

**WILLKOMMEN  
BAINVEGNI  
BENVENUTI**

Informationen für Neuzuziehende





# **INFORMATIONEN FÜR NEUZUZIEHENDE**

**Fachstelle Integration Graubünden**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

# INHALT

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Allegra, Grüezi, Buongiorno</b>   | <b>9</b>  |
| <b>2</b> | <b>Informationen zur Schweiz</b><br>Kleine Geschichte und Staatskunde  | <b>10</b> |
| <b>3</b> | <b>Informationen zum Kanton Graubünden</b><br>Zahlen und Fakten  | <b>12</b> |
| <b>4</b> | <b>Sprachenvielfalt im Kanton Graubünden</b>   | <b>14</b> |
| <b>5</b> | <b>Integration</b><br>Informationszentrum Integration Graubünden<br>Mehrsprachige Informationsplattform <a href="http://www.hallo.gr.ch">www.hallo.gr.ch</a>                                       | <b>17</b> |
| <b>6</b> | <b>Kommunikation</b><br>Die Sprache, der Schlüssel zur erfolgreichen Integration!<br>Dolmetschervermittlung  | <b>19</b> |
| <b>7</b> | <b>Arbeit</b><br>Berufliche Integration<br>Lohn und Sozialbeiträge<br>Stellensuche<br>Arbeitslos – was nun?<br>Schwarzarbeit<br>Aus- und Weiterbildungen<br>Anerkennung von ausländischen Diplomen | <b>20</b> |
| <b>8</b> | <b>Aufenthaltsbewilligung und Familiennachzug</b>  | <b>24</b> |

**9****Heirat und Familie****25**

Heirat  
Binationale Paare und Familien  
Eingetragene Partnerschaften  
Zwangsheirat  
Geburt  
Mutterschaftsurlaub und -entschädigung  
Familienzulagen

---

**10****Kinder****28**

Mehrsprachig aufwachsen  
Elternberatung Graubünden  
Familien- und Eltern-Apps  
Ausleihe von Büchern und Spielen  
Betreuungsangebote  
Elternnotruf Graubünden

---

**11****Schule und Berufsbildung****30**

Verantwortung der Eltern  
Kostenlose Berufsberatung für Jugendliche  
Weiterführende Schulen und Berufsbildung  
Brückenangebote  
Spätimmigrierte Jugendliche  
Gymnasien, Handels- und Fachmittelschulen  
Berufslehre  
Berufsmaturität  
Aus- und Weiterbildung im tertiären Bereich  
Schulpsychologischer Dienst  
Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden  
Gewalt an Kindern

---

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>12</b> | <b>Wohnen</b>   | <b>35</b> |
|           | Wohnungsausschreibungen<br>Beratungsstelle Mietrecht  |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>13</b> | <b>Gesundheit</b>   | <b>38</b> |
|           | Adressen von Ärztinnen und Ärzten<br>Krankheit oder Unfall<br>Spital<br>Beratung und Betreuung zu Hause<br>Betagte Personen<br>Menschen mit Behinderung<br>Menschen mit psychischen Problemen |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>14</b> | <b>Versicherungen</b>   | <b>40</b> |
|           | Obligatorische Versicherungen<br>Krankengrundversicherung<br>Prämienverbilligung für die Krankenversicherung<br>Unfallversicherung<br>Freiwillige Versicherungen                              |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>15</b> | <b>Steuern</b>  | <b>42</b> |
| <hr/>     |   |           |
| <b>16</b> | <b>Sozialberatung und Sozialhilfe</b>   | <b>43</b> |
|           | Persönliche Sozialberatung<br>Finanzielle Sozialhilfe   |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>17</b> | <b>Alltag - Begegnung</b>   | <b>44</b> |
|           | Quartierleben/Dorfleben<br>Vereine und Clubs<br>Ausländervereine<br>Museen, Theater und Kinos<br>Einkaufen<br>Banken  |           |

Feiertage  
Ausflüge und Freizeit

---

**18** **Mobilität** **47**

Öffentliche Verkehrsmittel  
Auto fahren in der Schweiz  
Velo (Fahrrad)

