

JUGENDLICHE » YOUNG CARER

Careum Hochschule Gesundheit - 21. April 2021

Ziel und Zielgruppe

Viele «Young Carers» wissen nicht, dass sie eine besondere Rolle in ihrer Familie haben. Die neue Sektion dient dazu, sie für ihre Rolle zu sensibilisieren, dass sie damit nicht allein sind, dass es Unterstützungsangebote und Austauschmöglichkeiten gibt. Auf feel-ok.ch erfahren die Young Carers, wo sie Unterstützungsangebote und Austauschmöglichkeiten finden. Dabei wird u.a. auf die «Young Carers Get-together» verwiesen.

Modul	Artikel	Thema/ Arbeitstitel des Themas	Ziel, Beschreibung, Methode
A	1	<p>Wer sind Young Carers? Geht es um mich? Bin ich ein Young Carer?</p>	<p><i>Jugendliche werden dabei unterstützt, herauszufinden, ob sie ein Young Carer sind oder waren bzw. ob sich das behandelte Thema sowie die Empfehlungen an sie richten. Betroffene Jugendliche erfahren, dass sie als Young Carers nicht allein mit ihrer Situation sind.</i></p> <p><i>Als Einstieg eignen sich drei Fragen der Bedürfnisumfrage des BAG. Falls mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortet wurde, dann lautet die Rückmeldung: Die Infos auf dieser Seite können für dich von Interesse sein.</i></p> <p>Jugendliche erfahren, was unter dem Begriff Young Carers verstanden wird. Die Bedeutung des Begriffs Young Carers wird erklärt. Die Rolle von Young Carers wird anhand typischer Aufgaben und Situationen beschrieben. Ein paar Beispiele erklären, was nicht dazu gehört. (zu beachten: hier sollte zwingend deutlich gemacht werden, dass es sich bei der betreuten Person nicht nur um Eltern und Geschwister, sondern auch um andere Verwandte oder Nahestehende handeln kann und dass neben körperlichen Krankheiten und Beeinträchtigungen auch Sucht sowie weitere psychische Erkrankungen ein Betreuungsgrund sein können)</p> <p>Jugendliche erfahren, dass das Thema in der Schweiz noch wenig bekannt ist, dies sich aber aktuell in eine positive Richtung verändert.</p> <p>Sie erfahren wie viele Jugendliche in der Schweiz Betreuungsaufgaben für Angehörige und Nahestehende übernehmen. Young Carers verstehen dadurch, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind, auch wenn sich dies so anfühlen kann.</p> <p>Des Weiteren wird ausgeführt, dass vielen Jugendlichen mit Betreuungsaufgaben nicht bewusst ist, dass sie eine besondere Rolle haben, also ein «Young Carer» sind, und dies dazu beitragen kann, dass sie «unsichtbar» bleiben. Die Botschaft des Texts soll jedoch sein, dass Jugendliche selbst entscheiden, ob und wann sie ihre Betreuungsrolle gegen aussen offenlegen möchten und mit welcher Bezeichnung. Mit Jugendlichen wurden alternative Bezeichnungen als der Begriff Young Carer gesucht. Alle Vorschläge sind lang und für die häufige Anwendung ungeeignet. Deswegen wird der Begriff Young Carer weiterhin genutzt. Welche Alternativen sich die Jugendlichen überlegt haben, werden im Artikel aufgelistet, denn sie könnten ev. für die Google-Suche relevant sein.</p>

			<p>Quellen für Informationen und Videos: Texte, Testimonials (z.B. hier https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers/Videos), evtl. Verlinkung Podcast von Melis einer ehemaligen Young Carer (in Erscheinung), Link zur CHG-Homepage: https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers, Link auf Moovly Film mit SNF Ergebnissen: https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers/Umfragen/Ergebnisse-Schule sowie H2020 Video: https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Laufende-Projekte/Youngcarers-horizon-2020 Quiz oder Fragebatterie, mittels derer Jugendliche herausfinden können, ob sie Young Carers sind</p> <p>Mit der Kommunikationsabteilung wird zum passenden Zeitpunkt besprochen, ob bestehende Videos übernommen und neu zusammengesetzt werden können. Nicht alle der oben erwähnten Links sprechen Jugendliche direkt an. Während der redaktionellen Arbeit wird geprüft, welche Links auf feel-ok.ch sinnvoll sind. Als Quellendeklaration sind alle obigen Links geeignet.</p>
A	2	<p>Du und andere / Du bist auch wichtig / Die Bedürfnisse der anderen. Und deine?</p>	<p><i>In diesem Teil lesen Young Carers, was möglicherweise besonders daran ist, mit einer Betreuungsrolle aufzuwachsen. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie sie mit möglichen Herausforderungen und Belastungen umgehen können.</i></p> <p>Es wird die Herausforderung beschrieben, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen. Neben den Bedürfnissen anderer sind auch die eigenen wichtig. Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen veranschaulichen, was gemeint ist: Hobbies, Freundschaften, Auszeiten, Wahl der Ausbildung, Karriere. Es wird auf mögliche Herausforderungen in Bezug auf Freundschaften eingegangen. Abschliessend findet sich eine Ideenliste, wie Young Carers mit der besonderen Situation für sich selbst und mit anderen einen guten Umgang finden können.</p> <p>YC wünschen sich Infos zu Krankheitsbildern & Unterstützungsangeboten. Diese werden auf der Netzwerkkarte (Webangebot) veröffentlicht, mit der feel-ok.ch verlinken wird.</p> <p>Text, ggf. Verlinkungen u.a. Young Carers Get-together: https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers/Treffen //Intern wird geprüft, ob es möglich und sinnvoll ist, die verlinkte Seite in Du-Sprache zu formulieren.</p>

