



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 Sozialpädagogischen 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

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

Podcast: 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 Erlebnisse 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.





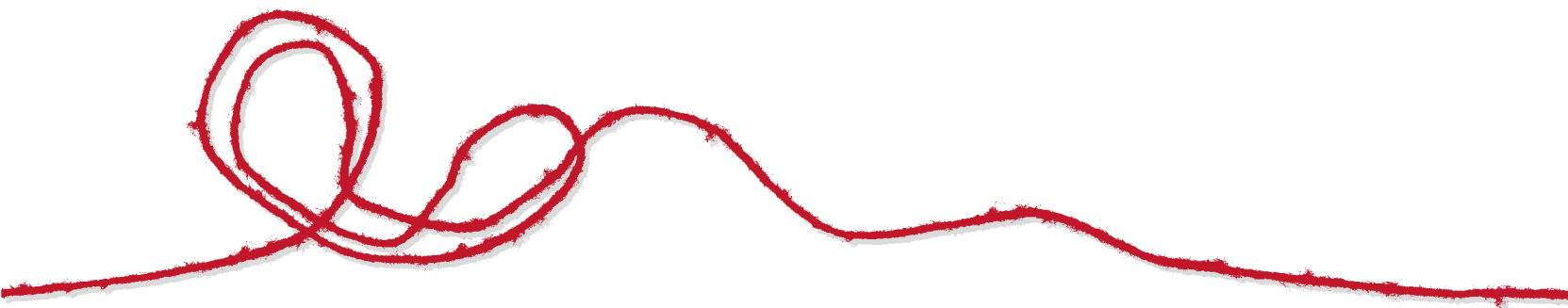
Themen in diesem Buch

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 kennenlernte
- 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 wei-

terzuschreiben. Dabei helfen mir _____



Das bin ich

Ich bin geboren am _____

Meine Augenfarbe ist _____

Meine Haarfarbe ist _____

Ich bin _____ cm groß

Ich mag am liebsten _____

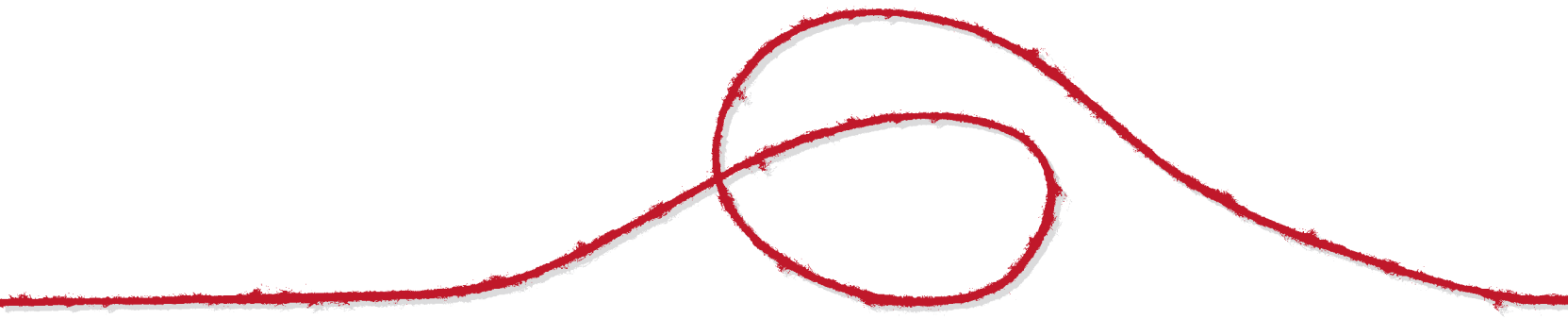
Mein Name _____

Was mein Name bedeutet _____

Ich bin so genannt worden, weil _____

Ich beginne mit dem Lebensbuch am _____

Datum _____



Geburt

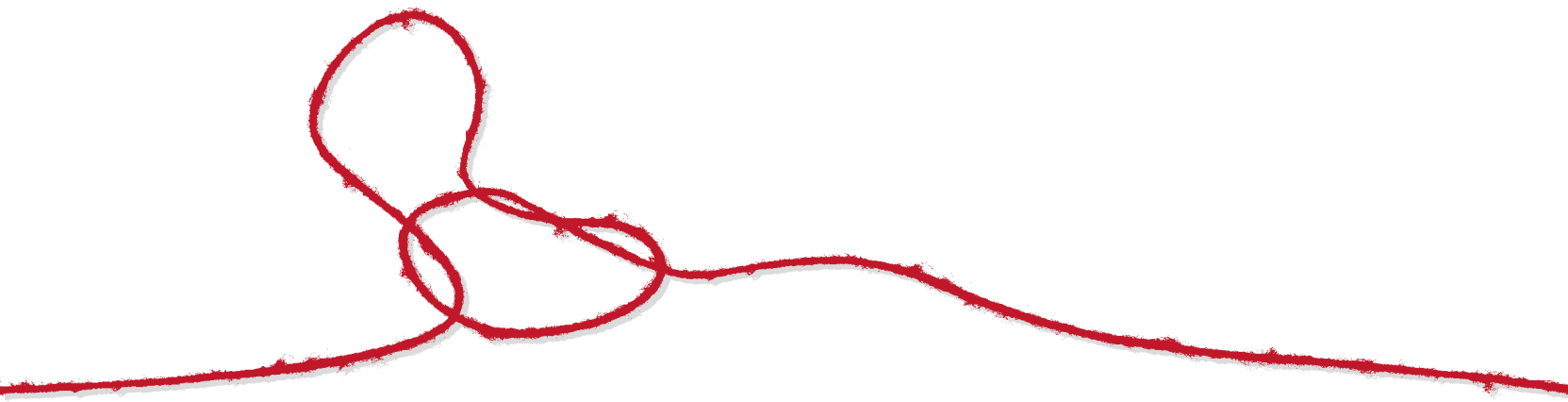
Ich bin geboren am _____ in _____ und um _____ Uhr.

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 _____

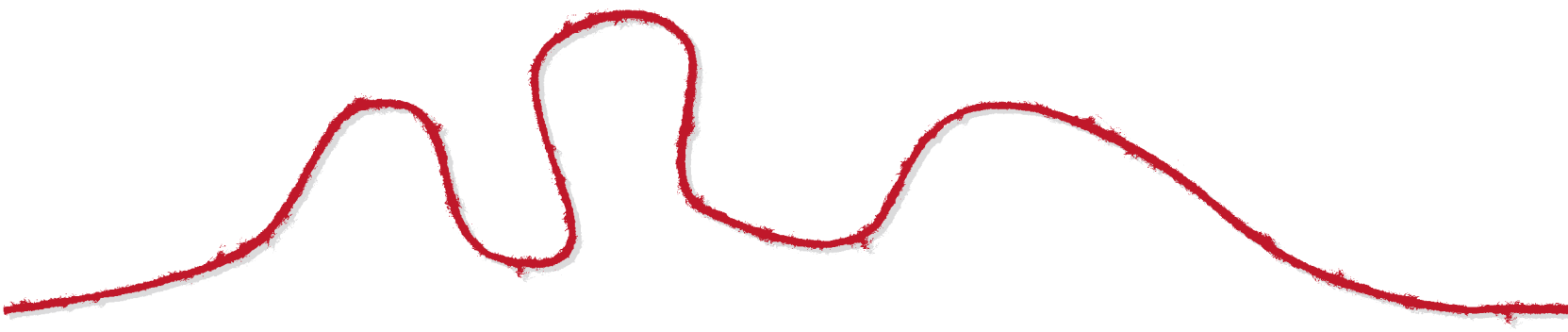
Oma _____

Sie wohnen in _____

Mein Opa und meine Oma haben ____ Kinder.

