



Video / Young Carers

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 4.



Anleitung für Jugendliche

Super, dass du dabei bist! Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und der nächsten Seite. Versuche, die Lücken mit deinem Wissen und deinen Vermutungen auszufüllen. Benutze wenn möglich einen Bleistift.

Du darfst dich darüber mit deinen Kolleg:innen austauschen.

Zweite Runde

Später siehst du ein Video. So kannst du überprüfen, ob die Lücken richtig ausgefüllt sind oder ob du die Wörter anpassen musst.

Dritte Runde

In der dritten Runde beantwortest du mit einer Gruppe die Fragen auf Seite 3. Die Lehrperson fragt euch anschliessend nach euren Antworten und sagt euch, ob sie richtig sind. Wenn du dabei etwas Neues lernst, schreibe es in das Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3.

Lückentext

Young Carers sind Jugendliche, die regelmässig eine Person mit einer Krankheit oder Beeinträchtigung in der (oder im näheren Umfeld) betreuen oder pflegen. Die Young Carers helfen beim An- und , bei der Körperpflege, bei der Einnahme von Medikamenten, sie kochen, waschen, gehen , leisten Gesellschaft, passen auf die Geschwister auf und übernehmen viele andere Aufgaben.

Young Carers denken sehr viel an . Deshalb vergessen sie manchmal ihre eigenen Bedürfnisse. Um Zeit für die Betreuungsaufgaben zu haben, kann es sein, dass sie auf Freizeitaktivitäten verzichten oder das Treffen mit Freundinnen und Freunden .

Was Young Carers manchmal vergessen, ist, dass ihre Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen Menschen.

Bist du ein Young Carer?

Dann haben wir diese Tipps für dich.

1. Vergiss nicht: Deine Bedürfnisse sind ... nicht nur für dich. Wenn es dir gut geht, dann ist das auch gut für die anderen.
2. Triff dich mit jungen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, damit du dich mit ihnen und eine gute Zeit verbringen kannst. Adressen findest du auf feel-ok.ch/iq-yc.
3. Schreibe ein . Das hilft dir, dich deiner Bedürfnisse bewusst zu werden.
4. Verbringe Zeit mit Menschen, mit denen du dich fühlst und über deine Situation sprechen kannst.
5. Schau dir die Geschichten anderer Young Carers an. Das kann dich inspirieren und dir ein der Verbundenheit geben. Einige Videos findest du auf feel-ok.ch/yc.



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

Trotzdem kann alles zu viel werden, z.B. wegen medizinischer , der Schwierigkeit, alle Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, oder , wenn man sich Zeit für sich selbst nimmt. Mögliche Folgen sind Erschöpfung, Angst, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren bis hin zu einer depressiven Verstimmung.

Wenn du Ähnliches erlebst, hol dir in der Schule, in der Familie oder bei . Auf feel-ok.ch/yc4 findest du praktische Tipps.

Angebote, die dir und deiner Familie Unterstützung und Informationen bieten, haben wir auf feel-ok.ch/yc5 aufgelistet.

Bist du kein Young Carer?

Dann haben wir diese Tipps für dich.

1. Bitte habe Verständnis dafür, dass ein Freund oder eine Freundin mit Betreuungsaufgaben manchmal gemeinsame Aktivitäten muss oder schlecht gelaunt ist. Wenn du ihm oder ihr ein schlechtes machst, ist das eine zusätzliche Belastung.
2. Wenn du eine Freundin oder einen Freund mit einer Betreuungsaufgabe kennst, informiere sie/ihn über die Treffmöglichkeiten und Unterstützungsangebote für Carers. Für Adressen siehe feel-ok.ch/yc5.
3. Wenn dein Freund oder deine Freundin das Bedürfnis hat, über seine oder ihre zu sprechen, ist es wertvoll, wenn du zuhörst. Denn Reden bringt .
4. Young Carers machen besondere Erfahrungen, die für das Leben wichtig sind. Aus diesen Erfahrungen kannst du im Dialog lernen. Einen Young Carer als Freund oder Freundin zu haben, bereichert auch dein .



