

Kursprogramm

Herbst/Winter 2010/11



Haus Lena, Beratungs- und Betreuungszentrum
für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag



EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
Medizin mit Qualität und Seele www.vinzenzgruppe.at



Herzlich willkommen im Haus Lena,

unserem Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag! Informieren Sie sich in diesem Heft über unser umfangreiches Beratungsangebot und Kursprogramm zu diesen Themen.

Die Kurse und Beratungen im Haus Lena stehen Ihnen jederzeit nach Voranmeldung offen!

Ihre Hebamme Uschi Reim-Hofer
Leiterin Haus Lena/YoungMum/In Geborgenheit geboren
und das Team des Hauses Lena



Liebe werdende Eltern,

die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges und unvergessliches Erlebnis. Bei uns können Sie die Geburt und die Zeit danach ganz nach Ihren Wünschen gestalten.

Die intensive, persönliche Betreuung steht bei uns im Mittelpunkt: Bei uns entscheidet die Frau, oft direkt während der Geburt, wie sie gebären will. Wir helfen dabei und sind für alle Möglichkeiten offen. So schaffen wir eine Atmosphäre der Geborgenheit.

Natürlich streben wir ein Höchstmaß an Sicherheit an und bieten alle modernen, medizinischen Untersuchungen, ergänzt durch Homöopathie, Akupunktur oder Aromatherapie. Ganz wichtig ist uns auch die Zeit direkt nach der Geburt. Für dieses Engagement wurden wir 2007 von der UNICEF und der WHO als »Stillfreundliches Krankenhaus« zertifiziert.

Wir freuen uns, wenn Sie zu uns kommen oder einen unserer Informationsabende (jeden zweiten Montag und jeden vierten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Krankenhaus Göttlicher Heiland) besuchen.

Überzeugen Sie sich selbst: Vor, während und nach der Geburt hat das Krankenhaus Göttlicher Heiland viel zu bieten!

Ihr Prim. Dr. Albert Mayer
und das Team der Abteilung für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Gut behandelt. Gut betreut.

In der Schwangerschaft

Informieren Sie sich in diesem Heft über unser umfangreiches Programm zum Thema Schwangerschaft und Geburt, über die Möglichkeit, mit der Hebamme Ihrer Wahl bei uns zu entbinden, über die Sozialeinrichtung YoungMum und unser Nachsorgeangebot.

Die Geburt

Die Künstlerin Susanne Bukovec hat unsere Kreißsäle neu gestaltet. Das Mosaik in den Farben des Meeres im Kreißsaal »Quell des Lebens« ist den Meereswellen nachempfunden und hat die angenehme Atmosphäre eines Wellness-Bereiches. Eine entspannte Geburt wird auch durch die positive Umgebung im Kreißsaal »Lebensbaum« unterstützt.

Eine große Hilfe ist vielen unser multifunktionales Gebärhockersystem (hier wird die Schwerkraft ausgenutzt und der Beckenboden entspannt), das Multifunktionsbett (auch für Hockgeburt oder den 4-Füßlerstand geeignet), Pelvitrac, Pezziball, Sprossenwand, Entspannungsbad und die Möglichkeit der Wassergeburt. Die Frauen entscheiden sich oft direkt während der Geburt, was für sie am Besten ist. Unsere Hebammen und das ganze Team stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie können natürlich auf Wunsch Ihr Kind auch ambulant zur Welt bringen.

Nach der Geburt

Als »Stillfreundliches Krankenhaus« ist uns auch die Bonding Phase, die Phase direkt nach der Geburt ganz besonders wichtig: Das Kind wird der Mutter gleich angelegt. Zusätzlich bieten wir Rooming-in und fördern das Stillen nach Bedarf. Damit die junge Familie auch nach der Geburt zusammenbleiben kann, haben wir ein eigenes Familienzimmer eingerichtet. Die tägliche Kinderarztvisite, Hörtests (otoakustische Emissionen) und Hüftultraschall runden die Untersuchungen ab. Wir bieten Ihnen die Nachbetreuung zu Hause und auch Krisenintervention an.

Wahlhebammenmodell »In Geborgenheit geboren«

Ganzheitliche und kontinuierliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Wählen Sie selbst die Hebamme, die Sie begleitet!

Werdende Eltern haben oft den Wunsch nach kontinuierlicher und individueller Betreuung und Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Durch die intensive Zuwendung, das persönliche Kennenlernen und das entstehende Vertrauen können Ängste und Spannungen abgebaut werden.

Im Rahmen dieses Modells haben werdende Eltern die Möglichkeit, eine Hebamme aus dem Wahlhebammenteam zu engagieren, die sie auch während der Geburt im Krankenhaus Göttlicher Heiland begleitet.

Die Wahlhebamme steht Ihnen für Hausbesuche vor der Geburt, für die Geburtsbegleitung, die Nachbetreuung nach ambulanter Geburt oder bei vorzeitiger Entlassung sowie bei Still- oder Alltagsproblemen zur Verfügung.

Gerne betreuen unsere Wahlhebammen Sie auch nach der Geburt zu Hause, unabhängig von einer Geburtsbegleitung im Krankenhaus. Diese Leistungen sind voneinander unabhängig.

