



Für Erwachsene: Lesen Sie bitte die Anleitung auf Seite 3 und entfernen Sie diese Anmerkung, bevor Sie die Seite 1 und 2 für Jugendliche drucken.

Arbeitsblatt

YOUNG CARERS

Young Carers sind zwischen uns. Wer sind sie? Welche Aufgaben haben sie? Mit welchen Herausforderungen müssen sie sich auseinandersetzen? Was sind die positiven Aspekte ihrer Rolle? Lernen wir Young Carers besser kennen.

Definition und Verbreitung



feel-ok.ch/yc



1. Wer sind Young Carers?

Wähle die dazu passende Antwort:

- ☐ Young Carers sind Jugendliche mit besonders guten Englischkenntnissen.
- ☐ Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die Familienangehörige / Nahestehende mit einer Erkrankung oder einer Beeinträchtigung regelmässig pflegen oder betreuen.
- ☐ Young Carers sind junge Menschen, die sich ausschliesslich für den Pflegeberuf in Spitälern, in Altersheimen oder in ähnlichen Einrichtungen entschieden haben.

2. Wenn du 100 junge Menschen triffst, wie viele davon sind Young Carers (gemäss Statistiken)?

Wähle die dazu passende Antwort:

- ☐ 2 von 100
- ☐ 4 von 100
- ☐ 6 von 100
- ☐ 8 von 100

3. Wie lautet die deutsche Übersetzung von «Young Carers»?

Wähle die dazu passende Antwort:

- ☐ Junge Betreuer*innen
- ☐ Junge Automechaniker*innen
- ☐ Junge Freiwillige

Aufgaben



feel-ok.ch/yc



4. Fülle die Textlücken aus:

Typische Aufgaben von Young Carers sind:

- Hilfe im (Kochen, Waschen, Einkaufen, ...)
- Pflege und Betreuung (Hilfe beim An- und Aus, Körperpflege, Hilfe mit Medikamenten, ...)
- Aufgaben (Hilfsmittel organisieren, Termine planen, ...)
- Gesellschaft , aufmuntern, Sicherheit geben
- Auf Geschwister oder andere Familien aufpassen



Verzicht



feel-ok.ch/yc2



5. Auf welche Tätigkeiten, die Jugendliche in der Regel gerne machen, verzichten manche Young Carers, weil sie dafür zu wenig Zeit haben? Nenne mindestens 2 davon.

Die gute Seite



feel-ok.ch/yc3



6. Über welche positiven Aspekte ihrer Rolle berichten die Young Carers? Nenne mindestens 2 davon.

Anregungen



feel-ok.ch/yc4



7. Wenn Young Carers wegen ihrer Aufgaben oder ihrer Rolle überfordert sind, wie kann ihre Belastung reduziert werden? Nenne mindestens 3 Anregungen.

Gute Websites



feel-ok.ch/yc5



8. Welche Websites sollten Young Carers kennen, weil sie Anregungen oder Unterstützung für Kinder und Jugendliche mit Betreuungsaufgaben bieten? Mehrere Webadressen sind für Young Carers empfehlenswert.

- ☐ feel-ok.ch/yc
- ☐ du-bist-du.ch
- ☐ lilli.ch
- ☐ young-carers.ch
- ☐ spitex.ch
- ☐ entlastungsdienst.ch
- ☐ careum-hochschule.ch
- ☐ radix.ch
- ☐ 147.ch
- ☐ samariter.ch
- ☐ kinderseele.ch/angebote/beratung

Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...



Young Carers

careum

Careum
Hochschule Gesundheit
Teil der Kalaidos Fachhochschule

feel-ok.ch
Feuer und Flamme für deine Gesundheit.

ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - ERG.5.5

Ziel und Zielgruppe	1. Das Arbeitsblatt hat als Ziel, Jugendliche für das weit verbreitete Phänomen der Young Carers zu sensibilisieren. Damit will man erreichen, dass sie Verständnis für die Situation von Young Carers aufbringen und befähigt werden, Freund*innen in dieser Situation zu unterstützen. 2. Für Young Carers - ihrerseits - ist inklusiv und wohltuend, wenn sie spüren, dass ihre Situation thematisiert und ihre Rolle respektiert wird. 3. Das Arbeitsblatt ist für junge Menschen ab 10 Jahren geeignet. Die Jugendlichen arbeiten weitgehend selbstständig.
Zeit	4. Für den Einsatz benötigt man etwa 30 bis 45 Minuten.
Ihre Rolle	5. Ihre Rolle besteht darin, den Auftrag zu erklären und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll. 6. Falls Sie in der Gruppe eine junge Person kennen, die eine Young Carer-Rolle in der Familie hat, fragen Sie sie privat vor dem Einsatz, ob sie bereit ist, von ihrer Erfahrung zu berichten und Fragen der Kolleg*innen zu beantworten.
Materialien	7. Wenn Sie eine Gruppe mit z.B. 20 Schüler*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 und 2, nachdem Sie das Kästchen mit dem orangefarbenen Hintergrund entfernt haben. 8. Entweder dürfen die Jugendlichen Smartphones / Tablets nutzen, um die vorgeschlagenen Seiten zu konsultieren oder Sie drucken die verlinkten Seiten auf Papier, damit die Jugendlichen Zugang zu den benötigten Informationen haben.
Einsatz	9. In einer ersten Runde beantworten die Jugendlichen die Fragen des Arbeitsblattes selbstständig. 10. In einer zweiten Runde prüfen die Jugendlichen in kleinen Gruppen, dass sie die Fragen korrekt beantwortet haben. 11. Am Ende verteilen Sie das Lösungsblatt oder geben die Lösungen bekannt, die Sie auf den nächsten 2 Seite finden. 12. Falls Sie in der Gruppe eine*n Young Carer haben, die*der bereit ist, über ihre*seine Erfahrung zu berichten, könnte dies nun der richtige Zeitpunkt sein, um ihr*ihm das Wort zu geben. 13. Fragen Sie am Ende des Einsatzes, was die Jugendlichen gelernt haben und was sie sich dabei merken möchten.
Tipp	14. Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich mit dem Thema «Young Carers» gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 20 Minuten zu investieren, um selbst die Fragen des Arbeitsblattes zu beantworten.



Lösungsblatt

Die Frage	Antworten	
1. Wer sind Young Carers?	Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die Familienangehörige / Nahestehende mit einer Erkrankung oder einer Beeinträchtigung regelmässig pflegen oder betreuen.	 feel-ok.ch/yc 
2. Wenn du 100 junge Menschen triffst, wie viele davon sind Young Carers (gemäss Statistiken)?	8 von 100 (8%)	
3. Wie lautet die deutsche Übersetzung von «Young Carers»?	Junge Betreuer*innen	
4. Fülle die Textlücken aus:	Typische Aufgaben von Young Carers sind: - Hilfe im 8 Haushalt (Kochen, Waschen, Einkaufen, ...) - Pflege und Betreuung (Hilfe beim An- und Aus6 ziehen, Körperpflege, Hilfe mit Medikamenten, ...) 15 Administrative Aufgaben (Hilfsmittel organisieren, Termine planen, ...) - Gesellschaft 7 leisten, aufmuntern, Sicherheit geben - Auf Geschwister oder andere Familien10 angehörige aufpassen	
5. Auf welche Tätigkeiten, die Jugendliche in der Regel gerne machen, verzichten manche Young Carers, weil sie dafür zu wenig Zeit haben?	Mögliche Antworten: - Auf Hobbies verzichten (z.B. Training, Musikprobe, usw.) - Auf Treffen mit Freund*innen verzichten - Auf Erholung und Auszeit für sich verzichten (um Musik zu hören, zu gamen usw.) - Auf den Wunschberuf verzichten (man überlegt sich, welcher Job das Beste für das soziale Umfeld ist, anstatt eigene Interessen und Fähigkeiten zu berücksichtigen).	 feel-ok.ch/yc2 
6. Über welche positiven Aspekte ihrer Rolle berichten die Young Carers?	Mögliche Antworten: - Die Erfahrung als Young Carer prägt die Persönlichkeit, macht dich stärker, lässt dich als Mensch wachsen. - Das Gefühl haben, etwas Gutes zu tun, weil man jemandem hilft. - Man lernt Dinge zu schätzen, die man sonst als selbstverständlich nehmen würde, wenn man nicht eine beeinträchtigte Person in der Familie hätte.	 feel-ok.ch/yc3 



	• Man lernt empathisch und fürsorglich zu sein sowie Verständnis zu haben. • Man erwirbt Fähigkeiten, die oft andere Gleichaltrige nicht haben (Kochen, Rasen mähen, Wäsche waschen, putzen, organisieren, priorisieren usw.)	
7. Wenn Young Carers wegen ihrer Aufgaben oder ihrer Rolle überfordert sind, wie kann ihre Belastung reduziert werden?	Mögliche Antworten: • Das Gespräch mit der Lehrperson, mit einer Fachperson der Schulsozialarbeit oder einer anderen Person aus dem Ausbildungsbereich suchen, um Lösungen zu besprechen (z.B. Ausnahmeregelungen). • Mit der Familie besprechen, wie Betreuungsaufgaben zwischen den Familienmitgliedern anders verteilt werden können. • Externe Hilfe für die Übernahme von Aufgaben suchen (z.B. Verwandte, Spitex...). • Andere Young Carers kennenlernen, um sich mit ihnen auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. • Lernen mit Stress umzugehen (Sport, Entspannungsübungen, genügend schlafen...). • Die Telefonnummer 147 anrufen, um mit einer Fachperson kostenlos und anonym zu reden. • Mit einem Freund * einer Freundin oder sonst mit einer vertrauenswürdigen Person über die eigenen Sorgen sprechen. Reden bringt Erleichterung.	 feel-ok.ch/yc4 
8. Welche Websites sollten Young Carers kennen, weil sie Anregungen oder Unterstützung für Jugendliche mit Betreuungsaufgaben bieten?	☒ feel-ok.ch/yc (Infos für Young Carers) ☐ du-bist-du.ch (Beratung und Infos für queere Jugendliche) ☐ lilli.ch (Beratung u.a. zu Beziehungsfragen) ☒ young-carers.ch (Tipps für und Austausch mit Young Carers) ☒ spitex.ch (Hilfe für Betreuung) ☒ entlastungsdienst.ch (Hilfe für Betreuung) ☐ careum-hochschule.ch (Website der Careum Hochschule Gesundheit) ☐ radix.ch (Website der Trägerschaft von feel-ok.ch) ☒ 147.ch (Beratung für Jugendliche) ☒ samariter.ch (u.a. erste Hilfe-Kurse) ☒ kinderseele.ch/angebote/beratung (Beratung für Jugendliche)	 feel-ok.ch/yc5 