



Jugendarbeit Oberengstringen

Beratungsangebote für Jugendliche

von Karin Bachmann, Jugendbeauftragte

Ist mein Problem schlimm genug?

Es gibt im Kanton Zürich ein breites Angebot an Beratungsstellen, die sich an Jugendliche wenden und Hilfestellungen geben bei Schwierigkeiten, die das Jugendalter begleiten. Die Angebote reichen von Informationen, die man sich im Internet alleine beschaffen kann bis hin zu einer langfristigen Begleitung durch Fachpersonen.

Selbstverständlich sind nicht alle Jugendlichen von diesen Problemen betroffen und es reagieren auch nicht alle Betroffenen gleich. Aber es ist für alle Jugendlichen wichtig zu wissen, wo sie sich hinwenden können: wenn nicht für sich selbst, dann vielleicht für einen Kollegen, der in Schwierigkeiten steckt. Eine Last alleine zu tragen ist einfach zu schwer und unnötig, sei es das eigene Problem oder dasjenige der besten Freundin.

Ganz wichtig: Kein Problem ist zu klein, kein einziges ist „nicht so wichtig“. Je früher auf den Tisch kommt, was jemanden bedrückt und je schneller eine brennende Frage beantwortet ist, umso besser.

Da brauche ich zuerst mehr Infos...

Online-Hilfe aus dem www.

Sorgenvolle Gedanken und Fragen, die nicht recht raus wollen aus Scham und Scheu, fast alle Jugendlichen kennen das. Da ist es gut, dass es die Möglichkeit gibt, zu bestimmten Themen selber im Internet zu recherchieren.

Die Seite www.feelok.ch behandelt folgende Themen: Bewegung & Sport, Alkohol, Rauchen, Cannabiskonsum,

Stress, Selbstvertrauen, Liebe & Sexualität, Ernährung, Arbeit und Suizidalität. Dieses multithematische Computerprogramm ist vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Zürich entwickelt worden und ist auf schweizerische Verhältnisse zugeschnitten. Es ist *die* Plattform, um zu einem Thema erste Informationen zu holen. Falls anschliessend etwas ungeklärt bleibt, gibt es Online-Beratungen, die per E-Mail – auch anonym – angeschrieben werden können und es folgt eine individuelle, persönliche Antwort von einer Fachperson. In der Schweiz gibt es speziell für die Anliegen Jugendlicher z.B. www.tschau.ch (kann direkt über feelok angefragt werden) oder www.147.ch (auch Telefon-, Chat- und sms-Beratung). Selbstverständlich sind auf allen diesen Seiten auch die Kontakte zu weiteren, spezialisierten Beratungsstellen zu finden.

Jetzt will ich mit jemandem reden!

Im Gegensatz zu den online, sms, Chat oder Telefonischen Beratungen sind persönliche Beratungen nicht immer kostenlos. Der Wohnort der Hilfesuchenden entscheidet darüber, ob eine Beratung in Anspruch genommen werden kann und ob sie kostenlos ist. Für Jugendliche braucht es oft viel Überwindung, sich an eine Beratungsstelle zu wenden, besonders, wenn sie die BeraterInnen nicht persönlich kennen. Es ist deshalb wichtig vorgängig zu klären, ob die Beratungsstelle für das Problem spezialisiert ist, „neue Fälle“ angenommen werden können und keine Kosten für die Hilfesuchenden entstehen.

Jugendliche der Gemeinde Oberengstringen von 12 bis 24 Jahren können sich für unentgeltliche, persönliche Beratung oder psychotherapeutische Begleitung an die **Jugendberatung Blinker Limmattal** in Schlieren wenden. Auch die Bezugspersonen finden hier Unterstützung und es wird je nachdem mit der ganzen Familie gearbeitet.

Schülerinnen und Schüler der Gemeinde Oberengstringen können sich an die **Schulsozialarbeit** wenden. Die Schulsozialarbeiterin Ilana von Arx hat in jedem Schulhaus fixe Präsenzzeiten. Wer gerne von anderen unbemerkt das

Beratungsangebot in Anspruch nehmen möchte, kann sich auch per E-Mail oder Natel melden oder die Schulsozialarbeiterin ausserhalb der Schulzeiten besuchen. Dazu ist sie jeden Mittwochnachmittag in ihrem Büro im Alten Schulhaus anzutreffen. Schülerinnen und Schüler können auch Sorgen, Probleme und Fragen anbringen, die nicht direkt mit der Schule zu tun haben. Die Schulsozialarbeiterin ist selber als Beraterin tätig, kann aber auch andere Beratungsstellen vermitteln. Auf jeden Fall bleibt sie im Kontakt mit der Schülerin oder dem Schüler, bis eine Lösung gefunden wurde.

Welche Angebote es für Eltern und andere Erwachsene gibt, ist in der nächsten Ausgabe des Kuriers zu erfahren.

Übersicht über die erwähnten Angebote

- www.feelok.ch
- www.147.ch
- **Blinker Jugendberatung Limmattal**
Beratung und Therapie für Jugendliche, junge Erwachsene, Familien und Bezugspersonen
Grabenstrasse 7
8952 Schlieren
Tel.: 044 730 61 61
blinker@sd-l.ch
www.b-link-er.ch
- **Schulsozialarbeit Oberengstringen**
Ilana von Arx
Altes Schulhaus
Rüthofstrasse 2
8102 Oberengstringen
Tel.: 044 775 23 30
Natel: 077 450 67 75
ssa@schule-oe.ch

Für weitere Auskünfte und Fragen zu diesem Artikel wenden Sie sich bitte an

Jugend-Info

Im Zentrum

Zürcherstrasse 125 (Postadresse)

8102 Oberengstringen

Geöffnet Mi – Fr, 15h – 18h

Tel.: 044 750 19 75

karin.bachmann@oberengstringen.ch

giuseppe.labruzzo@oberengstringen.ch

www.jugend4oe.ch