Meine Onkel und Tanten heißen: _____

Datum _____

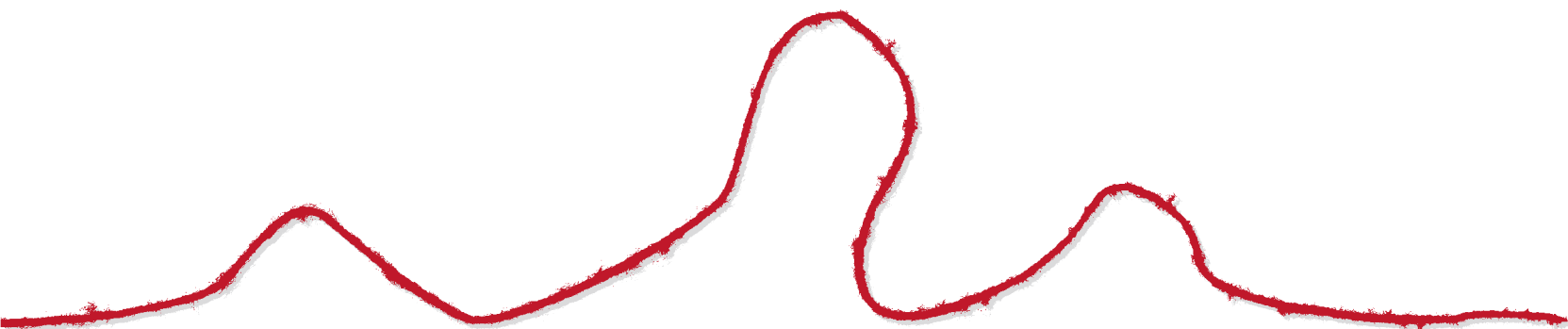


Ähnlichkeiten & Unterschiede

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 _____

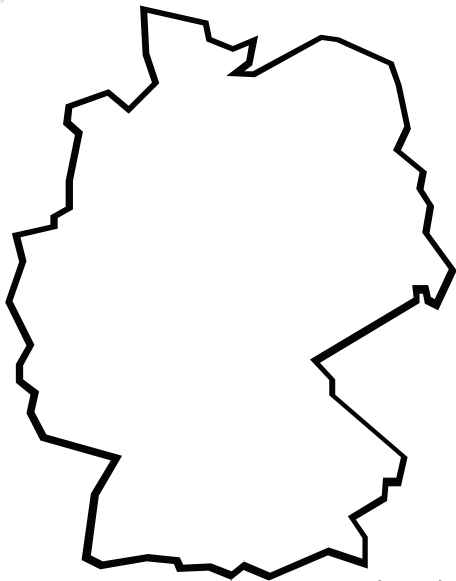


Was ich am liebsten...

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

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 Bereitschafts- pflegefamilie

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 _____

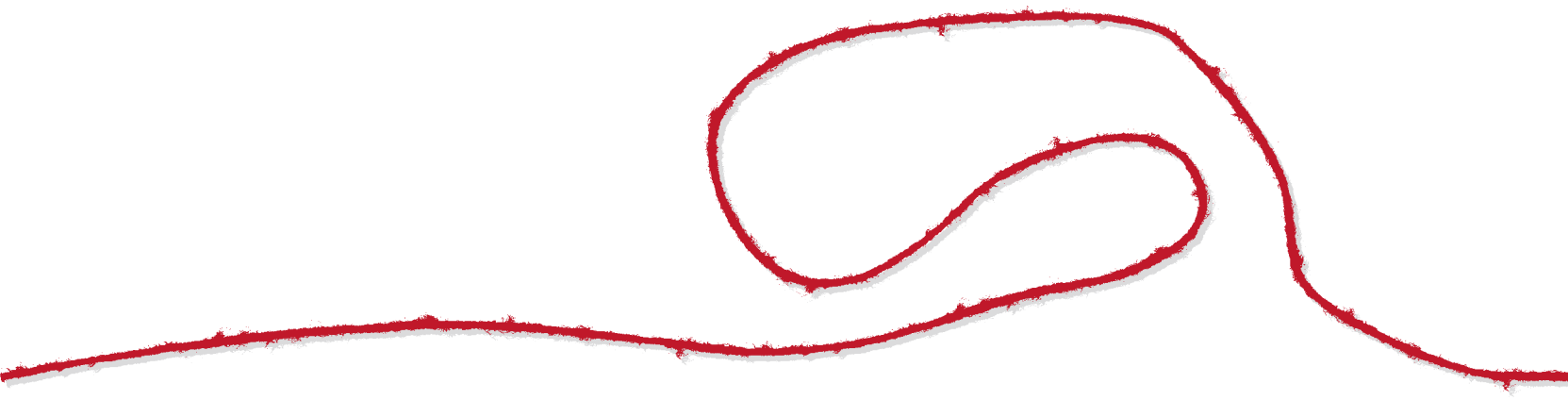
Ich habe dort _____ gelebt.

