

CONTACT



Jahres- bericht 2024

Jugendberatung Bezirk Affoltern

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 Jugendhilfezentrum (kjj) Affoltern, Amt für Jugend und Berufsberatung Kanton Zürich, angegliedert.

«Miteinander» – die Kraft der Gemeinschaft

Im Jugendalter ist die Gruppenzugehörigkeit ein zentrales Thema. Denn gleichzeitig mit der beginnenden Ablösung vom Elternhaus, werden die Beziehungen zu den Gleichaltrigen wichtiger, um so die Loslösung von den Eltern abzufedern. In der Gruppe mit Gleichaltrigen können die Jugendlichen auch Unterstützung, Sicherheit und Verständnis erfahren, während sie im oft sehr aufwühlenden Prozess der Identitätsfindung stecken. Ein erlebtes Gemeinschaftsgefühl im Alltag ist äusserst wichtig, um sich zugehörig und aufgehoben zu fühlen.

Auch unsere Erfahrung, die wir in der täglichen Arbeit mit den Jugendlichen machen, zeigt immer wieder eindrücklich: wer sich im Leben irgendwo zugehörig fühlt, verfügt über eine stärkende Ressource, welche in schwierigen Lebenssituation helfen kann, Krisen zu überwinden. Die Kraft der Gemeinschaft ist tragfähig – egal ob wir damit die Freundesgruppe, den Verein, das Team oder eine sogenannte Community meinen: bei allen geht es um ein vertrautes Zusammensein, um Verbundenheit, um ein erlebtes Wir-Gefühl.

Für den Jahresbericht 2024 beleuchten wir dieses Thema: Wir haben Jugendliche gefragt, wo, zu was oder zu wem sie sich zugehörig fühlen und was genau ihnen ein Gemeinschaftsgefühl gibt. In den Sprechblasen oder im ausführlicheren Interview von unserem Jugendberater Marco Stern können Sie die Antworten nachlesen. Unsere Jugendberaterin Ursina Waldburger reflektiert in ihrem Text die Frage, warum es sich lohnt, die Gemeinschaft und das Miteinander zu fördern.

Vielleicht kommen Sie nach der Lektüre dieses Jahresberichts zum selben Fazit wie ich: Das Gefühl des Miteinanders hat eine grosse Kraft und trägt uns auch durch schwierige Zeiten. Allen Menschen sollte es daher gegönnt sein, dass sie tragende Beziehungen zu Mitmenschen aufbauen können, dass sie sich austauschen, Gedanken teilen und einander helfen können und sich irgendwo zugehörig fühlen dürfen.

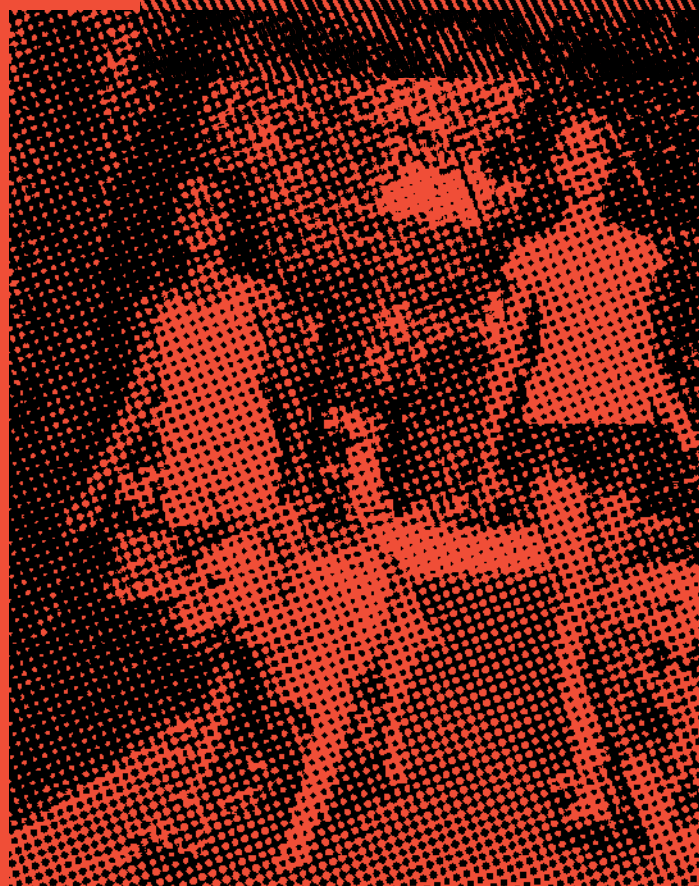
In dem Sinne: Tragen wir Sorge zueinander!

