### Curriculum Vitae

**Karen Kristine Wellendorf**

**2018 Medier og bøger**

**Oplægsholder hos dansk Mensendieck forening om krop, Fødsel og hormoner på Fænøsund konferencecenter**

**Gæst i tv-programmet Doula om partnerens rolle under fødslen.**

<http://kanal-1.dk/doula-104-partnerens-rolle/>

**Skrevet forord til bogen: ”Akupressur under fødslen” af Sara Cathrine Markussen**

**Bidraget med 2 kapitler til bogen DANS 22 – Udgives April 2019**

**Udarbejdet online forløb i fødselsforberedelse – ”Fabelagtig Fødsel”**

### Erhvervsarbejde:

**Nuværende arbejdsforhold:**

Deltidsansat på Roskilde obstetrisk klinik – Fødegangen 2016-

Jordemodervikar i Powercare og unicare: April 2014- Vikar vagter på tidligere næstved, hvidovre, holdbæk og herlev fødegang.

Selvstændig Jordemoder: [www.kristinewellendorf.com](http://www.kristinewellendorf.com) individuelle konsultationer, renozo, vendingsforsøg.

Underviser i fødselsforberedelse, meditaion og motion for gravide samt fødselsforberedelse for par. Familieskolen 2012-

Underviser i kropsbevidsthed og afspænding for Gotvedinstituttets uddannelse til Bevægelsespædagog.

### Uddannelse:

EFTERUDDANNELSER:

2018 Restorative yoga udd. V. Iben Nielsen – Dansk yoga

2018 Hormonal Physiology of childbirthDr. Med Sarah Buckley, Februar 2018

2017 Psoas during pregnancy, birth and post partumv. Liz Koch

2017 Orgasmic Birth *-* Debra Pascali Bonari

2017 Urter i graviditet og fødsel- Maria L. Jacobsen

2016 50 hour yinyoga teacher Training Asia style *-*Victor Chng

2016 Spinning Babies – v. Jennifer Walker

2015/16- Kurser i Rebozo hos Hannah Borboletta (Mexico) og Laura Sparholt. Martha Rubin

2013- Symposie arrangeret af Gynzone. Den naturlige fødsels muligheder. RH.

2012- sept. Bækkenbunden og dens genoptræning v. Mette Bøeg, Gotvedskolen.

2014- overbygnings kursus for kropsbehandlere i massage for gravide. Massageskolen hos Gunna Højgaard

2008- Juli Midwifery Today Conference i Oslo, Norge

2007- 2012 uddannet Jordemoder fra Professionshøjskolen Metropol i København. Praktikplads på

Rigshospitalet og Gentofte hospital. Samt hos jordemoder og akupunktør Helle Ella.

2011- Kursus i akupunktur relateret til gravide, fødende og barslende kvinder. Kursusleder: Special læge og akupunktør Elsebeth Lægaard.

1998-2002 Uddannet Bevægelsespædagog fra Gotvedskolen

1996 Studentereksamen fra Ingrid Jespersens Gymnasium – Matematisk linje.

Obstetrisk Klinik, Rigshospitalet, afd. 5022- fødegangen

Herunder også Konsultation, Fødselsforberedelse, og Akut Svangremodtagelse.

|  |  |
| --- | --- |
| Jordemoder vikariat 20 timer ugentligt 13 mdr. vikariat.  Timelønnet Jordemoder | Dec 2012- Marts 2014  2013 Bestået Sikre Fødsler.  Sept. 2012- |
| Jordemoder i 7 mdr. vikariat 30 timer ugentligt. | Feb. 2012- Aug. 2012  Obstetrisk færdighedstræning Feb. 2012  STAN-certificeret Maj 2012 |
| Timelønnet sygehjælper på fødegangen under jordemoderstudiet. | Sep. 2011- Jan 2012 |

