



Young Carer

wenn Jugendliche
Verantwortung tragen



Stadt Dortmund
Jugendamt

Young Carer

Jugendliche, die Verantwortung für die Pflege und Betreuung von Familienmitgliedern übernehmen, stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Sie jonglieren zwischen Schule, sozialen Aktivitäten und einer oft belastenden Pflegesituation zu Hause.

Diese Broschüre richtet sich an Sie als Lehrkraft, wenn Sie in Ihrer schulischen Arbeit junge Menschen begleiten, die Verantwortung für die Pflege eines Familienmitglieds übernehmen. Hier finden Sie Informationen, praktische Hinweise und Unterstützungsangebote, die Ihnen helfen können, diese Schülerinnen und Schüler in ihrem Alltag besser zu verstehen und zu unterstützen. Es ist wichtig, zu wissen: Kein Kind und kein Jugendlicher muss mit seinen Sorgen und Aufgaben allein gelassen werden.

Außerdem enthält diese Broschüre praxisnahe Tipps und Anregungen für den Schulalltag, die Ihnen helfen können, die betroffenen Schülerinnen und Schüler zu entlasten und ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie mit Stress und Belastungen umgehen können.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu:

- Was bedeutet es, ein Young Carer zu sein? – Hintergrundwissen für Lehrkräfte
- Leistungen der Erziehungsberatungsstellen in Dortmund
- Jugendhilfedienste: Unterstützung für Familien in schwierigen Situationen
- Die besondere Rolle von Lehrkräften
- Externe Unterstützungsmöglichkeiten
- Fragebogen für das erste Gespräch mit Jugendlichen, die Angehörige pflegen
- Selbstfürsorge – Was Sie ihren Schülern und Schülerinnen an die Hand geben können.

Zu diesen Fragestellungen finden Sie Antworten und Unterstützungsmöglichkeiten in dieser Broschüre:

- Wie wirkt sich Pflegeverantwortung auf den Alltag von Young Carern aus?
- Wie können Sie Schülerinnen und Schüler erreichen, die sich nicht trauen, über ihre Situation zu sprechen?
- Welche Hilfestellungen können Sie dem Schüler oder der Schülerin anbieten?
- An wen können Sie sich wenden um für den Schüler, die Schülerin eine Hilfe zu installieren.

Was bedeutet es, ein Young Carer zu sein? – Hintergrundwissen für Lehrkräfte

Als Young Carer werden junge Menschen bezeichnet, die regelmäßig Verantwortung für die Pflege oder Betreuung eines kranken oder pflegebedürftigen Familienmitglieds übernehmen. Dies kann ein Elternteil, ein Geschwisterkind oder auch ein Großelternteil sein. Die Aufgaben der Jugendlichen reichen von Haushaltsführung, Medikamentengabe und Begleitung zu Arztterminen bis hin zu emotionaler Unterstützung und der Übernahme von Verantwortung für das Familienleben.

Für viele dieser Jugendlichen gehört diese Rolle ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag. Oft erkennen sie selbst nicht, dass das, was sie leisten, außergewöhnlich ist – etwas, das viele Gleichaltrige nicht erleben. Young Carer zeichnen sich durch ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Empathie und Stärke aus. Gleichzeitig bringt diese Situation aber auch Belastungen und Herausforderungen mit sich.

Wie wirkt sich Pflegeverantwortung auf den Alltag von Young Carern aus?

Die Pflege eines Angehörigen verändert das Leben der betroffenen Jugendlichen nachhaltig. Viele Young Carer haben weniger freie Zeit, sind körperlich oder emotional erschöpft und können sich in der Schule schlechter konzentrieren. Soziale Kontakte, Hobbys und Erholungsphasen kommen häufig zu kurz. Gleichzeitig erleben sie im familiären Kontext oft ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl und ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein. Da junge Pflegenden selten von sich aus über ihre Situation sprechen aus Angst vor Unverständnis oder aus Scham, ist es umso wichtiger, dass Lehrkräfte, Schulsozialarbeit und andere Bezugspersonen in der Schule aufmerksam sind und die Jugendlichen sensibel begleiten.

