



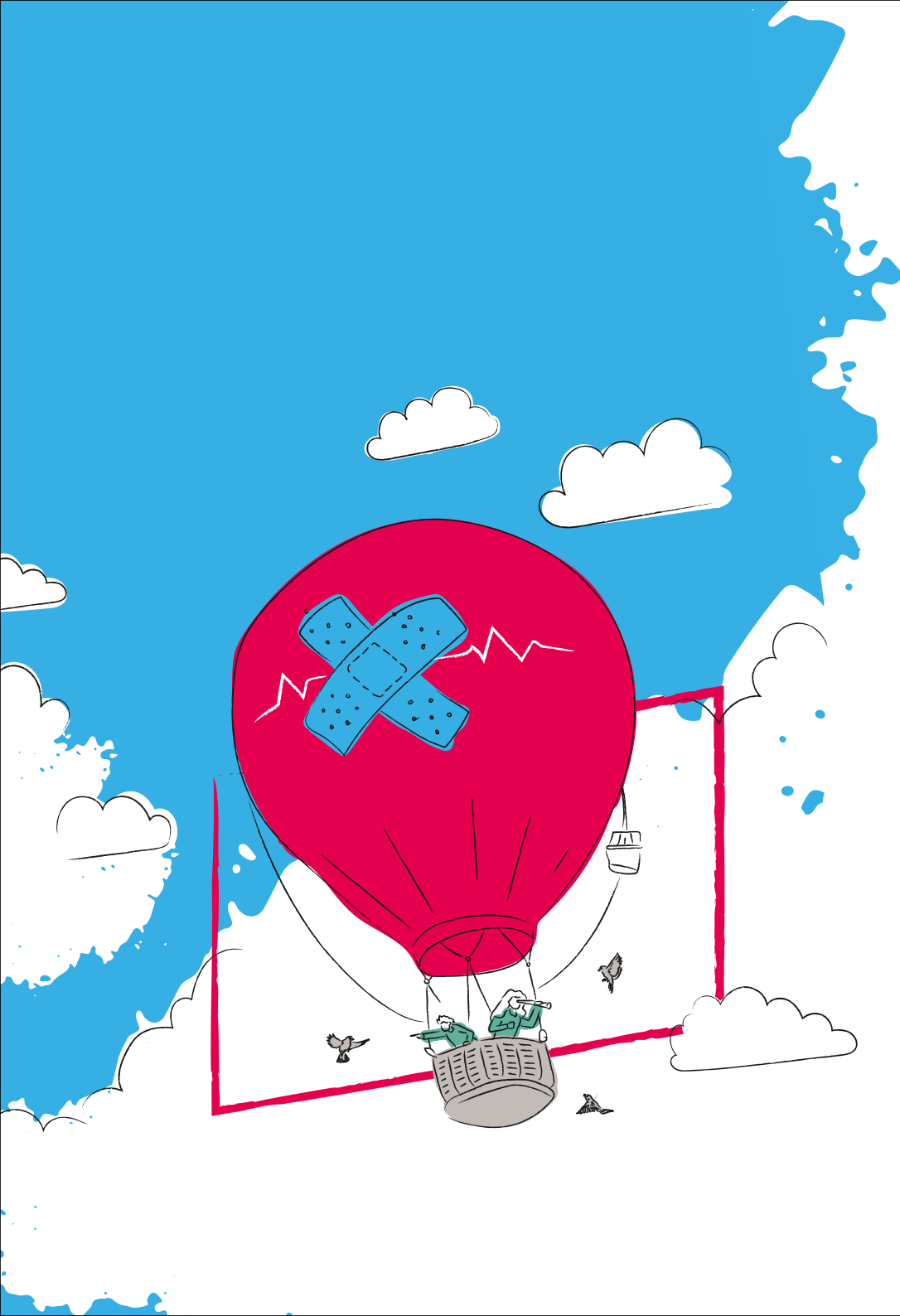
Wenn in deiner Familie jemand eine schwere Krankheit hat, wirbelt das oft den ganzen Alltag durcheinander. Mit diesem Heftchen navigieren wir dich durch den Alltagsstress.



