



**Helpline Ukraine |  
Telefonische Beratung für  
Geflüchtete aus der Ukraine**

Nummer gegen Kummer e.V.

7. Fachtag des Projekts „Pausentaste“



# Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern am Telefon & Online

**DARÜBER  
REDEN  
HILFT**

Nummer**gegen**Kummer

## Für Kinder und Jugendliche



Kinder- und  
Jugendtelefon  
**116111**  
Nummer**gegen**Kummer

freecall unterstützt durch  
die Deutsche Telekom

Jugendliche  
beraten  
Jugendliche (samstags  
14-20Uhr)

## Mail & Chat



Online-Beratung  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## Für Eltern



Elterntelefon  
**0800  
1110550**  
Nummer**gegen**Kummer

freecall unterstützt durch  
die Deutsche Telekom

## Für Familien aus der Ukraine



Helpline Ukraine  
**0800  
500 225 0**  
Nummer**gegen**Kummer




freecall unterstützt durch  
die Deutsche Telekom

# „Nummer gegen Kummer“ Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern

Für alle Angebote der „Nummer gegen Kummer“ gilt

 <b>Bundesweit</b>	 <b>Individuell</b>
 <b>Anonym</b>	 <b>Themenoffen</b>
 <b>Kostenfrei</b>	 <b>Hilfe zur Selbsthilfe</b>
 <b>Vertraulich</b>	 <b>Infos zu weiterführenden Hilfen</b>

„Nummer gegen Kummer“  
leistet keine

	<b>Medizinische Beratung</b>
	<b>Rechtliche Beratung</b>
	<b>Psychotherapeutische Beratung</b>

# Beratung an der Helpline Ukraine seit dem 1. Juni 2022



**Zielgruppe:** jede Person, die vom Krieg betroffen ist, besonders Kinder, Jugendliche und Eltern

**Zeiten:** montags bis freitags von 14 bis 17 Uhr

**Sprachen:** Ukrainisch, Russisch, Englisch, Deutsch

# Helpline Ukraine: Ein Angebot auch für pflegende Kinder



*„Du sollst Kinder bekommen,  
damit dir später jemand ein  
Glas Wasser reichen kann!“*  
Ukrainisches Sprichwort

Kriegsgeschehen und Fluchtbiografie kann Kinder und Jugendliche in eine Pflegesituation bringen:

- psychisch (schwer) belastete Familienmitglieder: Traumafolgen wie Sucht, Angst, Depression
- Fluchtkonstellation z.B. Kinder fliehen mit Großeltern
- Kinder lernen schneller eine fremde Sprache
- Doppelbelastung: Pflegesituation in einem fremden Land

## Ein Jahr Helpline Ukraine



BERATUNGEN

**1.608**  
INSGESAMT

*„Als Beraterin höre ich den Ratsuchenden vor allem zu. Ich stehe Ihnen bei und versuche sie zu stärken. Lösungsansätze entwickeln wir gemeinsam im Gespräch.“*

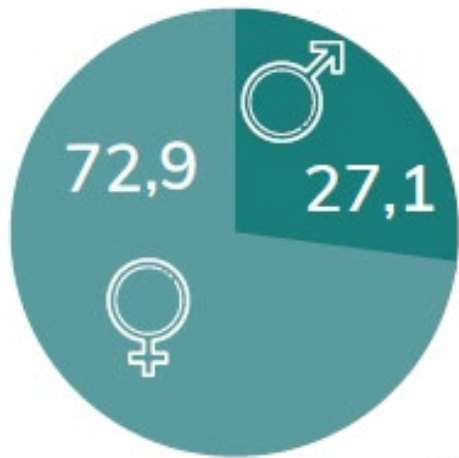
*Manchmal teilen mir Ratsuchende mit, dass wir die einzigen sind, mit denen sie ihre Sorgen teilen können. Ratsuchende sind froh, in ihrer Muttersprache über das Erlebte sprechen zu können.“*

