

## Schriftliche Informationen zum careleaverspezifischen Video **Unterstützungs- und Beratungsangebote**

### 1. Einleitung

Nach Ende der stationären Jugendhilfe und beim Schritt in ein eigenständiges Leben kommen **viele Aufgaben und Herausforderungen** auf die Jugendlichen zu. Es kann deshalb passieren, dass sich die Jugendlichen trotz vielleicht vorhandener Hilfen überfordert fühlen. Zugleich können insbesondere in herausfordernden (Umbruchs-)Situationen kleinere und größere Krisen leicht verstärkt werden bzw. schneller entstehen. Hinzukommen können individuelle, persönliche Herausforderungen mit Blick auf die eigene Persönlichkeit und Biografie, bei denen die Jugendlichen intensivere (psychosoziale) Unterstützung brauchen.

Deshalb ist es wichtig, dass die (zukünftigen) Careleaver **Vertrauenspersonen** haben, mit denen sie über aktuelle persönliche Herausforderungen und Problemsituationen sprechen können. Manchmal bieten viele unterschiedliche Menschen und Ansprechpersonen für unterschiedliche Themen ihren Rat an und die Jugendlichen sind durch die Informationsflut zunächst verwirrt. Dann ist es wichtig, dass es eine fachkundige **Ansprechperson** gibt, die die Jugendlichen durch die zahlreichen Angebote lotst und mit der gemeinsam sinnvolle Hilfsangebote ausgewählt werden können. Ggf. kann hier auch das Jugendamt unterstützen.

Es gibt aber auch Careleaver, die weder eine enge Bezugsperson noch ein gutes Verhältnis zu ihren Ansprechpersonen bei der Jugendhilfe haben. In diesem Fall sind **professionelle Beratungsstellen** wichtig, die in der Folge dargestellt werden sollen.

### 2. Careleaver-Netzwerke

Es kann für (zukünftige) Careleaver zunächst leichter sein, mit Personen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen machen bzw. gemacht haben. Dafür gibt es verschiedene bundesweite Careleaver-Netzwerke, Vereine und Online-Angebote, z. B.:

- Der Careleaver e. V. bietet auf seiner Website wertvolle Informationen, lädt zu Netzwerktreffen und Workshops ein und unterhält mehrere Regionalgruppen: [www.careleaver.de](http://www.careleaver.de)
- cariboo ist eine Online-Community, die wichtige Tipps für die Übergangsphase und Checklisten bereitstellt, die den Übergang in ein eigenständiges Leben erleichtern. Außerdem ist es möglich, zu anderen Careleavern Kontakt aufzunehmen: [www.cariboo-online.de](http://www.cariboo-online.de)

### 3. Akute Krisen und Probleme

- Die Caritas bietet eine online-Beratung für Kinder und Jugendliche bei Stress und Sorgen an: [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche)
- Es gibt Telefon-Hotlines, die rund um die Uhr besetzt sind, z. B. das Kummertelefon für Kinder und Jugendliche unter 0800 1110 333 oder die Telefonseelsorge unter 0800 1110 111 oder 222.

- Die Nummer gegen Kummer berät montags bis samstags kostenlos und anonym, sowohl telefonisch unter 116 111 oder online auf [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de).
- Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. bietet kostenfrei und anonym offene Online-Sprechstunden, eine E-Mail-Beratung und Themen-Chats an unter [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de).

#### 4. Psychische Erkrankungen

Viele Careleaver berichten, dass sie sich während der Inanspruchnahme der Jugendhilfe, im Prozess des Übergangs und vor allem auch nach Ende der Jugendhilfe emotional nicht gut begleitet und aufgefangen gefühlt haben. Es kann zudem sein, dass Careleaver durch ihre frühen, teilweise traumatischen und möglicherweise nicht verarbeiteten Erfahrungen psychische Folgen erleben, die sich auch zu **psychischen Erkrankungen** entwickeln können.

Mit der **Hilfe für junge Volljährige** und dem Recht auf psychotherapeutische Beratung und Begleitung hat sich die Situation für die jungen Menschen inzwischen verbessert (s. Thema „Übergang“). Dennoch kann es sein, dass weitere Hilfe nötig ist.

Der **Sozialpsychiatrische Dienst** etwa berät, unterstützt und begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen. Er koordiniert und vermittelt alle erforderlichen Hilfen, um diesen Menschen langfristig ein Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Welcher Sozialpsychiatrische Dienst regional zuständig ist, kann beim Gesundheitsamt erfragt oder im Internet recherchiert werden. Es fallen keine Kosten an.

