



**Landratsamt  
München**

**Pflegekinderdienst  
im Landkreis München**



## **Seminar für Pflegeeltern**

### **Selbstfürsorge für Pflegeeltern: Kinder in Krisen gelassener begleiten können**

Pflegeeltern begleiten Kinder durch Krisen – jeden Tag, jede Nacht, über Wochen und Monate. Wenn Kinder nicht mehr in ihren Herkunftsfamilien bleiben können und in einer Pflegefamilie aufwachsen, brauchen sie meist eine lange Phase des Ankommens und des Vertrauensaufbaus, weil sie – in den meisten Fällen – eine schwere Krise oder sogar traumatisierende Ereignisse in ihren Herkunftsfamilien erlebt haben. Genauso wichtig wie die Fürsorge für die Kinder ist die Selbstfürsorge der Pflegeeltern für sich selbst, um in der eigenen Kraft bleiben zu können. Deshalb widmet sich dieses Seminar der Psychohygiene und Achtsamkeit für Pflegeeltern.

#### **Die Inhalte im Überblick**

- Selbstfürsorge für Pflegeeltern mit Blick auf das gesamte Familiensystem (hier auch die Pflegegeschwister)
- Innere Balance und Achtsamkeit für Pflegeeltern, Stärkung der eigenen Resilienz
- Gelassenheit statt Impulsivität, Übungen für mehr innere Ruhe
- Perspektivenwechsel: Erkunden der Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds
- Vermittlung einfacher, alltagstauglicher „Werkzeuge“
- „Notfall-Koffer“ für Pflegeeltern

**Zielgruppe:** Pflegeeltern im Landkreis München

Bereitschaftspflege, Verwandtschaftspflege, Langzeitpflege

**Ansprechpartnerin und Organisation:** Sabine Briegel und Maya Nienhaus

**Anmeldung:** Externe Anmeldungen sind leider nicht möglich.