

Magyar > Együttélés > Családok > **Serdülők**

Serdülők

A tinédzserek és a fiatal felnőttek számára számos lehetőség kínálkozik szabadidejük eltöltésére.

A fiatalok szórakozást és tevékenységeket keresnek. Az ifjúsági munka szabadidő, projektek és információk széles skáláját kínálja. Nagyon fontos a barátokkal való csere játékokban, sportban és szórakozásban.

Érdeklődhet az önkormányzati hivatalban, az iskolában vagy a templomban, hogy milyen szolgáltatások érhetők el a közelben.

Keressen további lehetőségeket az interneten is.

Jugendtreffs: Találkozóhelyek fiatalok számára





A legtöbb település találkozóhelyet kínál a fiatalok számára. A fiatalok saját szobával rendelkeznek, hogy találkozzanak és együtt szórakozzanak. Az ifjúsági központot felügyelők működtetik.

Az ifjúsági klubok mindenki számára nyitottak, származástól, csoporttól vagy kliktől függetlenül.

Példák a fiatalok találkozóhelyeire a lakóhely/régió településein:

Wil	Közép-Rajna-völgyi régió	Eschenbach
St. Gallen városa	Mojuga - Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas Mels, Sargans & Flums számára	Uznach
Wittenbach	Régió Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	"Felső-Rajna-völgy" régió	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Kapcsolatok a gyermek- és ifjúsági munkában

-  Gyermek- és ifjúsági munka jegyzéke: önkormányzati
-  Gyermek- és ifjúsági munka jegyzéke: plébániák
-  Gyermek- és ifjúsági munka jegyzéke: Gyermek- és ifjúsági egyesületek
-  Gyermek- és ifjúsági munka címjegyzéke: regionális, kantoni, országos irodák

Ifjúsági tanácsadás

A fiataloknak sok kérdésük van, és képesnek kell lenniük arra, hogy a saját családjukon kívül is megvitassák azokat. Ebből a célból mindenhol vannak tanácsadó központok olyan témákban, mint például:

- Stressz otthon
- Baj az iskolában / edzésen
- Szerelmi bánat
- Erőszakos
- Addiktív anyagok / drogok
- Félelmek a jövőtől
- Média
- Erőszak

Ifjúsági Tanácsadó Könyvtár

Az **iskolai szociális munka** mindig jó kapcsolattartó pont problémák, kérdések vagy válságok esetén is. Az iskolai szociális munka irodája általában az iskola épületében található. A konzultáció ingyenes.

Jugendvereine: Tapasztaljatok meg valamit együtt

Az ifjúsági klubok szabadidős élményeket és üdülőtáborokat kínálnak a fiatalok számára.

- Cserkészcsoporthoz: **"St. Gallen és Appenzell cserkészek"**
- Cevi Keresztény Ifjúsági Egyesület: **"Cevi Eastern Switzerland"**
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Üdülőtáborok gyerekeknek és serdülőknek: **Kovive Üdülőtáborok**

Legyen aktív a sportban

A régióban szinte minden sportághoz megfelelő infrastruktúra áll rendelkezésre:

- Beltéri és kültéri medencék
- Futballpályák és teniszpályák
- Edzőtermek és atlétikai létesítmények
- Hegymászó lehetőségek
- Számos téli sportolási lehetőség
- Túraútvonalak és kerékpárutak
- Teke és bowlingpályák
- és még sok más

Néhány ilyen sportlétesítmény belépődíjat fizet.

 Csoportos sportok - Sportklubok és klubok

 Ifjúsági sporttáborok

Brosúra serdülőknek - Mentális egészség

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

Aggodalmak vagy problémák? Itt kaphat segítséget:



Tanácsadás FIATALOK

Tanácsadás és támogatás a közelben



Tanácsok a SZÜLŐKNEK

Tanácsadás és támogatás a közelben



Zaklatás és internetes zaklatás

Személyes segítség a közelben



Étkezési zavarok

Személyes segítség a közelben



Függőségi problémák

Személyes segítség a közelben



E-tanácsadás Szexualitás lilli.ch

Szexualitás, fogamzásgátlás, párkapcsolat, test



Tel. 147 vagy 147.ch - segítség 24/7

Pro Juventute 147-es segélyhívó száma



E-tanácsadás a tschau.ch

Online tanácsadás minden problémára

Kapcsolati helyek

Találja meg a megfelelő kapcsolattartó pontot, tanácsot vagy hatóságot az Ön közelében: [Kapcsolati helyek](#)