

# SEMINARAUSSCHREIBUNG

**Thema:** Schlafberatung

**Dozentin:** Uta Belau Hebamme MSc Erwachsenenbildnerin

---

## I. SEMINARBESCHREIBUNG

### Inhalt

Vorgestellt werden neueste klinische und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Schlafmedizin – mit besonderem Fokus auf der Forschung zur circadianen Rhythmik von Organismen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich diese Forschungsergebnisse ganz praktisch in der Schlafberatung für Schwangere, Wöchnerinnen und Neugeborene anwenden lassen. Praxisnahe Impulse und fundiertes Wissen aufbereitet für die Hebammenpraxis, bietet die Möglichkeit Eltern in dieser sensiblen Phase gezielt begleiten und unterstützen zu können.

### Ziel

Die Bedeutung des Schlaf-Wach-Rhythmus und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit mit einem besonderen Schwerpunkt auf die Zeit der Schwangerschaft, des Wochenbettes und des ersten Lebensjahres des Kindes näherzubringen, ist das Seminarziel. Ein zentrales Anliegen ist dabei die Primärprävention, denn es ist wissenschaftlich belegt, dass die Aufklärung aller Eltern von Säuglingen über Möglichkeiten zur Risikoreduktion zu einem deutlichen Rückgang des Sterberisikos führt. Dazu gehört insbesondere die Beratung zum Schlaf und zur Schlafumgebung ihrer neugeborenen Kinder (Quelle: 063-002 Prävention des plötzlichen Säuglingstodes).

### Methoden

Frontalunterricht, Fachgespräch, Arbeit in den Kleingruppen

---

## II. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

**Anerkennung** Die Fortbildung ist von Hebammenverbänden im In- und Ausland anerkannt. Sie ist von den Gesundheitsämtern als geeignete Fortbildung im Rahmen der Berufsordnung für Hebammen und Entbindungspfleger ausgewiesen.

### Seminarumfang und Zeiten

- **Umfang:** 7 Unterrichtseinheiten.
- **Zeiten:** 09:00 Uhr bis 15:45 Uhr.

**Seminargebühr** Die Gebühr beträgt **400,- Euro**. In diesem Betrag sind das Kurshonorar, die Seminarunterlagen sowie die offizielle Teilnahmebestätigung enthalten.

**Veranstaltungsorte** Der Ort variiert je nach gewähltem Kursort:

- **Aachen:** DJH Jugendherberge Aachen, Maria-Theresia-Allee 260, 52074 Aachen, Deutschland
- **Hamburg:** Jugendherberge Hamburg „Horner Rennbahn“, Rennbahnstraße 100, 22111 Hamburg, Deutschland
- **Linz:** ibis Styles Hotel Linz, Wankmüllerhofstraße 37, 4020 Linz, Österreich
- **Nürnberg:** DJH Jugendherberge Nürnberg, Burg 2, 90403 Nürnberg, Deutschland
- **Zürich:** Jugendherberge Zürich, Mutschellenstrasse 114, 8038 Zürich, Schweiz

---

### III. ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online über das **Kontaktformular auf unserer Website** unter **www.tlheseminare.de**. Bitte füllen Sie das Formular vollständig aus. Nach Eingang Ihres Anmeldeformulars erhalten Sie von uns eine schriftliche Reservierungsbestätigung und Ihre Rechnung.

- Web: [www.tlheseminare.de](http://www.tlheseminare.de)
- E-Mail: [kontakt@tlheseminare.de](mailto:kontakt@tlheseminare.de)
- Anschrift: TLHE EOOD, Bratya Shkorpil Str. 12/App: 6 A, 9000 Varna / Bulgarien
- Sekretariat: Irina Antakova-Bachinger