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

☐

toll

☐

aufregend

☐

spannend

☐

stressig

☐

langweilig

☐

schön

☐

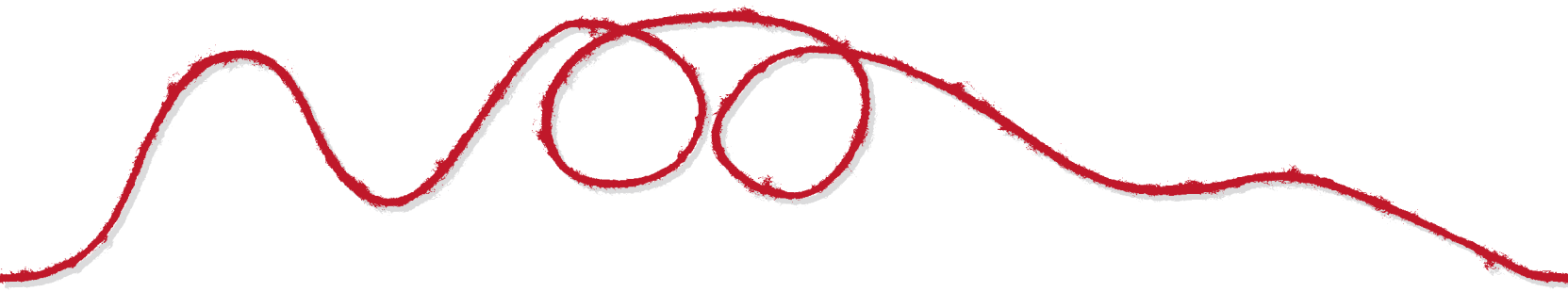
anstrengend

☐

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 _____



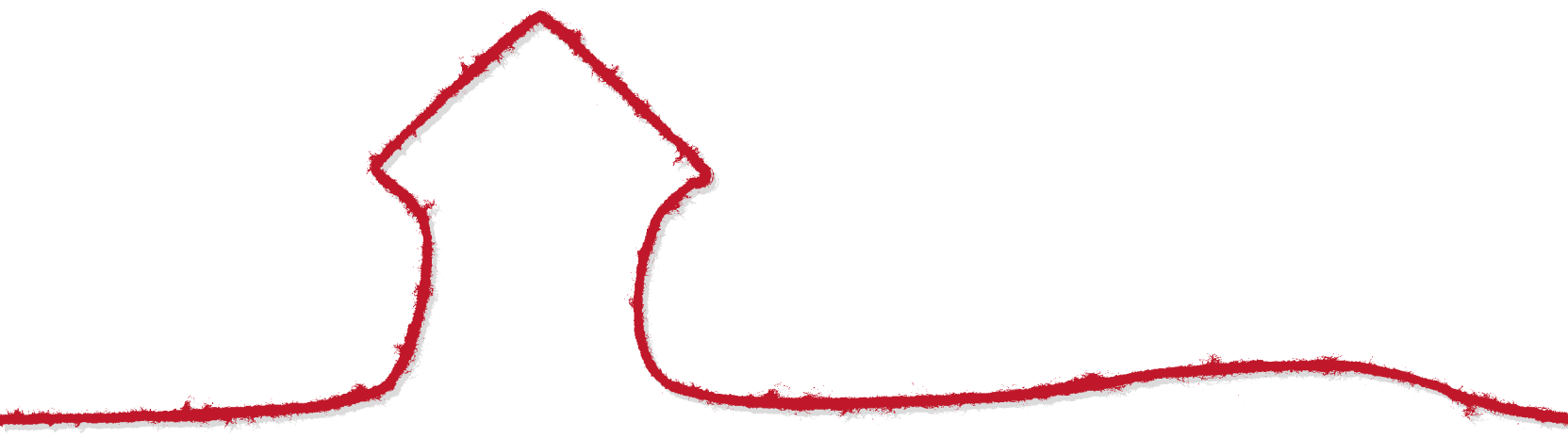


**Vormundschaft
Ergänzungspflege
Pflegschaft**

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 _____

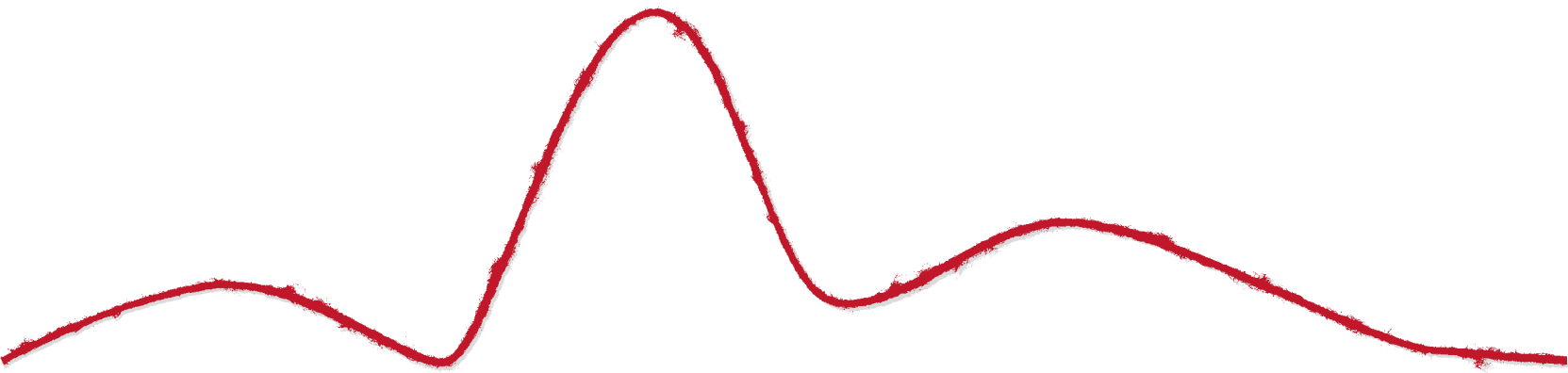


An meiner Seite gibt es



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 Zahnsperre oder _____

Ich bin allergisch gegen _____

Ich muss mit bestimmten Nahrungsmitteln aufpassen, weil _____

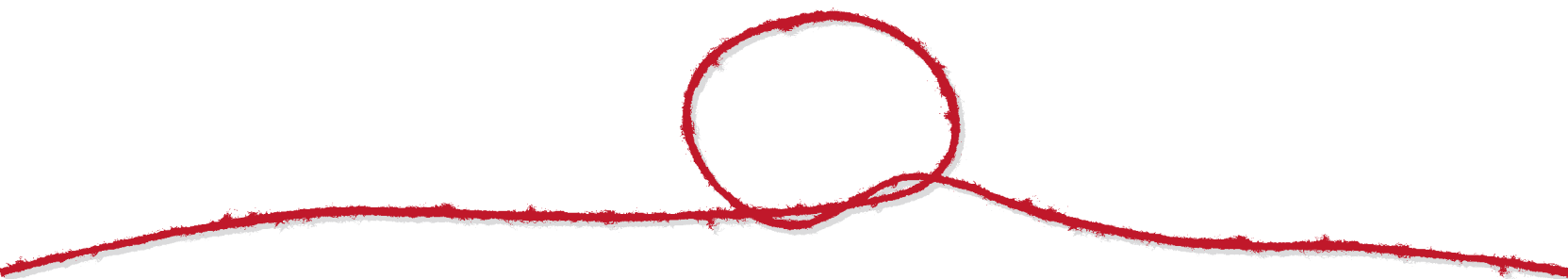
Wegen meiner Krankheit muss ich auf folgende Dinge achten:

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 _____

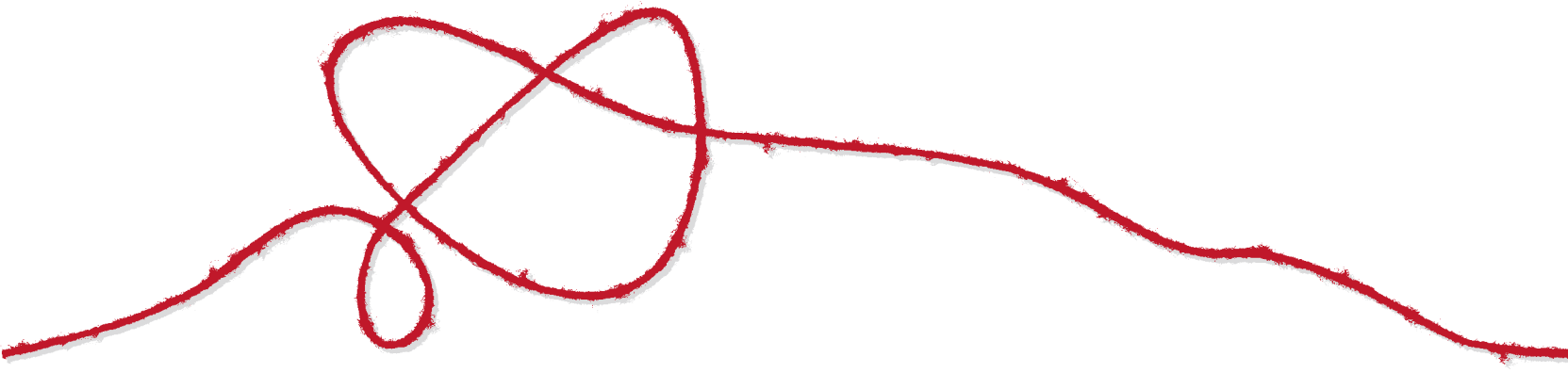
Das war für mich _____

Beim dritten Mal war ich im _____ am _____

weil _____

Das war für mich _____

Datum _____

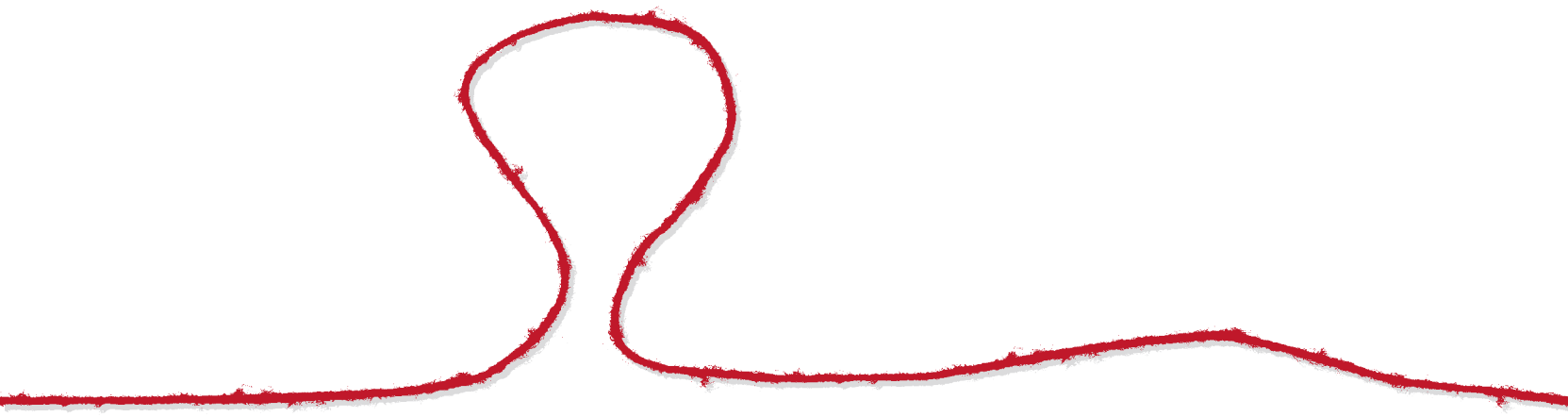


Meine Hobbies

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 _____

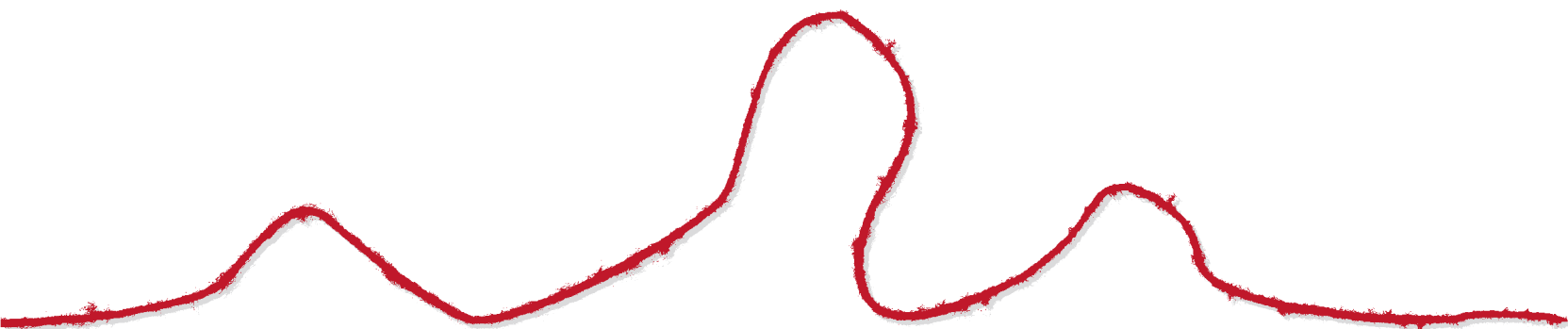


Wenn ich glücklich bin

Wenn ich glücklich bin, dann _____

Andere erkennen, dass ich glücklich bin, an _____

Datum _____

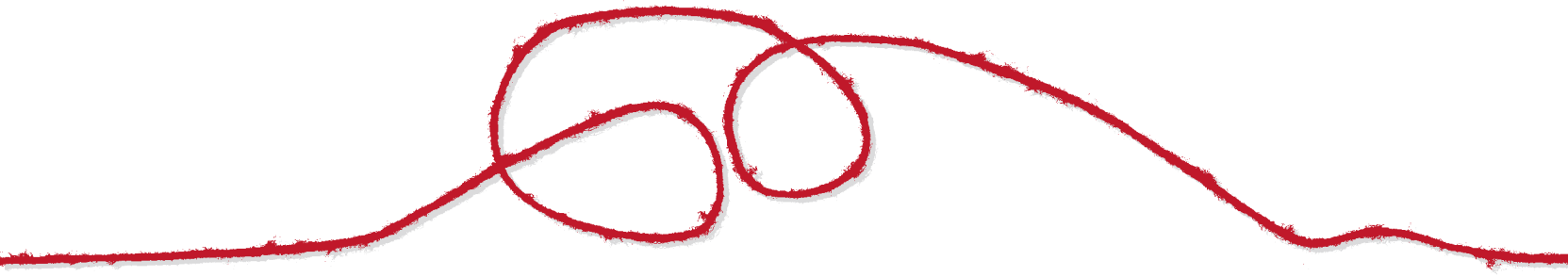


Wenn ich ängstlich bin

Wenn ich ängstlich bin, dann _____

Andere erkennen, dass ich ängstlich bin, an _____

Datum _____

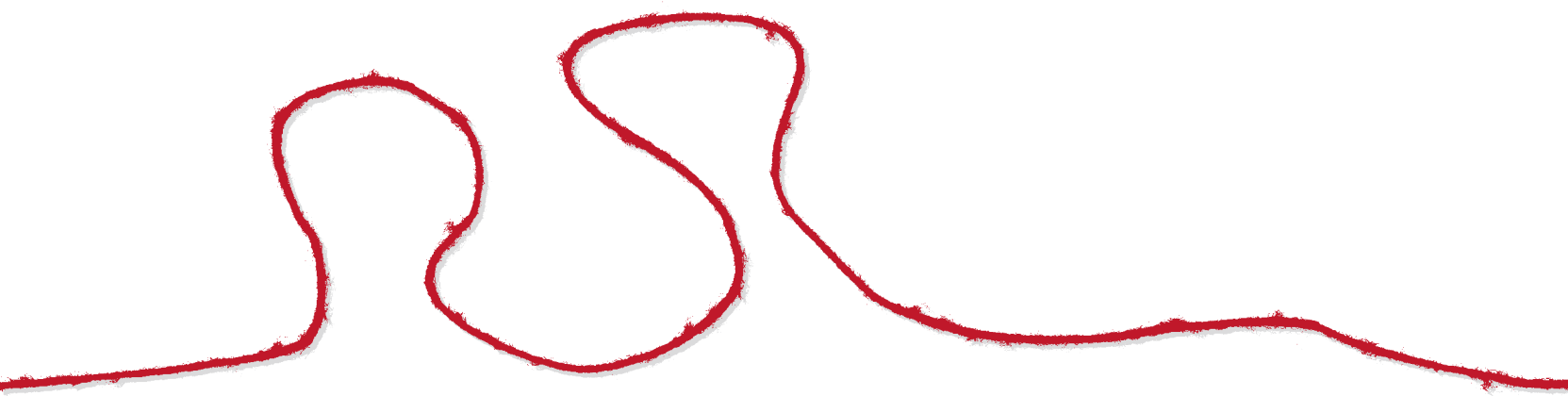