#### 5. Finanzielle Not und Schulden

Vielen Careleavern ist es wichtig, nach dem Ende der Jugendhilfe auf eigenen Beinen zu stehen und sich nicht mehr wie in einer Bittsteller-Position zu fühlen. Die meisten haben früh gelernt, selbstständig zu sein und sich gut zu organisieren und meistern den Übergang gut. Andere wiederum kommen z. B. in eine **finanzielle Notlage** und das Geld reicht nach dem Auszug nicht, weil sie erst Erfahrungen im Umgang mit Geld machen müssen und der finanzielle Rückhalt fehlt. Die Folge: Sie leihen sich Geld. (s. Thema „Ausgaben“).

Hier ist es auf jeden Fall wichtig, die Jugendlichen vor zwielichtigen Angeboten für Kredite oder dem angeblich schnellen Geld durch Glücksspiel zu warnen.

Darüber hinaus gibt es einige Beratungsstellen, an die sich die Jugendlichen wenden können:

- Die Caritas bietet kostenlose und anonyme Schuldnerberatung an, online und speziell für junge Menschen: [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schuldnerberatung-fuer-junge-leute/schuldnerberatung-fuer-junge-leute](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schuldnerberatung-fuer-junge-leute/schuldnerberatung-fuer-junge-leute)  
Auch z. B. Diakonie und AWO haben entsprechende Angebote.
- Anerkannte Schuldnerberatungsstellen vor Ort finden sich z. B. über den Schuldnerberatungsatlas: <https://schuldnerberatungsatlas.destatis.de/>

Achtung: Es gibt keine bundesweit einheitliche Regelung zur **Kostenübernahme** der Schuldnerberatung. Deshalb sollte sicherheitshalber immer vor Beginn der Beratung geklärt werden, inwiefern Kosten entstehen.

## 6. Drogen und Sucht

Careleaver gehören zu einer Zielgruppe, die durch ein besonders **hohes Risiko**, süchtig zu werden, gekennzeichnet ist. Risikofaktoren sind z. B. fehlende Ressourcen zur Bewältigung persönlicher Krisen, schlechte schulische Leistungen, ein suchtmittelkonsumierender Freundeskreis, die Isolation von der Familie, schlechte Bildungschancen und Armut. Kinder und Jugendliche, die in der stationären Jugendhilfe leben, leiden zusätzlich häufig, z. B. aufgrund von Gewalterfahrungen, an emotionalen Störungen, Sozialisationsstörungen und psychosomatischen Störungen. Damit liegen vielfältige Dispositionen zur Suchtentwicklung vor (s. Thema „Suchterkrankungen“).

Bei Drogen- und Sucht-Problematiken gibt es einige Anlaufstellen, die junge Menschen beraten und begleiten:

- Auf der Seite der DHS, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, gibt es eine Datenbank, über die man mehrsprachige Anlaufstellen findet: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)
- Außerdem gibt es eine anonyme Sucht- und Drogenhotline als gemeinsames Angebot mehrere Drogennotrufe: 01806 313031 bzw. [www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)
- Die Caritas betreibt eine Online-Beratung für Suchtthemen:  
[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/start)  
Außerdem kann man auch bei der Caritas Sucht-Beratungsstellen vor Ort finden:  
[www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/adressen](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/adressen)

## 7. Gewalterfahrungen

Manche Jugendliche sind vielleicht schon selbst früh mit Gewalt in Kontakt gekommen, haben selbst Gewalt erlebt oder sind in einem Umfeld groß geworden, in dem Gewalt Teil des Alltags war. Eventuell haben sie aggressives, gewalttätiges Verhalten als Schutz- und Überlebensmechanismus gelernt. Somit kann Gewalt für Careleaver ein sehr sensibles Thema sein, das aus verschiedenen Perspektiven eine Rolle spielt.

Anlaufstellen für Hilfe und Beratung bei Gewalt finden sich z. B.:

- in einer Auflistung auf den Seiten des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, inkl. regionaler Ansprechstellen: [www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/hilfe-und-vernetzung/hilfe-und-beratung-bei-gewalt-80640](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/hilfe-und-vernetzung/hilfe-und-beratung-bei-gewalt-80640),
- beim Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016 bzw. [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- beim Hilfetelefon Gewalt an Männern: 0800 1239900 bzw. [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de),
- für gewaltausübende Menschen bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e. V.: [www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de),
- beim Weißen Ring. Er bietet Hilfe für Menschen, die Gewalt erfahren haben, z. B. am Opfer-Telefon, bei der Onlineberatung und bundesweit bei persönlicher Beratung vor Ort: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de).

