

# BLICKPUNKT

DAS MAGAZIN RUND UMS THEMA PFLEGEKINDER

## Im Fokus

WARUM  
SELBSTFÜRSORGE  
SO WICHTIG IST



**Zum  
Mitnehmen**



REPORTAGE

**Zu Besuch  
bei einer  
Reitpädagogin**

INTERVIEW

**Karen Dabels über  
die Arbeit des  
Pflegeelternrats**

ANALYSE

**Adoption und  
Pflegefamilie: Zwei  
Wege, ein Ziel**

Foto: jacoblund / iStock



**KINDERN EIN**

**ZUHAUSE GEBEN**

**Wir suchen Pflegefamilien!**

Für die dauerhafte oder zeitlich  
befristete Aufnahme von jungen  
Menschen



Mehr Infos unter:  
[www.hamburg.de/pflegekinder](http://www.hamburg.de/pflegekinder)



**Hamburg**

# Was WIRKLICH zählt

Nichts bleibt im Alltag von (Pflege-)Eltern so schnell auf der Strecke wie der Blick auf die eigenen Bedürfnisse.

**K**ein Wunder also, dass bei einer Umfrage auf unserem Instagram-Kanal @hamburger\_pflegekinderhilfe das Thema „Selbstfürsorge“ der mit Abstand häufigste Wunsch für diese Ausgabe war. Ein Wunsch, den wir gerne aufgegriffen haben.

Ab Seite 10 beschäftigen wir uns mit der Frage, warum Selbstfürsorge kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung ist, um langfristig für andere da sein zu können. Den Blick darauf lenkt auch unser **Interview** mit der systemischen Coachin und Resilienztrainerin **Daniela Wiesler** ab Seite 21. Sie zeigt, dass Entlastung nicht immer große Veränderungen braucht – oft sind es die kleinen Dinge, die einen Unterschied machen.

Einen nachhaltigen Eindruck hat bei mir der Besuch bei der **Reitpädagogin** Gudrun Sailer-Maas hinterlassen. Die Reportage „Das Pferd macht ein Beziehungsangebot“ lesen Sie ab Seite 36.

In unserem Diskus-Beitrag „Hohe Hürden“ ab Seite 44 lenkt Anja Hense den Blick auf eine Gruppe von Pflegekindern, deren Situation oft wenig sichtbar ist: nämlich solche mit **Duldung oder ohne Pass**. Der Artikel macht deutlich, welche zusätzlichen Herausforderungen sie und ihre Familien bewältigen müssen.

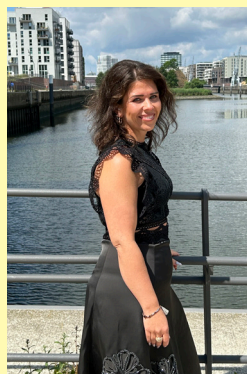
Zum Schluss möchte ich **Danke** sagen. Danke an alle, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben – sei es in der AG Öffentlichkeitsarbeit, mit Themenideen, Anregungen oder Kommentaren in den sozialen Medien. Nicht alle Namen finden sich im Impressum wieder, doch jede einzelne Rückmeldung trägt dazu bei, den BLICKPUNKT Pflegekinder lebendig und relevant zu halten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe,  
**Sabine Scholz-Hinton**



**Anna Jongue**

arbeitet seit zwei Jahren in der Zentralen Pflegestellenvermittlung und begleitete zuvor sechs Jahre lang Pflegefamilien in Altona. Besonders am Herzen liegt ihr das Thema Pflegeelternschaft und Adoption: Sie setzt sich dafür ein, das Pflege als Chance für Familien sichtbar zu machen. Für diese Ausgabe hat sie eine Hintergrundanalyse zu diesem Thema verfasst (ab S. 30).



**Jessica Wilken**

ist Sozialpädagogin und systemische Kinder- und Jugendtherapeutin. Nach vielen Jahren in der Jugendhilfe und im Pflegekinderdienst Altona koordiniert sie heute die Hamburger Pflegekinderdienste. Ihr Anliegen ist es, die Rahmenbedingungen für Pflegekinder und ihre Familien zu verbessern. Für dieses Heft hat sie unter anderem an der Titelgeschichte mitgewirkt (ab S. 18).



# Inhaltsverzeichnis



BLICKPUNKT-Magazin Ausgabe 01 | 2026



## 10

### Selbstfürsorge

Warum es so wichtig ist, auf sich selbst zu achten

## 25

### Kurz erklärt

Was macht das neue Projekt Careleaving-Patenschaften?



## 26

### Pflegeelternrat

Karen Dabels über ihre Arbeit für Pflegefamilien

## 30

### Zwei Wege, ein Ziel

Über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Adoption und Pflegefamilie

## 34

### Mein Blick auf die Jugendhilfe

„Ich fühle mich nicht wie ein Pflegekind“

## 36

### Reitpädagogik

„Das Pferd macht ein Beziehungsangebot“

## 40

### Bereitschaftspflege

Eine Pflegefamilie erzählt vom Kennenlernen und Abschiednehmen

## 44

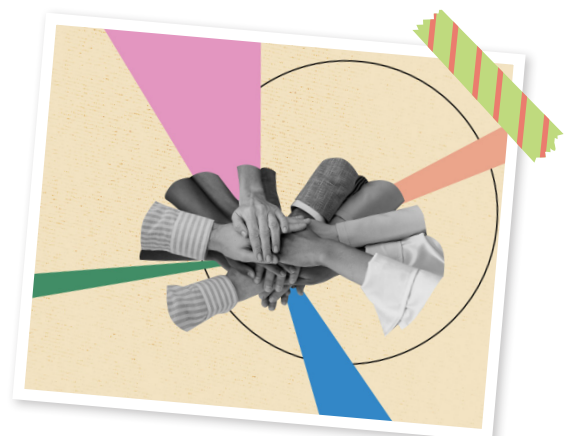
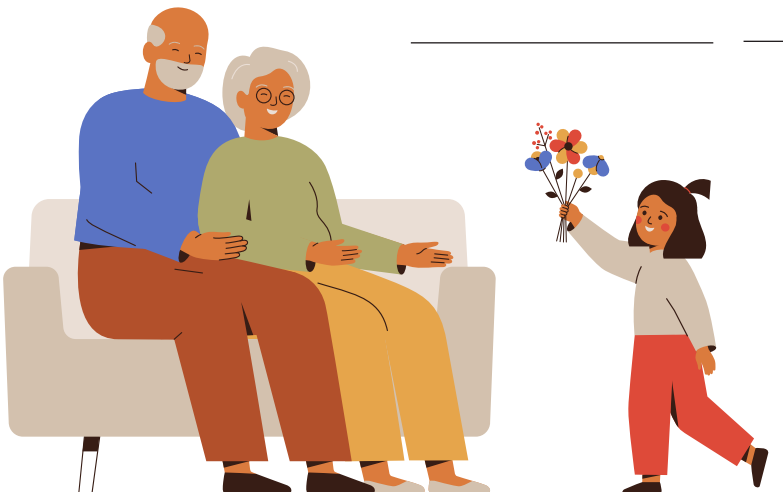
### Hohe Hürden

Im Diskurs über Pflegekinder mit Duldung oder ohne Pass



### Standards

Editorial	03
Kosmos	05
Rätsel	43
Impressum	49
Ein Foto und seine Geschichte	50
Veranstaltungskalender	52
Wichtige Anlaufstellen	54



# KOSMOS

Pflegeelternschaft –  
Zeit, die prägt

Mit der bundesweiten Kampagne „Pflegeelternschaft – Zeit, die prägt“ macht das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf die besondere Bedeutung von Pflegefamilien aufmerksam. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, was es bedeutet, Kindern in herausfordernden Lebenssituationen verlässliche Beziehungen, Stabilität und neue Perspektiven zu geben. Die Kampagne zeigt anhand verschiedener Einblicke aus der Praxis, wie Pflegeeltern Kinder im Alltag begleiten und welche prägende Rolle diese Beziehungsarbeit für ihre Entwicklung spielen kann. Ziel ist es, mehr Menschen für ein Engagement als Pflegeeltern zu sensibilisieren und über die vielfältigen Formen der Pflegeelternschaft zu informieren.

Erste Informationen für Interessierte gibt es in Hamburg unter: [www.hamburg.de/pflegekinder](http://www.hamburg.de/pflegekinder)



## 25 Jahre PFIFF-Patenschaften

Mit einem Mitmach-Zirkus wurde 2025 dieses besondere Jubiläum gefeiert. Gemeinsam mit Pat:innen, Familien, Kindern und langjährigen Wegbegleiter:innen entstand ein Tag

voller Begegnungen. Gefeiert wurde in der TRIBÜHNE. Das Team Patenschaften freut sich immer über neue Interessierte, die eine Patenschaft übernehmen möchten.



[www.pfiff-hamburg.de/patenschaften](http://www.pfiff-hamburg.de/patenschaften)



<https://tlp.de/fqfl>

## Die aktuellen Pflegegeldpauschalen

Die Freie und Hansestadt Hamburg hat die Pflegegeldpauschalen zum 1. Januar 2026 erneut angepasst und folgte damit den Empfehlungen des „Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge e.V.“. Mit der Anpassung wurde auf gestiegene Lebenshaltungskosten reagiert. Eine Übersicht der aktuellen Pflegesätze steht online zur Verfügung.



### Ehrung erhalten

Das Team des Projekts „Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern“ wurde im Rahmen des 12. Town & Country Stiftungspreises mit einer Urkunde sowie einer Förderung in Höhe von 1.000 Euro ausgezeichnet. Die Übergabe fand in besonderer Atmosphäre in einem Musterhaus in Lüneburg statt, wo zahlreiche Preisträger:innen aus der Region zusammenkamen. Neben der Auszeichnung bot sich Gelegenheit für Vernetzung mit engagierten Projekten aus Hamburg und Lüneburg. Die Auszeichnung versteht das Team als wertvolle Anerkennung für das Engagement der beteiligten Ehrenamtlichen, die das Projekt maßgeblich tragen und ermöglichen. Zugleich trägt die Förderung dazu bei, die Arbeit des Teams sichtbar zu machen und neue interessierte Menschen für eine Beteiligung zu gewinnen.

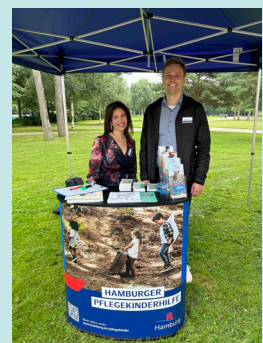
## Weihnachtstag der HSV-Stiftung



Die HSV-Stiftung hat auch 2025 wieder ihren alljährlichen Weihnachtstag veranstaltet. Zahlreiche Hamburger Pflegekinder durften sich über ein Weihnachtsgeschenk freuen. Wir sagen Danke für das Engagement des Vereins, den Spieler:innen, die sich jedes Jahr beteiligen, und natürlich den vielen Menschen, die Wünsche vom digitalen Weihnachtsbaum ausgewählt und erfüllt haben.

### Ein Tag im Tierpark

Im Juli 2025 fand erstmals ein besonderer Aktionstag für Hamburger Pflegefamilien statt: ein gemeinsamer Ausflug in den Tierpark Hagenbeck. Die Hamburger Pflegekinderhilfe war mit einem Stand vor Ort vertreten, verteilte Eintrittskarten und kleine Goodies und kam mit vielen Familien ins Gespräch. Rund 150 Hamburger Pflegefamilien folgten der Einladung und verbrachten einen schönen Tag im Tierpark. Besonders in Erinnerung bleiben die vielen strahlenden – und am Ende des Tages auch müden – Kindergesichter.



## \* Buchverlosung \*



Ankommen. Abschied nehmen. Neu beginnen. Mit den beiden Fachbüchern „Hallo Pflegefamilie“ und „Ciao Pflegefamilie“ hat das Kompetenzzentrum Pflegekinder zwei besondere Publikationen vorgelegt.

„Hallo Pflegefamilie“ beschreibt das Ankommen in einer neuen Lebenssituation. In 60 liebevoll illustrierten Szenen geht es um erste Begegnungen, Annäherung und das Einfinden in ein neues Familiensystem – ein Buch, das Orientierung gibt und Sicherheit vermitteln kann.

„Ciao Pflegefamilie“ thematisiert den Übergang aus der Pflegefamilie heraus. In 40 illustrierten Szenen werden Abschied, Aufbruch und neue Perspektiven aufbereitet – eingebettet in die Strukturen der Kinder- und Jugendhilfe und mit Blick auf das, was vor den jungen Menschen liegt.

Wir verlosen je ein Exemplar der beiden Bücher. Mitmachen ist ganz einfach: Eine kurze E-Mail mit dem Betreff des gewünschten Buchtitels an [pfiff@pfiff-hamburg.de](mailto:pfiff@pfiff-hamburg.de) senden.

Teilnahmeschluss ist der 31. Oktober 2026. Die Gewinner:innen werden ausgelost und anschließend direkt benachrichtigt.

Die Bücher sowie weitere Publikationen gibt es auch im Shop des Kompetenzzentrums:

<https://kompetenzzentrum-pflegekinder.de/publikationen-uebersicht/>



**Kinder sollten mit dem  
Bewusstsein aufwachsen können,  
dass sie so akzeptiert werden,  
wie sie sind.**

Irmela Wiemann



<https://tip.de/ubxu0>

### In Verbindung bleiben

Sie wollen über Fortbildungen des Bildungszentrums Hamburger Pflegefamilien und Patenschaften auf dem Laufenden bleiben? Dann melden Sie sich doch für den Newsletter an!

Anmeldung unter dem Link im QR-Code.



## Das neu aufgestellte Team Bildungszentrum

Das Team des Bildungszentrum Hamburger Pflegefamilien und Patenschaften um Berthold Glauer-Voß, Stefanie Kägeler, Sabine Erdmann und Dörte Kaffsack wird seit März 2026 durch Irena Sijakov (mittig stehend) verstärkt. Die Sozialpädagogin bringt umfangreiche Berufserfahrung mit,

unter anderem aus dem Jugendamt und dem Pflegekinderdienst. Ergänzt wird diese fachliche Perspektive durch ihre persönliche Erfahrung: Als Mutter von drei Kindern und zwei Pflegeöchtern kennt sie sowohl die Herausforderungen als auch die bereichernden Seiten des Lebens in einer Pflegefamilie.

## Hand in Hand für Norddeutschland

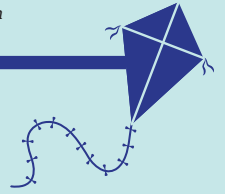
Im Rahmen der NDR-Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“, diesmal unter dem Motto „Leben ohne Sucht“, entstand ein Radiobeitrag, der sich mit der Situation von Pflegekindern und FASD (Fetale Alkoholspektrumstörung) beschäftigte. Im Mittelpunkt der Sendung auf NDR 90,3 steht die Perspektive der Bereitschaftspflegemutter Elisa Antczak, sowie die fachliche Einschätzung von Sorina Miers, Geschäftsführerin von PFIFF. Sie berichten über den Alltag von und mit vulnerablen Kindern, die häufig mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufgrund von FASD leben.

Der kurze Beitrag kann noch bis zum 22.12.2026 unter dem Link im QR-Code nachgehört werden.



<https://www.ndr.de/903/fuer-die-kleinen-da-pflegemutter-fuer-kinder-suechtiger-eltern,audio-366356.html>

Fotos: privat



## Regenbogenkinderfest: Wir sind wieder dabei!



Zum ersten Mal waren PFIFF und die Hamburger Pflegekinderhilfe im September 2025 mit einem gemeinsamen Stand beim Hamburger Regenbogenkinderfest vertreten. Das Fest von Queere Familien Hamburg bot ein vielfältiges Programm, eine offene Atmosphäre und zahlreiche Möglichkeiten für Austausch und Begegnung. Besonders wertvoll waren die vielen Gespräche mit Familien, Fachkräften und Interessierten sowie der Austausch mit Michaela Peponis, Staatsrätin für Familie und Jugend in der Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung. Die positive Resonanz und die besondere Stimmung haben dazu beigetragen, dass bereits feststeht: Auch 2026 werden PFIFF und die Hamburger Pflegekinderhilfe mit einem Infostand dabei sein. Das 14. Regenbogenkinderfest findet am Sonntag, den 27. September 2026 von 14:30 bis 17:30 Uhr im Schrödingers statt.



**KINDERN EIN ZUHAUSE GEBEN.**

**HAMBURG SUCHT PFLEGEFAMILIEN!**

Donnerstag, 30.07.2026, 18.30 – 20.30 Uhr, PRIDE HOUSE Seminarraum 2



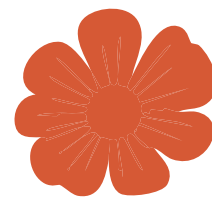
Mehr Infos unter:  
[www.hamburg.de/pflegekinder](http://www.hamburg.de/pflegekinder)

# SELBST- FÜRSORGE IST KEIN »NICE TO HAVE«

Autor:innen: Lilli Mücke, Sascha Weger



Zwischen Schule, Terminen, Konflikten und Care-Arbeit bleibt die eigene Erholung im Alltag von Pflegefamilien oft auf der Strecke. Doch Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage, um Kindern langfristig Sicherheit, Stabilität und Beziehung geben zu können. In unserem Titelthema zeigen Pflegefamilien und Fachkräfte, wie Entlastung gelingen kann – durch kleine Rituale, Unterstützung im Alltag und den Mut, Hilfe anzunehmen.



**P**flegefamilien leisten jeden Tag Enormes. Zwischen Schule, Terminen, Konflikten und Care-Arbeit bleibt die eigene Erholung jedoch oft auf der Strecke. Dabei ist Selbstfürsorge kein „Nice to have“, sondern

eine wichtige Grundlage, um Kindern langfristig Sicherheit, Stabilität und Beziehung geben zu können.