Kathrin Baumann

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Leitung contact

kathrin.baumann@ajb.zh.ch



Früherkennung und Prävention



Die Jugendberatung contact ist im Bereich der Früherkennung und Prävention tätig und unterstützt so Erwachsene in ihrer Aufgabe, Jugendliche zu begleiten und zu erziehen. Wir beraten Schulen, Ausbildungsbetriebe oder Vereine bei Problemen mit Jugendlichen.

2024 waren wir wie folgt aktiv:

- Am 18.3. hat das contact-Team wie jedes Jahr im März am Elternabend der Oberstufe Ennetgraben Affoltern am Albis mitgewirkt. Wir konnten unser Angebot vorstellen und anschliessend einen Workshop für Eltern zum Thema «Umgang mit Jugendlichen» durchführen.

- Am 12.4. konnte contact im Rahmen der Ausbildung für Berufsbildner*innen an der EB Zürich als Fachstelle mitwirken. Wir haben die Arbeit der Jugendberatungsstellen präsentiert und mittels eines Workshops den angehenden Berufsbildner*innen unsere tägliche Arbeit nähergebracht und mit ihnen den Umgang mit belasteten Jugendlichen reflektiert.

- Am 17.9. konnte contact an folgendem Fachanlass mitwirken: «Ganz konkret - Früherkennung und Frühintervention an Schulen». Die Veranstaltung wurde von der Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon organisiert.

- Am 20. und 21.11. war contact Teil der Projektwoche zum Thema «psychische Gesundheit» an der Oberstufe in Mettmenstetten. Dort konnten wir uns bei sechs Klassen der 3. Oberstufe vorstellen, auf unser Angebot hinweisen und gleichzeitig Fragen zum Thema psychische Gesundheit beantworten.

contact nahm zudem an diversen Netzwerken zur Vernetzung und Frühintervention teil: am Netzwerk Prävention und Früherkennung der Stadt Affoltern, am runden Tisch Oberamt, an der Vernetzungsgruppe «Suizidrapport» und an der PAK Psychiatrie-Arbeitsgruppe Knonaueramt. Weiter ist contact seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Netzwerks RJS – regionale Jugendarbeit Säuliamt, welches sich zu vier Sitzungen im Jahr trifft.

Umfrage

Wo, zu was oder zu wem fühlst du dich zugehörig?

Männlich 14:

Ich fühle mich in der Familie zugehörig und bei meinem Hobby im Schützenverein.

Männlich 24:

Bei meiner Freundin, bei Freunden mit engem Bezug und bei meiner Familie. Das Fitnesscenter ist auch meine Welt, ich fühle mich dort wie daheim und könnte Stunden und Tage dort verbringen.

Weiblich 16:

Ich fühle mich zugehörig beim Fanclub vom ZSC sowie in meiner Freundesgruppe.

Weiblich 17:

Ich glaube, das ist die Pfadi. Dort hat es am meisten Leute, bei denen ich mich wohl fühle.

Weiblich 17:

Wenn ich mit Freunden etwas mache. Zum Beispiel als ich zu einer Geburtstagsparty eingeladen wurde und wir zu viert waren. Aber realistisch gesehen auch zu allen Menschen auf der Welt. Im Turnverein fühle ich mich nur mittelmässig zugehörig, weil es nicht mein Leben ist. Für andere aus dem Turnverein ist das so, die sind nämlich extrovertiert.

Weiblich 13:

Zu meiner Freundesgruppe und zu meinem Stall, wo ich seit vielen Jahren regelmässig reite und zu den Tieren schaue und viele Leute kenne. Dort fühle ich mich rundum wohl.

Weiblich 14:

Ich gehöre in der Schule zu dem Grüppchen der «Komischen», wir sind nicht so oberflächlich wie die anderen. Und wenn ich mit meiner besten Freundin zusammen bin, fühle ich mich zugehörig.

