Young Carer Selbsthilfe

Young Carer Hilfe gUG

So funktioniert die Selbsthilfe (Vorbereitung)

So funktioniert die Selbsthilfe

Diese Young-Carer-Selbsthilfe bietet euch eine umfassende Hilfestellung 🆘 um deine persönliche Situation zu verbessern.

Wenn ihr alles für euch durcharbeiten wollt, benötigt ihr mehrere Stunden ⏲, über mehrere Tage verteilt. Ihr könnt natürlich auch alles kurz überfliegen oder nur einzelne Teile für euch durcharbeiten.

Außerdem benötigt ihr Zettel , ein Notizbuch oder, falls es für euch besser klingt, eine entsprechende App (die ihr jetzt schon nutzt), denn ihr müsst einige Sachen notieren ✏ und später sortieren, erweitern oder nachschlagen.

Bitte überlegt euch auch einen guten geheimen Platz , wo ihr eure Notizen aufbewahren könnt, denn diese Notizen sind nur für euch .

Die Einleitung und Aufgabenstellung steht immer am Anfang.

Die einzelnen Schritte sind immer mit einem Häkchen ✔ versehen, darunter darunter wird alles noch einmal genauer erklärt und mit weiteren Infos verlinkt .

So funktioniert die Selbsthilfe (Vorbereitung)

Alles klar? Dann los!

✔Schritt 1: Besorge dir Zettel, Notizbuch oder App

Zettel

Die Schmierzettel benötigst du für erste Notizen, die du dann schneller sortieren kannst. Dafür kannst du alles nehmen, am Besten wäre eine Größe zwischen einem halben oder ganzen Smartphone.

Notizbuch

Als Notizbuch eignet sich z.B. ein Schulheft. Manche nehmen aber auch ein besonders schönes Notizheft, weil es ja auch für einen besonderen Anlass ist, die Gestaltung deiner Zukunft. Aber wie Skizzen so sind, sollte dir bewusst sein, dass dies kein Poesiealbum mit Schönheitspreis werden wird. Es wird verbessert, gestrichen und umgeschrieben werden.

App

Du kannst jede App nehmen, mit der du gut klar kommst. Bitte nimm eine, die du schon kennst, weil du sonst schnell enttäuscht werden könntest, wenn die Technik nicht so will wie du und deine Arbeit dadurch unnötig erschwert werden würde.

So funktioniert die Selbsthilfe (Vorbereitung)

✔Schritt 2: Finde einen geheimen Platz für deine Notizen

Geheimer Platz

Natürlich kannst du dein Notizbuch auch offen liegen lassen, manchmal geht es aber auch um sehr persönliche Dinge oder es muss einfach nicht jeder wissen. Beachte auch, dass das Versteck nicht zu verdächtig ist. Ein Heft unter der Matratze ist für Eltern auffälliger als ein Schulheft in deinem Bücherschrank.

Die Realität
(Kapitel 1 von 6)

die Realität (1/6)

Zuerst solltest du dir deiner realen Situation bewusst werden. Denn nur wer klar sieht, kann gute Entscheidungen treffen.

➡ Was erlebst du gerade verzerrt 😵,
weil du Angst hast oder dir wichtige Informationen fehlen?

➡ Wo hast du recht ,
auch wenn dir bisher keiner Recht gegeben hat, du es aber schon immer geahnt hast?

➡ Wo bist du schon auf genau dem richtigen Weg 😁?

In diesem Kapitel musst du nichts aufschreiben ⊘, es geht um lesen , nachdenken , deine persönliche Haltung finden .

Schauen wir es uns aus verschiedenen Blickwinkeln an.

Alles klar? Dann los!

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

✔Schritt 1: Deine Rechte als Kind

Was steht dir zu? Die Rechte der Kinder

Hier kannst du dich näher informieren, welche Rechte alle Kinder in Deutschland haben: Kinderrechte

Hier sind ein paar Beispiele, welche für dich interessant sein könnten, damit du siehst, über welche Themen da gesprochen wird:
Artikel 3 – Wohl des Kindes
Artikel 4 – Verwirklichung der Kindesrechte
Artikel 12: Berücksichtigung des Kindeswillens
Artikel 17: Zugang zu den Medien; Kinder- und Jugendschutz
Artikel 18: Verantwortung für das Kindeswohl
Artikel 19: Schutz vor Gewaltanwendung, Misshandlung, Verwahrlosung
Artikel 24: Gesundheitsvorsorge
Artikel 28: Recht auf Bildung; Schule; Berufsausbildung
Artikel 29: Bildungsziele; Bildungseinrichtungen
Artikel 31: Beteiligung an Freizeit, kulturellem und künstlerischem Leben, staatliche Förderung
Artikel 32: Schutz vor wirtschaftlicher Ausbeutung
Artikel 33: Schutz vor Suchtstoffen

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

✔ Schritt 2: Was andere schon versucht haben, um Young Carer zu unterstützen (Landtag, Städte, Krankenkassen, Politiker)

Landtag

Im Bayerischen Landtag wurden in Juni 2019 5 Anträge zur Unterstützung von Young Carern gestellt, 4 wurden abgelehnt. Es findet nun lediglich eine Umfrage zur Bedarfsklärung statt.

