

Handbuch für Kinder, Jugendliche und junge Menschen



Young Carer

Hilfen und Unterstützung
für dich in Dortmund



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.

Dieses Heft ist für dich, wenn du als junger Mensch Verantwortung für die Pflege eines Familienmitglieds übernimmst. Hier findest du Informationen, Unterstützung und hilfreiche Angebote, um mit deiner wichtigen Rolle besser umgehen zu können. Es ist wichtig zu wissen, dass niemand mit seinen Sorgen und Pflichten allein gelassen werden muss. In Dortmund gibt es verschiedene Anlaufstellen und Organisationen, die Unterstützung bieten – sei es durch professionelle Beratung, Freizeitangebote oder rechtliche Hilfe. Außerdem werden in dieser Broschüre praktische Übungen und Tipps vorgestellt, die dir helfen können, Stress zu bewältigen und den eigenen Alltag besser zu meistern.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu:

- Leistungen der Erziehungsberatungsstellen in Dortmund
- Familienunterstützende Hilfen
- Deine Rechte als junger Mensch
- Deine Gefühle verstehen und ausdrücken
- Selbsthilfe
- Externe Hilfen – Du bist nicht allein!
- Meine Gedanken – Mein Platz
- Gut, dass du da bist.

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

- Was heißt es für dich, ein Young Carer zu sein?
- Die Pflege eines Familienangehörigen wirkt sich auf dich und deine Familie aus?
- Du traust dich nicht mit deiner Familie über Hilfsangebote zu reden?
- Du übernimmst viele Aufgaben Zuhause und vernachlässigst deine Schule und Freunde?
- Du hast Probleme eine Lösung dafür zu finden?
- Du weißt nicht was du tun kannst, damit es dir besser geht?
- Du machst dir um deinen Familienangehörigen sorgen?

Was heißt es für dich, ein Young Carer zu sein?

Ein Young Carer ist ein junger Mensch, der regelmäßig Verantwortung für die Pflege oder Betreuung eines kranken oder pflegebedürftigen Familienmitglieds übernimmt. Das kann zum Beispiel deine Mama oder dein Papa, dein Geschwisterkind oder deine Oma oder dein Opa sein. Die Aufgaben reichen von Hilfe im Haushalt, Medikamentengabe, Begleitung zu Arztterminen bis hin zur emotionalen Unterstützung.

Für viele Young Carer gehört diese Verantwortung ganz selbstverständlich zum Alltag. Oft merken sie selbst gar nicht, dass das, was sie leisten, etwas Besonderes ist – etwas, das Gleichaltrige meist nicht erleben. Sie sind stark, verantwortungsbewusst und sehr empathisch. Aber die Rolle als Young Carer bringt auch Herausforderungen mit sich.

Die Pflege eines Familienangehörigen wirkt sich auf dich und deine Familie aus?

Die Pflege eines Angehörigen verändert dein Leben und das deiner ganzen Familie – besonders das von dir. Viele Young Carer haben weniger Freizeit, sind häufiger erschöpft oder können sich in der Schule schlechter konzentrieren. Soziale Kontakte und Hobbys kommen oft zu kurz. Gleichzeitig entsteht in der Familie oft ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl und ein großer Sinn für Verantwortung.

Nicht immer sprechen junge Pflegende offen über ihre Situation – aus Angst, nicht verstanden zu werden oder aus Scham. Deshalb ist es besonders wichtig, dass sie gesehen und unterstützt werden. Schulen, Freunde und Beratungsstellen können helfen, Entlastung zu schaffen.

Diese Broschüre soll genau dabei helfen.

Sie informiert darüber, was es bedeutet, ein Young Carer zu sein, und zeigt, dass du mit deinen Erfahrungen nicht allein bist. Außerdem findest du hier konkrete Hilfsangebote, Anlaufstellen und Tipps, wie du Unterstützung bekommen kannst – in der Schule, im Alltag oder einfach zum Reden.

Leistungen der Erziehungsberatungsstellen in Dortmund

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

Du hast dabei selbst einen Anspruch auf Beratung – auch ohne das Wissen deiner Eltern oder anderer Personen. Wenn du möchtest, kannst du dich sogar anonym beraten lassen, also ohne deinen Namen zu nennen. Kinder und Jugendliche werden immer sofort beraten. Du kannst direkt in die Beratungsstelle kommen oder telefonisch bzw. per Mail einen Termin vereinbaren.

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

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

Familienunterstützende Hilfen

Die Jugendhilfedienste unterstützen dich und deine Familie durch ambulante Hilfen zur Erziehung. In besonderen Krisen innerhalb der Familie, aus gesundheitlichen oder anderen zwingenden Gründen, kann auch eine Betreuung und Versorgung eines Kindes in Notsituationen erfolgen.