Männlich 14:

Ich fühle mich zugehörig zu meiner Freundin und Kollegen... und zur Familie.

Was gibt dir ein Gemeinschaftsgefühl?

Weiblich 15:

Wenn ich mich nicht ausgeschlossen fühle, nicht wie eine Person, die zu viel ist, oder unsichtbar „wie ein Geist“ fühle. Nämlich dann, wenn man auf mich zukommt, mit mir spricht und Fragen stellt: dann empfinde ich ein Gemeinschaftsgefühl.

Männlich 24:

Dort wo ich mich integriert fühle und wo ich tiefgründig sprechen kann über Trauriges und Beglückendes. Wenn ich zu Aktivitäten eingeladen werde.

Weiblich 17:

Dort wo ich mich wohl und willkommen fühle. Wenn ich weiss, dass es auf Gegenseitigkeit beruht und ich mir dessen sicher bin.

Männlich 14:

Wenn ich draussen mit Kollegen bin und einfach reden kann über Probleme und alle offen und zufrieden sind.

Weiblich 17:

Dass ich in der Pfadi Kontakte zu anderen habe. Und dass ich weiss, dass ich dort immer willkommen bin und jemanden zum Reden habe.

Weiblich 13:

Sich wohlfühlen und gemeinsam Spass zu haben.

Weiblich 15:

Dann, wenn ich weiss: Ich verstehe mich gut mit den Personen und ich werde gesehen.

Weiblich 14:

Meine Freunde sind einfach da und wir lachen viel und haben Spass: Freunde halt!

Vom schlechten Bauchgefühl zum Gemeinschaftsgefühl

Ich habe mit einer 18-jährigen weiblichen Jugendlichen, welche in laufender Beratung ist, das Thema «Zugehörigkeit» im Rahmen eines Interviews vertieft. Ich danke ihr für den wertvollen Einblick, den sie mir und somit den Lesenden gibt.

Wieso sind Sie ins contact gekommen?

Weil ich Panikattacken und Selbstzweifel hatte.

Wo, zu was oder zu wem fühlen Sie sich zugehörig?

Zu meiner Familie mit Cousinen, Cousins, Grosseltern und Tanten und Onkel. Insbesondere dann, wenn wir einen Geburtstag feiern oder ein Gesellschaftsspiel spielen und alle an einem Tisch sitzen.

Was gibt Ihnen ein Gemeinschaftsgefühl? Woran merken Sie das?

Wenn ich merke, dass andere Person offen, einladend, ehrlich sind und Interesse für mich zeigen, indem sie nachfragen und ich nicht alles von mir aus sagen muss.

Kennen Sie das gegenteilige Gefühl und wie würden Sie es nennen?

Wenn es mir unwohl ist und ich misstrauisch bin. Ich habe dann eine schlechte und unangenehme Empfindung im Bauch.

Fühlen Sie dieses schlechte Bauchgefühl regelmässig?

Seit ich in der Lehre bin fühle ich es ehrlich gesagt schon oft. Ich glaube, das ist auch, weil ich einen «offenen Beruf» habe und täglich mit vielen Leute kommunizieren muss und einige davon auch unangenehm sind. Ich mache dann einfach meinen Job.

Fühlen Sie sich manchmal auch einsam?

Einsam bin ich nie, denn ich weiss, meine Familie ist trotzdem noch da.

Hat sich das Gemeinschaftsgefühl verändert mit dem Älterwerden?

Nein. Aber ich habe gelernt, wem genau ich meinen Gemeinschafts-sinn zeigen kann und wie ich das die andere Person spüren lassen kann. Wobei es bei mir lange braucht, bis ich das «Eis breche». Früher habe ich zu schnell vertraut. Nun merke ich es, wenn eine Person oberflächlich ist oder nur aus Eigennutz Interesse zeigt.

Was braucht es, um ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln?

In meiner Familie ist das super und es funktioniert gut. Ich glaube, es braucht, dass man eine schöne Zeit zusammen verbringt und etwas gemeinsam unternimmt. Beispielsweise gemeinsame Essen, Feste feiern, Schlittschuhlaufen, Spielen.

Vielen Dank für das Interview!