## 8. Straffälligkeit

Wenn Menschen mit dem Gesetz in Konflikt geraten und straffällig werden, kommen häufig komplizierte Schriftsätze, Prozesse und Verfahren ins Spiel, die für die meisten nicht sofort verständlich sind. Das gilt auch für Jugendliche, die darüber hinaus möglicherweise keine familiäre Unterstützung erfahren und vermutlich auch keine Rechtsschutzversicherung haben.

Für diese Fälle gibt es die **Jugendgerichtshilfe** des Jugendamts: In jedem Strafverfahren gegen Jugendliche (14 bis 18 Jahre) und Heranwachsende (18 bis 21 Jahre) ist die Jugendgerichtshilfe gesetzlich zur Mitwirkung verpflichtet. Sie berät und unterstützt in erster Linie die jungen Menschen, denen eine Straftat vorgeworfen wird, sowie deren Eltern und Erziehungsberechtigte im Vorfeld der Gerichtsverhandlung. Die Teilnahme am Gespräch ist freiwillig.

Themen können sein:

Was bedeutet die Anklageschrift? Was erwartet mich in der Hauptverhandlung? Bin ich jetzt kriminell oder vorbestraft? Wie werde ich bestraft? Wie verhalte ich mich, wenn ich mich unschuldig fühle? Wer erfährt etwas von der Angelegenheit?

Aufgabe der Jugendgerichtshilfe ist es, junge Menschen und deren Angehörige zu Fragen dieser Art zu beraten und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Darüber hinaus werden **weiterführende Hilfsangebote**, z. B. im Rahmen von Jugendhilfeleistungen, erörtert und vermittelt.

Des Weiteren berät und hilft die Bundesarbeitsgemeinschaft für Straffälligenhilfe: [www.bag-s.de](http://www.bag-s.de).

## 9. Flucht und Migrationsgeschichte

Die Jugendhilfe greift für alle jungen Menschen in Deutschland – unabhängig von ihrem Aufenthaltsstatus.

- Junge Geflüchtete bekommen spezifische Beratung über den Bundesfachverband **unbegleitete minderjährige Flüchtlinge**: <https://b-umf.de/beratung/>
- Hilfreiche Anlaufstellen können auch **regionale Flüchtlingsräte** sein. Über die Seite der Landesflüchtlingsräte ist ersichtlich, wo diese sitzen. Teilweise bieten sie auch telefonische Beratungen an: [www.fluechtlingsrat.de](http://www.fluechtlingsrat.de)
- Rund 500 **Jugendmigrationsdienste** bundesweit unterstützen junge Menschen mit Migrationshintergrund zwischen 12 und 27 Jahren durch Beratung, Bildungs- und Freizeitangebote. Einen Schwerpunkt bildet die langfristige, individuelle Begleitung Jugendlicher auf ihrem schulischen und beruflichen Weg. Ziel ist es, die soziale Teilhabe der jungen Menschen zu fördern und ihre Perspektiven zu verbessern. Die Jugendmigrationsdienste sind Teil der Initiative JUGEND STÄRKEN, mit der sich das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für eine bessere Integration junger Menschen einsetzt. Den Jugendmigrationsdienst vor Ort findet man hier: [www.jugendmigrationsdienste.de/meinen-jmd-vor-ort-finden/](http://www.jugendmigrationsdienste.de/meinen-jmd-vor-ort-finden/)

## 10. Diskriminierungserfahrungen

Viele Jugendliche erleben Diskriminierung **im privaten oder auch im institutionellen Umfeld** – z. B. aufgrund ihrer sozialen oder ethnischen Herkunft, ihres Geschlechtes oder ihrer sexuellen Identität. Menschen reagieren abhängig von ihrer Persönlichkeit, der Situation, der Tagesform und der Vorgeschichte unterschiedlich auf Diskriminierung: Sie sind verletzt, beschämt, wütend oder auch hilflos und schwach.