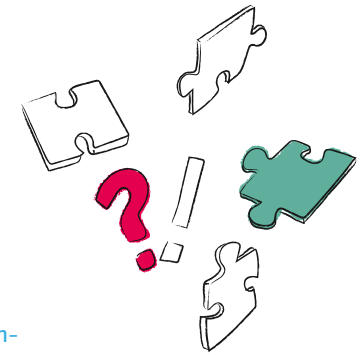
DURCHATMEN IM FAMILIENCHAOS

**DEIN SURVIVAL KIT
FÜR SCHWERE ZEITEN**

- ✓ Soforthilfe gegen Stress
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Was sonst noch gegen Stress hilft
- ✓ Plan für die Zukunft



HALLO!



Manchmal fühlt sich das Zuhause an wie ein Krankenzimmer: Medikamente auf dem Küchentisch, Arzttermine bestimmen den Kalender und Sorgen wirbeln im Kopf. Gerade eben war noch alles normal – jetzt ist plötzlich jemand, den du liebst, schwer krank.

In solchen Momenten vergessen viele Jugendliche sich selbst: Schule, Freunde, Hobbys? – rutschen nach hinten, Hauptsache es geht der erkrankten Person gut. Doch damit dich die Situation nicht selbst kaputt macht, brauchst du Pausen, Luft zum Atmen und Werkzeuge gegen den Stress.

Diese Broschüre ist dein persönlicher Pausenknopf für den Kopf. Du findest schnelle Entspannungsübungen, Ideen für Mini-Auszeiten, Strategien gegen Grübelspiralen und Tipps, wie du deine „to do“-Liste angehen kannst und wo du Hilfe und Beratung bekommst.

Lies quer, probier aus, bau dir dein eigenes Wohlfühl-Set. Und vergiss nie: Du bist nicht allein – es gibt Menschen, die verstehen, was du gerade schaffst, und Orte, an denen du Unterstützung bekommst. Los geht's: Einatmen ... Ausatmen ... Weiterleben.

Diese Themen findest du in der Broschüre:

- | | |
|---|----------|
| 01. Soforthilfe gegen Stress und Anspannung | Seite 02 |
| 02. Entspannungsübungen | Seite 03 |
| 03. Was sonst noch gegen Stress hilft | Seite 06 |
| 04. Stress vermeiden | Seite 08 |
| 05. Sich verstanden fühlen | Seite 13 |
| 06. Plan für die Zukunft | Seite 14 |

01 SOFORTHILFE GEGEN STRESS UND ANSPANNUNG

7-SEKUNDEN-AUSATMEN

1. Mach es dir gemütlich – im Sitzen, Liegen oder Stehen, Schultern locker.
2. Atme zuerst ganz normal ein.
3. Jetzt langsam ausatmen und im Kopf bis 7 zählen ... 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7.
4. Atme ganz normal wieder ein (kein extra Tief-Einatmen).
5. Wiederhole das Ganze 5-mal.

Warum hilft das?

Wenn du gestresst bist, atmest du oft nur kurz und flach. Das lange Ausatmen schaltet den Körper auf „Entspannungs-Modus“: Puls sinkt, Muskeln lassen locker – und dein Kopf wird klarer



02 ÜBUNGEN ZUM ENTSPANNEN

Entspannungsübungen sind wie Muskeltraining, aber für dein Wohlbefinden. Du übst, wie du in stressigen Situationen von der Anspannung in die Entspannung kommst. Wenn du gut geübt bist, wirst du körperlich ruhiger, kannst dich besser konzentrieren oder hast weniger Angst oder Stress. Dafür gibt es verschiedene Arten von Übungen. Manche sind eher Körperübungen, andere eher Kopf-Übungen. Auf der nächsten Seite zeigen wir dir, wie es geht.

Wichtige Hinweise, damit es gut klappt:

1. **Jede*r entspannt anders.** Manche spüren schnell eine Wirkung, andere brauchen Geduld – oder ganz andere Methoden.
2. **Kein Sofort-Wunder.** Entspannung ist wie Muskeltraining: Wiederholen lohnt sich, dann lässt Angst und Stress nach.
3. **Ritual hilft.** Übe täglich etwa zur gleichen Zeit, wenn du Ruhe hast und keine Termine oder Sport anstehen.
4. **Vorher Ärzt*in fragen, falls du ...**
 - bestimmte Asthma-Formen,
 - chronische Magen-Darm-Erkrankungen,
 - Herz-Kreislauf-Probleme oder
 - Epilepsie hast.

