



Do you care?

**Tipps für Jugendliche, die sich um kranke oder
beeinträchtigte Familienmitglieder kümmern**

2

**Viele junge Menschen,
die mit chronisch kranken oder
behinderten Familienmitgliedern
zusammenleben, realisieren nicht, dass sie
Pflegeverantwortung übernehmen.**

**Vielleicht hast Du angefangen in deiner Familie zu helfen,
als Du noch viel jünger warst. Es ist einfach das, woran Du
gewöhnst bist.**

**Vielleicht ist es aber auch ganz plötzlich passiert und Du
kümmerst Dich um ein Familienmitglied nachdem es
einen Unfall hatte oder krank wurde und dauerhafte
Unterstützung braucht.**

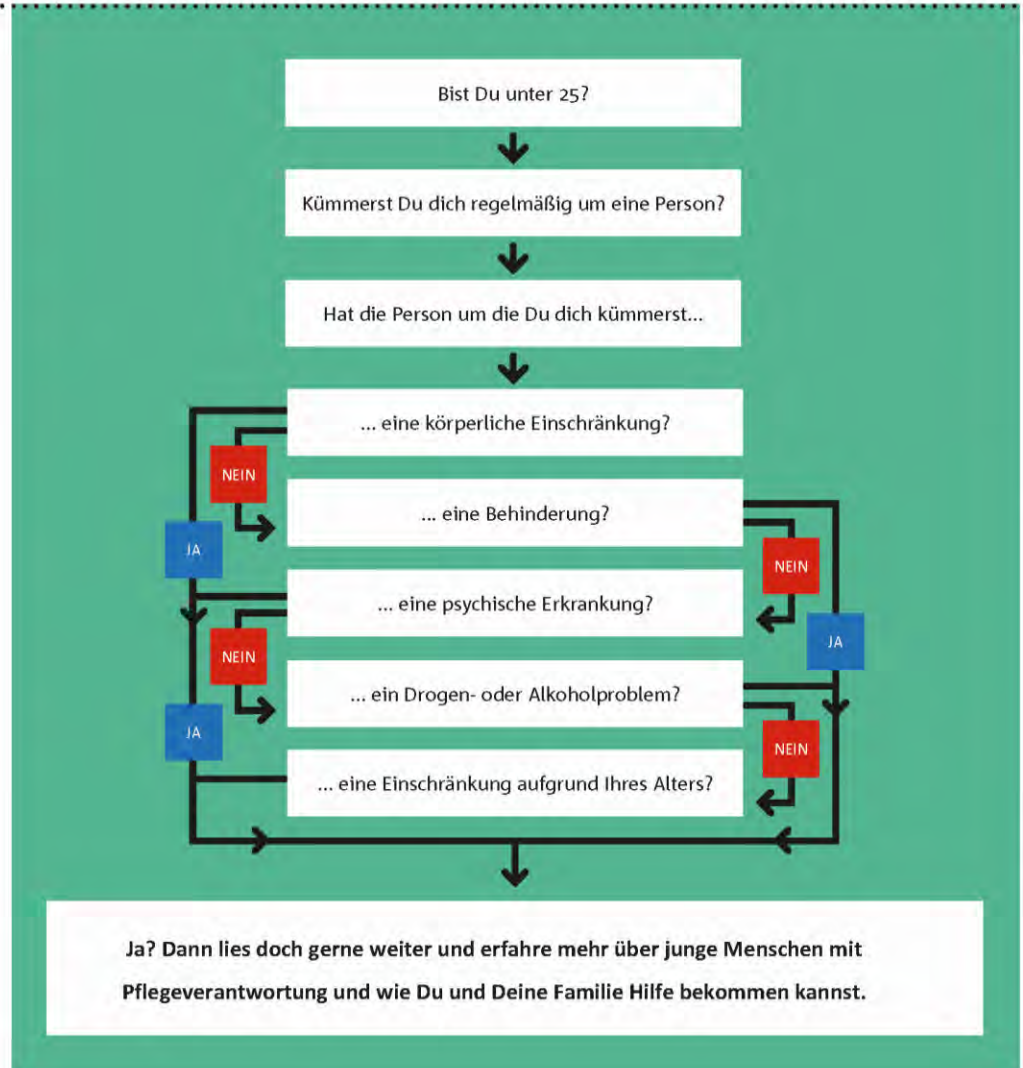
**Pflege bedeutet nicht immer, jemanden zu
waschen**

