Kostenübernahme metaX

XPHE-SYSTEM

Phe-freie Eiweißsupplemente zum Diätmanagement bei PKU/HPA

Schon probiert?
Pulver, minis Tabletten, jump trinkfertig,
enjoy mit GMP oder
Fruchtriegel HELLO!



Das schmeckt mir!



... und noch viel mehr

eiweißarme Produkte



Geschlechtsidentifikation im Kindes- und Jugendalter

Informationsveranstaltung

„Trans“ - nicht selbst gewählt, aber angenommen. „Ein Leitfaden auf dem Weg bis zur Geschlechtsangleichung“ ist der Titel einer Broschüre, die Prof. Dr. med. Richter-Unruh für Jugendliche herausgegeben hat. Für Jugendliche, die begreifen, dass der biologische Körper nicht zu ihnen passt.

Aber es gibt auch schon Kinder, bei denen Fragen zur Geschlechtsidentität auftauchen. Mädchen, die nur Hosen tragen und mit „Jungen“-Spielzeug spielen, fallen weniger auf. Aber die Jungen, die anhaltend nur Kleider tragen möchten, Glitzer und rosa lieben, fallen auf.

Junge? Mädchen? Unsere Kinder sollten geschlechtssensibel erzogen werden.

Der Infoabend informiert Eltern und Interessierte über die Geschlechtsdysphorie im Kindes- und Jugendalter („Transsexualität“) und bietet Raum, um weitergehende Fragen zu der Thematik inklusive der Möglichkeit der hormonellen und operativen Therapie zu beantworten.

Referentin Prof. Dr. med.
Annette Richter-Unruh,
Stiftungsprofessur Kinderendo-
krinologie und Diabetologie

Termine jeweils 19.30 - 21.00 h
192-F204 Montag, 25.03.2019
195-F204 Dienstag, 19.11.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich

Wachstumsstörungen im Kindes- und Jugendalter

Informationsveranstaltung

Das regelrechte Längenwachstum ist für Eltern ein wesentlicher Baustein der Entwicklung von Kindern.

Oft fragen sich Eltern:

- Wächst mein Kind normal?
- Ist mein Kind zu klein oder zu groß?
- Ist die Körperlänge im Vergleich zu anderen Kindern noch richtig?
- Kann man Kleinwuchs oder Hochwuchs behandeln? Und wenn ja, wie?
- Sind Wachstumsstörungen vererbbar?

Die Entstehung von Kleinwuchs und auch Hochwuchs kann viele Ursachen haben und ist sehr vielschichtig. Oft gibt es sehr komplexe Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen.

Im Rahmen der Informationsveranstaltung über das Familienforum haben Eltern die Möglichkeit, einen Überblick über das Thema Wachstumsstörungen zu bekommen und auch die Gelegenheit, Fragen zu diesem Thema zu stellen.

Referentin Michaela Kleber,
Fachärztin für pädiatrische
Endokrinologie und Diabetologie

Termine Donnerstag, 19.00 - 20.30 h
192-F203 04.04.2019
194-F203 10.10.2019

Kosten 6 €

Anmeldung erforderlich



Familien-Café Diabetes für betroffene Familien

Gemütliches Beisammensein und Austauschmöglichkeit für Familien, die ein an Diabetes erkranktes Kind haben, angeboten durch das Diabetesteam der Kinderklinik gemeinsam mit der IFAK (Verein für multikulturelle Kinder- und Jugendhilfe) und der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

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

Leitung Sibylle Funken, Stefanie Ackermann, Ina Hüskén, Diabetesberaterinnen DDG

Termine
 191-F210 10.01.2019
 191-F211 07.03.2019
 192-F210 02.05.2019
 194-F210 05.09.2019
 195-F210 07.11.2019
 201-F210 09.01.2020

Kosten gebührenfrei

Informationen kinderlinik-diabetesteam@klinikum-bochum.de

Ort Alter Hörsaal der Universitätskinderklinik Bochum

Anmeldung nicht erforderlich

Schon dement oder nur vergesslich?

Jeder von uns kennt die folgende Situation: Wir gehen in den Keller in den Vorratsraum und stehen vor den gefüllten Regalen und wissen nicht mehr, was wir eigentlich holen wollten. Doch was besagt das: Bin ich nur vergesslich, gestresst oder sind das Anzeichen von beginnender Demenz?

Doch was bedeutet Demenz?
 Ohne Geist (wörtlich übersetzt) -
 Bin ich ohne Geist?

Je älter wir werden, umso mehr steigt das Risiko an Demenz zu erkranken und man stellt sich viele Fragen, u.a.:

- Was kann ich selber tun um Demenz zu vermeiden oder bin ich dem nur hilflos ausgeliefert?
- Ist Demenz gleich Demenz oder immer Alzheimer?
- Was ist mit jenen, die trotz gesunder Lebensweise doch an Demenz erkranken?
- Muss ich Angst haben, wenn Mutter oder Vater an Demenz erkranken, dass es auch mich betrifft?
- Gibt es Vorsorgeuntersuchungen, die mir das Risiko aufzeigen?
- Und was bedeutet es, mit Demenz zu leben oder einen Angehörigen mit Demenz zu pflegen? Wie ändert sich plötzlich die Struktur in der Ehe oder in einer Familie? Wer kann mithelfen?

Diese und andere Fragen werden am Informationsabend thematisiert und erläutert.

Referentin Dr. med. Barbara Zeller, Fachärztin für Innere Medizin im Katholischen Klinikum Bochum Marien-Hospital

Termine
 193-F207 jeweils 19.30 - 21.00 h
 195-F207 Donnerstag, 16.05.2019
 Mittwoch, 06.11.2019

Kosten 6 € pro Person

Anmeldung erforderlich



Mit Kindern über den Tod sprechen

Offener Gesprächsabend



Tod und Sterben gehören zum Leben. Vor 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 zu einem offenen Gespräch für alle Betroffenen hierüber!

Referentin Lisa Lepping,
Dipl.-Theologin, Seelsorgerin in
der Universitätskinderklinik
Bochum, Pastoralreferentin
Mittwoch, 19.00 - 20.30 h,
Termine
192-F205 08.05.2019
195-F205 13.11.2019
Kosten keine
Anmeldung erforderlich

NEU

Leben mit „Sternenkindern“

Offener Gesprächsabend

In Deutschland kommen jedes Jahr mehr als 2.000 Kinder tot zur Welt; wie viele Fehlgeburten es gibt, lässt sich nicht ermitteln. Doch Fehl- und Totgeburten sind heute immer noch ein Tabuthema – über die sogenannten „Sternenkinder“ redet kaum jemand. Dies macht es für die betroffenen Eltern umso schwerer, mit dem Schicksal fertig zu werden. Denn das Gefühl, Mutter oder Vater zu sein, sowie die Bindung zu dem Kind, stellen sich oft bereits mit Feststellung der Schwangerschaft ein. Der Verlust des Kindes ist für die Familien dadurch ein schwerer Schicksalsschlag, der das Familienleben prägt.

Auch Geschwisterkinder leiden mit, auch dann, wenn nicht über das „Sternenkind“ gesprochen wird.

Doch wie der Trauer Raum geben, wie dem „Sternenkind“ einen Platz in der Familie einräumen?

Der Gesprächsabend richtet sich an die, die mit dem Thema leben- unabhängig vom Alter. Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit zum Austausch und entwickeln Ideen für heilsamen Umgang.

Referentin Lisa Lepping,
Diplom-Theologin, Seelsorgerin in
der Universitätskinderklinik
Bochum, Pastoralreferentin
Montag, 19.30 - 21.00 h,
Termin
191-F206 28.10.2019
Kosten keine
Anmeldung erforderlich



MOSES

Schulungsprogramm für Menschen mit Epilepsie und deren Angehörige

MOSES (Modulares Schulungsprogramm Epilepsie) ist ein wissenschaftlich validiertes und nach § 43 Abs. 1 Nr. 2 SGB V zertifiziertes Schulungsprogramm für Menschen mit Epilepsie (ab 16 Jahre) und ihre Angehörigen.

Erwachsen werden bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Jugendliche mit einer Epilepsie beschäftigen dabei viele Fragen: Welche Sportart darf ich ausüben? Kann ich in die Disko? Wie sieht es mit dem Führerschein aus? Welcher Beruf passt zu meiner Erkrankung? Welche sozialrechtlichen Hilfen gibt es für Epilepsieerkrankte?

