



**„WARUM REDET  
NIEMAND MIT MIR?“**

**„WIE GEHT ES JETZT WEITER?  
WAS PASSIERT ALS  
NÄCHSTES“**



**„ICH KANN NICHT ABSCHALTEN,  
WEIL ICH STÄNDIG AN DIE  
KRANKHEIT DENKEN MUSS.“**

**INFORMATIONEN FÜR  
KINDER UND JUGENDLICHE  
DIE IN IHRER FAMILIE JEMANDEN  
HABEN, DER SCHWER KRANK IST**

**MIT DIESEM FLYER MÖCHTEN WIR DICH IN DIESER  
HERAUSFORDERNDEN ZEIT UNTERSTÜTZEN.**



**ECHT  
UNERSETZLICH**

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Berlin Stadtmitte e.V.



Wenn jemand in deiner Familie schwer krank wird, eine Behinderung hat oder aus anderen Gründen Pflege benötigt, kann das den Familienalltag auf den Kopf stellen. Für Kinder und Jugendliche ändert sich oft der gesamte Alltag. Außerdem machen sie sich Sorgen um die erkrankte Person und fragen sich, wie es in Zukunft weitergehen soll.

Gleichzeitig sprechen Eltern oder die kranke Person häufig kaum mit ihnen über die Krankheit, über Sorgen und Ängste und darüber, wie es weitergehen soll. Viele Jugendliche ziehen sich dann zurück, verbringen mehr Zeit mit Freunden oder Hobbies oder mit sich selbst. Andere wollen gar nicht mehr weg von ihrer Familie, da sie sich dort trotz der großen Umstellung am Sichersten fühlen.

Manchmal übernehmen Jugendliche auch viele Aufgaben im Haushalt, die plötzlich „liegenbleiben“, weil die kranke Person sie nicht mehr erledigen kann. Manche kümmern sich jetzt auch viel mehr um kleinere Geschwister oder helfen der erkrankten Person.

## **„ERKENNST DU DICH WIEDER?“**

In turbulenten Zeiten fällt es oft schwer, sich Zeit zu nehmen für Gespräche oder sich zu trauen, Dinge überhaupt anzusprechen.

### **MITEINANDER IM GESPRÄCH ZU BLEIBEN IST ABER GERADE JETZT BESONDERS WICHTIG.**

Vielen Eltern fällt es schwer, offen mit ihren Kindern zu reden. Sie wollen sie vor negativen Dingen schützen oder wissen selbst nicht, was sie sagen sollen.

Sprich mit deiner Familie und anderen Vertrauenspersonen, wie es Dir geht und was Du fühlst. Friss nicht alle Ängste und Sorgen in dich hinein. Die Sorge soll nicht auf Kosten deiner Gesundheit oder deines Wohlbefindens gehen!



# INS GESPRÄCH KOMMEN – WIE BEGINNE ICH EIN GESPRÄCH?

Es kann schwierig sein, ein Gespräch zu beginnen, wenn Du Dinge ansprechen möchtest, die den anderen vielleicht nicht gefallen oder wenn Du Sorge hast, jemanden zu verletzen.

**OFFEN ÜBER DINGE ZU SPRECHEN IST EIN WICHTIGER SCHRITT FÜR GEGENSEITIGES VERSTÄNDNIS UND VERÄNDERUNG.**

Verabredet Euch für ein Gespräch, damit es nicht zwischen Tür und Angel untergeht.  
Mach Dir vor dem Gespräch Notizen was Du sagen möchtest, das gibt Dir im Gespräch Sicherheit.

**HIER SIND EIN PAAR STARTSÄTZE, MIT DENEN DU GESPRÄCHE BEGINNEN KÖNNTEST.**

- „Es fällt mir schwer das anzusprechen, aber ich muss etwas loswerden ...“
- „Du bist mir wichtig/ Ihr seid mir wichtig. Ich möchte Dich/ Euch unterstützen aber mich auch um mich und meine Zukunft kümmern.“
- „Ich fühle mich in letzter Zeit .... und möchte gerne mit Dir darüber sprechen.“
- „Ich bin unsicher/ wütend/ besorgt. Bitte erzähl mir, was los ist.“

# **DU DARFST DEINER FAMILIE HELFEN UND GLEICHZEITIG DARAUF ACHTEN, NICHT ZU VIELE DINGE AUF DEINE SCHULTERN ZU LADEN.**

Vielleicht brauchst Du manchmal auch Abstand von allem? Das ist okay. Auch wenn es jemandem in Deiner Familie gerade sehr schlecht geht, musst Du Dich nicht schuldig fühlen, eine gute Zeit mit Deinen Freunden oder Hobbies zu haben.

Wenn es Dir schlecht geht, Du Dir Sorgen machst oder nicht weiterweißt, ist es wichtig und richtig, Dir Unterstützung zu holen!

**UNTERSTÜTZUNG FINDEST DU Z.B. BEI DER  
KOSTENLOSEN UND ANONYMEN ONLINEBERATUNG  
FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE MENSCHEN MIT  
KRANKEN ODER PFLEGEBEDÜRFTIGEN  
FAMILIENMITGLIEDERN:  
[WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE](http://WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE)**



**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Berlin Stadtmitte e.V.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2019-3-DE04-KA205-018801

Dieser Handreichung ist ein Ergebnis des EU-geförderten Projekts TOGETHER – a whole family approach for young carers. Ein Projekt für junge Menschen, die mit einem kranken oder pflegebedürftigen Familienmitglied leben.

Die Förderung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Befürwortung des Inhalts dar. Diese gibt alleine die Meinung der Verfasser wieder und die Kommission haftet nicht für die Nutzung der enthaltenen Informationen.