

# proFit



Das Gesundheitsmagazin der BKK-VBU  
01-23



## Young Carers

Wenn Minderjährige ihre  
Angehörigen pflegen

**SCHÖNE ZÄHNE**  
in jedem Alter

**SCHLAU ESSEN**  
Der Glukose-Trick hilft

# DIE MUTTER. DER BRUDER. IHRE PFLEGEFÄLLE

**Pflege ist nicht nur eine Sache von Erwachsenen. Jeanette und Lea haben sich um Angehörige gekümmert, als sie noch Teenies waren. Sie haben die große körperliche und seelische Belastung erlebt. Wer in jungen Jahren viel Verantwortung übernimmt, kann daran wachsen.**

*Text: Annette Rogalla  
Fotos: Max Brunnert*

**S**ie hat sich gekümmert. Tag und Nacht. Hat sie gewaschen, angezogen, in den Sessel gesetzt und zur Toilette gebracht. Hat ihre Launen ertragen und zugehört. Ist zu ihr hingelaufen, wenn sie gerufen wurde. Als die Mutter sich nicht mehr bewegen konnte, hat sie sich zu ihr ins Bett gelegt. Sie war immer an ihrer Seite. Bis zu dem Sturz im Bad. Da musste Jeanette den Krankenwagen rufen.

Die Ärzte im Krankenhaus diagnostizieren MS, Multiple Sklerose, eine chronische Nervenkrankheit, die zu Bewegungsstörungen führt und die Persönlichkeit verändern kann. Wenige Wochen später stirbt die Mutter in der Klinik. Sie wurde 56 Jahre alt. Jeanette Walker, ihre Tochter, ist da gerade 17.

Heute blickt sie auf fünf Jahre zurück, in denen sie die Mutter gepflegt hat, ohne Pflegedienst, ohne Hilfe von Verwandten. „Ich bewundere mein damaliges Ich“, sagt Jeanette. „Heute würde mir die Kraft fehlen und das Durchhaltevermögen.“ Vergangenen Dezember ist sie 18 geworden. Während andere Jugendliche den Schulabschluss feiern, Pläne für einen Beruf schmieden und die Welt entdecken, resümiert Jeanette ihre Kinderjahre als Pflegerin.

Jeanette ist zwölf, als die Mutter beginnt, sich zu verändern. Sie nimmt die Tochter nicht mehr in den Arm, wird müde und müder, geht



**Jeanette Walker war noch ein Teenie**, als sie die Pflege ihrer Mutter übernehmen musste.



→ kaum mehr aus dem Haus, benötigt Handreichungen beim Anziehen. „Zuerst habe ich die Lücken gefüllt“, sagt Jeanette. Sie sortiert Kontoauszüge, wäscht die Wäsche, besorgt die Einkäufe. „Für mich war das normal“, sagt sie. Als es der Mutter schlechter geht, sie die Tage und Nächte auf der Couch verbringt und sich weigert, den Arzt zu rufen, hat Jeanette die Rolle als Pflegerin längst akzeptiert: „Ich habe alles hingegenommen, wie es kam. Ich ahnte ja nur, dass die Mutter krank ist.“

Vielleicht kann man so wie Jeanette nur reden, wenn man keine Zeit für Schnörkel hat. Wenn man schnell begreifen und handeln muss, weil man gezwungen ist, in die Welt eines Erwachsenen einzutauchen, den man nicht mehr wirklich kennt, der vermutet, dass er krank ist, es aber nicht wissen will. Der nicht fertig wird damit, sich und sein Kind abschottet, niemanden in die Wohnung lässt und das Kind nicht hinaus: „Wenn du darüber

sprichst, komme ich ins Pflegeheim und du landest im Kinderheim.“ Jeanette musste sich früh einen eigenen Reim machen auf das Leben, auf das sie niemand vorbereitet hat.

### KEIN AUSNAHMEFALL

Es gibt nicht viele Tabuthemen in der Gesellschaft, Pflege ist eines davon. Wickeln, Waschen, Wundliegen – kein Stoff für Partygespräche oder Talkshows. Dabei handelt es sich nicht um ein Nischenthema. Mehr als vier Millionen Menschen sind dauerhaft auf die Hilfe anderer angewiesen. 3,2 Millionen von ihnen leben zu Hause, kommen ohne die Hilfe von Ehemännern, Ehefrauen, Töchtern, Söhnen, Brüdern, Schwestern, Enkelkindern nicht zurecht.

