

DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



PFLEGE
FIT-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



PFLEGE
FIT-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



PFLEGE
FIT-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 Pflegefit-Kurs **Teil 3**



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM

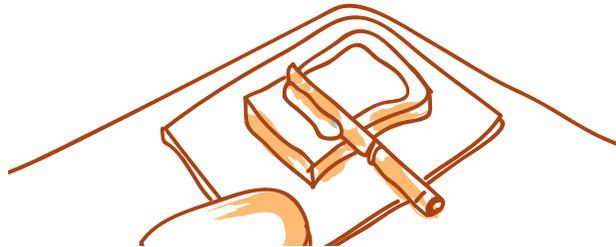


PFLEGE
FIT-KURS

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 Mitschülerinnen noch herumzicken oder über etwas Lächerliches 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



PFLEGE
FIT-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



PFLEGE
FIT-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



PFLEGE
FIT-KURS

Teil 7

Heute am Nachmittag beginnt die erste Einheit des Pflegefit-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 beeinträchtigt-

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!



DAS AHA-
ERLEBNIS
IM



PFLEGE
FIT-KURS

Teil 8

Nach der Einheit, als alle Jugendlichen weg sind, nimmt Jan all seinen Mut zusammen und fragt den Pflegefit-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 Pflegefit-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



PFLEGE
FIT-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



PFLEGE
FIT-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 Pflegefit-Kurs haben die meisten viel mehr Verständnis für Jans Situation. Manche Mädls 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



PFLEGE
FIT-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 Pflegefit-Kurs verändert?
-  Was hat Jan in seiner Situation geholfen?

