

PERSÖNLICH.
INNOVATIV.
KOMMUNAL.



OSK-ELTERNSCHULE

RAVENSBURG



Eva-Maria Meschenmoser
 Erste Landesbeamtin im
 Landkreis Ravensburg
 Schirmherrin der Elternschule



2

EIN NETZWERK FÜR FAMILIEN

LIEBE ELTERN,

wir wollen eine kinder- und familienfreundliche Gesellschaft sein. Dergleichen hört man oft, aber der Landkreis Ravensburg und seine Städte und Gemeinden wollen es dabei aber nicht bei Lippenbekenntnissen belassen. Stattdessen haben wir ein leistungsfähiges Netzwerk zur Unterstützung der Familien geknüpft.

Die Elternschule der Oberschwabenklinik ist ein wichtiger Baustein in diesem Mosaik. Unter ihrem Dach werden Angebote gebündelt, die Eltern helfen sollen, ihr Familienglück richtig zu genießen. Die Frauenklinik und die Kinderklinik am St. Elisabethen-Klinikum bieten eine medizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Wir können stolz darauf sein, dass es solche Einrichtungen in Ravensburg und in unserem Landkreis gibt. Ergänzt und abgerundet werden die Leistungen der Klinik durch viele qualifizierte Betreuungsleistungen der OSK-Elternschule vor und nach der Geburt.

Viele Kinder und ihre Eltern haben davon schon profitiert. Sicher finden auch Sie in dieser Broschüre das eine oder andere Angebot, das für Ihre Bedürfnisse und die Ihres Kindes das passende ist.


IHRE OBERSCHWABENKLINIK IST IMMER FÜR SIE DA!

Eltern zu werden ist wahrscheinlich das größte Erlebnis auf Erden. Zwei Menschen sagen ja zueinander und werden „eins“ in einem neuen Leben.

Dieses wundervolle Erlebnis bringt eine Reihe von neuen Herausforderungen für die Eltern mit sich. Die Oberschwabenklinik gGmbH und ihre PartnerInnen und MitarbeiterInnen haben sich zum Ziel gesetzt, jungen Eltern möglichst viele Informations-, Beratungs- und Hilfsangebote zu machen, um die individuellen Bedürfnisse in diesem neuen Lebensabschnitt zu decken.

Das Verhalten in der Schwangerschaft, die Vorbereitung der Geburt, die Nachsorge für Mutter und Kind, sowie wichtige Hinweise im Kontaktnetz rund um Mutter, Vater und Kind gepaart mit medizinischen und pflegerischen Informationsveranstaltungen sind Gegenstand der unterschiedlichen Angebote der Elternschule.

Die OSK ergänzt damit ihr Angebot rund um die Geburtshilfe und die Kinderheilkunde. Wir stellen unter Beweis, dass uns Kinder herzlich willkommen sind. Und wir stellen unter Beweis, dass uns auch die gewissenhafte und liebevolle Vorbereitung sowie eine kompetente und hilfreiche Nachsorge am Herzen liegen.



Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Artlich
 Chefarzt der Klinik für Kinder und
 Jugendliche


4 FÜR ELTERN UND KIND DA

KLINIK FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder- und Jugendmedizin ist eine besondere Medizin für besondere Menschen - für Ihre Kinder nämlich.

Bei uns kommen die Spezialisten zum Kind: Das erspart Ihnen als Eltern die Suche nach den geeigneten Ansprechpartnern. Jeder unserer Oberärzte ist nicht nur Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sondern zusätzlich spezialisiert auf ein wichtiges Fachgebiet: Früh- und Neugeborenenmedizin, Erkrankungen von Herz, Magen-Darm, Lunge, Nervensystem oder Stoffwechsel, Kinderintensivmedizin, Allergologie, Genetik sowie Ultraschall und Röntgen. Zusätzlich kooperieren wir mit unseren chirurgischen Kollegen in Ravensburg und in der Region.

Wenn sich ein stationärer Aufenthalt nicht vermeiden lässt, stehen uns erfahrene Kinderkrankenschwestern bzw. Kinderintensivschwestern zur Seite und ermöglichen einen reibungslosen, zügigen Ablauf von Diagnostik und Behandlung. Vor allem aber helfen sie gemeinsam mit Ihnen als Eltern und allen anderen Mitarbeitern, dass wir für Ihr Kind die passende, altersgerechte Atmosphäre zum Gesund werden schaffen.



