

2021

## Jahresbericht

---



**Kinder- und  
Jugendtelefon**

**116111**

NummergegenKummer

**freecall**  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

**Jugendliche  
beraten  
Jugendliche** (samstags  
14-20Uhr)

**em@il-Beratung**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

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



# 1 Inhalt

2	Vorwort .....	3
3	Der Dachverband und die Projekte - Fakten und Zahlen .....	5
4	Anrufe und Gesprächsarten – ein Überblick .....	5
5	Die Beratungen am KJT Potsdam .....	7
	5.1 Die Anrufenden .....	8
	5.2 Wie lange dauerten die Gespräche? .....	9
	5.3 Die Anrufenden und Themen in den Gesprächen.....	9
	5.4 Was leisteten die Gespräche? .....	13
6	Mail- und Chatberatung .....	13
7	Fortbildungsangebote und Supervision .....	14
	7.1 Fortbildungen .....	14
	7.2 Supervision .....	14
8	Ausbildung für die Telefonberatung – und wie sie 2021 gelang.....	14
9	Gemeinsame Feste und Zeit für Begegnungen .....	15
	9.1 Neujahrsbrunch.....	15
	9.2 Beauftragungsgottesdienst 2021 .....	15
10	Finanzierung .....	16
11	Öffentlichkeitsarbeit - ein Sichtbarmachen der Ehrenamtsarbeit .....	16
12	Kooperationen mit anderen Beratungseinrichtungen und Netzwerkarbeit.....	17
13	Ausblick 2022.....	18
14	HÄUSLICHE GEWALT-Auszug aus Gesprächsprotokollen am KJT und JbJ Potsdam in 2021 .....	19
15	Interview: Wie lässt sich Suizid bei jungen Menschen verhindern? .....	21

## **Abbildungsverzeichnis**

<b>Abbildung 1:</b> Art der Anrufe am KJT in Prozent .....	7
<b>Abbildung 2:</b> Art der Anrufe am JbJ in Prozent.....	7
<b>Abbildung 3:</b> Alterskohorten der Anrufenden in Prozent.....	8
<b>Abbildung 4:</b> Häufigkeit der Beratungsgespräche nach ihrer Dauer in Minuten .....	9
<b>Abbildung 5:</b> Konfliktfelder der Anrufenden mit Gleichaltrigen.....	10
<b>Abbildung 6:</b> Konfliktfelder der Anrufenden mit Erwachsenen .....	10
<b>Abbildung 7:</b> Häufigkeit der Themenbereiche in den Beratungsgesprächen.....	11

## **Tabellenverzeichnis**

<b>Tabelle 1:</b> Themenbereiche und Einzelkategorien in den Beratungsgesprächen.....	12
---	----

## 2 Vorwort

### **Liebe Leserinnen und Leser,**

im zweiten Jahr der Pandemie befinden wir uns an einem besonderen Punkt des Innehaltens, zum einen im Rückblick auf die hinter uns liegende Zeit mit ihren Herausforderungen und zum anderen, für das was ansteht, zu verarbeiten und neu zu denken ist.

Kinder und Jugendliche bedürfen eines besonders aufmerksamen Blicks, wie sie diese Zeit wahrgenommen haben, mit dem sie sich nicht alleingelassen und unsichtbar fühlen, sondern Unterstützung und Wertschätzung erfahren.

Das Kinder- und Jugendtelefon hat einen großen Auftrag, aus der Anonymität heraus aufmerksam zu sein, für die Bedürfnisse und Anliegen dieser Zielgruppe. Und das nicht erst seit der Pandemie, aber nun mit den steigenden Zahlen von Anrufen verbunden mit der Frage: wie können wir diejenigen erreichen, die noch nicht angerufen oder geschrieben haben, die allein bleiben und sich ihren Ängsten und Sorgen stellen müssen?

Das Kinder- und Jugendtelefon ist mit seiner Niedrigschwelligkeit ein guter Türöffner für die Vielfalt an Anliegen, die Kinder und Jugendliche betreffen. Es bietet Aufklärung und schafft durch ein Gegenüber, das mitfühlt, da ist und auch via Telefon zur Seite steht, auszugleichen, wo Entlastung und Zuspruch fehlen.

Die Pubertät dient u.a. dazu, sich vom Elternhaus zu lösen, in die Welt herauszutreten, eigene neue Wege zu gehen und eine Werteorientierung zu finden.

Durch das Distanzhalten, beengte Wohnverhältnisse, schlummernde Konflikte während der Pandemie werden Themen der Pubertät nach hinten gerückt, weil existentielle Bedrohungen entgegenstehen.

In dieser Zerreißprobe rufen Kinder und Jugendliche mit ihren Nöten und Sorgen an, entlasten sich, suchen Auswege, um dem Druck zu entkommen, der auf ihnen lastet. Immer deutlicher wird bei den Anrufthemen, dass es um psychosoziale Themen wie Angst und Stress geht. Auch Themen zur Gewalt haben während der Coronazeit zugenommen. Hilfreich und wirksam am Telefon zu sein, braucht eine Vorbereitung auf diesen Dienst, professionelle Begleitung und Möglichkeiten der Reflexion und Weiterbildung. Eine intensive Ausbildung bereitet neue Ehrenamtliche auf diesen Dienst vor. Fortbildungen und regelmäßige Supervision sichern stetig die Qualität der Berater\*innen.

Die Zahl der Anrufenden hat sich zum Vorjahr von 6403 auf 9114 Anrufe im Jahr 2021 erhöht (Steigerung um 42%). Das ist beachtlich und zeigt die Notwendigkeit dieses Telefons, das zeitgemäß, themenentsprechend sowie mit der angemessenen Haltung Kindern und Jugendlichen anonym und verschwiegen am Telefon begegnet. Das erhöhte Aufkommen lässt sich auf den Bedarf der Anrufenden

zurückführen – eine höhere emotionale Belastung auch durch die Pandemiezeit. Das noch mehr Bekanntwerden des Angebots durch gezielte Werbung und Öffentlichkeitsarbeit unter dem Motto „Reden hilft“, zeigt auch hier seine Bewandnis. Egal zu welchen Themen können sich Kinder und Jugendliche ans Kinder- und Jugendtelefon wenden, um Entlastung, Unterstützung und *Hilfe zur Selbsthilfe* zu erfahren.

Auch im Jahr 2021 wurden für das Kinder- und Jugendtelefon neue Ehrenamtliche in Potsdam ausgebildet. 11 Menschen sind nach einem halben Jahr intensiver Ausbildung und Gesprächsführung beauftragt worden, gehören nun zur Gemeinschaft der Ehrenamtlichen am Kinder- und Jugendtelefon und zum Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“. Somit sind es mittlerweile 38 Erwachsene und 18 Jugendliche ehrenamtliche Beratende, im Alter von 16-68 Jahre. Das Prinzip der kollegialen Begegnung und des Austausches spiegelt sich auch in der Begegnung der Ehrenamtlichen untereinander wider, sei es in der Supervision, in Fortbildungen und bei Festen. Wir waren sehr froh im Sommer ein Gemeinschaftsfest unter den gegebenen Auflagen veranstalten zu können. Menschliche Nähe und Zugehörigkeit sind wesentliche Säulen für die Arbeit am Telefon. Nur, wer selbstfürsorglich handelt und sorgsam mit den anvertrauten Aufgaben umgeht, ist wirksam und hilfreich, auch am Telefon.