A	3	Die positive Seite / Wie du als Young Carer profitierst	<p><i>Young Carers erfahren, was andere an der Betreuungsaufgabe als positiv empfinden und wieso (bspw. gute Erfahrungen, Gelerntes, Pluspunkte für ihr eigenes Leben).</i></p> <p>In einem kurzen Einleitungstext erfahren die Jugendlichen, dass die meisten Young Carers neben den Herausforderungen auch gute Erfahrungen mit der Betreuungsrolle verbinden. Einige Zitate und die Möglichkeit der Einbringung eigener positiver Erfahrungen <i>anhand der Umfragefunktion</i> von feel-ok.ch ermöglichen den Erfahrungsaustausch. Es folgen Ausführungen dazu, was anderen dabei geholfen hat, ihre Rolle so zu gestalten, dass sie bereichernd für sie ist (ggf. Tipps in Listenform).</p> <p>Text, Zitate/Video-Testimonials, Umfrage</p>
A	4	Wenn es zu viel wird ...	<p><i>Young Carers erfahren, dass Jugendliche mit Betreuungsaufgaben häufig besondere Herausforderungen erleben, sowie welche Merkmale und Situationen den Druck erhöhen können. Sie werden ermutigt, ihre Grenzen ernst zu nehmen und erhalten Tipps, was sie gegen zu viel Stress tun könnten.</i></p> <p>Jugendliche erfahren, dass Young Carers zeitweise viele Herausforderungen erleben und deshalb typischerweise mehr Stress und Druck erleben als ihre Peers. Eine Auflistung mit 5-7 Beispielen beschreibt, was genau zu Stress führen kann und es gibt eine Reihe von Tipps und Links, die bei Überforderung helfen können.</p> <p>Text mit Verlinkungen auf andere Rubriken auf feel-ok sowie externe Seiten, Kontakte und Adressen, inkl. Young Carers Get-together: https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers/Treffen //Intern wird geprüft, ob es möglich und sinnvoll ist, die verlinkte Seite in Du-Sprache zu formulieren.</p>
B	1	Hilfe wäre gut, aber ...	<p><i>Dieser Teil soll Young Carers typische Stolpersteine beim Zugang zu Hilfe aufzeigen sowie mögliche Hemmschwellen reduzieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen.</i></p> <p>Es werden mögliche Zweifel von Young Carers, Hilfe zu suchen bzw. in Anspruch zu nehmen sowie weitere hinderliche Faktoren aufgeführt: Schuld und Scham; nicht zu wissen, ob und wo es Hilfe gibt; die Gewohnheit, alles selbst zu meistern; Hilfe, wenn es schnell gehen muss. Zu jedem Stolperstein werden Erklärungen und Tipps formuliert. Ein Video eines Young Carers, der/die von einer positiven Erfahrung im Zusammenhang mit erhaltener Hilfe erzählt, soll die Jugendlichen ermutigen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.</p>

			<p>Text, Videos, in denen Young Carers erzählen, dass sie Hilfe geholt haben und inwiefern dies nützlich war; dass es sich gelohnt hat den Mut zu fassen Das Video könnte man im Rahmen eines Get Together - Treffen drehen</p>
B	2	Wer kann mich und meine Familie unterstützen?	<p><i>Hier wird aufgezeigt, welche spezifischen Angebote es für Young Carers in der Schweiz gibt und welche Unterstützungsmöglichkeiten für Young Carers und ihre Familien bestehen.</i></p> <p>Es werden verschiedene Bereiche von Unterstützungsmöglichkeiten (finanzielle Unterstützung, Fragen im Versicherungsbereich, Unterstützung im Haushalt, Unterstützung bei familiären Konflikten, usw.) aufgezeigt und jeweils Links und Kontaktangaben von Institutionen und Organisationen aufgelistet, an welche sich Young Carers und ihre Familien wenden können.</p> <p>Text, Verlinkung von Angeboten</p>
B	3	Notfälle	<p><i>Da Hilfe in Notfällen eines der wichtigsten Bedürfnisse von Young Carers ist, erhalten sie Informationen dazu, wie sie verschiedene Arten von Hilfe für Notfälle erhalten können, um weniger Sorgen zu haben und um in Falle eines Notfalls nicht auf sich allein gestellt zu sein.</i></p> <p>Young Carers entwickeln anhand von Beispielen ein Verständnis dafür, was mit Notfällen gemeint ist. Anschliessend werden Informationen, Ratschläge und Kontakte aufgeführt und ggf. verlinkt, die im Rahmen der vorausschauenden Planung und für das Handeln im Notfall nützlich sein können. Es wird dabei primär auf die Bedürfnisse und Lebenswelten der Young Carers eingegangen. Das heisst, thematisiert werden die Förderung ihrer eigenen Gesundheit sowie die Herausforderung, Betreuung und Ausbildung in Krisensituationen unter einen Hut zu bringen.</p> <p>Text, Verlinkung von Angeboten</p>