

ECHT
UNERSETZLICH

DO YOU CARE?

TIPPS für junge Menschen,
die sich um Familienmitglieder
mit einer Krankheit
oder Behinderung kümmern



VIELE JUNGE MENSCHEN, DIE MIT CHRONISCH KRANKEN ODER BEHINDERTEN FAMILIENMITGLIEDERN ZUSAMMENLEBEN, MERKEN OFT NICHT, DASS SIE VERANTWORTUNG UND PFELEGE ÜBERNEHMEN.

Sich um ein Familienmitglied mit einer schweren Krankheit oder Behinderung zu kümmern, ist eine große Verantwortung und nicht immer leicht.

Mit dieser Broschüre geben wir Dir und 480.000 anderen ‚pflegenden‘ jungen Menschen in Deutschland Tipps, wie Ihr mit der Situation umgehen könnt und wo Ihr Unterstützung bekommt.

- > Vielleicht hilfst Du schon zu Hause mit, solange Du Dich erinnern kannst. Es ist einfach das, woran Du gewöhnt bist.

Vielleicht war Deine Hilfe aber auch ganz plötzlich nötig, nachdem jemand in Deiner Familie einen Unfall hatte oder überraschend krank wurde.

PFLEGE BEDEUTET NICHT IMMER NUR, JEMANDEN ZU WASCHEN

Mit ‚pflegen‘ meinen wir alles, was dazugehört, wenn man sich um einen Menschen kümmert, der eine Krankheit oder Behinderung hat.

Wir meinen auch Hilfe beim Essen, Gehen oder Schieben des Rollstuhls, beim Geben von Medikamenten oder eben bei der Körperpflege. Pflege kann auch das Sorgen um einen Menschen sein, der wegen seiner Krankheit kaum alleine gelassen werden kann. Und oft kommt noch das Kümmern um den Haushalt hinzu.



„ICH MACHE GANZ VERSCHIEDENE SACHEN.
ES GIBT NIEMANDEN SONST DER HILFT,
ALSO AM ENDE MACH ICH DAS.“

Mehmet, 17

WER? ICH?

IST DAS, WAS ICH MACHE, TATSÄCHLICH PFLEGE?

Gibt es in Deiner Familie eine Person, die eine Krankheit oder Behinderung hat?

Gibt es in Deiner Familie eine Person, die eine Depression oder andere psychische Krankheit hat?

Gibt es in Deiner Familie eine Person, die oft Alkohol trinkt oder Drogen nimmt?

Kümmerst Du Dich manchmal oder oft um diese Person?

FOLGE DEN PFEILEN!

Deine Antwort hat eine Farbe: — **Ja** — **Nein**

Übernimmst Du zu Hause neue Aufgaben, weil die Person oder jemand anderes in Deiner Familie sie nicht mehr erledigen können? (Bspw. das Kümern um Deine Geschwister oder viel Arbeit im Haushalt?)

Dann übernimmst Du (Pflege-) Verantwortung. Lies doch gerne weiter und erfahre mehr über junge Menschen mit (Pflege-) Verantwortung und wie Du und Deine Familie Unterstützung bekommen können.

Du übernimmst zu Hause noch keine neue Verantwortung, aber womöglich geht die Krankheit oder Behinderung des Familienmitglieds auch nicht spurlos an Dir vorbei. Viele jungen Menschen machen sich in solchen Situationen Sorgen oder fühlen sich gestresst, wütend oder traurig. Rede darüber mit Deiner Familie oder mit einer Beratungsstelle oder Vertrauensperson – Adressen findest Du auf Seite 22.

WAS BEDEUTET ES ... SICH UM EIN KRANKES FAMILIENMITGLIED ZU KÜMMERN?