An dem Schulungs-Wochenende werden wir uns mit den wichtigen Themen rund um die Erkrankung auseinandersetzen. In Kleingruppen beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Anfallsformen und lernen diagnostische und therapeutische Möglichkeiten kennen. Fragen wie „Was kann ich selbst zu meiner Therapie beitragen und was muss ich im Alltag beachten“ werden wir gemeinsam besprechen. Verantwortung übernehmen anstatt Verbote beachten, dazu sollen die teilnehmenden Jugendlichen motiviert werden.

Schulungsteam	Dr. med. Christine Decker, Ärztin für Kinder- und Jugendmedizin an der Universitätskinderklinik Bochum Gabriele Haferkamp, Epilepsie Fachassistentin, zertifizierte MOSES-Trainerinnen
Termine	Samstag und Sonntag, jeweils 09.30 - 16.30 h 06. + 07.04.2019
192-F270 Anmeldegebühr	50 € pro Teilnehmer Eine Kostenübernahme der Schulung wird vorher bei der Krankenkasse beantragt. Sobald diese bezahlt hat, wird die Anmeldegebühr erstattet.
Kosten	523 € pro Teilnehmer inkl. modulares Arbeitsbuch MOSES sowie Pausenverpflegung und Mittagessen

Erbrecht und Testamente

für Menschen mit Behinderung

Wie ist eine letztwillige Verfügung (Testament oder Erbvertrag) zu fassen, damit ein zu vererbendes Vermögen dem behinderten, in der Regel längst dem Kindesalter erwachsenen Nachkommen möglichst selbst zugute kommt? Das effektivste, vom Bundesgerichtshof wiederholt für zulässig befundene Mittel ist das sogenannte „Behindertentestament“.

Neben diesem Kernthema werden von den Referenten, die sich schwerpunktmäßig mit den Rechten der Menschen mit Behinderungen und ihren Angehörigen beschäftigen, noch weitere Punkte behandelt: die testamentarische Erbfolge, das Pflichtteilsrecht, spezielle Testamentsformen, die Testamentsvollstreckung, die vorweggenommene Erbfolge, Steuern und Kosten.

Es wird Gelegenheit zur Diskussion einzelner Probleme geben, Einzelberatungen sind allerdings nicht möglich.

Referenten	Harald Moorkamp, LL.M., Fachanwalt für Sozialrecht, Münster Maïke Bergkeller, Fachanwältin für Familienrecht, Münster	
Termin	Dienstag, 19.30 - ca. 21.00 h, 26.02.2019	
Kosten	6 € pro Person, Abendkasse erforderlich, max. 40 Teilnehmer	
Anmeldung		



Volljährigkeit

bei Kindern mit Behinderung

Der Tag der Volljährigkeit der Tochter, des Sohnes mit Handicap rückt näher und viele Eltern fragen sich, welche rechtlichen Veränderungen damit für sie und ihr Kind verbunden sind.

Dürfen sie ihren Sohn, ihre Tochter weiterhin beim Abschluss von Rechtsgeschäften rechtlich vertreten? Welche Voraussetzungen sind dafür ggf. zu schaffen? Willigt ihre Tochter nun selbst in Operationen und ärztliche Eingriffe ein? Hat ihr Sohn mit Eintritt der Volljährigkeit weitere Ansprüche auf öffentliche Leistungen, wie Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung oder bestimmte Leistungen der Eingliederungshilfe? Inwieweit sind sie als Eltern weiterhin unterhaltspflichtig und werden zu den Kosten herangezogen?

Neben dem Betreuungsrecht und der Grundsicherung werden Leistungen der Eingliederungshilfe und unterhaltsrechtliche Aspekte im Vordergrund stehen.

Referentin Martina Steinke,
Rechtsanwältin für Sozialrecht
Termin Dienstag, 19.00 - 20.30 h, 
192-F283 19.03.2019
Kosten 6 € pro Person, Abendkasse
Anmeldung erforderlich, max. 40 Teilnehmer

Pflegestärkungsgesetz

Was ist neu?

In der zweiten Stufe der Pflegereform (PSG II) wurde zum 01.01.2017 ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. Mit dem neuen Begutachtungsinstrument werden die Pflegeleistungen stärker an den Fähigkeiten der Pflegebedürftigen ausgerichtet. Ziel ist die Gleichbehandlung von somatischen, kognitiven und psychisch beeinträchtigten Menschen in der sozialen Pflegeversicherung. Statt bisher drei Pflegestufen gibt es fünf Pflegegrade. Das PSG II ist die weitreichendste Reform seit Einführung der Pflegeversicherung.

Die Referentin wird einen Überblick über die rechtlichen Änderungen geben und u.a. folgende Fragen beantworten:

- Welche Bedarfe werden durch den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff erfasst?
- Wie wird der Pflegegrad ermittelt?
- Wie erfolgt die Begutachtung von Kindern und Erwachsenen?
- Wie hoch werden die Leistungen für Betroffene und Pflegepersonen sein, die durch den jeweiligen Pflegegrad ausgelöst werden?

Referentin Martina Steinke,
Rechtsanwältin für Sozialrecht
Termin Dienstag, 19.00 - 20.30 h, 
194-F281 24.09.2019
Kosten 6 € pro Person, Abendkasse
Anmeldung erforderlich, max. 40 Teilnehmer

Diakonie 
Ruhr



menschen&kinder
Elterninitiative für Kinder mit Behinderung



Sozialrechtliche Beratung zu behindertenspezifischen Fragen

Gemeinsam mit der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. trägt die Diakonie Ruhr Wohnen gemeinnützige GmbH eine Rechtsberatung für Familien mit Kindern mit Behinderungen. Eine Rechtsanwältin mit dem Schwerpunkt Behindertenrecht leistet die rechtliche Beratung. **Die erste Stunde dieser Beratung ist für Eltern kostenfrei.**

Erstkontakt: FamilienAssistenz, Tel. 0234 / 9133 - 301, familienassistenz@diakonie-ruhr.de oder Menschen(s)kinder e.V., Tel. 0234 / 509 - 2843, info@menschenskinder-bochum.de



Leistungen der Pflegekasse für Menschen mit Behinderung

Wer mehr über Pflegestufen, Verhinderungspflege oder den Entlastungsbetrag erfahren möchte, sollte sich diesen Termin vormerken.

Mit der zweiten Stufe des Pflegestärkungsgesetzes hat die Bundesregierung die pflegerische Versorgung reformiert. Im ersten Teil des Pflegestärkungsgesetzes von Januar 2015 sind die Sach- und Geldleistungen der Pflegeversicherung erhöht worden. Integriert wurde damals auch eine flexiblere Handhabung bei der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege. Im zweiten Teil des Pflegestärkungsgesetzes ist ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt worden. Die Pflegeleistungen werden stärker an den Fähigkeiten der Pflegebedürftigen ausgerichtet mit Unterstützung von Hilfsmitteln.

Das Team des FamilienUnterstützenden Dienstes (FUD) der Lebenshilfe Bochum möchte Ihnen einen Überblick über die fünf Pflegegrade und die verschiedenen Leistungen der Pflegekasse geben.

Referentin Lynn Bies-Witting,
Leitung FUD der Lebenshilfe Bochum
Termin Dienstag, 19.00 - 20.30 h,
192-F284 09.04.2019
Kosten keine
Ort Lebenshilfe-Zentrum,
Westring 11, 44787 Bochum
Anmeldung erforderlich, max. 30 Teilnehmer



Entlastungsleistungen für Familien mit Kindern mit eingeschränkter Alltagskompetenz

An diesem Abend werden Eltern mit Kindern und Jugendlichen mit eingeschränkter Alltagskompetenz über die Eingruppierungsverfahren in fünf Pflegegrade informiert.

Unter anderem wird davon ausgegangen, dass Kinder und Jugendliche mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz nun Anspruch auf einen Pflegegrad haben können. Dies betrifft vor allem Menschen mit den Diagnosen Entwicklungsverzögerung, Entwicklungsstörung, Lernbehinderung, Autismus, AD(H)S uvm. Daraus würde sich der Anspruch auf einen Entlastungsbetrag ergeben, der für die Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit den oben genannten Diagnosen genutzt werden kann.

Eine Einschränkung der Alltagskompetenz kann in den Bereichen: Lernfähigkeit, Orientierung, Stimmungsauffälligkeiten, Sprache/Kommunikation, Wahrnehmung, Verhalten, Aggressionen, Gedächtnisleistung und Gefahrenerkennung bestehen.

In dem Vortrag werden die Pflegegrade und der Entlastungsbetrag vorgestellt und es wird ein Überblick gegeben, wie der Bedarf ermittelt wird und welche niedrigschwelligen Betreuungsangebote man mit diesem Budget nutzen kann.