Denn dann können manche Übungen dir schaden.
5. **Gute Umgebung schaffen:** am besten liegend, in einem leisen, abgedunkelten Raum; Ohrstöpsel oder Schlafmaske können zusätzlich helfen.

„KÖRPER-ENTSPANNUNG“

Es geht dabei darum, deinen Körper ganz bewusst zu spüren und dadurch ruhig zu werden. Eine Übung, die hier gut hilft, heißt Progressive Muskelentspannung (PMR).

Wie funktioniert PMR?

Du spannst nacheinander verschiedene Muskeln in deinem Körper an, hältst die Spannung kurz und lässt dann wieder locker. Zum Beispiel: erst die Fäuste fest ballen, dann wieder öffnen. Danach die Schultern hochziehen, dann fallen lassen.

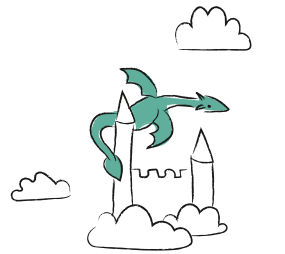
Wenn du das öfter machst, merkst du, wie sich dein Körper immer mehr entspannt.

„FANTASIE-REISEN“

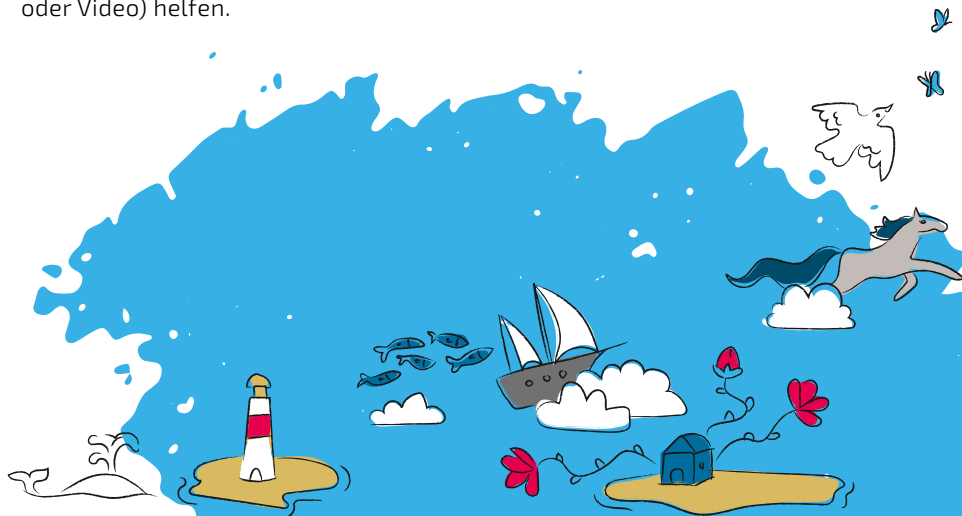
Hier nutzt du deine Fantasie, um dich zu beruhigen. Das nennt man auch Traumreise.

Wie geht das?

Du stellst dir einen schönen Ort vor, an dem du dich sicher und wohl fühlst — z. B. ein Strand, ein Wald oder dein Lieblingsplatz in Berlin. Du kannst dir vorstellen, wie es dort aussieht, welche Geräusche du hörst, wie es riecht oder wie warm die Sonne ist.



Manchmal kann dir dabei eine geführte Aufnahme (z. B. ein Audio oder Video) helfen.



„GEDANKEN COOL DOWN“

Beim „Gedanken cool down“ geht es darum, die Gedanken runterzufahren und Ruhe in deinen Kopf zu bekommen. Ein bekanntes Beispiel ist das Autogene Training.

Wie funktioniert das?

Du sagst dir in Gedanken bestimmte Sätze, wie z. B. „Mein Arm ist ganz schwer“ oder „Ich bin ganz ruhig“. Nach und nach merkt dein Körper, dass du dich entspannen willst, und wird tatsächlich ruhiger.

Das braucht ein bisschen Übung, aber viele merken schnell, dass sie sich danach viel besser fühlen.

WIE KANN ICH LOSLEGEN?