Folgende frei praktizierende Hebammen stehen Ihnen als Wahlhebammen und für Hausbesuche nach der Geburt zur Verfügung:

Hebamme	Telefon	E-Mail
Uschi Reim-Hofer	01/400 88-4405	uschi.reimhofer@khgh.at
Ingeborg Rosegger-Rott	0699/178 91 798 01/489 17 98	ingeborg.rosegger-rott@gmx.at
Christine Roschger	0699/122 38 004 01/720 64 29	christine.roschger@gmx.at

Hebamme	Telefon	E-Mail
Martina Koll	0699/115 82 928	hebamme.martina@gmx.at
Daniela Prockl	0650/639 34 70	daniela@ei-sprung.at
Andrea Sandmair	0664/143 31 35	andrea.sandmair@aon.at
Carina Haider	0699/119 48 692	carina@ei-sprung.at
Judith Berger	0699/816 57 533	judith.berger@chello.at
Ruth Ivo	0664/849 02 94	ruth.ivo@gmx.at
Teresa Angerer	0699/104 18 897	t.angerer@tele2.at
Violeta Bogdanova	0676/603 98 49	bvioleta@hotmail.com
Wilma Reichenberger	0664/534 78 56	wilma.reichenberger@gmail.com
Nina Pacic	0676/738 92 56	pacic.nina@hotmail.com

WÄHLEN SIE IHRE HEBAMME!

- **Hebammensprechstunde** € 45,-
- **Geburtspauschale** € 850,-
inkl. Rufbereitschaft ab der 38. Schwangerschaftswoche,
keine Kostenrückerstattung durch Versicherungsträger möglich
- **Hausbesuche** € 80,-
vor und nach der Geburt, jederzeit auf Wunsch
teilweise Rückerstattung durch Versicherungsträger möglich
- **Visiten auf der Wochenbettstation** € 45,-

Die Anmeldung ist jederzeit möglich. Wünschenswert jedoch in der Frühschwangerschaft, damit Sie Zeit haben, sich gegenseitig kennen zu lernen.

Erstgespräch: Sie können auch mehrere Hebammen kontaktieren und sich dann für Ihre Hebamme entscheiden. Weitere Einzelberatungsgespräche sind jederzeit nach Voranmeldung möglich.

Rufbereitschaft: Ab der 38. Schwangerschaftswoche steht Ihre Hebamme für Sie in Rufbereitschaft, und ist für Sie jederzeit erreichbar. Jede Hebamme wird durch eine Kollegin vertreten.

Ambulante Geburt: Entlassung frühestens ab 3 Stunden nach der Entbindung, bis spätestens 24 Stunden nach der Entbindung.

Vorzeitige Entlassung: Entlassung innerhalb der ersten 3 Tage nach der Entbindung. Der Tag der Entbindung zählt nicht mit.

Betreuung nach der Geburt: Wenn Sie es wünschen, unterstützt Ihre Hebamme Sie auch nach der Geburt zu Hause: Sie berät und hilft beim Stillen, im Umgang mit dem Neugeborenen und gibt Ihnen Tipps und Informationen zur Alltagsbewältigung. Der Pku-Test wird von ihr durchgeführt und Vitamin K verabreicht. Sie bespricht die Geburt genau mit Ihnen und arbeitet das Ereignis gemeinsam mit Ihnen auf. Sie können jederzeit anrufen und einen Hausbesuch vereinbaren! Unsere Wahlhebammen unterstützen Sie nach der Geburt gerne. Dieses Angebot gilt natürlich auch, wenn Sie nicht von einer Wahlhebamme während Schwangerschaft und Geburt betreut wurden.

Anmerkung: Eine Kostenrückerstattung für Beratungen und Hausbesuche durch Versicherungsträger ist teilweise möglich.

INFORMATIONEN ABENDE WAHLHEBAMMEN

Besuchen Sie für nähere Informationen die Informationsabende der Wahlhebammen des Modells »In Geborgenheit geboren«.

Termine:

20. Juli 2010	17. August 2010	21. September 2010
19. Oktober 2010	16. November 2010	21. Dezember 2010
18. Jänner 2011	22. Februar 2011	22. März 2011

Jeweils von 19 – 20 Uhr im **Haus Lena**
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Um Anmeldung im Sekretariat bei Frau Silvia Osos wird gebeten.

Tel: 01/400 88-4400, Fax: 01/400 88-4499, E-Mail: hauslena@khgh.at

Kursprogramm

SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitung: Wochenende für Paare

ab der 28. Schwangerschaftswoche

Inhalt:

- Schwangerschaft und Einstimmung auf die Geburt:
z.B. wann fahre ich ins Spital, Blasensprung, Geburtsposition
- Wehenschmerz, Unsicherheit, Atemübungen
- Wochenbettpflege, Stillvorbereitung/Stillen
- Babyalltag, Pflege, Kleidung, Ernährung, Bindung
- Unterstützungsmöglichkeit des Partners während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Wir sind eine Familie
- inkl. 1 Väterabend, siehe Seite 14