Beraterin an der Helpline Ukraine

## Ein Jahr Helpline Ukraine



### GESCHLECHT

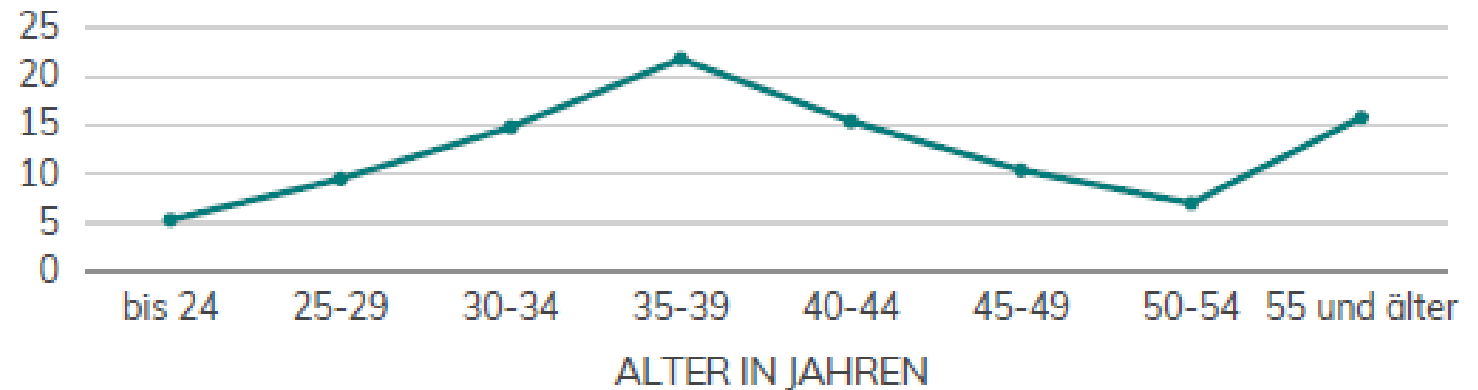


ANGABEN IN %

### ALTER

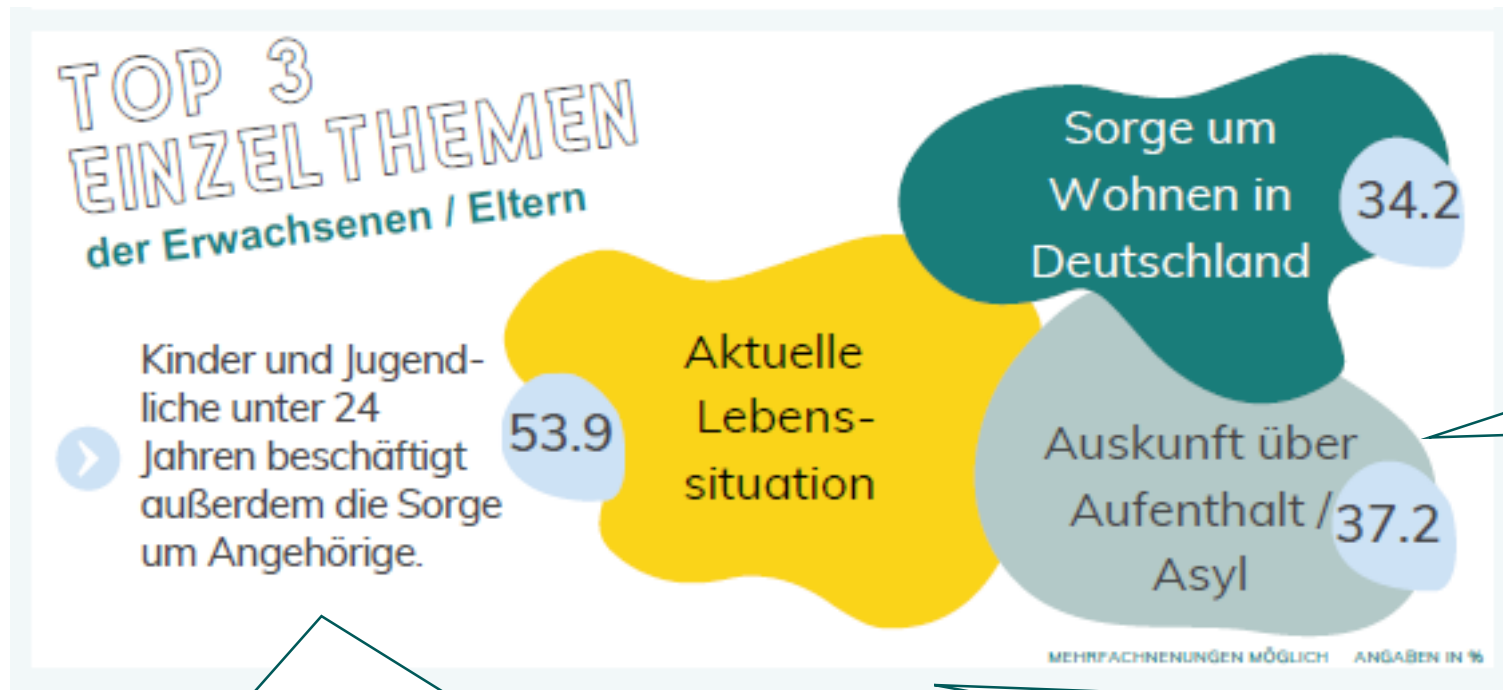


An die Helpline Ukraine wenden sich insbesondere Erwachsene / Eltern zwischen 30 und 44 Jahren



ANGABEN IN %

## Ein Jahr Helpline Ukraine



„Seit kurzem ist meine gehbehinderte Oma bei mir. Sie kann nicht selbst zum Amt gehen. Kann ich das für sie machen?“

„Mein krebskranker Vater liegt im Sterben. Ich will bei ihm sein bis es vorbei ist. Weil ich dafür meinen Sprachkurs pausieren wollte, drohen mir Sanktionen vom Amt...“

„Meine Schwester ist noch in der Ukraine. Seit ihr Mann gefallen ist, trinkt sie wieder. Ich möchte sie zu mir holen...“



# Ein Jahr Helpline Ukraine Von der Hotline zur Helpline



„Ich habe jetzt eine Wohnung und kann durchatmen. Plötzlich sind die negativen Gefühle und Gedanken wieder da... Alle auf einmal, wie eine Welle, ich zittere und mein Herz rast...“

„Seit der Flucht trinkt meine Mutter sehr viel und es gibt viele Probleme zuhause. Ich möchte ausziehen, bleibe aber da wegen meinen kleinen Geschwistern.“

„Meine Geschwister und ich lernen Deutsch viel schneller als unsere Eltern. Wenn wir unterwegs sind, sind meine Eltern so hilflos... wie stumm. Um sie zu unterstützen, begleite ich sie häufig zu wichtigen Terminen und versuche zu übersetzen. Dabei kann ich selber nur sehr wenig Deutsch. Ich hab oft Angst, was falsch zu machen!“



## Nummer gegen Kummer e.V.

Hofkamp 108  
42103 Wuppertal

Telefon: 0202.25 90 59-0

[info@nummergegenkummer.de](mailto:info@nummergegenkummer.de)  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Unterstützt durch:

