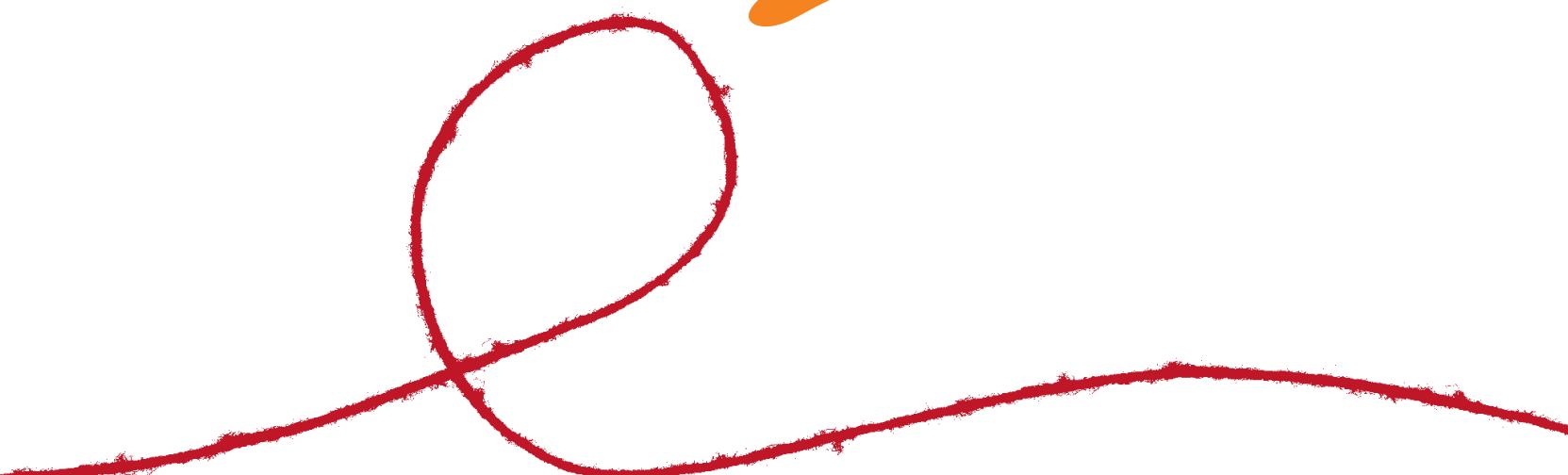




# **Mein Lebensbuch**

**Der rote Faden, der mich begleitet**



# „Woher soll man wissen, wohin man gehört, wenn man nicht weiß, woher man kommt?“

## Über dieses Lebensbuch

Die Suche nach den Spuren der eigenen Geschichte ist oft ein spannender und erkenntnisreicher Prozess für junge Menschen. Sie führt zu Selbsterkenntnis und trägt zur Identitätsfindung bei. Dieses Lebensbuch kann Grundlage und Impulsgeber sein, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen.

Das Buch ist für alle Kinder und Jugendlichen gedacht, die nicht in den Familien aufwachsen können, in die sie geboren wurden, sondern in einer Pflegefamilie ein neues Zuhause gefunden haben. Sie können anhand des Lebensbuches strukturiert und angeleitet den Spuren ihrer Biografie folgen.

Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und ihre Dokumentation steigern die Qualität des gegenwärtigen Erlebens und die Chance auf ein positives Morgen. Die Fragen zur eigenen Biografie können jungen Menschen helfen, ihre Identität zu entwickeln, sich mit den Widrigkeiten ihrer Geschichte auseinanderzusetzen und eigene Ressourcen zu erkennen.

Das Lebensbuch bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Anlass, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Lebensgeschichte zu thematisieren. Darüber hinaus erfahren sie durch die gezielte und regelmäßige Beschäftigung mit ihrer Lebensgeschichte ein großes Maß an Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Respekt.

## Netzwerk Pflegefamilien

Seit 1978 engagiert sich der VSE NRW e.V. als anerkannter freier Träger mit seinem großen pädagogischen Angebot in der Jugend- und Sozialhilfe. Das Netzwerk Pflegefamilien gehört zum VSE mit Vereinssitz in Münster. Seit 1993 werden Pflegefamilien professionell und kontinuierlich begleitet.

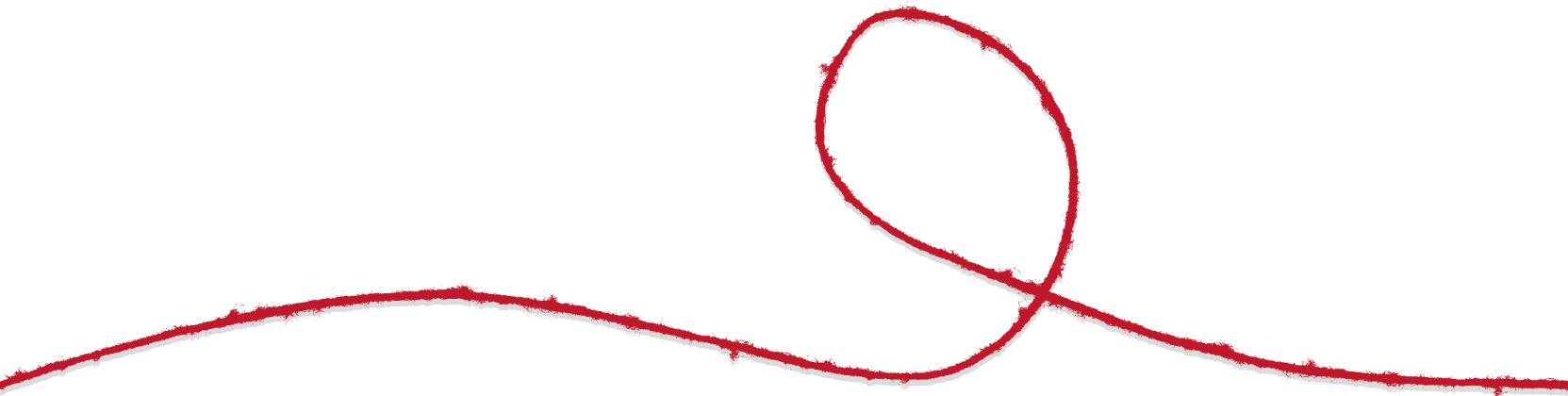
Unser Team besteht aus erfahrenen und qualifizierten Familienberater\*innen. Mit unserer Erfahrung unterstützen wir die Pflegefamilien in allen Fragen – vor, während und nach der Aufnahme eines Pflegekindes. Wir sind mit unserer Arbeit in Nordrhein-Westfalen, Hessen und Niedersachsen vertreten.

Im Netzwerk Pflegefamilien begleiten wir Familien, die junge Menschen dauerhaft bei sich aufnehmen – im Rahmen der Westfälischen Pflegefamilien (WPF) und der Sozi-alpädagogischen Lebensgemeinschaften (SPLG). Zudem unterstützen wir Verwandtschaftspflegefamilien, sowie Pflegefamilien für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge (umF). Auch Bereitschaftspflegefamilien (BPF+), die Kindern in Krisensituationen befristet ein Zuhause bieten, gehören zu unserem Angebot.

Homepage: [www.netzwerk-pflegefamilien.de](http://www.netzwerk-pflegefamilien.de)

Instagram: [instagram.com/netzwerkpflegefamilien](https://instagram.com/netzwerkpflegefamilien)

Podcast: [podcast.netzwerk-pflegefamilien.de](http://podcast.netzwerk-pflegefamilien.de)



## Die Bedeutung der Biografie

Unsere Arbeit im Netzwerk Pflegefamilien besteht darin, jungen Menschen aller Altersstufen, die in ihrer Vergangenheit Vernachlässigung sowie seelische, körperliche und/oder sexuelle Misshandlungen oder Traumatisierungen erlebt haben, eine Vermittlung in Westfälische Pflegefamilien, Bereitschaftspflegefamilien und Sozialpädagogische Lebensgemeinschaften zu ermöglichen und diese zu begleiten und zu beraten.

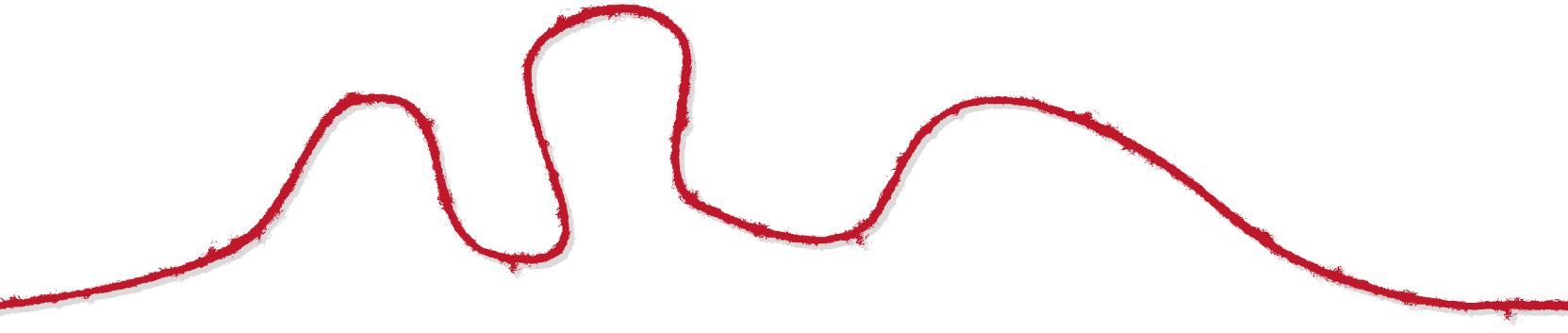
Alles, was junge Menschen erlebt haben – auch wenn sie noch so klein waren – prägt sich tief ein und hinterlässt Spuren in ihrer Seele. Verletzungen beeinflussen ihr Leben nachhaltig, bestimmen ihr Denken und Handeln und wirken sich auf ihre Beziehungen zu anderen aus. Deshalb ist die Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Das Sammeln von Informationen, die Rekonstruktion und die Bearbeitung der eigenen Lebensgeschichte führen zu einer intensiven Selbsterfahrung. Sich auf diese Weise mit der eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen, ist für Kinder und Jugendliche eine wirkungsvolle Möglichkeit, mehr über sich selbst zu erfahren, sich besser zu verstehen und daraus etwas Konstruktives für das eigene Leben zu entwickeln.

Die Methoden der Biografiearbeit sind vielfältig – das Lebensbuch ist eine da-

von. Es unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, heilsame Erfahrungen in Erinnerung zu behalten und belastende zu verarbeiten. Unsere Erfahrung zeigt, dass die Arbeit mit dem Lebensbuch auch für die Pflegeeltern und für die Zusammenarbeit mit der Familie des jungen Menschen eine Bereicherung sein kann. Die Vergangenheit wird wieder lebendig, indem Informationen eingeholt und aufgezeichnet, Fotos betrachtet, Familienstammbäume erstellt und besondere Orte aufgesucht werden.

Junge Menschen, die in Pflegefamilien leben, sind oft durch Brüche in ihrer Biografie, Verlusterfahrungen, Loyalitätskonflikte und mangelndes Wissen über die eigene Geschichte geprägt. Die daraus resultierenden Widersprüchlichkeiten beeinflussen ihre Entwicklung maßgeblich. Die Bewusstmachung und Zuordnung dieser Erfahrungen erleichtern den Zugang zu vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Bewältigungsstrategien und eröffnen neue Möglichkeiten des Verstehens und Handelns.

In der Arbeit mit dem Lebensbuch führen das Sammeln von Informationen, die Rekonstruktion und die Bearbeitung der eigenen Lebensgeschichte zu der Erkenntnis, wer man ist, woher man kommt und wohin man gehen möchte.

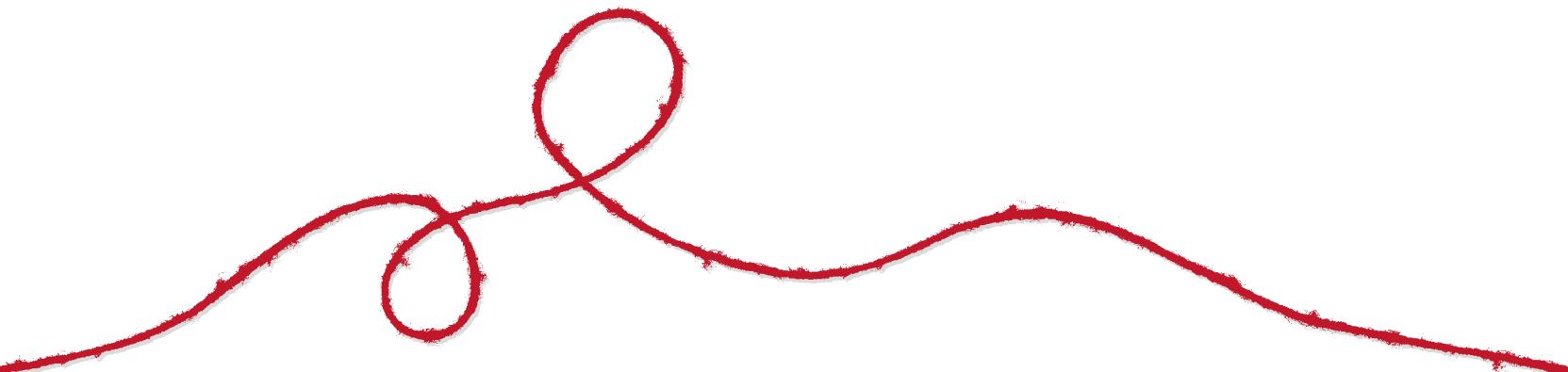


## Anregungen für die Benutzung des Lebensbuches

- Es ist der junge Mensch, der bestimmt, wann der richtige Zeitpunkt für die Arbeit mit dem Lebensbuch gekommen ist. Entscheidend ist, dass in seinem Tempo vorgegangen wird. Der Erwachsene setzt Impulse und begleitet – der junge Mensch entscheidet die Themen.
- Eine erwachsene Person mit der nötigen inneren Distanz sollte dem jungen Menschen bei der Rekonstruktion vergangener und gegenwärtiger Themen mithilfe des Lebensbuches unterstützend und begleitend zur Seite stehen.
- Bei der erwachsenen Person kann es sich um die Pflegeeltern, der/die Familienberater\*in oder eine andere nahestehende Person handeln.
- Die Verantwortung für den Prozess verbleibt bei der erwachsenen Person.
- Von besonderer Wichtigkeit ist eine wohlwollende und wertschätzende Grundhaltung gegenüber dem jungen Menschen und seinem Blick auf die vielfältigen Aspekte seiner Lebenswelt.
- Sicherheit und Geborgenheit im Hier und Jetzt sind die Voraussetzungen, um mit dem Lebensbuch konstruktiv arbeiten zu können.
- Bei der Wahl der Vorgehensweise ist eine Orientierung an den Bedürfnissen des jungen Menschen notwendig. Manche malen sehr gerne, andere schreiben lieber bzw. lassen schreiben oder suchen Bilder und Symbole als Ausdruck ihrer Empfindungen.

- Eine gute Zeit für junge Menschen, sich mit ihrer Geschichte zu beschäftigen, ist das Grundschulalter und die frühe Pubertät. Einfache Eintragungen ins Lebensbuch können bereits selbst geschrieben werden, und Worte für das Erlebte werden leichter zugänglich.
- Das Lebensbuch gehört dem jungen Menschen. Der Aufbewahrungsort sollte daher gemeinsam festgelegt und unter Umständen vorsorglich in Kopie abgelegt werden.
- Empfehlenswert ist es, mit positiven Themen zu beginnen, denn gerade diese Erfahrungen sind aufbauend und stärkend.
- Vorlieben, Hobbys, Gefühle und Perspektiven ändern sich mit der Zeit, daher kann auf jeder Seite das Datum eingetragen werden. Die Themen sollten flexibel an die Wünsche und die Aufmerksamkeit des jungen Menschen angepasst werden – darum sind die Seiten nicht nummeriert.
- Das Lebensbuch besteht aus einem Ordner mit einzelnen, individuell gestaltbaren Blättern. Kreative Ergänzungen können leicht integriert werden. Es gibt die Möglichkeit, Themen- oder Zusatzblätter, aber auch Fotos, Bilder, Zeichnungen, Symbole und persönliche Schätze hinzuzufügen.
- Die Arbeit am Lebensbuch ist nie abgeschlossen, denn immer wieder gibt es Veränderungen, die gemeinsam festgehalten und ergänzt werden können.

In Ihren Händen halten Sie die dritte überarbeitete Auflage unseres Lebensbuches.

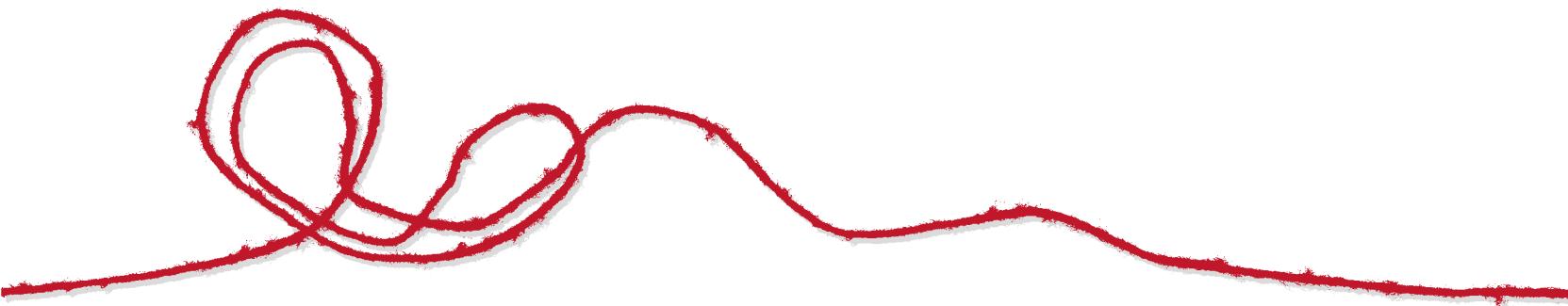


## Themen in diesem Buch

Im Folgenden möchten wir einen Überblick über die einzelnen Blätter mit den unterschiedlichen Themen und Überschriften geben, die in unterschiedlicher Reihenfolge mit individuellen Schwerpunkten bearbeitet werden können.

