



Pressemitteilung

Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen Nummer gegen Kummer bietet Halt und Orientierung

KIEL 17.11.2025. Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht unter großem Druck. Internationale Studien und auch aktuelle Beratungserfahrungen am Kinder- und Jugendtelefon sowie Elterntelefon zeigen: Psychische Belastungen sowie mangelndes psychisches Wohlbefinden sind keine Randerscheinung, sondern betreffen einen erheblichen Teil junger Menschen. Bereits 35 Prozent aller 14-Jährigen weltweit haben eine psychische Störung entwickelt, bei den 18-Jährigen sind es über 48 Prozent – Depressionen und Angststörungen nehmen dabei eine zentrale Rolle ein.¹

Krisen, Unsicherheit, Überforderung: Offenes Ohr für schwere Themen

Kinder, Jugendliche und auch ihre Eltern wenden sich häufig an das Kinder- und Jugendtelefon sowie das Elterntelefon von Nummer gegen Kummer. Gerade Themen wie Ängste, Depressionen, Einsamkeit sowie psychosoziale Überforderung werden von den Ratsuchenden häufig erstmals hier ausgesprochen. Viele Sorgeberechtigte suchen am Elterntelefon nach Orientierung, wenn sie Anzeichen psychischer Belastung bei ihren Kindern beobachten.

„Psychische Erkrankungen haben oft einen ‚Welleneffekt‘ auf Familien und verursachen Spannungen, Unsicherheit, Stress und manchmal erhebliche Veränderungen im Alltag der Betroffenen“, berichtet Silke Hüttmann, Koordinatorin des Elterntelefons in Neustadt/Holstein in Trägerschaft des Kinderschutzbundes Kreisverband Ostholstein. „Wir erleben, dass Familienmitglieder auf unterschiedliche Weise betroffen sind. Die psychische Belastung von Familienmitgliedern resultiert oft aus Gründen der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes. Im Gespräch benennen Familienmitglieder viele verschiedene Emotionen: Schuld, Wut, Sorge, Verärgerung, Frustration, Verlegenheit, Verzweiflung, Verlust aber auch Erleichterung. Am Elterntelefon melden sich zunehmend Eltern, die sich Sorgen um die seelische Gesundheit ihrer Kinder machen. Ursächlich hierfür sind in der Regel Hilflosigkeit im Umgang mit der Entwicklung ihrer Kinder oder es liegt eine eigene psychische Erkrankung vor und die Sorge, dass die eigenen Kinder erkranken könnten, ist groß.“ Gespräche mit den Berater*innen entlasten und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und deren Kinder auf.

Psychosoziale Themen sind Hauptthema beim Kinder- und Jugendtelefon

Die häufigsten Themen am Kinder- und Jugendtelefon in Schleswig-Holstein im Jahr 2024 waren psychosoziale Themen und Gesundheit (35 %), gefolgt von Problemen in der Familie (23 %). In über 60 % der Gespräche stand ein Problem mit der eigenen Person im Mittelpunkt – also zum Beispiel innere Konflikte, Sorgen, Ängste oder Selbstzweifel. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, Kindern und Jugendlichen einen Raum zu geben, in dem sie über ihre eigenen Gefühle und Belastungen sprechen können.

¹ Prof Patrick D McGorry, Cristina Mei, Naeem Dalal, Prof Mario Alvarez-Jiminez, Prof Sarah-Jayne Blakemore, Vivienne Browne et al.: The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health, Volume 11, Issue 9, p. 731-774, September 2024.
DOI:[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)

Beratung als präventive Ressource – niedrigschwellig, anonym, empathisch, zugewandt

Das Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon sind anonyme und niedrigschwellige Gesprächsangebote, die Kindern, Jugendlichen und Erziehungsberechtigten Sicherheit und Stabilität vermitteln. Eine medizinische oder therapeutische Behandlung findet hier nicht statt, doch die Gespräche können entlasten, helfen, Gedanken zu sortieren, Perspektivwechsel ermöglichen und vorhandene Ressourcen stärken.

Gesellschaftliche Herausforderung erfordert Handeln

Die hohe Prävalenz psychischer Belastungen und die große Inanspruchnahme niederschwelliger Beratungsangebote zeigen den dringenden Handlungsbedarf. Präventive, ressourcenorientierte Unterstützung ist unerlässlich, um Kinder, Jugendliche und Familien zu stärken und zu schützen. Das Kinder- und Jugendtelefon ist häufig die erste Anlaufstelle und nimmt eine wichtige Lotsenfunktion im Hilfesystem ein. In rund einem Drittel der Gespräche erfragen und erhalten die Anrufer*innen Informationen zu passenden Hilfsangeboten vor Ort. Häufig ist auch ein Ergebnis des Gesprächs, sich mit vertrauten Personen aus dem Umfeld auszutauschen.

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