

Sche giuvenils fiman, prendan hasch u baivan:

Tge che Vus pudais far sco geniturs,
persuna d'instrucziun u
patruna/patrun.

TOXICOMANIA CUMENZA IL MINTGADI. PREVENZIUN ER.

La brochura preschenta è ina part d'ina campagna da prevenziun encunter il consum da drogas en il chantun Grischun. Per ina prevenziun da toxicomania efficazia e durabla essan nus tuts dumandads. Vus sco geniturs, enconuschents e persunas d'instrucziun avais pussaivladads spezialas per franar a temp il consum da drogas donnegius tar giuvenils. Giuvenils registreschan, sche creschids scuntran cun atenziun ed activamain lur agen consum da drogas ed al tematiseschan adina puspè.

I na basta betg mo, sche singuls geniturs mettan terms a nossa giuventetgna tar il consum da drogas. Igl è ina incumbensa da tut la societad, quai che sa manifestescha er en differents decrets. En connex cun il consum da tubac, cannabis ed alcohol è la protecziun da la giuventetgna però reglada en las leschas fitg differentamain e per part er en moda betg unitara: per la vendita da tubac a giuvenils mancan fin ussa las disposiziuns legalas. Davart il consum da cannabis, che duai probablamain vegnir legalisà en l'avegnir, ston l'emprim anc vegnir introducidas disposiziuns realisablas per proteger la giuventetgna. Disposiziuns davart la vendita d'alcohol a giuvenils existan bain, en la pratica fa però lur realisaziun adina puspè difficultads. I sa mussa che be reglaments dal stadi na bastan betg. I dovra l'engaschament da nus tuts per pudair sensibilisar avunda ils giuvenils en la relaziun cun drogas.



Martin Schmid

Martin Schmid, cusseglier guvernativ

La prevenziun da toxicomania na po schliar nagins problems da toxicomania, ma ella po impedir u franar lur svilup. Premissa per quai è però che la prevenziun cumenza il mintgadi: en la famiglia, en scola, tar hobis, al lieu da lavur ...

Giuvenils dal Grischun n'en betg megliers u menders che tals d'autras regiuns: oz vegni fimà, bavi e prendi hasch dapli che quai ch'i era il cas anc avant insaquants onns. Quai fa pertutgads a nus creschids, er perquai ch'igl è ina indicaziun sin deficits en nossa societad d'abundanza. Nus creschids vulessan far insatge encunter quai. Las infurmaziuns preschentas ch'en en emprima lingua fatgas per Vus sco responsabels en l'educaziun e la scolaziun, pon esser gidavlas.

Uffants e giuvenils dovan creschids che sa prendan il temp e che s'accorchan sche quests han problems. Creschids duain discurren cun ils uffants e giuvenils, als prender serius ed als sustegnair a schliar problems.



Claudio Lardi

Claudio Lardi, cusseglier guvernativ

Quest pudais Vus far.

La brochura preschenta cuntegna infurmaziuns da basa davart tubac, cannabis ed alcohol. Ella vul mussar surtut a geniturs, a persunas d'instrucziun, a patrinas e patrins sco che lur agen cumportament areguard il consum da drogas da giuvenils po vegnir meglierà. Recepts simpels per quai na datti però betg. Ils tips proponids preschentan ina schelta da modas da proceder sa cumprovadas en la pratica, i dat senza dubi er ulteriuras pussaivladads che pon vegnir examinadas.

As prendai il temp per chapir ils giuvenils.

Uffants e giuvenils han basegn da confidenza, d'affecziun, d'appreziaziun e da conferma per ch'els possian sviluppar confidenza en sesez. Geniturs e persunas d'instrucziun duain rinforzar il cumportament positiv, els ston però er mussar cleramain nua ch'ils cunfins èn. Igl è impurtant da menziunar temas ch'èn sut tschertas cundiziuns er dischagreabels. Latiers ston ins natiralmain permetter ina cuntradicziun als giuvenils. Da betg menziunar il tema «consum da drogas» per amur da l'uschenumnada pasch è ina tenuta che na sa cumprova betg a lunga vista.

