



Young Carers erkennen und unterstützen

Es gibt verschiedene Anzeichen, woran erkennbar ist, ob jemand ein Young Carer ist, nämlich eine junge Person mit einer Betreuungsrolle gegenüber Familienangehörigen aufgrund eines gesundheitlichen Problems. Mit der Checkliste auf dieser Seite bieten wir Ihnen ein Instrument, das Sie dabei unterstützt, Young Carers zu identifizieren.

Denken Sie daran, dass vergleichbare Belastungen bei Young Carers zu sehr unterschiedlichen Verhaltensweisen führen können. Ebenso sind die Lebensumstände von Young Carers sehr unterschiedlich. Aus diesen Gründen treffen die Punkte der Checkliste nicht auf jeden Young Carer zu, ebenso wenig ist die Checkliste als abschliessend zu verstehen.

Die Checkliste dient vielmehr dazu, erste Anhaltspunkte zu geben und den Blick für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Carer-Rolle zu schärfen.

Wenn Sie auf der folgenden Checkliste mehrere Punkte ankreuzen, dann ist der nächste Schritt, ein persönliches Gespräch mit der betreffenden jungen Person zu suchen und bei Bedarf Unterstützungsangebote anzubieten. Anregungen dazu finden Sie nach der Checkliste.

Die Checkliste stammt aus dem Handbuch für Fachkräfte «Wenn Jugendliche sich um kranke Angehörige kümmern» (in leicht gekürzter Form): [Handbuch_pflegende-Kinder-und-Jugendliche-2019_web.pdf](https://www.hochschule-gesundheit.ch/de/Handbuch_pflegende-Kinder-und-Jugendliche-2019_web.pdf) ([echt-unersetzlich.de](https://www.hochschule-gesundheit.ch/de/Handbuch_pflegende-Kinder-und-Jugendliche-2019_web.pdf))

Verhalten:

- ☐ Sie stellen eigene Bedürfnisse zurück.
- ☐ Sie sind häufig müde oder haben öfters Kopfschmerzen.
- ☐ Sie wirken traurig und belastet oder „funktionieren“ nur.
- ☐ Sie zeigen körperliche Beschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen vom häufigen Heben der erkrankten Person.
- ☐ Sie verhalten sich sehr angepasst und unauffällig.
- ☐ Sie sprechen nicht gern über die Situation zu Hause.

Lebensgestaltung:

- ☐ Sie verbringen kaum Zeit mit Freunden oder haben wenig Freunde.
- ☐ Sie können sich ein eigenes Leben entfernt von der Familie kaum vorstellen.

Schule:

- ☐ Sie kommen häufig zu spät zur Schule oder fehlen ganze Tage oder Wochen ohne ersichtlichen Grund.
- ☐ Sie zeigen plötzliche Veränderungen bei den schulischen Leistungen oder in der Konzentrationsfähigkeit.
- ☐ Sie nehmen häufig nicht an ausserschulischen Aktivitäten und Klassenfahrten teil.
- ☐ Sie kommen häufig zu spät zur Schule oder fehlen ganze Tage oder Wochen ohne ersichtlichen Grund.



Verantwortung und Kompetenzen:

- ☐ Sie sind über Themen, wie Ernährung, Haushaltsführung, Krankheit und Pflege gut informiert.
- ☐ Sie fallen durch ein ausgeprägt einfühlsames, empathisches und hilfsbereites Verhalten auf.
- ☐ Sie bringen jüngere Geschwister zur Schule und holen sie ab.

Gespräch suchen und Unterstützungsangebote

Haben Sie auf der obigen Checkliste mehrere Punkte angekreuzt? Der nächste Schritt ist nun, ein persönliches Gespräch mit der betroffenen Person zu suchen, um herauszufinden, ob ihre Rolle als Young Carer oder andere Herausforderungen der Grund für die Auffälligkeiten sind.

Fragen Sie vorsichtig nach, ob in der Familie oder im Umfeld unterstützungsbedürftige Personen leben, und ob der*die Jugendliche in die Betreuung involviert ist.

Falls Sie vermuten, dass dies der Fall ist, empfehlen wir Ihnen, weitere Gespräche, eine Beratung oder konkrete Hinweise auf vorhandene Unterstützungsangebote anzubieten.

Wertvolle Angebote:

- Andere Young Carers treffen:
kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers/Treffen
- Konkrete Unterstützungsangebote: feel-ok.ch/yc5
- Rat und Infos auf feel-ok.ch/yc-startseite