

Was macht die Nummer gegen Kummer, das Elterntelefon eigentlich?

Viele Kinder, Jugendliche und Familien in Deutschland stehen Tag für Tag vor großen Herausforderungen. Die gesellschaftlichen und weltpolitischen Bedingungen beeinflussen die Lebenswelten von Familien.

Junge Menschen spüren diese Entwicklungen besonders intensiv. Sie suchen Halt, Orientierung und vor allem jemanden, der ihre Sorgen ernst nimmt, ihnen zuhört.

Eltern und Erziehende fühlen sich oft überfordert, erschöpft und auf sich allein gestellt. In einer Welt, die immer komplexer und schneller wird, braucht es sichere Räume für persönliche Anliegen, für Sorgen, für Ängste – aber auch für Mut, Hoffnung und neue Perspektiven.

Genau das bietet „Nummer gegen Kummer“ seit über 40 Jahren: Ein niedrigschwelliges und vertrauliches Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und seit 2001 auch für Eltern und andere Erziehende.

Unsere Stärke ist das Zuhören, unser Angebot der Dialog – zu allem, was Familien/Kinder und Jugendliche bewegt. Über das sie sich mitteilen und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln können. Dabei setzen wir auf Empathie, Fachlichkeit und echte menschliche Begegnung – anonym, kostenlos und deutschlandweit.

Wir geben keine „Ratschläge“ und haben keine Lösungen parat.

Um diese wertvolle Arbeit leisten zu können, benötigen die ehrenamtlich tätigen Berater*innen eine fundierte Ausbildung.

Für Studierende bieten wir inkl. 50 Telefondiensten á 2 Stunden eine Bestätigung über 200 Praxisstunden.

Einzigartig ist sicherlich die Möglichkeit aktiv zu beraten und das Gelernte sofort anwenden, umsetzen zu können.

Theorieinhalte:

Die drei Ebenen der Ausbildung am KJT

Eine Ausbildung am KJT strebt eine Qualifizierung der zukünftigen Telefonberater*innen auf drei Ebenen an:

1. Die beraterische Kompetenz – theoretische Arbeit und praktische Übungen für die Fähigkeit, hilfreiche Gespräche zu führen

Die Berater*innen brauchen für ihre Gespräche ein geschultes Gespür für die Beziehung, die sie mit den Anrufenden aufbauen, für die Art der Kommunikation, die sich zwischen ihnen entwickelt, für die Bewältigungsmöglichkeiten, die sich in einem Gespräch abzeichnen. Sie brauchen methodische Hilfen, sowohl um das Gespräch mit

den Anrufenden zu gestalten, als auch um die dabei entstehenden Belastungen zu verarbeiten.

2. Persönlichkeitsbildung – Selbstreflektion, Selbsterfahrung und Arbeit an der eigenen Person im Beziehungsfeld der Ausbildungsgruppe

Der*die Berater*in bringt sich als ganze Person mit allen vorhandenen Fähigkeiten in die Ausbildung und die zukünftige Beratungsarbeit ein. Das bedeutet, dass er*sie eigene Einstellungen, Erfahrungen und das eigene Verhalten reflektiert und sich gegebenenfalls neu orientiert. Die Ausbildungsgruppe dient dabei als Lern- und Interaktionsfeld.

3. Fachwissen / Information – Themenzentriertes Arbeiten und zielgruppenspezifische Kenntnisse für die Beratungsarbeit am KJT

Viele Anliegen der Anrufenden können nur dann besprochen werden, wenn die Berater*innen die wichtigsten Problemzusammenhänge und ausreichendes Hintergrundwissen kennen (z.B. Entwicklungsstufen, Sexualität, Suchtprobleme, Suizidalität, Gewalt und Missbrauch etc.). Dazu bedarf es der Bereitschaft, sich mit zielgruppenspezifischen Themen zu beschäftigen und auseinanderzusetzen.

Praxis:

Hospitationen während der Ausbildung, im Wechsel mit den theoretischen Inhalten, anschließender Besprechung im Team.

Supervision:

Wir sprechen alle 4-6 Wochen über unserer Arbeit und lernen dabei uns selbst, die Anderen Berater*innen kennen, finden vielleicht einen anderen Blick auf das Thema und entlasten uns.

Fortbildung:

E-learning, Webinare, Präsenz zu unterschiedlichen Themen, die die Arbeit am Telefon aufwerfen oder aktuell in den Medien etc. präsent sind.

Zeitaufwand:

Januar bis Juni 2026 ein Wochentag abends von 18:30-21:30 und ca. 4 Samstage Ganztagesveranstaltung.

Dazu kommen Hospitationstermine während der Ausbildung und Teamevents.

Genaue Termine werden noch bekanntgegeben.

Wenn die Ausbildung abgeschlossen ist, bekommen Sie ein Zertifikat der VHS. Nachdem Sie 50 Dienste á 2 Stunden selbstständig geleistet haben, bekommen Sie das Zertifikat der Nummer gegen Kummer, das Ihnen aktive Beratertätigkeit bestätigt.

Alle weitere Informationen finden Sie bei der Nummer gegen Kummer
<https://www.nummergegenkummer.de/> und auf unserer Homepage <https://dksb-ka.de/>
Dort finden Sie auch mich und ich mache gerne mit Ihnen einen Termin aus. Ich freue
mich auf Ihr Interesse, Sie erwartet ein tolles Team und eine großartige Ausbildung und
ehrenamtliche Betätigung.

Mit freundlichen Grüßen,

Birgit Großhans