zum Mitnehmen und teilen, kostenlos

YOUNG CARER

für Kinder kranker Angehöriger

Selbsthilfe

Deine Schule
Wie sie dir helfen kann

Dein Wohnort
Was du vor Ort tun kannst

Dein Umfeld
Wie du Unterstützer findest

Der Test
Bin ich ein Young Carer?

Selbsthilfe
Wie du dich selbst schützt

Zahlen und Fakten
Alles über Young Carer

Tipps
Hier findest du Hilfe

Young Carer Hilfe

Wer sind Young Carer?

alle Zahlen und Fakten im Überblick

480.000 Young Carer in Deutschland

engl.: Junge Pflegende
Young-Carer sind Kinder und junge Erwachsene, die für Angehörige sorgen, ihnen helfen oder sie pflegen. Diese jungen Menschen tragen eine spezifische Verantwortung, die gesellschaftlich nicht für sie vorgesehen ist und durch die sie sich von Gleichaltrigen unterscheiden.
Aktuelle Erhebungen gehen von 480.000 betroffenen Kindern in Deutschland aus.

Wichtig!

Young-Carer sind nur die Spitze des Eisbergs:
480.000 Young Carer[1],
2 Mio. Kinder mit chronisch kranken oder behinderten Angehörigen,
4 Mio. Kinder mit psychisch kranken Eltern[2],
zzgl. einer Vielzahl von Kindern mit somatisch erkrankten Eltern (z.B. MS, Krebs, Schlaganfall usw.).
Unerkannt bangen sie oft um das Leben ihrer Angehörigen.

Young Carer wissen oft nicht, dass ihre häusliche Situation besonders ist.
Für sie ist die ständige Belastung alltäglich.

ständig unter Strom...

... kochen, einkaufen, emotionale Unterstützung, Hilfe bei Krankheiten oder häuslicher Pflege, um Geschwister kümmern, Schriftverkehr, Behördengänge, Renovierung, nicht altersgerechte Aufgaben

Quellen:
1 Metzing (2018). Abschlussbericht Situation von Kindern und Jugendlichen als pflegende Angehörige, 41.
2 Wiegand-Grefe, S. & Petermann, F. (2016). Kinder psychisch erkrankter Eltern. Kindheit und Entwicklung, 25 (2), 63–67.

Bin ich ein Young Carer ?

Aufgabenstellung: Du siehst hier eine Liste von Dingen, die es zuhause zu tun gibt. Welche Dinge hast du in den letzten 4 Wochen gemacht, um zu helfen? (nur 1x Antwort pro Satz)

1
Dein Zimmer aufräumen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

2
Andere Zimmer aufräumen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

3
Geschirr abwaschen oder die Spülmaschine ein- & ausräumen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

4
Renovieren (z.B. Wände streichen, Bilder aufhängen, tapezieren)
A: nie
B: manchmal
C: häufig

5
Verantwortung für den Einkauf von Lebensmitteln übernehmen (für die Familie)
A: nie
B: manchmal
C: häufig

6
Beim Heben und Tragen von schweren Dingen helfen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

7
Helfen beim Rechnungen bezahlen, Geld überweisen oder Formulare für Ämter ausfüllen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

8
Neben der Schule Geld verdienen, um die Familie zu unterstützen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

9
Beim Übersetzen helfen (z.B. beim Arzt, Ämter)
A: nie
B: manchmal
C: häufig

10
Jemandem beim An- und Ausziehen helfen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

11
Beim Duschen oder Baden helfen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

12
Jemandem Gesellschaft leisten (z.B. zusammen sein, vorlesen, sich unterhalten)
A: nie
B: manchmal
C: häufig

13
Schauen, dass bei der Person, der du hilfst, alles ok ist
A: nie
B: manchmal
C: häufig

14
Die Person, der du hilfst, begleiten (z.B. um Freunde zu besuchen, Spaziergänge)
A: nie
B: manchmal
C: häufig

15
Deine Geschwister zur Schule / in den Kindergarten / die Kita begleiten
A: nie
B: manchmal
C: häufig

16
Auf deine Geschwister aufpassen, während eine erwachsene Person in der Nähe ist
A: nie
B: manchmal
C: häufig

17
Alleine auf deine Geschwister aufpassen
A: nie
B: manchmal
C: häufig

Auflösung Seite 15
Test: Multidimensional Assessment of Caring (MACA-YC18) 2nd edition by Joseph, Becker & Becker, 2012
Übersetzung: Frech, Kaiser, Leu, 2016 Careum Forschung www.careum.ch/forschung

Wir sind

in unserer jahrelangen Zusammenarbeit mit Young Carern
Hier möchten wir Kindern und

Es gibt Wichtigeres

Wir haben in der Schule über Mode, Marken und Schminken geredet. Ich habe gesagt, dass es Wichtigeres im Leben gibt. Deshalb galt ich als Spielverderber und werde seitdem verspottet. Mein Papa hatte einen Schlaganfall, ich muss ihm täglich Sachen reichen, aufmachen, vorlesen. (Jana, 10 Jahre)

die Blicke tun mir weh

Meine Schwester ist körperlich behindert. Für unsere Familie haben wir gelernt damit umzugehen. Doch sobald wir das Haus verlassen, werden wir oft angestarrt, manchmal beleidigt oder ausgegrenzt. Jede Beleidigung trifft mich mitten ins Herz. Was machen wir falsch? (Ilias, 9 Jahre)

nimmt mich jemand ernst?

