

Македонски > Заедно живеење > Семејства > Адолесценти

Адолесценти

Постојат многу можности за тинејџерите и младите луѓе да го поминуваат своето слободно време.

Младите луѓе бараат забава и активности. Младинската работа нуди широк спектар на слободно време, проекти и информации. Многу важна е размената со пријателите во игри, спорт и забава.

Можете да прашате од општинската канцеларија, училиште или црква кои услуги се достапни во близина.

Исто така, побарајте дополнителни можности на интернет.

Jugendtreffs: Места за средби за млади луѓе





Повеќето општини нудат места за средби на младите луѓе. Младите луѓе имаат своја соба на располагање за да се сретнат и да се забавуваат заедно. Младинскиот центар е воден од надзорници.

Младинските клубови се отворени за сите, без разлика на нивното потекло, група или клика.

Примери за места за средби на младите луѓе во општините на престој/региони:

Вил	Регион на долината на Средна Рајна	Ешенбах
Град Санкт Гален	Мојга за Дегерсхајм, Некертал	Ватвил
Роршах / Роршахерберг	Мојас за Mels, Sargans & Flums	Узнач
Витенбах	Регион Верденберг	Узвил
Раперсвил-Јона	Регион "Долина на Горна Рајна"	Шмерикон
Валенштат	Валдкирх	Калтбрун-Бенкен

Контакти во работата со деца и млади

-  Директориум за работа со деца и млади: општински
-  Директориум за работа со деца и млади: парохии
-  Директориум за работа со деца и млади: Здруженија за деца и младинци
-  Директориум за работа со деца и млади: регионални, кантонални, национални канцеларии

Советување за млади

Младите луѓе имаат многу прашања и треба да бидат во можност да ги дискутираат надвор од нивното семејство. За оваа цел постојат советодавни центри насекаде на теми како што се:

- Стрес дома
- Проблеми во училиште / на тренинг
- Љубовна носталгија
- Малтретирање
- Зависни супстанции / дроги
- Стравови за иднината
- Медиуми
- Насилство

Директориум за советување на млади

Училишната социјална работа е секогаш добра точка на контакт за проблеми, прашања или кризи. Училишната канцеларија за социјална работа обично се наоѓа во училишната зграда. Консултацијата е бесплатна.

Jugendvereine: Доживеајте нешто заедно

Младинските клубови нудат слободни искуства и кампови за одмор за младите луѓе.

- Извиднички групи: **"Извидници Санкт Гален и Апенцел"**
- Севи Христијанска асоцијација на млади луѓе: **"Севи Источна Швајцарија"**
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Кампови за одмор за деца и тинејџери: **Кампови за одмор во Ковив**


Бидете активни во спортот

Постои соодветна инфраструктура за речиси секој спорт во регионот.

- Внатрешен и отворен базен
- Фудбалски терени и тениски игралишта
- Сали и атлетски објекти
- Објекти за качување
- Бројни објекти за зимски спортови
- Пешачки патеки и велосипедски патеки
- Куглања и куглани
- и многу повеќе

Некои од овие спортски објекти чинат влезница.

 [Групни спортови - Спортски клубови и клубови](#)

 [Младински спортски кампови](#)

Брошура за адолесценти - Ментално здравје

 [Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest](#)  DE  PDF, 1505 kB

Грижи или проблеми? Овде можете да добиете помош:



Советување на млади луѓе
Совети и поддршка во близина



Совети за РОДИТЕЛИ

Совети и поддршка во близина



Заплашување и сајбер заплашување

Лична помош во близина



Нарушувања во исхраната

Лична помош во близина



Проблеми со зависност

Лична помош во близина



Е-советување Сексуалност lili.ch

Сексуалност, контрацепција, врска, тело



Тел. 147 или 147.ch - помош 24/7

Број за итни случаи 147 на Pro Juventute



Е-совети за tschau.ch

Онлајн совети за сите проблеми

Лица за контакт

Пронајдете вистинска точка за контакт, совет или авторитет во вашата област: [Лица за контакт](#)