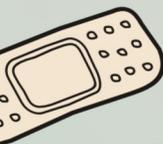




ECHT  
UNERSETZLICH



# DO YOU CARE?



INFOS UND TIPPS FÜR JUNGE MENSCHEN, DIE  
SICH UM FAMILIENMITGLIEDER MIT EINER  
KRANKHEIT ODER BEHINDERUNG  
KÜMMERN

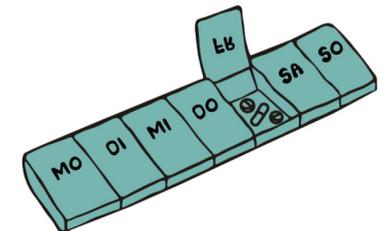




Viele junge Menschen, die mit chronisch kranken oder behinderten Familienmitgliedern zusammenleben, merken oft nicht, dass sie Verantwortung und Pflege übernehmen.

DIESE GROBE VERANTWORTUNG ZU TRAGEN, IST NICHT IMMER LEICHT.

Mit dieser Broschüre wollen wir Dir und 480.000 anderen ‚pflegenden‘ jungen Menschen in Deutschland, sogenannten ‚**Young Carers**‘, Infos und Tipps anbieten, wie Ihr mit der Situation umgehen könnt und wo Ihr Unterstützung bekommt.





Vielleicht hilfst Du schon zu Hause mit, solange Du Dich erinnern kannst. Du bist daran gewöhnt, es ist normal. Vielleicht war Deine Hilfe aber auch ganz plötzlich nötig, nachdem jemand in Deiner Familie (ein Elternteil, Großeltern- teil, Geschwister) einen Unfall hatte oder überraschend krank wurde.

*PFLEGE BEDEUTET NICHT IMMER NUTZ, 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 im Haushalt, bei der Organisation von Arztterminen, beim Geben von Medikamenten und bei der Körperpflege. Und wir meinen auch, dass Du mit- fühlst, zuhörst, Dir Sorgen machst und Du Dich verant- wortlich fühlst. Manchmal fühlst Du Dich auch schlecht und hast das Gefühl, diesen Menschen nicht alleine lassen zu können.



„MEINE MUTTER IST NOCH JUNG UND ES IST SCHWER FÜR SIE, NUN BEHINDERT ZU SEIN. OFT MUSS ICH SIE AUFHEITERN UND GUTE STIMMUNG VERBREITEN. DAS FÄLLT MIR MANCHMAL SCHWER. BESONDERS AN DEN TAGEN, AN DENEN ICH SELBST SCHLECHT GELAUNT BIN“

EMMA, 14

# WERT? 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? (BEISPIELSWEISE DAS KÜMMERN 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 DICH VORBEI. VIELE JUNGE MENSCHEN MACHEN SICH IN SOLCHEN SITUATIONEN SORGEN ODER FÜHLEN SICH GESTRESST, WÜTEND ODER TRAUERLICH. REDE DAZÜBER MIT DEINER FAMILIE ODER MIT EINER BERATUNGSSTELLE ODER VERTRAUENS-PERSON - ADRESSEN FINDEST DU AUF SEITE 25.

# 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 MEDIKAMENTENGABE
- BEIM ESSEN
- BEIM AUFSTEHEN ODER GEHEN

### 2. FÜRSORGE UND SICHERHEIT

- AUF DIE PFLIEGERBEDÜRFTIGE 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 UND 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!



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

Louis, 22

## GUTE UND SCHWERE SEITEN

Viele junge Menschen, die sich um ein Familienmitglied kümmern, sagen, dass es gute und schwere Seiten an der (Pflege-)Verantwortung gibt. Du willst einerseits helfen und etwas bewirken. Das kann andererseits bedeuten, dass Du weniger freie Zeit oder mehr Stress als Deine Freunde hast. **Pflegeverantwortung** 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/IHR.
- 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, Du kannst nicht die Dinge machen, die andere in Deinem Alter machen: Freunde treffen, in einem Sportverein sein, einen Nebenjob haben oder mit den Hausaufgaben fertig sein. Einfach für Dich sein und Dich treiben lassen, das gibt es bei Dir nicht.
- 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.
- 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.





