



🏠 > Rhein-Main > Region Und Hessen > Psychische Probleme in der Schule: Wie die Nummer gegen Kum

🔗+ NUMMER GEGEN KUMMER






## Es ist nie zu früh, sich Hilfe zu holen

Von **Andrea Diener**

15.05.2026, 05:55 Lesezeit: 3 Min.



**Jeder fünfte Schüler klagt über psychische Belastungen. Deshalb kooperiert das hessische Kultusministerium nun mit dem Sorgentelefon, um das Angebot bekannter zu machen.**

     [Zur App](#)

Seit zwölf Jahren arbeitet Marianne Jung beim Frankfurter Kinder- und Jugendtelefon. „Wir haben schon alles erlebt“, sagt sie, „und wir können damit umgehen.“ Kinder, die erst einmal gar nicht reden können. Heranwachsende, die weinen oder schreien. Solche, die unter Mobbing leiden, unter Panikattacken und Liebeskummer. Auch Depressionen werden häufiger, dazu kommen Essstörungen oder selbstverletzendes Verhalten. Manche rufen aus der Klinik an, manche von zu Hause und berichten, dass sie gar keine Lust mehr hätten, ihre Hobbys auszuüben. Auch Suizidgedanken werden geäußert. „Wir haben Zeit, wir blicken nicht auf die Uhr“, sagt Marianne Jung.

Häufig ist die „Nummer gegen Kummer“, die 116111, die erste Anlaufstelle, wenn Schüler verzweifelt sind oder einfach jemanden brauchen, mit dem sie reden wollen. Nun kooperiert das Hessische Kultusministerium mit dem Angebot. Minister Armin Schwarz (CDU), der selbst als Lehrer gearbeitet hat, geht die immer stärkere Belastung junger Menschen nah. Die Anzahl der Stellen für schulpsychologische Beratung wurde bereits verstärkt, das bedeutet mehr Vor-Ort-Beratung direkt an den Schulen. „Es ist wichtig, dass diese nicht im Schulamt sitzen, sondern direkt auf dem Weg zum Pausenhof ansprechbar sind“, sagte Schwarz bei der Auftaktveranstaltung in der Gesamtschule Kelkheim-Fischbach. Auch die vor einem Jahr eingeführten Smartphone-Schutzzonen zeigten in einer Welt, in der die ständig einlaufenden Nachrichten überhandnehmen, Wirkung.

### **Die Corona-Pandemie hängt den Schülern nach**

Etwa zwanzig Prozent der Schüler klagten über psychische Belastungen, sagte Tanja Nieder-Seiberth von der Koordinationsstelle Psychische Gesundheit in der Schule im Kultusministerium. Vielen Schülern hänge die Pandemiezeit noch nach, weil viele Kompetenzen in einer entscheidenden Phase ihres Lebens nicht erworben werden konnten. Viele hätten Zukunftsängste, und Social Media wirke zusätzlich wie ein Brennglas, das bestehende Probleme verstärke. Dazu komme der Prüfungsstress. Die Kelkheimer Schülersprecherin Xhenisa Sata berichtet vom Druck, den Erwartungen von Lehrern und Mitschülern gerecht werden zu müssen.

„Es ist nie zu früh, um sich Hilfe zu suchen“, sagt Jonathan Schnaus, bei der Landesschülervertretung Projektleiter für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. „Viele denken, sie seien nicht krank genug.“ Das betont auch Nieder-Seiberth: „Ihr seid nicht schwach. Aber ihr werdet stärker, wenn ihr euch Hilfe holt.“

## Wo Studierende psychologische Hilfe finden

Um Angebote wie die „Nummer gegen Kummer“ stärker ins Bewusstsein der Schüler zu bringen, bekommen alle hessischen Schulen ein Paket mit Plakaten und Stickern, die an Rückzugsorten wie etwa in Toilettenkabinen angebracht werden können. Die Beratungsstelle kann nicht nur per Telefon, sondern auch per Chat und Mail erreicht werden, ist kostenlos und anonym.

Viele der Berater seien zwar ehemalige Lehrer, aber nicht belehrend, sagt Marianne Jung. Meist frage sie, mit wem die Jugendlichen schon gesprochen haben, wen sie ansprechen könnten. „Wir entwickeln gemeinsam eine Strategie“, sagt sie. Auch für junge Erwachsene in Ausbildung und Studium sei sie ansprechbar. „Für mich ist das Wichtigste, Hoffnung zu geben.“

In Kelkheim ist man bereits sensibilisiert. Schulleiter Thorsten Singer freut sich, dass das Thema mehr Aufmerksamkeit erfährt. Denn Probleme mit der psychischen Gesundheit sehe man nicht auf den ersten Blick. „Und nur, wenn das Problem sichtbar ist, können wir helfen.“ In seiner Schule gibt es die AG Achtsamkeit, dazu fest ritualisiert die Einheit „Soziales Lernen“ von der fünften bis zehnten Jahrgangsstufe, die alle Schüler in den Blick nimmt. Weil soziale Medien immer früher ein Thema werden, inzwischen schon in der fünften Klasse, bietet die Schule regelmäßig „Medien-Methodentage“ für die Schüler an sowie offene „Medien-Bildungsabende“ für Eltern und andere Interessierte.

Quelle: F.A.Z. [Artikelrechte erwerben](#)



**Andrea Diener**

Korrespondentin der Rhein-Main-Zeitung für den Main-Taunus-Kreis.

 Folgen

