

# Young Carers

Unsichtbare Pflege  
in Österreich

Wenn Kinder Angehörige pflegen



## Wer sie sind und was sie leisten:

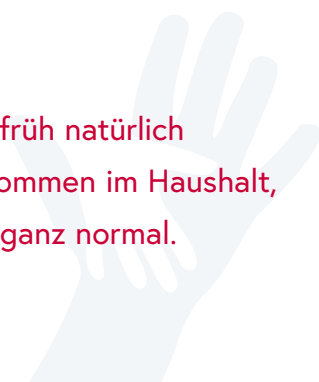
Young Carers sind Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die regelmäßig ein Familienmitglied mit Pflegebedarf, Behinderung oder langfristiger Erkrankung pflegen. Dabei übernehmen sie Pflegeaufgaben wie erwachsene pflegende Angehörige:

- Hilfe beim Essen
- Medikamentengabe
- Körperpflege u.v.m.

Neben ihrer Pflegeverantwortung stemmen sie in der Familie noch andere zeitintensive Aufgaben wie z.B.

- Arbeiten im Haushalt,
- Betreuung von Geschwistern,
- Begleitung zu Arztterminen,
- Erledigung von Behördenwegen,
- Emotionale Unterstützung, wie Spenden von Trost und Nähe.

„ Wir haben ganz früh natürlich Aufgaben übernommen im Haushalt, das war einfach ganz normal.“



# Wie man sie erkennen kann:

Studien zufolge gibt es in Österreich rund 42.700 Young Carers. Sie sind im Durchschnitt 12,5 Jahre alt. Mehr als zwei Drittel von ihnen sind Mädchen. Häufig bleiben ihre Leistungen in der Öffentlichkeit unbemerkt.

Die frühe Pflegeverantwortung hinterlässt ihre Spuren:

- Müdigkeit, Erschöpfung und Schlafmangel
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Ängste, Sorgen und Traurigkeit
- Soziale Isolation
- Depressionen und geringes Selbstwertgefühl
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Schulischer Leistungsabfall und hohe Fehlzeiten

Positive Auswirkungen langjähriger Pflegetätigkeit in jungen Jahren:

- Starker Familienzusammenhalt
- Hohes Verantwortungsgefühl
- Hohe Sozialkompetenz und Empathie

„Irgendjemanden bräuchte man,  
der einem zeigt,  
es geht auch anders.“



# Rollentausch zum Schutz der Familie:

Young Carers nehmen sich selbst oft nicht als Pflegende wahr. Viele von ihnen wachsen mit der Pflegerolle auf. Hilfe innerhalb der Familie zu leisten, wird als "ganz normal" angesehen, Verantwortung und Aufgaben nehmen schleichend zu.

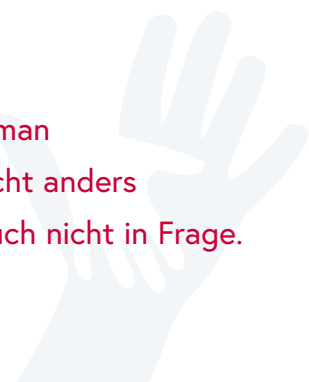
Um den Zusammenhalt der Familie nicht zu gefährden,

- redet kaum ein Young Carer über die belastende Situation.
- werden eigene Bedürfnisse und Wünsche hintenangestellt.

Die Pflegeverantwortung der Kinder und Jugendlichen hat Auswirkungen auf

- ihre psychische und physische Gesundheit
- Freunde, Freizeit, Schule und Bildung

„ Als Kind kennt man die Situation nicht anders und stellt sie auch nicht in Frage.



## Wie sie sichtbar werden:

Young Carers brauchen neben Information und konkreten Hilfsangeboten vor allem ein sensibilisiertes Umfeld, das aufmerksam hinschaut und bestmöglich begleitet:

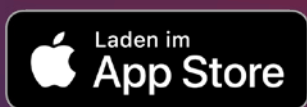
- Sprechen Sie mit pflegenden Kindern und Jugendlichen auf Augenhöhe.
- Zeigen Sie Verständnis, hören Sie aufmerksam zu und fragen Sie, ob und wie Sie helfen können.
- Fragen Sie konkret nach den Wünschen und Bedürfnissen der pflegenden Kinder.
- Suchen Sie aktiv das Gespräch mit Kindern und Jugendlichen, von denen Sie vermuten, dass sie pflegend tätig sind.
- Versichern Sie den Kindern, dass die Gespräche vertraulich bleiben.
- Ermutigen Sie die Kinder dazu, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, sich Unterstützung und Beratung zu holen.
- Bleiben Sie in Kontakt.

Alle Infos für Betroffene  
und Familien:

[www.young-carers-austria.at](http://www.young-carers-austria.at)



# Alle Infos, Hilfsangebote und Notfallnummern in einer App:



**Young Carers Austria -**  
take care!

## Impressum

Medieninhaber:in und Herausgeber:in:  
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz  
Stubenring 1, 1010 Wien  
+43 1 711 00-0  
Verlags- und Herstellungsort: Wien  
Fotonachweis: © istockphoto.com/LuckyTD  
Layout & Druck: BMSGPK  
Dezember 2022