Als ich bei einer Weihnachtsfeier meines Vereins saß, haben sich Senioren über Pflege unterhalten. Stolz habe ich erzählt, dass ich mich um meinen alleinerziehenden Papa gekümmert habe, als er nach 4 Wochen aus dem Krankenhaus entlassen wurde. Er konnte nicht einmal ohne Hilfe aufstehen. Einkaufen, Haushalt, Bügeln, Kochen, Briefe & Rechnungen abklären habe ich nach der Schule übernommen. Die Vereinsmitglieder haben mich irritiert angesehen. Über so etwas kann man als Kind noch nicht mitreden, meinten sie. (Daniela, 12 Jahre)

Mund halten & dazu gehören

In der Schule gelte ich als still und verschlossen. Dabei bin ich einfach nur ruhig, weil meine Erlebnisse nicht in die Gesellschaft passen. Z.B. wenn nach den Weihnachtsferien alle ihre tollen Geschichten erzählen und dann fragen: Was habt ihr am Heiligabend gemacht? Wenn ich dann sage, dass Mama am Heiligabend zwischen 12 Uhr und 18 Uhr an der Dialyse war und sie wie immer dann sofort schlafen gegangen ist, weil es ihr dann immer so schlecht geht, dann wenden sich schnell alle von mir ab, denn ich mache ihre gute Stimmung kaputt. Dann werde ich den Rest des Tages gemieden, ich könnte ja noch mehr davon erzählen. Also schweige ich lieber und bin ein Teil meiner Klasse. (Kilian, 12 Jahre)

Young Carer

trafen wir auf die unterschiedlichsten Menschen und ihre Geschichten. Jugendlichen eine Stimme geben.

Papa ist schwer krank und wird bald daran sterben. Vor kurzem haben wir in der Schule über Hochzeiten geredet und dass die Papas uns dann zum Altar führen werden. Ich musste daran denken, dass Papa nicht mehr leben wird, wenn ich heirate. Ich war kurz davor zu weinen. In diesem Augenblick hat mich meine Lehrerin angeschrien, dass ich nicht von meiner Hochzeit träumen, sondern zuhören soll. Alle Schüler haben mich ausgelacht. (Isabell, 14 Jahre)

lacht nur

Meine kranke Mama braucht aktuell ständig Hilfe. Das hat mein Leben immens verändert. Ich kann mich nicht mehr spontan mit Freunden treffen, muss bestimmte Zeiten für Arztbesuche einhalten, bügeln und nach dem Duschen helfen. Die Beziehung zu meiner Mutter hat sich verändert. Ich hoffe, dass es wieder besser wird. (Celine, 14 Jahre)

wann wird es besser?

Ich lebe mit meiner alkoholabhängigen Mutter alleine zu Hause. Wenn ich den Haushalt nicht erledige, putze, koche, mich um wichtige Briefe oder Rechnungen kümmere, tut das keiner. Seit kurzem ist der Kontakt zum Rest meiner Familie abgebrochen, weil sie sagen, dass es bei uns nur Probleme gibt. Seitdem fühle ich mich immer schlechter. Ich habe Angst vor dem weiteren Verlauf der Alkoholabhängigkeit, wie es mit der Schule weitergehen soll und meiner Zukunft. Dabei mache ich doch soviel mehr als andere Jugendliche. (Gabriel, 16 Jahre)

ganz allein

Du bist dran!

SCHREIB UNS DEINE GESCHICHTE.
ANONYM UND VERTRAULICH.

deine-geschichte@young-carer-hilfe.de

Selbsteinschätzung

Hast du schon einmal versucht dir Hilfe zu organisieren? Hast du keine Lust, deine Geschichte 5x zu erzählen? Nutze diese Selbsteinschätzung und zeige sie das nächste Mal vor. So können sich andere einen schnellen Überblick verschaffen. Kreuze an oder ergänze auf einem Blatt, was dir zu den Themen einfällt.

Ereignis?

akute Probleme
- lebensbedrohliche Diagnosen
- Verschlimmerung der Krankheit
- ungeplante Krankenhausaufenthalte

stetige Belastung
- ständige Behinderung, dauerhaft
- stabile chronische Krankheit
- schon lange anhaltendes Problem

Problem?

Unbeständigkeit

ständige Überforderung

benötigte Hilfe?

schnelle Soforthilfe

langfristige Hilfe

Hilfsangebote?

Was könnte dir helfen? Was hat bisher funktioniert? Was nicht? z.B. Selbsthilfe, Informationen, Beratungsangebote, Therapie, Nachhilfe, Gespräche, Prävention, Essen auf Rädern, Pflegedienst, Haushaltshilfe, Pflegezeit, Krankenschein.

Beratungsrichtungen?

Wie stellst du dir dein gutes Gespräch vor?
neben den kassenärztlichen Verfahren: Gesprächstherapie & Verhaltenstherapie
akutes Problem: Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (Steve dé Shazer)
Dilemma: Therapeutisches Erzählen (Stefan Hammel)
flexibel anwendbar: sinnzentrierte Logotherapie (Viktor Frankl),
wertschätzend: Hypnosystemik (Gunter Schmidt)

Beratungsstil?

kurz – lösend – stärkend – trotzig – sinnhaft
- Informationen über die persönliche Entwicklung vermitteln
- Selbstvertrauen stärken
- Young-Carer selbst gestalten/mitentwickeln lassen
- Wahlmöglichkeiten vorschlagen
- Chancen bieten, eigene Erfahrungen zu sammeln
- Nicht mit „du musst“ argumentieren

wer ist krank?