Fragen für schlaue Köpfe

Die Frage	Deine Antwort
Wer sind Young Carers?	
Wenn du 100 junge Menschen triffst, wie viele davon sind Young Carers? Siehe feel-ok.ch/yc	
Auf welche Tätigkeiten, die Jugendliche in der Regel gerne machen, verzichten manche Young Carers, weil sie dafür zu wenig Zeit haben? Siehe feel-ok.ch/yc2	
Über welche positiven Aspekte ihrer Rolle berichten die Young Carers? Siehe feel-ok.ch/yc3	
Wenn Young Carers wegen ihrer Aufgaben oder ihrer Rolle überfordert sind, wie kann ihre Belastung reduziert werden? Siehe feel-ok.ch/yc4	
Wie kannst du Young Carers unterstützen?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



Video | Young Carers

ANLEITUNG FÜR FACHPERSONEN | LEHRPLAN 21 - ERG.5.5

**Ziel,
Zielgruppe,
Zeit**

1. Mit diesem Instrument können sich die Jugendlichen selbstständig mit dem Phänomen «Young Carers» auseinandersetzen. Das Instrument eignet sich für Jugendliche ab 9 Jahren. Für den Einsatz wird eine Lektion benötigt.

Ihre Rolle

2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Aufgabe ist es, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu leisten, wenn jemand nicht versteht, was zu tun ist.

Materialien

3. Wenn Sie eine Klasse mit **20 Schüler:innen** betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1, 2 und 3.

Einsatz

4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 bis 3 dieses Dokumentes.
5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Wissen und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen. Sie dürfen sich darüber mit ihren Kolleg:innen austauschen und sich frei im Raum bewegen. *Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.* Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 10 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
6. Für **die zweite Runde** können Sie die Video-Datei auf feel-ok.ch/+yc abspielen. Für diese Runde benötigt man 5 Minuten.
7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse die Fragen auf Seite 3. Fragen Sie nach, welche Antworten die Gruppen formuliert haben und geben Sie anschliessend die offizielle Lösung von feel-ok.ch bekannt, die Sie ab Seite 6 vorlesen können.

Es sollte aber nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon wussten und ob sie etwas gelernt haben, was sie als Erkenntnis für die Zukunft mitnehmen möchten (Take home message). Die Take Home Message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3 notieren.

Tipp

8. Es ist nicht notwendig, dass Sie sich mit dem Thema «Young Carers» auskennen. Wir empfehlen Ihnen jedoch, sich vor dem ersten Einsatz 10 Minuten Zeit zu nehmen, um die Lücken im Text selbst auszufüllen und die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.

Lösungen

9. Siehe Seite 5 bis 7.



Lösungsblatt (Lückentext)

Young Carers sind 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. Young Carers denken sehr viel an andere. Deshalb vergessen sie manchmal ihre eigenen Bedürfnisse. Um Zeit für die Betreuungsaufgaben zu haben, kann es sein, dass sie auf Freizeitaktivitäten verzichten oder das Treffen mit Freundinnen und Freunden absagen. Was Young Carers manchmal vergessen, ist, dass ihre Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen Menschen.

Bist du ein Young Carer? Dann haben wir diese Tipps für dich.

1. Vergiss nicht: Deine Bedürfnisse sind wichtig... nicht nur für dich. Wenn es dir gut geht, dann ist das auch gut für die anderen.
2. Triff dich mit jungen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, damit du dich mit ihnen austauschen und eine gute Zeit verbringen kannst. Adressen findest du auf feel-ok.ch/iq-yc.
3. Schreibe ein Tagebuch. Das hilft dir, dich deiner Bedürfnisse bewusst zu werden.
4. Verbringe Zeit mit Menschen, mit denen du dich wohl fühlst und über deine Situation sprechen kannst.
5. Schau dir die Geschichten anderer Young Carers an. Das kann dich inspirieren und dir ein Gefühl der Verbundenheit geben. Einige Videos findest du auf feel-ok.ch/yc.

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

Trotzdem kann alles zu viel werden, z.B. wegen medizinischer Notfälle, der Schwierigkeit, alle Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, oder Schuldgefühlen, wenn man sich Zeit für sich selbst nimmt. Mögliche Folgen sind Erschöpfung, Angst, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren bis hin zu einer depressiven Verstimmung.

Wenn du Ähnliches erlebst, hol dir Hilfe in der Schule, in der Familie oder bei 147. Auf feel-ok.ch/yc4 findest du praktische Tipps. Angebote, die dir und deiner Familie Unterstützung und Informationen bieten, haben wir auf feel-ok.ch/yc5 aufgelistet.

Bist du kein Young Carer? Dann haben wir diese Tipps für dich.