Meistens funktioniert es am besten, wenn du dir ein Video oder Audiodstück suchst. Darin liest jemand genau vor, was du tun sollst. Auf YouTube, Spotify und co findest du viele kostenlose Übungen zum Stichwort „**PMR, Traumreise für Jugendliche**“ oder **Autogenes Training**.

03 WAS SONST NOCH GEGEN STRESS HILFT

Entspannungsübungen sind super – aber oft braucht es im Alltag auch Dinge, die einfach guttun. Probier aus, was für dich passt, und bau dir damit deine persönliche „Wohlfühl-Werkzeugkiste“.

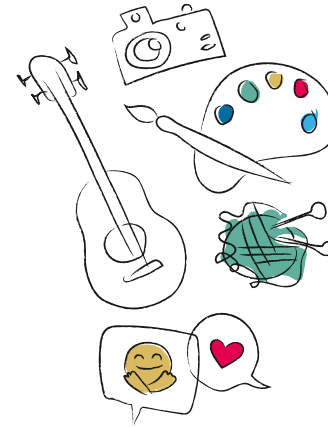
MUSIK AN – WELT AUS

- **Lieblings-Playlist einschalten** – egal ob Rap, K-Pop oder Klassik. Hauptsache, die Songs geben dir gute Vibes.
- **Selbst Musik machen?** Schlagzeug auf dem Schreibtisch, Ukulele, Beatbox – alles erlaubt. Bewegung zur Musik löst extra Spannung.



RAUS & BEWEGEN

- **Frische Luft tanken:** 10 Minuten spazieren wirkt oft wie ein Reset-Knopf.
- **Kleine Sport-Einheit:** Joggen, Skate-Park, Basketballkorbbleger oder ein YouTube-Workout. Puls hoch >> Stresshormone runter.
- **Natur-Boost:** Park, Spreeufer oder einfach der nächste Baum – Grün beruhigt nachweislich Herz und Kopf.



FREUNDE TREFFEN

- **Reden hilft:** Erzähl, was dich belastet, oder lacht gemeinsam über Memes – beides entlastet.
- **Gemeinsame Aktion:** Zocken, Tischtennis, Serienabend – Hauptsache zusammen.
- **Keine Zeit für Live-Treffen?** Kurzer Anruf oder Sprachnachricht bringt euch trotzdem zusammen.



KOCHEN & KREATIV-SNACKEN

- **Schnibbeln statt Grübeln:** Gemüse schneiden, Teig kneten oder Pancakes wenden lenkt die Gedanken ab.
- **Eigene Rezepte testen:** Smoothie-Mix, Nudeln mit allem, was da ist, oder Kekse backen. Erfolgserlebnis inklusive!
- **Gemeinsam schmeckt's besser:** Koch-Session mit Geschwistern oder Freund*innen – ihr teilt Spaß und Ergebnis.

DEIN MIX, DEINE REGELN

Nicht alles funktioniert immer gleich gut, um den Stress hinten an zu stellen. Kombiniere, was dir gefällt, und gönne dir regelmäßig solche „Mini-Auszeiten“. Kleine Schritte machen einen großen Unterschied – gerade an Tagen, die schwer sind.



MERKE:
Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern deine Superkraft gegen Stress.

04 STRESS AN DER WURZEL PACKEN

URSACHEN ERKENNEN & ÄNDERN

Entspannungs- und Ablenkungs-Tipps sind super – noch besser ist es, wenn du den Stress gar nicht erst so groß werden lässt. Dafür lohnt es sich hinzuschauen, woher er überhaupt kommt – und was du konkret verändern kannst.

1. SPÜR DIE AUSLÖSER AUF

Manchmal ist uns gar nicht 100% klar, was bei uns eigentlich großen Stress genau auslöst. Wenn du magst, nimm dir die Zeit und beschäftige dich mit diesen Fragen:

- **Wann genau werde ich unruhig, gereizt oder überfordert?**
(z. B. vor Arztterminen deines erkrankten Familienmitglieds, bei bestimmten Aufgaben, die du übernimmst, beim Gedanken an Hausaufgaben, weil niemand kocht)
- **Woran merke ich das?**
(Stirn zieht sich zusammen, Magen grummelt, die Atmung verändert sich, Gedanken rasen)

Notier die Situationen stichpunktartig – schon das Aufschreiben macht den Kopf klarer. Manchmal hilft es auch, wenn du ein paar Tage ganz achtsam auf deinen Körper und deine Atmung achtest. Dann merkst du manchmal, dass du in einer Situation ganz angespannt bist und dass diese Situation ein Stressauslöser ist.



