



Pressemitteilung, 7. Juli 2025

Kinder- und Jugendtelefon: Hilfe bei Zeugnisorgen

Mit dem Tag der Zeugnisvergabe steigt für viele Kinder und Jugendliche der Druck. Die Angst vor Enttäuschung, Streit oder sogar Strafe kann so groß werden, dass dieser Tag nicht als freudiger Abschluss des Schuljahres erlebt wird – sondern als Belastung. Seit nunmehr 45 Jahren ist die „Nummer gegen Kummer“ genau in solchen Momenten für junge Menschen da – und seit 30 Jahren das Kinder- und Jugendtelefon des Kinderschutzbund Düsseldorf, KJT: Es gehört zu dieser Dachorganisation des größten, kostenfreien, telefonischen Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland.

Gerade jetzt beschäftigen sich manche Kinder mit Fragen wie „Wie erkläre ich meinen Eltern die schlechten Noten?“ „Ich habe mich doch angestrengt, warum ist das Zeugnis nicht besser ausgefallen?“ Unsicherheit, Selbstzweifel oder Ängste vor der Reaktion der Eltern – viele Schüler*innen haben rund um die Zeugnisvergabe Redebedarf.

Bernhard Müller-Hildebrand ist Koordinator des KJT und weiß: „Es tut gut, sich vor solch einem schwierigen Gespräch jemandem anvertrauen zu können. Das kann helfen, Ängste abzubauen und einen guten Lösungsweg zu finden. Ein Gespräch kann entlastend sein und Mut machen. Wir geben den ratsuchenden Kindern und Jugendlichen Zeit, sich mitzuteilen. Wir hören einfach zu und entwickeln eine Strategie, um das Problem anzugehen.“

Übrigens wurde die „Nummer gegen Kummer“ 1980 eigentlich als Zeugnistelefon initiiert – speziell für Kinder und Jugendliche mit Sorgen rund um schlechte Noten oder schwierige Reaktionen im Elternhaus. Doch schnell zeigte sich: Die Themen, die junge Menschen belasten, sind vielfältig – das Konzept wurde entsprechend angepasst.

Und so bietet das KJT seit über 30 Jahren neben des telefonischen und online-Kontaktes auch die Möglichkeit, sich per Mail beraten zu lassen. Das Angebot „Nummer gegen Kummer“ ist das ganze Jahr über für Kinder und Jugendliche da – anonym, vertraulich, kostenlos.

Auch Eltern erhalten hier Unterstützung, wenn sie beispielsweise wütend sind und nicht wissen, wie sie ihre Kinder in schwierigen Phasen, zum Beispiel bei einem schlechten Zeugnis, am besten unterstützen können. Eltern und Kinder könnten sich gemeinsam vornehmen, sich im nächsten Schuljahr frühzeitiger beraten zu lassen, damit die Schulzeit gar erst nicht aus Leistungsdruck, Versagensängsten oder Konflikten mit den Eltern besteht.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111,
Jugendliche beraten Jugendliche: 116 111, Samstag; 14 und 20 Uhr
Elterntelefon: 0800 111 0 550