

Junge Pflegende

Informationen für Betreuer: Junge Pflegende

Ein junger Pfleger ist ein Kind oder eine junge Person unter 18 Jahren, deren Leben wegen der Notwendigkeit, sich um einen kranken oder behinderten Verwandten zu kümmern, eingeschränkt ist.

Junge Pflegepersonen übernehmen praktische und/oder emotionale Fürsorgeaufgaben, die normalerweise von einem Erwachsenen erwartet werden. Es gibt mindestens 200.000 junge Pflegende in Deutschland (geschätzt).

Einige Sorgen junger Pfleger

- Kann ich die Krankheit bekommen? Wird es mir passieren?
- Was löste es aus? War es meine Schuld? Warum wir?
- Kann ich etwas tun, um ihm/ihr zu helfen?
- Wird er/sie noch kränker werden oder sogar sterben?
- Wer wird sich dann um mich kümmern?
- Wie komme ich mit all diesen schwierigen Gefühlen klar?
- Wenn ich jemandem wie meinem Lehrer davon erzähle, werde ich später in ein Heim kommen?
- Wird das Geld reichen?
- Was soll ich im Notfall machen?

Alle diese Sorgen und Gedanken sind normal, und vielleicht bedrückt Sie sogar noch mehr.

Was kann helfen?

Reden!

Sprechen Sie mit jemandem wie Ihren Eltern, einem anderen Familienmitglied, Ihrem Lieblingslehrer, Ihren Freunden. Das erfordert manchmal Mut, aber oft kann sich ein Risiko auszahlen. Denken Sie darüber nach, wem Sie vertrauen können. Vielleicht möchten Sie aufschreiben, was Sie sagen möchten.

Das Internet

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, in Chatrooms sicher zu sein. Vereinbaren Sie mit Ihren Eltern Regeln darüber, was Sie im Internet tun können und was nicht. Dies spart spätere Diskussionen. Verwenden Sie nicht Ihren richtigen Namen, und geben Sie keine persönlichen Informationen wie Ihre Adresse oder Telefonnummer an.

Schule

Wenn Ihre Lehrer wissen, dass Sie jemanden zu Hause betreuen, können sie verständnisvoller sein und versuchen zu helfen. Einige junge Pflegende finden es leichter, wenn ihre Eltern die Schule informieren. Es ist wichtig, dass die Schule Bescheid weiß und möglicherweise einen Vertrauenslehrer hat, den Sie treffen können. Es kann sein, dass Sie gemobbt werden, da manchmal junge Pflegende ausgegrenzt werden. Damit sollte sich niemand abfinden!

Auf sich selbst aufpassen

Alle Pflegekräfte müssen ihre Batterien wieder aufladen! Was hilft Ihnen, sich weniger gestresst zu fühlen? Es kann Training sein wie beim Fußball, Zeichnen (Sie könnten ein Bild zeichnen oder malen, um zu zeigen, wie Sie sich fühlen), Musik hören, mit Freunden sprechen, oder einfach eine stille und friedliche Pause an jedem Tag.

Autor: Dr. med. Hinrich Haag. Alle Rechte liegen beim Autor. Mai 2019.