



«TIPPS UND TRICKS ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG»

YOUNG (ADULT) CARERS – EIN PHÄNOMEN, DAS VIELE LEHR- BETRIEBE BETRIFFT

Erkrankten Angehörige, übernehmen oft auch Jugendliche und junge Erwachsene Pflege- und Betreuungsaufgaben. Pflegende Jugendliche und junge Erwachsene (Adolescent Young Carers und Young Adult Carers) sind keine Seltenheit: Laut einer Studie der Careum Hochschule Gesundheit kommen mehr als 8% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz aufgrund ihrer Pflegerolle an ihre psychischen und physischen Grenzen. Erfahren Sie als Arbeitgebende/r, Berufsbildner/in oder Lehrperson mehr über dieses noch nicht allzu bekannte, aber umso wichtigere Thema.

Die Begriffe «Adolescent Young Carers» (AYC: von 15 bis 17 Jahren) und «Young Adult Carers» (YAC: von 18 bis 25 Jahren) stehen für Jugendliche und junge Erwachsene, die Angehörige pflegen und betreuen. Sie unterstützen nahestehende Personen, die wegen einer psychischen oder körperlichen Krankheit, einer Beeinträchtigung, wegen Sucht oder Alter Hilfe brauchen. AYC und YAC sind im Alltag unauffällig und ihre Rolle wird öffentlich meist wenig wahrgenommen, da sie gegen aussen ihre Situation verschweigen,



Selina Skalsky-Züllig
Co-Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau



Jugendliche und junge Erwachsene übernehmen die Pflege von erkrankten Erwachsenen – auch in der Schweiz keine Seltenheit.

Anlaufstellen und weitere Informationen:

- **Careum Hochschule Gesundheit in Zürich:**
<https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers>
- **ME-WE Online-Gruppen:** Durch das Young Carers-Team der Careum Hochschule Gesundheit für AYC organisierte wöchentliche Online-Treffen. Die Treffen werden durch eine App unterstützt, sind kostenlos und freiwillig: <https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/News/2020/CHG-YC-Online-Treffen> oder youngcarers@careum-hochschule.ch
- **Get-Together:** Die Careum Hochschule Gesundheit organisiert verschiedene Austauschmöglichkeiten für AYC und YAC. Das nächste Get-Together findet am 30. August in Solothurn und per Videokonferenz statt: <https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Laufende-Projekte/Young-Carers-Ebnet-Beisheim-GFCH> oder youngcarers@careum-hochschule.ch
- **Selbsthilfegruppen:** <https://www.selbsthilfezentrum.ch/>
- **147:** kostenlose Beratung, vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr: online via Chat oder Mail unter www.147.ch oder per Telefon und SMS unter 147
- **Selbstmanagement-Training:** www.evivo.ch

selten Hilfe in Anspruch nehmen und ihre Situation als normal oder beschämend empfinden können. Meist wissen nicht einmal Arbeitgebende, Lehrpersonen oder Berufsbildner/innen, was diese Jugendliche nebst der Schule und der Ausbildung zusätzlich leisten. Zur Sprache kommt die Situation oft erst dann, wenn die AYC und YAC in der Berufsschule oder im Lehrbetrieb beispielsweise unter Konzentrationsmangel leiden, ihre Leistungen schwächer werden oder sie ihren Lehrvertrag vorzeitig auflösen.

Weitere mögliche Anzeichen:

- Viele Absenzen
- Schwierigkeiten in Schule und Lehre

- Erhöhte Fehlerquote
- (Haus-)Aufgaben nicht gemacht
- Unpünktlichkeit
- Selbstverletzung
- Mobbing
- Müdigkeit
- Rückenschmerzen
- Traurigkeit

Die erwähnten Anzeichen sind nicht abschliessend und können auch bei anderen Jugendlichen vorkommen. Daher ist es wichtig, das Gespräch zu suchen, sobald man sich Sorgen um eine/n Lernende/n macht, um herauszufinden, wo die Gründe liegen und wie die Betroffenen unterstützt werden können.

«Wie geht's dir?»

Betroffene AYC und YAC wünschen sich, dass Arbeitgebende mehr nachfragen würden, wie es ihnen gehe und ob der Betrieb etwas für sie tun könne. Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig, aber auch sehr individuell. Häufig genannt werden aber:

- **Flexiblere Arbeitszeiten:** So gelingt es den AYC und YAC besser, alles unter einen Hut zu bringen.
- **Ansprechperson im Betrieb:** Viele AYC und YAC wünschen sich eine Ansprechperson im Betrieb. Dies muss nicht zwingend der/die Vorgesetzte oder Berufsbildner/in sein. Es soll eine Vertrauensperson sein, mit der auch Notfallsituationen besprochen werden können.

Damit Betriebe AYC und YAC unterstützen können, braucht es zum einen das Wissen über diese Thematik und zum anderen eine gute Vertrauensbasis und regelmässige Gespräche. Der Verweis auf Anlaufstellen kann für AYC und YAC ebenso sehr hilfreich und wertvoll sein.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, z.B. bei der Gesprächsführung, wenden Sie sich an das Forum BGM Aargau.

Das Forum BGM Aargau unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz. Weitere Informationen: www.bgm-ag.ch / info@bgm-ag.ch / 058 585 61 99