Marco Stern

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

Zahlen & Fakten

Anzahl Beratungen

Im Jahr 2024 wurden 183 (Vorjahr 181) Jugendliche, davon 108 Mädchen (59 %), 74 Jungen (41 %) und 1 nicht-binär (< 1 %), allein oder zusammen mit ihren Bezugspersonen im contact persönlich beraten. Im Rahmen dieser Beratungen fanden insgesamt 1609 Kontakte mit Jugendlichen und ihrem familiären und zum Teil auch weiteren Umfeld statt. Diese Zahl ist im Vergleich zum Vorjahr gestiegen.

Art der Beratungsgespräche

Die meisten, nämlich 74 % der durchgeführten Beratungen fanden im Einzelsetting mit den Jugendlichen statt. Dass in unserer Arbeit gleichzeitig aber auch Elternberatungen und Beratungen im Mehrpersonensetting wichtig sind, zeigt sich in der Anzahl an Beratungen, die mit Eltern (9 %) und Familien (10 %) der Jugendlichen stattfanden. Die restlichen 7 % der durchgeführten Beratungen waren Koordinationssitzungen, bei denen das erweiterte Helfersystem der Familie einbezogen wurde oder Jugendliche zu externen Gesprächen begleitet wurden.

Die Zahl der Elternberatungen ist prozentual leicht gestiegen im Vergleich zum Vorjahr, auch der Anteil an Koordinationssitzungen. Dafür ist der Prozentsatz der Einzelberatungen mit den Jugendlichen leicht gesunken.

Wir beraten Jugendliche und Familien nicht nur persönlich vor Ort, sondern leisten auch einen oft sehr zeitintensiven Anteil an Telefonberatungen, Vernetzung und Koordination im Rahmen der laufenden Beratungsprozesse. Dies ist an 549 durchgeführten Telefonaten oder Beratungs-E-Mails für die insgesamt 183 Jugendlichen deutlich erkennbar. Dazu zählen Telefonberatungen mit den betroffenen Klient*innen selber, aber auch mit ihren Angehörigen oder mit zusätzlich involvierten Fachpersonen oder Institutionen. Zusätzlich zu den oben erwähnten 183 erfassten Fällen haben wir 48 Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail durchgeführt. Wir konnten auf diesem Weg unkompliziert Informationen vermitteln, bei einfacheren Erziehungsfragen rasch und niederschwellig helfen oder bei Bedarf weiterführende Fachstellen vermitteln.

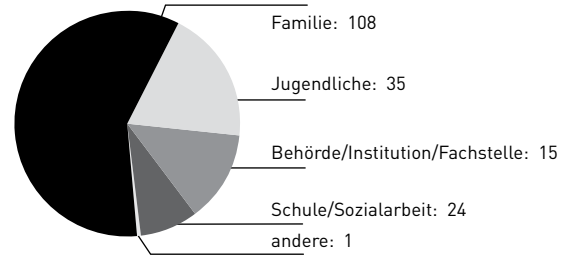
Wohnorte der Klient*innen

Am meisten Ratsuchende, nämlich 25 %, verzeichnete wie in den Vorjahren die Stadt Affoltern am Albis. Danach folgten Obfelden (15 %), Hausen am Albis und Bonstetten (je 9 %).



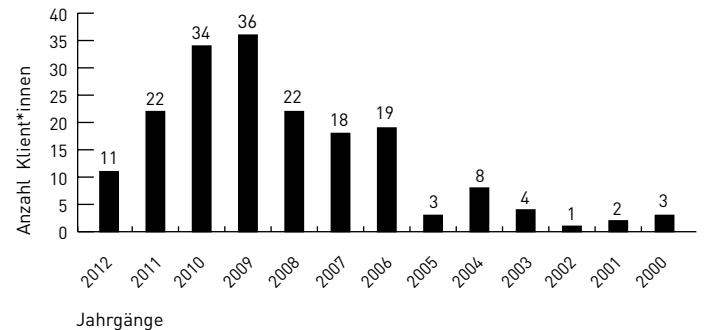
Aufteilung der Anmeldungen

Wie in den Vorjahren zeigt sich bei der Frage, wer sich bei uns anmeldet, ein ähnliches Bild: Am häufigsten, nämlich in 59 % der Fälle, stellten Familienmitglieder für die Anmeldung der Jugendlichen den ersten Kontakt zur Beratungsstelle her. In 19 % meldeten sich die Jugendlichen selbst an. In 13 % der Fälle stammten die Anmeldungen aus dem Schulkontext. Die Anmeldungen von Seiten Fachstellen, Behörden oder Institutionen machen 8 % aus.



