



©Philipp Arnold

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Am 19. bis 28. September 2025 findet deutschlandweit die Woche der Demenz statt. Mit zahlreichen Angeboten machen Vereine, Verbände und Einrichtungen auf die Situation der 1,8 Millionen Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen im digitalen Zeitalter auch interessante Angebote in ihrer Nähe. Auch einige Netzwerkmitglieder setzen sich für junge Angehörige von Menschen mit Demenz ein – wie zwei aktuelle Beiträge in der Ausgabe unseres Newsletters zeigen.

Das Netzwerk der Pausentaste ist vielfältig und nimmt aus unterschiedlichen Blickwinkeln die Situation junger Pflegenden in den Blick, schafft Gesprächsangebote, Entlastung oder fachlichen Austausch auf hohem Niveau. Wir freuen uns, Ihnen mit der aktuellen Ausgabe unseres Newsletters einen Einblick in die junge Angehörigenschaft des Netzwerks zu bieten und bestanden uns für die erneut zahlreichen Einsendungen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Hildegund Ernst
Leiterin des Referats 303 „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Familienpflegezeitgesetz, Pflegezeitgesetz“ im Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Inhalte

Aus dem Netzwerk

- Gemeinsam engagiert für pflegende Kinder und Jugendliche
Ferienzeit: Für viele Young Carers alles andere als leicht!
Gemeinsam stark – Mitgefühl und Kooperation im digitalen Zeitalter
Kraft-Copilot App
„Zwischen zwei Welten“ – Das neue Kinder(fach)buch
Jugendbuch von GOLDKIND: Alltag mit depressiven Eltern
Schulprojekttag „Unsere verrückten Familien“
Neue Demenz Buddies Gruppe für Young Carer startet im Herbst 2025
Demenz braucht Kreativität
Erstes Young Carers Retreat am Ammersee
Fachtag & Fachveranstaltungen
Rückblick: Die Pausentaste bei Fachveranstaltungen
Einsamkeit und Care-Arbeit auf der KNE-Konferenz
Kinder aus dem Schatten geholt
Young Carer – Wenn Kinder und Jugendliche Angehörige pflegen
Fachtag „Elternassistenten für psychisch erkrankte Eltern“
Vorstellung von Netzwerkmitgliedern
Netzwerk Young Carer NRW hat endlich eine Website
Innovationsprogramm Young Carer Ostalbkreises
Projekt Young Carers Österreich
Medienentwürfe
Termine
Materialien

Aus dem Netzwerk

Gemeinsam engagiert für pflegende Kinder und Jugendliche



© Nummer gegen Kummer e.V.

Im Netzwerk der Pausentaste engagieren sich verschiedene Institutionen mit dem gemeinsamen Ziel, pflegende Kinder und Jugendliche zu unterstützen. Jede Organisation bringt dabei ihre eigene Perspektive und ihr Know-how ein – genau darin liegt eine besondere Stärke des Netzwerks.

Die Angebote der Nummer gegen Kummer (NgK) sind ein zentrales Angebot Betroffenen als niedrigschwellige Beratungsangebote eine wichtige Entlastung im oft herausfordernden Alltag bieten. Als bundesweites, dezentrales Netzwerk mit 89 Standorten ist NgK in vielen Regionen präsent und bietet Sie gerne Kontakt zu einem Standort in Ihrer Nähe auf.

Ferienzeit: Für viele Young Carers alles andere als leicht



© echt unersetzlich

Mittlerweile sind die Ferien in allen Bundesländern vorbei. Während Gleichaltrige von ihrem Urlaub erzählen, stand für viele junge Pflegendes statt Erholung Pflege, Sorge und Haushalt auf dem Programm. Urlaub? Für viele schlicht unzahlbar oder organisatorisch kaum machbar.

Gerade in dieser herausfordernden Zeit ist die Beratungsstelle echt unersetzlich ein wichtiger Anker. Über die eigenen Sorgen zu sprechen ist wichtig und schafft Entlastung. Young Carers können sich bei echt unersetzlich unkompliziert und kostenfrei beraten lassen.

Gemeinsam stark – Mitgefühl und Kooperation im digitalen Zeitalter



© Eiko Onlineberatung

Ein gutes Miteinander lebt von Mitgefühl und dem Wunsch, gemeinsam zum Wohl aller beizutragen. Wird es früh geübt, stärkt es die psychische Gesundheit. Auch Onlineangebote wie Gruppenchats oder Foren bieten heute Raum für Kooperation und stärken das Miteinander. Die psychosozialen Online-Beratungen der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) zeigen, wie ein wertschätzendes und soziales Miteinander gelingt.