Hauptverdiener:
Ressource:
gesunder Partner hat mehr Zeit
Gefahr:
langfristige finanzielle Probleme
Herausforderung:
Kredite begleichen, Jobsuche, Weiterbildung, Wiedereinstieg ins Berufsleben des Partners

Zuverdiener, Hausfrau/-mann
Ressource:
vorerst finanzielle Beständigkeit
Gefahr:
organisatorisch schwer zu meistern
Herausforderungen: Vollzeitarbeit, Beratungsstellen schwer erreichbar, Besuchszeiten der Intensivstation, Kinderbetreuung, Arzttermine

Geschwisterkind
Ressource:
beide Elternteile können helfen
Gefahr:
gesundes Kind wird vernachlässigt
Herausforderungen:
kindgerechtes Umfeld, Familienzeit für das gesunde Kind

wer hat welche Rolle?

der Kranke:
Ressource:
- profitiert von der Hilfe des Kindes
- stolz auf die Leistungen des Kindes

Gefahr:
- gewöhnt sich an die Hilfe des Kindes
- fühlt die Überforderung des Kindes/Partners
- traut sich nicht mehr um Hilfe zu fragen

der Gesunde:
Ressource:
- Erfahrung der eigenen Persönlichkeit
- berufliches Weiterkommen

Gefahr:
- Doppel- und Mehrfachbelastung (bisherige Aufgaben, Übernahme der Aufgaben des Partners, macht sich selbst Sorgen, den Starken spielen, Kind trösten)
- Gesundheitliche Überforderung (wenig Schlaf, andauernder Stress, Vernachlässigung der eigenen Gesundheit)

Dein Umfeld?

- Das Umfeld besteht aus einzelnen Personen und ist jeweils gesondert zu deuten
- Die Reaktionsarten sind anfangs schwer voneinander zu unterscheiden
- Die unterschiedlichen Verhaltensentwicklungen des Umfeldes verwirren Young-Carer oft
- Der Young-Carer kann das Umfeld mit Förderung von Menschenkenntnis besser einschätzen

Anerzogene Hilfsbereitschaft
Redewendung: "Du kannst mich immer anrufen" hoffen aber insgemein, nie gefragt zu werden oder helfen dann nicht

Helfersyndrom
Hilfe erfolgt kurz und unkontrolliert

Trend zu Helfen
kurzfristige übermäßige Hilfsbereitschaft, ähnlich dem Internet-Hype, lässt schnell wieder nach

Vermeidung
spricht nicht mehr mit einem, ignoriert. Oft nicht böse gemeint, sondern aus Unsicherheit & Unbeholfenheit

Bedingungslose Helfer
oft Leute, mit denen man nicht gerechnet hat. Unbedingt zuhören, wenn sie kritisch werden

Was passiert mit dir?

- Das Empfinden passt sich der gegebenen Situation an

Belastung
müde, depressiv, Leistungsdruck

Angst
generelle Angst, Phobien, verwirrt

Vermeidung
Kontrollzwang

Konditionierung
auf Geräusche, Situationen, Worte oder Personen

Aggression
häufiger Streit, Autoaggression, falsch verstanden

Wie reagierst du unbewusst?

Leistung
übermäßig leistungsorientiert

Rückzug
Einzelgänger, Tagträumer

witzig sein
Klassenclown, Entertainer

macht alles falsch
schwarzes Schaf der Familie

Mitläufer
passt sich der Meinung anderer an

Deine Möglichkeiten:

Du bist es nicht
Das was dir passiert, passiert aufgrund der Krankheit. Es ist etwas von außen gemachtes, dass zu dir kommt. Du kannst nur entscheiden, wie du damit umgehen möchtest. Aber die Umstände sagen nichts über dich aus.

Du bist toll
Es ist normal, dass viele in solchen Situationen überfordert sind. Das ändert nichts daran, dass du ein toller Mensch bist.

Auch wenn du es jetzt vielleicht noch nicht sehen kannst.

Es geht vorbei
Auch wenn du jetzt etwas nicht ändern kannst oder etwas ungerecht ist, alles geht vorbei.

Bereite dich schon jetzt auf den Tag vor, an dem du deinen eigenen Weg gehen wirst. Dann fällt es dir später viel leichter.

Zeige wer du bist
Belüge dich nicht selbst. Bleibe dem gegenüber treu, was du weißt und was du fühlst. Teile deine Gaben und Fähigkeiten mit anderen und zeige, wer du wirklich bist.

Du bist die Zukunft
Dein heutiges Handeln erschafft die Welt von morgen und die deiner Kinder. Ich hoffe, dass du diese Möglichkeit siehst und sie bewusst nutzt, um dir und allen die du magst eine bessere Zukunft zu erschaffen.

Und wenn es mal nicht klappt

- Fehltritte, scheitern, verzweifeln und aufgeben sind normale menschliche Reaktionen, die regelmäßig vorkommen können.
- Erlaube diesen Gefühlen da zu sein
- Sie sind ein Denkmal dafür, was du bereits allein geleistet hast. Es soll dich an deine Möglichkeiten erinnern.

und immer das Bewusstsein der Eltern schärfen

- Verantwortung der Eltern prüfen, auf selbstgemachte Probleme achten, Eltern stärken.
- Die Empfindungen des Young Carers können sich von Zeit zu Zeit verändern.

Beratung & Selbsthilfe

Info-Webseiten

Psychotherapie

Vereine

Literatur

Frag doch mal...

Valentina Pahde

Die Schauspielerin ist unter anderem seit vielen Jahren in Daily-Soaps zu sehen.

Hier ist Valentina Pahde. Ich habe mich mit dem Thema Young Carer auseinandergesetzt und finde es ein ganz wichtiges Thema. Es gibt viele junge Leute, die sich um ihre Eltern kümmern und es tatsächlich gar nicht richtig wissen. Es passiert ein Schicksalsschlag und auf einmal geht alles ganz schnell. Man macht das natürlich gerne, weil es natürlich die Eltern sind, aber viele wissen gar nicht, was für eine große Arbeit sie da leisten und wieviel dazugehört. Viele junge Leute verzichten.

Viele junge Leute verzichten z.B. in der Schule auf viele Freizeitaktivitäten, gehen nicht mehr so oft raus, weil sie sich irgendwie verpflichtet fühlen ihre Familie zu unterstützen.

