



Pressemitteilung

Kinder unter Druck: Zeugnisse als zusätzlicher Stressfaktor für Kinder

Hannover, 27. Januar 2026 – Die Ausgabe der Halbjahreszeugnisse ist für viele Schüler*innen mit großem Druck verbunden. Neben der schulischen Leistungsbewertung geraten in dieser Zeit vermehrt Selbstzweifel, psychische Belastungen, soziale Konflikte und Mobbing Erfahrungen in den Fokus. Hinzu kommen die Spätfolgen der Pandemie, Kriege, Zukunftsängste: Vielen Kindern und Jugendlichen geht es nicht gut. Der Kinderschutzbund Niedersachsen nimmt die Zeugnisvergabe daher zum Anlass, auf die wachsenden psychischen Herausforderungen junger Menschen aufmerksam zu machen, und auf ein Hilfesystem, das dringend gebraucht wird, selbst jedoch zunehmend an seine Grenzen stößt.

„Für Kinder und Jugendliche sind Zeugnisse oft mit viel Anspannung verbunden. Entscheidend ist, dass sie in dieser Zeit spüren: Es geht nicht um Druck oder Schuld, sondern um Verständnis, Unterstützung und Ermutigung. Wenn Noten anders ausfallen als erhofft, hilft es, gemeinsam hinzuschauen und Perspektiven zu entwickeln – statt zusätzlichen Druck aufzubauen“, so Petra Lorenz, Kinder- und Jugendtelefon am Standort Hannover.

Lehrkräfte sind zunehmend gefordert, emotionale Belastungen aufzufangen, zuzuhören, zu unterstützen und Konflikte zu begleiten – zusätzlich zu ihrem pädagogischen Auftrag. Viele von ihnen arbeiten dabei längst am Limit. Wie das **Deutsche Schulbarometer 2025** zeigt, sehen **43 Prozent der Lehrkräfte** einen hohen Bedarf an Fortbildungen, um den wachsenden psychischen und sozialen Herausforderungen ihrer Schüler*innen gerecht zu werden. Gleichzeitig fehlt es an struktureller Unterstützung: Nur **61 Prozent** bewerten die psychosoziale Ausstattung ihrer Schule als ausreichend, während **38 Prozent** angeben, dass schulpsychologische Angebote an ihrem Standort überhaupt nicht genügen.

Mentale Gesundheit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Für Schüler*innen hat das spürbare Folgen. Sie erleben Stress, Leistungsdruck und emotionale Überforderung, ohne ausreichend angeleitet zu werden, wie sie damit umgehen können. Aspekte wie mentale Gesundheit, emotionale Stabilität oder der konstruktive Umgang mit Krisen bleiben im Schulalltag häufig Randthemen – obwohl sie eine zentrale Voraussetzung für gesundes Aufwachsen und erfolgreiches Lernen sind.

Die Angebote von **Nummer gegen Kummer e.V.** setzen genau hier an. Mit ihren **leicht zugänglichen, anonymen und kostenlosen Beratungsangeboten** bieten der Verein und seine Mitgliedsverbände eine verlässliche Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern. In vertraulichen Gesprächen können sie über persönliche Sorgen, Belastungen oder Konflikte sprechen und finden jemanden, der zuhört – unabhängig von Noten oder Erwartungen. Besonders während der Zeugnisphase, wenn Lernstress oft auf familiäre Spannungen oder persönliche Probleme trifft, sind solche Unterstützungsmöglichkeiten von besonderer Bedeutung.

„Schulen leisten jeden Tag wichtige Arbeit für Kinder und Jugendliche. Gleichzeitig gibt es Situationen, in denen zusätzliche Unterstützung hilfreich ist. Entscheidend ist, dass junge Menschen wissen, dass sie auch außerhalb des Unterrichts Ansprechpartner*innen finden können, wenn sie Sorgen haben“, sagt Lorenz.

Neue Freiwillige, die junge Menschen am Standort Hannover unterstützen möchten, sind herzlich eingeladen, sich bei Petra Lorenz unter lorenz@ksz-hannover.de zu melden.

Das Kinder- und Jugendtelefon bietet jungen Menschen unter der bundesweiten Rufnummer 116 111 zwischen 14 und 20 Uhr an sechs Tagen die Woche ein offenes Ohr – anonym, vertraulich und kostenlos. Auch eine Online-Beratung per Chat oder Mail ist möglich. Für Eltern steht zudem das Elterntelefon unter 0800 111 0 550 zur Verfügung.