

Nummer gegen Kummer bietet Halt und Orientierung

Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen. Bereits 35 Prozent aller 14-Jährigen weltweit haben eine psychische Störung.

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht unter großem Druck. Internationale Studien und auch aktuelle Beratungserfahrungen am Kinder- und Jugendtelefon sowie Elterntelefon zeigen: Psychische Belastungen sowie mangelndes psychisches Wohlbefinden sind keine Randerscheinung, sondern betreffen einen erheblichen Teil junger Menschen. Bereits 35 Prozent aller 14-Jährigen weltweit haben eine psychische Störung entwickelt, bei den 18-Jährigen sind es über 48 Prozent – Depressionen und Angststörungen nehmen dabei eine zentrale Rolle ein. Kinder, Jugendliche und auch ihre Eltern wenden sich häufig an das Kinder- und Jugendtelefon sowie das Elterntelefon von Nummer gegen Kummer. Gerade Themen wie Ängste, Depressionen, Einsamkeit sowie psychosoziale Überforderung werden von den Ratsuchenden häufig erstmals hier ausgesprochen. Viele Sorgeberechtigte suchen am Elterntelefon nach Orientierung, wenn sie Anzeichen psychischer Belastung bei ihren Kindern beobachten.

„Psychische Erkrankungen haben oft einen ‚Welleneffekt‘ auf Familien und verursachen Spannungen, Unsicherheit, Stress und manchmal erhebliche Veränderungen im Alltag der Betroffenen“, berichtet Silke Hüttmann, Koordinatorin des Elterntelefons in Neustadt/Holstein in Trägerschaft des Kinderschutzbundes Kreisverband Ostholstein. „Wir erleben, dass Familienmitglieder auf unterschiedliche Weise betroffen sind. Die psychische Belastung von Familienmitgliedern resultiert oft aus Gründen der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes. Im Gespräch benennen Familienmitglieder viele verschiedene Emotionen: Schuld, Wut, Sorge, Verärgerung, Frustration, Verlegenheit, Verzweiflung, Verlust aber auch Erleichterung. Am Elterntelefon melden sich zunehmend Eltern, die sich Sorgen um die seelische Gesundheit ihrer Kinder machen. Ursächlich hierfür sind in der Regel Hilflosigkeit im Umgang mit der Entwicklung ihrer Kinder oder es liegt eine eigene psychische Erkrankung vor und die Sorge, dass die eigenen Kinder erkranken könnten,



ist groß.“ Gespräche mit den Berater*innen entlasten und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und deren Kinder auf. Die häufigsten Themen am Kinder- und Jugendtelefon in Schleswig-Holstein im Jahr 2024 waren psychosoziale Themen und Gesundheit (35 %), gefolgt von Problemen in der Familie (23 %). In über 60 % der Gespräche stand ein Problem mit der eigenen Person im Mittelpunkt – also zum Beispiel innere Konflikte, Sorgen, Ängste oder Selbstzweifel. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, Kindern und Jugendlichen einen Raum zu geben, in dem sie über ihre eigenen

Gefühle und Belastungen sprechen können. Beratung als präventive Ressource – niedrigschwellig, anonym, empathisch, zugewandt: Das Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon sind anonyme und niedrigschwellige Gesprächsangebote, die Kindern, Jugendlichen und Erziehungsberechtigten Sicherheit und Stabilität vermitteln. Eine medizinische oder therapeutische Behandlung findet hier nicht statt, doch die Gespräche können entlasten, helfen, Gedanken zu sortieren, Perspektivwechsel ermöglichen und vorhandene Ressourcen stärken.

Die hohe Prävalenz psychischer Belastungen und die große Inanspruchnahme niederschwelliger Beratungsangebote zeigen den dringenden Handlungsbedarf. Präventive, ressourcenorientierte Unterstützung ist unerlässlich, um Kinder, Jugendliche und Familien zu stärken und zu schützen. Das Kinder- und Jugendtelefon ist häufig die erste Anlaufstelle und nimmt eine wichtige Lotsenfunktion im Hilfesystem ein. In rund einem Drittel der Gespräche erfragen und erhalten die Anrufer*innen Informationen zu passenden Hilfsangeboten vor Ort. Häufig ist auch ein Ergebnis des Gesprächs,

sich mit vertrauten Personen aus dem Umfeld auszutauschen. **Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Telefonnummer 116 111 montags bis sonnabends von 14 bis 20 Uhr für die jungen Menschen da. Das Elterntelefon ist montags bis freitags durchgehend von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis 19 Uhr, unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 111 0 550 zu erreichen. Das Kinder- und Jugendtelefon und Elterntelefon sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e.V. und seinen Mitgliedsorganisationen - www.nummergegenkummer.de**

GESUNDHEITSTIPP

Warum guter Schlaf Ihr Herz schützt

Ihr Herz versorgt den gesamten Körper mit Sauerstoff und Energie. Doch Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Neben Ernährung, Bewegung und Rauchen spielt auch Ihr Schlaf eine wichtige Rolle für die Herzgesundheit. Während Sie schlafen, erholt sich Ihr Körper. Dadurch können sich auch Herz und Gefäße regenerieren. Guter Schlaf unterstützt deshalb das Herz-Kreislauf-System. Umgekehrt kann dauerhaft schlechter Schlaf das Risiko für verschiedene Erkrankungen erhöhen.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

