

CONTACT



**Jahres-
bericht
2025**

Jugendberatung Bezirk Affoltern

contact, ein Angebot der 14 Gemeinden des Bezirks Affoltern, leistet Jugendberatung einschliesslich Früherkennung und Prävention. contact ist mit 180 Stellenprozenten dotiert. Organisatorisch ist contact dem Kinder- und Jugendhilfzentrum (kjz) Affoltern, Amt für Jugend und Berufsberatung Kanton Zürich, angegliedert.

Jugendliche im Mittelpunkt – Einblicke 2025

Dieser Jahresbericht gibt Einblick in unsere Arbeit im Jahr 2025. Die folgenden Seiten zeigen, wie viele Jugendliche und junge Erwachsene sich an uns gewandt haben, aus welchen Gemeinden und Altersgruppen sie kamen und welche Themen sie beschäftigt haben. Diese Zahlen und Auswertungen machen Entwicklungen sichtbar, zeigen Schwerpunkte unserer Arbeit auf und helfen uns, Veränderungen im Vergleich zu den Vorjahren besser zu verstehen. Und doch erzählen Zahlen allein nie die ganze Geschichte. Hinter jeder Statistik steht ein junger Mensch mit eigenen Fragen, Sorgen, Hoffnungen und ganz persönlichen Erfahrungen. Deshalb war es mir besonders wichtig, neben den Auswertungen auch die Perspektive der Jugendlichen selbst sichtbar zu machen. Wir haben die ratsuchenden jungen Menschen gefragt, was sie dazu bewogen hat, unsere Beratung in Anspruch zu nehmen und was sich aus ihrer Sicht seit Beginn der Gespräche verändert hat. Die Rückmeldungen haben mich sehr berührt. Sie zeigen, wie vielfältig die Themen sind, die Jugendliche derzeit beschäftigen, wie sie unsere Beratung erleben – und was unser Angebot für sie ganz konkret bedeutet. Ich lade Sie herzlich ein, selbst einen Blick auf ihre Antworten in den Sprechblasen zu werfen. Ergänzt werden diese Stimmen durch zwei ausführlichere Gespräche mit Jugendlichen, die gemeinsam mit ihrer Beraterin offen über ihre Beweggründe für die Anmeldung und ihre Erfahrungen im Beratungsprozess gesprochen haben. Es ist nicht selbstverständlich, so persönliche Einblicke zu teilen – umso dankbarer sind wir für ihr Vertrauen.