- Mein Lebensbuch
- Das bin ich
- Geburt
- Meine Familie
- Was ich über meine Geschwister weiß
- Meine Mutter und ihre Familie
- Mein Vater und seine Familie
- Ähnlichkeiten & Unterschiede
- Ich kann nicht bei meinen Eltern leben, weil ...
- Meine ersten Lebensjahre
- Was ich am liebsten...
- Orte, an denen ich gewohnt habe
- Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie
- Meine Zeit im Kinderheim
- Wie ich meine Pflegefamilie kennengelernt habe
- Die Zeit der Anbahnung
- Mein erster Tag in meiner Pflegefamilie
- Meine Pflegefamilie
- Meine Pflegemutter und ihre Familie
- Mein Pflegevater und seine Familie
- Mein 1. Geburtstag in meiner Pflegefamilie
- Mein/unser Haustier
- Meine Zeit in der Kita
- Meine ersten Schuljahre
- Mein Schulwechsel...
- Das Sorgerecht
- Das Jugendamt
- Mein\*e Berater\*in
- An meiner Seite gibt es
- Meine Gesundheit
- Krankenhaus
- Meine Hobbies
- Wenn ich glücklich bin
- Wenn ich ängstlich bin
- Wenn ich wütend bin
- Wenn ich ... bin
- Stolpersteine
- Meine Stärken
- Mein Steckbrief
- Als ich ... Jahre alt war
- Urlaub
- Meine Wünsche für die Zukunft
- Namensänderung
- Abschied und Trennung
- Meine Religion
- Geburtsland / Herkunftsland
- Weitere wichtige Personen
- Ausbildung und Beruf
- Hilfe und Unterstützung
- So war mein ... Geburtstag
- Ein besonderer Tag war für mich
- Platz für Fotos
- Der Stammbaum meiner Pflegefamilie
- Mein Familienstammbaum
- Gefühlswelten

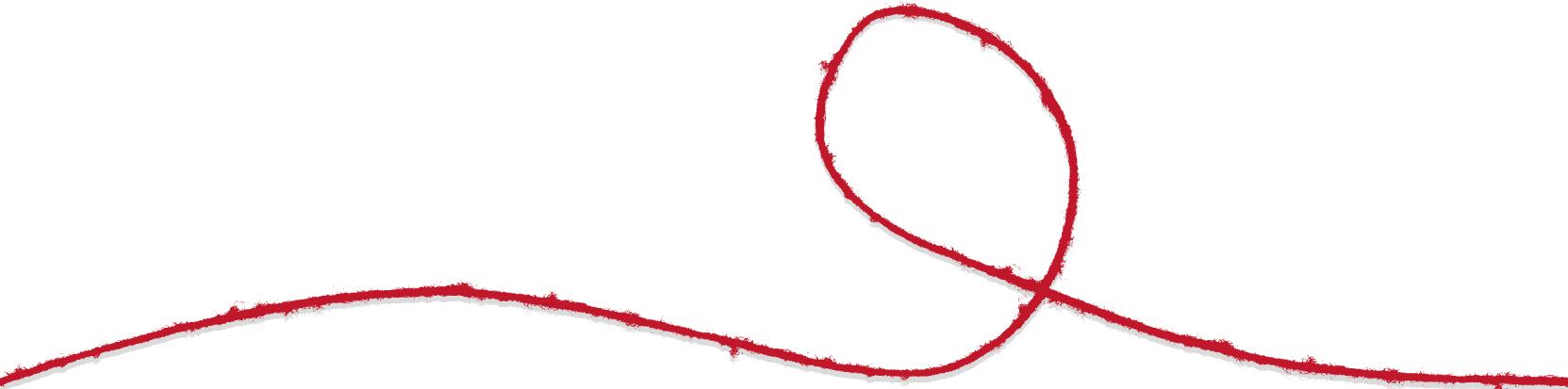
*Des Weiteren gibt es separat einige Extra-Seiten  
für die Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*



# Mein Lebensbuch

Name \_\_\_\_\_

Meine Lebensgeschichte ist einmalig und wertvoll. Es lohnt sich, sie zu erhalten und weiterzuschreiben. Dabei helfen mir \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Das bin ich

Ich bin geboren am \_\_\_\_\_

Meine Augenfarbe ist \_\_\_\_\_

Meine Haarfarbe ist \_\_\_\_\_

Ich bin \_\_\_\_\_ cm groß

Ich mag am liebsten \_\_\_\_\_

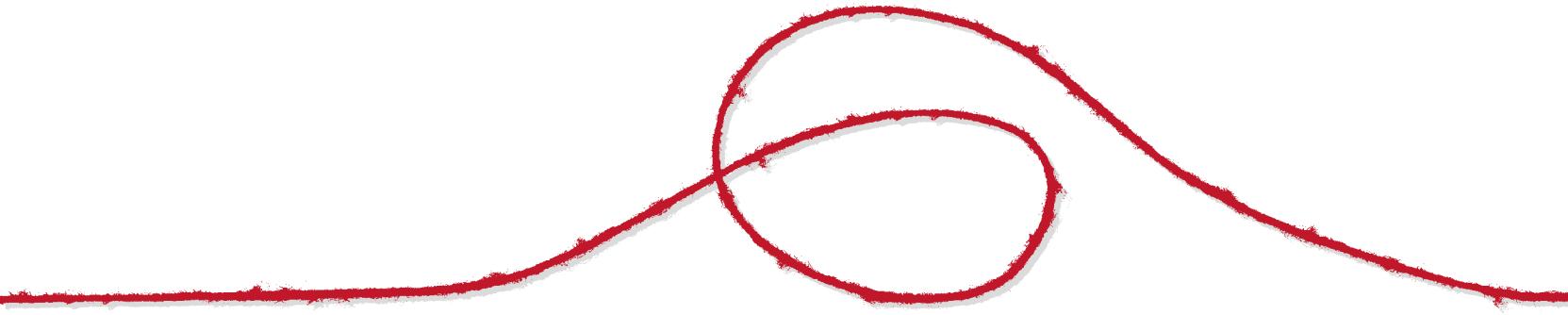
Mein Name \_\_\_\_\_

Was mein Name bedeutet \_\_\_\_\_

Ich bin so genannt worden, weil \_\_\_\_\_

Ich beginne mit dem Lebensbuch am \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Geburt

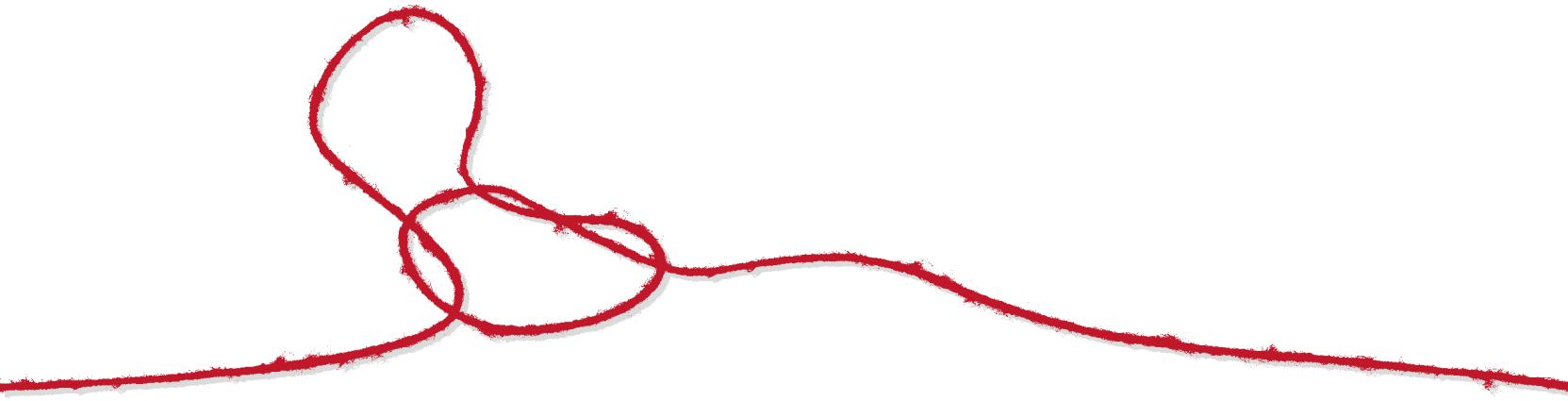
Ich bin geboren am \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ und um \_\_\_\_\_ Uhr.

Ich bin...  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bei meiner Geburt war ich \_\_\_\_\_ cm lang und \_\_\_\_\_ Gramm schwer.

Was ich sonst noch dazu weiß  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Familie

Mein Nachname ist \_\_\_\_\_

Meine Mutter heißt \_\_\_\_\_

Mein Vater heißt \_\_\_\_\_

Meine Eltern haben sich \_\_\_\_\_ kennen gelernt.

Meine Eltern leben heute \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

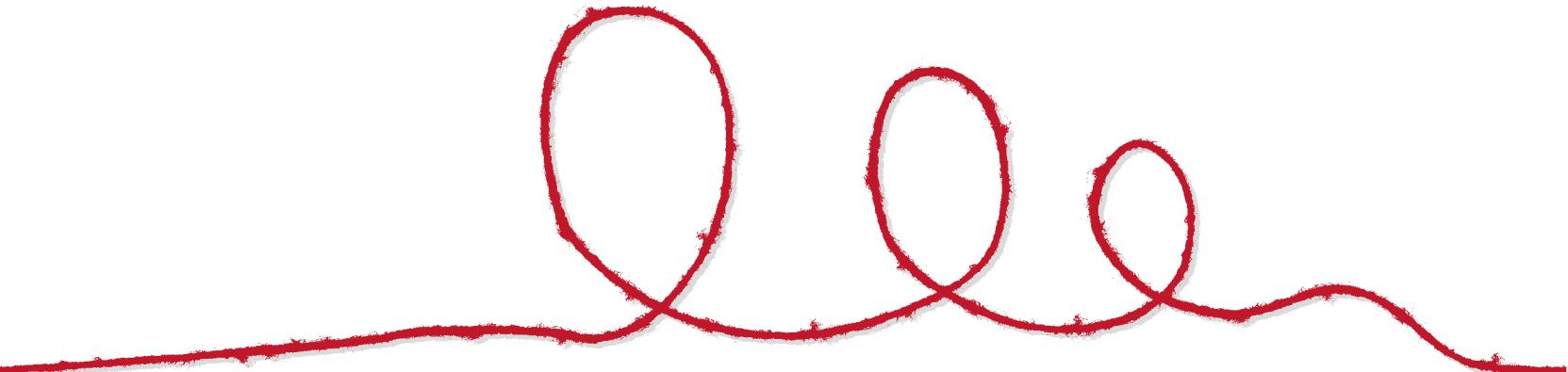
Meine Geschwister heißen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Was ich über meine Geschwister weiß

\_\_\_\_\_ lebt bei \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ weiß \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ wissen möchte \_\_\_\_\_

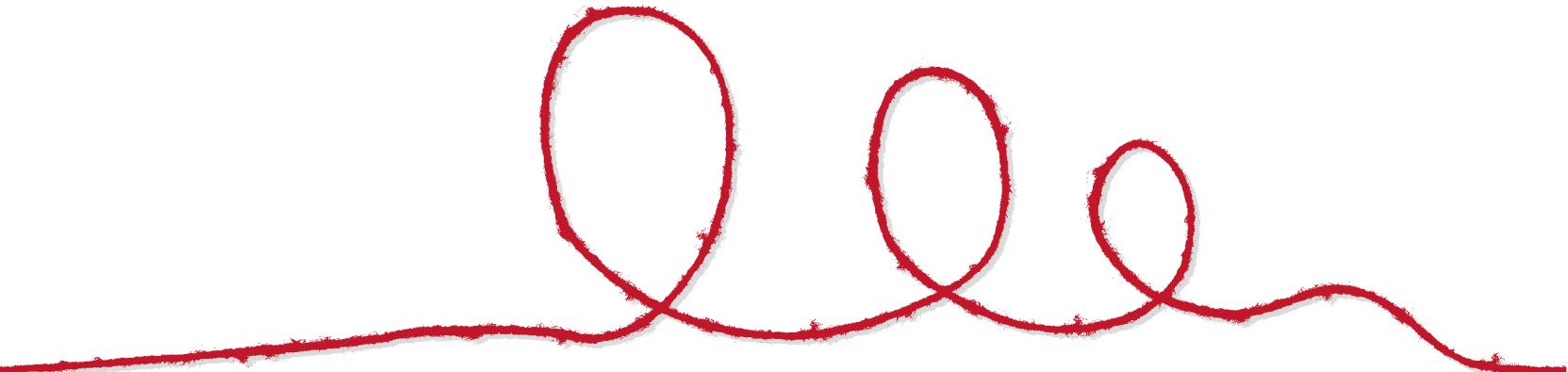
\_\_\_\_\_ lebt bei \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ weiß \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ wissen möchte \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Was ich über meine Geschwister weiß

\_\_\_\_\_ lebt bei \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ weiß \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ wissen möchte \_\_\_\_\_

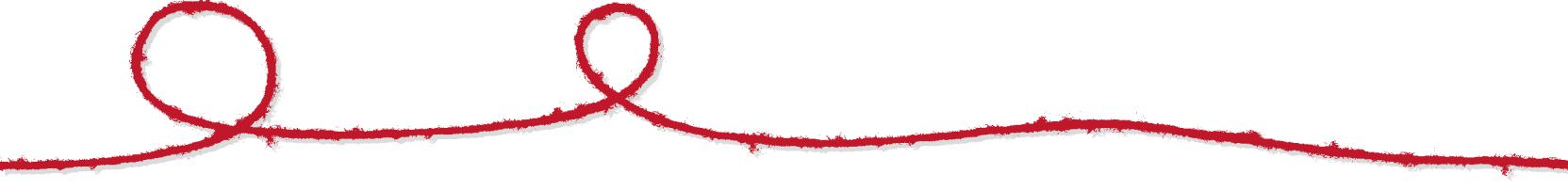
\_\_\_\_\_ lebt bei \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ weiß \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ wissen möchte \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# **Was ich über meine Geschwister weiß**

\_\_\_\_\_ lebt bei \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ weiß \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ wissen möchte \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ lebt bei \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ weiß \_\_\_\_\_

Was ich über \_\_\_\_\_ wissen möchte \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Mutter und ihre Familie

Meine Mutter \_\_\_\_\_ ist am \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_ geboren. Heute lebt sie in \_\_\_\_\_

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Mir ist wichtig...

Ihre Eltern, also mein Opa und meine Oma, heißen

Opa \_\_\_\_\_

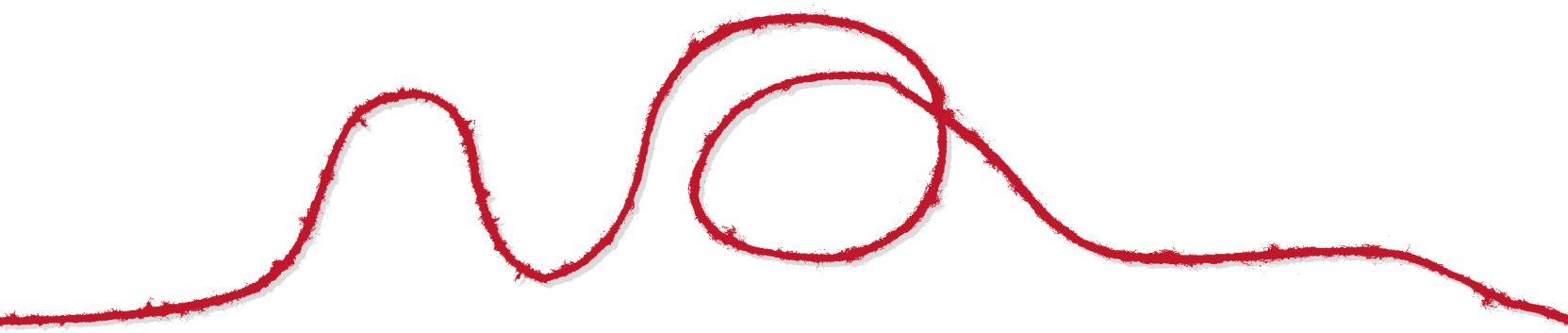
Oma \_\_\_\_\_

Sie wohnen in \_\_\_\_\_

Mein Opa und meine Oma haben \_\_\_\_\_ Kinder.

Meine Onkel und Tanten heißen:

Datum \_\_\_\_\_



# Mein Vater und seine Familie

Mein Vater \_\_\_\_\_ ist am \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_ geboren. Heute lebt er in \_\_\_\_\_.

Wir sehen uns \_\_\_\_\_

Mir ist wichtig...

Seine Eltern, also mein Opa und meine Oma, heißen

Opa \_\_\_\_\_

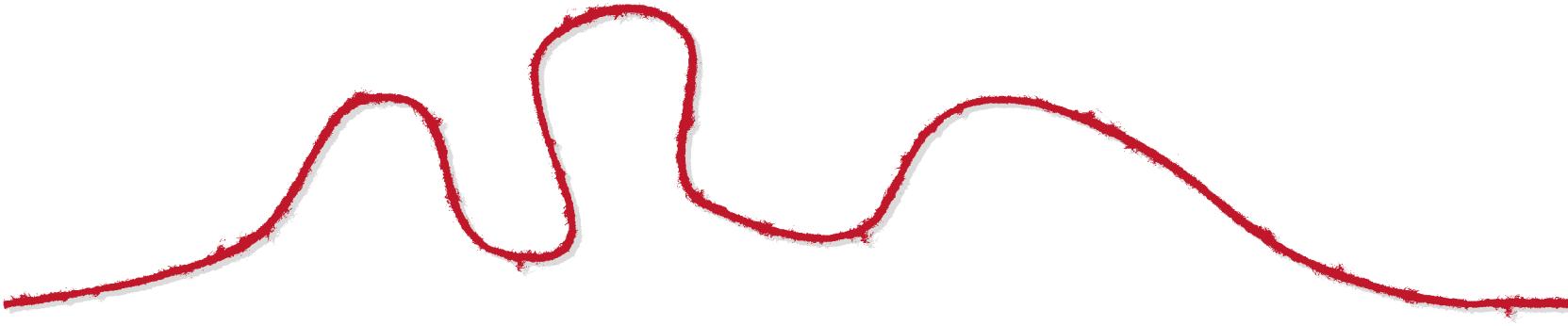
Oma \_\_\_\_\_

Sie wohnen in \_\_\_\_\_

Mein Opa und meine Oma haben \_\_\_\_\_ Kinder.