Ein großer Dank geht an die finanziellen Unterstützer, seitens des Landes Brandenburg und der Stadt Potsdam! Durch die Finanzierung ist es möglich, auf die am Telefon und in der Begleitung der Ehrenamtlichen notwendige Situation angemessen zu reagieren und auch zukünftig den Handlungsspielraum zu erweitern. Dafür möchte ich mich im Namen der Ehrenamtlichen und der Dozent\*innen und Supervisor\*innen sehr bedanken!

Ich wünsche Ihnen interessante Entdeckungen beim Lesen, ein nachdenkliches Innehalten bei den Themen der Kinder und Jugendlichen und Zuversicht, dass es gut und sinnvoll ist, ein Kinder- und Jugendtelefon in Potsdam zu haben. Ich danke für alle zuwendende Zusammenarbeit und tragende Unterstützung bei dieser wertvollen Arbeit.

Birte Freudenberg

Leiterin des Kinder- und Jugendtelefons Potsdam

### 3 Der Dachverband und die Projekte – Fakten und Zahlen

Der Dachverband „Nummer gegen Kummer“ wirkt bundesweit:

- Es gibt 76 Standorte des Kinder- und Jugendtelefons – Potsdam ist seit 1999 aktiv
- Es gibt 16 Standorte des Projektes „Jugendliche beraten Jugendliche“ (JbJ). – Potsdam führt eins seit 2009.
- 37 Standorte haben ein Elterntelefon.
- 34 Standorte bieten Online-Beratung an.
- Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen. Es ist ein kostenloses, anonymes und vertrauliches Angebot.
- Von Montag bis Freitag sind erwachsene Ehrenamtliche von 14.00 bis 20.00 Uhr am Telefon.
- Im Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ sind samstags von 14.00 bis 20.00 Uhr jugendliche Berater\*innen ab 16 Jahren am Telefon. Ein telefonisch erreichbarer Hintergrunddienst begleitet in dieser Zeit die jugendlichen Berater\*innen.

#### Standort Potsdam

- 2021 arbeiteten 38 Erwachsene und 18 Jugendliche als ehrenamtliche Berater\*innen beim KJT Potsdam.
- 6-9 Stunden im Monat leisten die Ehrenamtlichen Dienst am KJT neben der Schule, ihrem Studium oder dem Beruf.
- Eine qualifizierte 6-monatige Ausbildung mit 100 Stunden 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.
- Emailberatung in Kooperation mit dem KiKa mit fünf aktiven Berater\*innen und Onlineberatung des Dachverbands Nummer gegen Kummer mit drei ausgebildeten Beratenden.

### 4 Anrufe und Gesprächsarten – ein Überblick

- Insgesamt 9114 Anrufe (Steigerung zu 2020 um 42%) davon bei JbJ 1889 (Steigerung zu 2020 um 34%)

- Daraus ergaben sich 2277 Beratungen (das entspricht 25% aller Anrufe, 2020 waren es 23% der Anrufe; davon bei JbJ 600 (das entspricht 32% aller Anrufe, 2020 waren es dort 28% der Anrufe)
- Juli und August waren die Monate mit dem höchsten Anruf- und Gesprächsaufkommen, gefolgt von März und Dezember
- Der höchste prozentuale Anteil an Gesprächen (20%) fiel auf den Samstag, der Tag an dem die jugendlichen Berater\*innen für die Anrufenden da sind. (2020 war es der Mittwoch mit 19% der Gespräche).

#### **Die drei Hauptthemen am KJT waren:**

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

Während die beiden ersten Punkte auch beim JbJ vorrangig als Anrufgrund angegeben wurden, stand die Sexualität nicht so sehr im Fokus. Dafür nannten die Anrufenden Partnerschaft und Liebe sowie Gewalt und Missbrauch als Grund für den Anruf.

#### **Alternative Kontaktversuche – was genau bedeutet das?**

Einen Großteil der Anrufe machen alternative Kontaktversuche aus. 3780 Anrufe am KJT (davon 636 bei JbJ), 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, bei dem es um das tatsächliche Anliegen geht. Es braucht einen zweiten oder dritten Anlauf und die Bestätigung, dass die Berater\*innen vertrauenswürdig sind, sich mit einem tatsächlichen Anliegen an sie wenden zu können. Zu den Entwicklungsaufgaben in der Pubertät gehört auch das Messen an Autoritäten und Mutproben z.B. in der Peergroup. Auch diese Aufgabe haben alternative Kontaktversuche.

Die in 2021 angenommenen Anrufe lassen sich, wie in Abbildung 1 und 2 dargestellt, unterteilen in:

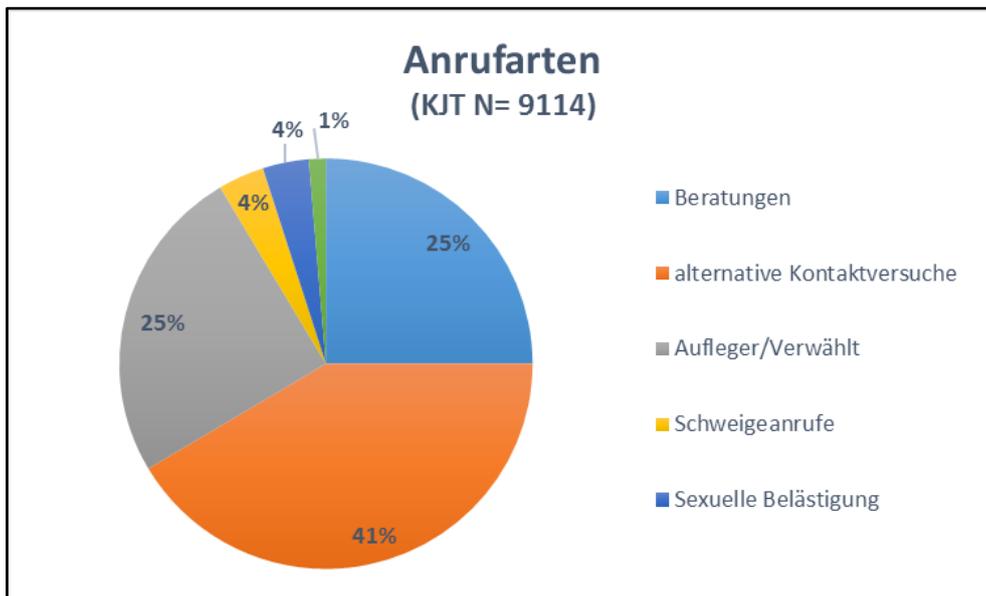


Abbildung 1: Art der Anrufe am KJT in Prozent

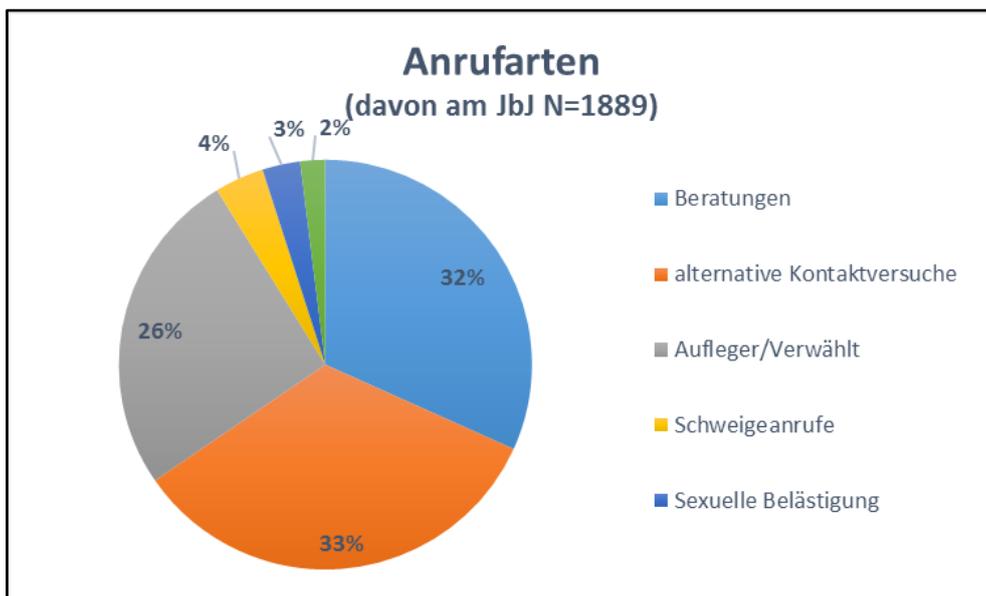


Abbildung 2: Art der Anrufe am JbJ in Prozent

## 5 Die Beratungen am KJT Potsdam

Aus den eingehenden Anrufen am KJT ergaben sich zu 25% (JbJ 32%) Beratungsgespräche. Eine Beschreibung im Einzelnen erfolgt in den nächsten Abschnitten.

## 5.1 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 unter 8 und 25 Jahren für jedes Lebensjahr erhoben.

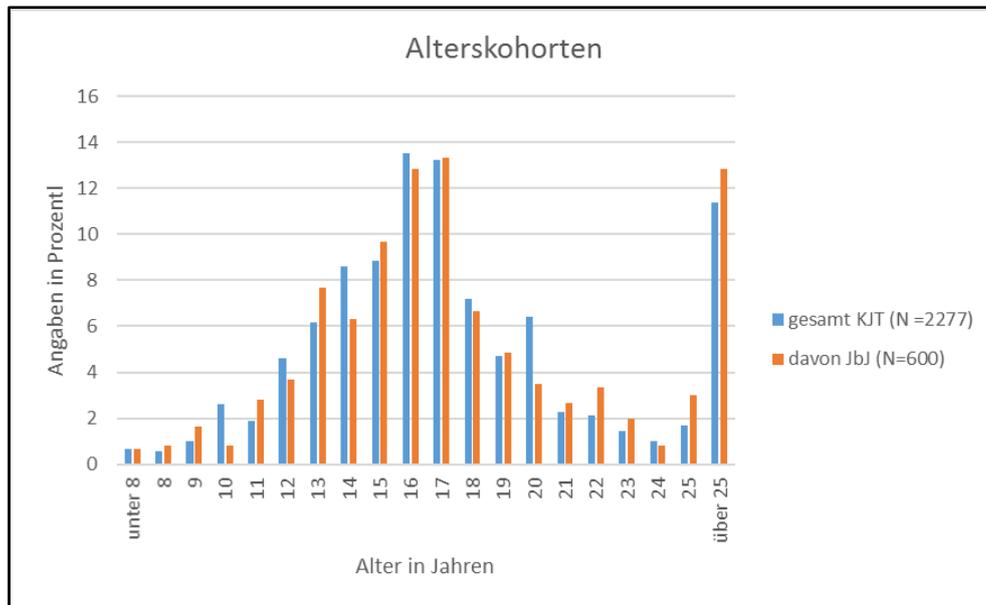


Abbildung 3: Alterskohorten der Anrufenden in Prozent

Die Anrufenden am KJT waren:

- 54% männlich (2020 waren es 61 %)
- 44% weiblich (2020 waren es 37%)
- 0% divers
- 1% nicht zuzuordnen.

Im Projekt JbJ stellt sich die Geschlechteraufteilung wie folgt dar:

- 55% männliche (2020 waren es 62%)
- 44% weibliche Anruferinnen, (2020 waren es 36%)
- 1% divers
- 1% nicht zuzuordnen.

Ein Migrationshintergrund war am KJT bei:

- 51% der Anrufenden nicht vorhanden
- 43% unbekannt
- 6% vorhanden.

Im Projekt JbJ verteilte sich dieses Merkmal auf:

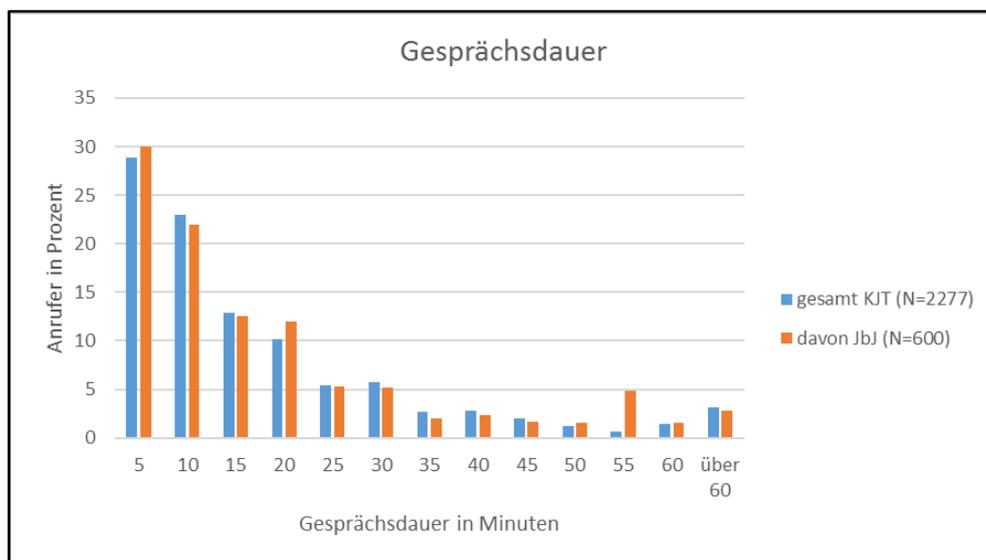
- 32% ohne Migrationshintergrund
- 64% nicht zu erkennen
- 4% mit Migrationshintergrund.

## 5.2 Wie lange dauerten die Gespräche?

**Die Häufigkeit der Gesprächsdauer:**

- 65% Anrufe am **KJT** bis zu 15 Minuten lang (2020 waren es 71%)
- 65% Anrufe bei **JbJ** bis zu 15 Minuten lang (2020 waren es 65%)
- 5% Anrufe am **KJT** über 60 Minuten lang (2020 waren es 3%)
- 4% Anrufe bei **JbJ** über 60 Minuten lang (2020 waren es 4%)

Der Abbildung 4 können die detaillierten Angaben entnommen werden.



**Abbildung 4:** Häufigkeit der Beratungsgespräche nach ihrer Dauer in Minuten

## 5.3 Die Anrufenden und Themen in den Gesprächen

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

- zu 62% lag das Thema bei der anrufenden Person selbst (JbJ 56%),
- in 17% der Beratungen berichteten die Kinder und Jugendlichen von Problemen mit anderen Kindern und Jugendlichen (JbJ 20%),

- und von Schwierigkeiten mit Erwachsenen sprachen beim KJT 21% und beim JbJ 24 %.

In den Abbildungen 5 und 6 ist aufgezeigt, mit welchen Personengruppen die anrufenden Kinder und Jugendlichen Probleme benannten.