Selbstfürsorge klingt für viele Menschen zunächst nach einem gut gemeinten Ratschlag. Nach Sätzen wie: „Mach mal Pause“ oder „Achte besser auf dich“. Im Alltag von Pflegefamilien wirkt das oft weit entfernt von der Realität. Zwischen Schule, Therapien, Hilfeplangesprächen, Konflikten und Familienalltag bleibt wenig Raum für Erholung.

Und trotzdem ist Selbstfürsorge kein zusätzlicher Punkt auf der To-do-Liste. Sie ist eine zentrale Voraussetzung dafür, die anspruchsvolle Aufgabe als Pflegefamilie langfristig tragen zu können.

Pflegeeltern leisten jeden Tag Außergewöhnliches. Sie begleiten Kinder, die häufig belastende Erfahrungen, Unsicherheiten oder traumatische Erlebnisse mitbringen. Sie geben Stabilität, Sicherheit und Beziehung – oft über viele Jahre hinweg. Gleichzeitig geraten die eigenen Bedürfnisse dabei leicht in den Hintergrund.

„Ich habe keine Zeit dafür“ ist ein Satz, der in diesem Zusammenhang häufig fällt. Gemeint ist meist die eigene Pause, die eigene Erholung oder schlicht ein Moment ohne Verantwortung. Doch wenn Selbstfürsorge dauerhaft verschoben wird, entsteht langfristig ein Risiko für Überlastung.

## **SELBSTFÜRSORGE GEHÖRT ZUR PFLEGE- ELTERN SCHAFT DAZU**

Selbstfürsorge bedeutet nicht, weniger für Kinder da zu sein. Im Gegenteil. Sie hilft dabei, die eigene Kraft zu erhalten.

Wer dauerhaft über die eigenen Grenzen geht, verliert irgendwann die Energie, die es für Beziehung, Geduld und Feinfühligkeit braucht. Gerade Pflegekinder benötigen jedoch verlässliche Erwachsene, die emotional präsent bleiben können – auch in schwierigen Situationen.

Pflegeeltern tragen deshalb nicht nur Verantwortung für ihre Kinder, sondern auch für sich selbst. Damit sind sie zugleich wichtige Vorbilder. Kinder erleben, wie Erwachsene mit Stress umgehen, ob sie Hilfe annehmen und ob sie eigene Grenzen ernst nehmen.

Gerade für Kinder mit unsicheren Beziehungserfahrungen ist das eine wichtige Botschaft: Man darf auf sich selbst achten, ohne Beziehungen zu gefährden.

Auch bei der sogenannten Co-Regulation spielt Selbstfürsorge eine zentrale Rolle. Kinder orientieren sich am Nervensystem ihrer Bezugspersonen. Eine ruhige Stimme, ein entspannter Atem oder körperliche Präsenz helfen Kindern dabei, intensive Gefühle zu regulieren. Das gelingt jedoch nur, wenn Erwachsene ihre eigenen Belastungsgrenzen wahrnehmen und ernst nehmen.

## **KLEINE RITUALE KÖNNEN VIEL VERÄNDERN**

Selbstfürsorge muss nicht groß oder aufwendig sein. Oft sind es kleine Rituale, die im Alltag stabilisieren.

Eine Tasse Tee am Morgen, bevor der Rest der Familie wach ist. Ein kurzer Spaziergang ohne Handy. Ein bewusstes Mittagessen im Grünen. Musik hören, ein paar Minuten lesen oder abends drei schöne Momente des Tages notieren.

Solche kleinen Unterbrechungen wirken oft unscheinbar, können das Nervensystem aber spürbar beruhigen. Sie schaffen kurze Momente von Ruhe, Orientierung und Selbstwahrnehmung – gerade in einem Alltag, der häufig von Anspannung geprägt ist.

Selbstfürsorge bedeutet dabei auch, die eigenen Kraftquellen zu kennen: Was tut mir gut? Was gibt mir Energie? Und woran merke ich, dass meine Belastungsgrenze erreicht ist? Mehr dazu auch in unserem Interview mit der systemischen Coachin und Resilienztrainerin Daniela Wiesler ab Seite 21.

## **VERANTWORTUNG TEILEN STATT ALLES ALLEIN TRAGEN**

Viele Pflegeeltern haben den Anspruch, alles selbst schaffen zu müssen. Dahinter steckt oft ein großes Verantwortungsgefühl. Langfristig kann diese Haltung jedoch erschöpfen.

Unterstützung anzunehmen ist deshalb kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Teil von Selbstfürsorge. Entlastung kann ganz unterschiedlich aussehen: praktische Hilfe im Alltag, vertraute Bezugspersonen für die Kinder, Austausch mit anderen Pflegefamilien oder professionelle Unterstützung durch Fachkräfte. Ein besonderes und ungewöhnliches Beispiel stellen wir ab Seite 18 vor.

Gerade ergänzende Beziehungen können Familien stabilisieren. Wenn Kinder weitere verlässliche Erwachsene erleben – etwa Mentor:innen oder enge Familienfreund:innen – ent-





lastet das nicht nur die Pflegeeltern, sondern erweitert auch das soziale Netz der Kinder.

Auch der Austausch mit anderen Pflegefamilien kann hilfreich sein. In Gesprächsgruppen oder Netzwerken entsteht oft die Erfahrung: Viele Herausforderungen sind keine individuellen Probleme, sondern Teil der besonderen Situation von Pflegefamilien. Das kann entlasten und neue Perspektiven eröffnen.

## UNTERSTÜTZUNG FRÜHZEITIG NUTZEN

Eine wichtige Anlaufstelle für Pflegefamilien ist der Pflegekinderdienst. Pflegeeltern können dort Beratung zu Erziehungsfragen, Konflikten oder Unterstützungsangeboten erhalten. Darüber hinaus gibt es weitere Hilfen wie Supervision, Familienrat oder sozialpädagogische Unterstützung im Alltag. Gerade Supervision kann dabei helfen, belastende Situationen zu reflektieren, Krisen frühzeitig wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Entscheidend ist dabei oft nicht erst Hilfe zu suchen, wenn nichts mehr geht. Sondern bereits dann, wenn Belastungen spürbar werden.

Denn Selbstfürsorge bedeutet auch, rechtzeitig wahrzunehmen: Ich muss das nicht allein schaffen.

## RÄUME SCHAFFEN – FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Selbstfürsorge entsteht nicht nur durch Gespräche oder Reflexion, sondern auch durch positive Erfahrungen im Alltag.

Freizeitangebote, Ferienfahrten oder kreative Gruppenangebote können Kinder stärken und gleichzeitig Familien entlasten. Sport, Musik, Kunst oder erlebnispädagogische Angebote fördern Selbstbewusstsein, Zugehörigkeit und soziale Kompetenzen.

Auch Pflegekinder profitieren davon, andere Kinder mit ähnlichen Erfahrungen kennenzulernen. Zu erleben, mit den eigenen Gefühlen und Loyalitätskonflikten nicht allein zu sein, kann stabilisieren und entlasten.

Selbstfürsorge ist keine einmalige Entscheidung und auch kein perfekter Zustand. Sie ist ein fortlaufender Prozess. Mal gelingt sie besser, mal gerät sie im Alltag wieder in den Hintergrund.

Vielleicht hilft dabei ein anderer Blick auf das Thema: Selbstfürsorge nicht als zusätzliche Aufgabe zu verstehen, sondern als etwas, das dabei unterstützt, langfristig gesund, präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Denn wenn Pflegeeltern gut für sich selbst sorgen, profitieren am Ende alle davon – die Erwachsenen, die Kinder und das gesamte Familiensystem. ▶

## Angebote von Freunde der Kinder e. V.

Die Angebote von Freunde der Kinder e. V. richten sich an Pflege- und Adoptivfamilien, Kinder, Jugendliche und Angehörige – mit dem Ziel, Familien im Alltag zu stärken und Räume für Begegnung, Austausch und Erholung zu schaffen.

Die Angebote entlasten dabei nicht nur einzelne Familienmitglieder, sondern häufig das gesamte Familiensystem. Kinder und Jugendliche erleben Gemeinschaft mit anderen jungen Menschen, die ähnliche Lebensgeschichten teilen. Pflege- und Adoptiveltern erhalten Austausch, fachliche Impulse und oft auch die seltene Möglichkeit, einmal durchzuatmen.

### Wochenendveranstaltungen für Familien

Mehrmals im Jahr finden gemeinsame Familienwochenenden in Jugendherbergen und Seminarhäusern statt. Für 2026 sind unter anderem Wochenenden in Malente und auf dem Koppelsberg geplant. Auf dem Programm stehen Austausch, gemeinsame Aktivitäten, thematische Workshops sowie Zeit für Begegnung und Erholung. Während die Erwachsenen an Gesprächsrunden oder Seminaren teilnehmen, werden Kinder und Jugendliche qualifiziert betreut. Dadurch entstehen Freiräume für Gespräche, Entlastung und Paarzeit – etwas, das im Alltag vieler Pflegefamilien oft zu kurz kommt.

Ergänzend gibt es Familienfeste, gemeinsame Ausflüge sowie kreative und bewegungsorientierte Angebote. Dazu gehören beispielsweise theaterpädagogische Workshops, Bewegungsangebote oder gemeinsame Aktionstage für Familien.

### Freizeiten für Kinder und Jugendliche

Auch 2026 bietet Freunde der Kinder e. V. wieder mehrtägige Kinder- und Jugendfreizeiten außerhalb Hamburgs an. Geplant sind unter anderem Sommerfreizeiten an die Ostsee, Jugendfahrten sowie erlebnispädagogische Angebote mit Sport, Spielen und gemeinsamen Ausflügen.

Die Freizeiten schaffen einen geschützten Rahmen, in dem Kinder und Jugendliche andere junge Menschen mit ähnlichen Erfahrungen kennenlernen können. Viele erleben dort zum ersten Mal: Andere kennen ähnliche Fragen, Gefühle oder Loyalitätskonflikte. Für die Pflege- und Adoptiveltern entsteht währenddessen oft eine wichtige Pause im Familienalltag.

### Gruppenangebote und Austausch

Regelmäßige Gesprächsgruppen und Selbsthilfeangebote bieten Pflege- und Adoptiveltern Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven. Dazu gehören unter anderem Pflegeelterngruppen, thematische Gesprächsabende sowie spezielle Austauschgruppen zu Themen wie Trauma oder FASD. Die Treffen finden teilweise monatlich statt und ermöglichen einen unkomplizierten Austausch mit Menschen, die ähnliche Situationen kennen. Viele Pflege- und Adoptiveltern erleben es als entlastend, eigene Herausforderungen offen ansprechen zu können – ohne sich erklären zu müssen. Ergänzt werden die Angebote durch offene Begegnungsformate wie Frühstückstreffen, Elterncafés oder gemeinsame Familiennachmittage.

### Fortbildungen, Infoabende und Fachtage

Im Jahresprogramm 2026 finden sich außerdem zahlreiche Fachveranstaltungen für Pflege- und Adoptivfamilien. Themen sind unter anderem Bindung, Trauma, Schule, Mediennutzung, Pubertät oder der Umgang mit herausforderndem Verhalten.

### Beratung und individuelle Unterstützung

Nicht jede Belastung lässt sich in einer Gruppe besprechen. Deshalb gehören auch unabhängige Beratungsangebote zum Angebotsspektrum von Freunde der Kinder e. V.

Pflege- und Adoptivfamilien können dort persönliche Themen, Krisen oder Unsicherheiten vertraulich besprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Gerade in belastenden Phasen kann es hilfreich sein, frühzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen – nicht erst dann, wenn die Kräfte bereits erschöpft sind. ▶

### Zum Jahresprogramm von Freunde der Kinder e.V.



### Die Deutsche Hilfsgemeinschaft e.V. (DHG)

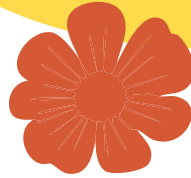
veranstaltet jedes Jahr Ferienfahrten für Kinder und Jugendliche zu fairen Preisen. Mehr Informationen zum aktuellen Programm unter: <https://deutsche-hilfsgemeinschaft.de/kinder-jugendreisen/>





»Mehr Unterstützung bei Anträgen«

»Wir fühlen uns bereits gut begleitet und unterstützt.«



»Weniger Papierkram«

Anonym nachgefragt:

# Was wünschen sich Pflegefamilien für mehr Entlastung im Alltag?

»Pflegefamilien brauchen mehr finanzielle Unterstützung und mehr Wertschätzung für ihre Leistungen.«

»Bei uns ist alles gut, so wie es ist.«

»Weniger Bürokratie im Alltag«

»Ein gutes Case Management für Pflegekinder mit Behinderung«

»Ich wünsche mir eine bessere Rentenabsicherung für Pflegemütter, die oft nicht in Vollzeit arbeiten können.«

»Entbürokratisierung wäre für uns die größte Entlastung.«

»Wir haben inzwischen gute Wege für uns gefunden.«

»Mehr Beständigkeit im Jugendamt wäre wichtig – nicht ständig neue Ansprechpersonen.«

»Kommunikation zwischen allen Beteiligten sollte besser funktionieren.«

»Jemand, der zwischendurch mal auf die Kinder schaut – solche Entlastungen müssten leichter finanzierbar sein.«

»Eine Reinigungshilfe oder Unterstützung im Haushalt«

»Entlastung finde ich im Alltag durch kleine praktische Hilfen – etwa eine Putzhilfe oder Unterstützung beim Einkaufen und Kochen.«



Jessica Wilken  
(Mitte)  
bei ihrem  
Besuch für diese  
Geschichte



## Das Wechselmodell brachte die Lösung

Selbstfürsorge kann ganz unterschiedlich aussehen. Das zeigt auch der Besuch bei einer Pflegefamilie, die eine ungewöhnliche Lösung fand – und so aus einer Krise gestärkt hervorkam.

**Autorin:** Jessica Wilken

**I**m Wohnzimmer stehen Buddhastatuen, auf dem Tisch liegen Donuts, es riecht nach Kaffee. Christine (57) und Martin (62) sitzen gemeinsam mit ihren Pflegekindern, den Brüdern Rafael (18) und Ricardo (19), am Tisch. Es wird gelacht, sich gegenseitig aufgezogen, dazwischen fallen Erinnerungen an schwierige Zeiten. Dass hier eine Pflegefamilie sitzt, merkt man zunächst kaum.

Vor einigen Jahren sah die Situation noch ganz anders aus. Als ich die Familie vor sechs Jahren in meiner Rolle als Fachkraft im Pflegekinderdienst übernahm, waren die Kräfte aller Beteiligten nahezu aufgebraucht. Nicht, weil jemand versagt hätte – sondern weil über lange Zeit alle am Limit gearbeitet hatten: die Pflegeeltern, die Eltern, Schule, Jugendhilfe und Hilfesystem. Und mittendrin zwei Brüder, die sich liebten, im Alltag aber kaum noch miteinander auskamen.

### VON ANFANG AN GEMEINSAM

Rafael und Ricardo kamen als kleine Kinder in die Pflegefamilie. Zunächst war die Unterbringung zeitlich begrenzt gedacht, mit der Perspektive einer möglichen Rückführung. „Das war uns von Anfang an klar“, sagt Martin. „Und es ist ja auch das eigentliche Ziel von Pflegefamilien.“

Schon früh entwickelte sich ein vertrauensvoller Kontakt zwischen Eltern und Pflegeeltern. „Wir konnten immer offen miteinander sprechen“, erinnert sich Martin. Die Mutter habe signalisiert: „Ich sehe, dass es den Kindern bei euch gut geht.“ Dieses Vertrauen wurde später zu einem wichtigen Fundament. Die Jungs erlebten die Erwachsenen nie als konkurrierende Seiten. Auf die Frage, ob sie Loyalitätskonflikte kannten, antworteten beide sofort: „Gar nicht.“ Und Ricardo ergänzt einen Satz,

der viel über die Dynamik verrät: „Ich hatte immer das Gefühl, die Erwachsenen regeln das.“

### ALS DIE SITUATION ESKALIERT

Mit der Pubertät verschärfen sich die Konflikte zwischen den Brüdern zunehmend. Streit gehörte irgendwann zum Alltag. Grenzen wurden überschritten, Situationen eskalierten immer häufiger.

„Es war nicht fünf vor zwölf“, sagt Martin rückblickend. „Es war zwölf.“

Pflegemutter Christine erinnert sich an heftige Auseinandersetzungen, an verschlossene Türen und an Momente, in denen alle nur noch erschöpft waren. Rafael beschreibt die Zeit heute offen: „Wir sind ständig aneinandergeraten. Das war extrem anstrengend.“

Hinzu kam die Diagnose FASD bei Ricardo. Die Fetale Alkoholspektrumstörung brachte zusätzliche Herausforderungen mit sich. „Die Diagnose hat geholfen, manches besser zu verstehen“, sagt Martin. „Aber trotzdem mussten wir erst lernen, damit umzugehen.“

Für Rafael war das nicht immer leicht. Unterschiedliche Bedürfnisse auszuhalten und einzuordnen, überforderte auch ihn zeitweise. Trotzdem suchten alle Beteiligten weiter nach Wegen, die Situation für beide Brüder tragbar zu gestalten.

### EINE UNGEWÖHNLICHE IDEE

Irgendwann wurde klar: So konnte es nicht weitergehen. Gleichzeitig äußerten die Brüder zunehmend den Wunsch nach mehr Zeit bei ihren Eltern. Statt gegeneinander zu arbeiten, suchten Pflegeeltern, Eltern und Jugendhilfe gemeinsam nach einer Lösung.

Die Idee, die schließlich entstand, war ungewöhnlich: ein Wechselmodell.

Eine Woche lebte jeweils einer der Brüder bei den Pflegeeltern, während der andere bei den Eltern war. Danach wurde gewechselt. Die Wochenenden verbrachten sie oft gemeinsam.

»Es war  
nicht  
fünf vor  
zwölf.  
Es war  
zwölf.«

»Es tat  
einfach  
gut,  
mal Ruhe  
zu haben.«

»Viele  
Pflegeeltern  
denken,  
sie müssten  
alles  
schaffen,  
aber  
irgendwann  
kostet der  
Widerstand  
zu viel  
Kraft.«

„Wir wollten schauen, ob mehr Abstand im Alltag helfen könnte“, sagt Christine.