Referent Niko Schubert,
stellvertretende Leitung FUD
der Lebenshilfe Bochum
Termin Donnerstag, 19.00 - 20.30 h,
194-F285 10.10.2019
Kosten keine
Ort Lebenshilfe-Zentrum,
Westring 11, 44787 Bochum
Anmeldung erforderlich, max. 30 Teilnehmer



Lachen ist gesund!

Hier an der
Bochumer Kinderklinik
gibt es regelmäßige
Klinik-Clowns-Visiten.



Wir bedanken uns
für die großzügige Unterstützung
herzlich bei

STADTWERKE
BOCHUM

Volksbank
Bochum Witten eG

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



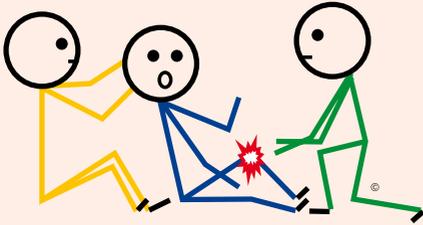
Clownsvisite e.V.
Spendenkonto-IBAN
DE63 4405 0199 0401 0134 82



Lisette
und Elfie

Tim und Lisa wollen helfen

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder ab 5 Jahren



Kinder gehen ihre eigenen Wege, auf denen nicht selten Stolpersteine liegen. Sie sind noch nicht in der Lage, alle Gefahren zu erkennen, ihnen auszuweichen oder richtig mit ihnen umzugehen. Für das verunglückte Kind kann es entscheidend sein, ob seine Altersgenossen reagieren, wie schnell sie Hilfe herbeiholen und wie sicher sie sich fühlen, einfache Erste-Hilfe Maßnahmen durchzuführen.

Unser Kursangebot richtet sich an Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren. Ziel des Kurses ist es, Kinder schon früh für die Erste-Hilfe Idee zu begeistern, Ängste abzubauen und praktische Erfahrungen zu vermitteln, die die Kinder ermutigen und befähigen im Notfall helfend tätig zu werden. Die Kurseinheiten sind kindgerecht und praxisorientiert aufgebaut, das Gelernte kann im Alltag der Kinder, ob in der Schule, zu Hause oder in der Freizeit angewendet werden.

Folgende Themen dürfen Sie im Erste-Hilfe Kurs erwarten:

- Erste-Hilfe - was ist das?
- Erste-Hilfe bei kleineren Verletzungen
- Umgang mit Pflaster, Kühlmittel, Verbänden
- Notruf 112
- Tipps zur Unfallverhütung

Kursleiterinnen Manuela Bennauer, Ina Hüsken, Yvonne Kirse, Eva Maria Rüter, Kinderkrankenschwestern
Dauer 2 x 90 Minuten
Kosten Bitte erfragen
Dieses Kursangebot kann von Kindertageseinrichtungen und Grundschulen gebucht werden. Wir kommen gerne in Ihre Einrichtung. Informationen und Terminabsprachen unter T (0234) 509 28 03

ORTHOMED &

Medizinisches Leistungs- und Rehabilitationszentrum GmbH



**SANITÄTSHAUS
EMIL KRAFT**
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

ein starkes Team

„Digitale Rehabilitation“

Spielerisch, virtuell zur größtmöglichen Beweglichkeit

www.neofect.com/en

Kontakt: Sanitätshaus Kraft

Klönnestraße 86 - 44143 Dortmund - www.san-kraft.de





Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen

Tipps zur Vorbeugung



Die meisten Kinderunfälle ereignen sich zu Hause und in der Freizeit. Mehr als 42 % der Kinder verunglücken hier, mehr als im Straßenverkehr. Doch wissen Sie noch, was im Falle eines Unfalles zu tun ist?

Am ersten Kursabend erläutern wir die einfachsten und wirksamsten Sofortmaßnahmen bei kindlichen Unfällen und Notfällen. Dazu gehören in erster Linie Verletzungen durch Stürze im Haus oder außerhalb, Schnitt- oder Brandwunden, das Verschlucken oder Einatmen von Fremdkörpern in Mund oder Nase und Fieberkrämpfe. Die

Teilnehmer des Kurses erfahren, welche Wiederbelebungsmaßnahmen am Unfallort sinnvoll sind und haben die Gelegenheit, Erste-Hilfe-Maßnahmen intensiv an Puppen zu üben.

Was aber kann ich tun, damit es erst gar nicht so weit kommt? Viele Notfälle im Kindesalter entstehen durch Unfälle, und Unfälle sind für Kinder das Gesundheitsrisiko Nummer eins. Der zweite Kursabend informiert über die wichtigsten Gefahrenquellen in der Wohnung und im direkten Umfeld des Kindes und klärt über sicherheitsbewusstes Verhalten auf.

Referenten Maximilian Hoffmann, Meike Fischer, Elisabeth Resch, Katharina Theile, Dr. med. Andrea Herweg-Becker, Ärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin, Sylvia Meier, Kinderkrankenschwester, Präventionsassistentin Jesamin Pape, Kinderkrankenschwester

Termine jeweils 19.00 - 22.15 h

191-F410 Dienstag, 22. + 29.01.2019

192-F411 Dienstag, 19. + 26.02.2019

192-F410 Donnerstag, 04. + 11.04.2019

193-F411 Dienstag, 07. + 14.05.2019

193-F410 Dienstag, 18.06. + Donnerstag, 27.06.2019

194-F410 Dienstag, 17. + 24.09.2019

194-F411 Dienstag, 01. + 08.10.2019

195-F410 Donnerstag, 21. + 28.11.2019

Kosten 30 € pro Person

Dieses Kursangebot richtet sich auch an ErzieherInnen und PädagogInnen.

Metabolicum-Ruhr

Stoffwechszentrum an der Universitäts-Kinderklinik Bochum

In unserem Stoffwechszentrum **Metabolicum Ruhr** bieten wir mit einem multiprofessionellen Team Kindern und Jugendlichen sowie gehandicapten Erwachsenen die Diagnostik und Therapie von Stoffwechszelerkrankungen an.

Hierzu zählen alle Erkrankungen des Eiweiß-, Zucker- und Fettstoffwechsels, Störungen des Energie- und Knochenstoffwechsels sowie Speicher-Erkrankungen.

Beispielhaft sind die folgenden Erkrankungen genannt:

- Phenylketonurie
- Aminoazidurien
- Harnstoffwechszelstörungen
- Galaktosämie
- Glykogenosen
- Mitochondriopathien
- Lysosomale Speicherkrankheiten
- Fettstoffwechszelerkrankungen

Bei vielen dieser Erkrankungen ist die Ernährungstherapie eine wesentliche Grundlage der Behandlung, die mit Hilfe eines interdisziplinären Teams durchgeführt wird. Ein ernährungstherapeutischer Ansatz wird auch bei komplexen Epilepsien als sog. ketogene Diät erfolgreich verfolgt.



Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

der Ruhr-Universität Bochum
im St. Josef-Hospital

Direktor Prof. Dr. med. Thomas Lücke

Abteilung für Neuropädiatrie · Sozialpädiatrie · Stoffwechszelmedizin

Leiter Prof. Dr. med. Thomas Lücke
Alexandrinestraße 5 · D-44791 Bochum

Kontakt · Terminvereinbarung

Sekretariat Metabolicum-Ruhr

T (0234) 509 26 87

E n.turek@klinikum-bochum.de
(8.00 - 12.00 h)

Diätassistentinnen

Judith Kalus, Julia Weinert

T (0234) 509 2837

E j.kalus@klinikum-bochum.de
julia.weinert@klinikum-bochum.de

www.kinderklinik-bochum.de

www.metabolicum-ruhr.de



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

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

Als Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin leisten wir nicht nur einen wesentlichen Beitrag in Lehre und Forschung. Kernaufgabe ist die Krankenversorgung von Kindern und Jugendlichen (von der 24. SSW bis zum 18. Lebensjahr) auf höchstem Niveau. So betreuen wir jährlich über 4.500 Patienten stationär, 19.000 Patienten ambulant in der Notfallambulanz und weitere 12.000 Patienten in unseren 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 PD 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, welches in diesem Jahr durch die Einrichtung einer Stiftungsprofessur für pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie verstärkt wurde.

In unserem universitären Perinatalzentrum im Standort St. Elisabeth-Krankenhaus werden Schwangere mit drohender Risikogeburt und die Frühgeborenen auf höchstem Niveau 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. Neue Familienzimmer im Bereich des Perinatalzentrums wurden jüngst geschaffen.

