

STATEMENT zum PRESSECLUB-FORUM „Young Carers“

6. Juni 2024, PresseClub München

Nadjila Bendig-Behrens, ehemalige Young Carerin und Pflegeexpertin, Host der Nachrichten- und Vernetzungsplattform „Young Carer Coach“

Mein Name ist Nadjila Bendig-Behrens. Als ich 20 Jahre alt war, hat sich mein von einem Tag auf den anderen komplett verändert. Gerade hatte ich die Schule abgeschlossen und war auf einer Backpacking-Reise, als ich die Nachricht erhalten habe, dass meine Mutter im Koma liegt. Es war nicht klar, ob sie überleben wird. Als sie dann aus dem Koma aufgewacht ist, war sie plötzlich ein Pflegefall. Sie saß im Rollstuhl, konnte sich an kaum etwas erinnern und ihr Kurzzeitgedächtnis war stark eingeschränkt.

Diese Situation war eine große Herausforderung für unsere Familie. Es war schlimm und schmerzhaft zu sehen, dass meine Mutter nicht mehr die gleiche Person war. Mein Vater und ich mussten nun Entscheidungen für sie treffen. Letztlich entschieden wir als Familie, dass sie in ein Pflegeheim ziehen sollte, weil eine 24h Betreuung notwendig war. Etwa drei Jahre später verstarb meine Mutter.

Ich war jung, hatte große Träume für mein Leben und dachte die Welt steht mir offen. Doch plötzlich war ich in einer Situation, in der ich erwachsen sein und für meine Mutter Entscheidungen treffen musste und meine eigenen Bedürfnisse teilweise hinten anstellte.

Diese Erfahrung hat dazu geführt, dass ich eine Ausbildung zur Krankenschwester zu machte, um kompetent mit Pflegekräften und Ärzten sprechen zu können. Danach studierte ich Gesundheits- und Pflegemanagement, um in diesem Bereich Expertin zu werden und pflegende Angehörige unterstützen wollte. Heute arbeite ich seit fünf Jahren in der Pflegeberatung. Ich berate berufstätige pflegende Angehörige und biete ihnen Schritt-für-Schritt-Unterstützung.

Genau diese Art von Unterstützung hätte ich mir damals in meiner eigenen Situation sehr gewünscht. Die Zeit als junge pflegende Angehörige hat mich herausgefordert und oft an meine Grenzen gebracht. Gleichzeitig bin ich dadurch sehr gewachsen und ich habe mich zu dem Menschen entwickelt, der ich heute bin. Und außerdem bin ich unendlich dankbar, dass meine Mutter nach dem Koma wieder aufgewacht ist und wir noch drei ganz besondere Jahre miteinander verbringen durften.

Was sind Young Carer?

In Deutschland gibt es über eine halbe Million Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die sich regelmäßig um hilfsbedürftige Angehörige kümmern. Im Durchschnitt sind das zwei Kinder pro Schulklasse. Young Carers übernehmen vielfältige Aufgaben, die oft unbewusst und als selbstverständlich angesehen werden. Diese Aufgaben sind Unterstützungstätigkeiten wie Aufräumen, Kochen sowie Begleitung zu Arztbesuchen oder sich um Geschwister kümmern. Aber auch die emotionale Unterstützung, indem sie z.B. der kranken Person Mut zusprechen, sie trösten und aufheitern. Oft verbindet man mit dem Wort „pflegenden Angehörige“ nur pflegerische Unterstützung wie Körperpflege oder Waschen. Darum geht es aber nicht. Es geht mehr in die Richtung Sorgearbeit, wie etwa sich Gedanken machen und den anderen begleiten, unterstützen.

Was sind die Herausforderungen für Young Carers in Deutschland?

