

# Situation junger Pfleger

Jungen Menschen mit Pflegeverantwortung wird in Deutschland viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Deshalb fehlt ein Bewusstsein für ihre Situation – sowohl bei den jungen Leuten selbst als auch bei den Beratern.

## Vielältige Unterstützungs- und Pflegetätigkeiten



Mit Krankenkassen und Ämtern austauschen



Haushaltsaufgaben übernehmen



Einkäufe erledigen



Geschwister betreuen



Bei der Körperpflege der Angehörigen helfen



Angehörigen emotionale Unterstützung geben

Wenn zu viel Verantwortung auf den Kindern und Jugendlichen lastet, kann dies zu physischen und psychischen Problemen führen. Zu häufig bleiben junge Pfleger mit ihren Sorgen und Ängsten allein. Das kann daran liegen, dass sie ihr krankes Familienmitglied schützen möchten oder nicht wissen, an wen sie sich wenden können. Zudem nehmen sich junge Menschen selbst oft gar nicht als pflegend wahr.

## Impressum

Dieser Flyer ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; er wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

### Herausgeber:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend  
11018 Berlin  
www.bmfsfj.de



Für weitere Fragen nutzen Sie unser  
Servicetelefon: 030 20179130  
Montag–Donnerstag 9–18 Uhr  
Fax: 030 18555 4400  
E-Mail: [info@bmfsfj.service.bund.de](mailto:info@bmfsfj.service.bund.de)

### Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 18272 2721  
Fax: 030 1810272 2721  
Gebärdentelefon: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

**Artikelnummer:** 3FL178

**Stand:** November 2022, 3. Auflage

**Gestaltung:** TLGG, 365 Sherpas GmbH

**Bildnachweis:** Cover: © screen moment,

Lisa Paus: © Bundesregierung/Steffen Kugler

**Druck:** MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

In Kooperation mit:

## NummergegenKummer



Kinder- und  
Jugendtelefon

116111

NummergegenKummer

freecall unterstützt durch  
die Deutsche Telekom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

# PAUSENTASTE

Das Angebot für Kinder und Jugendliche, die  
sich um pflegebedürftige Familienmitglieder  
kümmern: [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)

Liebe Leserin, lieber Leser,

etwa 500.000 Kinder und Jugendliche in Deutschland kümmern sich um kranke und pflegebedürftige Angehörige. Sie pflegen den krebserkrankten Vater, helfen der dementen Oma oder sind für ihren Bruder mit körperlicher Beeinträchtigung da. Sie kümmern sich aufopfernd um viele Dinge. Aber wer kümmert sich um sie?



Junge Menschen, die ein Familienmitglied pflegen und unterstützen, sollen mit ihrer Belastung, ihren Sorgen und Ängsten nicht alleine sein. Dafür gibt es das Projekt „Pausentaste – Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe“, das im Jahr 2018 durch das Bundesfamilienministerium ins Leben gerufen wurde. Bei „Pausentaste“ können sich junge Menschen mit Pflegeverantwortung am Telefon, per E-Mail oder Chat kostenlos Beratung und Unterstützung holen. Vertrauensvoll können sie sich an die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater der Nummer gegen Kummer e. V. wenden.

Auf dem Internetportal [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) finden sie außerdem Beratungsstellen, Gesprächsgruppen und Workshop-Angebote von Initiativen in der Nähe, die junge Pfleger im Blick haben. Für das Engagement und die vielfältigen Angebote dieser Initiativen bin ich von Herzen dankbar.

Kinder und Jugendliche mit Pflegeverantwortung leisten enorm viel – für ihre Angehörigen und für unsere Gesellschaft. Deshalb benötigen sie gute Unterstützung, Beratung und Zuwendung. Damit sie die „Pausentaste“ drücken können, wenn sie es brauchen.

Mit freundlichen Grüßen

*Lisa Paus*

**Lisa Paus**  
Bundesministerin für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

## Die drei Säulen

Junge Menschen mit Pflegeverantwortung brauchen ganz besondere Unterstützungsangebote:

### 1. Beratungsangebot für junge Pfleger



#### Telefonische Beratung

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111



#### Mail-Beratung und Live-Chat

[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung)



#### Peer-to-Peer

Samstags wird eine Beratung durch ehrenamtliche Jugendliche angeboten

### 2. Das Internetportal

Das Internetportal [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) bietet regelmäßig aktualisierte Linktipps zum Themenfeld und Erfahrungsberichte von jungen Menschen, die sich um chronisch kranke und pflegebedürftige Angehörige kümmern. Junge Pfleger finden auf dem Internetportal Hilfsangebote in ihrer Nähe, für Fachkräfte und Eltern stehen viele Tipps und Materialien zum Download bereit.

### 3. Das Netzwerk

Seit dem Jahr 2017 gibt es ein Netzwerk, dem verschiedene Initiativen, Hilfetelefone sowie Interessenvertretungen von jungen Pflegern angehören. Das Netzwerk möchte Hilfsangebote für Betroffene weiterentwickeln und trifft sich jährlich zu einem fachlichen Austausch. Halbjährlich wird zudem ein netzwerkinterner Newsletter vom BMFSFJ versendet.

## Zielgruppen

„Pausentaste“ hat seit der Gründung 2018 unterschiedliche Zielgruppen in den Fokus genommen und für diese spezifische Materialien entwickelt. Neben pflegenden Kindern und Jugendlichen werden auch Eltern von jungen Pflegern sowie Fachkräfte adressiert.



#### (Pflegende) Kinder und Jugendliche

Aufbau einer dynamischen bundesweiten Landkarte für Hilfsangebote, vielfältige Social-Media-Beiträge, die zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Situation junger Pfleger beitragen

#### Lehrerinnen und Lehrer

Entwicklung von Unterrichtsmaterialien zum Thema pflegende Kinder und Jugendliche



#### Hochschulpersonal

Entwicklung und Versendung von Materialien zur besseren Vereinbarkeit von Studium und Pflege



Die umfangreichen Materialien und Unterstützungsangebote des Projekts „Pausentaste“ sind auf [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) und [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) kostenlos erhältlich.