In vergangenen Heften wurden bereits unser Christiane Herzog Centrum Ruhr (www.chcr.de), eines der fünf nationalen Schwerpunktzentren für Mukoviszidose/Cystische Fibrose, unser Stoffwechsellabor (www.metabolicum-ruhr.de) sowie das Zentrum für seltene Erkrankungen (www.ceser.de) vorgestellt. Seit 2016 befindet sich das Forschungsdepartment für Kinderernährung (www.kinderklinik-bochum.de/fke.html) unter dem Dach der Universitätskinderklinik. Seit 2018 betreibt dieses ein Beratungstelefon rund um das Thema Kinderernährung.

Es wird deutlich, dass sich unsere Universitätskinderklinik kontinuierlich weiterentwickelt und für die akut- aber insbesondere auch für komplex kranke Kinder und Jugendliche in Bochum und im Ruhrgebiet eine kompetente Anlaufstelle darstellt.

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

Prof. Dr. med. Thomas Lücke

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

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, Stillberaterinnen, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterin, Psychologin, Frauenärzten für Geburtsmedizin und Kinderärzten für Neugeborene, erfüllt alle Voraussetzungen eines Perinatalzentrums der höchsten Versorgungsstufe („Level 1-Zentrum“).

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Zu den klinischen Schwerpunkten der Geburtshilfe gehört neben der Begleitung von regelrechten Schwangerschaftsverläufen und Geburten, die Betreuung von Risiko- und Hochrisikoschwangerschaften. Wir sind unter anderem auf die Gebiete Präeklampsie, Mehrlingschwangerschaften, Prävention und Vermeidung von Frühgeburtlichkeit, Gestationsdiabetes und der Organ-diagnostik (DEGUM-Stufe II) spezialisiert. Neben unserer

hochmodernen medizintechnischen Ausstattung steht unseren Eltern die Spezial-Ultraschallsprechstunde mit 3-D- und 4-D-Ultraschall der neuesten Generation unserer gynäkologisch-geburtshilflichen Ambulanz mit kompetenter Betreuung unseres multiprofessionellen Teams (4 Oberärzte, 3 Perinatalmediziner (Schwerpunktbezeichnung „Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin“) zur Verfügung.

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.

Sozialmedizinische Versorgung

Entsprechend des hohen Versorgungsstandards von „Level 1“-Perinatalzentren, bieten wir auch psychologische und sozialmedizinische Betreuung für unsere Eltern an. Es ist unser Ziel, Eltern die ein Frühgeborenes oder Kind mit Problemen irgendwelcher Art erwarten oder zur Welt gebracht haben, bestmöglich zu unter-

stützen. Wir stehen Ihnen gern während des gesamten Klinikaufenthalts Ihres Kindes / Ihrer Kinder unterstützend zur Seite. Vereinbaren Sie einen Termin bei uns, wenn es vor der Geburt schon Fragen gibt:

Kreißsaal-Telefon: 0234 509 8264



Priv.-Doz. Dr. med.

Peter Kern

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

T (0234) 509 82 61 (Sekretariat)

T (0234) 509 82 64 (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



Anja Riepelmeier

Klinische Psychologin
Elternberatung
Perinatalzentrum

T (0234) 509 86 33

Pneumologie · Allergologie · Immunologie

Erkrankungen der Atemwege wie Asthma bronchiale und Mukoviszidose, Allergien und Erkrankungen des Immunsystems bilden seit Jahrzehnten einen fest etablierten und wesentlichen Schwerpunkt an der Universitätskinderklinik Bochum. Wir betreuen sowohl Patienten und ihre Angehörigen mit den neuen „Volkskrankheiten“ wie Nahrungsmit-

Von links:

Prof. Dr. med. **Rieger**

Prof. Dr. med. **Schauer**

Dr. med. **Rothoef**

Dr. med. **Koerner-Rettberg**

Dr. med. **Teig**



tallergien, Asthma und Neurodermitis als auch Betroffene von seltenen, aber komplexen chronischen Erkrankungen wie Zystische Fibrose (Mukoviszidose, CF), Primäre Ziliäre Dyskinesie (PCD), Immundefekten und Atemwegsfehlbildungen. Hierfür steht ein Team aus Ärzten (davon acht Kinderpneumologen), Schwestern/Pflegern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und Psychologen bereit. Unser umfangreiches diagnostisches und therapeutisches Angebot reicht von hochspezialisierter Diagnostik (moderne und innovative Lungenfunktionsmethoden, Spiegelungen der Atemwege/Bronchoskopie in flexibler und starrer Technik, CF-Elektrophysiologie, PCD-Videoendoskopie, Lungen-CT und -MRT) bis hin zu vielfältigen Therapieangeboten inkl. strukturierter Schulungen, Ernährungsberatung, Atem-Physiotherapie und psychosozialer Beratung.

Pneumologie und Christiane-Herzog Centrum Ruhr

Dr. med. Cordula Koerner-Rettberg leitet die Abteilung Pädiatrische Pneumologie an der Kinderklinik der Ruhr-Universität. Ein Schwerpunkt der Abteilung ist die Betreuung von Patienten mit angeborenen chronischen Atemwegserkrankungen (Mukoviszidose (CF), Primäre Ziliäre Dyskinesie (PCD)) und erworbenen 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, in dem wir Patienten mit Zystischer Fibrose eine optimale Versorgung bieten können. Wir führen zudem diverse klinische Studien zur Verbesserung der Therapie der chronischen Erkrankungen CF, PCD und Asthma bronchiale durch.

Dr. med.

Cordula Koerner-Rettberg

Leiterin der Abteilung

Pädiatrische Pneumologie

T (0234) 509 26 93

Sekretariat s.meier@klinikum-bochum.de



Funktionelle Atemstörungen - Atemwegsinfektionen

Ein weiteres Augenmerk gilt der Diagnostik anstrengungsabhängiger Atembeschwerden und funktioneller Atemstörungen. Hierzu stehen Anamnese, verschiedene Lungenfunktionsmethoden inkl. Laufband-Provokation, Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) und kardiologische Diagnostik zur Verfügung.

Infektionen der Atemwege spielen eine große Rolle bei Entstehung und Verlauf akuter und chronischer Atemwegserkrankungen. Dr. Folke Brinkmann verstärkt seit 2015 als weitere Oberärztin das Team der Abteilung Pädiatrische Pneumologie. Neben einer breiten Erfahrung auf dem Gebiet der Kinderlungenheilkunde hat sie eine ausgewiesene Kompetenz auf dem Gebiet der Atemwegsinfektionen. Es wird eine Sprechstunde für Verdachtsfälle und gesicherte Tuberkulose-Erkrankungen angeboten. Daneben widmen wir uns auch in Forschungsfragestellungen dem Einfluss von Atemwegsinfektionen auf Ausprägung und Verlauf chronischer Lungenerkrankungen.

Dr. med.

Folke Brinkmann

Oberärztin

Kinderpneumologin, Allergologin

T (0234) 509 26 80



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 2013: **Top-Experte für Neonatologie***



Dr. med.

Norbert Teig

Leiter der Abteilung Neonatologie/

Pädiatrische Intensivmedizin

Leiter des Schlaflabors

Kinderpneumologe

T (0234) 509 26 31

Immunologie

Prof. Dr. Schauer, Leiter der Immundefektambulanz, verfügt über eine mehr als 20-jährige Erfahrung in der Diagnostik und Behandlung von Immundefekten. Bundesweit sind rund 100.000 Patienten 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 Patienten 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 2013: **Top-Experte für Neurodermitis***



Prof. Dr. med.

Uwe Schauer

Funktionsoberarzt

Allergologe | Kinderpneumologe

T (0234) 509 26 60

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 Fachärzte für Kinderheilkunde mit der Zusatzbezeichnung Kinder-Rheumatologe, Assistenzärzte in der Weiterbildung, Physiotherapeuten, 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

Kinderrheumatologe

T (0234) 509 26 31

eggert.lilienthal@rub.de

Kinderendokrinologie und Diabetologie

Seltene Erkrankungen und Varianten der Geschlechtsentwicklung

Am 1. Juli 2018 hat Frau Prof. Dr. Annette Richter-Unruh die Leitung der Kinderendokrinologie und Diabetologie im Rahmen einer Universitäts-Stiftungs-Professur übernommen. Ihre Schwerpunkte sind zum einen die

Univ.-Prof. Dr. med.

Annette Richter-Unruh

Leiterin der Abteilung
für Kinderendokrinologie und Diabetologie

T (0234) 509 28 98

annette.richter-unruh@klinikum-bochum.de



Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit seltenen Hormonstörungen wie zum Beispiel der Phosphatdiabetes und im Zusammenhang mit syndromalen/monogenetischen Erkrankungen. Hierzu gehört auch die frühkindliche Adipositas. Insbesondere Kinder, die schon in den ersten Lebensjahren stark übergewichtig sind, sollten untersucht werden.