Wenn ich wütend bin

Wenn ich wütend bin, dann _____

Andere erkennen, dass ich wütend bin, an _____

Datum _____

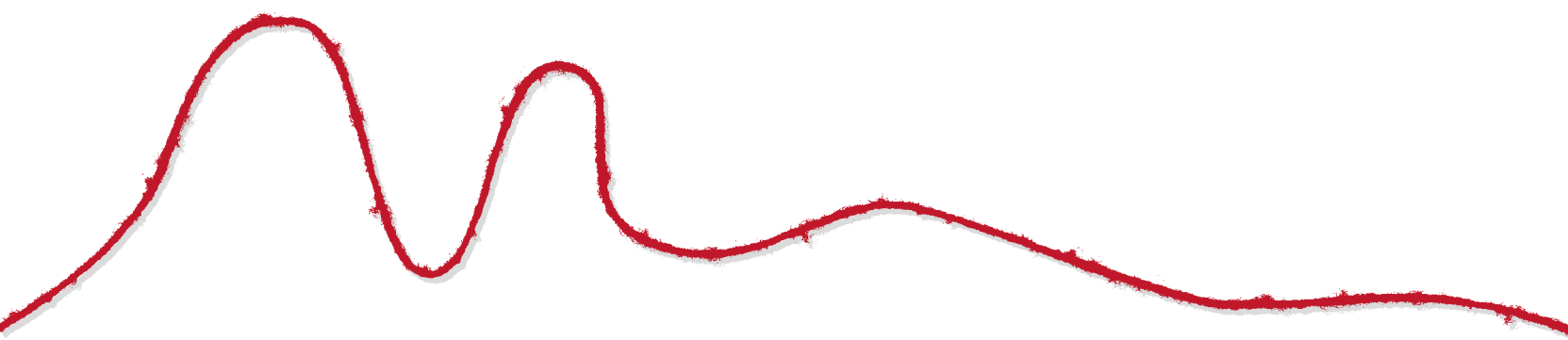


Wenn ich _____ bin,

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 _____



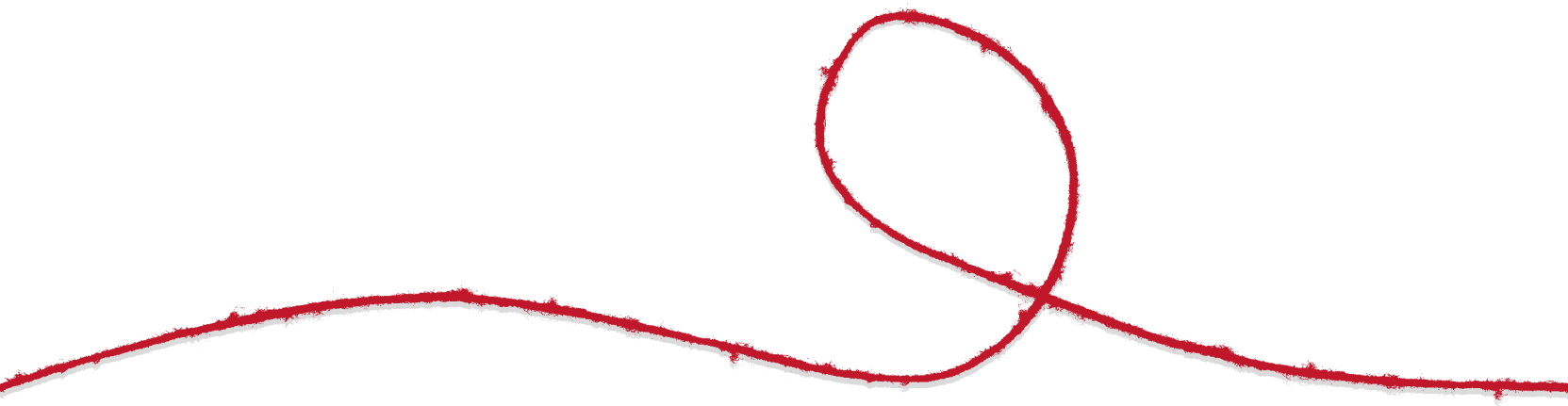
Meine Stärken

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

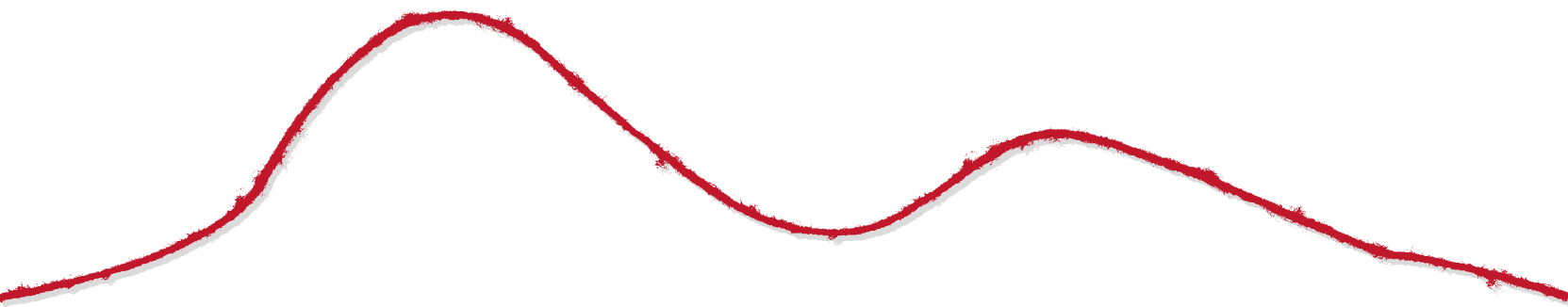
Ich bin Fan

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

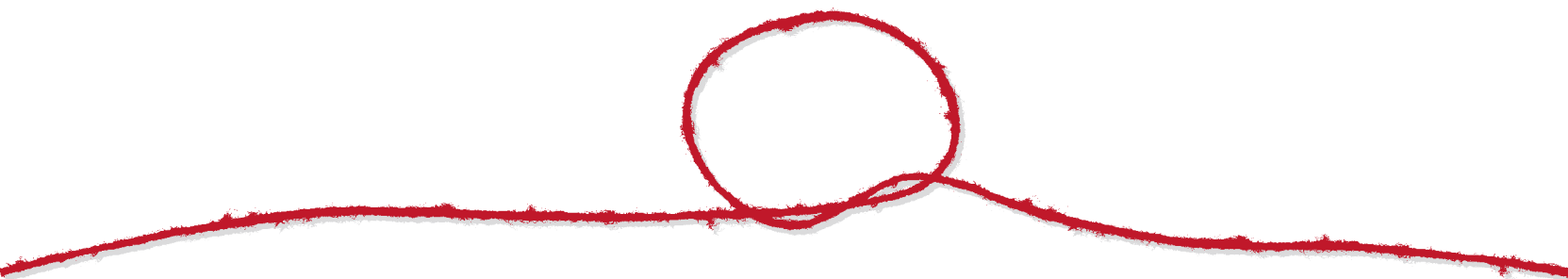
Ich habe meinen Namen geändert. Das war so:

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

Careleaver e.V.

Tel.: 0761-45669242

Web: www.careleaver.de

Mail: info@careleaver.de

Jugend hat Rechte