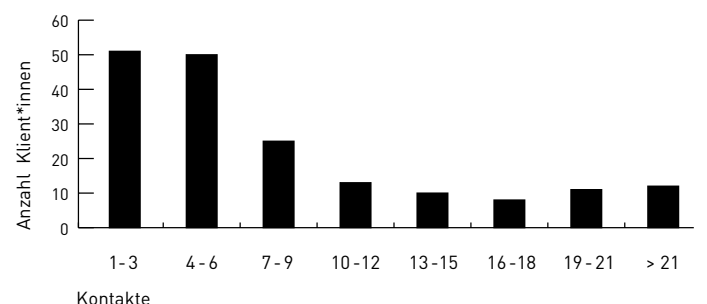
Alter der Klient*innen

Unsere Beratungsstelle ist zuständig für Jugendliche von 12 bis und mit 25 Jahren. Die Abbildung macht sichtbar, dass wir 2024 fast die gesamte Altersspanne abdeckten: Die jüngsten Ratsuchenden waren 12-jährig, die ältesten 24 Jahre alt. Am häufigsten vertreten waren die Jahrgänge 2009 und 2010. Das heisst, die meisten unserer Klient*innen waren zum Zeitpunkt der Beratung ungefähr 14- und 15-jährig. Die Tendenz des letzten Jahres, dass die Ratsuchenden jünger als in den Vorjahren waren, führte sich fort. Noch 2022 waren die meisten Ratsuchenden älter, das heisst ungefähr 15- bis 16-jährig.



Anzahl Kontakte pro Klient*in

Die meisten Beratungsprozesse, also 69 %, nahmen 2024 weniger als 10 Kontakte in Anspruch und konnten so nach wenigen Gesprächen abgeschlossen werden. 24 % der Fälle brauchten zwischen 11 und 20 Termine. Dass wir immer wieder Familien und Jugendliche auch längerfristig und intensiv begleiten, zeigt sich darin, dass, genau wie im Vorjahr, 7 % der Fälle mehr als 21 Beratungseinheiten in Anspruch nahmen.



Warum es sich lohnt, die Gemeinschaft und das Miteinander zu fördern

Wie geht es den heutigen Jugendlichen und mit welchen Herausforderungen sind sie konfrontiert? Was brauchen sie, um sich gesund zu entwickeln und mit den täglichen Herausforderungen zurechtzukommen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns als Fachpersonen immer wieder in der täglichen Arbeit mit den Jugendlichen.

Die heutigen Jugendlichen wachsen in einer Welt der Veränderungen und Krisen auf. Dies kann viel Druck verursachen, aber auch Verunsicherung, Abgrenzung oder Feindseligkeit fördern. Einsamkeit und psychische Belastung sind ein grosses Thema bei den Jugendlichen.

Wir möchten darum einen Blick darauf werfen, was den Jugendlichen Halt gibt. Was hilft ihnen, sich in ihrem Umfeld wohl und akzeptiert zu fühlen und ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln? Wie und wo erleben sie Gemeinschaft und Zugehörigkeit?

Der Wunsch nach sozialer Akzeptanz und Zugehörigkeit ist im Menschen verankert und spielt eine grosse Rolle für das psychische Wohlbefinden. Wir möchten akzeptiert und gemocht werden. Das gibt uns Sicherheit und Orientierung und stärkt das Selbstwertgefühl. Wer sich zugehörig und akzeptiert fühlt, ist unserer Erfahrung nach in der Regel zufriedener, psychisch stabiler sowie offener gegenüber Mitmenschen. Fehlt einem Menschen das Zugehörigkeitsgefühl, kann er sich einsam, unsicher, traurig oder wütend fühlen. Auch die Offenheit gegenüber anderen Menschen kann eingeschränkt werden.

