

MAX BEKOMMT MUT NEUEN



Das ist Max. Max ist 11 Jahre alt und lebt gemeinsam mit seiner Mama und seiner 6-jährigen Schwester Lina. Max ist im Moment ganz schön viel beschäftigt, da seine Mama letztes Wochenende beim Skifahren gestürzt ist und sich dabei das Knie verletzt hat. Seine Mama geht nun mit Krücken und darf ihren Fuß fast gar nicht belasten. Seit der Verletzung ist Max voll eingeteilt: im Haushalt, mit seiner kleinen Schwester und auch in der Schule ist sehr viel los.



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ



Max bekommt neuen Mut

Teil 1

MAX BEKOMMT MUT NEUEN



„Lina! Komm, beeil dich, wir müssen losgehen!“, ruft Max seiner Schwester zu, die sich ganz gemütlich den Schal um den Hals wickelt. Max steht schon vor der Wohnungstüre und steckt den Schlüssel in das Schloss. „Halt, habe ich eigentlich schon die Jause für mich und Lina eingepackt?“ Max kann sich in dem Moment nicht mehr daran erinnern, denn er hat,

seit er heute Früh aufgestanden ist, schon so viele Dinge erledigt: Lina aufgeweckt, seiner Mama ein neues Kühlkissen aus dem Tiefkühlschrank geholt, dann hat er Frühstück gemacht, für sich, für Lina und für Mama und dabei auch gleich noch zwei Brote mehr für die Jause in der Schule gestrichen.



Max bekommt neuen Mut

Teil 2



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ

MAX BEKOMMT MUT NEUEN



Mama wollte eigentlich gar nichts essen und meinte, dass sie sich die Dinge schon selbst richten kann, aber Max hat ganz genau bemerkt, dass sie sich kaum bewegen kann. Sie kann gerade mal aufs WC gehen, aber kaum macht sie ein paar Schritte, spannen sich ihre Mundwinkel an. „Man sieht so richtig, dass sie Schmerzen hat“, dachte Max. „Mama, tut’s dir weh? Kann

ich dir was helfen?“, hat Max sie in der Früh gefragt. Mit einem gekünstelten Lächeln hat sie geantwortet: „Nein, nein, das geht schon, mein Großer! Es wird schon besser, das merke ich! In ein paar Tagen ist alles wieder gut!“ Also, ganz geglaubt hat Max das seiner Mama nicht, aber gehofft hat er es natürlich schon.



MAX BEKOMMT MUT NEUEN



„Lina, bitte beeil dich!“, ruft Max jetzt noch einmal seiner Schwester zu, bevor er schnell noch die beiden Jausenboxen holt. „Tschüss, Mama, wir machen uns jetzt auf den Weg! Sind eh schon spät dran. Wenn du was brauchst, ruf mich an. Ich schau in der Pause aufs Handy!“ „Danke Max, das ist lieb. Aber jetzt beeilt euch, in 15 Minuten beginnt schon die Schule. Und bitte vergiss nicht pünktlich um 15:30 Uhr die Lina wieder abzuholen und mir von der Apotheke noch die Tabletten zu holen. Die Nachmittagsbetreuung weiß schon Bescheid, dass Lina heute ein bisschen länger bleibt. Ich hab schon mit Frau Müller telefoniert!“ Max nickt.



MAX
BEKOMMT
MUT

NEUEN



Endlich ist auch Lina fertig, die beiden rennen das Stiegenhaus runter und weiter zur Straßenbahn. Gerade noch Glück gehabt. In zwei Minuten kommt schon die Straßenbahn. Das dürfte sich also noch ausgehen. Ein paar Minuten vor Beginn der ersten Stunde kommen Max und Lina in der Schule an. Max verabschiedet sich von seiner Schwester. Jetzt heißt es noch einmal einen Gang zulegen, denn die Klasse von Max ist im Nebengebäude. Er sprintet und kommt vollkommen erschöpft an.