Städte

Wir haben im Juli 2018 über 300 Städte und Landkreise angeschrieben und nach Hilfsangeboten für Young Carer gefragt. Nicht einmal 10 % haben geantwortet und davon hatte die Mehrzahl der Städte und Landkreise keine konkreten Hilfsangebote für Young Carer.

Politiker

Wir haben im August 2018 knapp 2.200 Politiker angeschrieben, weniger als 10 % haben geantwortet.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

Krankenkassen

Wir haben im Juni 2019 fast alle Krankenkassen angeschrieben und nach Hilfeangeboten für Young Carer gefragt, nur 4 Krankenkassen gaben ein Feedback.

Wohlfahrtsverbände

Wir haben im August 2018 knapp 400 Wohlfahrtsverbände angeschrieben, weniger als 10 % haben reagiert.

Zusammenfassung

Nur die wenigsten antworten tatsächlich, wenn du sie kontaktierst. Viele sehen zwar einen hohen Handlungsbedarf, sind sich aber sicher, dass es noch einige Jahre dauern wird, bis es flächendeckende Hilfen für Young Carer gibt.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

✔ Schritt 3: Du kannst nicht so lange warten (Schulzeit, Probleme, Zukunft)

Deine Schulzeit ist jetzt

Es ist wichtig, dass du Schulprobleme schnell lösen kannst, solange sie noch klein sind und du deine Potentiale danach wieder gut entfalten kannst.

Deine Probleme sind jetzt

Gerade in der Gegenwart sind Sorgen und Probleme erdrückend, deshalb kann eine Vertröstung auf 1-2 Jahre keine zufriedenstellende Lösung für dich sein.

deine Zukunft beginnt jetzt

Jeder hat seine Zukunft vor sich und die Verantwortung etwas gutes daraus zu machen. Es ist nicht fair, wenn du durch fehlende Hilfen ausgebremst wirst oder später gegen Vorurteile kämpfen musst.

✔ Schritt 4: Und trotzdem musst du die 10% finden

Qualität statt Masse

Es ist nicht wichtig wie viele dir antworten oder dir helfen. Wenn dich einer aufrichtig unterstützt, dann kann er dein Leben massiv verbessern und verändern. Es ist egal, wie oft du um Hilfe fragen musst, wichtig ist, dass du DEN EINEN für dich findest, der dir hilft.

Wenn nicht du, wer sonst?

Auch wenn z.B. deine Eltern für die verantwortlich sind bis du erwachsen bist, die meiste Verantwortung über dein Leben hast du. Du kannst zwar oft nicht die Situationen bestimmen, die auf dich zu kommen, aber du kannst immer entscheiden, wie du damit umgehen willst und was du daraus machst. Hier liegt deine Verantwortung, für dich. Unterstütze dich selbst, so wie du es dir vielleicht von anderen wünschen würdest.

**Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande es zu besiegen!
(von Viktor Frankl, einem berühmten Psychologen, der fast seine ganze Familie im KZ verloren hat)**

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

✔ Schritt 5: Dein Umfeld: Vorsicht, Helfer sind nicht gleich Helfer (Helfertypen)

Helfertypen

Jeder Mensch hat andere Charakterzüge und andere Motivationen, um anderen zu helfen. Wenn du Hilfe erhälst, sollte dir immer bewusst sein, dass es unterschiedliche Helfertypen gibt. Damit du überlegtere Entscheidungen treffen kannst, ist hier eine Übersicht der Helfertypen

Dein Umfeld besteht aus einzelnen Personen und jede Person ist von dir gesondert einzuschätzen

➡ Die Motivationsgründe der Anderen dir helfen zu wollen, sind anfangs schwer voneinander zu unterscheiden, du solltest das also öfters neu überprüfen

➡ Die Verhaltensweisen der Anderen dir gegenüber können sich oft verändern oder stark voneinander abweichen. Das könnte dich verwirren, aber keine Sorge, du darfst auch mal verwirrt sein.

➡ Die Unterscheidung der Helfertypen kann dir helfen, dein Umfeld besser einzuschätzen, damit du deine Energie schneller in die richtigen Bahnen lenken kannst.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

Helfertyp: Anerzogene Hilfsbereitschaft
Verwenden z.B. oft die Redewendung: „Du kannst mich immer anrufen“, hoffen aber insgeheim nie gefragt zu werden oder helfen im Ernstfall nicht.

Helfertyp: Helfersyndrom
Will immer und jedem helfen, verzettelt sich deshalb oft und ist zeitlich oder von der Kompetenz überfordert. Die Hilfe erfolgt deshalb oft nur kurz und unkontrolliert.

Helfertyp: Helfen als Trend
Kurzfristige übermäßige Hilfsbereitschaft, weil es für ihn gerade „in“ ist, ähnlich dem Internet-Hype.

Helfertyp: Vermeidung
Spricht nicht mehr mit einem, ignoriert. Oft ist das nicht böse gemeint, sondern aus der eigenen Unsicherheit und Unbeholfenheit heraus.

Helfertyp: Bedingungslose Helfer
Das sind oft Leute, mit denen man nicht gerechnet hat. Unbedingt zuhören, wenn sie kritisch werden, sie meinen es wirklich gut mit dir.

✔ Schritt 6: Deine Gefühle zulassen, spüren, kennen, benennen

Spüre und kenne deine Gefühle

➡ Kannst du schell 5 Gefühle aufzählen?

