

Informationen

Pflegende Kinder und Jugendliche – Young Carer

Hintergrund

Wer wir sind

Das Netzwerk Young Carer Bremen ist ein freiwilliger Zusammenschluss von engagierten Fachkräften und anderen Interessierten aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Pflege und Bildung, denen eine größere öffentliche Wahrnehmung für das Thema Young Carer und bessere Unterstützungsangebote im Land Bremen wichtig sind.

Dieser Text soll das Selbstverständnis der Beteiligten darstellen und anderen Interessierten als erste Informationsquelle dienen. Das Netzwerk ist für Interessierte offen und freut sich über Mitwirkung.

1. Young Carer – einige Daten und Fakten

Rund 5,7 Mio Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig (aktuellster verfügbarer Stand: 2023). Unter ihnen, häufig noch unsichtbar, sind auch Kinder und Jugendliche. Studien zufolge betrifft das ca. 480.000 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren (KiFam-Studie, Uni Witten-Herdecke 2018). Sie kümmern sich um ihre kranken, pflegebedürftigen oder beeinträchtigten Eltern oder Großeltern oder Geschwister. Besonders zu beachten sind Kinder und Jugendliche mit psychisch kranken oder suchtbetroffenen Eltern, die in besonderer Form belastet sein können. Nicht wenige Kinder und Jugendliche wachsen auch mit behinderten Geschwistern auf und leisten dort pflegerische Hilfen. Bezogen auf eine Schulklasse können wir von ein bis zwei Schüler*innen ausgehen, die als Young Carer Angehörige pflegen.

Meist beginnen Kinder und Jugendliche bereits im Altern von 8 – 10 Jahren mit der Pflege Angehöriger. Im Durchschnitt dauert diese Pflegearbeit bis zu weiteren 12 Jahren an, wobei die Aufgaben mit zunehmendem Alter ansteigen und komplexer werden.

Welche Hilfen leisten Young Carer?

Young Carer übernehmen hauswirtschaftliche Tätigkeiten, betreuende (etwa für jüngere Geschwister, aber auch für die Pflegebedürftigen selbst), administrative und auch pflegerische Aufgaben wie sie erwachsene pflegende Angehörige durchführen.

Rund 50% der Young Carer leisten bis zu 10 Stunden Woche Carearbeit, etwa ein Drittel bis zu 20 Wochenstunden und immerhin 14% der Kinder und Jugendlichen kümmern sich zwischen 21 und 40 Wochenstunden um ihre pflegebedürftigen Angehörigen.

Dabei sind sie meist nicht die einzige Pflegeperson. Häufig unterstützen und entlasten sie andere Hauptpflegepersonen wie die gesunden Elternteile in deren Pflegearbeit. In vielen Fällen sind auch lokale Pflegedienste mindestens teilweise in die Pflege miteinbezogen.

In der Regel „erwarten“ Pflegebedürftige oder auch andere pflegende Angehörige nicht, dass Kinder und Jugendliche unterstützen oder mithelfen. Häufig sind es Kinder und Jugendliche selbst, die mittun möchten, einen familiären Beitrag leisten wollen. Sie beginnen in Pflegesituationen zu helfen, wenn sie erkennen, dass weitere Hilfe erforderlich ist. In manchen Fällen sind Kinder und Jugendliche aber auch die einzigen Pflegepersonen.

2. Zwischen Selbstwirksamkeit und Überforderung - Wie geht es Young Carern?

Zwischen „normaler“ familiärer Unterstützung und zu großer Belastung verläuft ein schleichender Übergang. Wenn Kinder und Jugendliche sehr stark in die häusliche Pflege eingebunden sind, beginnen sie häufig sich zurückzuziehen: von ihren Freunden, von gewohnten Freizeitaktivitäten aber auch von der Schule. Abwesenheit, mangelnde Konzentration im Unterricht, nachlassende Leistungen in der Schule und zunehmende soziale Isolation können Anzeichen für Überlastungen durch Pflegetätigkeiten sein. In manchen Fällen verbessern sich gar die Schulleistungen, weil die Schule eine Art Ausgleich zur familiären Pflegesituation darstellt.