Wenn in Deiner Familie jemand eine Krankheit oder Behinderung hat, hilfst Du vielleicht bei folgenden Aufgaben oder übernimmst sie komplett selbst:

- 1. Hilfe im Alltag**
 - beim Anziehen helfen • bei der Medikamenteneinnahme
 - beim Essen • beim Aufstehen oder Gehen
- 2. Fürsorge und Sicherheit**
 - auf die hilfebedürftige Person aufpassen
 - sich um Geschwister kümmern
- 3. ‚Den Laden schmeißen‘**
 - einkaufen • Finanzen im Blick haben
 - sicherstellen, dass Rechnungen bezahlt werden

- 4. Haushalt**
 - aufräumen • waschen • putzen • kochen
- 5. Termine ausmachen**
 - Termine organisieren • die Person dorthin begleiten
- 6. Emotionale Unterstützung**
 - trösten • Mut machen • Gesellschaft leisten
 - Ansprechpartner*in für Sorgen sein
- 7. Übersetzen oder Vermitteln**
 - wenn Deutsch die Zweitsprache ist oder sich die kranke Person aus anderen Gründen nicht verständigen kann

JEDE SITUATION
IST ANDERS!

GUT ZU WISSEN!

Es gibt professionelle Hilfen,
die solche Aufgaben mit
übernehmen können!

„WITZ HABEN SO VIEL ZUSAMMEN GELACHT,
ALS ER IM KRANKENHAUS WAR.
OBWOHL ER SO KRANK WAR, HATTEN WITZ
EINE TOLLE ZEIT ZUSAMMEN.
WITZ WAREN ZUSAMMEN WIE IN EINER BLASE,
WEIT WEG VON DER NORMALEN WELT.
ES WAR SEHR BESONDERES.“

Kati, 23



GUTE UND SCHWERE SEITEN

Viele junge Menschen, die sich um ein Familienmitglied kümmern, sagen, dass es gute und schlechte Seiten an der (Pflege-) Verantwortung gibt. Du willst helfen und etwas bewirken. Das kann bedeuten,

dass Du weniger freie Zeit oder mehr Stress als Deine Freunde hast.

PFLERGEVERANTWORTUNG ist eine große und manchmal schwere Aufgabe.

DIE GUTEN SEITEN

- Du kannst einem Familienmitglied helfen, das Unterstützung braucht. Du bist wichtig in Deiner Familie!
- Du hast wahrscheinlich eine besondere Beziehung zu diesem Familienmitglied und erlebst manchmal ganz besondere Momente mit ihm.
- Du kannst stolz auf Deine Leistung sein!
- Du lernst oft sinnvolle und nützliche Dinge, die Dir im späteren Leben helfen können.

DIE SCHWEREN SEITEN

- Du fühlst Dich vielleicht ausgeschlossen und kannst nicht die Dinge machen, die andere in Deinem Alter machen: Freunde treffen, in einem Sportverein sein, einen Nebenjob haben oder mit den Hausaufgaben rechtzeitig fertig sein.
- Du fühlst Dich vielleicht 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, machst Du Dir viele Sorgen.
- Manchmal hast Du vielleicht das Gefühl, dass die Beziehungen zur erkrankten Person oder anderen Personen in Deinem Umfeld belastet sind.
- Das Geld reicht vielleicht nicht aus in Deiner Familie.



„DIE HÖHEN UND TIEFEN
MEINER SCHWESTER
ÜBERTRAGEN SICH AUF
MICH. ES KANN WIE EINE
ACHTERBAHN SEIN.“

Mia, 16

- Es gibt vielleicht Schwierigkeiten in der Schule oder Ausbildung, weil Du oft müde bist. Du machst Dir Sorgen um die erkrankte Person und darüber, wie Du alles schaffen sollst. Manchmal musst Du eigene Termine ausfallen lassen wegen Arztterminen oder Notfällen.
- Du fühlst Dich vielleicht manchmal besorgt und ängstlich oder deprimiert, wütend oder frustriert, obwohl Du helfen willst.
- Es ist vielleicht schwierig zu entscheiden, wann Du mal von Zuhause ausziehst. Du hast vielleicht das Gefühl, als wäre das gar keine Option, weil Du dringend gebraucht wirst und Deine Hilfe so wichtig ist.

TIPP

#1: ACHETE AUF DICH!

Du BIST AUCH WICHTIG!

