



Pressemitteilung

Nummer gegen Kummer für Kinder, Jugendliche und Eltern – kostenlos und anonym

Ehrenamtlich ein offenes Ohr: engagiert für die Nummer gegen Kummer

KIEL 16.10.2024. Menschen im Ehrenamt können Gutes tun und bewirken - zum Beispiel als Berater*in bei der 'Nummer gegen Kummer'. Die Ausbildung und Begleitung von Ehrenamtlichen für das Kinder- und Jugendtelefon, das Elterntelefon sowie für das Angebot 'Jugendliche beraten Jugendliche' ist fester Bestandteil des Kinderschutzbundes auch in Schleswig-Holstein. Die Beratungstelefone in verschiedener Trägerschaft sind ein gutes Beispiel für die hohe Bedeutung des Zusammenspiels von Haupt- und Ehrenamt für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Sich einfach mal den Kummer von der Seele reden: Das Kinder- und Jugendtelefon (KJT) wie auch das Elterntelefon (ET) sind gut erreichbare, etablierte und themenoffene Hilfsangebote, die dem gewachsenen Bedarf nach Orientierung und Beratung niedrigschwellig begegnen. Die Ehrenamtlichen stehen Kindern, Jugendlichen und Eltern bzw. anderen Erziehenden in schwierigen Lebenssituationen zur Seite. 'Jugendliche beraten Jugendliche' (JbJ) ist darüber hinaus ein besonders Angebot, bei dem 16- bis 27-jährige samstags Kinder und Jugendliche auf Augenhöhe beraten.

„Das Interesse am Ehrenamt und daran, etwas Sinnstiftendes zu tun, ist gestiegen“, nimmt Stephanie Hamkens, Leiterin des Kinder- und Jugendtelefons in Trägerschaft der Gemeindediakonie Lübeck, wahr. „Den Kindern und Jugendlichen wertschätzend und empathisch bei all ihren Nöten zuzuhören, ist eine anspruchsvolle und zugleich verantwortungsvolle Aufgabe. Am Telefon werden die Kinder und Jugendliche ermutigt, über ihre Sorgen wie z.B. Selbstzweifel, Mobbing, Streit in der Familie zu reden. Sie erfahren in den Gesprächen, dass es kein Fehler ist, wenn es einem nicht gut geht oder es ein Problem gibt – und dass reden hilft! Sich jemandem in seiner inneren Not anzuvertrauen, hat etwas Entlastendes. Es ist schön, die Dankbarkeit der Kinder und Jugendlichen wahrzunehmen, die sich gehört und gesehen fühlen.“

Was sollte man mitbringen für dieses besondere Ehrenamt? „Vor allem eine Offenheit für andere Menschen, für ihre Lebenswelten“, erklärt Martina Teschner, Koordinatorin des Kinder- und Jugendtelefons sowie des Elterntelefons des Kinderschutzbund Ortsverbands Kiel. Außerdem die Bereitschaft, sich weiter zu bilden: „Die Ausbildung ist insbesondere im Bereich der Gesprächsführung umfangreich; das ist wichtig, damit den Ratsuchenden im Verlauf des Telefonats Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht werden kann.“ Es gehe nicht darum, etwas besser zu wissen oder sofort Ratschläge zu geben, sondern erst einmal zuzuhören in entspannter Atmosphäre, um gemeinsam passende Lösungsansätze zu entwickeln.

Ein Mensch am anderen Ende des Telefons, der einfach zuhört, ohne gleich zu bewerten - und das vorgetragene Thema ernst nimmt. „Dies zu erleben, ist eine wichtige Erfahrung für sehr viele Kinder und Jugendliche“, erklärt Stephanie Hamkens. Gerade die Kinder und Jugendlichen hätten am Anfang des Gesprächs oft das Gefühl, in ihrer Situation keine oder kaum Handlungsmöglichkeiten zu haben. „Durch das Gespräch mit der Beraterin oder dem Berater wird der Blick wieder geweitet und

scheinbar ausweglose Situationen können neu bewertet werden. In den Telefonaten hören wir empathisch zu und schauen gemeinsam, was helfen kann und wo eine Unterstützung im Umfeld des Kindes oder des Jugendlichen zu finden ist.“ Themen seien vor allem psychische Probleme, die Beziehung zu den Eltern, Einsamkeit und Krankheit. „Die Mitarbeit beim Kinder- und Jugendtelefon ist ein wichtiges Ehrenamt mit viel Potential zur persönlichen Weiterentwicklung“, erläutert Stephanie Hamkens. Wer sich vorstellen könne, diese Tätigkeit empathisch, neugierig und mit Freude auszufüllen, sei herzlich willkommen im Beratungsteam.

In einer 70-100-stündigen Ausbildung zum/zur Berater*in werden Techniken zur Gesprächsführung und zur Konfliktbewältigung erlernt und sich mit Themen auseinandergesetzt, die für die Beratung der Anrufenden bedeutsam sind. Informationen zu den Inhalten und Terminen erhalten Interessierte am Standort in ihrer Nähe – ebenso welche Beratungsangebote ein Standort anbietet. Wer Interesse hat, sich ehrenamtlich bei der Nummer gegen Kummer zu engagieren, kann zu folgenden Standorten Kontakt aufnehmen: Kinderschutzbund Ortsverband Kiel info@kinderschutzbund-kiel.de (KJT, ET, JbJ), Diakonisches Werk Lübeck gemeindediakonie-luebeck.de/ich-moechte-helfen/ehrenamt (KJT), Kinderschutzbund Kreisverband Stormarn a.mueller-ahrens@dksb-stormarn.de, u.glies@dksb-stormarn.de, Tel. 04532-5170 (KJT, ET), Kinderschutzbund Kreisverband Ostholstein ehrenamtskoordination@kinderschutzbund-oh.de (ET) oder allgemein unter <https://www.nummergegenkummer.de/berater-in-werden/>

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: NO-LADE21KIE