Möglich wurde dieses Modell nur, weil das Vertrauen zwischen allen Beteiligten groß war. Pflegeeltern und Eltern standen in engem Austausch, Entscheidungen wurden gemeinsam getroffen. Auch die Zusammenarbeit zwischen Pflegekinderdienst, ASD (Allgemeiner Sozialer Dienst) und Familie war inzwischen stabil geworden.

„Wir haben die Eltern immer mit einbezogen“, erzählt Christine. „Bei Schule, Arztterminen oder anderen wichtigen Themen haben wir möglichst an einem Strang gezogen.“

### MEHR RUHE, MEHR LUFT

Die Idee kam nicht aus einem Lehrbuch. Sie entstand aus der Bereitschaft aller, flexibel zu denken und das Kindeswohl in den Mittelpunkt zu stellen.

Für Rafael war die Veränderung sofort spürbar: „Es tat einfach gut, mal Ruhe zu haben.“ Auch Ricardo profitierte davon. Er begann, mehr Zeit draußen zu verbringen, spielte Fußball und fand neue Strukturen außerhalb des familiären Spannungsfeldes.

Mit dem Abstand entspannte sich auch die Beziehung der Brüder. Begegnungen verliefen ruhiger, Konflikte nahmen ab. „Sie konnten sich plötzlich sogar wieder aufeinander freuen“, erinnert sich Christine.

Das Wechselmodell entzerrte die Situation – und gab beiden die Möglichkeit, wieder Brüder zu sein, statt dauerhaft gegeneinander zu kämpfen.

### SELBSTFÜRSORGE HEISST AUCH: GRENZEN ERKENNEN

Wenn Christine und Martin heute über Selbstfürsorge sprechen, meinen sie nicht Wellness oder Auszeiten. Sie meinen etwas Grundsätzlicheres: rechtzeitig wahrzunehmen, wann Belastungen zu groß werden.

„Viele Pflegeeltern denken, sie müssten alles schaffen“, sagt Christine. „Aber irgendwann kostet der Widerstand zu viel Kraft.“

Selbstfürsorge bedeutete für die Familie ▶

deshalb auch, Unterstützung anzunehmen. Eine wichtige Rolle spielte dabei ein junger Mann aus dem Umfeld der Schule, der regelmäßig Zeit mit den Brüdern verbrachte. Er ging mit ihnen schwimmen, unternahm etwas mit ihnen und entlastete die Familie.

„Irgendwann hat man kein Privatleben mehr“, sagt Christine. „Und dann war da plötzlich jemand, der einfach geholfen hat.“

Ricardo erinnert sich bis heute daran: „Mit ihm konnte ich gut reden. Das hat viel verändert.“

Die Familie lernte, Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen – innerhalb des Familiensystems, aber auch gemeinsam mit Fachkräften und anderen Bezugspersonen.

## **NICHT ALLES WAR LEICHT**

Natürlich verschwanden dadurch nicht alle Probleme. Zuständigkeitswechsel, bürokratische Hürden und fehlende Kontinuität belasteten die Familie weiterhin.

Christine erzählt von Anträgen, Diskussionen über Finanzierung und dem Gefühl, sich immer wieder erklären zu müssen. Gleichzeitig wird im Gespräch deutlich, wie wichtig verlässliche Zusammenarbeit gerade in belastenden Phasen ist.

Dass die Familie heute so stabil wirkt, liegt nicht daran, dass alles perfekt lief. Sondern



**»Irgendwann hat man kein Privatleben mehr und dann war da plötzlich jemand, der einfach geholfen hat.«**

daran, dass immer wieder gemeinsam nach Lösungen gesucht wurde – zwischen Pflegeeltern und Eltern, Jugendhilfe und Familie, professioneller Unterstützung und persönlicher Beziehung.

## **UND WIE IST ES HEUTE?**

Heute sind Rafael und Ricardo volljährig. Beide machen Pläne für ihre Zukunft, arbeiten oder absolvieren eine Ausbildung. Das Verhältnis zwischen ihnen ist deutlich entspannter.

„Man versteht sich inzwischen einfach besser“, sagt Rafael und lächelt.

Die Geschichte dieser Familie zeigt, dass Pflegeverhältnisse sich verändern dürfen. Dass Krisen dazugehören – und dass ungewöhnliche Lösungen manchmal genau die richtigen sein können.

Vor allem aber zeigt sie, wie wichtig es ist, dass Erwachsene gemeinsam Verantwortung übernehmen. Wenn Pflegeeltern, Eltern und Fachkräfte respektvoll zusammenarbeiten, müssen Kinder nicht zwischen zwei Welten stehen.

Vielleicht ist genau das die wichtigste Form von Selbstfürsorge: nicht alles allein tragen zu wollen. Sondern rechtzeitig zu sagen: Wir brauchen Unterstützung. Und dann gemeinsam nach einem Weg zu suchen, der für alle funktioniert.



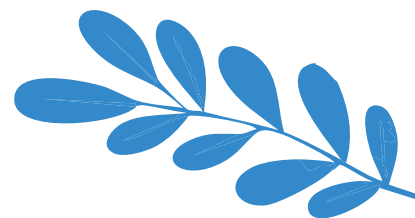
### **Was bedeutet Sozialraumorientierung?**

Die Kinder- und Jugendhilfe in Hamburg arbeitet nach dem Ansatz der Sozialraumorientierung. Dahinter steht die Idee, für Familien möglichst passgenaue Unterstützung zu finden – orientiert am Alltag und an den individuellen Bedürfnissen der Beteiligten, nicht nur an festen Hilfekategorien.

Dabei gilt: Familien selbst sind die Expert:innen für ihre Lebenssituation. Fachkräfte bringen ihr Wissen ein und entwickeln gemeinsam mit den Familien Lösungen.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Was kann konkret helfen und welche Ressourcen sind bereits vorhanden? Dazu gehören zum Beispiel Angehörige, Freund:innen, Schule, Freizeitangebote im Umfeld oder unterschiedliche Unterstützungsangebote der Jugendhilfe.

Ziel ist es, Hilfen so zu gestalten, dass sie im Alltag der Kinder und Familien wirklich tragen und im jeweiligen Lebensumfeld gut funktionieren.



# »Ich unterstütze dabei, neue Perspektiven zu finden«

Für Menschen, die Care-Arbeit leisten, bleibt zwischen Kita, Schule, Arbeit und Alltag die Selbstfürsorge oft auf der Strecke. Wir haben mit der systemischen Coachin Daniela Wiesler darüber gesprochen, wie kleine Veränderungen bereits Entlastung schaffen können – und warum es wichtig ist, sich auch einmal selbst zu loben.

**Interview:** Elisabeth Rother

**B** **LICKPUNKT:**  
**Sie sind unter anderem als Coachin und Resilienztrainerin tätig. Wie kam es dazu und was hat Sie motiviert, diesen beruflichen Weg einzuschlagen?**

**Daniela Wiesler:**

Ich komme ursprünglich aus dem Journalismus. Studiert habe ich Psychologie und Germanistik. Für die Deutsche Welle war ich unter anderem zwei Jahre als Auslandsredakteurin in Japan tätig. Die Denkweise und die Zeit dort haben mich nachhaltig geprägt und beeinflussen meine Arbeit bis heute.

Seit vielen Jahren moderiere ich im Deutschlandfunk die Sendung „Lebenszeit“, eine gesellschaftspolitische Sendung, in der mich vor allem psychologische Themen mit Tiefgang interessieren. Mich beschäftigt besonders die Frage, wie Menschen mit schwierigen Lebenssituationen umgehen und Orientierung finden.

Die systemische Coaching-Ausbildung war für mich dann ein Ort, an dem vieles zusammenkam, was ich zuvor gelernt hatte. Später folgten Zusatzausbildungen im Karriere-Coaching sowie im Bereich Health and Longevity Coaching. Dabei geht es nicht um extreme Selbstoptimierung, sondern darum, wie Menschen möglichst lange gesund und gut leben können. Daraus entwickelte sich auch mein Schwerpunkt Resilienz. Heute gebe ich Trainings, auch in großen Unternehmen, und unterstütze Menschen dabei, innerlich besser mit den Herausforderungen unserer Zeit zurecht zu kommen. Wir können ja nicht kontrollieren, was um uns herum passiert, aber wir haben komplett in der Hand, wie wir damit umgehen und wir uns selbst regulieren können. Und das ist trainierbar.

**Sie haben gesagt, dass Ihre Zeit in Japan Ihre Arbeit beeinflusst. Können Sie das genauer erklären?**

Besonders wichtig ist für mich das Prinzip des Kintsugi. Dabei werden zum Beispiel zerbrochene Keramikschalen nicht

weggeworfen, sondern repariert, indem die Risse mit Lack verbunden und mit Gold veredelt werden. Für mich ist das ein Sinnbild dafür, wie wir mit Brüchen im Leben umgehen können. Diese Brüche sind keine Makel, sondern oft genau das, was uns wertvoll und besonders macht.

## MANCHE KRISEN SIND EINFACH SCHWER

Allerdings ist nicht jede Krise automatisch eine Chance. Manche Krisen sind einfach schwer. Man geht nicht aus allem gestärkt hervor. Aber auch belastende Erfahrungen werden Teil unserer Geschichte. Sie können dazu beitragen, dass wir mitfühlender werden oder andere Menschen besser verstehen. Ich habe selbst Krisen erlebt und merke, dass ich dadurch in meiner Arbeit anders mitschwinge. Ich weiß, wie sich Fragilität anfühlen kann.

**Wie sieht ein Coaching bei Ihnen aus?**

Ein Coaching ist ein zielgerichteter Prozess. Wichtig ist für mich die Unterscheidung zwischen Therapie, Beratung und Coaching. Therapie ist meist langfristiger angelegt und beschäftigt sich stärker mit der Vergangenheit. Beratung bedeutet, dass jemand Fachwissen einbringt und konkrete Empfehlungen gibt.

Coaching funktioniert anders. Die Haltung ist eher begleitend. Ich vergleiche das gern mit einer Hebamme: Die Person bringt ihre eigene Lösung zur Welt, ich begleite sie dabei. Ich stelle Fragen, leuchte in Ecken, in die man allein vielleicht nicht schauen würde, und unterstütze dabei, neue Perspektiven zu finden.

Die Grundhaltung im Coaching ist, dass jeder Mensch Experte für das eigene Leben ist. Oft wissen wir eigentlich, was uns guttut, können es in schwierigen Situationen aber nicht klar erkennen. Coaching hilft dabei, wieder Zugang dazu zu ►

bekommen. Gleichzeitig ist es sehr zielgerichtet – wobei sich Ziele im Prozess auch verändern können. Meist umfasst ein Coaching – Online oder in Präsenz - acht bis zehn Termine.

Die Resilienztrainings hingegen sind Workshops, die ich auch online anbiete.

### Mit welchen Themen kommen Menschen zu Ihnen?

Das ist sehr unterschiedlich. Viele stehen an einem Punkt, an dem sie nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Sie fragen sich: War das schon alles? Was macht mich eigentlich aus? Wohin will ich? Was ist meine Leidenschaft?

Andere kommen wegen beruflicher Neuorientierung oder weil sie merken, dass sie ausgebrannt sind. Auch familiäre Themen spielen eine Rolle. Manche stellen fest, dass sie in Beziehungen immer wieder in dieselben Muster geraten – etwa mit der Mutter, dem Partner oder anderen nahestehenden Menschen – und möchten verstehen, warum, und wie sie das verändern können.

Viele Menschen kommen zu mir, weil sie dauerhaft erschöpft sind, kaum noch Freude empfinden oder nicht mehr zur Ruhe kommen. Gerade bei Sinnkrisen kann Coaching sehr hilfreich sein.

## WO LIEGT DEINE SUPERPOWER?

Im Gespräch schauen wir dann unter anderem gemeinsam: Was sind eigentlich deine Stärken? Wo liegt deine „Superpower“? Was brauchst du, um gut arbeiten oder leben zu können? Das hilft beispielsweise auch bei beruflichen Entscheidungen. Teilweise gehört dazu Biografiearbeit. Bei Pflegeeltern kann schon der Moment, in dem ein Pflegekind in die Familie kommt, ein großer Umbruch sein. Das gesamte Familiensystem verändert sich.

**In Pflegefamilien gibt es häufig dauerhafte Belastungssituationen. Viele Pflegepersonen halten lange durch, bis sie selbst immer erschöpfter werden. Was kann man da tun?**

Ich möchte zunächst eine Lanze für Selbstfürsorge brechen. Ein zentraler Satz ist: „Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.“ Das klingt für manche egoistisch, ist aber überhaupt nicht so gemeint. Es geht nicht darum, rücksichtslos zu sein, sondern zu verstehen: Ich kann nur dann gut für andere da sein, wenn ich auch für mich selbst Sorge. Das ist wie die Sauerstoffmaske im Flugzeug. Es ist niemandem gedient, wenn wir atemlos und ausgepowert am Boden liegen.

Pflegefamilien leisten unglaublich viel. Es geht um Traumatisierungen, Loyalitätskonflikte, Kontakte zu Eltern, Behörden, hohe Erwartungen und oft auch um schwierige Alltagssituationen. Selbstfürsorge ist deshalb kein „Nice to have“, sondern eine Voraussetzung dafür, diese Aufgabe langfristig tragen zu können.

Wenn ich dauerhaft keine Pausen mache und mich völlig verausgabe, funktioniere ich vielleicht kurzfristig – lang-

fristig breche ich jedoch weg. Gut für sich selbst zu sorgen, hilft auch dabei, geduldiger miteinander zu sein, Konflikte weniger eskalieren zu lassen und zwischendurch innerlich einen Schritt zurückzutreten, um wieder den Überblick zu bekommen und kluge Entscheidungen zu treffen.

### Wie beginnt Selbstfürsorge im Alltag?

Ein wichtiger erster Schritt ist Selbstwahrnehmung. Dafür gibt es den Begriff Interozeption. Gemeint ist die Fähigkeit wahrzunehmen, was in mir passiert. Wie geht es mir körperlich? Bin ich zum Beispiel müde, hungrig oder angespannt? Wie geht es mir emotional? Bin ich traurig, gereizt oder überfordert? Und wie geht es mir mental? Habe ich ständig offene Gedanken im Kopf?

Wenn unser Kopf permanent „mitläuft“, kostet das viel Energie. Diese Energie fehlt uns später – für Partnerschaft, Kinder oder die eigene Regulationsfähigkeit.

Und unser Gehirn braucht neurophysiologisch schlicht Energie, um funktionieren zu können. Wenn diese den ganzen Tag aufgebraucht wird, ist es auch verständlich, dass man abends noch zur Schokolade oder zum Bier greift. Dann fehlt schlicht die Kapazität, uns zu regulieren und gute Entscheidungen zu treffen.

Viele Menschen verlieren im Alltag den Kontakt zu sich selbst. Sie merken erst spät, dass sie hungrig sind, seit Stunden nicht auf Toilette waren oder völlig überreizt sind. Dabei brauchen wir als Menschen all das als Basis: Nahrung, Schlaf, Ruhe, Bewegung und Pausen.

## ICH KANN NUR VERÄNDERN, WAS ICH WAHRNEHME

Ich kann nur verändern, was ich wahrnehme. Deshalb hilft es, sich immer wieder kurz zu fragen: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich jetzt?

In Coachings merke ich häufig, wie schwer es vielen Menschen fällt, gut für sich zu sorgen. Dahinter stehen oft Glaubenssätze aus der Kindheit wie: „Nimm dich nicht so wichtig“ oder „Reiß dich zusammen“.

Wichtig ist deshalb auch Selbstmitgefühl. Gerade Pflegeeltern stehen häufig unter besonderem Druck und haben das Gefühl, bewertet zu werden. Hilfreich kann die Frage sein: Was würde ich meiner besten Freundin oder meinem besten Freund raten, wenn sie oder er in meiner Situation wäre? Meist gehen wir mit anderen viel freundlicher um als mit uns selbst.

Sich vom eigenen Anspruch verabschieden, perfekt sein zu wollen. Denn das ist niemand. Und dabei kann auch Humor helfen, selbst „Galgenhumor“: sich selbst und alles nicht so ernst zu nehmen. Im größten Pflegefamilien-Chaos kann Lachen über die Absurdität des Ganzen den Druck rausnehmen.

**Viele Familien haben kaum Zeit für große Auszeiten. Was hilft trotzdem?**



Es müssen nicht immer große Auszeiten sein. Oft helfen schon Mikro-Pausen: eine bewusst genossene Tasse Tee oder Kaffee am Fenster, ein kurzer Blick ins Grüne, einmal um den Block gehen, 15 Minuten Powernap oder ein Lieblings-Musikstück hören. Egal wie kurz, Hauptsache, wir tun es. Damit können wir unseren ganzen Organismus schnell wieder resetten und sind am Ende des Tages nicht so erschöpft. Wichtig ist herauszufinden, was einem persönlich guttut. Das ist bei jedem Menschen anders. Hilfreich kann sein, diese Dinge aufzuschreiben und im Alltag bewusst darauf zu achten: Was habe ich heute schon getan, damit es mir gut geht?

#### **Gibt es eine schnelle Übung für akute Stressmomente?**

Ja, der sogenannte physiologische Seufzer ist sehr wirksam. Über die Atmung können wir direkten Einfluss auf unser Nervensystem nehmen. Wenn wir länger ausatmen als einatmen, aktiviert das automatisch das parasympathische Nervensystem – also den Teil, der für Entspannung zuständig ist.

## **NEUE GEWOHNHEITEN BRAUCHEN WIEDERHOLUNG**

Besonders hilfreich ist folgende Übung: tief einatmen, dann noch einmal kurz nachatmen, sodass die Lunge ganz gefüllt ist, und anschließend ganz lang ausatmen – gern auch mit

einem hörbaren Geräusch. Das bringt den Körper oft sehr schnell in einen ruhigeren Zustand.

