



## Medienmitteilung

### Tag der betreuenden Angehörigen mit Fokus Young Carers

*Der 30. Oktober steht ganz im Zeichen der betreuenden Angehörigen. Sie ermöglichen mit grossem Engagement, dass ihre Familienangehörigen trotz Krankheit, Altersbeschwerden oder Behinderung zu Hause leben können. Auch Kinder und Jugendliche können betreuende Angehörige sein, bleiben als solche jedoch oft unerkannt und ohne Unterstützung. Deshalb legt das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Graubünden am Tag der betreuenden Angehörigen den Fokus auf diese «Young Carers» und gibt ihnen eine Stimme.*

Wer von betreuenden Angehörigen spricht, denkt meist an Menschen im mittleren Alter, die ihre betagten Eltern oder Verwandten begleiten oder pflegen. Vergessen geht, dass es eine weitere Gruppe von betreuenden Angehörigen gibt, die Young Carers. Das sind Kinder und Jugendliche, die zu Hause Betreuungsaufgaben und für ihr Alter viel Verantwortung übernehmen.

#### **Eine Kindheit als Erwachsene**

Alina\* war fünf Jahre lang Young Carer. «Mit acht Jahren schlüpfte ich ungefragt in die Rolle der pflegenden Angehörigen, weil meine Mutter psychisch erkrankte und mein Vater Vollzeit arbeiten musste. Ich übernahm die Mutterrolle und betreute mich und meine Schwester selbst: Frühstück machen, nach der Schule Mittagessen kochen, mit meiner Schwester spielen, sie ins Turnen bringen, Hausaufgaben erledigen. Ich habe meinen Alltag selbstständig organisiert. Am Abend half ich meinem Vater bei der Hausarbeit. Als es meiner Mutter nach einigen Jahren besser ging, tat ich mich schwer, die Rolle als Young Carer wieder abzulegen», sagt Alina heute. Solche und ähnliche Beispiele gibt es viele. Studien der Careum Hochschule zeigen, dass in der Schweiz knapp 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von 9 bis 16 Jahren Pflege- und Betreuungsaufgaben für ein Familienmitglied übernehmen. Die hohen körperlichen und emotionalen Belastungen sind Risikofaktoren für psychische Erkrankungen bei Young Carers.

#### **Young Carers und ihre Sorgen erkennen**

Deshalb ist es wichtig, dass Young Carer erkannt werden, zum Beispiel von Verwandten oder Lehrpersonen. Wenn bei Jugendlichen die Leistung nachlässt, oft die Hausaufgaben fehlen oder sie sich plötzlich immer mehr zurückziehen, kann dies auf eine psychische Belastung deuten. Alina hätte sich gewünscht, dass eine erwachsene Person in ihrem Umfeld ihre Sorgen um die Mutter erkennt. «Ich hätte gerne darüber gesprochen, meine Ängste und Sorgen geteilt», sagt Alina heute. «Es wäre schon hilfreich gewesen zu wissen, dass es auch andere Young Carers und auch Unterstützungsangebote gibt», meint Alina heute rückblickend. Hier kommt Ponte, das Angebot des SRK Graubünden ins Spiel.

#### **Vielseitige Unterstützung für pflegende Angehörige, Young Carers und Schulen**

Neu richtet sich das bewährte Angebot Ponte des SRK Graubünden auch an Young Carers, Lehrkräfte und Berufsbildner. Ausgebildete Freiwillige bieten ihnen und allen pflegenden Angehörigen ein offenes Ohr für ihre Anliegen, Sorgen oder Fragen. Die Ponte-Freiwilligen kennen



die Organisationen im Gesundheits- und Sozialwesen in Graubünden und können bei der Auswahl der passenden Angebote oder mit ihrem Wissen im Umgang mit psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen unterstützen.

### **Weitere Entlastungsangebote**

Betreuenden Angehörigen bietet das SRK Graubünden neben der kostenlosen Beratung und Begleitung durch Ponte weitere Entlastungsangebote an, wie den Rotkreuz-Fahrdienst, die Notrufsysteme oder den Kinderbetreuungsdienst zu Hause.

Das SRK Graubünden verfügt über eine hohe Kompetenz in den Bereichen Gesundheit, Freiwilligenarbeit, Ausbildung und Entlastung zu Hause und kann sich wirksam für die betreuenden Angehörigen und Young Carers engagieren.

### **Ein grosses Dankeschön an alle betreuenden Angehörigen**

Der Tag der betreuenden Angehörigen bietet dem SRK Graubünden die Gelegenheit, allen Personen, die eine nahestehende Person pflegen, herzlich zu danken. Sie alle leben mit ihrem Einsatz Menschlichkeit und Solidarität.