

# CONTACT

## Jugendberatung Bezirk Affoltern

**Die Jugendberatung contact unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene auf dem Weg in ein selbständiges Leben. Auch Eltern, Lehrpersonen oder Arbeitgeber\*innen können sich an uns wenden. Wir wollen Krisen früh erkennen und bieten Information, Beratung und längere Begleitung. contact ist mit anderen Fachstellen vernetzt und vermittelt deren Angebote. contact wird finanziert durch die 14 Gemeinden des Bezirks Affoltern und ist organisatorisch dem kjz Affoltern angegliedert.**

### **Jugendberatung**

Die Jugendberatung contact ist für Jugendliche ab Pubertätsalter und junge Erwachsene bis 25 sowie deren Familien da. Unser Angebot umfasst Information, psychologische Einzel-, Eltern- und Familienberatung oder Gesprächsgruppen. Wir beraten bei Fragen zu körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät, Sexualität, Liebesbeziehungen, psychischen Problemen, Ablösung von den Eltern, Umgang mit Suchtmitteln oder Berufsfindung. Wir hören zu und haben Zeit. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, um mit Schwierigkeiten klar zu kommen. Im Einverständnis mit den Ratsuchenden werden Familie, Arbeitgeber\*innen oder Lehrpersonen in die Beratung einbezogen.

### **Beratung für Fachpersonen**

Die Jugendberatung contact berät Schulen, Ausbildungsbetriebe oder Vereine bei Problemen mit Jugendlichen. Wir helfen, Anzeichen von Krisen einzuordnen und unterstützen, wenn es darum geht, Jugendliche und Eltern auf Schwierigkeiten anzusprechen. Nach Absprache bieten wir eine psychologische Standortbestimmung für Jugendliche in Krisen (Einwilligung der Betroffenen vorausgesetzt) und klären das weitere Vorgehen. Wir beraten Jugendliche im Anschluss weiter oder vermitteln die passende Anlaufstelle.

Die Jugendberatung unterstützt Behörden und Gemeinwesen bei der Bildung und Führung von Netzwerken zur Früherkennung und Frühintervention.

### **Informationsveranstaltungen und Workshops**

Die Jugendberatung contact führt auf Anfrage Workshops für Jugendliche mit informativen und präventiven Elementen durch. Die Jugendberatung unterstützt auch Erwachsene in ihrer Aufgabe, Jugendliche zu begleiten und zu erziehen. Wir gestalten Informationsveranstaltungen zu Jugendthemen wie Pubertät, Adoleszenz oder zum Umgang mit Krisen und Auffälligkeiten.

### **Kontaktieren Sie uns! Wir arbeiten vertraulich und kostenlos.**

Die Jugendberatung contact steht unter Schweigepflicht und gibt ohne Einwilligung der Ratsuchenden keine Auskunft an Drittpersonen. Die Beratung ist kostenlos für Personen, die im Bezirk Affoltern wohnen.

Wir sind von Montag bis Freitag erreichbar unter 043 259 93 55 (Beantworter), über E-Mail oder SMS an 077 410 39 83.

Kathrin Baumann, Leitung contact, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, [kathrin.baumann@ajb.zh.ch](mailto:kathrin.baumann@ajb.zh.ch) anwesend Di, Mi, Do

Jessica Güntert, Psychologin M.Sc., [jessica.guentert@ajb.zh.ch](mailto:jessica.guentert@ajb.zh.ch) anwesend jeden zweiten Di, Mi, Fr

Ursina Waldburger, eidg. anerkannte Psychotherapeutin, [ursina.waldburger@ajb.zh.ch](mailto:ursina.waldburger@ajb.zh.ch) anwesend Mo, Di, Mi, Do halbtags