

Amtsblatt

DES MAGISTRATS DER STADT KELKHEIM

Im
Innenteil!

Kelkheimer Zeitung

In der Stadt Kelkheim
seit mehr als 50 Jahren
zuverlässig wöchentlich
mit Berichten und Fotos

Nachrichten und Meinungen für die Stadt Kelkheim mit den Stadtteilen Münster, Mitte, Hornau, Fischbach, Ruppertshain und Eppenhain

Nummer gegen Kummer: Wenn ein kleiner Sticker den ersten Schritt aus der Stille zeigt



Bildungsminister Armin Schwarz, im Gespräch mit Schulbesitzerin Xhenisa, Moderatorin Kim Diehl, Jonathan Schnaus von der Landesschülervertretung, Marianne Jung, Beraterin bei der „Nummer gegen Kummer“ und Dr. Tanja Nieder-Seiberth von der Koordinationsstelle für psychische Gesundheit im hessischen Bildungsministerium (v.l.)
Foto: Judith Ulbricht

Hessen setzt gemeinsam mit der „Nummer gegen Kummer“ ein Zeichen für psychische Gesundheit an Schulen

Fischbach (ju) – Es sind oft keine lauten Hilferufe. Eher das Gegenteil. Ein Rückzug, ein stiller Blick, weniger Worte, ein „es geht schon“, das nicht ganz überzeugt. Viele Kinder und Jugendliche tragen Belastungen mit sich, die im Schulalltag kaum sichtbar sind – und doch schwer wiegen: Leistungsdruck, Streit zu Hause, Mobbing, Social Media, Zukunftsängste.

Genau an diesem Punkt setzt eine neue landesweite Aktion in Hessen an. Mit der „Nummer gegen Kummer“ (116 111) soll Hilfe dort sichtbar werden, wo sie im Alltag oft am dringendsten gebraucht wird – in der Schule. Der hessische Bildungsminister Armin Schwarz stellte die Kooperation an der Gesamtschule Fischbach in Kelkheim vor. „Prüfungsstress, Social Media, Zukunftsängste, Probleme in der Familie oder im Freundeskreis – das kann verunsichern und zu Ängsten führen“, sagte er. Schule sei deshalb weit mehr als ein Ort des Lernens: „Sie ist ein zentraler Lebensraum, in dem wir Verantwortung für das Wohlbefinden unserer Schülerinnen und Schüler tragen.“

In den kommenden Tagen erhalten alle hessischen Schulen Materialpakete mit Plakaten und Stickers. Diese sollen nicht irgendwo hängen, sondern bewusst an Orten platziert werden, an denen Jugendliche allein sind – Flure, Rückzugsräume, Toiletten.

„Gerade dort entstehen oft die Momente, in denen der Mut wächst, sich Hilfe zu holen“, so Schwarz. Der Sticker sei deshalb mehr als ein Hinweis. „Er ist ein gedanklicher Türöffner. Er sagt: Du bist nicht allein.“

116 111 – eine Nummer, die zuhört, wenn sonst niemand zuhört

Die „Nummer gegen Kummer“ (116 111) ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar – per Telefon, Chat oder Mail. Da-

hinter stehen geschulte Beraterinnen und Berater, viele davon ehrenamtlich. Die Organisation ist aus dem Deutschen Kinderschutzbund hervorgegangen und zählt bundesweit zu den wichtigsten niedrigschwelligen Hilfsangeboten für junge Menschen.

Wie wichtig dieses Angebot ist, zeigte sich im Gespräch mit Marianne Jung, die seit rund zwölf Jahren in der Beratung tätig ist. Sie kennt die Entwicklung der vergangenen Jahre sehr genau – und beschreibt eine Veränderung, die sich nicht nur in Zahlen zeigt, sondern in den Gesprächen selbst.

„Was in den letzten Jahren enorm zugenommen hat, sind Depressionen“, sagt sie. „Da kommen Anruferinnen und Anrufer teilweise schon mit einer Diagnose aus der Klinik oder sie wissen gar nicht, was mit ihnen los ist – sie sagen nur: Mir macht nichts mehr Spaß.“ Immer häufiger seien auch Suizidgedanken Thema. „Die kommen nicht als erstes“, erklärt Jung. „Oft geht es um ganz andere Dinge – schlechte Noten, Stress zu Hause, Trennung der Eltern, Mobbing. Und dann, im Verlauf des Gesprächs, kommt plötzlich dieser Satz: Ich wollte nicht mehr leben.“

Was diese Gespräche so besonders mache, sei die Zeit. „Wir haben Zeit. Wir schauen nicht auf die Uhr.“ Man höre zu, frage nach, sortiere gemeinsam. „Und wir versuchen, Hoffnung zu geben – Schritt für Schritt.“ Jung beschreibt auch, wie hoch der Druck bei vielen Anrufern ist. Manche könnten zunächst kaum sprechen, andere weinten durchgehend oder seien völlig überfordert. „Manchmal schreiben sie auch, weil alles zu viel ist.“ Genau dann sei es wichtig, nicht zu bewerten, sondern dazubleiben.

„Wir sind keine Belehrer“, sagt sie. „Wir entwickeln gemeinsam Möglichkeiten. Was hast du schon versucht? Wem könntest du noch davon erzählen? Wer könnte helfen?“ Oft gehe es zunächst nur darum, überhaupt wieder einen nächsten Schritt denkbar zu machen.

