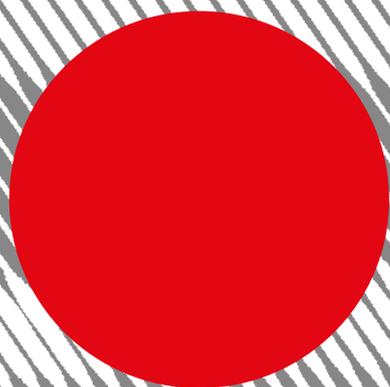


CONTACT



# Jahres- bericht 2020

Jugendberatung Bezirk Affoltern

### **Die Mitarbeitenden:**

Kathrin Baumann	Jugendberatung und Leitung	60 %
Simone Janett	Jugendberatung	50 %
Marco Stern	Jugendberatung	50 %

contact, ein Angebot der 14 Gemeinden des Bezirks Affoltern, leistet Jugendberatung einschliesslich Früherkennung und Prävention. contact ist mit 160 Stellenprozenten dotiert. Organisatorisch ist contact dem Kinder- und Jugendhilfzentrum (kjz) Affoltern, Amt für Jugend- und Berufsberatung Kanton Zürich, angegliedert.

# Rückblick 2020

**2020: Ein ereignisreiches und aussergewöhnliches Jahr! Die Pandemie hatte unseren Alltag plötzlich auf den Kopf gestellt und uns alle mit neuen Herausforderungen, Belastungen und Entbehrungen konfrontiert.**

**Und wir?**

**Wir waren und sind trotz Pandemie für die Jugendlichen des Bezirks da!** Sofern möglich, haben wir sie persönlich hier vor Ort beraten, ihnen zugehört und ihren Sorgen und Belastungen im Gespräch Raum gegeben und gemeinsam nach Lösungen und gangbaren Wegen gesucht. Zwischen Mitte März und Mitte Mai mussten wir aufgrund der Weisung des Bundesrates unsere Arbeit weitgehend ins Homeoffice verlegen und Beratungen ausschliesslich aus Distanz durchführen. Wir haben 2020 also gelernt, dass, wenn es nötig ist, das Durchführen von psychologischen Beratungen und Vernetzung auch auf Distanz möglich ist.

Und wir waren gefragt. Ein Blick auf die Jahresstatistik zeigt: Der Trend der steigenden Anmeldezahlen für psychologische Beratungen auf der Jugendberatung contact dauerte auch im «Corona-Jahr» an. 2020 haben wir im contact so viele Jugendliche und ihre Familien beraten wie vorher noch nie. Die erlebte Belastung der Jugendlichen war in diesem Jahr enorm hoch.

Als Hauptthema dieses Jahresberichts haben wir aber bewusst nicht die bestehende Pandemie gewählt. Darüber können Sie täglich mehr als genug in den Medien lesen. Wir haben beschlossen, im vorliegenden Bericht den Fokus nicht auf das grassierende Virus, sondern auf das Thema «Gesund sein» zu legen. Was bedeutet gesund sein? Und was kann jede\*r für sich dafür machen, dass Gesundheit erhalten bleibt? Marco Stern hat sich auf Seite 6 diesen Fragen gewidmet. Simone Janett beschreibt in ihrem Artikel auf Seite 8, was Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit ausmacht und bedeutet.

Zudem haben wir mit Jugendlichen das Gespräch zum Thema gesucht und sie gefragt, was für sie gesund sein bedeutet und was sie machen, damit sie gesund sind und bleiben. Die vielfältigen und spannenden Antworten können Sie in den Sprechblasen nachlesen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Und natürlich:  
Bleiben Sie gesund!

Kathrin Baumann  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Leitung contact  
kathrin.baumann@ajb.zh.ch

Was heisst für dich  
«gesund sein»?

Was machst du,  
damit du gesund  
bist und bleibst?

Kennst du jemanden,  
dem es gut gelingt,  
gesund zu sein und  
zu bleiben?

# Früherkennung und Prävention

**Neben den zahlreichen laufenden Beratungen ist die Jugendberatung contact stets auch im Bereich der Früherkennung und Prävention tätig.**

2020 mussten leider aufgrund der Corona-Krise einige Veranstaltungen abgesagt werden, die schon geplant und vorbereitet waren. So waren wir gezwungen, diverse Elternabende, runde Tische, Workshops und Fortbildungsveranstaltungen kurzfristig abzusagen.