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

Ombudschaft NRW

Tel.: 0202-29536776

Web: ombudschaft-nrw.de

Mail: team@ombudschaft-nrw.de

BKE Jugendberatung

Web: jugend.bke-beratung.de

Netzwerk

Pflegefamilien

Web: www.netzwerk-pflegefamilien.de

Mail: vse.ms@netzwerk-pflegefamilien.de

Datum _____

So war mein Geburtstag

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Datum _____



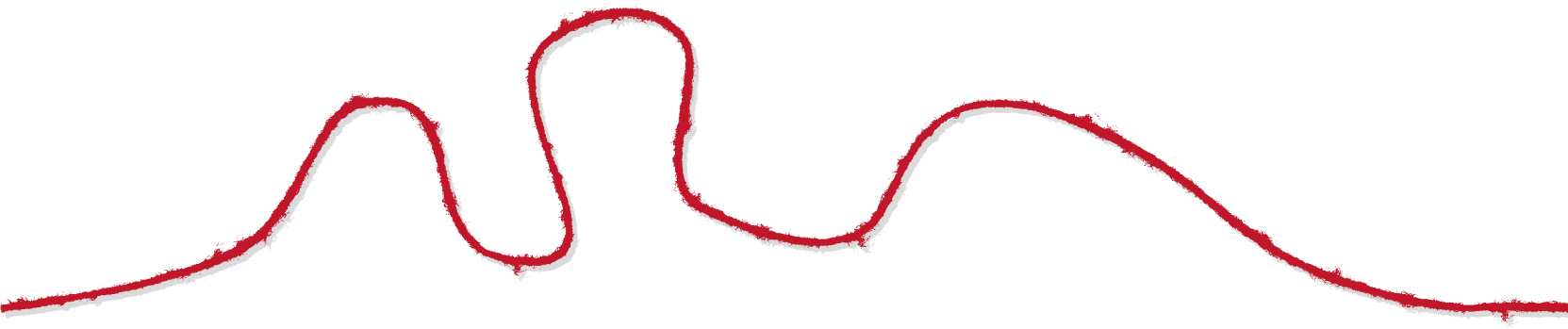
So war mein _____ Geburtstag

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 _____

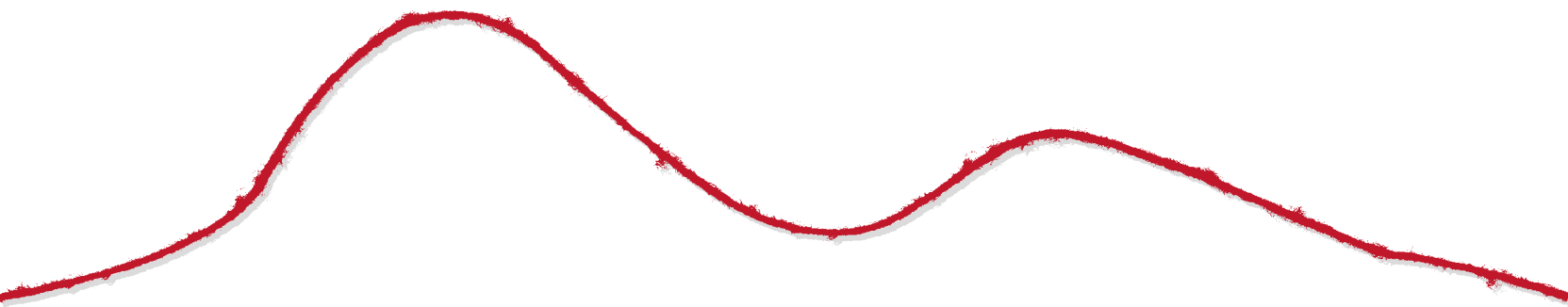
Platz für Fotos

Datum _____



12 horizontal black lines for writing.

Datum _____



Datum _____



12 horizontal black lines for writing.

