

☆ Besondere Sterne

5-MINUTEN-SELBSTCHECK

Wie belastet ist euer Familienalltag wirklich?

Der Selbstcheck für Familien mit Kindern mit Behinderung oder besonderen Bedürfnissen

Ein Impuls für mehr Klarheit, Atemholen und verlässliche Entlastung im Familienleben.



Eigentlich funktioniert euer Alltag. Irgendwie.



Du organisierst Termine, Therapien und Betreuung, fängst Ausfälle auf und bist für die Geschwisterkinder da. Zeit für Partnerschaft und dich selbst muss irgendwo dazwischenpassen.

Im Kopf läuft dieselbe Schleife: Was darf ich nicht vergessen? Was passiert, wenn jemand ausfällt? Wann kann ich einmal wirklich abschalten?

Von außen sieht das nach Stärke aus. Von innen fühlt es sich manchmal so an: „Ich darf einfach nicht ausfallen.“ Vielleicht fehlt nicht noch mehr Organisation, sondern verlässliche Entlastung.

Du musst nichts ausdrucken. Lies weiter und achte darauf, wie oft du denkst: „Ja. Genau so ist es bei uns.“

Vielleicht beginnt Entlastung genau mit diesem Wiedererkennen.

1. SELBSTCHECK

Erkennst du euren Alltag wieder?

Gehe diese 7 Punkte in Ruhe durch. Welche Aussagen spiegeln dein aktuelles Lebensgefühl wider?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Ständig in Bereitschaft: Du planst weit im Voraus, erinnerst an alles und denkst für alle mit.
✓ Ungeplante Ausfälle: Fällt eine Betreuung oder Schule aus, hängt die gesamte Last sofort wieder allein an dir.
✓ Schwere Verantwortung: Du kennst dein Kind am besten, deshalb fällt es schwer, Aufgaben guten Gewissens abzugeben. | <ul style="list-style-type: none">✓ Mentale Dauerbelastung: In deinem Kopf läuft alles gleichzeitig ab. Nicht eine einzelne Sache ist das Problem, sondern die Summe.
✓ Eigene Bedürfnisse hintenan: Deine Erholung kommt zuletzt: Sport, Verabredungen mit Freunden, Paarzeit oder ein Kaffee in Ruhe.
✓ Geschwisterkinder im Schatten: Die Geschwisterkinder müssen im Alltag öfter zurückstecken, als es dir lieb ist.
✓ Wunsch nach Ruhe: Du sehnst dich nach echter Hilfe, möchtest dafür aber nicht noch mehr Aufwand und Bürokratie organisieren. |
|---|---|

Wie viele Punkte treffen auf dich zu?

1–2	Punkte	Vielleicht wünschst du dir in einzelnen Situationen Unterstützung. Auch dort darf Entlastung anfangen.
3–5	Punkte	Du erkennst mehrere Bereiche wieder. Welche kosten dich besonders viel Kraft?
6–7	Punkte	Vieles gehört zu deinem Alltag. Vielleicht denkst du: „Ich möchte nicht mehr so viel allein auffangen.“



Die Anzahl ist nur Orientierung, keine Bewertung. Du musst nicht erst an deine Grenzen kommen, um Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die Frage ist nicht: Wie schaffe ich noch mehr? Sondern: Wo kann ich Verantwortung abgeben?

Was muss Unterstützung können, damit sie wirklich entlastet?

Echte Entlastung bedeutet weit mehr, als dass jemand nur für zwei Stunden auf die Kinder aufpasst.



Verständnis fürs Kind

Jemand, der Besonderheiten, individuelles Verhalten und sensible Reaktionen ohne Vorurteile versteht.



Sicherheit geben

Jemand, der genau spürt, was deinem Kind Geborgenheit schenkt und welche Reize es schnell überfordern.



Vertraute Abläufe

Jemand, der eure festen Familienroutinen, täglichen Abläufe und kleinen, wichtigen Rituale verinnerlicht hat.



Selbstverständlichkeit

Jemand, der so mit eurem Alltag vertraut ist, dass du nicht jedes Mal wieder alles von Neuem erklären musst.



Vertrauen braucht gemeinsame Zeit: Dieses Wissen wächst durch gemeinsam erlebten Alltag. Wer nur sporadisch kommt, hat kaum Gelegenheit dazu. Aus echtem Kennenlernen wird Vertrauen – und aus Vertrauen entsteht Leichtigkeit.

