



... VOR ORT

Wenn du Lust hast, dich mit anderen Young Carers aus unserer Gegend persönlich auszutauschen, dann melde dich bei uns.

08342 9669 43
fachstelle@kvostallgaeu.brk.de

... BEI KUMMER UND KRISEN

NUMMER GEGEN KUMMER
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
montags – samstags von 14 – 20 Uhr
anonym und kostenlos
Onlineberatung:
www.nummergegenkummer.de

KRISENDIENST SCHWABEN
bei psychischen Krisen aller Art,
durchgehend erreichbar,
anonym und kostenlos
0800 6553000

Kümmerst du dich regelmäßig um jemanden in deiner Familie?

Übernimmst du deswegen Aufgaben im Haushalt, betreust oder pflegst mit?

DANN BIST DU YOUNG CARER.

Ist es manchmal zu viel für dich?
Bist du manchmal überfordert, traurig oder wütend?

DU BIST NICHT ALLEIN.

Es gibt noch andere Young Carers, denen es geht wie dir.
Und es gibt Unterstützung für dich.

VERTRAULICH UND ANONYM.

RUF UNS AN ODER SCHREIB UNS

Fachstelle für pflegende Angehörige
BRK Kreisverband Ostallgäu
Beethovenstr. 2, Marktoberdorf
08342 9669 43
fachstelle@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de



YOUNG CARER, DU AUCH?

**UNTERSTÜTZUNG FÜR
JUNGE PFLEGENDE
IM OSTALLGÄU**



ANGEBOTE FÜR DICH...

... IM INTERNET

zum Beispiel

PAUSENTASTE

Beratungsangebot des
Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
www.pausentaste.de

YOUNG-CARERS

von der ehemaligen Young Carerin
Lana Rebhan
www.young-carers.de

YOUNG HELPING HANDS

bieten Informationen und Tipps
www.young-helping-hands.de

DEMENZ BUDDIES

geben Unterstützung für Young Carers,
die für Menschen mit Demenz sorgen
www.desideria.org/demenz-buddies

... ZUM UMGANG MIT TRAUER UND STERBEN

zum Beispiel

AETAS KINDERSTIFTUNG

bieten Trauer - und Traumhilfe
für Kinder und Jugendliche
www.aetas-kinderstiftung.de

NICOLAIDIS YOUNGWINGS STIFTUNG

unterstützen junge Trauernde
www.nicolaidis-youngwings.de

MARIENKÄFER E.V.

begleiten trauernde junge Menschen
www.marien-kaefer.org



INFO FÜR ELTERN UND FACHKRÄFTE

Oft unterstützen Kinder und Jugendliche im Haushalt, bei der Betreuung, der Pflege oder Behördengängen.

In Deutschland sitzt statistisch in jeder Schulklasse mindestens eine(r) dieser sogenannten Young Carers. Häufig möchten diese jungen Menschen sich nach außen nicht als Pflegende zeigen und leisten ihre Pflegeaufgaben "unsichtbar".

Damit aus der Verantwortung keine Überlastung wird, ist es wichtig, dass wir diesen jungen Menschen diskret Unterstützung anbieten.

Es gibt umfangreiche Hilfsangebote im Internet, die Information und Austausch anbieten.

Im Ostallgäu haben wir zudem ein gutes Beratungsnetzwerk für Fragen rund um Pflege und können persönliche Gespräche, Beratung und Gruppentreffen anbieten.

Bitte helfen Sie mit, Young Carers im Ostallgäu zu entlasten und geben Sie diese Broschüre an Betroffene und Kontaktpersonen weiter, danke!