Ils uffants e giuvenils observan sco che creschids s'occupan da drogas. Tematisai perquai er Voss agen cumportament envers ils giuvenils (p.ex. sche Vus fimais sez).

Sustegnai ina tenuta critica davart drogas.

La tenuta dals giuvenils davart il consum da drogas n'è betg stabilisada. En ina gruppa existan savens differentas ideas en quel regard. Qua vai perquai da sustegnair ils giuvenils a resister ad in eventual squitsch da la gruppa en direcziun dal consum da drogas. Promovai tar giuvenils, adina cur che quai è pussaivel, tenutas giavischadas visavi il consum da drogas. Or dal puntg da vista da la prevenziun da toxicomania vai cun quai per promover da betg fimar, per sustegnair ina relaziun raschunavla e cun mesira visavi l'alcohol sco er per favurisar in stil da viver senza cannabis.

Faschai atenziun ch'i na vegnian betg vendidas drogas a giuvenils.

Vender drogas a giuvenils n'è betg etic. Perfin là nua che la lescha permetta quai As recumandain nus da prender posiziun en quest senn. Voss cumportament correspundent sco clienta u client na vegn betg a restar senza consequenza tar il persunal da vendita.

Mettai terms obligatoris als giuvenils.

Metter terms pretenda l'engaschament e la collavuraziun da tut ils pertutgads. Premissa per quai è però che Vus As es-sas conscient da Voss'atgna responsablidad ed incumbensa en regard a drogas sco educatura ed educatur, sco persuna d'instrucziun e sco patruna u patrùn. Sco persuna singula lavurais Vus cun Vossa savida, Voss'experientscha e Vossa prontadad per il dialog. Pli e pli sa fa er valair la persuasiun che la chapientscha davart in proceder communai vel dumondas dal consum da tubac, cannabis ed alcohol è essenziala. Senza quella restan las disposiziuns oramai fitg differentas davart la protecziun da la giuvenitetgna en blers secturs senza effect.

As engaschai per la sanadad dals giuvenils.

Insatge è il medem tar tut las stentas da prevenziun: Ellas pretendan da mintga singula persuna creschida in cler cumportament en il senn d'ina posiziun plain respect. S'intermetter è en general dumandà, pertge guardar davent è bain simpel, promova però il consum da drogas da giuvenils.

Tubac: quest stuais Vus savair.



TOXICOMANIA CUMENZA IL MINTGADI.
PREVENZIUN ER.

Ina campagna dal Chantun Grischun e dal ZEPRA - www.zepra.info

Cifras e fatgs

En il chantun Grischun han fimà 48% dals mats dad 11 - 16 onns almain ina giada en lur vita, tar las mattas èn quai 41,4%. Bundant in settavel dals mats che fiman fa quai mintga di, tar las mattas èn quai 6,6%. Tuttina èn sur 50% dals giuvenils nunfimidras e nunfimidaders.

Savens pensan ils giuvenils, quai ch'è però sbaglià, ch'ils blers giuvenils da la medema vegliadetgna fiman. Sco motivs encunter il fimar numnan ils nunfimidaders da questa gruppa da vegliadetgna surtut la sanadad, ma er il sport u motivs finanzials.

Fimaders han savens ina relaziun ambivalenta cun il fimar. La mesadad dals fimaders da 15 onns inditgescha numnadamain ch'els vulessan smetter cun quai. Ina gronda part da la populaziun na fima betg. Stgars la mesadad da las Svizras e dals Svizzers n'ha perfin mai fimà. Enturn 20% han bain fimà pli baud, na fiman oz però pli. En Svizra fima en media mintga terza persuna, umens in

pau dapli che dunnas. Er tar giuvenils n'è fimar betg la norma. En ils davos onns è però s'augmentà il fimar tar mats e mattas.

Senza reclama na fissan cigarettas betg uschè popularas. L'industria da cigarettas sbursa per quai en Svizra annualmain dapli che 100 milliuns francs. La reclama da cigarettas na dastga pervi da la lescha betg sa drizzar a giuvenils. Igl è però ina illusiun da crair ch'umans giuvenils serrian ils eglis davant la reclama da cigarettas. Il stil da viver purschì tras la reclama marca abundantamain er il maletg ch'ils giuvenils sa fan dals creschids.