Ein System, das helfen soll, bevor es zu spät wird

Dass psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen zunehmen, bestätigen Studien ebenso wie die Praxis an Schulen. Rund jedes fünfte Kind/jeder fünfte Jugendliche berichtet inzwischen von entsprechenden Belastungen. Für viele beginnt der Druck im Alltag schleichend – und bleibt lange unsichtbar.

Jonathan Schnaus von der Landesschülervertretung schilderte sehr eindrücklich, warum das Thema aus seiner Sicht dringlicher geworden ist. „Ich glaube, viel wird noch nicht ernstgenommen und vieles ist noch stigmatisiert“, sagte er. Genau das verhindere oft, dass Jugendliche sich Hilfe suchten.

Besonders wichtig sei deshalb, dass Unterstützungsangebote niedrigschwellig und anonym erreichbar seien. „Wir brauchen Orte und Möglichkeiten, an denen man keine Angst haben muss, bewertet zu werden“, so Schnaus. Die Kooperation mit der Nummer gegen Kummer (116 111) sei deshalb ein entscheidender Schritt, weil sie genau das ermögliche: „einen anonymen, gut erreichbaren Zugang zu Unterstützung“.

Darüber hinaus machte er deutlich, dass es nicht nur um akute Hilfe gehe, sondern auch um langfristige Strukturen. In der Schülervertretung arbeite man an sogenannten Peer-Konzepten – also daran, dass Schülerinnen und Schüler selbst stärker füreinander da sein können. „Wir müssen lernen, miteinander zu reden und aufeinander zu achten“, sagte er. Jugendliche hätten oft selbst Ressourcen, die man stärker nutzen könne – wenn man ihnen den Raum dazu gebe.

Auch das Thema Prävention spielte für ihn eine große Rolle. Viele Jugendliche glaubten, sie seien „nicht krank genug“, um Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Das ist ein großes Problem“, so Schnaus. „Denn es gibt kein ‚zu früh‘, wenn es um psychische Gesundheit geht.“

Fortsetzung auf Seite 3

Nummer gegen Kummer – Wenn ein kleiner Sticker ...

Fortsetzung von Seite 1

Dr. Tanja Nieder-Seiberth von der Koordinationsstelle für psychische Gesundheit ergänzte diese Einschätzung aus ministerieller Sicht: Es gehe nicht nur um Erkrankungen, sondern häufig um frühe Belastungen. Entscheidend sei, diese ernst zu nehmen, bevor sie sich verfestigten.

Hessen habe deshalb das Unterstützungssystem an Schulen deutlich ausgebaut: 155 Stellen in der Schulpsychologie, regelmäßige Sprechstunden vor Ort, zusätzliche Beratungsangebote sowie Fortbildungen für Lehrkräfte. Ziel sei ein enges Netz aus Unterstützung – direkt im Schulalltag.

Ein kleiner Sticker – und ein großer Gedanke

Trotz aller Strukturen bleibt ein entscheidender Punkt bestehen: der erste Schritt. Hilfe anzunehmen, darüber zu sprechen, anzurufen – das ist für viele Jugendliche die größte Hürde. Die neue Aktion versucht, genau diese Hürde kleiner zu machen. Nicht mit großen Worten, sondern mit etwas Alltäglichem: einem Sticker. Sichtbar im Schulgebäude, unscheinbar im Moment – aber im richtigen Augenblick vielleicht entscheidend.

Und dann gab es am Rande dieser offiziellen Vorstellung noch eine Szene, die bei allen Beteiligten für ein Schmunzeln sorgte und fast ein bisschen aus dem Protokoll fiel – aber genau deshalb hängen blieb: Bildungsminister Armin Schwarz verschwand nämlich nicht etwa nur kurz zur Seite, sondern ganz offiziell auf die Schultoilette. Pressevertreterinnen und -vertreter inklusive, versteht sich.

Der Grund war durchaus ernst gemeint, die Umsetzung dafür umso menschlicher: Der Minister brachte dort persönlich einen der neuen Sticker mit der 116 111 an. Während draußen noch über psychische Gesundheit, Hilfesysteme und schulische Verantwortung



Wenn ein Bildungsminister eine Toilettentür beklebt ... dann ist das schon etwas ganz Besonderes (Nicht nachmachen!). Foto: JU

gesprachen wurde, klebte er drinnen sichtbar den Hinweis auf Hilfe an die Tür.

Ein Moment mit Augenzwinkern – denn natürlich wurde dabei auch darauf hingewiesen, dass Toiletten in Schulen sonst eigentlich kein Ort für Botschaften, Kritzeleien oder kreative „Gestaltungen“ sein sollten. „Saubere halten“ gilt also weiterhin ganz klassisch für alle – nur eben mit einer Ausnahme, die hier ausdrücklich erlaubt war: Wenn es um Hilfe geht. Draußen wurde die Szene mit einem kurzen Lächeln kommentiert. Vielleicht genau deshalb blieb sie hängen. Weil sie etwas zeigte, das sich schwer in Reden packen lässt: Dass es manchmal die kleinen, fast beiläufigen Gesten sind, die eine Botschaft erst wirklich im Alltag verankern.

Und genau das ist die Idee hinter der Nummer gegen Kummer (116 111): Sie soll dort auftauchen, wo das Leben einfach passiert. Unaufdringlich, aber da. Für den Moment, in dem jemand sie braucht.