

Unterstützungsstrukturen



Manchmal schafft man Dinge einfach nicht alleine. Dann ist es wichtig zu wissen, wer helfen kann. Dabei sind Menschen, denen man vertraut, genauso wichtig wie professionelle Beratungsangebote. Hier geht es darum, deine Anlaufstellen für alle Fälle parat zu haben.

Vertrauenspersonen

Überlege dir mindestens drei Personen in deinem persönlichen Umfeld, denen du vertraust. Mit welchen Problemen und Sorgen würdest du jeweils zu ihnen gehen?

1. Person:

2. Person:

3. Person:

Jugendamt

Bei welchen Themen kann das Jugendamt dir auch nach deinem 18. Geburtstag helfen? Recherchiere die Themen hier oder besprich sie mit deiner zuständigen Betreuerin / deinem zuständigen Betreuer.

Betreuerin / Betreuer im Jugendamt:

Diese Hilfsangebote bietet das Jugendamt auch nach dem 18. Geburtstag:

Careleaver-Netzwerke

In Careleaver-Netzwerken engagieren sich Careleaver, also Menschen, die einen Teil ihres Lebens in einer Pflegefamilie oder einer Einrichtung der Jugendhilfe verbracht

haben und inzwischen selbst den Schritt in ein eigenständiges Leben geschafft haben. Sie wissen also aus eigener Erfahrung, wovon sie sprechen und können dir beim Übergang gute Tipps geben. Recherchiere, ob es in der Nähe deines Wohnortes Careleaver-Netzwerke gibt und welche Angebote sie bereithalten. Recherchiere zusätzlich Careleaver-Angebote im Netz und notiere die Themen und digitalen Kontaktmöglichkeiten, die dir zur Verfügung stehen.

Careleaver-Netzwerke in meiner Nähe:

Digitale Angebote von Careleaver-Netzwerken:

Beratungsstellen

Es gibt unglaublich viele kompetente Beratungsstellen, man muss nur davon wissen, dann ist man mit Problemen ganz sicher nicht allein! Recherchiere daher zu den folgenden Themen Anlaufstellen und notiere dir – für alle Fälle – die Kontaktdaten:

1. Probleme mit der Jugendhilfe lösen Ombudsstellen. Recherchiere die für dein Bundesland zuständige Ombudsstelle.

2. Es kann passieren, dass man plötzlich in eine finanzielle Notlage gerät. Hier helfen Schuldnerberatungen. Recherchiere eine Schuldnerberatung, an die du dich wenden könntest.

3. Wer unterstützt bei akuten Krisen und psychischen Problemen? Recherchiere Anlaufstellen.

4. Wohin kann man sich wenden, wenn man in Konflikt- und Gewaltsituationen gerät? Recherchiere, welche Beratungsstellen hierbei helfen.

5. Wohin kann man sich wenden, wenn man Diskriminierung (bzgl. Herkunft, Geschlecht, sexuelle Identität ...) erfährt? Recherchiere Anlaufstellen.

6. Ungewollte Schwangerschaften und Eltern-sein – wohin kann man sich wenden, wenn man hier Fragen hat? Recherchiere Anlaufstellen.

Besprich deine Rechercheergebnisse mit einer kompetenten Person deines Vertrauens (z. B. deiner / deinem Zwdk-Coachin / -Coach). Überprüft gemeinsam deine Ergebnisse auf Vollständigkeit. Wenn du in Situationen gerätst, die dich überfordern, erinnere dich an deine Recherche und suche die passende Anlaufstelle aus. Kontaktiere diese und lass dir helfen. Du bist nicht allein.