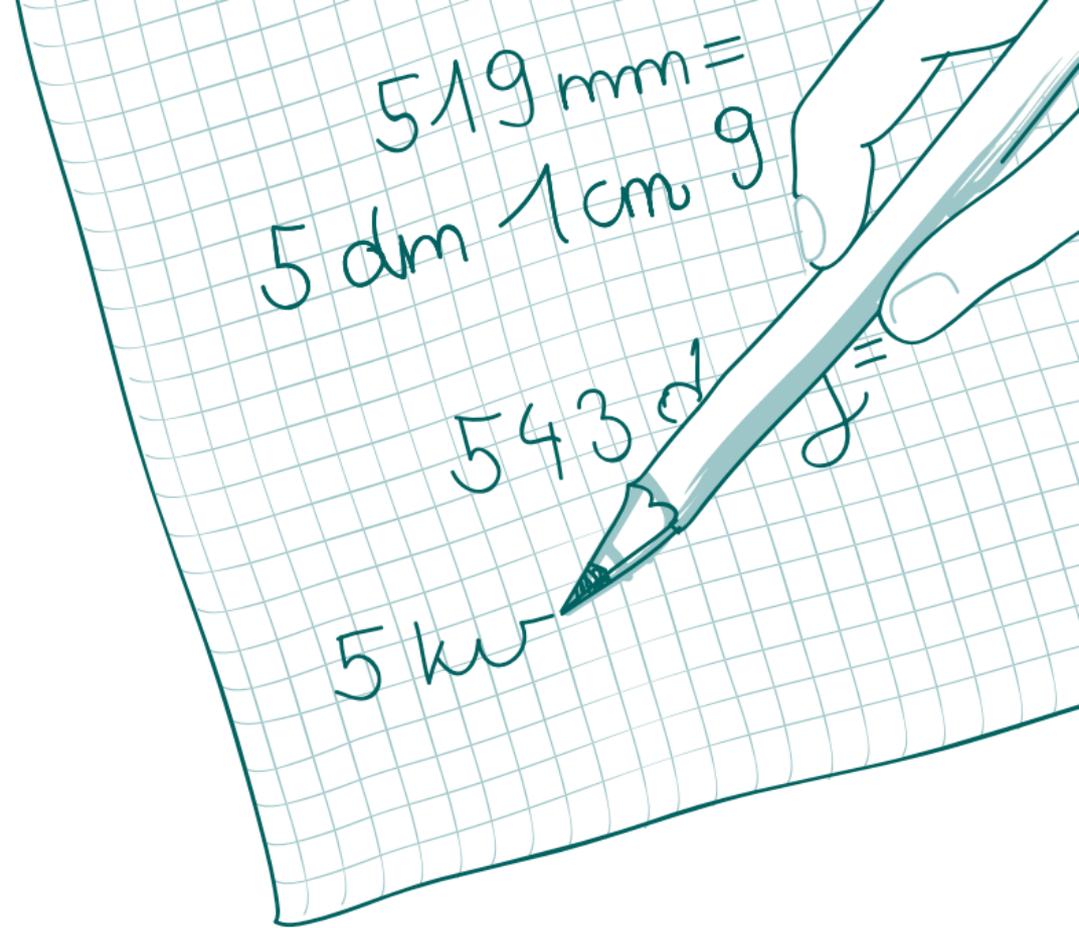


MAX
BEKOMMT
MUT

NEUEN



Als Max erst mal sitzt, merkt er, wie k. o. er eigentlich ist. Erste Stunde Mathe und schon bemerkt er, dass er seine Mathe-Hausübung vergessen hat. Schnell versucht er ein paar Zahlen von seinem besten Freund und Sitznachbar Nico abzuschreiben, aber die Zeit reicht nicht aus. Er muss gestehen, dass er die Hausübung vergessen hat. Leider kann Max sich gar nicht gut konzentrieren am Vormittag. Er ist irgendwie müde und muss ständig an seine Mama denken und an alle Dinge, die er heute noch erledigen muss. Was ist, wenn seine Mama am Weg aufs WC hinfällt, oder ihr eine Krücke wegrutscht.



MAX BEKOMMT MUT NEUEN



Ein paar Mal hat Max schon ganz heimlich während des Unterrichts auf sein Handy geschaut. Kein Anruf und keine neue Nachricht. Während der großen Pause ruft er dann seine Mama an. „Alles ist gut. Ich hab gerade ein Nickerchen gemacht. Max, mir ist noch etwas eingefallen. Könntest du bitte am Nachhauseweg noch ein paar Lebensmittel einkaufen? Wir brauchen dringend noch etwas für das Abendessen.“ Max ist zwar auf der einen Seite erleichtert, dass es seiner Mama gut geht, aber auf der anderen Seite hat er jetzt noch eine Aufgabe aufgehast bekommen. Wie soll sich denn das alles bis zu seinem Fußballtraining ausgehen? Das geht sich nie im Leben aus. Und die Mathe-Aufgaben alt und neu muss er noch machen, auch für die Schularbeit in zwei Tagen muss er noch lernen.



MAX BEKOMMT MUT NEUEN



„He Max, was ist denn los? Warum hast du nicht mit uns mitgespielt? Was machst du denn?“, reißt ihn Nico aus seinen Gedanken. „Ach nix, ich hatte keine Zeit. Ich muss im Moment so viele Dinge erledigen“, erwidert Max und erzählt Nico was bei ihnen zuhause gerade los ist. „Das ist richtig nervig grad. Ich glaub, ich muss heute auch das Fußballtraining absagen, sonst geht sich das alles nicht aus.“ Nico merkt, dass es Max nicht so gut geht und versucht ihn aufzumuntern. Auch er war schon einmal

in einer ähnlichen Situation. „He Max, das ist jetzt zwar blöd, aber es ist ja auch nur für eine kurze Zeit, oder? Das kriegst du schon hin. Ich musste auch mal den Laden schupfen, als meine Mutter Grippe hatte und mein Vater auf einer Geschäftsreise war. Gibt’s nicht irgendwen, der euch helfen kann? Unsere Nachbarin hat in der Zeit für uns mitgekocht.“



MAX BEKOMMT MUT NEUEN



Max ist überrascht, dass Nico auch schon mal in einer ähnlichen Situation war. Er kann sich gar nicht daran erinnern, dass er davon erzählt hat. Max bekommt neuen Mut: „Du hast recht. Ich werde das schon schaukeln und am Wochenende kommt dann eh die Oma. Sie bleibt wahrscheinlich eine Woche und kann uns helfen. Die paar Tage bis Oma kommt,

schaffe ich noch.“ Irgendwie findet Max es ja auch schön, dass er seiner Mama helfen kann. Nach der Schule holt er seine Schwester Lina ab, die ihn schon sehnsüchtig erwartet, besorgt noch ein paar Lebensmittel und die Medikamente für Mama in der Apotheke und geht heim.



ICH WERDE
DAS SCHON
SCHAUkeln!