Bundesweit sind etwa eine halbe Million Jugendliche sogenannte Young Carers. So werden Kinder und Teenager zwischen zehn und 19 Jahren genannt, die zu Hause den Alltag organisieren. Sie kümmern sich um einen kranken Angehörigen vor der Schule, nach der Schule, am Wochenende, in den Ferien. Schätzungen gehen von ein bis zwei Kindern in jeder Schulklasse aus. Wahrgenommen werden sie selten. „Ich habe in der Schule nicht die Hilfe gefunden, die ich gebraucht hätte“, sagt Jeanette. Wegen der Situation zu Hause schrieb der Hausarzt Jeanette immer häufiger krank, manchmal wochenlang. Den Anschluss hatte sie in vielen Fächern längst verloren. Doch eine Lehrerin, mit der sie reden wollte, sagte nur: „Solange du ein ärztliches Attest bringst, kann ich nichts für dich tun.“

So bleibt die Krankheit der Mutter unbemerkt, Jeanettes Überforderung wird mit Krankmeldungen überdeckt. Dann kommt Corona und bringt den Lockdown. Aus sporadischen Fehlzeiten werden insgesamt zwei Jahre, in denen Jeanette keine Schule sieht.

Young Carers übernehmen ihre Unterstützungsrolle, weil Alternativen fehlen. Als Kinder wachsen sie in diese Aufgabe hinein, empfinden sie als normal. So auch Lea Dreissen. Als Kind sieht sie schnell, dass der schwerbehinderte Bruder Felix ihre Hilfe braucht, weil die Eltern nicht alles übernehmen können. Also unterstützt sie, wo sie kann. Spielt mit ihm, tröstet ihn, hilft ihm

beim Essen, später wickelt sie ihn und sitzt an seinem Bett, wenn er unruhig ist. „Ich war lange Zeit eingespannt, ohne es zu wissen“, sagt sie. „Ich wurde in die Rolle der Pflegerin hineingeboren.“

Für die berufstätigen und vielfach engagierten Eltern ist Leas Hilfe im Alltag nicht mehr wegzudenken – und doch achten sie darauf, dass Lea auch Zeit für sich hat. „Dennoch hatte ich es immer schwer, gleichaltrige Freunde zu finden, sie kannten meine Sorgen einfach nicht.“ Zum Studieren zieht Lea aus.

### DIE ROLLE BLEIBT EIN LEBEN LANG

Heute lebt die 25-Jährige in Köln. „Die Rolle der Sorgenden werde ich nie verlassen“, sagt sie. Egal, was sie für ihre Zukunft plane, ihren Bruder beziehe sie immer ein. „Ich überlege heute schon, wie es wird, wenn unsere Eltern sich nicht mehr um Felix kümmern können. Ob ich ihn dann zu mir nehme und welche Wohnung ich benötige.“

Die Familie ist Lea sehr wichtig. Den Spagat zwischen den verschiedenen Aufgaben schafft sie, weil sie weiß, dass sie die Verantwortung für den Bruder nicht allein trägt. Über die Behinderung ihres Bruders wurde in der Familie immer offen gesprochen, für ihre Rolle als Young Carer hat sie von den Eltern viel Wertschätzung erfahren.

Auch wenn die frühen Pflegeerfahrungen sie als Teenie oft überfordert haben, gewinnt Lea der Young-Carer-Rolle viel Positives ab. „Ich konnte früh lernen, schwierige Zeiten ins Gute zu wenden.“ So habe sie ein seelisches Immunsystem entwickelt. Diese erworbene Resilienz möchte sie weitertragen.

Nach dem Studium der sozialen Arbeit ist Lea Dreissen heute als Referentin unterwegs. In Seminaren und Vorträgen macht sie Lehrerinnen und Schulsozialarbeiter auf die Situation von Young Carers aufmerksam. „Nach und nach entwickelt sich ein Bewusstsein für das Thema“, beobachtet sie.

Eine Anlaufstelle für junge Pflegende ist in Duisburg. Im grauen 70er-Jahre-Klinkerbau des katholischen Bildungswerks hat die



**Mariel Pauls-Reize (links) und Christiane Honig** beraten Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern.

Initiative „Young Supporters“ ihre Räume. Auch Menschen, die um ein Elternteil trauern, finden hier Hilfe. Familientherapeutin Mariel Pauls-Reize und Jugendtherapeutin Christiane Honig unterstützen jeden Monat etwa 30 Jugendliche und junge Erwachsene.

Jeanette Walker kommt seit dem Tod der Mutter zur Trauerberatung. Jeden Donnerstag setzt sie sich auf das graue Ledersofa und erinnert sich. „Wir bereden die Erfahrungen, die sie bei der Pflege gemacht hat. Jeanette schaut sich an, was sie als Kind erlebt, was sie vermisst hat, und arbeitet es auf“, sagt Therapeutin Pauls-Reize.

Nicht selten belasten die Erfahrungen, die sie bei der Pflege gemacht haben, Kinder und Jugendliche so sehr, dass sie ein Trauma erleiden, das sie nur schwer verarbeiten können. →



**Ihr älterer Bruder Felix** lebt mit mehreren Handicaps. Lea Dreissen hilft ihm, wo sie kann.





In regelmäßigen Gesprächen mit Mariel Pauls-Reize arbeitet Jeanette Walker ihren Alltag als Young Carer auf.

