



الوزارة الاتحادية  
للأسرة، والمسنين،  
والنساء والشباب

# PAUSENTASTE

البرنامج الخاص بالأطفال والشباب الذين يراعون أفراد  
الأسرة المحتاجين للرعاية: [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)

## النشر والطبع

هذا المنشور جزء من عمل الحكومة الاتحادية في مجال العلاقات العامة؛ ويتم توزيعه مجانا، وهو ليس مخصصا للبيع.

### الناشر:

Bundesministerium für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend  
Berlin 11018  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يُرجى استخدام  
الهاتف التالي: 030 20 17 91 30  
من الاثنين إلى الخميس من 9 صباحا إلى 6 مساءً  
فاكس: 030 18555-4400  
البريد الإلكتروني: [info@bmfsfj-service.bund.de](mailto:info@bmfsfj-service.bund.de)

### عنوان طلب المنشورات:

مكتب إرسال منشورات الحكومة الاتحادية  
Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
هاتف: 030 18 272 2721  
فاكس: 030 18 10 272 2721

هاتف مخصص للغة الإشارة: [gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
يد الإلكتروني: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

### رقم المنشور: 3FL297

تحريرا في: سبتمبر ٢٠٢٤، الطبعة الأولى

التصميم: TLGG, 365 Sherpas GmbH

الغلاف: © screen moment

Lisa Paus: © Bundesregierung/Laurence Chaperon  
MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

بالتعاون مع:

## NummergegenKummer



freecall unterstützt durch  
die Deutsche Telekom

## وضع مقدمي الرعاية الشباب

لا ينال الشباب الذين يتحملون مسؤوليات الرعاية في ألمانيا اهتمام كافيا على الإطلاق. ونتيجة لذلك يسود نقص في الوعي بوضعهم - سواء بين الشباب أنفسهم أو بين مقدمي الاستشارات.

## أنشطة الدعم والرعاية المتنوعة

التواصل مع شركات التأمين الصحي  
والمكاتب الحكومية



القيام بالمهام المنزلية



القيام بالتسوق



رعاية الأشقاء



المساعدة في النظافة الشخصية للأقارب



تقديم الدعم العاطفي للأقارب



قد يؤدي إلقاء قدر كبير من المسؤولية على عاتق الأطفال والشباب إلى مشاكل جسدية ونفسية. وفي كثير جدا من الحالات يجد مقدمو الرعاية الصغار أنفسهم وحدهم مع همومهم ومخاوفهم. وقد يرجع ذلك إلى رغبتهم في حماية أفراد أسرهم المرضى، أو عدم معرفتهم بمن يتوجهون إليه. بالإضافة إلى ذلك لا يعتبر الشباب أنفسهم في كثير من الأحيان مقدمين للرعاية.

## المجموعات المستهدفة

ركزت مبادرة «زر الإيقاف المؤقت» منذ انطلاقتها في عام ٢٠١٨ على مختلف الفئات المستهدفة، وطرقت مواداً خاصة بهم. تُقدم هذه الخدمة إلى الأطفال والشباب من مقدمي الرعاية، وكذلك آباء مقدمي الرعاية الشباب والمهنيين.



### مقدمو الرعاية من الأطفال والشباب

تطوير خريطة ديناميكية لخدمات الدعم تشمل كل ألمانيا، وإعداد منشورات مختلفة على وسائل التواصل الاجتماعي تساهم في زيادة الوعي العام بوضع مقدمي الرعاية الشباب



### المعلمون والمعلمون

تطوير مواد تعليمية حول موضوع مقدمي الرعاية من الأطفال والشباب

### موظفو الجامعات

تطوير وتوزيع المواد لتحسين التوفيق بين الدراسة والرعاية



المواد والدعم الشامل الذي يقدمه مشروع «زر الإيقاف المؤقت» متاح مجاناً على الموقع الإلكتروني [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) و [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

## الركائز الثلاث

يحتاج الشباب الذين يتحملون مسؤوليات الرعاية إلى خدمات دعم خاصة جداً:

### ١- خدمات المشورة لمقدمي الرعاية الشباب

#### الاستشارات الهاتفية

من الاثنين إلى السبت من الساعة 2 ظهراً إلى 8 مساءً  
على الرقم 116 111



#### الاستشارة عبر البريد الإلكتروني والدردشة المباشرة على هذا الموقع:

[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung)



#### استشارات الأقران

متطوعون شباب يقدمون المشورة أيام السبت.