Grazia a las scuvertas en ils onns 90 davart ils cumplots da l'industria da tubac ston quests concerns admetter oz che cigarettas èn products ordvart donnegius.

Tge effect ha il nicotin?

Cigarettas èn products industrials che consistan da tubac e da bleras materias supplementaras. Il nicotin ch'è cuntegnì en il tubac è in tissi da la gnerva ch'ha in effect fitg svelto. Pir cur ch'il corp è sa disà al nicotin, sa mussa in effect. Il fimar po avair effects che calman u che stimuleschan. Da nicotin vegn ins corporalmain spert dependent. Pli baud ch'insatgi ha cumenzà a fimar e pli grev ch'i daventa pli tard da vegnir liber da quai. Er tras la disa vegni grev da smetter da fimar. Ils giuvenils sutvaliteschan questa dependenza ed han l'idea sbagliada ch'i saja simpel da smetter. Surtut mattas che fiman èn savens da l'avis fallà ch'il pais possia vegnir controllà cun fimar. Il pais vegn però en emprima lingua influenzà dal nutriment. Bleras mattas succumban als ideals da bellezza da la reclama e vulan avair in pais memia bass che na correspunda in summa betg a lur corp. En mintga cas è fimar bler pli donnegius ch'in pau surpau.

Cura daventa fimar privlus?

Mintga cigaretta fimada fa donn. Cun mintga cigaretta vegnan prendids en catram, monoxid carbonic e bleras ulteriuras substanzas toxicas sco cadmium u arsen. Per irritar la via respiratoria basta gia ina cigaretta u er il fimar passiv. Mintga cigaretta sminescha la prontezza a la prestaziun, er tar umans giuvenils. Donnns dal lom chaschunads a basa dal fimar na pon betg pli vegnir guarids. Cancer dal lom vegn chaschunà en ils blers

cas dal fimar. Ina da duas personas che fima davent dal 15avel onn da vegliadetgna mintga di 1 - 2 pachets da cigaretts, mora anticipadamain da las consequenzas dal fimar!

Il fimar ha però er a curta vista consequenzas negativas. Tar asma chaschuna il fimar attatgas, tar in dafraid sa tardivescha il process da guariziun. Nauscha respiraziun, pel malsauna, però er chavels e vestgadira che savura mal èn ulteriurs effects negativs dal fimar.

Disposiziuns legalas

Fin ussa na datti naginas leschas che scumond an als giuvenils da cumprar u da consumar cigaretts. L'industria ed il commerzi recumondan però in scumond da vendita a personas da sut 16 onns.

Legalmain scumandada è la reclama che sa drizza a giuvenils.

En il chantun Grischun exista per giuvenils tenor il urden disciplinar in scumond da fimar sin l'areal da scola e tar occurrenzas da scola. Giuvenils en in emprendissadi profiteschan da la protecciun da nunfimaders da la lescha da lavur.

Pretensiuns da prevenziun a la politica

in scumond da vender products da tubac a giuvenils da sut 16 onns
in scumond general da reclamas per products da tubac
in dauzament da la taglia sin il tubac

Tge far?

Sco geniturs:

mussar ina clera tenuta encunter il fimar betg serrar ils egl's, sche giuvenils fiman, menziunar il consum tematisar l'agen cumportament da consum sco fimaders e discurren da las difficultads da smetter sa cuvegnir - cun l'uffant, betg encunter l'uffant sustegnair reglaments da fimar, p.ex. scumonds da fimar en scola, en lieus da scuntrada per giuvenils u en localitads publicas stgaffir motivaziuns, p.ex. cun premiar sch'ins na fima betg enfin la fin da la scolaziun sustegnair la renunzia e render attent ad agids per smetter

Sco persona d'instrucziun:

realisar il scumond da fimar en scola, sche necessari cun sustegn da las autoritads da scola instruir la prevenziun infurmar ils geniturs davart il scumond da fimar valaivel en scola e dumandar sustegn tar la realisaziun percepir la funcziun d'exempels porscher agids per smetter

Cannabis: quest stuais Vus savair.



