Das Eichenhäuschen

Programm 2021-2022

Zentrum rund um`s
Frau- und Elternsein

Inhalt

Geburtsvorbereitungskurse 8
Begleitung in der Schwangerschaft 9
Schwangerenvorsorge 10
Akupunktur 11
Yoga für Schwangere 12
Hebammenhilfe nach der Geburt/Wochenbettbetreuung und Stillberatung 14
Babymassage 15
Babymassage für Väter und Co-Mütter.....15
Fabel® - Entwicklungsbegleitung 16
Fabel® - hafte Kinderwelt 17
Manchmal verläuft das Leben anders 18
Rückbildung/Neufindung 19
Vorträge 21

Telefonsprechzeiten:

Montag 11.30 - 13.00 Uhr
Freitag 8.30 - 10.00 Uhr

Telefon 09762/930777

Im Internet:
www. das-eichenhaeuschen.de

e-mail: info@das-eichenhaeuschen.de

Wir sind ein Team von fünf Hebammen, und einer Geburtsvorbereiterin.

Mit viel Wissen und menschlichem Engagement wollen wir in unserem Zentrum werdende Eltern rund um die Schwangerschaft und Geburt begleiten, sowie junge Eltern in ihrem Elternsein unterstützen.

Das Eichenhäuschenteam

Cornelia Braun
geb. 1971, 1 Kind

Hebamme

27 Jahre Berufserfahrung
in Kliniken und Geburtshaus

Hausgeburtshebamme
von 2001 bis 2015

Zusatzausbildung in
Akupunktur

Susanne Janek
geb. 1991

Hebamme, B. Sc. Midwifery
7 Jahre Berufserfahrung in
Kliniken und freiberuflich

ab Juni 2019 Mutterschutz
und Elternzeit (ca. 1,5 Jahre)

Ute Gehweiler
geb. 1962, 3 Kinder
Krankenschwester und
Geburtsvorbereiterin der GfG®,
zertifizierte Trauerbegleiterin,
Entspannungspädagogin,
Yogalehrerin (BYV)
34 Jahre Berufserfahrung

Barbara Seufert-Sell
geb. 1971, 3 Kinder

Hebamme

26 Jahre Berufserfahrung
in Kliniken und freiberuflich

Christine Gröschel
geb. 1978, 4 Kinder

Hebamme
21 Jahre Berufserfahrung in
Kliniken und freiberuflich,
auch im Ausland

Zusatzausbildung in
Homöopathie

Kursleiterinnen

Dorothee Bischof
geb. 1976, 3 Kinder

Heilpädagogin
Babymassagekursleiterin
(DGBM)

12 Jahre Berufserfahrung

Stefanie Rützel
geb. 1977, 3 Kinder

Kinderkrankenschwester

11 Jahre Berufserfahrung
Babymassagekursleiterin
(DGBM)

Familienbegleiterin der GfG®

Geburtsvorbereitungskurse

Frauenkurse

In den Frauenkursen bereiten wir Sie in 8 Doppelstunden mit Elementen aus der Körperwahrnehmung, Atem- und Entspannungsarbeit und Massagen auf die Geburt vor.

Ausführliche Informationen über den Geburtsverlauf, Wochenbett und Stillen sowie alle damit in Verbindung stehenden Fragen ergänzen den ganzheitlichen Ansatzpunkt. Nach allen Geburten im Kurs findet ein Nachtreffen statt. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Kursleitung: Cornelia Braun, Christine Gröschel oder Susanne Janek, Natascha Schreiner

Kurszeiten: Montag, Dienstag oder Mittwoch

Wochenendkurse für Paare

Die Paarkurse am Wochenende sind inhaltlich wie die Frauenkurse ausgerichtet, jedoch wird der werdende Vater mit einbezogen und erhält Anleitung zur aktiven Mithilfe bei der Geburt.

Die Kosten von 100,- Euro für den Paarkurs müssen von den Teilnehmern selbst getragen werden.

