

## Was ist ein Young Carer?

Young Carers sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren. Sie betreuen regelmässig jemanden, dem es nicht gut geht. Das kann eine Person aus der Familie sein, zum Beispiel Eltern, Grosseltern oder Geschwister. Es kann auch jemand aus dem nahen Umfeld sein, zum Beispiel ein Nachbar oder eine Freundin. Die Person kann körperlich oder psychisch krank sein, eine Beeinträchtigung oder Sucht haben oder verunfallt sein.

## Fühlst du dich manchmal überfordert und wünschst dir Hilfe?



## Bist du ein Young Carer?

Kochen, bei der Körperpflege helfen, jemanden zum Arzttermin begleiten, auf Geschwister aufpassen – dein Alltag?



## Hier findest du Unterstützung

Es kann anstrengend sein, sich um jemanden zu kümmern. Auf der Website [www.young-carers.ch](http://www.young-carers.ch) findest du verschiedene Informationen und Tipps rund um den Alltag von Young Carers und du hast die Möglichkeit, dich mit anderen Young Carers auszutauschen.



Betreust du regelmässig jemanden,  
dem es nicht gut geht?

[www.young-carers.ch](http://www.young-carers.ch)