Kursleitung: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

Termine: **Sa 10 – 17 Uhr und So 10 – 13 Uhr**

Kurs 1: 11./12.9. 2010	Kurs 2: 2./3.10.2010
Kurs 3: 16./17.10.2010	Kurs 4: 13./14.11.2010
Kurs 5: 4./5.12.2010	Kurs 6: 15./16.1.2011
Kurs 7: 5./6.1.2011	

Beitrag: € 145,- pro Paar inkl. Skript

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Fit für die Geburt – Einzelgeburtsvorbereitung für Paare

(für Erst-, Zweit- und Dritt-, ... -gebärende)

- Inhalt:**
- letztes Drittel der Schwangerschaft und die Geburt
 - Wann muss ich ins Spital?
 - Atemtechniken
 - Väter-, Paar- und Geschwistercoaching
 - Unterstützungsmöglichkeiten des Partners während der Geburt
 - Leben mit einem Baby
 - meine neue Rolle als Vater
 - Eltern sein – Paar bleiben
 - Wie bereiten wir unser(e) Kind(er) auf das neue Geschwisterchen vor?
 - Stillvorbereitung und Neugeborenenpflege
- Kursleitung:** Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer
- Termin:** nach tel. Vereinbarung
- Beitrag:** € 150,- pro Paar inkl. Skript



Geburtsvorbereitung für Frauen

ab der 25. Schwangerschaftswoche

Stimmen Sie sich gemeinsam mit anderen Frauen auf die bevorstehende Geburt und die erste Zeit nach der Geburt ein. Unsicherheiten und Ängste können durch Informationen, Tipps und Rat besprochen werden. Mit dem Baby kommunizieren lernen, die Zeichen und den veränderten Körper wahrnehmen und vieles mehr, soll in dieser Geburtsvorbereitung Platz haben.

- Inhalt:**
- 1.Einheit: Schwangerschaft/Natürliche Veränderungen
 - 2.Einheit: Geburt/Bonding
 - 3.Einheit: Das Neugeborene/Wochenbett und Stillen
 - 4.Einheit: Paarabend/Welche Aufgaben hat der Partner bei Schwangerschaft/Geburt/Elternalltag
- Kursleitung:** Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer
- Termine:** **Mo 11 – 12.30 Uhr, Abendtermin: Mo 17 – 18.30 Uhr**
Kurs 1: 6.9./13.9./20.9./27.9.2010
Kurs 2: 8.11./15.11./22.11./29.11.2010
Kurs 3: 10.1./17.1./24.1./31.1.2011
- Beitrag:** € 110,- pro Kurs, exkl. Partnerabend
€ 135,- pro Kurs, inkl. Partnerabend
- Zusatzangebot: Rund ums Tragen**
Tragetuchanleitung und Trageempfehlungen
Dipl. Heb. Klaudia Awad-Logar
- Termin:** immer im Anschluss an die 3. Einheit von **12.30 – 13.30 Uhr**
- Beitrag:** € 10,-

Geburtsvorbereitung bei 2., 3.,Kind

ab der 28. Schwangerschaftswoche

- Inhalt:**
- Informationsaustausch rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
 - Angst – Schmerz – Spannung
 - Atemübungen
 - Geburtspositionen
 - Unterstützung durch die Begleitperson
 - Die Familie wächst
- Kursleitung:** Dipl. Hebamme Martina Koll
- Termine:** **Do 19.30 – 21.30 Uhr**
Kurs 1: 2.9./9.9.2010 Kurs 2: 30.9./7.10.2010
Kurs 3: 9.12./ 16.12.2010
Do 17.45 – 19.45 Uhr
Kurs 4: 20.1./27.1.2011 Kurs 5: 17.2./24.2.2011
- Beitrag:** € 80,- pro Paar

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Kaiserschnittgruppe

Für Frauen vor und nach einem Kaiserschnitt

Inhalt: Ein Kaiserschnitt kann sehr unterschiedlich empfunden und erlebt werden. In dieser Gruppe ist Platz um Erlebtes zu besprechen, sich auszutauschen und Informationen rund um den Kaiserschnitt zu bekommen.

Kursleitung: Dipl. Hebamme Martina Koll

Termine: **Do 15.15 – 17.15 Uhr**
23.9.2010 4.11.2010 25.11.2010
27.1.2011 24.2.2011

Beitrag: € 20,- pro Termin

Geburtsvorbereitung für Kinder, die ein Geschwisterl erwarten – Geschwisterschule

für Kinder von 3 – 12 Jahren

Inhalt: Wenn ein zweites oder drittes Baby in die Familie kommt, können Kinder ab 3 Jahren die neue Situation mit einer Hebamme besprechen und bearbeiten. In kleinen Gruppen erlernen die Kinder spielerisch an Hand von Puppen den Umgang mit dem zukünftigen Geschwisterkind und der neuen Familiensituation. Im Anschluss gemeinsamer Besuch des Kreißsaals und des Kinderzimmers im Krankenhaus Göttlicher Heiland.