Zum anderen beschäftigt sie sich mit Kindern und Jugendlichen mit Varianten der Geschlechtsentwicklung. Dazu gehören DSD („Intersexualität“) und die Geschlechtsdysphorie („Transsexualität“). Die Betreuung der Familien erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den Kinder- und Jugendpsychiatern sowie den Psychotherapeuten.

Endokrinologie

In der endokrinologischen Ambulanz werden folgende Krankheitsbilder betreut: Wachstumsstörungen (Kleinwuchs, Hochwuchs), Schilddrüsenerkrankungen, Störungen der Pubertätsentwicklung, Störungen der Sexualentwicklung, AGS, Störungen des Calcium- und Knochenstoffwechsels, Adipositas (starkes Überge-

wicht). 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/Diabetologie

Michaela Kleber

Fachärztin für pädiatrische
Endokrinologie und Diabetologie

T (0234) 509 66 54

n.waszak@klinikum-bochum.de



Eines der häufigsten Probleme unserer Patienten 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 Patienten 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 Kinderärzten, Diabetesberaterin, Kinderkrankenschwestern, Ernährungsberaterin, Dipl.-Psychologe, eine Sozialarbeiterin und eine türkische Sozialpädagogin, behandelt und berät die Patienten und ihre Familien.



Eggert Lilienthal

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



Judith Kalus

Diabetesberaterin DDG



Ina Hüskens

Diabetesberaterin DDG

Gelistet in FOCUS-Ärzteliste seit 2015

Kindergastroenterologie

Die Abteilung Kindergastroenterologie wird von Frau PD Dr. med. Anjona Schmidt-Choudhury geleitet. Im Team mit ihr arbeiten weitere Fachärzte für Kinderkeilkunde und Assistenten 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

Leiterin der Abteilung

Päd. Gastroenterologie

Gastroenterologin | Ernährungsmedizinerin

T (0234) 509 26 31

a.schmidt-choudhury@klinikum-bochum.de

Kinder- und Jugendpsychotherapie

Die Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im MVZ am Katholischen Klinikum ergänzt das breite Spektrum von Diagnostik und Therapie des Kinderambulanzentrums und der Universitätskinderklinik. Oft wird der psychische Hintergrund von Bauch- und Kopfschmerzen, Leistungsabfall in der Schule und sozialem Rückzug bei Kindern und Jugendlichen erst zu spät erkannt. Körperbezogene und differenzierte neuro- und testpsychologische Diagnostik greifen ineinander bei psychosomatischen Krankheiten wie Essstörungen und bei ADHS, Angststörungen, depressiven Entwicklungen und der Früherkennung von Psychosen und autistischen Entwicklungen. Teilleistungsstörungen oder Überforderung aber auch Mob-

bing- oder andere Übergriffserfahrungen in der Schule lösen psychische Fehlentwicklungen aus. Kooperationspartner sind die niedergelassenen Kinder- und Allgemeinärzte, Psychiater und Psychotherapeuten, ebenso Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie und Psychosomatik.



Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.

Rainer Georg Siefen

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie, Rehabilitationswesen

T (0234) 509 28 25

sek.siefen@klinikum-bochum.de



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.



**Institut für Kinder-
radiologie • Standort
MVZ Radiologie im Jo-
sefCarrée • PD Dr. med.
Christoph M. Heyer (li)**
• Dr. med. **Stefan Lem-
burg (re)**
T (0234) 509 52 60



Leiter des Instituts ist Priv.-Doz. Dr. med. Christoph M. Heyer, Facharzt für Diagnostische Radiologie mit Schwerpunkt Kinderradiologie und Facharzt für Kinderheilkunde, der in der Praxis für Radiologie im MVZ JosefCarrée tätig ist und dort vornehmlich MRT-, CT- und Röntgenuntersuchungen durchführt.

Herr Dr. med. Leo Rossler, Facharzt für Kinderheilkunde mit den Schwerpunkten Kinderkardiologie und Neonatologie, ist schwerpunktmäßig für die Sonographie, Echo-kardiographie und die konventionelle Röntgendiagnostik zuständig.

Radiologie und Kardiologie

Ein Kind von 100 kommt mit einem Herzfehler zur Welt. Wir betreuen Kinder vom Neugeborenen- bis zum Erwachsenenalter mit angeborenen und erworbenen Herzfehlern und -rhythmusstörungen, sowohl vor als auch nach einer eventuell notwendigen Operation. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Kinderherzkllinik in

Dr. med.

Leo Rossler

Oberarzt
Kinderkardiologie
Neonatologie

T (0234) 509 26 39

l.rossler@klinikum-bochum.de



Bad Oeynhausen. Neben dem „Abhören“ des Herzens sind das Elektrokardiogramm und die Blutdruckmessung, auch über 24 Stunden, sowie die Ultraschalluntersuchung mit Farbdoppler hilfreiche Untersuchungsmethoden, um eine Herzanomalie zu beweisen oder respektiv auszuschließen. Allgemein ist der Ultraschall (Syn.: Sonographie) im Kindesalter darüber hinaus eine dankbare, nicht invasive Untersuchungsmethode in ganz vielen Organbereichen. Außerdem kann die Ultraschall-diagnostik im Kindesalter, als schonende nicht invasive bildgebende Untersuchung, in fast allen Organbereichen eingesetzt werden. Exemplarisch sind hier Nieren und Harnwege hervorzuheben. Die Röntgenuntersuchung der kindlichen Lungen und Knochen stellt besonders hohe Anforderungen an das Personal und an die Geräte, damit die Röntgenexposition niedrigst möglich ist.

Kinderchirurgische Sprechstunde

In der Kinderchirurgie behandeln wir chirurgische Erkrankungen von Neugeborenen, Kindern und Jugendlichen. Schwerpunkte der Kinderchirurgie sind die allgemeine Kinderchirurgie, Kinderurologie, Kindertraumatologie, plastische Kinderchirurgie und die Wundversorgung.

Zahlreiche Operationen können im Kleinkindesalter ab dem 6. Lebensmonat ambulant durchgeführt werden, so dass eine Übernachtung im Krankenhaus sich erübrigt. Beim Vorliegen einer Kontraindikation zur ambulanten Operation wird der Eingriff stationär geplant.

Dr. med.

Hafid Rachidi

Facharzt für Kinderchirurgie

T (02327) 200 221



Weitere Infos unter

www.kinderchirurgie-rachidi.de

Narbensprechstunde - Verbrennungsnachsorge

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

letzte aus dem Bergmannsheil statt. Der stets anwesende Orthopädietechniker Andreas Kämmerling 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

Orthopädietechnik

Auf Wunsch des Patienten 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 Mitarbeiter des Sanitätshauses Kraft in Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten 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 Versorgungen 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. Kopforthesen, um dadurch bisher angewandte Methoden (Gipsabdruck) zu ersetzen.



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

Rebecca Prause

Alexandrinestraße 5
44791 Bochum

T (0234) 509 28 14
www.san-kraft.de



Neuropädiatrie und Sozialpädiatrie

Die Abteilung für Neuropädiatrie mit Sozialpädiatrie wird seit Januar 2010 von Herrn Prof. Dr. med. Thomas Lücke geleitet. In seiner Abteilung werden Kinder mit Störungen der Entwicklung bzw. neurologischen Erkrankungen diagnostiziert und behandelt. Hierzu gehören z. B. geistige Behinderungen, Bewegungsstörungen, epileptische und nichtepileptische Anfälle, chronische Kopfschmerzen, syndromale und neuroimmunologische Erkrankungen (z. B. Multiple Sklerose) sowie angeborenen (Fehlbildungen) und erworbenen (Trauma, Tumor) Störungen des zentralen und peripheren Nervensystems. Des Weiteren werden in der Abteilung Patienten 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 neurorhabilitative Aspekte intensiv bearbeitet. Neben dem Abteilungsleiter verfügen seine Oberärztinnen Frau OÄ Dr. Charlotte Thiels und Frau FOÄ 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 Logopäden, Orthopädietechnik, Heilpädagogik, Psychologie, Sozialarbeit 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.

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.