Kursleitung: Ute Gehweiler oder Barbara Seufert-Sell

Kurszeiten: Freitag 19.00 – 21.30 Uhr
Samstag 10.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 777

Begleitung in der Schwangerschaft

Neben der ärztlichen Beratung können Sie unser Betreuungsangebot in Anspruch nehmen:

- bei Fragen und Problemen in der Schwangerschaft und Stillzeit z.B. ständige Übelkeit in den ersten Wochen, Risikoschwangerschaften, Ängste z. B. nach belastenden Erlebnissen bei früheren Geburten, Still- und Abstillprobleme
- „Übersetzen" von medizinischen Befunden
- Schwangerenvorsorge (siehe Seite 10)
- sanfte Hilfen bei vorzeitigen Wehen, zu hohem oder niedrigem Blutdruck, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Krampfadern, Verdauungsproblemen u.v.a.m.
- Wendungshilfen bei Beckenendlage z. B. Moxa

Die Krankenkasse übernimmt alle hierfür anfallenden Kosten.

Telefon:

Cornelia Braun	Tel. 09771/637 4711
Christine Gröschel	Tel. 09771/635 725
Susanne Janek	Tel. 0151 671 030 42

Als freiberufliche Hebammen sind wir sehr oft unterwegs und daher schwer persönlich erreichbar.

Deshalb bitten wir Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen, immer mit Namen und Telefonnummer.

Schwangerenvorsorge

Schwangerschaft ist ein besonderer Abschnitt im Leben einer Frau, der mit körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen einhergeht. In dieser Phase brauchen Frauen, Paare und Familien einfühlsame und professionelle Begleitung. Unsere Hebammen bieten dies ausschließlich oder im Wechsel mit dem Frauenarzt an.

Ziele der Schwangerenvorsorge

- Schwangerschaft als einen gesunden, natürlichen Prozess zu sehen
- kompetente medizinische Versorgung zu gewährleisten
- Frauen in ihrem Selbstbewußtsein zu stärken
- Frauen auf ihrem individuellen Weg zu begleiten

Es erwarten Sie Routineuntersuchungen wie Bestimmung der Lage des Kindes, Herztonüberwachung, Blutdruckmessung, Urin- und Blutuntersuchungen, bei Bedarf eine vaginale Untersuchung. Ergeben sich Auffälligkeiten oder ist eine Ultraschall-Untersuchung notwendig, überweisen wir Sie an Ihren/Ihre Frauenarzt/Frauenärztin

Wir nehmen uns ausreichend Zeit für das Gespräch mit Ihnen und beraten Sie bei körperlichem und seelischem Ungleichgewicht und Problemen.

Bei Beschwerden setzen wir Mittel aus der Naturheilkunde wie Homöopathie, Akupunktur oder Bachblüten ein und geben Ihnen Empfehlungen zur Ernährung, Entspannung und Schonung.

Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Schwangerenvorsorge bieten an:

Cornelia Braun	Tel. 09771/637 4711
Christine Gröschel	Tel. 09771/635 725
Susanne Janek	Tel. 0151 671 030 42

Akupunktur

Akupunktur kann Beschwerden in der Schwangerschaft und im Wochenbett lindern:

- Übelkeit, Erbrechen und Sodbrennen
- Schlafstörungen / psychisches Ungleichgewicht
- extreme Wassereinlagerungen
- Rückenbeschwerden wie Ischialgie
- Geburtsvorbereitende Akupunktur (ab 36. SSW)
- Stillprobleme
- verzögerte Rückbildung der Gebärmutter

Termine nach telefonischer Absprache. Direkt bei
Cornelia Braun, Tel. 09771/637 4711
Susanne Janek, Tel. 0151 671 030 42

Yoga für Schwangere

– mehr Raum für Mutter und Kind –

Der Grundgedanke von Yoga besteht darin, dass auf mehreren Ebenen gleichzeitig eine Wirkung eintritt. Sowohl der Körper als auch der Geist und die Emotionen werden positiv beeinflusst und in Einklang gebracht.

In der Schwangerschaft wird diese Harmonie noch nötiger, um entspannt und gestärkt in die Geburt und Mutterrolle zu gehen.

Die Atem- und Körperübungen wirken sich sehr unterstützend auf die Geburtsarbeit aus.

Yoga kann uns einen Weg eröffnen mit mehr Freude und Bewußtsein als auch innere Stärke all den Veränderungen zu begegnen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kurs findet das ganze Jahr über statt.
(außer Ferien)

Kursleitung: Ute Gehweiler

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 777

Die Kursstunden werden einzeln verrechnet.
Pro Einheit 10,– Euro

„Ich weiß nicht, wie du dich um dein Baby kümmern sollst, denn es ist dein Baby, du bist seine Mutter und weißt es bestimmt. Du weißt es, weil du die Mutter des Babys bist und ihr seid durch ein natürliches Band der Liebe miteinander verbunden. Seit undenklichen Zeiten wissen Mütter auch ohne von anderen geschriebene Ratgeber, wie sie sich um ihre Babys kümmern sollen."

