

## „Wo bleibt mein Schlaf? Ich bin so müde“

Kinder reagieren auf das, was sie im Leben erfahren haben. Eine von möglichen Reaktionen, gerade von Pflege- und Adoptivkindern, kann sein, dass sie panische Angst haben einzuschlafen, dass sie schlecht träumen und nicht durchschlafen, unruhig schlafen etc. Häufig kennen besonders Pflege- und Adoptiveltern solche Krisensituationen von nächtlichen Unterbrechungen des eigenen Schlafes, eigenen Schlafentzug oder stundenlangen „Ins-Bett-bringen“ der Kinder.

An diesen Abenden stehen jedoch die Eltern mit ihren Ängsten, Nöten und ihrem Schlafbedürfnis kritiklos im Mittelpunkt. Die Referentin Anja Rüther, mit eigener Praxis für Hypnosetherapie, ist selbst Adoptivmutter. Sie wird den Eltern Grundlagen des Schlafes vermitteln und Entlastungsmöglichkeiten aufzeigen. Mithilfe professioneller Distanz ist es einfacher, Bewältigungsmöglichkeiten für eine schlaflose Familiensituation zu finden. Sie werden Entlastungsmethoden wie z.B. Selbsthypnose kennenlernen, um zur Entspannung kommen zu können und neue Kräfte zu sammeln und um mit dem eigenen Gedankenkarussell umzugehen. Dieses Seminar wird im ersten Halbjahr als ONLINE-Angebot und im zweiten Halbjahr als Präsenzveranstaltung angeboten.

**Dauer:** 4 Abende

**Termine:** Montag, 24.01.2022  
Montag, 31.01.2022  
Montag, 07.02.2022 und  
Montag, 14.02.2022

**Uhrzeit:** jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

**Ort und  
Anmeldung:** Fabi Ibbenbüren  
☎ 05451 9644-0

**Kurs-Nr.:** 41-200

**Kosten :** 32,00 €

**Referentin:**  
Anja Rüther, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

## „Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen – noch im Rahmen oder schon zu viel?“

**Das Handy immer griffbereit, der Laptop in täglicher (schulischer) Nutzung und dann noch Zocken? Ab wann müssen Eltern aufpassen, dass es nicht zu viel wird?**

Die Kinder und Jugendlichen wachsen mit Medien auf, die allzeit präsent und verlockend sind. Die Grenzen und Risiken der dauerhaften Nutzung können die Kinder und Jugendlichen nicht selbst setzen, da sind Eltern gefragt. Aber oft geht mit dem Stopp der Eltern der Kampf um die Medien erst richtig los.

Wo kann ich mir Hilfe holen, wenn die Kinder nur noch in der virtuellen Welt unterwegs sind? Wie kann ich beim Thema Medien gut Grenzen setzen, wenn mein Kind mir technisch überlegen ist?

Auf diese und viele andere Fragen, die sich Eltern zum Thema Mediennutzung stellen, versuchen wir Antworten zu finden.

**Datum:** Mittwoch, 26. Januar 2022,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Ort:** Caritasverband Tecklenburger  
Land e.V., Klosterstraße 19,  
49477 Ibbenbüren

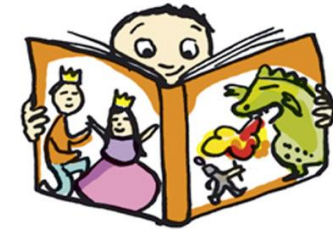
**Anmeldung:** Fabi Ibbenbüren  
☎ 05451 9644-0

**Kurs-Nr.:** 41-204

**Kosten:** keine

**ReferentInnen:**  
Ralf Heiser und Team der Sucht- und Drogen-  
beratung des Caritasverbandes Teckl. Land e.V.

## „Bilderbücher als Medium“



**Kinder lieben sie:  
Bilderbücher, in denen die Wirklichkeit abge-  
bildet wird, sich neue Welten erfinden lassen  
oder Unbekanntes entdeckt werden kann.**

Aber das gemeinsame Lesen von Bilderbüchern lädt auch dazu ein, das Gesehene in Worte zu fassen und in geborgener Atmosphäre neue Themen anzusprechen. Bilderbücher sind ein guter Begleiter für Eltern und Kind, um bestimmte Lebenssituationen zu verarbeiten (z. B. Konflikte lösen, Kindergartenbesuch, Pflege-/Adoptivkind sein etc.).

An diesem Abend soll es darum gehen, Methoden kennenzulernen, wie die Kompetenz des Bilderlesens spielerisch entwickelt werden kann und welchen vielfältigen Einsatz Bilderbücher im Alltag ermöglichen.

**Datum:** Donnerstag, 17. März 2022  
19:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** Stadtbücherei Ibbenbüren,  
Oststr. 28, 49477 Ibbenbüren

**Anmeldungen bis zum 25.02.2022 beim SkF:**  
☎ 05451 9686-0 oder  
✉ fobi-pkd@skf-ibbenbueren.de

**Kosten:** keine

**Referentin:**  
Andrea Weitkamp,  
jugendstil – kinder- und jugendliteratur-  
zentrum NRW

## „Das kindliche Spiel“



**„Spielen ist die wichtigste Lebensäußerung des Kindes – es fördert Selbstbestimmung und Selbstständigkeit!“**

Überall auf der Welt drücken Kinder sich im Spiel aus. Es ist ihr Weg, um Erlebtes zu verarbeiten. Dabei werden beobachtete und erlebte Szenen so lange durchgespielt, bis es für ein Kind in einen ihm verständlichen Zusammenhang gebracht werden kann.

Es wird an diesem Abend einen kleinen Ausflug in die Gehirnforschung geben, um aufzuzeigen, wie Spielen, Denken und Handeln zusammenhängen. Dabei wird auch auf den Aspekt einer frühen Traumatisierung eingegangen.

**Datum:** Montag, 16. Mai 2022  
19:30 – 21:00 Uhr

**Ort und Anmeldung:** Fabi Ibbenbüren,  
☎ 05451 9644-0

**Kosten:** 5,00 €

**Kurs-Nr.:** 41-212

**Referentin:**  
Meike Evers

## „Kinder stärken – Nein sagen/Grenzen setzen - Sportliche Teamgeistspiele“

### VORANKÜNDIGUNG – Bitte vormerken!

Das Angebot des Eisenbahner Turn- und Sportvereins Rheine wird in der Arbeit mit Pflegekindern eingesetzt und für zwei Altersgruppen angeboten:

Aufgrund der momentanen Coronalage gilt dieses Angebot als Vorankündigung für ca. April/Mai 2022.

**Projekt 1 (jeweils 2 Termine):**

- für 5 bis 8/9-jährige Kinder

**Projekt 2 (jeweils 2 Termine):**

- für 9 bis 13/14-jährige Kinder

**Ort:** EtuS Turnhalle, Lindenstraße 43,  
48431 Rheine



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Oststraße 39, 49477 Ibbenbüren  
www.skf-ibbenbueren.de



## Fortbildungsprogramm 1. Halbjahr 2022

### Adoptions- und Pflegekinderdienst

Ihre Ansprechpartnerinnen beim SkF:

- Julia Schrameyer, ☎ 0151 28403703
- Eva-Maria Jahn, ☎ 05451 9686-95



Da sein, Leben helfen

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.,  
Ibbenbüren