Es ist sehr bewundernswert, dass es so viele junge Leute gibt, die sich für ihre Eltern einsetzen und schauen, dass es ihnen gut geht.

Ich finde es ist wunderschön seinen Eltern etwas zurück zu geben. Nichtsdestotrotz darf man auch nicht komplett auf seine Kindheit und Jugend verzichten.

Auch die Schule und die ganze Schulzeit spielt irgendwie mit. Man konzentriert sich nicht mehr zu 100% auf das, was in der Schule passiert, auf den Lernstoff, weil man irgendwie seinen Papa abholen muss oder seine Mama zum Arzt bringen muss. Natürlich fehlt einem dann auch die Konzentration, weil man da auch mit so vielen negativen Dingen belastet ist, im schlimmsten Fall gehen sogar die Noten und die schulischen Leistungen nach unten, was zusätzlich Druck auf Young Carer und Familie ausübt. Das ist ein Problem, dass auf jeden Fall existiert und da würde ich mir von dem ganzen Schulsystem, aber auch vom Staat mehr Unterstützung wünschen, um diesen Kindern zu helfen.

So viele Dinge gehen einem durch den Kopf, man kann sich einfach viel schlechter konzentrieren.

Frag doch mal...

Neale Donald Walsh

Er war obdachlos. Später führten seine Bücher 2,5 Jahre die Bestseller-Liste der New York Times an.

Wie sollten Erwachsene mit Young Carern umgehen?

Habt Geduld und Mitgefühl.

Ich würde zu Young Carern sagen: Versuche 2 Sachen zu verstehen: 1. Du bist ein Engel im Leben der Kranken. Du hast die Möglichkeit den Teil von dir zu erkennen, der in diesen Umständen ein Engel ist. Damit Kranke geheilt oder ein besseres Leben führen können, durch dich. 2. Es gibt kein größeres Geschenk, dass man anderen schenken kann. Und zu den Erwachsenen: Ich hoffe, dass ihr eure Dankbarkeit und Wissen mit Young Carern teilt. Helft ihnen zu erkennen, welche Geschenke sie machen und was für ein Wunder sie wirklich sind.

Was möchtest du allen Young Carern sagen?

Verrate dich nicht selbst. Bleib bei der Wahrheit. Was du weißt und fühlst ist wichtig. Teile das was du kannst großzügig, z.B. Musik, tanzen, erzählen, schreiben oder einfach als freudig mitfühlende fürsorgliche Person da zu sein. Gib es großzügig und ohne Begrenzung in dem Wissen, dass das was du gibst auch das ist, was du wirklich bist. Damit erlebst du voll und ganz dein Höheres Selbst. Und wenn du dich dazu entscheidest dein Leben so zu leben, wirst du zur Hoffnung der Zukunft. Das hört sich sehr einfach an, aber du bist in der Tat die Hoffnung von Morgen. Die Zukunft wird sich ändern müssen, unsere Welt wird sich ändern müssen, es liegt an dir. Ich hoffe du siehst die Möglichkeit die du hast, umarmst sie und gibst dein Bestes weiter. Wenn du das machst, wird das Leben sehr froh sein, dass es dich auf die Welt geschickt hat. Das Leben wird dich nicht vergessen, was du ihm schenkst, kommt zu dir zurück, es ist ein Kreislauf. Du hast eine unglaublich wichtige Rolle in diesem Prozess. Also, gib niemals deine höchsten Gedanken von dir auf und teile deine Fähigkeiten jedem, dessen Leben du berührst.

Frag doch mal...

Veit Lindau

Auf seinem Youtube-Kanal "Seelengevögelt", sowie im gleichnamigen Podcast spricht der Life-Coach über Persönlichkeitsentwicklung, sowie radikale Selbstliebe. Das ist seine Nachricht an alle Young Carer.

Ich bin Veit Lindau und wenn du das liest, dann bist du sehr wahrscheinlich in einer Situation, die ich so nie kennengelernt habe. Du bist sehr wahrscheinlich in einer Situation, in die du selbst nie wolltest und die sich sehr wahrscheinlich nicht richtig anfühlt. Dass du dich um Menschen kümmern musst, die sich eigentlich um dich kümmern müssen. Ich habe wirklich lange überlegt, was ich mit dir teilen möchte. Ich möchte dir definitiv keinen klugen Ratschlag mit auf den Weg geben. Doch was ich dir gerne vermitteln würde ist, dass ich einen tiefen Respekt dafür empfinde für das, was du erfährst und wie du dich dem stellst. Für mich bist du ein Held, du bist eine Heldin.

Du bist an einer Stelle, wo viele, viele andere ein Handtuch werfen würden.

Und es kann gut sein, dass du jetzt denkst: „Hey Alter, ich wollte das aber nie!" und das kann ich total verstehen.
Ich möchte dir gerne Mut machen, für dich Räume zu finden, wo du alles was du empfindest und dem, was du erfährst auspacken kannst. Wo du wütend sein kannst, wo du abkotzen kannst, wo du traurig sein kannst und wo du für dich Frieden finden kannst mit der Tatsache, dass dieses Leben, dieses Universum nicht fair ist. Es ist einfach nicht fair im menschlichen Sinne, dass es uns immer das gibt, was wir verdient haben oder was wir erwarten. Die Situation in der du dich sehr wahrscheinlich befindest ist nicht fair. Und dennoch möchte ich dich bitten Frieden damit zu finden. Ich möchte dich bitten, einen Weg zu finden, dass du diesen Menschen, für die du da bist, vergeben kannst.

