

**Zeitschrift:** Journal : das Magazin von Parkinson Schweiz  
**Herausgeber:** Parkinson Schweiz  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 2: Mit Kindern über Parkinson sprechen

**Artikel:** "Young Carers" unterstützen  
**Autor:** Hefti, Kilian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1036212>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Tipps im Umgang mit Stress

→ **Verstehen:** Nicht der Stressor (Auslöser von Stress) bestimmt, wie wir einer Situation begegnen, sondern unser Denken, Fühlen, Verhalten. Wir können lernen, Stressreaktionen zu unterbrechen.

→ **Stress erkennen und innehalten:** Wann immer Gedanken und Gefühle um Stressoren Sie in die Sätze bringen: Stopp!

→ **«Erste Hilfe»:** Sitzen Sie ein paar Minuten ruhig hin. Atmen Sie bewusst und langsam. Beobachten Sie den Atem. Alternative: Gehen Sie eine Runde um den Block, fokussieren Sie auf Ihre Schritte.

→ **Den Stressor unter die Lupe nehmen:** Nehmen Sie sich etwas Zeit und beobachten Sie möglichst sachlich: Was ist hier genau los? Was löst den Stress aus?

→ **Die Reaktionen auf den Stressor unter die Lupe nehmen:** Worauf liegt Ihre Aufmerksamkeit? Welche Gedanken, Gefühle werden getriggert? Wie verhalten Sie sich? Wozu hat dies bisher geführt?

→ **Perspektivenwechsel:** Wie würden Sie als Person denken, fühlen und handeln, die gut mit dem Stressor umgeht? Wie sieht eine Situation aus, in der Sie im (Re)Creation-Modus sind und Schwieriges besser bewältigen?

→ **Präventiv-Strategien entwickeln für schwierige Momente:** Was hilft in schwierigen Momenten? Was können Sie tun, um sich selbst mehr in einen (Re)Creation-Modus zu bringen?

→ **Übung macht den Meister!** «Die Kunst ist es, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.» Winston Churchill

## Seminarangebot

Stressbewältigung steht in Wechselwirkung mit einem kompetenten Umgang mit Veränderung. Dazu führt Sibylle Tobler im Herbst 2022 das Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» durch.

→ [> Veranstaltungen](http://parkinson.ch)

Zusammen mit René Gossweiler, Leiter Beratung und Bildung Parkinson Schweiz, plant sie für 2023 ein neues Seminarangebot zum Thema «Stress».



# «Young Carers» unterstützen

Kilian Hefti, Sozialberater  
Bereich Beratung und Bildung,  
zu neuen Angeboten

### Journal: Was meint «Young Carers»?

Kilian Hefti: «Young Carers» sind Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die regelmässig ein anderes Familienmitglied pflegen, betreuen oder unterstützen. Sie übernehmen wichtige Betreuungsaufgaben und Verantwortung, wie dies normalerweise Erwachsene tun.

**Was war der Auslöser, einen Elternabend zu «Young Carers» durchzuführen?** In Beratungen und auch aus Selbsthilfegruppen wird regelmässig der Wunsch nach einem Angebot geäussert, das sich gezielt an «Young Carers» richtet.

**Welche Themen beschäftigen die Kinder und Jugendlichen?** Sie sind stärker eingebunden und haben dadurch weniger Zeit. Viele schämen sich, einen Freund oder eine Freundin zum Spielen nach Hause zu bringen.

**Was ist das Ziel des Workshops?** Wir werden Ideen sammeln für Angebote, die auf «Young Carers» zugeschnitten sind. Seit letztem Jahr haben wir Tagesseminare und einen Event für Jugendliche mit Übernachtung ausgeschrieben. Doch die Resonanz bisher war gering. Der Workshop hilft uns, das Angebot für 2023 neu auszurichten.

## Elternabend zu «Young Carers»

Der kostenlose Workshop richtet sich an pflegende Angehörige und Betroffene mit Kindern oder Enkeln bis 18 Jahre.

**Ort:** Zürich **Datum:** Montag, 22. August 2022,  
von 19 bis 21 Uhr → [> Veranstaltungen](http://parkinson.ch)