

## Immer online. Damit aus einer Krise keine Katastrophe wird.

Unser Expertenteam besteht aus rund 160 ehrenamtlich tätigen Fachleuten. In 19 Jahren konnten bereits über 145.000 Hilferufe beantwortet werden. Monatlich erreichen uns bis zu 1.000 Nachrichten, Tendenz steigend. Das zeigt uns, wie wichtig unser Angebot ist und bestärkt uns in unserer Arbeit.

Unsere Online-Plattform erfüllt die neuesten Sicherheitsstandards. Verantwortungsbewusster Datenschutz hat bei uns oberste Priorität.

Träger

# KJSH

Verband für Kinder-, Jugend- und Soziale Hilfen

gefördert vom



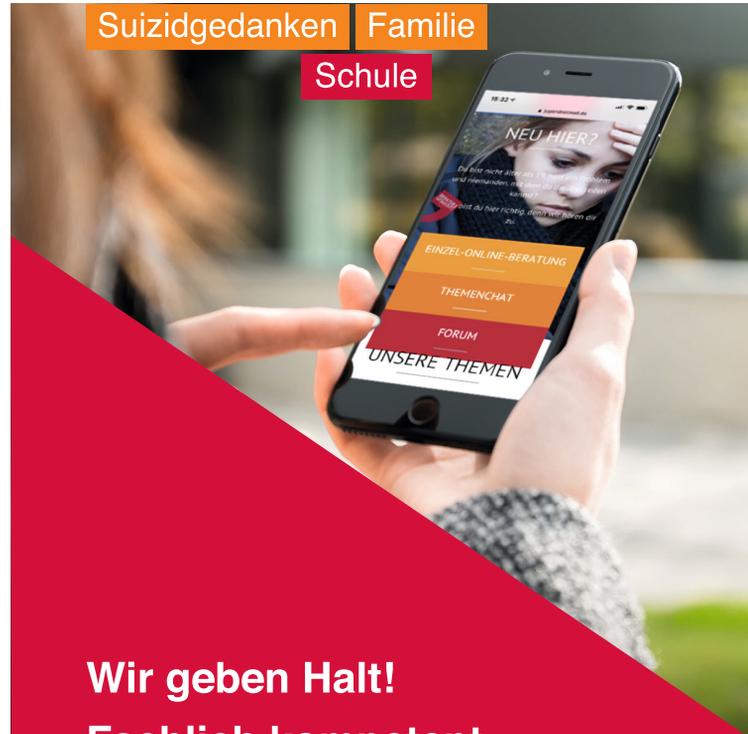
Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Partner und Auszeichnungen



# Jugend Notmail

Mobbing  
Ritzen Liebe Angst  
Depression Missbrauch  
Suizidgedanken Familie  
Schule



**Wir geben Halt!**  
**Fachlich kompetent.**  
**Vertraulich. Kostenlos. Sicher.**

JugendNotmail / KJSH-Stiftung,  
Chausseestraße 23, 14109 Berlin

Tel.: +49 30 804 966 93  
Fax: +49 30 804 966 94

E-Mail: [info@jugendnotmail.de](mailto:info@jugendnotmail.de)  
Web: [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

Gestaltung: Franziska Cobet

Bildquelle:  
© cjp – iStockphoto, © Twenty20

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

Online-Beratung für Kinder  
und Jugendliche

„Ich engagiere mich für JugendNotmail, weil ich mir so eine Plattform als Teenager gewünscht hätte.“

Jordan, Online-Berater

## Alleine im Chaos der Gefühle?

Jugendliche haben oft keine Ansprechpartner für ihre Probleme. Sie schämen sich für ihre Gedanken und Gefühle, haben Angst, nicht verstanden oder gar abgelehnt zu werden. Sie behalten ihre Sorgen für sich.

## JugendNotmail hilft.

Unsere Fachkräfte stehen Kindern und Jugendlichen bis 19 Jahre zur Seite. Als Psycholog\*innen und Sozialpädagog\*innen finden sie die richtigen Worte für schambesetzte Themen wie Depressionen, häusliche Gewalt oder Suizidgedanken. Im Fokus steht dabei die Hilfe zur Selbsthilfe. So wirkt unsere Arbeit auch präventiv.



„Ich merke einfach, dass es mir besser geht, wenn ich dir schreibe und mich von dir verstanden fühle. Das kommt sonst wirklich selten vor.“ Mädchen, 17 Jahre

## Einloggen. Chancen nutzen. Lösungen finden.

Die Hilferufe sind so individuell wie ihre jungen Absender. Allen gemeinsam ist der Wunsch nach Unterstützung und Anonymität. Unsere Online-Plattform bietet die notwendigen Alternativen, vom Kontakt mit einer Fachkraft bis zum Austausch mit Gleichgesinnten.



### E-Mail-Beratung/Chat-Beratung

Wählt ein\*e Jugendlicher\*e eines dieser Angebote, wird ihm/ihr ein\*e Berater\*in fest zugeteilt. Im Dialog wird eine persönliche Lösung erarbeitet. Ziel ist es, Heranwachsende in ihrer jeweiligen Lebenssituation zu stärken und ihnen Kompetenzen zu vermitteln, auch eigene Ressourcen entwickeln und einsetzen zu können. Dabei sind wir rund um die Uhr erreichbar. An 365 Tagen im Jahr.

### Themenchat

Unsere Themenchats finden wöchentlich statt und werden von geschulten Moderatoren\*innen begleitet. Hier haben die Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen über ein zuvor angekündigtes Thema in der Gruppe direkt auszutauschen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

### Forum

Hier können Jugendliche zu verschiedenen Themen eigene Beiträge verfassen und mit anderen zeitversetzt diskutieren. Die Ratsuchenden dürfen Sorgen offen ansprechen, erfahren Anteilnahme an ihrer Situation und erhalten Anregungen zur Bewältigung.