

Hrvatski > Suživot > Obitelji > **Adolescenti**

Adolescenti

Za tinejdžere i mlade odrasle osobe postoji mnogo načina da provedu svoje slobodno vrijeme.

Mladi traže zabavu i aktivnosti. Rad s mladima nudi širok spektar aktivnosti u slobodno vrijeme, projekata i informacija. Vrlo je važno razmjenjivati ideje s prijateljima dok se igrate, bavite sportom i zabavljate.

Možete pitati općinski ured, školu ili crkvu koje su usluge dostupne u blizini.

Također, na internetu potražite dodatne mogućnosti.

Jugendtreffs: Mjesta susreta mladih





Većina općina nudi mjesto susreta mladih. Mladima je na raspolaganju vlastita soba za zajedničko upoznavanje i zabavu. Klub mladih vode nadzornici.

Klubovi mladih otvoreni su za sve, bez obzira na njihovo podrijetlo ili grupu ili kliku.

Primjeri mjesta susreta mladih u općinama/regijama:

Wil	Regija "Dolina Srednje Rajne"	Eschenbach
Grad St. Gallen	Mojuga za Degersheim, Neckertal	Wattwil
Rorschach / Rorschacherberg	Mojas za Mels, Sargans & Flums	Uznach
Wittenbach	Regija Werdenberg	Uzwil
Reperswil-Jona	Gornja rajnska dolina	Schmerikon
Walenstadt	Waldkirch	Kaltbrunn-Benken

Kontakti rada s djecom i mladima

-  Imenik rada s djecom i mladima: općinski
-  Imenik rada s djecom i mladima: župe
-  Imenik rada s djecom i mladima: Udruge za djecu i mlade
-  Imenik rada s djecom i mladima: regionalne, kantonalne, nacionalne agencije

Savjetovanje mladih

Mladi ljudi imaju mnogo pitanja i trebali bi moći razgovarati o njima izvan vlastitih obitelji. U tu svrhu svugdje postoje savjetovišta o temama kao što su:

- Stres kod kuće
- Problemi u školi / na treningu
- Ljubavna bolest
- Nasilje u školi
- Ovisničke tvari / lijekovi
- Strahovi o budućnosti
- Mediji
- Nasilje

Imenik savjetovanja za mlade

Školski socijalni rad također je uvijek dobro mjesto za odlazak u slučaju problema, pitanja ili kriza. Školski ured za socijalni rad obično se nalazi u školskoj zgradi. Savjetovanje je besplatno.

Jugendvereine: Doživite nešto zajedno

Klubovi mladih nude aktivnosti za slobodno vrijeme i kampove za odmor mladih.

- Izviđačke skupine: "**Izviđači St.Gallen i Appenzell**"
- Cevi Kršćanska udruga mladih: "**Cevi Istočna Švicarska**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Kampovi za odmor djece i tinejdžera: **Kampovi za odmor Kovive**

Budite aktivni u sportu

Za gotovo svaki sport pronaći ćete pravu infrastrukturu u regiji:

- Unutarnji i vanjski bazeni
- Nogometni tereni i teniski tereni
- Teretane i atletski objekti
- Penjački objekti
- Brojni objekti za zimske sportove
- Pješačke i biciklističke staze
- Skittles i kuglane
- i još mnogo toga

Neki od ovih sportskih objekata koštaju ulaznicu.

 Sport u grupi - Sport, klubovi i klubovi

 Sportski kampovi za mlade

Adolescentska brošura - Mentalno zdravlje

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

Brige ili problemi? Evo gdje možete pomoći:



Savjetovanje MLADIH
Savjeti i podrška u blizini



Savjet RODITELJI

Savjeti i podrška u blizini



Maltretiranje i cyberbullying

Osobna pomoć u blizini



Poremećaji prehrane

Osobna pomoć u blizini



Problemi ovisnosti

Osobna pomoć u blizini



E-savjetovanje Seksualnost lilli.ch

Seksualnost, Kontracepcija, Odnos, Tijelo



Tel. 147 ili 147.ch - pomoć 24/7

Broj za hitne slučajeve 147 Pro Juventutea



E-savjetovanje o tschau.ch

Online savjeti za sve probleme

Kontaktno mjesto

Pronađite pravu kontaktnu točku, savjet ili autoritet u svom području: [Kontaktno mjesto](#)