Dr. med. Martina Gropp-Meier
 Chefarztin der Frauenklinik
 Ravensburg

GEBURT IN DER FRAUENKLINIK RAVENSBURG

Die Geburt eines Kindes ist immer ein besonderes Erlebnis. Dies möchten Sie in einer ruhigen und familiären Atmosphäre erleben. Andererseits haben Sie den Wunsch nach Sicherheit für Mutter und Kind. Sie müssen sich aber nicht zwischen diesen vermeintlich unvereinbaren Gegensätzen entscheiden. Bei uns können Sie in angenehmer und entspannter Atmosphäre gebären, wir kümmern uns um Ihre Sicherheit und alle notwendigen medizinischen Maßnahmen. Das St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg ist ein Krankenhaus mit maximalem Versorgungsangebot. Alle Abteilungen für eine optimale Versorgung sind im Haus verfügbar. Als Perinatalzentrum Level I zeichnen wir uns dadurch aus, dass unsere Kinderintensivstation direkt an den Kreißsaal anschließt. Dadurch können wir, falls erforderlich, jederzeit einen Kinderarzt zur Geburt hinzuziehen.

Wir wollen der jungen Familie den Raum und die Zeit geben, sich aneinander zu gewöhnen. Deshalb lassen wir Ihnen nach der Geburt ausreichend Zeit, Ihr Kind im Sinne des Bondings kennenzulernen. Sie sehen, Sicherheit und Geborgenheit schließen sich nicht aus, sondern sind durchaus Ansprüche, die wir erfüllen können.



6 INFORMATIONENABEND FÜR WERDENDE ELTERN

ST. ELISABETHEN-KLINIKUM

Jeden zweiten Donnerstag im Monat findet um 19 Uhr im St. Elisabethen-Klinikum ein Informationsabend der Frauenklinik für werdende Eltern statt.

Ein Team der Frauenklinik beantwortet alle Fragen, die mit der Geburt, dem Wochenbett und der Versorgung des Neugeborenen zusammenhängen. Dabei wird sowohl auf den regelhaften Ablauf wie auf Besonderheiten (z. B. Zwillinge, Frühgeburt) im allgemeinen eingegangen. Es wird den Schwangeren und ihren Partnern aber auch die medizinische und menschliche Sichtweise – die Philosophie unserer Geburtshilfe – authentisch und ohne Ideologie und mit genügend Zeit für Diskussionen vermittelt.

Anschließend findet eine Kreißsaal-Führung statt, bei der die verschiedenen Einrichtungen von den Hebammen demonstriert (z. B. Gebärfwanne) und unterschiedliche Gebärhaltungen besprochen werden. Außerdem werden geburtserleichternde Maßnahmen vorgestellt, die von der Akupunktur über die Aroma-Therapie bis zur immer zur Verfügung stehenden Periduralanästhesie (PDA) reichen.



Die Wochenbett-Schwwestern und Kinderkrankenschwestern erklären die moderne Form der integrierten Wochenpflege, zeigen die Wochenstation mit Rooming-in, Neugeborenenzimmer und Stillzimmer, Familienzimmer und unser Angebot des familiären Frühstücks- und Abendbuffets.



8 GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN UND PAARE

FÜR SIE DA:



Marianne Dirks
 Hebamme
 Tel.: 0751/32133
 rav2@gmx.de

Petra Liebing
 Hebamme
 Tel.: 0751/7643869
 petra.liebing@web.de

ZIELGRUPPE: SCHWANGERE FRAUEN UND WERDENDE ELTERN (AUCH GESONDERTE KURSE FÜR MEHRGEBÄRENDE)

Der Kurs begleitet und informiert über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternschaft. Die Sicherheit und das Selbstbewusstsein der Schwangeren und Gebärenden werden gestärkt durch Vermittlung von Wahrnehmung von Körperempfindungen, Bewegungsabläufen und Körperhaltungen, des Atems und des Spannungszustandes der Muskulatur. Gymnastische Übungen bewirken bestmögliche Anpassung der Körperstatik an die veränderte Haltungs- und Bewegungsbedingungen. Entspannungs- und Phantasieübungen fördern den Kontakt zu dem Ungeborenen. Es werden im Verlauf des Kurses zwei Partnerabende angeboten.

| | |
|------------|---|
| Ort: | OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital Ravensburg |
| Zeit: | Dienstagabend |
| Dauer: | 7 Termine à 2 Stunden |
| Kosten: | trägt die Krankenkasse (Partnergebühr Selbstzahler) |
| Anmeldung: | Geschlossener Kurs Anmeldung bei Marianne Dirks |



STILLCAFÉ

FÜR SIE DA:



Still- und Laktationsberaterinnen:
 Sonja Rembold
 Tel.: 07524/3626
 Rsrembold@aol.com

Evelyn Mader
 Evelyn-Mader@web.de

Ilona Fischer
 Tel.: 0751/31918
 ilona.fischer.privat@gmail.com

ZIELGRUPPE: STILLENDE MÜTTER, WERDENDE MAMAS, INTERESSIERTE PAPAS UND OMAS

Wir möchten Ihnen einen Treffpunkt in geselliger Runde zum Erfahrungsaustausch, Rat holen und Wohlfühlen anbieten. Das Stillcafé soll Ihnen zur Information, Diskussion oder einfach zum Zuhören und Entspannen dienen. Es ist der ideale Ort, um Klarheit und Sicherheit zu gewinnen. Sind Sie schwanger, können Sie sich hier Informationen holen und praktisches Stillen erleben. Dazu bieten wir Ihnen ein kostenloses Frühstück an.

| | |
|------------|--|
| Ort: | OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital Ravensburg |
| Zeit: | jeden letzten Dienstag im Monat |
| Dauer: | 9 bis 11 Uhr |
| Kosten: | keine |
| Anmeldung: | nicht erforderlich |



10

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

FÜR SIE DA:



Petra Liebing
 Tel.: 0751/7643869
 petra.liebing@web.de

Marianne Dirks
 Tel.: 0751/32133
 rav2@gmx.de

ZIELGRUPPE: JUNGE MÜTTER, ETWA SECHS BIS ZWÖLF WOCHEN NACH DER ENTBINDUNG (BABYS KÖNNEN MITGEBRACHT WERDEN)

Dieser Kurs dient vor allem dazu, den Körper nach der Schwangerschaft bei seinen „normalisierenden“ Vorgängen, wie die Rückbildung der Gebärmutter und die Verkürzung der gedehnten Bänder und Muskeln zu unterstützen und den Beckenboden zu kräftigen.

Auch auf das seelische Gleichgewicht kann sich die Rückbildungsgymnastik sehr positiv auswirken.

- Übungen zur Körperwahrnehmung, speziell Beckenboden
- gezielte Übungen zur Stärkung der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskeln
- Haltungsschulung mit Tipps für den Alltag
- Auch Fragen zum Thema Stillen, Kinderpflege, Ernährung haben Platz.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital Ravensburg

Zeit: Montagvormittag

Dauer: 8 Termine à 75 Minuten

Kosten: bezahlt die Krankenkasse

Anmeldung: Geschlossener Kurs Anmeldung bei Petra Liebing



MOMMY FITNESS

FÜR SIE DA:



Katrin Rahrig
 Sportwissenschaftlerin
 ernaehrgy
 Tel.: 0176/29552649
 info@ernaehrgy.de
 www.mommyfitness.de

ZIELGRUPPE: SPEZIELL FÜR FRAUEN NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining wird Fett ab-, Kondition aufgebaut und frische Luft getankt. Die Babys sind im Kinderwagen immer mit dabei – die Mütter müssen sich nicht um den Babysitter kümmern und haben den Spaziergang gleich mit erledigt.

Das Training findet ausschließlich draußen statt. Das lenkt vom Mütterbusiness ab, macht den Kopf frei und lädt den Energiespeicher wieder auf. Obwohl die Kinder dabei sind, geht es bei dem Programm ausschließlich um die Mütter – so können sie sich wieder auf sich und ihren Körper konzentrieren. Die Gruppe aus Frauen in der gleichen Situation motiviert zusätzlich, regelmäßig zu trainieren, und macht es ganz einfach, Baby und Sport unter einen Hut zu bringen.

Orte: Mo: Rahlenwald Ravensburg
 Di: Hirschgehege
 Mi: Weingarten, Freibad Nessenreben

Uhrzeit: Jeweils 9.10 Uhr oder 10.15 Uhr

Dauer: 8 Einheiten à 60 Minuten

Kosten: 100 Euro - Präventionsangebot der Krankenkassen - die gesetzlichen Kassen übernehmen zwischen 80-100% der Kurskosten für den Teilnehmer



12 SPIEL UND SPASS FÜR ELTERN UND BABY PEKiP-KURS

ELTERNSPRECHZEIT ...(M)EIN OFFENES OHR ZUR RICHTIGEN ZEIT

FÜR SIE DA:



Jutta Nagel
Diplom Sozialpädagogin
und PEKiP-Gruppen-
leiterin
Tel.: 07563/913852
nagel.2012@web.de