Was heißt das für dich?

Du musst nicht alles alleine im Haushalt machen oder dich alleine um dein erkranktes Familienmitglied kümmern, indem du Pflegeaufgaben übernimmst. Die familienunterstützenden Hilfen sind in Notsituationen für dich und deine Familie da.

Wie kannst du diese Hilfe bekommen?

Deine Familie und du könnt euch bei den Jugendhilfediensten melden. Diese unterstützen Familien in schwierigen Lebenslagen – auch dann, wenn ein Kind oder Jugendlicher viel Verantwortung übernimmt. Die Mitarbeitenden dort hören euch zu, beraten euch und helfen, passende Angebote zu finden.



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

Du traust dich nicht mit deiner Familie über Hilfsangebote zu reden?

Im Moment kannst du uns ganz einfach per E-Mail kontaktieren oder auf unserer Internetseite mehr über unsere Angebote erfahren. Wir nehmen uns Zeit für dein Anliegen und schauen gemeinsam, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. So kannst du bequem von zu Hause ausschreiben. Wir besprechen gemeinsam, welche Wege für dich in Frage kommen, und helfen dir dabei, eine passende Lösung zu finden. Du erhältst zeitnah eine Antwort.

Wir arbeiten vertraulich – das heißt: Du musst keine Angst haben, dass dein Anliegen öffentlich wird

 mgillich@stadtdo.de

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



Mit diesem QR Code gelangen
Sie zu unserer Internetseite

Weitere Möglichkeiten:

Trinken deine Eltern besonders viel Alkohol, konsumieren Drogen oder haben sogar eine Suchterkrankung?



Dann schau doch mal
auf unserer Soulsurfer Seite nach:

Fühlst du dich manchmal traurig oder leer, auch mal ohne genau zu wissen warum?
Fühlst du dich antriebslos und hast immer wiederkehrende negative Gedanken?



Dann schau doch mal auf
unserer Reset Room Seite vorbei:

Deine Rechte als junger Mensch

In Deutschland hast du bestimmte Rechte, die für dein Wohl und deine Entwicklung sorgen sollen.

Hier kannst du mehr darüber erfahren, welche Rechte dir als junger Mensch zustehen: Einige Beispiele, die besonders für dich von Interesse sein könnten, sind:

- Artikel 3 – Wohl des Kindes: Dein Wohl muss immer berücksichtigt werden.
- Artikel 4 – Verwirklichung der Kinderrechte: Es wird dafür gesorgt, dass deine Rechte auch tatsächlich umgesetzt werden.
- Artikel 12 – Berücksichtigung des Kindeswillens: Deine Meinung und Wünsche müssen bei Entscheidungen, die dich betreffen, berücksichtigt werden.
- Artikel 17 – Zugang zu den Medien und Jugendschutz: Du hast das Recht, auf Medieninhalte zuzugreifen, die deinem Alter entsprechen und dich schützen. Artikel 18 – Verantwortung für das Kindeswohl: Deine Eltern und der Staat sorgen dafür, dass es dir gut geht.
- Artikel 19 – Schutz vor Gewalt und Misshandlung: Du hast das Recht, vor Gewalt, Misshandlung und Vernachlässigung geschützt zu werden.
- Artikel 24 – Gesundheitsvorsorge: Du hast Anspruch auf gesundheitliche Versorgung und Schutz.
- Artikel 28 – Recht auf Bildung: Du hast das Recht auf Schulbildung und eine Ausbildung, die dich fördert.
- Artikel 29 – Bildungsziele: Deine Bildung soll dir helfen, dich persönlich und gesellschaftlich zu entfalten.
- Artikel 31 – Beteiligung am Freizeit-, Kultur- und Kunstleben: Du darfst in Freizeitaktivitäten und kulturellen Ereignissen mitmachen.
- Artikel 32 – Schutz vor wirtschaftlicher Ausbeutung: Du darfst nicht gezwungen werden, unter Bedingungen zu arbeiten, die dir schaden.

Du übernimmst viele Aufgaben Zuhause und vernachlässigst deine Schule und Freunde?

Du kümmerst dich um deine Familie und bist oft für andere da. Aber was ist mit dir? Vielleicht merkst du, dass du kaum noch Zeit für Hausaufgaben hast, dich in der Schule nicht konzentrieren kannst oder dass du deine Freunde immer seltener siehst. Wenn du eigene Bedürfnisse zurückstellst, kann das auf Dauer sehr belastend sein – auch wenn du deine Familie liebst. Dabei hast du Rechte: auf Bildung, Freizeit, Erholung und Unterstützung. Du darfst sagen, wenn dir etwas zu viel wird. Du darfst dir Hilfe holen.