„DIE HÖHEN UND TIEFEN MEINES OPAS ÜBER-  
TRAGEN SICH AUF MICH. ES KANN WIE EINE  
ACHTERBAHN SEIN.“

KASIM, 13

# TIPP # 1

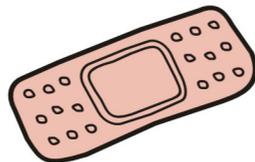
**ACHTE AUF DICH!** DU BIST AUCH WICHTIG!

**ACHTE AUF DEINE GEFÜHLE UND GEDANKEN,** sie geben Dir wertvolle Hinweise darauf, was Du brauchst und wie es Dir geht.

**ACHTE AUF DEINEN KÖRPER,** er begleitet Dich Dein ganzes Leben und hat es verdient, dass Du sorgsam mit ihm bist. Dein Körper zeigt Dir deutlich, ob Dir Dinge guttun oder nicht.

**ACHTE DARAUF, OB ES DIR GUT GEHT ODER NICHT**

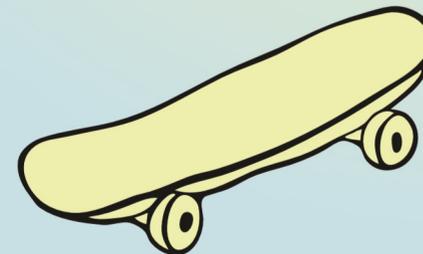
Es kann sehr anstrengend sein, sich um einen Menschen mit Krankheit oder Behinderung zu kümmern. Es ist okay, manchmal traurig, wütend oder genervt zu sein.



Du kannst Dir Deine Gefühle wie auf einer Wippe vorstellen, auf der sich Anspannung und Entspannung das Gleichgewicht halten. Wenn die Belastung zu groß ist, hängt die Wippe fest. Dann kommen negative Gedanken, Ängste, Sorgen immer wieder. Dein Körper zeigt Dir das vielleicht mit Rücken- oder Bauchschmerzen, Verspannungen oder Kopfschmerzen.

## FRAGEN

- 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 MIT, SCHWIERIGE SITUATIONEN ZU MEISTERN?
- WELCHE GEDANKEN TRÖSTEN MICH ODER MACHEN MITZ HOFFNUNG?



# TIPP # 2

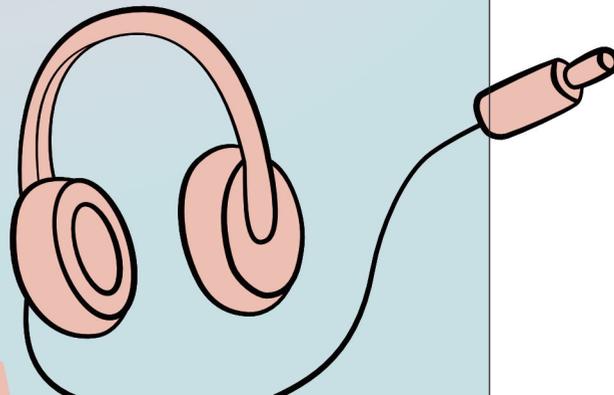
## ZEIT FÜR DICH! NIMM SIE DIR!

Momente nur für Dich sind wichtig, damit Du auf Dich achten kannst. Nimm Dir Zeit, um in Dich hineinzuhören, Deine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Es ist völlig in Ordnung, wenn Du alleine sein möchtest. Die Tür zu Deinem Zimmer zu schließen oder aus der Wohnung rauszugehen, ist total okay!



## FRAGEN

- GIBT ES MOMENTE, IN DENEN DU NUR FÜR DICH SEIN KANNST?
- WANN HAST DU DAS LETZTE MAL EINEN SPAZIERGANG GEMACHT UND DABEI DEINE LIEBLINGSMUSIK GEHÖRT?
- ODER EINFACH NUR AUF DEM BETT GELEGEN UND DICH AUSGERUHT?