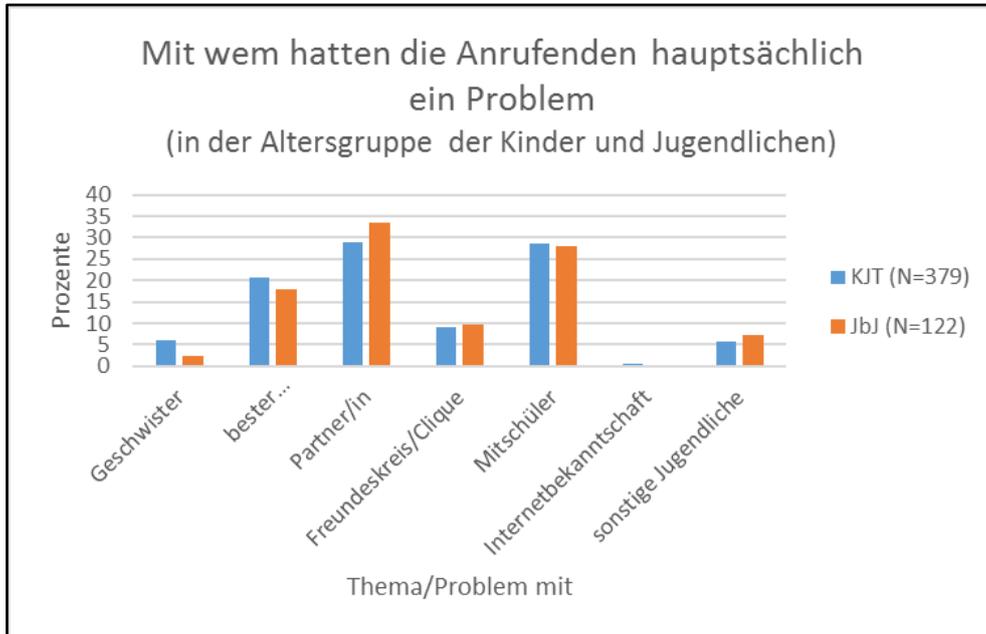


Abbildung 5: Konfliktfelder der Anrufenden mit Gleichaltrigen

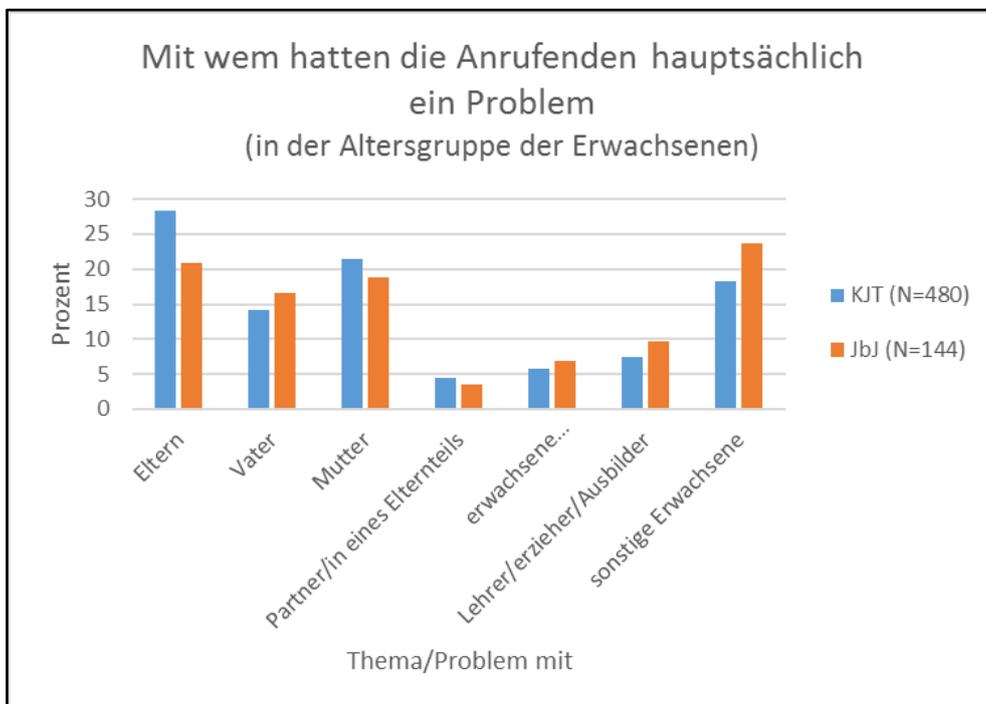


Abbildung 6: Konfliktfelder der Anrufenden mit Erwachsenen

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

Die drei wichtigsten Themenbereiche am KJT und JbJ waren:

- psychosoziale Themen und Gesundheit: KJT 40,2% und JbJ 47,3% (2020 KJT 39,4%, JbJ 49,7%)
- Probleme in der Familie: KJT 23,98 und JbJ 23,8% (2020: KJT 25,9% und JbJ 25,1%)
- Sexualität: KJT 22,3% (2020: 22,7%)
- Partnerschaft und Liebe: JbJ 21,8% (2020:13,6%)

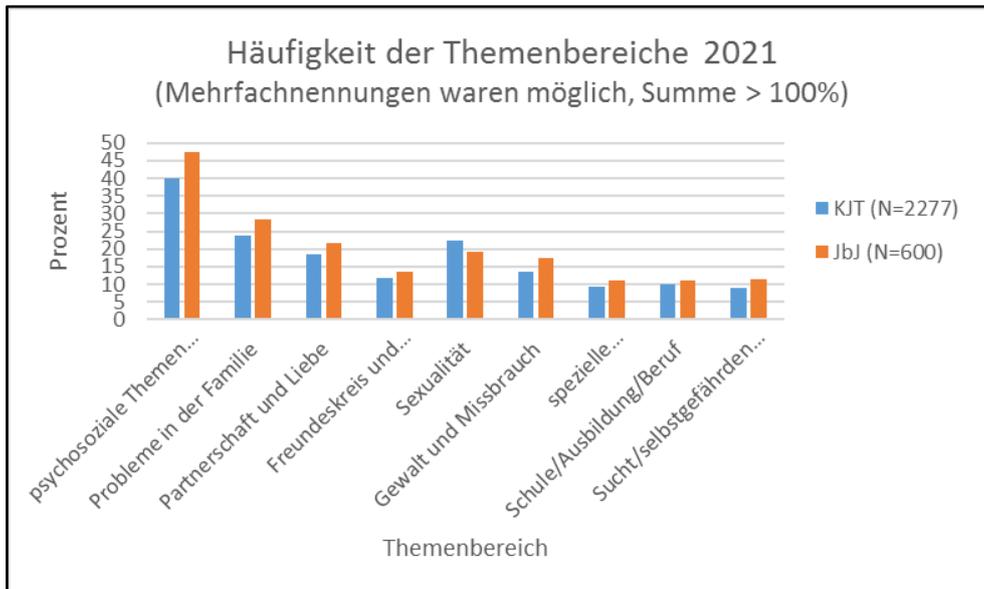


Abbildung 7: Häufigkeit der Themenbereiche in den Beratungsgesprächen

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 (KJT 2021 13,5%; JbJ 2021 17,3%) nicht zu den drei am häufigsten Genannten gehört, aber im Vergleich zu den Vorjahren insbesondere bei JbJ verstärkt am Telefon zur Sprache kam (2020: KJT 15,4% und JbJ 18,4%; 2019: KJT 13% und JbJ 12,2%)

Die folgende Tabelle benennt die Themenschwerpunkte 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