Gleichzeitig durften wir die positive Erfahrung machen, dass Vernetzung und Fortbildung auch aus der Distanz funktioniert. Zahlreiche Sitzungen, so beispielsweise auch die **Vernetzungsrunde der Gemeinde Affoltern** oder die **Vernetzungssitzungen der regionalen Jugendarbeit Säuliamt** fanden per Videokonferenz statt.

Im gewohnten Rahmen stattfinden konnten 2020 folgende Gefässe im Bereich Früherkennung und Prävention:

- Im September führten wir eine Weiterbildung durch, die sich an Sozialdienstmitarbeitende des Bezirks richtete. Gemeinsam mit der Suchtpräventionsstelle und der Jugendberatungsstelle des Limmattals organisierte contact einen Weiterbildungshalbtag mit dem Titel **«Psychisch belastete Familien in der Sozialberatung»**.
- Auch fand der vom contact geleitete **Fachaustausch für die Tagesstrukturverantwortlichen** für Kinder und Jugendliche des Bezirks statt. Dank den grossen Räumlichkeiten der Primarschule Wettswil am Albis konnte das Treffen zweimal vor Ort durchgeführt werden.
- Ebenfalls nahm contact an der **Vernetzungsgruppe «Suizid-rapport»** teil, die sich aus Fachpersonen aus dem ganzen Bezirk zusammensetzt und den Fokus auf Suizidprävention richtet.
- Auch waren wir zum ersten Mal Teilnehmende an einem spannenden **Austausch-Lunch der Psychosozialen Pflege**. Dieser interessante Fachaustausch mit Spitexmitarbeitenden, Hausärzt\*innen des Bezirks und medizinischem Fachpersonal des Spital Affolterns fand im September erfolgreich unter Einhaltung der Schutzmassnahmen statt.
- Zusätzlich nahm contact an diversen weiteren Vernetzungstreffen mit anderen Fachstellen und wichtigen Vernetzungspartnern teil (Suchtberatungsstellen, Suchtpräventionsstellen, Jugendanwaltschaft, andere Jugendberatungsstellen etc.)

**Körperliche Gesundheit:** laufen können, zwei Arme haben usw. **mentale Gesundheit:** glücklich sein, sich sicher fühlen, Wohlfühlen ohne Beschwerden.

Weiblich, 15 Jahre

**Charakterlich** bedeutet das für mich, zu allen nett zu sein, anderen zu helfen und immer zu lachen. Wenn ich das alles mache, dann weiss ich, dass ich gesund bin.

Weiblich, 15 Jahre

**Körperlich** «zwäg» sein, keine Verletzungen haben, keinen Mangel, gute mentale Gesundheit (dass man sich selber ist, eine gute Zeit hat).

Männlich, 18 Jahre

Wenn man nichts an sich und seinem Körper auszusetzen hat. Es ist aber für jede\*n anders, mein Gotti sieht sich gesund, obwohl sie ihren Fuss nicht spürt.

Weiblich, 16 Jahre

**Was heisst für dich «gesund sein»?**

Keinen Stress haben, keine Krankheit haben, ein friedlicher Mensch sein, Zeit für andere Sachen haben.

Männlich, 14 Jahre

**Körperlich und psychisch** komplett zufrieden zu sein, keine Schmerzen zu haben. Wenn es einem gut geht.

Männlich, 17 Jahre

Freude haben, zufrieden sein, keinen körperlichen Stress haben, befreite Emotionen haben, mehr Dankbarkeit haben, wenig negativen Stress, psychisch gutes Befinden und Wertschätzung dafür haben, was andere für mich machen.

Weiblich, 17 Jahre

**Gesund sein** heisst, mich selber sein, glücklich sagen zu können: «Ich fühle mich wohl.» Mit mir selber wohl sein und fühlen.

Männlich, 16 Jahre

# Gesundheit: von der Theorie zur Praxis

## Was heisst das eigentlich?

Von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird Gesundheit folgendermassen definiert: «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»

## Und wie kriegen wir das hin?

Die von uns nicht veränderbaren Faktoren wie die genetische Konstitution und die unkontrollierbaren Aussen- einflüsse werden hier nicht berücksichtigt. Unser Blick richtet sich in diesem Text auf das, was wir steuern können. Einerseits auf unsere Haltung gegenüber den Notwendigkeiten unseres Körpers und Geistes. Andererseits auf unser effektives Verhalten im Alltag. Und das heisst auch, dass wir trotz Belastungen und schwierigen Lebensereignissen unserer Gesundheit eine Priorität beimessen. Also folglich Konkretes tun, um einen gesunden Zustand erhalten oder wiederherstellen zu können.

