

Українська > Жити разом > Сім'ї > Підлітки

Підлітки

Для підлітків та молоді є багато способів провести вільний час.

Молодь шукає розваг та активностей. Молодіжна робота пропонує широкий спектр дозвілля, проектів та інформації. Дуже важливо обмінюватися ідеями з друзями під час гри, занять спортом і розваг.

Ви можете запитати в муніципальному управлінні, школі чи церкві, які послуги доступні поблизу.

Крім того, пошукайте в інтернеті додаткові можливості.

Jugendtreffs: Місця зустрічей для молоді

Більшість муніципалітетів пропонують місце зустрічі для молоді. У розпорядженні молодих людей є своя кімната, де вони можуть зустрічатися і весело проводити час разом. Молодіжним клубом керують наглядачі.

Молодіжні клуби відкриті для всіх, незалежно від походження, групи чи кліки.

Приклади місць зустрічей молоді в муніципалітетах/регіонах:

| | | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------------|
| Віль | Регіон «Середня долина Рейну» | Ешенбах (нім.) |
| Місто Санкт-Галлен | Моджуга для Дегерсхайма, Некерталь | Wattwil |
| Роршах / Роршахерберг | Mojas для Mels, Sargans & Flums | Узнак |
| Віттенбах | Регіон Верденберг | Узвіль |
| Репперсвіль-Йона | Регіон долини Верхнього Рейну | Шмерикон |
| Валенштадт (нім.) | Вальдкірх (нім.) | Кальтбрунн-Бенкен |

Контакти дитячої та молодіжної роботи

- [Довідник по роботі з дітьми та молоддю: муніципальна](#)
- [Довідник роботи з дітьми та молоддю: Парафії](#)
- [Довідник роботи з дітьми та молоддю: Дитячо-молодіжні об'єднання](#)
- [Довідник по роботі з дітьми та молоддю: регіональні, кантональні, національні агентства](#)

Консультавання молоді

Молоді люди мають багато запитань і повинні мати можливість обговорювати їх поза власною сім'єю. Для цього повсюдно існують консультаційні центри на такі теми, як:

- Стрес вдома
- Неприємності в школі / на навчанні
- Любовна туга
- Залякування
- Речовини / наркотики, що викликають залежність
- Страхи за майбутнє
- ЗМІ
- Насильство

Довідник молодіжного консультивання

Шкільна соціальна робота також завжди є хорошим місцем, куди можна звернутися у разі виникнення проблем, питань чи криз. Шкільний кабінет соціальної роботи, як правило, знаходиться в будівлі школи. Консультація безкоштовна.

Jugendvereine: Відчайте щось разом

Молодіжні клуби пропонують дозвілля та табори відпочинку для молоді.


- Скаутські групи: « **Скаути Санкт-Галлена та Аппенцелля** »
- Християнська асоціація молоді Cevi: " **Cevi Eastern Switzerland** "
- Юнгвахт Блаурінг: **Джубла Ост**
- Sommecamps / Табори відпочинку для дітей та підлітків: **Ковівські табори відпочинку**


Будьте активними у спорті

Практично для кожного виду спорту ви знайдете відповідну інфраструктуру в регіоні:

- Криті та відкриті басейни
- Футбольні поля та тенісні корти
- Тренажерні зали та легкоатлетичні споруди
- Альпіністські споруди
- Численні об'єкти зимових видів спорту
- Пішохідні та велосипедні маршрути
- Кеглі та боулінг
- та багато іншого

Деякі з цих спортивних споруд коштують плати за вхід.

 Заняття спортом в групі - Спортивні клуби та клуби

 Молодіжні спортивні табори

Брошура для підлітків - Психічне здоров'я

 Jugendliche: psychische Gesundheit mit Selbsttest  DE  PDF, 1505 kB

Турботи чи проблеми? Ось де ви можете допомогти:



Консультивання МОЛОДІ
Поради та підтримка поблизу



Поради БАТЬКАМ

Поради та підтримка поблизу



Булінг та кібербулінг

Персональна допомога поруч



Розлади харчової поведінки

Персональна допомога поруч



Проблеми із залежністю

Персональна допомога поруч



Електронне консультування Сексуальність lilli.ch

Сексуальність, контрацепція, відносини, тіло



147 або 147.ch - допомога 24/7

Номер екстреної допомоги 147 Pro Juventute



Електронна консультація з tschau.ch

Онлайн-консультація з усіх проблем

Контактні пункти

Знайдіть потрібну контактну точку, пораду або орган влади у вашому регіоні: [Контактні пункти](#)