TOXICOMANIA CUMENZA IL MINTGADI. PREVENZIUN ER.

Ina campagna dal Chantun Grischun e dal ZEPRA - www.zepra.info

Cifras e fatgs

En il chantun Grischun avevan, tenor ina re-schertga dal 2002, 9,2% dals mats e 9,1% da las mattas da 14 fin 15 onns gia ina giada empruvà cannabis. Stgars 11,3% da questa grupp da vegliadetgna han inditgà d'avair consumà ils davos 12 mais savens u pliras giadas cannabis. Bliers giuvenils emprovan ina u pliras giadas cannabis. Tar ils bliers da quels resta quai tar il consum d'ina giada u tar in consum rar. Paucs, ca. 18,8% dals giuvenils da 14 fin 16 onns, fiman regularmain, q.v.d. mintga di u mintg'emna, e mussan cun quai in consum problematic.

Tge è cannabis?

Cannabis è il num per il chonv ind che cuntegna la substanza psicoactiva tetrahydrocannabinol, THC. Hasch è la rascha da las flurs dal chonv. Marihuana vegnan numnads ils pizs da las flurs e da la feglia da la medema planta. Marihuana vegner numnada «erva» u «pastg» ed ha per regla in effect pli debil che hasch. Products da cannabis han in'odur dulutschina. Il pli savens vegn cannabis maschadà cun tubac e fimà sco joint (prender

hasch). Pli darar vegn el preparà en pastizaria u en té u fimà en pipas d'aua. Giuvenils sa provedan cun cannabis en general tras lur amis. Cannabis vegn però er cumprà en stizuns da chonv - cumbain che quai è illegal. Betg paucs consuments plantan sez chonv.

Tge effect ha il cannabis?

Sche cannabis vegn consumà en in joint, sa mussa l'effect entaifer curt temp. Maschadà cun spaisa u bavronda duri pli ditg fin tar il cumanzament da l'effect. L'effect dependa da la quantitad, da la droga e da la costituziun corporala e fisica dal consument.

cannabis rinforza u fraina lunas e sentiments existents

cannabis transfurma e restrencha la percepziun, la capacitat da reacziun e da concentraziun sco er l'attenziun e la memoria a curta vista (privlus da manischar vehichels e da duvrar maschinas sco er sbassada da la capacitat d'emprender)

cannabis na fa betg daventar corporalmain dependent

cannabis n'è betg nunprivlus, ma sch'ins al consumescha cun mesira n'è el betg pli donnegius che alcohol

cannabis n'è nagina droga per cumenzar a prender drogas «fermas»

Pertge consumeschan giuvenils cannabis?

L'experimentar cun drogas è in fenomen che vegn avant fitg savens tar giuvenils. Giuvenils consumeschan cannabis savens ensem cun amias ed amis u en la grupp e fan uschia l'experiencescha cun il sentiment da la solidaritad da la grupp. En il center stat latiers la tschertga da divertiment e da detensiun.

Cura daventa il consum problematic?

In consum da cannabis a lunga vista ed intensiv po manar a la dependenza psichica. Grondas dosas pon chaschunar attatgas da panica u situaziuns da tema.

Sch'ins fa savens diever da cannabis, diminuescha quai la capacitat da sa concentrar e l'attenziun e fa donnas a la prestaziun da la memoria. Medemamain è er il temp da reacziun privlus periclità. Igl è perquai privlus da manischar vehichels sut l'influenza da cannabis.

Tar umans cun problems psichics e neurolo-

gics po il consum da cannabis chaschunar resp. rinforzar - tar ina disposiziun correspundenta - depressiuns e grevas malsognas psichicas.

Per ils organs respiratoris è il cannabis exact uschè donnegius sco tubac, savens anc pli donnegius, perquai ch'il fim vegn inhalà spezialmain profund.

Il consum da cannabis è tar giuivens giuivens en general problematic e duai esser in cler segn d'alarm per responsabels d'educaziun.

