

2025

Jahresbericht



Ausgezeichnet mit

dem Ehrenamtspreis 2017 „EIN OHR FÜR KINDER“ der Stiftung für Kinder-, Jugend- und Elterntelefone



dem Sozialpreis 2017 „INNOVATIO“ von Versicherern im Raum der Kirchen

dem Jurypreis 2020 der Stadt Potsdam



dem Ehrenamtspreis 2023 „Ideenwettbewerb Zukunft Ehrenamt“ des Landes Brandenburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Der Dachverband und die Projekte – Fakten und Zahlen	4
Anrufe und Gesprächsarten – ein Überblick.....	5
Die Anrufenden	7
Wie lange dauerten die Gespräche?	8
Die Anrufenden und Themen in den Gesprächen	9
Was leisteten die Gespräche?	12
Mail- und Chatberatung.....	12
Fortbildungsangebote und Supervision	13
Fortbildungen	13
Supervision	13
Ausbildung für die Telefonberatung	14
Gemeinsame Feste und Zeit für Begegnungen.....	14
Neujahrsbrunch 2025.....	14
Beauftragungsgottesdienst 2025	15
Finanzierung	15
Öffentlichkeitsarbeit – ein Sichtbarmachen der Ehrenamtsarbeit	15
Kooperationen mit anderen Beratungseinrichtungen und Netzwerkarbeit	16
Ausblick 2026.....	17
Bericht aus der Praxis:	18
Beratung zur mentalen Gesundheit am Kinder- und Jugendtelefon Potsdam	18

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Entwicklung der Anruftzahlen am KJT in den letzten Jahren	5
Abbildung 2: Art der Anrufe am KJT in Prozent 2025	6
Abbildung 3: Art der Anrufe am JbJ in Prozent 2025.....	6
Abbildung 4: Alterskohorten der Anrufenden in Prozent 2025	7
Abbildung 5: Häufigkeit der Beratungsgespräche nach ihrer Dauer in Minuten 2025	8
Abbildung 6: Themen der Anrufenden	9
Abbildung 7: Häufigkeit der Themenbereiche in den Beratungsgesprächen 2025	10
Tabelle 1: Themenbereiche und Einzelkategorien in den Beratungsgesprächen 2025	11

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Fast 8.000 Anrufe gingen im Jahr 2025 **beim Kinder- und Jugendtelefon Potsdam (KJT)** ein. Dabei waren Themen wie die Bewältigung von Stress- und Drucksituationen sowie der Umgang mit Ängsten weiterhin von großer Bedeutung. Die Auswirkungen der Pandemiezeit sind immer noch von nachhaltigem Belang und wirken sich im Alltag der Kinder und Jugendlichen aus. Das Angebot des KJTs, niedrigschwellig, anonym und verschwiegen **an sechs Tagen in der Woche von 14.00-20.00 Uhr anrufen** zu können, wird fortwährend genutzt. Es tut den Kindern und Jugendlichen hörbar gut, über Themen zu sprechen, mit denen sie sonst allein bleiben würden. Existenzielle Themen wie Gespräche über Suizidgedanken, die Bedrohung durch sexualisierte Gewalt sind immer wieder Gesprächsinhalte der Anrufe. Auch Krisenthemen bis hin zu Ängsten über die Kriege, der Wandel des Klimas und die Veränderungen durch Preissteigerungen sind wiederkehrende Themen am Telefon im Jahr 2025.

Den ersten Schritt gehen, indem die Anrufenden das Tabu brechen und über ihre Sorgen und Ängste sprechen, ist dabei ein wichtiger Meilenstein. So kann der Gedanke entstehen, *ich kann mich jemandem anvertrauen, ich bin nicht allein*. Zuhören und Reden hilft, wird dabei immer wieder deutlich.

Die Beratenden auf der anderen Seite geben dafür viel Engagement und Zeit. Ein offenes Herz und Ohr sind die wesentlichen Begleiter für diese oft einmaligen Gespräche.

In Potsdam sind derzeit 50 Ehrenamtliche aktiv, davon 15 Jugendliche im Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ (JbJ), die diese wertvolle Arbeit am Telefon übernehmen. Der am längsten ehrenamtlich Mitarbeitende ist seit 2004 dabei. Die jüngste Beraterin ist 17 Jahre alt. Sie alle sind für dieses Ehrenamt mit jeweils 100 Stunden ausgebildet worden und sie engagieren sich mit monatlich acht Stunden für Kinder und Jugendliche. Am Ende des Berichtes lesen Sie, wie die Ehrenamtlichen zur mentalen Gesundheit beraten, um Kinder und Jugendliche besser in ihrem Alltag bei den Belastungen zu unterstützen, die sie erfahren.

Neben der Telefonberatung bieten wir zudem auch Mail- und Chatberatung an. Unter dem Motto: „Schreiben statt Schweigen“ eröffnet es Kindern und Jugendlichen in der digitalisierten Welt einen Ort, wo sie sich von ihren Ängsten und Sorgen entlasten können. So kommen sie mit ausgebildeten ehrenamtlichen Berater:innen in Kontakt, die ihnen helfen in belastenden Situationen zur Seite zu stehen. Am Potsdamer Standort sind neun Beraterinnen dafür ausgebildet. Immer Mo-Do von 14-20 Uhr bieten wir Chatberatung für Kinder und Jugendliche an. Mailberatung findet rund um die Uhr statt.

Im Sommer wurden neun neue Menschen für die Arbeit am KJT und JbJ beauftragt. Inhalte **der 100 Stunden-Ausbildung** sind vor allem die eigene Selbstreflexion und viele praktische Übungen, die helfen, sich in das Gegenüber einzufühlen, das Anliegen zu erfassen und zu erlernen Zu-Zuhören. Denn das ist die Kernkompetenz: Da-sein, so gut zuzuhören, um widerzuspiegeln und aufzunehmen, was die

Anrufenden benötigen. So kann es den Ratsuchenden selbst bewusst werden. Daraus leitet sich dann auch ein selbstbestimmtes Handeln ab. Kinder und Jugendliche möchten ernst genommen werden in ihren Nöten und Sorgen, sie sind selbst Expert:innen ihrer Situation und wollen etwas an die Hand bekommen, was zu ihnen passt und sie individuell unterstützt.

Die Referent:innen der Ausbildung kommen aus der Praxis, aus Beratungsstellen, aus verschiedenen Einrichtungen und bringen ihre Beratungserfahrungen mit ein. Gesprächsführungsfähigkeiten sind damit das Know-how, was sie aus der face-to-face Beratung für die Arbeit am Telefon mitgeben. Es ist immer wieder beeindruckend, was für ein **Netzwerk an Kooperationen** besteht. Das bereichert und unterstützt die Arbeit am KJT in großem Maße.

Die Arbeit am Telefon zu begleiten, zu reflektieren und über die Dienste in der Gemeinschaft zu sprechen, wurde kontinuierlich durch Supervision und Einzelfallbegleitung ermöglicht.

Wir sind sehr dankbar als KJT und JbJ -Standort vom Land Brandenburg und der Landeshauptstadt Potsdam stetig finanziert zu werden. Das sind grundlegende Säulen zur Unterstützung der Arbeit und wir hoffen auf eine **zukünftige gute Zusammenarbeit und Absicherung unserer Arbeit** auch im Jahr 2026.

Dank der Jugend-, Kultur-, Sport- und Sozialstiftung der Mittelbrandenburgischen Sparkasse Potsdam wurden wir für das **Projekt: Aufbau von Schulkooperationen zur Krisenintervention jugendlicher Lebenswelten** in 2025 gefördert. *Dort hinzugehen, wo junge Menschen täglich sind*, erreicht einen niedrigschwelligen Zugang zum Umfeld dieser Zielgruppe zu erhalten und durch praxisnahe Angebote auf schwierige Lebenslagen präventiv und akut zu reagieren.

Wir wünschen uns gute Ausblicke für das kommende Jahr, die eine Verarbeitung des täglich Erlebten ermöglichen sowie die Kinder und Jugendlichen mit mehr Hoffnung und Orientierung ausstatten, trotz Krisenherden in nah und fern. Dazu wird das Kinder- und Jugendtelefon Potsdam einen wichtigen Beitrag leisten.