Häufig bleiben pflegende Kinder und Jugendliche unentdeckt. Gründe dafür liegen auch darin, dass Pflege generell wenig sichtbar ist und eine Art Schattendasein führt. Auch in der Familie selbst kann Pflege zum Tabu-Thema werden. Dass Kinder und Jugendliche auch zu pflegenden Angehörigen gehören, ist gesellschaftlich kaum bekannt und daher werden Auffälligkeiten nicht einer solchen Ausgangslage zugeschrieben. Familien, und auch pflegende Kinder und Jugendliche suchen oft selbst keine Hilfe. Sie nehmen ihre Situation als selbstverständlich wahr oder sie ist für sie schambehaftet. Und sie sind in großer Sorge, dass ihre Familien auseinandergerissen werden oder unerwünschte Interventionen erfolgen, wenn ihre Situation bekannt wird.

Young Carer erleben sich selbst oft als wichtigen Teil ihrer Familie. Sie sind stolz auf das, was sie leisten und erleben eine starke Selbstwirksamkeit. Aber: der Weg in eine mögliche Überforderung erfolgt oft schleichend und für die betroffenen Kinder und Jugendlichen manchmal unbemerkt. Sie sind dann einerseits angewiesen auf die Erwachsenen in der Familie, auf die Hauptpflegepersonen und ein Einschreiten ihrerseits. Andererseits brauchen sie auch wachsame Erwachsene aus ihrem anderen Umfeld: Lehrkräfte, Sozialarbeiter*innen, Pfleger*innen des ambulanten Pflegedienstes, andere Erwachsene, die mögliche Auffälligkeiten beobachten. Auch Ärzt:innen und ihre Angestellten wie Medizinische Fachangestellte sollten erkrankte Eltern mit Kindern unter ihren Patient:innen erkennen und nach potenziell überfordernder Versorgungssituation zu Hause fragen.

Hilfen

3. Wie können wir helfen?

Damit betroffene Jugendliche sich verstanden und ernst genommen fühlen, ist es wichtig, über ein gewisses Maß an Hintergrundwissen zu verfügen. Als gute Lektüre ist hier das Handbuch „Wenn Jugendliche sich um kranke Angehörige kümmern“ (siehe unter „Materialien zum Thema“) empfehlenswert – es bietet einen überschaubaren und doch umfassenden Überblick.

3.1 Erster Schritt: Aufmerksamkeit – Respekt – Anerkennung

Zuerst einmal ist es wichtig, betroffenen Kindern und Jugendlichen Aufmerksamkeit zu schenken, ihnen die Möglichkeit anzubieten, über ihre Situation zu sprechen und sich zu entlasten.

Ein respektvoller und achtsamer Umgang mit Kindern und Jugendlichen ist auch bei diesem Thema wichtig. Dazu gehört, ihre eigenständige Persönlichkeit anzuerkennen, sie in ihren individuellen Entwicklungsanforderungen zu sehen und wohlwollend zu begleiten. Die jungen Menschen sollten aktiv in den Prozess einbezogen werden.

Wie vorgehen?

Da die Betroffenen nur selten die Initiative ergreifen, über die familiäre Pflegesituation zu sprechen, ist es gut, sie anzusprechen, wenn man meint entsprechende Anzeichen zu erkennen. Kinder und jüngere Jugendliche mit Pflegeverantwortung sind sich oft ihrer besonderen Rolle und Verantwortung nicht bewusst. Sie nehmen Gesprächsangebote meist an, wenn man ihnen das Außergewöhnliche ihrer Leistungen bewusstmacht und ihnen vermittelt, dass es gut ist, Unterstützung anzunehmen.

Junge Menschen mit Pflegeverantwortung sollten ernst genommen werden. Wir sollten zuhören und nicht werten, ihnen Zeit und Raum geben, sich zu äußern. Um sie vor einer zu großen Verantwortung und vor Überlastung und Erschöpfung zu schützen, sollte man in einem ersten Schritt Verständnis signalisieren und den Kindern und Jugendlichen Anerkennung zeigen. Im Pflege- und Gesundheitsbereich bedeutet das wertschätzendes Zuhören und Einbindung in Entscheidungen zur Pflegeplanung je nach individueller Situation und persönlicher Reife. Ähnlich, wie man es auch mit erwachsenen Angehörigen tun würde. Sichergestellt werden muss aber, dass die pflegenden Kinder und Jugendlichen ihre Hilfen zu Hause freiwillig erbringen und auch Nein sagen können. Das Wohl der pflegenden Kinder und Jugendlichen sollte bei allen Erwägungen im Vordergrund stehen.