	<b>Kinder- und Jugendtelefon (KJT)</b>	<b>Jugendliche beraten Jugendliche (JbJ)</b>
<b>Themenbereich</b>	<b>Häufigste Einzelkategorie in der Rangfolge ihrer Nennung</b>	
<b>Psychosoziale Themen und Gesundheit (KJT N=915; JbJ N=284)</b>	Psychische Probleme (35,3 %)	Psychische Probleme (34,5%)
	Krankheit/Behinderung (18,1%)	Einsamkeit/Isolation (20,1%)
	Einsamkeit/Isolation (17,6%)	Krankheit/ Behinderung (19%)
<b>Probleme in der Familie (KJT N=542; JbJ N=171)</b>	Kind-Eltern-Beziehung (56,3%)	Kind-Eltern-Beziehung (63,2%)
	Verbote, Regeln, Meinungen (23,4%)	Verbote, Regeln, Meinungen (15,2%)
	Benachteilig./fehlende Unterstützung (12,4%)	Benachteilig./fehlende Unterstützung (14,6%)
<b>Partnerschaft und Liebe (KJT N=421; JbJ N=131)</b>	Gestaltung einer Partnerschaft (25,2%)	Gestaltung einer Partnerschaft (27,5%)
	Beziehungskonflikte (22,3%)	Beziehungskonflikte (20,6%)
	Liebeskummer (20,9%)	Schwärmen/Verliebtheit (20,6%)
<b>Freundeskreis und Peergruppe (KJT N=270; JbJ N=82)</b>	Streit/Ärger Freundeskreis (29,3%)	Streit/Ärger Freundeskreis (30,5%)
	Spott/Ausgrenzung Gleichaltrige (28,5%)	Spott/ Ausgrenzung Gleichaltrige (25,6%)
	Wunsch nach Freunden (20%)	Außenseiter (20,7%)
<b>Sexualität (KJT N=508; JbJ N=115)</b>	Sexuelle Phantasien (27,8%)	Infos zu Körper/Entwicklung/Sexualität (36,5%)
	Infos zu Körper/Entwicklung/Sexualität (23,8%)	Sexuelle Praktiken (30,4%)
	Sexuelle Praktiken (23,2%)	Sexuelle Phantasien (15,7%)
<b>Gewalt und Missbrauch (KJT N=307; JbJ N=104)</b>	Sexueller Missbrauch (50,8%)	Sexueller Missbrauch (46,2%)
	Körperliche Gewalt (32,2%)	Körperliche Gewalt (35,6%)
	Sexuelle Übergriffe (21,8%)	Opfer häuslicher Gewalt (29,8%)
<b>Spez. Lebenssituation/sozialpolitische Themen (KJT N=212; JbJ N=67)</b>	Wohnverhältnisse/Wohnumfeld (36,8%)	Wohnverhältnisse/Wohnumfeld (52,2%)
	Sonstiges Lebenssituation (24,1%)	Sonstiges Lebenssituation (17,9%)
	Zunftsängste (14,6%)	Zukunftsängste (17,9%)
<b>Schule/ Ausbildung/Beruf (KJT N=227; JbJ N=67)</b>	Spott/Ausgrenzung/Mobbing (40,5%)	Spott/Ausgrenzung/Mobbing (47,8%)
	Streit/Ärger mit Mitschülern (16,7%)	Streit, Ärger mit Mitschülern (22,4%)
	Überforderung/Leistungsdruck (12,8%)	Überforderung/Leistungsdruck (14,9%)
<b>Sucht/selbstgefährdendes Verhalten (KJT N=203; JbJ N=68)</b>	Suizidgedanken/-Versuch (32,5%)	Suizidgedanken/-Versuch (48,5%)
	Drogen/Drogensucht (23,6%)	Selbstverletzung (32,4%)
	Selbstverletzung (26,1%)	Drogen/Drogensucht (20,6%)

## 5.4 Was leisteten die Gespräche?

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

- 45% Anregungen zur selbständigen Bewältigung und Hilfe bei der Problemlösung (JbJ 39%),
- 43% emotionale Entlastung ermöglichen (JbJ 44%),
- 8% Unterstützung nicht möglich oder nicht gewünscht (JbJ 14%),
- 3% konkrete Informationsvermittlung (JbJ 4%),
- 43% Empfehlung, sich einer Person aus Familie, Freundeskreis anzuvertrauen (JbJ 52%),
- 27% Empfehlung sich an andere Stellen zu wenden (JbJ 30%)
  - davon 47% Empfehlung an therapeutische und medizinische Hilfen (JbJ 56%),
  - davon 19% Empfehlung, sich an eine/n Vertrauenslehrer\*in zu wenden (JbJ 19%),
  - davon 21% Empfehlung, sich Unterstützung durch das Jugendamt und Polizei, Anwalt- oder Rechtsberatung zu holen (JbJ 35%).

## 6 Mail- und Chatberatung

Innerhalb der Diakonie Onlineberatung<sup>1</sup>, einer Kooperation des Diakonischen Werkes Berlin-Brandenburg-Schlesische Oberlausitz e.V. und dem Fernsehsender Kika, sind zur Zeit 5 Berater\*innen des KJT Potsdam aktiv beteiligt. 127 Personen wurden per Mail im Erstkontakt beraten. Aus jedem dieser Erstkontakte können sich bis zu drei Schriftwechsel ergeben, in deren Verlauf Rückfragen und eine kurzzeitig begleitende Beratung möglich sind.

Zusätzlich arbeiteten drei ehrenamtliche Berater\*innen auch für die em@il-Beratung von Nummer gegen Kummer e.V. 234 Mails wurden bearbeitet, was 1,6% aller bundesweiten Mails umfasst. Die thematisch zum Teil sehr umfassenden und komplexen Anliegen, können in der online Beratung im Unterschied zur telefonischen Beratung, in einem längeren schriftlichen Dialog besprochen werden.

Im Pilotprojekt der Chatberatung von Nummer gegen Kummer e.V. ist eine Ehrenamtliche aus Potsdam involviert.

Sehr schambelastete Themen werden in diesem Format angesprochen, die Zielgruppe sind Menschen, denen das Format des Telefongesprächs noch nicht niedrigschwellig genug ist. Zudem kommen diese Möglichkeiten dem aktuellen Kommunikationsverhalten von Kindern und Jugendlichen sehr nahe.

---

<sup>1</sup> [www.diakonie-onlineberatung.de](http://www.diakonie-onlineberatung.de)

## **7 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 und von den Standorten des KJT aufgenommen, geplant und umgesetzt.

### **7.1 Fortbildungen**

Im Jahr 2021 bestand der Wunsch der ehrenamtlichen Berater\*innen, Inhalte der Ausbildung noch einmal aufzufrischen. So konnte eine Fortbildung „Sexualität und geschlechtliche Vielfalt“ in drei Teilen online durchgeführt werden. Die geplante und organisierte Fortbildung: „Depression bei Kindern und Jugendlichen“ wurde auf das kommende Jahr verschoben. Des Weiteren wurde eine Fortbildung zum Thema Mobbing angeboten. Eine ehrenamtliche Beraterin absolvierte die Fortbildung zur E-Mailberaterin, im Rahmen der Onlineberatung von Nummer gegen Kummer.

### **7.2 Supervision**

Auch im Jahr 2021 wurde die Struktur der monatlich stattfindenden Supervisionen an die aktuelle Situation und die Bedürfnisse der Ehrenamtlichen angepasst. Von den Moderator\*innen wurden Einzelsupervisionen angeboten, telefonische Einzelgespräche oder online Angebote als Alternativen zum Treffen in Präsenz. So konnten die Fallarbeit und der kollegiale Austausch gesichert werden. Die ebenfalls ehrenamtlich arbeitenden Fallgruppenleiter\*innen bewiesen im vergangenen Jahr große Flexibilität in ihrer Arbeit. Durch Reflexion und Austausch erfahren die Berater\*innen Unterstützung, Entlastung und erweitern ihren Handlungsspielraum der Beratung. Eine feste Gruppenstruktur ermöglicht ein vertrauensvolles Zusammenarbeiten. Unterschiedliche Aspekte und Perspektiven, tragen zur Qualitätssicherung bei.

