

Übersicht aktuelle Angebote für Young Carers und ihre Familien sowie für Fachkräfte

Überregional

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) Initiative „Pausentaste“ Nummer gegen Kummer	https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/hilfe-und-pflege/pausentaste-beratung-fuer-pflegende-kinder-und-jugendliche Portal der Initiative des BMFSFJ mit umfangreichen Linklisten sowie Material für Eltern und Fachkräfte https://www.pausentaste.de/ https://www.nummergegenkummer.de/
Young Carer Coach der An Deiner Seite-Stiftung	Digitale Nachrichten- und Vernetzungsplattform https://www.youngcarercoach.de/ https://www.instagram.com/youngcarercoach/
Young helping hands	Die Initiative für junge Pflegende leistet Aufklärungsarbeit über pflegende Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene: https://young-helping-hands.de/
„Echt-unersetzlich“	Kostenlose, anonyme Online-Beratung von jungen Menschen mit kranken oder behinderten Familienmitgliedern mit Sitz in Berlin https://www.echt-unersetzlich.de/wir-und-unser-angebot-fuer-pflegende-jugendliche/
Desideria Care	Online-Angebot Demenz-Buddies https://desideriacare.de/demenz-buddies
Pink kids	Informationsportal von Jugendlichen, deren eigene Mutter an Brustkrebs erkrankt ist/war. Mit Pink Kids Camp-Angebot https://www.pink-kids.de/
NACOA Deutschland: Hilfe für Kinder suchtkranker Eltern	Beratung und Informationen für Kinder von suchtkranken Eltern https://nacoa.de/
CODA d.a.ch. e.V. Coda = „child of deaf adult“, (hörende) Kinder gehörloser Eltern	Beratung und Freizeit-Camps für Kinder von Eltern mit Hörbeeinträchtigungen https://codadach.org/ sowie Angebote für betroffene Eltern
Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern	Ratgeber mit Checklisten: https://www.behinderte-eltern.de/Papoo_CMS/index.php?menuid=84

Bayern und München

Johanniter superhands	Info-Plattform für junge Kümmerer und Helfende https://www.johanniter-superhands.de
Menschen mit Behinderung als Eltern	Angebote für Elternassistenz https://www.schwanger-in-bayern.de/familie/behinderung/index.php
Lebensmut e.V.	Bergfüchse: Kindergruppe für 6 –14-Jährige mit einem an Krebs erkrankten oder verstorbenen Elternteil; in Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein e.V. https://www.alpenverein-muenchen-oberland.de/bergfuechse
Familiensprechstunde Lebensmut e.V.	#FreiRaum für Jugendliche mit krebserkrankten Eltern (13-18 Jahre) https://lebensmut.org/wir-helfen

Pflegeunterstützung Bayern

Fachstellen Demenz und Pflege Bayern	Lotsenfunktion zu Beratungsangeboten etc. in Bayern www.demenz-pflege-bayern.de
Pflegestützpunkte	Liste der Pflegestützpunkte: https://www.stmgb.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/pflegestuetzpunkte/
Fachstellen für pflegende Angehörige	Fachstellen-Finder https://www.stmgb.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/fachstellen_pflegende_angehoerige/ weitere Angebote zur Unterstützung im Alltag etc. https://www.demenz-pflege-oberbayern.de/angebots-landkarte
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention (StMGP)	Hinweis auf interministerielle Arbeitsgruppe „Young Carers“ https://www.stmgb.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/betreuung-und-pflege-durch-angehoerige/#toc_Young_Carers

Schule und Erziehungsberatung

Staatliche Schulberatungsstellen	Auflistung der Schulberatungsstellen www.schulberatung.bayern.de
Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)	Angebot vor Ort an den Schulen erfragen https://www.stmas.bayern.de/jugendsozialarbeit/jas/index.php
Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche	https://www.bke.de/bke/Beratungsstellensuche München: https://www.lag-bayern.de/erziehungsberatung/beratungsstellen/muenchen
#Da! Für Jugendliche der LAG für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung e. V.	Jugendberatung zu sämtlichen Themen https://da-fuer-jugendliche.de/de/
Krisendienst Psychiatrie Bayern	Soforthilfe rund um die Uhr bei seelischen Krisen jeder Art. https://www.krisendienste.bayern/
Kinderschutz Zentren	Beratungsstelle für Familien in belastenden Lebenssituationen, insbesondere bei Vernachlässigung https://www.kinderschutz-zentren.org/

Literatur-Empfehlungen

22 Bahnen von Caroline Wahl, 2023, DUMONT Buchverlag,
<https://www.dumont-buchverlag.de/buch/caroline-wahl-22-bahnen-9783832167240-t-5903>

Tildas Tage sind strikt durchgetaktet: studieren, an der Supermarktkasse sitzen, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern und an schlechten Tagen auch um die Mutter... und dann wirft Viktor sie aus der Bahn! Mitreißend und klug erzählt, ohne Kitsch, zeigt das Leben einer jungen Frau zwischen Liebe, Verantwortungsbewusstsein und Erwachsenwerden.