Birte Freudenberg

Leiterin des Kinder- und Jugendtelefons Potsdam

Der Dachverband und die Projekte – Fakten und Zahlen

Der Dachverband „Nummer gegen Kummer e.V.“ wirkt bundesweit:

- Zielgruppe des KJT sind Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen. Es ist ein **kostenloses, anonymes und vertrauliches Angebot**.
- Montag bis Freitag sind erwachsene Ehrenamtliche von 14.00 bis 20.00 Uhr am Telefon.
- Samstags von 14.00 bis 20.00 Uhr beraten im Projekt „JbJ“ jugendliche Berater:innen ab 16 Jahren am Telefon. Ein telefonisch erreichbarer Hintergrunddienst begleitet in dieser Zeit die jugendlichen Berater:innen.
- 77 Standorte des Kinder- und Jugendtelefons (**KJT**) – **Potsdam ist seit 1999 aktiv**.
- 22 Standorte des Projektes „Jugendliche beraten Jugendliche“ (**JbJ**) – in Potsdam besteht das **Projekt seit 2009**.
- 41 Standorte haben ein Elterntelefon.
- 39 Standorte bieten Online-Beratung (Chat und Mail) an – auch Potsdamer Ehrenamtliche engagieren sich seit 2008 in der Mailberatung.
- **seit 2024 Pilotprojekt Chatberatung**, Potsdam ist einer von 7 Standorten, die mit der Ausbildung gestartet sind.

Standort Potsdam

- **2025 arbeiteten 35 Erwachsene und 15 Jugendliche als ehrenamtliche Berater:innen** beim KJT Potsdam.
- 8 Stunden im Monat leisten die Ehrenamtlichen Dienst am KJT neben der Schule, ihrem Studium oder dem Beruf.
- Eine qualifizierte 100 Stunden umfassende sechsmonatige Ausbildung bereitet die zukünftigen Berater:innen intensiv auf die Situationen und Themen am Telefon vor.
- Regelmäßig finden Supervisionen und Fortbildungen statt.
- Jährlich beginnt ein Ausbildungskurs für ehrenamtliche Berater:innen, so haben sich auch für 2026 wieder Interessierte gemeldet.
- Emailberatung findet in der Onlineberatung des Dachverbands *Nummer gegen Kummer e.V.* mit drei ausgebildeten Beratenden und sechs Chat-Beraterinnen für das weitere digitale Angebot statt.

Anrufe und Gesprächsarten – ein Überblick

- Mit insgesamt 7.429 Gesprächen (davon bei JbJ 865) sind die Anruferzahlen zum Vorjahresaufkommens leicht gesunken. Die Entwicklung der Anruferzahlen über die vergangenen Jahre hinweg ist in Abbildung 1 dargestellt.

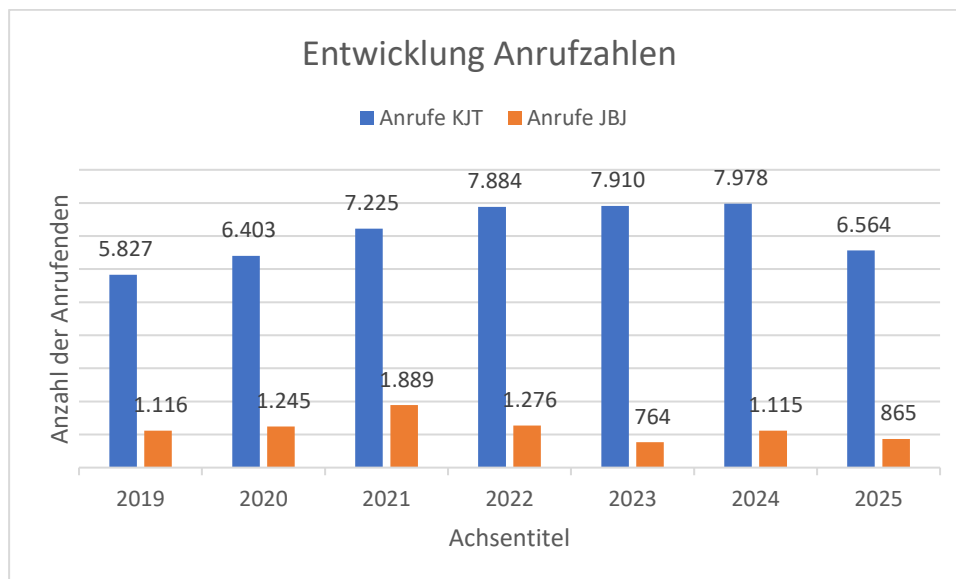


Abbildung 1: Entwicklung der Anruferzahlen am KJT in den letzten Jahren

- Daraus ergaben sich 2.181 Beratungen (das entspricht 87 % aller Anrufe); davon bei JbJ 293 (das entspricht 13 % aller Anrufe).
- Das dritte Quartal waren die Monate mit dem höchsten Anruf- und Gesprächsaufkommen in Summe am KJT. Der Höchstwert für das Jahr 2025 wurde im Januar mit 180 Anrufen erreicht. Beim JbJ fielen die meisten Anrufe in das erste Quartal, wobei der Monat August (41 Anrufe) den Jahreshöchstwert erzielte.
- Während im vergangenen Jahr der höchste prozentuale Anteil an Gesprächen auf den Dienstag fiel, dem Tag an dem die jugendlichen Berater:innen für die Anrufenden da sind, lag der Höchstwert im Jahr 2025 auf dem Dienstag mit 18,3 %.

Die drei am häufigsten angesprochenen Themenkategorien am KJT waren:

- psychosoziale Themen und Gesundheit,
- Probleme in der Familie,
- Sexualität.

Auch am JbJ waren die ersten beiden Themenkategorien die häufigsten Anrufanlässe, gefolgt von dem Thema „Schule/Ausbildung/Beruf“. Hinter den Kategorien verbergen sich verschiedene Einzelthemen, die in Tabelle 1 auf Seite 11 und 12 aufgeführt sind.

Die in 2025 angenommenen Anrufe lassen sich, wie in Abbildung 2 und 3 dargestellt, unterteilen in:

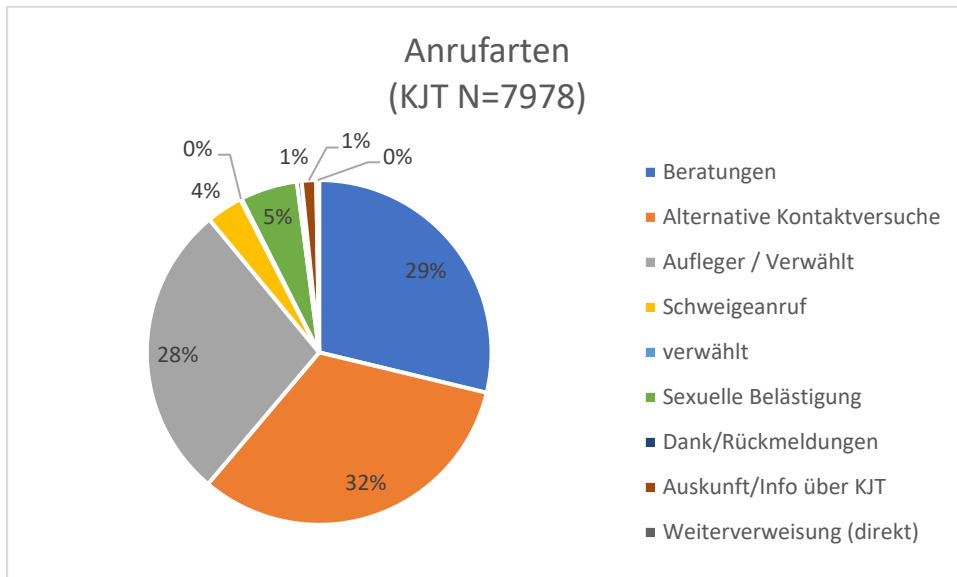


Abbildung 2: Art der Anrufe am KJT in Prozent 2025

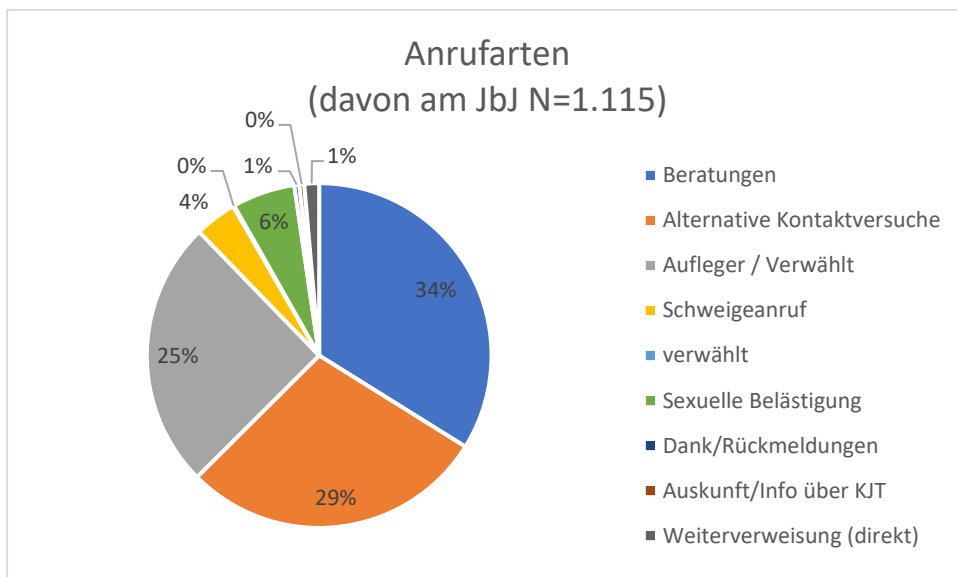


Abbildung 3: Art der Anrufe am JbJ in Prozent 2025

Alternative Kontaktversuche – was genau bedeutet das?

Ein Großteil der Anrufe machen alternative Kontaktversuche aus, wobei deren prozentualer Anteil gegenüber dem Vorjahr beim KJT nahezu gleichblieb und beim JbJ leicht gestiegen ist. 2127 Anrufe am KJT (2024 waren es 2666 Anrufe (33%) in dieser Kategorie), davon 248 bei JbJ (2024 wurden noch 306 dieser Anrufe (27%) erfasst).

Diese Anrufenden hatten kein klar formuliertes Beratungsanliegen. Es können Anrufende sein, denen das Format des Telefongesprächs noch nicht niedrigschwellig genug ist, um über ein vielleicht sehr schambelastetes Thema zu sprechen. Stattdessen entscheiden sie, andere Themen vorzugeben, um zu testen, wie sich die Situation am Telefon anfühlt. Daraus kann sich ein weiterer, ernsthafter Kontakt ergeben, wenn konkrete Unterstützung gewünscht ist. Es braucht einen zweiten oder dritten Anlauf

und die Bestätigung, dass die Berater:innen vertrauenswürdig sind, sich mit einem persönlichen Anliegen zu öffnen. Zu den Entwicklungsaufgaben in der Pubertät gehört auch das Messen an Autoritäten und Mutproben z.B. in der Peergroup. Zu dieser Aufgabe zählen auch die alternativen Kontaktversuche.

Die Beratungen am KJT und JbJ Potsdam

Aus den eingehenden Anrufen am KJT ergaben sich, wie eben beschrieben, 29 % Beratungsgespräche (beim JbJ 34 %). Eine Beschreibung im Einzelnen erfolgt in den nächsten Abschnitten.

Die Anrufenden

Sofern die Anrufenden nicht über sich selbst Auskunft gaben, liegen die Daten den Einschätzungen der Berater:innen zugrunde. Das Alter der Anrufenden wurde in der Spanne zwischen 8 und 25 Jahren für jedes Lebensjahr erhoben, für die bessere Übersicht jedoch in Kohorten zusammengefasst.

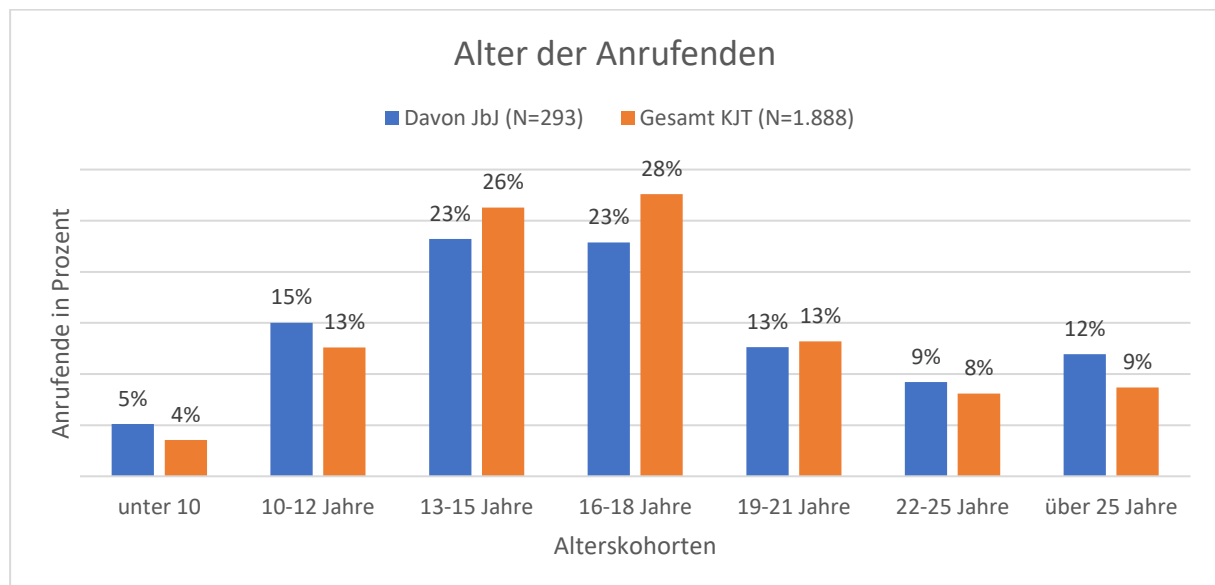


Abbildung 4: Alterskohorten der Anrufenden in Prozent 2025

Die Anrufenden am KJT waren:

- 47,9 % männlich (2024 waren es 49,9 %),
- 50,1 % weiblich (2024 waren es 48,0 %),
- 0,8 % nonbinär (2024 waren es 0,7 %),
- 1,2 % nicht zuzuordnen (2024 waren es 1,4 %).

Im Projekt JbJ stellt sich die Geschlechteraufteilung wie folgt dar:

- 45,7 % männliche Anrufer (2024 waren es 49,7 %),
- 50,9 % weibliche Anruferinnen, (2024 waren es 45,9 %),
- 1,4 % nonbinär (2024 waren hier 0,6 % eingeordnet),
- 2,0 % nicht zuzuordnen (2024 waren es 3,8 %).

Ein Migrationshintergrund war am KJT bei:

- 5,7 % vorhanden (2024 waren es 5,6 %),
- 55,5 % der Anrufenden nicht vorhanden (2024 waren es 59,7 %),
- 38,6 % unbekannt (2024 waren es 34,7 %).

Im Projekt JbJ verteilte sich dieses Merkmal auf:

- 5,8 % mit Migrationshintergrund (2024 waren es 5,3 %),
- 76,1 % ohne Migrationshintergrund (2024 waren es 81,3 %),
- 18,0 % nicht zu erkennen (2024 waren es 13,5 %).

Wie lange dauerten die Gespräche?

Die Häufigkeit der Gesprächsdauer:

- 57,3 % der Anrufe am **KJT** bis zu 15 Minuten lang (2024 waren es 60,6 %),
- 54,6 % der Anrufe bei **JbJ** bis zu 15 Minuten lang (2024 waren es 59,6 %),
- 4,7 % der Anrufe am **KJT** über 60 Minuten lang (2024 waren es 3,5 %),
- 7,8 % der Anrufe bei **JbJ** über 60 Minuten lang (2024 waren es 4,4 %).

Der Abbildung 5 können die detaillierten Angaben entnommen werden.