---

**19** **Umwelt** **50**

Schützen Sie die Umwelt!  
Abfall  
Trinkwasser

---

**20** **Nützliche Adressen und Links** **52**

Alltagsorgen  
Arbeit  
Diskriminierung/Rassismus  
Familie und Partnerschaft  
Finanzen  
Gesundheit  
Gewalt/Opferhilfe  
Integration/Migration  
Interkulturelles Dolmetschen  
Kinder und Jugendliche  
Medien der Migrationsbevölkerung  
Sozialdienste  
Sprachschulen  
Recht

---

**21** **Notfall, was tun?** **64**

---

**Impressum** **66**

---



# ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

## Liebe Neuzuzügerinnen und Neuzuzüger

Im Namen der Bündner Regierung heisse ich Sie in unserem Kanton herzlich Willkommen.

Mit Ihrer Wohnsitznahme in unserem Kanton sind Sie nun Teil unserer vielfältigen Gesellschaft, die sich aus zahlreichen Bevölkerungsgruppen zusammensetzt. Diese unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich Sprache, Herkunft und Traditionen, sondern auch in Bezug auf Alter, Beruf, Interessen und vielem mehr. Leben in Vielfalt ist somit Alltag in Graubünden und bringt sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich.

Graubünden ist vielseitig und hat Ihnen viel zu bieten. So ist unsere Landschaft geprägt von 150 Tälern, 615 Seen, 937 Berggipfeln. Unsere Amtssprachen sind Deutsch, Rätoromanisch und Italienisch. Haben Sie gewusst, dass Rätoromanisch in der Schweiz nur in Graubünden gesprochen wird und nicht nur eine Sprache ist, sondern eine Familie von fünf Idiomen: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter und Vallader? Wir sind stolz auf unsere jahrhundertealten Traditionen und Bräuche, gleichzeitig sind wir in der modernen Gegenwart verankert und wollen gemeinsam mit Ihnen unsere gesellschaftliche Zukunft gestalten.

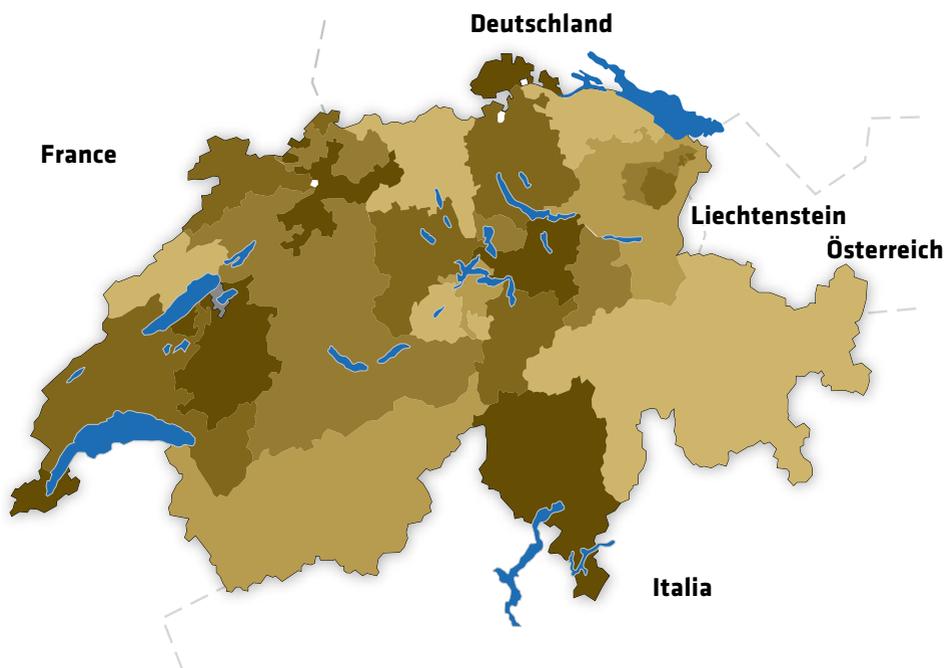
Viele Initiativen und Projekte im Kanton – darunter auch zahlreiche Integrationsförderangebote – setzen sich für die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts ein. Gemeinsam sind wir stark und in diesem Sinn laden wir Sie ein, sich an unserem sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Leben zu beteiligen.