Oma, ich fahr schon mal den Rollstuhl vor! Als ich vom Enkel zum Pfleger wurde von Martin Frank, Rowohlt Verlag, <https://www.rowohlt.de/buch/martin-frank-oma-ich-fahr-schon-mal-den-rollstuhl-vor-9783499011269>

Der Kabarettist Martin Frank ist auf einem niederbayrischen Bauernhof aufgewachsen, und seine Großmutter ist seine wichtigste Bezugsperson. Als er gerade 19 ist, erleidet sie einen Schlaganfall und ist von heute auf morgen auf Pflege angewiesen – und Martin beschließt: Er wird sich um seine Oma kümmern. Rezension von Young Carer Coach: <https://www.youngcarercoach.de/aktuelles/detail/link-1-1-1-2-1/>

Tom passt auf Papa auf von Julika Stich, (Young Helping Hands), Das erste Kinderbuch über Young Carer, <https://young-helping-hands.de/kinderbuch/>, Rezension: <https://www.youngcarercoach.de/aktuelles/detail/link-1-1-2-1/>

Die erste halbe Stunde im Paradies von Janine Adomeit, Arche Verlag, Februar 2025

Als Kinder waren sich Anne und ihr älterer Bruder Kai sehr nah. Gemeinsam kümmerten sie sich jahrelang um ihre chronisch kranke Mutter, obwohl sie dafür noch viel zu jung waren. Später verlieren sich die Geschwister. Sie sind zu Opfern der Pflegesituation und wissen es nicht. Die Autorin zeigt mit ihrem eindringlichen Roman: Langjährige Pflege geht an niemandem spurlos vorüber. Und im Kindesalter prägt sie den weiteren Lebensweg.

<https://www.buecherwege-shop.de/die-erste-halbe-stunde-im-paradies-9783716000113>

Film-Empfehlungen

Pflegende Kinder, Sendung „Kreuz und quer“, ORF 2, 03.10.2023

<https://on.orf.at/video/14217706/15595536/verstecktes-phaenomen-pflegende-kinder>

Sofia, ihr Vater und ihre Pflege-WG, ARD, Sendung „Echtes Leben“, 23.07.24

<https://www.ardmediathek.de/video/echtes-leben/sofia-ihr-vater-und-ihre-pflege-wg/ard/Y3JpZDovL2Rhc2Vyc3RlMmRlL2VjaHRlcyBsZWJlbi8yMDI0LTA3LTlZlXzIzLTM1LU1FU1o>

Verlorene Kindheit? Wenn Kinder und Jugendliche pflegen, Doku „exactly“, MDR

investigativ, 26.03.2024, <https://www.youtube.com/watch?v=8BtLqetLouk>

Wie kommen Kinder und Jugendliche mit so viel Verantwortung in jungen Jahren zurecht? Wer hilft denen, die helfen? Und was machen die jungen Pflegenden von damals als Erwachsene heute? #exactly hakt nach.

Wir für immer, ARD, 11.09.2024, <https://www.ardmediathek.de/video/wir-fuer-immer/wir-fuer-immer/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLXNvcGhvcmtEtYzU2YzZmZnJiQmNi00Y2I3LThiNzMDhmMmFmMTA1NmRk>

Berührendes Familiendrama über Liebe und Abhängigkeit, intelligent und zart: Der 16-jährige Jann versucht seine Mutter Lina, die unter einer bipolaren Störung leidet, vor der Außenwelt abzuschirmen. Jann kämpft sich oft allein durch den Alltag von Schule, Nebenjob und Haushalt. Als die wunderschöne Selma auftaucht, gelingt es ihm immer weniger, das Geheimnis um seine Mutter zu wahren.

In my skin, preisgekrönte englische Serie, ARTE (verfügbar bis 14.01.2026)

<https://www.arte.tv/de/videos/120051-001-A/in-my-skin-staffel-1-1-5/>

Tragikomische Coming-of-Age-Serie mit spitzzüngigen Dialogen, die im schulischen Umfeld spielt und drastisch zeigt, wie das Leben eines jungen Mädchens aussehen kann, deren Mutter eine psychische Erkrankung hat. Die gewiefte Bethan versucht verzweifelt, ihre dramatischen Familienverhältnisse in der Schule und im Freundeskreis zu verheimlichen. Das gelingt ihr so lange, bis die Dinge aus dem Ruder laufen...