Du hast Probleme eine Lösung dafür zu finden?

- Sprich mit jemandem über deine Situation. Ein/e Vertrauenslehrer*in, ein/e Sozialarbeiter*in oder eine Beratungsstelle kann dir zuhören und helfen.
- Sprich mit uns über deine Gefühle und Gedanken. Besuche unsere Internetseite und nimm Kontakt zu uns auf. Über den QR-Code unten kommst du direkt auf unsere spezielle Seite für Young Carer.
- Mach dir bewusst, was du brauchst. Vielleicht 30 Minuten am Tag nur für dich? Ein Treffen mit Freunden am Wochenende?
- Plane kleine Pausen fest ein. Auch 10 Minuten mit Musik, ein Spaziergang oder ein Spiel können neue Energie geben.
- Hole dir Unterstützung. Du musst nicht alles alleine schaffen. In dieser Broschüre findest du Adressen und Angebote, die dich entlasten können.
- Erinnere dich an deine Rechte. Du hast das Recht, Kind oder Teenager zu sein – trotz aller Verantwortung.

Du bist wichtig. Deine Bedürfnisse zählen genauso wie die deiner Familie.



Externe Hilfen – Du bist nicht allein!

Es gibt viele Stellen, die dich unterstützen, informieren und einfach zuhören. Du musst das alles nicht allein schaffen.

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

🌐 www.johanniter-superhands.de

Angebote und Unterstützung für junge Pflegende

🌐 www.nacoa.de

Hilfe für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien

🌐 www.youngcarercoach.de

Infos und Forum für junge Pflegende

Kontakt für Young Carers

Seelenpflaster – Stärkung für Kinder psychisch belasteter Eltern

☎ 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: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/?r=pausentaste#/> Terminchat montags bis donnerstags, 14–20 Uhr, anonym & kostenlos

Sich Hilfe zu holen ist stark. Du darfst dich auch um dich selbst kümmern.

Deine Gefühle verstehen und ausdrücken



Manchmal fällt es uns schwer, unsere Gefühle zu erkennen – besonders in stressigen oder angespannten Momenten. Deine Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen kann dir helfen, deine Emotionen besser zu benennen und zu unterscheiden.

Höre auf deine Gefühle – Spüre und erkenne, was du fühlst

Achte immer auf das, was du fühlst – deine Emotionen haben oft einen guten Grund und sind ein wichtiger Hinweis. Versuche, ehrlich zu dir selbst zu sein und dich nicht zu belügen. Falls du bemerkst, dass es dir mal schwerfällt, deine Gefühle zu verstehen, erinnere dich daran: Du musst nicht immer sofort eine Antwort haben. Nimm dir Zeit, atme tief durch und gib dir selbst den Raum, deine Emotionen ohne Druck zu erleben.

Du weißt nicht was du tun kannst, damit es dir besser geht?

Selbsthilfe

Es ist völlig normal, sich manchmal gestresst oder überfordert zu fühlen, besonders wenn du viel Verantwortung trägst. Als Young Carer hast du oft die Aufgabe, für andere zu sorgen, was zu viel Druck führen kann. In solchen Momenten ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und Wege zu finden, um wieder etwas Ruhe und Klarheit zu finden.

Es ist okay, Hilfe zu suchen und es gibt viele Menschen und Organisationen, die dich unterstützen möchten. Beginne hier, indem du dich auf deine Emotionen und Gefühle konzentrierst.

Es gibt einige Übungen die du machen kannst, wenn du dich z.B. ängstlich oder überfordert fühlst:

Die 4-7-8-Atemtechnik

Diese Atemübung hilft, dein Nervensystem zu beruhigen – ideal bei Stress, Angst oder Überforderung.

Schritt 1:

- Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.

Schritt 2:

- Halte den Atem 7 Sekunden lang an.

Schritt 3:

- Atme 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.

Wiederhole das Ganze 3–4 Mal

Die 5-4-3-2-1 Achtsamkeitsübung

Schritt 1: 5 Dinge sehen

- Schau dich um und nenne dir fünf Dinge, die du in deinem Umfeld sehen kannst. Achte dabei auf Details, die du vielleicht sonst nicht bemerkst. Zum Beispiel: „Ich sehe den blauen Stift auf dem Tisch“ oder „Ich sehe das Bild an der Wand“.

Schritt 2: 4 Dinge hören

- Schließe die Augen für einen Moment und konzentriere dich auf Geräusche, die du hören kannst. Es kann das Rauschen von Geräten, das Zwitschern von Vögeln oder der Klang deiner Atmung sein. Nenne vier Dinge, die du hörst.