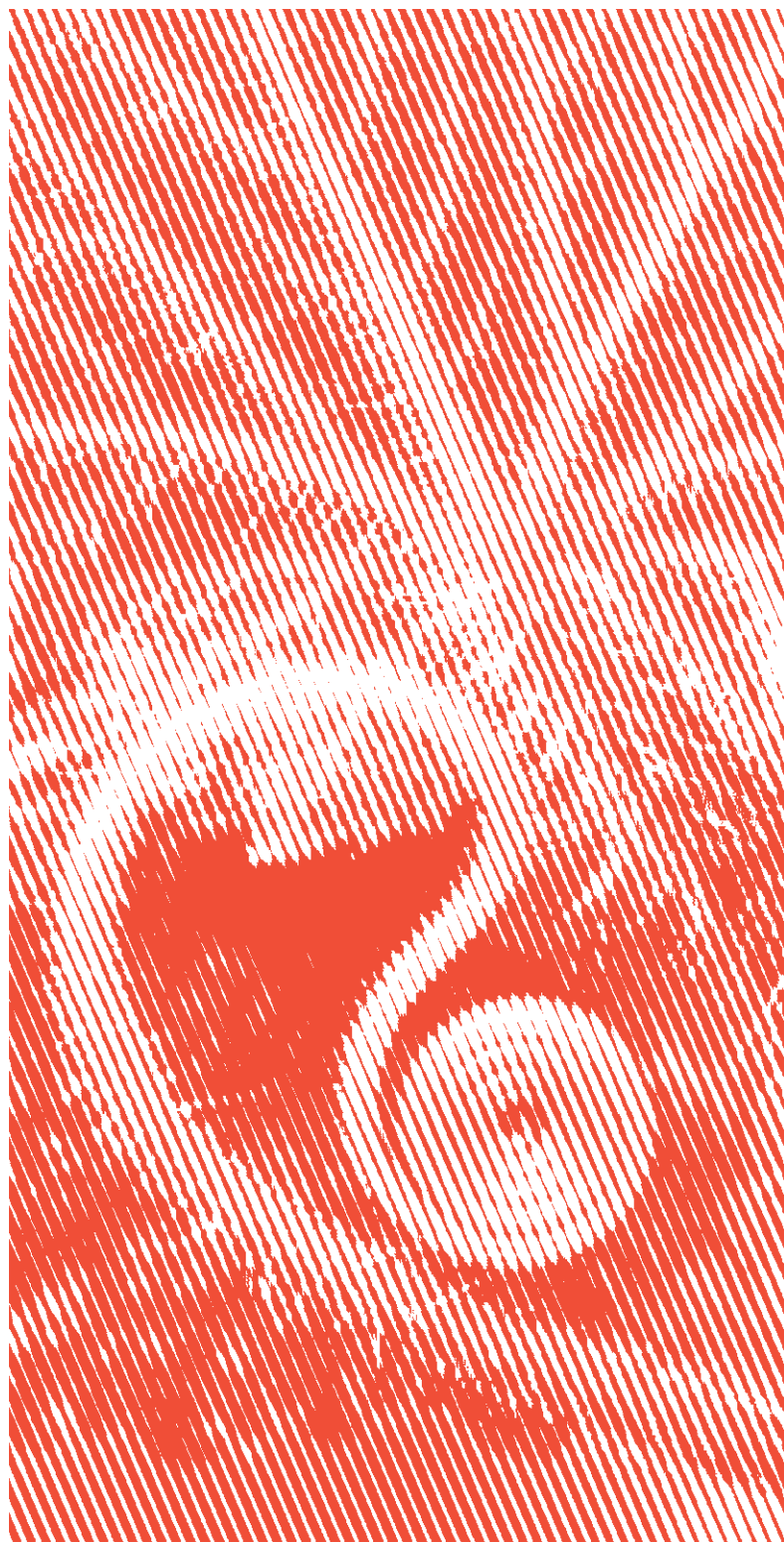
Ihre Geschichten eröffnen uns einen vertieften Einblick in unterschiedliche Lebenssituationen und Gefühlswelten. Sie machen spürbar, was sich statistisch nicht abbilden lässt: welche inneren oder äusseren Hürden junge Menschen überwinden müssen, wie viel Mut es braucht, Unterstützung zu suchen – und wie bedeutsam ein niedrigschwelliges, vertrauensvolles psychologisches Beratungsangebot sein kann.

Mit diesem Jahresbericht verbinden wir also Zahlen, Rückmeldungen und persönliche Stimmen. Gemeinsam zeichnen sie ein vielschichtiges Bild unserer Beratungsarbeit im Jahr 2025 – und laden dazu ein, die Perspektiven der Jugendlichen bewusst mitzudenken.

Kathrin Baumann

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Leitung contact
kathrin.baumann@ajb.zh.ch



Die Mitarbeitenden

Kathrin Baumann, Jugendberatung und Leitung, 60 %
Simone Gruen, Stv. Jugendberatung befristet, 20 %
Jessica Güntert, Jugendberatung, ab Mai 2025, 50 %
Marco Stern, Jugendberatung, bis März 2025, 40 %
Ursina Waldburger, Jugendberatung, 70 %

Früherkennung und Prävention

Die Jugendberatung contact engagiert sich aktiv in der Früherkennung und Prävention, um Erwachsene bei der Begleitung von Jugendlichen zu unterstützen. Dabei beraten wir Schulen, Ausbildungsbetriebe, Vereine und andere Fachstellen, wenn Jugendliche Unterstützung brauchen oder herausfordernde Situationen auftreten. Ziel ist es, frühzeitig auf Schwierigkeiten zu reagieren, Belastungen zu erkennen und passende Hilfestellungen anzubieten.

Im Jahr 2025 konnten wir unser Angebot an verschiedenen Veranstaltungen vorstellen und direkt mit Eltern, Berufsbildner*innen und Lehrpersonen ins Gespräch kommen. So beispielsweise bei der Ausbildung für Berufsbildner*innen an der EB Zürich. Dort reflektierten wir an zwei Nachmittagen gemeinsam den Umgang mit belasteten Jugendlichen und zeigten Wege auf, wie junge Menschen frühzeitig unterstützt werden können. Der Austausch mit Berufsbildner*innen trägt dazu bei, dass belastete Jugendliche in der Ausbildung früh erkannt und angemessen begleitet werden können, was Ausbildungsabbrüchen entgegenwirkt.