#### **Viele kennen solche Übungen, verlieren sie aber im Alltag wieder. Wie schafft man es, dranzubleiben?**

Neue Gewohnheiten brauchen Wiederholung. Hilfreich ist es, sie an bestehende Routinen zu koppeln. Zum Beispiel: Immer, wenn ich das Licht im Bad anschalte, halte ich kurz inne und atme bewusst aus. Oder wenn ich den Computer herunterfahre, entspanne ich kurz die Augen und schaue aus dem Fenster.

Wichtig ist außerdem, klein anzufangen. Nicht zehn neue Vorsätze auf einmal, sondern eine Sache. Und danach ruhig kurz innerlich feiern. Sich selbst symbolisch auf die Schulter zu klopfen, unterstützt unser Gehirn dabei, neue Gewohnheiten zu verankern.

#### **Was hilft, wenn eine Situation gerade nicht zu ändern ist?**

Akzeptanz ist sehr wichtig. Es gibt ein buddhistisches Sprichwort: „Wenn ich ein Problem habe und will es nicht haben, habe ich schon zwei Probleme.“

Das bedeutet nicht, alles gut finden zu müssen. Aber wenn ich innerlich permanent dagegen ankämpfe, dass die Situation gerade so ist, wie sie ist, verliere ich zusätzlich Kraft. Erst wenn ich anerkenne, dass etwas gerade schwer ist, kann ich anfangen, nach Lösungen zu suchen. ►



### Wie kann man im Alltag wieder mehr auf das schauen, was gelingt?

Ein einfaches Ritual ist, abends drei Dinge aufzuschreiben, die gut gelaufen sind. Das müssen keine großen Erfolge sein. Vielleicht sind morgens alle Kinder angezogen aus dem Haus gekommen. Vielleicht gab es einen schönen Moment oder man hat einen schwierigen Tag irgendwie geschafft.

Auch als Familie kann man sich einmal pro Woche fragen: Was haben wir diese Woche geschafft? Was war schön? So richtet sich der Blick nicht nur auf Defizite, sondern auch auf die eigene Leistung.

## PAARZEIT FÄLLT OFT ZUERST WEG

Hilfreich kann auch sein, morgens kurz zu überlegen: Worauf freue ich mich heute? Das kann schon eine gute Tasse Tee sein.

### Wie können Pflegeeltern die Balance zwischen Elternsein und Paarsein halten?

In Familien fällt die Paarzeit oft zuerst weg, weil alles andere dringender erscheint. Aber wenn Eltern nur noch funktionieren, belastet das langfristig die ganze Familie. Paarzeit ist deshalb wichtig.

Manchmal reicht schon ein gemeinsamer Spaziergang, eine halbe Stunde am Abend oder ein bewusstes Gespräch. Entscheidend ist, dass es nicht nur um Organisation geht, sondern um echtes Interesse: Wie geht es dir? Was beschäftigt dich? Was brauchst du?

Wenn die Partner:innenschaft stabil ist, spüren das auch

die Kinder. Dann entsteht oft wieder mehr Kraft im Familienalltag.

### Was hilft, damit Paarzeit überhaupt möglich wird?

Man darf und sollte sich Unterstützung holen. In dem Moment, in dem ich dann akzeptiere, okay, gerade ist es echt viel, gerade ist es wirklich schwer. Dann kann ich mich aufmachen und aktiv Unterstützung suchen. Das kann durch Familie, Freund:innen, Nachbar:innen oder Fachstellen sein.

Viele Menschen denken, sie müssten alles allein schaffen. Aber das stimmt nicht. Gerade Pflegefamilien tragen sehr viel. Sich Hilfe zu holen, ist kein Scheitern, sondern zeugt von Stärke.

Hilfreich kann auch sein, Paarzeit in den Kalender einzutragen. Was im Kalender steht, bekommt mehr Verbindlichkeit. Das gilt übrigens auch für Pausen.

### Was können Paare tun, wenn sie lange nur funktioniert haben und gar nicht mehr richtig ins Gespräch kommen?

Dann hilft es oft wenig zu sagen: „Jetzt reden wir mal.“ Das erzeugt nur Druck. Besser ist es, gemeinsam etwas zu unternehmen, das früher Freude gemacht hat – spazieren gehen, Fahrrad fahren, ein Konzert besuchen, klettern gehen.

Über gemeinsame Erlebnisse entstehen Gespräche oft leichter. Dabei braucht es Zeit, weil man sich erst wieder daran gewöhnen muss, nicht nur zu funktionieren.

Manche nutzen auch Karten mit Gesprächsfragen. Das ist nicht für alle etwas, kann aber helfen, aus den gewohnten Alltagsthemen herauszukommen. Entscheidend ist vor allem das Zuhören – ohne sofort zu kommentieren, sich zu verteidigen oder die eigene Sicht dagegenzustellen. ●



### Daniela Wiesler

ist Journalistin, Moderatorin, systemische Coachin sowie Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen in Veränderungs- und

Belastungssituationen und beschäftigt sich intensiv mit den Themen mentale Gesundheit, Kommunikation und Resilienz.

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

### Zum Weiterlesen:

Georg Lolos: „Du bist nicht, was Du denkst“  
Goldmann Verlag, 13 Euro

Kristin Neff: „Selbstmitgefühl“ und  
„Kraftvolles Selbstmitgefühl“

Brené Brown: „Verletzlichkeit macht stark“

### Frage-Kartenset:

„Vertellis, Partner Edition“,  
19,99 Euro

# GEMEINSAM BRÜCKEN BAUEN

Das Team Patenschaften von PFIFF hat ein neues Projekt gestartet: „ab hier gemeinsam“ – Patenschaften für Careleaver. Hier erklärt das Team, worum es dabei geht und warum dieses Ehrenamt so wichtig ist.

**Autor:innen:** Sandra Gau, Melanie Scholz, Klaus Schuller

## Wer sind Careleaver?

Careleaver sind junge Menschen, die Wohngruppen oder Pflegefamilien verlassen, wenn die Jugendhilfe endet – und damit oft früher als Gleichaltrige auf eigenen Beinen stehen müssen. Was viele trägt, fehlt ihnen häufig: familiärer Rückhalt. Entsprechend bewältigen sie Alltag, Ausbildung, Beruf und Beziehungsaufbau oft allein oder mit begrenzter Unterstützung

## Warum sind Patenschaften wichtig?

Viele Careleaver haben wiederholte Beziehungsabbrüche erlebt. Patenschaften setzen hier an: sie schaffen Verlässlichkeit und Kontinuität. Es geht nicht um Problemlösungen, sondern um Präsenz – zuhören, ermutigen, dabeibleiben.

## Ist die Teilnahme freiwillig?

Ja. Beide Seiten entscheiden sich bewusst für die Patenschaft und klären Erwartungen offen. Passt etwas nicht, wird es angesprochen. Fachkräfte von PfiFF begleiten den Prozess und unterstützen bei der Verständigung.

## Wie sieht eine Patenschaft konkret aus?

So individuell wie die Beteiligten: Spaziergänge, gemeinsame Unternehmungen, Gespräche über Ziele und Zukunft, Begleitung zu Terminen oder schlicht Zeit miteinander. Gerade im Alltag entsteht Vertrauen – und damit Spielraum für neue Perspektiven.

## Was sollten Pat:innen mitbringen?

Gefragt sind verlässliche Bezugspersonen auf Augenhöhe. Perfekte Antworten braucht es nicht, wohl aber echtes Interesse. Wichtig sind Zeit für regelmäßige Treffen (etwa alle zwei Wochen), Offenheit, Geduld und Verbindlichkeit. Hilfreich sind zudem Humor und ein wertschätzender Blick auf unterschiedliche Lebenswege.



**Interesse an einer Careleaving-Patenschaft?**

Mehr Informationen unter:  
[www.pfiFF-hamburg.de/careleaving-patenschaften-ab-hier-gemeinsam/](http://www.pfiFF-hamburg.de/careleaving-patenschaften-ab-hier-gemeinsam/)



Während junge Menschen in Deutschland heute im Schnitt erst mit **24 Jahren** bei den Eltern ausziehen, endet die Jugendhilfe für Careleaver meist mit **18 oder 21 Jahren**. (Quelle: Statistisches Bundesamt (Destatis), Mikrozensus) Das dies nicht immer so sein muss, lässt sich in unserem Beitrag „Der Übergang ins Erwachsenenleben“ im BLICKPUNKT Pflegekinder 2025 ab S. 32 nachlesen.

**Etwa 70 %** aller Careleaver geben an, dass sie im Notfall niemanden in der Familie haben, den sie um finanziellen Rat oder emotionale Hilfe bitten könnten. (Quelle: CLS-Studie, Langzeitstudie des Deutschen Jugendinstituts (DJI) und Partnern (veröffentlicht u.a. 2024/2025))



**»Wir möchten die Rahmenbedingungen für Pflegekinder nachhaltig verbessern«**

Pflegefamilien leisten jeden Tag Enormes – mit all den schönen, aber auch herausfordernden Momenten, die das Zusammenleben mit Pflegekindern mit sich bringt. Neben der Unterstützung durch Jugendhilfe und Vormundschaft ist für viele Pflegeeltern der Austausch mit anderen Pflegefamilien besonders wertvoll. Um diese Vernetzung zu stärken, wurde 2012 der Pflegeelternrat Hamburg gegründet. Wir haben dazu mit Karen Dabels, Gründungsmitglied und Sprecherin des Pflegeelternrat Hamburg, gesprochen.

**Interview:** Anne-Kathrin Neubau

**B** **LICKPUNKT:**  
**Sie sind Pflegemutter von vier Pflegekindern und haben daher viele persönliche Erfahrungen gesammelt. Wie kam es dazu, dass Sie sich mit anderen Pflegeeltern zusammengetan und den Pflegeelternrat Hamburg gegründet haben?**

**Karen Dabels:**

Ausgelöst wurde mein persönliches Engagement dadurch, dass wir uns als Familie in einer sehr schwierigen Situation mit einer unserer Pflegetöchtern befanden, die zu dieser Zeit im Jugendalter war. Es bestanden sehr unterschiedliche Einschätzungen im Hilfesystem dazu, was für unsere Pflegetochter als förderlich bewertet wurde.

Letztlich fühlten wir uns in der Situation bei den Entscheidungen nicht ausreichend gehört. Die Entwicklung unserer Pflegetochter hat über Jahre keinen guten Verlauf genommen. Wir hatten auch lange Zeit keinen Kontakt mehr zu ihr, da sie nicht mehr bei uns lebte. Das war auch für uns als Pflegeeltern eine schwierige Zeit. Diese Erfahrung und der Tod des Mädchens Chantal (siehe Infobox S. 29) führten Ende 2012 zur Gründung des Pflegeelternrat Hamburg, einer Interessenvertretung für Pflegeeltern, die sich 2013 als zweites Standbein des Vereins „Freunde der Kinder e.V.“ formalisierte.

**Wie ist der Pflegeelternrat Hamburg aufgebaut und welche Ziele und Aufgaben hat er?**

Aktuell besteht der Pflegeelternrat Hamburg aus sechs aktiven Mitgliedern, die sich über ganz Hamburg und sogar angrenzende Bundesländer verteilen. Wir stehen regelmäßig

im Austausch miteinander. Ziel des Pflegeelternrat Hamburg ist es, die Rahmenbedingungen für Kinder in Pflegefamilien nachhaltig zu verbessern. Pflegeeltern können dazu einen wichtigen Beitrag leisten, denn sie sind die Fachleute für ihre Pflegekinder und über den Pflegeelternrat Hamburg bekommen sie eine Stimme!

## ÜBERBEZIRKLICHE VERNETZUNG VON PFLEGEELTERN

Unsere Kernaufgaben umfassen vor allem die überbezirkliche Vernetzung von Pflegeeltern, die politische Interessenvertretung auf Landesebene sowie die Zusammenarbeit mit der zuständigen Fachbehörde, mit der jährliche Fachgespräche stattfinden. Auch stellen wir unsere Arbeit regelmäßig bei den Jugendämtern der unterschiedlichen Bezirke vor, unter anderem beim Allgemeinen Sozialen Dienst und dem Pflegekinderdienst und tauschen uns aus. Darüber hinaus zählt die Beteiligung an der fachlichen Weiterentwicklung der Pflegekinderhilfe in Hamburg zu den Aufgaben des Pflegeelternrat Hamburg. Zum Beispiel bin ich Teil der Arbeitsgruppe, die sich mit der Etablierung von Schutzkonzepten für Pflegekinder in Hamburg befasst.

Der Pflegeelternrat Hamburg fungiert zudem als Beratungs- und Unterstützungsinstanz für Pflegeeltern, die sich in schwierigen Situationen befinden und sich Beratung und Unterstützung wünschen. Die Beratung erfolgt telefonisch oder per E-Mail. Aber auch die persönliche Begleitung von Pflegeeltern zu Hilfeplangesprächen und Fachgesprächen ▶

setzen wir um, zum Beispiel wenn es darum geht, sie in Konfliktsituationen mit dem Jugendamt zu unterstützen.

### **Gibt es bestimmte Themen, die Pflegeeltern besonders beschäftigen und zu denen Sie häufig angefragt werden?**

Häufig nehmen wir Kommunikationsprobleme zwischen Pflegeeltern und Jugendamt wahr, die zu Missverständnissen auf beiden Seiten führen und leider auch zu Ängsten auf Seiten der Pflegeeltern. Viele Pflegeeltern fürchten, dass das Pflegeverhältnis grundsätzlich infrage gestellt wird, wenn sie ihre Meinung beziehungsweise kritische Punkte offen äußern.



Anne-Kathrin Neubau vom Pflegekinderdienst Hamburg-Eimsbüttel (links im Bild) mit Karen Dabels vom Hamburger Pflegeelternrat

Ich nehme da ein Machtgefälle zwischen ASD (Allgemeiner Sozialer Dienst) und Pflegeeltern wahr, welches die Zusammenarbeit häufig erschwert. Der ASD und die Pflegeeltern sollten auf Augenhöhe agieren. Manchmal vermisse ich eine wertschätzende Haltung gegenüber den Pflegeeltern. Pflegeeltern sind keine Träger, sondern private Familien, die sich unglaublich engagieren und einbringen und der familiäre Rahmen ist genau das, was es so wertvoll macht für das Kind. Grundsätzlich möchte ich Pflegeeltern dazu ermutigen, sich in herausfordernden Situationen frühzeitig an uns zu wenden. Wenn wir erst dazukommen, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“, können wir meist auch nicht mehr viel ausrichten.

## UMSETZUNG EINER ZÜGIGEN PERSPEKTIVKLÄRUNG

Eine weitere Thematik, welche Pflegeeltern häufig beschäftigt, ist die Möglichkeit der Rückführung der Pflegekinder in ihre Familie. Natürlich besteht gesetzlich immer das rechtliche Ziel der Rückführung der Kinder zu ihren Eltern. Die Realität in den Pflegefamilien sieht jedoch so aus, dass sich die Pflegekinder in der Pflegefamilie familiär binden. Wir sprechen uns dafür aus, dass eine zügige Perspektivklärung umgesetzt wird.

Dies spielt insbesondere bei Bereitschaftspflege eine zentrale Rolle. Das kindliche Zeitempfinden ist dabei unbedingt zu berücksichtigen. Aber auch darüber hinaus spricht sich der Pflegeelternrat Hamburg für eine gesetzliche Regelung aus, die einen klar abgesteckten zeitlichen Rahmen formu-



### **Kontakt zum Pflegeelternrat Hamburg,**

wenn Sie Beratung in Anspruch nehmen oder sich selbst aktiv einbringen möchten:

Pflegeelternrat Hamburg  
Freunde der Kinder e.V.  
Landesverband für Pflege- und Adoptivfamilien Hamburg  
Fuhlsbüttler Str. 769, 22337 Hamburg  
Telefon: 040 / 59 49 00, Fax: 040 / 59 82 87  
info@pflegeelternrat.de  
Instagram: <https://www.instagram.com/pflegeelternrat.hamburg/>



liert, in dem eine Rückführung geprüft wird. Wenn eine Rückführung in diesem Zeitraum nicht umsetzbar ist, sollte der Verbleib in der Pflegefamilie gesichert sein und so das neue Familiensystem für das Kind geschützt werden. Dies würde viel emotionale Sicherheit und Stabilität für die Pflegekinder und ihre Pflegefamilien bringen. Es geht darum anzuerkennen, dass das Kind Teil der Familie geworden ist. Und das heißt nicht, dass man seine Herkunft nicht respektieren und schätzen würde.

### **Können interessierte Pflegeeltern beim Pflegeelternrat Hamburg mitwirken?**

Neue Mitglieder sind beim Pflegeelternrat Hamburg immer herzlich willkommen! Wir freuen uns über interessierte Pflegeeltern, die aktiv werden möchten. Die Mitarbeit kann je nach Interesse und den zur Verfügung stehenden Ressourcen flexibel gestaltet werden. Voraussetzung ist lediglich, selbst Pflegeeltern zu sein und Freude an der Arbeit zu haben. Fachliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es sollte eine Bereitschaft da sein, sich immer wieder auf neue Themen und Fragestellungen einzulassen. Neuen Mitgliedern wird die Möglichkeit gegeben, langsam in ihre Aufgaben hineinzuwachsen. Gegenseitige Wertschätzung und eine gute Teamatmosphäre sind uns sehr wichtig, um gemeinsam die Interessen der Pflegeeltern wirkungsvoll vertreten zu können. ●



#### **Karen Dabels**

und ihr Mann haben seit 1994 insgesamt vier Pflegekinder bei sich aufgenommen. Mit ihrem langjährigen Erfahrungsschatz engagiert sie sich für die Weiterentwicklung der Pflegekinderhilfe. Karen Dabels ist Mitgründerin und Sprecherin des 2012 gegründeten Pflegeelternrat Hamburg, 2.

Vorsitzende von Freunde der Kinder e.V. sowie Beisitzerin im Vorstand des PFAD-Bundesverband der Pflege- und Adoptivfamilien e.V.