Kraft-Copilot App: Angebotsdatenbank zur Selbstfürsorge und Entlastung junger Erwachsener ab 16 Jahren



© TV Droiden

Mit der App Kraft-Copilot entsteht eine digitale Plattform für junge pflegende Erwachsene, die sich nicht allein sind kümmern. Neben den beiden Bereichen zur Selbstfürsorge und dem Peer-Austausch bietet die App eine Angebotsdatenbank. KI-gestützt werden passende Unterstützungsangebote individuell und bedarfsgerecht vorgeschlagen. Interessierte, die ihr Angebot listen möchten, können dieses an kopilot@kops@rouis.fachredien.de senden.

„Zwischen zwei Welten“ – Das neue Kinder(fach)buch für Kinder aus fachbelasteten Familien



© KALLE Beratungsstelle

Das Buch nimmt die Lesenden in die Lebenswelt eines Kindes mit, dessen Vater eine Depression und Alkoholabhängigkeit entwickelt.

Die einfühlsame Geschichte wird durch stimmungsvolle Illustrationen lebendig. Kindgerechte Informationen und konkrete Tipps ergleichen die Geschichte und machen Mut, selbst aktiv zu werden. Ein mitfühlendes Kinderbuch, das trotz der Schwere des Themas Leichtigkeit und Zuversicht transportiert, herausgegeben von der Beratungsstelle KALLE.

Jugendbuch von GOLDKIND: Alltag mit depressiven Eltern



© GOLDKIND/Djuna Merlonico

Mit 15 dreht sich alles um die erste Liebe, Beauty-Tricks und die eigene Identität? Alina hat sich fast jeder keinen Kopf. Sie muss sich um ihre Mutter und den Haushalt kümmern, denn Mama kommt vor. Ihrer Traurigkeit manchmal gar nicht aus dem Bett.

Die einfühlsame Geschichte von Kinderbuchautorin Anja Janotta zeigt Betroffenen, dass sie nicht allein sind. Und ist ein guter Gesprächsleitfaden für Helfende „Goldie und Alina. Zwischen den Stühlen“ (als Hörbuch und Buch) – sowie anonyme, kostenfreie Chat-Beratung – gibt es bei GOLDKIND – Stiftung für Kinder aus dysfunktionalen Familien.

Schulprojekttag „Unsere verrückten Familien“



© shironosovistockphoto.com

Der Projekttag wird seit 2020/2024 von der Lesinger Familienberatungsstelle AURYN des wege e.V. als Standortpartner von Irmingir menschlich e.V. angeboten. Das kostenfreie Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6 sowie Lehrkräfte, Erzieherinnen, Erzieher und Schulpersonal. Ziel ist es, (soziale) Krisen in Familien zu thematisieren. Spielerische Detektivaufgaben helfen Kindern, das Thema zu verstehen und Unterstützung zu finden. NEU: Kooperation mit Plan L, um die Projekttag gemeinsam mit deren Schulsozialarbeitern und Schulsozialarbeiterinnen durchzuführen.

Neue Demenz Buddies Gruppe für Young Carer startet im Herbst 2025



© Desideria Care e.V.

Am 12. November 2025 startet die Young Carer Onlinegruppe Demenz Buddies für junge Angehörige (16 bis 25 Jahre) von Menschen mit Demenz.

Teilnehmende aus ganz Deutschland finden hier einen Ort, an dem sie sich mit Gleichaltrigen austauschen und helfen können und lebenspraktische Hilfen zum Leben mit Demenz bekommen.

Geeleitet wird das Angebot von zwei erfahrenen Familien-Therapeutinnen. Die Gruppe trifft sich immer mittwochs von 19 bis 21 Uhr, acht Wochen in Folge. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Demenz braucht Kreativität!



© Arnold Gymnasium

Der bundesweite Schulwettbewerb „Demenz 2024/2025: Hinschauen, helfen, handeln“ der Deutschen Demenz-Gesellschaft (DzDG) ist erfolgreich zu Ende gegangen. Mit insgesamt 59 eingereichten Projekten zeigten junge Menschen, wie sie sich auf kreative Weise dem Thema Demenz näherten. Sechs Projekte wurden mit einem Preisgeld von insgesamt 7.500 Euro ausgezeichnet.

Erstes Young Carers Retreat am Ammersee



© Anne Damerer

„Sich einfach mal um nichts kümmern zu müssen und nicht die zu sein, die so he komische Situation zu Hause hat.“ Das hat den Teilnehmerinnen des Retreats für Young (adult) Carers am Ammersee bei München besonders gut gefallen. „So toll, die Gespräche mit den anderen macht sich sofort verstanden.“ Die Freizeit bot acht jungen Erwachsenen mit Care- und Pflegeverantwortung Gemeinschaft, persönlichen Austausch und unvergessliche Momente. Sie wurde organisiert von der An Damerer Seiler-Stiftung mit ihrem Projekt Young Carer Coach. 2026 soll es wieder ein Retreat geben.