Co sa mussa il consum problematic?

Il consum problematic da cannabis tar giuivens na sa sviluppa betg d'in di a l'auter. Indizis per in consum problematic èn:

sminuziun andetga e nunprevisa da las prestaziuns e numerusas absenzas da la scola ed dal lieu da lavur

retrata e caracter reservà
midament andetg dals amis
malaveglia ed apatia e/u variaziun da sentiments

«prender hasch» daventa central en la vita da la giuivenila u dal giuivenil: senza cannabis na sa ella u el ni sa recrear, ni sa durmentar ni lavurar

Disposiziuns legalas

Cannabis vala tenor la lescha sco med narcotic. Cultivaziun, commerzi, possess e consum èn anc adina scumandads. L'execuziun da la lescha è sa midada en vista da discussiuns socialas e na vegn betg pli applitgada en tut ils chantuns en moda medem stricta. En connex cun la revisiun da la lescha da narcotics vegn ussa discutà da dar liber il consum da drogas "flaivlas". Cun garanzia vegn però a restar scumandada la vendita a giuivens dal sut 16 u 18 onns.

Pretensiuns da la prevenziun a la politica

realisar e controllar efficaciamain las mesuras per la protecciun da la giuventetgna (scumond da vendita a minorens) suenter in'eventuala legalisaziun dal consum
per cannabis duai valair er en avegnir in scumond general da reclamas

Tge far?

Sco geniturs:

Sche geniturs supponan u san che lur figlia u lur figl consumescha cannabis, duain els discurre da quai cun lur uffant. Igl è impurtant da betg reagir cun panica sin il consum da hasch supponì u constatà e da betg surchargiar en il discurs il(s) giuivenil(s) cun reproschas. Tuttina duais Vus sco geniturs er render attent als ristgs dal grond consum da cannabis sco donns da prestaziun, dependenza psichica e.u.v., annunziar Voss puntg da vista en quel regard e discutar reglas cun ils giuivens. La giuivenila u il giuivenil vegn cun gronda probabilitad l'emprim ina giada a bagatellisar il consum u vegn betg a vulair discurre da quai. Fasciai attent la giuivenila u il giuivenil a purschidas da cussegliaziun sche Vus badais che la situaziun s'engrevgescha. A blers posts da cussegliaziun pudais er Vus sco geniturs As drizzar sulets e dumandar sustegn.

Sco persuna d'instrucziun:

Persunas d'instrucziun percorschan savens anc avant ils geniturs ch'il consum da cannabis dals giuivens è problematic, perquai che las prestaziuns en scola sa sbassan u perquai ch'igl èn avant maun singularitads dal cumportament. Igl è impurtant che persunas d'instrucziun - e quai vala er per auters sintoms da crisa da giuivens - reage-schan:

tematisar il consum da cannabis en il discurs cun la giuivenila u il giuivenil
realisar il scumond dal consum da cannabis sin l'areal da scola, tar occurrenzas da scola ed en champs tschertgar il discurs cun ils giuivens, sche Vus constatais indizis per in svilup problematic ed infurmar ils geniturs render attent sin posts da cussegliaziun

Alcohol: quest stuais Vus savair.



TOXICOMANIA CUMENZA IL MINTGADI. PREVENZIUN ER.

Ina campagna dal Chantun Grischun e dal ZEPRA - www.zepra.info

Cifras e fatgs

Il consum d'alcohol vegn avant er en il chantun Grischun relativamain savens tar giuvenils. Gia cun la vegliadetgna dad 11 - 16 onns mussa ina pitschna part dals giuvenils in consum problematic. Uschia inditgeschan 1,3% dals giuvenils e 0,4% da las giuvenilas ch'els consumeschian minga di alcohol (en x-ina furma). Quai che dat en egl latiers è l'augment dal consum d'alcohol. En la grupp da vegliadetgna da giuvenils dad 11 - 16 onns inditgeschan 25,6% ch'els hajan gi en lur vita enfin ussa in'experientscha da "dretga sturnadad". Var 8% èn stads ils dus davos mais avant la retschertga sur 10 giadas ligermain u fermamain sturns.

