

Weshalb... ...kann ich mich melden:

- Konflikte
- Streit mit Eltern
- Persönliche Schwierigkeiten
- Schul- und Arbeitsprobleme
- Alltagsorgen
- Budget
- Rechtliche Fragen

Gründe für eine Beratung können die folgenden sein:

Familiäre Themen:

- > Zuviel Streit in der Familie
- > Fragen zu Taschengeld, Ausgang und Freiheiten
- > Ablösungsprobleme
- > Probleme um Trennung, Scheidung und Stiefeltern
- > Verlassen des Elternhauses
- > von zu Hause ausgerissen
- > Tötlichkeiten in der Familie
- > Migration und Integration
- > Erziehungsschwierigkeiten, Rahmen geben und loslassen
- > Orientierung

Persönliches:

- > Persönlichkeitsprobleme
- > Kontaktschwierigkeiten, Hemmungen
- > Probleme in der Freizeit
- > Zukunftsängste
- > Depressiert sein
- > Suizidgedanken
- > Probleme mit Freundschaft und Sexualität
- > Essprobleme
- > Suchtgefährdung mit Spielen, Stehlen, Cannabis, Alkohol und anderen Drogen
- > Verwahrlosungstendenzen
- > Übermässige Aggressivität

Allgemeines:

- > Schwierigkeiten in der Schule/Ausbildung oder im Beruf
- > Lehrabbruch und Schulabbruch
- > Geldprobleme und Budgetfragen
- > Rechtsfragen
- > Probleme mit Behörden, Ämtern und Institutionen

Suche nach der geeigneten Stelle/Triage:

Bei Bedarf kann über die Jugendberatung die geeignete spezialisierte Beratungsstelle, Therapie oder Institution gefunden werden.

Wer... ...kann sich beraten lassen:

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von ca. 12 - 25 Jahren, deren Eltern, Freunde, Freundinnen, Lehrpersonen, Vorgesetzte und sonstige Bezugspersonen.

Jugendliche:

Jugendliche mit persönlichen Fragen kommen meistens allein zum Gespräch. Ihr dürft Euch mit Euren Anliegen selber melden. Die Beratungsstelle ist ein neutraler Ort, wo mit einer Fachperson alles besprochen werden kann.

Eltern:

Jugendberatung ist auch Elternberatung. Eltern von jugendlichen Kindern haben eigene Fragen rund um die Themen Erziehung, Ablösung, Begleitung ins Erwachsenenleben sowie um die veränderte Rolle als Vater oder Mutter.

Allgemein:

Wer für sich etwas besprechen will, nimmt die Beratung allein in Anspruch. Das können Jugendliche, Mütter oder Väter sein.

Jugendliche können sich von einer Bezugsperson begleiten lassen, z. B. der Lehrerin, dem Lehrmeister oder von Kollegen.

Bei Themen, welche während der Jugendzeit auftreten und die Familie betreffen, nehmen oft Eltern und Jugendliche gemeinsam an den Gesprächen teil. Ergeben sich mehrere Gespräche, kann die Zusammensetzung wechseln. Wer teilnehmen soll, wird miteinander besprochen.

Die Jugendberatung steht Bezugspersonen von Jugendlichen aus dem sozialen Umfeld wie Freizeit, Schule und Beruf zur Verfügung.

Wie... ...läuft eine Beratung ab?

Anrufen, schreiben oder einfach vorbeikommen und einen Termin für ein erstes Gespräch vereinbaren.

Der erste Kontakt

Die Anmeldung erfolgt am Besten telefonisch. In einem ersten Kontakt können bereits Fragen geklärt werden. Auch die Kontaktaufnahme per per Mail ist möglich. Bei Vereinbarung eines Termins wird dann genügend Zeit für das Erstgespräch reserviert.

Triagierende Stellen: Manchmal sind die Schwierigkeiten schon in der Schule, bei der Lehrstelle, beim Arzt oder in einer Therapie besprochen worden, und es wird empfohlen, die Hilfe der Jugendberatung in Anspruch zu nehmen. Oft sind Jugendliche oder Eltern froh, dass diese Personen den Kontakt zu uns herstellen und uns allenfalls Vorinformationen zukommen lassen, oder dass ein gemeinsames Triagegespräch stattfinden kann.

Das erste Gespräch

In einem ersten Gespräch schauen wir uns zusammen an, wie sich die Situation ergeben hat, wer eine Rolle spielt, was eventuell schon probiert wurde, was man sich wünscht, wie es anders sein soll, wie es anders werden könnte.

Einige sind froh, einmal alles einer neutralen Person erzählen zu können. Andere sprechen zum ersten Mal von den Schwierigkeiten und es fällt ihnen nicht leicht, davon zu erzählen. Wieder andere wissen eigentlich schon, was sie tun wollen und stellen uns ihre Fragen.

In der Beratung wird zusammen nach Lösungen gesucht. Sie entscheiden, was für Sie nützlich ist.

Bei Sachthemen kann es wichtig sein, herauszufinden, was dringend erledigt werden muss und wofür man sich Zeit lassen kann.