Allgemeine Neuropädiatrie und Stoffwechselerkrankungen

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

Grundlage der Behandlung ist bei diesen Erkrankungen die Ernährungstherapie, die in enger Kooperation mit einer pädiatrisch geschulten Ernährungsberaterin, Frau Judith Kalus, 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 n.turek@klinikum-bochum.de



Judith Kalus
Diätassistentin - Stoffwechsel-Diätetik/
VDD Diabetesberaterin/DDG

T (0234) 509 28 37
j.kalus@klinikum-bochum.de



Dr. Martin Steinert
Stellv. Leiter des Sozialpädiatrischen
Zentrum (SPZ)
Schwerpunkt Neuropädiatrie
Zertifikat Epileptologie

T (0234) 509 28 30
martin.steinert@rub.de



Dr. med.
Charlotte Thiels
Oberärztin
Kinderneurologin

T (0234) 509 26 31

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)

Rund 16 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter einer chronischen Krankheit. Ihre Familien sind sehr großem Druck ausgesetzt, zumal solche Erkrankungen häufig mit Behinderungen verbunden sind. Die medizinische und therapeutische Versorgung ist in vielen Fällen sehr komplex. Die Kinder und Jugendlichen erhalten – je nach medizinischer Diagnose – neben der fachärztlichen Behandlung auch eine psychologische, heilpädagogische, ergo- und physiotherapeutische Betreuung. 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.



Leitung: Prof. Dr. med.
Thomas Lücke

T (0234) 509 28 30

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.

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 Patienten benötigen eine ärztliche Verordnung.

Jürgen Pollok
Michaela Kumpernatz
Sabine Jünemann-Bertram
Bettina Menzen

Physiotherapieabteilung

T (0234) 509 28 16 / 26/ 27
b.menzen@klinikum-bochum.de

In Absprache mit den niedergelassenen KinderärztInnen und TherapeutInnen hat sich diese Vorgehensweise für

Sozialmedizinische Nachsorge - Der Bunte Kreis

Wenn Kinder chronisch krank werden, einen schweren Unfall erleiden oder viel zu früh auf die Welt kommen, werden sie zunächst stationär in der Kinderklinik betreut. Diese Kinder sind jedoch nach ihrer Entlassung selten vollständig genesen, so dass die Zeit nach dem Klinikaufenthalt geprägt ist von Arztbesuchen, Therapien und einer völlig neuen Lebenssituation. Viele Familien fühlen sich dadurch stark überfordert. Der Bunte Kreis ebnet Ihnen den Weg aus der Klinik nach Hause und bietet Hilfe zur Selbsthilfe, indem ein interdisziplinäres Nachsorgeteam, welches Sie schon in der Klinik kennen lernen, Sie in dieser schwierigen Zeit unterstützt und zu Hause weiter betreut. Wir begleiten Sie bei Bedarf zu Ärzten, Therapeuten und Behörden, leiten Sie

bei Pflegemaßnahmen an und knüpfen ein Helfernetz für die ganze Familie. Weitere Angebote des Bunten Kreises sind: Stillberatung, Hilfen bei sozial-rechtlichen Belangen, z.B. Beantragung von Pflegestufen oder Haushaltshilfen und Darstellung der verschiedenen Hilfsangebote der Region.



Dr. med.
Almut Weitkämper
(s.l.)
und
Andrea Träger

Kinderkrankenschwester

Case Managerin

T (0234) 509 28 18

www.bunter-kreis-bochum.de

Neuromuskuläre Erkrankungen und Neurophysiologie

In unserer Ambulanz betreuen wir junge Patienten, 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 Nervenleitgeschwin-

Dr. med.

Cornelia Köhler

Funktionsoberärztin
Kinderneurologin

T (0234) 509 26 31



digkeit, 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.

Entwicklungsneurologische Ambulanz · Frühgeborennachsorge

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

Dr. med.

Almut Weitkämper

Oberärztin
Neonatologin | Intensivmedizinerin

T (0234) 509 28 30



wurden oder ein Geburtsgewicht von unter 1500 g hatten, oder auch Kinder, die mit angeborenen Fehlbildungen zur Welt kamen.

Durch die genaue entwicklungsneurologische Untersuchung und mithilfe 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

Ambulante Untersuchung und Behandlung von entwicklungsauffälligen Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern. Frühzeitige Erkennung von Entwicklungsstörungen ist unsere Hauptaufgabe. In besonderem Maße gilt dies für verschiedenartig entwicklungsgestörte Säuglinge. Der Nutzen der frühen Stellung einer Diagnose

liegt insbesondere in einer dadurch ermöglichten gezielten Frühtherapie. Diese wird ab dem jüngsten Säuglingsalter erfolgreich etabliert und weiter koordiniert.

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

Dr. med.

Jörg Hohendahl

Oberarzt
Neonatologie - Chirotherapie

T (0234) 509 28 11

j.hohendahl@klinikum-bochum.de



Humangenetische 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
Ruhr-Universität Bochum

www.ruhr-uni-bochum.de/mhg/

T (0234) 322 38 23

Anmeldung unter T (0234) 509 26 75

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.



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 Mitarbeitern ist eine hohe Qualität bei der Durchführung der Studien gewährleistet. Alle Mitarbeiter verfügen über langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der klinischen Forschung, und sind zertifiziert nach GCP. Ein angegliedertes Labor sowie ein Muskellabor (Muskelzentrum Ruhr) ermöglichen weitergehende Diagnostik vor Ort. Unter diesen günstigen Voraussetzungen werden seit Jahren nationale

wie internationale Studien der Phasen I-III/ IIIb und Anwendungsbeobachtungen durchgeführt. Hinzu kommen durch uns selbst initiierte Studien (ITS).

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



Leitung

Prof. Dr. med. **Thomas Lücke**

Leitender Prüfarzt

Prof. Dr. med. **Uwe Schauer**

Studienkoordinatorin und Kontakt

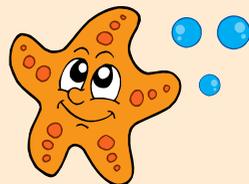
Sandra Böger

T (0234) 509 2809

s.boeger@klinikum-bochum.de



Schwimmbadregeln



Sicherheit

- Während der Kurse übernehmen die KursleiterInnen die Aufsicht. Sie sind für die Sicherheit der KursteilnehmerInnen im und am Therapiebecken verantwortlich. Nach dem Kursende ist darauf zu achten, dass alle TeilnehmerInnen die Räumlichkeiten verlassen und die Außentür so verriegelt wird, dass kein Unbefugter den Schwimmbadbereich betreten kann.
- Kinder müssen in Begleitung einer Person – Mindestalter 18 Jahre – sein.
- Laufen am Beckenrand, Ballspielen außerhalb des Wassers, sich zu schubsen oder gefährliche Spiele zu spielen, sind verboten.
- Das Springen vom Beckenrand ist strengstens verboten.
- Der Eintritt von Personen, die unter Alkohol- und Drogeneinfluss stehen ist strengstens verboten. Das Mitbringen von Gläsern und Glasflaschen, anderen zerbrechlichen Gegenständen und Gegenständen, die Verletzungen nach sich ziehen können wie z.B. spitze Gegenstände ebenso.

Hygiene

- Die Schwimmhalle darf nur in Badebekleidung betreten werden! Straßenbekleidung sowie das Tragen von Straßenschuhen sind verboten. Erlaubt sind saubere Sportsachen, wie z.B. kurze Hose mit T-Shirt.
- Das Umziehen ist nur in den Umkleieräumen zulässig – die Kleidung ist an die dafür vorgesehenen Haken oder in die dafür vorgesehenen Spinde zu hängen und dürfen nicht in der Schwimmhalle abgelegt werden.
- Eltern sind verpflichtet für ihre Babys und Kleinkinder spezielle Einmal-Schwimmwindeln zu verwenden, die einen sicheren Abschluss an den Oberschenkeln und im Gesäßbereich gewährleisten. Das Tragen einer zusätzlichen Badehose/Badeanzug ist Pflicht. Dies gilt für den gesamten Schwimmbadbereich! Schwimmen ist nur in Schwimmbekleidung erlaubt.

- Es ist Pflicht der Eltern und/oder Kursleiterinnen, dass Schwimmer vor dem Schwimmen duschen. Außerdem ist darauf zu achten, dass vor dem Schwimmen die Toiletten aufgesucht werden und dass keine Exkremamente in das Schwimmwasser gelangen.
- Alle Gegenstände außer Schwimmhilfen sind ebenfalls verboten ebenso die Verwendung von Seife o.ä. im Schwimmbecken.
- Autositze müssen in den Umkleieräumen verbleiben. Kinderwagen sind im Flurbereich vor dem Schwimmbad abzustellen.
- Der Verzehr von Speisen und Getränken ist im gesamten Schwimmbadbereich – auch in den Umkleieräumen nicht gestattet.
- Die KursleiterInnen verpflichten sich darauf zu achten, dass die Räumlichkeiten sauber und aufgeräumt verlassen werden.

