

## „Wie geht es eigentlich Dir?“

Warum Selbstfürsorge für Begleitende in der Pflegekinderhilfe so wichtig ist.



Maike Spanger & Margarete Braun

Erziehungsstellenberaterinnen im Erziehungsbüro Rheinland;  
Regisseurinnen des Projekts „auszeit- gesundheit & resilienz“ des EBR;  
neugierige Entdeckerinnen; achtsame Impulsgeberinnen; liebevolle  
Innehalterinnen; fürsorgliche Begleiterinnen; verspielte  
Ausprobiererinnen; kreative Entwicklerinnen; fröhliche Verbinderinnen



**auszeit**  
gesundheit & resilienz

## „Wie geht es eigentlich Dir?“

Warum Selbstfürsorge für Begleitende in der Pflegekinderhilfe so wichtig ist.

### *Was wir machen möchten....*

... uns der großen Herausforderungen der Begleitenden im Alltag und im Umgang mit Pflegekindern und – jugendlichen bewusst zu werden

.... die Bedeutung und Wichtigkeit der eigenen Selbstfürsorge erarbeiten

.... durch kurze alltagstaugliche Übungen einen Blick auf die eigene Selbstfürsorge werfen, auf das, was Ihnen gut tut und wodurch Sie Kraft tanken

.... im Austausch mit den anderen Teilnehmenden Ideen für die (Wieder-) Entdeckung eigener Ressourcen entwickeln

.... Ihnen bei verbindlicher Anmeldung gerne vorher schon ein Workbook zukommen lassen  
([spanger@erziehungsbuero.de](mailto:spanger@erziehungsbuero.de))

## „Wie geht es eigentlich Dir?“

Warum Selbstfürsorge für Begleitende in der Pflegekinderhilfe so wichtig ist.

*Was Sie mitnehmen können....*

.... mit Leichtigkeit und Tiefgang dem Thema Selbstfürsorge zu begegnen

.... sich der Bedeutsamkeit der eigenen ganzheitlichen Gesundheit bewusst zu werden

.... Wege zu sich selbst, zu mehr Balance, (Selbst-) Bewusstsein und Achtsamkeit zu finden

.... Motivation und Inspiration

.... Lust zu bekommen, sich selbst etwas Gutes zu tun!



**auszeit**  
gesundheit & resilienz