Grundsätzlich verletzt Diskriminierung die Würde der Menschen und verstößt gegen das **Recht auf Gleichbehandlung**. Sie wird dann besonders gravierend, wenn sie in einem Abhängigkeitsverhältnis geschieht. Diskriminierung zu thematisieren ist nicht leicht, sie hinzunehmen kann aber genauso Folgen haben wie zu widersprechen. Deshalb ist es sinnvoll, sich bei Diskriminierungserfahrungen professionellen Rat einzuholen. Dafür gibt es verschiedenen Anlaufstellen:

- Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes ist eine unabhängige Einrichtung für Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind. Sie berät via Telefon-Hotline, per E-Mail oder per Post. Auf der Website findet sich auch eine Soforthilfe per Wegweiser: [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de).
- Des Weiteren können auch Ombudsstellen unabhängig beraten (s. unten).

## 11. Sexuelle Identität

Die eigene sexuelle Identität zu finden kann für Jugendliche und junge Erwachsene ein großes Thema sein. Im neuen Kinder- und Jugendstärkungsgesetz wird das Thema **sexuelle Identität im Kontext der Jugendhilfe gestärkt**. Es heißt dort: „Bei der Ausgestaltung der Leistungen und der Erfüllung der Aufgaben sind die unterschiedlichen Lebenslagen von Mädchen, Jungen sowie transidenten, nichtbinären und intergeschlechtlichen jungen Menschen zu berücksichtigen, Benachteiligungen abzubauen und die Gleichberechtigung der Geschlechter zu fördern.“

Es gibt bisher eher wenige Angebote und Anlaufstellen, an die sich queere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die in der Jugendhilfe leben oder aufgewachsen sind, wenden können. Bundeslandspezifisch finden sich zum Teil Angebote, ggf. müssen die Jugendlichen dazu selbst recherchieren. Darüber hinaus gibt es verschiedene Online-Plattformen für queere Jugendliche allgemein, z. B. [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de).

## 12. Ungewollte Schwangerschaft und Elternschaft

Auch wenn die Themen „Sexualität und Aufklärung“ vermutlich den meisten jungen Menschen spätestens in der Schule begegnen, ist eine ungewollte Schwangerschaft in jungen Jahren trotzdem möglich. In diesem Fall sind **Vertrauenspersonen** wichtig, denen sich die jungen Frauen bzw. jungen Paare anvertrauen können, die sie bei diesem Thema und ggf. bei der Entscheidung – für oder gegen das Kind – begleiten können.

Wichtig ist aber auch die Möglichkeit einer **unabhängigen Beratung**, die sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Frauen orientiert. Wenn dies über die betreuende Frauenärztin oder den Frauenarzt nicht gegeben ist, gibt es Beraterinnen und Berater über die Caritas

([www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung)), pro familia ([www.profamilia.de/themen/ungewollt-schwanger](http://www.profamilia.de/themen/ungewollt-schwanger)) oder das Familienportal des Bundes ([www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)), an die man sich vertrauensvoll wenden kann:

Für junge Menschen, die sich für das **Elterndasein** entschieden haben, gibt es ebenfalls Beratungsangebote und Unterstützungsstrukturen, um die neue Situation gut zu planen und Hilfen zu erhalten, wenn gewünscht und nötig. Online- oder Vor-Ort-Beratung gibt es ebenso von der Caritas ([www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/)), von pro familia ([www.profamilia.de/themen/eltern-sein](http://www.profamilia.de/themen/eltern-sein)) oder dem Familienportal (z. B. die Frühen Hilfen für den Familienstart, auch [www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen)). Auch die Nummer gegen Kummer bietet ein bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern und andere Erziehende in den oft schwierigen Fragen der Erziehung ihrer Kinder unterstützt: 0800 – 111 0 550 bzw. [www.nummergegenkummer.de/elternberatung/](http://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/).

### 13. Ombudsstellen

Nicht zuletzt kann es zu **Konflikten mit dem öffentlichen oder freien Träger der Kinder- und Jugendhilfe** kommen. Deshalb ist es für (zukünftige) Careleaver wichtig zu wissen, dass es Ombudsstellen gibt, die sie in solch einem Fall unterstützen. Jedes Bundesland hat seine eigenen Ombudsstellen, die unabhängig informieren, beraten und vermitteln.

Das **Bundesnetzwerk Ombudschaft Kinder- und Jugendhilfe** listet alle Ombudsstellen auf, an die sich Careleaver wenden können. Falls sich keine Ombudsstellen in der Region findet, gibt es die Möglichkeit, eine telefonische Kurzberatung in der nächstgelegenen Ombudsstelle zu bekommen: [www.ombudschaft-jugendhilfe.de](http://www.ombudschaft-jugendhilfe.de).