

## الشباب

بالنسبة للمراهقين والشباب ، هناك العديد من الطرق لقضاء أوقات فراغهم.

يبحث الشباب عن الترفيه والأنشطة. يقدم عمل الشباب مجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية والمشاريع والمعلومات. من المهم جدا تبادل الأفكار مع الأصدقاء أثناء اللعب وممارسة الرياضة والاستمتاع. يمكنك أن تسأل مكتب البلدية أو المدرسة أو الكنيسة عن الخدمات المتوفرة في مكان قريب. أيضا ، ابحث في الإنترنت عن فرص إضافية.

### Jugendtreffs: أماكن لقاء للشباب

توفر معظم البلديات مكانا للقاء الشباب. الشباب لديهم غرفتهم الخاصة تحت تصرفهم للقاء والاستمتاع معا. يدير نادي الشباب مشرفون. نوادي الشباب مفتوحة للجميع ، بغض النظر عن خلفيتهم أو مجموعتهم أو زمريتهم.

أمثلة على أماكن التقاء الشباب في البلديات / المناطق:

ايشنباخ	منطقة "وادي الراين الأوسط"	ويل
واتويل	موجوا لديجيرشم، نيكرتال	مدينة سانت غال
أوزناش	موجاس للميلس ، سارجانس وفلومز	رورشاخ / رورشانتشربيرج
أوزويل	منطقة فيردنبرغ	فيتنباخ
شميريكون	منطقة وادي الراين الأعلى	رابيرسويل جونا
كالتبرون-بينكن	فالدكيرش	فالنشنتات

### اتصالات عمل الأطفال والشباب

- [دليل عمل الأطفال والشباب: البلدية](#)
- [دليل عمل الأطفال والشباب: الرعايا](#)
- [دليل عمل الأطفال والشباب: جمعيات الأطفال والشباب](#)
- [دليل عمل الأطفال والشباب: الوكالات الإقليمية والكانتونية والوطنية](#)

### استشارات الشباب

لدى الشباب العديد من الأسئلة ويجب أن يكونوا قادرين على مناقشتها خارج أسرهم. ولهذا الغرض، توجد مراكز لتقديم المشورة في كل مكان بشأن مواضيع مثل:

- الإجهاد في المنزل
- مشكلة في المدرسة / في التدريب
- دوار الحب
- البطالة
- المواد المسببة للإدمان / المخدرات
- مخاوف بشأن المستقبل

• وسائل

• عنف

## دليل إرشاد الشباب

يعد العمل الاجتماعي المدرسي دائما مكانا جيدا للذهاب إليه في حالة حدوث مشاكل أو أسئلة أو أزمات. يقع مكتب العمل الاجتماعي بالمدرسة عادة في مبنى المدرسة. الاستشارة مجانية.

### Jugendvereine: تجربة شيء معا

تقدم نوادي الشباب أنشطة ترفيهية ومخيمات صيفية للشباب.

• المجموعات الكشفية: "كشافات سانت غالن وأينزل"

• جمعية سيفي المسيحية للشبيبة: "سيفي شرق سويسرا"

• جونغاخت بلورينغ: جوبلا أوست

• Sommecamps / مخيمات صيفية للأطفال والمراهقين: مخيمات كوفيف الصيفية

### كن نشطا في الرياضة

لكل رياضة تقريبا ستجد البنية التحتية المناسبة في المنطقة:

• حمامات سباحة داخلية وخارجية

• ملاعب كرة القدم وملاعب التنس

• الصالات الرياضية ومرافق ألعاب القوى

• مرافق التسلق

• العديد من مرافق الرياضات الشتوية

• مسارات التنزه وركوب الدراجات

• البولنج وصالات البولنج

• وأكثر من ذلك بكثير

بعض هذه المرافق الرياضية تكلف رسوم دخول.

↗ الرياضة في مجموعة - النوادي والنوادي الرياضية

↗ المخيمات الرياضية للشباب

كتيب المراهقين - الصحة النفسية

DE PDF, 1505 KB Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest PDF

مخاوف أم مشاكل؟ إليك المكان الذي يمكنك المساعدة فيه:

الاستشارة الشباب  
المشورة والدعم في المنطقة المجاورة



تصحيح اوبياء الامور المشورة والدعم في المنطقة المجاورة	
التنمر والتسلط عبر الإنترنت المساعدة الشخصية في مكان قريب	
اضطرابات الأكل المساعدة الشخصية في مكان قريب	
مشاكل الإيمن المساعدة الشخصية في مكان قريب	
الاستشارة الجنسية الإلكترونية لilli.ch النشاط الجنسي, منع الحمل, العلاقة, الجسم	
هاتف 147 أو ch.147 - المساعدة 24/7 رقم الطوارئ 147 لبرو يوفنتوت	
المشورة الإلكترونية بشأن tschau.ch المشورة عبر الإنترنت لجميع المشاكل	

## جهات الاتصال

ابحث عن نقطة الاتصال أو المشورة أو السلطة المناسبة في منطقتك: [جهات الاتصال](#)