

## Empfehlungen für eine gelingende Unterstützung

### Angebote passend gestalten

- Bieten Sie neben Präsenz- auch Online-Formate an.
- Bauen Sie eine Online-Community auf.
- Planen Sie flexible Zeiten ein, z. B. abends oder an Wochenenden.

### Beratung mit Blick auf junge Pflegende

- Richten Sie Ihre Beratung nach den Lebenslagen junger Pflegender aus: Schule, Ausbildung, Berufseinstieg, Identitätsfindung.
- Beziehen Sie psychosoziale Aspekte wie Stress, Trauer und Überlastung aktiv in Ihre Unterstützung ein.

### Strukturen stärken und Bewusstsein schaffen

- Sensibilisieren Sie Kolleg:innen und Führungskräfte für die besonderen Herausforderungen junger Pflegender.
- Stärken Sie lokale Unterstützungsnetzwerke (Krankenkassen / Beratung) und initiieren Sie Kooperationen sowie Bildungsangebote an Schulen und Hochschulen.



## Kraft-Copilot – die Plattform zur Selbstfürsorge junger Pflegender

Kraft-Copilot unterstützt junge Erwachsene ab 18 Jahren, die Verantwortung für Angehörige übernehmen, mit Reflexionseinheiten, Vernetzungsmöglichkeiten und einer bundesweiten Angebotsdatenbank. Besonders im ländlichen Raum erleichtert die Plattform den digitalen Zugang zu Unterstützungsangeboten, die sonst schwer erreichbar sind.

### Werden Sie Teil der Kraft-Copilot-Datenbank!

Haben Sie ein Angebot zu Selbstfürsorge, Lebensphase oder Pflege, das jungen Pflegenden hilft? Dann lassen Sie es in unserer Datenbank listen – so wird es bundesweit sichtbar und leicht auffindbar. Senden Sie Ihre Informationen einfach an

[copilot-codip@groups.tu-dresden.de](mailto:copilot-codip@groups.tu-dresden.de)

Wir übernehmen die Aufnahme Ihres Angebots.

### Kontakt

Kraft-Copilot | Die App zur Selbstfürsorge für junge pflegende Angehörige

Jenny Graap & Christiane Höpping

Tel.: 03643/415110 | 0351/50193626

Mail: [jenny.graap@twsd.de](mailto:jenny.graap@twsd.de) | [christiane.hoeping@slfg.de](mailto:christiane.hoeping@slfg.de)

Web: <https://kraft-copilot.de>



## Junge Pflegende im Blick:

## Praxisleitfaden für Unternehmen und Organisationen



Gefördert durch:



Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt

## Warum junge Pflegende Unterstützung brauchen

Junge pflegende Erwachsene ab 18 Jahren übernehmen Verantwortung für Angehörige – und stehen dabei im Spannungsfeld zwischen Ausbildung, Berufseinstieg und eigener Lebensgestaltung. In Deutschland ist etwa jede\*r Achte zwischen 18 und 29 Jahren betroffen (ca. 1,37 Mio. Menschen).

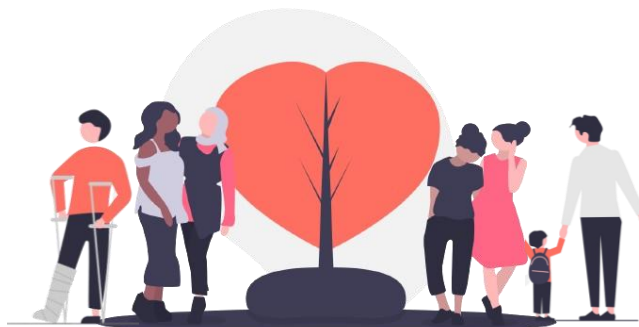
Welche Folgen tragen die jungen Menschen?

- Pflege erschwert Bildungs- und Karrierewege und schränkt Autonomiebedürfnisse, die Wohnortwahl, Mobilität und Zukunftspläne ein.
- Körperliche und psychische Überlastung drohen, wobei die psychische Gesundheit dabei oft unbeachtet bleibt.

Warum junge Pflegende oft unsichtbar bleiben

- Pflege wird fast nur mit Älteren verbunden – junge Menschen geraten aus dem Blick.
- Viele sehen ihre Verantwortung nicht als „Pflege“, sondern als selbstverständlich.
- In der Peergroup sind Pflege Themen tabu und oft mit Scham verbunden.
- Jugendliche verbergen Belastungen, ziehen sich zurück und wirken verschlossen.
- Um ein „normales“ Familienleben zu wahren, vermeiden viele den Kontakt zu Ämtern.

## Unterstützung für junge Pflegende heißt Zukunft zu gestalten



- Junge Pflegende werden in der Gesellschaft kaum wahrgenommen. Unterstützung ist selten auf ihre Lebenssituation zugeschnitten. Organisationen, die Angebote entwickeln, schließen eine Versorgungslücke und fördern Chancengleichheit, Bildungs- und Teilhabemöglichkeiten.
- Frühzeitige Unterstützung junger Pfleger beugt Überlastung, Gesundheitsrisiken und Ausbildungsabbrüchen vor. Entlastungsangebote wirken präventiv und senken langfristig gesellschaftliche und wirtschaftliche Kosten.
- Unternehmen, die Mitarbeitende mit Pflegeverantwortung unterstützen, – etwa durch flexible Arbeitszeitmodelle – stärken Bindung, Motivation und ihre Arbeitgebermarke.

## Nah dran an jungen Pflegenden

Damit junge Pflegende Hilfe annehmen, braucht es eine verständliche, lebensnahe und wertschätzende Ansprache.

Grundsätze der Kommunikation

- Machen Sie deutlich: Pflege betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern auch Jugendliche und junge Erwachsene.
- Sprechen Sie das Thema aktiv an und helfen Sie, Scham oder Tabus abzubauen.
- Greifen Sie Pflege in unterschiedlichen Zusammenhängen auf (z. B. Familie, Migration, Konflikte).
- Betonen Sie klar: Entlastung ist normal und legitim.

Jugendgerechte Ansprache

- Verwenden Sie Instagram, TikTok oder WhatsApp für die Ansprache.
- Nutzen Sie klare Sprache, z.B. nur in „Du“-Form, keine Fachsprache.
- Nutzen Sie kurze Texte, Bilder, Clips