2. PRAKTISCH ANPACKEN

Manches lässt sich direkt ändern. Anderes scheint erst mal ziemlich festgefahren.

Typischer Stressfaktor	Mögliche Lösung
„sich Sorgen machen“	Unbedingt darüber reden, nicht in dich rein fressen! Geteiltes Leid ist halbes Leid – wirklich! Auch anonym z.B. wenn du eine Online-Beratungsstelle nutzt. Sich informieren: du machst dir Sorgen über die Gesundheit deines Familienmitglieds? Hol dir so viele Informationen ein wie möglich, damit du genau weisst, was Sache ist. Vielleicht malst du dir alles schlimmer aus, als es ist.
Überforderung mit deinen Aufgaben zu Hause	Du übernimmst vielleicht wegen der Krankheit deines Familienmitglieds zu Hause viel mehr Aufgaben im Haushalt, als es deine Freunde tun. Oder du hilfst der erkrankten Person, kümmerst dich um deine Geschwister oder übernimmst Aufgaben, die eigentlich Erwachsene tun würden. Du merkst, manches davon überfordert dich? Dann ist das ein Zeichen, dass du diese Aufgaben nicht übernehmen solltest. Sprich mit deiner Familie darüber. Informiert euch auch, welche Hilfsangebote euch zustehen, die diese Aufgaben vielleicht auch übernehmen könnten.
„Zu viele To-dos zu Hause“	Welche Aufgaben für Jugendliche ok sind und welche Aufgaben eigentlich Erwachsene übernehmen sollten liest du auf unserer Webseite: www.zweite-hilfe-koffer.de/antworten/zu-hause-mithelfen Aufgabenliste machen, Prioritäten setzen, große Aufgaben in kleine Portionen unterteilen; Geschwister, Freunde oder Nachbarn um Hilfe bitten.



3. WENN DU DEN AUSLÖSER NICHT ÄNDERN KANNST: 5 SCHNELLE STRATEGIEN

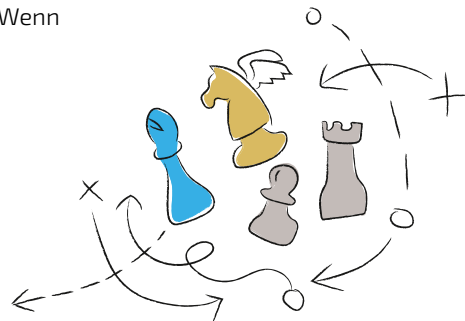
Manchmal kannst du an der Situation nichts drehen – z. B. daran, dass ein Elternteil schwer krank ist oder häufig ins Krankenhaus muss. Aber: Du kannst immer etwas für dich tun – die folgenden Strategien helfen dir, Belastungen besser zu bewältigen, Stress zu senken und wieder Kraft zu sammeln.

> Gefühl checken & benennen

Sag dir selbst: „Ich spüre gerade ... Angst / Wut / Trauer.“ Allein das Aussprechen bremst die Stress-Ampel in deinem Körper.

> Gedanken neu sortieren

Frag dich: „Hilft mir dieser Gedanke gerade?“ – Wenn nicht, stelle den Gedanken hinten an und richte deinen Fokus auf andere Themen.



> Akzeptanz statt Dauerkampf

Manche Dinge (z. B. Krankheiten) lassen sich nicht wegzaubern. Erkenne sie als Teil der Lage, die du nicht verändern kannst. Deinen Umgang damit allerdings kannst du kontrollieren.

> Werte-Kompass & Mini-Schritt

Überleg: Was ist mir wichtig – Freundschaft oder Kreativ sein? Nimm dir dann einen kleinen Schritt vor (z. B. Freund*in anrufen, Skizze zeichnen). So behältst du Richtung und Sinn.