Viele können das oft nicht, besonders, wenn sie in angespannten Situationen sind. Hier ist eine Liste mit ganz vielen Gefühlsarten, die dir helfen kann, deine Gefühle zu benennen und zu unterscheiden:

Höre auf deine Gefühle

Achte immer auf deine Gefühle, sie haben oft recht und belüge dich niemals selbst.
Falls du mal merkst, das das nicht richtig funktioniert hat, dann kannst du auch jederzeit deine stärkste Karte spielen:

Du kannst dich zu jedem Zeitpunkt neu entscheiden, ab sofort wieder auf deine Gefühle zu hören.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

✔ Schritt 7: Jeder hat seine einzigartige Vorgeschichte & Chance

Du bist einzigartig

Jeder Mensch ist einzigartig. Vielleicht hast du schon viel auf einem speziellen Gebiet erlebt, was anderen in deinem Alter als Lebenserfahrung oft noch fehlt.

Vorurteile

Lasse dich nicht von den Vorurteilen Anderer entmutigen. Weil jeder Mensch einzigartig ist, kannst du es auch anders machen, als es dir durch die Vorurteile prophezeit wird.

Deine Chance

Nutze deine spezielle Lebenserfahrung und dein Wissen als Stärke, um dich auf diesem Gebiet von anderen abzuheben, anderen zu helfen und um es besser zu machen. Es gibt viele wie dich und alle, die so sind wie du, werden das merken und dich und deine Stärke unterstützen.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

✔ Schritt 8: Wie tickst du?

Was dem Einen leicht fällt, ist für den Anderen fast unlösbar. Das liegt an den unterschiedlichen Charaktertypen. Es ist gut deinen Charaktertyp zu kennen, so kannst du bessere Wege finden, wie du deine Ziele schnell und einfacher erreichen kannst.

Energiegeladen und aktiv

Du hast viele Bekannte, bist immer aktiv und hast mehr Energie als andere. Dafür benötigst du auch viel Schlaf. Du stehst auf dem Boden der Realität und brauchst klare Anweisungen. Zu deinen Stärken gehört, dass du viel mehr Ausdauer und Energie hast als andere. Du musst aber aufpassen, dass du dir nicht zuviel zumutest, ein Projekt nach dem anderen, sonst fühlst du dich schnell überlastet. Du solltest dich eher für die Sicherheit entscheiden, denn spontane Abenteuer kosten dir viel Kraft.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

Kreativ und abenteuerlustig

Du hast immer tolle Ideen und liebst die Herausforderung. Deine Interessen ändern sich schnell, denn wenn du etwas genau kennst, dann verliert es oft den Reiz für dich. Bevor du viel erklärst, packst du es selbst an. Du stehst schnell im Vordergrund, weil andere dein Wissen und Handeln schätzen. Zu deinen Stärken gehört dein Ideenreichtum und deine Anpassungsfähigkeit. Du musst aber aufpassen, dass du dich nicht mit zu vielen Projekten gleichzeitig verzettelst und genügend Zeit alleine hast, denn du bist sehr sensibel.

Witzig und charmant

Du bist klug und witzig, philosophierst gerne und hinterfragst Dinge. Du überzeugst lieber Andere, anstatt selbst zu arbeiten. Du kommst auch mit wenig Schlaf aus. Deine Stärken sind deine analytischen Fähigkeiten und deine überzeugender Charme, dann du weißt, wie man Leute um den Finger wickelt. Aber bei Problemen kannst du auch sehr stur sein oder tauchst einfach unter, dass kann dir manchmal zum Verhängnis werden.

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

Sicherheit und organisieren

Du bist am Besten, wenn es klare, regelmäßige Abläufe gibt. Dann kannst du gut organisieren, vermitteln und achtest zusätzlich auf das Wohl anderer. So bist du ein echter Gewinn für die Gesellschaft. Verlässlichkeit und Kommunikation sind deine Stärken. Man findet dich sofort vertrauenswürdig und seriös. Bleibe bei Sicherheiten und gehe keine Risikos ein, denn bei Problemen kannst du auch schnell die Geduld verlieren oder laut werden.

Beobachten und helfen

Du stehst gerne lieber im Hintergrund und hilfst dabei anderen. Du bist offen, ehrlich und wärst der perfekte Lehrer. Deine Direktheit, Ehrlichkeit und Furchtlosigkeit kannst du sowohl als Stärke als auch als Schwäche sehen. Zwar schätzt jeder diese Werte, aber nicht alle kommen damit klar. Für dich ist es immer wichtig, auf dein super Bauchgefühl zu hören und dir nicht alles so zu Herzen zu nehmen. So wie du bist, bist du wertvoll!

Die Realität (Kapitel 1 von 6)

Tagträumer und Visionär

Du lebst oft in deiner eigenen Welt, manche würden Tagträumer sagen. Deshalb bist du für andere oft nicht für deren Ziele interessant genug, was dich eher zu einem Einzelgänger macht, obwohl du eine harmonische Gesellschaft liebst. Deine Stärke ist, dass du dich in andere hineinversetzen kannst und gerne anderen Menschen hilfst. Du könntest Probleme haben etwas alleine zum Laufen zu bringen, weil dir das Durchhaltevermögen fehlen könnte, aber wenn du einen tieferen Sinn in deiner Arbeit findest, schaffst du sehr viel.