Vergeben heißt nicht, dass wir jemanden mögen müssen, dass wir jemanden lieben müssen, heißt auch nicht, dass wir ewig mit ihm zusammen sein müssen. Vergeben heißt einfach zu verstehen, dass dieser Mensch an dieser Stelle einfach nicht besser handeln konnte. Diese Vergebung ist aus meiner Erfahrung für Menschen die da stehen, wo du bist, so extrem wichtig. Weil solange du grollst oder solange du in Unfrieden bist, bestrafst du dich praktisch doppelt. Und vielleicht bist du sogar bereits so groß, dass du diesen Menschen vergeben hast aber vielleicht gibt es noch dem Leben gegenüber eine offene Rechnung und ich wünsche dir total, dass du Freunde findest, dass du Menschen findest, die dich nicht zutexten, sondern die dir zuhören. Die sich anhören, was du empfindest, wo du ablassen kannst bis zu dem Punkt, wo du spürst, jetzt ist Frieden da. Für mich bist du ein Held, eine Heldin. Und ich weiß, wenn Situationen kommen, die so extrem sind, dass man schnell das Gefühl haben kann, man ist alleine und steht alleine in der Schlacht.

Ich hoffe sehr, dass diese Zeilen dich dabei unterstützen zu verstehen, dass du nicht alleine bist.

Ich möchte dich bitten, wenn du es nicht schon gemacht hast, dir Hilfe zu suchen. Dich mit Gleichgesinnten zu verbinden, mit Menschen die wirklich verstehen, was du durchmachst. Und nochmal: Ich respektiere dich zutiefst für das, was du fühlst und das, was du tust. Und ich wünsche dir zutiefst, dass du an dem Punkt kommst, vielleicht schon an den Punkt bist, dass du den Sinn dessen für dich voll erkennen und annehmen kannst. Ich danke dir dafür, dass du lebst, dass du liebst, dass du dienst und dass du stark bist.

Was du öfters hören solltest

Wenn nicht, dann sag es dir selbst

Hinterfrage

Belüge dich nie selbst. Frage dich: Was sind die wahren Gründe für dieses eine konkrete Problem? Sei ehrlich zu dir selbst. Manchmal ist die Wahrheit bitter, aber der beste Weg zur positiven Veränderung.

Lebe trotz Fehlern

Keiner ist perfekt. Es ist okay, wenn du mal glaubst schuld zu sein, obwohl dein Inneres weiß, dass es ganz bestimmt nicht so ist. Es zeigt, wie wichtig dir die Sache jetzt noch ist.

Halte durch

Das Ziel ist gut durch die schwere Zeit zu kommen, denn danach warten gute Dinge auf dich. Du darfst schwach sein, du darfst weinen. Wichtig ist, dass du immer wieder aufstehst.

Dein Leben erwartet dich

Konzentriere dich immer wieder auf das, was du wirklich liebst. Es kommt die Zeit in der du damit dich und andere beschenkst.

Glaube dir selbst

Ja, du bist Young Carer und ja das ist manchmal einengend und ungerecht. Aber du weißt auch, wer du noch bist. Oder probiere aus, wer du sein willst und sammle Erfahrung, wer du wirklich bist. Glaube an dich.

Du darfst zweifeln

Du darfst zweifeln, denn es ist ein Ausdruck, dass dir etwas wirklich wichtig ist. Vertraue immer darauf, dass du mit den zum Zeitpunkt gegebenen Mitteln die beste, dir mögliche Entscheidung getroffen hast.

Ist weniger gerade mehr?

Versuche mit deiner Familie über eine angemessene Entlastung für dich zu sprechen. Schaffe dir Freiräume. Ohne Druck, dafür mit einer gesunden Spannung, kommst du oft am schnellsten vorwärts.

Werte entscheiden

Es können Situationen passieren, in denen du große Werte gegen kleine Dinge eingetauscht hast oder eine wichtige Sache nicht erkannt hast. Das ist menschlich, dass passiert. Entscheidend ist, was du jetzt daraus machst.

Vertrauen & Geduld

Spreche mit einer kompetenten Person, der du vertraust. Es ist wichtig, dass du jemanden findest, dessen Ratschläge dir etwas bedeuten. Sei geduldig mit dir auf der Suche nach dieser Person, wenn du sie nicht sofort findest.

Plane deine Zukunft mit ein

So ausweglos eine Situation manchmal erscheint, irgendwann wird sie vorbei sein. Überlege dir immer genau, was dir langfristig helfen oder schaden könnte. So ebnest du deiner guten Zukunft den Weg.

Kenne deine Grenzen

Wann kippt das Ganze? Es ist wichtig, dass du dir und anderen Grenzen setzt. Dinge, die du nicht machen möchtest, musst du auch nicht tun. Du musst nicht immer vernünftiger als der Erwachsene in einer Situation sein.