Max bekommt neuen Mut

Teil 9



MAX
BEKOMMT
MUT
NEUEN



ÜBERLEGT UND DISKUTIERT:

- ☁ Welche Aufgaben muss Max erledigen, nachdem sich seine Mama nicht gut bewegen kann?
- ☁ Welche Gefühle kommen in Max hoch?
- ☁ Wenn du an der Stelle von Max wärst, würdest du dann auch deine Mama unterstützen?
- ☁ Was gibt Max Mut in seiner Situation?



URLAUB
FÜR



LARA

Das ist Lara. Lara ist 11 Jahre alt und lebt gemeinsam mit ihrer Mutter, ihrem Vater, ihrem 8-jährigen Bruder Paul und ihrer 13-jährigen Schwester Bea. Eine ganz normale Familie möchte man denken - eigentlich. Etwas ist doch anders. Laras Schwester ist von Geburt an körperlich und geistig beeinträchtigt. Das bedeutet, dass sie fast nicht reden kann, in einem Rollstuhl sitzt und fast bei allem Hilfe und Unterstüt-

zung benötigt. Als Lara noch jünger war, hat sie noch nicht wirklich viel bei der Betreuung ihrer Schwester mitgeholfen. Sie hat einfach öfter mit Bea gespielt oder mal kurz aufgepasst, wenn die Eltern etwas Anderes tun mussten. Seit Laras Papa allerdings einen neuen Job hat und unter der Woche weg ist, muss Lara immer öfter ihrer Mama im Haushalt und bei der Betreuung von Bea helfen.



URLAUB
FÜR



LARA

„Lara, du hast schon wieder die Unterschrift vergessen und eine Entschuldigung fehlt auch noch immer“, sagt die Lehrerin zu Lara. „Tut mir leid, hab ich vergessen. Ich bring sie morgen mit“, murmelt Lara. „So ein Blödsinn, schon wieder hab ich vergessen, die Schularbeit von Mama unterschreiben zu lassen. Und letzten Dienstag bin ich nicht in die Schule gegangen, weil ich zuhause mitgeholfen habe, als Bea krank war. Was soll die Mama denn da als Entschuldigung schreiben?“ Traurig und müde lehnt sich Lara in ihrem Sessel zurück und blickt

auf die Uhr. „Zum Glück, jetzt sind es nur mehr zwei Stunden und dann ist die Schule aus“, denkt sich Lara. So wie öfter in letzter Zeit ist Lara zum Weinen zumute. Am liebsten würde sie einfach einmal laut schreien oder losheulen, aber wie immer versucht sie sich zusammenzureißen, schluckt ihre Tränen hinunter und versucht, sich auf die Rechnung vor ihr zu konzentrieren.



Urlaub für Lara **Teil 2**



URLAUB
FÜR



LARA



Seit einem Jahr spielt irgendwie alles verrückt. Seitdem Papa den neuen Job angenommen hat und unter der Woche nicht mehr zuhause ist, geht alles drunter und drüber. Mama arbeitet auch viel und wenn dann mal alle zuhause sind, dreht sich alles um Bea. Lara hat ihre Schwester wirklich sehr gern und sie hilft auch gerne mit, aber im

Moment ist einfach alles zu viel. Unter der Woche hilft Lara in der Früh, bevor sie in die Schule geht, zuhause mit: Sie richtet Frühstück und die Jause für sich und ihre Geschwister her und hilft ihrer Mutter bei der Morgenpflege von Bea. Wenn Lara in der Schule ankommt, ist sie meistens schon ganz schön müde und ausgelaugt.



URLAUB
FÜR



LARA

Seit diesem Semester ist Lara auch in einer neuen Schule und da hat sie noch niemanden von ihrer Situation zuhause erzählt. Sie hat Angst, wie in der letzten Schule, von ihren Mitschülern und Mitschülerinnen ausgelacht zu werden, weil ihr nicht so oft zum Scherzen zumute ist und weil sie

auch am Nachmittag nichts mit ihnen unternehmen kann. Die glauben dann, sie hat keine Lust darauf. Dabei stimmt das gar nicht. Auch den Lehrern und Lehrerinnen hat Lara noch nichts erzählt. Es ist ihr peinlich, dass sie immer etwas vergisst und dass sie ständig ermahnt wird.



URLAUB
FÜR



LARA



Das ist eigentlich gar nicht ihre Art, aber sie kommt einfach nicht dazu. Lara ist verzweifelt. Sie weiß nicht, wie das alles weitergehen soll. „Am besten, ich erzähle niemandem davon, was bei uns zuhause gerade los ist“, denkt sie sich. „Wer weiß, was sonst noch alles passiert.“ Sie hat schon einmal davon gehört, dass Kinder von ihren Eltern wegkommen können, wenn es zuhause nicht so gut klappt. „Besser alles runterschlucken“, meint Lara.



URLAUB
FÜR



LARA

Endlich ist die letzte Schulstunde überstanden. Lara packt schnell ihr Schulzeug ein und will so schnell wie möglich bei der Tür raushuschen. Allerdings kommt ihre Lehrerin Frau Maier auf sie zu und fragt, ob mit Lara alles in Ordnung ist. „Du wirkst so traurig und müde in letzter Zeit“, bemerkt Frau Maier. Lara kann nicht mehr und ihr kullern die ersten Tränen über die Wangen. Frau Maier wartet einen Augenblick und fragt

dann noch einmal. Sie wirkt eigentlich ganz nett und verständnisvoll. Nach und nach beruhigt sich Lara und erzählt Frau Maier alles. „Es tut mal richtig gut, sich alles von der Seele zu reden“, denkt sich Lara und Frau Maier ist gar nicht schockiert, sondern sagt, dass sie Lara unterstützen möchte. Jetzt, wo sie weiß, was Lara zuhause alles erledigen muss, ist die nicht gebrachte Unterschrift halb so schlimm.