Tge effect ha l'alcohol?

L'alcohol ha in uschenumnà effect da duas fasas. A l'effect principal ch'è a curta vista agreabel (p.ex. detensium, levgiament da dolurs, naginas bloccadas u zunt buna luna) suondan a lunga vista effects laterals nungjavischads (p.ex. malaveglia, irritaziun, dissonanza, depressiun u mal il

chau). Precis quest effect da duas fasas mussa er il potenzial da toxicomania da l'alcohol perquai ch'ils effects laterals nungjavischads pon vegnir re-tegnids cun puspè cumenzar a baiver. Tras quai po la pertutgada u il pertutgà crudar cun il temp en in circul viziuz e daventar dependenta u dependent d'alcohol. Il corp po sa disar a l'alcohol, ils pertutgads cumportan adina pli grondas quantitads da quai. Quest augment da toleranza maina a quai ch'i sto vegnir bavì adina dapli alcohol per anc pudair cuntanscher ils effects principals agreabels giavischads.

Memia bler è malsau

Giuvenils consumeschan per il solit irregularmain, perencunter plitost grondas quantitads d'alcohol («sborgna» cun camarats la fin d'emna u a festas cun giuvenils da la medema vegliadetgna). Quest cumportament da consum è spezialmain donnegius, perquai che la sturnadad totala signifitgescha ina tissientada che po perfin ir a finir cun la mort. Giuvenils reageschan pli ferm sin alcohol che creschids. Els han spezialmain savens accidents sche l'alcohol gioga ina rolla. Perquai ch'il pais dal corp è savens bass, sentan ils giuvenils l'effect da l'alcohol gia en pitschnas quantitads, els daventan pli svelts sturns che creschids. Sch'organs sco il tscharvè u il gnirom (il dir) n'èn anc betg sviluppads cumpletmain, po l'alcohol disturbar grevamein il svilup general dals giuvenils. Ina dependenza po sa sviluppar fitg svelts tar giuvenils. Entant che la dependenza sa fa valair tar creschids pir suenter 10 fin 15 onns, è quai il cas tar adolescents suenter be 6 mais fin 2 onns.

Disposiziuns legalas

Il scumond da vendita a giuvenils da sut

18 onns vala per:

- alcohol: spirituosas levas (products che cuntengan vinars) ed ulteriuras bavrondas dulstchas cun alcohol (drinks sintetics)
- tut ils vinars e las spirituosas sco kirsch, vodka, aperitivs, rum e.u.v.

Il scumond da vendita a giuvenils da sut

16 onns vala per:

tut las bavrondas cun alcohol, er vin, biera, most asch ed autras bavrondas fermentadas. Affischer signals ch'inditgeschan la restricziun da vender al lieu da vendita. Bavrondas alcoholicas ston esser distinguiblas cleramain da bavrondas betg alcoholicas per

pu dair vegnir offeridas en vendita.

Pretensiuns da la prevenziun a la politica

Las disposiziuns legalas ston vegnir observadas e controlladas meglier.

Autoritads chantunalas e communalas sco er il personal da vendita duain esser conscients da lur responsabladad en regard a l'applicaziun da las disposiziuns legalas ed er las sustegnair consequentamain.

Tge far?

Sco geniturs:

Il s geniturs duessan esser in bun exempel davart in consum d'alcohol cun mesira e cun giudiment. Vus avais la pussaivladad d'infurmar ils uffants e giuvenils exactamain davart il tema alcohol ed essas cun quai per els er interlocutor cumpetent. Il s geniturs duessan - en connex cun l'alcohol - adina inditgar als giuvenils ils ristgs d'accident ch'èn pli gronds. Plinavant pudais Vus laschar sagiar ils giuvenils da sut 16 onns cun precauziun ed en in rom controllà alcohol ad occurrenz as elegidas (p.ex. festas da famiglia). Il s geniturs na duain betg cumprar alcohol ed al laschar a disposiziun libra per ils uffants e giuvenils. Sche las stizuns u ils restaurants vendan, encunter las disposiziuns legalas, alcohol a giuvenils, èsi recumandà da discurrer cun il personal da vendita e d'atgisar en cas da repetiziun.

