

Pressemitteilung

- Gemeinsam stark in der Zeugnisphase: Zuhören, entlasten, unterstützen
- Nummer gegen Kummer e.V. und Bundesschülerkonferenz machen anlässlich der Halbjahreszeugnisse auf wachsende Belastungen junger Menschen aufmerksam

Berlin/Wuppertal, 26.01.2026. Die Halbjahreszeugnisse markieren für viele Schüler*innen eine sensible Phase. Neben schulischen Leistungen rücken in dieser Zeit häufig auch Selbstzweifel, Leistungsdruck, Konflikte im sozialen Umfeld oder Erfahrungen mit Mobbing in den Vordergrund. Die Bundesschülerkonferenz (BSK) und Nummer gegen Kummer e.V. nehmen die anstehende Zeugnisvergabe daher gemeinsam zum Anlass, auf die zunehmenden psychischen Belastungen junger Menschen hinzuweisen – und auf ein System, das Unterstützung leisten soll, aber selbst zunehmend unter Druck steht.

„Die Zeugnisphase darf nicht darüber entscheiden, wie junge Menschen sich selbst sehen oder wie wertvoll sie sich fühlen. Wenn diese Gefühle im Raum Schule jedoch zum Alltag werden, dann entsteht der perfekte Nährboden für Schulangst, Ausgrenzung oder psychische Erkrankungen. Gerade in kritischen Entwicklungsphasen sind solche Einschränkungen oft viel weitreichender und bedürfen schneller Reaktion vom gesamten System.“, sagt die stellvertretende Generalsekretärin der BSK, Lilli Berthold.

Mit ihrer Mental-Health-Kampagne „Uns geht's gut?“ macht die BSK deutlich, dass Schule längst mehr ist als ein Ort der Wissensvermittlung. Lehrkräfte sollen zuhören, entlasten, unterstützen, Konflikte auffangen und zugleich den Bildungsauftrag erfüllen. Doch viele stoßen dabei an ihre Grenzen. Das Deutsche Schulbarometer 2025* zeigt: 43 Prozent der Lehrkräfte sehen einen hohen Fortbildungsbedarf, um mit den wachsenden psychischen und sozialen Herausforderungen von Schüler*innen umzugehen. Gleichzeitig fehlt es vielerorts an professioneller Unterstützung: Nur 61 Prozent der Lehrkräfte schätzen die psychosoziale Infrastruktur ihrer Schule als ausreichend ein. 38 Prozent der Lehrkräfte gaben an, dass die Unterstützung durch Schulpsychologie an ihrer Schule „überhaupt nicht“ ausreichend ist. Für Schüler*innen bedeutet das: Sie erleben Belastungen, ohne ausreichend zu lernen, wie sie mit Stress, Druck oder starken Gefühlen umgehen können. Themen wie emotionale Selbstregulation, mentale Gesundheit oder der Umgang mit Krisen finden im Schulalltag oft nur am Rand statt – obwohl sie für das Wohlbefinden junger Menschen zentral sind.



Hier setzen die Angebote von Nummer gegen Kummer e.V. an. Mit seinen niederschwelligen, anonymen und kostenlosen Beratungsangeboten bietet der Verein gemeinsam mit seinen Mitgliedsverbänden eine wichtige Anlaufstelle. Kinder, Jugendliche und Eltern können im vertraulichen Gespräch über ihre Themen reden und finden jemanden, der zuhört – unabhängig von Noten, Leistungsbewertungen oder Erwartungen. Gerade in der Zeugnisphase, in der Lernstress häufig mit familiären Spannungen oder persönlichen Sorgen zusammenkommt, sind solche Anlaufstellen von besonderer Bedeutung.

„Nicht jede Belastung kann oder muss in der Schule aufgefangen werden. Umso wichtiger ist es, dass junge Menschen wissen: Es gibt auch Orte außerhalb des Klassenzimmers, an denen sie über ihre Sorgen sprechen können und Unterstützung erfahren.“, sagt Anna Zacharias, Geschäftsführerin von Nummer gegen Kummer e.V.