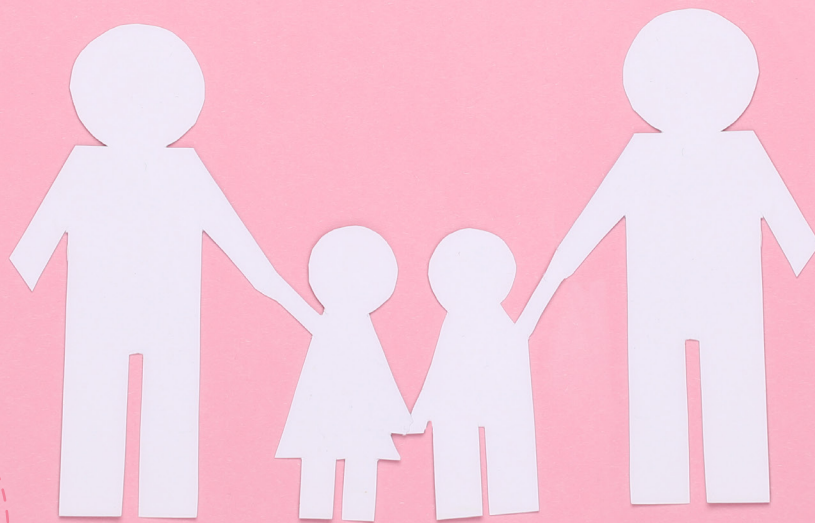
## **Der Fall Chantal**

Der Tod des elfjährigen Hamburger Mädchens Chantal wurde im Januar 2012 bundesweit bekannt. Das Kind war an einer Überdosis Methadon (Substitutionsmittel für Heroin) gestorben. Das Jugendamt geriet in die Kritik, weil es die Vernachlässigung des Mädchens nicht erkannt hatte und Hinweisen auf Drogenkonsum der Pflegeeltern nicht nachgegangen war. Die öffentliche Verwaltung reagierte mit der Einführung neuer und dem Ausbau bestehender Kontrollmechanismen.

## **Rechtliche Einordnung**

Das im Jahr 2021 in Kraft getretene Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (KJSG) fördert selbstorganisierte Zusammenschlüsse beziehungsweise Interessenvertretungen von Pflegeeltern im Besonderen. Ihre Förderung und Unterstützung wurde im Bereich der Pflegekinderhilfe zur Aufgabe der Jugendhilfe.

# ZWEI WEGE, EIN ZIEL



**Autorin:** Anna Jongue

Wenn Kinder nicht dauerhaft bei ihren Eltern leben können, steht die Kinder- und Jugendhilfe vor einer zentralen Frage: Welche Form der Unterbringung ermöglicht dem Kind Stabilität, Sicherheit und eine gesunde Entwicklung? Unsere Autorin beleuchtet die rechtlichen Unterschiede und Perspektiven bei der Frage: Adoption oder Pflegefamilie?

**I**n Deutschland gehören Adoption und Pflegefamilie zu den wichtigsten Optionen, Kindern ein Aufwachsen außerhalb ihrer Familie zu ermöglichen. Beide Formen verfolgen das Ziel, Kindern ein familiäres Umfeld zu bieten – unterscheiden sich jedoch deutlich in ihren rechtlichen Voraussetzungen, ihren Zielsetzungen und ihrer praktischen Umsetzung.

Ein wesentlicher Unterschied liegt bereits in der Ausgangssituation: Eine Adoption kommt in der Regel nur zustande, wenn die Eltern ihr Kind ausdrücklich zur Adoption freigeben. Liegt hingegen eine Kindeswohlgefährdung vor und muss der Staat zum Schutz des Kindes eingreifen, erfolgt die Unterbringung in der Regel in einer Pflegefamilie oder einer anderen Hilfeform der Kinder- und Jugendhilfe. Durch diese unterschiedlichen Voraussetzungen verändert sich die Rolle der Erwachsenen und die Perspektive der Kinder.

### Wenn Kinder nicht bei ihren Eltern aufwachsen können

Die Gründe, weshalb Kinder zeitweise oder auf Dauer nicht bei ihren Eltern leben können, sind vielfältig. Häufig liegen belastende Lebenssituationen zugrunde: psychische Erkrankungen der Eltern, Sucht, Gewalt innerhalb der Familie, massive Überforderung oder langanhaltende soziale Krisen. In solchen Fällen kann das Wohl des Kindes gefährdet sein.

Der Staat ist verpflichtet einzugreifen, wenn das Kindeswohl nicht mehr gewährleistet werden kann. Grundlage dafür bildet das Kinder- und Jugendhilferecht. Zunächst steht jedoch immer die Unterstützung der Familie im Vordergrund. Familien sollen gestärkt werden, etwa durch Beratung, Hilfen zur Erziehung oder therapeutische Angebote, damit Eltern ihrer Verantwortung wieder gerecht werden können. Gleichzeitig gilt der Grundsatz, vertraute Strukturen möglichst zu erhalten. Deshalb wird zunächst geprüft, ob Lösungen innerhalb der Familie gefunden werden können – etwa durch die Unterbringung bei Verwandten. Diese Form der Betreuung ermöglicht es dem Kind, in seinem familiären Umfeld zu bleiben und bestehende Bindungen nicht zu verlieren.

Erst wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen oder eine akute Gefährdung besteht, wird eine Unterbringung außerhalb der Familie notwendig. Dabei wird sorgfältig geprüft,

welche Form der Betreuung dem Kind die besten Entwicklungsbedingungen bietet. Neben stationären Einrichtungen spielen vor allem familienähnliche Betreuungsformen eine wichtige Rolle, weil sie Kindern Stabilität, Nähe und verlässliche Beziehungen ermöglichen.

### Die Adoption: Entscheidung der Eltern

Die Adoption ist eine besondere Form der familiären Integration. Sie setzt in der Regel voraus, dass die Eltern ihr Kind bewusst und freiwillig zur Adoption freigeben. Dies geschieht meist in Situationen, in denen Eltern – aus unterschiedlichen Gründen – nicht in der Lage sind, ein Kind dauerhaft zu versorgen und ihm eine stabile Lebensperspektive zu bieten. Mit der Adoption wird das Kind rechtlich vollständig Teil der Adoptivfamilie. Es erhält den Familiennamen der Adoptiveltern und besitzt dieselben Rechte und Pflichten wie ein leibliches Kind. Mit der Adoption enden die rechtlichen Verbindungen zur Herkunftsfamilie, während zugleich neue, dauerhafte Bindungen in der Adoptivfamilie entstehen. Die Adoptiveltern übernehmen die vollständige elterliche Sorge und treffen alle wesentlichen Entscheidungen im Leben des Kindes.

Für das Kind bedeutet eine Adoption vor allem Dauerhaftigkeit. Es wächst rechtlich und sozial vollständig in einer Familie auf, die von Beginn an als seine Familie vorgesehen ist. Gerade für sehr junge Kinder kann eine frühe Integration in eine stabile Familie eine wichtige Grundlage für sichere Bindungen und eine positive Entwicklung darstellen. Adoptionsverfahren sind in Deutschland streng geregelt. Vor der Vermittlung eines Kindes werden zukünftige Adoptiveltern intensiv vorbereitet und geprüft. Fachkräfte der Adoptionsvermittlung begleiten den gesamten Prozess, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse des Kindes im Mittelpunkt stehen.

### Kindeswohlgefährdung und staatlicher Schutzauftrag

Anders gestaltet sich die Situation, wenn Kinder aufgrund einer Kindeswohlgefährdung nicht mehr bei ihren Eltern leben können. In solchen Fällen greift der staatliche Schutz- ▶

auftrag. Jugendämter und Familiengerichte sind verpflichtet zu handeln, wenn die körperliche, seelische oder geistige Entwicklung eines Kindes ernsthaft gefährdet ist. Typische Gründe für eine Kindeswohlgefährdung können Vernachlässigung, Gewalt, Misshandlung oder massive Überforderung der Eltern sein. In solchen Situationen wird zunächst versucht, die Familie durch Unterstützungsmaßnahmen zu stabilisieren. Wenn das Wohl des Kindes dennoch nicht gewährleistet werden kann, muss es vorübergehend oder dauerhaft aus der Familie herausgenommen werden. In diesen Fällen werden Kinder in der Regel nicht zur Adoption vermittelt. Stattdessen erfolgt die Unterbringung in einer Pflegefamilie oder einer anderen Form der Jugendhilfe, wie beispielsweise die Unterbringung in einer Lebensgemeinschaft oder einer Wohngruppe. Die Pflegefamilie bietet dem Kind ein familiäres Umfeld und gleichzeitig die Möglichkeit, die rechtlichen Beziehungen zur Familie aufrechtzuerhalten.

### Die Pflegefamilie: Stabilität im Hilfeprozess

Pflegefamilien sind ein zentraler Bestandteil der Hilfen zur Erziehung. Sie nehmen Kinder auf, die vorübergehend oder auf Dauer nicht bei ihren Eltern leben können. Anders als bei der Adoption bleibt die rechtliche Verbindung zur Familie jedoch bestehen.

Pflegeeltern übernehmen die alltägliche Betreuung und Erziehung des Kindes. Sie sorgen für Struktur im Alltag, begleiten das Kind in Schule und Freizeit und bieten emotionale Unterstützung. Gleichzeitig bleiben wichtige rechtliche Entscheidungen häufig bei den Eltern oder beim Vormund des Kindes.

Pflegeverhältnisse können sehr unterschiedlich ausgestaltet sein. Bereitschaftspflegefamilien nehmen Kinder kurzfristig auf, etwa in akuten Krisensituationen. Daneben gibt es langfristige Pflegeverhältnisse, in denen Kinder über viele Jahre, bis zur Volljährigkeit in derselben Familie leben. In vielen Fällen bestehen weiterhin Kontakte zur Familie. Besuchsregelungen oder begleitete Treffen ermöglichen es Kindern, ihre familiären Beziehungen aufrechtzuerhalten. Diese Umgänge sind häufig gewünscht, da sie dem Kind helfen können, seine eigene Herkunft zu verstehen und seine Identität zu entwickeln. Auch im Kontext von Adoptionen können Kontakte zur Familie eine Rolle spielen und im Sinne des Kindeswohls vereinbart werden – allerdings auf Grundlage anderer rechtlicher Rahmenbedingungen.

### Zwischen Pflege und Adoption: Übergänge und rechtliche Spielräume

In der Praxis sind Pflegefamilie und Adoption nicht immer strikt voneinander getrennt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann sich ein Pflegeverhältnis weiterentwickeln. So ist es möglich, dass ein Kind von seiner Pflegefamilie adoptiert wird, insbesondere dann, wenn eine dauerhafte Rückkehr in die Familie nicht absehbar ist und die Eltern einer Adoption

zustimmen.

Auch ohne Adoption können Pflegeeltern schrittweise mehr Verantwortung übernehmen. Wenn ein Pflegeverhältnis stabil verläuft und sich als tragfähig erweist, können Pflegeeltern Teile des Sorgerechts übertragen bekommen. Ziel ist es, dem Kind verlässliche Strukturen zu bieten und Entscheidungswege zu vereinfachen.

Grundsätzlich sind Pflegeeltern berechtigt, alle Angelegenheiten des täglichen Lebens zu regeln. Dazu gehören etwa Fragen des Alltags, der Freizeitgestaltung, der Schulorganisation oder gewöhnliche medizinische Behandlungen. Bei grundlegenden Entscheidungen – etwa bei Operationen, der Wahl der Schulform oder einem Umzug – bleibt die Entscheidungskompetenz in der Regel bei den Eltern oder einem bestellten Vormund. In der Praxis erfordert dies eine enge Abstimmung aller Beteiligten, um dem Wohl des Kindes gerecht zu werden.

Eine weitere Besonderheit betrifft volljährige Pflegekinder: Mit Erreichen der Volljährigkeit können sie selbst über eine Adoption entscheiden und benötigen dafür nicht mehr die Einwilligung ihrer Eltern. Auch dies kann für junge Erwachsene eine Möglichkeit sein, ihre gewachsene familiäre Bindung rechtlich zu festigen.

### Zusammenarbeit in komplexen Familiensystemen

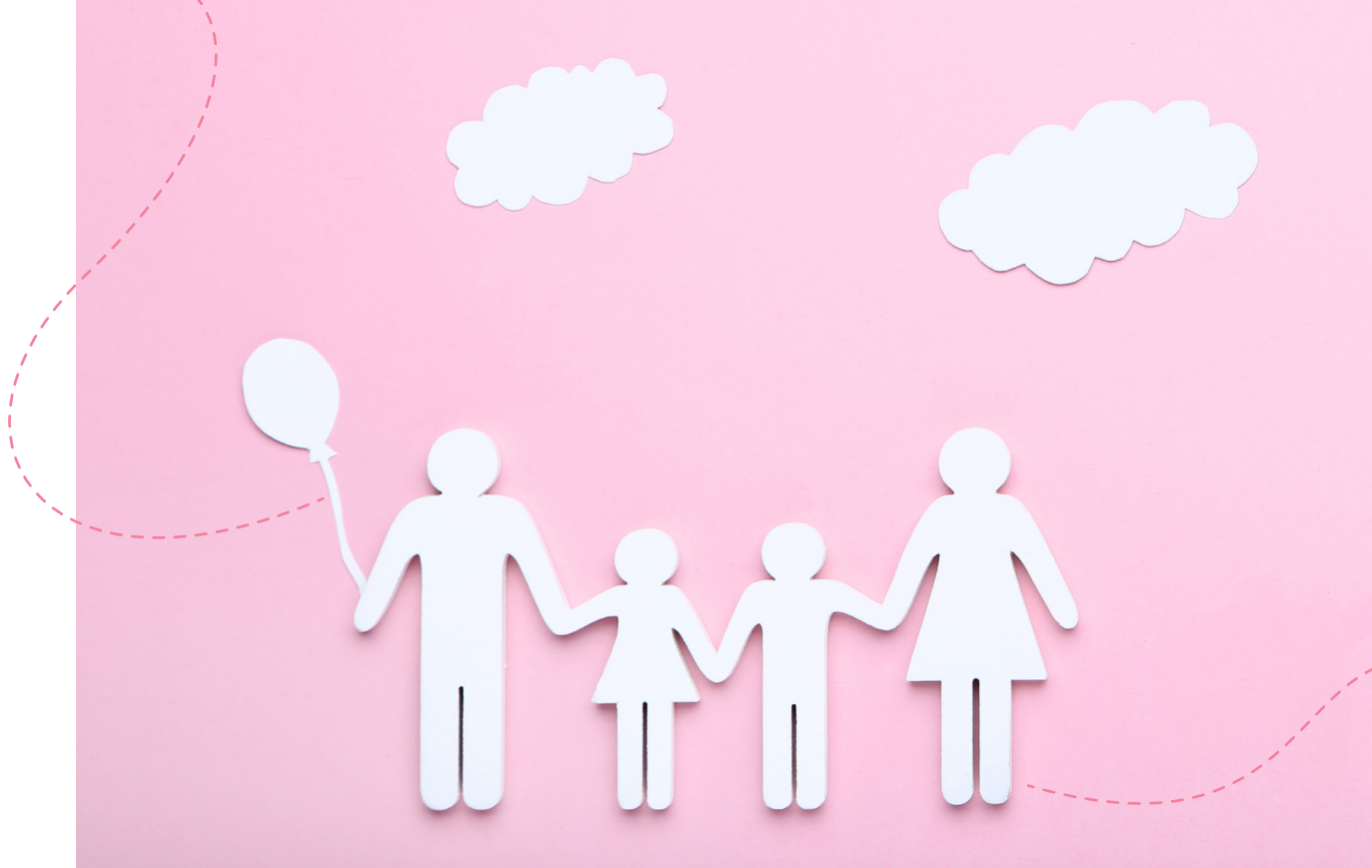
Das Leben in einer Pflegefamilie ist häufig von einer besonderen Beziehungsstruktur geprägt. Neben dem Kind und den Pflegeeltern sind auch die Eltern sowie das Jugendamt Teil des Systems.

Pflegeeltern übernehmen die Verantwortung für den Alltag des Kindes und bauen eine stabile Beziehung zu ihm auf. Gleichzeitig müssen sie häufig akzeptieren, dass grundlegende Entscheidungen gemeinsam mit anderen Beteiligten getroffen werden. Diese Situation erfordert ein hohes Maß an Kooperation, Geduld und Verständnis.

Das Jugendamt begleitet Pflegeverhältnisse fachlich und organisatorisch. Sozialpädagogische Fachkräfte beraten Pflegefamilien, unterstützen bei Konflikten und sorgen dafür, dass das Wohl des Kindes im Mittelpunkt bleibt. Auch die Familie bleibt Teil im Leben des Kindes. Selbst wenn Kinder über lange Zeit in einer Pflegefamilie leben, behalten viele eine emotionale Beziehung zu ihren Eltern oder Geschwistern.

### Bindung, Herkunft und Identität

Für Kinder, die außerhalb ihrer Familie aufwachsen, spielen Fragen nach Zugehörigkeit und Herkunft eine wichtige Rolle. Kinder benötigen stabile Beziehungen, um Vertrauen zu entwickeln und ihre Persönlichkeit entfalten zu können. Adoptierte Kinder wachsen in einer Familie auf, die rechtlich und sozial vollständig ihre Familie ist. Dennoch bleibt die Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunft für viele ein wichtiger Bestandteil ihrer Biografie. Informationen über die Eltern oder die eigene Lebensgeschichte können im späteren



Leben eine große Bedeutung haben. Kinder in Pflegefamilien erleben häufig eine doppelte Zugehörigkeit. Sie haben eine Familie, bei der sie leben, und gleichzeitig eine Familie, zu der weiterhin Beziehungen bestehen. Diese Situation kann für Kinder bereichernd sein, stellt jedoch auch besondere Anforderungen an alle Beteiligten.