Ihr Kind lernt:

- welche Lieder das Baby gerne hört
- wie man ein Baby trägt
- wo Mami bleibt, wenn das Baby geboren wird
- wie ein Baby gebadet und gewickelt wird
- wie ein Baby gefüttert wird
- wie schön es ist, eine/n Schwester/Bruder zu haben
- Baby's Wunschliste

Kursleitung: Hebamme Violeta Bogdanova

Termine: **Mo 17 – 18.30 Uhr**
6.9.2010 22.11.201 21.2.2011

Beitrag: € 20,- pro Kind, für jedes weitere Geschwisterkind € 10,-

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Geburtsvorbereitungs-Wohlfühlnachmittag – Atmen und entspannen

ab der 16. Schwangerschaftswoche

Inhalt: Erlernen Sie an einem gemütlichen Nachmittag gemeinsam mit Ihrem Partner Entspannungs- und Massagetechniken, die Sie während der letzten 2/3 der Schwangerschaft und während der Geburt anwenden können.

Die Massagetechniken werden verständlich vermittelt und können unbedenklich eingesetzt werden. Mischen Sie sich gemeinsam ein persönliches Geburtsöl und genießen Sie die harmonisierende Atmosphäre. Durch die Tiefenentspannung erlernen Sie die wohltuende Wirkung tiefer Bauchatmung.

Kursleitung: Franziska Hofer, Dipl. Masseurin

Termine: **Sa 10 – 15 Uhr**
28.8.2010 25.9.2010 6.11.2010
11.12.2010 12.2.2011

Mitzubringen: 2 Handtücher, bequeme Kleidung, Träger-T-Shirt bzw. Unterleibchen und Leggings

Betrag: € 85,- pro Paar (inkl. Geburtsöl und Skript)

Hebammensprechstunden vor und nach der Geburt

Inhalt:

- Beratung zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Elternalltag und Stillen
- Vorbereitungsgespräch vor geplantem Kaiserschnitt, um gut unterstützt und persönlich begleitet dem Ereignis entgegen sehen zu können.
- Traumaprävention
- Traumaaufarbeitung/Bonding

Termine: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer
nach Vereinbarung

Beitrag: € 45,- je Einheit (50 Minuten)

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Akupunktur während der Schwangerschaft

ab der 36. Schwangerschaftswoche in wöchentlichen Abständen in der Gruppe zu max. 7 Personen

Inhalt: Eine Methode zur Geburtsvorbereitung stellt die Akupunktur dar. Dabei werden an bestimmten Punkten im Bereich der Sprung- und Handgelenke hauchdünne Nadeln gesetzt und für etwa 20 Minuten belassen. In dieser »Zeit der Entspannung« in ruhiger Atmosphäre und mit sanfter Entspannungsmusik entfalten die Nadeln ihre Wirkung.

Es ergibt sich daraus:

- eine kürzere Eröffnungsphase
- eine deutlich bessere Schmerztoleranz während der Geburt
- ein insgesamt schnellerer Geburtsverlauf

Kursleitung: OA Dr. Stefan Zawodsky,
Gynäkologe, Krankenhaus Göttlicher Heiland

Termine: Do 13.15 – 14 Uhr und Do 14 – 14.45 Uhr

Beitrag: € 30,- je Einheit bei Gruppen ab 3 Personen
€ 35,- je Einheit bei Einzeltherapie (auf Anfrage)

Nur nach Voranmeldung unter 0664/461 10 40 oder geburt@aon.at

Pflege und Entwicklung des Kindes in der ersten Zeit nach der Geburt

Für Eltern vor und nach der Geburt des Kindes, Großeltern, Tanten, Onkel,

Inhalt:

- Untersuchung des Neugeborenen
- Was brauche ich für mein Baby zu Hause?
- Wie bade ich mein Baby?
- Wie erlebt mein Baby die Welt?
- Zueinanderfinden
- Rolle des Vaters
- Was tut meinem Baby gut? – Tipps und Tricks

Kursleitung: Dipl. Hebamme Martina Koll

Termine:

Do 17 – 19 Uhr,	2.9.2010	30.9.2010
Do 16 – 18 Uhr,	18.11.2010	16.12.2010
Do 15.15 – 17.15 Uhr,	20.1.2011	17.2.2011

Beitrag: € 25,- pro Person, € 30,- pro Paar

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Schwangerschaftsgymnastik – Fit für die Geburt

ab der 15. Schwangerschaftswoche

Inhalt: Durch sanfte Gymnastik werden

- die Muskeln gedehnt und gestärkt um Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen
- die Gelenke beweglich gehalten und der Kreislauf stabilisiert
- die Muskeln des Beckenbodens sensibilisiert und auf das »große Loslassen« bei der Geburt vorbereitet

Meditation und Atemübungen sorgen für Entspannung und Wohlergehen und Elemente aus dem orientalischen Tanz helfen uns, unsere Mitte zu finden, machen Spaß und wirken sich positiv auf Körper und Seele aus.