Folgend habe ich eine Liste von Verhaltensweisen zusammengestellt, welche die Gesundheit fördern können. Die Liste hat natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie stützt sich auf das Konzept der Salutogenese des Medizinsoziologen Antonovsky. Er unterscheidet folgende Bereiche, zu denen ich je einige Beispiele erwähne:

### Körperlich:

ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Bewegung, frische Luft und viel Tageslicht...  
oder auch sich einfach eine Massage gönnen.

### Persönlich:

eine in Vergessenheit geratene, lustvolle Freizeitbeschäftigung ausgraben...  
oder auch sich einfach im Egoismus wälzen.

### Psychisch:

etwas Entgegengesetztes machen zum Üblichen... bei Leistungsorientierung etwas Lustorientiertes machen;  
bei Inaktivität eine kleine, freudebringende Herausforderung anpacken und umsetzen...  
oder auch sich einfach mal als die\*der Beste fühlen!

### Interpersonal:

ein erfreuendes Gespräch mit einem engen oder älteren Bekannten führen... und einfach Geselligkeit leben.

### Soziokulturell:

etwas Inspirierendes/Bereicherndes fürs Auge oder Ohr...  
und sich einfach den Sinnesgelüsten hingeben.

### Materiell:

ein bequemes Bett oder ein gemütlicher Sessel...  
einfach alles, was das Leben bequem und somit heimelig macht!

Vielleicht haben Sie einen Anstoss für sich gefunden, um Ihr Wohlfühl-Repertoire zu erweitern und aktiv Selbstfürsorge zu betreiben? Viel Spass beim Umsetzen!

Marco Stern

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
marco.stern@ajb.zh.ch

Quellenangaben: Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVt.

Musik hören und machen. Und ich gehe in die Natur. Zwar nicht oft, aber wenn, dann intensiv und ich lasse mein Handy regelmässig zuhause.

Männlich, 16 Jahre

Gesund essen, aktiv sein und früher ins Bett gehen.

Männlich, 14 Jahre

Mit anderen reden, wenn ich mich nicht gut fühle. Versuchen Probleme aus der Welt zu schaffen.

Männlich, 17 Jahre

Sport und mit anderen Leuten über Sachen reden, die mir nicht gelingen oder mit denen ich nicht zufrieden bin. Über Unfälle reden und nicht für sich behalten, auch wenn es schon einige Monate her ist.

Weiblich, 16 Jahre

**Was machst du, damit du gesund bist und bleibst?**

Sport treiben, gut ernähren, so wenig Zucker wie möglich essen, keine Fertiggerichte, kein Büchsenessen, soviel Proteine wie möglich. Gesundheitspsychologie befolgen: Meditieren, Sport, soziale Kontakte, Kohlenhydrate vermeiden, mental clearness.

Weiblich, 15 Jahre

Hier mit Ihnen reden. Vor Corona habe ich Yoga und Fitness gemacht, was körperlich geholfen hat.

Männlich, 18 Jahre

Ich versuche positiv zu denken, das Beste aus schwierigen Situationen zu machen.

Weiblich, 15 Jahre

Mich gesund ernähren, positive Einstellung haben, Liebe geben, meine Liebsten unterstützen.

Weiblich, 17 Jahre

# Was macht Resilienz bei Kindern und Jugendlichen aus?

**Manche Menschen pustet ein Lüftchen um, andere trotzen Orkanen: «Resilienz» nennt die Wissenschaft jene Widerstandsfähigkeit, die Menschen Krisen meistern und ein gutes Selbstwertgefühl bewahren lässt.**

## **Was macht Resilienz aus?**

Resiliente Kinder besitzen eine **gut ausgeprägte Selbstwahrnehmung** und Selbststeuerung. Das heisst, sie können Gefühle benennen beziehungsweise sagen, wie es ihnen geht. Somit können sie auch Stimmungen und Gefühle von anderen besser lesen und interpretieren. Sie können gut mit ihren Gefühlen umgehen, diese regulieren, sich beispielsweise selber beruhigen oder Ängste überwinden.

Eine zentrale Grundvoraussetzung für Resilienz ist zudem, dass Kinder mindestens eine erwachsene Bezugsperson haben, die Liebe und Geborgenheit vermittelt.