Pflegeeltern müssen einerseits eine stabile Bindung aufbauen und andererseits die Beziehung zur Familie respektieren. Eine offene Haltung gegenüber der Lebensgeschichte des Kindes ist daher ein wichtiger Bestandteil, bei der Aufnahme eines fremden Kindes, sowohl in der Pflegekinderhilfe als auch bei einer Adoption.

### Unterschiedliche Modelle – gemeinsames Ziel

Adoption und Pflegefamilie sind zwei unterschiedliche Wege innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe, um Kindern ein sicheres Aufwachsen zu ermöglichen. Während die Adoption auf einer bewussten Entscheidung der Eltern basiert und dem Kind eine neue rechtliche Familie gibt, steht bei der Pflegefamilie der Schutz des Kindes in Krisensituationen im Vordergrund.

Beide Modelle erfüllen wichtige Funktionen. Adoption bietet Kindern eine dauerhafte familiäre Integration, während Pflegefamilien Stabilität und Schutz bieten, wenn Kinder aufgrund einer Kindeswohlgefährdung nicht bei ihren Eltern leben können.

Trotz aller Unterschiede verbindet beide Systeme ein gemeinsames Ziel: Kindern, die nicht bei ihren Eltern aufwachsen können, ein Umfeld zu schaffen, in dem sie Sicherheit, Unterstützung und verlässliche Beziehungen erleben. Für ihre Entwicklung ist entscheidend, dass sie Menschen an ihrer Seite haben, die ihnen langfristig Halt und Orientierung geben.

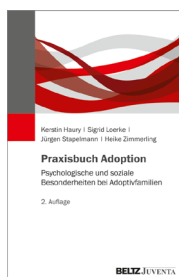
### Zum Weiterlesen



**„Herzwurzeln“**  
Ein Kinderfachbuch für Pflege- und Adoptivkinder von Schirin Homeier und Irmela Wiemann  
Mabuse Verlag, 29 Euro



**„Adoptiv- und Pflegekindern ein Zuhause geben“**  
Informationen und Hilfen für Familien von Irmela Wiemann  
Balance-Verlag, 20 Euro



**„Praxisbuch Adoption“**  
Psychologische und soziale Besonderheiten bei Adoptivfamilien  
Beltz Juventa, 25 Euro



# »ICH FÜHLE MICH NICHT WIE EIN PFLEGEKIND«



Vanessa ist 18 und schaut zurück auf ihre Kindheit. Die meisten Erinnerungen verbindet sie mit ihren Großeltern – die schon früh zu ihren Pflegeeltern wurden.

**Autorin:** Vanessa Eisenach

# K

indheitserinnerungen sind eine schwierige Sache. Viele Ältere sagen mir, dass die Erinnerungen an die frühe Kindheit mit dem Alter zurückkommen. Aber mit 18 kann ich sagen: Bei mir ist das noch nicht passiert.

Da ich schon in früher Kindheit in meine Pflegefamilie kam, habe ich nur kleine Bruchstücke an Erinnerungen an meine Eltern. Dafür erinnere ich mich sehr gut an meine Großeltern. Das liegt daran, dass ich das Glück hatte, dass sie gleichzeitig meine Pflegeeltern wurden.

Deshalb sehe ich mich auch ein bisschen als „besonderes“ Pflegekind. Für mich war es keine große Umstellung, von einer Familie in eine andere zu kommen – einfach, weil ich vorher schon oft die Wochenenden bei meinen Großeltern verbracht hatte.

Ich erinnere mich noch, wie meine Großmutter mir russische Kindergeschichten vorgelesen hat oder wie wir auf dem Schulweg das kleine Einmaleins oder Liedtexte gelernt haben. Mein Großvater ließ mich manchmal seine Kamera benutzen, und ich weiß noch genau, wie er mir erklärte, wie man sie richtig hält.

Mein lila Roller war damals mein ständiger Begleiter. Später, als ich mein Fahrrad bekam, haben mein Großvater und ich kleine Rennen veranstaltet – und ganz nebenbei habe ich dabei gelernt, besser Fahrrad zu fahren.

Meine Großeltern füllen also fast alle meine Kindheitserinnerungen. Das Einzige, was mich von anderen Kindern unterschied, war, dass wir gelegentlich Besuch von der Jugendhilfe bekamen. Als Kind habe ich das einfach so hingenommen – mir hat es sogar Spaß gemacht, von meinen Erfolgen zu erzählen. Egal ob Schule, Sport oder Bühne: Mir war wichtig, dass mein Gegenüber interessiert bleibt. Eine besonders prägende Erinnerung ist, wie ich mit meiner ersten Betreuerin der Jugendhilfe auf einer Djembe gespielt habe – einer Trommel, die ich aus der Grundschule mit nach Hause gebracht hatte.



**Vanessa  
Eisenach**

**ist 18 Jahre alt,  
macht gerade  
an einem  
Hamburger  
Gymnasium ihr  
Abitur und  
lebt bei ihren  
Großeltern, die  
gleichzeitig  
ihre Pflegeeltern  
sind.**

Man könnte mich damals als ein eher unbeschwertes, vielleicht auch unwissendes Kind beschreiben. Ich habe wenig hinterfragt – und rückblickend finde ich das gut so. Ich glaube, gerade dadurch konnte ich in der Grundschulzeit ein ziemlich „normales“ Leben führen, so wie viele Kinder mit leiblichen Eltern. Für mich waren meine Großeltern von Anfang an alles. Das anderen zu erklären, wenn ich danach gefragt wurde, war allerdings gar nicht so einfach. Am Ende wurde meine Großmutter von meinen Freunden einfach mit „Hallo, Oma von Vanessa!“ begrüßt – und wir lachen heute noch darüber.

Da ich mich an vieles nicht erinnere, kann ich nur das weitergeben, was mir meine Großeltern erzählt haben. Zum Beispiel, dass mein damaliger Vormund uns sehr geholfen hat. Ein Beispiel dafür ist die Beerdigung meiner Mutter: Dass mir als Drittklässlerin damals so viele Sorgen abgenommen wurden und ich kaum etwas davon mitbekam, zeigt, wie gut alles organisiert war.

Weil ich mich selbst als „normales“ Kind gefühlt habe, habe ich lange nicht wirklich verstanden, warum wir zu Pflegefamilien-Treffen gegangen sind. Natürlich habe ich dort auch schöne Erinnerungen gesammelt – aber ehrlich gesagt lag das vor allem daran, dass ich es geliebt habe, auf den Pferden zu reiten. Mit der Gruppe selbst habe ich mich weniger identifiziert. Trotzdem fand ich es immer schön, mit dem Traktor über die Landstraßen zu fahren, den Wind im Gesicht zu spüren und auf die Felder zu schauen. Allein dafür haben sich diese Treffen gelohnt.

Über die Jahre wurde ich eher unauffällig von der Jugendhilfe begleitet. Das heißt aber nicht, dass wir sie nicht gebraucht haben – im Gegenteil. Ohne diese Unterstützung wäre mein Leben und das meiner Großeltern ganz anders verlaufen.

Ich habe so viele schöne Erinnerungen mit ihnen und bin unglaublich dankbar, sie als meine Pflegeeltern zu haben. Umso komischer ist der Gedanke, dass meine Kindheit jetzt vorbei ist. ●

# »Das Pferd macht ein Beziehungsangebot«

Gerade Kinder mit belasteten Bindungserfahrungen profitieren häufig von der Arbeit mit Pferden. Denn die Tiere begegnen ihnen ohne Vorurteile oder Erwartungen. Ein Besuch bei der Reitpädagogin Gudrun Sailer-Maafß.



**Autorin:** Sabine Scholz-Hinton



Am Rand eines Naturschutzgebietes in Hamburg ist es an diesem Vormittag still. Nur das Schnauben der Pferde, das Rascheln von Heu und das gelegentliche Schnattern der Enten sind zu hören. Zwischen Bauwagen, Reitplatz und Weide bewegt sich Gudrun Sailer-Maaß mit routinierten Handgriffen. Sie kennt hier jedes Tier, jede Eigenheit, jede kleine Geschichte.

Vier Pferde leben auf dem Gelände: DateV, Emil, Bjarki und Mio. Alle wurden gespendet und speziell als Therapiepferde ausgebildet. Zwischen sechs und sechzehn Jahre alt sind sie inzwischen. „Die haben auch ihre eigene Rangordnung“, sagt Gudrun Sailer-Maaß und lächelt, während eines der Pferde neugierig den Kopf über den Koppelzaun hebt. Auch die beiden Katzen Salem und Einstein gehören selbstverständlich dazu. Eine launcht während des Gesprächs gemütlich auf dem Gartentisch und blinzelt in die Sonne.

Seit 27 Jahren arbeitet Gudrun Sailer-Maaß in der Reitpädagogik. Angefangen hat alles 1999 gemeinsam mit Verena Richter, der Witwe von Arnold Böker, dem Gründer des Vereins Op de Wisch. Die ursprüngliche Idee: ein Angebot für Menschen mit Behinderungen oder psychischen Einschränkungen zu schaffen. Gudrun Sailer-Maaß absolvierte eine Reitausbildung und wurde mit dem Aufbau eines Konzeptes betraut. Aus einem einzigen Pferd wurde im Laufe der Jahre ein festes Angebot mit eigenem Gelände und vier Therapiepferden.

## KINDER ZWISCHEN DREI UND 18 JAHREN

Heute kommen Kinder und Jugendliche zwischen drei und achtzehn Jahren hierher – Pflegekinder, Kinder aus der Heimerziehung, Kinder psychisch erkrankter Eltern, Kinder mit Behinderungen oder Entwicklungsverzögerungen, aber auch Kinder aus der Nachbarschaft, die einfach Freude am Reiten haben. Rund 25 Kinder pro Woche nehmen an dem Angebot teil.

Die Reitpädagogik wird häufig als Hilfe zur Erziehung über den Allgemeinen Sozialen Dienst beantragt. Halbjährlich wird überprüft, ob weiterhin Bedarf besteht. Gesetzlich gebe es eigentlich keine feste Begrenzung, erklärt Gudrun Sailer-Maaß. Aufgrund von Sparmaßnahmen würden viele Hilfen inzwischen jedoch auf etwa zwei Jahre begrenzt.

Was genau Reitpädagogik ausmacht, lässt sich nur schwer in wenigen Sätzen erklären. Denn im Mittelpunkt steht nicht das klassische Reiten lernen. Vielmehr geht es um Beziehung, Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und soziale Erfahrungen.

„Die Kinder sind natürlich stolz, wenn sie so ein großes Tier führen können“, sagt Gudrun Sailer-Maaß.

## ANGEBOT MIT KLARER STRUKTUR

Ein Nachmittag auf dem kleinen Hof folgt dabei einer klaren Struktur. Die Kinder kommen zwischen 13.30 Uhr und 15 Uhr an. Die Pferde wurden vor der Ankunft der Kinder bereits bewegt, doch alles Weitere geschieht gemeinsam: begrüßen, Putzkasten holen, Halfter anlegen, Fellpflege, satteln und gurteten. Erst danach beginnt die eigentliche Einheit – entweder auf dem Reitplatz mit entwicklungsfördernden Spielen auf dem Pferd oder als geführte Einheit mit Parcours.

Dabei gehe es immer auch darum, Verantwortung zu übernehmen und mitzudenken: Wie führe ich ein Pferd? Wie bewege ich mich? Was braucht das Tier gerade?

Für viele Kinder sei gerade dieser Umgang besonders wertvoll. Pferde reagieren unmittelbar auf Körpersprache und Stimmung. Sie seien vorurteilsfrei, sagt Gudrun Sailer-Maaß, und machten ein Beziehungsangebot ohne Bedingungen oder Erwartungen. Besonders für Kinder und Pflegekinder mit belasteten Bindungserfahrungen könne genau das eine wichtige Realisation sein.

Hinzu komme der körperliche Aspekt: Gleichgewichtssinn, Körperspannung und Wahrnehmung würden gefördert. Kinder lernten, ihre Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Auch Impulskontrolle spiele eine große Rolle. „Ein Pferd ist immer noch ein Fluchttier“, erklärt sie. Wer laut werde oder hektisch agiere, erreiche damit meist genau das Gegenteil. Ruhe, Klarheit und angemessenes Verhalten seien entscheidend. ▶



## DIE BEDEUTUNG VON SELBSTWIRKSAMKEIT

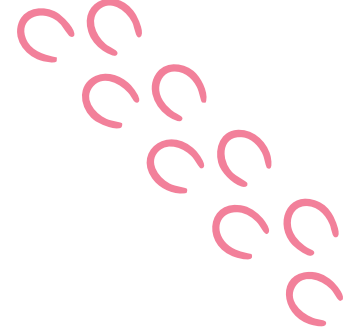
Viele soziale Prozesse entstünden dabei ganz nebenbei. Kinder unterstützten sich gegenseitig, teilten sich Pferde oder erledigten gemeinsam die anfallenden Aufgaben. Denn nach dem Reiten endet der Tag nicht einfach. Pferde werden abgesattelt und versorgt, Heunetze vorbereitet, Pferdeäpfel eingesammelt. Auch kleinere Reparaturen gehören dazu. „Wie hämmere ich einen Nagel rein? Das lernt man hier dann auch“, sagt Gudrun Sailer-Maaß. Immer wieder spricht sie von Selbstwirksamkeit – dem Gefühl, etwas selbst schaffen und bewirken zu können.

Das Angebot findet das ganze Jahr über statt, unabhängig vom Wetter. „Man kann auch bei minus zwölf Grad etwas machen“, sagt sie. Die Tiere müssten schließlich versorgt werden. Gleichzeitig werde auch die Umgebung in die pädago-

gische Arbeit einbezogen. Das Naturschutzgebiet rund um das Gelände lädt dazu ein, Pflanzen kennenzulernen, Naturmaterialien zu sammeln oder über Jahreszeiten und Lebensräume zu sprechen.

Früher habe sie die Stunden stark vorgeplant, erzählt Gudrun Sailer-Maaß. Doch irgendwann habe sie gemerkt, dass das nicht immer funktioniere. „Dann kam ein Kind ganz traurig an – und plötzlich musste sich der Plan den Umständen anpassen.“ Heute stehe stärker die Frage im Mittelpunkt: Was braucht das Kind in diesem Moment?

Besonders eindrücklich seien für sie die Entwicklungen einzelner Kinder über viele Jahre hinweg. Sie erzählt von einem Mädchen aus dem Autismusspektrum, das lange Schwierigkeiten hatte, sich in andere hineinzusetzen und als unempathisch galt. Durch die Arbeit mit den Pferden habe sie gelernt, feiner auf Tiere und Menschen zu reagieren. Heute arbeite sie als Pferdepflegerin.



## Reitpädagogik



als Trauma-Pädagogin. Eine reine Reitausbildung hat sie allerdings nicht.

Finanziell sei die Arbeit bis heute herausfordernd. Pferdehaltung, Gelände und Betreuung kosten Geld, viele Angebote seien weiterhin auf viele Spenden angewiesen.

Während Gudrun Sailer-Maaß zum Abschluss noch einmal über den Hof geht, schiebt sich eines der Pferde neugierig neben sie. Sie streicht ihm beiläufig über den Hals. Vieles von dem, was hier geschieht, lässt sich schwer messen oder in Berichten festhalten. Aber vielleicht zeigt sich genau darin die besondere Stärke der Reitpädagogik: in den kleinen Veränderungen, die mit der Zeit sichtbar werden.



### Gudrun Sailer-Maaß

ist Reitpädagogin und leitet das Reit- und Naturprojekt von Op de Wisch e.V. in Hamburg. In ihrer Arbeit verbindet sie heilpädagogisches und sozialintegratives Reiten mit

traumapädagogischen Ansätzen sowie körperorientierten Methoden. Gemeinsam mit ihrem Team begleitet sie Kinder und Jugendliche dabei, über die Begegnung mit Pferden Vertrauen, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen zu stärken.



### Mehr Infos zum Projekt

<https://op-de-wisch.de/besonderes/reit-und-naturprojekt>

## WAS IN ERINNERUNG BLEIBT

Ein anderes Kind mit ADHS und erheblichen Konzentrationsproblemen habe sich beim geführten Reiten bäuchlings auf das Pferd gelegt. Dabei sei es plötzlich gelungen, sich zu fokussieren und zu lesen.

Und manchmal seien es gerade die kleinen Schritte, die lange in Erinnerung blieben: Ein Mädchen, das über Jahre ausschließlich den kleineren Bjarki reiten wollte und schließlich mutig genug war, sich auf das größere Pferd zu trauen. Oder Freundschaften, die zwischen Kindern entstehen und über das Gelände hinaus Bestand haben.

Gudrun Sailer-Maaß spricht ruhig und sachlich über ihre Arbeit. Gleichzeitig wird schnell deutlich, wie viel Erfahrung und Überzeugung in dem Konzept steckt. Sie verfügt über eine Zusatzausbildung als Reitpädagogin, -therapeutin und

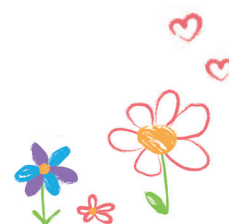




# »Es dauert, das Theoretische mit dem Emotionalen auszubalancieren«

Jan und Mi-Yeon sind Bereitschaftspflegeeltern. Bei einem Besuch in ihrem Zuhause erzählen sie, wie es dazu kam und wie es ihnen heute mit dieser besonderen Aufgabe geht.

**Autorin: Sabine Scholz-Hinton**



# W

enn man Jan und Mi-Yeon an diesem Nachmittag in ihrem Hamburger Zuhause besucht, spürt man schnell die offene und warme Atmosphäre in ihrer Familie. Während die beiden

Eltern erzählen, spielen ihre Töchter – acht und zehn Jahre alt – draußen im grünen Garten. Es wird gelacht, dazwischen fallen ernste Sätze, ehrliche Gedanken und immer wieder dieser Wunsch, Kindern in schwierigen Situationen einen sicheren Ort auf Zeit zu geben.