URLAUB
FÜR



LARA

Frau Maier fragt, ob sie in den nächsten Tagen mit ihrer Mama und ihr gemeinsam mit der Beratungslehrerin reden kann. Lara zögert, aber Frau Maier versichert, dass Lara nichts zu befürchten hat. Frau Maier meint, dass es verschiedene Unterstützungsangebote gibt, die Lara und ihrer Familie helfen könnten. Vielleicht kann Lara sogar für zwei Wochen mit auf das Juniorcamp fahren. Das ist ein Sommercamp für Kinder und Jugendliche, die in einer ähnlichen Situation wie Lara sind, und es kostet auch nicht viel. In der Zeit könnte sie

einfach mal abschalten und Spaß haben und müsste sich um nichts kümmern. Lara ist froh, dass sie mit Frau Maier gesprochen hat. Auf einmal fühlt sie sich nicht mehr so alleine.



URLAUB
FÜR

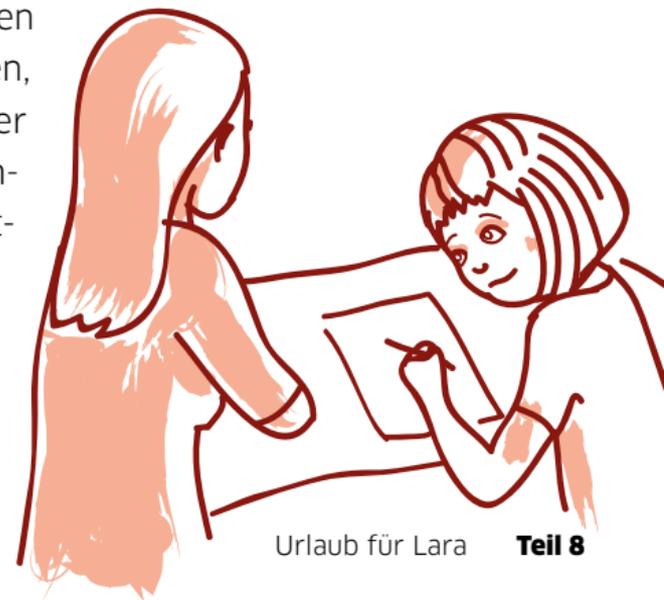


LARA

Einen Monat später geht es Lara viel besser. Es hat sich viel getan. Nach dem Gespräch mit Frau Maier gab es ein Gespräch mit ihrer Mama und der Beratungslehrerin und später auch mit der Jugendfürsorge. Die Jugendfürsorge hat die Familie besucht und genau beobachtet, wo die Familie Unterstützung braucht. Jetzt kommt regelmäßig eine sogenannte Familienhelferin zu ihnen und unterstützt die Familie unter der Woche, wenn Papa nicht da ist. Für Lara bedeutet das viel weniger Stress und Sorgen und mehr Freizeit. Das ist super, denn sie kann sich nun mehr auf die Schule und ihre Frei-

zeit konzentrieren. Die Familienhelferin unterstützt Lara auch manchmal bei den Aufgaben.

Lara hat nun auch von ihren Lehrern und Lehrerinnen die Sicherheit bekommen, dass sie vor oder nach der Stunde noch einmal nachfragen kann, sollte sie etwas nicht verstehen.



Urlaub für Lara **Teil 8**



URLAUB
FÜR



LARA

Auch mit den Mitschülern und Mitschülerinnen funktioniert es nun besser. Es ist ihnen anscheinend aufgefallen, dass Lara nicht mehr so traurig und mürrisch ist. Sie hat jetzt schon zwei gute Freundinnen gefunden. Die beiden unternehmen auch am Nachmittag mehrere Sachen gemeinsam und haben Lara schon mal in eine Jugendgruppe mitgenommen. Da ist immer etwas los: es wird gebastelt, es gibt lustige Spiele und Aktionen. Und das Beste: auch Laras Mama geht es wieder besser, seitdem sie die passende Unterstützung bekommen. Sie lacht wieder mehr und ist gut drauf, seitdem sie auch ab und zu ein

paar Stunden Auszeit hat und sich mit einer Beraterin austauschen kann. Und noch etwas besonders Gutes hat sich für Lara ergeben: Ihre Lehrerin hat sie für das Juniorcamp angemeldet und sie hat die Zusage bekommen, dass sie diesen Sommer mitfahren kann. Sie als einzige von ihrer Familie mit vielen anderen Kindern am Meer ohne Sorgen. Das wird spitze!



URLAUB
FÜR



LARA



ÜBERLEGT UND DISKUTIERT:

- ☁ Welche Aufgaben muss Lara bereits vor der Schule erledigen?
- ☁ Warum ist Lara in der Schule oft traurig und mürrisch?
- ☁ Was hindert Lara daran, in der Schule neue Freundinnen und Freunde zu finden?
- ☁ Was hat sich nach dem Gespräch mit der Lehrerin verbessert?



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 1

Das ist Mara. Mara ist 13 Jahre alt und lebt gemeinsam mit ihrer Mutter und ihrer 6-jährigen Schwester Anna. Mara ist im Moment voll beschäftigt. Ihre Mama ist letztes Wochenende beim Skifahren gestürzt und hat sich dabei das Knie verletzt. Das heißt nun, dass ihre Mama mit Krücken gehen muss und ihren Fuß zwei Wochen fast gar nicht belasten darf. Seit dieser Verletzung ist Mara voll und ganz eingeteilt. Sie muss im Haushalt mithelfen und sich um ihre kleine Schwester kümmern und auch in der Schule stehen einige Schularbeiten und Prüfungen an. Ganz davon zu schweigen, dass Mara diese Woche auch schon einige Dinge mit Freundinnen ausgemacht hat, die sie nun vielleicht absagen muss.