Die BSK und Nummer gegen Kummer e.V. machen deutlich: Mentale Gesundheit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Zeugnisse sollten nicht zum einzigen Gradmesser für den Wert oder die Zukunft junger Menschen werden. Vielmehr braucht es Verständnis, Gesprächsbereitschaft und verlässliche Unterstützungsangebote – für Schüler*innen ebenso wie für die Erwachsenen, die sie begleiten.

*Robert Bosch Stiftung (2025): Deutsches Schulbarometer: Befragung Lehrkräfte. Ergebnisse zur aktuellen Lage an allgemein- und berufsbildenden Schulen. Stuttgart: Robert Bosch Stiftung

Pressekontakt:

Anfragen richten Sie bitte an presse@nummergegenkummer.de

oder Tel. 0202 259 059 – 0

Nummer gegen Kummer e.V.

Hofkamp 108

42103 Wuppertal

Über die Bundesschülerkonferenz

Die Bundesschülerkonferenz (BSK) ist die ständige Konferenz der Landesschülervertretungen in Deutschland. Sie vertritt die Interessen von Schüler*innen auf Bundes- ebene und setzt sich unter anderem für bessere Lernbedingungen, Mitbestimmung und die Stärkung der mentalen Gesundheit junger Menschen ein.

Über Nummer gegen Kummer e.V.

Nummer gegen Kummer e.V. ist der Dachverband für örtliche Vereine, die in Deutschland ein Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon betreiben. Die derzeit 87 lokalen Träger der Beratungstelefone sind überwiegend örtliche Verbände des



Deutschen Kinderschutzbundes sowie anderer Wohlfahrtsverbände. Dieses Netzwerk stellt das deutschlandweit größte kostenfreie, telefonische Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern dar. Speziell ausgebildete und hauptsächlich ehrenamtlich engagierte Berater*innen unterstützen die Anrufenden im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe bei Alltagsproblemen und in schwierigen Lebenssituationen. Zur Finanzierung des Netzwerkes bemühen sich Nummer gegen Kummer e.V. bundesweit und seine Trägervereine lokal um Spenden von Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen.

Nummer gegen Kummer e.V. ist aus dem Deutschen Kinderschutzbund hervorgegangen und diesem als Mitglied in seiner Zielsetzung verbunden. Der Dachverband ist Mitglied bei Child Helpline International.

Nummer gegen Kummer e.V. wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert und von der Deutschen Telekom unterstützt. Seit 1991 stellt die Deutsche Telekom als Kooperationspartner der Nummer gegen Kummer e.V. die technische Infrastruktur für das bundesweite Beratungsangebot kostenfrei zur Verfügung. Außerdem übernimmt sie die Verbindungsgebühren für die Anrufe an die Beratungstelefone.

Elterntelefon unter 0800 - 111 0 550

Mo - Fr von 9 - 17 Uhr sowie Di und Do von 17 bis 19 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon unter 116 111

Mo - Sa von 14 bis 20 Uhr

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche per Mail und Chat unter
www.nummergegenkummer.de

Helpline Ukraine für ukrainische Kinder, Jugendliche und Eltern

unter 0800 – 500 225 0

Mo - Fr von 14 bis 17 Uhr

Weitere Informationen unter www.nummergegenkummer.de



Im Kontext der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) informieren wir Sie, dass wir Adressdaten sammeln und pflegen, um unsere Partner und potentiellen Partner über unsere Vereinsarbeit zu informieren. Ihre Kontaktadresse ist in unserer Datenbank, weil Sie Partner, Interessent, Mitglied, für uns tätig oder potentieller Interessent eines unserer Projekte waren/sind. Gerne werden wir Sie weiterhin über unsere Arbeit informieren. Wenn Sie dies nicht möchten, schreiben Sie uns bitte eine formlose Mail an presse@nummergegenkummer.de.