Kursleitung: Dipl. Hebamme Klaudia Awad-Logar

Termine: Di 10 – 11 Uhr
ab 7.9.2010 bis 22.2.2011
(ausgenommen Weihnachtsferien und Semesterferien)
Offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich

Beitrag: € 12,- je Einheit bzw. € 100,- pro 10er Block

Yoga für Schwangere

ab der 12. Schwangerschaftswoche

Inhalt: Wir üben Yogahaltungen, Atem- und Entspannungsübungen, um den Körper und den Geist auf die Anforderungen von Schwangerschaft und Geburt vorzubereiten:

- die Körperwahrnehmung verbessern
- die Atmung bewusster machen
- den Körper und Geist zur Ruhe bringen
- den Körper kräftigen und gleichzeitig geschmeidig erhalten

Kursleitung: Mag. Uschi Durstmüller, zertifizierte Yogalehrerin
Rückfragen unter 01/494 87 09

Termine: Mo 18 – 19.15 Uhr
ab 6.9.2010
Offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich

Beitrag: € 15,- je Einheit bzw. € 80,- pro 6er Block

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Väterreihe – Abende für Männer

Engagierte Väter geben wichtige Erfahrungen weiter und informieren über ihre positiven Zugänge. Sie schaffen Punkt für Punkt bessere Orientierung und stehen für Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Inhalt: Vater werden

Vater zu werden gehört zu den ganz großen und wohl schönsten Ereignissen im Leben eines Mannes. Für werdende Mütter und Paare wird rund um die Geburt einiges angeboten. Manche Fragen kann ein Mann jedoch mitunter nicht ganz einfach mit sich selbst oder seiner schwangeren Partnerin klären. Da ist es hilfreich, sich in vertrauensvoller Atmosphäre auf den großen Moment gesondert vorzubereiten und auch von den Fragen und Antworten anderer zu profitieren.

Vater sein

Die meisten Männer leben in Beziehungen mit Kindern. Aber wie gelingt die »work-family-balance« und wie bewältigen sie den Alltag mit seinen vielen Ansprüchen? Ziel ist eine gleichwertige Teilung mit der Partnerin und ein kraftvolles, gemeinsames Elternsein. Wir sehen uns gemeinsam an, wie sich das heute für den verantwortungsvollen, modernen und freiheitsliebenden Mann darstellen kann.

Vater bleiben

Viele Ehen und Partnerschaften gelingen nicht und werden beendet. Im Rahmen einer Trennung kann es manchmal zu Verletzungen kommen, die eine gute Lösung im respektvollen Umgang erschweren, was gerade dann, wenn man gemeinsame Kinder hat, aber besonders wichtig ist. Dieser Abend zeigt auf, was Väter während und nach einer Trennung tun können, um eine gute Beziehung zu ihren Kindern zu erhalten.

Kursleitung: Mag. Martin Efferdinger/Dr. Karl Maurer/Mag. Martin Steiner

Termine: Di 19 Uhr

Modul 1: Vater werden: 13.7/12.10.2010/11.1.2011

Modul 2: Vater sein: 9.11.2010/15.2.2011

Modul 3: Vater bleiben: 14.9/14.12. 2010/8.3.2011

Beitrag: € 10,- pro Abend

Psychotherapeutische Betreuung

»Wenn die Geburt ein belastendes Erlebnis war«

Inhalt: Eine Geburt ist für Mutter und Vater eine beeindruckende, manchmal aber auch eine belastende oder beängstigende Erfahrung (z.B. bei unerwartet notwendigen medizinischen Eingriffen etc.).

Ziel der psychotherapeutischen Einzelgespräche ist die Verarbeitung dieser Erlebnisse.

Kursleitung: Dr. Uschi Göbel, Psychotherapeutin und klin. Psychologin

Termin: nach telefonischer Voranmeldung: 0676/717 78 15

Beitrag: € 50,- Einzelgespräch
(Teilrefundierung durch Kassen möglich)

ELTERNALLTAG

Hausbesuche durch Hebammen nach der Geburt und Entlassung aus unserer Geburtsstation

»Nach der Geburt wieder zu Hause ... «

Sie sind nach Hause entlassen worden:

- Wünschen Sie noch Unterstützung mit Ihrem Baby?
- Haben Sie noch Fragen zum Stillen?

Wir Hebammen betreuen/beraten Sie nach der Geburt, solange Sie das wünschen.

- Hausbesuche
- Stillambulanz
- Stillberatung

Je nach Wunsch enthalten Hausbesuche:

- Wochenbettpflege (Dammnaht, Wochenfluss)
- Unterstützung und Beratung in der Stillzeit (Stillhilfe, Brustpflege)

- Neugeborenenpflege, Gewichtskontrolle, Nabelpflege
- PKU-Test (Blutabnahme)
- Vitamin K-Gabe
- Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kinderärzten
- Eingliederung in den neuen Alltag

Anmeldung: Nach Möglichkeit bitte schon in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt.

Kosten: Die **Hebammen** stellen eine Honorarnote aus. Bei Einreichung bekommen Sie 80% des Kassentarifes von Ihrer Krankenkasse rückerstattet.

Bei Entlassung aus dem Krankenhaus ab dem 3. Tag nach der Geburt leistet die Krankenkasse keinen Zuschuss. Die Kosten für Hausbesuche sind selbst zu tragen.

Hebammen für Hausbesuche

Die Hebammen stehen Ihnen in allen Bezirken Wiens für die Nachbetreuung zur Verfügung, Pro Hausbesuch werden jeweils € 80,- verrechnet. Teilweise ist eine Rückerstattung durch den Sozialversicherungsträger möglich.