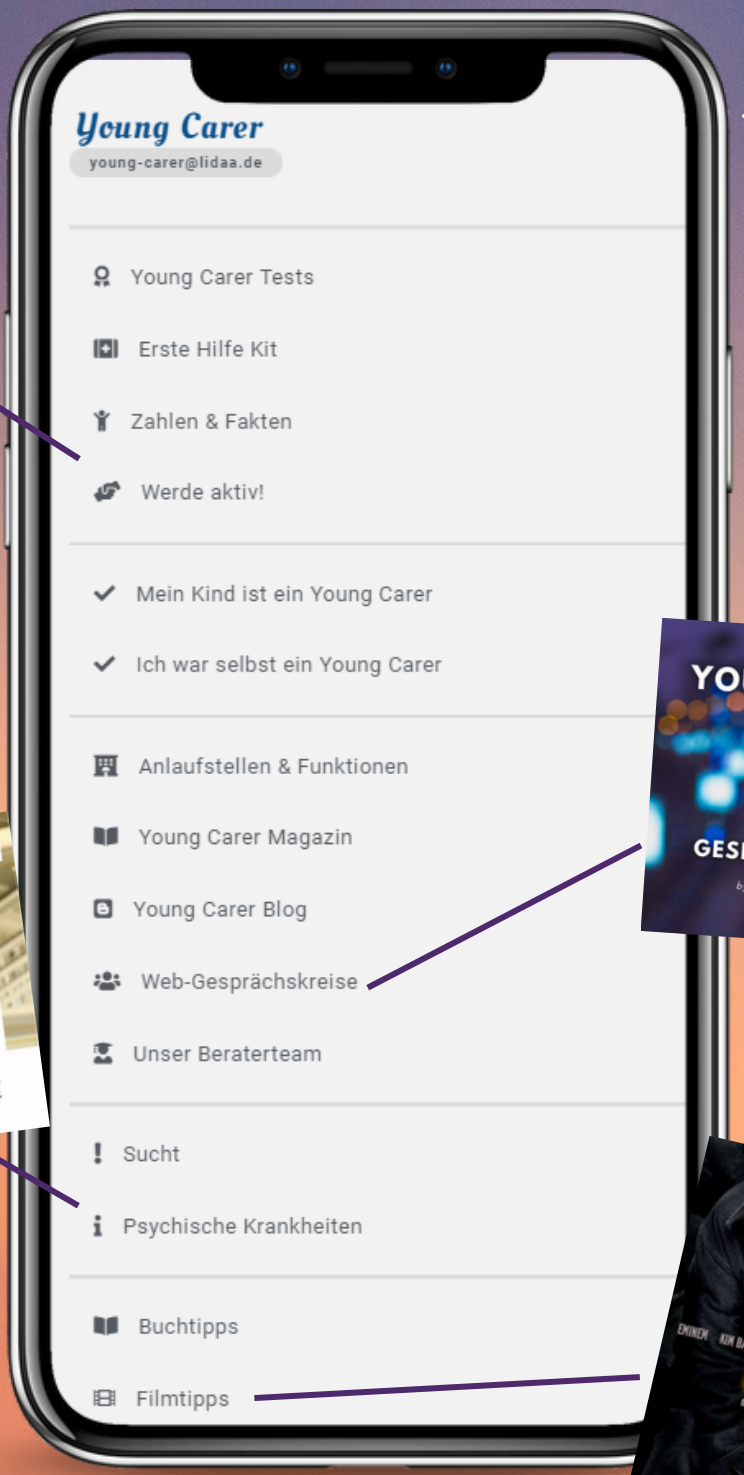
Sei stolz auf dich!

Fokussiere dich auf das Gute: Auch, wenn es dir nicht bewusst ist, gibst du deinem Angehörigen das größte Geschenk, dass du einem Menschen geben kannst. Deine Liebe. Sei stolz auf dich!

lidaa

Lidaa for Young Carers

alle Infos unter lidaa.de :)



#ErsteHilfe
und wertvolle Strategien für dich im Umgang mit deinen Gefühlen

#Austausch
Reden hilft. Wir stärken uns gegenseitig. Alle sind willkommen!

#EndTheStigma
Nicht alle von euch pflegen, auch Sucht und psychische Krankheiten verdienen mehr Hilfe

#Inspiration
Wie es andere geschafft haben

Schlage deine Schule vor!

Mach deine Schule besser! Zeig deinen Lehrern unser Schulprogramm!

Bronze

+ Lehrer werden zum Thema Young Carer geschult
+ individuelle Handlungs- und Unterstützungsempfehlungen für Young Carer in der Schule
+ Schüler werden über Hilfen für Young Carer informiert

Silber

zusätzlich zum bronze Level:
+ fester Ansprechpartner für Young Carer
+ bedarfsgerechte außerschulische Angebote für Young Carer
+ Informationen über Young Carer für Schüler, Eltern und Angehörige

Gold

zusätzlich zum silber Level:
+ Young Carer werden in die Schulentwicklung mit einbezogen
+ Erfahrungen werden mit anderen Schulen geteilt
+ Unterstützung für Young Carer, die an die Schule kommen oder sie verlassen
+ Angebote auch für Angehörige von Young Carern

Interessiert? Dann schau vorbei!
Weitere Infos findest du unter:
www.young-carer-hilfe.de

Du bist dran!

WIR SCHICKEN DIR DIE KOSTENLOSE INFOBOX FÜR DEINE LEHRER.

schulprojekt@young-carer-hilfe.de

...DAS ALLES REICHT DIR NICHT?

AKTIVISMUS LIEGT DIR IM BLUT?

Das Gemeindekonzept der Young Carer Hilfe

Engagiere dich jetzt!

Geht man in einer beschaulichen Kleinstadt zur Apotheke, bekommen Jugendliche eine Infobroschüre für Kinder mit kranken Angehörigen. "Einige Jugendliche kommen regelmäßig. Ich bin mir sicher, dass es ihnen hilft.", so die Apothekerin. Sie und ein paar andere Therapeuten, Ärzte und ein Nachhilfeinstitut haben sich zu dieser Aktion zusammengefunden. „Unsere Kinder haben uns von ihrem Schulprojekt über Young Carer erzählt. Weil ich auch ähnliches in meiner Kindheit erlebt habe, unterstütze ich das gerne. Mein Mann ist im Stadtrat, dort wurde auch darüber gesprochen."