## **Die Widerstandsfähigkeit kann gelernt werden:**

Was können Erwachsene für die Resilienz ihrer Kinder tun? Kurz gesagt: Sich um die Emotionen der Kinder kümmern! Beispielsweise:

- Erwachsene sollen über ihre Gefühle sprechen
- Erwachsene sollen den Kindern helfen, Gefühle auszudrücken
- Erwachsene sollen den Kindern einen kompetenten Umgang mit Emotionen vorleben

Ein Beispiel: Eine sinnvolle Reaktion von Erwachsenen, wenn ein Problem oder eine Belastung vorliegt: ruhig bleiben, die Sache ernst nehmen, dem Kind zuhören, Gefühle des Kindes spiegeln. Sich zuerst um die Gefühle des Kindes kümmern und nicht schon an eine Lösung denken, Zeit lassen.

## **Selbstvertrauen und Problemlösungskompetenz**

Widerstandsfähigkeit entwickelt sich zudem, indem sich das Kind mit seiner Umwelt auseinandersetzt. Es müssen Herausforderungen da sein, die Widerstandsfähigkeit mobilisieren. Denn: jedes Problem stellt auch die Möglichkeit dar, Fähigkeiten im Umgang mit Problemen zu entwickeln und Selbstvertrauen zu gewinnen und sich als wirksam zu erleben. Aus solchen Erfahrungen geht ein Kind gestärkt hervor. Nur so entwickelt es die realistische, positive Erwartung, dass es auch künftig Schwierigkeiten meistern kann. Das Kind braucht also nicht nur Liebe und Wertschätzung, sondern Herausforderungen und erwachsene Bezugspersonen, die ihm etwas zutrauen.

## **Ich bin resilient – also bin ich stark**

Resilienz bezeichnet auch die Fähigkeit, die psychische Gesundheit selbst unter widrigsten Umständen zu bewahren.

Resilienz bedeutet **einen erfolgreichen Umgang mit belastenden Situationen**: Misserfolge, Unfälle, Notsituationen. Resiliente Menschen verfügen über eine erfolgreiche Stressbewältigung – auch Coping genannt. Sie versuchen Belastungssituationen einen Sinn zu geben. Sie strukturieren die Ereignisse, suchen Erklärungen, haben Vertrauen, eine Situation bewältigen zu können, und sind bereit, sich zu engagieren und die Herausforderung anzunehmen.

In der Wissenschaft wird dieses Verhalten als Kohärenzsinn bezeichnet. Der Kohärenzsinn erklärt auch, warum Menschen ein Trauma nach einem Naturereignis besser bewältigen können als ein Trauma nach einem Tötungsdelikten: Betroffene sehen eher einen Sinn beziehungsweise können Naturereignisse eher hinnehmen als von Menschenhand verübte Verbrechen.

Die Widerstandsfähigkeit einer Person hat also sehr viel mit ihrer Einstellung zu tun. Je stärker jemand das Gefühl hat, etwas bewirken zu können, umso grösser ist ihre Stressresistenz!

Simone Janett  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
simone.janett@ajb.zh.ch

Quellenangaben: Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT. Grolimund, F., Rietzler, S. (2017). Der Weg zur inneren Stärke. Das Schweizer ElternMagazin, Ausgabe 9, 2017.

**Meine Grosseltern und meine  
Gotte, die haben einen gesun-  
den Lebensstil.**

Weiblich, 16 Jahre

**Meinen Vater. Der ist selten krank.**

Männlich, 17 Jahre

**Meine Tante in England. Sie ernährt  
sich gut, macht jeden Morgen Yoga,  
hat viel Disziplin und meditiert.**

Weiblich, 15 Jahre

**Einige kommen mir in den Sinn:  
Kollegen, Familie.**

Männlich, 18 Jahre

**Kennst du jemanden,  
dem es gut gelingt,  
gesund zu sein und  
zu bleiben?**

**Mich selber. Ich kann meist das  
Beste aus Situationen machen und  
ich weiss, dass alles immer wieder  
gut kommt.**

Weiblich, 15 Jahre

**Ich kenne niemanden, dem das  
gut gelingt.**

Weiblich, 17 Jahre

**Meinen besten Freund. Der hört gut  
auf seinen Körper und ernährt sich  
vegan.**

Männlich, 16 Jahre

**In unserem Alter gelingt es generell  
eher den Mädchen. Sie haben mehr  
Freizeit und weniger Stress, mehr  
Freude an der Schule. Buben sind  
fauler.**