Wo dies sinnvoll ist, geben wir klare Informationen.

Keine Verpflichtungen

Es muss sich niemand verpflichten, diesen oder jenen Schritt zu tun. Es ist uns wichtig, dass alle selbst bestimmen, worüber sie

sprechen wollen und was sie ausprobieren möchten (und auch wenn Eltern mit Jugendlichen kommen, dürfen Jugendliche ohne Druck ihre Sichtweise schildern).

Weitere Gespräche

Der Beratungsverlauf gestaltet sich unterschiedlich. Die Beratung kann ein einmaliges Gespräch umfassen oder über längere Zeit erfolgen, je nach Bedürfnis und Situation. Bei Kurzberatungen geht es oft um fachliche Informationen und um eine Orientierung darüber, wo man steht, als Eltern oder als Jugendliche im Alltag und in der Familie. Wenn an einem bestimmten Thema gearbeitet wird oder die Schwierigkeiten komplex sind, ergeben sich meist mehrere Beratungsgespräche über eine längere Zeitdauer.

Es hilft

Den allermeisten hilft es, mit uns im Gespräch zu sein, erzählen zu können, miteinander einzuschätzen, was wir darüber denken, mit uns herauszufinden, was getan werden kann, zu hören, dass es anderen ähnlich geht. Und zu erfahren, welches die eigenen Stärken sind, was schon alles gelungen ist und wieder daran zu glauben, dass andere Zeiten kommen werden.

Schweigepflicht... ...und keine Kosten.

Wir stehen unter Schweigepflicht. Was besprochen wird bleibt vertraulich. Ohne Einwilligung nehmen wir keinen Kontakt zu anderen Personen oder Institutionen auf.

Schweigepflicht

Wir Beraterinnen und Berater halten uns an die Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir keine Auskünfte an Dritte weitergeben.

Sind Jugendliche und Eltern einer Familie in Beratung, besprechen aber jeweils in einem Einzelgespräch ganz eigene Sachen, bleibt auch dies unter der Schweigepflicht.

Denn: Es ist wichtig, dass man einmal in aller Ruhe und ohne Angst vor Konsequenzen besprechen kann, was einen bewegt.

Keine Kosten

Das Beratungsangebot ist kostenlos. Die Familienberatung wird im Rahmen von Leistungsvereinbarungen von der öffentlichen Hand, den Kantonen, Gemeinden oder Kirchgemeinden finanziert. Für die Eltern und Bezugspersonen entstehen keine Kosten.

Was...

...kann eine Jugendberatung bieten?

Beratungen und Unterstützung durch ausgebildete Fachpersonen.

Jugendliche: Beratungsgespräche in einer Jugendberatung können dabei helfen...

- ...wieder Mut und Selbstvertrauen zu finden.
- ...den Alltag mit Schule oder Arbeit, Familie und Freizeit wieder in Einklang zu bringen.
- ...schwieriges Verhalten, wie zu viel Kiffen, Klauen oder rasch Dreinschlagen zu reduzieren oder damit aufzuhören.
- ...nicht in eine Sucht hinein zu rutschen.
- ...in einer Ausbildung zu bleiben, oder wieder in die Schule oder Arbeitswelt hineinzukommen.
- ...schwierige Ereignisse und die erste Zeit danach durchzustehen.
- ...Jugendliche in Krisensituationen zu stärken, stabilisieren und helfen, etwas aufzugleisen.

Eltern von Jugendlichen: Beratungsgespräche in einer Jugendberatung können...

- ...bewirken, dass Jugendliche und Eltern wieder besser miteinander klarkommen, sich besser verstehen, weniger heftig streiten, neue Abmachungen aushandeln.

...Eltern unterstützen, ihren heranwachsenden Kindern altersentsprechend Vertrauen und Eigenverantwortung zu geben und Orientierung zu erhalten, wie ein angepasster Umgang mit Jugendlichen und erwachsenen Kindern aussehen könnte.

...Migrantenfamilien unterstützen, die unterschiedlichen Kulturen der Heimat und der Schweiz in der Erziehung und im Alltag auszugleichen.

...verständlich machen, wie sich die schwierige Situation ergeben hat, wie Biographie, Familiengeschichte und heutiger Alltag zusammenspielen.

...unterstützen, erschwerte Lebenssituationen (z.B. Trennung der Eltern, schwere Krankheit eines Familienmitgliedes oder finanzielle Not) durchzustehen und zu überwinden.

Eine Jugendberatung kann mithelfen, Entscheidungen zu treffen betreffend...

- ...der Wohnsituation.
- ...der Ausbildung und Arbeitswelt.

Eine Jugendberatung kann helfen herauszufinden...

- ...wie weit das Geld reicht und wofür.
- ...ob eine Psychotherapie oder eine andere Therapie sinnvoll ist.
- ...ob Jugendschutzmassnahmen helfen können.
- ...ob eine Wohngemeinschaft oder ein Jugendheim das Richtige ist.
- ...ob etwas gerecht oder ungerecht abgelaufen ist, und wie weiter vorgegangen werden kann.

...und kann allenfalls weitere Angebote vermitteln.