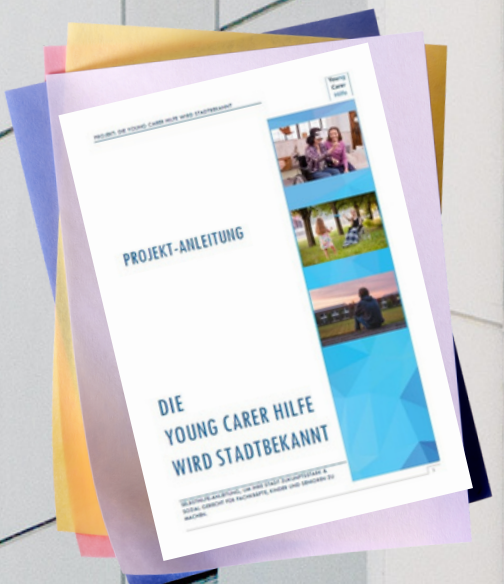
„Anfangs habe ich nicht gedacht, dass es mir hilft.", meint Lea, deren Mama kürzlich an Brustkrebs erkrankte. „Aber in manchen Situationen habe ich mich dann spontan daran erinnert, was wir in der Schule besprochen haben. Manches habe ich dann auch in dem Heft von der Apotheke nochmal nachgelesen, plötzlich war es für mich wichtig." Sie ist froh, dass es jetzt eine kleine Gruppe in der Stadt gibt, die Kinder wie Lea unterstützen wollen.

Was heute einfach selbstverständlich ist, wie z.B. die Mülltrennung, war vor Jahrzehnten völlig unbeachtet. Zu teuer, zu umständlich, interessiert keinen. Aber es schadet der Natur. Genauso wie eine anstrengende Kindheit ein Leben beeinflussen kann. Mittlerweile hat man die Ressourcen des Recyclings erkannt. Immer mehr erkennen jetzt auch, dass es wichtig ist Kinder früh zu stärken, damit sie stark aus Krisen hervortreten können, denn nicht jeder anstrengenden Kindheit folgt ein schlechtes Leben. Ganz im Gegenteil: trotzdem oder gerade deswegen schaffen es viele als Erwachsene das zu erreichen, was ihnen als Kind unmöglich war.

Das Schulprojekt und die Gruppe mit der Apothekerin zeigen jungen Leuten früh, dass oft mehr möglich ist, als man manchmal denkt. Und wenn es jemanden gibt, der einen unterstützt, geht es gleich viel leichter.

Diese Schulprojekte und eine Anleitung, wie man das in einer Stadt etablieren kann, findet man unter young-carer-hilfe.de

Bist du dabei?



INTERESSIERT? DANN SCHAU VORBEI!
WEITERE INFOS FINDEST DU UNTER:
WWW.YOUNG-CARER-HILFE.DE

Du bist dran!

WIR SCHICKEN DIR DIE KOSTENLOSE INFOBOX FÜR DICH UND DEINE FREUNDE.

gemeindekonzept@young-carer-hilfe.de

Frag doch mal...

Elisabeth Lukas

Sie ist Psychotherapeutin und beschrieb in über 30 Büchern, wie ein Leben trotz schwerer Herausforderungen mit Hilfe von Logotherapie gelingen kann.

Ich war Mitte 20, als ich im Studium plötzlich allein dastand mit einer schwer krebskranken Mutter, die ich pflegen musste und einem kleinen Kind, das ich zu betreuen hatte. Wäre ich damals 15, 16 oder 17 Jahre alt gewesen – du meine Güte! Es hätte mich ordentlich gebeutelt! Ich glaube nicht, dass ich diese Herausforderung annähernd bravourös gemeistert hätte. Und doch gibt es Jugendliche, die solche Aufgaben und noch viel schwierigere tagtäglich schultern. Ich verneige mich tief vor ihnen.

Ich war Mitte 20, als ich plötzlich allein dastand mit einer schwer krebskranken Mutter und einem kleinen Kind, das ich zu betreuen hatte

Inzwischen habe ich eine lange Erfahrung als Psychotherapeutin, aber wenn ich gefragt würde, was ich ihnen raten möchte, kann ich nur sagen: Den besten Rat empfangen sie aus sich selbst heraus. Es gibt eine Instanz in uns Menschen, egal ob wir sie Herzensweisheit, Gewissen oder innere Stimme nennen, die uns zuraunt, was das Sinnvollste in einer Situation ist und zwar unabhängig davon, ob es sich um eine prekäre oder angenehme Situation handelt.

Nur im Vertrauen auf ihr eigenes Sinn-Gespür können sie klar entscheiden, was soeben „dran ist".

Was Young Carer am dringendsten brauchen, ist ein feines Empfinden für dieses eigene innerste Gespür. Denn zwei Gefahren umgarnen sie: dass sie sich ständig aufopfern und ausnützen lassen, oder dass sie unter dem äußeren Druck an Frustration und Abschottung zulegen. Nur im Vertrauen auf ihr eigenes Sinn-Gespür können sie klar entscheiden, was soeben „dran ist". Ist jetzt Hausaufgaben machen dran? Ist eine Unterstützung des Vaters/der Mutter dran? Ist ein Kontakt mit Freunden dran? Ist häusliche Arbeit dran? Ist eine Erholung bei Spiel und Sport dran? Es ist nicht einfach, herauszutüfteln, welcher Beitrag für kranke Angehörige jeweils wichtig und notwendig ist, und was im Rahmen persönlicher Interessen und Zukunftsperspektiven unternommen werden soll und darf. Aber bei einiger Übung werden die Jugendlichen eine supergute Kompetenz im Beantworten der genannten Fragen entwickeln. Und – das mögen sie wissen – es ist exakt die Kompetenz, die man in den unsicheren Zeiten, denen unsere Welt zudriftet, am stärksten benötigen wird: Echte uneingeschränkte Hilfsbereitschaft, verbunden mit der Entfaltung individueller Talente und Ideale. In dieser Hinsicht werden die Young Carer die Nase vorne haben und ihren schicksalsverwöhnten Kommilitonen ein Stück voraus sein.