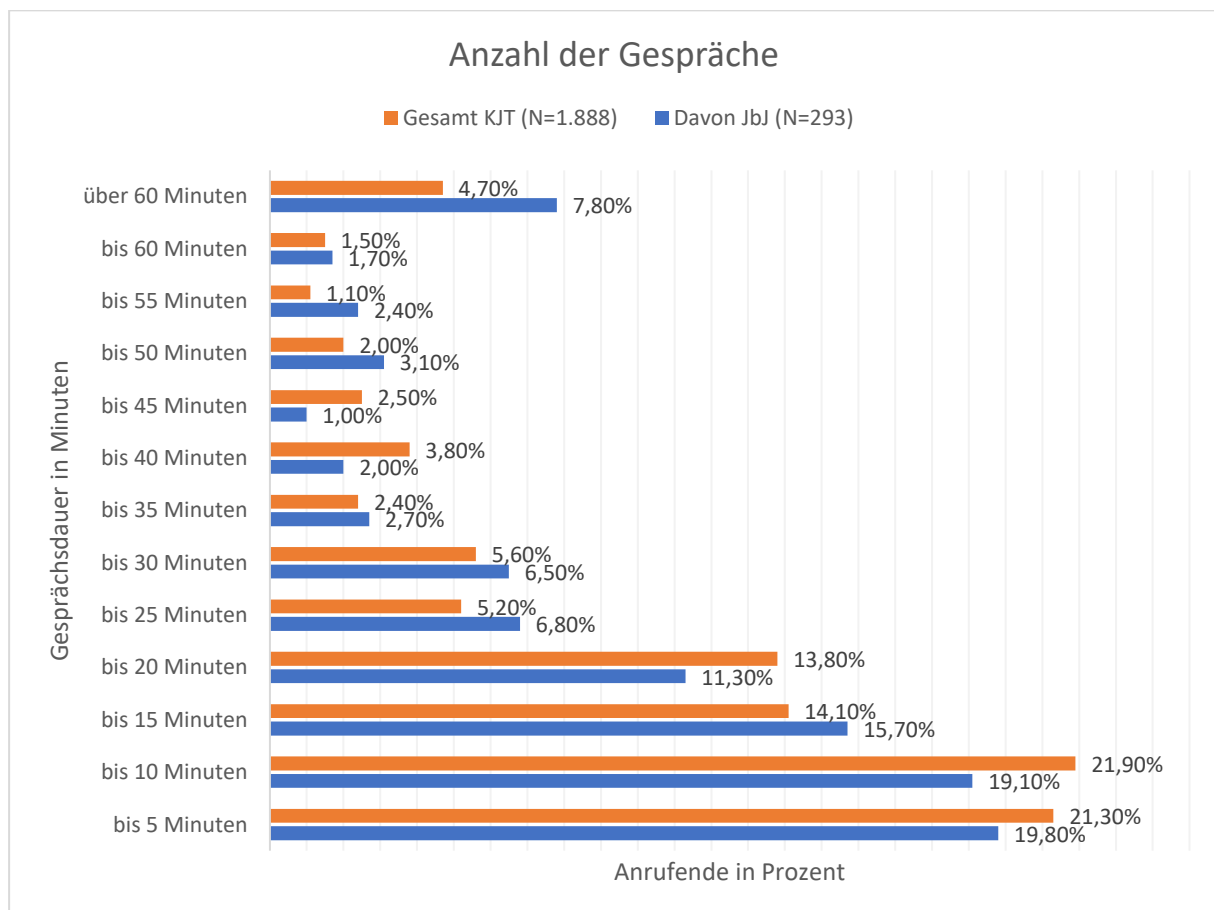


Abbildung 5: Häufigkeit der Beratungsgespräche nach ihrer Dauer in Minuten 2025

Die Anrufenden und Themen in den Gesprächen

Die Hauptthemen der Anrufenden wurden entweder von ihnen klar benannt oder ergaben sich im Gesprächsverlauf:

- zu 62,0 % lag das Thema bei der anrufenden Person selbst (JbJ 51,9 %),
- in 17,5 % der Beratungen berichteten die Kinder und Jugendlichen von Problemen mit anderen Kindern und Jugendlichen (JbJ 21,2 %),
- von Schwierigkeiten mit Erwachsenen sprachen beim KJT 20,5 % und beim JbJ 27, %.

In der Abbildung 6 ist aufgezeigt, mit welchen Personengruppen die anrufenden Kinder und Jugendlichen Probleme benannten.

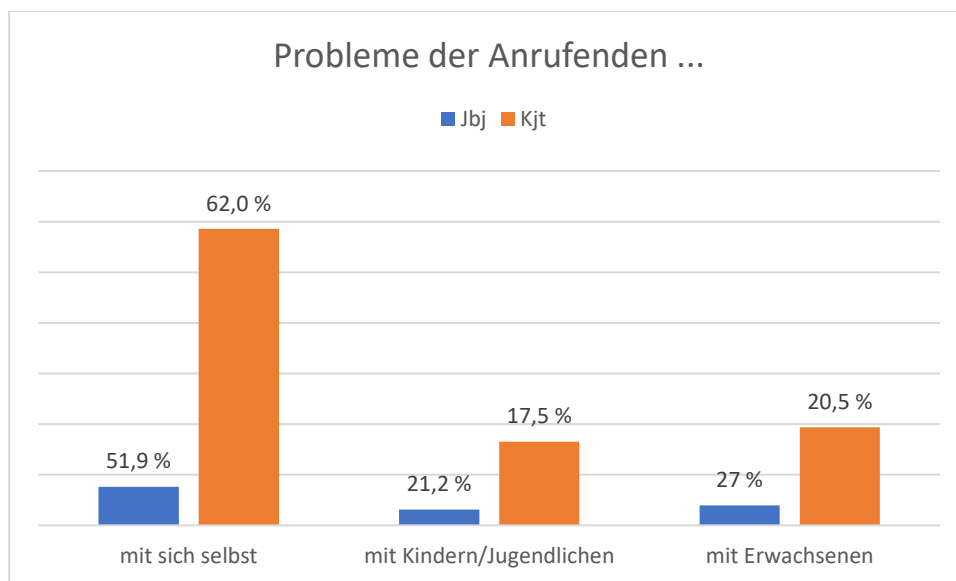


Abbildung 6: Themen der Anrufenden

Der Inhalt der Beratungen ist in Abbildung 7 nach der Häufigkeit der Schwerpunkte dargestellt.

Die drei wichtigsten Themenbereiche am KJT und JbJ waren:

- psychosoz. Themen und Gesundheit: KJT 44,7 % und JbJ 49,5 % (2024 KJT 41,2 %; JbJ 44,2 %),
- Probleme in der Familie: KJT 32,4 % und JbJ 27,9 % (2024: KJT 25,3 %; JbJ 23,7 %),
- Sexualität: KJT 17,4 % und JbJ 12,3 % (2024: KJT 18,4 %; JbJ 21,3 %),