1. Bitte habe Verständnis dafür, dass ein Freund oder eine Freundin mit Betreuungsaufgaben manchmal gemeinsame Aktivitäten absagen muss oder schlecht gelaunt ist. Wenn du ihm oder ihr ein schlechtes Gewissen machst, ist das eine zusätzliche Belastung.
2. Wenn du eine Freundin oder einen Freund mit einer Betreuungsaufgabe kennst, informiere sie/ihn über die Treffmöglichkeiten und Unterstützungsangebote für Young Carers. Für Adressen siehe feel-ok.ch/yc5.
3. Wenn dein Freund oder deine Freundin das Bedürfnis hat, über seine oder ihre Situation zu sprechen, ist es wertvoll, wenn du zuhörst. Denn Reden bringt Erleichterung.
4. Young Carers machen besondere Erfahrungen, die für das Leben wichtig sind. Aus diesen Erfahrungen kannst du im Dialog lernen. Einen Young Carer als Freund oder Freundin zu haben, bereichert auch dein Leben.



Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Wer sind Young Carers?	Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die Familienangehörige / Nahestehende mit einer Erkrankung oder einer Beeinträchtigung regelmässig pflegen oder betreuen.
Wenn du 100 junge Menschen triffst, wie viele davon sind Young Carers? Siehe feel-ok.ch/yc	8 von 100 (8%)
Auf welche Tätigkeiten, die Jugendliche in der Regel gerne machen, verzichten manche Young Carers, weil sie dafür zu wenig Zeit haben? Siehe feel-ok.ch/yc2	Mögliche Antworten: <ul style="list-style-type: none">• Auf Hobbies verzichten (z.B. Training, Musikprobe, usw.)• Auf Treffen mit Freund:innen verzichten• Auf Erholung und Auszeit für sich verzichten (um Musik zu hören, zu gamen usw.)• Auf den Wunschberuf und das Studium verzichten (man überlegt sich, welcher Job das Beste für das soziale Umfeld ist, anstatt eigene Interessen und Fähigkeiten zu berücksichtigen).
Über welche positiven Aspekte ihrer Rolle berichten die Young Carers? Siehe feel-ok.ch/yc3	Mögliche Antworten: <ul style="list-style-type: none">• Die Erfahrung als Young Carer prägt die Persönlichkeit, macht dich stärker, lässt dich als Mensch wachsen.• Das Gefühl haben, etwas Gutes zu tun, weil man jemandem hilft.• Man lernt Dinge zu schätzen, die man sonst als selbstverständlich nehmen würde, wenn man nicht eine beeinträchtigte Person in der Familie hätte.• Man lernt empathisch und fürsorglich zu sein sowie Verständnis zu haben.• Man erwirbt Fähigkeiten, die andere Gleichaltrige oft nicht haben (Kochen, Rasen mähen, Wäsche waschen, putzen, organisieren, priorisieren usw.)
Wenn Young Carers wegen ihrer Aufgaben oder ihrer Rolle überfordert sind, wie kann ihre Belastung reduziert werden? Siehe feel-ok.ch/yc4	Mögliche Antworten: <ul style="list-style-type: none">• Das Gespräch mit der Lehrperson, mit einer Fachperson der Schulsozialarbeit oder einer anderen Person aus dem Ausbildungsbereich suchen, um Lösungen zu besprechen (z.B. Ausnahmeregelungen).• Mit der Familie besprechen, wie Betreuungsaufgaben zwischen den Familienmitgliedern anders verteilt werden können.• Externe Hilfe für die Übernahme von Aufgaben suchen (z.B. Verwandte, Spitex...).• Andere Young Carers kennenlernen, um sich mit ihnen auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen.



	<ul style="list-style-type: none">• Lernen mit Stress umzugehen (Sport, Entspannungsübungen, genügend schlafen...).• Die Telefonnummer 147 anrufen, um mit einer Fachperson kostenlos und anonym zu reden.• Mit einem Freund * einer Freundin oder sonst mit einer vertrauenswürdigen Person über die eigenen Sorgen sprechen. Reden bringt Erleichterung.
Wie kannst du Young Carers unterstützen?	<p>Mögliche Antworten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Verständnis haben, wenn ein Freund oder eine Freundin mit Betreuungsaufgaben gemeinsame Aktivitäten absagen muss oder schlecht gelaunt ist.• Sie/ihn über die Treffmöglichkeiten und Unterstützungsangebote für Young Carers informieren.• Zuhören• Zudem: Aus den Erfahrungen von Young Carers kann man viel für das eigene Leben lernen.