

Ελληνικά > Συμβίωση > Οικογένειες > Έφηβοι

## Έφηβοι

**Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για τους εφήβους και τους νέους ενήλικες να περάσουν τον ελεύθερο χρόνο τους.**

Οι νέοι αναζητούν ψυχαγωγία και δραστηριότητες. Η εργασία στον τομέα της νεολαίας προσφέρει ευρύ φάσμα αναψυχής, σχεδίων και πληροφοριών. Πολύ σημαντική είναι η ανταλλαγή με φίλους σε παιχνίδια, αθλήματα και διασκέδαση.

Μπορείτε να ρωτήσετε το δημοτικό γραφείο, το σχολείο ή την εκκλησία ποιες υπηρεσίες είναι διαθέσιμες κοντά.

Επίσης, αναζητήστε πρόσθετες ευκαιρίες στο Διαδίκτυο.

## Jugendtreffs: Τόποι συνάντησης νέων

Οι περισσότεροι δήμοι προσφέρουν έναν τόπο συνάντησης για τους νέους. Οι νέοι έχουν το δικό τους δωμάτιο στη διάθεσή τους για να συναντηθούν και να διασκεδάσουν μαζί. Το κέντρο νεότητας διοικείται από ετόπτες.

**Οι λέσχες νέων είναι ανοιχτές σε όλους,** ανεξάρτητα από την καταγωγή ή την ομάδα ή την κλίκα τους.

**Παραδείγματα τόπων συνάντησης νέων στους δήμους κατοικίας/περιφερειών:**

Γουίλ	Περιοχή κοιλάδας του Μέσου Ρήνου	Έσενμπαχ
Πόλη του St. Gallen	Mojuqa για το Degersheim, Neckertal	Γουάτγουιλ
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas για Mels, Sargans & Flums	Ουζνάχ
Βίτενμπαχ	Περιφέρεια Werdenberg	Ουζβίλ
Ράπερσβιλ-Τζόνα	Περιοχή "Άνω κοιλάδα του Ρήνου"	Σμερικόν
Βάλενσταντ	Βάλντκιρχ	Kaltbrunn-Benken

**Επαφές στον τομέα της εργασίας στον τομέα των παιδιών και των νέων**

- 🔗 Ευρετήριο εργασίας παιδιών και νέων: δημοτικό
- 🔗 Κατάλογος εργασίας παιδιών και νέων: Ενορίες
- 🔗 Οδηγός εργασίας για παιδιά και νέους: Ενώσεις παιδιών και νέων
- 🔗 Ευρετήριο εργασίας παιδιών και νέων: περιφερειακά, καντονακά, εθνικά γραφεία

## Συμβουλευτική Νέων

Οι νέοι έχουν πολλές ερωτήσεις και θα πρέπει να μπορούν να τις συζητούν εκτός της οικογένειάς τους. Για το σκοπό αυτό, υπάρχουν παντού συμβουλευτικά κέντρα για θέματα όπως:

- Άγχος στο σπίτι
- Πρόβλημα στο σχολείο / στην εκπαίδευση
- Ναυτία
- Εκφοβισμού
- Εξαρτησιογόνες ουσίες / ναρκωτικά
- Φόβοι για το μέλλον
- Μέσα μαζικής ενημέρωσης
- Βία

## Κατάλογος Συμβουλευτικής Νέων

Η **σχολική κοινωνική εργασία** είναι επίσης πάντα ένα καλό σημείο επαφής για προβλήματα, ερωτήσεις ή κρίσεις. Το γραφείο κοινωνικής εργασίας του σχολείου βρίσκεται συνήθως στο σχολικό κτίριο. Η διαβούλευση είναι δωρεάν.

---

## Jugendvereine: Ζήστε κάτι μαζί

Οι λέσχες νεολαίας προσφέρουν εμπειρίες αναψυχής και κατασκηνώσεις διακοπών για νέους.

- Προσκοπικές ομάδες: **"Scouts St.Gallen και Appenzell"**
- Χριστιανική Ένωση Νέων Ceni: **"Ceni Ανατολική Ελβετία"**
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Κατασκηνώσεις διακοπών για παιδιά και εφήβους: **Kovive Holiday Camps**

---

## Να είστε ενεργοί στον αθλητισμό

Υπάρχει κατάλληλη υποδομή για σχεδόν κάθε άθλημα στην περιοχή:

- Εσωτερικές & εξωτερικές πισίνες
- Γήπεδα ποδοσφαίρου & τένις
- Γυμναστήρια & Αθλητικές Εγκαταστάσεις
- Εγκαταστάσεις αναρρίχησης
- Πολυάριθμες εγκαταστάσεις χειμερινών σπορ
- Πεζοπορικές Διαδρομές & Ποδηλατόδρομοι
- Skittles και αίθουσες μπόουλινγκ
- και πολλά άλλα

Ορισμένες από αυτές τις αθλητικές εγκαταστάσεις κοστίζουν είσοδο.

 Ομαδικά Αθλήματα - Αθλητικά Σωματεία & Σωματεία

 Παιδικές Αθλητικές Κατασκηνώσεις

---

## Φυλλάδιο για Εφήβους - Ψυχική Υγεία

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

**Ανησυχίες ή προβλήματα; Εδώ μπορείτε να λάβετε βοήθεια:**



**Συμβουλευτική NEON**

Συμβουλές και υποστήριξη σε κονινή απόσταση



### Συμβουλές για ΓΟΝΕΙΣ

Συμβουλές και υποστήριξη σε κονινή απόσταση



### Εκφοβισμός & Διαδικτυακός Εκφοβισμός

Προσωπική βοήθεια σε κονινή απόσταση



### Διατροφικές διαταραχές

Προσωπική βοήθεια σε κονινή απόσταση



### Προβλήματα εθισμού

Προσωπική βοήθεια σε κονινή απόσταση



### Ηλεκτρονική Συμβουλευτική Σεξουαλικότητας lilli.ch

Σεξουαλικότητα, ανισύλληψη, σχέση, σώμα



### Τηλ. 147 ή 147.ch - βοήθεια 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα

Αριθμός έκτακτης ανάγκης 147 της Pro Juventute



### Ηλεκτρονικές συμβουλές για tschau.ch

Online συμβουλές για όλα τα προβλήματα

## Σημεία επαφής

Βρείτε το κατάλληλο σημείο επαφής, συμβουλές ή αρχή στην περιοχή σας: [Σημεία επαφής](#)