> Sorgen parken – feste Grübel-Zeit

Samle aufkommende Sorgen tagsüber auf einem Zettel oder im Handy. Erlaub dir abends 10 Minuten „Sorgen-Fenster“, sortiere sie, schreibe sie z.B. in ein Tagebuch und klapp danach bewusst das Kopf-Kino zu.

> Bonus Tipp:

Sprich mit deinen Eltern oder anderen Vertrauenspersonen über das, was dich beschäftigt. Manchmal haben sie Ideen, an die du vielleicht noch gar nicht gedacht hast.



MERKE:

Selbst wenn der Stressfaktor bleibt, kannst du steuern, wie du damit umgehst – und genau das verschafft dir spürbar mehr Ruhe und Kontrolle.

4. VORBEREITET SEIN – NOTFALLPLAN NUTZEN

Ein klarer Notfallplan nimmt viel Unsicherheit, vor allem in Situationen, die Angst auslösen – wie ein medizinischer Notfall eines Familienmitglieds.

Wenn du weißt, was im Ernstfall zu tun ist, fühlt sich der Stress oft halb so groß an. Nutze dabei gerne unseren Notfallplan hier im „Zweite Hilfe Koffer“ und fülle ihn mit deiner Familie aus.

Mehr Informationen findest du unter:

www.zweite-hilfe-koffer.de/downloads





5. WISSEN BERUHIGT – KRANKHEIT VERSTEHEN

Unbekanntes macht Angst. Hol dir Infos:

- Schreib dir Begriffe auf, die du nicht verstehst oder deine Fragen, die du zur Krankheit und allem drum herum hast.
- Stell Fragen bei deinen Eltern, beim nächsten Arzttermin oder in einer krankheitsbezogenen Beratungsstelle
- Schau dir unsere Karte zum Thema „Krankheiten verstehen“ hier im „Zweite Hilfe Koffer“ an. Dort findest du noch viel mehr Infos und Tipps.

Je klarer du verstehst, was passiert, desto weniger Platz hat das Kopfkino.



Mehr Informationen findest du unter:

<https://www.zweite-hilfe-koffer.de/antworten/krankheit-verstehen/>

Noch mal alles zusammengefasst:

1. Auslöser erkennen >> anpacken, umdenken oder anders damit umgehen.
2. Plan haben für Notfall + Alltag.
3. Infos sammeln statt Grübeln.

So schrumpfst du den Stress dort, wo er entsteht – und hast mehr Energie für die Dinge, die dir guttun.

05 SICH VERSTANDEN FÜHLEN OHNE VIELE WORTE

WIE AUSTAUSCH MIT ANDEREN DIR HILFT

Manchmal hast du vielleicht das Gefühl, deine Freund*innen verstehen nicht, wie es bei dir zu Hause läuft – oder du willst einfach nicht alles erzählen. Dann kann es helfen, andere Jugendliche zu treffen, die in einer ähnlichen Situation stecken.

- **Du musst nichts erklären.** Alle wissen, wie sich Krankenhaus-Termine, Sorgen oder Extra-Aufgaben anfühlen.
- **Verstanden werden tut gut.** Schon gemeinsam zocken, kochen oder nichts tun kann Stress senken – auch ohne große Gespräche.
- **Tipps aus erster Hand.** Wer das Gleiche erlebt, hat oft richtig gute Alltagstricks auf Lager.



So machst du den ersten Schritt

1. Gruppenangebote finden und Mut sammeln:

In Berlin findest du zum Beispiel bei Windschatten in Moabit genau solche Gruppen. Hier unternimmt ihr zusammen tolle Freizeitaktivitäten. Lass deine Eltern den Kontakt herstellen oder schreib eine kurze Nachricht oder ruf an – die Leute dort freuen sich, wenn jemand Neues dazukommt.

2. Schnuppern erlaubt:

Du musst nicht sofort alles preisgeben. Guck erst mal, ob du dich wohlfühlst.

3. Bleib dran:

Auch wenn's beim ersten Treffen ungewohnt ist – nach 2 – 3 Mal merkst du meist, wie gut es tut, verstanden zu werden.

MERKE:

Du bist nicht die*der Einzige! Der Austausch mit Gleichgesinnten kann sich anfühlen wie Rückenwind – er macht den Weg leichter.