Diese Broschüre soll Lehrkräfte im Umgang mit jungen Pflegenden unterstützen

Diese Broschüre möchte Lehrkräfte dafür sensibilisieren, was es bedeutet, als junger Mensch Pflegeverantwortung zu übernehmen. Sie soll Mut machen, betroffene Schülerinnen und Schüler wahrzunehmen und ihnen empathisch zu begegnen.

Darüber hinaus finden Sie hier konkrete Hinweise zu Unterstützungsangeboten, Anlaufstellen und praktischen Tipps, wie Schule helfen kann – sei es durch Verständnis im Unterricht, individuelle Absprachen oder durch die Vermittlung an Beratungsstellen.



Leistungen der Erziehungsberatungsstellen in Dortmund

In den Beratungsstellen des Jugendamtes können Kinder, Jugendliche und Familien kostenlose Beratung erhalten.

Beratungsstellen der Stadt Dortmund:

Termine nach Vereinbarung, sowie offene Sprechstunden (hier angegeben)

Städt. Beratungsstelle Aplerbeck

Tel. 0231 50-11980
Offene Sprechstunde: Montag 10:30–12:00 Uhr
E-Mail: beratungsstelle-aplerbeck@stadtdo.de

Städt. Beratungsstelle Brackel

Tel. 0231 50-27554
Offene Sprechstunde: Montag 13:00–14:00 Uhr
Asselner Hellweg 103, 44319 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-brackel@stadtdo.de

Städt. Beratungsstelle Eving

Tel. 0231 50-25470
Offene Sprechstunde: Donnerstag 15:00–16:30 Uhr
August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-ewing@stadtdo.de

Städt. Beratungsstelle Hörde

Tel. 0231 50-11590
Offene Sprechstunde: Donnerstag 13.30–15:00 Uhr
Alfred-Trappen-Straße 39, 44263 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-hoerde@stadtdo.de

Städt. Beratungsstelle Hombruch

Tel. 0231 50-11990
Offene Sprechstunde: Mittwoch 13:00–15:00 Uhr
Harkortstraße 36, 44225 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-hombruch@stadtdo.de

Städt. Beratungsstelle Innenstadt-Ost

Tel. 0231 50-23115
Offene Sprechstunde: 13:00–14:00 Uhr
Märkische Str. 109, 44141 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-innenstadt-ost@stadtdo.de

Wie können Sie helfen?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass ein Schüler oder eine Schülerin überfordert ist oder besondere Unterstützung braucht, können Sie die Familie auf die Angebote der Jugendhilfedienste aufmerksam machen oder, mit Zustimmung, eine Kontaktaufnahme anregen. Die Fachkräfte dort hören zu, beraten und finden passgenaue Hilfen, um die Situation der Familie zu verbessern.

Städt. Beratungsstelle Lütgendortmund

Tel. 0231 50-28998
Offene Sprechstunde: Donnerstag 13:30–15:00 Uhr
Werner Straße 10, 44388 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-luetgendortmund@stadtdo.de

Städt. Beratungsstelle Mengede

Tel. 0231 37 20 88 – 3 76 25
Offene Sprechstunde: 14:00–15:30 Uhr
Bodelschwingher Straße 131, 44357 Dortmund
E-Mail: beratungsstelle-mengede@stadtdo.de

Beratungsstellen anderer Träger:

Termine nach Vereinbarung, sowie offene Sprechstunden (hier angegeben)

Beratungsstelle Westhoffstraße (Innenstadt-Nord)

Tel. 0231 84 03 40
Offene Sprechstunde: Dienstag 14:00–16:30 Uhr
Westhoffstraße 8–12, 44145 Dortmund
E-Mail: info@westhoffstrasse.de

Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen (Innenstadt-Ost)

Tel. 0231 22 96 24 80
Offene Sprechstunde: Dienstag 13:00–14:30 Uhr
Klosterstraße 16, 44135 Dortmund
E-Mail: familienberatung@ekkd.de

Erziehungsberatungsstelle des Sozialdienstes katholischer Frauen (Innenstadt-West)

