



Pressemitteilung

Nummer gegen Kummer ist für Kinder und Jugendliche erreichbar **Tag der psychischen Gesundheit: Immer ein offenes Ohr**

KIEL 09.10.2023. Der 10. Oktober ist der Internationale Tag der psychischen Gesundheit. Psychische Belastungen können die Gesundheit gefährden und insbesondere krisenbehaftete Zeiten je nach Resilienz eine Herausforderung für Kinder und Jugendliche sein. Das kann sich beispielsweise in Angststörungen, Essstörungen oder Depressionen abbilden. Auch Gewalt – gegen andere oder sich selbst gerichtet – kann ein Thema sein.

Bei der Nummer gegen Kummer gibt es immer ein offenes Ohr für sämtliche Sorgen und Nöte. Es kann für die betroffenen Kinder und Jugendlichen sehr entlastend sein, sich jemandem anzuvertrauen und mit einem aktiv zuhörenden, geschulten Menschen zu sprechen. Die ehrenamtlichen Berater*innen helfen, die jeweilige Problematik ebenso empathisch wie ehrlich in einen Gesamtzusammenhang einzuordnen. Das löst natürlich nicht alle Probleme. Es kann aber helfen, die eigenen Ängste zu relativieren, klarer zu sehen, innerlich wieder ruhiger zu werden und hoffentlich ein wenig zuversichtlicher in die Zukunft zu schauen.

„Dass in so einer Krise – die oftmals einen eingengten Tunnelblick mit sich bringt, in dem die Betroffenen denken, keine oder kaum Handlungsmöglichkeiten zu haben - zum Telefon gegriffen wird, ist der erste Schritt in die Veränderung der Situation“, erklärt Stephanie Hamkens, Leiterin des Kinder- und Jugendtelefons in Trägerschaft der Gemeindediakonie Lübeck. „Durch das Gespräch kann der Blick wieder geweitet werden, und schwierige oder scheinbar ausweglose Situationen bekommen einen neuen Blickwinkel oder lassen sich auflösen.“ Zurzeit sei vor allem Einsamkeit ein Thema, insbesondere bei der Altersgruppe der 14- und 15-jährigen.

Neben Einsamkeit sind es laut Martina Teschner, Koordinatorin des Kinder- und Jugendtelefons beim Kinderschutzbund Ortsverband Kiel auch Depressionen, suizidale Gedanken, selbstverletzendes Verhalten und Schulangst, die die jungen Anrufer thematisieren. „Aber auch die Sorgen um die Eltern – etwa bei Suchtproblemen – sind ein Thema“, so Martina Teschner, die anmerkt, dass „der niedrigschwellige, selbstbestimmte und anonyme Austausch“ das Kinder- und Jugendtelefon für diese Zielgruppe so besonders wertvoll und einzigartig macht. Denn den Zeitpunkt des Anrufs und die Länge des Gesprächs bestimmen die Kinder und Jugendlichen selbst.

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: Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Schleswig-Holstein e.V. Förde Sparkasse, IBAN: DE77 2105 0170 0092 0360 60, BIC: NOLADE21KIE