Sco persuna d'instrucziun:

instruir la prevenziun
includer il s geniturs
percepir la funcziun d'exempel
betg acceptar il consum e la vendita d'alcohol tar occurrenz as da scola ed en champs da scola
tar ina vendita illegala cumprovada èsi recumandà da discurrer cun il personal e d'atgisar en cas da repetiziun

Ils posts per la prevenziun da toxicomania e per la promoziun da la sanadad en il chantun Grischun.

Posts spezialisads per la prevenziun da toxicomania, activs en tut il chantun

ZEPRA Center per prevenziun e promoziun da la sanadad
Untere Gasse 23
7000 Cuira
Tel 081 252 53 50
chur@zepra.info
www.zepra.info

Posts regiunals per la prevenziun da toxicomania

Survista: www.suhi.ch

Jugend- und Drogenberatung
Loestrasse 37
7000 Cuira
Tel. 081 257 26 90

Soziale Dienste der Stadt Chur
(bis 31.12.03)
Kornplatz 6
7000 Cuira
Tel. 081 254 45 82

Soziale Dienste Chur (ab 01.01.04)
Suchtberatungsstelle
Rohanstr. 5
7000 Cuira
Tel. 081 257 26 67

Sozialdienst der Landschaft Davos
Promenade 43
7270 Tavau Plaz
Tel. 081 414 32 71

Regionaler Sozialdienst Landquart
Suchtberatungsstelle
Ringstr. 5
7302 Landquart
Tel. 081 300 65 00

Survetsch social Surselva
Post da cussegliaziun per toxicomania
Arcada
7130 Glion
Tel. 081 920 00 90

Survetsch social Cadi
Post da cussegliaziun per toxicomania
Casa Cumin
7180 Mustér
Tel. 081 929 51 71

Servezzan social Engiadina Bassa
Post da cussegliaziun per toxicomania
Chasa du Parc
7550 Scuol
Tel. 081 864 12 68

Servezzan social Engiadin'Ota
Post da cussegliaziun per toxicomania
A l'En
7503 Samedan
Tel. 081 851 07 20

Regionaler Sozialdienst
Mittelbünden
Suchtberatungsstelle
Rathaus
7430 Tusaun
Tel. 081 650 09 50

Regionaler Sozialdienst Moesa
Suchtberatungsstelle
Residenza Bogian I
6535 Roveredo
Tel. 091 827 13 13

Regionaler Sozialdienst Bernina
Suchtberatungsstelle
Via dal Poz 87
7742 Poschivo
Tel. 081 844 02 14

Ulteriurs posts spezialisads

Schweizerische Fachstelle für
Alkohol- und andere
Drogenprobleme
Av. Ruchonnet 14
1001 Lausanne
Tel. 021 321 29 11
info@sfa-ispas.ch / www.sfa-ispas.ch

Fachstelle
Alkohol - am Steuer nie!
Ottikerstr. 10
8006 Zürich
Tel. 01 360 26 00
asn@infoset.ch
www.fachstelle-asn.ch

FISP, Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-interkultur.ch

Institut für Sozial- und Präventiv-
medizin der Universität Zürich,
Abteilung Prävention und
Gesundheitsförderung
Sumatrastr. 30
8006 Zürich
Tel. 01 634 46 29
praev.gf@ifspm.unizh.ch

Radix
Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
Tel. 01 360 41 00
infodoc@radix.ch
www.radix.ch

Züri Rauchfrei
Zähringerstr. 32
8001 Zürich
Tel. 01 262 69 66
zurismokefree@swissonline.ch
www.zurismokefree.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabak-
prävention Schweiz
Effingerstr. 40
3001 Bern
Tel. 031 389 92 46
Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

La Campagna «La toxicomania cumenza il mintgadi. Prevenziun er.»

La campagna vegn finanziada da l'uffizi da sanadad, da l'uffizi dal servetsch social ed da l'uffizi per la scola populara ed il sport dal chantun Grischun e purtada dal center per prevenziun e promoziun da la sanadad ZEPRA.