Hebamme	Telefon	E-Mail
Uschi Reim-Hofer	01/400 88-4405 01/470 53 34	uschi.reimhofer@khgh.at
Klaudia Awad-Logar (nur für 2. Bezirk)	0676/380 95 17 01/400 88-4400	awad_logar@yahoo.de
Carina Haider	0699/119 48 692	carina@ei-sprung.at
Daniela Prockl	0650/639 34 70	daniela@ei-sprung.at
Christine Roschger	01/720 64 29 0699/122 38 004	christine.roschger@gmx.at
Andrea Sandmair	0664/143 31 35	andrea.sandmair@aon.at
Ingeborg Rosegger-Rott	0699/178 91 798 01/498 17 98	ingeborg.rosegger@gmx.at
Martina Koll	0699/115 82 928	hebamme.martina@gmx.at

Judith Berger	0699/816 57 533	judith.berger@chello.at
Ruth Ivo	0664/849 02 94	ruth.ivo@gmx.at
Teresa Angerer	0699/104 18 897	t.angerer@tele2.at
Wilma Reichenberger	0664/534 78 56	wilma.reichenberger@gmail.com
Violeta Bogdanova	0676/603 98 49	bvioleta@hotmail.com
Soraya Amiri	0676/413 55 01	sori_ami@hotmail.com

Craniosacrale Biodynamik

für Frauen und Babys

Kursleitung: Regina Hallah

Termin: nach Anfrage unter Tel: 0699/115 233 28

Babymassage

ab der 5. Lebenswoche

Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie in ruhiger Atmosphäre:

- Wie Sie Ihr Baby liebevoll und richtig massieren.
- Welche Massageöle geeignet sind und wie sie wirken.
- Welche Wirkung die verschiedenen Massagegriffe haben.
- Wie Sie kleinere Beschwerden z.B. Bauchschmerzen, Erkältung, etc. lindern können.

Bitte bringen Sie mit: Babydecke, Babymassageöl, Stoffwindel

Kursleitung: Franziska Hofer, Dipl. Masseurin

Termine: **Mo 9.30 – 10.30 Uhr**
Kurs 1: 6.9./13.9./20.9./27.9.2010
Kurs 4: 7.2./14.2./21.2./28.2.2011

Mi 19 – 20 Uhr
Kurs 2: 20.10./27.10./3.11./10.11.2010
Kurs 3: 24.11./1.12./7.12./15.12.2010

Beitrag: € 60,- pro Kurs (4 Einheiten)

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Rückbildungsgymnastik mit Baby

ab der 3. Woche nach einer natürlichen Geburt
ab der 6. Woche nach einem Kaiserschnitt

Inhalt: Kreislaufanregung, Kräftigung der in der Schwangerschaft geschwächten Bereiche:

- Bauchmuskeln
- Rückenmuskeln
- Beckenbodenmuskeln

Die ganzheitliche Rückbildungsgymnastik soll Ihnen helfen, den Veränderungsprozess nach der Geburt Ihres Babys gemeinsam mit anderen Müttern lustvoll, spielerisch, kraftvoll, geduldig, experimentierfreudig, entspannt und tanzend zu bewältigen. Ihr Baby kann natürlich mit dabei sein.

Kursleitung: Dipl. Hebamme Klaudia Awad-Logar

Termine: Di 11.30 – 12.30 Uhr

Offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich:
ab 7.9.2010 bis 22.2.2011

(ausgenommen Weihnachtsferien und Semesterferien)

Beitrag: € 12,- je Einheit bzw. € 100,- pro 10er Block



Yoga für Mütter und Babys

ab dem 3. Monat nach einer Spontangeburt

Inhalt: Die Mütter erfahren durch die Yogapraxis eine Unterstützung bei den Rückbildungsprozessen nach der Geburt. Der Bauch- und Beckenbereich wird sanft tonisiert und gekräftigt und Rücken und Wirbelsäule werden entlastet. Die Babys werden durch behutsame Übungen entspannter und in ihrer gesamtheitlichen Entwicklung gefördert.

Kursleitung: Mag. Uschi Durstmüller, zertifizierte Yogalehrerin

Termine: Do 10 – 11.15 Uhr

Kurs 1: ab 16.9.2010 Kurs 2: ab 4.11.2010

Beitrag: € 80,- pro Kurs (6 Einheiten)

Weiteres Angebot: Yoga für Frauen

Mindestteilnehmeranzahl 3 Personen!

Termine: bitte telefonisch erfragen unter 01/494 87 09

Beitrag: € 125,- pro Kurs (10 Einheiten)

PEKiP®

für April, Mai, Juni, Juli und August 2010 geborene Babys

Inhalt: PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm) ist eine Entwicklungsbegleitung für das Kind im 1. Lebensjahr. In der Kleingruppe werden Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen angeboten, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Das Kind wird selbst aktiv und knüpft Kontakte zu Gleichaltrigen. Dabei wird die spontane Eigenaktivität durch das Nacktsein unterstützt.

Den Eltern bietet PEKiP® die Möglichkeit in einer vorbereiteten Umgebung ihr Kind zu beobachten und zu fördern, aber auch mit anderen Müttern und Vätern in Erfahrungsaustausch zu sein.