### ٢- البوابة الرقمية

تقدم البوابة الرقمية [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) نصائح محدثة بانتظام حول هذا الموضوع، وتقارير عن تجارب الشباب الذين يعتنون بأقاربهم المصابين بأمراض مزمنة ويحتاجون إلى رعاية. يمكن لمقدمي الرعاية الشباب العثور على عروض للمساعدة في منطقتهم على بوابة الإنترنت، وتتوفر العديد من النصائح والمواد للمهنيين والآباء والأمهات لتنزيلها.

### ٣. الشبكة

منذ عام ٢٠١٧ تتواجد شبكة تضم العديد من المبادرات، وخطوط المساعدة الهاتفية، والمنظمات التي تمثل مصالح مقدمي الرعاية الشباب، وتهدف الشبكة إلى مواصلة تطوير خدمات الدعم لمن يحتاج إليها، وتجتمع سنوياً لتبادل الخبرات. كما ترسل الوزارة الاتحادية لشؤون الأسرة والمسنين والمرأة والشباب رسالة إخبارية داخلية للشبكة كل ستة أشهر.

## عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،



يعتني حوالي 500.000 طفل وشباب في ألمانيا بأقاربهم المرضى المحتاجين للرعاية. إنهم يعتنون بأبيهم المصاب بالسرطان، أو يساعدون جدتهم المصابة بالخرف، أو يتواجدون مع أخيهم الذي يعاني من إعاقة جسدية. إنهم يعتنون بهم بأذنين تضحيات كثيرة. ولكن من يعتني بهم؟

لا ينبغي أن تترك الشباب الذين يعتنون بأحد أفراد الأسرة ويدعمونه وحدهم مع أعبائهم وهمومهم ومخاوفهم. هذا هو السبب في وجود مشروع «زر الإيقاف المؤقت Pausentaste - من يساعد الآخرين، يحتاج أحياناً هو نفسه إلى مساعدة»، وهو مشروع أطلقته الوزارة الاتحادية لشؤون الأسرة في عام ٢٠١٨. من خلال مشروع Pausentaste يمكن للشباب الذين يتحملون مسؤوليات الرعاية الحصول على المشورة والدعم المجاني عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الدردشة. ويمكنهم الاتصال في سرية تامة بالمستشارين المتطوعين في جمعية «رقم لمواجهة الهموم» Nummer gegen Kummer e.V.

على البوابة الرقمية [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)، يمكنك أيضاً العثور على مراكز المشورة، ومجموعات المناقشة، وورش العمل التي تقدمها المبادرات في منطقتك والتي تركز على مقدمي الرعاية من الشباب. إنني ممتنة من كل قلبي لهذا الجهد والمجموعة الواسعة من الخدمات التي تقدمها هذه المبادرات

ينهض الأطفال والشباب الذين يتحملون مسؤوليات الرعاية بإنجازات هائلة - من أجل أقاربهم، ومن أجل مجتمعنا. لهذا السبب يحتاجون إلى الدعم والمشورة والاهتمام اللائق. حتى يتمكنوا من الضغط على «زر الإيقاف المؤقت» عندما يحتاجون إليه.

مع خالص المودة،

Lisa Paus

ليزا باوس

الوزيرة الاتحادية لشؤون الأسرة والمسنين والمرأة والشباب