Im schulischen Bereich bedeutet Zuhören auch wahrzunehmen, dass die Sorge, Ängste oder die übernommenen Aufgaben zu Hause Auswirkungen auf die schulische Teilhabe, Leistungen und Anwesenheit haben können. Hier ist die Entlastung durch Beratung (zu Hilfen, zu Beratungsstellen, etc.) sowie bei Bedarf Case Management im Sinne der Pflegeversicherung (§ 7a SGB XI) wichtig, auf die jeder Versicherte ein Recht hat. Im Beratungskontext – wie bei der Schulsozialarbeit – geben Fachkräfte durch das Zuhören im besten Fall den Kindern und Jugendlichen einen Raum, wo sie ohne Schuldgefühle über ihre Bedürfnisse sprechen können. Das ist sehr hilfreich!

Wichtig ist eine Sensibilität für die häusliche Versorgungssituation kranker und pflegebedürftiger Eltern auch seitens behandelnder Ärzt*innen und ihrer Angestellten (z.B. medizinische Fachangestellte). Sie sollten erkrankte Eltern mit potenziell minderjährigen Kindern durchaus fragen, wer die Hilfen oder Pflege zu Hause übernimmt.

3.2 Zweiter Schritt: Unterstützung ist wichtig!

Die meisten Erwachsenen, die als Kinder oder Jugendliche Angehörige gepflegt haben, sagen später, wie gerne sie Hilfe in Anspruch genommen hätten, wenn sie von ihr gewusst hätten.

Entlastung, wo Belastung groß wird

Wenn die Pflegeverantwortung belastet, soll das Ziel der Unterstützung sein, Aufgaben in der Familie neu zu verteilen und ggf. externe Dienste mit einzubeziehen. Dazu ist die Arbeit mit der gesamten Familie notwendig. In den meisten Institutionen kann solch komplexe Arbeit nicht geleistet werden. Daher ist es wichtig, dass Fachkräfte wissen, welche Unterstützungsangebote es gibt, um Kinder, Jugendliche und ihre Familie dahin weiterzuleiten.

In Bremen können Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche unterstützen, aber auch Pflegedienste oder das Jugendamt (s. Anhang).

Soziale Einrichtungen, Schulen und Anbieter von Gesundheits- bzw. Pflegeleistungen sollten nach außen zeigen, dass sie sich mit der Zielgruppe beschäftigen und sich Betroffene und ihre Familien

bei ihnen auf verständnisvolle Hilfe verlassen können. So erkennen die Kinder und Jugendlichen, dass ihre Situation Beachtung verdient, und sie diese leichter ansprechen können.

Um die betroffenen Kinder und Jugendlichen gut unterstützen zu können, ist es auch wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich Unterstützung zu holen. Die Begleitung pflegender Kinder ist nicht im Alleingang möglich, weshalb es wichtig ist, mit anderen Fachkräften zusammenzuarbeiten, und durchaus auch früh eine Fachberatung in Anspruch zu nehmen.

Das Thema Young Carer berührt uns also alle. Viele junge Menschen sind im „Schatten“ der eigenen Häuslichkeit aktiv in Hilfeprozesse eingebunden. Wenn sie überfordert sind, brauchen sie unsere Unterstützung – und wir Informationen! Bundesweit gibt es bereits einiges an Material für die jungen Menschen selbst, Eltern, pädagogische Kräfte und Beratungskräfte.

Materialien zum Thema

Folgende Materialien zum Thema sind nach unserer Erfahrung empfehlenswert:

Kostenfreie Literatur:

- "Wenn Jugendliche sich um kranke Angehörige kümmern" - Handbuch für Fachkräfte - Herausgeber: Pflege in Not" Stand Mai 2019 – Berlin. Download: https://www.echt-unersetzlich.de/wp-content/uploads/Handbuch_pflegende-Kinder-und-Jugendliche-2019_web.pdf
- "Junge Pflegende" - ZQP-Report - Berlin 2017 - ISBN 978-3-945508-18-3. Download: <https://www.zqp.de/produkt/junge-pflegende/>
- "Pflegerreport 2021 - Junge Menschen und Pflege. Einstellungen und Erfahrungen nachkommender Generationen" - Thomas Klie - DAK Band 35 (Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung) - Hamburg/Freiburg Oktober 2021 - ISBN 978-3-86216-858-3. Download: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/pflegerreport-2021-2501936.html#/>

