



Pressemitteilung

Zeugnissorgen teilen – reden hilft! ‘Kinder- und Jugendtelefon’/‘Elterntelefon’ Entlastung und Verständnis: Die Nummer gegen Kummer

KIEL 01.07.2026. Manche Kinder und Jugendlichen können nicht so unbeschwert in die Sommerferien starten wie gewünscht; davor steht die ‘Hürde’ der Zeugnisvergabe. Schlechte Schulnoten, Zukunftssorgen, die Angst vor negativen Reaktionen: Das kann zum echten Stresstest werden und sehr belasten – und zu Konflikten innerhalb der Familie führen.

„Wie sage ich es meinen Eltern?“ und „Was kann ich machen, wenn ich mit meinen Schulnoten unzufrieden bin?“ bis hin zu „Wie gehe ich mit dem Druck in der Schule um?“ – ein offenes Ohr bieten nicht nur in der Zeit der Zeugnisvergabe die Beratungsangebote der Nummer gegen Kummer.

Am Kinder- und Jugendtelefon helfen die ehrenamtlichen Berater*innen den Kindern und Jugendlichen, die eigenen Gefühle zu sortieren, Unsicherheiten abzubauen und gemeinsam Strategien für schwierige Gespräche zu entwickeln. Oft wird gemeinsam überlegt, wie ein offener Dialog mit den Eltern gelingen kann – oder wie man wieder positiver auf das schaut, was man schon geschafft hat.

Am Elterntelefon finden Eltern und andere Sorgeberechtigte Rat, wie sie angemessen auf nicht zufriedenstellende Noten reagieren, ihr Kind unterstützen oder Konflikte vermeiden können. Häufig geht es um Unsicherheiten im Umgang mit Enttäuschung, Zukunftsängsten oder dem Wunsch zu motivieren, ohne zusätzlichen Druck aufzubauen. Die Berater*innen unterstützen dabei, die Situation zu entlasten, neue Sichtweisen einzunehmen und gemeinsam Wege zu finden, wie Erziehende auch in herausfordernden Zeiten in gutem Kontakt mit ihren Kindern bleiben können.

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