## **8 Ausbildung für die Telefonberatung – und wie sie 2021 gelang**

Zu Beginn des Jahres 2021 startete ein neuer Ausbildungskurs mit 12 interessierten Erwachsenen und Jugendlichen in Präsenz. Auch das Wochenende zum Kennenlernen und Bearbeiten von Themen in Kleingruppen fand wie geplant statt. Teile der Ausbildung wurden digital fortgesetzt und der Kontakt über Mails, Telefonate und digitale Zusammenkünfte gehalten.

Der Kurs wurde erfolgreich mit 11 Teilnehmer\*innen beendet, die für den ehrenamtlichen Dienst beauftragt wurden.

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 sex. 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.

## **9 Gemeinsame Feste und Zeit für Begegnungen**

Zwei feste Termine gibt es, um dem Wunsch und Bedürfnis nach Begegnung und Beisammensein zu entsprechen, dies sind der Neujahrsbrunch und der Beauftragungsgottesdienst.

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.

### **9.1 Neujahrsbrunch**

In diesem Jahr wurde anstelle einer Begegnung der Ehrenamtlichen untereinander, ein Neujahrsbrief geschrieben mit Gedanken zur Stärkung sowie einem Rück- und Ausblick. Es wäre schön, wenn in 2022 wieder eine persönliche Begegnung zum Austausch stattfinden würde.

### **9.2 Beauftragungsgottesdienst 2021**

Die Gestaltung der Beauftragung des neuen Kurses obliegt dem beauftragten Kurs des Vorjahres. Ab März 2021 fanden die Vorbereitungen in Präsenz statt und der Gottesdienst wurde gestaltet.

Die Beauftragung der Teilnehmer\*innen des Ausbildungskurses 2021 wurde am 24.06.2021 in der Kirche auf Hermannswerder feierlich begangen. Wir waren sehr glücklich, dass die Größe der Kirche

allen anwesenden Ehrenamtlichen die Möglichkeit gab, diese festliche und würdige Veranstaltung zu erleben. Im Anschluss daran waren alle im Tagungshaus auf Hermannswerder beisammen.

Für die Organisation bedanke ich mich an dieser Stelle sehr herzlich bei den Mitarbeitenden des Tagungshauses und dem Service.

## **10 Finanzierung**

Die wiederholt veränderten Bedingungen auch in 2021 mit den daraus folgenden strukturellen Veränderungen und Anpassungen, hatten finanzielle Auswirkungen. Die Stadt Potsdam und das Land Brandenburg waren die wichtigsten finanziellen Partner und unterstützten die Arbeit in besonderer Form, so dass zusätzlich erforderliche Bedingungen für die Arbeit am Telefon, die Ausbildung, Supervision weiterhin geschaffen werden konnten. Die Ausbildung konnte trotz des Mehraufwands erfolgreich stattfinden. So konnten die notwendigen Honorarmittel für die Dozent\*innen aufgebracht und auch seitens der Stellenleitung adäquat auf die nötigen Veränderungen reagiert werden. Ich bedanke mich, auch im Namen der Ehrenamtlichen für die Zuwendungen im Jahre 2021. Es bleibt in diesen Zeiten ein wichtiges Anliegen, für die Kinder und Jugendlichen am Telefon, aber auch für die ehrenamtlichen Berater\*innen, die durch die Pandemie ebenfalls einschneidende Veränderungen erleben müssen, in gewohnter Qualität und Fachlichkeit da zu sein. Auch 2022 wird es neue Herausforderungen geben, damit verbunden ist eine notwendige zusätzliche Finanzierung.

## **11 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 und es gelang auch in 2021 auf bemerkenswerte Weise, die Arbeit des Kinder- und Jugendtelefons mit Unterstützung von Ehrenamtlichen vorzustellen.

Im März 2021 erschien ein Interview der *Welt am Sonntag* mit Ehrenamtlichen zur Frage „Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche“. In diesem wurden die Themen der Anrufenden in den Fokus gesetzt. Gewalt, Isolation und Ängste haben im Zusammenhang mit der Pandemie am Telefon zugenommen. Auch in der Emailberatung war ein deutlicher Anstieg bundesweit zu verzeichnen, da dieses Medium durch das Homeschooling noch mehr, auch für das seelische Entlasten, genutzt wurde.

Im Sommer setzten wir unser Profil auf die Plattform der Freiwilligenagentur der Diakonie, um noch mehr auf unser Angebot aufmerksam zu machen. Auch 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. Als Multiplikator\*innen können sie mit der Ausbildung am JbJ, weiterreichende Informationen und Beratungsansätze ihrer Umgebung, zu Themen der Jugend und Pubertät, zukommen lassen. Die Zusammenarbeit mit den Schulen wird uns weiterhin beschäftigen, denn noch immer ist es wichtig, Informationen persönlich weiterzugeben und nicht nur durch die Medien verbreiten zu lassen.

Im September feierte die Hoffbauer-Stiftung ihr 120jähriges Bestehen im Rahmen des Inselfestes, bei dem auch das Kinder- und Jugendtelefon seinen Platz auf dem Inselmarkt fand und über das Angebot informierte und Ehrenamtliche akquirierte.

Im Herbst gab es ein Interview mit einer Wohnungsgenossenschaftszeitung, die ein Portrait eines Ehrenamtlichen veröffentlichte.

Im Spätherbst kam *Deutschlandradio Kultur* auf uns zu, um ein Feature über das Thema: „Suizid von Kindern und Jugendlichen“ zu erstellen, an dem auch zwei Jugendliche aus dem Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ aus Potsdam mit dem Aufruf: Reden hilft! aktiv mitwirkten.

Im November fand ein runder Tisch mit Aktionisten und Vertreter\*innen aus der Politik zum Thema „Häusliche Gewalt“ statt. Austausch und Zusammenarbeit sowie Vernetzung helfen, dieses Thema nicht zu tabuisieren und niedrigschwellige Hilfe- und Unterstützungsangebote zu sammeln, die den Betroffenen eine Handreichung sein können. Diese Runde wird sich weiterhin im Austausch befinden.

Im Anhang dieses Jahresberichtes (Punkt 13+14) geben Fallbeispiele zum Thema „Häusliche Gewalt“ und zum Thema „Suizid bei Kindern und Jugendlichen“, wie sie am JbJ und KJT in Potsdam in 2021 eingegangen sind, einen tieferen Einblick in die Sorgen und Nöte der Anrufenden sowie in die Herausforderungen der ehrenamtlichen Arbeit am KJT Potsdam.

## **12 Kooperationen mit anderen Beratungseinrichtungen und Netzwerkarbeit**

Im Rahmen der Ausbildung zu ehrenamtlichen Berater\*innen wurde mit mehreren Beratungseinrichtungen und externen Referent\*innen zusammengearbeitet. So gilt die gute Netzwerkarbeit mit *Chill out e.V.*, Verein zur Förderung akzeptierender Jugend- und Drogenarbeit und mit Parduin, einer Schwangerschaftsberatungsstelle des EJF (Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk), sowie zu einzelnen Fachreferent\*innen weiterer Beratungsinstitutionen.

Die jährliche Mitgliederversammlung des Dachverbandes *Nummer gegen Kummer*, die Tagung der KJTs und der JbJs konnten teils online, teils in Präsenz stattfinden. Sie wurde zum regen Austausch und zur gegenseitigen Inspiration mit anderen Standorten und dem Dachverband genutzt.