Was wäre, wenn diese Unterstützung Teil eures Alltags wäre?

„Stell dir vor, eine junge Person lebt für viele Monate mit euch. Sie erlebt eure Routinen, lernt eure Kinder kennen und versteht immer besser, was sie brauchen. Nicht als gelegentlicher Besuch, sondern als verlässlicher Teil eures Alltags.“

Die Lösung: Ein speziell vorbereitetes Au-pair

Genau an dieser Stelle kann ein speziell vorbereitetes Au-pair den entscheidenden Unterschied für eure Familie machen. Mit fester Einbindung in euer Zuhause entsteht die Kontinuität, die Kinder mit besonderen Bedürfnissen für eine vertrauensvolle Bindung brauchen.

12

Monate
verlässliche Begleitung

30 h

flexible
Unterstützung pro
Woche

Verlässliche Begleitung im vertrauten Zuhause.

Was ein Au-pair kann und was nicht

Nähe und Vertrauen entstehen nicht sofort. Auch ein vorbereitetes Au-pair braucht Zeit, Anleitung und klare Absprachen. Dann kann es mit euch in den Alltag hineinwachsen und eine vertraute zusätzliche Bezugsperson werden.



Unterstützung im Alltag

- ✓ Spiel und Freizeit
- ✓ Unterstützung der Geschwisterkinder
- ✓ Leichte Aufgaben im Haushalt



Wichtig: Ein Au-pair ersetzt keine Pflegekraft, Therapeutin oder Schulbegleitung.

Ein Au-pair kann dich als Mama im Alltag unterstützen, damit du nicht mehr alles gleichzeitig auffangen musst und wieder mehr Raum für deine Familie und dich entsteht.

Mit Besondere Sterne geht ihr diesen Weg nicht allein.

Wir sind auf Familien mit Kindern mit Behinderung und besonderen Bedürfnissen spezialisiert. Unsere Au-pairs sammeln schon vor der Ausreise praktische Erfahrungen und werden gezielt vorbereitet. Auch ihr habt einen erfahrenen Partner an eurer Seite.



Persönliche Begleitung bei der Auswahl



Wissen, Videos und praktische Hilfen im Gastfamilienbereich



Das ganze Au-pair-Jahr ansprechbar: Checklisten, Workbooks, Community, Live-Calls



Hier werdet ihr von erfahrenen pflegenden Müttern, die alle Au-pair-Erfahrung haben, intensiv begleitet und betreut.

Wir helfen Familien mit Kindern mit Behinderung oder besonderen Bedürfnissen, aus der Überlastung im Familienalltag wieder mehr Leichtigkeit, Lebensqualität und Entlastung zu finden – durch speziell vorbereitete Au-pairs.

Das bekommt ihr alles an die Hand

Wir nehmen euch von der ersten Frage bis in den Alltag nach der Ankunft an die Hand.

01 · Kostenlose Gastfamilien-Akademie

Videos zur Vorbereitung auf das Au-pair-Jahr

02 · Kostenloses Beratungsgespräch

Individuelle Wünsche und Bedürfnisse verstehen

03 · Gastfamilienbereich

Profile, Videos, Vorlagen, Checklisten

04 · Kennenlernen der Au-pairs

Persönliche Vorschläge, feste Ansprechpartnerin begleitet die Auswahl

05 · Visum und Behörden

Verträge, Unterlagen, Botschaftstermin, Reiseplanung

06 · Intensive Vorbereitung unserer Au-pairs

Praktikum, Online-Training, Live-Calls

07 · Gastfamilienbegleitung nach der Ankunft

Workbooks, Familienkreis, monatliche Live-Calls

08 · Au-pair-Begleitung nach der Ankunft

Live-Calls in den ersten 12 Wochen



Das ist der Unterschied zu Standard-Agenturen und macht uns einzigartig.

4. NÄCHSTER SCHRITT

Könnte das zu euch passen?

Wenn du beim Lesen öfter gedacht hast: „Ja, genau so ist das bei uns!“

Dein nächster Schritt: das kostenlose Erstgespräch

Wir schauen auf eure Situation, euren Unterstützungsbedarf und die Voraussetzungen.

KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH
VEREINBAREN
www.aupair-besondere-sterne.de



JETZT SCANNEN

& mehr erfahren