Hilfe für junge Erwachsene

Beratungsstelle „Careleaver“ für Menschen ohne familiäres Netz

Die Anlauf- und Beratungsstelle „Careleaver.Bremen“ wird so stark nachgefragt wie nie zuvor: Im Jahr 2025 verzeichnete das Angebot 167 Beratungskontakte – ein Höchstwert seit der Gründung im Jahr 2020. Auch die Zahl der Erstkontakte stieg deutlich an und lag mit 58 jungen Erwachsenen über dem Niveau der Vorjahre. Die Entwicklung zeigt deutlich, wie groß der Unterstützungsbedarf junger Menschen ist, die nach dem Ende ihrer Zeit in der Jugendhilfe auf sich allein gestellt sind.



Die Beraterinnen und Leitungen der Anlauf- und Beratungsstelle „Careleaver.Bremen“ freuen sich, dass immer mehr junge Menschen ihre Unterstützung in Anspruch nehmen. Foto: SOS Kinderdorf

Careleaver sind junge Erwachsene, die einen Teil ihres Lebens in stationären Einrichtungen oder Pflegefamilien verbracht haben. Anders als viele Gleichaltrige können sie beim Start ins Erwachsenenleben häufig nicht auf ein familiäres Auffangnetz zurückgreifen. Eine offizielle Zahl, wie viele Careleaver in Bremen leben, gibt es nicht.

„Viele der jungen Erwachsenen kommen zu uns, weil sie niemanden haben, den sie fragen können“, berichtet Bereichsleitung André Rulfs. Dazu müssen sie ihre Scham überwinden, nicht mehr allein weiterzukommen, weiß Careleaverin Julia aus eigener Erfahrung: „Ein Heimkind zu sein, dafür muss sich niemand schämen. Und sich Hilfe zu holen, ist nie falsch“.

Genau hier setzt das Angebot an: Die Beratung ist für die jungen Menschen kostenlos und anonym. „Dabei spielt es keine Rolle, ob sie von SOS-Kinderdorf oder von einem anderen Träger betreut wurden“, fügt Beraterin Mareike Althoff hinzu. Besonders häufig geht es um Hilfestellung bei Anträgen – etwa für Bürgergeld, Wohngeld oder Ausbildungsförderung. Fast jeder zweite Beratungskontakt hatte 2025 dieses Thema zum Inhalt. Weitere Anliegen betreffen die Alltagsbewältigung, persönliche Krisen sowie Schule, Beruf und Ausbildung.

Einen Großteil der Kosten übernahm 2025 die Stadt Bremen. Den Rest spendeten Bremer Unternehmen und Privatpersonen hinzu. Dadurch wird ein Beratungsangebot ermöglicht, das für viele junge Erwachsene wichtig ist, die eben nicht auf eine familiäre Unterstützung bauen können.

■ „Carleaver.Bremen“ findet man in der Dechanatstraße 3, Telefon: 0421 / 59 71 26 48, E-Mail: *careleaver.bremen@sos-kinderdorf.de*. WR

Jugendliche Träume

Premiere des inklusiven Stücks im Theater 11

MITTE - Das Theater 11 an der Faulenstraße 44-46 feiert am heutigen Samstag ab 18 Uhr die Premiere des inklusiven Stücks „Die Träumer“. Jugendliche zwischen 13 und 20 Jahren präsentieren dabei ihre eigenen Vorstellungen von Träumen und Wünschen – nach einem Zuhause, Freundschaft, Frieden, Freiheit, Partys und der Möglichkeit, das eigene Leben zu gestalten.

Die Spielerinnen und Spieler kommen aus unterschiedlichen Lebenswelten: mit und ohne Behinderungen wie Autismus, Down-Syndrom, ADHS oder geistiger Beeinträchtigung sowie mit Migrationsgeschichte. Körperarbeit und der Einsatz von Objekten sind zentrale Elemente, um Gefühle und Gedanken auszudrücken, die oft jenseits von Worten liegen. Das Stück zeigt, wie Theater Räume für Kreativität, Ausdruck und Gemeinschaft schaffen kann.