Fachtag & Fachveranstaltungen



© BMBFSFJ

Das BMBFSFJ war sowohl auf dem Deutschen Kinder- und Jugendtag (DJHT) in Leipzig als auch auf der KNE-Konferenz zum Thema Einsamkeit in Berlin vertreten und stellte das Projekt Pausentaste vor.

Auch bei den JugendPolitikTagen fand die Pausentaste große Aufmerksamkeit! Das BMBFSFJ und die Nummer gegen Kummer waren mit einem gemeinsamen Stand vertreten. Zahlreiche Teilnehmende interessierten sich für die Angebote und stellten viele Fragen.

„Einsamkeit und Care-Arbeit“ auf der KNE-Konferenz



© Niko Hasenau

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) hat auf der Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ im Mai 2025 in Berlin zu einer Podiumsdiskussion zum Thema „Einsamkeit und Care-Arbeit“ eingeladen. Intensive Formen von Care-Arbeit sind nach Ergebnissen der Bundeskonferenz 2024 mit einem erhöhten Einsamkeitsrisiko verbunden.

Fakten und Zusammenhänge hat das KNE in einem Fact Sheet zusammengestellt. Das KNE ist ein Projekt des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. und wird gefördert von BMBFSFJ.

Kinder aus dem Schatten geholt



© Anne Bosselmann, Paritätischer Hamburg

Zwei Tage lang haben sich 250 Fachleute auf der Tagung „Kinder psychisch erkrankter Eltern sehen, stärken, schützen“ am 24. und 25. Juni 2025 in Hamburg in Fachvorträgen und Workshops weitergebildet und Netzwerk.

Aufklärer – Expertise und Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern hatte zu dem großen Event eingeladen, um Fachkräfte aus den Bereichen Jugendhilfe, Gesundheit, Jugendhilfe, Bildung und Soziales zu informieren. Sie erlebten ein reichhaltiges Programm mit zahlreichen Workshops und Vorträgen, einer Ausstellung und einem Markt der Möglichkeiten.

Young Carer – Wenn Kinder und Jugendliche Angehörige pflegen



© InZweiWelten

Am 4. Juli 2025 lud Eileen Woestmann (Mdl. im Landtag NRW) zum Fachgespräch mit Young (Adult) Carers und Fachkräften aus Bildung, Jugendhilfe und Gesundheit ein. Lea Dreissen und Wolfgang Foltz von InZweiWelten gaben Impulse. Auch die Staatssekretäre Matthias Heidmeier (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) und Lorenz Bahr (Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration) nahmen teil. Workshops thematisierten Identifikation und Vernetzung.

Fachtag „Elternassistenten für psychisch erkrankte Eltern“



© Iba e.V.

Am 6. März 2026 findet der Fachtag „Elternassistenten für psychisch erkrankte Eltern“ des Bundesverbandes selbsthilfender und chronisch kranker Eltern in Hannover statt. Durch die Assistenz bei der Betreuung und Versorgung ihrer Kinder (SGB IX) müssen Kinder chronisch psychisch erkrankter Eltern nicht mehr die Elternrolle übernehmen. Eingeladene Mitarbeiter der Frühen Hilfen, Familienhebammen und Fortbildungskollegen und -kollegen. Sie sollen gemeinsam diskutieren, wie Elternassistenten auch für psychisch erkrankte Eltern im Sinne der Kinder sinnvoll eingesetzt werden kann. Das BMAS fördert das Projekt bis 2027.

Vorstellung von Netzwerkmitgliedern

Netzwerk Young Carer NRW hat endlich eine Website



© Young Carer Network NRW

Sie ist endlich online – die Website www.young-carer-nrw.de! Um junge Pflegenden in Nordrhein-Westfalen mit Ansprechpersonen vor Ort zusammenzubringen, braucht es nun nur noch einen Klick – schon finden Young Carer eine kompetente Ansprechperson vor Ort. Im Netzwerk Young Carer NRW haben sich engagierte Organisationen und Vereine zusammengeschlossen, die Kinder und Jugendliche in Pflegeverantwortung unterstützen. Alle etwa vier Monate treffen sich die Netzwerkmitglieder online, um sich auszutauschen. Neue Netzwerkmitglieder sind herzlich willkommen! Anmeldung über: kontakt@young-supporters.com

Innovationsprogramm Young Carer Ostalbkreises



© Stadt Schwäbisch Gmünd

Im Rahmen des Projektes „Power to your carer“ – gefördert aus Landesmitteln des Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg – haben die Stadt Schwäbisch Gmünd (Projektkoordination Kirsten Pritschow) in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd, Institut für Pflegewissenschaft (JProf. Dr. Anselmann), wertvolle Ziele für Young Carer erreicht.