Meine Onkel und Tanten heißen:

Datum \_\_\_\_\_



# Ähnlichkeiten & Unterschiede

Manche Familienmitglieder sind sich im Aussehen oder von ihrer Art, ihrem Wesen sehr ähnlich und manche sind wieder ganz anders.

Und so ist das bei mir

---

---

---

---

---

---

---

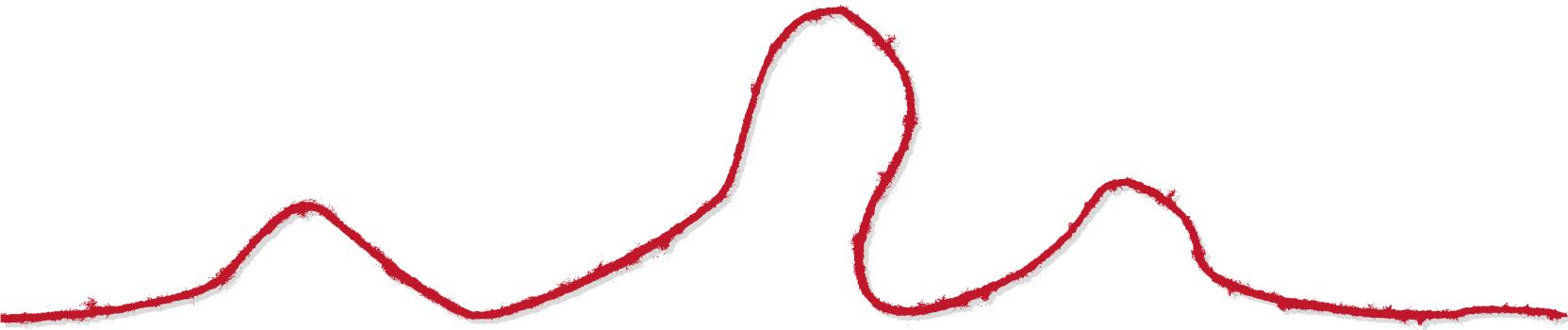
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



**Ich kann nicht bei  
meinen Eltern leben,  
weil ...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Meine ersten Lebensjahre

Mit \_\_\_ Jahren habe ich Laufen gelernt und mit \_\_\_\_ Jahren habe ich Sprechen gelernt.

Ich habe gerne \_\_\_\_\_ gegessen.

Gar nicht mochte ich \_\_\_\_\_

Ich habe gerne \_\_\_\_\_ gespielt.

Was mir noch so einfällt über die Zeit als ich klein war

Datum \_\_\_\_\_



# Was ich am liebsten...

... mit meinen Eltern und/oder Geschwistern gemacht habe

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

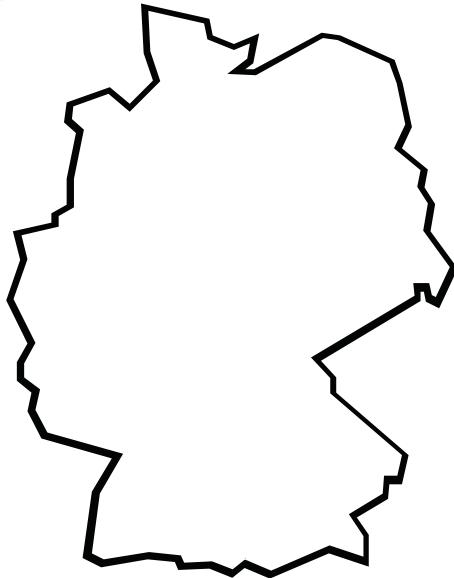
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Orte, an denen ich gewohnt habe

Ich wohnte von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_

Dort wohnte ich gemeinsam mit \_\_\_\_\_

Danach wohnte ich von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_

Dort wohnte ich gemeinsam mit \_\_\_\_\_

Danach wohnte ich von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_

Dort wohnte ich gemeinsam mit \_\_\_\_\_

Was mir noch dazu einfällt \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

Am \_\_\_\_\_ hat mich \_\_\_\_\_ in die Bereitschaftspflegefamilie  
\_\_\_\_\_ gebracht.

Ich erinnere mich gut an einige Kinder, die auch dort lebten:

---

---

und andere für mich wichtige Personen:

---

---

Ich habe dort \_\_\_\_\_ gelebt.

Schön war \_\_\_\_\_

---

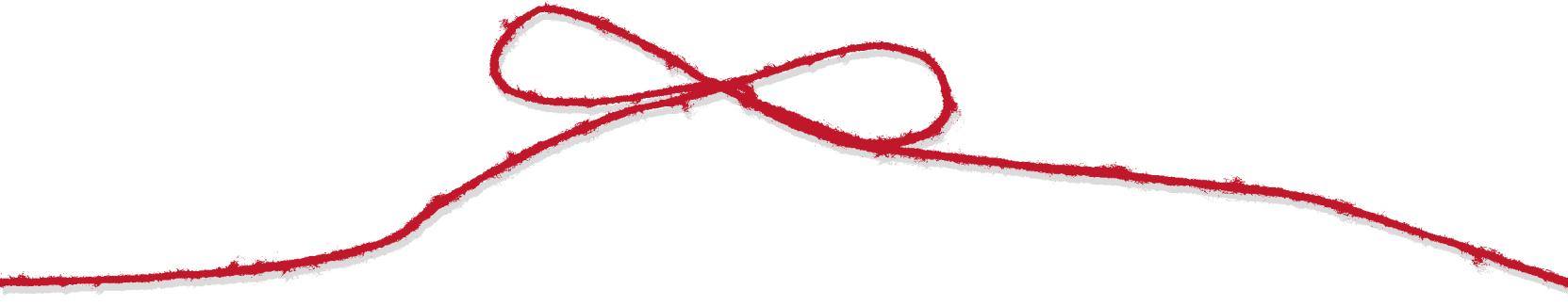
---

Nicht so gern erinnere ich mich an \_\_\_\_\_

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Zeit im Kinderheim

Am \_\_\_\_\_ hat mich \_\_\_\_\_ ins Kinderheim \_\_\_\_\_

gebracht. Der Name der Gruppe war \_\_\_\_\_

Ich erinnere mich gut an einige Kinder, die dort lebten

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich erinnere mich auch gut an meine\*n Bezugserzieher\*in

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

und andere für mich wichtige Personen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich habe dort \_\_\_\_\_ gelebt.

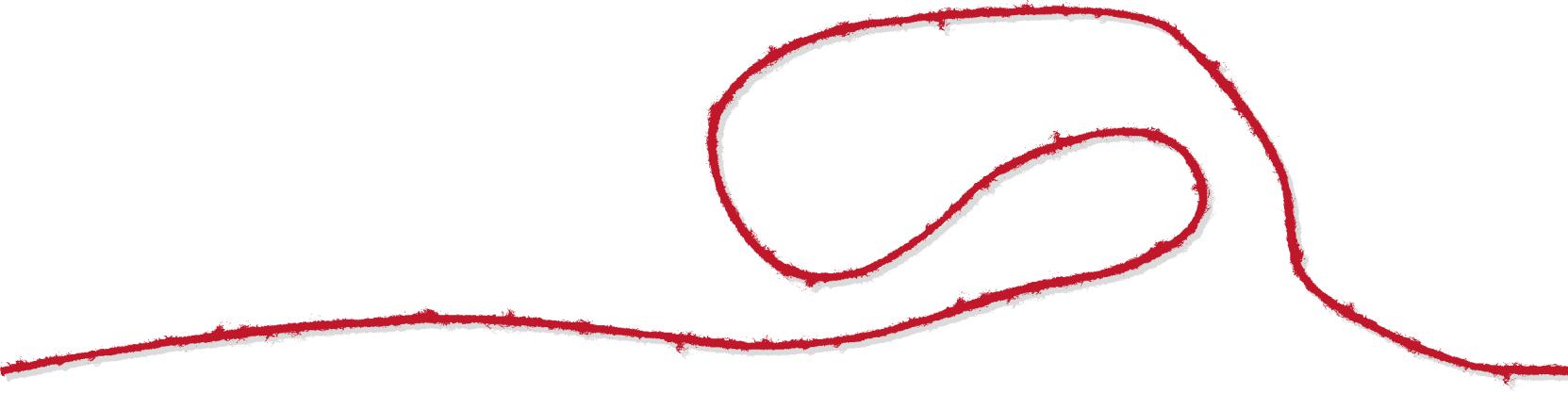
Schön war \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nicht so gern erinnere ich mich an \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Wie ich meine Pflegefamilie kennenlernte

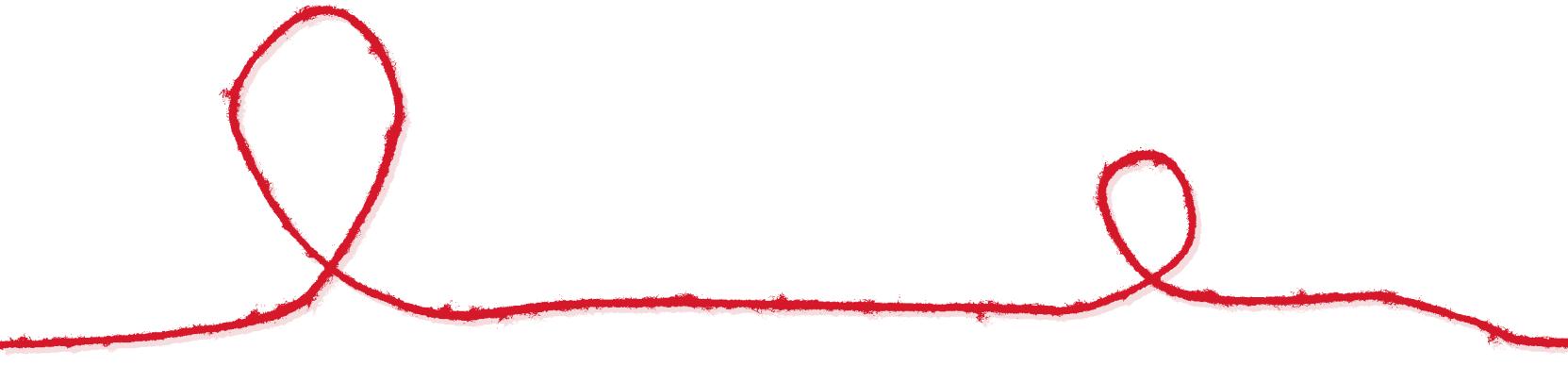
Am \_\_\_\_\_ sah ich meine Pflegeeltern in \_\_\_\_\_ zum ersten Mal.

Begleitet wurde ich damals von \_\_\_\_\_

Woran ich mich noch gut erinnern kann \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Meine Pflegeeltern erzählen mir, dass \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Die Zeit der Anbahnung

Ich habe mir gewünscht, dass \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Ich habe die erste Zeit der Begegnungen als aufregend erlebt und das war so

---

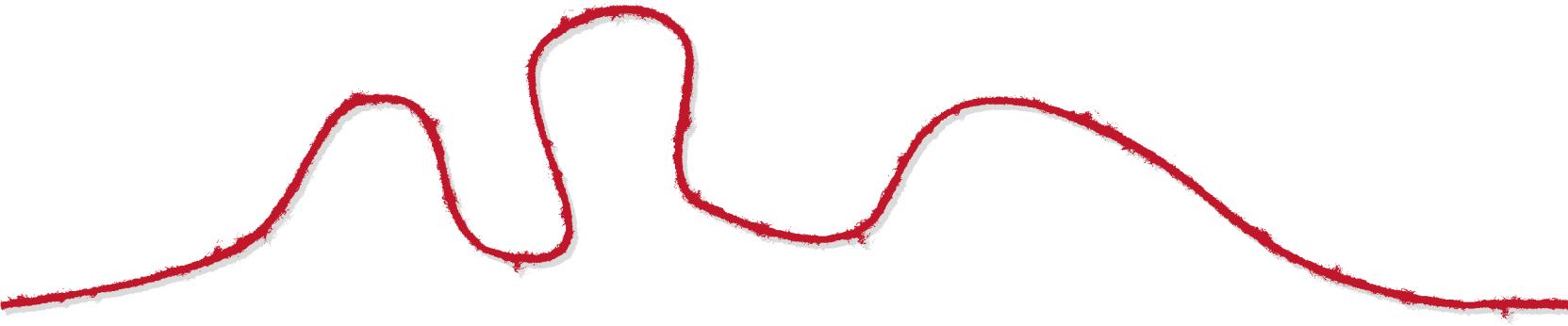
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



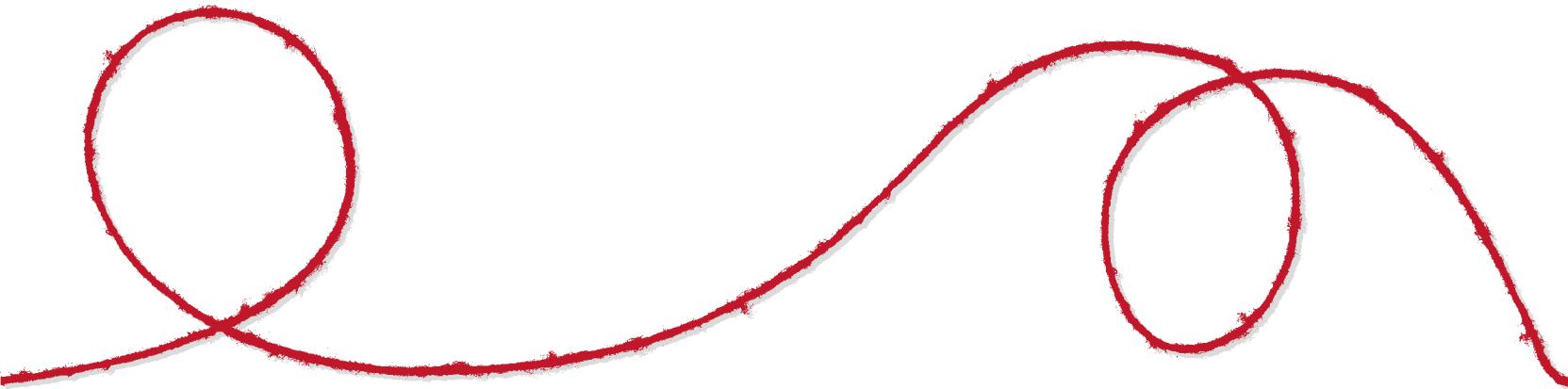
# Mein erster Tag in meiner Pflegefamilie

Am \_\_\_\_\_ bin ich zu meiner Pflegefamilie umgezogen. Ich wurde abgeholt/gebracht von \_\_\_\_\_

Besonders kann ich mich noch erinnern an \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich habe ein eigenes Zimmer mit \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Pflegefamilie

Seit dem \_\_\_\_\_ lebe ich in meiner Pflegefamilie in

Meine Pflegeeltern heißen \_\_\_\_\_

Ich habe \_\_\_\_\_ Pflegegeschwister. Sie heißen

geboren am \_\_\_\_\_

geboren am \_\_\_\_\_

geboren am \_\_\_\_\_

geboren am \_\_\_\_\_

Was es noch Besonderes in meiner Pflegefamilie gibt

Datum \_\_\_\_\_

# Meine Pflegemutter und ihre Familie

Meine Pflegemutter \_\_\_\_\_ ist am \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_ geboren.

Ich sage zu ihr \_\_\_\_\_

Sie arbeitet als \_\_\_\_\_

Ihre Eltern heißen \_\_\_\_\_

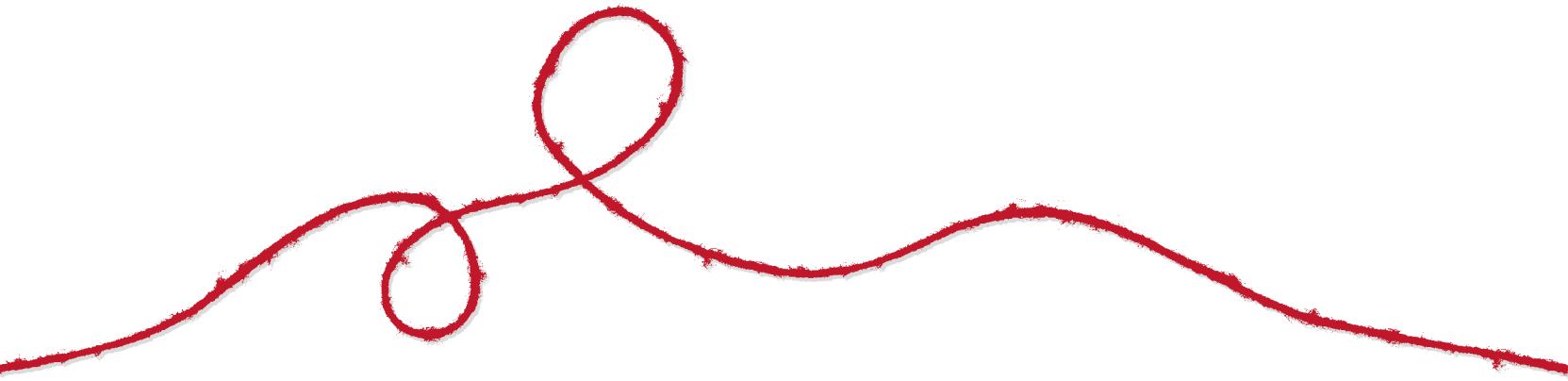
Sie wohnen in \_\_\_\_\_

Ich sage zu ihnen \_\_\_\_\_

Meine Pflegemutter hat \_\_\_\_\_ Geschwister.

Sie heißen \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Mein Pflegevater und seine Familie

Mein Pflegevater \_\_\_\_\_ ist am \_\_\_\_\_

in \_\_\_\_\_ geboren.