Informieren Sie sich bei Ihrer Wohngemeinde oder bei der kantonalen Fachstelle Integration über die bestehenden Informations-, Beratungs- und Kursangebote. Nutzen Sie sie und profitieren Sie von den daraus erwachsenden Möglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in Ihrer neuen Heimat.

**Peter Peyer**  
Regierungsrat

# INFORMATIONEN ZUR SCHWEIZ



## In Zahlen (2019)

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Einwohnerzahl                 | 8 606 000              |
| Ausländische Staatsangehörige | 25.3 %                 |
| Fläche                        | 41 300 km <sup>2</sup> |
| Kantone                       | 26                     |

## Kleine Geschichte und Staatskunde

Am 1. August 1291 wurde die «Alte Eidgenossenschaft» von den Orten Uri, Schwyz und Unterwalden als loses Bündnis von Talgemeinschaften gegründet. In der folgenden Zeit schlossen sich ihnen laufend weitere Orte und Regionen an. So entstand 1848 der moderne Bundesstaat Schweiz. Der 1. August ist der Schweizer Nationalfeiertag.

Die Schweiz ist eine direkte Demokratie, bei der die stimmberechtigten Frauen und Männer nicht nur über Wahlen, sondern durch häufige Volksabstimmungen über Gesetze und Sachfragen direkten Einfluss auf die Politik nehmen können. Das Mitspracherecht besteht auf der Ebene des Bundes, des Kantons und der Gemeinden. Das nationale Wahl- und Stimmrecht erhalten Schweizerinnen und Schweizer mit 18 Jahren.

### Hauptsprache(n)

61.2 %  
Deutsch

22.3 %  
Französisch

8.0 %  
Italienisch

0.5 %  
Rätoromanisch

23.8 %  
andere Sprachen

(BFS 2017)

Sie finden weitere staatskundliche Informationen in der Broschüre «Echo». Zu bestellen in allen Buchhandlungen oder bei

**HEKS, Regionalstelle Ostschweiz**

☎ 071 410 16 84

[www.echo-ch.ch](http://www.echo-ch.ch)

# INFORMATIONEN ZUM KANTON GRAUBÜNDEN

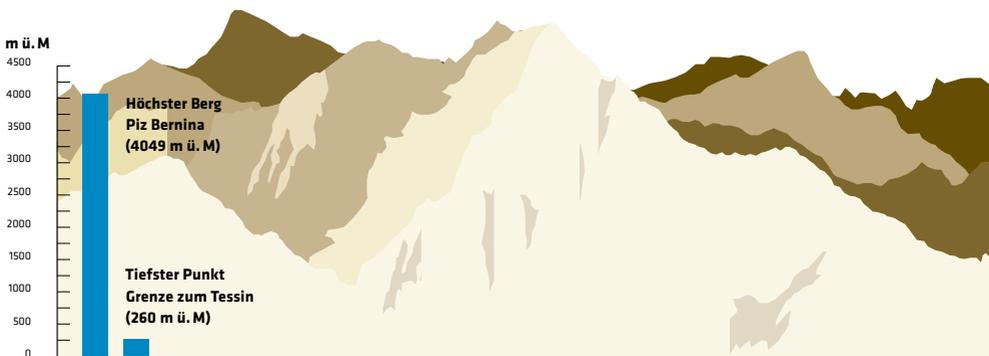


## Zahlen und Fakten (2019)

Im Kanton Graubünden leben über 199 000 Einwohnerinnen und Einwohner. Davon besitzen rund 37 300 Personen eine ausländische Staatsangehörigkeit. Mit 7 106 km<sup>2</sup> ist Graubünden der grösste Kanton der Schweiz und umfasst einen Sechstel des schweizerischen Territo-

riums. Rund 35 400 Personen leben in der Hauptstadt Chur, eine der ältesten Siedlungen der Schweiz.

