

Psychische Belastungen von Jugendlichen während der Corona-Krise – Folgen für die Onlineberatung

Fachforum Online-Beratung, 19.09.2022

Ina Lambert



Gliederung

- Einführung
- Zahlen & Entwicklungen
- Vorstellung JugendNotmail
- Unsere Zahlen & Entwicklungen
- Fallbeispiele
- Chancen & Grenzen

Notruf eines Mädchens (16)

Ich bin neu hier und muss jemandem wirklich mal von meinen Gefühlen und Gedanken erzählen. Schon seit bestimmt einem Jahr fühle ich mich nur noch kraftlos und verliere so langsam all meine sozialen Kontakte. Auch was so alles auf Welt passiert mit den Menschen, Tieren und der Umwelt macht mir ganz schön zu schaffen. Ich versuche immer an mir zu arbeiten und positiver zu denken aber jede Kleinigkeit zieht mich immer wieder zurück und die ganze Welt wirkt die meiste Zeit nur noch schwarz und kühl...

Notruf eines Mädchens (16)

...Ich kann mich auch gar nicht mehr über irgendwas freuen und habe täglich Suizidgedanken (auch wenn ich mir eigentlich ziemlich sicher bin, dass ich mich niemals umbringen würde, möchte ich irgendwie nicht mehr existieren). Meine Eltern nehmen mich auch nicht ernst und haben kein Verständnis für meine Situation (auch als ich beispielsweise meiner Mutter erzählt habe, dass ich mich zwei Jahre lang selbstverletzt habe). Ich habe außerdem auch so Überreaktionen/"Panikattacken" ganz häufig. Ich habe die Hoffnung verloren, dass es wieder besser werden kann...

Zahlen & Entwicklungen

- CoPsy-Studie (Erfassung bis 01/2021):
 - 85% der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch Corona-Pandemie belastet (verminderte Lebensqualität)
 - 2/3 empfinden Schule und Lernen anstrengender als im Vergleich zu vor der Corona-Krise
 - 1/4 streiten sich häufiger
 - Anteil an psychischen Auffälligkeiten gestiegen (Angstsymptome, depressive Symptome)
- 2020 und 2021 je ca. 60.000 erfasste Kindeswohlgefährdungen (Höchststand seit Einführung 2012; Quelle: Statistisches Bundesamt)



Zahlen & Entwicklungen

DAK Kinder- und Jugendreport 2022:

- 54 % mehr neu diagnostizierte Essstörungen bei Mädchen (15-17 Jahre)
- 23 % mehr neu diagnostizierte Depressionen bei Mädchen (10-14 Jahre)
- 24 % mehr neu diagnostizierte Angststörungen bei Mädchen (15-17 Jahre)
- 15 % mehr neu diagnostizierte Adipositas-Fälle bei Jungen (15-17 Jahre)
- Risikofaktor: niedriger sozioökonomischer Status

Alle Infos unter [https://www.dak.de/dak/gesundheit/kinder--und-jugendreport-2022-](https://www.dak.de/dak/gesundheit/kinder--und-jugendreport-2022-2571000.html#/)

[2571000.html#/](https://www.dak.de/dak/gesundheit/kinder--und-jugendreport-2022-2571000.html#/)



Zahlen & Entwicklungen

Plötner et al., 2022:

- 324 KJP wurden im Sommer 2021 befragt
- Vergleich: letzte 6 Monate vs. vor 2 Jahren
- Ergebnisse:
 - Wartezeiten auf Therapieplatz von ca. 14 auf 25 Wochen gestiegen
 - Mehr Behandlungsstunden pro Therapie
 - Bei 50% Verschlechterung der Symptome während Pandemie
 - Mehr psych. Störungen seit Pandemiebeginn



Vorstellung JugendNotmail



Wir sind für Dich da
Online-Beratung für Kinder und Jugendliche
Kostenlos. Vertraulich. 24/7. Ohne Tabuthemen.



Mailberatung



Chatberatung

Heute ab

18:00-21:00 Uhr



Themenchat

Wer wir sind

- JugendNotmail – ein Projekt der KJSH-Stiftung (Verbund für Kinder-, Jugend- und Soziale Hilfe)
- Geschäftsstelle in Berlin
- 2001 gegründet - über 20 Jahre Erfahrung in der schriftbasierten Online-Beratung
- ca. 250 ehrenamtliche Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie, Sozialwissenschaften