(Dr. Benjamin Spock)

Hebammenhilfe nach der Geburt/Wochenbett-betreuung und Stillberatung

Jede junge Familie hat Anspruch auf häusliche Betreuung durch eine Hebamme während der ersten zehn Tage nach der Geburt, bei Bedarf bis zu 12 Wochen. Auch während der gesamten Stillzeit besteht Anspruch auf Hebammenhilfe.

Die Hebamme achtet auf die gesunde Entwicklung des Kindes, auf die Rückbildungs- u. Milchbildungsvorgänge der Mutter und steht in der ersten Zeit der Gewöhnung an die neuen Lebensumstände hilfreich zur Seite.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Cornelia Braun	Tel. 09771/637 4711
Christine Gröschel	Tel. 09771/635 725
Barbara Seufert-Sell	Tel. 09761/396681
Susanne Janek	Tel. 0151 671 030 42

Als freiberufliche Hebammen sind wir sehr oft unterwegs und daher schwer persönlich erreichbar.

Deshalb bitten wir Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen, immer mit Namen und Telefonnummer.

Babymassage

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die indische Babymassage erlernt. Das Baby wird mit pflanzlichem Öl sanft massiert. Die Erfahrung zeigt, dass die Babys häufig zufriedener werden, leichter einschlafen und weniger unter Blähungen leiden.

Im Laufe des Kurses findet jede(r) Mutter/Vater gemeinsam mit dem Baby einen Weg, wie die Massage zu einer befriedigenden Erfahrung auch im Alltag werden kann.

Verschiedene Massagen innerhalb der Gruppe bereichern auch die Erwachsenen (oder Geschwister zu Hause) und machen sensibel für die wohltuende Wirkung von Berührungen.

Es bleibt genügend Zeit für den Austausch untereinander über Fragen rund um`s Elternsein.

Freitags 10.00 – 11.30 Uhr, 4 Treffen 50,– Euro

Die Babys sollten mindestens 8 Wochen alt sein

Kursleitung: Ute Gehweiler, Dorothee Bischof oder Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 09762/930 77

Babymassage für Väter und Co-Mütter

In dem Kurs werden Massagegriffe nach dem Vorbild der indischen und schwedischen Babymassage gezeigt und praktisch geübt. Die liebevolle Zuwendung regt die Durchblutung an, vertieft die Atmung und fördert das Immunsystem. Neben den Vorteilen für das Kind, können die Teilnehmer sich bewusst Zeit nehmen, so dass die Bindung zum Kind gestärkt wird.

Workshop am Samstags von 10.00–11.30 Uhr und Kosten 15,– Euro

Kursleitung: Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 0176/544 257 97

Fabel® - Entwicklungsbegleitung

Ab dem 6 Monat -Lass mir Zeit-

Ein Eltern-Kind Kurs in dem wir uns Zeit nehmen die Kinder aufmerksam und wertschätzend zu Beobachten.

Anlehnend an Fabel® (Familienbegleitende Baby-Eltern-Konzept) geht es nicht um die Förderung, sondern um die liebevolle Begleitung.

Der Eltern-Kind Kontakt wird in einer angenehmen und geschützten Umgebung vertieft.

- Wir singen mit den Kleinen und lernen neue Finger- und Bewegungsspiele kennen

Es bleibt Zeit für den Austausch über Themen rund um die Entwicklung im ersten Lebensjahr:

- Motorische Entwicklung
- Entwicklung der Sinne
- Spielverhalten
- Schlafverhalten uvm.

Mittwoch Vormittag
Kursleitung: Stefanie Rützel
6 Treffen, Kursgebühr 60,- Euro

Anmeldung bitte unter Tel. 0176/544 257 97

Fabel® hafte Kinderwelt

Ab dem 1. Geburtstag

Ein Eltern-Kind-Kurs in dem Bewegung, Spiel und Musik im Mittelpunkt stehen.

Feste Rituale führen durch die Kursstunde.
Viele Wiederholungen machen es möglich, dass sich die Kinder leichter orientieren und mit der Zeit auch mitmachen können.

