

Die Young Carers

Rund 8% der 10- bis 15-Jährigen in der Schweiz sind Young Carers, das sind über 40'000 Jugendliche. Das bedeutet: In fast jeder Schulklasse sitzen ein oder zwei Young Carers. Das sind viele und sie sind oft unsichtbar in unserer Gesellschaft.

Mit diesem Video der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX in Zusammenarbeit mit der Careum Hochschule Gesundheit möchten wir Sie für das Phänomen der Young Carers sensibilisieren und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit und mit feel-ok.ch Young Carers stärken können.

Definition

Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die regelmässig eine Person mit einer Krankheit oder Beeinträchtigung in der Familie oder im näheren Umfeld betreuen oder pflegen.

Die Young Carers helfen beim An- und Ausziehen, bei der Körperpflege, bei der Einnahme von Medikamenten, sie kochen, waschen, gehen einkaufen, leisten Gesellschaft, passen auf die Geschwister auf und übernehmen viele andere Aufgaben.

Positive Aspekte

Viele Young Carers berichten durchaus von positiven Aspekten ihrer Betreuungsaufgabe: z.B. das Gefühl, etwas Gutes zu tun, nützliche Fähigkeiten für die Ausbildung, schöne Momente mit der Familie und mit der betreuten Person, gut auf das Leben vorbereitet zu sein.

Belastungen

Es sollte jedoch nicht übersehen werden, dass das Leben als Young Carer auch grosse Belastungen mit sich bringen kann, wie z.B. medizinische Notfälle, den Druck, allen Verpflichtungen gerecht zu werden, die Angst um das Leben oder um die Gesundheit des betreuten Familienmitgliedes oder Schuldgefühle, wenn man sich Zeit für sich selbst nimmt.

Umfeld

Nicht nur die herausfordernde Situation in der Familie, sondern auch das soziale Umfeld kann das Leben der Young Carers belasten.

Dies kann der Fall sein, wenn die Lehrperson der Meinung ist, dass ein Young Carer die Hausaufgaben nicht gemacht hat, weil er oder sie keine Lust hatte. Stattdessen musste er oder sie zu Hause viel helfen.

Das können die abwertenden Sprüche sein, die die Kolleginnen und Kollegen über die Familie des Young Carers machen, weil sie anders ist als die anderen Familien.

Dies können Freundinnen und Freunde sein, die kein Verständnis dafür haben, wenn der Young Carer keine Zeit hat, mit ihnen etwas zu unternehmen.

Handeln

Aber...Sie können viel tun, um Young Carers zu stärken. Es beginnt damit, dass Sie sich bewusst sind, dass es unter den Jugendlichen, die Sie betreuen, wahrscheinlich auch Young Carers gibt und dass Sie für deren Lebenssituation und Herausforderungen sensibilisiert sind.

Indem Sie in Ihrem Arbeitsumfeld ein positives soziales Klima schaffen, haben Sie schon viel erreicht.

Darüber hinaus bietet feel-ok.ch verschiedene Instrumente an, um das Verständnis für das Leben der Young Carers in der Gruppe zu fördern oder sie gezielt zu unterstützen.

Selbstständige Auseinandersetzung

Auf feel-ok.ch können sich Jugendliche selbständig informieren. Sie erfahren, wer Young Carers sind, vor welchen Herausforderungen sie stehen und was sie tun können, wenn alles zu viel wird, welche Unterstützungsangebote sie entlasten und können sich über verschiedene Krankheitsbilder informieren.

Besonders belastend wird es, wenn die betreute Person nur noch kurze Zeit zu leben hat. 12 Young Carers in dieser schwierigen Situation haben dazu Fragen gestellt, die von der Careum Hochschule Gesundheit beantwortet wurden.

Wenn Sie Young Carers kennen, bitten wir Sie, auf die Kurzfassung dieser Rubrik zu verweisen. In dieser Kurzfassung erhalten Young Carers praktische Tipps, die Entlastung bringen und die Lebensqualität verbessern.

Videodidaktik

Sie können Young Carers stärken, indem Sie ein verständnisvolles soziales Klima in der Klasse schaffen. Dies kann durch eine Sensibilisierung für das Leben der Young Carers erreicht werden.