✔ Schritt 9: Alles braucht seine Zeit

Egal wie viel Mühe du dir gibst, du kannst das Endergebnis nicht erzwingen.
Manchmal ist einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt oder es soll einfach nicht so sein. Natürlich darfst du dich dann ärgern, aber verzweifle nicht daran. Denn es warten neue Chancen auf dich, die vielleicht genau diesen Rückschlag brauchen, um deinen größten Triumph zu feiern.

Also bleibe geduldig, wachsam und fit, damit du deine neuen Chancen gleich erkennst.

Was heißt das für dich? (2/6)

Als Young-Carer musst du auf viele Sachen achten . Einiges kannst du nicht verändern und manche Vorurteile können dir das Leben schwerer machen 😫 😒. Aber für dich spricht klar deine Lebenserfahrung und die geistigen Möglichkeiten, die jedem Menschen zur Verfügung stehen.

Also nutze jederzeit die Chancen dein Leben zu verändern neu, für dich. Auch wenn du oft nach Hilfe fragen musst ? und oft keine Hilfe erhälst , wird es dich nicht aufhalten, dass du die wenigen Personen findest, die dir helfen werden .

Alles klar? Dann los!

Was heißt das für dich? (Kapitel 2 von 6)

✔ Schritt 1: Was sind deine geistigen Möglichkeiten?

➡ Der Mensch, auch du, besteht aus seinem Körper, seinem Denken & Gefühlen und seinem freien Willen. Alles ist untrennbar miteinander verschmolzen und auch in einer Gruppe verliert der Mensch diese Eigenschaften nicht.

➡ Jeder Mensch, auch du, ist einzigartig.

➡ Der Mensch, auch du, ist keine Maschine, die perfekt eingestellt werden kann. Menschsein bedeutet ein ständiger Prozess aus Anspannung und Entspannung.

➡ Der geistige Teil des Menschen, auch deiner, kann nie krank werden. Durch eine Krankheit kann aber der geistige Teil durch ungewöhnliches Denken oder ungewöhnliche Gefühle verdeckt werden.

➡ Der Geist eines Menschen ist frei und immer in Bewegung, deshalb kann jeder Mensch in jedem Augenblick neu entscheiden, was er machen will und sich sogar willentlich gegen eine psychische Erkrankung stellen, auch du.

➡ Der Mensch, auch du, wird nicht durch die Definition von Glück glücklich, sondern über das erleben von Situationen.

Was heißt das für dich? (Kapitel 2 von 6)

✔ Schritt 2: Was heißt das für dich?

Ganz einfach: Glück gehabt! Denn du hast immer noch alle Möglichkeiten.

➡ Ja, deine Situation ist einzigartig

➡ Ja, es ist gut möglich, dass du gerade in einem Prozess mit sehr großer Anspannung bist und dich dort nicht wohl fühlst und deshalb etwas verändern möchtest

➡ Ja, es kann sein, dass deine Gedanken und Gefühle gerade nicht so funktionieren, wie du es dir wünscht

➡ Ja, du hast trotzdem oder genau deshalb in jedem Moment die Möglichkeit dich für oder gegen deine jetzige Situation zu entscheiden

Was heißt das für dich? (Kapitel 2 von 6)

✔ Schritt 3: Was willst du mit 90 Jahren erreicht haben?

Stell dir vor du reist in die Zukunft. Du bist jetzt 90 Jahre alt und hast ein glückliches Leben gelebt, so wie du es wolltest und mit allem, was du dir erwünscht hattest.

Auf was würdest du zurückblicken?
Lass dir für jede Antwort ruhig Zeit, du bis ja nun Renter 😇

➡ Welchen Job hättest du erlernt?
➡ Was wären deine Hobbys?
➡ Welche Familie hättest du?
➡ Wo würdest du wohnen?
➡ Wofür würden dich deine Freunde schätzen?
➡ Welcher Zeitungsbericht wurde mal über dich veröffentlicht?
➡ Was willst du noch wiedergutmachen, bevor du 100 wirst?
➡ Würdest du mit 90 noch rauchen?
➡ Würdest du Alkohol trinken?
➡ Würdest du Cannabis oder Drogen nehmen?
➡ Warum sollte man sich nicht mit dir anlegen?
➡Wann hast du angefangen dein Leben aktiv zu gestalten?

Was heißt das für dich? (Kapitel 2 von 6)

✔ Schritt 4: Geistige Freiheit und Verantwortung

➡ Du hast in jedem Augenblick die Möglichkeit dich gegen ein Problem zu stellen. Außerdem trägst du die Verantwortung für die Folgen deiner Entscheidung oder deiner Unentschlossengeit.

➡ Wenn dir die Folgen deiner Entscheidung nicht gefallen, dann entscheide dich neu, aber die Verantwortung wirst du nicht los.

➡ Wenn dir die Folgen deiner Entscheidung gefallen, wirst du froh sein, die positiven Folgen deiner Verantwortung spüren zu dürfen.

✔ Schritt 5: Gestalte jetzt deine Vergangenheit als zukünftiger 90 Jähriger

Auch wenn dir bis zum 90. Geburtstag noch etwas Zeit bleibt, jeder Moment kommt nur einmal. Entscheide dich in jedem Moment bewusst so, wie du dich mit 90 Jahren daran erinnern möchtest. Im nächsten Schritt zeigen wir dir, wie das ganz konkret geht.