Ich sage zu ihm \_\_\_\_\_

Er arbeitet als \_\_\_\_\_

Seine Eltern heißen \_\_\_\_\_

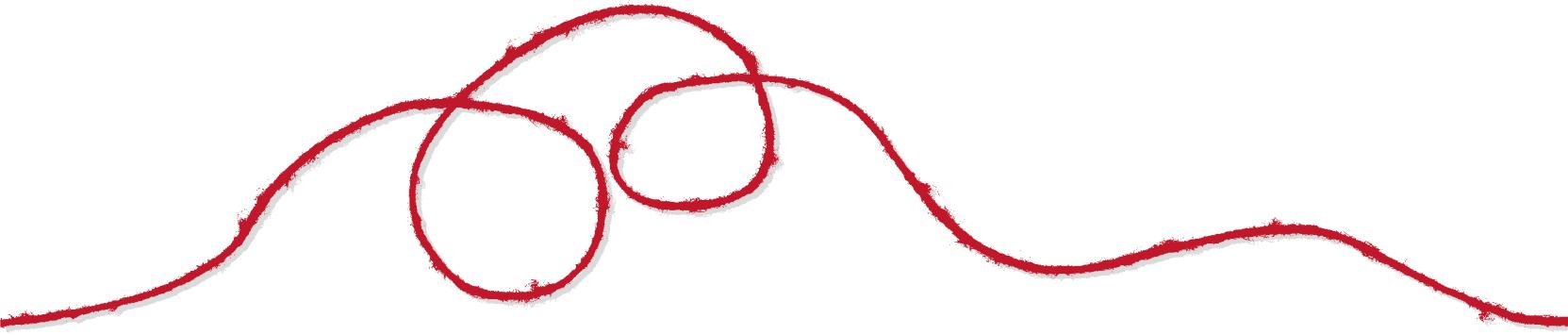
Sie wohnen in \_\_\_\_\_

Ich sage zu ihnen \_\_\_\_\_

Mein Pflegevater hat \_\_\_\_\_ Geschwister.

Sie heißen \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Mein erster Geburtstag in meiner Pflegefamilie

Ich habe am \_\_\_\_\_ Geburtstag.

Ich erinnere mich daran, wie wir gefeiert haben und was ich geschenkt bekommen habe

---

---

Meine Geburtstagsgäste waren \_\_\_\_\_

---

---

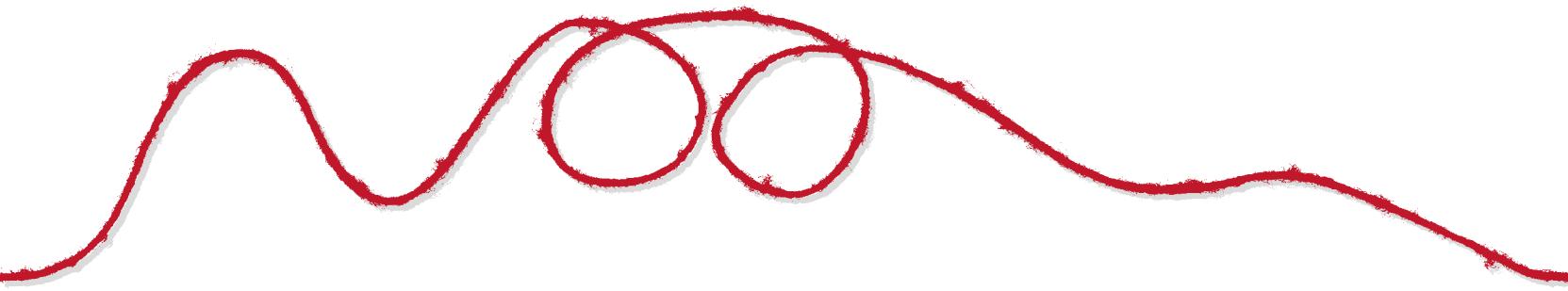
Mein Geburtstag war

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> toll        | <input type="radio"/> aufregend |
| <input type="radio"/> spannend    | <input type="radio"/> stressig  |
| <input type="radio"/> langweilig  | <input type="radio"/> schön     |
| <input type="radio"/> anstrengend | <hr/>                           |

Was mir noch dazu einfällt

---

Datum \_\_\_\_\_



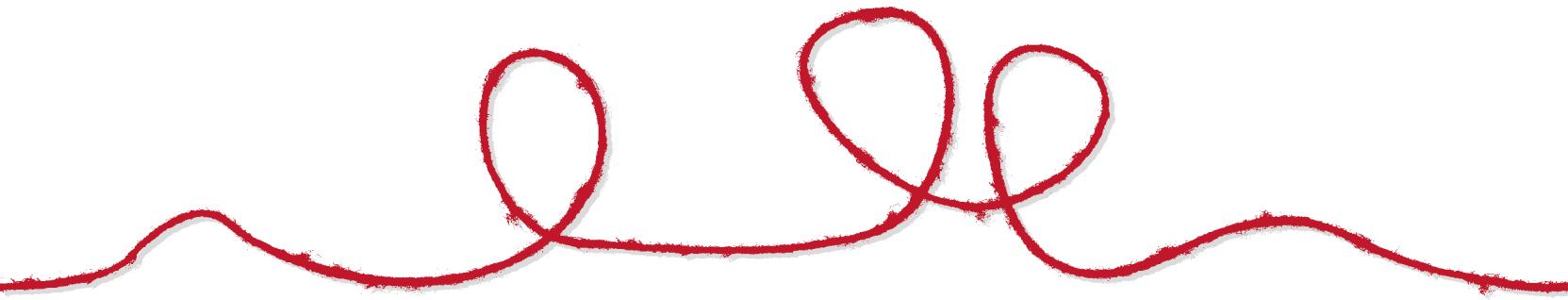
# Mein/unser Haustier

Ich habe \_\_\_\_\_

Er/Sie heißt \_\_\_\_\_

Ich mag an ihr/ihm besonders gern \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Zeit in der Kita

Mit \_\_\_\_\_ bin ich in die Kita \_\_\_\_\_ gekommen.

Damals lebte ich bei \_\_\_\_\_

Ich erinnere mich an \_\_\_\_\_

Ich habe gerne mit \_\_\_\_\_ gespielt.

Was mir noch Besonderes dazu einfällt

---

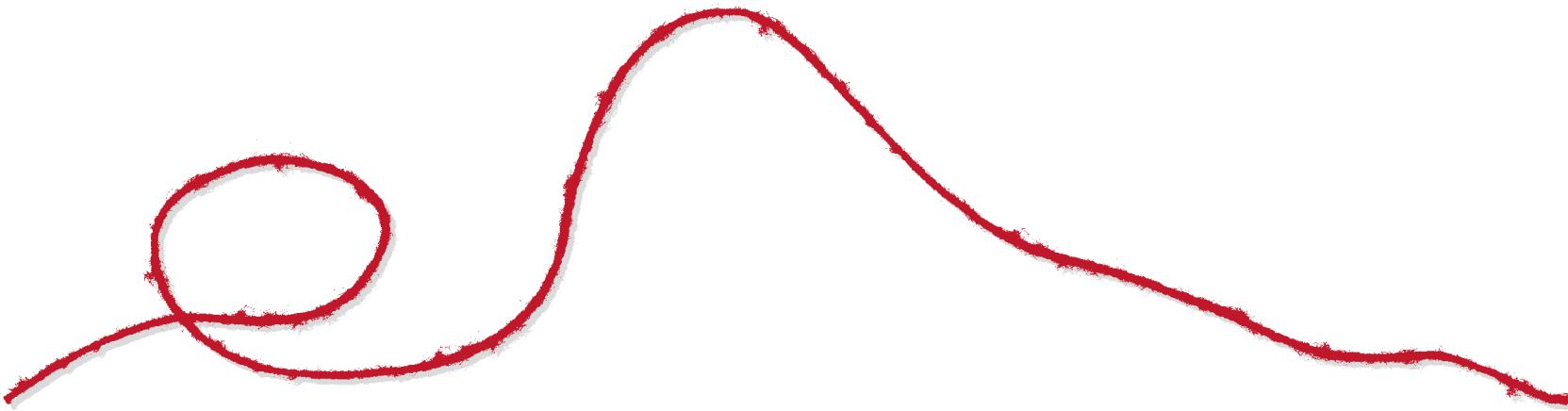
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Meine ersten Schuljahre

Ich besuche die \_\_\_\_\_

Schule in \_\_\_\_\_ seit dem \_\_\_\_\_.

Ich gehe zu Fuß  Ich fahre mit dem Fahrrad  Ich fahre mit dem Bus/Taxi

Mein\*e Klassenlehrer\*in heißt \_\_\_\_\_

Meine Lieblingsfächer sind \_\_\_\_\_

Ich kann richtig gut \_\_\_\_\_

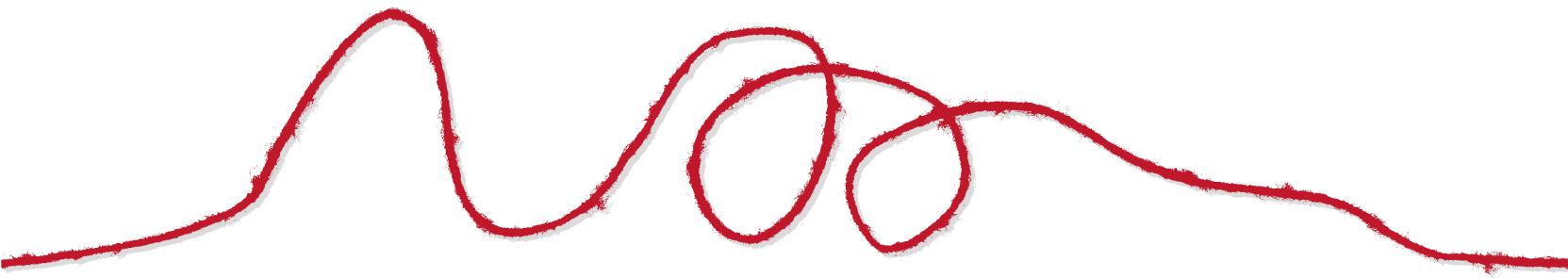
Was ich nicht so gut finde \_\_\_\_\_

Mit wem ich gerne in der Schule spiele \_\_\_\_\_

Eine kleine Geschichte, die mir in der Schule passiert ist

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Mein Schulwechsel...

... war aufregend und so fühlte ich mich dabei.

---

---

Seit dem \_\_\_\_\_ besuche ich die \_\_\_\_\_ Schule.

- Ich gehe zu Fuß  Ich fahre mit dem Fahrrad  Ich fahre mit dem Bus/Taxi

Mein\*e Klassenlehrer\*in heißt \_\_\_\_\_

Meine Lieblingsfächer sind \_\_\_\_\_

Ich kann richtig gut \_\_\_\_\_

Was ich nicht so gut finde \_\_\_\_\_

Meine Freunde sind \_\_\_\_\_

Eine kleine Geschichte, die mir in der Schule passiert ist

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



**Vormundschaft  
Ergänzungspflege  
Pflegschaft**

# **Das Sorgerecht**

So ist das bei mir geregelt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

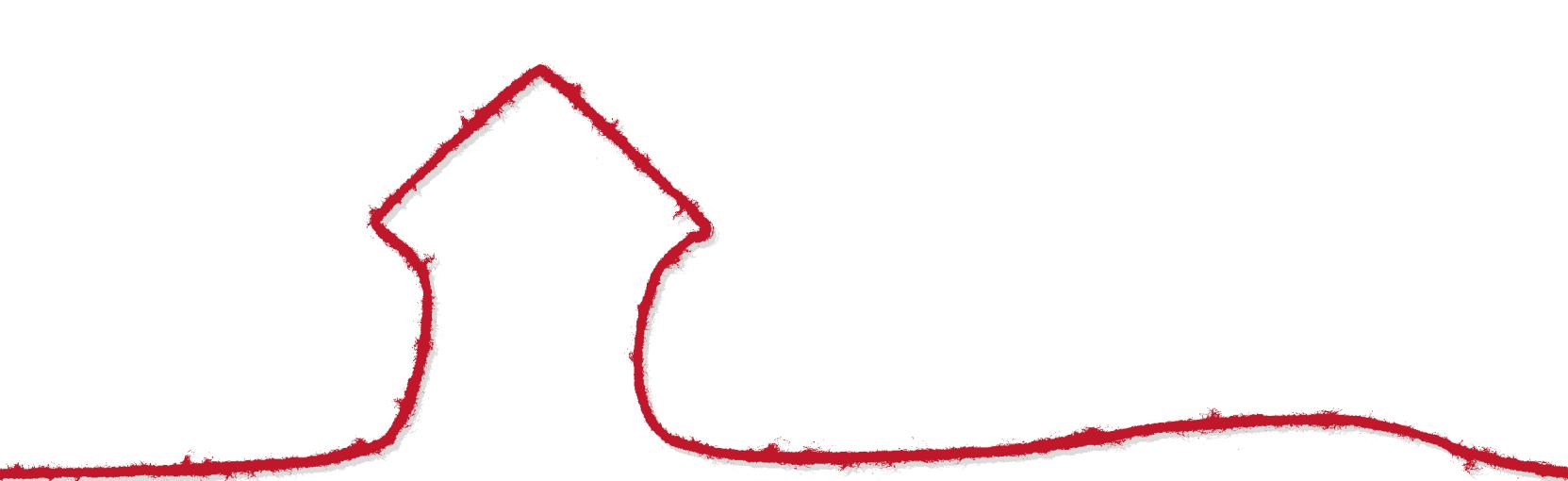
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Das Jugendamt

Das Jugendamt \_\_\_\_\_ ist für mich zuständig.

Im Hilfeplangespräch rede ich mit \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ über alles, was für mich wichtig ist.

Was mir einfällt, was wir gemeinsam erlebt oder besprochen haben:

---

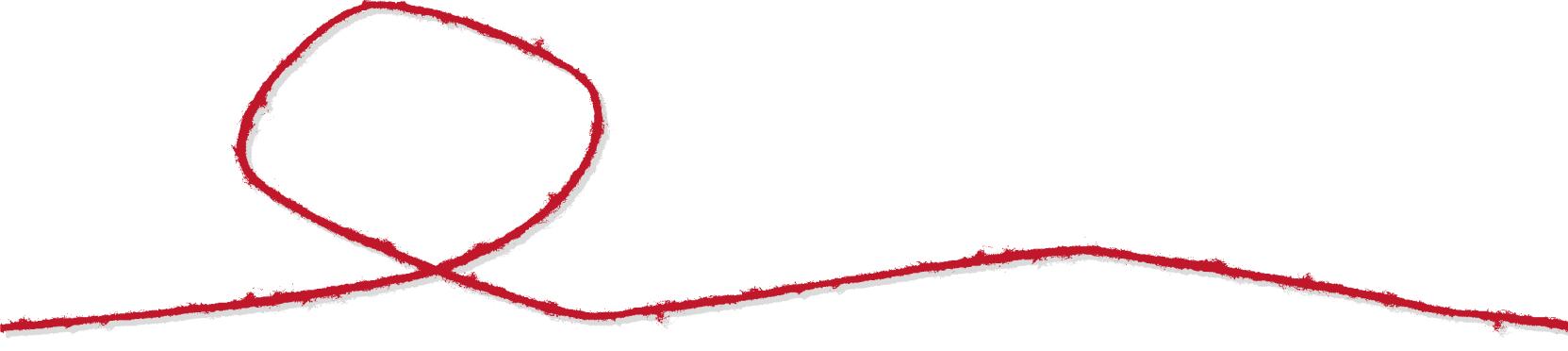
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Mein\*e Berater\*in

kommt regelmäßig in meine Pflegefamilie.

Immer wieder unternehmen wir etwas zusammen.

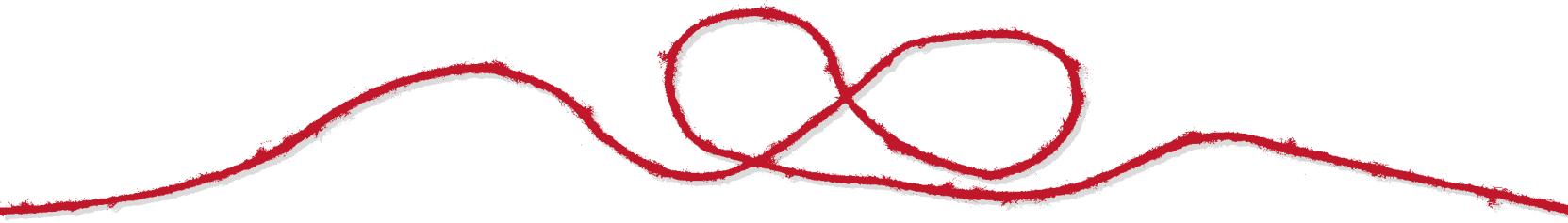
Dann machen wir \_\_\_\_\_

Daran finde ich richtig gut \_\_\_\_\_

Nicht so gut gefällt mir \_\_\_\_\_

Ich weiß, ich kann mich immer an sie/ihn wenden, wenn ich z.B. etwas über meine Familie  
wissen möchte, Ärger in der Schule habe oder

Datum \_\_\_\_\_



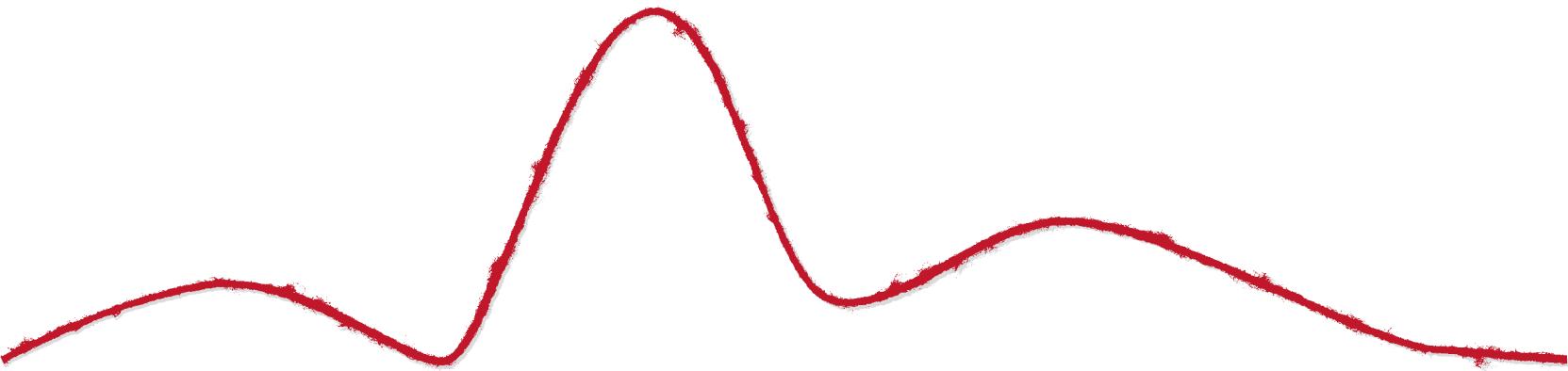
# An meiner Seite gibt es



ich

Hier kannst du aufzeichnen, welche Personen dir nahe stehen, z.B. deine Eltern und Geschwister, deine Pflegefamilie, deine Freund\*innen, Trainer\*in, Lehrer\*in ...