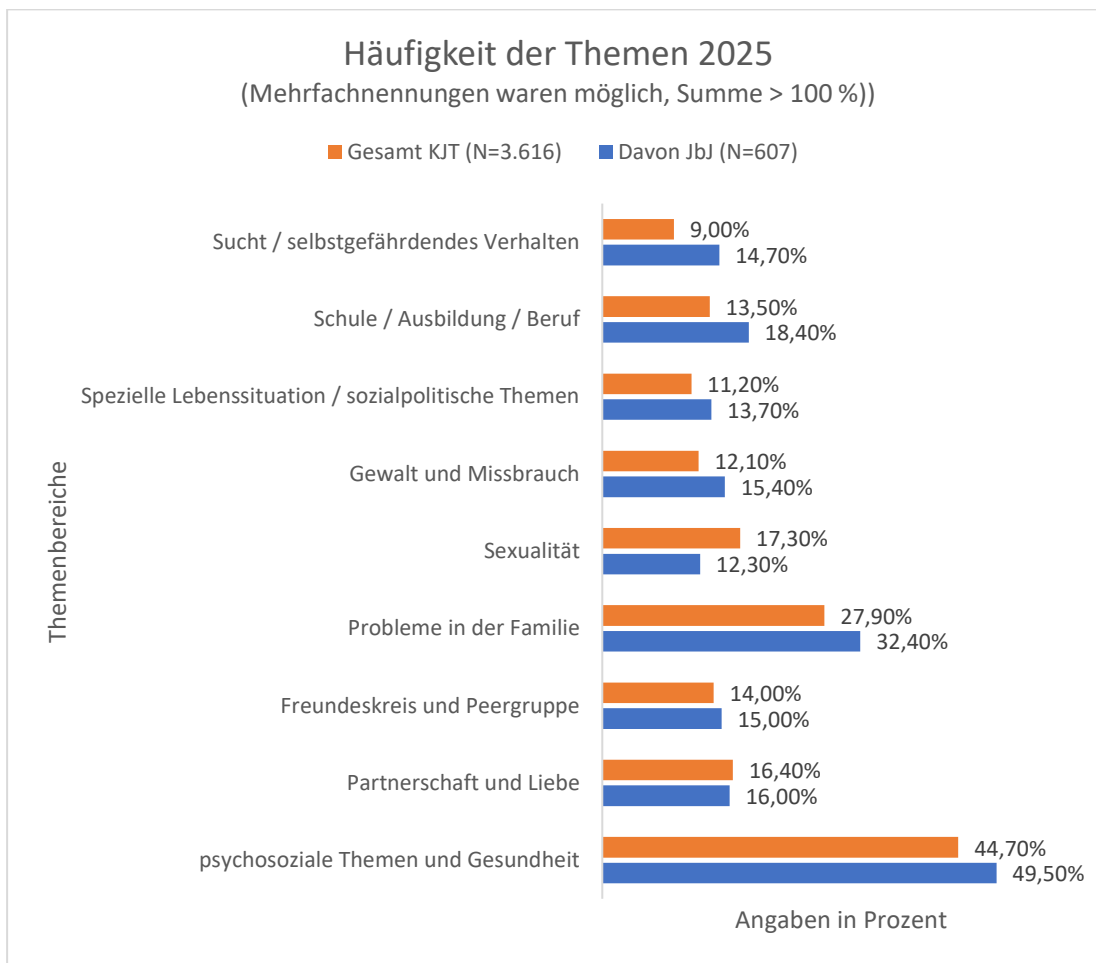


Abbildung 7: Häufigkeit der Themenbereiche in den Beratungsgesprächen 2025

Der Vergleich zeigt auf, dass die Bereiche psychosoziale Gesundheit und Probleme in der Familie nach wie vor die meiste Relevanz haben. In diesem Zusammenhang ist darauf zu verweisen, dass zwar der Bereich Gewalt und Missbrauch (2025: KJT 15,4 % und JbJ 12,1 %) nicht zu den drei am häufigsten Genannten gehört, aber dennoch einen großen Anteil in den Gesprächen einnimmt.

Die folgende Tabelle benennt die Einzelkategorien der Anrufenden am KJT und JbJ und erklärt, welche Unterthemen sich dahinter statistisch verbergen und in welcher Häufigkeit in Bezug auf den jeweiligen Themenbereich sie an den beiden Telefonen auftreten.

Tabelle 1: Themenbereiche und Einzelkategorien in den Beratungsgesprächen 2025

	Kinder- und Jugendtelefon (KJT)	Jugendliche beraten Jugendliche (JbJ)
Themenbereich	Häufigste Einzelkategorie in der Rangfolge ihrer Nennung	
Psychosoziale Themen und Gesundheit (KJT: N=844 JbJ: N=145)	Psychische Probleme (30,3 %)	Psychische Probleme (34,5 %)
	Krankheit/Behinderung (25 %)	Krankheit/ Behinderung (29 %)
	Selbstvertrauen (17,5 %)	Einsamkeit/Isolation (22,8 %)
Probleme in der Familie (KJT: N=526 JbJ: N=95)	Kind-Eltern-Beziehung (54,4 %)	Kind-Eltern-Beziehung (58,9 %)
	Verbote, Regeln, Meinungen (20,3 %)	Verbote, Regeln, Meinungen (17,9 %)
	Benachteilig./fehlende Unterstützung (12,2 %)	Konflikte der Eltern/Scheidung (11,6 %) Trauer/Verlust Familie (11,6 %)
Partnerschaft und Liebe (KJT: N=310 JbJ: N=47)	Kontaktwunsch (24,9 %)	Kontaktwunsch (38,3 %)
	Gestaltung einer Partnerschaft (22,3 %)	Beziehungskonflikte (27,7 %)
	Beziehungskonflikte (20,6 %)	Gestaltung einer Partnerschaft (14,9 %) Liebeskummer (14,9 %) Schwärmen/Verliebtheit (14,9 %)
Freundeskreis und Peergruppe (KJT: N=265 JbJ: N=44)	Spott/Ausgrenzung Gleichaltrige (26,8 %)	Spott/ Ausgrenzung Gleichaltrige (45,5 %)
	Streit/Ärger Freundeskreis (27,9 %)	Streit/Ärger Freundeskreis (29,5 %)
	Wunsch nach Freunden (17,7 %)	Wunsch nach Freunden (22,7 %) Wunsch nach Freunden (22,7 %)
Sexualität (KJT: N=327 JbJ: N=36)	Sexuelle Phantasien (30,6 %)	Sexuelle Phantasien (33,3 %)
	Infos zu Körper/Entwicklung/Sexualität (25,4 %)	Sexuelle Praktiken (19,4 %)
	Sexuelle Praktiken (21,8 %)	Infos zu Körper/Entwicklung/Sexualität (16,7 %) Schwangerschaft (16,7%)
Gewalt und Missbrauch (KJT: N=229 JbJ: N=36)	Körperliche Gewalt (31,4 %)	Sexueller Missbrauch (31,1 %)
	Sexueller Missbrauch (30,2 %)	Sexuelle Übergriffe (24,4 %)
	Sexuelle Übergriffe (24 %)	Körperl. und psych. Gewalt (22,2 %)
Spez.Lebenssituation/sozial-politische Themen (KJT: N=211 JbJ: N=40)	Wohnverhältnisse/Wohnumfeld (23,7 %)	Wohnverhältnisse/Wohnumfeld (42,5 %)
	Sonstiges Lebenssituation (23,7 %)	Sonstiges Lebenssituation (20 %)
	Zukunftsängste (17,1 %)	Konflikte mit Gesetze/Behörden (15 %) Zukunftsängste (15 %) Fremdenfeindlichkeit (15 %)
Schule/Ausbildung /Beruf (KJT: N=254 JbJ: N=54)	Spott/Ausgrenzung/Mobbing (40,9 %)	Spott/Ausgrenzung/Mobbing (42,6 %)
	Streit/Ärger mit Mitschülern (19,7 %)	Streit, Ärger mit Mitschülern (22,2 %)
	Probleme mit Lehrern (16,1 %)	Schlechte Noten/Zeugnis (16,7 %) Probleme mit Lehrern (16,7%)

Tabelle 2: Themenbereiche und Einzelkategorien in den Beratungsgesprächen 2025

Sucht/selbstgefährdendes Verhalten (KJT: N=169) JbJ: N=43)	Suizidgedanken/-versuch (36,1 %)	Suizidgedanken/-versuch (46,5 %)
	Selbstverletzung (30,8 %)	Magersucht/Bulimie (16,3 %)
	Drogen/Drogensucht (17,8 %)	Drogen/Drogensucht (14 %) Speziell Rauchen (16,3 %)

Was leisteten die Gespräche?

Gespräche können entlasten, unterstützen, Informationen vermitteln oder der gemeinsamen Erarbeitung von konkreten Lösungsschritten dienen. Im Folgenden wird beschrieben, zu welchen Anteilen dies im letzten Jahr der Fall war (die erstgenannte Zahl bezieht sich auf das KJT):

- 38,3 % Anregungen zur selbständigen Bewältigung und Hilfe bei der Problemklärung (JbJ 28,9 %),
- 46,5 % emotionale Entlastung ermöglicht (JbJ 62,8 %),
- 12 % Unterstützung nicht möglich oder nicht gewünscht (JbJ 10,6 %),
- 3,2 % konkrete Informationsvermittlung (JbJ 3,4 %)

Mail- und Chatberatung

Drei ehrenamtliche Beraterinnen bieten em@il-Beratung vom Dachverband *Nummer gegen Kummer e.V.* an. Die thematisch zum Teil sehr umfassenden und komplexen Anliegen können in der Onlineberatung - im Unterschied zur telefonischen Beratung - in einem längeren schriftlichen Dialog besprochen werden.

Im Pilotprojekt der Chatberatung von *Nummer gegen Kummer e.V.* sind insgesamt sechs Ehrenamtliche in Potsdam ausgebildet.