■ Karten sind für 20 Euro, ermäßigt 15 Euro, erhältlich unter *www.lokale-momente.de* oder per E-Mail an *tickets@theater11.de* pb

Finissage in der Galerie Kunstmix

MITTE - Unter dem Motto „Time to say goodbye“ lädt das Team der Produzentengalerie Kunstmix an der Kolpingstraße 19 im Schnoor für den 30. Januar zur Finissage. Diese bedeutet nicht nur das Ende der Ausstellung sondern ebenfalls der Galerie Kunstmix.

Denn nach 16 Jahren hören Dirk Lohmann, Martin Koroscha, Ulrike Leopold, Leonie Nowotsch und Udo Reutter auf. Die Kunstschaffenden der Produzentengalerie freuen sich mit Besuchern, das Ende der Galerie gebührend zu begehen. pb



STIFTUNG BREMER HERZEN

BREMER HERZTAGE

Aktionstag zur Herzgesundheit am 27. Januar in der Berliner Freiheit

Das Herz auf dem Prüfstand

Kostenloser Aktionstag rund ums Herz in der Berliner Freiheit

Die Stiftung Bremer Herzen veranstaltet am Dienstag, 27. Januar, von 9 Uhr bis 16 Uhr im Einkaufszentrum Berliner Freiheit in der Vahr einen kostenlosen Aktionstag rund ums Herz, den Bremer Herztag. Die Stiftung bietet an diesem Tag gemeinsam mit Partnern und unterstützt durch die HKK Krankenkasse einen kostenlosen Kardio-Check in fünf Stationen an – darunter auch eine Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader.

Mit dabei sind auch die Kosmos Apotheke sowie das Reha-Zentrum Bremen. Ziel der Aktion ist es, Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und über Risikofaktoren aufzuklären.

Teilnehmende erhalten die Möglichkeit, ihre Gesundheit in mehreren Bereichen überprüfen zu lassen: Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck werden gemessen. Der Körperfettanteil und der Body Mass Index (BMI) geben ebenfalls wertvolle Hinweise auf die Herzgesundheit.

Ein besonderes Highlight ist die Ultraschall-Untersuchung der Halsschlagader, durchgeführt von Ärztinnen und Ärzten des Klinikums Links der Weser. Diese Untersuchung kann frühe Anzeichen einer Arterienverkalkung erkennen, die zu einem Herzinfarkt führen könnte.

Abschließend erhalten die Teilnehmenden eine persönliche Beratung von den Expertinnen und Experten der Stiftung, die die Ergebnisse erläutern und individuelle Empfehlungen zur Risikominimierung geben.

„Mit dem Bremer Herztag möchten wir direkt vor Ort aufklären und auch diejenigen erreichen, die sich bislang noch keine Gedanken um ihre Herzgesundheit gemacht haben“, erklärt der Arzt Rainer Hambrecht, Vorstandsvorsitzender der Stiftung und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II des Klinikums Links der Weser.

Zu den weiteren Risikofaktoren gehören eine ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung. Deshalb bietet die HKK für alle Teilnehmenden eine kostenlose Ernährungsberatung an. Und auch zum Präventionsprojekt der Stiftung, „Bremen läuft 10!“, das in diesem Jahr in eine neue Runde geht, gibt es beim Herztag Informationen. Ebenfalls vor Ort sein wird die Feuerwehr Bremen mit Informationen zur Herzdruckmassage.

Der Eintritt zu der Veranstaltung ist frei. WR



Seit inzwischen mehreren Jahren immer gut besucht: Die Bremer Herztage in der Berliner Freiheit. Foto: Berliner Freiheit

TM Personalservice GmbH
Ihr Partner für Zeitarbeit!
Berliner Freiheit 14 | 28327 Bremen
0421-4682711 | info@tm-personalservice.de

International helfen – mit Ihrem Testament
Kostenloser Ratgeber
Weitere Informationen:
www.drk.de/testamentsspende
Deutsches Rotes Kreuz




Bremer Herztage
+ Wir sind für Sie da!
+ Kostenlose Blutdruck-messung.
+ Dienstag, 27.01.2026, 9-16 Uhr, im Einkaufszen-trum Berliner Freiheit

KOSMOS apotheke
Die Apotheke mit Anziehungskraft
Inhaber: Dr. Stefan Schwenzer
Berliner Freiheit 1c
28327 Bremen
0421 46 13 18
www.kosmos-apotheke-bremen.de