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 2

„Anna! Komm, beeil dich, wir müssen jetzt los!“, ruft Mara ihrer Schwester zu, die sich ganz gemütlich und vollkommen ohne Stress die Schuhe zubindet. Es ist 7:00 Uhr und in fünf Minuten müssen sie spätestens los. „Mama, hast du alles, was du brauchst?“, schreit Mara durch die Wohnung. „Ja, danke, alles gut soweit, Mara. Kannst du mir aber bitte noch schnell ins Bad helfen, bevor du gehst und das Kühlkissen aus dem Tiefkühlschrank holen?“, ruft Maras Mutter zurück. „Klar, ich komme!“ Mara ist schon bei ihrer Mutter und richtet ihr die

Krücken zurecht. Ihre Mutter hievt sich langsam vom Bett auf, nimmt die Krücken und humpelt ins Badezimmer. Mara bleibt ihr dicht an den Fersen und stützt sie leicht am Oberarm. „Nicht, dass du mir umfällst. So stabil schaust du noch nicht aus“, meint Mara. Mara wartet kurz und begleitet ihre Mutter dann wieder zurück ins Bett.



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 3

Es ist 7:06 Uhr. „Wir müssen los. Ist schon knapp. Ruf an, wenn du was brauchst, versprochen!“ „Ja, das mach ich. Danke!“, erwidert Maras Mama. „Sehr fein! Tschüss, Mama und vergiss nicht deine Tabletten zu nehmen!“ Fast ist Mara schon aus der Tür, da fällt ihr ein, dass sie das Kühlkissen vergessen hat. Schnell rennt sie noch einmal in die Küche,



nimmt das Kühlkissen aus dem Tiefkühlschrank und bringt es ihrer Mutter. „Jetzt aber wirklich tschüss!“ Beim Vorbeigehen fällt Mara noch die Jausenbox für Anna auf, die sie gerichtet hat. Gerade noch rechtzeitig. Sie packt die Box in Annas Schultasche und schnappt sich Anna, die es endlich geschafft hat, sich fertig anzuziehen.



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 4



Eilig rennen die beiden die Stiegen runter. Zuerst bringt Mara Anna in die Volksschule. Die ist zum Glück bald erreicht. Schnell redet sie noch mit der Klassenlehrerin und teilt ihr mit, dass Anna heute auch im Nachmittagsunterricht bleiben

soll, da ihre Mutter im Krankenstand ist. Zum Glück ist das kein Problem. Mara ist erleichtert. Wenigstens eine Sorge weniger. Jetzt heißt es zum Bus sprinten und hoffen, dass sie ihn noch erreicht. Mara rennt so schnell sie kann, doch leider schafft sie es gerade nicht mehr. In der Kurve vor der Bushaltestelle kommt ihr der Bus entgegen. „So ein Mist! Genau verpasst. Das gibt’s doch nicht.“ Der nächste Bus kommt erst in 20 Minuten und das bedeutet, dass Mara 10 Minuten zu spät zur ersten Stunde kommt. Mara ist wütend. In der ersten Stunde schreibt ihre Klasse einen Mathe-Test. Den verpasst sie jetzt. Auf der anderen Seite hat sie ohnehin nicht viel dafür gelernt. „Ob es sich überhaupt noch auszahlt in die Schule zu gehen?“

UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 5

Das Wochenende war anstrengend und sie ist eigentlich voll k. o., ihre To-Do-Liste ist elendlang und den neuen Film, den sie sich heute mit ihren besten Freundinnen ansehen wollte, kann sie sowieso vergessen. Mara ruft ihre Mutter an und erzählt ihr, was passiert ist. Die muntert sie auf und sagt, dass das alles halb so schlimm ist. Falls Mara Probleme wegen des Zuspätkommens bekommt, wird sie sich mit dem Lehrer in Verbindung setzen. Halbwegs beruhigt nimmt Mara den nächsten Bus, läuft zur Schule, in ihre Klasse und ist sehr froh, dass der Mathe-Lehrer Verständnis zeigt.



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 6

Maras Mitschüler und Mitschülerinnen schreiben schon den Test. Mara kann die 10 Minuten hinten anhängen, sollte sie es brauchen. So richtig konzentrieren kann sich Mara jedoch nicht. „Hoffentlich wird es positiv“, denkt sie sich immer wieder. Auch die kommenden Stunden kann sich Mara kaum konzentrieren. Immer wieder denkt sie an ihre Mama und hofft, dass sie nicht stürzt und alles in Ordnung ist. In der großen Pause ruft Mara dann zuhause an und ist beruhigt, dass alles o. k. ist. Allerdings bekommt sie auch schon wieder den

nächsten Arbeitsauftrag aufgehalst. Maras Geduld ist langsam am Ende. Einerseits will sie ja ihrer Mama so gut wie möglich helfen, andererseits ist es ja nicht das erste Mal, dass sie auf Anna aufpassen und deswegen auf Dinge verzichten muss. Genervt lehnt Mara in der Ecke, als sie ihre Freundin Conny leicht auf der Schulter anstößt:



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 7

„He, was ist los Mara? Du schaust ja gar nicht happy drein. Freust du dich gar nicht auf den Film heute? Das wird ein Riesenspaß!“ Mara erwidert genervt: „Leider wird das nix bei mir heute. Bei mir war am Wochenende die Hölle los. Meine Mama hat sich beim Skifahren verletzt, wir waren im Krankenhaus und seitdem liegt sie mit einer Schiene



im Bett und muss sich schonen. Sie kann nur schnell mit Krücken aufs WC, aber sonst eigentlich nichts. Und ich mach seitdem alles zuhause und kümmer mich um Anna. Zum Lernen bin ich nicht gekommen und ich hab noch so viel zu erledigen nach der Schule, dass ich euch absagen muss. Es nervt mich so dermaßen.“

UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 8

Conny schaut Mara mitfühlend an, umarmt sie und meint: „Ich hatte auch schon mal so eine ähnliche Situation. Das kann voll nervig sein, ich weiß. Meine Mama hatte letztes Jahr fast drei Wochen eine arge Grippe und ich war auch voll eingeteilt. Da musst du durch, Mara, aber denk dir, es ist ja nur für kurze Zeit. Bald ist alles wieder gut. Das packst du schon, wirst sehen. Was musst du denn heute noch alles erledigen? Und was ist mit deiner Tante? Die hilft euch doch

sonst auch manchmal aus.“ Mara erzählt Conny, was sie alles machen muss: Anna von der Schule abholen, einkaufen gehen, aus der Apotheke weitere Medikamente holen, nach Hause gehen, Abendessen herrichten und dann wahrscheinlich noch Anna bei ihren Hausaufgaben helfen und selbst muss sie noch Hausaufgaben machen und für die kommende Englisch-Schularbeit lernen.



UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA

Teil 9



ICH WERDE
DAS SCHON
SCHAFFEN!

Es ist klar, dass Mara heute nicht mehr mit ins Kino kann. Conny setzt sich mit Mara hin und gemeinsam schreiben sie eine Liste. Es ist zwar viel, aber es ist schaffbar. Noch vier Tage und dann kommt Maras Tante und kann ihnen helfen. Vier Tage wird das Mara schon schaffen, da ist sie sich sicher. Conny meint, dass sie viel-

leicht den Film ein anderes Mal anschauen können. Das würde Mara freuen. Voller Energie und mit der Liste in der Tasche startet Mara in die vorletzte Stunde. Schnell wirft sie noch einen Blick aufs Handy. Kein Anruf und keine neue Nachricht von ihrer Mama – ein gutes Zeichen.

UNTER-
FÜR



STÜTZUNG
MARA



ÜBERLEGT UND DISKUTIERT:

- ☁ Welche Aufgaben muss Mara erledigen, nachdem sich ihre Mama nicht gut bewegen kann?
- ☁ Welche Gefühle kommen in Mara hoch?
- ☁ Wenn du an der Stelle von Mara wärst, würdest du dann auch deine Mama unterstützen?
- ☁ Was gibt Mara Mut in ihrer Situation?



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 1



Das ist Jan. Jan ist 14 Jahre alt und lebt gemeinsam mit seiner Mutter, seinem Vater, seinem 8-jährigen Bruder Paul und seiner 10-jährigen Schwester Bea. Eine ganz normale Familie möchte man denken – eigentlich. Etwas ist doch anders. Jans Schwester ist von Geburt an körperlich und geistig beeinträchtigt. Das bedeutet, dass sie fast nicht reden kann, in einem Rollstuhl sitzt und bei allem Hilfe und Unterstützung benötigt. Als Jan noch jünger war, hat er nicht wirklich viel bei der Betreuung seiner Schwester

mitgeholfen. Er hat einfach öfter mit Bea gespielt oder mal kurz auf sie aufgepasst, wenn die Eltern etwas anderes tun mussten. Seit Jans Papa allerdings einen neuen Job hat und unter der Woche weg ist, muss Jan immer öfter seiner Mama im Haushalt und bei der Betreuung von Bea und seinem Bruder helfen. Noch dazu kommt, dass Jan im Moment in der Schule ziemlich viel zu tun hat, und mit seinen Freunden würde er auch ganz gerne wieder einmal etwas unternehmen. Wie soll sich das alles ausgehen?

DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 2

„Jan, du hast schon wieder die Unterschrift vergessen und die Entschuldigung für letzten Mittwoch hab ich auch noch nicht bekommen“, sagt die Lehrerin mit vorwurfsvollem Ton zu Jan. „Ja, sorry. Tut mir leid, hab ich vergessen. Bring ich morgen mit!“, murmelt Jan. „Jetzt krieg ich hier auch noch Probleme, na toll. Dabei hab ich andere Sorgen als eine fehlende Unterschrift. Wie soll ich denn den Fehltag entschuldigen? Wenn Mama mitbekommt, dass ich da eigentlich absichtlich gefehlt habe, um für die Schularbeit zu lernen, dann macht sie sich

noch mehr Sorgen. Dann geht es ihr noch schlechter.“ Müde lehnt sich Jan in seinem Sessel zurück und blickt auf die Uhr. „Na zum Glück, jetzt sind es nur noch zwei Stunden und dann ist die Schule aus.“ So wie öfter in letzter Zeit ist Jan richtig wütend. Ein reines Durcheinander in seiner Familie: seine Mama ist komplett überfordert und wird immer dünner und schweigsamer, sein Vater ist nur am Wochenende da und Jan ist irgendwie der einzige, der etwas weiterbekommt. Sein jüngerer Bruder Paul ist noch zu klein, um richtig anzupacken.



