

Français > Vivre ensemble > Familles > Adolescents

Adolescents

Il existe de nombreuses possibilités pour les adolescents et les jeunes adultes de passer leur temps libre.

Les jeunes sont à la recherche de divertissements et d'activités. Le travail de jeunesse offre un large éventail de loisirs, de projets et d'informations. L'échange avec des amis dans les jeux, les sports et le plaisir est très important.

Vous pouvez demander au bureau municipal, à l'école ou à l'église quels services sont disponibles à proximité.

Recherchez également d'autres opportunités sur Internet.

Jugendtreffs: Lieux de rencontre pour les jeunes

La plupart des communes offrent un lieu de rencontre pour les jeunes. Les jeunes ont leur propre salle à leur disposition pour se rencontrer et s'amuser ensemble. Le centre de jeunesse est géré par des encadrants.

Les clubs de jeunes sont ouverts à tous, quelle que soit leur origine, leur groupe ou leur clique.

Exemples de lieux de rencontre pour les jeunes dans les communes de résidence/régions :

Wil	Région de la vallée du Rhin moyen	Eschenbach
Ville de Saint-Gall	Mojuga pour Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas pour Mels, Sargans et Flums	Ouznach
Wittenbach	Région Werdenberg	Uzwil
Rapperswil-Jona	Région « Vallée du Rhin supérieur »	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Contactés dans le domaine de l'enfance et de la jeunesse

-  Répertoire de l'enfance et de la jeunesse : municipal
-  Annuaire de l'action auprès des enfants et des jeunes : Paroisses
-  Répertoire de l'action en faveur de l'enfance et de la jeunesse : Associations d'enfants et de jeunes
-  Répertoire de l'enfance et de la jeunesse : bureaux régionaux, cantonaux, nationaux

Counseling jeunesse

Les jeunes ont de nombreuses questions et devraient pouvoir en discuter en dehors de leur propre famille. À cette fin, il existe partout des centres de conseil sur des sujets tels que :

- Stress à la maison
- Difficultés à l'école / à l'entraînement
- Chagrin d'amour
- Brimades
- Substances addictives / drogues
- Craintes pour l'avenir
- Média
- Violence

Répertoire de counseling pour les jeunes

Le **travail social en milieu scolaire** est également toujours un bon point de contact pour les problèmes, les questions ou les crises. Le bureau de l'action sociale de l'école est généralement situé dans le bâtiment de l'école. La consultation est gratuite.

Jugendvereine: Vivez quelque chose ensemble

Les clubs de jeunes proposent des expériences de loisirs et des camps de vacances pour les jeunes.

- Groupes **scouts** : « **Scouts Saint-Gall et Appenzell** »
- Association chrétienne des jeunes Cevi : « **Cevi Suisse orientale** »
- Jungwacht Blauring : **Jubla Ost**
- Sommecamps / Camps de vacances pour enfants et adolescents : **Kovive Holiday Camps**

Faites du sport

Il existe une infrastructure adaptée à presque tous les sports de la région :

- Piscines intérieures et extérieures
- Terrains de football et courts de tennis
- Gymnases et installations d'athlétisme
- Installations d'escalade
- De nombreuses installations de sports d'hiver
- Sentiers de randonnée pédestre et pistes cyclables
- Quilles et bowling
- et bien plus encore

Certaines de ces installations sportives sont payantes.

 Sports de groupe - Clubs et clubs sportifs

 Camps sportifs pour les jeunes

Brochure pour les adolescents - Santé mentale

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

Inquiétudes ou problèmes ? Ici, vous pouvez obtenir de l'aide :



Conseil JEUNES

Conseils et soutien à proximité



Conseils pour les PARENTS
Conseils et soutien à proximité



Intimidation et cyberintimidation
Aide personnelle à proximité



Trouble alimentaire
Aide personnelle à proximité



Problèmes de dépendance
Aide personnelle à proximité



E-Counseling Sexualité lilli.ch
Sexualité, contraception, relation, corps



Tél. 147 ou 147.ch - aide 24h/24 et 7j/7
Numéro d'urgence 147 de Pro Juventute



E-conseils sur tschau.ch
Des conseils en ligne pour tous les problèmes

Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: [Points de contact](#)