PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Auf welchen Webseiten gibt es gute Informationen?
- Online-Plattformen, Treffen und Hotlines
- Gibt es regionale Angebote in NRW?
- Welche Angebote gibt es speziell für Geschwister?
- Gibt es Angebote für Kinder und Jugendliche, die mit suchtkranken Eltern aufwachsen?
- Demenz in der Familie
- Brustkrebs in der Familie

Hey, weißt du, dass es sehr viele Kinder und Jugendliche wie dich gibt, die zuhause Verantwortung übernehmen? Geschätzt 480.000 bundesweit, ganz schön viele. Wenn ein Elternteil oder Geschwister krank ist oder viel Hilfe braucht, bist du bestimmt auch oft gefragt – beim Kochen, Einkaufen oder einfach Da-Sein. Das kann ziemlich viel sein und manchmal richtig stressen. Vielleicht merkst du dann, dass du müde wirst, weniger Zeit für Freunde oder Schule hast oder dich überfordert fühlst. Hier erfährst du, dass du damit nicht allein bist und welche Unterstützung es speziell für dich gibt.

Bild



Bild: Young Carers Coach

Aktivierung erforderlich

Mit Betätigung des angezeigten Buttons, werden externe Inhalte von YouTube aktiviert. Bitte beachten Sie, dass dadurch Daten übermittelt werden. Weitere Informationen finden Sie hier: Datenschutz

Inhalt anzeigen

Young Carers - what?

Auf welchen Webseiten gibt es gute Informationen?

- **Pausentaste** [externer Link]
- **Young helping hands** [externer Link]
- **Superhands** [externer Link]
- Informationsportal [externer Link] mit einem Krankheitslexikon für Kinder [externer Link] der Ernst Freiberger-Stiftung

Online-Plattformen, Treffen und Hotlines

- Das digitale Projekt **Young Carer Coach** [externer Link] will junge Menschen mit Sorge- und Pflegeverantwortung vernetzen und in Austausch bringen. Hier findest du aktuelle **Informationen, Angebote, Termine und Tipps**. Außerdem bietet Young Carer Coach eine **digitale Wegweiser-Sprechstunde** [externer Link] speziell für junge Pflegende im Alter zwischen 16 und 30 Jahrenan.Ebenso werden über Young Carer Coach **Online- und Präsenztreffen** sowie **Retreats** angeboten.
- **Kraft Copilot** [externer Link] ist eine **interaktive Lern- und Vernetzungsplattform**, die speziell **für junge Erwachsene** (zwischen 18 und 27 Jahren) entwickelt wird, **die sich um nahestehende Personen kümmern**. Die Plattform soll euch dabei unterstützen, besser auf euch zu achten und die Lebensqualität zu verbessern.
- Die **Nummer gegen Kummer** [externer Link] ist ein **Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche** (116 111), kostenlos und anonym. Es bietet auch eine Mail-Beratung an.
- **Wir pflegen** [externer Link] organisiert ein **Online-Treffen** für junge Erwachsene mit Pflegeverantwortung. Jeden ersten Mittwoch und jeden dritten Montag im Monat, von 19:00 bis 20:00 Uhr, treffen sich junge Menschen über Zoom, um sich gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und Antworten auf Fragen rund um das Leben als pflegender Angehöriger zu finden.

Gibt es regionale Angebote in NRW?

- **Überblick** [externer Link] über **Beratungs- und Begleitangebote** für Kinder und Jugendliche mit Pflegeerfahrung in NRW
- Regionales Angebot vom Kinderschutzbund in **Bielefeld** [externer Link]
- Trauergruppen in **Duisburg** [externer Link] und Köln [externer Link]
- In **Letzte-Hilfe-Kursen** lernen Kinder und Jugendliche, mit dem Thema Sterben umzugehen.
- Die Kinderklinik in Bad Sassendorf bietet die Möglichkeit einer **Reha** [externer Link] speziell für Young Carer.

Welche Angebote gibt es speziell für Geschwister?

- **Familienbande** [externer Link]: Geschwister behinderter Kinder & kranker Kinder stehen im Mittelpunkt. Hier findest Du **Angebote** [externer Link] in der Nähe.
- Beim **Geschwisterkinder-Netzwerk** [externer Link] stehen allein die gesunden Brüder und Schwestern von Kindern mit schwerer Erkrankung und/oder Behinderung im Mittelpunkt.
- Der **Bunte Kreis** [externer Link] bietet Angebote in NRW für Geschwisterkinder an, unter anderem auch Ferienprogramm.

Gibt es Angebote für Kinder und Jugendliche, die mit suchtkranken Eltern aufwachsen?

- **Online Beratung** [externer Link]
- **Selbsthilfe Gruppen** [externer Link]
- Digitale Karte zur Suche von **regionalen Angeboten** [externer Link]
- **Beratung und Informationen** [externer Link]
- **Hilfe bei Problemeltern**: Sucht, (sexualisierte) Gewalt und/oder psychische Erkrankungen

Demenz in der Familie

- Die**Demenz Buddies** [externer Link]: Austausch und Vernetzung für junge Erwachsene zwischen 16 und 25 Jahren, die einen Menschen mit Demenz in ihrer Familie begleiten.
- **Alzheimer & You** [externer Link]: eine Informationsseite für Jugendliche rund um das Thema Alzheimer. Hier erfährst Du, was es mit der Krankheit auf sich hat, wie sie entsteht und wer sie bekommen kann.
- App: „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“ über den **Apple-Store** oder **Google Play**

Brustkrebs in der Familie

Pink Kids [externer Link]: Wir sind eine Gruppe von jungen Erwachsenen, deren Mütter an Brustkrebs erkrankt sind bzw. waren. Hier findest du alle wichtigen Informationen zum

Thema.