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Gesundheit

Ich bin jetzt \_\_\_\_\_ groß, habe Schuhgröße \_\_\_\_\_ und wiege \_\_\_\_\_ kg.

Geimpft wurde ich gegen \_\_\_\_\_

Krankheiten, die ich bereits hatte und / oder habe \_\_\_\_\_

Medikamente, die ich nehmen muss \_\_\_\_\_

Ich trage eine Brille, ein Hörgerät, eine Zahnsbrücke oder \_\_\_\_\_

Ich bin allergisch gegen \_\_\_\_\_

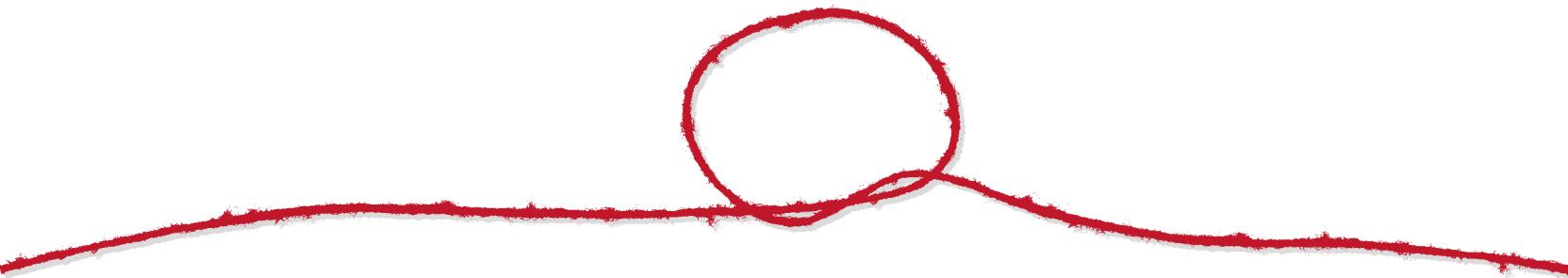
Ich muss mit bestimmten Nahrungsmitteln aufpassen, weil \_\_\_\_\_

Wegen meiner Krankheit muss ich auf folgende Dinge achten:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

In der Familie meiner Mutter gibt/gab es die Erkrankung \_\_\_\_\_

In der Familie meines Vaters gibt/gab es die Erkrankung \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Krankenhaus

Ich war bereits \_\_\_\_\_ mal im Krankenhaus.

Beim ersten Mal war ich im \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_  
weil \_\_\_\_\_

Das war für mich \_\_\_\_\_

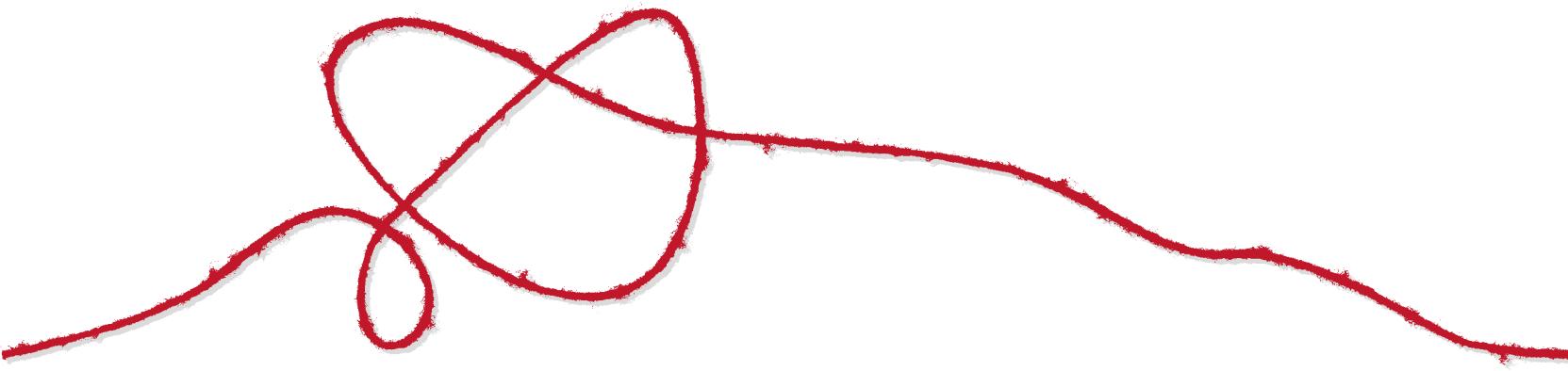
Beim zweiten Mal war ich im \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_  
weil \_\_\_\_\_

Das war für mich \_\_\_\_\_

Beim dritten Mal war ich im \_\_\_\_\_ am \_\_\_\_\_  
weil \_\_\_\_\_

Das war für mich \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Hobbies

Wenn ich Zeit habe,  
mache ich gerne ...

Fahrrad fahren, Fußball spielen,  
Freunde treffen, chillen, Musik hören, Singen, Musik machen, Quatschen, Shoppen, Theater spielen, Klettern, Schminken/Stylen, Videospiele, Fernsehen, Kochen/Backen, lange Schlafen, Spiele spielen, mit Playmobil/Lego spielen, Basteln, mit Puppen spielen, Zimmer aufräumen, Lesen, Ärgern, Tanzen, Schwimmen, Roller bladen, Skaten, allein sein, Malen, Handy

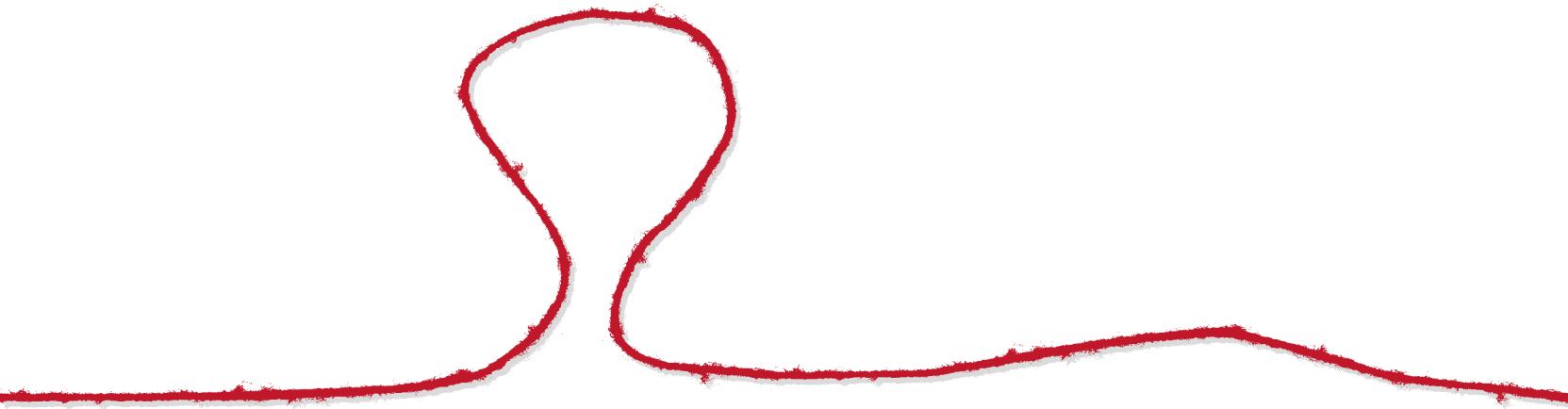
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Wenn ich glücklich bin

Wenn ich glücklich bin, dann \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Andere erkennen, dass ich glücklich bin, an \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

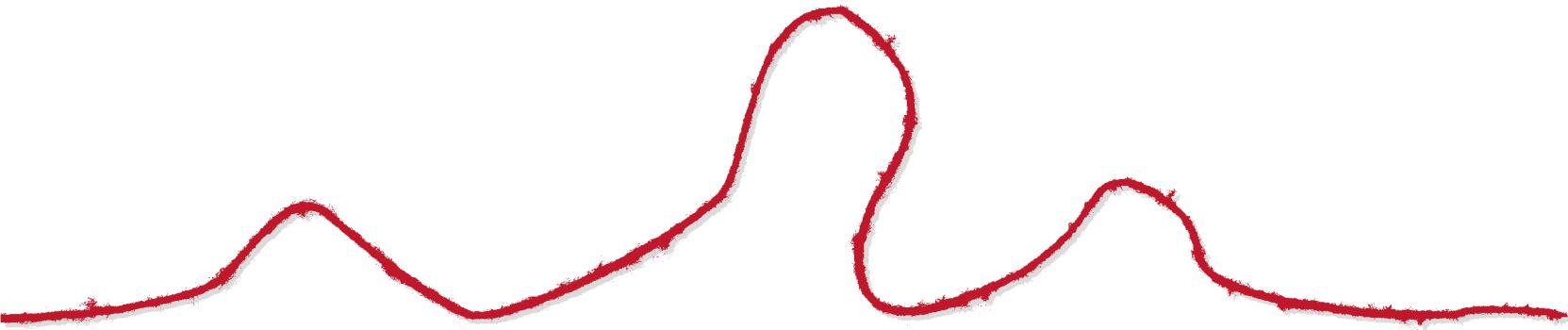
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Wenn ich ängstlich bin

Wenn ich ängstlich bin, dann \_\_\_\_\_

---

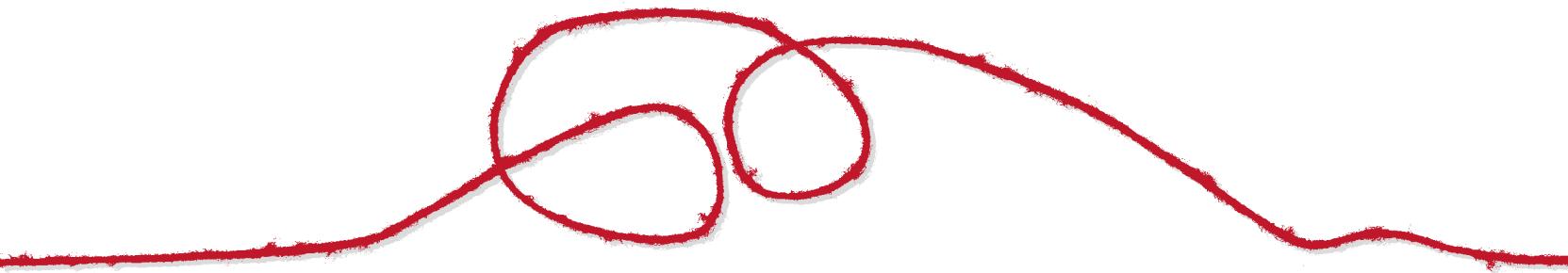
---

Andere erkennen, dass ich ängstlich bin, an \_\_\_\_\_

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Wenn ich wütend bin

Wenn ich wütend bin, dann

---

---

---

---

---

---

---

Andere erkennen, dass ich wütend bin, an

---

---

---

---

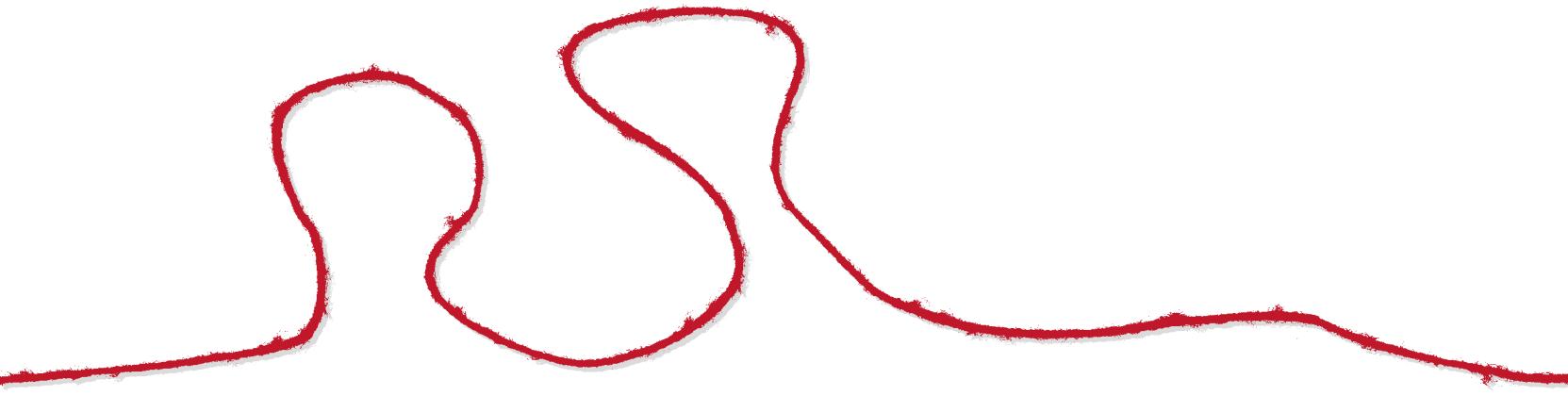
---

---

---

Datum





**Wenn ich \_\_\_\_\_ bin,**

dann \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Andere erkennen, dass ich \_\_\_\_\_ bin, an

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

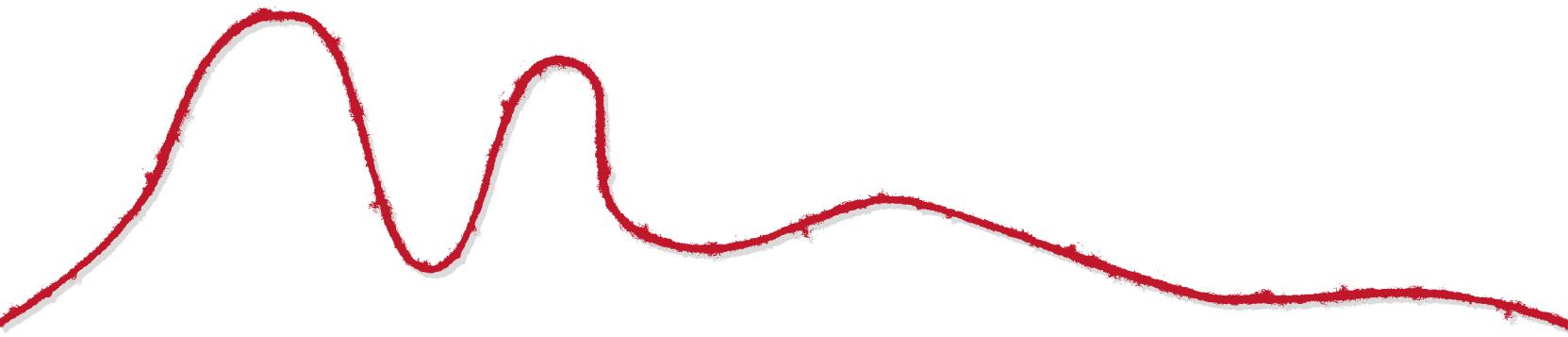
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Stolpersteine

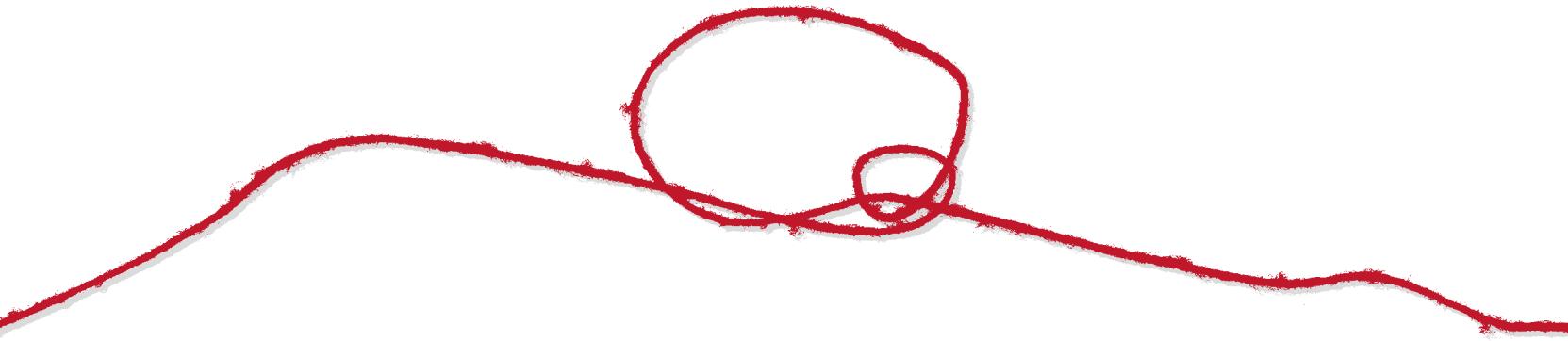
Manchmal taucht wie aus dem Nichts Ärger auf. Ich erinnere mich an bestimmte Situationen.