Mit „pflegen“ meinen wir alles was dazu gehört,
wenn man sich um einen Menschen kümmert,
der krank oder beeinträchtigt ist und
Unterstützung im Alltag braucht.
Wir meinen auch Hilfe beim Essen, beim Gehen
oder Rollstuhl schieben, beim Medikamente
geben oder eben auch bei der Körperpflege. Zur
Pflegeverantwortung kommt zusätzlich oft die
Sorge für Familienmitglieder und das Kümmern
um Geschwister und den
Haushalt.

Wer? Ich?

Trage ich Pflegeverantwortung?

3



„Ich rede oder chatte gerne mit anderen jungen Menschen mit Pflegeverantwortung. Viele verstehen mich und meine Situation und können mir Tipps geben.“

Alex, 17



4



„Ich mache ganz
verschiedene Sachen.
Es gibt niemanden
sonst der hilft, also am
Ende mache ich das.“

Alex, 17

Was konkret machen junge Menschen mit Pflege- verantwortung?

Als junger Mensch mit Pflegeverantwortung hilfst Du vielleicht bei folgenden Sachen oder übernimmst sie komplett selber:

- 1 Haushalt**
Aufräumen, waschen, putzen, kochen
- 2 „Den Laden schmeißen“**
Einkaufen, Finanzen im Blick haben, sicherstellen, dass Rechnungen bezahlt werden
- 3 Hilfe im Alltag**
Beim Anziehen helfen, bei der Medikamenteneinnahme, beim Essen oder beim Bewegen
- 4 Fürsorge und Sicherheit**
Auf die hilfebedürftige Person aufpassen, sich um die Geschwister kümmern
- 5 Termine ausmachen**
Jemanden z.B. zum Arzt begleiten
- 6 Emotionale Unterstützung**
Trösten, Mut machen, Gesellschaft leisten, Ansprechpartner/in sein für Sorgen und Nöte
- 7 Dolmetschen oder Übersetzen**
Wenn Deutsch die Zweitsprache ist oder die kranke Person sich aus anderen Gründen nicht verständigen kann

Jede Situation ist anders.

Manchmal helfen andere Leute bei der Erledigung all dieser Aufgaben, manchmal machen junge Menschen mit Pflegeverantwortung alles allein.

5

6

Wie ist es, ein junger Mensch mit Pflegeverantwortung zu sein?

Junge Menschen mit Pflegeverantwortung sagen, dass es gute und schlechte Seiten an der Pflege eines Familienmitglieds gibt. Du willst helfen und etwas bewirken, was bedeuten kann, dass Du weniger freie Zeit oder mehr Stress als Deine Freunde hast. Pflegeverantwortung zu haben ist eine große Aufgabe.

DIE GUTEN SACHEN

- Als junger Mensch mit Pflegeverantwortung willst Du einem Familienmitglied oder einer für Dich wichtigen Person helfen, die Deine Hilfe braucht
- Du kannst stolz auf Deine Leistung sein.
- Du hast eine besondere Beziehung zu der Person und erlebst manchmal ganz besondere Momente mit ihr.
- Du lernst nützliche Sachen, die Dir im späteren Leben helfen können.
- **Junge Menschen mit Pflegeverantwortung sind oft sehr reif für ihr Alter.**



„Wir haben so viel zusammen gelacht, als er im Krankenhaus war. Obwohl er so krank war, hatten wir eine tolle Zeit zusammen. Wir waren zusammen wie in einer Blase, weit weg von der normalen Welt. Es war sehr besonders.“