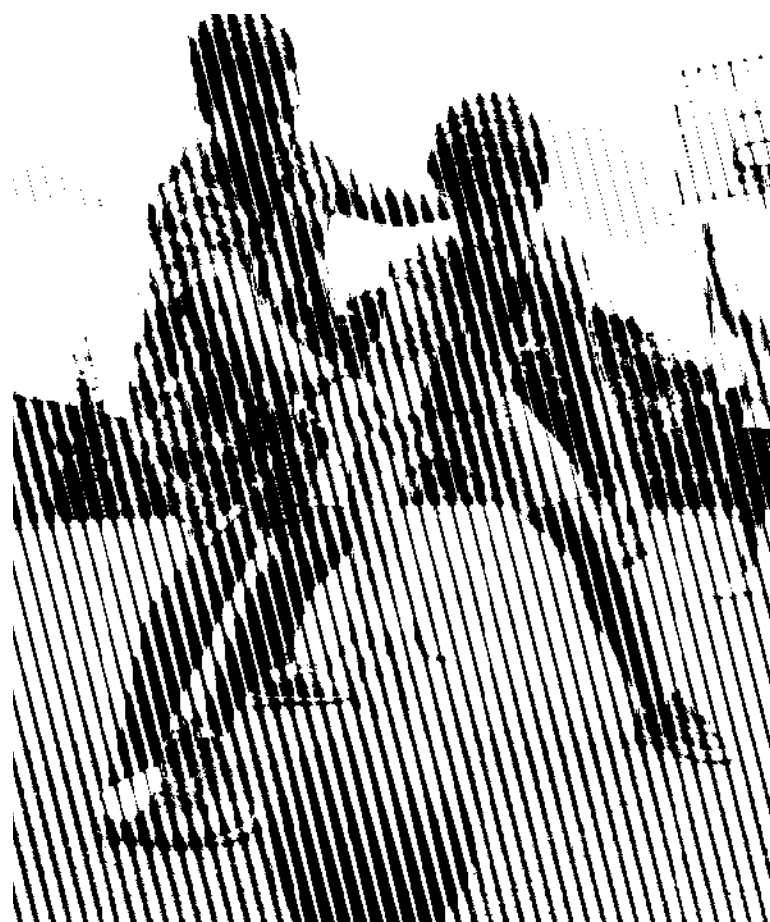
Dazuzugehören ist insbesondere für Jugendliche essenziell. Sie entwickeln erst noch ihre persönliche Identität und suchen ihren Platz in der Gesellschaft. Häufig vergleichen sie sich mit Gleichaltrigen. In der Gruppe mit anderen Menschen erleben sie ein Gemeinschaftsgefühl.

Wir haben unsere Jugendlichen gefragt, wo sie sich zugehörig fühlen und was ihnen ein Gemeinschaftsgefühl gibt. Den meisten fiel es erstaunlich leicht, eine Antwort zu nennen. Orte der Zugehörigkeit können dabei sehr vielfältig sein. Neben der Freundesgruppe und der Familie wurden häufig Freizeitorte (Hobbies, Vereine oder Fanclubs) genannt. Dabei steht meist das Zusammensein mit anderen mehr im Fokus als die eigentliche Tätigkeit. Die Jugendlichen fühlen sich wohl, wenn sie sich willkommen und verstanden fühlen, offen reden können oder man ihnen zuhört, ohne zu urteilen – einfach sich selbst sein dürfen und gemocht werden, ohne etwas tun zu müssen.

Es lohnt sich also, aus Sicht der psychischen Gesundheit sowie für ein positives Miteinander in der Gesellschaft das Gemeinschaftsgefühl zu fördern und die Jugendlichen dabei zu unterstützen, konstruktive Orte der Zugehörigkeit zu finden.

Ursina Waldburger

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
ursina.waldburger@ajb.zh.ch



Die Mitarbeitenden

Kathrin Baumann, Jugendberatung und Leitung, 60 %

Simone Gruen, Stv. Jugendberatung befristet, 20 %

Marco Stern, Jugendberatung, 40 %

Ursina Waldburger, Jugendberatung ab März 2024, 60 %

CONTACT

Jugendberatung Bezirk Affoltern

Im Winkel 2

8910 Affoltern am Albis

Tel. 043 259 93 55

www.contact-jugendberatung.ch