

von Franziska Vollstedt

Du bist nicht alleine!

Streit mit Freunden, Schulprobleme, Liebeskummer, Mobbing oder etwas ganz anderes: Es gibt viele Themen, die dich traurig machen können. Manchmal fühlt man sich überfordert und alleine. Das passiert jedem Menschen, Kindern genauso wie Erwachsenen. Gefühle können laut sein, leise, verwirrend oder einfach zu viel auf einmal. Doch egal was du fühlst: Du bist damit nicht alleine. Und du kannst und darfst nach Hilfe fragen.

Hier wird dir zugehört

„Nummer gegen Kummer“ ist ein kostenloses, deutschlandweites Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche. Mehr als 3 600 speziell ausgebildete Ehrenamtliche beraten per Telefon, Chat oder Mail. Im Jahr 2025 haben mehr als 124 600 Beratungen stattgefunden. Wir haben Beraterin Laura Wendel ein paar Fragen gestellt.



Kontakt
Kinder- und Jugendnummer:
116 111 (Montag bis Samstag
von 14 bis 20 Uhr). Infos zur
Beratung per Chat oder Mail:
www.nummergegenkummer.de
Elterntelefon: 0800 111 0550
(Montag, Mittwoch und Freitag
von 9 bis 17 Uhr, Dienstag und
Donnerstag 9 bis 19 Uhr)

Wer darf sich bei euch melden?



Wir sind ein kostenloses Angebot für alle Kinder, Jugendlichen und Eltern. Neben dem Kinder- und Jugendtelefon beraten wir auch per Chat oder Mail. Für Eltern gibt es ein Elterntelefon. Bei uns ist jedes Thema willkommen, egal wie klein oder groß es ist.

Wie läuft das Gespräch ab?

Ein Berater oder eine Beraterin meldet sich und sagt: „Hallo, schön, dass du anrufst. Möchtest du heute sprechen?“ Und dann kann man alles erzählen, was einen gerade beschäftigt. Wir schauen dann, was das Kind oder der Jugendliche in diesem Moment braucht.

Und wie hilft ihr dann?

Manchmal hilft es, einfach nur zuzuhören. Häufig geht es auch um eine Weitervermittlung, zum Beispiel bei Mobbing. Dann können wir schauen, ob es beispielsweise eine Vertrauenslehrkraft gibt, die helfen kann.

Muss man sagen, wie man heißt?

Nein, alles bleibt anonym. Man muss keinen Namen sagen, kein Alter, keine Adresse. Man erzählt nur so viel, wie man möchte.

Welche Themen werden oft angesprochen?



Psychische Probleme auf jeden Fall. Aber auch Schwierigkeiten mit den Eltern, Einsamkeit, Mobbing in der Schule, Gedanken zum eigenen Körper und Aussehen. Das kommt auch viel durch Social Media. In der Online-Beratung geht es verstärkt um Selbstverletzung und auch Suizidgedanken.

Welchen Tipp würdest du Kindern geben, die sich allein fühlen?

Reden hilft. Es kann sich ausweglos anfühlen, aber dann ist es wichtig, nicht allein zu bleiben. Oft tut es einfach gut, dass jemand zuhört und einen ernst nimmt.



Valentin (6 Jahre)

Ich habe Angst vor jemandem, der einfach durch die Haustür kommt, wenn ich schlafe, ein Mensch, der keinen Schlüssel hat und eigentlich nicht rein darf.



Mir hilft es, wenn die Tür von meinem Zimmer offenbleibt, bis ich eingeschlafen bin, ich dann meine Mama in der Küche höre und es nicht ganz dunkel ist. Und wenn Mama zu mir sagt, dass sie auf mich aufpasst.



Welche Sorgen hast du?
Was hilft dir, um dich besser zu fühlen?



Felina (10 Jahre)

Meine Sorgen zurzeit sind, dass ich bald auf die weiterführende Schule gehen muss und ein bisschen Angst davor habe, welche Mitschüler ich bekomme. Ich bin schon sehr aufgeregt deswegen.

Ich helfe mir damit, dass ich die letzten Wochen in der Schule genieße und mich auf die Ausflüge und Schulübernachtung freue.



Marlene (7 Jahre)

Ich habe Angst, dass es bei uns Krieg gibt. Manchmal schlafe ich aus Sorge davor schlecht ein.

Mir hilft es, mit meinen Eltern darüber zu sprechen. Oder mit meinen Katzen zu kuscheln. Dann geht es mir besser.



Paul (11 Jahre)

Grundlegend geht es mir gut. Aber mich beschäftigt, dass sich die Schule manchmal sinnlos anfühlt. Ich habe das Gefühl, dass wir Sachen lernen, die wir im Leben nicht brauchen.

Auch die Wirkung von Medien macht mir Angst, es ist wie eine Sucht. Manchmal verliere ich mich in YouTube und habe dann sehr schnell fünf Stunden vor dem Fernseher verbracht. Mein Freund hat sich deswegen sehr verändert.

Mir hilft, wenn ich Fächer und Stundenpläne wählen kann und mitentscheide, was ich lerne. Bei den Medien hilft mir eine von meinen Eltern eingestellte Bildschirmsperre.



Mini-Tipps gegen Sorgen

Schreibe einem Menschen, den du lieb hast, einen Brief. Wenn du möchtest, kannst du darin erzählen, was dich bedrückt.

Schnapp dir dein Lieblingsbuch und lies ein paar Seiten.

Schrei so laut du kannst und brülle alle deine Gefühle aus dir raus. Klingt vielleicht komisch, aber es geht dir danach bestimmt besser!

Male ein Bild davon, was dir Kummer bereitet. Wenn du möchtest, kannst du das Bild danach auch zerreißen.

Oder du malst all die Dinge auf, die dich glücklich machen und die dir Hoffnung geben.

Gehe raus an einen Ort, an dem du gerne bist. Schließe die Augen und versuche deine Umgebung ganz genau wahrzunehmen. Was hörst du für Geräusche? Wie riecht es um dich herum?

Mache dir dein Lieblingslied laut oder auf Kopfhörern an und tanze einfach drauf los.