Tel. 0231 86 10 85 15
Offene Sprechstunde: Mittwoch 11:00–12:00
und Donnerstag 16:00–18:00 Uhr
Joachimstraße 2, 44147 Dortmund
E-Mail: eb@skf-dortmund.de

Beratungsstelle Hesseweg

Tel. 0231 23 90 83
Offene Sprechstunde: Montag–Mittwoch 10:00–12:00 Uhr
und Donnerstag 10:00–12:00 Uhr und 16:00–18:00 Uhr
Hesseweg 24, 44328 Dortmund
E-Mail: info@beratungsstelle-hesseweg.de

Jugendhilfedienste: Unterstützung für Familien in schwierigen Situationen – was Lehrkräfte wissen sollten

Die Jugendhilfedienste sind ein weiterer Ansprechpartner des Jugendamtes für Kinder, Jugendliche und Familien. Ihre Aufgaben umfassen die Beratung und Unterstützung in erzieherischen Fragen, die Vermittlung und Steuerung von Hilfen zur Erziehung, die Krisenintervention bei akuten familiären Konflikten sowie den Kinderschutz bei Gefährdung des Kindeswohls.

Kontakt

Jugendhilfedienst Aplerbeck

Tel. 0231 50-29330

E-Mail: JHD-Aplerbeck@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Brackel

Tel. (0231) 50-2 48 25

E-Mail: JHD-Brackel@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Eving

Tel. 0231 50-25463

E-Mail: JHD-Eving@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Hörde

Tel. 0231 50-27798

E-Mail: JHD-Hoerde@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Hombruch

Tel. 0231 50-28368

E-Mail: JHD-Hombruch@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Huckarde

Tel. 0231 50-28420

E-Mail: JHD-Huckarde@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Innenstadt-Nord

Tel. 0231 50-23385

E-Mail: JHD-Innenstadt-Nord@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Innenstadt-Ost

Tel. 0231 50-26183

E-Mail: JHD-Innenstadt-Ost@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Innenstadt-West

Tel. 0231 50-24519

E-Mail: JHD-Innenstadt-West@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Lütgendortmund

Tel. 0231 50-28957

E-Mail: JHD-Luetgendortmund@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Mengede

Tel. 0231 50-28050

E-Mail: JHD-Mengede@stadtdo.de

Jugendhilfedienst Scharnhorst

Tel. 0231 50-28833

E-Mail: JHD-Scharnhorst@stadtdo.de

Wie können Sie Schülerinnen und Schüler erreichen, die sich nicht trauen, über ihre Situation zu sprechen?

Viele junge Menschen, die Pflegeverantwortung übernehmen, fühlen sich unsicher oder haben Angst, mit ihrer Familie oder Lehrkräften über ihre Herausforderungen zu sprechen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Lehrkraft ihnen zeigen: Sie sind für sie da und sie können sich jederzeit an Sie wenden – auch ganz vertraulich.

Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, bei Fragen oder Sorgen direkt mit Ihnen Kontakt aufzunehmen. Machen Sie deutlich, dass Sie sich Zeit nehmen, zuhören und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Oft ist es einfacher für die Jugendlichen, erst einmal schriftlich oder anonym Unterstützung anzufragen. Auch darauf können Sie hinweisen und gegebenenfalls den Kontakt zu Beratungsstellen vermitteln, die solche vertraulichen Wege anbieten.

So geben Sie jungen Menschen das Gefühl, nicht alleine zu sein – und schaffen einen sicheren Raum, in dem sie offen über ihre Belastungen sprechen können

Für weitergehenden Beratungsbedarf oder offene Fragen haben Sie jederzeit die Möglichkeit sich an uns zu wenden.



mgillich@stadtdo.de



<https://www.dortmund.de/themen/kinder-jugendliche-und-familie/hilfe-und-beratung/psychologischer-beratungsdienst/kinder-als-pflegende-angehoerige-young-carers/>



Mit diesem QR Code gelangen Sie zu unserer Internetseite

Weitere Möglichkeiten:

Wir bieten außerdem Hilfen und Unterstützung für Kinder & Jugendliche aus suchtbelasteten Familien an



Mit diesem QR-Code kommen Sie zu unserer passenden Seite inklusive Ansprechpartnerin

Die besondere Rolle von Lehrkräften

Keine andere Berufsgruppe verbringt so viel Zeit im direkten Kontakt mit den Betroffenen wie Lehrkräfte, weshalb ihre Rolle besonders bedeutend ist.