Kati, 23

DIE SCHWEREN SEITEN

- Du fühlst dich ausgeschlossen und kannst oft nicht die Dinge machen, die andere in Deinem Alter machen, wie Freunde treffen, in einem Sportverein sein, einen Nebenjob haben oder mit den Hausaufgaben rechtzeitig fertig werden.
- Du fühlst Dich manchmal allein. Andere verstehen oft nicht, warum Du nach der Schule oder am Wochenende keine Zeit hast.
- Der Alltag verursacht Stress und wenn es der erkrankten Person schlecht geht, macht es Dir manchmal Angst.
- Beziehungen zu der Person, um die Du Dich kümmerst oder zu anderen Personen in Deinem Umfeld sind belastet.
- Die Familie hat finanzielle Probleme.
- Es gibt Schwierigkeiten in der Schule oder Ausbildung, weil Du oft müde bist. Du machst Dir Sorgen um die Person und wie Du alles schaffen sollst. Manchmal musst Du eigene Termine ausfallen lassen, wegen Arztterminen oder Notfällen.

- Du fühlst dich besorgt oder ängstlich. Manchmal auch überfordert oder deprimiert, wütend und frustriert, obwohl Du helfen willst.
- Es ist schwierig zu entscheiden, wann Du von zu Hause ausziehst. Du hast vielleicht das Gefühl als wäre das gar keine Option, weil die Person, die Du pflegst, Dich braucht.

„Die Höhen und Tiefen meiner Schwester übertragen sich auf mich. Es kann wie eine Achterbahnfahrt sein.“

Mia, 16

Kümmere Dich um Dich!

Du bist auch wichtig!

Wenn es dir gut geht, kannst du dich auch besser um die anderen kümmern

Die Top 9 Tipps

- 1 Sprich mit einer Vertrauensperson**
Du kannst Dich an gute Freunde wenden, an Sozialarbeiter, Beratungsstellen (siehe nächste Seite), Lehrer, Krankenpfleger oder ein anderes Familienmitglied. Wenn Du darüber sprichst wie es Dir geht, können andere Dich unterstützen.
- 2 Hilfe annehmen**
Du musst NICHT alles allein machen. Erkundige Dich nach Hilfe bei der Pflege. Adressen findest Du auf der nächsten Seite.
- 3 Auf Deinen Körper achten**
Gesund essen – ausreichend schlafen – aktiv sein. Bewegung hilft, Stress abzubauen.
- 4 Eine Pause machen**
Nimm Dir Zeit zu entspannen und das zu tun, wozu Du Lust hast.
- 5 Ruhig und tief atmen**
Eine einfache Möglichkeit, Stress abzubauen und sich besser zu fühlen.
- 6 Die Krankheit kennen**
Sprich mit der Person, die Du pflegst und stell Fragen bei Arztbesuchen. Wissen hilft Dir zu verstehen, was passiert und wie Du am besten helfen kannst.
- 7 Mit Menschen zusammenkommen, die Dich verstehen**
In einigen Städten gibt es Angebote für junge Menschen mit Pflegeverantwortung. Auch im Internet gibt es Chats und Onlineberatungen.
- 8 In die Natur gehen**
Verbringe Zeit im Garten, im Wald oder am See.
- 9 Hab einen Notfallplan**
Damit du weißt, wie Du dich im Notfall verhalten sollst. Wenn Du sehr besorgt bist, wähle den Notruf 112. Sprich mit deiner Familie und der betroffenen Person über die Möglichkeiten, wie ihr euch im Notfall verhalten könnt.



8

Hier kannst du anrufen oder die Onlineberatung nutzen

www.echt-unersetzlich.de

Informationen zur Pflegesituation, Tipps zur
Selbstpflege und anonyme Onlineberatung

Nummer gegen Kummer

116111

SeeleFon

Selbsthilfeberatung zu psychischen
Erkrankungen
0180 5950 951
0180 5313 031

Zusammenwirken im Familienkonflikt

Sucht und Drogenhotline
Anonym, bundesweit, rund um die Uhr
030 86 10 195
verein@zif-online.de





10

Einen Notfallplan erstellen

„Paul und ich haben eine starke Verbindung, wir verstehen uns wirklich. Ich denke, das hat sich aus unserer Situation entwickelt, in der wir jemanden gepflegt haben und dass wir uns dabei beide so unterstützt haben. Um nichts in der Welt gäbe ich das wieder her.“

Laura, 25

Wenn Du einen Notfallplan brauchst oder jemand anderes in Deiner Familie einen braucht, dann könnt Ihr Euch an die Onlineberatung von „echt unersetzlich...!“ wenden.