Auch an der Berufsmesse in Bonstetten im September 2025 konnten wir im Rahmen unseres Infostandes während zwei Tagen direkt Fragen von Eltern, Lehrpersonen und Jugendlichen beantworten, über unser Angebot informieren und niederschwellige Hilfestellungen anbieten.

Im März 2025 hat contact einen Vernetzungsanlass für die Mitarbeitenden der Fachstellen kjz (Kinder- und Jugendhilfeezenrum), SPD (Schulpsychologischer Dienst), SSA (Schulsozialarbeit) sowie KJPP (Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie) organisiert, an dem das Thema Schulabsentismus sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Fachstellen im Fokus stand.

Darüber hinaus ist contact in zahlreichen Netzwerken aktiv, um Vernetzung und Frühintervention kontinuierlich zu stärken – von Netzwerken zur Prävention und Früherkennung in den verschiedenen Gemeinden («Runder Tisch Oberamt», «Netzwerk Prävention und Früherkennung Affoltern am Albis», «Runder Tisch Mettmenstetten, Knonau, Maschwanden») über die PAK (Psychiatrie-Arbeitsgruppe Knonaueramt), dem Suizidrapport bis hin zum Netzwerk RJS – regionale Jugendarbeit Säuliamt. So tragen wir dazu bei, dass Jugendliche in ihrem Umfeld frühzeitig unterstützt werden und Fachstellen besser miteinander vernetzt sind.

Ordnung im Gefühlschaos

Ich habe mit einer 16-jährigen Jugendlichen gesprochen, die schon seit längerer Zeit in regelmässiger Beratung bei uns ist. Sie hat ihre sehr persönlichen Erfahrungen auf dem Weg zu mehr Ordnung in ihrer Gefühlswelt mit mir geteilt. Ich danke ihr für diesen wertvollen Einblick in ihre Lebenswelt.

Weibliche Jugendliche, 16 J.

Wieso bist du ins contact gekommen?

Es ging mir nicht gut, ich habe mich selbstverletzt. Ich wollte mit jemandem reden, aber habe mich nicht getraut, mit meinen Eltern darüber zu sprechen.

Wieso konntest du nicht mit deinen Eltern reden?

Ich hatte das Gefühl, egal was ich sage, sie würden es nicht ernst nehmen. Sie würden denken, es sei doch nicht so schlimm. Oder sie könnten wütend werden und sagen, ich soll kein Drama machen.

Wie bist du dann ins contact gekommen?

Ich habe beim Telefon 147 angerufen. Die haben mir am Telefon geholfen und mir empfohlen, mich an eine Beratungsstelle zu wenden. Sie haben mir dann die Adresse vom contact gegeben und ich habe mich hier gemeldet. Die ersten paar Termine nahm ich wahr, ohne dass meine Eltern es wussten. Mittlerweile wissen sie Bescheid und waren auch schon da.

Was waren oder sind deine Themen, die du im contact besprichst?

Ich wollte zu Beginn vor allem mit der Selbstverletzung aufhören. Zunächst haben wir darüber gesprochen, was ich dagegen tun kann. Dann ging es darum, wie es überhaupt dazu kam – eine Art Aufarbeitung meiner Gefühle und warum ich so handelte. Mittlerweile geht es meist um meine Unsicherheiten. Ich verstehe oft selbst nicht, was los ist, warum ich so fühle oder ob es an mir liegt. Die Gespräche helfen mir, die Gefühle einzuordnen oder zu kategorisieren. Ich brauche eine aussenstehende Meinung, um zu verstehen, was los ist, und um mich selbst besser zu verstehen.

Was hat sich seither für dich verändert?

Ich kannte nur das, was ich im Moment fühlte. Jetzt kann ich alles etwas breiter anschauen. Es ist nicht alles gut, aber ich kann es besser einordnen. Ich verstehe meine Familie etwas besser. Und ich weiss, dass ich nicht immer schuld bin, sondern manchmal liegt es auch an den anderen.

Was hilft dir?

Ich weiss, wenn ich es brauche, habe ich einen Termin und kann reden. Ich habe Strategien gelernt. Ich kann Ereignisse und Gefühle besser kategorisieren und ich erkenne eher meine Unsicherheiten. Es ist wirklich gut für mich.

Vielen Dank für das Interview!

Ursina Waldburger

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

Umfrage

Wieso bist du ins contact gekommen?