In diesem Format werden u.a. sehr schambelastete Themen angesprochen. Es richtet sich an Menschen, denen das Medium *Telefon* noch nicht niedrighschwellig genug ist. Diese Möglichkeiten kommen dem aktuellen Kommunikationsverhalten von Kindern und Jugendlichen sehr nahe. Der Bedarf steigt weiterhin.

Fortbildungsangebote und Supervision

Die Themen der Anrufenden unterliegen einer Entwicklung. So gibt es zu den unterschiedlichen Bereichen regelmäßig aktualisierte Erkenntnisse, Studien oder Fakten. Auch gesellschaftliche Veränderungen spielen eine Rolle. Basierend auf den spezifischen Wünschen der Berater:innen, werden Fortbildungen vom Dachverband sowie von den Standorten des KJT aufgenommen, geplant und umgesetzt.

Fortbildungen

Im Jahr 2025 gab es verschiedene Fortbildungsformate für die Ehrenamtlichen. Neben dem vielfältigen Angebotskatalog der *Nummer gegen Kummer e.V.* gab es **zwei hausinterne Fortbildungen**.

Um der Lebenswelt von Jugendlichen zu begegnen, wurden zwei Themen besonders herausgehoben, die an zwei Ganztagesveranstaltungen angeboten wurden. Zum einen ging es um das Thema „Liebe, Sexualität und tausend Fragen“ – die digitale Welt bietet dazu viele Informationen, die zum Teil aber auch durch Falschnachrichten zu Verunsicherung führen. Die Kommunikation zu diesem wichtigen Pubertätsthema bleibt da vorrangig und zeigt wie wichtig es ist, aufzuklären, offen und wertfrei über Entwicklungsschritte im Jugendalter eine persönliche Plattform zu bieten.

Das zweite Angebot war das Thema „Jugendsuizidalität“, mit der persönlichen Auseinandersetzung für Jugendliche zu dem *wie möchte ich leben* und *wie möchte ich nicht (mehr) leben*, was gibt es für Grenzsituationen und Ausweglosigkeiten, die das Drängenden, nicht mehr Weiterwende aufnehmen. Gespräch und Ansätze für die eigene Auseinandersetzung und die Begleitung zu diesem existenziellen Thema, auch in Freundschaften wurden hier thematisiert. Das Repertoire an Gesprächstechniken und eine stärkende Haltung für die Beratung am Telefon wurde ebenfalls mitgegeben, um dem im Gespräch adäquat und unterstützend zu begegnen.

Supervision

Auch im Jahr 2025 wurde die Struktur der monatlich stattfindenden Supervisionen an die aktuelle Situation und die Bedürfnisse der Ehrenamtlichen angepasst. So konnten die Fallarbeit und der kollegiale Austausch gesichert und angeboten werden.

Die Supervisor:innen bewiesen im vergangenen Jahr wieder große Flexibilität in ihrer Arbeit. Durch Reflexion und Austausch erfahren die Berater:innen Unterstützung, Entlastung und erweitern ihren Handlungsspielraum in der Beratung. Eine feste Gruppenstruktur ermöglicht ein vertrauensvolles Zusammenarbeiten. Unterschiedliche Aspekte und Perspektiven tragen zur Qualitätssicherung bei.

Ausbildung für die Telefonberatung

Zu Beginn des Jahres 2025 startete ein neuer Ausbildungskurs mit interessierten Erwachsenen und Jugendlichen. Ausgebildet werden sie – im Rahmen einer **100 Stunden umfassenden Ausbildung** - an einem Wochenende, fünf Samstagen und acht Themenabenden durch verschiedene Fachreferent:innen, denen es sehr zu danken gilt für ihre stetige und einsatzbereite Unterstützung.

Der Kurs wurde erfolgreich beendet, so dass die zukünftigen neuen Berater:innen im Sommer für den ehrenamtlichen Dienst beauftragt werden konnten.

Themen der Ausbildung am Kinder- und Jugendtelefon sind z.B.:

- Erlernen der Gesprächsführung nach Carl Rogers,
- Selbstreflexionen und Übungen zur Begleitung, vor allem bei Krisensituationen (wie Suizidgefährdungen und bei sexuellem Missbrauch),
- Beratung bei Fragen zur Aufklärung und Sexualität,
- Beratung bei Sucht,
- Beratung bei Essstörungen,
- Angebote bei Trauer und Abschied,
- Kenntnisse zu Social Media und Themen des Internets (z.B. Cybermobbing, gefährdende Seiten für die Nutzung von Jugendlichen, Kontakt zu Beschwerdestellen).

Gemeinsame Feste und Zeit für Begegnungen

Zwei Festtage gab es in 2025, um dem Wunsch und Bedürfnis nach Begegnung sowie Beisammensein der Ehrenamtlichen zu entsprechen, den **Neujahrsbrunch und den Beauftragungsgottesdienst mit anschließendem Sommerfest**.

Die Gemeinschaft erleben zu können, in Kontakt zu sein und sich auszutauschen, sind ein wertvoller Ausgleich zur anspruchsvollen anonymen Beratungstätigkeit. Die Begegnung auf dieser geselligen Ebene ist ein wichtiger Beitrag zum Erleben dieser Gemeinschaft und des Erfahrens von Wertschätzung in der anonymen Tätigkeit.

Im Spätherbst gab es einen Begegnungsabend für die jugendlichen Ehrenamtlichen. So konnten sich die Langjährigen und gerade Ausgebildeten kennenlernen, um neue Teams für die Beratung am Samstag zu bilden. Diese Form der Wertschätzung ist unerlässlich für die Motivation und Beteiligung von Ehrenamtlichen.

Neujahrsbrunch 2025

Im Jahr 2025 fand wieder Neujahrsbrunch statt, mit Zeit für Gedanken zur Stärkung sowie einem Rück- und Ausblick und gemeinsamem Essen in großer Runde.

Beauftragungsgottesdienst 2025

Die Gestaltung der Beauftragung des neuen Kurses obliegt dem beauftragten Kurs des Vorjahres. Ab März 2025 fanden die Vorbereitungen statt und der Gottesdienst wurde vielfältig gestaltet.

Die Beauftragung der Teilnehmer:innen des Ausbildungskurses 2025 wurden im Juli 2025 in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde feierlich begangen. Es war sehr schön bei Musik und Ansprache die Ehrenamtlichen zu beauftragen, Langjährige zu ehren, Menschen zum Dienstjubiläum zu gratulieren und auch Menschen aus dem Dienst würdig zu verabschieden. Im Anschluss konnte im Garten ein schönes Sommerfest stattfinden, dass zur Begegnung, zum Wiedersehen sowie Austausch einlud und viele Ehrenamtliche bewog zu kommen.

Finanzierung

Die Stadt Potsdam und das Land Brandenburg waren und sind die grundlegenden finanziellen Partner und unterstützten die Arbeit in besonderer Form, so dass die qualitativen Säulen für die Arbeit am Telefon, die Ausbildung und Supervision weiterhin geschaffen werden konnten. Die Ausbildung fand erfolgreich statt und die notwendigen Honorarmittel für die Dozent:innen wurden aufgebracht.

Mein Dank gilt, auch im Namen aller Ehrenamtlichen, den Finanzierenden und Unterstützenden im Jahr 2025, die mit ihren Zuwendungen die wichtige Arbeit des Kinder- und Jugendtelefons Potsdam fördern. Es bleibt in diesen besonderen Zeiten ein herausforderndes Anliegen, für die Kinder und Jugendlichen am Telefon da zu sein. Ebenso braucht es eine gute Begleitung durch die Hauptamtliche für die ehrenamtlichen 50 Berater:innen in gewohnter Qualität und Fachlichkeit ansprechbar zu sein.

Auch 2026 wird es neue Herausforderungen geben, damit verbunden ist eine notwendige Erhöhung der Finanzierung durch die steigenden Kosten.

Öffentlichkeitsarbeit – ein Sichtbarmachen der Ehrenamtsarbeit

Den Spagat zwischen dem Wunsch, auf die Arbeit des Kinder- und Jugendtelefons aufmerksam zu machen und gleichzeitig die Anonymität der Anrufenden und Beratenden zu wahren, gilt es immer wieder zu überbrücken. Auch 2025 gelang es auf bemerkenswerte Weise, die Arbeit des Kinder- und Jugendtelefons mit Unterstützung von Ehrenamtlichen vorzustellen.

