

Русский > Жить вместе > Семья > Подростки

## Подростки

Для подростков и молодых людей есть много способов провести свободное время.

Молодежь ищет развлечения и мероприятия. Работа с молодежью предлагает широкий спектр досуговых мероприятий, проектов и информации. Очень важно обмениваться идеями с друзьями во время игры, занятий спортом и веселья.

Вы можете узнать в муниципальном управлении, школе или церкви, какие услуги доступны поблизости.

Кроме того, поищите в интернете дополнительные возможности.

### Jugendtreffs: Места встреч для молодежи

Большинство муниципалитетов предлагают места встреч для молодежи. В распоряжении молодых людей есть своя комната, где они могут встречаться и весело проводить время вместе. Молодежным клубом руководят кураторы.

Молодежные клубы открыты для всех, независимо от их происхождения, группы или клики.

Примеры мест встреч молодежи в муниципалитетах/регионах:

Уил	Регион «Долина Среднего Рейна»	Эшенбах
Город Санкт-Галлен	Моюга для Degersheim, Neckertal	Ваттвиль
Роршах / Роршахерберг	Моджас для Мэлса, Саргана и Флумса	Узнач
Виттенбах	Регион Верденберг	Узвиль
Рапперсвиль-Йона	Регион долины Верхнего Рейна	Шмерикон
Валенштадт	Вальдкирх	Кальтбрунн-Бенкен

### Контакты по работе с детьми и молодежью

- [Справочник по работе с детьми и молодежью: муниципальный](#)
- [Справочник по работе с детьми и молодежью: Приходы](#)
- [Справочник по работе с детьми и молодежью: Детские и молодежные ассоциации](#)
- [Справочник по работе с детьми и молодежью: региональные, кантональные, национальные агентства](#)

### Консультирование молодежи

У молодых людей много вопросов, и они должны иметь возможность обсуждать их вне своей семьи. С этой целью повсюду существуют консультационные центры по таким темам, как:

- Стресс дома
- Неприятности в школе/на обучении
- Любовная тоска
- Дедовщина
- Вещества, вызывающие привыкание / наркотики
- Страх перед будущим
- Медиа
- Насилие

### Справочник по консультированию молодежи

**Школьная социальная работа** также всегда является хорошим местом, куда можно обратиться в случае проблем, вопросов или кризисов. Школьный офис социальной работы, как правило, находится в здании школы. Консультация бесплатная.

---

## Jugendvereine: Испытайте что-то вместе

Молодежные клубы предлагают развлекательные мероприятия и лагеря отдыха для молодежи.

- Скаутские группы: « **Скауты Санкт-Галлена и Аппенцелля** »
- Христианская молодёжная ассоциация Цеви: « **Цеви Восточная Швейцария** »
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Лагеря отдыха для детей и подростков: **Kovive Holiday Camps**

---

## Занимайтесь спортом

Практически для каждого вида спорта в регионе вы найдете подходящую инфраструктуру:

- Крытый и открытый бассейны
- Футбольные поля и теннисные корты
- Тренажерные залы и легкая атлетика
- Скалолазные сооружения
- Многочисленные сооружения для занятий зимними видами спорта
- Пешеходные и велосипедные маршруты
- Кегли и боулинг
- и многое другое

Вход в некоторые из этих спортивных сооружений платный.

 Спорт в группе - Спортивные клубы и клубы

 Молодежные спортивные лагеря

---

## Брошюра для подростков - Психическое здоровье

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest   PDF, 1505 kB

**Беспокойство или проблемы? Вот где вы можете помочь:**



**Консультирование МОЛОДЕЖИ**

Консультации и поддержка в непосредственной близости



### Советы РОДИТЕЛЯМ

Консультации и поддержка в непосредственной близости



### Буллинг и кибербуллинг

Персональная помощь поблизости



### Расстройства пищевого поведения

Персональная помощь поблизости



### Проблемы с зависимостью

Персональная помощь поблизости



### Электронное консультирование по вопросам сексуальности lilli.ch

Сексуальность, Контрацепция, Отношения, Тело



### Тел. 147 или 147.ch - помощь 24/7

Номер экстренной помощи 147 Pro Juventute



### Электронная консультация по tschau.ch

Онлайн-консультация по всем проблемам

## Контактные пункты

Найдите подходящую точку контакта, совет или авторитет в вашем регионе: [Контактные пункты](#)