Datum _____



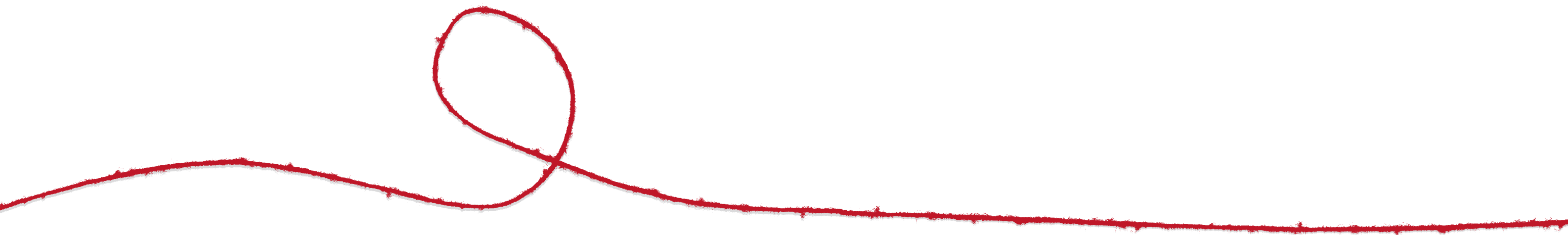
Datum _____



Datum _____



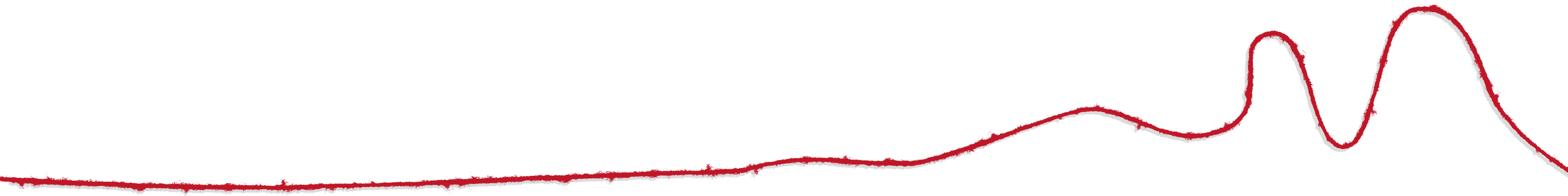
Datum _____



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 _____

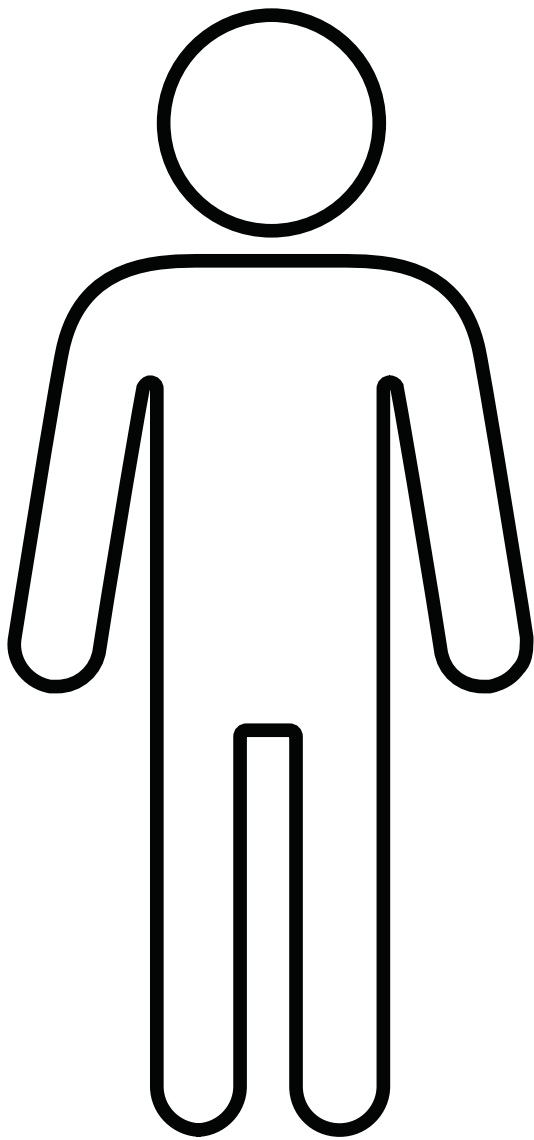
Mein Familien- stammbaum



Gefühlswelten

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

___ zufrieden	___ glücklich	___ traurig	___ entspannt	___ wütend
___ ängstlich	___ nervös	___ akzeptiert	___ stark	___ einsam
___ ohnmächtig	___ schwach	___ erstarrt	___ betäubt	___ lustig
___ stolz	___ abgelehnt	___ verlassen	___ geliebt	___ enttäuscht
___ müde	___ hoffnungslos	___ gelangweilt	___ übersehen	___ witzig
___ unglücklich	___ unzufrieden	___ verrückt	___ wertlos	___ eifersüchtig
___ allein	___ wertvoll	___ anerkannt	___ unsicher	___ sicher
___ zornig	___ überdreht	___ schuldig	___ missbraucht	___ unschuldig
___ krank	___ gesund	___ hoffnungsvoll	___ angespannt	___ verletzt
___ aufgeregt	___ abgewiesen	___ liebenswert	___ befreit	___ 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.

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

Datum _____

A red ribbon graphic that starts from the left edge, curves upwards to form a loop, and then extends to the right edge.

Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

Deine Ankunft bei uns

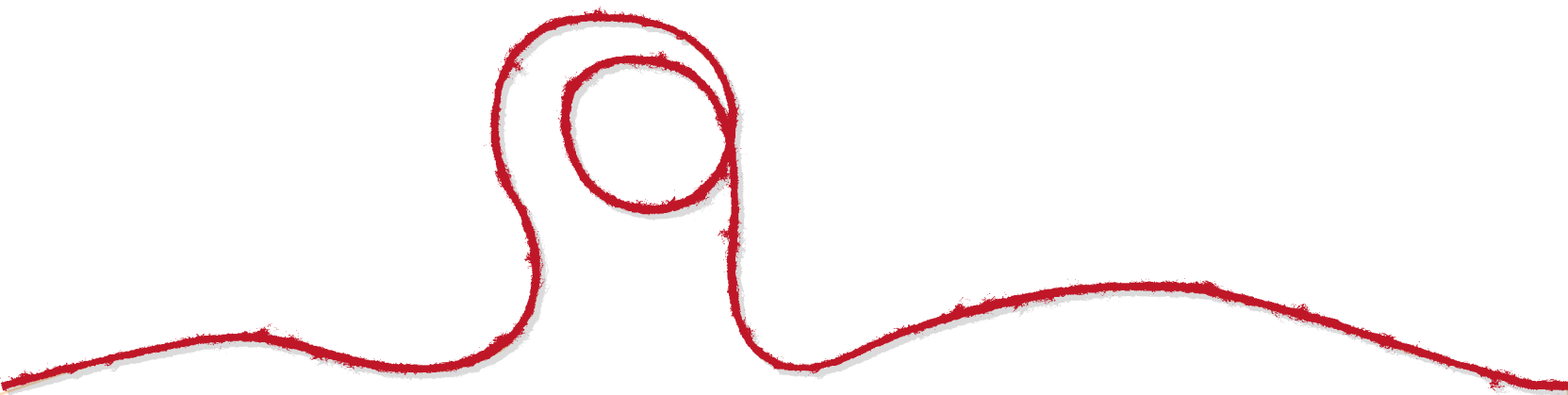
Platz für Fotos

Datum _____

Das wissen wir über deine Eltern

[illegible]