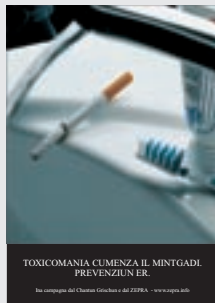
Questa campagna è in' adattaziun da la campagna «La toxicomania cumenza il mintgadi. Prevenziun er» dal post per la prevenziun da toxicomania en il chantun Turtig, la quala è naschida en collavuraziun cun l'agentura da reclama Matter & Partner.

Carta d'empustaziun



Broschura A5 per geniturs, personas d'instrucziun e patrunas/patruns davart il consum da tubac, cannabis ed alcohol tras juvenils. 12 paginas cun tips pratics. Max. 10 ex. gratuits, pretsch per ulteriurs exemplars tenor cunvegna: tel. 081 252 53 50

ex. tudestg
ex. rumantsch
ex. talian



Placat A4

ex. tudestg
ex. rumantsch
ex. talian

Placat A4

ex. tudestg
ex. rumantsch
ex. talian

Placat A4 (21 x 29,7 cm) en tut èn 10 ex. gratuits, mintga ulteriur exemplar custa 1.- franc (+ porto)



jupi - sustegna assistentas ed assistents da juvenils per diagnosticar a temp il cumportament da dependenza e d'indebitament da juvenils. CD-ROM multimediale interactiva - promovida da cun meds dal program interreg II da la UE e da l'uffizi federal svizzer per svilup economic e lavur. Pretsch dal CD: 15.- francs.

Sistem: almain pentium II, 400 MHz, 64 MB RAM arcun da lavur, soundcard, girader CD-ROM e sistem operativ windows. (Da survegnir mo en tudestg) ex.



Bratschlets da controlla - per las disposiziuns per proteger la giuventetgna areguard il servir ed il vender alcohol, sustegn dal personal da service e da buffet tar la realisaziun consequenta da las disposiziuns per proteger la giuventetgna. Per color ed occurrenza 500 exemplars gratuits. Ulteriurs exemplars per il pretsch da producziun da 15.- francs per 100 tocs. Consegna be sin empustaziun telefonica tar ZEPRÄ. Tel. 081 252 53 50



Checkpoint - Placats cun las disposiziuns legalas davart la consegna d'alcohol a juvenils. Placat (29,5 x 21 cm), tatgaders (radunds, 8 cm), da survegnir en las trais linguas chantunalas. Flyer (8,5 x 11,5 cm) cun las linguas: tudestg, talian, rumantsch, tirc, serbocroat, albanais. Consegna gratuita, be sin empustaziun telefonica tar ZEPRÄ. Tel. 081 252 53 50



La «**blue cocktail bar**» movibla ed analcoholica po vegnir reservada per occurrenzas uffizialas e privatas. I vegnan er purschids uschenumnads mixworkshops. Pajar ston ins ina pauschala, il pretsch da producziun dal material da consum ed ils custs da viadi. Ils pretschs variechan tenor tip e grondezza da l'occurrenza. Dumondas pon vegnir drizzadas directamain a: Ruth Curschellas, manadra da project, tel 081 651 61 66 u 079 572 22 44, e-mail: graubueden@bluecocktailbar.ch (Da survegnir mo en tudestg.)



Cartas postalas
ex.
27 exemplars èn gratuits, ulteriurs sin dumonda



12 receipts per drinks rinfrestgants
ex.
27 exemplars èn gratuits, ulteriurs sin dumonda (Da survegnir mo en tudestg)

**Jau empost qua tras ils documents
inditgads (impegnativ):**

num., prenum: _____

instituziun, firma: _____

via: _____

NP, lieu: _____

telefon: _____

data: _____

suttascripziun: _____

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Envoi commercial-réponse



Campagna

«Toxicomania cumenza il mintgadi»

ZEPRA center per

prevenziun e promoziun
da la sanadad

Untere Gasse 23

7000 Cuir

**TOXICOMANIA CUMENZA IL MINTGADI.
PREVENZIUN ER.**

Ina campagna dal chantun Grischun e dal ZEPRA - www.zepra.info