Ich hatte Ärger mit \_\_\_\_\_  
weil \_\_\_\_\_

Wenn ich Ärger habe, mache ich \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wenn ich Ärger habe, hilft es mir, wenn \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Stärken

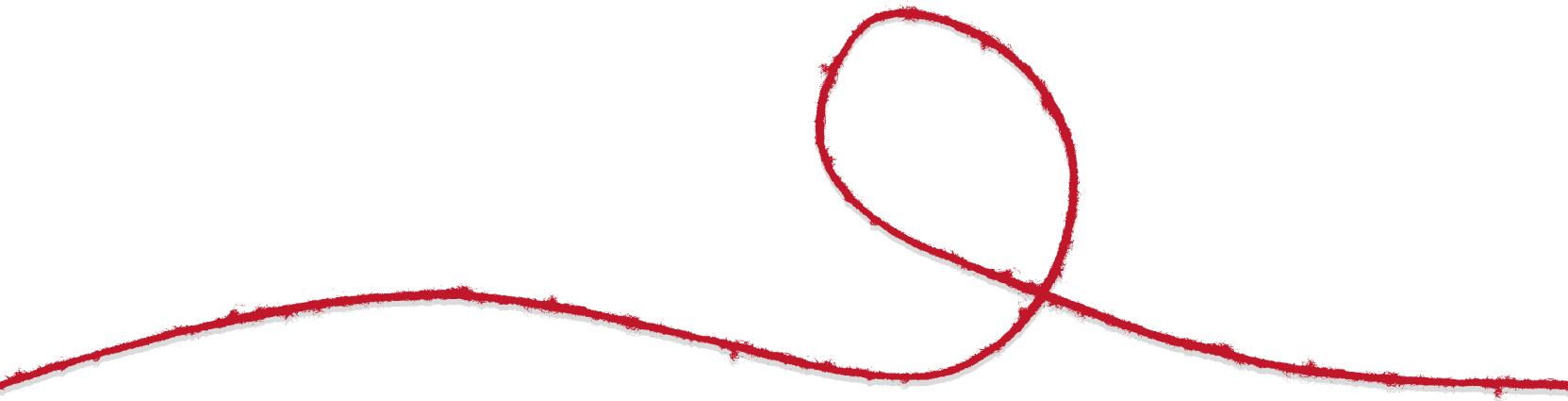
Ich kann gut ... Reiten, Schwimmen, Lesen, Ordnung halten, Geschichten erzählen, Schreiben, auf andere Menschen zugehen, Rad fahren, Ärgern, Kochen, Essen, Entspannen, Fußball spielen, mich konzentrieren, Lernen, Rasen mähen, Lachen, Telefonieren, Einkaufen, mit Geld umgehen, Briefe schreiben, Quatschen, Chatten, chillen, mir Sachen merken, Schminken, Spielen, Erklären, Inliner fahren, Küchendienst machen, Verzeihen, Streit schlichten, Ideen entwickeln, andere gut um den Finger wickeln, charmant sein, witzig sein, Gefühle zeigen, über Gefühle reden, Fehler eingestehen, auf meine Sachen aufpassen.

Außerdem kann ich ...

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Mein Steckbrief

Ich bin jetzt \_\_\_\_\_ alt

Mich interessiert

---

---

---

Ich spiele gern

---

---

---

Ich bin Fan

---

---

---

Ich kann gut

---

---

---

Ich mache Sport

---

---

---

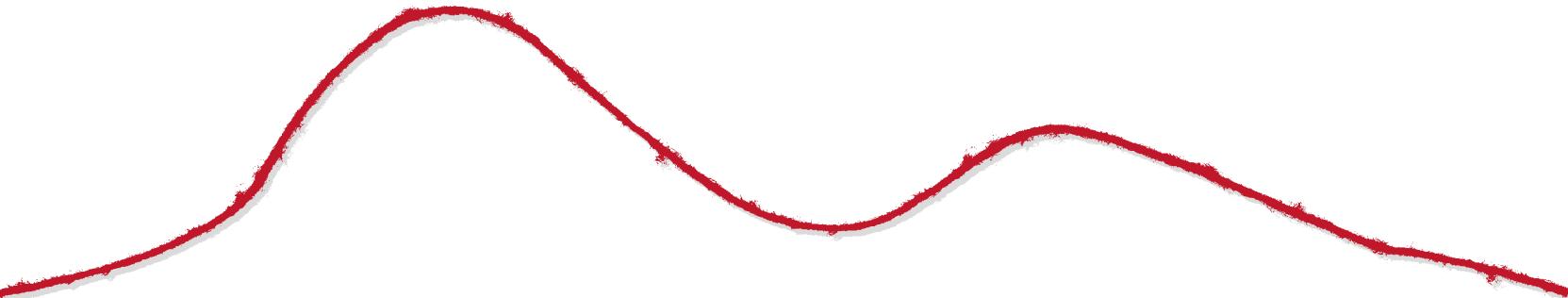
Ich möchte noch

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Als ich ... Jahre alt war

Es gibt noch ein Ereignis, das mir wichtig ist, an dieser Stelle zu erzählen. Damals war ich

\_\_\_\_\_ Jahre alt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

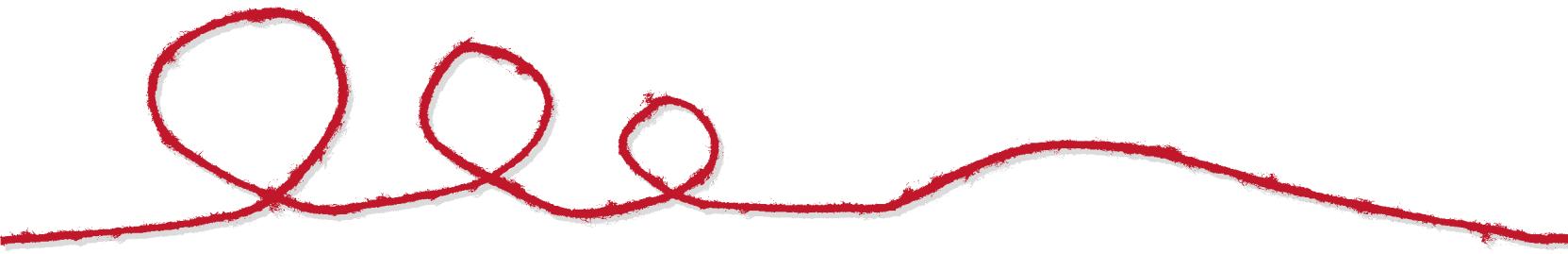
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Urlaub

Ich habe einen Urlaub erlebt, an den ich mich besonders erinnere.

Ich war mit \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

Ich erinnere mich an diesen Urlaub, weil \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

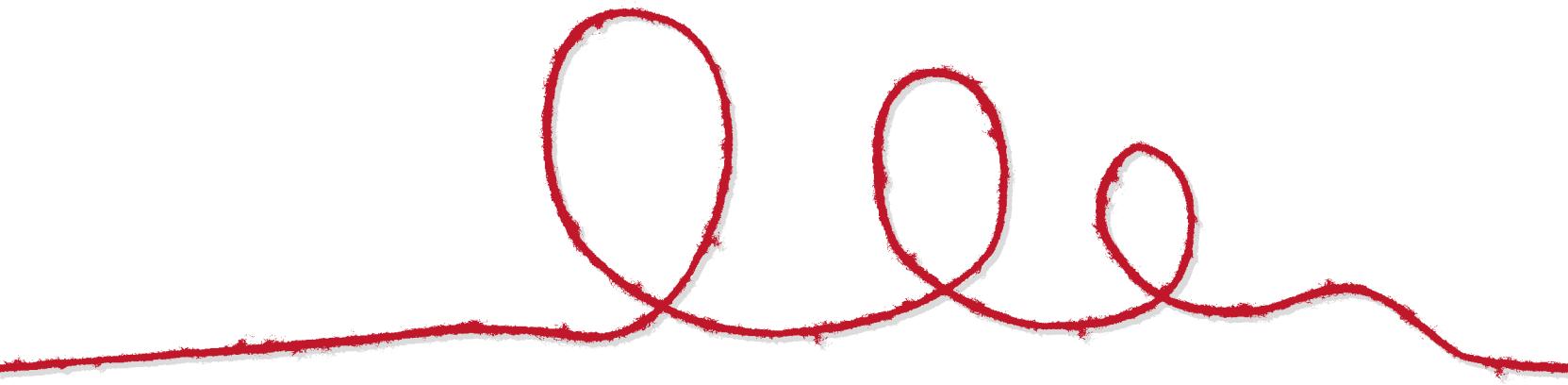
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Wünsche für die Zukunft

In einem Jahr möchte ich \_\_\_\_\_

Dafür kann ich tun: \_\_\_\_\_

Andere können mir dabei helfen, indem...  
\_\_\_\_\_

In \_\_\_\_\_ Jahren möchte ich \_\_\_\_\_

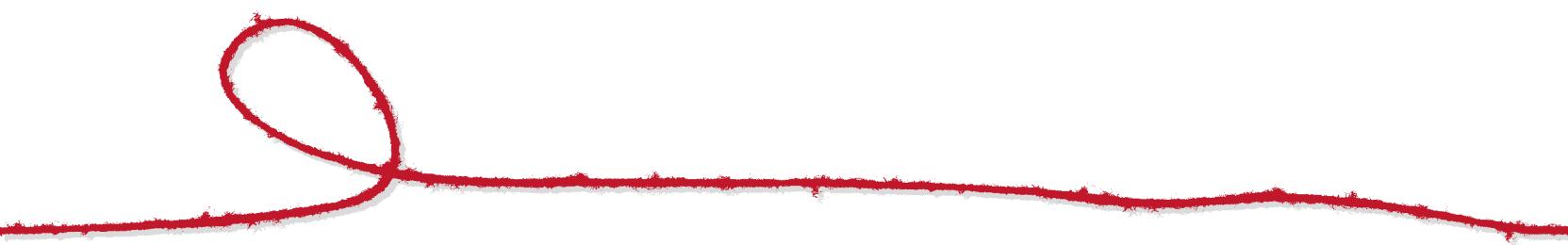
Dafür kann ich tun: \_\_\_\_\_

Andere können mir dabei helfen, indem...  
\_\_\_\_\_

Wenn ich erwachsen bin, möchte ich \_\_\_\_\_

Mein allergrößter Wunsch ist \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Namensänderung

Ich habe meinen Namen geändert. Das war so:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

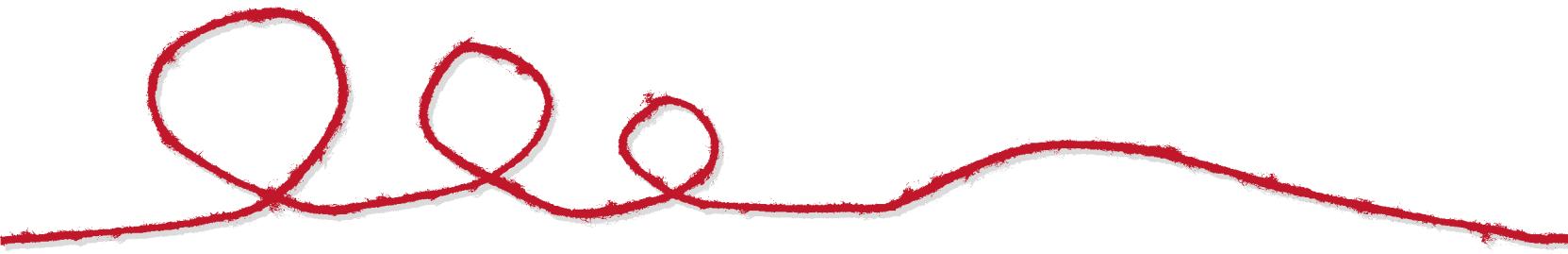
---

---

---

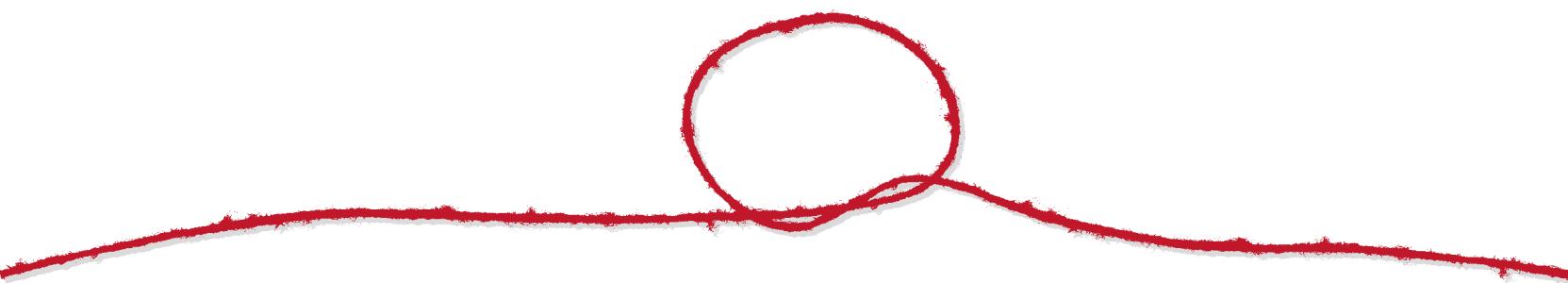
---

Datum \_\_\_\_\_



# Abschied und Trennung

Datum \_\_\_\_\_



# Meine Religion

Ich bin \_\_\_\_\_

Mir ist daran wichtig \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wir haben auch Rituale \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Es gibt bedeutsame Symbole \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

# Geburtsland Herkunftsland

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

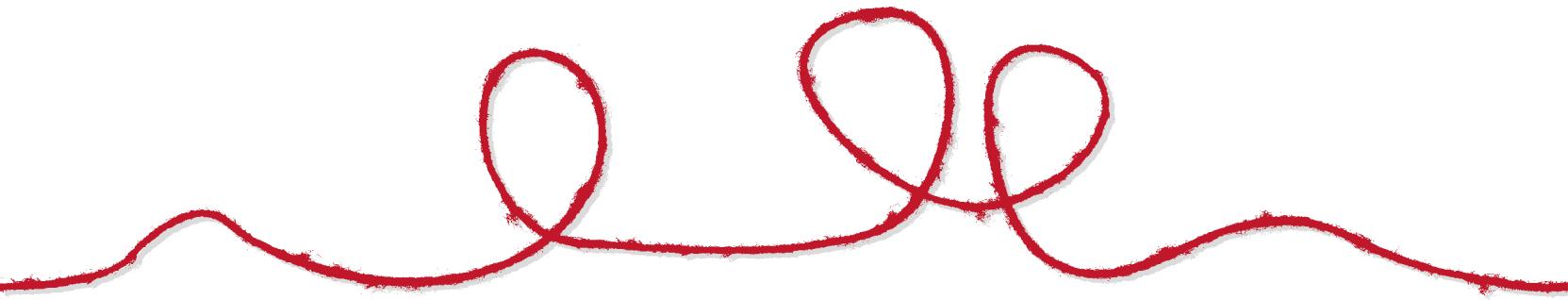
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# Weitere wichtige Personen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

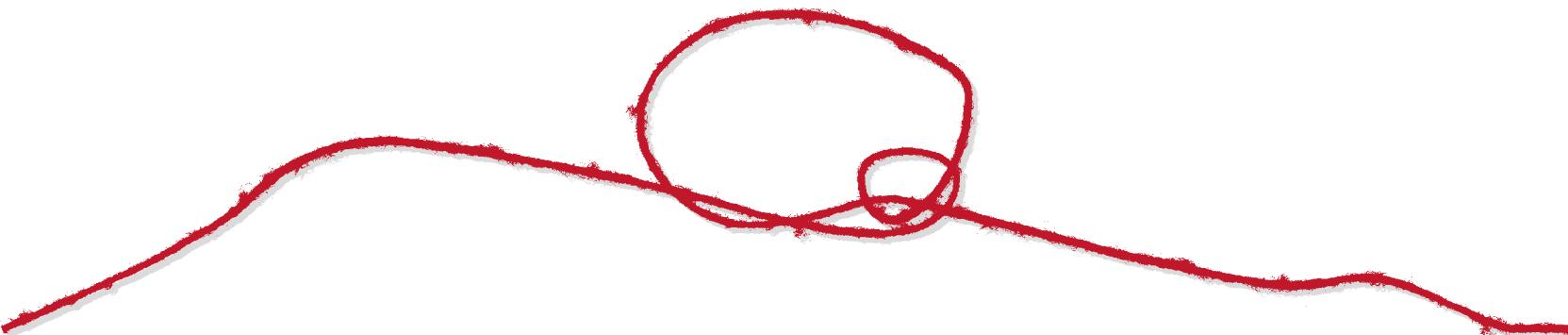
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





# Ausbildung und Beruf

Ich habe die Schule am \_\_\_\_\_ beendet.

