



## Wo bleibt mein Schlaf? Ich bin so müde!

### Fortbildung für Pflege- und Adoptiveltern

**ein Angebot in Zusammenarbeit mit dem Adoptions- und Pflegekinderdienst  
des SkF Ibbenbüren**

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 Rüter ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) mit eigener Praxis für Hypnosetherapie und 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

**Wann:** Montag, 24.01.2022  
Montag, 31.01.2022  
Montag, 07.02.2022  
Montag, 14.02.2022

**Uhrzeit:** 18:00 – 19:30 Uhr

**Kosten:** 32,00 €

**Kurs Nr.:** 41-200

**Anmeldung:** Fabi Ibbenbüren

 05451 9644-0

 [info@fabi-ibbenbueren.de](mailto:info@fabi-ibbenbueren.de) oder über [www.fabi-ibbenbueren.de](http://www.fabi-ibbenbueren.de)



Anja Rüter