

Leben im Kanton St.Gallen > Zusammenleben > Familien > Jugendliche

Jugendliche

Für Jugendliche und junge Erwachsene gibt es viele Möglichkeiten, um die Freizeit zu gestalten.

Jugendliche suchen Unterhaltung und Aktivitäten. Die Jugendarbeit bietet ein breites Angebot im Bereich Freizeit, Projekte und Information. Sehr wichtig dabei ist der Austausch mit Freundinnen und Freunden bei Spiel, Sport und Spass.

Sie können beim Gemeindeamt, der Schule oder Kirche nachfragen, welche Angebote in der Nähe vorhanden sind.

Suchen Sie auch im Internet nach zusätzlichen Möglichkeiten.

Jugendtreffs: Treffpunkte für Jugendliche

Die meisten Gemeinden bieten einen Treffpunkt für Jugendliche an. Den Jugendlichen steht ein eigener Raum zur Verfügung, um sich zu treffen und gemeinsam Spass zu haben. Der Jugendtreff wird von Aufsichtspersonen geführt.

Jugendtreffs sind offen für alle, egal welcher Herkunft oder in welcher Gruppe oder Clique man dabei ist.

Beispiele von Treffpunkten für Jugendliche in den Gemeinden/ Regionen:

Wil	Region "Mittlerheintal"	Eschenbach
Stadt St. Gallen	Mojuga für Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas für Mels, Sargans & Flums	Uznach
Wittenbach	Region Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	Region "Oberes Rheintal"	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Kontakte der Kinder- und Jugendarbeit

- [Verzeichnis Kinder- und Jugendarbeit: kommunal](#)
- [Verzeichnis Kinder- und Jugendarbeit: Kirchgemeinden](#)
- [Verzeichnis Kinder- und Jugendarbeit: Kinder- und Jugendverbände](#)
- [Verzeichnis Kinder- und Jugendarbeit: regionale, kantonale, nationale Stellen](#)

Jugendberatung

Jugendliche haben viele Fragen und sollen diese auch ausserhalb der eigenen Familie diskutieren können. Dafür gibt es überall Beratungsstellen zu Themen wie:

- Stress zu Hause
- Ärger in der Schule / in der Ausbildung
- Liebeskummer
- Mobbing
- Suchtmittel / Drogen
- Zukunftsängste
- Medien
- Gewalt

Verzeichnis Jugendberatung

Auch die **Schulsozialarbeit** ist stets eine gute Anlaufstelle bei Problemen, Fragen oder Krisen. Das Büro der Schulsozialarbeit befindet sich normalerweise im Schulgebäude. Die Beratung ist kostenlos.

Jugendvereine: gemeinsam etwas erleben

Jugendvereine bieten Freizeiterlebnisse und Ferienlager für Jugendliche.

- Pfadigruppen: "**Pfadi St.Gallen und Appenzell**"
- Cevi Christlicher Verein Junger Menschen: "**Cevi Ostschweiz**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Ferienlager für Kinder und Jugendliche: **Kovive Feriencamps**

Sportlich aktiv sein

Für fast jede Sportart findet sich in der Region die passende Infrastruktur:

- Hallenbäder & Freibäder
- Fussballplätze & Tennisplätze
- Turnhallen & Leichtathletikanlagen
- Kletteranlagen
- zahlreiche Wintersportanlagen
- Wanderwege & Fahrradwege
- Kegel- und Bowlingbahnen
- und vieles mehr

Einige dieser Sportanlagen kosten einen Eintritt.

 [Sport in der Gruppe - Sportvereine & Clubs](#)

 [Jugendsportcamps](#)

Broschüre für Jugendliche - psychische Gesundheit

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

Sorgen oder Probleme? Hier gibt es Hilfe:



Beratung JUGENDLICHE

Beratung und Unterstützung in der Nähe



Beratung ELTERN

Beratung und Unterstützung in der Nähe



Mobbing & Cybermobbing

Persönliche Hilfe in der Nähe



Essstörungen

Persönliche Hilfe in der Nähe



Suchtprobleme

Persönliche Hilfe in der Nähe



E-Beratung Sexualität lilli.ch

Sexualität, Verhütung, Beziehung, Körper



Tel. 147 oder 147.ch - Hilfe 24/7

Notrufnummer 147 von Pro Juventute



E-Beratung auf tschau.ch

Online-Beratung bei allen Problemen

Kontaktstellen

Finden Sie die richtige Anlaufstelle, Beratung oder Behörde in Ihrer Nähe: [Kontaktstellen](#)