Jetzt möchte ich gerne als \_\_\_\_\_ arbeiten

oder \_\_\_\_\_

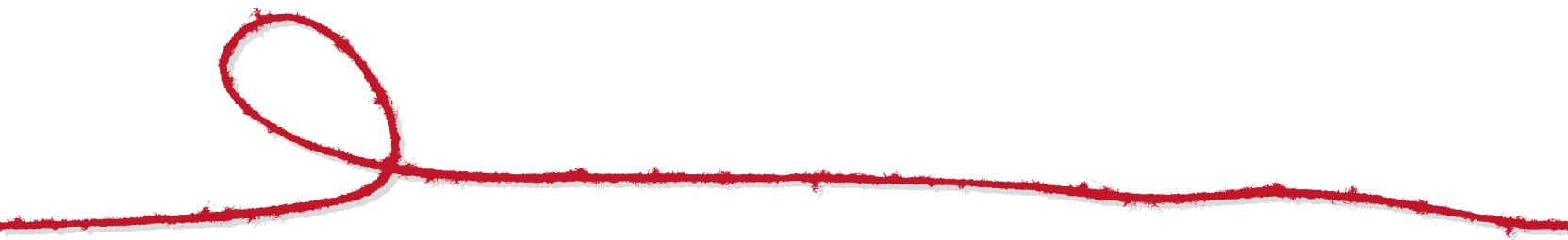
Was mir dabei Angst macht \_\_\_\_\_

Worauf ich mich freue \_\_\_\_\_

Was mir dabei schwer fällt \_\_\_\_\_

Was mir dabei leicht fällt \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_



# Hilfe und Unterstützung

Wenn ich Hilfe, Unterstützung oder Schutz brauche, weiß ich, an wen ich mich wenden kann:

In meiner Familie \_\_\_\_\_

Mein\*e Berater\*in \_\_\_\_\_

Mein\*e Vormund\*in \_\_\_\_\_

In meiner Schule \_\_\_\_\_

Wer noch? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

# Hilfe und Unterstützung

Es gibt zahlreiche Unterstützungsangebote, bei denen du dich bei melden kannst:

## **Nummer gegen Kummer**

Tel.: 116 111

Web: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **Careleaver e.V.**

Tel.: 0761-45669242

Web: [www.careleaver.de](http://www.careleaver.de)

Mail: [info@careleaver.de](mailto:info@careleaver.de)

## **BKE Jugendberatung**

Web: [jugend.bke-beratung.de](http://jugend.bke-beratung.de)

## **Netzwerk**

## **Pflegefamilien**

Web: [www.netzwerk-pflegefamilien.de](http://www.netzwerk-pflegefamilien.de)

Mail: [vse.ms@netzwerk-pflegefamilien.de](mailto:vse.ms@netzwerk-pflegefamilien.de)

## **Jugend hat Rechte**

Web: <https://www.jugend-hat-rechte.org>

## **Ombudschaft NRW**

Tel.: 0202-29536776

Web: [ombudschaft-nrw.de](http://ombudschaft-nrw.de)

Mail: [team@ombudschaft-nrw.de](mailto:team@ombudschaft-nrw.de)

Datum \_\_\_\_\_

# **So war mein Geburtstag**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_

# **So war mein Geburtstag**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

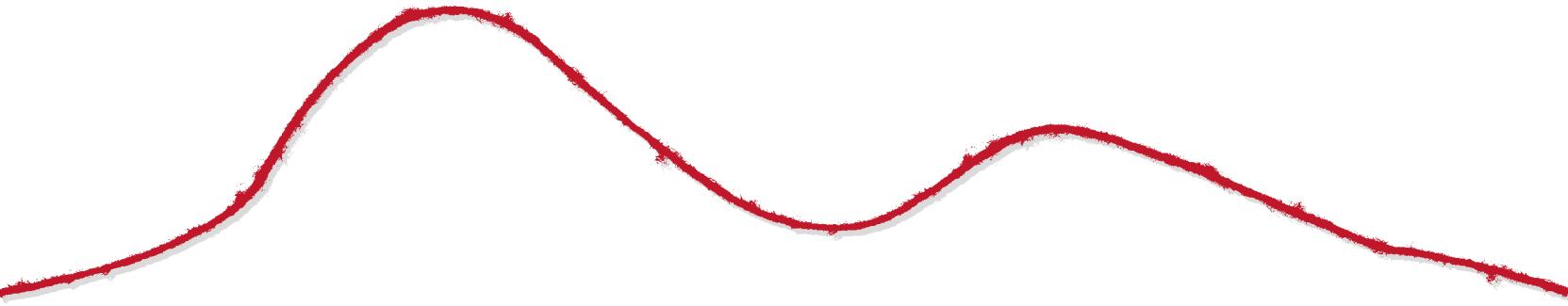
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





# So war mein Geburtstag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

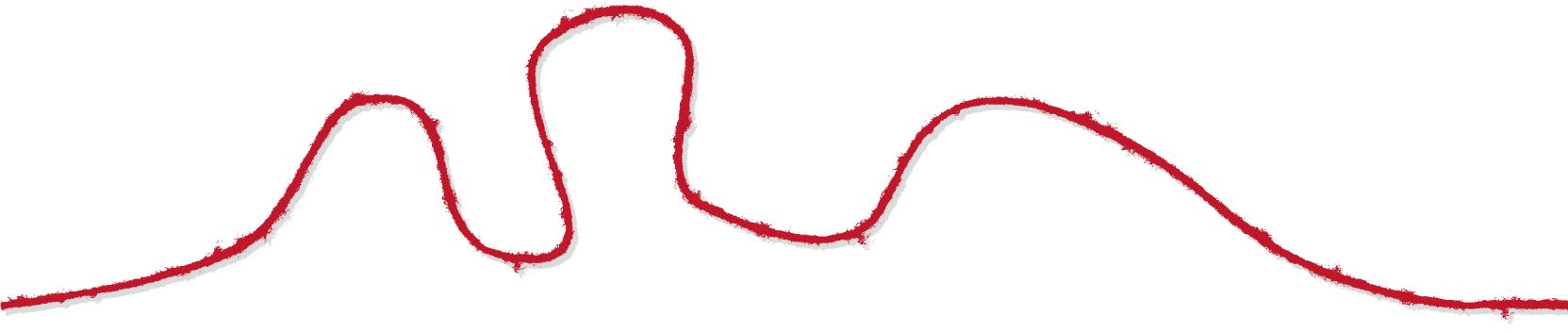
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



# **Ein besonderer Tag war für mich...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

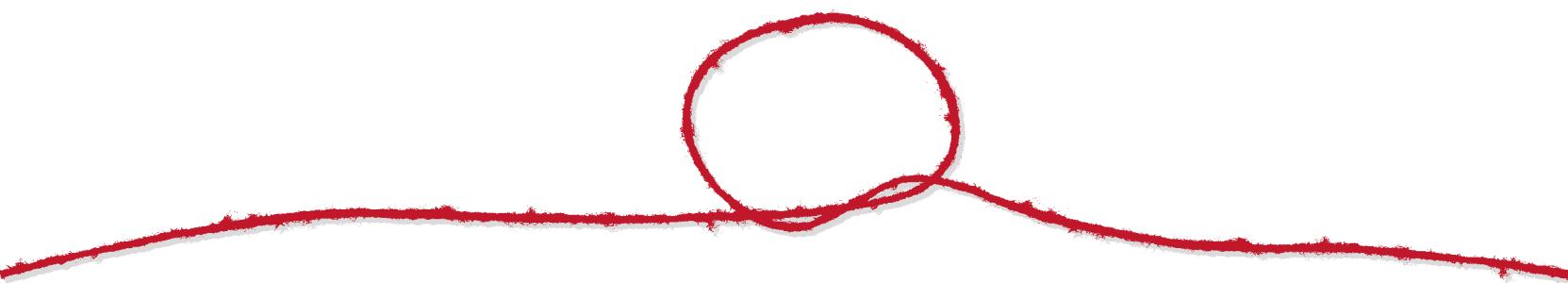
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





# **Ein besonderer Tag war für mich...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

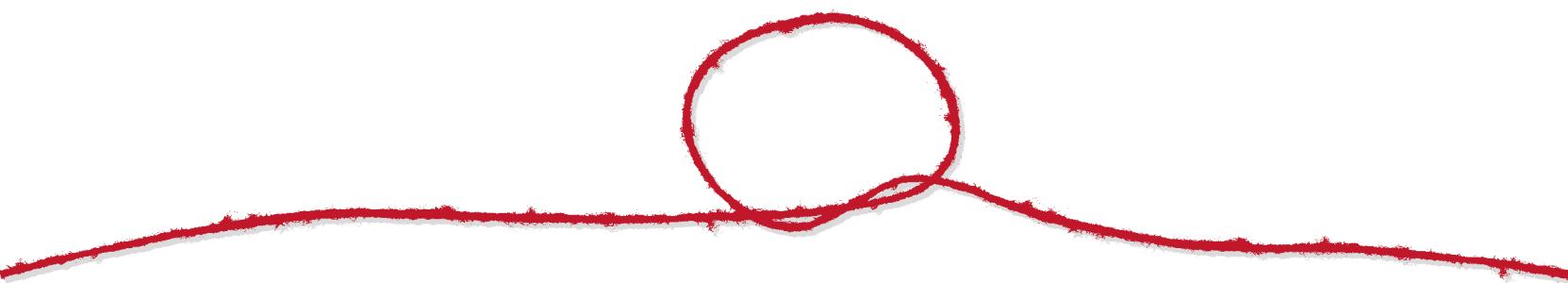
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





# **Ein besonderer Tag war für mich...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

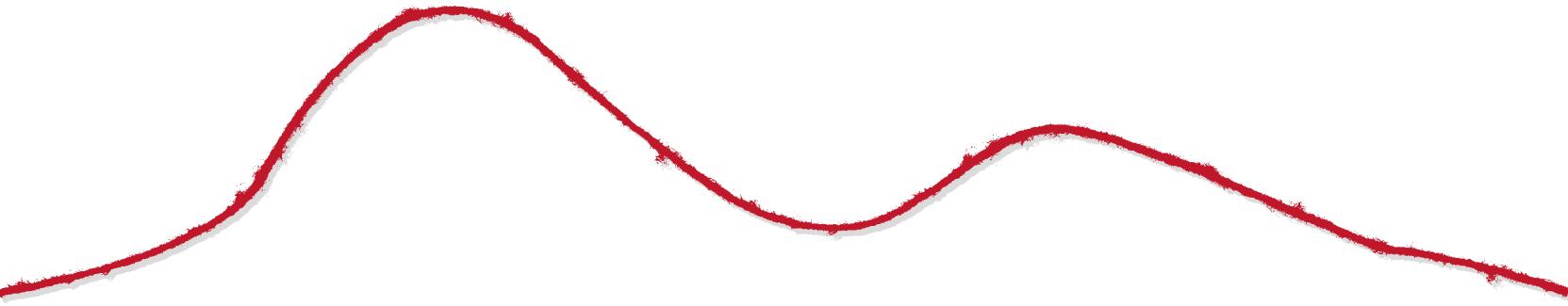
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





# Platz für Fotos

Datum \_\_\_\_\_

# Platz für Fotos

Datum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



Datum \_\_\_\_\_



Datum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

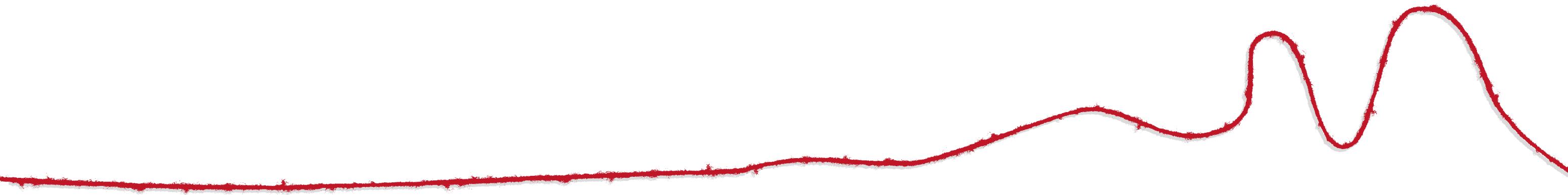




Hier kannst du Fotos einkleben oder ein Bild von den Menschen in deiner Pflegefamilie malen.

Datum \_\_\_\_\_

# Der Stammbaum meiner Pflegefamilie



Hier kannst du Fotos einkleben oder ein Bild von den Menschen in deiner Familie malen.

Datum \_\_\_\_\_

# Mein Familienstammbaum



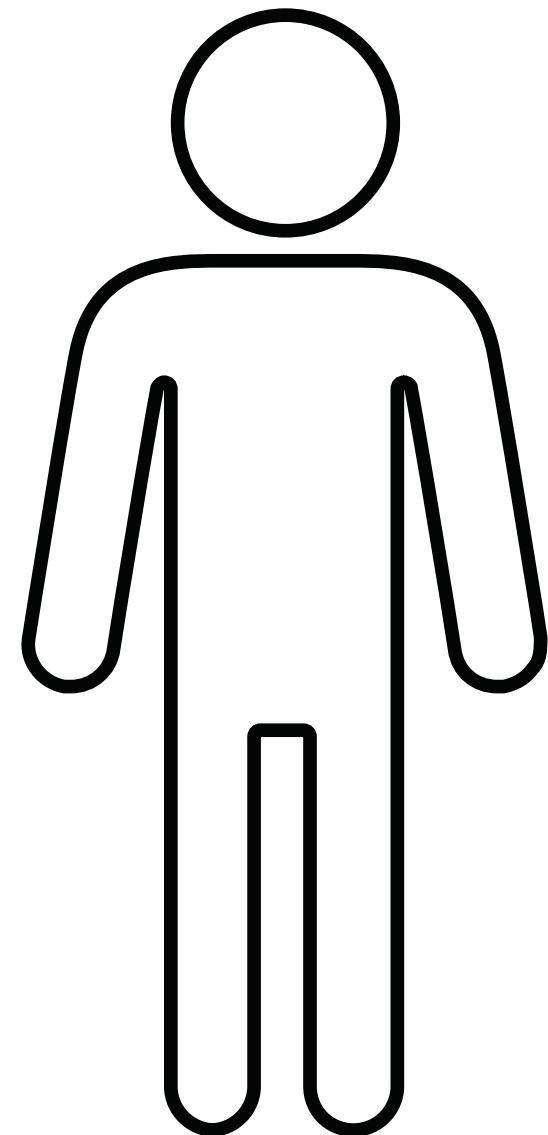
# Gefühlswelten

Manche Gefühle kenne ich weniger oder gar nicht, andere Gefühle kenne ich sehr gut.

<input type="checkbox"/> zufrieden	<input type="checkbox"/> glücklich	<input type="checkbox"/> traurig	<input type="checkbox"/> entspannt	<input type="checkbox"/> wütend
<input type="checkbox"/> ängstlich	<input type="checkbox"/> nervös	<input type="checkbox"/> akzeptiert	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> einsam
<input type="checkbox"/> ohnmächtig	<input type="checkbox"/> schwach	<input type="checkbox"/> erstarrt	<input type="checkbox"/> betäubt	<input type="checkbox"/> lustig
<input type="checkbox"/> stolz	<input type="checkbox"/> abgelehnt	<input type="checkbox"/> verlassen	<input type="checkbox"/> geliebt	<input type="checkbox"/> enttäuscht
<input type="checkbox"/> müde	<input type="checkbox"/> hoffnungslos	<input type="checkbox"/> gelangweilt	<input type="checkbox"/> übersehen	<input type="checkbox"/> witzig
<input type="checkbox"/> unglücklich	<input type="checkbox"/> unzufrieden	<input type="checkbox"/> verrückt	<input type="checkbox"/> wertlos	<input type="checkbox"/> eifersüchtig
<input type="checkbox"/> allein	<input type="checkbox"/> wertvoll	<input type="checkbox"/> anerkannt	<input type="checkbox"/> unsicher	<input type="checkbox"/> sicher
<input type="checkbox"/> zornig	<input type="checkbox"/> überdreht	<input type="checkbox"/> schuldig	<input type="checkbox"/> missbraucht	<input type="checkbox"/> unschuldig
<input type="checkbox"/> krank	<input type="checkbox"/> gesund	<input type="checkbox"/> hoffnungsvoll	<input type="checkbox"/> angespannt	<input type="checkbox"/> verletzt
<input type="checkbox"/> aufgereggt	<input type="checkbox"/> abgewiesen	<input type="checkbox"/> liebenswert	<input type="checkbox"/> befreit	<input type="checkbox"/> erlöst

Trage auf einer Skala von 0 – 10 ein, wie gut die oben aufgeführten Gefühle kennst. Beispiel:  
Wenn du das Gefühl „fröhlich sein“ sehr gut kennst, trage eine 10 ein, wenn du es gar nicht gut kennst, trage eine 0 ein. Wenn du möchtest, kannst du noch weitere Gefühle ergänzen.

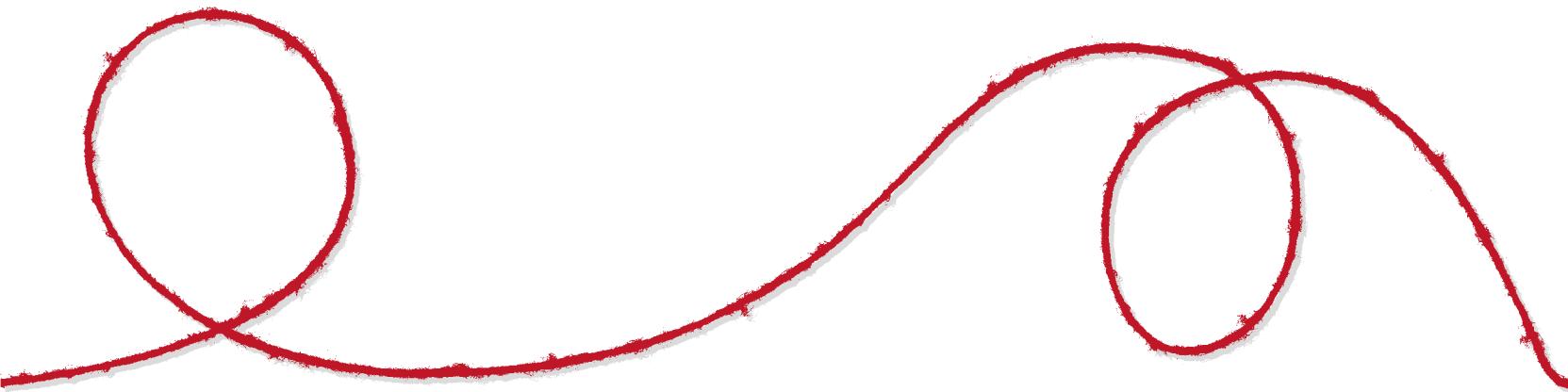
Datum \_\_\_\_\_



**Male in die Zeichnung,  
wo du deine Gefühle spürst.**



Netzwerk Pflegefamilien



*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

## **Als wir zum ersten Mal von dir gehört haben...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

# **Deine Ankunft bei uns**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

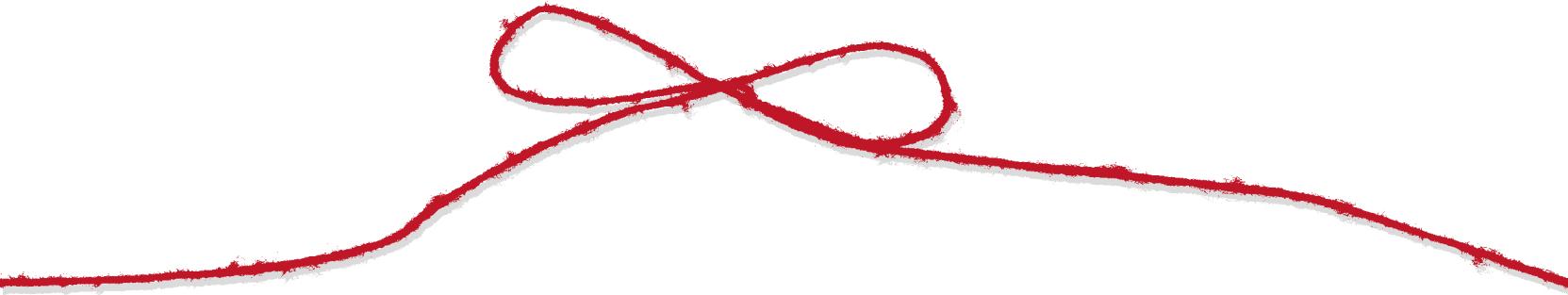
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