Kursleitung: Mag.ª Martina Schöggel, PEKiP® Gruppenleiterin, Sonder- und Heilpädagogin

Termine: ab 10.9.2010

**Kurs 1: für im Juni, Juli und August 2010 geborene Babys
Fr 9.15 – 10.45 Uhr**

**Kurs 2: für im April und Mai 2010 geborene Babys
Fr 11.15 – 12.45 Uhr**

Beitrag: € 150,- pro Kurs (10 Einheiten)

Trauerseminar für Mütter, Väter, Eltern, die den Verlust eines Kindes durch Frühgeburt, Totgeburt oder Fröhntod erlitten haben

Weitere Information auf unserer Homepage:
www.mitflügelgeboren.at

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Unsere Ärztinnen und Ärzte in der Geburtshilfe

Ordinationen

Prim. Dr. Albert **Mayer**
18., Schindlergasse 6/5
Mo, Do 15 – 18.30 Uhr,
Di 17 – 20 Uhr
T: 01/479 88 22, alle Kassen

OA Dr. Josef **Grasserbauer**
11., Simmeringer
Hauptstraße 108a/III/Top 1
Mo, Di, Mi, Fr 14 – 18 Uhr
T: 01/749 31 20, alle Kassen

OÄ Dr. Christa **Poschacher**
8., Skodagasse 32
Zeiten nach Vereinbarung
T: 01/401 14 5701, Wahlärztin

OA Dr. Christian **Ritt**
7., Schottenfeldgasse 3
Mo 15.30 – 18.30 Uhr,
Di, Mi 15 – 18 Uhr,
Fr 14 – 15 Uhr
T: 01/522 43 69, alle Kassen

OA Dr. Stefan **Zawodsky**
17., Clemens Hofbauerplatz 5/13
Di 9 – 12 Uhr, Mi 13 – 17 Uhr,
Do 18 – 20 Uhr, Fr 13 – 14 Uhr
T: 01/489 57 66,
KFA, BVA und Wahlarzt

OÄ Dr. Sylvia **Grauer**
Purkersdorf, Kaiser Josef Straße 32
Zeiten nach Vereinbarung
T: 0664/236 72 01, Wahlärztin

OA Dr. Oliver **Preyer**
5., Wehrgasse 28/2
Rechte Wienzeile
Zeiten nach Vereinbarung
T: 0699/141 17 788, KFA, Wahlarzt

OÄ Dr. Elisabeth **Strahberger**
8., Josefstädter Straße 74/3
Terminvereinbarung
Mo bis Fr 15 – 19 Uhr
T: 01/405 30 00, Wahlärztin

OA Dr. Harald **Lass**
1., Hohenstaufengasse 5/DG/9
16., Ottakringer Straße 194-196/2
Zeiten nach Vereinbarung
T: 0676/533 88 11,
KFA und Wahlarzt

Allgemeine Kursbedingungen

Für alle unsere Veranstaltungen und Angebote ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Sekretariat/Organisation Haus Lena

Silvia Osos
Mo bis Fr 8 – 12 Uhr

Tel: 01/400 88-4400

Fax: 01/400 88-4499

E-Mail: hauslena@khgh.at

Anmeldung: Die Anmeldung muss telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bekannt gegeben werden und bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Diese Anmeldung ist verbindlich. Bitte beachten Sie, dass wir eine Maximalanzahl an Teilnehmern einhalten müssen und wir eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht berücksichtigen können.

Kursbeitrag: Bar bei Kursantritt

Mindestanzahl an Teilnehmerinnen: Die Veranstaltungen finden nur ab einer von der Veranstalterin festgesetzten Mindestanzahl statt. Reicht die Zahl der Anmeldungen nicht aus, wird der Kurs abgesagt.

Rückzahlungen: Wird ein Kurs vom Haus Lena abgesagt, erhalten Sie Ihren Kursbeitrag in voller Höhe refundiert. Sollte der/die im Programm angegebene KursleiterIn ausfallen (z.B. wegen Krankheit), so wird eine Ersatztrainerin gestellt. Versäumt eine Kursteilnehmerin einige Kurseinheiten, hat sie keinen Anspruch auf Ersatz dieser Stunden.

Abmeldung: Eine Abmeldung von einem Kurs ist nur gültig, wenn Sie diese rechtzeitig eine Woche vor Kursbeginn bekannt geben. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb einer Woche vor Kursbeginn, so behalten wir uns eine 50%ige Stornogebühr ein. Der späteste Termin für eine Abmeldung ist der letzte Werktag vor Kursbeginn. Dann müssen wir – auch wenn Sie den Kurs nicht (mehr) besuchen – die volle Kursgebühr verrechnen. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, uns eine Ersatzteilnehmerin zu stellen.

Impressum:

Herausgeber: Krankenhaus Göttlicher Heiland GmbH, Dornbacher Straße 20-28, A-1170 Wien
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie
Haus Lena, Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag.
Layout: www.atelier21.at, Fotos: KH Göttlicher Heiland, Druck: Salzkammergut Media Ges.m.b.H.

Uschi Reim-Hofer & Albert Mayer

Teenager werden Eltern

„Teenager-Mütter“: Ein Begriff, der bis vor einigen Jahren einer breiteren Öffentlichkeit unbekannt war, erfährt langsam die nötige Beachtung. Denn diese Gruppe von Mädchen, teils auch deren Partner und Eltern, wurden und werden nur allzu gern ignoriert und am sozialen und moralischen Rand unserer Gesellschaft angesiedelt.