Eingeteilt ist der Kanton in 11 Regionen und 106 Gemeinden. 50 % der Gemeinden haben weniger als 1000 Einwohnerinnen und Einwohner.



|                   |     |
|-------------------|-----|
| Anzahl Täler      | 150 |
| Anzahl Seen       | 615 |
| Anzahl Berggipfel | 937 |

Weitere Informationen finden Sie auf [www.gr.ch](http://www.gr.ch)

# SPRACHENVIELFALT IM KANTON GRAUBÜNDEN



## Die Sprachen des Kantons Graubünden

- Deutsch
- Rätoromanisch
- Italienisch

## **Im Kanton Graubünden gibt es drei Amtssprachen: Deutsch, Rätoromanisch und Italienisch.**

### **Deutsch**

Für die meisten Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons ist Deutsch die Muttersprache, das heisst, sie schreiben Hochdeutsch und sprechen Schweizerdeutsch.

### **Rätoromanisch**

Im Engadin, im Münstertal, in Mittelbünden und in der Surselva ist Rätoromanisch die Standardsprache. Rätoromanisch ist aber nicht nur eine Sprache, sondern eine Familie von fünf Idiomen: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter und Vallader.

### **Italienisch**

In den vier Tälern Puschlav, Bergell, Misox und Calanca wird Italienisch gesprochen.



# INTEGRATION

Integration ist ein dynamischer, individueller und gesellschaftlicher Prozess, der auf Gegenseitigkeit von Pflichten und Rechten beruht und zum Ziel hat, die Teilhabe am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben für alle Bevölkerungsgruppen zu ermöglichen. Die Integrationsförderung richtet sich nach dem Grundsatz «Fördern und Fordern» und unterstützt insbesondere den Spracherwerb, das berufliche Fortkommen und die soziale Partizipation.

Die Fachstelle Integration steuert und koordiniert die spezifische Integrationsförderung auf kantonaler und kommunaler Ebene. Sie fördert und unterstützt Projekte zur sprachlichen und sozialen Integration und stellt die Informationsvermittlung im Bereich Integration sicher.

## **Fachstelle Integration Graubünden**

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## **Informationszentrum Integration Graubünden**

In den Räumlichkeiten der Fachstelle Integration an der Graben-

strasse 1 in Chur befindet sich das Informationszentrum Integration, welches folgende Leistungen anbietet:

- Informationsvermittlung und niederschwellige Beratung zu integrationsrelevanten Themen und Fragestellungen
- Übersicht der im Kanton bestehenden Sprachkurs- und Integrationsangebote
- Persönliche und individuelle Sprachberatung mit der Möglichkeit, einen sprachlichen Einstufungstest zu machen

## **Informationszentrum Integration Graubünden**

☎ 081 257 36 83

Angaben zu den Öffnungszeiten finden Sie auf [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Auf der mehrsprachigen Internetseite [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch) finden Sie nützliche Informationen zu wichtigen Alltagsthemen wie Leben in Graubünden, Arbeit, Schule, Gesundheit und Wohnen.

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)



# KOMMUNIKATION

## Die Sprache, der Schlüssel zur erfolgreichen Integration!

Sie wollen an Ihrem neuen Wohnort aktiv und gleichberechtigt am wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Leben teilnehmen? Gute Kenntnisse der lokalen Sprache öffnen Ihnen die Türen dazu. Besuchen Sie einen Sprachkurs und nutzen Sie Sprachlern-Apps, damit Sie sich im Alltag gut verständigen können.

Eine Liste der Sprachschulen im Kanton finden Sie unter dem Kapitel «Nützliche Adressen und Links». Die Webseite [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) bietet zudem eine Übersicht der bestehenden Sprachkursangebote. Für zusätzliche Informationen zum Spracherwerb oder für eine persönliche Sprachberatung können Sie sich an das Informationszentrum Integration wenden.

### Informationszentrum Integration Graubünden

☎ 081 257 36 83

Angaben zu den Öffnungszeiten finden Sie auf [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Dolmetschervermittlung

Das Erlernen der lokalen Sprache ist wichtig. Im Hinblick auf eine gute Verständigung in wichtigen Gesprächen und Besprechungen kann es jedoch notwendig und hilfreich sein, eine interkulturelle Dolmetscherin bzw. einen interkulturellen Dolmetscher beizuziehen.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz vermittelt professionelle interkulturelle Dolmetschende in rund 60 Sprachen. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig.

### Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

Der Telefondolmetschdienst stellt innerhalb weniger Minuten professionelle Dolmetscherinnen und Dolmetscher zur Verfügung – in einigen Sprachen rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr. Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig.