Dein Problem (3/6)

Kannst du erkennen, in welchen Bereichen du viele kleine Probleme hast, die zu einem Großen werden? Das ist gut , denn viele kleine Probleme lassen sich einfacher lösen.

Das ist wie mit einer Sanduhr ⌛: Mit einem Kieselstein würde die Sanduhr nicht funktionieren. Aber viele kleine Sandkörner bringen die Sanduhr zum Laufen.

So bringst du dein Leben besser zum Laufen:

Schau dir dein Leben aus verschiedenen Blickwinkeln an, damit du alle deine Probleme findest und möglichst genau benennen kannst. Wenn es dir am Anfang schwer fällt etwas genau zu benennen, super, dann geht es dir so wie den meisten Young Carern. Wenn du dich später von dem Berg ▲ an Problemen wie erschlagen fühlst, macht nichts, denn je größer der Berg ist, den du hier auftürmst, desto mehr wirst du später die positiven Veränderung spüren, also freue dich auf die bald kommenden positiven Ergebnisse !

Als Starthilfe kann dir auch folgender Young-Carer-Test helfen, um dir bewusst zu werden, wo es für dich Probleme gibt (Young Carer Test)

Dein Problem (Kapitel 3 von 6)

In diesem Kapitel solltest du deine konkreten Probleme sammeln .

Schreibe ✍ jedes Problem auf einen neunen Zettel .

Wenn du alle Probleme aufgeschrieben hast, sortiere sie so, dass die wichtigsten oder größten Probleme oben stehen ⬆.

Traust du dich im nächsten Schritt mit dem Problem ganz oben anzufangen oder möchtest du lieber mit einem anderen anfangen?
Du musst später zwischen 2 Wegen wählen, wie du deine Problemlösung angehen und lösen möchtest:

*– **Power** : Du beginnst mit dem vielleicht größten Problem, es ist vielleicht der größte Kraftaufwand es zu lösen, aber es kann vielleicht die größte Veränderung mit sich bringen.*

*– **Herz** 💖 : Du beginnst mit einem Problem, dass du lösen kannst oder lösen willst. Ergebnisse sind vielleicht nicht so stark sichtbar, summieren sich aber und geben dir Selbstvertrauen für größere Aufgaben.*

Da du am Ende die meisten Probleme gelöst haben wirst, ist die Reihenfolge nicht so wichtig. Wenn der gewählte Weg für dich nicht sofort passt, probiere den anderen Weg. Was für dich zählt, ist das langfristige Ergebnis am Ende .

Dein Problem (Kapitel 3 von 6)

✔ Schritt 1: Welche Probleme hast du mit der Krankheit deines Angehörigen? (aktuelle Einschränkungen, Verlauf, Zukunftsprognose)

aktuelle Einschränkungen

➡ das Gefühl, mit der Hilfe für den Angehörigen überlastet zu sein
➡ Ärger und Reizbarkeit gegenüber dem Kranken
➡ das Gefühl, dass man sich selbst als unfähig sieht, sich um den Kranken zu kümmern
➡ Kommunikationsprobleme
➡ Stimmungsschwankungen des Kranken
➡ Rückgang der eigenen Gesundheit
➡ Aggression gegenüber bestimmten Geräuschen, Gerüchen, o.ä. die mit der Krankheit zusammenhängen
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Verlauf

➡ Unklarheit, wie sich die Krankheit entwickeln wird
➡ Unklarheit, was nach der Krankheit sein wird
➡ Gefühl der Verzweiflung, wenn sich der Gesundheitszustand des Kranken verschlechtert
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Dein Problem (Kapitel 3 von 6)

✔ Schritt 2: Welche Probleme hast du mit deiner Schullaufbahn? (Lernprobleme, Vergesslichkeit, Mobbing)

Lernprobleme

➡ Lernprobleme
➡ Tendenz Hausaufgaben aufzuschieben oder andere Tätigkeiten vorzuziehen
➡ wiederkehrende Muster von Vermeidung, Abbruch oder negativem Verhalten aufgrund der Schulprobleme
➡ Prüfungsanst
➡ Ungewollte Missinterpretation gut gemeinter Hilfsangebote
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Vergesslichkeit

➡ regelmäßiges Vergessen der Hausaufgaben
➡ schlechte organisatorische Leistungen (verlieren, Unordnung, Chaos)
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Mobbing

➡ regelmäßiger Streit mit Mitschülern
➡ komische Blicke von Mitschülern
➡ verbale Provokationen von Mitschülern
➡ körperliche Gewalt von Mitschülern
➡ übertriebene Sensibilität gegenüber Mitschülern und Lehrern
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

✔ Schritt 3: Welche Probleme hast du mit deinen Gefühlen? (Ängste, Wut, Verzweiflung, Aggression, Trauer)

Damit du deine Gefühle möglichst genau beschreiben kannst, ist hier eine Liste die dir helfen kann, deine Gefühle zu benennen und zu unterscheiden: Liste mit 100 Gefühlen

Ängste

➡ das Gefühl von Angst, ohne genau zu wissen, wovor man Angst hat
➡ konkrete Angst vor …
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Dein Problem (Kapitel 3 von 6)

Wut

➡ Wut gegenüber …
➡ Wut wegen ...
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Verzweiflung