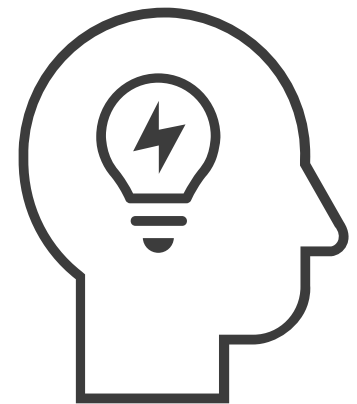
Was wir machen

- Psychosoziale Online-Beratung für Kinder und Jugendliche zu allen Lebensnotlagen 24/7:
präventiv, vertraulich, niedrigschwellig
- Drei Settings:
 - **Mail-Beratung**
 - **Chat-Beratung**
 - **Themenchat**
- Eigene DSGVO-sichere Onlineberatungstechnologie
- App-Entwicklung



Unser Anspruch

- Professionelle Beratung und Krisenintervention für Kinder und Jugendliche im deutschsprachigen Raum zu allen Themen
- Erstantwort innerhalb von 24 Stunden bzw. "live" per Chat
- Fachliche Begleitung der ehrenamtlichen Beratenden; Qualitätssicherung
- Handlungssicherheit im Kinderschutz und im Umgang mit suizidalen Inhalten (Suizidpräventionsteam)
- Ausbau von fachlichen Netzwerken
- Weiterentwicklung der Online-Beratung



3 Säulen unserer Beratung

- Lösungsorientiert:
Ziel- statt Problemfokussierung; eher kurzzeitige Unterstützung
(durchschnittlich 15 Antworten über einige Wochen)
- Ressourcenorientiert:
Unterstützung persönliche, soziale und infrastrukturelle Ressourcen zu finden
- Personenzentriert:
Empathie, unbedingte Wertschätzung, Authentizität



Unser Beratungsansatz

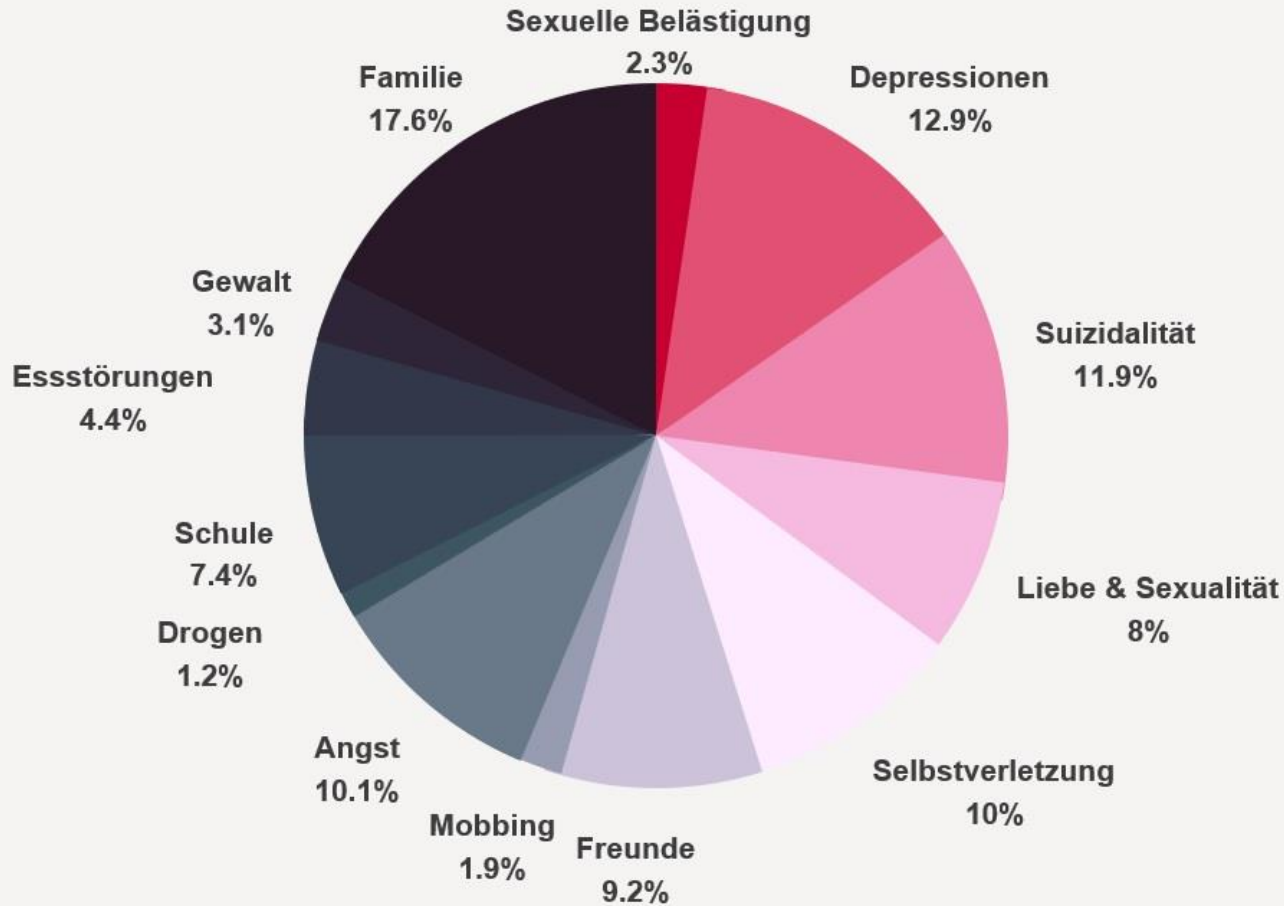
- Keine Therapie
- Keine Diagnosen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Bei Bedarf Weitervermittlung an Gesundheitswesen oder Kinder- & Jugendhilfe



Wer nutzt uns?

- Junge Menschen zwischen 10 und 19 Jahren, meist zwischen 15 und 17 Jahren
- 67% weiblich, 16% männlich und 17% keine Angabe/ "anderes"
- ca. 40 % Gymnasiast*innen, 16 % Realschüler*innen

Themen der Ratsuchenden (2021, Mail-Beratung)



Themen der Ratsuchenden (2021, Mail-Beratung)

Nutzungszahlen

Beratungen	2019	2020	2021
Mail	2.309	2.770	2.271
Chat	/	108 (ab 11/20)	1.869
Gesamt (Zuwachs)	2.309	2.878 (ca. 20%)	4.086 (ca. 40%)

Geschriebene Nachrichten (Mail-Beratung)	2019	2020	2021
Anzahl	11.713	15.205	17.160
Zuwachs		ca. 30 %	ca. 13%



Entwicklungen

- Starker Anstieg der Beratungen seit 2020
- Mehr ausgetauschte Nachrichten -> längere, intensivere Beratungen
- Hohe Bedürftigkeit der Ratsuchenden; allg. Überforderung
- Häufig werden Diagnosen benannt, Klinikaufenthalte erwähnt
- Themen: „Familie“ seit 2019 auf Platz 1; 2020 größter Zuwachs beim Thema „Angst“, seit 2021 großer Zuwachs beim Thema „Suizidalität“ (Platz 3 2021); aktuell 2022 „Selbstverletzende Verhaltensweisen“ auf Platz 2
- In 15% der Chat-Beratungen ist Suizidalität ein Hauptthema



Suizidalität – Beispielmail

Fallbeispiel: Blackida (17)

Hey, ich bin grad an einem Tiefpunkt. Das Leben hat keinen Sinn mehr, ich hab wieder starke Selbstmord Gedanken. Meine Skills Versagen. Ich weiss nicht was ich machen soll. Ich hab Angst was dummes zu tun, hab aber total das Verlangen danach mich umzubringen. Ich versuche noch dagegen an zu kämpfen. Weiss aber nicht wie lange ich das noch aushalte...“

Suizidalität als

- Hilferuf
- Ausdruck eines hohen Leidensdrucks in einer Krise
- „auf diese Weise will ich nicht weiterleben“

Umgang mit Suizidalität

- Beziehungsaufbau
- Zuhören
- Ernst nehmen
- Entlasten
- Ambivalenz aushalten
- Gefährdung abklären (Achtung: Grenzen der Online-Beratung!)
- Perspektiven entwickeln
- Hilfe zur Selbsthilfe (z.B. Notfallkoffer)
- Unterstützungsangebote nennen
- Bei Gefahr-in-Verzug: Option der polizeilichen Meldung nach interner Beratung

Chancen & Grenzen

Chancen:

- Bekanntmachung über Social Media
- Niedrigschwellig und anonym
- Bietet Ratsuchende einen safe space für ihre Gedanken und Gefühle
- Schnelle Unterstützung/ Entlastung
- Erster positiver Kontakt mit dem Hilfesystem
- Ggf. Weitervermittlung

Grenzen:

- Schriftbasiertes Online-Setting
- Keine Therapie/ Diagnosen
- Intern: Finanzielle Ressourcen



Fazit & Diskussion



- Bedarf von Jugendlichen weiterhin sehr hoch!
- Beratungsstellen wie *JugendNotmail* fangen auf, was Gesundheitssystem leider nicht ausreichend abdecken kann (fehlende Kassensitze für Psychotherapeut*innen etc.)
- Gleichzeitig Herausforderung, dass Projekt weiter gefördert wird
- Ehrenamtliches Engagement als essentieller Bestandteil



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

Träger:

KJSH

Verbund für Kinder-, Jugend- und Soziale Hilfen

Jugend 
Notmail

Referentin: Ina Lambert
Diplom-Psychologin, Fachleitung JugendNotmail
lambert@jugendnotmail.de

www.jugendnotmail.de

Infomaterial bestellbar über
[Infomaterial | JugendNotmail | Hier Bestellen!](#)