Dazu eignet sich das 4-minütige Video «Die Young Carers».

Begleitet wird das Video vom Arbeitsblatt «Fülle die Lücken aus». Verteilen Sie einfach die ersten drei Seiten der PDF-Datei in der Klasse. Auf der vierten Seite wird Ihnen erklärt, wie Sie das Arbeitsblatt und das Video einsetzen können. Ab Seite 5 finden Sie die Lösungen.

Abenteuerinsel

Abenteuerinsel ist das multithematische Programm von feel-ok.ch zur Förderung der personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen. Der Einsatz von Abenteuerinsel wird in einem Schulungsvideo erklärt, auf das ich gerne verweise, falls Sie sich für dieses Programm interessieren.

In diesem Schulungsvideo erfahren Sie, wie Sie mit der 5B-Methode von Abenteuerinsel, nämlich Begreifen, Befragen, Behalten, Bewerten und Beenden, die thematische Einheit zum Schwerpunkt «Young Carers» –wie auch alle anderen verfügbaren thematischen Einheiten von Abenteuerinsel - auf der Grundlage eines Peer-to-Peer-Ansatzes mit Ihrer Schulkasse behandeln können.

Checkliste

Verschiedene Anzeichen können darauf hindeuten, dass jemand ein Young Carer ist und möglicherweise Ihre Unterstützung braucht. Diese Anzeichen sind in einer Checkliste aufgeführt.

Wenn das Ergebnis dieser Checkliste darauf hindeutet, dass die junge Person eine Betreuungsaufgabe hat, die sie belastet, empfehlen wir, mit ihr ein persönliches Gespräch zu suchen und sie gegebenenfalls auf Unterstützungsangebote hinzuweisen.

SPRINT

SPRINT ist ein nützliches Instrument, mit dem Sie ohne grossen Aufwand herausfinden können, wie viele junge Menschen in Ihrer Schule oder Klasse Young Carers sind.

Mit SPRINT können Sie in wenigen Minuten eine professionelle Umfrage zu 20 Gesundheitsthemen durchführen.

Zuerst wählen Sie das Thema aus, das Sie interessiert, z.B. «Young Carers».

Anschliessend wählen Sie per Mausklick die Fragen aus, die die Jugendlichen in Ihrer Gruppe anhand eines Online-Fragebogens später beantworten werden. Nach Abschluss der Umfrage können Sie die Ergebnisse in verschiedenen Formaten in Ihrem Account herunterladen.

Die Nutzung von SPRINT ist kostenlos, schnell und einfach. Aber wie bei jedem Tool dauert es einige Minuten, bis man damit vertraut ist. Dazu eignet sich eine Online-Schulung.

Die Online-Schulung dauert fast 40 Minuten, aber alles, was Sie wissen müssen, um eine Umfrage durchzuführen, lernen Sie schon in den ersten 10 Minuten. Und dann können Sie schon Ihre erste Umfrage mit SPRINT z.B. zum Thema Young Carers realisieren.

Visitenkarte

feel-ok.ch bietet eine Visitenkarte mit Landingpage für Young Carers an. Junge Menschen, die den QR-Code auf der Visitenkarte einlesen, gelangen auf eine kurze Seite mit wichtigen Empfehlungen.

Wer mehr Informationen wünscht, kann dann direkt auf eine kantonale Version von feel-ok.ch mit regional relevanten Angeboten zugreifen, wie in diesem Beispiel für Young Carers im Kanton Aargau.

Sind Sie in der Schweiz tätig? Falls ja können Sie unsere Visitenkarten kostenlos unter der hier angegebenen Webadresse bestellen.

Danke

An dieser Stelle möchte ich der Abteilung Gesundheit vom Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau danken, welche die Erweiterung von feel-ok.ch mit dem Thema Young Carers finanziell ermöglicht hat.

Ebenso danke ich der Careum Hochschule Gesundheit und den Young Carers herzlich für die fachliche und jugendgerechte Begleitung dieses Projekts.

Und Ihnen danke ich, dass Sie das Video bis hier angeschaut haben, und ich grüsse Sie.