06 PLAN FÜR DIE ZUKUNFT

Ein Notfallplan hilft für den Moment – ein Zukunftsplan sorgt dafür, dass du auch langfristig gesund bleibst und Kraft tankst. Hier ein Baukasten, aus dem du dir die passenden Teile aussuchst.



1. Pausen einbauen – jeden Tag & jede Woche

- **Mini-Stops:** Stell dir einen Handy-Timer (5 min) zum Strecken, Atmen, Musik hören.
- **Längere Pausen:** Ein paar Stunden am Stück ohne Verpflichtungen – kein Lernen, kein Helfen, einfach du.



2. Hobby, das wirklich Spaß macht

- **Teste Neues:** Schnupper-Trainings im Sportverein, Kunst-AG, Musik-Workshop, Games-Design-Kurs.
- **Bleib dran:** Wenn es dich nach drei Wochen immer noch packt, bau feste Zeiten ein.
- **Günstiger Tipp:** Stadtbibliothek, Jugendklub oder Online-Tutorials – oft gratis.



3. Freundschafts-Zeit fest einplanen

- **Kurze Treffen:** 20 - 30 Minuten Spaziergang oder Telefonieren nach der Schule.
- **Gemeinsame Rituale:** „Pizza-Freitag“ oder „Montags-Meme-Austausch“.



4. Bildschirm-freie Zonen schaffen

- **1-Stunden-Fenster ohne Handy** – z. B. direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Schlafen. Auch eine halbe Stunde ist ok.
- **Technikfreie Ecken:** Bett und Esstisch bleiben Smartphone-frei.



5. Rausgehen – Natur als Akku-Pack

- **Tageslicht-Shot:** Mindestens 10 Minuten draußen, auch bei schlechtem Wetter.
- **Grün wirkt:** Park, Kanal, Spielplatz – Pflanzen beruhigen nachweislich das Nervensystem.
- **Beweg dich:** Skateboard, Joggen, Parkbank-Workout oder einfach Schlendern.



6. Sinn & Ziele setzen

- Setz dir kleine oder größere Ziele, die dir wichtig sind
- Was möchtest du lernen oder ausprobieren?
- Wo möchtest du hinreisen oder leben?
- Welchen Beruf oder welche Tätigkeit findest du spannend?
- Kleine Schritte zählen genauso wie große Sprünge – Hauptsache, du hast etwas, worauf du dich freust und was dir Sinn gibt.

Noch mal alles zusammengefasst:

- Balance aus Pflicht, Pause und Spaß schützt dich auf Dauer.
- Planen + Eintragen = höhere Chance, dass es wirklich passiert.
- Flexibel bleiben: Wenn etwas nicht klappt, pass den Plan an und sei nicht so streng mit dir.

Merke: Zukunft gestalten heißt, heute kleine Schritte setzen. Jede Pause, jeder Lach-Moment und jedes Ziel, das du anpackst, stärkt dich für alles, was kommt.

Diese Broschüre ist nur ein Anfang – der Rest passiert in deinem Alltag. Trau dich, Neues auszuprobieren, Pausen zu nehmen und offen über das zu sprechen, was dich bewegt. Mit deinen Eltern und Vertrauenspersonen, Freunden oder auch Beratungs-Profis. Du musst nicht alles alleine schaffen! Es gibt Menschen, die an deiner Seite sind.



Beratung und Unterstützung findest du und deine Familie in Berlin bei:

Young Carer Zentrum WINDSCHATTEN


Windschatten ist ein Projekt der Ernst Freiberger-Stiftung

Alt-Moabit 98 • 10559 Berlin

T 030 308 73 1910

M windschatten-berlin@freiberger-stiftung.de

W www.windschatten-berlin.de

Ernst Freiberger-Stiftung 

Herausgeber dieser Broschüre ist die Ernst Freiberger-Stiftung

Die Stiftung engagiert sich seit ihrer Gründung 1994 in der Tradition ihres Gründers Ernst Freiberger für die Gesellschaft. Sie ist unabhängig, parteipolitisch neutral und mit vielseitigem Engagement. Die Hilfe für Young Carer ist ein Schwerpunkt der Stiftungsarbeit.

Ernst Freiberger-Stiftung

Wasserburger Straße 6 • 83123 Amerang

M info@freiberger-stiftung.de

W www.ernst-freiberger-stiftung.de