Denn Jan und Mi-Yeon sind Bereitschaftspflegeeltern. Damit gehen sie einen Weg, den sie ursprünglich so gar nicht geplant hatten – und der heute für ihre ganze Familie zu einer Herzensaufgabe geworden ist. Eigentlich, erzählen Jan und Mi-Yeon, stand zunächst eine ganz andere Frage im Raum: Sollte die Familie noch ein drittes Kind bekommen?

**»Gerade ein Stück Freiheit zurückgewonnen«**



„Das Thema war irgendwie noch nicht abgeschlossen“, sagt Jan. Gleichzeitig erinnerten sich beide gut daran, wie belastend besonders die ersten Jahre mit ihren eigenen Kindern gewesen waren. Die Schwangerschaften seien anstrengend

gewesen, die ersten Babyjahre fordernd. „Wir hatten gerade unsere Nächte und ein Stück Freiheit zurückgewonnen“, sagt Mi-Yeon und lacht.

Der erste Berührungspunkt mit dem Thema Pflegefamilie kam schließlich über Jans Kollegenkreis. Dort gab es eine Vollzeitpflegefamilie. „Hätte ich meinen Arbeitskollegen nicht gehabt, hätten wir dieses Thema wahrscheinlich gar nicht bewusst wahrgenommen“, erzählt Jan.

Zunächst interessierten sich die beiden für die Vollzeitpflege. Die Vorstellung, ein Kind langfristig in der Familie aufwachsen zu sehen, erschien ihnen greifbarer. Adoption dagegen fühlte sich für Mi-Yeon „nicht wirklich erreichbar“ an. Also besuchten sie erste Seminare, führten Gespräche mit dem Pflegekinderdienst und tauchten Schritt für Schritt tiefer in die Thematik ein.

An ein Gespräch erinnert sich Jan bis heute besonders: „Wir hatten eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen und bereits nach einer Viertelstunde einen Rückruf erhalten. Das ist mir total positiv in Erinnerung geblieben. Da wurde wirklich versucht, das Thema gut zu platzieren.“

**»Es ist wie eine Art Elternführerschein«**



## Bereitschaftspflege

Was folgte, war ein intensiver Prozess von insgesamt etwa anderthalb Jahren – mit Seminaren, Einzelgesprächen, Lebensbericht und vielen persönlichen Fragen. „Es ist wie so eine Art Elternführerschein, den man da macht“, sagt Jan. Und rückblickend ergänzt er: „Wir haben auch viel für den Umgang mit den eigenen Kindern gelernt.“

Dass sie schließlich Bereitschaftspflegeeltern wurden, ergab sich eher unerwartet. Während der Seminare wurden sie gefragt, warum sie sich eigentlich keine Bereitschaftspflege vorstellen könnten.

Vor allem Mi-Yeon machte sich damals viele Gedanken um die eigenen Töchter. „Ich habe mich sehr in meine Kinder reingefühlt“, erzählt sie. Besonders die jüngere Tochter habe noch viel Nähe gebraucht. „Ich hatte Sorge, wie das wäre, wenn ein Kind langfristig sehr viel Raum braucht.“



### Vorbereitung zu Abschied und Trauer

Als schließlich das erste Bereitschaftspflegekind einzog, war vieles neu – trotz aller Vorbereitung. „Wir wurden wirklich gut vorbereitet“, sagt Jan. Besonders das Thema Abschied und Trauer habe in den Seminaren Raum bekommen. „Aber wenn man es selbst erlebt, dauert es eine Weile, das Theoretische und das Emotionale miteinander auszubalancieren.“

Das erste Kind blieb zwei Monate bei der Familie. Ein ruhiges Baby, wie Jan erzählt: „Ein super Anfängerkind. Sehr entspannt.“ Schließlich kehrte das Kind zurück zu seinen Eltern. Eigentlich genau das Ziel von Bereitschaftspflege. „Dann haben wir ja einen guten Job gemacht“, sagt Jan. Und trotzdem tat der Abschied weh.

„Ich war schon erschrocken, wie schnell es dann ging“, erinnert er sich. Auch Mi-Yeon empfand die Übergabe als besonders schwierig. „Das Abschiednehmen war nicht schön. Ich hatte keine Vorstellung davon, wie das ablaufen würde.“ Heute sprechen beide sehr offen darüber, wie ambivalent diese Gefühle waren. Auf der einen Seite die Traurigkeit, ein lieb gewonnenes Kind gehen zu lassen. Auf der anderen Seite das Wissen, dass die Rückkehr in die Familie für dieses Kind die richtige Entscheidung war.



### Einen Perspektivwechsel wagen



„Wenn man den Perspektivwechsel wagt, kann man den Eltern gegenüber natürlich auch Empathie empfinden“, sagt Jan. „In diesem Fall waren die Kinder bei ihren eigenen Eltern am besten aufgehoben.“

Mi-Yeon beschreibt diesen inneren Prozess als bewusste Abwägung: „Ja, es war schlimm. Aber da war auch die Frage: Was wiegt schwerer? Der Schmerz des Abschieds – oder einem Kind die Chance zu geben, für eine Zeit einen sicheren Ort zu haben?“

Besonders aufmerksam beobachteten Jan und Mi-Yeon dabei auch ihre eigenen Töchter. Beide Mädchen hatten das

Pflegekind sofort ins Herz geschlossen und halfen begeistert mit. Gleichzeitig reagierten sie unterschiedlich auf die neue Familiensituation.

„Die Große wurde direkt hilfsbereiter“, erzählt Jan. „Die Jüngere brauchte mehr Nähe und kam nachts wieder öfter zu uns.“ Die Familie habe diese Veränderungen bewusst wahrgenommen und sich nach dem Abschied erst einmal Zeit genommen, wieder als Kernfamilie zusammenzufinden. Und dennoch stand für alle überraschend schnell fest: Sie möchten weitermachen.



### »Jetzt sind wir wieder bereit«

„Ich wollte sofort wieder ein neues Kind aufnehmen“, sagt Mi-Yeon. Trotzdem entschied sich die Familie zunächst bewusst für eine Pause. „Das war auch gut so“, sagt Jan. „Jetzt sind wir aber wieder bereit.“

Mit jeder Erfahrung, erzählen die beiden, habe sich auch ihr Blick verändert. „Unsere Wünsche, wen wir aufnehmen können, haben sich ein bisschen aufgeweicht“, sagt Mi-Yeon. Vor allem die Begegnungen mit den unterschiedlichen Lebensgeschichten hätten etwas in ihnen bewegt.

„Wenn man diese Schicksale mitbekommt, denkt man irgendwann: Wir müssen auf jeden Fall helfen.“

Dabei gehe es nicht nur um die Kinder selbst, sondern oft auch um Geschwisterbeziehungen und darum, in einer Krisensituation für kurze Zeit verlässliche Bezugspersonen zu sein.

Dass Bereitschaftspflege Herausforderungen mit sich bringt, verschweigen Jan und Mi-Yeon nicht. Und trotzdem spürt man in jedem Satz, wie überzeugt sie von dieser Aufgabe sind.

Vielleicht auch deshalb fragen ihre Töchter inzwischen regelmäßig: „Wann kommt das nächste Kind?“



#### Podcast-Folge

Mi-Yeon war auch im Podcast FAIR-stärkung zu Gast. Die Folge mit ihr: „Vom schnellen Verlieben und Loslassen eines Pflegekindes“ zum Nachhören:



<https://fairstaerkung.podigee.io/57-57-ankermami-vom-schnellen-verlieben-und-loslassen-eines-pflegekindes>



Mi-Yeon berichtet regelmäßig über ihr Leben als Bereitschaftspflegemutter auf Instagram unter ihrem Handle @ankermami (<https://www.instagram.com/ankermami/>)

# Kinder-Rätselspaß

Findest du für den Regenwurm den Weg zu seinem Freund?



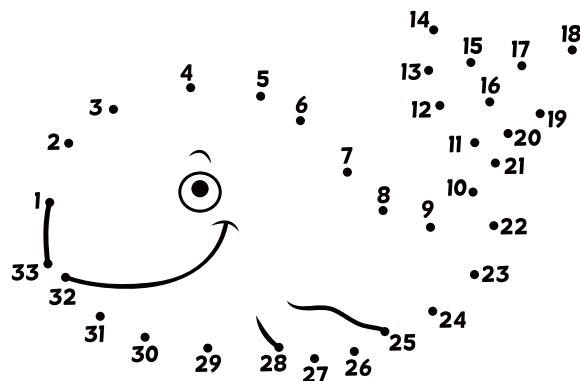
Grafiken: iStock (von links im Uhrzeigersinn): wasja, Kostiantyn Liamzenko, Balakovo

Auflösung: im Impressum auf Seite 49

Welcher Schatten gehört zum Eis?



Was bin ich?



## Lust auf ein sinnstiftendes Ehrenamt?

Wir suchen **engagierte Pat:innen**, die Kinder auf ihrem Weg begleiten.

Schenken Sie Zeit und machen Sie einen echten Unterschied.



Mehr Informationen:  
[www.pfiff-hamburg.de/patenschaften](http://www.pfiff-hamburg.de/patenschaften)

@fachdienstfuerfamilien @pfiff\_ggmbh



Hamburg | Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung

# HOHE HÜRDEN

Kinder mit Flucht- oder Migrationsgeschichte ohne Pass oder mit Duldung finden nur schwer Pflegefamilien – unter anderem wegen eingeschränkter Reisemöglichkeiten. Häufige Wechsel von Bezugspersonen oder die Unterbringung in Einrichtungen sind die Folge, mit teils gravierenden Auswirkungen auf Bindung und Entwicklung. Eine Einschätzung zur Lage aus Sicht einer Fachkraft in der Pflegekinderhilfe.

**Autorin:** Anja Hense







**R**

egelmäßig erreichen uns Suchanfragen nach Pflegefamilien für Kinder mit Flucht- oder Migrationsgeschichte, die keinen Pass oder aufgrund des unsicheren Aufenthaltsstatus ihrer Eltern lediglich eine Duldung besitzen. Letzteres bedeutet: Ihre Abschiebung ist nur ausgesetzt. Da es für diese Kinder oft über Jahre hinweg schwierig ist, einen sichereren Aufenthaltstitel oder einen Pass zu erlangen, kann für sie häufig keine Pflegefamilie gefunden werden. Viele Personen, die sich für die Aufnahme eines Kindes in Vollzeitpflege bewerben, geben schon zu Beginn des Prozesses an, dass ihnen Auslandsreisen wichtig sind und sie daher kein Pflegekind mit beschränkten Reisemöglichkeiten aufnehmen möchten.

### UNSICHERE LEBENSUMSTÄNDE BEEINFLUSSEN DIE ENTWICKLUNG

Auch kleine Kinder müssen somit oft langfristig in stationären Einrichtungen untergebracht werden. Kinder mit Duldung oder ohne Pass, die in Bereitschaftspflegefamilien leben, müssen nicht selten in eine andere Bereitschaftspflegestelle umziehen, da sie nicht mit ihren bisherigen Pflegeeltern auf lange geplante Urlaubsreisen gehen können. Dies bedeutet einen erneuten Abschied von ihren engsten Bezugspersonen, der ihre Bindungsfähigkeit und weitere Entwicklung gravierend beeinträchtigen kann.

Pflegefamilien, die sich bewusst dafür entscheiden, ein Kind mit Duldung oder ohne Pass bei sich aufzunehmen, haben oft mit verschiedenen, langfristigen Einschränkungen zu kämpfen. Auslandsreisen eines Kindes mit Duldung sind grundsätzlich nicht möglich, da diese bei Verlassen des Landes ihre Gültigkeit verliert. Theoretisch besteht die Möglichkeit, bei der Ausländerbehörde eine zeitlich befristete Aufenthaltserlaubnis nebst Reisepass zum Zweck einer Urlaubsreise zu beantragen. Hierfür kommt eine Aufenthaltserlaubnis nach § 25,5 AufenthG oder auch nach § 7 Abs. 1 S. 3 AufenthG in Betracht. Dieser Weg ist jedoch vielen Pflegefamilien nicht bekannt und die Entscheidung vom Ermessen der jeweiligen Ausländerbehörde abhängig.<sup>1</sup>

Haben Pflegekinder zwar einen sicheren Aufenthalt, aber keinen Pass, können sie zwar innerhalb Europas reisen, nicht aber gemeinsam mit der Pflegefamilie ins Ausland fliegen. Dies sind zum Beispiel häufig Kinder aus anderen EU-Ländern, die sich zwar im Rahmen der europäischen Freizügigkeit in Deutschland aufhalten dürfen, jedoch aus unterschiedlichen Gründen noch keinen Pass besitzen. Oft sind ihre Eltern nicht verfügbar, suchterkrankt oder psychisch so stark belastet, dass sie nicht in der Lage sind, die nötigen behördlichen Schritte zu unternehmen.

### LANGWIERIGE VERFAHREN MIT UNGEWISSEM AUSGANG

Einige Eltern, deren Kind gegen ihren Willen in Obhut genommen wurde, sind auch nicht bereit, mit den Behörden oder der Pflegefamilie zu kooperieren. Liegt das Sorgerecht bei einem Vormund oder einer Vormundin müssen diese erst unter hohem Aufwand und unter Einbeziehung von Familiengericht, Bundesinnenministerium und jeweiliger Botschaft den Versuch unternehmen, einen Pass zu beantragen. Das Verfahren ist sehr langwierig und nicht immer erfolgreich, da Länder wie Bulgarien deutsche Sorgerechtsentscheidungen trotz rechtlicher Verpflichtung häufig nicht anerkennen. Noch komplizierter ist die Passbeschaffung, wenn auch die Staatsangehörigkeit des Pflegekindes und seiner Eltern als ungeklärt gilt. Hier muss in der Regel zunächst ein Vertrauensanwalt im vermuteten Herkunftsland eingeschaltet werden, um eine Registrierung im örtlichen Geburtenregister und eine Zuerkennung der Staatsangehörigkeit zu erreichen.

Neben den beschränkten Reisemöglichkeiten bestehen weitere gravierende Schwierigkeiten für (Pflege-)Kinder mit Duldungsstatus. Duldungen müssen häufig alle sechs Monate erneuert werden und der Gang zur Ausländerbehörde ist für viele Betroffene mit wiederkehrender Unsicherheit und Angst verbunden. Dies gilt auch, wenn unbegleitete Minderjährige in der Regel nicht abgeschoben werden – bei Volljährigkeit kann jedoch tatsächlich eine Abschiebung drohen. Für Jugendliche mit Duldung ist der Zugang zu Ausbildung und Maßnahmen der Berufsqualifizierung beschränkt, unter anderem muss zunächst eine Arbeitserlaubnis beantragt werden, die oft verweigert oder verzögert wird. Für Personen mit ungeklärter Staatsangehörigkeit gilt ein grundsätzliches Arbeitsverbot.

Zwar gibt es Möglichkeiten, den Aufenthaltsstatus der Pflegekinder zu verfestigen. So kann nach frühestens 18 Monaten Duldung zunächst eine Aufenthaltserlaubnis nach § 25,5 AufenthG (zur Vermeidung von Kettenuldungen) beantragt werden. Voraussetzung hierfür ist jedoch wiederum die Identitätsklärung beziehungsweise der Nachweis der Unmöglichkeit einer Passbeschaffung.<sup>2</sup> Für Pflegekinder, die zumindest ein Jahr lang nur eine Duldung hatten, gibt es im Alter von 14 Jahren die Möglichkeit, eine Aufenthaltserlaubnis nach § 25 a AufenthG wegen „guter Integration“ zu erlangen. Dies ist nach drei Jahren Schulbesuch in Deutschland oder einem anerkannten Schulabschluss möglich, wenn ebenfalls Identität und Staatsbürgerschaft geklärt sind und ein Pass vorgelegt werden kann.<sup>3</sup>



# Fallbeispiele

1

Eine Pflegefamilie mit einem achtjährigen Pflegekind ohne Pass aus Serbien hat seit sieben Jahren keine Reise ins Ausland mehr gemacht.

2

Eine Pflegefamilie kann den erkrankten Pflege-Großvater in Portugal seit zwei Jahren nicht besuchen, da ihr Pflegekind keinen Pass besitzt. Eine Passbeantragung durch die Vormundin wird voraussichtlich weitere zwei Jahre dauern.

3

Ein junger Geflüchteter aus dem Iran, der in einer Pflegefamilie lebt, hat bei jeder Verlängerung seiner Duldung Angst, abgeschoben zu werden.

4

Viele nicht-deutsche Pflegekinder müssen nach längerem Verbleib ihre Bereitschaftspflegefamilie wechseln, da sie mit den Pflegeeltern nicht auf lange geplante Reisen gehen können.

5

Eine Pflegefamilie fand sich bereit, zwei einjährige Zwillinge mit serbisch-türkischen Wurzeln aufzunehmen. Nachdem die beteiligte Amtsvormundin jedoch erfuhr, dass die Beantragung von Ausweisdokumenten über die Kindeseltern nicht realisierbar sein würde und die Kinder langfristig ohne Pässe verbleiben würden, riet sie den potenziellen Pflegeeltern von einer Aufnahme ab.

6

Die Mutter eines Pflegekindes mit slowakischer Staatsangehörigkeit ist ohne festen Wohnsitz und für Jugendamt

und Vormund schwer erreichbar. Sie ist nicht in der Lage, einen Pass für ihre Tochter bei der slowakischen Botschaft zu beantragen. Die Pflegefamilie musste eine geplante Reise nach Dänemark wieder absagen.

7

Die Vormundin eines 14-jährigen bulgarischen Pflegekindes konnte die Mutter des Mädchens unterstützen, einen Pass in der bulgarischen Botschaft zu beantragen. Als der Reisepass abgeholt werden konnte, war die Mutter nicht mehr auffindbar, so dass die Vormundin mit ihrem Mündel nach Berlin reiste, um den Pass abzuholen. Die Botschaft händigte den Pass jedoch nicht aus, da der Sorgerechtsnachweis nicht anerkannt und auf eine persönliche Vorstellung der Mutter bestanden wurde.