**Undervisning i Fødselsforberedelse,**

**krop og bevægelse- Privat og aftenskoleregi:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Arbejdsgiver** | **Stillingsbeskrivelse** | **Periode** |
| Gotvedinstituttet  Vodroffsvej 51 | Underviser de studerende på Bevægelsespædagog udd. I bevægelse og afspænding | 2014- |
| Jordemoderhuset/Badstuestræde 13 København K | Underviser i fødselsforberedelse for par 7 timers dagskursus.  Hensyntagende hold i Fødselsforberedelse for kvinder der er bange for at føde | Februar 2012-2015 |
| Familieskolen/ LOF | Fødselsforeberedelse med Motion og meditation  Underviser i fødselsforberedelse for par samt motion for gravide. | 2014-kører fortsat  Feb 2012-2013 |
|  |  |  |
| Gotvedskolen | Individuel fødselsforberedelse for par  Vikar for sygdom- 3 bevægelses og afspændingshold  4 ” i form” Gotvedgymnastikhold  2 ”Bevægelse og afspændings” hold | Feb 2012-  Nov 2012- Dec 2012  Sept. 2002-Jun 2008 |
|  | Underviser på inspirationskursus for uddannede Bevægelsespædagoger. | 2005 |
| AOF- Amager | Hensyntagende holdundervisning for ældre. Rytmisk motion for kvinder | Aug. 2006 – Feb. 2007 Sept. 2001- Jun. 2002 |
| Ældre i Bevægelse | Gymnastik for ældre. Herunder dans, boldspil og gymnastik | Sept. 2002- Apr. 2006  Sept 2014- Fortsat |
| Universitetets Studenter Gymnastik | 2 hold i hhv. Rygtræning og Afrikansk dans | Sept. 2002- Mar. 2004 |
| FOF-Lyngby | Gymnastik undervisning for børn | Sept. 2000- Jan 2002 |

Individuel behandling og undervisning:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Arbejdsgiver** | **Stillingsbeskrivelse** | **Periode** |
|  |  |  |
| Selvstændig | Opretter firmaet ”Kropskonsulenten”. Har Klinik i Shamballa Yoga Center og på Gotvedskolen. Beskæftiger mig med massage og individuel vejledning i kropslige øvelser. | 2005- 2009 |
| Blindeinstituttet i Hellerup | Individuel kropstræning, massage og fysisk vejledning til blinde og svagsynede. | Aug. 2006- Maj 2008 |
| LBC-massage | Massage og personlig træning samt udarbejdelse af individuelle træningsprogrammer på Hotel Marriotts Healthclub. Kommunikationen foregår primært på engelsk. | Maj 2003 – Aug. 2008 |
|  | Massage og kraniosakralterapi hos FOA. | Sept. 2006- Jan 2006 |
| Gilleleje Helsecenter | Udarbejdelse af individuelle træningsprogrammer samt massage. | Jun. 2003- Sept. 2003 |
| Ni`mat – luksus i huset | Massage | Feb. 2003-Jul 2003 |
| DGI-byen | Massage til kurbadsaftener | Feb. 2003- Dec. 2003 |

**Undervisning på uddannelser og i erhvervslivet:**

I arbejdet som underviser er inkluderet, at jeg selv har planlagt og gennemført alle programmer i et relevant og progredierende forløb. Nogle forløb har varet over flere år.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Arbejdsgiver | Stillingsbeskrivelse | Periode |
|  |  |  |
| HF- Efterslægten | Afholder **kursus for lærerne på HF-efterslægten** i hvordan kropslig kontakt kan anvendes i idrætsundervisningen. | 2008 |
| Massageuddannelsen på Blindeinstituttet i Hellerup | Fastansat som **afspændingspædagog** med behandling af svagsynede og blinde. Underviste i massage, bevægelse og fysiologi på blindeinstituttets massageuddannelse. Stoppede som fastansat efter optagelse på jordemoderskolen 07. | Aug. 2006-Feb 2007 |
| Selvstændig | Kursus i arbejdsbevægelser hos FOA (Folk og Arbejde). Underviser i forebyggelse af skader relateret til siddestillende arbejde foran computeren. | Sept. 2006 |
| Bevægelsespædagoguddannelsen på Gotvedskolen | Afholder undervisningsforløb i massage på briks. | Okt. 2005 |
|  | Gæstelærer i krop og bevægelse. | Okt. 2005 – Nov. 2005 |
| Social og sundhedsuddannelsen på Frederiksberg | Afholder kursus i arbejdsbevægelser for So-Su elever | Sept. 2004 |
| Gotvedskolen | **Arbejdsmiljøprojekt konsulent** på Novo Nordisk.. Gruppeundervisning og rådgivning i hvordan kroppen skånes ved ensidigt arbejde. | Dec. 2003 – Mar. 2004 |

**Erfaring med computersystemer og administration.**

|  |  |
| --- | --- |
| Obstetrisk Klinik, Rigshospitalet | Esa: Mileu, Grønt system, Labka, Opus.  Obstetrisk database |
| Andre: | Word, excel, Wordpress |

Ledelseserfaring:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Arbejdsgiver | Stillingsbeskrivelse | Periode |
|  |  |  |
| Gilleleje Helsecenter | Fungerer som **daglig leder** af centeret. Sommervikariat. | Jun. 2003- Sept. 2003 |
| Leder hos KFUK-spejderne | Har arrangeret og gennemført utallige lejre og aktiviteter alene og i samarbejde med andre ledere. Har gennemført korpsets interne lederuddannelse | 1992-1999 |