Achte auf Deine Gefühle und Gedanken

DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE sind wichtig. Sie geben Dir wertvolle Hinweise darauf, was Du brauchst und wie es Dir geht. Um Dir bewusst zu machen, was in Dir los ist, könnten Dir folgende Fragen helfen:



Achte auf Deinen Körper

DEIN KÖRPER ist ein unersetzlicher Schatz. Er begleitet Dich Dein ganzes Leben lang und hat es ver-

- Wie fühle ich mich morgens auf dem Weg zur Schule, Ausbildung oder Uni?
- Was fühle oder denke ich kurz vor dem Einschlafen?
- Welche Gedanken helfen mir, schwierige Situationen zu meistern?
- Welche Gedanken trösten mich oder machen mir Hoffnung?

dient, dass Du liebevoll mit ihm bist. Dein Körper zeigt Dir sehr deutlich, ob Dir Dinge guttun oder nicht.



Damit es Deinem Körper gut geht, benötigst Du ausreichend

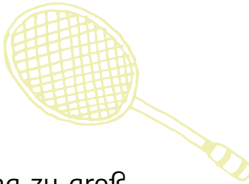
Achte darauf, ob es Dir gut geht

Sich um eine Person mit Krankheit oder Behinderung zu kümmern, kann sehr anstrengend sein. Es ist dabei ganz normal, dass man manchmal genervt, traurig oder frustriert reagiert. Manchmal ist aber die Belastung so groß, dass Du Dich sehr häufig oder sogar durchgängig so fühlst.

Du kannst Dir Deine Gefühle wie auf einer Wippe vorstellen, auf der sich Anspannung und Entspannung das Gleichgewicht hal-

Schlaf, gesundes Essen, genug Bewegung und freudvolle Momente.

ten. Wenn die Belastung zu groß oder sehr einseitig ist, hängt die Wippe fest. Dann kommen dieselben negativen Gedanken, Sorgen oder Ängste immer wieder. Vielleicht reagiert aber auch zuerst Dein Körper und Du leidest unter Rücken- oder Bauschmerzen, bist verspannt oder hast Kopfschmerzen. Spätestens dann ist es an der Zeit, Hilfe und Unterstützung zu suchen. Nur wenn es Dir gut geht, kannst Du Dich auch gut um andere kümmern.



TIPP #2: REDEDEN HILFT!

Rede mit Deiner Familie über Dich:

Manchmal passiert es, dass junge Menschen wie Du Aufgaben und Verantwortung übernehmen, ohne dass vorher in der Familie darüber gesprochen wurde. Oft traut man sich später nicht mehr zu sagen, dass manche Aufgaben zu anstrengend oder unangenehm sind. Wer will schon noch mehr Probleme in der Familie verursachen? Aber wenn Du Dich überfordert fühlst, sprich darüber! Nichts ist unveränderlich und oft ergeben sich neue Lösungen im Gespräch.

Sollte es in Deiner Familie schwierig sein, in Ruhe miteinander zu sprechen, dann wende Dich an Vertrauenspersonen oder Beratungsstellen. Vielleicht hilft es Euch als Familie auch, wenn eine außenstehende Person Euer Gespräch moderiert. Manchmal ist es dann sogar einfacher, offen zu sprechen.

WIRKLICH!



Sag in der Schule, Ausbildung oder Uni Bescheid!

Wenn Du viel Zeit zu Hause für die Unterstützung in der Familie aufbringst, kommt manchmal die Schule, Uni oder Ausbildung zu kurz. In Notfallsituationen zu Hause ist die Schule dann meist erst mal weniger wichtig. Es ist aber kritisch, wenn Du durch Deine Hilfe zu Hause Deinen Erfolg in der Schule, Ausbildung oder Uni verbaust. Oft reagieren die Schulen oder Unis verständnisvoll und bieten Dir vielleicht Sonderregelungen oder eine Auszeit an.

TIPP #3: INFORMATIONEN

HELFFEN!

Oft fürchten wir uns vor Dingen, über die wir wenig wissen. Je besser Du informiert bist, welche Erkrankung oder Behinderung Dein Familienmitglied hat und welche Auswirkungen es gibt, desto besser kannst Du einordnen, was um Dich herum passiert. Frag entweder in Deiner Familie nach oder wende Dich an eine Beratungsstelle, die Unabhängige Patientenberatung (auch online) oder Euren Hausarzt.

Niemand sollte alles allein machen müssen. Informiere Dich über aktive Unterstützung von Profis. Viele der Aufgaben, die in einer Familie mit einer erkrankten Person anfallen, werden auch von professionellen Helfern, wie Pflegediensten oder Haushaltshilfen angeboten.