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 3

Warum muss sein Vater diesen Job auswärts machen? Das hat sich Jan oft gefragt. Zu Beginn auch seinen Vater, aber das hat er sich schnell abgewöhnt. Ist eh keine gescheite Antwort zurückgekommen. Seine Mutter arbeitet auch viel und wenn dann mal alle zuhause sind, dreht sich immer alles um Bea. Jan mag seine Schwester sehr gern. Sie können es auch richtig lustig miteinander haben, aber sie braucht ununter-

brochen Hilfe und Aufmerksamkeit. Früher hat Jan öfter Freunde mit nachhause genommen, aber irgendwie ist ihm das jetzt nicht mehr so recht. Er schämt sich für den Gedanken, aber manchmal ist ihm seine Schwester einfach peinlich. „Im Moment ist das einfach zu krass alles zusammen“, denkt sich Jan.



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 4

Unter der Woche hilft Jan in der Früh, bevor er in die Schule geht, zuhause mit. Das heißt, er richtet das Frühstück und die Jause für sich und seine Geschwister her und hilft seiner Mama bei der Morgenpflege von Bea. Nachdem Bea im letzten Jahr ziemlich zugelegt hat, kommen Jan und seine Mama schon in der Früh ziemlich ins Schwitzen. Bea kann unglaubliche Kräfte entwickeln. Wenn Jan, wie meistens, ein

bisschen zu spät in der Schule ankommt, hat er echt schon hart geschuftet. Dann sollte er sich konzentrieren, ist aber müde und ausgelaugt. Wenn dann seine Mitschüler und Mitschülerinnen noch über Kleinigkeiten jammern, kann Jan das fast nicht aushalten. Früher hat er öfter was gesagt, aber in letzter Zeit verkneift er sich das einfach. „Bringt ja eh nichts. Verstehen tut mich hier sowieso niemand.“



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



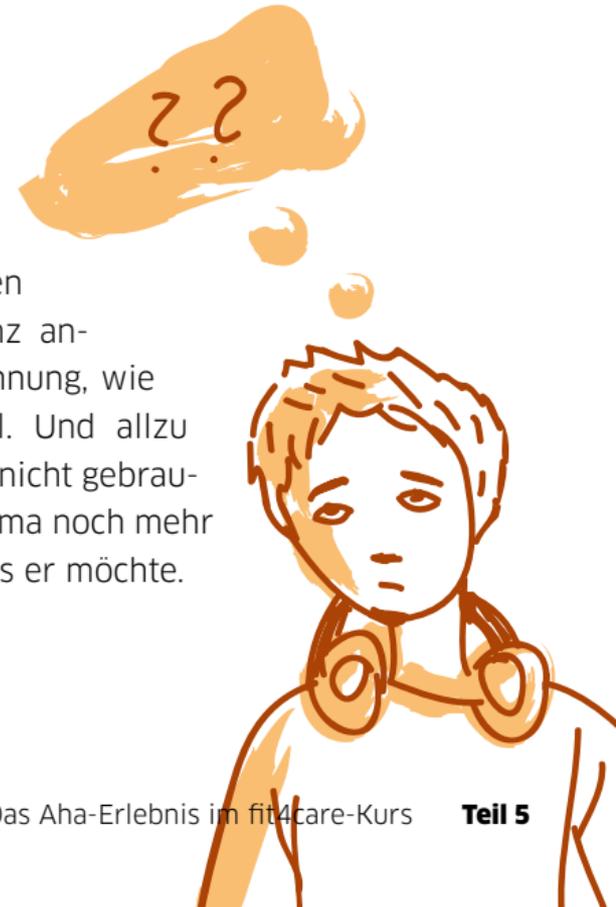
FIT4CARE
KURS

Teil 5

Seit diesem Semester ist Jan in einer neuen Schule und da hat er noch niemandem von seiner Situation zuhause erzählt. Er hat sich bewusst dazu entschieden, weil in seiner ehemaligen Klasse haben einige Mitschüler und Mitschülerinnen immer wieder blöd dahergeredet und das ganze Theater wollte er sich diesmal ersparen. „Lieber nicht zu viel auffallen, das Notwendigste erledigen und fertig!“ Auch mit den neuen Lehrern und Lehrerinnen hat Jan bislang noch nicht allzu viel gesprochen. Eigentlich ist es Jan peinlich, dass er oft zu spät kommt und dass er nie alle Aufgaben komplett abgibt, aber er versucht das so gut wie möglich zu vertuschen. Wahrscheinlich denken sich einige Lehrer und Lehrerinnen, dass ihn die Schule nicht interessiert oder dass

er einfach keine Lust hat. „Was soll ich machen? Ändern kann ich das sowieso nicht“, denkt sich Jan.

Wenn Jan an die kommenden Monate denkt, wird ihm ganz anders. Er hat wirklich keine Ahnung, wie er das alles überstehen soll. Und allzu schlechte Noten kann er auch nicht gebrauchen. Dann regt sich seine Mama noch mehr auf und das ist das Letzte, was er möchte.