Zwei Kurzinformationen möchte ich anfügen. Zum einen stehen diejenigen Elternteile, die gepflegt werden, in der Pflicht, es ihren Pflegern so leicht wie möglich zu machen. Auch sie haben ihr Gewissen zu befragen, was sie ihren Kindern zumuten dürfen. Zum anderen ist das Leben voller Überraschungen. Wo sich Hindernisse auftürmen, öffnen sich oft unverhofft Schleusen für prachtvolle Chancen. Ich habe es in meinem Werdegang selbst erlebt und möchte diese Erkenntnis an die Young Carer weitergeben: Mit jeder sinnvollen Aufgabe, und sei sie noch so schwer, die man innerlich bejaht und engagiert erfüllt, wächst man in eine beglückende Zufriedenheit mit sich selbst hinein.

WER VERSTEHT MICH??

BUCH-TIPPS

Das Buch "Gespräche mit Gott" befasst sich in einem Dialog zwischen Gott und dem Autor mit den wichtigen Fragen des Lebens. Wieso sind wir hier? Was ist unsere Aufgabe? Dieses Buch holt alle Religionen mit ins Boot, die Leser sollten jedoch mindestens 12 Jahre alt sein.

In dem Buch "Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens" spricht die Autorin Elisabeth Lukas darüber, wie wir in Krisen wachsen können und wie ein erfülltes Leben gelingen kann.

In "Seelengevögelt" von Veit Lindau werden Themen wie Selbstliebe und Persönlichkeitsentwicklung auf radikal ehrliche und gleichzeitig sarkastische Weise vom selbsternannten Selbsthilfe-Punk thematisiert. Gerade für Jugendliche ein absolutes Muss.

"...trotzdem ja zum Leben sagen" beleuchtet die schlimmste Zeit im Leben des Autoren in einem Konzentrationslager aus psychologischer Perspektive. Trotz der bedrückenden Thematik ist das Buch ein wichtiges Plädoyer an alle Menschen, die sich in einer scheinbar aussichtslosen Lage befinden. Vor allem geht es darum, den Sinn im Moment zu finden und das Licht nie aus den Augen zu verlieren.

KONKRETE HILFE

So findest du regionale Hilfsangebote:
Tipps und Musterbriefe findest du auf www.young-carers.de

Auswertung Test Seite 4:

A: _ x 0 Punkte = ____
B: _ x 1 Punkte = ____
C: _ x 2 Punkte = ____
Deine Gesamtp = ____

0 = Keine Sorgeverantwortung erkennbar
1-9 = Geringer Grad von Sorgeverantwortung
10-13 = Gemäßigter Grad von Sorgeverantwortung
14-17 = Hoher Grad von Sorgeverantwortung
>18 = Sehr hoher Grad von Sorgeverantwortung

Quick Tip #1

Dein Recht auf Teilzeitausbildung: Die Berufsausbildung kann in Teilzeit durchgeführt werden, wenn ein Young Carer als Pflegeperson bei der Krankenkasse eingetragen ist. Die Kürzung der täglichen oder der wöchentlichen Ausbildungszeit darf aber nicht mehr als 50 Prozent betragen. (§ 7a Teilzeitberufsausbildung Berufsbildungsgesetz (BBiG))

Quick Tip #2

Young Carer können sich ab dem 15. Geburtstag bei der Krankenkasse als Pflegeperson eintragen lassen und dadurch Rentenansprüche erhalten. Die Höhe der späteren Rente ist von Pflegegrad und Pflegedauer abhängig. Pro Pflegejahr erwirbt man eine Rente zwischen ca. 6,00 € und 33,00 € pro Monat.

Hey du!

Du bist wertvoll!
Dein Engagement ist das größte Geschenk, dass du deinen Eltern geben kannst. Vergesse aber deine Träume nicht. Irgendwann wirst du in der Lage sein, dein Leben so aufzubauen, wie du es immer wolltest! Gebe nicht auf und glaube an dich!
Du bist es Wert!

Vielen Dank, dass du unser Heft gelesen hast.
deine
Young Carer Hilfe

Das Angebot der gemeinnützigen Young Carer Hilfe ist kostenfrei.
Zur langfristigen Finanzierung sind wir auf Unterstützung angewiesen, wir werden ausschließlich über Spenden finanziert. Die ehrenamtliche Arbeit wäre nicht ohne finanzielle Spenden möglich, z.B. um nötige Versicherungen zu decken oder neue kostensparende mediale Projekte voranzutreiben.

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende dabei, betroffene Kinder und Jugendliche in dieser schwierigen Situation zu fördern.

Spenden per Banküberweisung:
Young Carer Hilfe gemeinnützige UG
IBAN: DE28 7935 0101 0021 7643 60
BIC: BYLADEM1KSW
Sparkasse Schweinfurt

Spenden per Paypal:
info@young-carer-hilfe.de

Young Carer Hilfe.
Weil du mehr bist, als alle denken.

Young
Carer
Hilfe

Das Heft hast du von uns erhalten. Wir wünschen dir, dass du ein paar Impulse aus dem Heft mitnehmen kannst. Wenn du Fragen hast, unterstützen wir dich gerne!

Stempel

Herausgeber:
Young Carer Hilfe gemeinnnützige UG
Ludwig-Krug-Str. 4, 97424 Schweinfurt
Amtsgericht Schweinfurt, HRB 3187
Geschäftsführung: Katharina Rebhan
alleinige Gesellschafterin: Lana Rebhan
Tel: 0170/1888272
Mail: info@young-carer-hilfe.de
www.young-carer-hilfe.de

Impressum

Redaktion: Katharina Rebhan
V.i.S.d.P.: Katharina Rebhan
Satz: Young Carer Hilfe gUG, Schweinfurt
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang
Publiziert: Juni 2022
1. Auflage: 11.000 Exemplare

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwertung nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht die Meinung des Herausgebers wieder, sondern des Autors.
Bildquellen: canva, adobe stock