## BEDARF BUNDESWEITER REGELUNGEN

Notwendig aus Sicht der Pflegekinderhilfe erscheint im besten Falle eine bundesweite Regelung, wonach auf Dauer untergebrachte Pflegekinder mit Duldung zeitnah eine Aufenthaltserlaubnis erhalten, die ihnen das Reisen und einen uneingeschränkten Zugang zu Ausbildung und sozialen Leistungen ermöglicht. Für sie ebenso wie für Pflegekinder ohne Pass sollte zumindest die niedrigschwellige Option geschaffen werden, für gemeinsame Reisen mit ihrer Pflegefamilie befristete Reisedokumente ausgestellt zu bekommen.

Theoretisch besteht diese Handlungsoption der Kommunen, die jedoch bundesweit sehr unterschiedlich genutzt wird. Einzelne Kommunen in anderen Bundesländern haben Sonderregelungen für nicht-deutsche Pflegekinder

mit Duldung und ohne Pass getroffen, die zu Ferienbeginn temporäre Reisedokumente ausgestellt bekommen. Ähnliches wäre auch für Hamburg sehr wünschenswert.

Das Hamburger Amt für Familie hat angesichts der grundsätzlichen Problemlage das Gespräch mit der Innenbehörde aufgenommen und wird das Thema auf die bundespolitische Agenda setzen. Nur durch eine generelle Regelung bekämen viele Kinder mit Flucht- oder Migrationsgeschichte überhaupt die Möglichkeit, in einer Pflegefamilie aufzuwachsen, könnten so Stabilität und Zugehörigkeit erleben und mit ihren Pflegefamilien ein annäherungsweise alltägliches Familienleben führen. Das große „Paket“, das sie durch erlebte Bindungs- und Beziehungsabbrüche, Gewalt oder Vernachlässigung, oft traumatische Flucht- oder Migrationserfahrungen und die Konfrontation mit zunehmendem Alltagsrassismus bereits auf ihrem Rücken tragen, könnte so zumindest ein bisschen erleichtert werden. ▶



### Unterstützung für Pflegefamilien

Pflegefamilien, die unter anderem von beschränkten Reisemöglichkeiten oder Problemen bei der Aufenthalts-sicherung ihrer Pflegekinder betroffen sind, können sich kostenfreie Unterstützung durch folgende Hamburger Beratungsstellen suchen: <https://hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten/>



### Anja Hense

ist seit 2019 als Pflegefamilienberatung in der Vollzeitpflege bei PFIFF gGmbH tätig. Zuvor hatte sie die Projekte „Pflegefamilien“ und „Patenschaften“ für junge Geflüchtete beim Träger aufgebaut und koordiniert. Weitere berufliche Stationen waren unter anderem die Koordination des Psychosozialen Zentrums für traumatisierte Geflüchtete „Refugio Thüringen“ sowie die Mitarbeit in einer Erstversorgungseinrichtung für unbegleitete minderjährige Geflüchtete in Hamburg.

\*1 Vgl. Deutsches Institut für Jugendhilfe und Familienrechte e.V.: Aufenthaltsrechtlicher Status von ausländischen Kindern in Pflegefamilien, S. 6, abrufbar unter [https://www.servicestelle-junge-gefluechtete.de/fileadmin/uploads/Veranstaltungen/2023/DIJuF\\_Aufenthaltsrecht\\_ausl%C3%A4ndische\\_Pflegekinder.pdf](https://www.servicestelle-junge-gefluechtete.de/fileadmin/uploads/Veranstaltungen/2023/DIJuF_Aufenthaltsrecht_ausl%C3%A4ndische_Pflegekinder.pdf), Stand vom 18.04.2026, 2 Vgl. <https://www.asyl.net/themen/aufenthaltsrecht/von-der-duldung-zum-bleiberecht/aufenthaltsurlaubnis-bei-unmoeglichkeit-der-ausreise>, Stand vom 18.04.2026, 3 <https://www.asyl.net/themen/aufenthaltsrecht/von-der-duldung-zum-bleiberecht/aufenthaltsurlaubnis-fuer-gut-integrierte-jugendliche-und-junge-erwachsene>, Stand vom 18.04.2026

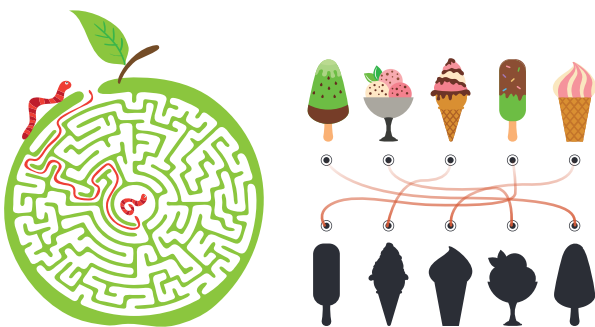




# VIELEN DANK!

Wir bedanken uns von Herzen bei allen Pflegefamilien sowie Patinnen und Paten für ihren stetigen Einsatz für Pflege- und Patenkinder. Mit ihrer Zeit, Fürsorge und ihrem Engagement schenken sie Kindern Halt, Vertrauen und wichtige Perspektiven für die Zukunft. Ihr wertvoller Beitrag macht einen echten Unterschied – jeden Tag.

## Auflösung der Rätsel von Seite 43:



Zu der Frage "Was bin ich?": Ein Wal

Illustration: iStock, diane555



Coverfoto: iStock, ozgurdonmaz

## Impressum

**Managing Editor:** Sabine Scholz-Hinton

**Art Director:** Alina Sawallisch

**Schlussredaktion:** Anja Hense, Sorina Miers

**Autor:innen dieser Ausgabe:** Vanessa Eisenach, Sandra Gau, Anja Hense, Anna Jongue, Lilli Mücke, Anne-Kathrin Neubau, Elisabeth Rother, Melanie Scholz, Sabine Scholz-Hinton, Klaus Schuller, Sascha Weger, Jessica Wilken

**Herausgegeben von:**

PIFFF gGmbH – Fachdienst für Familien

Geschäftsführung Sorina Miers

Brauhausstieg 15-17

22041 Hamburg

**E-Mail:** [pfiff@pfiff-hamburg.de](mailto:pfiff@pfiff-hamburg.de)

**im Netz:** [www.pfiff-hamburg.de](http://www.pfiff-hamburg.de)

© 2026 für alle Beiträge im BLICKPUNKT Pflegekinder. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion.

Der BLICKPUNKT Pflegekinder erscheint einmal jährlich kostenlos in einer Auflage von 2.500 Print-Exemplaren sowie als E-Paper.

Der BLICKPUNKT Pflegekinder wird gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg.



# »»Ciao Kakao!««

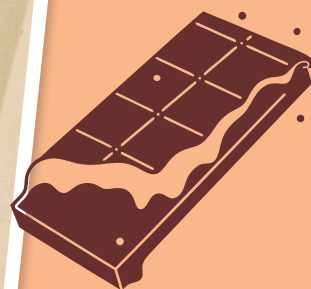
Pflegekinder erleben oft mehr Bindungsabbrüche als andere Kinder – so auch der siebenjährige Erik\*. Im Chocoversum in Hamburg entdeckte er ein Schild, das diesen Umstand für ihn symbolisch auf den Punkt brachte.

»»  
Auch wenn Erik schon in seinen ersten beiden Lebensjahren mehrere Beziehungsabbrüche erleben musste und in vier verschiedenen Familien lebte, ist er vor allem eines geblieben: ein Kind mit großer Freude an den kleinen Momenten. Der Besuch im Chocoversum war deshalb etwas ganz Besonderes für ihn. Dort durfte er Schokolade probieren, kreativ werden und seine eigene Tafel gestalten.  
««

»»  
*Bindungsabbrüche betreffen Pflegekinder nicht nur in ihrer frühen Kindheit. Auch Veränderungen im Hilfesystem können Verunsicherung auslösen. Als nach mehreren Jahren die zuständige Fachkraft wechselte, bedeutete das für Erik und seine Pflegefamilie erneut, Vertrauen zu einer fremden Person aufzubauen: persönliche Sorgen neu erzählen, sich bei Hausbesuchen wieder beobachtet fühlen und nicht zu wissen, wie die neue Ansprechperson die Familie einschätzt. Für Pflegekinder können solche Wechsel alte Unsicherheiten wieder spürbar machen.*  
««

Erik im März 2025  
im Chocoversum  
in Hamburg.

**CIAO KAKAO**



”

Für Erik war sein Einzug in seine Pflegefamilie zum Glück nicht das Ende der Bindung zu seiner Familie: Sein Vater ist durch regelmäßige Kontakte ein verlässlicher Teil seines Lebens geblieben. Auch die Beziehung zu seinen Halbgeschwistern und seiner Oma väterlicherseits ist für ihn bedeutsam. Besonders schön: Mit einem Halbbruder, der ebenfalls in einer Pflegefamilie lebt, verbringt Erik viel Zeit – und gemeinsam fahren die Familien in diesem Jahr schon zum dritten Mal in den Urlaub. Solche stabilen Beziehungen können Pflegekindern Halt, Kontinuität und ein Gefühl von Zugehörigkeit geben.

“

# Was steht an?

Hier finden Sie eine Auswahl von Veranstaltungen rund um Pflege-, Adoptiv- und Patenfamilien. Für aktuelle Änderungen sowie weitere Fortbildungen, die zu einem späteren Zeitpunkt dazukommen, finden Sie

Links zu den digitalen Veranstaltungskalendern unter den jeweiligen Einrichtungen.

Bildungszentrum  
Hamburger Pflegefamilien  
und Patenschaften

Bitte melden Sie sich zu allen  
kostenlosen Fortbildungen und  
Informationsveranstaltungen des  
Bildungszentrums hier an:



[www.pfiif-hamburg.de/  
veranstaltungsangebot](http://www.pfiif-hamburg.de/veranstaltungsangebot)

## Infoabende Bereitschaftspflege

(ein Termin,  
von 19 – 21:30 Uhr, online)

- ▶ Donnerstag, 27.08.2026
- ▶ Dienstag, 13.10.2026
- ▶ Montag, 14.12.2026

## Infoabende Vollzeitpflege

(immer zwei Termine,  
jeweils von 19 – 21:30 Uhr)

- ▶ Montag, 24.08.2026 und  
Montag, 31.08.2026, online
- ▶ Donnerstag, 03.09.2026 und  
Donnerstag, 10.09.2026, online
- ▶ Dienstag, 29.09.2026 und  
Dienstag, 06.10.2026, online
- ▶ Donnerstag, 08.10.2026 und  
Donnerstag, 15.10.2026, Präsenz
- ▶ Donnerstag, 05.11.2026 und  
Donnerstag, 12.11.2026, online
- ▶ Dienstag, 08.12.2026 und  
Dienstag, 15.12.2026, Präsenz

## Die nächsten Fortbildungen

- ▶ „Kann ich die Vormundschaft für mein  
Pflegekind übernehmen“,  
Dienstag, 07.07.2026, 19 – 21:30 Uhr, online
- ▶ „Erste Hilfe bei Babys und Kindern“,  
Samstag, 19.09.2026, 10 – 15 Uhr, im PFIFF



Verpassen Sie keine  
spannende Fortbildung  
mehr. Melden Sie sich  
für den Newsletter an  
und bleiben auf dem  
Laufenden

## Infoabende Patenschaften

(ein Termin, von 19 – 21:30 Uhr, Präsenz)

- ▶ Montag, 24.08.2026
- ▶ Montag, 12.10.2026

## Informationsgespräche Verwandtenpflege

(immer ein Termin)

- ▶ Dienstag, 14.07.2026, 19 – 21:30 Uhr, Präsenz
- ▶ Dienstag, 18.08.2026, 19 – 21:30 Uhr, online
- ▶ Mittwoch, 26.08.2026, 10:30 – 13 Uhr, Präsenz
- ▶ Mittwoch, 30.09.2026, 19 – 21:30 Uhr, Präsenz
- ▶ Dienstag, 13.10.2026, 19 – 21:30 Uhr, Präsenz
- ▶ Donnerstag, 22.10.2026, 10:30 – 13 Uhr, online
- ▶ Montag, 02.11.2026, 19 – 21:30 Uhr, online
- ▶ Donnerstag, 10.12.2026, 19 – 21:30 Uhr, Präsenz
- ▶ Montag, 14.12.2026, 10:30 – 13 Uhr, Präsenz

## Spielplatz der Möglichkeiten

Eine Gelegenheit, um sich kennenzulernen und den Alltagserfahrungen von Pflege- und Adoptivfamilien einen Platz zu geben. Es geht darum, anderen Familien zu begegnen, sich auszutauschen, zu netzwerken und Spaß zu haben.

**Nächster Termin: 29.08.2026, 12 bis 16 Uhr, nur mit Voranmeldung**

## Freunde der Kinder e.V.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen von Freunden der Kinder e.V. bitte über die Internetseite. Dort finden Sie auch weitere Veranstaltungen und Informationen für Pflege- und Adoptivfamilien.

<https://www.freunde-der-kinder.de/>



## Fachtag von Freunde der Kinder e.V.

Der diesjährige Fachtag steht unter dem Motto „FASD – viele Herausforderungen für Pflege- und Adoptivfamilien“. Gemeinsam geht es besser – so kann Unterstützung für betroffene Kinder und Jugendliche gelingen. Referentin ist Nevim Krüger, PFAD Niedersachsen.

Für Mitglieder kostet die Teilnahme 30 Euro, für Nichtmitglieder 40 Euro. Auch für die Kinderbetreuung ab vier Jahren ist wieder gesorgt: Der Unkostenbeitrag pro Kind beträgt 20 Euro.

**Termin:** Samstag, 07.11.2026

**Veranstaltungsort:** Stadtteilschule Horn, Snitgerreihe 2, 22111 Hamburg

## Die Beratungsstelle von Freunde der Kinder e.V.

Die Beratungsstelle bietet Information und psychologische Beratung in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit. Dieses Angebot richtet sich an Pflege- und Adoptiveltern und -kinder sowie an abgebende Eltern. Es gilt ebenso für erwachsene Adoptierte, erwachsene Pflegekinder und Menschen, die beruflich mit Pflege oder Adoption zu tun haben.

**Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag  
10 bis 16 Uhr**

## Ausflug in den Hansapark

Eine schöne Ausflugsmöglichkeit für 20 Pflege- und Adoptivkinder zwischen acht und 17 Jahren. **Termin: 19.09.2026**  
**Teilnahmegebühr: 35 Euro**

## Jugendfreizeit in Bremerhaven

Zusammen mit dem Bundesverband PFAD verbringen Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren gemeinsame Zeit im Selbstversorgerhaus. Kosten für Mitglieder 90 Euro, für Nichtmitglieder 150 Euro.  
**Termin: 17.10 – 24.10.2026**



# Wichtige Anlaufstellen

für Pflege-, Adoptiv- und Patenfamilien –  
und solche, die es werden wollen

## Zentrale Pflegestellenvermittlung (ZPV)

für ganz Hamburg  
Bezirksamt Altona  
Platz der Republik 1  
22765 Hamburg  
Tel.: 040 – 428 11 36 47  
E-Mail: [koordination-pkd@altona.hamburg.de](mailto:koordination-pkd@altona.hamburg.de)  
im Netz: [www.hamburg.de/pflegekinder](http://www.hamburg.de/pflegekinder)  
Instagram: @hamburger\_pflegekinderhilfe

## PFIFF gGmbH – Fachdienst für Familien

Brauhausstiege 15-17  
22041 Hamburg  
Tel.: 040 – 41 09 84 60  
E-Mail: [pfiff@pfiff-hamburg.de](mailto:pfiff@pfiff-hamburg.de)  
im Netz: [www.pfiff-hamburg.de](http://www.pfiff-hamburg.de)  
Instagram: @pfiff\_ggmbh

direkter Kontakt zum  
**Bildungszentrum Hamburger Pflegefamilien  
und Patenschaften**  
E-Mail: [bildungszentrum@pfiff-hamburg.de](mailto:bildungszentrum@pfiff-hamburg.de)

## Freunde der Kinder e.V.

Fuhlsbüttler Str. 769  
22337 Hamburg  
Tel.: 040 – 594 900  
E-Mail: [info@freunde-der-kinder.de](mailto:info@freunde-der-kinder.de)  
im Netz: [www.freunde-der-kinder.de](http://www.freunde-der-kinder.de)

## Pflegeelternrat Hamburg

Telefon: 040 – 59 49 00  
E-Mail: [info@pflegeelternrat.de](mailto:info@pflegeelternrat.de)  
im Netz: <https://pflegeelternrat.de>

## OHA!

Verstärker für Kinder- und Jugendrechte  
Ombudsstelle Hamburg in der Kinder-  
und Jugendhilfe  
Große Bergstraße 219  
22767 Hamburg  
Tel.: 040 – 298 418 70  
E-Mail: [info@oha-verstaerker.de](mailto:info@oha-verstaerker.de)  
im Netz: [www.oha-verstaerker.de](http://www.oha-verstaerker.de)  
Instagram: @oha\_ombudsstelle\_hamburg

## Moses Online

Informationen für Adoptiv- und  
Pflegefamilien sowie Fachkräfte  
im Netz: [www.moses-online.de](http://www.moses-online.de)

## Kompetenzzentrum Pflegekinder

im Netz: <https://kompetenzzentrum-pflegekinder.de>  
Instagram: @kompetenzzentrum\_pflegekinder

## PFAD-Bundesverband

Interessenvertretung für Pflege-  
und Adoptivfamilien  
im Netz: [www.pfad-bv.de](http://www.pfad-bv.de)  
Instagram: @pfad.bv



Foto: Anchniy / iStock

# KINDERN EIN

# ZUHAUSE GEBEN

## Wir suchen Pflegefamilien!

Für die dauerhafte oder zeitlich befristete Aufnahme von jungen Menschen



Mehr Infos unter:  
[www.hamburg.de/pflegekinder](http://www.hamburg.de/pflegekinder)



Hamburg



Herausgegeben von  
PFIFF gGmbH  
Fachdienst für Familien



Gefördert durch die  
Freie und Hansestadt  
Hamburg