

# Zwischen Hörsaal



Junge Menschen in der Berufsausbildung oder im Studium wollen ihr eigenes Leben beginnen und unabhängig sein. Dann ist es eine besondere Herausforderung, einen Angehörigen zu pflegen. Viele Betroffene fühlen sich mit dieser Doppelbelastung überfordert. Beratungs- und Unterstützungsangebote können helfen, Ausbildung und Pflege besser unter einen Hut zu bringen.

Julika Stich war noch ein Kind, als ihre Mutter an Multipler Sklerose erkrankte. Als sich ihr Gesundheitszustand verschlechterte, fühlte Julika sich als Tochter immer stärker in der Verantwortung. Besonders schwierig wurde es für sie, als sie eine Ausbildung zur Erzieherin begann. „Die Ausbildung war sehr fordernd, ich musste immer pünktlich erscheinen. Oft gab es jedoch Situationen, in denen meine Mutter mich bat, noch einmal zu kommen, obwohl ich eigentlich schon losmusste. Dadurch kam ich oft zu spät und hatte regelrecht Panik, die Ausbildung nicht weitermachen zu können“, erinnert sich die heute 38-Jährige.

Julika Stich ist kein Einzelfall. Zwar gibt es keine validen Zahlen zur Situa-

tion von Auszubildenden und Studierenden, die einen Angehörigen pflegen. Anhaltspunkte liefert jedoch die KiFam-Studie, die 2018 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit erstellt wurde und für die Pflegewissenschaftler der Universität Witten/Herdecke mehr als 6.300 Heranwachsende im Alter zwischen 10 und 22 Jahren befragten. Demnach tragen 6,1 Prozent oder umgerechnet rund eine halbe Million Kinder und Jugendliche in Deutschland Pflegeverantwortung. Diese Zahlen lassen sich auch auf Auszubildende und Studenten übertragen, vermutet Studienleiterin Professor Sabine Metzing. „Wir wissen aus qualitativen Interviews, dass viele junge Menschen im Übergang zum Berufsleben die Pflegerolle aufrechterhalten.“

**Hohe Belastung ist den jungen Pflegenden oft nicht bewusst**

Die Psychotherapeutin Marlene Ziegler-Stein ist in der Online-Beratung der Plattform „Pflegen und leben“ tätig und kennt die Sorgen und Probleme der Betroffenen. „Jüngere Ratsuchende berichten häufiger davon, dass sie neben Ausbildung beziehungsweise Studium und Pflegesituation weniger Zeit finden für Hobbies, Freunde und Freizeitgestaltung.“ Sie erlebten ihren Alltag als durch die Pflege bestimmt und überdurchschnittlich stressig. Während viele Gleichaltrige an den Wochenenden frei hätten, nutzten die Pflegenden die ausbildungsfreien Tage zur

# und Pflegebett



Organisation der häuslichen Pflege und zum Nacharbeiten des Lernstoffes.

Das Paradoxe: Ihre hohe Belastung ist den Betroffenen oft nicht bewusst. „Es war für mich selbstverständlich, obwohl ich mich ständig überfordert gefühlt habe“, berichtet Julika Stich, die die Initiative „Young Helping Hands“ gegründet hat, um ihre Erfahrungen an andere Betroffene weiterzugeben und über die Situation junger Pflegender öffentlich aufzuklären.

## Zwischen Verantwortung und Loslassen

Nach Angaben von Marlene Ziegler-Stein ist es für Betroffene oftmals nicht leicht zu unterscheiden, ab wann das Selbstverständliche, sich um jemanden zu kümmern, zur Selbstaufopferung wird. Hierfür braucht es seitens der Pflegenden

das Bewusstsein, dass die Pflege und Versorgung eines geliebten Menschen immer auch anders geregelt werden könnte. „Die Tochter, die bis zu ihrem Abitur der chronisch kranken Mutter im Haushalt geholfen hat, sollte sich frei überlegen können, ihren Wunschstudienplatz in einer anderen Stadt anzunehmen.“