Männlich, 14 Jahre

# Jugendberatung: Zahlen und Fakten

**Schon wieder dürfen wir an dieser Stelle schreiben: Die Anzahl der 2020 durchgeführten Beratungen ist verglichen mit den Vorjahren erneut angestiegen und somit auf dem Höchststand in der Geschichte der Jugendberatung contact!**

Schon 2017 bis 2019 nahmen die Anzahl der durchgeführten Beratungen im Vergleich zu den Vorjahren zu. 2020 konnten wir nun erneut eine Zunahme der Anzahl Ratsuchenden sowie der Klient\*innenkontakte verzeichnen. Das ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass die Nachfrage nach psychologischer Beratung für Jugendliche und ihre Familien im Bezirk Affoltern stets gross ist. Auch deuten die hohen Anmeldezahlen darauf hin, dass die Vernetzung und der Bekanntheitsgrad der Jugendberatung contact unter Eltern, Jugendlichen, Fachpersonen und Zuweiser\*innen im Bezirk gut ist. Diesmal kann die hohe Fallzahl natürlich auch im Zusammenhang mit der aktuellen Corona-Krise betrachtet werden: Die hohen Anmeldezahlen spiegeln die bestehenden Belastungssituationen wider, in denen die Jugendlichen und Familien sich befinden. Für viele Familien war und ist es **eine Zeit, die von Unsicherheiten, Belastungen und auch Ängsten geprägt ist.**

## Anzahl Beratungen

Im Jahr 2020 wurden 179 (Vorjahr 165) Jugendliche, davon 100 Mädchen (56 %) und 77 Jungen (43 %) und 2 nicht-binär, zusammen mit ihren Bezugspersonen im contact persönlich beraten. Im Rahmen von diesen Beratungen fanden insgesamt 2007 (Vorjahr 1618) Kontakte mit Jugendlichen und ihrem familiären und zum Teil auch weiteren Umfeld statt. Weiter klärte die Jugendberatung in vielen E-Mail-Anfragen und Telefonaten Anliegen und vermittelte weiterführende Fachstellen. Vor allem einfachere Erziehungsfragen konnten oft bereits durch ein Beratungstelefonat geklärt werden. In Zahlen heisst das: zusätzlich zu den oben erwähnten 179 erfassten Fällen haben wir 79 Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail durchgeführt.

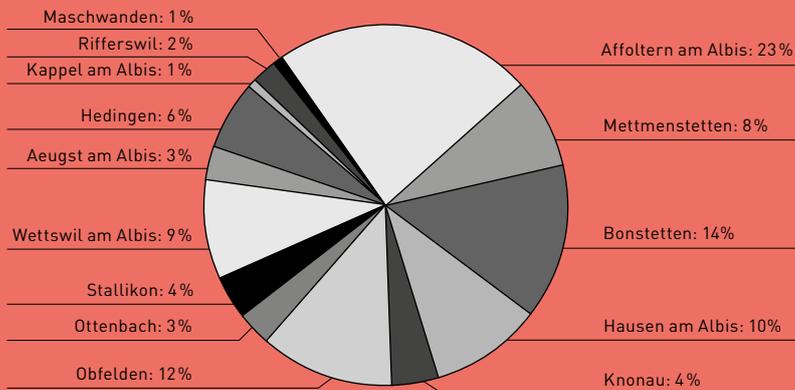
## Art der Beratungsgespräche

Von den durchgeführten Beratungen fanden 66 % im Einzelsetting mit den Jugendlichen statt. 16 % der Beratungen fanden mit den Eltern (mit einem oder beiden Elternteilen/Erziehungsberechtigten) und weitere 10 % im Familiensetting statt. 8 % waren Koordinationssitzungen, bei denen das erweiterte Helfersystem der Familie beigezogen wurde.

Neben den persönlichen Kontakten mit den Familien und Jugendlichen fiel dieses Jahr die Anzahl der durchgeführten Telefon- und E-Mailberatungen sehr hoch aus. Dies liegt unter anderem daran, dass wir wegen der pandemiebedingten Einschränkungen während zwei Monaten ausschliesslich Beratungen auf Distanz durchführen durften und so insbesondere die Telefonberatung Mittel erster Wahl war. Dies ist an 1084 Telefonaten und Beratungs-E-Mails für insgesamt 179 Jugendliche deutlich erkennbar.