➡ Verzweiflung aufgrund negativer Erfahrung von … in der Vergangenheit
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Aggression

➡ Schwierigkeiten Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen
➡ du wirst leicht aggressiv bei...
➡ ... wird leicht aggressiv, wenn du ... machst
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Pein Problem (Kapitel 3 von 6)

Trauer

➡ Ich kann nicht glauben, was passiert ist
➡ Mein Gefühle stimmen nicht mehr (zu viel/zu wenig ...)
➡ Meine Weltanschauung stimmt nicht mehr, weil ...
➡ ich würde gerne etwas ändern, aber ... hält mich zurück
➡ ich darf nicht trauern, weil ...
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

✔ Schritt 4: Welche Probleme hast du mit eurem Familienzustand? (wenig Zusammenhalt, Gewalt in der Familie)

wenig Zusammenhalt

➡ Du fühlst dich von Familiengeschehen ausgegrenzt
➡ In der Familie besteht kein Familienzusammenhang (mehr)
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Gewalt in der Familie

➡ Verbaler Missbrauch
➡ psychischer Missbrauch
➡ körperlicher Missbrauch
➡ sexueller Missbrauch

Dein Problem (Kapitel 3 von 6)

✔ Schritt 5: Hast du Probleme mit Suchstoffen? (Problemverdrängung, dazugehören wollen, werdende Gewohnheit)

Problemverdrängung

➡ Du machst das, um dich zu entspannen, Angst oder Verstimmungen zu beseitigen oder um Ärger zu vergessen
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Dazugehören wollen

➡ Du machst das, weil du cool sein möchtest, zur Gruppe dazu zu gehören oder weil es verboten ist
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

werdende Gewohnheit

➡ Du machst das, weil du das bei Freunden oder in der Familie gesehen hast? Da ist das normal oder eine Gewohnheit.
➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Dein Problem (Kapitel 3 von 6)

✔ Schritt 6: Was fällt dir noch so ein? Was ist aktuell noch ein Problem für dich?

➡ Schlafprobleme
➡ Essstörungen

➡ welches Problem fällt dir noch dazu ein?

Lösungen finden (4/6)

Suche dir 1 konkretes Problem aus, welches du lösen möchtest. Probiere das bitte nur aus, wenn du jetzt etwas Ruhe und Zeit dafür hast, denn Schnellschüsse bringen oft nichts.

Jetzt sei kreativ 💡 und sammle alle Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten, die dir einfallen. Es können auch ausgefallene Lösungswege dabei sein, egal.

Stell dir vor, dass du für jeden Lösungsvorschlag einen Stern an den Nachthimmel zauberst . So erschaffst du dir einen Sternenhimmel voller Möglichkeiten.

⚠ Du wirst bei deinen Recherchen vielleicht viele neue Personen oder Webseiten 🌐 kennen lernen. Bitte sei vorsichtig, du könntest auch immer an komische Leute oder Sekten 😈 geraten.

Du musst nichts entscheiden, es geht hier nur darum, Informationen zu sammeln.

Los gehts!

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

✔ Schritt 1: Wer in deinem Bekanntenkreis kann dich bei diesem speziellen Problem unterstützen? (Familie, Freunde, Nachbarn)

Familie

Deine Familie kennt dich am Besten. Der Vorteil ist, dass sie am ehesten Einblick in deine Lage haben und dich meistens mehr als jeder andere unterstützen würde. Der Nachteil ist, dass du evtl. nicht jedes Problem mit ihnen besprechen möchtest oder sie ein Teil deines Problems sind.

Freunde

Freunde kennen meistens deine schulische Situation am Besten. Der Vorteil ist, dass sie dich mögen und dich deshalb unterstützen wollen. Der Nachteil ist, dass vielen in deinem Alter die Lebenserfahrung und das Wissen für effektive Lösungsansätze fehlt (z.B. Gesetzeslage, Beratungsstellen, Fördermöglichkeiten, konkrete Auswirkungen von Entscheidungen).

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

Nachbarn

Nachbarschaft kann Fluch oder Segen sein. Kennst du einen vertrauensvollen, netten Nachbarn, der dir Rat oder Hilfe spendiert? Der Vorteil sind die kurzen Wege, Nachteil, dass du sie nicht dauernd einspannen solltest.

✔ Schritt 2: Wer in deiner Schule kann dich bei diesem speziellen Problem unterstützen?

Klassenleiter, Vertrauenslehrer, Rektor

Wenn es um schulische Dinge geht sind sie Ansprechpartner Nr. 1. Allerdings haben sie für private oder längere Themen kaum Zeit, das solltest du beachten.

Elternbeirat

Wenn es nicht nur um dich, sondern um ein grundsätzliches schulisches Problem geht, von deren Lösung alle Schüler profitieren würden, könntest du den Elternbeirat um Hilfe bitten und vielleicht erfahrene Mitstreiter gewinnen.

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

Schülerzeitung

Wenn deine Schule eine Schülerzeitung hat, könntest du fragen, ob jemand eine allgemeine Reportage über deine Problematik schreiben möchte. So könntet ihr gemeinsam Lösungswege recherchieren.

Mitschüler

Gerade von älteren Mitschülern kannst du dir viel abschauen. Vielleicht haben sie bereits ähnliche Probleme gelöst und können dir Schritt für Schritt sagen, was ihnen geholfen hat. Aber vergiss auch nicht die jüngeren Schüler, denn du bist deren Vorbild. Nimm dir Zeit, wenn dich jemand um Hilfe bittet.