Als ein Teilziel wurde als Unterstützungsangebot eine Website für Young Carer, Fachkräfte und interessierte Bürgerinnen und Bürger entwickelt.

Projekt Young Carers Österreich – Mit Jugendlichen Unterstützungsangebote gestalten



© Iba Ein

Im Projekt werden die Bedürfnisse und die Situation von Young Carers aufgeklärt. Im Fokus steht die Gestaltung von Unterstützungsangeboten und die Kommunikation für Kinder und Jugendliche.

Ziel ist es, organisationsübergreifend die Lebenssituation und Erreichbarkeit von Young Carers zu verbessern. In Workshops wurden elf Lösungsideen erarbeitet, die nun durch Jugendliche in Projekten dargestellt und getestet werden. Die Umsetzung zu zentralen Projektpaketen und zur Online-Veranstaltung am 16. Januar 2026 erfolgt über die Projektsite.

Medienentwürfe

Das! Rote Sofa: Young Carers: Wenn Kinder ihre Eltern pflegen

Mit sieben Jahren wurde Julia zum „Young Carer“. In diesem kurzen Videobeitrag berichtet sie von ihrer Geschichte. HIER geht es zum Video

Gerade 20, das Leben brummt – und du musst deine Eltern pflegen

Für Kim Jankin-Mogelke und Josefine Conradi ist die Realität: „Um andere junge Erwachsene in ähnlichen Situationen zu unterstützen, haben sie Anfang 2025 eine digitale Selbsthilfegruppe gemeinsam mit vier pflegenden e.V. ins Leben gerufen – ein geschützter Raum zum Austausch und um Verständnis zu erlangen.“ HIER geht's zum TV-Beitrag des NDR

„Viele Freunde verstehen das nicht“ Pflege statt Party – Zwei junge Kölner berichten um ihre Angehörigen kümmern

Zwischen Selbstverwirklichung und familiärer Pflegeverantwortung: Wie leben Menschen zum Leben als Young Carer. HIER geht's zum Artikel.

Von Kindern kranker Eltern „Die beste Tochter der Welt“

Seit fröhlicher Kindheit kümmert sich Lana um ihren unheilbar erkrankten Vater. Für die 15-Jährige neben Schule und Haushalt eine ungeliebte Belastung. Nach zweimaligem Scheitern in der 8. Klasse verlässt sie ohne Abschluss das Gymnasium. HIER geht's zum Hörspiel-Feature.

Termine

- 19. - 28.09.2025: Woche der Demenz. Motto: „Demenz – Mensch sein und bleiben“ HIER gibt es weitere Informationen
21.09.2025: Welt-Alzheimerstag HIER gibt es weitere Informationen
05. - 06.10.2025: Europäischer Tag der pflegenden Angehörigen (European Carers Day)
05. - 06.11.2025: Deutscher Pflegetag (Berlin) HIER gibt es weitere Informationen und die Möglichkeit, sich anzumelden
11.11.2025: Fortbildung online Young Carer – Kinder und Jugendliche als pflegende Angehörige HIER gibt es weitere Informationen
12.11.2025 Start Young Carer Onlinegruppe Demenz Buddies für junge Angehörige (16 bis 25 Jahre) von Menschen mit Demenz (online) HIER geht es zur Anmeldung
16.01.2026 Projekt Young Carers Österreich: Elternassistenten mit einseitig Online-Teilnahme noch möglich. HIER geht es zur Projektseite.
06.03.2026 Fachtag „Elternassistenten für psychisch erkrankte Eltern“ (Hannover). HIER finden Sie weitere Informationen zum Iba e.V.
12.05.2026: Internationaler Tag der Pflege / Pflegenden
22.06. – 29.06.2026: Bundesweite Aktionwochen „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 2025. HIER gibt es mehr zu geplanter Zeit Informationen
26.06. – 28.06.2026: Young Carers Festival (Southampton/Großbritannien). HIER gibt es mehr Informationen.

Haben Sie weitere Termine, auf die Sie im Netzwerk hinarbeiten möchten oder gab es Veranstaltungen, von denen Sie berichten wollen? Wir freuen uns über einen kurzen Hinweis!

Materialien



Flyer, Plakate und Infokarten zum Projekt Pausentaste finden Sie HIER.

Materialien für (Hoch-) Schulen:

- Schulpaket – Materialien für den Unterricht der Sekundarstufe I und II
Unterstützungsangebot für pflegende Studierende (digitale Hochschulpaket)

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte hier