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, bei denen sich die Ehrenamtlichen beider Telefondienste austauschen und begegnen konnten.

Die Kooperation und Vernetzung mit dem Kinder- und Jugendtelefon Senftenberg und dem Kinder- und Jugendtelefon Berlin sind ein Gewinn. Der Austausch von Erfahrungen bezüglich der Ausbildung und Abläufe bilden eine gute Basis für die Prozessgestaltung, insbesondere bei der Zusammenarbeit für die Emailberatung mit dem Kinderkanal (KiKa) durch die langjährige Verbindung zu Sabine Marx vom KJT Berlin.

## **13 Ausblick 2022**

Auch im Jahr 2022 ist der Start eines neuen Ausbildungskurses geplant, für den es sehr viele interessierte Menschen zwischen 16 und Mitte 60 gibt.

Eine weitere E-Mailberatungsausbildung in Kooperation mit dem KJT Berlin und dem KiKa ist vorgesehen. Die Chatberatung des Dachverbandes wird weiter ausgebaut. Drei hausinterne Fortbildungen sind für das Jahr 2022 geplant:

1. Depressionen bei Kindern und Jugendlichen – Erkennen und Umgang mit den Symptomen und ein Hinschauen auf die Auswirkungen unserer Zeit.
2. Was steckt hinter den sogenannten Test- und Scherzanrufen – wie kann den Jugendlichen sinnvoll und adäquat am Telefon begegnet werden, mit dem Hintergrund des Verständnisses von Scherzanrufen als Entwicklungsaufgabe?
3. Gesprächsführung und Qualitätssicherung für langjährige Ehrenamtliche – ein Wochenende Zeit für Reflexion und Weiterbildung.

Auch die Öffentlichkeitsarbeit wird wieder einen großen Stellenwert behalten, um auf dieses wichtige Beratungsangebot aufmerksam zu machen. Die Hoffbauer-Stiftung als Träger des KJT wird, auf ihrer Homepage über aktuelle Projekte und Termine informieren.

Den Themen der Pandemie werden wir am Telefon weiterhin begegnen. Kinder und Jugendliche werden von den Auswirkungen der Pandemie betroffen sein, die sich durch seelische Anzeichen, wie Stress, Unruhe und andere Belastungen zeigen werden.

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

## **14 HÄUSLICHE GEWALT – Auszug aus Gesprächsprotokollen am KJT und JbJ Potsdam in 2021**

Ehrenamtliche/r R.:

*„Das Thema häusliche Gewalt habe ich immer wieder Mal am Telefon. Manchmal Jugendliche, die sich eben mit einem Elternteil gestritten haben und jetzt nicht wissen wohin? Weil die Eltern streng sind oder „schwulenfeindlich“ o.ä. oder auch weil sie trinken.*

*Unter der Oberfläche: monatelanger Missbrauch, der zu Hilflosigkeit führt. Weil man ja irgendwie abhängig ist, aber auch merkt, dass man diese physische und psychische Gewalt nicht länger aushält.“*

---

Ehrenamtliche/r R.:

*„Bei den Anrufen war jeweils auch immer sehr wichtig, wie das soziale Umfeld aufgebaut war. Meistens hatten die Betroffenen Freunde, zu denen sie ausweichen konnten. Manchmal aber eben auch nicht.“*

---

Ehrenamtliche/r B.:

*„Vor ein paar Wochen rief ein zehnjähriger Junge an. Das ursprüngliche Anrufthema war, dass er traurig ist, weil er sich gerade mit seinem Vater gestritten hat und mit jemandem darüber reden möchte. Im weiteren Verlauf stellte sich heraus, dass der Streit mit körperlicher Gewalt von Seiten des Vaters einherging und dies kein Einzelfall war. Der Junge fehlte u.a. zeitweise in der Schule, weil die Körpermale zu auffällig gewesen wären. Des Weiteren wurde ihm der Kontakt mit Freunden oft verwehrt und eingetrichtert, dass "man das so mache".“*

---

Ehrenamtliche/r L.:

*„Die Eltern streiten sich, schreien sich an, wohl auch mit Handgreiflichkeiten. Die Mutter sperrt ihren Sohn in der Küche ein, damit er "keinen Unsinn" macht. Dann gehen die Eltern streitend raus und fahren mit zwei verschiedenen Autos weg. Der Sohn ist immer noch in der Küche eingesperrt, weiß nicht, wohin die Eltern gefahren sind und wann sie zurückkommen. In der Küche gibt es nichts zu essen außer Cornflakes. Im Haus ist sonst noch der Familienhund, der immer wieder an der Tür kratzt und winselt. Der Junge ruft aus der Küche aus beim KJT an.“*

---

Ehrenamtliche/r S.:

*„Prügelnde Eltern werden mir öfter beschrieben. Es gibt aber auch sexualisierte Gewalt. Beschreibungen von Vätern mit einem veralteten, patriarchalen Kontrollbedürfnis aus anderen Heimatländern, vor denen die Anrufenden einiges verheimlichen müssen, fallen mir ein.“*

---

Ehrenamtliche/r K.:

*„Hier zwei besonders erschütternde Beispiele. das erste Beispiel betrifft ein Mädchen 16 oder 17 Jahre alt, welches von ihrem Vater sexuell missbraucht wird. Meistens morgens bevor der Vater zur Arbeit geht. Das Gespräch war für die Anruferin ein Entlastungsversuch. Hilfe wagt sie ansonsten nicht in Anspruch zu nehmen.*

*Das zweite Beispiel betrifft ein 15jähriges Mädchen, das in der Familie missbraucht wird. Sowohl vom Vater als auch vom Großvater. Die Mutter ist nicht bereit die Anruferin zu unterstützen, da auch sie bereits vom Vater, d.h. vom Großvater der Anruferin missbraucht wurde. Das gleiche widerfährt auch der Cousine der Anruferin. Die Anruferin war besonders verzweifelt, weil Vater und Mutter leitende Persönlichkeiten in wichtigen Unternehmen sind.“*

---

Ehrenamtliche/r C.:

*„Mir fallen mehrere Fälle dazu ein, aber den der mich am meisten beschäftigt hat, würde ich gerne dazu beitragen.*

*Es hat ein Mädchen angerufen und hat erst erzählt das ihr langweilig ist. Dann haben wir probiert eine Lösung zu finden. Ich habe vorgeschlagen, dass sie sich mit einer Freundin trifft. Sie erzählte mir, dass ihr Vater ihr verbietet rauszugehen. Sie wollte mir allerdings nicht sagen wieso. Nach einer Weile habe ich mitbekommen, dass er sie geschlagen hat und sie nicht raus darf, damit man es nicht sieht. Fast am Ende hat sie mir dann erzählt, dass er sie*

*auch sexuell misshandelt. Über ihre Mutter wollte sie nicht reden. Leider ist der Anruf abgebrochen und wir sind zu keinem Schluss gekommen.“*

## **15 Interview: Wie lässt sich Suizid bei jungen Menschen verhindern?**

**Auszug aus dem Interview vom Deutschlandfunk Kultur mit zwei Jugendlichen vom Beratungstelefon „Jugendliche beraten Jugendliche“ in Potsdam, vollständig nachzulesen unter:**

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/suizid-kinder-jugendliche-100.html>

„Ende 2018 habe ich mich dazu entschieden, die Ausbildung zu machen und jetzt als Beraterin für das Kinder- und Jugendtelefon zu arbeiten, vor allem in dem Bereich ‚Jugendliche beraten Jugendliche‘.“

Mareen, die ihren Nachnamen nicht nennen möchte, ist 21 Jahre alt, studiert Psychologie und engagiert sich nach einhundert Stunden Ausbildung ehrenamtlich.

