



Neues von Sonora Youth

“Die Jugend ist...

...die schönste Zeit im Leben. Alles vor uns, alles in uns, und alles um uns herum ist nur Wachstum und Möglichkeiten."

Gabriel García Márquez

Die Jugend unter Druck

Dieses Zitat hebt die positiven Aspekte der Jugend hervor. Dennoch erfahren Jugendliche und junge Erwachsene heutzutage zunehmend Druck, was sich in einem verstärkten Aufsuchen von Notfallstationen in der Jugendpsychiatrie oder bei ambulanten Praxen zeigt.

Wir stellen uns die Frage: Warum fühlen sich Jugendliche so unter Druck und wie kann man ihnen helfen?

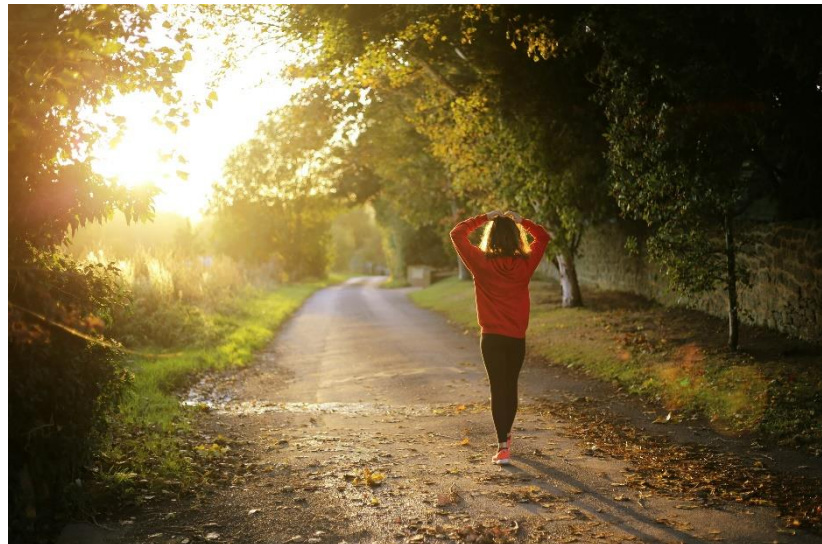
An der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychologie Zürich beispielsweise wird festgestellt, dass die Jugendlichen ständig mit einer Vielzahl von Bildern konfrontiert werden.



Auf sozialen Medien neigen sie dazu, Kleidung, Figur oder Leistung mit Gleichaltrigen zu vergleichen. Gleichzeitig nimmt der Leistungsdruck in der Schule zu. Infolgedessen ziehen sich viele Jugendliche zurück und geraten in depressive Zustände. Viele von ihnen verlieren die Motivation, ihr Leben aktiv anzugehen. Die Jugendlichen internalisieren den Druck und sehen sich oft nicht in der Lage, damit umzugehen (SRF, 2023).

Auch wir bei Sonora Youth arbeiten täglich mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich mit ihrer aktuellen Situation überfordert fühlen. Das Gesundheitssystem ist überlastet und einen Therapieplatz bei Psycholog*innen oder Psychiater*innen zu finden, wird zunehmend zur Herausforderung.

In der heutigen Gesellschaft gibt es weniger Stigmatisierung von psychischen Krankheiten im Vergleich zu früheren Zeiten. Es ist mittlerweile akzeptabler, Hilfe in Anspruch zu nehmen, was möglicherweise zu einem Anstieg der Nachfrage nach Therapieangeboten beiträgt. Es ist ermutigend zu wissen, dass die Aussicht auf Heilung besteht. Wenn junge Erwachsene und ihre Familien Unterstützung erhalten, besteht die Möglichkeit, aus der Krise herauszufinden.



Sonora Youth sieht sich hierbei in der Rolle, einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu leisten.

Mit Workshops zu diversen Themen, Netzgesprächen mit der Familie und den Therapeut*innen sowie dem Aufbauen und Aufrechterhalten einer tragfähigen Beziehung, werden die

Jugendlichen und jungen Erwachsenen bei Sonora Youth in ihrer Entwicklung gefördert und begleitet.

"Dein Weg zu Stärke und Selbstentfaltung: Gemeinsam gestalten wir eine Zukunft voller Wachstum und Möglichkeiten!"

Persönlichkeits- entwicklung

Vielleicht kennst auch du diesen sozialen Druck und die Belastung oder befindest dich in einer herausfordernden Lebensphase. Und dann kommt zusätzlich noch das Thema «Ausbildung» hinzu. «Welchen Beruf möchte ich später erlernen?» «Will ich eine Lehre absolvieren oder doch eher eine weiterführende Schule besuchen?» «Was sind überhaupt meine Interessen?» «Worin bin ich gut?» Wenn dich solche Fragen beschäftigen, dich die momentane Situation überfordert und sie zur Belastung wird, dann melde dich bei uns.

Bei Sonora Youth gehen wir auf deine individuellen Bedürfnisse, Anliegen und Ideen ein. Dir steht eine Bezugsperson zur Verfügung, die Verständnis für deine Situation aufbringt, dich partizipativ in den Prozess einbezieht, dich beim Setzen und Verfolgen deiner persönlichen Ziele unterstützt und die Basis für ein Vertrauensverhältnis schafft. Sonora Youth begleitet und unterstützt dich auf deinem Weg und hilft dir, neue berufliche und persönliche Perspektiven zu entwickeln.

[Coaching für Jugendliche | Sonora Youth GmbH \(sonora-youth.ch\)](https://sonora-youth.ch)

Sonora Youth GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Büro Düringen: T+ 41 26 492 02 21

Caroline Wyss: T+ 41 79 432 07 66

info@sonora-youth.ch

www.sonora-youth.ch



Dein Sonora Youth - Team