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

✔ Schritt 3: Wer in deiner Stadt kann dir dabei helfen? (Bürgerbüro, Jugendamt, Pflegestützpunkt, Jugendpfleger

Bürgerbüro

Fast jede Stadt hat im Rathaus ein Bürgerbüro. Das ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürger. Man kann hier schnell erfahren, welches Amt, welche Stelle oder welcher Verein für dein Anliegen zuständig ist und dir schnell helfen könnte. Hier kannst du auch die Kontaktdaten zu Jugendpflegern, Pflegestützpunkte (Beratungsstellen für pflegende Angehörige) oder einer Koordinationsstelle für ehrenamtliche Helfer erhalten.

Jugendpfleger

In deiner Stadt können dich Jugendpfleger beraten, unterstützen oder deine Anliegen an Kirchen oder kommunale Stelle und Politiker weitergeben.

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkte sind regionale Auskunfts- und Beratungsstellen, rund um das Thema Pflege. Leider haben sie oft nur vormittags geöffnet. Aber vielleicht klappt dein Anruf in der Pause, Freistunden oder in den Ferien. Bestimmt haben sie auch eine Website und du kannst ihnen mailen.
Wahrscheinlich werden sie erstaunt sein, dass du dich meldest, denn die meisten pflegenden Angehörigen sind schon etwas älter und Jugendliche melden sich eher selten dort. Du kannst ihnen dein Problem schildern und einen Rückruf vereinbaren, dann haben sie genügend Zeit, um sich etwas passendes zu überlegen.

Jugendamt

Leistungen des Jugendamts (externer Link)

✔ Schritt 4: Wo kann ich weitere Unterstützer finden? (Facebook, Zeitung, Instagram, Ebay Kleinanzeigen)

Wie immer solltest du im Internet vorsichtig sein, damit du nicht zuviel Daten von dir veröffentlichst. Es kommen auch oft negative Kommentare, damit musst du rechnen. Aber wenn du damit einen echten Helfer findest, hat es sich gelohnt. Vielleicht bittest du einen Erwachsen darum, dir bei deinem Post oder Anzeige zu helfen.

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

Facebook

Regionale Gruppen bieten oft eine gute Möglichkeit, um mit Helfern in Kontakt zu kommen.

Zeitung

Für spezielle Hilfsgesuche (Nachhilfe, Hilfe für die Pflege, usw.) kann eine Zeitungsanzeige sinnvoll sein.

Instagram

Über Instagram kannst du schnell mit anderen in Kontakt kommen, die vielleicht ähnliches wie du erleben. So könnt ihr auch austauschen.

Ebay Kleinanzeigen

Bei Ebay Kleinanzeigen gibt es seit Corona eine neue Rubrik „Nachbarschaftshilfe". Oft ist es effektiver, wenn du ein Inserat anschreibst, als wenn du selbst ein Hilfegesuch aufgibst. Am Besten du machst beides, um die Erfolgschancen zu erhöhen.
Ebay Kleinanzeigen Nachbarschaftshilfe (Externer Link)

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

✔ Schritt 5: Ist professionelle oder therapeutische Hilfe sinnvoll? (Telefonnummern, Therapiemethoden)

Hinweis: Das sind alles Links zu externen Webseiten:

Webseiten mit Infos über Young-Carer

www.young-carers.de
www.pausentaste.de
www.johanniter-superhands.de
www.nacoa.de
www.briefseelsorge-evangelisch.de/

Telefonnummern für Young Carer:

Telefonberatung Johanniter Superhands Tel: 0800-7873742 (Di & Do 15-17Uhr)
Telefonberatung Nacoa Tel: 030/35122429 (Mo 10-11Uhr & 20-21Uhr)
Pausentaste Kinder und Jugendtelefon (Mo-Sa 14-20Uhr)

Online Beratung für Young Carer:

Lösungen finden (Kapitel 4 von 6)

Online-Beratung Johanniter Superhands
Online Beratung Nacoa
Online Beratung Pausentaste

Infos für Eltern von Young Carern

www.pflegen-und-leben.de
www.behinderte-eltern.de

Therapiemethoden

Wenn du zu einem Therapeuten gehst, solltest du dich vorher über die Therapiemethode informieren. So kannst du schon vorher etwas klarer sehen, ob das Angebot zu dir passt. Folgende Methoden werden oft angeboten:

➡ Verhaltenstherapie
➡ Gesprächstherapie
➡ Systemische Therapie
➡ Logotherapie

Vor- und Nachteile (Kapitel 5 von 6)

✔ Schritt 6: Das letzt Wort liegt nicht bei dir

Egal wie viel Mühe du dir gibst, du kannst das Endergebnis nicht erzwingen. Manchmal ist einfach noch nicht der richtige Zeitpunkt oder es soll einfach nicht so sein. Natürlich darfst du dich dann ärgern, aber verzweifle nicht daran. Denn es warten neue Chancen auf dich, die vielleicht genau diesen Rückschlag brauchen, um deinen größten Triumph zu feiern.

Also bleibe geduldig, wachsam und fit,
damit du deine neuen Chancen gleich erkennst.