**Wir entwickeln gerne
einen Plan mit euch!
www.echt-unersetzlich.de**

Anlaufstellen in Berlin

Björn-Schulz-Stiftung

Unternehmungen und erlebnispädagogische Ferienwochenenden

www.bjoern-schulz-stiftung.de

Geschwisterkinder

Berliner Arbeitskreis Geschwisterkinder

Übersicht von Seminaren, Freizeit- und Ferrieangeboten der Mitglieder

www.berliner-geschwisterkinder.de

Krebskranke Kinder/ Eltern

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Kindenzentriertes Familienberatungsangebot, Familienzeit für einkommensschwache Familien

www.berliner-krebsgesellschaft.de/krebsberatung/krebs-bei-eltern

Freizeit

Kreative Freizeitgruppe für Jugendliche

Das Projekt „echt unersetzlich...!“ bietet regelmäßige Gruppenangebote und kreative Workshops für Jugendliche mit Pflegeverantwortung an.

www.echt-unersetzlich.de

Gruppen- und Freizeitangebote

Interaktiv e.V. Projekt:

INKLUSIVES & MULTIKULTURALLES (Familien) leben

Inklusiven Freizeitgestaltung, Aufbau von lokalen, inklusiven und interkulturellen Netzwerken, Schaffen von interkulturellen Begegnungsräumen

<http://mtpcz/www.inklusivekulturleben.com/>

Woche der pflegenden Angehörigen

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.

Mini-Festival für Jugendliche, kostenlos

www.woche-der-pflegenden-angehoerigen.de

„echt unersetzlich...!“

Ein Projekt von Pflege in Not Berlin

Onlineberatung und Informationen für Jugendliche mit Pflegeverantwortung

www.echt-unersetzlich.de

Kinder aus Suchtfamilien

Netzwerk und Vereine

Kind.Sucht.Kompass

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.

Web-Messung und Begleitung der Suchtbelastung von Kindern und Jugendlichen mit Suchtbelastung im Kontakt mit Sucht erkrankten Familien

www.diakonisches-werk-berlin-stadtmitte.de/vernetzung-kind-sucht-kompass

Fachdialogreihe Kinder und Jugendliche mit Pflegeverantwortung Berlin

Regelmäßige Treffen mit Experten, Eltern, Jugendlichen und Geschwisterkinder für die Gruppe 8-16 Jahre

10 pflegende Angehörige
Jugendliche Initiative e.V.

Vergiss mich nicht

Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e.V.

www.vergissmichnicht.de
www.vergissmichnicht.de/vernetzung-kind-sucht-kompass

www.diakonisches-werk-berlin-stadtmitte.de/vernetzung-kind-sucht-kompass

Initiative Netz und Boden

Beratung, Öffentlichkeitsarbeit, Weiterbildung

www.netz-und-boden.de

Beratung

Kinder psychisch erkrankter Eltern

Sunny Side Up

Anonymous Onlineberatung, Erziehungsbeistand / Betreuungsstelle, sozialpädagogische Familienhilfe, soziale Gruppenarbeit, Psychoedukation, Fortbildungen

www.ssu-berlin.de

Du bist nicht alleine!*

230.000

Jugendliche in Deutschland sind wie Du:
junge Menschen mit Pflegeverantwortung.

Wir unterstützen Dich gern!
Schreib uns:
www.echt-unersetzlich.de
www.facebook.com/echtunersetzlich
echt-unersetzlich@diakonie-stadtmitte.de

* In Deutschland pflegen ca. 5% aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren ein Familienmitglied, das entspricht einer Gruppe von ca. 230.000 Personen. In einer Klasse von 30 Schülern entsprechen 5% einer Gruppe von 1-2 Personen.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