Vor allem der Herbst war in diesem Jahr von verschiedenen Aktivitäten in der Öffentlichkeit geprägt. So fand wieder die **Ehrenamtsbörse** auf dem Luisenplatz wieder statt. Es gab einen gemeinsamen Stand mit der TelefonSeelsorge®, Pflege in Not Brandenburg und dem Hospizdienst, als Ehrenamtsangebote der Hoffbauer-Stiftung. Zudem wurde auch ein Interview mit dem Kinder- und Jugendtelefon durch Antenne Brandenburg geführt, zum Aufmerksammachen auf das Mitwirken dieses qualifizierten Ehrenamts.

Ebenfalls im September fand das **Diakoniefest des Kirchenkreises** an der Potsdamer Nikolaikirche statt, bei denen auch das Kinder- und Jugendtelefon seinen Platz auf den Märkten fand und über das Angebot informierte sowie Ehrenamtliche akquirieren konnte.

Die Zusammenarbeit mit den Schulen war in diesem Jahr erneut ein Anliegen. Schüler:innen die Möglichkeit aufzuzeigen, sich mit ihren Sorgen und Nöten an das KJT zu wenden oder selbst in dem Projekt JbJ tätig zu werden stand dabei im Mittelpunkt. Zum einen zum Thema „Depressionen – wie gehe ich damit um, wenn ich das bei meinen Mitschüler:innen feststelle oder selbst erlebe?“ und zum anderen „Was tun bei schulischem Druck?“. In Form von Rollenspielen näherten sich die Schüler:innen den Antworten und machten erste Beratungserfahrungen. Daraus ergab sich auch Interesse für das Projekt JbJ.

Als Multiplikator:innen können die Jugendlichen mit der Ausbildung am JbJ, weiterreichende Informationen und Beratungsansätze zu Themen der Jugend und Pubertät, anderen Menschen aus ihrem nahen Umfeld zukommen lassen. Die **Zusammenarbeit mit den Schulen** wird uns weiterhin ein wichtiges Anliegen sein. Die Unterrichtsmodule sind bereits entwickelt und können interessierten Schulen angeboten werden.

Darüber hinaus gilt es, das Interesse bei Schüler:innen für ehrenamtliches Engagement zu wecken sowie die Erfahrungen und Kompetenzen aus der Beratung vom JbJ in den schulischen Alltag zu integrieren und anzubieten.

Wir danken sehr der Finanzierung der Mittelbrandenburgischen Sparkasse in 2025 für die Umsetzung dieses so wichtigen Vorhabens.

Kooperationen mit anderen Beratungseinrichtungen und Netzwerkarbeit

Im Rahmen der Ausbildung beim Kinder- und Jugendtelefon zur ehrenamtlichen Berater:in wurde mit mehreren Beratungseinrichtungen und externen Referent:innen zusammengearbeitet. So ist die gute Netzwerkarbeit mit der Beratungsstelle Donum Vitae sowie zu einzelnen Fachreferent:innen weiterer Beratungsinstitutionen ein wichtiger Bestandteil der Arbeit.

Die jährliche Mitgliederversammlung des Dachverbandes *Nummer gegen Kummer e.V.* fand online statt. Sie wurde zum regen Austausch und zur gegenseitigen Inspiration mit anderen Standorten und dem Dachverband genutzt. Auch gab es die jährliche Leiter:innentagung im November in Erfurt, die für die fachliche Beratung und das Kennenlernen neuer Standorte ein willkommener Ort ist.

Eine besonders enge Zusammenarbeit besteht, seit Anbeginn, mit der TelefonSeelsorge® Potsdam. Mit den gemeinsamen Zusammenkünften bei den Festlichkeiten über das Jahr, der Vorbereitung der Beauftragung und den wechselseitigen Hospitationen, ergaben sich viele Berührungspunkte und

Synergien, bei denen sich die Ehrenamtlichen beider Telefondienste austauschen, begegnen und voneinander hören und lernen konnten.

Die Kooperation und Vernetzung mit dem Kinder- und Jugendtelefon Senftenberg sowie dem Kinder- und Jugendtelefon Berlin sind ein Gewinn. Der Austausch von Erfahrungen bezüglich der Ausbildung und Prozessen sind immer wieder fruchtbringend.

Ausblick 2026

Auch im Jahr 2026 ist der **Start eines neuen Ausbildungskurses** geplant, für interessierte Menschen zwischen 16 und 76 Jahren.

Neben der Telefonberatung werden wir die Onlineberatung des Dachverbandes weiter fortsetzen.

Weitere Schulkooperationen sind geplant mit verschiedenen Bildungseinrichtungen, um vor Ort Themen von Jugendlichen aufzugreifen. Dabei werden den Interessierten erste Ansätze zur Bearbeitung und Verarbeitung vermittelt und sie werden zu Multiplikator:innen ausgebildet.

Als hausinterne Fortbildung ist u.a. für das Jahr 2026 geplant:

Referenten von der Ausstiegs-, Distanzierungs- und Angehörigenarbeit (ADA) werden einen Abend beim Kinder- und Jugendtelefon gestalten, um der zunehmenden Radikalisierung von Jugendgruppen/-verbänden zu begegnen und besser aufzuklären, welchen Dynamiken und Ängsten Jugendliche und Heranwachsende in unserer Gesellschaft ausgesetzt sind.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Angebote der Nummer gegen Kummer e.V., die die Anruferthemen aufnehmen und daraus Fortbildungen konzipieren, die auch zum Austausch der Ehrenamtlichen bundesweit dienen.

Die Öffentlichkeitsarbeit wird wieder einen großen Stellenwert behalten, um auf dieses wichtige Beratungsangebot aufmerksam zu machen, u.a. durch die Hoffbauer-Stiftung als Träger des KJT wird auf ihrer Homepage über aktuelle Projekte und Termine informieren, die Facebook-Seite der *Nummer gegen Kummer e.V.* und weitere Medienportale.

Den vielfältigen Themen von Kindern und Jugendlichen werden wir am Telefon, in der Mail- und Chatberatung weiterhin begegnen. Die Auswirkungen der Pandemie sind immer noch sichtbar und werden die Beratungen am Kinder- und Jugendtelefon noch lange Zeit beschäftigen. Kinder und Jugendliche sind betroffen durch seelische Anzeichen, wie Stress, Unruhe, Ängste und andere psychische Belastungen, die gesehen und erhört werden wollen.

Dafür braucht es gut ausgebildete und begleitete Ehrenamtliche, die diesem Anspruch gewachsen sind. Durch Aus- und Fortbildungen sowie regelmäßig stattfindende Supervision wird diesem entsprochen. Dafür benötigen wir die notwendigen Ressourcen und einen sicheren finanziellen Rahmen, damit die Qualität und die inhaltliche Arbeit gesichert sind.

Bericht aus der Praxis:

Beratung zur mentalen Gesundheit am Kinder- und Jugendtelefon Potsdam

In jedem Dienst werden viele Gespräche unterschiedlicher Art entgegengenommen: vom Krisengespräch bis hin zum Schweigeanruf, Lustiges, Unterhaltsames, Trauriges, Vielschichtiges, Erzähltes über Mobbing, Not, Angst, Leid, Langeweile, Zukunftsvisionen, Einsamkeit, Coming-Outs, Liebeskummer, Tod, Schmerzen und Sehnsüchte.

Verschiedene Ehrenamtliche des Potsdamer Kinder- und Jugendtelefons und des Projektes „Jugendliche beraten Jugendliche“ erzählen, wie sie zum Thema mentale Gesundheit beraten. Täglich gehen Anrufe ein, die von Ängsten, seelischen Belastungen, Drucksituationen, Stress berichten. Diese wahrzunehmen und den Anrufenden Entlastung und Begleitung anzubieten, beschreiben die Ehrenamtlichen hier in diesen Fallbeispielen:

Seit vier Jahren telefoniere ich ehrenamtlich mit Kindern und Jugendlichen und es ist tief berührend und bereichernd zu hören, mit welchem mannigfaltigem Druck junge Menschen sich auseinandersetzen müssen. Es ist egal, ob es Eltern, Schule, Mitschüler oder sonstige Themen sind, die den jungen Menschen tiefe Angst machen, sie verunsichern oder ihnen schon in jungem Alter großen Stress machen, z.B. weil sie große Verantwortung in der Familie tragen müssen. Das anonyme Gespräch, das wir anbieten können, kann nicht nur dazu führen, gehört zu werden, einen Raum für die eigenen Belastungen zu bekommen, sondern oft können wir auch eine neue Perspektive anbieten und die Jungen in ihren Ressourcen stärken, die sie selbst so noch gar nicht gesehen haben.