Informiere Dich bei Beratungsstellen wie WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE, dem Jugendamt oder den Pflegestützpunkten, was für Deine Familie und Dich in Frage kommen kann.

TIPP #4: EINEN NOTFALLPLAN ERSTELLEN



Im Notfall ist niemand gern auf sich allein gestellt! Oft fühlen wir uns im Notfall überfordert. Wir wissen nicht, wie wir uns verhalten sollen und wo wir Hilfe bekommen. Setzt Euch als Familie zusammen und überlegt genau, was wann zu tun ist. Wir Berater*innen von WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE unterstützen Euch gern bei der Planung.

1. Schreibt gemeinsam die Menschen auf, an die Du Dich in einem Notfall wenden würdest: Wer kann helfen? Feuerwehr, Krankenwagen, Nachbar*innen? Zu wem könntest Du gehen und wer muss über den Notfall schnell informiert werden? Familie, Freunde, Nachbar*innen?
2. Besprecht mit diesen Menschen, wer wann gut zu erreichen ist und bedenkt, dass Notfälle auch zu ungünstigen Zeiten, z. B. mitten in der Nacht, auftreten könnten. Notiert alle wichtigen Adressen und Telefonnummern gut sichtbar, z. B. am Kühlschrank oder der Eingangstür.

3. Besprecht gemeinsam, was in einem Notfall zu tun ist. Notfälle sind oft nicht absehbar, aber viele Dinge sind leichter zu bewältigen, wenn man weiß, was man tun kann.

- Was könnte ein wahrscheinlicher Notfall sein und wie sieht das aus?
- Welche Schritte könntest Du allein unternehmen und wozu benötigt es Hilfe von anderen?
- Wo sind notwendige Medikamente zu finden?
- Wen kontaktierst Du in welchem Fall, zu welcher Uhrzeit?
- Wo liegt die Krankenkassenkarte?
- Gibt es eine Patientenverfügung und wo ist sie?
- Wie geht es für Dich weiter, wenn die Person im Krankenhaus bleiben muss?

Es kann sinnvoll sein, im Vorfeld bereits eine Notfalltasche zu packen mit den wichtigen Medikamenten, dem Medikamentenplan und ausreichend Kleidung sowie Bargeld, falls beispielsweise eine Taxifahrt notwendig ist.

Ein Notfall ist ein Ausnahmezustand, den Du nicht alleine bewältigen musst!

Damit Du während eines Notfalls trotzdem nicht den Kopf verlierst, versuche bewusst Dich zu beruhigen, indem Du ruhig und langsam ein- und ausatmest und Dich an den Plan hältst, den Ihr gemeinsam erstellt habt.



TIPP #5: HIER BEKOMMST DU UNTERSTÜTZUNG

WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE

- Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene mit kranken Familienmitgliedern – persönlich, telefonisch und online.
- ☎ 030 612 024 82 📍 Außerdem Infos & Tipps auf der Website.

NUMMER GEGEN KUMMER

- Wenn Du mal reden willst oder nicht weiterweißt.
- ☎ 116111

DU BRAUCHST GANZ SCHNELL HILFE UND
FÜHLST DICH IN EINER KRISE?

- Jugendnotdienst Berlin
- ☎ 030 610 062
- Berliner Krisendienst
- 📍 www.berliner-krisendienst.de



IN BERLIN PFLEGEN CA. 7% DER KINDER
UND JUGENDLICHEN ZWISCHEN 10-19 JAHREN
EIN FAMILIENMITGLIED.
DAS SIND 1-2 SCHÜLER*INNEN IN JEDER KLASSE!

DU BIST NICHT ALLEINE!

480.000 Jugendliche in Deutschland sind wie Du

YOUNG CARERS:

Junge Menschen, die sich um ein Familienmitglied mit einer Krankheit oder Behinderung kümmern.

Wir unterstützen Dich gern! Schreib an:

WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE



echt-unersetzlich@diakonie-stadtmitte.de



facebook.de/echtunersetzlich



instagram.com/echt_unersetzlich



030 612 024 82



Diakonie 

Diakonisches Werk
Berlin Stadtmitte e.V.

ECHT
UNERSETZLICH

Gefördert durch

Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

be  **Berlin**

AOK
Zur Gesundheitskasse