Schritt 3: 3 Dinge fühlen

- Achte auf drei Dinge, die du gerade fühlst. Vielleicht spürst du den Boden unter deinen Füßen oder die Kälte der Luft. Vielleicht berühren deine Hände einen Tisch oder ein Kissen. Nenne drei Dinge, die du fühlst

Schritt 4: 2 Dinge riechen

- Versuche, zwei Gerüche zu bemerken. Vielleicht riechst du den Duft von Blumen, Essen oder frischer Luft. Wenn du keine Gerüche wahrnimmst, versuche, an einen angenehmen Duft zu denken.

Schritt 5: 1 Dinge schmecken

- Achte auf deinen Geschmack. Vielleicht hast du etwas gegessen oder getrunken und kannst den Geschmack noch wahrnehmen. Wenn nicht, denke an etwas, das du gerne isst oder trinkst.

Die Übung kann dir helfen dich zu beruhigen. Konntest du aus deinem Gedankenkarussell aussteigen?

Kennst du dieses Gefühl: Man fragt sich ständig, wie es der kranken Mutter oder dem pflegebedürftigen Bruder geht. Was passiert, wenn man nicht da ist? Ob sich der Zustand verschlechtert? Diese Sorgen sind völlig normal – du übernimmst viel Verantwortung und willst helfen.

Du weißt nicht was dir in solchen Momente helfen kann?

- Du darfst dir Sorgen machen. Aber du darfst dich auch entlasten lassen.

Nachfolgend findest du eine Vorlage, in die du deine Gedanken und Gefühle eintragen kannst:



Manchmal hilft es, die Gedanken einfach aufzuschreiben. Hier ist dein Platz dafür. Du musst es niemandem zeigen – es geht nur um dich.

Gut, dass du da bist.

Vielleicht hast du dich in einigen Seiten wiedererkannt. Vielleicht bist du dir noch nicht sicher, ob du Hilfe brauchst – oder willst.

Ganz egal, wo du gerade stehst:

Es ist gut, dass du da bist.

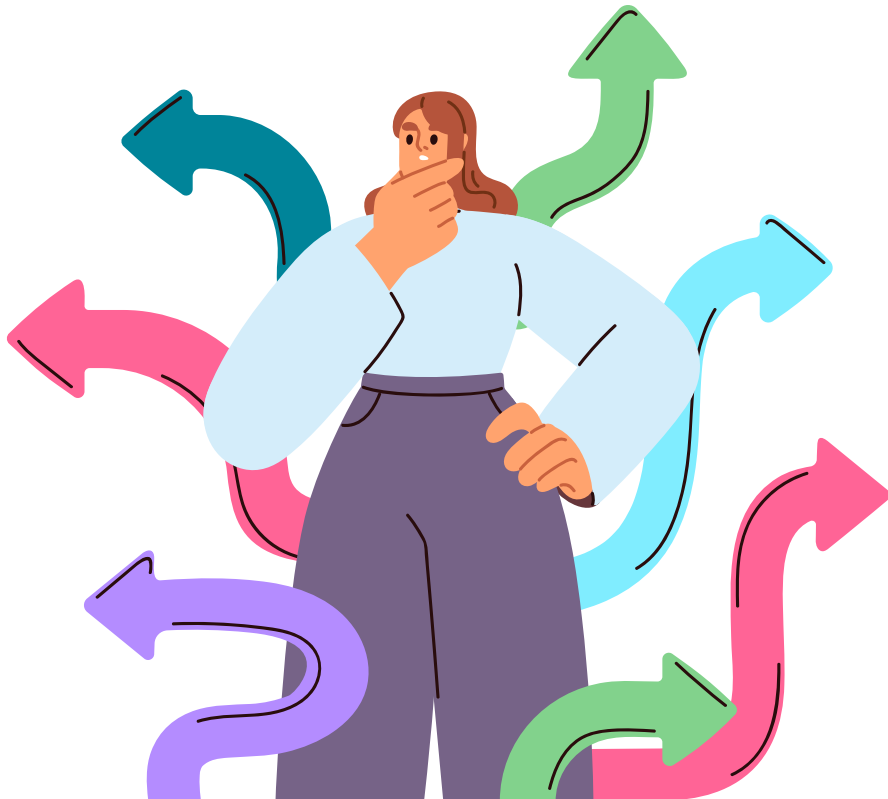
Du bist wichtig. Deine Gefühle, deine Wünsche, deine Grenzen. Und wenn du soweit bist – wir hören dir zu.

Diese Broschüre endet hier – aber dein Weg geht weiter.

Du kannst entscheiden, wie es weitergeht. Vielleicht fängst du an, öfter mal aufzuschreiben, was dir wichtig ist. Vielleicht erzählst du jemandem von deiner Situation. Oder du meldest dich einfach mal bei uns.

Was du auch tust:

Mach's in deinem Tempo. Du bist nicht allein.



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.

