

«Ti mo baiva, sche ti manegias!»

In cudesch dad Annette Weber davart la tematica giuventetgna ed alcohol

■ **Martina va dapi quatter emnas cun Tomas. El è si' emprima gronda amur. Ma Tomas è alcoholicher. El n'ha mai raps e di trasora manzegas. E tuttina spera Martina da dumagnar davent el da la buttiglia. Tomas na para dentant betg d'aprezziar l'agid da Martina. Qua inscuntra ella Richard...** L'onn 2008 ha la Lia Rumantscha edì la versiun rumantscha dal raquint. Quel descriva la tematica giuventetgna ed alcohol en furma captivanta, curta e concisa. Il cudesch è adattà per giuvenils e sco lectura en classa (stgalim superiur).

L'autura Annette Weber è naschida il 1956 a Nordrhein-Westfalen. Suenter il gimnasi è ella sa furmada vinavant sco magistra primara ed ha instrui bliers onns sin divers stgalims da la scola populara. L'autura è maridada e mamma da trais figls creschids. Sper

la vita professionala e da famiglia ha Annette Weber cumenzà a scriver cudeschs per uffants e giuvenils. Dapi il 2002 fa ella quai sco autura libra. Enfin oz è cumparids varga 70 cudeschs dad Annette Weber. Il cudesch «Sauf ruhig weiter, wenn du meinst» è cumpari en versiun originala il 2004. Qua il cuntegn dal raquint en survista:

Tranter Tomas e Richard

1. Martina ha 14 onns. Ella sa legra da s'inscuntrar puspè cun ses ami Tomas ch'è in pèr onns pli vegl ch'ella. Ma il davos mument trametta quel in sms ch'el sa sentia mal. Già dapi emnas chatta el adina ina stgisa per betg stuair inscuntrar Martina. Ella telefonascha a la mamma da Tomas e vegn a savair che quel saja i a baiver in cun ses amis. Martina ha tema che Tomas haja in'otra e va sezza a guardar. Ma Tomas è propi là cun ses amis; els baivan e dattan dats.

2. Cori, in dals amis da Tomas, dat a Tomas e Martina la clav da s'abitaziun per ch'els possian passentar in pèr bellas uras communablas. En l'abitaziun da Cori è in tarment dischurden, e Tomas ha bavi da memia. Martina sa senta mal e vul ir. Ma Tomas emprova da la retegna cun la forza. Damai ch'el è mez milla vegn Martina da sa deliberar e da fugir or en il liber.

3. Tomas persequitescha Martina. Ella curra davent e siglia directamain en il velo. Ensem cun il velocipedist posa ella cunter ina chasa e controllescha las plajas. Per fortuna ballantscha Tomas sperasvi. Il giu-

ven cun il velo envida ella da vegnir tar el a chasa a lavar ora las plajas. Martina targlina; ma il giuven para dad esser en urden ed ella è cuntenta da sa pudair far frestga in pau.

4. En l'abitaziun sa preschenta il giuven. El ha num Richard, ha 16 onns e fa il dieschavel onn da scola. Martina sa senta immediat bain en sia vischinanza. En pli vegn Martina a savair che la mamma da Richard è alcoholicra; ed ella raquinta da sia vart da Martin e da ses problems cun il baiver (guarda la passascha originala en la chascha).

La situaziun escalescha

5. Martina è puspè a chasa. Qua vegn sia sora pitschna Seraina e la tenta. Las duas soras sa dispitan. La finala vegn Martina a savair che Tomas l'haja tschertgà. Al telefon sa perstgisa el per quai ch'el ha fatg il di avant. Martina è levgiada; els decidan da s'inscuntrar immediat en la citad.

6. Martina e Tomas passentan ensem in bel di. Adina puspè sa perstgisa el per quai ch'è passà. Tuttenina cumenza el a discurre da problems. Martina spera ch'el rematischia l'alcohol e ch'el veglia sa laschar gidar. Ma nagut da quai. Tomas dovra daners, 80 francs per pajar ses davets tar l'ustier. El vegn da surmanar Martina d'ir tar in bancomat e da dar ad el la summa giu da ses conto. La finala resta Martina enavos trista e deprimida.

7. Puspè ha Martina già udi dapi dis nagut da Tomas. La finala vulan els sa scuntrar per ir a kino. Ma Tomas n'arriva simplamain betg. Qua s'annunzia Richard e dumonda ella da vegnir a baiver insatge cun ella en in'ustaria. Els amis da Tomas vesan Martina e fan beffas cun ella pervia dals daners ch'ella ha dà a Tomas. Lez haja durrà ils daners per baiver ed els hajan gist stuì purtar el a chasa, sturn sco ina milla. Martina è schoccada e raquinta tut a Richard. Lez di ch'ella n'avevsi mai dastga dar ils daners e raquinta d'experientschas sumegliantas cun sia mamma. Per finir di el ch'el saja stà in pèr giadas tar ils Alateens. Quai è la gruppa dals Alcoholicers anonims che sa drizza a giuvenils ch'han geniturs cun problems d'alcohol. A la fin emprovan ils amis da Tomas da provocar Richard; ma quel resta quiet.