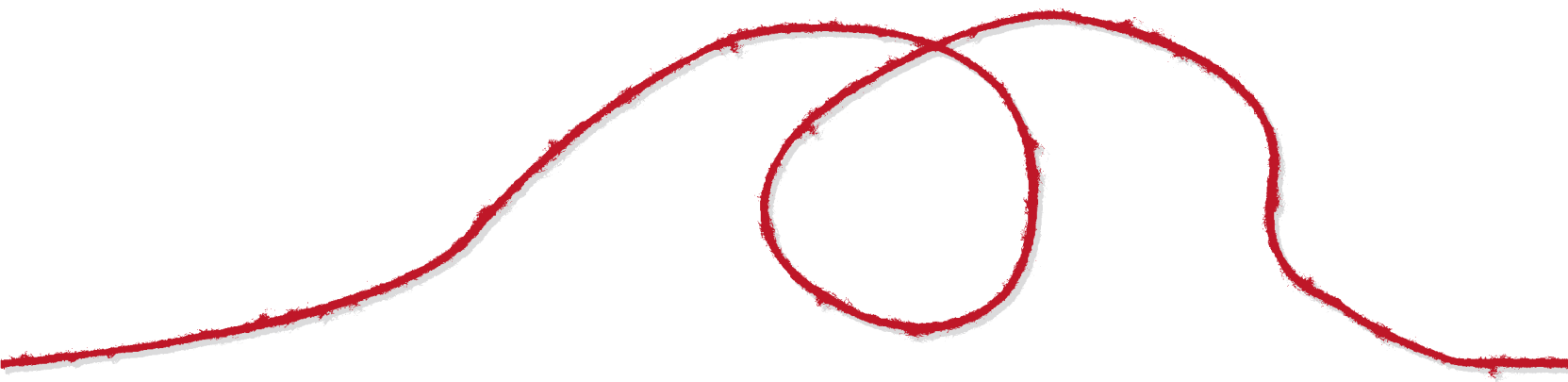
Netzwerk Pflegefamilien 



Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

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

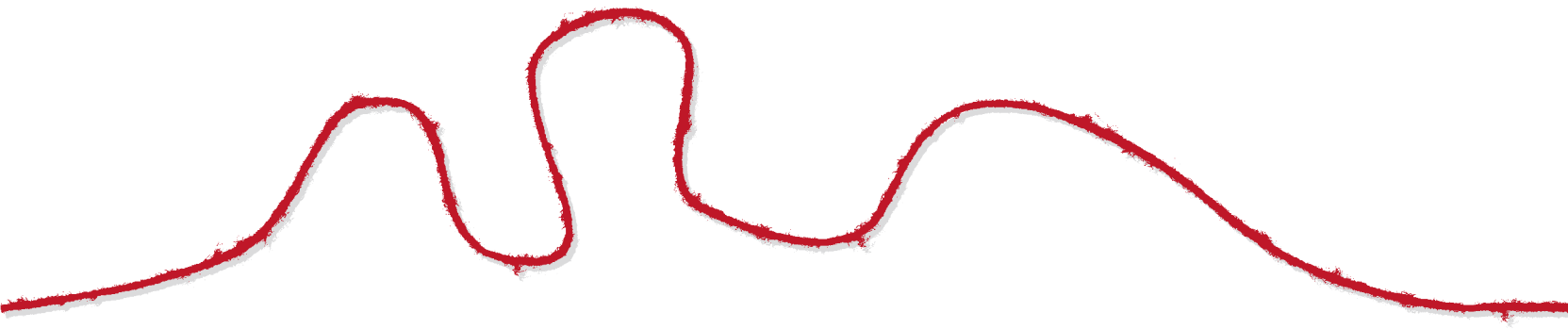
Datum _____



Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

So war dein Geburtstag

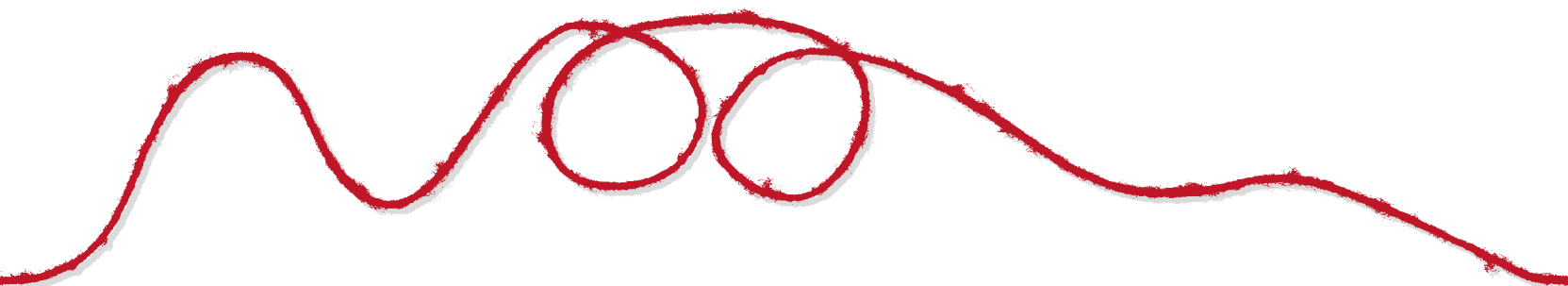
Datum _____



Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

Es gab viele schöne Momente mit dir..

Datum _____



Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

So hast du dich entwickelt

So sahst du aus, als du zu uns gekommen bist

So sahst du später aus

Foto einkleben

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.

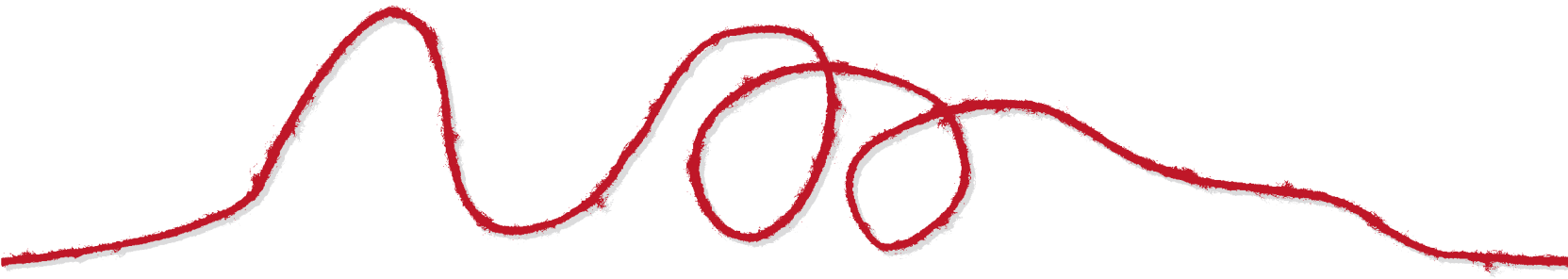
Datum _____



Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

Dein neuer Lebensort kündigt sich an

Datum _____



Meine Zeit in der Bereitschaftspflegefamilie

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

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

