

WILLKOMMEN BEI DER

JUGENDBERATUNG

Schon, dass du da bist!

Die Jugendberatung ist ein Angebot der Offenen Jugendarbeit St. Margrethen.

Wir sind für dich da, wenn dich etwas beschäftigt – egal ob Stress zuhause, Probleme in der Schule oder Lehre, Streit, Ängste, Druck oder andere Herausforderungen. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und unterstützen dich dabei, deinen eigenen Weg zu finden.

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und wir unterstehen der Schweigepflicht.

Du bestimmst selbst:

- worüber du sprechen möchtest
- wie viel du erzählen willst
- welche Unterstützung du annehmen möchtest

Julia

Ines



NOTFALLNUMMERN & WEITERE UNTERSTÜTZUNG

WO KANN ICH BEI EINER AKUTEN KRISE ANRUFEN
ODER AUCH WEITERE UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN?

Sofortige Notfälle

- **Sanität / Ambulanz: 144** - Bei medizinischen Notfällen, Selbstverletzung, Bewusstlosigkeit oder Suizidgefahr.
- **Polizei: 117** - Wenn du oder jemand anderes akut gefährdet ist.
- **Feuerwehr: 118** - Bei Brand oder Unfall.
- **Europäischer Notruf: 112** - Funktioniert europaweit, auch ohne Guthaben oder bei gesperrtem Handy.

Hilfe bei psychischen Krisen, Sorgen oder Suizidgedanken

- **Pro Juventute Jugendberatung: 147** - Für Kinder und Jugendliche. Kostenlos, anonym und 24/7 erreichbar per Telefon, Chat oder SMS.
- **Die Dargebotene Hand: 143** - Wenn du mit jemandem reden musst – egal ob Angst, Streit, Einsamkeit oder Krise. Rund um die Uhr anonym.
- **Krisenintervention Psychiatrie St. Gallen: 0 58 178 54 44** - Für akute psychische Krisen oder Panikattacken.

Schutz & Unterstützung

- **Opferhilfe: 071 227 11 00** - Hilfe bei Gewalt, Missbrauch, Bedrohung oder sexuellen Übergriffen
- **Notunterkunft St. Gallen (NUK): 071 525 00 05** - Schutz, Unterkunft und Betreuung für Kinder und Jugendliche in akuten Krisensituationen oder bei Gewalt zuhause.
- **KESB Rheintal: 071 757 72 80** - Kindes- und Erwachsenenschutz bei Gefährdung von Jugendlichen
- **Suchtberatung Oberes Rheintal: 071 755 67 10** - Hilfe bei Alkohol, Drogen, Gaming oder Nikotin
- **Kinderschutzzentrum St. Gallen: 0800 243 77 77** - Hilfe bei Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung oder Gefährdung von Kindern und Jugendlichen

KONTAKT JUGENDBERATUNG

DU KANNST DICH JEDERZEIT BEI UNS
MELDEN

Offene Jugendarbeit St. Margrethen
Bahnhofplatz 1
9430 St. Margrethen SG

✉ jugendarbeit@schulestm.ch
📷 jugendarbeit_st.margarethen
👤 jugendarbeitstm
☎ Ines: 078 899 12 46



chat here

WIE FREUEN UNS AUF DICH!

Ines & Julia

WAS DU ÜBER DIE JUGENDBERATUNG WISSEN SOLLST

FREIWILLIG

Du entscheidest selbst:

- ob du kommen möchtest
- worüber du reden willst
- was du ausprobieren möchtest

KOSTENLOS

Die Beratung kostet nichts.

Du kannst die Unterstützung gratis nutzen.

WICHTIG!

Du musst nicht „perfekt erklären“ können, was los ist.

Manchmal reicht schon:

„Irgendwas stimmt gerade nicht.“

Und dann schauen wir gemeinsam weiter.



WIE LÄUFT EINE BERATUNG AB?

ERST SCHAUEN WIR GEMEINSAM HIN

Beim ersten Gespräch geht es darum:

- dich kennenzulernen
- zu verstehen, was gerade los ist
- herauszufinden, was du brauchst
- gemeinsam erste Ziele zu überlegen

DANACH ARBEITEN WIR GEMEINSAM WEITER

In der Beratung:

- reden wir über deine Themen
- suchen gemeinsam Lösungen
- überlegen nächste Schritte
- schauen regelmässig, ob die Unterstützung noch zu dir passt

Manchmal verändern sich Themen oder Ziele. Das ist völlig okay. Wenn nötig, helfen wir dir auch dabei, andere passende Angebote oder Fachstellen zu finden.

WIE LANGE DAUERT EINE BERATUNG?

Ein Gespräch dauert meistens bis zu einer Stunde.

Die Beratung kann:

- nur ein einzelnes Gespräch sein oder dich über längere Zeit begleiten
- Das hängt davon ab, was dich beschäftigt, wie viel Unterstützung du möchtest und welche Themen gerade wichtig sind

WANN ENDET DIE BERATUNG?

Wenn du keine Unterstützung mehr brauchst, endet die Beratung.

SCHIWEIGEPFLICHT & DATENSCHUTZ

DEINE GESPRÄCHE BLEIBEN VERTRAULICH

Damit Beratung helfen kann, braucht es Vertrauen.

Deshalb gilt bei uns: Was du erzählst, bleibt grundsätzlich unter uns. Wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet:

- wir erzählen nichts einfach weiter
- deine Informationen werden vertraulich behandelt
- du entscheidest, was du erzählen möchtest

DU BESTIMMST MIT

Du hast das Recht zu wissen:

- welche Informationen gespeichert werden
- wer Zugang dazu hat
- was weitergegeben wird

GIBT ES AUSNAHMEN?

Nur in wenigen Situationen müssen oder dürfen Informationen weitergegeben werden. Zum Beispiel:

- wenn jemand ernsthaft in Gefahr ist
- bei Selbstgefährdung oder Gefahr für andere
- wenn Behörden gesetzlich Informationen benötigen
- wenn Schutz für Jugendliche notwendig ist

WICHTIG FÜR DICH

Du musst keine Angst haben, Hilfe zu holen.

Bei uns darfst du:

- ehrlich sein
- Fragen stellen
- unsicher sein