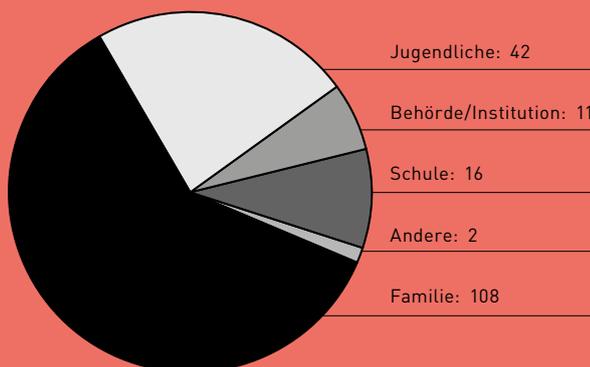
## Wohnorte der Klient\*innen

Familien und Jugendliche aus allen 14 Gemeinden des Bezirks suchten Rat im contact. Die meisten Ratsuchenden, nämlich 23 %, verzeichnete die Stadt Affoltern am Albis. Danach folgten Bonstetten (14 %), Obfelden (12 %), Hausen am Albis (10 %) und Wettswil am Albis (9 %).



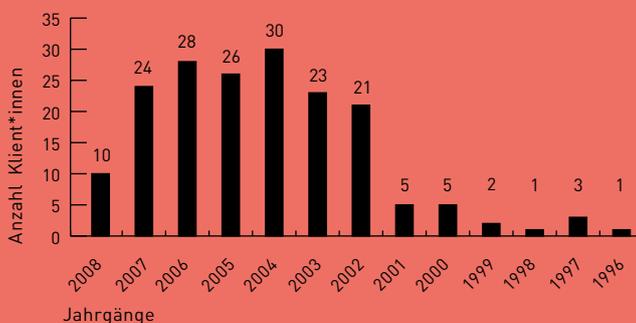
## Aufteilung der Anmeldungen

Am häufigsten, nämlich in 60 % der Fälle, stellten Familienmitglieder für die Anmeldung der Jugendlichen den ersten Kontakt zur Beratungsstelle her. Dies war auch in den letzten Jahren so. Eine leichte Abnahme im Vergleich zu den Vorjahren ist in den direkten Anmeldungen durch die Jugendlichen selber (23 %) zu verzeichnen. In fast 10 % der Fälle stammten die Anmeldungen aus dem Schulkontext, in 6 % von Fachstellen, Behörden und Institutionen.