Vor- und Nachteile (Kapitel 5 von 6)

Vor- und Nachteile (5/6)

Nachdem du dir selbst einen Sternenhimmel 🌓🌟✨ voller Möglichkeiten aufgezeigt hast, musst du dir natürlich auch den Stern aussuchen, der für dich am hellsten leuchtet ✨.

Denke daran, dass du dich immer nur auf ein Problem konzentrierst. Denn was für das eine Problem nicht funktioniert, kann für das andere die perfekte Lösung sein und du verzettelst dich damit nicht.

Sortiere zuerst alle in Kapitel 4 aufgeschriebenen unrealistischen Lösungsvorschläge oder die Vorschläge aus, dessen Folgen du nicht erleben möchtest.

Alle anderen Lösungsvorschläge solltest du sorgfältig auf die Vor- und Nachteile prüfen . Du musst nichts entscheiden, es geht hier nur darum, Informationen zu sammeln.

Alles klar? Dann los!

Vor- und Nachteile (Kapitel 5 von 6)

✔ Schritt 1: Wie schnell hilft dir der Lösungsvorschlag?

Wenn du ein Problem lösen möchtest, solltest du anfangs zweigleisig denken. Wichtig ist sowohl eine sofortige oder schnelle Entlastung für dich, als auch eine gute langfristige Lösung. Deshalb vermerke auf deinen Zetteln auch, ob es eine Soforthilfe (S)⛑ oder langfristige Lösung (L) ⌛ wäre.

✔ Schritt 2: Wer kann dir die Vor- und Nachteile einzelner Lösungsvorschläge besser erklären?

Freunde & Familie, Nachbarn

In vielen Fällen kennt dich deine Familie am Besten und hat das größte Interesse dich zu unterstützen. Aber nicht jeder hat das Glück eine halbwegs normale Familie zu haben oder ein Familienmitglied mit Fachkenntnisse für spezielle Probleme zu haben. Manchmal möchte dir auch deine Familie helfen, ist aber auch selbst zu stark involviert oder ein Teil deines Problems. Deshalb ist es auch gut, sich anderweitig zu informieren.

Schule

Klassenleiter, Vertrauenslehrer, Elternbeirat, Rektoren, Schülerzeitung, Mitschüler

Vor- und Nachteile (Kapitel 5 von 6)

Städtische Einrichtungen

Bürgerbüro, Jugendamt, Pflegestützpunkt, Jugendpfleger

soziale Einrichtungen

Diakonie, Caritas, AWO Arbeiterwohlfahrt, Johanniter, ASB, Paretätische, und viele mehr

✔ Schritt 3: Bildung ist immer gut, deine eigene Meinung zu finden

Bücher

Buchtipps für Young-Carer & Bücher über Kinder kranker Eltern

Filme

Filmtipps für Young-Carer & Filme für Kinder mit kranken Eltern

Internet

Entscheidung (6/6)

Letztlich musst du noch für dich eine Entscheidung treffen . Das macht jetzt aber nichts mehr, denn du bist dein eigener Experte auf diesem Gebiet geworden .

Sortiere nach und nach unbrauchbare Lösungsvorschläge aus .

Lege danach 2 Stapel an, einen für kurzfristige Soforthilfen und einen für langfristigen Hilfen. Wenn du Zettel hast, die sowohl kurzfristig als auch langfristig sind, kannst du sie in die Mitte als dritten Stapel legen.

Bewerte in jedem Stapel jeden einzelnen Lösungsvorschlag auf einer Skala von 1-10. 10 Ist die perfekte Lösung , 1 ist eine schlechte oder unrealisierbare Idee .

Am Schluss hast du 2 Stapel, die besten Lösungen liegen oben.

Alles klar? Dann los!

Entscheidung (Kapitel 6 von 6)

✔ Schritt 1: Grundregeln der Entscheidungsfindung

➡ Versuche Vorauszudenken, so beugst du bösen Überraschungen vor und behältst leichter die Kontrolle
➡ Informiere dich rechtzeitig über alle Konsequenzen, damit du genügend Zeit hast, um eine Entscheidung zu überschlafen
➡ Nutze deine Chance, sie könnte morgen nicht mehr bestehen
➡ Nicht jeder gute Weg bleibt immer bestehen. Wenn er zu ende geht, verabschiede dich dankbar für das, was er dir gezeigt hat.

✔ Schritt 2: Faustregeln der Entscheidungsfindung

Faustregel:
➡ Hilft es dir kurzfristig?
➡ Hilft es dir langfristig?
Langfristig vor Kurzfristig

Wichtig ist sowohl eine sofortige bzw. schnelle Entlastung für dich, als auch eine gute langfristige Lösung. Wenn du später durch die Soforthilfe mehr Energie hast, solltest du dich nicht gleich darauf ausruhen, sondern die Energie nutzen, um mehr langfristige Lösungen anzugehen.

Entscheidung (Kapitel 6 von 6)

✔ Schritt 3: Entscheide dich…

…konsequent

…zukunftsorientiert

…demütig

Impressum

Herausgeber:

Young Carer Hilfe gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)
Ludwig-Krug-Str. 4
97424 Schweinfurt

Tel: 0170/1888272
Mail: info@young-carer-hilfe.de
www.young-carer-hilfe.de

weitergegeben von:
www.young-carers.de

Young
Carer
Hilfe

Impressum