→ Pauls-Reize spricht von posttraumatischen Belastungsstörungen, bei der die schlimmen Erinnerungen immer wieder hochkommen. Damit die seelischen Wunden heilen, brauche es Zeit und Fürsorge.

Während ihre kranke Mutter stundenlang in den Fernseher schaute, hat Jeanette gelesen. Irgendetwas musste sie ja für sich tun. Nun geht sie wieder zur Schule. Im Sommer schließt sie die zehnte Klasse der Hauptschule ab. Kürzlich hatte sie einen mündlichen Englischtest. „What's next?“, lautete die Frage: Was kommt? Eine Ausbildung, das Abi? Jeanette hat die Entscheidung für sich noch nicht getroffen.

Für ihre exzellente Leistung im Englischtest jedenfalls gab es eine Eins plus. „Schön zu sehen, dass die Arbeit, die ich reingesteckt habe, mal wahrgenommen wird“, sagt Jeanette. „Diese Note bleibt mir, die kann nicht gehen.“ Es klingt stolz, wie sie es sagt.

## Hilfsangebote für Young Carers

Das Bundesfamilienministerium hat auf der Website [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) jungen Pflegenden Podcasts, Umfragen und eine interaktive Karte zusammengestellt. Letztere zeigt, in welchen Orten Initiativen beraten. Möglich sind auch Gespräche über die kostenfreie Telefonnummer **116 111**, online per E-Mail oder im Videochat: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Die Ernst Freiburger-Stiftung bietet ein „time out“-Stipendium an. Junge Pflegende ab elf Jahren können sich um ein erweitertes Taschengeld bewerben. Die Stipendiatinnen und Stipendiaten erhalten bis zu 79 Euro monatlich für die Finanzierung von Freizeit und Hobbys. [www.ernst-freiburger-stiftung.de](http://www.ernst-freiburger-stiftung.de)

Lehrerinnen und Schulsozialarbeiter, die mehr über die Situation von Young Carers erfahren wollen, können sich an Lea Dreissen wenden: [kontakt@young-supporters.com](mailto:kontakt@young-supporters.com)



Foto S. 11: Halfpoint/Adobe Stock

# HERZENSSACHE PFLEGE

## Wie pflegende Angehörige Kraft tanken

Beratung, Entspannung und Informationen rund um das Thema Pflege bietet die Pflegekasse der BKK-VBU allen Kundinnen und Kunden. Viele Veranstaltungen finden in den Regionen und online statt.

Auch in diesem Jahr finden viele Veranstaltungen zur Herzenssache Pflege statt. Am 28. und 29. März macht die Pflegekasse der BKK-VBU zahlreiche Angebote dazu, wie sich pflegende Angehörige vor Überforderungen schützen können. In Vorträgen und Sprechstunden behandeln Experten die Themen Ernährung, Schlaf, Vorsorge- und Betreuungsvollmachten. Mitarbeitende der Pflegekasse bei der BKK-VBU beraten zu Möglichkeiten von Wellness- und Aktivwochen sowie zu allen anderen Themen der Unterstützung. In den Regionen werden Präsenzveranstaltungen offeriert. Viele Themen werden online angeboten.

### PROGRAMM-HIGHLIGHTS

- **Duisburg:** Jugendliche, junge Erwachsene und auch Kinder, die ihre Eltern pflegen, sind zu einem Abend mit den Young Supporters eingeladen. Am Mittwoch, dem 29. März bieten sie Workshops für pflegenden Jugendliche an.  
Ort: ServiceCenter der BKK-VBU, Friedrich-Wilhelm-Straße 82-84, 47051 Duisburg, 3. Etage, 17 bis 20.30 Uhr
- **Kelsterbach:** Die Mutter ist 85 und fährt mit quietschenden Reifen zum Einkaufen? Der Vater vergisst nicht nur seinen Haustürschlüssel? Am Anfang ist es selbstverständlich, die Eltern zu unterstützen, mit der Zeit kann dies zu einer Überforderung werden. Der Themenabend „Wenn Eltern älter werden“ stellt Fragen nach den veränderten Eltern-Kind-Rollen. Der Workshop am Donnerstag, dem 30. März bereitet auf die Zeit als pflegender Angehöriger vor.  
Ort: EVENTpoint der BKK-VBU, Mörfelder Straße 22 b, 65451 Kelsterbach, 11 bis 17 Uhr



Hilfe für Helfer: Pflegende Angehörige brauchen Pausen.

- **Online:** Zwischendurch Kraft tanken, Möglichkeiten der Entspannung – die persönliche Gesundheit und Selbstsorge kommt bei pflegenden Angehörigen häufig zu kurz. In diesem Online-Workshop stellen Pflegeexpertinnen und Präventionsberater der BKK-VBU Angebote zu Wellness und Stressbewältigung vor, die finanziell von der BKK-VBU unterstützt werden.

Das komplette Programm und die Anmeldungen für alle Veranstaltungen: [www.meine-krankenkasse.de/pflegen](http://www.meine-krankenkasse.de/pflegen)