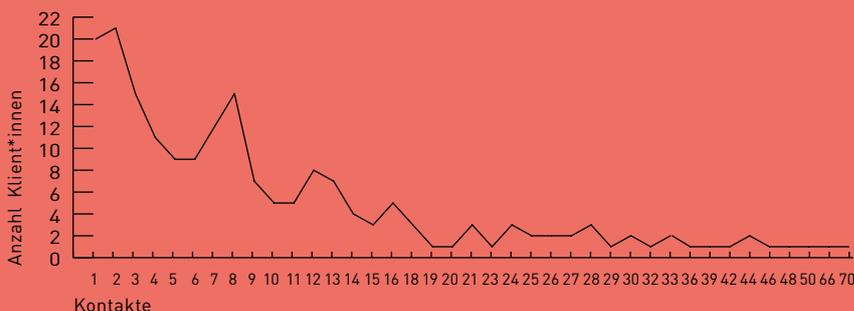
## Alter der Klient\*innen

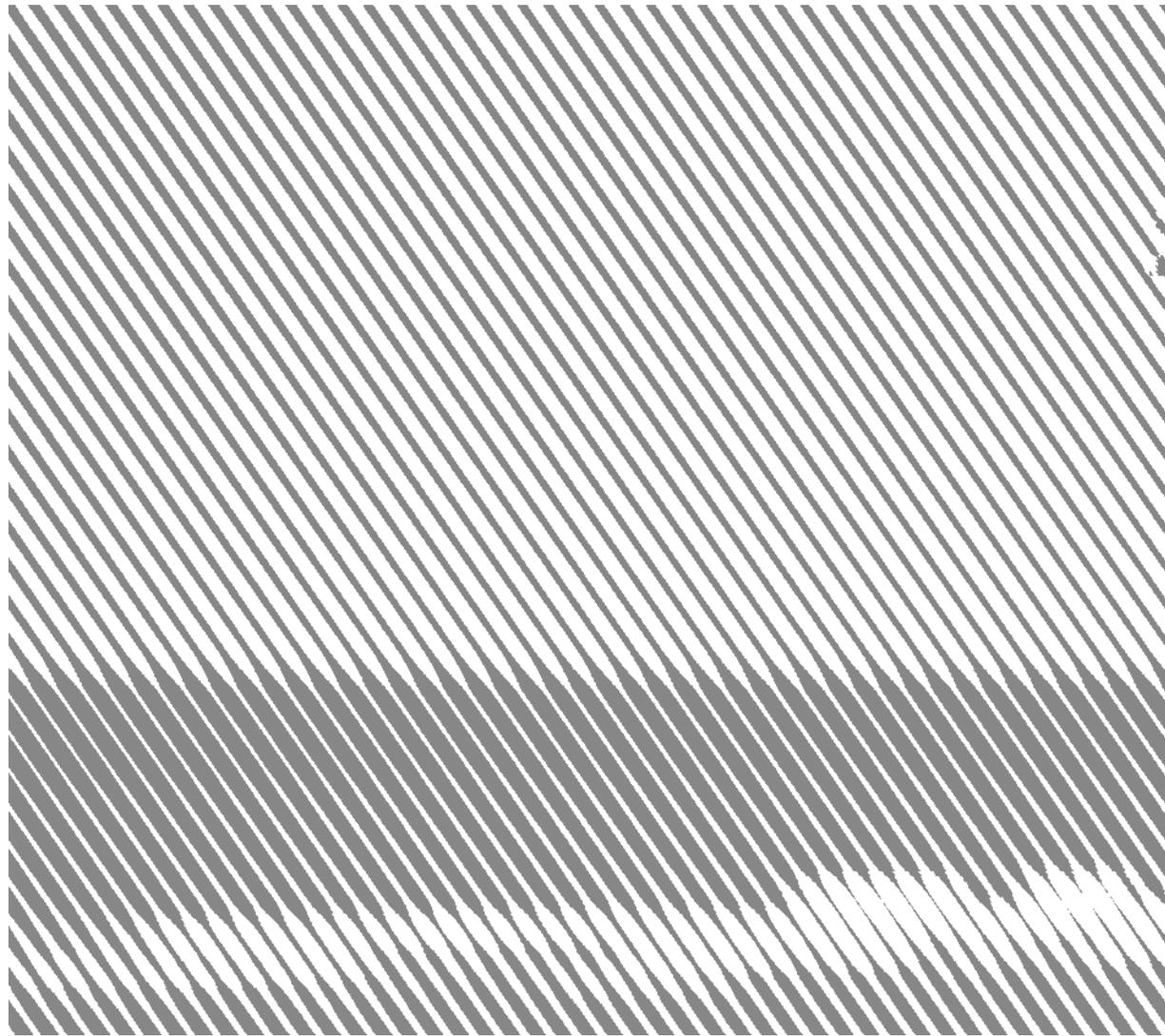
Die jüngsten Ratsuchenden im Jahr 2020 waren 12-jährig, die ältesten 24 Jahre alt. Mit Abstand am häufigsten vertreten sind die Jahrgänge 2004 und 2006. Das heisst, die meisten Ratsuchenden waren 14- bis 16-jährige Jugendliche. Dieses Bild zeigte sich auch in den Vorjahren und macht deutlich, dass dieses Alter oft besonders krisenanfällig ist, da sich viele Jugendliche mitten im Ablöseprozess vom Elternhaus befinden und die anspruchsvolle Berufsfindung ein grosses und belastendes Thema ist..



## Anzahl Kontakte pro Klient\*in

Von insgesamt 179 Beratungsprozessen war ein Grossteil, nämlich 114 (64 %), nach 1 – 10 Kontakten abgeschlossen. Die restlichen wurden längerfristig begleitet und beraten: 35 (20 %) benötigten 11–20 Kontakte. 30 (16 %) Jugendliche und ihre Familien wurden von uns in längerfristig angelegten Beratungen (mehr als 20 Kontakte) durch schwierige Lebenssituationen begleitet.





## **CONTACT**

Jugendberatung Bezirk Affoltern  
Im Winkel 2  
8910 Affoltern am Albis

Tel. 043 259 93 55 (Montag bis Freitag)

[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)  
[www.facebook.com/contact.jugendberatung](https://www.facebook.com/contact.jugendberatung)