ZU WENIG ODER ZU VIEL SCHLAF – BEIDES KANN SCHADEN

Studien zeigen: Sowohl zu wenig als auch zu viel Schlaf können ungünstig sein. Das Risiko steigt für: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes (Zuckerkrankheit) und

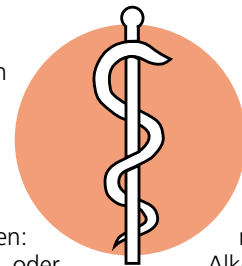
Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein Beispiel aus der Forschung: Frauen, die über 16 Jahre hinweg weniger als fünf Stunden pro Nacht schliefen, nahmen mit 32 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit 15 kg zu. Bei fünf bis sechs Stunden Schlaf sank dieser Wert auf 12 Prozent.

SCHLAFMANGEL UND STOFFWECHSEL

Zu wenig Schlaf kann die Art verändern, wie Ihr Körper Zucker verarbeitet. Dadurch kann die Insulinempfindlichkeit sinken. Menschen mit Schlafstörungen wie Schlafapnoe (nächtliche

Atemaussetzer) oder Schlaflosigkeit haben ein deutlich höheres Risiko für Herzrhythmusstörungen, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Herzschwäche, Bluthochdruck, Schlaganfall und Stoffwechselerkrankungen. Die meisten Erwachsenen benötigen mindestens sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Doch mehr als jeder dritte Erwachsene erreicht diese Dauer nicht regelmäßig. Ein oder zwei Nächte mit wenig Schlaf sind meist kein Problem. Doch auf Dauer kann Schlafmangel ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. **Sieben Tipps für besseren Schlaf:** 1. Regelmäßiger Rhyth-

mus: Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf – auch am Wochenende. 2. Tageslicht tanken: Gehen Sie morgens oder mittags nach draußen. Natürliches Licht hilft Ihrem Körper, den Tag-Nacht-Rhythmus zu steuern. 3. Bewegung am Tag: Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend. Vermeiden Sie intensiven Sport wenige Stunden vor dem Schlafengehen. 4. Künstliches Licht reduzieren: Meiden Sie abends helle Bildschirme. Nutzen Sie bei Bedarf



einen Blaulichtfilter. 5. Leichte Abendkost: Essen und trinken Sie einige Stunden vor dem Schlafen nichts Schweres mehr. Verzicht auf Alkohol sowie fett- und zuckerreiche Speisen. 6. Schlafumgebung optimieren: Ihr Schlafzimmer sollte kühl, dunkel und ruhig sein. 7. Hindernisse klären: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie dauerhaft schlecht schlafen. Manchmal stecken andere Erkrankungen dahinter. **Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

Top-Tagesfahrten im Norden!

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Code: RB 055_11



p. P. ab € 56,90

Miniatur Wunderland Hamburg inkl. Eintrittskarte
ohne Wartezeit ins Wunderland
4-stündiger Aufenthalt in Hamburg
Bestaunen Sie in der Hamburger Speicherstadt die größte Modelleisenbahnanlage der Welt. Das Miniatur Wunderland Hamburg wächst ständig um Länder oder Städte.

- ▶ Di., 20.01.2026
- ▶ Di., 24.02.2026
- ▶ Di., 17.03.2026



p. P. nur € 29,90

Biike-Brennen auf der Insel Nordstrand
Genießen Sie die große Panorama-Fahrt von der Ostsee an die Westküste nach Husum, hier haben Sie Gelegenheit zum Stadtbummel und sich ein wenig zu stärken. Anschließend Fahrt auf die Insel Nordstrand, wo Sie nach dem Abbrennen der Biike-Feuer mit wärmendem Glühwein erwartet werden.

- ▶ Sa., 21.02.2026



p. P. nur € 59,90

Der Stint ist da! großes Stint- & Fischbuffet Aufenthalt in Lüneburg
Dieser leckere kleine Fisch wird nur kurze Zeit gefangen. Ein typisches Merkmal ist der leichte Gürkengeruch. Freuen Sie sich auf ein Stint- und Fischbuffet in der südlichen Lüneburger Heide. Auf dem Rückweg fahren wir am Nachmittag in die Salzstadt Lüneburg inkl. Freizeit.

- ▶ Mi., 25.02.2026
- ▶ So., 08.03.2026
- ▶ Fr., 13.03.2026
- ▶ Do., 19.03.2026



p. P. ab € 69,90

Küstentörn mit großem Frühstücksbuffet
Kombinierte Bus- & Schiffsreise mit den TT-Line-Fährschiffen. Reichhaltigem Frühstücksbuffet an Bord und nach der ca. 4-stündigen Überfahrt Ankunft in Rostock am Fährhafen. Anschließend fahren wir mit Ihnen in die Hansestadt Rostock mit viel Freizeit zum Stadtbummel.

- ▶ Do., 19.03.2026
- ▶ Mi., 06.05.2026
- ▶ Do., 16.04.2026
- ▶ Di., 19.05.2026

REISEBÜRO Behrens GmbH

MTZ: 30 Personen, diese muss bis 3 Wochen vor Anreise erreicht sein. Für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich.

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH Riemannstraße 26 | 23701 Eutin E-Mail: info@behrens-reisen.de

Beratung & Buchung (Mo.-Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr) **04521-77937-0**