Es fehlt ein griffiger Begriff eine Alternative zu Young Carer. Darunter können sich nur wenige etwas vorstellen. Und viele Jugendliche wissen nicht einmal, dass sie betroffen sind, und sie

werden von der Gesellschaft nicht gesehen. Z.B. von vielen Lehrkräften und Schulpsychologen, Ärzten, Pflegediensten und Krankenkassen. Young Carers und ihre Familien gehen oft nicht an die Öffentlichkeit, da sie Angst vor negativen Konsequenzen haben. In Deutschland gibt es aktuell nur wenige und vereinzelte Unterstützungsangebote für Young Carer. Besonders im Vergleich zu anderen Ländern, wie Großbritannien, Frankreich und vor allem den skandinavischen Ländern.

Die Pflegeverantwortung hat erhebliche Auswirkungen auf das Leben von Young Carers. Es können sich Rollen innerhalb der Familie verschieben, da Kinder in die Elternrolle schlüpfen. Young Carers sind ständig im „Stand-by“-Modus und die Krankheit des Familienmitglieds strukturiert ihren Tagesablauf. Dadurch ist für Freizeitaktivitäten wie etwa Freunde zu treffen wenig Platz. Auch wirkt sich die Lebenssituation oft auch auf die schulischen Leistungen aus, z.B. mehr Fehlstunden und weniger Zeit zum Lernen als Gleichaltrige ohne Pflegeverantwortung. Die dauerhafte Sorge um jemanden kann psychisch und körperlich stark belasten und krank machen. YC leiden häufig unter Schlafstörungen, Bauch-, Rückenschmerzen. Es kann aber auch ihre mentale Gesundheit gefährden und es kann zu Burnout oder Depressionen führen.

Zugleich gibt es positive Aspekte. Young Carers haben häufig starke Empathie und Mitgefühl, können sich gut in die Situationen Anderer hineinversetzen. Und sie sind Organisationstalente. Sie sind kommunikativ stark und übernehmen früh Verantwortung. Young Carers leisten Großes und verdienen Anerkennung und Unterstützung. Es ist wichtig, dass sie in der Gesellschaft sichtbar werden und die notwendige Unterstützung erhalten, um ihre wichtige Rolle ausüben zu können, ohne ihre eigene Gesundheit und Zukunft zu gefährden.

Genau das will die Nachrichten- und Vernetzungsplattform Young Carer Coach unterstützen. Träger von Young Carer Coach ist die An Deiner Seite - Gerhard und Gertrud Schmieder Stiftung. Wir wollen Bewusstsein schaffen, dass man in einer Pflegesituation nicht allein ist und dass es viele junge Menschen in Pflegeverantwortung gibt. Young Carer Coach soll ein Ort der Begegnung und des Austauschs werden.

Wo ist Young Carer Coach zu finden?

Auf allen Social-Media-Kanälen wie Instagram, Facebook, YouTube und TikTok. Hier gibt's Videos und Beiträge, zu Themen, die Young Carers beschäftigen, praktische Tipps zur Selbstfürsorge und auch Pflege, Interview mit Experten und Betroffenen, Veranstaltungen und noch vieles mehr! Und ich freue mich als ehemalige Young Carerin und heutige Pflegeexpertin gemeinsam mit dem Stiftungsteam fachliche Tipps an junge Menschen weiterzugeben. Auf der Website www.youngcarercoach.de werden Fachinformationen, Hilfsangebote und Termine für junge pflegende Angehörige und Organisationen veröffentlicht.

Ich freu' mich, dass Sie heute alle hier sind. Im Anschluss an dieses Gespräch gibt es den Markt der Möglichkeiten. Bei dieser Infomesse stellen sich verschiedene Organisationen vor, die Young Carers konkret unterstützen. Dazu gibt es eine Lesung und einen Talk mit ehemaligen Young Carers. Ich freue mich auf den Austausch. Und hoffe, dass eine Community aufgebaut wird. Denn Young Carers haben eine echte Super Power! Danke.

Kontakt über:

Petra Schmieder-Runschke

An Deiner Seite – Gerhard und Gertrud Schmieder Stiftung

E-Mail info@youngcarercoach.de

Mobil 0170 3435361