8. L'auter di n'è Tomas betg en scola. Apaina che la scola è finida, va Martina sperasvi tar el a chasa, senza al telefonar ordavant. Tomas cumenza puspè cun sias stgisas. Ma Martina raquinta tut quai ch'ella sa. Cur ch'el intervegn che Martina saja stada il di avant en la Staila, vegn el grit e dumonda sch'ella al persequiteschia. Ella respunda ch'el avevi empermess da chalar

Chatta Tomas puspè la via or da la trapla d'alcohol?

FOTO R. STURM/PIXELIO



da baiver. La situaziun escalescha. Tomas la dat ina schlaffada cun il pugn amez la fatscha. La mamma ed il frar da Tomas la vegnan en agid. Ma igl è memia tard. Martina curra davent; ella na vegn mai pli a pudair fidar ad el. Igl è finì, per adina.

Mintga fin è ina nov'entschatta

9. Martina curra tar Richard. Lez controllescha la fatscha e manegia ch'ella stoppia ir en l'ospital per laschar radiografar. Qua scalina il telefon. Igl è Tomas. Richard discorra cun el. Tomas fa smanatschas envers Martina ed envers el. Ma Richard resta quiet e di ch'el n'haja betg tema dad el. Il cuntrari, Martina duaja ponderar da denunziar el, alura possia Tomas raquintar tut a la polizia.

10. Martina returna a chasa. L'emprim vuleva ella raquintar a la mamma ch'ella saja crudada cun il velo. Ma Richard aveva insistì ch'ella duaja dir la vardad. La mamma n'è dentant anc betg a chasa. Persuenter la spetga ina surpraisa avant isch. Tomas è là, e bainprest vegnan er ses amis or da las chaglias. Els vulan daners da Martina, e la charta da credit. Ils giuvenils la tegnan e cumenzan a pitgar. Per fortuna vegn Martina da far il numer d'urgenza e clamare la polizia avant ch'el telefonin sgola giun plaun e va en milli tocs.

11. La mamma da Martina arriva. Ed er la polizia vegn bainprest. Martina vegn transportada a l'ospital. Las plajas vesaiavas guareschan spert, ed ella po turnar ad ir a scola suenter in temp. Ma las plajas internas restan. Martina denunzia Tomas e ses amis tar la polizia. In di vegn Tomas en scola per returnar la carta da credit, ed er per la dumandar per perdon. Alura svanescha

el puspè. Per fortuna ha Martina Richard ch'è uss daventà ses meglier ami.

12. In di accumpogna Martina Richard tar ils Alateens. L'emprim taidda ella be ed ha retegnientschas da s'exprimer. Ma ils discurs dals auters giuvenils la dattan curaschi. Gea, qua vegn era ella a chattar agid, ella e Richard. Ed uschia finescha il raquint cun ina sbrinzla da speranza che mussa la via or da la fora da l'alcohol.

Tge sas ti davart l'alcohol? Dumondas e respostas

Mintgin sa ch'igl è scumandà da guidar in auto, sch'ins ha bavi blier alcohol. Ma pon ins era vegnir chastià, sch'ins cun velo cun memia blier alcohol en il sang?

Gea. Tgi che vegn traplà sturn sin il velo, survegn en mintga cas in chasti. U ch'el sto pajar ina multa u ch'el na dastga per in temp betg pli ir cun velo.

Baivan umens dapli alcohol che dunnas? Gea. En tut las gruppas da vegliadetgna baivan ils umens dapli alcohol che las dunnas ed era dapli umens en dependents da l'alcohol. Adina dapli dunnas baivan però dapli alcohol, uschia che las differenzas vegnan adina pli pitschnas.

In magiel vin per di dastg'ins adina baiver, schizunt durant la gravidanza. È quai vair?

Na. L'alcohol ch'ina dunna en speranza baiva va directamain tras la placenta en la circolaziun dal sang da l'uffant. Quai po tut tenor il stgalim da svilup far gronds donns al corp da l'uffant. Cura ch'ins è en speranza, na duess ins perquai baiver insumma nagin alcohol.

Memia blier alcohol fa donn al dir. Ma mazza l'alcohol era las cellas dal tscharvè?

Gea. Betg mo il dir, mabain er il tscharvè vegn donnegià, sch'ins baiva memia blier alcohol.

Ina gervosa dosta bain la said suenter il sport. È quai vair?

Na, igl è impurtant da baiver durant e suenter il sport. La gervosa n'è dentant betg adattada sco bavronda, perquai ch'ella tira il liquid or dal corp empè da regular la bilantscha d'aua dal corp.

