

ไทย > อาศัยด้วยกัน > ครอบครัว > วัยรุ่น

วัยรุ่น

มีโอกาสมากมายสำหรับวัยรุ่นและคนหนุ่มสาวที่จะใช้เวลาว่าง

คนหนุ่มสาวกำลังมองหาความบันเทิงและกิจกรรม งาน เยาวชนมีกิจกรรมยามว่าง โครงการ และข้อมูลที่หลากหลาย สิ่งสำคัญมากคือการแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ ในเกมกีฬาและความสนุกสนาน

คุณสามารถสอบถามสำนักงานเทศบาล โรงเรียน หรือโบสถ์ว่ามีบริการใดบ้างใน บริเวณใกล้เคียง

มองหาโอกาสเพิ่มเติมบนอินเทอร์เน็ตด้วย

Jugendtreffs: สถานที่นัดพบสำหรับคนหนุ่มสาว

เทศบาลส่วนใหญ่มีสถานที่นัดพบสำหรับคนหนุ่มสาว คนหนุ่มสาวมีห้องของตัวเองเพื่อพบปะและสนุกสนานด้วยกัน ศูนย์เยาวชนดำเนินการโดยหัวหน้างาน

สโมสรเยาวชนเปิดให้ทุกคนโดยไม่คำนึงถึงต้นกำเนิดหรือกลุ่มหรือกลุ่ม

ตัวอย่างสถานที่นัดพบสำหรับเยาวชนในเขตเทศบาลที่พำนัก/ภูมิภาค:

วิล	ภูมิภาคหุบเขาไรน์ตอนกลาง	เอสเซนบาด
เมืองเซนต์กาลเลน	Mojuga สำหรับ Degersheim, Neckertal	วัดวิล
รอสชาด / รออ์ชาเซอร์เบิร์ก	Mojas สำหรับ Mels, Sargans และ Flums	อุซนาค
วิตเทนบาด	ภูมิภาค Werdenberg	อุซวิล
แร็ปเปอร์สวิล-โจนา	ภูมิภาค "Upper Rhine Valley"	ซเมริคอน
วาเลนสตัดท์	วัลด์เคิร์ช	Kaltbrunn-Benken

ผู้ติดต่อในงานเด็กและเยาวชน

- ☞ ไดรเรทอริงงานเด็กและเยาวชน: เทศบาล
- ☞ ไดรเรทอริงงานเด็กและเยาวชน: ตำบล
- ☞ ไดรเรทอริงงานเด็กและเยาวชน: สมาคมเด็กและเยาวชน
- ☞ ไดรเรทอริงงานเด็กและเยาวชน: สำนักงานระดับภูมิภาค, รัฐ, สำนักงานระดับชาติ

การให้คำปรึกษาเยาวชน

คนหนุ่มสาวมีคำถามมากมายและควรจะสามารถพูดคุยกันนอกครอบครัวของตนเองได้ เพื่อจุดประสงค์นี้ จึงมีศูนย์ให้คำปรึกษาทุกที่ในหัวข้อต่างๆ เช่น:

- ความเครียดที่บ้าน
- ปัญหาที่โรงเรียน / ในการฝึกอบรม
- อาการเจ็บรัก
- การกลั่นแกล้ง
- สารเสพติด / ยาเสพติด
- ความกลัวในอนาคต
- สื่อ
- ความรุนแรง

ไต่เรทหรือการให้คำปรึกษาเยาวชน

งานสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน ยังเป็นจุดติดต่อที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาคำถามหรือวิกฤตการณ์เสมอ สำนักงานสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียนมักจะตั้งอยู่ในอาคารเรียน การให้คำปรึกษาไม่มีค่าใช้จ่าย

Jugendvereine: สัมผัสประสบการณ์ร่วมกัน

สโมสรเยาวชนเสนอประสบการณ์การพักผ่อนและค่ายวันหยุดสำหรับคนหนุ่มสาว

- กลุ่มลูกเสือ: "ลูกเสือ St.Gallen และ Appenzell"
- สมาคมคนหนุ่มสาวคริสเตียน Cevi: "Cevi Eastern Switzerland"
- Jungwacht Blauring: Jubla Ost
- Sommecamps / แคมป์วันหยุดสำหรับเด็กและวัยรุ่น: Kovive Holiday Camps

กระตือรือร้นในการเล่นกีฬา

มีโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมสำหรับกีฬาเกือบทุกชนิดในภูมิภาค:

- สระว่ายน้ำในร่มและกลางแจ้ง
- สนามฟุตบอลและสนามเทนนิส
- โรงยิมและสิ่งอำนวยความสะดวกกรีฑา
- สิ่งอำนวยความสะดวกในการปีนเขา
- สิ่งอำนวยความสะดวกกีฬาฤดูหนาวมากมาย
- เส้นทางเดินป่าและเส้นทางจักรยาน
- สกิตเทิลและลานโบว์ลิ่ง
- และอื่น ๆ อีกมากมาย

สิ่งอำนวยความสะดวกด้านกีฬาเหล่านี้บางแห่งมีค่าธรรมเนียมแรกเข้า

 กลุ่มกีฬา - สปอร์ตคลับและคลับ

 ค่ายกีฬาเยาวชน

โบรชัวร์สำหรับวัยรุ่น - สุขภาพจิต

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

ความกังวลหรือปัญหา? คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ที่นี้



การให้คำปรึกษาแก่คนหนุ่มสาว
คำแนะนำและการสนับสนุนในบริเวณใกล้เคียง



คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง
คำแนะนำและการสนับสนุนในบริเวณใกล้เคียง



การกั้นแกลงและการกั้นแกลงทางอินเทอร์เน็ต
ความช่วยเหลือส่วนตัวในบริเวณใกล้เคียง



ความผิดปกติของการกิน
ความช่วยเหลือส่วนตัวในบริเวณใกล้เคียง



ปัญหาการเสพติด
ความช่วยเหลือส่วนตัวในบริเวณใกล้เคียง



การให้คำปรึกษาทางอิเล็กทรอนิกส์ lilli.ch เรื่องเพศ
เรื่องเพศ การคุมกำเนิด ความสัมพันธ์ ร่างกาย



โทร. 147 หรือ 147.ch - ช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน
หมายเลขฉุกเฉิน 147 ของ Pro Juventute



คำแนะนำทางอิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับ tschau.ch
คำแนะนำออนไลน์สำหรับทุกปัญหา

จุดติดต่อ

ค้นหาจุดติดต่อ คำแนะนำ หรืออ่านอาจที่เหมาะสมในพื้นที่ของคุณ: [จุดติดต่อ](#)