

## Pressemitteilung

### Über 4.100 Jugendliche suchten Hilfe bei Jugendnotmail

**Berlin, 30. Januar 2020.** In 2019 suchten über 4.100 Jugendliche Hilfe bei der Online-Beratung Jugendnotmail. Das sind rund 7 % Ratsuchende mehr als im Vorjahr. Es wurden mehr als 12.000 Nachrichten ausgetauscht. „Das ist erstaunlich, wenn man bedenkt, dass es immer mehr psychosoziale Online-Beratungen gibt“, kommentiert Stefanie Gießen, Leiterin der Geschäftsstelle. „Als wir vor 18 Jahren online gingen, war diese Form der Beratung ein Novum. Inzwischen bieten immer mehr Träger der Kinder- und Jugendhilfe auch spezialisierte Online-Beratungen an, so dass die Ratsuchenden eine größere Auswahl an Ansprechpartnern haben.“

Jugendlichen können sich mit allen Themen, die sie bewegen, an Jugendnotmail wenden. Das fängt bei Liebeskummer oder Stress mit der besten Freundin oder den Eltern an und reicht über Mobbing bis hin zu massiven seelischen Problemen wie Depressionen und Suizidgedanken. Wie bereits im Vorjahr waren die Top-Beratungsthemen Familie (17 %) und Depression (15,3 %), Liebe und Sexualität (11,2 %) und Selbstverletzungen (10,5 %). „Solche Konflikte müssen schnell gelöst werden, denn stummes Leiden und Dulden macht Kinder und Jugendliche auf Dauer krank“, sagt Gießen. Die Online-Berater, die alle Psychologen oder Sozialpädagogen sind, versuchen gemeinsam mit den Ratsuchenden eine Lösung zu finden und geben Ratschläge, wie sie besser mit der Situation umgehen können.

In 2019 suchten 17 % männliche, 70,4 % weibliche und auch 12,6 % Jugendliche, die „divers“ angaben, Rat bei den Online-Beratern und -Beraterinnen von Jugendnotmail. „Die



Entwicklung, dass viel mehr Ratsuchende sich trauen, das dritte Geschlecht anzugeben, geht eindeutig auf das Konto unseres Botschafters Riccardo Simonetti“, kommentiert Gießen. „Er hat mit seinem klaren Statement zu Selbstliebe und Selbstakzeptanz dazu beigetragen, Jugendnotmail bei den Jugendlichen aus der LGBT-Community bekannt zu machen, die uns bisher als Online-Beratung noch nicht auf dem Schirm hatten.“ Parallel wurden auch Themen wie Transgender oder Outing sowohl in die wöchentlich stattfindenden Themenchats als auch die Online-Kommunikation integriert.

**Pressekontakt:**

Caroline Schaminet  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
jungundjetzt e.V.  
Chausseestraße 23  
14109 Berlin  
Telefon: 030-80496693  
E-Mail: [schaminet@jugendnotmail.de](mailto:schaminet@jugendnotmail.de)

Website: [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

Instagram: [www.instagram.com/jugendnotmail](https://www.instagram.com/jugendnotmail)

Facebook: [www.facebook.com/jungundjetzt](https://www.facebook.com/jungundjetzt)

**Über Jugendnotmail**

Auf [jugendnotmail.de](http://jugendnotmail.de) können Kinder und Jugendliche ihre Sorgen thematisieren - unkompliziert, vertraulich, kostenlos und datensicher. Rund 150 Psychologen, Sozialpädagogen und Pädagogen mit Zusatzausbildung beraten ehrenamtlich in ihrer Freizeit und beantworten die Notmails der jungen Menschen schnell und verlässlich. Jugendnotmail.de bietet Ratsuchenden bis 19 Jahre einen geschützten Raum, in dem sie ihre Sorgen und Nöte unkompliziert und vertraulich mitteilen können und Hilfe zur Selbsthilfe sowie Entlastung erfahren.