Sie fungieren als wichtige Ansprechpartner*innen, indem sie bei Schwierigkeiten zur Seite stehen oder sich aktiv nach dem Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und deren Familien erkundigen. Dadurch leisten sie wertvolle emotionale Unterstützung. Eine der größten Herausforderungen besteht darin, Kinder und Jugendliche, die Hilfe benötigen, überhaupt zu erkennen. Das Schaubild verdeutlicht, dass es verschiedene Hinweise geben kann, die darauf hindeuten, dass Schülerinnen und Schüler betroffen sind.

- Müdigkeit als direkte Folge von Pflege und Unterstützung
- Konzentrationsstörungen und fehlende Teilnahme am Unterricht durch Sorgen um Angehörige und eigene Gesundheit/Zukunft
- Verhaltensauffälligkeiten: Ängstlichkeit, Aggression, Hyperaktivität, Regelverletzungen
- Mobbing durch Mitschüler*innen wegen Beeinträchtigungen bei Angehörigen
- Eingeschränkte Sozialkontakte durch sozialen Rückzug oder Verbergen der Familiensituation
- Leistungsabfall bei pflegenden Schüler*innen, beeinträchtigt Bildungsbeteiligung
- Schulabsentismus: Zuspätkommen, stundenweises Fehlen, mehrtägige Abwesenheit
- Vernachlässigung von Hausaufgaben

Welche Hilfestellungen können Sie dem Schüler oder der Schülerin anbieten?

- Wichtig ist, einfühlsam und offen zu sein, ohne direkt zu drängen
- Beobachtungen und Sorgen behutsam ansprechen, z. B. „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit oft müde wirkst. Möchtest du darüber sprechen?“
- Raum für Vertrauen schaffen, damit Schüler*innen sich öffnen können
- Wissen über unterstützende Angebote (Schulsozialarbeit, Beratungsstellen) ist hilfreich, um passende Hilfen zu vermitteln
- Sensibler Umgang schützt die Schüler*innen vor Stigmatisierung und fördert ihre Teilhabe
- Regelmäßiger Austausch im Kollegium kann Unsicherheiten abbauen und gemeinsame Vorgehensweisen stärken

Externe Unterstützungsmöglichkeiten

Es gibt viele Anlaufstellen, die junge Menschen mit Pflegeverantwortung unterstützen, informieren und ihnen einfach zuhören. Sie als Lehrkraft müssen diese Situation nicht allein auffangen. Verweisen Sie betroffene Schülerinnen und Schüler gerne an unsere Beratungsstellen oder an diese externe Hilfsangebote.

An wen können Sie sich wenden um für den Schüler, die Schülerin eine Hilfe zu installieren.

Besuchen Sie unsere Website und lassen Sie sich bei offenen Fragen gerne von uns beraten.

Webseiten mit Infos und Hilfe für Young Carers

🌐 www.young-carers.de

Infos, Geschichten und Anlaufstellen speziell für junge Pflegende

🌐 www.pausentaste.de

Tipps, Forum und Beratung für junge Pflegende

🌐 Diakonie Dortmund Projekt Seelenpflaster

www.nacoa.de
Hilfe für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien

www.youngcarercoach.de
Infos und Forum für junge Pflegende

Kontakt für Young Carers
Projekt Seelenpflaster der Diakonie Dortmund
Telefon: 0231 84 94 500
per Mail: seelenpflaster@diakoniedortmund.de

NACOA Beratung
Telefon: 030 35122429 (dienstags 10–12 Uhr)
Online-Chat: <https://c05.aygonet.org/beratung-nacoa/index/chats>

Pausentaste – Kinder- und Jugendtelefon
Telefon: 116 111 (montags bis samstags, 14–20 Uhr, anonym & kostenlos)

Online-Beratung von Nummer gegen Kummer
www.nummergegenkummer.de
E-Mail-Beratung rund um die Uhr
Online-Chat: Terminchat montags bis donnerstags, 14–20 Uhr, anonym & kostenlos



Fragebogen für das erste Gespräch mit Jugendlichen, die Angehörige pflegen

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen, mit Ihren Schüler:innen leichter ins Gespräch zu kommen. Er unterstützt Sie dabei, frühzeitig zu erkennen, ob ein Unterstützungsbedarf besteht, und bietet eine Grundlage für weitere Gespräche und Hilfsangebote

Wie fühlst Du Dich zurzeit in der Schule?	
Gibt es etwas, das Dir in der Schule schwerfällt?	
Gibt es etwas, das dir zur Zeit Sorgen bereitet?	
Mit wem kannst Du gut reden, wenn es Dir nicht gut geht?	
Möchtest du gerne mit mir oder einer anderen Vertrauensperson darüber reden?	
Welche Aufgaben übernimmst du, um deine Familie zu entlasten?	
Was ist schwierig für Dich an der Situation?	
Wie fühlst du dich damit? Welche positiven/negativen Gefühle verbindest Du damit?	
Würdest du gerne an deiner Situation etwas ändern? Wenn Ja, was genau?	

Selbstfürsorge – Was Sie ihren Schülern und Schülerinnen an die Hand geben können.

Die Begleitung von Schülerinnen und Schülern, die als Young Carer Verantwortung in der Familie übernehmen, kann für Lehrkräfte bereichernd, aber auch belastend sein. Vielleicht haben Sie das Gefühl nicht genug tun zu können. Es gibt kleine Tipps, die Sie jedoch bereits Ihren Schülern und Schülerinnen geben können, um sich zu entlasten.

Warum Selbstfürsorge wichtig ist

Für die Kinder und Jugendlichen ist es in einem ersten Schritt wichtig zu wissen, dass man auf die eigenen Grenzen achten muss. Young Carer haben oft genug im Alltag nicht die Idee, dass sie durch die pflegerischen Aufgaben belastet sind. Diese sind für sie im Alltag oft genug zur Normalität geworden. Mit kleinen Tipps für den Alltag können Sie bereits erste Hilfestellungen geben. Vielleicht können Sie selbst in Ihre Unterrichtszeiten kleine Entspannungspausen einrichten und somit auch für ihre Schüler und Schülerinnen ein positives Beispiel sein.

Konkrete Tipps für den Alltag

- Pausen bewusst einplanen: Auch kurze Atem- oder Bewegungspausen helfen, Abstand zu gewinnen.
- Austausch suchen Motivieren Sie Young carer sich jemandem anzuvertrauen, sei es eine Freundin oder ein Freund oder aber auch eine Beraterin oder ein Berater in einer Beratungsstelle oder auch die Vertrauenslehrkraft oder die Schulsozialarbeiterin/ der Schulsozialarbeiter
- Abgrenzen lernen: Motivieren Sie Young carer sich auch abzugrenzen und für sich Freiräume zu finden.
- Eigene Ressourcen pflegen: Motivieren Sie Young carer dazu auf auf ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung und persönliche Interessen zu achten
- Unterstützung annehmen: Motivieren Sie young carer sich Unterstützung zu holen. Machen Sie deutlich, dass es nicht ein Zeichen von Schwäche ist sich helfen zu lassen. Beugen Sie einer möglichen Stigmatisierung. Besonders Kinder mit Familienangehörigen mit psychischen Erkrankungen oder Suchtbelastungen neigen dazu ihre familiäre Situation aus Angst vor negativen Konsequenzen für die Familie zu verschleiern.

... und denken Sie auch daran, Sie sind ein Vorbild für ihre Schüler und Schülerinnen. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein.

Impressum

Herausgeberin Stadt Dortmund, Jugendamt
Dr. Annette Frenzke-Kuhlbach (verantwortlich)

Fotos Good Studio – stock.adobe.com

Kommunikationskonzept, Layout, Druck

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 11/2025

Der Umwelt zuliebe Dieses Printprodukt wurde auf Recyclingpapier mit der Umweltzertifizierung „Blauer Engel“ hergestellt.