Es bleibt Zeit für den Austausch untereinander.

Mittwoch 9:15 Uhr - 10:15 Uhr
5 Treffen, Kursgebühr 50,- Euro
Kursleitung: Stefanie Rützel

Anmeldung bitte unter Tel. 0176/544 257 97

Manchmal verläuft das Leben anders

Manchmal verläuft das Leben anders als man plant oder erwartet.

Immer wieder verlieren Eltern ihr Kind in verschiedenen Abschnitten der Schwangerschaft oder bei der Geburt.

Dies ist für die Mütter und Väter ein traumatisches Erlebnis. In unserer Gesellschaft werden die Betroffenen meist allein gelassen und nach kurzer Zeit soll Frau/Mann wieder ganz normal funktionieren.

Trauer bewusst zu erleben und nicht zu unterdrücken ist der erste Schritt zur Heilung. Wir bieten Einzelgespräche und einen offenen Gesprächskreis an.

Im Einzelgespräch werden fachliche Informationen zur jeweiligen Situation gegeben, dem Schmerz Raum gelassen und die Frau/das Paar individuell begleitet.

Im Gesprächskreis, der einmal im Monat stattfindet, treffen sich Frauen oder Paare, die eine ähnliche Situation erlebt haben.

Zusammen beginnen wir den Verlust zu benennen und zu verarbeiten. Hilfreiche Rituale unterstützen den Weg der Heilung.

Gesprächskreis und Einzelgespräche: Ute Gehweiler

Für akute Situationen:
Tel. 09762/6416
ansonsten:
Tel. 09762/930 777

Rückbildung/Neufindung

In diesem Kurs werden Frauen angeleitet, Rückbildungsvorgänge nach der Geburt durch eigene Kraft zu unterstützen, Bauch- u. Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und die eigene Mitte wiederzufinden.

Verspannungen im gesamten Körper werden gelockert und am Ende der Stunde finden wir Ruhe und Entspannung.

Wir nehmen bewusst unsere körperlichen Veränderungen wahr und versuchen in Gesprächen mit anderen Müttern unser neues Selbstverständnis herauszufinden.

Die Kosten werden von der Krankenkassen übernommen.

Der Kurs findet in geschlossenen Gruppen statt und umfasst 8 Abende, je 75 Minuten.

Kursleitung: Cornelia Braun
Susanne Janek,
Barbara Seufert-Sell

Vorträge

- Naturheilkunde für Zuhause, bewährte und neue Wickel (Referentin: Dorothee Bischof)
- "MammaeCare" Selbstuntersuchung der Brust (Referentin : Ulrike Zimmermann)
- Von der Milch zum Brei, vollwertige Ernährung (Referentin: Melanie Mangold)
- Vom Brei zum gemeinsamen Familientisch (Referentin: Melanie Mangold)

Termine entnehmen Sie der Tagespresse, der Internetseite des Eichenhäuschens und unserem Aushang im Zentrum.

Sobald die Pandemie es wieder erlaubt im April und im Oktober, jeweils Samstags von 10.00-13.00 Uhr findet im Eichenhäuschen ein Basar für Schwangerschaftsbekleidung statt.

Nähere Info bitte telefonisch erfragen oder im Internet: www.das-eichenhaeuschen.de

So finden Sie uns

Gestaltung: Rudolf Weinert, Wülfershausen Druck: Druckerei Rudolph, Ebertshausen

Seite heraustrennen und
in einen Fensterumschlag stecken.

Ich habe die AGBs des Eichenhäuschens gelesen und akzeptiert.
Wir weisen darauf hin, dass die Gebühren für versäumte Stunden nicht von der Krankenkasse übernommen werden und daher von der Kursteilnehmerin selbst zu tragen sind.

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Ort, Datum Unterschrift

An
Das Eichenhäuschen
Ortsstraße 20
97618 Eichenhausen

Zur Verrechnung der Krankenkassenleistung:

Krankenkasse: _____

Krankenkassen Nr. _____

Versicherten Nr. _____

gültig bis: _____

☐ Ich bin privat versichert

Anmeldung:

_____

Bezeichnung des Kurses

_____ _____

Name Geb. Datum

_____

Straße, PLZ, Wohnort

_____

Telefon und E-Mail

vorraussichtl. Entbindungstermin
bzw. Geburtstag des Kindes / Name