„MANCHMAL SCHÄME ICH MICH AUCH EIN BISSCHEN FÜR UNSERE SITUATION UND HABE ANGST VOR DER ZUKUNFT. IN DER BERATUNG HABE ICH GELEHRT, DASS ES AUCH WICHTIG IST, DASS ICH MICH UM MICH KÜMMERE UND MICH EINE AUSZEIT VON ZU HAUSE NEHME.“

LAILA, 15

# TIPP # 3

TREDEN HILFT! WIRKLICH!

TREDE 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.



SAG IN DER SCHULE, AUSBILDUNG ODER UNI BESCHIED!

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 Dir 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 # 4

## EINEN NOTFALLPLAN ERSTELLEN

Im Notfall ist niemand gerne 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. Welche wichtigen Menschen möchtest Du im Notfall erreichen? Notiere deren Telefonnummer.

Wir Berater\*innen von **www.echt-unersetzlich.de** unterstützen Euch gerne dabei.



## FRAGEN

- WELCHE SCHRITTE KÖNNTEN WÄHREND EINES NOTFALLS WICHTIG SEIN? WOBEI BENÖTIGST DU HILFE VON ANDEREN?
- WO LIEGEN WICHTIGE UNTERLAGEN/PAPIERE?
- WER KÜMMERT SICH UM DICH, WENN DEIN/DEINE ANGEHÖRIGE\*IN IM KRANKENHAUS BLEIBEN MUSS?
- GANZWICHTIG: NIMM DIR EINE VERTRAUTE PERSON ZUR UNTERSTÜTZUNG, DU MUSST EINE NOTFALLSITUATION NICHT ALLEINE BEWÄLTIGEN.



# TIPP # 5

INFORMATIONEN HELFEN!



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 oder Euren Hausarzt.

Niemand sollte alles alleine 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](http://www.echt-unersetzlich.de), dem Jugendamt oder den Pflegestützpunkten, was für Deine Familie und Dich in Frage kommen kann.

# TIPP # 6

HIER BEKOMMST DU  
UNTERSTÜTZUNG IN BERLIN

[WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE](http://WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE)

Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene mit kranken Familienmitgliedern – persönlich, telefonisch und online.

 030 612 024 82

 0157 80 60 27 60

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?

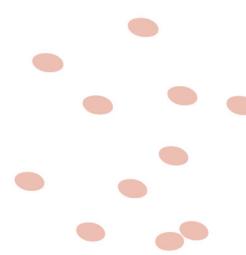
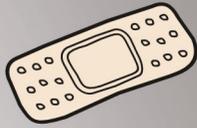
Jugendnotdienst Berlin

 030 610 062

Berliner Krisendienst (ab 18 Jahren)

 [www.berliner-kristendienst.de](http://www.berliner-kristendienst.de)





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



# DU BIST NICHT ALLEINE!

480.000 JUGENDLICHE IN DEUTSCHLAND SIND  
WIE DU **YOUNG CARERS**:

JUNGE MENSCHEN, DIE SICH UM EIN FAMILIEN-  
MITGLIED MIT EINER KRANKHEIT ODER BE-  
HINDERUNG KÜMMERN.

Wir unterstützen Dich gerne!



-  [www.echt-unersetzlich.de](http://www.echt-unersetzlich.de)
-  [echt-unersetzlich@diakonie-stadtmitte.de](mailto:echt-unersetzlich@diakonie-stadtmitte.de)
-  [facebook.de/echtunersetzlich](https://facebook.de/echtunersetzlich)
-  [instagram.com/echt\\_unersetzlich](https://instagram.com/echt_unersetzlich)
-  030 612 024 82
-  0157 80 60 27 60



Träger:

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Berlin Stadtmitte e.V.

**Pflege  
inNot**



Förderer:

Senatsverwaltung  
für Wissenschaft, Gesundheit,  
Pflege und Gleichstellung

**BERLIN**



**AOK** 