Allgemeines

- Die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet trägt keine Verantwortung für entwendete oder verlorenere Gegenstände oder Kleider. Fundgegenstände sind an die Kursleiter abzugeben.
- Für Unfälle, die durch eigenes oder Verschulden Dritter verursacht werden, übernimmt die Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet keine Haftung. Die Nutzung des Bades, seiner Einrichtungen und Geräte geschieht auf eigene Gefahr.
- Die Badegäste haben die Weisungen des Kursleiters zu befolgen und alles zu unterlassen, was Ordnung und Sicherheit stört. Bei Verstoß gegen die Schwimmbadregeln können Badegäste des Schwimmbads verwiesen werden.
- Alle Einrichtungen des Schwimmbades und der übrigen Räume sind stets pfleglich zu behandeln. Alle beweglichen Gegenstände sind nach der Benutzung wieder an die dafür vorgesehenen Plätze zu bringen. Alle Gegenstände, die die Badegäste mitbringen, sind nach Beendigung des Schwimmens wieder zu entfernen.
- Schäden und sonstige Vorkommnisse sind unverzüglich bei der Stiftung zu melden.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet/Familienforum-Familienbildungsstätte (FBS)

Das Familienforum-FBS ist ein Angebot der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Ruhr-Universität Bochum im St. Josef-Hospital und der Stiftung Kinderzentrum Ruhrgebiet in Kooperation mit der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.

§ 1 Geltungsbereich

Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jährlichen Veranstaltungsprogramm. Mit Ausnahme spezieller Ferienangebote finden während der Schulferien keine Kurse statt. Alle Kurse stehen grundsätzlich jedem offen. Einige Veranstaltungen haben jedoch spezifische Teilnahmevoraussetzungen, wie z.B. Zielgruppenzugehörigkeit, Geschlecht, Alter u.s.w., welche im Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

§ 2 Anmeldung

1. Anmeldungen sind für jede Veranstaltung notwendig und verbindlich. Im Vorfeld stellen Sie eine Platzanfrage:

- über unsere Website
- per E-Mail.

2. Für alle Eltern-Kind-Kurse wird nach der unverbindlichen Platzanfrage bei entsprechender Verfügbarkeit ein Kursplatz vorgeschlagen, da wir die Kurse dem Alter der Kinder entsprechend zusammenstellen. Mit Ihrer Bestätigung des vorgeschlagenen Platzes buchen Sie den Kurs verbindlich.

3. Im Kurs befindliche Teilnehmer haben ein Wiederanmeldevorrecht. Die verbindliche Wiederanmeldung wird von dem Dozenten/ der Dozentin im Kurs abgefragt und kann durch Unterschrift in der Teilnehmerliste bestätigt werden. Ergänzend erfolgt in Bezug auf die Wiederanmeldung - in der Mitte des Kurszeitraumes - eine E-Mail-Abfrage durch die Kurskoordinatoren. Durch fristgerechte Rückmeldung per E-Mail kann die Wiederanmeldung ebenfalls bestätigt werden.

4. Falls eine Veranstaltung belegt, abgesagt oder verändert werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.

5. Kurzfristige Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich.

§ 3 Abmeldung

1. Eine Abmeldung ist nur in dringenden Fällen möglich und muss bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt sein. Wichtig: Bei späterer Abmeldung (d.h. weniger als 14 Tage vor Kursbeginn) oder Fernbleiben müssen wir die volle Gebühr erheben.

2. Ein Wechsel der Kursleitung berechtigt nicht zum Rücktritt von der Anmeldung.

3. Die Abmeldung hat schriftlich zu erfolgen.

§ 4 Abmeldung im Krankheitsfall des Kindes

Sollte Ihr Kind vor Kursbeginn oder im Kurs erkranken und nicht weiter am Kurs teilnehmen können, so senden Sie uns bitte unmittelbar nach Bekanntwerden der Krankheit ein Attest Ihres Kinderarztes. Die Gebühren für die noch ausstehenden Kurstermine werden zu 50 % ab Eingang des Attestes erstattet.

§ 5 Kursausfall

Das Familienforum ist berechtigt, im Einzelfall die Durchführung einer Veranstaltung abzusagen, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist oder wenn z.B. die Dozentin/ der Dozent erkrankt ist. In diesem Fall werden bereits gezahlte Entgelte erstattet. Alle berechtigten Erstattungen erfolgen grundsätzlich nach Beendigung der Kurse. Eine Verrechnung mit anderen Kursen bzw. Veranstaltungen ist nicht möglich.

§ 6 Kurs-/Teilnahmegebühren

Entsprechend der Programmankündigung werden Gebühren erhoben. Diese sind 14 Tage vor Kursbeginn fällig. Gebühren für belegte, aber nicht ausgenutzte Plätze können leider nicht rückerstattet werden. Für nicht in Anspruch genommene einzelne Kursstunden erfolgt keine Gebührenerstattung.



§ 7 Ermäßigungen

1. Bei Eltern-Kind-Kursen ist es möglich, eine Bezuschussung zur Kursgebühr über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Bochum oder der Stadt Herne zu beantragen.

2. Eltern von Kindern mit Behinderung können einen formlosen Antrag auf Kostenbeteiligung bei der Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V. stellen, sofern die Kursgebühren nicht schon als ermäßigt ausgewiesen sind (Stichwort: Eigenanteil).

Elterninitiative Menschen(s)kinder e.V.
Alexandrinenstr. 5, 44791 Bochum
info@menschenkinder-bochum.de

§ 8 Zahlungsweise

Die Bezahlung der Teilnahmegebühr erfolgt per Lastschriftverfahren.

1. Für den Einzug der Teilnahmegebühr erteilen Sie uns eine Einzugsermächtigung und ein SEPA-Lastschriftmandat. Dazu nutzen Sie bitte unseren Vordruck (Anhang zur Kursbestätigung oder im Internet unter www.familienforum-ruhrgebiet.de). Einmal erteilte Lastschriften gelten für alle von Ihnen belegten Kurse bis auf Widerruf!

2. Die Teilnahmegebühr wird in der Regel in der zweiten Kurswoche eingezogen. Sie erhalten jeweils rechtzeitig vor Einzug von uns eine Information per E-mail. Bitte berücksichtigen Sie, dass die Banken unterschiedliche Bearbeitungszeiten haben.

3. Sollten Sie nicht über ein Konto verfügen, können Sie bis 14 Tage vor Kursbeginn unter Vorlage der Kursbestätigung dienstags, mittwochs und donnerstags von 10 - 12 h in der Buchhaltung des Familienforums auch bar bezahlen.

4. Die Teilnahmegebühren bei Einzelveranstaltungen und Seminaren sind ebenfalls vor Veranstaltungsbeginn fällig. Über die jeweiligen Zahlungsmodalitäten unterrichten wir Sie gesondert in der Veranstaltungsbestätigung per E-Mail.

§ 9 Teilnahmebescheinigung

Ausstellung auf Wunsch.

§ 10 Datenschutz

1. Mit Ihrer Platzanfrage bzw. Teilnahme willigen Sie ein, dass Ihre Daten zu Zwecken der Kursverwaltung elektronisch gespeichert werden und diese bei Bedarf für Kursinformationen oder Ankündigungen verwendet werden dürfen. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte.

2. Kontrollbehörden erhalten zur Kontrolle der Mittelverwendung Einblick in die Teilnehmerlisten.

3. Die Teilnehmer werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ihre Daten sofort nach Durchführung und Abrechnung der Veranstaltung gelöscht werden, wenn sie dem Familienforum - FBS diesen Wunsch mitteilen.

§ 11 Haftung

1. Das Familienforum - FBS übernimmt keine Haftung, insbesondere nicht bei Diebstahl, Verlust, Beschädigung von Wertgegenständen und Garderobe.

2. Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Eltern-Kind-Angeboten haben die Eltern bzw. die Begleitpersonen die Aufsichtspflicht für ihre Kinder.

Bei reinen Kinder-Kursen/-Veranstaltungen erstreckt sich die Aufsichtspflicht der Kursleitung ausschließlich auf die Kurszeit. Vor Kursbeginn und nach Kursende wird keine Verantwortung für die Kursteilnehmer/ -innen übernommen. Außerhalb der Kurszeiten sind die Eltern für ihre Kinder verantwortlich. Für Erwachsene kann keine Haftung übernommen werden, jeder ist für sein gesundheitliches Wohlergehen selbst verantwortlich.