Websites / Hintergründe:

- <https://www.pausentaste.de/> (Portal der Bundesregierung für Young Carer)

Sehr viele übergreifende Informationen bietet die Seite "Pausentaste" vom BMFSFJ. Hier können auch über zahlreiche andere Formate Informationen, PDF-Broschüren und Flyer bestellt bzw. heruntergeladen werden. Zielgruppe sind Young Carer selbst, aber auch für Eltern und Fachkräfte aus Pädagogik, Sozialer Arbeit, Pflege etc. bietet diese Plattform viele Anregungen und Materialien.

- <https://www.echt-unersetzlich.de/>

Umfangreiches Material der Berliner Beratungsstelle für Young Carer der Diakonie Berlin.

- <https://www.johanniter-superhands.de/>

"Was ist superhands? Hilfe und Rat für pflegende Kinder und Jugendliche" vom Wohlfahrtsverband „Die Johanniter“.

- <https://www.nummergegenkummer.de/>

Auch hier können sich Young Carer und Eltern kostenlos und anonym beraten lassen – die Beratungsstelle kann aber für alle Probleme und Belastungen jenseits der Pflege kontaktiert werden. Die Seite wird vom gemeinnützigen Verein „Nummer gegen Kummer e.V.“ betrieben. Die Hilfe wird auch auf Ukrainisch angeboten.

Die Telefonnummer für Kinder/Jugendliche lautet bundesweit: 116 111 (Montag – Samstag von 14:00 – 20:00 Uhr). Die Nummer für Erziehende lautet: 0800 111 0550.

Websites Betroffener/ehemaliger Betroffener

Es gibt auch Websites, die von (teils ehemaligen) Betroffenen selbst eingerichtet worden sind. Sie zielen einerseits auf konkrete Hilfen auf Peer-Ebene ab, wollen andererseits auch die Selbstorganisation von Young Carern befördern:

- <https://young-helping-hands.de>

Website einer ehemals Betroffenen, leistet Aufklärungsarbeit über pflegende Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.“

- <https://young-carers.de>

Website einer ehemals Betroffenen

Und in Bremen?

- **Selbsthilfegruppe Young Carer Bremen:** In Bremen gibt es aktuell eine Selbsthilfegruppe für Young Carer. Sie trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:30 – 18:30 Uhr im Bürgerhaus Obervieland, Alfred-Faust-Straße 4, 28279 Bremen. Kontakt über: Claudia Buß, Tel: 0176/35953506, bussclaudia710@gmail.com
- **Beratung** in schwierigen Lebenssituationen erhalten betroffene Kinder und Jugendliche in Bremen z.B. beim Mädchenhaus Bremen gGmbH (für Mädchen*) oder beim
- **Jugendamt:** Die Bremer Telefon-Hotline des Jugendamts zum Kinderschutz lautet: **0421 699 11 33** (rund um die Uhr erreichbar, auf Wunsch anonym)
- **Pflegedienste:** führen Beratungsbesuche bei allen Pflegebedürftigen durch, die ohne Beteiligung professioneller Pflege versorgt werden. Auch dort kann man Fragen stellen.

Netzwerk Young Carer Bremen – Stand 03/2025

- ASB Ambulante Pflege gGmbH (Botschafter Stefan Block)
- Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.
- Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen (BIVA e.V.) Bremen
- Claudia Buß
- Der Kinderschutzbund Landesverband Bremen e.V.
- Effect - Verbund selbstorganisierte Sozialprojekte und Beratungseinrichtungen gGmbH
- Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (LVG & AFS)
- Netzwerk Selbsthilfe Bremen e.V.
- Mädchenhaus Bremen gGmbH
- Senatorin für Kinder und Bildung
- Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz
- Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration

Kontakt zur AG Young Carer über

Eckhard Lotze

Freie Hansestadt Bremen

Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz

Abteilung 3 – Kommunale Kliniken, Pflege und Verbraucherschutz

Referat 31 Pflege, Heimrecht, Wohn- und Betreuungsaufsicht

Faulenstraße 9/15, 28195 Bremen

Tel: 0421/361-2886; Fax: 0421/496-2886

E-Mail: eckhard.lotze@gesundheit.bremen.de