

Pressemitteilung

Jahresstatistik 2025 von „Nummer gegen Kummer“

- ▶ Beratungsbedarf steigt: Über 124.500 Beratungen
- ▶ Psychische Probleme häufigster Beratungsanlass junger Menschen

Wuppertal, 19.03.2026. Der Beratungsbedarf an den Angeboten von „Nummer gegen Kummer“ ist weiterhin hoch. Im vergangenen Jahr führten die Berater*innen insgesamt 124.619 Beratungen mit Kindern, Jugendlichen und Eltern in schwierigen Lebenssituationen. Die Zahlen machen deutlich:

Niedrigschwellige, anonyme, persönliche Beratung – telefonisch und online – wird weiterhin intensiv genutzt.

Besonders deutlich zeigt sich die steigende Nachfrage in der Online-Beratung, die im Vergleich zum Vorjahr um 38 Prozent zulegte. Auch am Kinder- und Jugendtelefon sowie am Elterntelefon nahmen die Beratungen jeweils im Vergleich zum Vorjahr zu.

„Die Zahlen zeigen, wie wichtig es ist, dass wir jungen Menschen aber auch Eltern und anderen Erziehenden weiterhin ein persönliches Beratungsangebot ermöglichen“, erklärt Gisela Wetzels-Willert, Vorstandsvorsitzende des Dachverbands „Nummer gegen Kummer“. „Wer sich an uns wendet, trifft auf qualifizierte Berater*innen, die zuhören, ernst nehmen und unterstützen. Für viele ist genau diese Erfahrung der entscheidende Schritt, um den Mut zu finden erstmals über ihre Sorgen zu sprechen.“

Junge Ratsuchende berichten vermehrt von psychischen Problemen

Die aktuellen Themen der jungen Ratsuchenden machen deutlich, welche Herausforderungen sie beschäftigen. Psychische Probleme waren sowohl am Kinder- und Jugendtelefon als auch in der Online-Beratung im vergangenen Jahr das häufigste Thema. Daneben spielten familiäre Konflikte, Krankheit, Einsamkeit und auch Mobbing eine große Rolle. In der Online-Beratung wurden zudem häufiger selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität thematisiert.

Eltern und andere Erziehende wandten sich insbesondere mit Fragen rund um Überforderung im Erziehungsalltag, Konflikte innerhalb der Familie oder Probleme in der Partnerschaft an die Berater*innen des Elterntelefons. Wie entlastend ein offenes Gespräch sein kann, zeigen auch Rückmeldungen von Ratsuchenden:

„Es tat wahnsinnig gut, mit jemandem zu reden, der mir einfach zugehört hat. Auch wenn ich gerade erst am Anfang bin und noch lang nicht alles in Ordnung ist, bin ich einen großen Schritt weitergekommen.“

Das Netzwerk „Nummer gegen Kummer“ bietet Kindern, Jugendlichen und Eltern bundesweit kostenlose und anonyme Beratung am Telefon sowie Online. Geschulte ehrenamtliche Berater*innen unterstützen Ratsuchende dabei, ihre Situation zu sortieren, neue Perspektiven zu entwickeln und eigene Ressourcen zu stärken.

Unter [Aktuelles | Statistiken von Nummer gegen Kummer](#) veröffentlicht „Nummer gegen Kummer“ die ausführlichen Jahresstatistiken aller Beratungsangebote. In den



beigefügten Fact Sheets sind die wichtigsten Zahlen und Entwicklungen im Jahr 2025 zusammengefasst.

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 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 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 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 Bildung, 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.