Weiblich 18:

Meine Schwester war schon da und hat gute Erfahrungen damit gemacht. Ich kann einfach kommen und über alles reden. Es ist ein gutes Konzept.

Weiblich 18:

Die Schulpsychologin hat es mir vorgeschlagen und das Angebot hat gut getönt. Mir ging es damals nicht gut und ich brauchte Unterstützung.

Weiblich 16:

Ich brauchte Sicherheit. Es war wichtig eine Person zu haben, die mir zuhört und mir hilft, meine Gedanken besser einzuordnen.

Weiblich 14:

Damit es bei mir in der Schule besser läuft und ich mich wohler fühle.

Weiblich 13:

Ich habe von anderen vom contact gehört. Es ist ausserhalb der Familie, das ist gut. Es ist nah, erreichbar und man kann gut Kontakt aufnehmen. Für mich war es gut, dass ich mich schriftlich melden konnte. Ich hätte es nicht geschafft, anzurufen.

Weiblich 16:

Weil es mir nicht gut ging und meine Berufsbildnerin mir das contact vorgeschlagen hat.

Weiblich 15:

Weil ich das Gefühl hatte, die Kontrolle über mich selbst zu verlieren. Ich hatte grosse Angst, dass ich mich in meinen Gedanken zu sehr verliere.

Weiblich 14:

Damit es mir besser geht. Ich wollte etwas ändern und so nicht mehr weitermachen im Leben...auch damit ich es nicht meinen Eltern sagen muss.

Zahlen & Fakten

Anhand von statistischen Auswertungen werden Umfang, Nutzung und Schwerpunkte unserer Angebote dargestellt und eingeordnet. Die Zahlen zeigen, wie viele Jugendliche und junge Erwachsene unsere Beratung in Anspruch genommen haben und aus welchen Altersgruppen sie stammten. Sie bilden damit eine wichtige Grundlage, um Entwicklungen sichtbar zu machen und unsere Arbeit kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Anzahl Beratungen und Art der Beratungsgespräche

Im Jahr 2025 begleiteten wir insgesamt 183 Jugendliche aus allen 14 Gemeinden des Bezirks Affoltern allein oder zusammen mit ihren Bezugspersonen. Von den angemeldeten Jugendlichen waren 71 % weiblich, 28 % männlich und 1 % divers. Der Anteil weiblicher Jugendlicher war 2025 deutlich höher als in den Vorjahren. Mögliche Gründe hierfür liegen in einem geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Hilfsuchverhalten sowie in thematischen Schwerpunkten, die insbesondere weibliche Jugendliche häufiger zu einer Anmeldung bewegen. Der ausgeprägte Unterschied ist vor dem Hintergrund jahresspezifischer Schwankungen zu betrachten und lässt erst im Mehrjahresvergleich Rückschlüsse auf mögliche längerfristige Entwicklungen zu.

Im Rahmen von diesen Beratungen fanden insgesamt 1520 Kontakte mit Jugendlichen und ihrem familiären und zum Teil auch weiteren Umfeld statt.

Die Mehrheit unserer Beratungen, nämlich 76 %, fand 2025 im Einzelsetting mit den Jugendlichen statt. Gleichzeitig spielen Eltern- und Mehrpersonenberatungen eine wichtige Rolle: 9 % der Beratungen richteten sich an Eltern, 8 % an die Familie. Die übrigen 7 % entfielen auf Koordinationssitzungen, in denen das erweiterte Helfersystem der Familie einbezogen wurde oder Jugendliche zu externen Terminen begleitet wurden. Diese Zahlen sind im Vergleich zum Vorjahr ungefähr gleichgeblieben.

Unsere Beratung findet nicht nur in persönlichen Gesprächen vor Ort statt. Ein wesentlicher Teil unserer Arbeit besteht auch aus telefonischen Beratungen sowie aus Vernetzungs- und Koordinationsaufgaben, die im Rahmen laufender Beratungsprozesse oft viel Zeit in Anspruch nehmen. Im Jahr 2025 wurden in diesem Zusammenhang 500 Telefongespräche oder Beratungs-E-Mails für die insgesamt 183 Jugendlichen durchgeführt. Diese Kontakte umfassten Koordination mit den Klient*innen selbst ebenso wie mit Angehörigen sowie mit weiteren beteiligten Fachpersonen oder Institutionen.