Dorm'ins meglier cun alcohol?

Na. Già pauc alcohol influenzescha la sien. El gida bain a sa durmentar, ma ins na po betg durmir l'entira notg senza disturbir, uschia ch'igl è difficil da sa revegnir.

Pon ins plitost ir cun auto suenter ch'ins ha bavi biera che suenter ch'ins ha bavi vinars?

Na. Ina dependa betg tge ch'ins baiva, mabain quant blier ch'ins baiva. Ina gervosa normala cuntegna circa tant alcohol sco in pitschen magiel vinars. Ina persuna che ha bavi trais gervosas ha perquai dapli alcohol en il sang ch'ina persuna ch'ha bavi dus vinars.

Pon ins suar ora l'alcohol?

Na. Sulettamain ina pitschna part da l'alcohol vegn dustada tras la respiraziun u la pel. La gronda part vegn decumponida tras il dir.

Gida il café a sminuir ils promils d'alcohol en il sang?

Na. Ina dat nagin med che accelerscha la reducziun da l'alcohol en il sang.

Ha ina persuna da 80 kg che baiva trais magiels vin pli pauc promils d'alcohol en il sang ch'ina persuna da 50 kg che baiva era trais magiels vin?

Gea. La concentraziun da l'alcohol en il sang dependa tranter auter era dal pais.

Datti medicaments che reduceschan ils promils d'alcohol en il sang?

Na. Ina dat nagins medicaments che reduceschan l'alcohol en il sang. El svanescha pir en il decurs dal temp.

Stganda l'alcohol il corp?

Na. Ins ha quell'impressiun, ma vair è il cuntrari: l'alcohol schlargia las avainas da la pel uschia ch'ins perda il chaud.

Constati che l'alcohol tira l'aua or dal corp?

Gea. Quai vul dir che bavrondas alcoholicas na pon betg dustar la said.

Fa il consum d'alcohol pli pauc donn, sch'ins è disà da baiver alcohol?

Na. Tgi che baiva regularmain alcohol, na senta betg uschè bain l'effect da l'alcohol. L'alcohol sco tal fa dentant tuttina donn al corp.

Fa l'alcohol ch'ins vegn pli gross?

Gea. L'alcohol cuntegna bieras calorias e pervi da l'alcohol na po il corp betg brischar uschè bain il grass.

In pitschen insatg dal cuntegn (chap. 4):

In bun ami

«Tranteren ponderescha Martina da raquintar a Richard da Tomas. Ma ella n'al di nagut, perquai ch'ella fiss sa sentida sco ina traditura.

«Cura returna tia mamma insumma?», dumonda ella insacura.

Richard auza las spatlas. «Quai dependa», di el da bass.

Martina al guarda tut surpraisa. «Da tge?»

Richard rascha in'urella. Qua senta Martina ch'ella ha mess en discussiun in tema delicat.

«Ti na stos era betg dir quai a mai», cloma ella svelt.

Ma Richard cuntinescha. «Ella fa ina cura ed è en ina clinica per alcoholicers.»

Martina tragutta. «Ba-baiva ella?»

Richard dat dal chau. «Gea, ella è alcoholicra», di el avertamain. «Ma ella è finalmain sa decidida da midar quai.»

Puspè vesa Martina la fatscha da Tomas avant ses eglis. Sa sch'el fiss per Richard era in alcoholicher? Da l'otra vart na baiva el la finala era betg uschè blier. Ed el na baiva gea era betg adina ed en nagin cas chassas pli fermas.

«Mes ami baiva mintgant era da memia», lascha Martina tuttenina mitschar.

Richard dat dal chau. «Quai hai jau vis.»

Ups. El ha sentì che Tomas era sturn e ballantschava. Ed el è sa dumandà, pertge ch'ella è currida davent. Cuntuta garanzia ha el già daditg percurschì per tge ch'è va. «El n'è però betg propi in alchi», emprova Martina da defender el. «El baiva mo biera e naginas bavrondas pli fermas.»

Richard na di nagut.

Pel diavel, pertge ma guarda el ussa cun compassiun? Uschè mal n'è la relaziun era betg. En sazez è ella schizunt fitg buna. Danor ils ultims dis. U las ultimas emnas?

Martina na sa senta betg pli bain. Ella leva en pe.

«Jau stoss ir.»

«Ans vesain nus insacura puspè?», la dumonda Richard.

Sa sch'el s'interessa tuttina per ella?

Martina surri. «Gugent. Jau ta dun numer da telefonin.»

Cura ch'ella va in pèr minutas pli tard or da chasa, ha ella il sentiment d'avair chatta in bun ami.



Cuverta dal cudesch.

La presentaziun:

Annette Weber. Ti mo baiva, sche ti manegias! Cuiura 2008.

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?id=1337&chiid=620
www.chatta.ch