Das vorliegende Buch verleiht nun auch diesen jüngsten Müttern eine Stimme und schafft eine Plattform für deren Anliegen.

Ein erstes umfassendes und wegweisendes Projekt in diesem Sinne entstand im Wiener Krankenhaus Göttlicher Heiland. Ausgerichtet auf die besonderen Bedürfnisse dieser Jugendlichen knüpften Hebammen, Ärzte, Sozialarbeiterinnen und Psychologinnen bzw. Psychotherapeutinnen ein Betreuungsnetz, das unter dem Namen „YoungMum“ (vorher „Babydoll“) wirkt. Die stetig wachsende Zahl der betreuten Teenager, aber auch das zunehmende Interesse der Medien und der Politik verdeutlicht, wie aktuell und wichtig eine solche Einrichtung ist.

Bestellung:

über Haus Lena
sowie in über 1000 Internet-Suchshops, wie
www.amazon.de, www.buch.de, www.thalia.at

Autoren:

Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

seit 32 Jahren diplomierte Hebamme
1994 Initiatorin des Wahlhebbenmodells „In Geborgenheit geboren“
2002 Begründerin und Leitung des Modells YoungMum (vormals „Babydoll“)
seit 2002 Leitung Haus Lena

Primarius Dr. Albert Mayer

seit 1988 Vorstand der Abteilung Geburtshilfe und Gynäkologie und stv. ärztlicher Leiter im Krankenhaus Göttlicher Heiland in Wien – Dornbach
2002 Gründer des Modells YoungMum
Gerichtssachverständiger, Lehrtätigkeit



Uschi Reim-Hofer & Albert Mayer
Teenager werden Eltern

180 Seiten, 50 Farbbildungen
14,85 x 21 cm
ISBN 978-3-839-16540-9

© 2010 Uschi Reim-Hofer & Albert Mayer
Herstellung und Verlag: Books on Demand
GmbH, Norderstedt

Euro 24,90
4 Euro des Verkaufspreises gehen in einen
Fonds für in Not geratene Teenagemütter



YoungMum - Begleitung für schwangere Teenager

Kompetenzzentrum für jugendliche Schwangere
und Teenager-Eltern sowie deren Familienumfeld

Kostenlose Gesundheits- und Sozialberatung, Begleitung und Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und im ersten Lebensjahr des Babys durch ein Fachexpertenteam.

Einzelberatungen während der Schwangerschaft durch Hebammen, Gynäkologinnen und Gynäkologen, Sozial-Pädagogin, Psychotherapeutin und Sozialarbeiterin

Geburtsvorbereitungskurs: 1-mal wöchentlich, Vorbereitung zur Geburt und Neugeborenenpflege

Geburtsbegleitung im Krankenhaus Göttlicher Heiland: Hebamme der Wahl in Kooperation mit den Hebammen der geburtshilflichen Abteilung

Elternbildung: Teenagermütterkurs (1-mal wöchentlich), Alltagsbewältigung mit dem Baby, Unterstützung bei Schule, Lehre, Ausbildung und Erziehung

Großelternberatung

Präventivveranstaltungen: Schulführungen für alle Schultypen nach Voranmeldung, Dornbacher Jugendgespräche

Das Angebot ist für die jungen Menschen kostenlos. Bitte unterstützen Sie unsere Sozialeinrichtung, damit wir die Jugendlichen und ihre Angehörigen auch weiterhin professionell betreuen können.

Danke an unsere Sponsoren!



Unterstützen auch Sie uns – Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Spendenkonto: Bank Austria BLZ: 12000, Kto-Nr. 5151 6 111 711



Krankenhaus Göttlicher Heiland Medizin mit Qualität und Seele

Exzellente medizinische Versorgung und viel Zeit für liebevolle und fürsorgliche Pflege zeichnen das Krankenhaus in schöner Lage am Rand von Wien aus.

Unsere Abteilungen:

- **Interne Medizin I**
- **Interne Medizin II**
mit Department für Akutgeriatrie/Remobilisation und Palliativstation St. Raphael
- **Neurologie**
mit Stroke-Unit und Neuro-Rehabilitation (Phase B)
- **Chirurgie**
- **Gynäkologie und Geburtshilfe**
mit Haus Lena und YoungMum
- **Urologie**
- **Anästhesie und Intensivmedizin**
- **Radiologie** mit CT
- **Physikalische Medizin/Rehabilitation**
- **Medizinisches Labor der Vinzenz Gruppe in Wien**

Haus Lena

Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag

**Das Haus Lena ist für Sie geöffnet:
Mo bis Fr 8 – 12 Uhr**

**Leitung:
Hebamme Uschi Reim-Hofer**

**Tel: 01/400 88-4400
Fax: 01/400 88-4499**

**E-Mail: hauslena@khgh.at
ym@khgh.at**

**Web: www.khgh.at
www.young-mum.at**

Allgemeine Geburtshilfliche Ambulanz

Mo bis Fr 8.30 – 11.30 Uhr, Tel: 01/400 88-7700