ZIELGRUPPE: ELTERN MIT BABY (PRO GRUPPE 6 - 8 ELTERNPAARE)

Und das erwartet Sie und Ihr Baby:

- altersgemäße Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen
- eine achtsame Zeit gemeinsam mit ihrem Baby erleben, die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Babys wahrnehmen und es noch besser verstehen lernen
- andere Eltern treffen
- dem Baby Kontakt mit anderen Babys zu ermöglichen
- Pause vom Alltag
- Raum für ihre Fragen und Austausch

Ort: OSK-Elternschule im
Heilig-Geist-Spital Ravensburg

Zeit: freitags 9 - 11.00 Uhr

Dauer: 10 Treffen à 1,5 Stunden

Kosten: 120,00 Euro

Anmeldung: bei Jutta Nagel



FÜR SIE DA:



Kathrin Grauert
Diplom Lebens- und
Sozialberaterin
Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische
Intensivpflege
Tel.: 0157/85099869
mail@elternsprechzeit.
com
www.elternsprechzeit.
com

ZIELGRUPPE: STILLENDE MÜTTER, WERDENDE MAMAS, INTERESSIERTE PAPAS UND OMAS

Vielleicht brauchen Sie Jemanden, der Ihnen zuhört, Ihnen Wissen, Erfahrung und Unterstützung bietet weil Sie:

- noch auf Nachwuchs warten
- sich bewusst mit der bevorstehenden Elternrolle auseinandersetzen wollen
- nach der Geburt unter Stimmungsschwankungen leiden
- generell Angst haben, etwas falsch zu machen
- die Geburt als Kaiserschnitt nicht als ideal empfanden
- ein Schreibaby haben
- ein krankes oder zu früh geborenes Kind bekommen haben
- ihre Erziehungsansichten reflektieren möchten
- Alleinerziehende/r sind und Gleichgesinnte suchen
- sich Unterstützung für den beruflichen Wiedereinstieg wünschen

Ort: OSK-Elternschule im
Heilig-Geist-Spital Ravensburg

Zeit: freitags 15 - 17 Uhr alle
2 Wochen nach Anmeldung

Kosten: 30,00 Euro/Stunde



14

HALTE MICH!

FRÜHCHEN-TREFF „MINI-GLÜCK“

FÜR SIE DA:



Hildegard Stumm
 Heilpädagogin
 Tel.: 0751/6526521
 hildegard.stumm@
 stiftung-liebenau.de

ZIELGRUPPE: ELTERN VON KINDERN MIT SCHWERER ERKRANKUNG, ERHEBLICHEN RISIKOFAKTOREN

Unser Bildungsangebot möchte Ihnen helfen, die neuen Herausforderungen mit ihrem Kind zu bewältigen. Im Gesprächskreis mit anderen Eltern werden wir uns kennen lernen und austauschen und Ihnen Impulse geben für entwicklungsgerechtes Spielen und über entwicklungspsychologische Hintergründe. Wir möchten Ihre elterliche Erziehungskompetenz mit Ihrem besonderen Kind stärken. Wir besuchen Sie auch zu Hause, um mit Ihnen notwendige Hilfen und Unterstützungsangebote zu besprechen und mit Ihnen in die Wege leiten. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich bei Fragen telefonisch beraten zu lassen.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital Ravensburg

Zeit: auf Anfrage

Dauer: 3 Gruppentreffen (mit Kinderbetreuung)

Kosten: Wird über das Landesprojekt STÄRKE finanziert und sind für die Eltern kostenfrei.

FÜR SIE DA:



Nadja Nobis
 Sozialmedizinische
 Nachsorge
 Tel.: 0751/87-3340
 nadja.nobis@
 stiftung-liebenau.de

Judith Reinhardt
 Sozialpädiatrisches
 Zentrum (SPZ)
 Tel.: 0751/977-1238-728
 judith.reinhardt@
 st-elisabeth-stiftung.de

ZIELGRUPPE: ELTERN ZU FRÜH GEBORENER KINDER

Sie sind seit vielen Tagen mit Ihrem Baby in der Klinik oder vielleicht schon einige Wochen oder Monate zu Hause? Dann sind Sie herzlich eingeladen! Kommen Sie im Frühchen-Treff vorbei und tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus. Der Frühchen-Treff ist ein Ort um sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen. In ruhiger Atmosphäre erfahren Sie Rat und Unterstützung. Sie haben die Möglichkeit über alltägliche Fragen zu sprechen, Ihre Wünsche zu äußern und kurze Zeit zu verschnaufen! Das „Mini-Glück“ bereitet oft auch Sorgen und die Unsicherheit gehört zum Alltag. In dieser Runde können Sie wertvolle Tipps erhalten, Erfahrungen austauschen und wertvolles Wissen weitergeben. Gelegentlich werden auch spezielle Fachvorträge von Experten angeboten. Gerne dürfen Sie auch Ihre Kinder mit zum Frühchen-Treff bringen.