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen im Internet und in der Presse.

Aktualisiert und gültig ab 01.01.2019

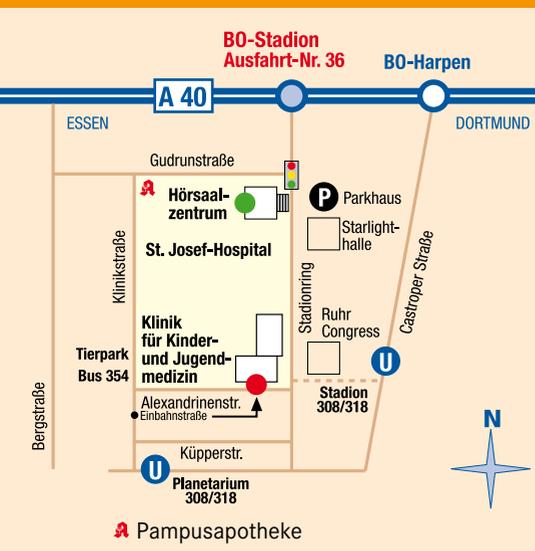


Stichwortverzeichnis

A - Z

A	AD(H)S	36	Kinderklinik - Abteilungen	58
	AGB	72	Kinderschwimmen ohne Eltern	24
	Allergischer Schock	42	Kleinkindschwimmen mit Eltern	23
	Ansprechpartner	7	Kochen für Jugendliche	
	Aqua für Schwangere	8	mit Handicap	29
	Aqua-Fitness für Erwachsene	11	Kontakte	7
	Aqua-Fitness für Mütter	10	Kopfschmerzen	45
	Asthmaschulung	43	L Lernmotivation fördern	33
	Autismus	36	M Mediennutzung	33
B	Babys ab 10 Wochen	13	Mit allen Sinnen	13
	Babyschwimmen	22	MOSES-Schulung	51
D	Demenz	49	Musikangebote	17
	Diabetes Familien-Café	49	N Neurodermitis-Schulung	41
E	Eiweißarm kochen	46	P Patientenverfügung	39
	Elterngeld, Elternzeit,		PEKiP	16
	Mutterschutz & Co	31	Pflegekasse Leistungen	53
	Eltern-Kind-Fitness	18	Pflegestärkungsgesetz	52
	Eltern-Kind-Treff	16	Pilates für Erwachsene	12
	Emmy-Babyspielkurs	13	R Rückbildungsgymnastik	10
	Entlastungsleistungen	53	Rückbildungs-Yoga	11
	Epilepsie-Schulung	51	S Schwangerenurse	8-9
	Erbrecht und Testamente	51	Schwimmbadregeln	70
	Ernährung für Kinder	32	Schwimmen für Kinder	
	Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen	56	mit Handicap	27
	Erste Hilfe Kurs für Kinder	55	Schwimmkurse	21
F	Ferienbetreuung für Kinder		Selbstbehauptung für Kinder	18
	mit Handicap	28	Selbst-bewusst-sein	35
	fitdankbaby (Eltern-Kind-Kurs)	15	SEPA-Formular	71
	fitdankbaby PRE für Schwangere	9	Sport für Jugendliche mit Handicap	27
	Freizeitangebote für Kinder		STEP Elterntraining	38
	mit Handicap	28	Sternenkinder	50
	Frühchentreffen	44	Stoffwechselerkrankung	46
G	Geburt - Informationsabend	30	Stressbewältigung	37
	Geburtsvorbereitung		T Tennis, integrativ	29
	für Mehrgebärende	9	Tod - offener Gesprächsabend	50
	Geschlechtsidentifikation	48	V Volljährigkeit	52
	Geschwister-Beziehung	37	Vorsorgevollmacht	39
H	Hatha-Yoga für Erwachsene	12	W Wachstumsstörungen	48
	Hochsensibilität	35	werdende Eltern	30
I	Integrative Medizin	45	Wissenswertes	75
	Intensivschwimmkurse	23	Y Yoga für Schwangere	8
J	Jesper Juul Familienwerkstatt	39	Yoga-Rückbildungsprogramm	11
K	Kinder mit Behinderung - Kurse	27-29	Z Zeitmanagement	31
	Kinderernährung	32	Zöliakie	46

WISSENsWERTES



Anfahrt und Parken

Sie erreichen die Universitätskinderklinik Bochum von der A 40 Abfahrt Bochum-Ruhrstadion. An der 1. Ampel links befindet sich ein Parkhaus, 200 m weiter geradeaus liegt die Universitätskinderklinik Bochum am Stadionring/Ecke Alexandrinenstraße. Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Linie 354, Haltestelle: Tierpark, Linie 308/318 Haltestellen: Planetarium oder Ruhrstadion. Von allen Haltestellen aus ist die Kinderklinik in 5 - 10 Minuten Fußweg zu erreichen.

Kostenlose Parkplätze finden Sie in der Kupperstraße oder der Klinikstraße.

Kostenpflichtige Parkmöglichkeiten befinden sich auf dem Gelände des St. Josef-Hospitals.

Veranstaltungsort

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

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

Impressum	Familienforum 2019
Idee + Konzept	Familienforum Team
Redaktion	Christiane Ebbert, Nicole Fischer, 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, Fotolia, Diakonie Ruhr, Menschen(s)kinder e.V., Godehardt Kunst & Rahmen
Titelfoto	Carsten Briefs, www.werteschmiede.de , Bochum
Gestaltung	
Druck	www.wir-machen-druck.de

Hier erreichen Sie uns:

Familienforum - FBS

Kurse und Veranstaltungen

Montag - Donnerstag
10.00 - 13.00 h

T (0234) 509 28 35

E info@familienforum-ruhrgebiet.de

Schwimmkurse

Montag, Donnerstag und Freitag
10.00 h - 13.00 h

T (0234) 509 28 13

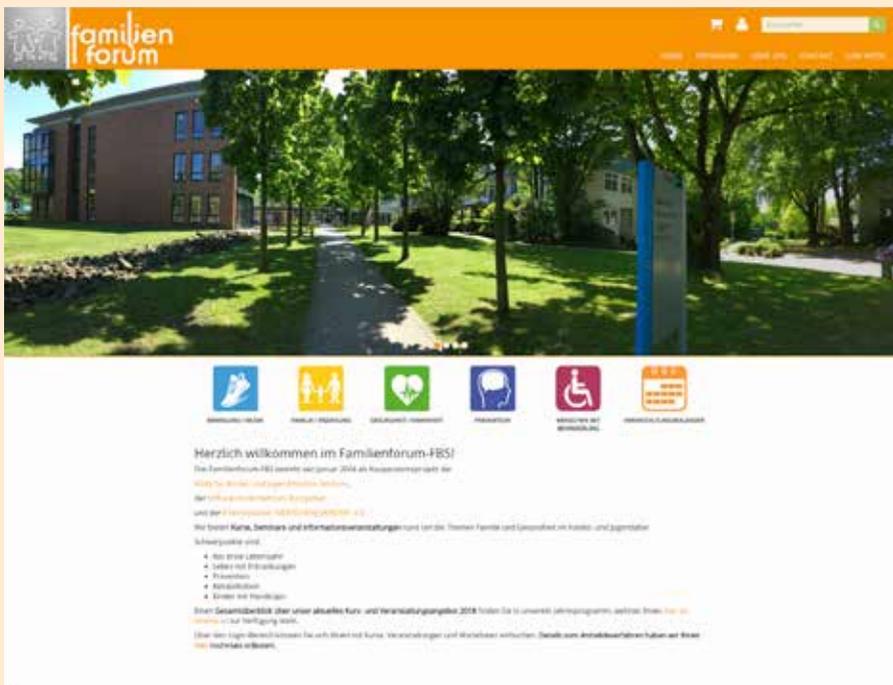
E schwimmen@familienforum-ruhrgebiet.de

F (0234) 509 28 20

I www.familienforum-ruhrgebiet.de

Für Rückfragen zu unseren Veranstaltungen und Kursen stehen wir Ihnen gerne unter den oben genannten Rufnummern zur Verfügung.

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



Besuchen Sie uns im Internet.
www.familienforum-ruhrgebiet.de

Familienforum - FBS
 Alexandrinenstraße 5
 44791 Bochum



T (0234) 509 28 35
 F (0234) 509 28 20
 E info@familienforum-ruhrgebiet.de
 I www.familienforum-ruhrgebiet.de



Wir freuen uns auf Sie.

www.kinderklinik-bochum.de
www.menschenskinder-bochum.de
www.kiz-ruhr.de

Wir sind auch auf 