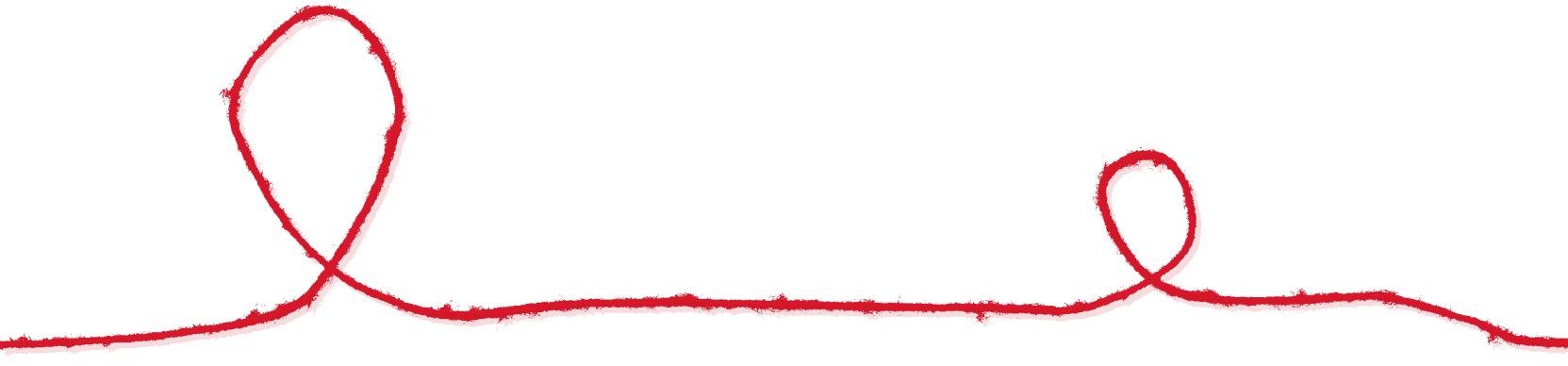


*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

# Deine Ankunft bei uns

Platz für Fotos

Datum \_\_\_\_\_



***Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie***

# **Das wissen wir über deine Eltern**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

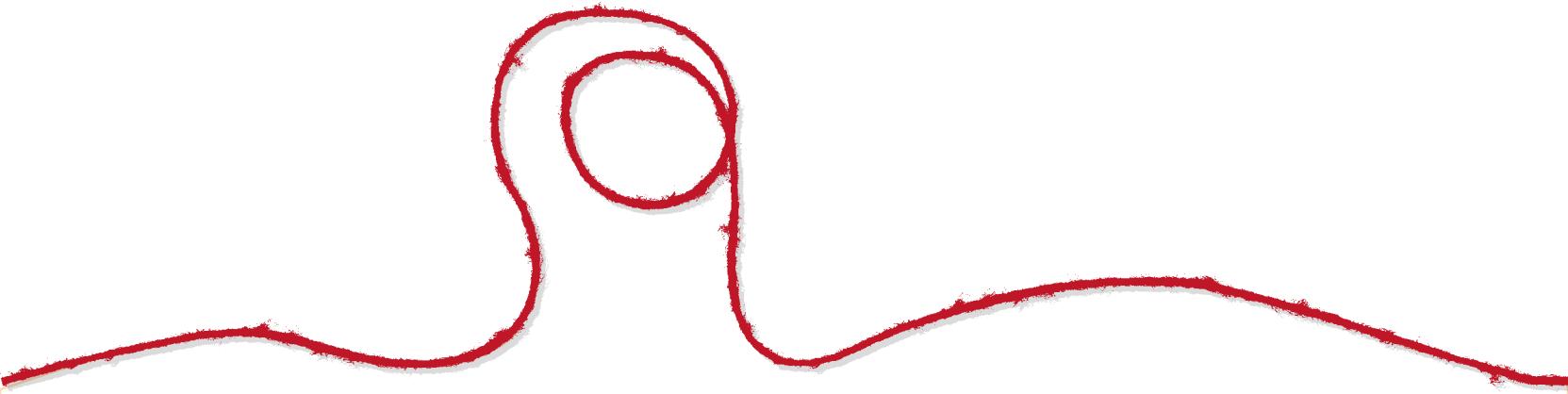
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

# **Deine Mutter/dein Vater haben dich besucht**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

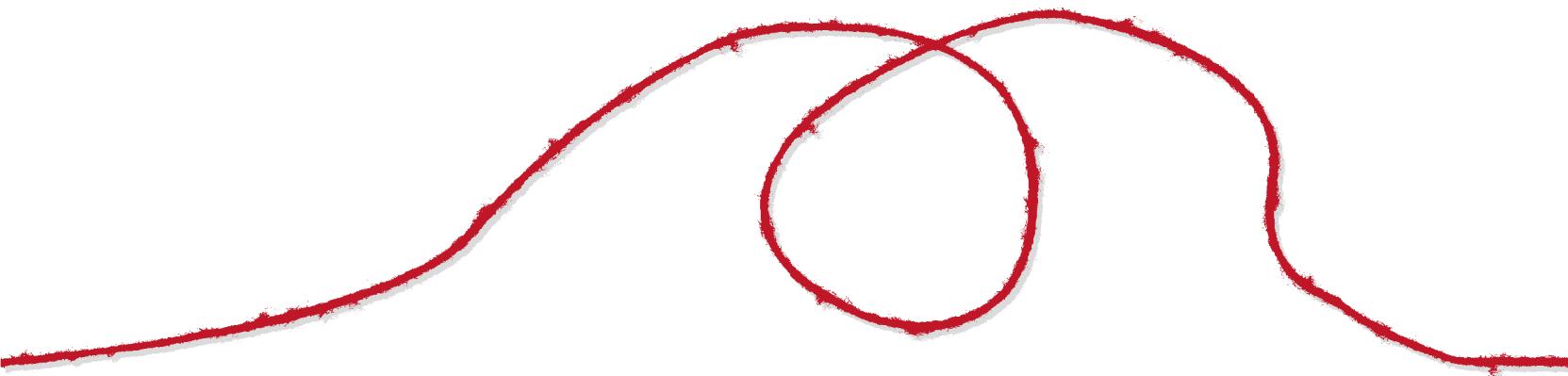
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



***Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie***

# **So war dein Geburtstag**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

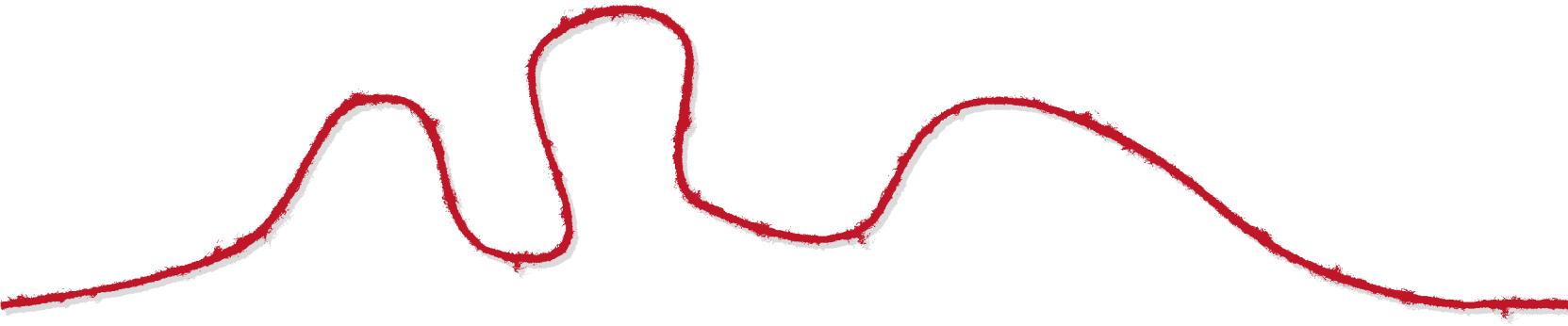
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

**Es gab viele schöne  
Momente mit dir...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

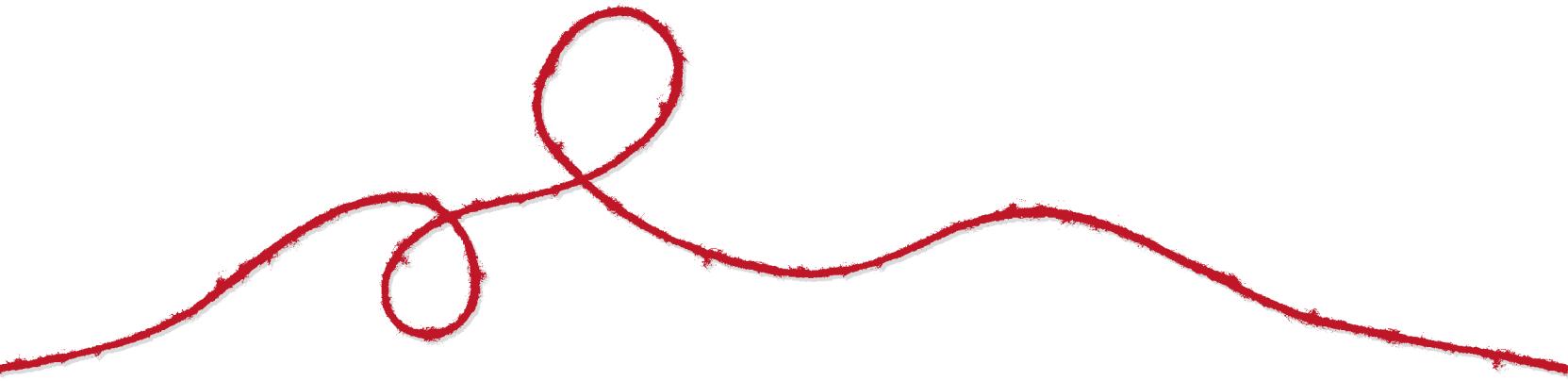
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

# **Was du alles gelernt hast:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

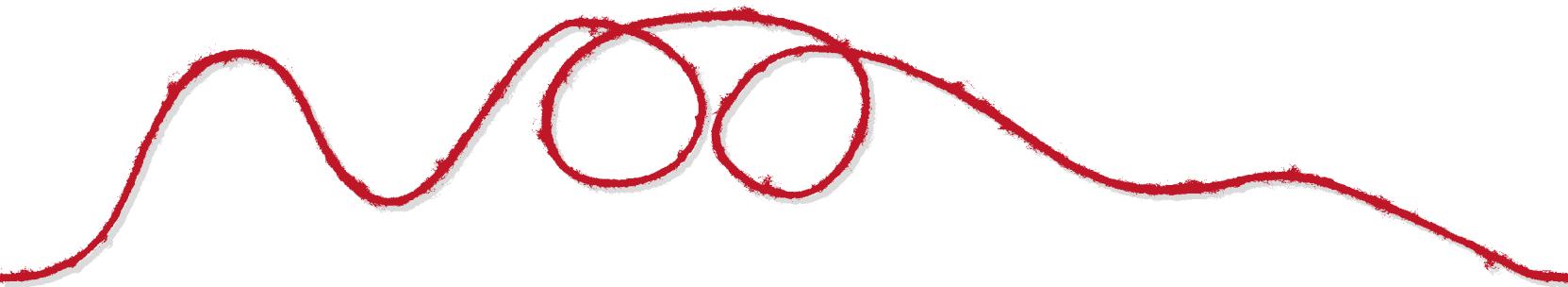
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



***Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie***

# **So hast du dich entwickelt**

So sahst du aus, als du zu uns gekommen bist



Foto einkleben

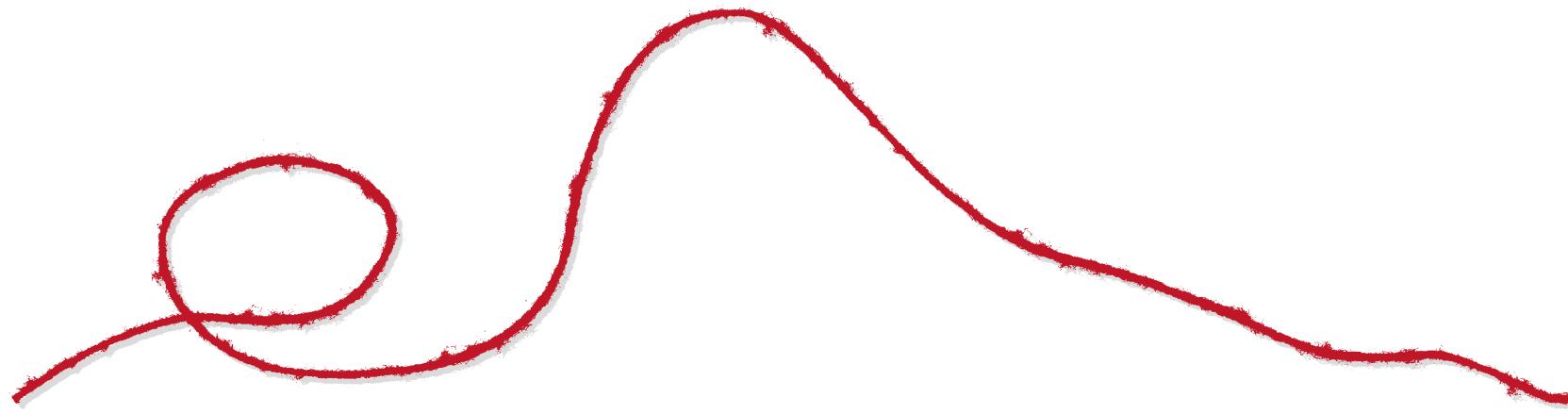
So sahst du später aus



Foto einkleben

\_\_\_\_\_ Zentimeter warst du groß, als du zu uns gekommen bist. Du hast  
\_\_\_\_\_ Kilo gewogen. Als wir Abschied genommen haben, warst du  
\_\_\_\_\_ Zentimeter groß und hast \_\_\_\_\_ Kilo gewogen.

Datum \_\_\_\_\_



*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

# **Dein neuer Lebensort kündigt sich an**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

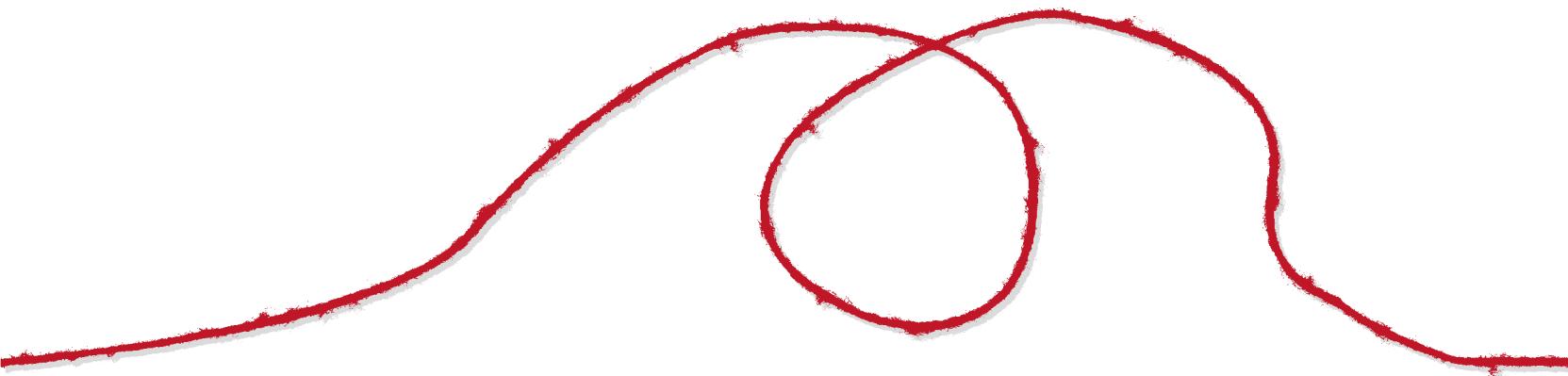
---

---

---

Datum \_\_\_\_\_





***Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie***

# **Ein neues Kennen- lernen beginnt**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

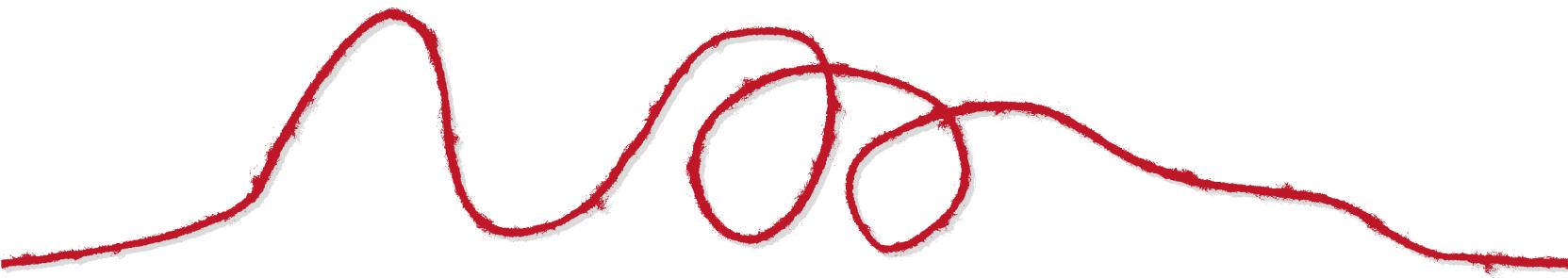
---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



*Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie*

# **Unser Abschied und ein neuer Anfang**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum \_\_\_\_\_



**Herausgeber** Verbund Sozialtherapeutischer Einrichtungen NRW e.V.

Netzwerk Pflegefamilien

Hansestraße 69

48165 Münster

Tel. 0251/68 64 42 -0

[www.netzwerk-pflegefamilien.de](http://www.netzwerk-pflegefamilien.de)

**Text**

Gerburg Berkenheide

Sabrina Damentgen

Steffen Suuck

**Gestaltung**

Schülerinnen und Schüler des Bildungsganges

Gestaltungstechnische Assistenten/Grafik-Design FHR

am Adolph-Kolping-Berufskolleg in Münster,

Dipl. Grafik-Designer Thomas Loy

Überarbeitung zur dritten Auflage von Steffen Suuck