„Teil der Ausbildung ist natürlich auch Gesprächsführung und wie man selbst mit gewissen Gesprächen und Gesprächsthemen umgeht.“

Auch Seraphin, 19 Jahre alt, möchte seinen Nachnamen außen vorlassen. Er lebt im brandenburgischen Babelsberg, hat 2020 sein Abitur gemacht und ist ebenfalls ehrenamtlicher Berater.

„Und da guckt man während der Ausbildung auch, wo die eigenen Stärken und Schwächen, die wunden Punkte liegen und setzt sich auch damit auseinander, weil einem am Telefon auch immer quasi ein Spiegel vorgehalten wird, und man auch Punkte von sich selbst erkennt, mit denen man vielleicht auch nicht so gut klarkommt.“

Womit kommen Kinder und Jugendliche nicht gut klar? Wann wird es für sie so eng, dass sie sich – Mädchen genauso häufig wie Jungen – an die Hotline des Beratungstelefons wenden?

„Mein bester Freund hat mich auf WhatsApp geblockt“ bis hin zu: „Ich habe Suizidgedanken und ich würde mich jetzt suizidieren“, „Bin schwanger, was soll ich machen, bin noch unter 18?“ oder „Mein Freund hat mit mir Schluss gemacht“, oder auch so was wie „Mein Vater schlägt mich, meine Mutter weiß das, macht aber nichts“, „Ich wurde vergewaltigt“ – ganz viele unterschiedliche Geschichten.

Richtige, beste Worte gibt es nicht. Es zählt die Anteilnahme. Beratungsstellen geben jungen Menschen einen Raum des Vertrauens, in dem sie sich öffnen können. Seit 1999 arbeitet das Kinder- und Jugendtelefon Potsdam als einer von 76 Standorten des Netzwerks „Nummer gegen Kummer“ in Deutschland.

Seit der Pandemie sprechen die Anrufenden noch öfter von Isolation, Stress, Gewalt in der Familie. Manche Jugendliche schreiben E-Mails wie Tagebücher an das Beratungsteam, weil sie sonst kein Gegenüber haben. Derzeit arbeiten hier 50 Ehrenamtliche, auch Seraphin und Mareen.

„Wir sehen die Person gar nicht, wissen gar nichts von dieser Person, haben keine Vorurteile, blicken da relativ neutral auf die Geschichten rauf und aufgrund von dieser Anonymität ist eben alles ansprechbar.“

In der Ausbildung erarbeiten sich die jungen Beraterinnen und Berater eine persönliche Haltung zu schwierigen Lebensfragen. Sie haben geübt, selbstreflektiert zu bleiben und gleichzeitig offen auf andere zuzugehen. Jeden Samstag sitzen sie zu zweit am Telefon. An diesem Tag klingelt es oft – Jugendliche möchten gezielt mit anderen jungen Menschen sprechen, fühlen sich in Sprache und Lebenswelt verstanden.

„Suizidales Verhalten oder Suizidgedanken kommen natürlich auch vor. Zumindest habe ich auf jeden Fall einen Dienst im Monat, in dem dieses Thema auftritt. Es gibt Anrufer, die kommen direkt mit ihrem Thema und sagen: ‚Ja, ich ritze mich‘. Oder: ‚Ja, ich spiele mit dem Gedanken mich umzubringen‘. Und dann gibt es wieder Anrufer, die sind bisschen zurückhaltender, das kommt sehr auf den Anrufer an“, sagt Seraphin.

„Dass man dann eine halbe Stunde, eine Stunde, anderthalb Stunden mit den Anrufenden spricht, und dann merkt man irgendwann, okay, da könnten Suizidgedanken eine Rolle spielen oder genaue Suizidpläne“, berichtet Mareen.

„Es braucht den Raum für diese Gedanken“

Abwarten, Pausen aushalten, keine Ratschläge erteilen, sondern zuhören – und sich trotzdem nicht scheuen, auch direkt nach Suizidgedanken zu fragen. Das ist wichtig, betont die Leiterin der Beratungsstelle, Birte Freudenberg.

„Wenn ich es höre, dann gibt es die Chance, auch wirklich darüber zu sprechen. Nachzufragen. Auch wie konkret hast du es vor? Mit was stellst du es dir vor, zu tun? Und je konkreter es wird, umso mehr kommt der Jugendliche dazu, darüber nachzudenken und auch zu spüren, will ich das überhaupt? Und es braucht den Raum für diese Gedanken.“

Die Professionalität der Beratenden besteht darin, Anrufende nur im dringlichsten Notfall mit den Telefonnummern von Psychiatrien oder anderen weiterführenden Einrichtungen zu konfrontieren.

„Weil es ja keinem etwas bringt, wenn ich dann sage, ich möchte jetzt unbedingt die Stelle einer Kriseneinrichtung hergeben. Das ist, auch wenn es vielleicht schwerfällt, nicht mein erstes Ziel. Mein erstes Ziel ist, das Gespräch zu führen, so gut wie es geht, und mit der Person ein Gespräch zu führen, das sie als hilfreich empfindet“, sagt Seraphin.

Was macht mein Leben lebenswert? Was untergräbt meine Lebensfreude? Warum fühle ich zurzeit so viel Angst und Verzweiflung und wie kann ich umsteuern? Diese Fragen muss jeder Mensch mehrfach im Leben neu beantworten. Jugendliche wissen oft gut, was sie gern erleben oder wohin sie gerne mal reisen würden. Allein das auszusprechen, kann im Gedächtnis haften bleiben und im Alltag eine gute Wirkung entfalten, hofft Mareen.

Auch kleinere Sachen wie mein Haustier sind ja besonders wichtig. Die machen ja das Leben auch lebenswert. Und da muss man eben mehr Punkte finden, die das Leben lebenswert machen, und weniger, die das Leben nicht lebenswert machen. Das ist auch so ein Teil, was wir in den Gesprächen probieren, genau. (Mareen)

Auch ein Notfallplan hilft. Kinder und Jugendliche wissen, was ihnen im Leben schon einmal geholfen hat – daraus lassen sich Ideen entwickeln, sagt Birte Freudenberg.

„Aufzuschreiben, was kann ich tun, ganz konkret? Ich rufe meine Freundin an, ich rufe bei Nummer gegen Kummer an, ich lege mir was hin, was ich ablenkend tun kann, ich gehe spazieren – und das wirklich zu verschriftlichen und diesen Notfallplan dann wieder rauszuholen und sich anzugucken.“

Wie redet man mit Kindern in der Not?

Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Erwachsene in der Jugendsozialarbeit oder im Sport können nicht mit befreiender Anonymität arbeiten. In nahen Beziehungen gibt es keinen Trick, der Gespräche über schwierige Themen plötzlich möglich macht. Hier zählt ein in Jahren aufgebautes Vertrauensverhältnis.

Mehr aufeinander zugehen, den Schmerz anderer ernst nehmen, Kinder und Jugendliche nicht allein im Internet versinken lassen, sich über Suizidzeichen und psychische Erkrankungen informieren und sich selbst Hilfe holen, wenn es eng wird: Was so einfach klingt, wäre doch der entscheidende Schlüssel, um die Rate an Suizidversuchen und Depressionen bei Kindern und Jugendlichen noch deutlicher zu senken.

„Reden, reden, reden! Öffentlich darüber reden, keine Scheu davor haben, darüber zu sprechen!“, appelliert Mareen.

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