



Pressemitteilung

Nummer gegen Kummer ist für Kinder, Jugendliche und Eltern erreichbar **Kostenfreie und anonyme Unterstützung bei Zeugnisorgen**

KIEL 28.01.2026 Am Freitag werden in Schleswig-Holstein die Halbjahreszeugnisse ausgegeben. Für viele Schüler*innen ist dieser Tag mit gemischten Gefühlen verbunden – von Freude über gute Leistungen bis hin zu Enttäuschung oder Angst vor schlechten Noten. Zeugnisorgen können schnell zum Stresstest werden und zu starken innerfamiliären Spannungen führen.

Auch in dieser Zeit steht die Nummer gegen Kummer allen Betroffenen zur Seite. Kinder und Jugendliche finden am Kinder- und Jugendtelefon sowie in der Online-Beratung ein offenes Ohr – kostenlos und anonym. Das ehrenamtliche Beratungsteam nimmt sich Zeit zum Zuhören, ganz individuell und unabhängig davon, ob es um schlechte Noten, Angst vor der Reaktion der Eltern, Zukunftssorgen oder Lernschwierigkeiten geht.

Für Eltern und andere Erziehungsberechtigte gibt es die Beratung am Elterntelefon. Wenn Eltern ihre Enttäuschung aufgrund schlechter Zeugnisse auf ihre Kinder übertragen, verschärft sich die Situation zusätzlich. Dabei ärgern sich viele Kinder selbst am meisten über ihre schlechten Noten. In einem emotional aufgeladenen Konflikt gerät der klare Blick schnell ins Wanken. Da kann es sehr hilfreich sein, sich jemandem anzuvertrauen, der von außen auf die Situation schaut. Das ehrenamtliche Beratungsteam der Nummer gegen Kummer kann hier unterstützen und helfen, die Kommunikation wieder zu versachlichen.

Wichtig ist, besonnen zu reagieren: Kinder und Jugendliche sollten erst einmal aufgefangen werden und erfahren, dass ihnen zugehört wird. Die Halbjahreszeugnisse sind kein Anlass, um Kinder und Jugendliche unter Druck zu setzen. Viel wichtiger ist es, gemeinsam darüber zu sprechen, wie das zweite Schulhalbjahr möglichst konstruktiv gestaltet werden kann.

Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Telefonnummer 116 111 montags bis sonnabends von 14 bis 20 Uhr für die jungen Menschen da. Das Elterntelefon ist montags bis freitags durchgehend von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis 19 Uhr, unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 111 0 550 zu erreichen.

Das Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e.V. und seinen Mitgliedsorganisationen - www.nummergegenkummer.de

Der Kinderschutzbund Schleswig-Holstein ist die politisch unabhängige Lobby für Kinder. Er tritt für die Rechte und das Wohlergehen der Kinder ein. In Schleswig-Holstein engagieren sich im Kinderschutzbund über 3000 Mitglieder in 28 Orts- und Kreisverbänden. Spendenkonto: Der Kinderschutzbund Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Förde Sparkasse, IBAN: DE77 2105 0170 0092 0360 60, BIC: NOLADE21KIE