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 6

Oft liegt Jan in der Nacht wach und kann nicht schlafen. Zu viele Gedanken gehen ihm im Kopf herum. Seine Gedanken sind dann wie in einer Spirale gefangen. Er denkt darüber nach, was am kommenden Tag alles zuhause zu erledigen ist, was er für die Schule noch nachholen muss, ob für Bea alle Medikamente noch ausreichen, wo er seinen Bruder hinbringen muss und wie er seine Mama ein bisschen ablenken und aufheitern kann. „Wie soll man bei all diesen Gedanken gut schlafen können?“, fragt sich Jan. Ein- oder zweimal, als seine Gedanken komplett durchgedreht haben, hat

er bei Rat auf Draht, dieser Telefonberatung, angerufen. Das hat geholfen. 24 Stunden am Tag kann man dort jemanden erreichen, der einem zuhört, Verständnis hat und versucht zu unterstützen. Da hat sich Jan dann nicht mehr so alleine gefühlt. Aber sich an eine Vertrauensperson zu wenden, dazu hat der Mut noch nicht gereicht. Weil was passiert, wenn die Jugendfürsorge eingeschaltet wird und dann jemand entscheidet, dass das nicht so funktionieren kann und Bea vielleicht weg muss oder sein Bruder. „Nein, das kommt nicht in Frage!“



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 7

Heute am Nachmittag beginnt die erste Einheit des fit4care-Kurses. Eigentlich wollte sich Jan davor drücken, aber der Kurs ist Teil des Unterrichts. „Was soll ich denn da bitte großartig dazu lernen? Da geht es sicher nur um alte Leute“, denkt sich Jan. Zu Beginn ist er sehr skeptisch, aber nach und nach merkt er, wie spannend der Kurs eigentlich ist. Und noch etwas: Er lernt, dass es viele Jugendliche gibt, die bei der Betreuung und Pflege eines kranken oder beeinträchtig-

ten Familienmitglieds helfen. Zu Beginn hat er sich zurückgehalten, er wollte nicht auffallen, aber die Atmosphäre im Kurs ist ganz locker und auch andere Mitschüler und Mitschülerinnen erzählen von Bekannten mit einer Beeinträchtigung. Jan bemerkt, dass seine Mitschüler und Mitschülerinnen ganz verblüfft sind, weil er so viel Ahnung von Pflegesachen hat. Was Jan ganz plötzlich im Kurs, als verschiedene Unterstützungsangebote vorgestellt werden, klar wird: Seine Familie braucht Hilfe! Und auch er muss auf sich schauen! Denn nur wenn es ihm gut geht, kann er auch weiter für seine Familienmitglieder da sein!



ÖSTERREICHISCHES
JUGENDROTKREUZ



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 8

Nach der Einheit, als alle Jugendlichen weg sind, nimmt Jan all seinen Mut zusammen und fragt den fit4care-Trainer Herrn Berger, ob er einen Augenblick Zeit hat. „Natürlich!“, antwortet dieser. Einmal ordentlich durchgeatmet und dann redet sich Jan alles von der Seele. Von seiner Schwester, dass seine Mutter nicht mehr zurechtkommt und dass er auch nicht mehr weiß, wie er das alles schaffen soll. Jan ist positiv von der Reaktion des fit4care-Trainers überrascht. Der ist gar

nicht schockiert und sagt, dass er schon ähnliche Geschichten gehört hat. Herr Berger will Jan unterstützen. Er kennt einige tolle Angebote, die seiner Familie helfen könnten. Jan stimmt zu, dass Herr Berger seine Mutter kontaktieren kann und ein gemeinsames Gespräch mit der Beratungslehrerin ausmachen darf. Sie kennt sich da am besten aus. Herr Berger versichert Jan, dass er nichts befürchten muss, sondern dass mit der richtigen Unterstützung alles besser werden wird.



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 9

Einen Monat später geht es Jan viel besser. Es hat sich viel verändert. Die Gespräche waren nicht immer leicht, aber Jan würde um nichts in der Welt mit der Situation noch vor einem

Monat tauschen wollen. Nach dem Gespräch mit Herrn Berger gab es ein Gespräch mit seiner Mutter und der Beratungslehrerin und später auch



mit der Jugendfürsorge. Die Jugendfürsorge hat die Familie besucht und genau geschaut, wo sie Unterstützung braucht. Jetzt kommt regelmäßig ein sogenannter Familienhelfer zu ihnen und unterstützt die Familie unter der Woche, wenn Jans Vater nicht da ist. Für Jan bedeutet das nun viel weniger Stress und Sorgen, und mehr Freizeit. Das ist super, denn nun kann er sich stärker auf die Schule konzentrieren und auch mehreren Freizeitaktivitäten nachgehen. Der Familienhelfer unterstützt Jan manchmal bei den Aufgaben. Außerdem tut es gut eine weitere Ansprechperson, die kein Familienmitglied ist, zu haben.

DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS

Teil 10

Auch in der Schule funktioniert es auf einmal besser. Sowohl mit den Noten als auch mit den Mitschülern und Mitschülerinnen. Seit dem fit4care-Kurs haben die meisten viel mehr Verständnis für Jans Situation. Manche finden das sogar voll super, wie er sich um seine Schwester kümmert. Auch zum Fußballspielen und zur Jugendstunde kommt Jan wieder regelmäßig. Dabei kann er seinen ganzen Stress und seine



Sorgen vergessen und abschalten. Und das Beste: Auch Jans Mama geht es wieder besser, seitdem sie die passende Unterstützung bekommen. Sie lacht wieder mehr und ist gut drauf, seitdem sie auch ab und zu ein paar Stunden Auszeit hat und sich mit einer Beraterin austauschen kann.



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



FIT4CARE
KURS



ÜBERLEGT UND DISKUTIERT:

- 🧠 Welche Aufgaben muss Jan vor und nach der Schule erledigen?
- 🧠 Warum vergisst Jan oft Unterschriften oder Hausübungen?
- 🧠 Was bedrückt Jan?
- 🧠 Was hat sich seit dem fit4care-Kurs verändert?
- 🧠 Was hat Jan in seiner Situation geholfen?

