

Türkçe > Birlikte yaşamak > Aileler > Gençler

## Gençler

### Gençler ve genç yetişkinler için boş zamanlarını geçirmenin birçok yolu vardır.

Gençler eğlence ve aktivite arıyor. Gençlik çalışması, çok çeşitli boş zaman etkinlikleri, projeler ve bilgiler sunar. Oyun oynarken, spor yaparken ve eğlenirken arkadaşlarla fikir alışverişinde bulunmak çok önemlidir.

Belediye ofisine, okula veya kiliseye yakınlarda hangi hizmetlerin mevcut olduğunu sorabilirsiniz.

Ayrıca, ek fırsatlar için internette arama yapın.

### Jugendtreffs: Gençler için buluşma yerleri

Çoğu belediye gençler için bir buluşma yeri sunar. Gençlerin tanışmak ve birlikte eğlenmek için kendi odaları var. Gençlik kulübü denetçiler tarafından yönetilmektedir.

**Gençlik kulüpleri**, geçmişlerine, gruplarına veya kliklerine bakılmaksızın herkese açıktır.

### Belediyelerdeki/bölgelerdeki gençler için buluşma yerlerine örnekler:

Wil	Bölge "Orta Ren Vadisi"	Eschenbach Belediyesi
St. Gallen Şehri	Degersheim, Neckertal için Mojuga	Wattwil Belediyesi
Rorschach / Rorschacherberg	Mels, Sargans ve Flums için Mojas	Uznach Belediyesi
Wittenbach Belediyesi	Bölge: Werdenberg	Uzwil Belediyesi
Rapçiswil-Jona	Yukarı Ren Vadisi Bölgesi	Schmerikon Belediyesi
Walenstadt Belediyesi	Waldkirch Belediyesi	Kaltbrunn-Benken

### Çocuk ve gençlik çalışmalarının irtibatları

- Çocuk ve gençlik çalışmaları rehberi: belediye
- Çocuk ve Gençlik Çalışmaları Rehberi: Cemaatler
- Çocuk ve Gençlik Çalışmaları Rehberi: Çocuk ve Gençlik Demekleri
- Çocuk ve gençlik çalışmaları rehberi: bölgesel, kanton, ulusal ajanslar

### Gençlik Danışmanlığı

Gençlerin birçok sorusu var ve bunları kendi ailelerinin dışında tartışabilmeliler. Bu amaçla, her yerde aşağıdaki konularda danışma merkezleri bulunmaktadır:

- Evde stres
- Okulda / eğitimde sorun
- Aşk hastalığı
- Zorba -lık
- Bağımlılık Yapan Maddeler / Uyuşturucular
- Gelecekle ilgili korkular
- Medya
- Şiddet

## Gençlik Danışmanlığı Rehberi

**Okul sosyal hizmeti** de sorunlar, sorular veya krizler durumunda her zaman gidilecek iyi bir yerdir. Okul sosyal hizmet ofisi genellikle okul binasında bulunur. Danışmanlık ücretsizdir.

## Jugendvereine: Birlikte bir şeyler deneyimleyin

Gençlik kulüpleri, gençler için boş zaman etkinlikleri ve tatil kampları sunmaktadır.

- İzci grupları: " **İzciler St.Gallen ve Appenzell**"
- Cevi Hristiyan Gençler Derneği: " **Cevi Doğu İsviçre**"
- Jungwacht Blauring: **Jubla Ost**
- Sommecamps / Çocuklar ve gençler için tatil kampları: **Kovive Tatil Kampları**

## Sporda aktif olun

Hemen hemen her spor için bölgede doğru altyapıyı bulacaksınız:

- Kapalı ve Açık Havuzlar
- Futbol Sahaları ve Tenis Kortları
- Spor Salonları ve Atletizm Tesisleri
- Tırmanma tesisleri
- Çok sayıda kış sporu tesisi
- Yürüyüş ve Bisiklet Parkurları
- Skittles ve bowling salonları
- ve çok daha fazlası

Bu spor tesislerinden bazılarının giriş ücretlidir.

[Grup halinde spor - Spor Kulüpleri ve Kulüpler](#)

[Gençlik Spor Kampları](#)

## Ergen Broşürü - Ruh Sağlığı

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

Endişeleriniz veya sorunlarınız mı var? İşte size şu konularda yardımcı olabilirsiniz:



**GENÇLERE DANIŞMANLIK**  
Çevrede tavsiye ve destek



**Tavsiye EBEVEYNLER**  
Çevrede tavsiye ve destek



**Zorbalık ve Siber Zorbalık**  
Yakında kişisel yardım



**Yeme bozuklukları**  
Yakında kişisel yardım



**Bağımlılık sorunları**  
Yakında kişisel yardım



**E-Danışmanlık Cinsellik illi.ch**  
Cinsellik, Doğum Kontrolü, İlişki, Beden



**Tel. 147 veya 147.ch - 7/24 yardım**  
Pro Juventute'nin acil durum numarası 147



**tschau.ch e-konsültasyon**  
Tüm sorunlar için çevrimiçi danışmanlık

## İletişim noktaları

Bölgenizdeki doğru iletişim noktasını, tavsiyeyi veya yetkiyi bulun: [İletişim noktaları](#)