Zusätzlich zu diesen 183 erfassten Fällen führten wir 39 Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail durch. Auf diese Weise konnten wir unkompliziert Informationen weitergeben, bei einfacheren Erziehungsfragen rasch und niederschwellig unterstützen oder bei Bedarf an geeignete Fachstellen weitervermitteln.

Weiblich 17:

Ich kenne mich selbst besser. Ich habe einen anderen Blick auf die Dinge, stelle sie anders in Frage und weiss, es muss nicht so sein, und ich bin offener geworden mit meinen Kolleginnen.

Weiblich 13:

Sehr vieles. Ich habe mittlerweile eine Diagnose erhalten und kann Medikamente nehmen, die mir helfen. Es geht mir viel besser. Ich habe gelernt, dass ich nichts falsch mache und dass es normal ist (wie ich denke/fühle). Ich weiss besser, wie ich mit meinen Gedanken umgehen kann und was ich mache, wenn es mir nicht gut geht. Mein Selbstwertgefühl hat sich verbessert, ich sehe mich nun anders.

Weiblich 18:

Es tut gut zu reden. Ich sehe so viele Dinge aus einer anderen Perspektive. Zum Beispiel meine Gefühle, insbesondere meine Schuldgefühle.

Weiblich 18::

Sehr viel! Meine ganze Lebenssituation hat sich verändert und mein Befinden hat sich gebessert und stabilisiert. An manchen Tagen geht es zwar noch schlechter, doch dann weiss ich, dass ich unterstützt werde.

CONTACT

Jugendberatung Bezirk Affoltern
Im Winkel 2
8910 Affoltern am Albis
Tel. 043 259 93 55
www.contact-jugendberatung.ch

Gestaltung: creadrom.ch

Um nicht verrückt zu werden

Das folgende Interview ist mit einer 18-jährigen jugendlichen Person, welche seit bald einem Jahr regelmässig ins contact kommt. Immer wieder stand die Frage nach dem 'Wer bin ich und wer möchte ich sein' im Raum. Im Interview beschreibt die Person, wie es ihr zu Beginn gegangen ist und wo sie heute steht.

18-jährige jugendliche Person, nonbinär

Wieso bist du ins contact gekommen?

Schon seit längerem hatte ich Sorgen und es ging mir mental nicht gut. Mein Bruder und Kollegen empfahlen mir, professionelle Hilfe aufzusuchen. Da ich nicht wusste, wie und wo ich diese Hilfe finden könnte, meldete mein Bruder mich beim contact an. Er begleitete mich zum Erstgespräch.

Wie hast du das Erstgespräch erlebt?

Ich habe mir viele verschiedene Szenarien ausgemalt, gute wie schlechte. Ich war sehr nervös und wollte gut vorbereitet sein. Dazu habe ich mir genau überlegt, was ich sagen möchte und was nicht. Ich hätte nie gedacht, dass ich heute hier so frei und offen über meine Gedanken und Gefühle sprechen kann.

Was waren und sind Themen, die du im contact besprichst?

Am Anfang konnte ich nicht in Worte fassen, was meine Themen sind. Ich wusste nur, dass es mir nicht gut geht und ich so nicht weiterleben möchte. Die ersten Termine halfen mir, herauszuarbeiten, was mich belastet, und Worte dafür zu finden. Ich wollte wissen, was ist falsch an mir. Im Verlauf wurden dann die Themen wie 'der Umgang mit meinen Gefühlen' und meine 'Genderexpression' (was für ein Gender möchte ich sein) wichtiger.

Was hat sich seither verändert?

Sehr viel. Ich kann über meine mentalen Denkweisen sprechen, ohne dass sich meine befürchteten Worst-Case-Szenarien erfüllen. Ich nehme meine Gefühle intensiver wahr, was manchmal auch sehr anstrengend sein kann. Ich habe „Highs and Lows“ und lerne dabei mich und meine Themen damit besser kennen. Ich kann Emotionen von anderen besser lesen. Wo ich zuvor oft Vorurteile gegenüber anderen Personen hatte. Mein Leben hat sich stark verändert. Ich habe Freundschaften, vorher hatte ich keine. Diese Freundschaften haben mir dabei geholfen, die Person zu werden, die ich heute bin.

Was hilft dir?

Die Bestätigung, meine Gedanken, Gefühle und Ideen auszudrücken, damit ich nicht verrückt werde.

Vielen Dank für das Interview!

Jessica Güntert

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin
jessica.güntert@ajb.zh.ch