

Slovenčina > Spolunažívanie > Rodiny > **Dospievajúci**

Dospievajúci

Tínedžeri a mladí dospelí majú veľa príležitostí tráviť voľný čas.

Mladí ľudia hľadajú zábavu a aktivity. Práca s mládežou ponúka širokú škálu voľného času, projektov a informácií. Veľmi dôležitá je výmena s priateľmi v hrách, športe a zábave.

Môžete sa opýtať obecného úradu, školy alebo kostola, aké bohoslužby sú k dispozícii v okolí.

Hľadajte aj ďalšie príležitosti na internete.

Jugendtreffs: Miesta stretnutí mladých ľudí





Väčšina obcí ponúka miesto stretávania mladých ľudí. Mladí ľudia majú k dispozícii vlastnú izbu, kde sa môžu stretávať a spoločne zabávať. Mládežnícke centrum prevádzkujú supervízori.

Mládežnícke kluby sú otvorené pre každého, bez ohľadu na ich pôvod, skupinu alebo kliku.

Príklady miest stretávania mladých ľudí v obciach bydliska/regiónov:

Wil	Región údolia stredného Rýna	Eschenbach
Mesto St. Gallen	Mojuga pre Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas pre Mels, Sargans & Flums	Uznach
Wittenbach	Región Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	Región "Údolie Horného Rýna"	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Kontakty v práci s deťmi a mládežou

-  Adresár práce s deťmi a mládežou: obecný
-  Adresár práce s deťmi a mládežou: Farnosti
-  Adresár práce s deťmi a mládežou: Združenia detí a mládeže
-  Adresár práce s deťmi a mládežou: regionálne, kantonálne, národné úrady

Poradenstvo pre mládež

Mladí ľudia majú veľa otázok a mali by mať možnosť o nich diskutovať mimo svojej rodiny. Na tento účel sú všade poradenské centrá na témy ako:

- Stres doma
- Problémy v škole / na tréningu
- Choroba z lásky
- Šikanovanie
- Návykové látky / drogy
- Obavy do budúcnosti
- Media
- Násilie

Adresár poradenstva pre mládež

Školská sociálna práca je tiež vždy dobrým kontaktným miestom pre problémy, otázky alebo krízy. Školská kancelária sociálnej práce sa zvyčajne nachádza v budove školy. Konzultácia je bezplatná.

Jugendvereine: Zažite niečo spolu

Mládežnícke kluby ponúkajú voľnočasové zážitky a prázdninové tábory pre mladých ľudí.

- Skautské skupiny: "**Skauti St.Gallen a Appenzell**"
- Kresťanské združenie mladých Cevi: "**Cevi Východné Švajčiarsko**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecampy / Prázdninové tábory pre deti a tínedžerov: **Kovive Holiday Camps**

Budte aktívni v športe

Takmer pre každý šport v regióne je vhodná infraštruktúra:

- Vnútorne a vonkajšie bazény
- Futbalové ihriská a tenisové kurty
- Telocvične a atletické zariadenia
- Horolezecké zariadenia
- Početné zariadenia pre zimné športy
- Turistické trasy a cyklotrasy
- Kolky a bowlingové dráhy
- a oveľa viac

Niektoré z týchto športových zariadení stoja vstupné.

[Skupinové športy - Športové kluby a kluby](#)

[Športové tábory pre mládež](#)

Brožúra pre dospelých - Duševné zdravie

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

Starosti alebo problémy? Tu môžete získať pomoc:



Poradenstvo pre mladých ľudí
Rady a podpora v okolí



Rady pre RODIČOV

Rady a podpora v okolí



Šikanovanie a kyberšikana

Osobná pomoc v okolí



Poruchy

Osobná pomoc v okolí



Problémy so závislosťou

Osobná pomoc v okolí



E-poradenstvo Sexualita lilli.ch

Sexualita, antikoncepcia, vzťah, telo



Tel. 147 alebo 147.ch - pomoc 24/7

Tiesňové číslo 147 Pro Juventute



Elektronické poradenstvo na tschau.ch

Online poradenstvo pre všetky problémy

Kontaktné miesta

Nájdite správne kontaktné miesto, poradenstvo alebo orgán vo vašej oblasti: [Kontaktné miesta](#)