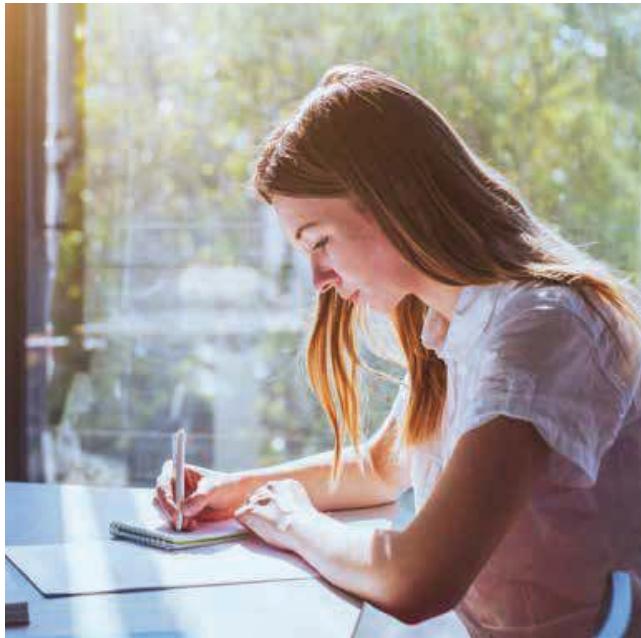
Diesen Weg hat Nadine Adler\* gewählt. Ihre Mutter erkrankte ebenfalls an Multipler Sklerose, als Nadine noch ein Kind war. Im Jugendalter pflegte sie tagsüber ihre Mutter allein, da ihr Vater voll berufstätig war. Mit 19 Jahren ist die junge Frau zum Studieren in eine andere Stadt gegangen. „Ich bin bewusst weit weggezogen, sonst hätte ich nicht loslassen können und wäre trotz Studium einmal pro Woche bei meinen Eltern gewesen. Diese Distanz war wichtig, um mein eigenes Leben aufzubauen.“

## Frühzeitig Unterstützung suchen

Inzwischen erkennen Politik, Wirtschaft und Hochschulen zunehmend das Bedürfnis junger Menschen nach mehr Entlastung von der Pflegeverantwortung.

Auch Auszubildende können die Regelungen nach dem Pflegezeitgesetz nutzen. Zum Beispiel das Pflegeunterstützungsgeld für eine kurzzeitige Arbeitsverhinderung von maximal zehn Arbeitstagen. Eine andere Option ist der vollständige oder teilweise Ausstieg aus dem Job für bis zu sechs Monate. Unerheblich ist, ob die Berufsausbildung in einer Schule, einem Betrieb oder in einer sonstigen Einrichtung erfolgt.

Studierende haben die Möglichkeit, sich für die Pflege von Angehörigen in der Regel ein bis zwei Semester beurlauben zu lassen. Einige Hoch-



schulen haben zusätzliche Angebote. So bietet etwa die Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminden/Göttingen (HAWK) für Studierende mit Pflegeverantwortung neben einem Teilzeitstudium ein Abschluss-Stipendium. Hierbei wird die meist besonders belastende Zeit der Abschlussarbeit mit einem einmaligen Stipendium gefördert. „Die Angebote werden sehr gut angenommen“, sagt Merle Klintworth, Referentin für den FamilienService an der HAWK. Ein Problem sei bislang die finanzielle Unterstützung. So müssten Studierende, um Bafög zu erhalten, innerhalb eines bestimmten Zeitraums Leistungsnachweise erbringen, was bei einer hohen Pflegebelastung oft schwierig sei. Merle Klintworth empfiehlt Studierenden in einer Pflegesituation daher, sich rechtzeitig beim FamilienService der Hochschule oder einem Pflegestützpunkt beraten zu lassen.

### Gestärkt fürs Leben

Um Pflege und Ausbildung besser unter einen Hut zu bringen, sollten junge Menschen mit Pflegeverantwortung versuchen, die Pflege auf mehrere Schultern zu verteilen und andere Familienmitglieder, Freunde,

Nachbarn, Ehrenamtliche oder professionell Pflegende hinzuziehen, rät Marlene Ziegler-Stein. „Wichtig ist auch, sich selbst von Anfang an pflegefreie Zeiten zugestehen, das heißt, wenigstens an einem, besser noch an zwei Tagen in der Woche keine Pflege- und Versorgungsaufgaben erfüllen zu müssen.“ Dann könne Pflege und Ausbildung – trotz aller Herausforderungen – gelingen und

sogar fürs Leben stärken. So wie bei Julika Stich: „Seitdem ich alles aufgearbeitet habe, habe ich keine Angst mehr vor den Herausforderungen des Lebens.“

*\*Name von der Redaktion geändert*

*Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen.*

### Beratungs-Angebote für junge Pflegende

Die Plattform „**Pflegen und leben**“ bietet eine kostenfreie und anonyme psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige:  
→ [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

Die Berliner Beratungsstelle für pflegende Jugendliche und junge Erwachsene „**Echt unersetztlich**“ hilft jungen Menschen mit Pflegeverantwortung bundesweit anonym online oder persönlich:  
→ [www.echt-unersetztlich.de](http://www.echt-unersetztlich.de)

Auf der Internetseite  
→ [www.young-helping-hands.de](http://www.young-helping-hands.de)

finden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zahlreiche Infos rund um das Thema „junge Pflegende“.

Das vom Bundesfamilienministerium geförderte Projekt „**Pausentaste**“ will jungen pflegenden Menschen helfen, Pausen einzulegen, zu reflektieren und Hilfsangebote wahrzunehmen – auch anonym per Chat oder telefonisch unter der kostenlosen „Nummer gegen Kummer“: 116 111 (Mo bis Sa 14-20 Uhr).  
→ [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)  
→ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)