Ein Kooperationsprojekt der Stiftung Liebenau, der St. Elisabeth-Stiftung und der Oberschwabenklinik

Ort: Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ), Nikolausstraße 10, 88212 Ravensburg

Termin: jeden letzten Donnerstag im Monat 15.30 - 17:00 Uhr

Kosten: keine

Anmeldung: Damit wir planen können bitten wir Sie sich anzumelden.

16

WAS ERWARTEN BABYS VON UNS? LIEBEVOLL UND KOMPETENT MÖCHTE ICH SIE AUF IHR BABYVORBEREITEN

FÜR SIE DA:



Hannelore Knaus
 Stillberaterin, Kinder-
 krankenschwester, Doula
 (Geburtsbegleiterin)
 Tel.: 0751/63998
 Handy: 01701897662
 hannelore.knaus@gmx.de

ZIELGRUPPE: SCHWANGERE, ELTERN, GROSSELTERN UND ALLE, DIE NEUGEBORENE BETREUEN

Sie üben Wickeln, Baden und Handling mit Babypuppen und erfahren, wie Babys gepflegt werden wollen.

Was sieht, hört, schmeckt Ihr Baby, wie fühlt und entwickelt es sich? Sie lernen die Ausdrucksweise und das Mienenspiel von Babys verstehen, um seine Bedürfnisse zu erkennen.

Schlafen, tragen, weinen lassen, verwöhnen - was wollen Babys? Ich vermittele Ihnen Hintergrundwissen zu diesen Themen nach den derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Stillen – mehr als nähren: Was ist wichtig für einen guten Beginn? Wie und an was können Sie erkennen, ob Ihr Baby sich ausreichend Milch von Ihnen holt? Ich gebe Informationen zu Muttermilchersatzprodukten, Flaschen, Sauger und Schnuller. Was brauchen Babys wirklich?

| | |
|---------|---|
| Ort: | OSK-Elternschule, Heilig-Geist-Spital Ravensburg |
| Dauer: | montags 18.30 - 20.30 Uhr oder nach Absprache (2-3 Abende) |
| Kosten: | 60 € pro Paar |

INFORMATIONEN ÜBER FINANZIELLE HILFEN VOR UND NACH DER GEBURT

FÜR SIE DA:



Isolde Prochnau
 pro familia Ravensburg
 Beratungsstelle Grüner
 Turm
 Tel.: 0751/24343
 ravenburg@profamilia.de



ZIELGRUPPE: SCHWANGERE FRAUEN, WERDENDE ELTERN

Sie erhalten Informationen über finanzielle und soziale Hilfen, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt möglich sind. Themen wie Mutterschaftsgeld, Kindergeld, Elterngeld und Elternzeit sind für alle werdenden Eltern von Bedeutung. Allein über Internet und Broschüren ist nicht immer leicht einzuschätzen, welche Möglichkeiten in Frage kommen. Wann muss ein Antrag gestellt werden? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Reicht das Elterngeld oder sind weitere Hilfen möglich? Kann ich länger als ein Jahr in Elternzeit gehen? Kann ich in Elternzeit arbeiten? Ist das Elterngeld plus sinnvoll für mich?

| | |
|---------|---|
| Ort: | OSK-Elternschule, Heilig-Geist-Spital Ravensburg |
| Termin: | auf Anfrage |
| Dauer: | 1 Treffen à 1,5 - 2 Stunden |
| Kosten: | keine |

WWW.OBERSCHWABENKLINIK.DE

**Oberschwabenklinik
Geriatrie Heilig-Geist-Spital**



Elternschule

Bachstraße 57

88212 Ravensburg

Ansprechpartnerin: Claudia Keller

Telefon: 0751/87-47354

claudia.keller@oberschwabenklinik.de

www.oberschwabenklinik.de



Die Oberschwabenklinik gGmbH ist ein leistungsstarker Klinikverbund im Landkreis Ravensburg mit dem St. Elisabethen-Klinikum in Ravensburg, dem Westallgäu-Klinikum in Wangen, dem Krankenhaus Bad Waldsee sowie der Geriatrie Heilig-Geist-Spital in Ravensburg.