Immer wieder erlebe ich, seit 21 Jahren im Dienst, große Dankbarkeit für das Gespräch, weil die anrufende Person gar niemanden wüsste, mit dem das Problem zu besprechen wäre. Das gilt etwa für sexuelle Fragen besonders bei Jungen / jüngeren Männern als auch bei Beziehungsfragen, die ebenso ein Anliegen der Mädchen bzw. jungen Frauen sind.

Bei Jüngeren wundert mich die hohe Desorientierung in Dingen des alltäglichen Lebens, etwa schlagende Elternteile, Mobbing und niemand schreitet ein - ein Dauerbrenner! - oder Ängste aller Art aus dem Leben on- und offline. Die intergenerationelle Sprachlosigkeit, typisch für die Pubertät, hat eine viel größere Reichweite: Sie beginnt für Grundschüler:innen mit abwesenden Eltern infolge hoher Arbeitsbelastung und endet nicht mit Einsamkeit und Versagensängsten in der Adoleszenz.

Ich arbeite seit zwei Jahren ehrenamtlich beim Kinder- und Jugendtelefon und wirke auch in "Jugendliche beraten Jugendliche" mit. Mich erreichte der Anruf einer Schülerin am Ende ihres Abiturs, die sich extreme Sorgen um ihre Zukunft machte, da sie sich nicht in der Lage fühlte die Prüfungen zu bewältigen aber gleichzeitig immensem Druck von ihren Eltern ausgesetzt war, einen höheren Bildungsweg zu verfolgen. Durch den geschaffenen Raum zum freien Aussprechen ihrer Bedürfnisse und eigenen Vorstellungen wurde ihr klar, dass sie einen Ausbildungsweg verfolgen möchte, der ihr schon ohne Abitur zugänglich ist - ein Gedanke, der ihr Erleichterung gab, weil nicht mehr alles von der anstehenden Prüfung

Ein Jugendlicher mit Borderline-Diagnose rief an und berichtete von seinem Alltag zwischen Schule und Klinik sowie seinen Hoffnungen auf Besserung seines Zustands und Zweifeln am Gelingen dieser. Die Wahl eines Ausbildungsberufes sei nahezu unmöglich für ihn, da er sich selbst aktuell nicht stabil im Leben stehen sieht. Dies alles berichtete er mir in unserem ca. halbstündigen Telefonat. Ich hörte vor allem zu und fragte hin und wieder nach. Bei der Frage zu seinem Netzwerk wurde er ruhig. Zögerlich antwortete er, er habe kein Netzwerk, deswegen rief er ja an bei uns. Im weiteren Gespräch beschloss er, seinen Nachbarn, den er sehr schätze, in seine Themen einzuweihen, um auch in seinem direkten physischen Umfeld eine Vertrauensperson zu haben.
(ehrenamtliche Beraterin seit 1 Jahr)

Mit fällt ein Anruf von zwei 13-jährigen Mädchen mit folgendem Einstieg ein: "Wir haben in Mathe eine 5 geschrieben und haben Angst, jetzt das Gymnasium verlassen zu müssen." Wie sich im Verlauf des Gesprächs herausgestellt hat, war es ihre allererste 5 überhaupt! Mit der Aufklärung, dass man mit *einer* 5 in einer Arbeit nicht „sitzenbleibt“ oder gar die Schule verlassen muss; dies vielmehr jeder/ jedem mal aus unterschiedlichen Gründen passieren kann, war bereits eine deutliche Erleichterung bei den beiden Mädchen zu spüren. Wir sind dann noch darauf zu sprechen gekommen, warum ihnen die Noten bzw. der Besuch eines Gymnasiums so wichtig sind. Die Antwort lautete: „Weil unsere Eltern immer sagen, dass man sich anstrengen muss und ohne Abitur keine Chancen hat.“ Dies hat mich tief berührt und zugleich innerlich wütend gemacht, denn ich ahne, wie sehr einen dieser Wunsch der Eltern beeinflussen und vor allem stressen kann. Ich hätte noch lange darüber reden können. Den Mädchen hat es gereicht zu wissen, dass sie erst mal safe sind und es vielschichtige Bildungsmöglichkeiten und Berufswege auch ohne Abitur gibt.
(ehrenamtliche Beraterin seit 1 Jahr)

„Meine Grübeleien haben so zugenommen. Ich kann kaum noch schlafen. Zuhause kann ich nicht darüber reden.“ - so begann das Gespräch mit einem 19-jährigen Anrufer, der aus dem Leistungssport kommt. Ich habe ihm dann ganz ruhig zugehört, ihm viel Raum gegeben seine Gedanken mitzuteilen, die er noch nie ausgesprochen hatte. Das hat gut funktioniert. Es war ein sehr intensives, langes Gespräch. Die emotionale Entlastung stand eindeutig im Vordergrund. (ehrenamtliche Beraterin seit 6 Jahren)

Als ich vor etwa fünf Jahren meine ersten Telefonate entgegennahm, sprachen die Anrufenden über Liebeskummer, erste Beziehungen und Mobbing Erfahrungen. Es waren Gespräche, in denen die Anrufenden Tipps, Ratschläge und Bestätigung suchten. Auch wenn solche Anliegen weiterhin an mich herangetragen werden, häufen sich Gespräche anderer Art. Gespräche, in denen ein Gegenüber gebraucht wird, ein Mensch, der da ist, den eigenen Gedanken Raum gibt, mit aushält, verweilt, schweigt ... Die Gespräche werden länger. Es sind Themen wie Leistungsdruck, Einsamkeit, Suizidgedanken,... die in den Anrufenden brodeln. Ich höre zu, gebe Zeit und Raum, damit all das herauskommen kann. Auch wenn es keine Lösung gibt, entsteht eine andere Stimmung – ein kleines Aufatmen. Nach den Telefonaten strecke ich mich, gehe in die Küche und trinke einen Tee oder bediene mich an der großartigen, vielfältigen Snackbox zur Stärkung.

Ich bin seit fünf Jahren am Telefon und obwohl es mit der Zeit ähnliche Muster gibt, treffe ich immer wieder auf Neues. Die stetige Mischung aus Freude, Frustration und Traurigkeit, die aus dem Hörer dringt, hat mich stets neugierig gehalten. Es sind nicht immer alle zu Tode betrübt, aber genauso wenig sind immer alle glücklich und in jeder Stimmung gibt es am Telefon Konstruktives zu finden. Eine Person legte mir einst ihr Verhalten gegenüber Ausbildung, Universität, Freunden und sich selbst dar, welches wir bald als destruktiv identifizierten. Ihr Leidensdruck war deutlich wahrnehmbar, aber bald wurde uns beiden klar, dass sie derzeit nicht in der Lage war, ihr Verhalten ändern zu können und zu wollen. Eine Lösung war weder möglich, noch gewollt, aber sie war dankbar, dass wir reden konnten. Und das hat mir wieder gezeigt, wie wichtig es ist, jemanden zu haben, mit dem man seine eigenen Gedanken von außen betrachten kann, um Entlastung zu finden. Das war an dieser Stelle das wertvollste. Es geht nicht immer um Lösungen oder darüber, welche zu finden - der erste Schritt ist zuhören, um zu betrachten. Das schafft Raum und Potential für das Kommende.

Das Kinder- und Jugendtelefon ist ein Angebot der Hoffbauer-Stiftung Potsdam in Zusammenarbeit mit Nummer gegen Kummer e.V. – Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund.

Gefördert durch



Ausgezeichnet mit

- dem Ehrenamtspreis 2017 „EIN OHR FÜR KINDER“ der Stiftung für Kinder-, Jugend- und Elterntelefone



- und „INNOVATIO“ der Sozialpreis für caritatives und diakonisches Handeln 2017



- Teilnahme am Start Social Wettbewerb 2019/2020 unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel



- 3. Preis beim Ideenwettbewerb „Zukunft Ehrenamt“ 2023 des Landes Brandenburg unter der Schirmherrschaft von Dr. Dietmar Woidke