### Telefondolmetschdienst

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

# ARBEIT

## Dort arbeiten, wo andere Ferien machen!

Internationalität hat in Graubünden Tradition. Der Tourismus als dominierender Wirtschaftszweig, das Gesundheitswesen, kleine und mittlere Unternehmen, zahlreiche international und national tätige Firmen sowie die Kantonale Verwaltung bieten eine Vielzahl attraktiver Arbeitsplätze in den unterschiedlichsten Berufsfeldern an.

## Berufliche Integration

Arbeiten sichert die Existenzgrundlage und fördert die Integration in die Gesellschaft. Voraussetzung für einen Einstieg in die Berufswelt sind eine Arbeitsbewilligung sowie gute Kenntnisse der lokalen Sprache. Auf folgenden Webseiten finden Sie Informationen zu den notwendigen Arbeitsbewilligungen und zur Erwerbstätigkeit.

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)  
[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)  
[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)  
[www.swissuni.ch](http://www.swissuni.ch)  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

## Lohn und Sozialbeiträge

Vom Lohn werden obligatorische Beiträge für die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) – 1. Säule, Invalidenversicherung (IV), Arbeitslosenversicherung (ALV) und Unfallversicherung (UV) abgezogen. Ab einem Jahreseinkommen von rund Fr. 20 000.– werden zusätzlich Beiträge für die berufliche Vorsorge (die so genannte 2. Säule) als Ergänzung zur AHV abgezogen. Insgesamt machen die obligatorischen Sozialversicherungen rund 15 % des Einkommens aus.

## Stellensuche

Stelleninserate können bei den Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) eingesehen werden und sind in Tageszeitungen, den regionalen oder städtischen Anzeigern, bei Temporärbüros sowie im Internet zu finden, zum Beispiel unter

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)  
[www.suedostschweizjobs.ch](http://www.suedostschweizjobs.ch)  
[www.jobs.ch](http://www.jobs.ch)

### Arbeitslos – was nun?

Wer in der Schweiz wohnt und als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin arbeitslos wird, hat – sofern die notwendigen Voraussetzungen erfüllt sind – Anspruch auf Arbeitslosentaggelder. Wesentliche Bedingungen dafür sind eine gültige Aufenthaltsbewilligung und eine zwölfmonatige Erwerbstätigkeit in den zwei Jahren vor dem Stellenverlust.

Für Fragen in Bezug auf die Arbeitslosigkeit stehen Ihnen die Arbeitslosenkassen und die Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) zur Verfügung.

Bei Stellenverlust oder drohender Arbeitslosigkeit ist Folgendes wichtig:

- Beginnen Sie sofort mit der Suche nach einer neuen Stelle, falls Sie nicht schon begonnen haben. Diese Bemühungen sind beim Anspruch auf die Geltendmachung von Arbeitslosenversicherungstaggeld nachzuweisen. Entsprechende Notizen und Kopien von schriftlichen Bewerbungen und Absageschreiben sind aufzubewahren.

- Melden Sie sich unverzüglich beim Arbeitsamt Ihrer Wohngemeinde.

Weitere Informationen finden Sie unter

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch) oder  
[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

### Schwarzarbeit

Auch jemand, der für gelegentliche Arbeiten im Bereich Reinigung, Kinderbetreuung, Haus- und Gartenarbeiten bezahlt wird, gilt als erwerbstätig und muss im Besitz einer fremdenpolizeilichen Bewilligung sein und bei den Sozialversicherungen angemeldet werden bzw. sich selbst anmelden. Erfolgt dies nicht, handelt es sich um illegale Arbeit oder Schwarzarbeit und die betreffende Person ist im Falle von Arbeitslosigkeit, Unfall oder Invalidität nicht versichert.

**Staatssekretariat für Wirtschaft  
SECO**

☎ 058 462 56 56

[www.keine-schwarzarbeit.ch](http://www.keine-schwarzarbeit.ch)

### Aus- und Weiterbildung

In den regionalen Berufsinformationszentren (BIZ) gibt es vielfältige Informationen zu Aus- und Weiterbildungen. Für Auskünfte und Kurzgespräche stehen Fachpersonen zur Verfügung. Ein Besuch ist gratis und während den Öffnungszeiten ohne Anmeldung möglich. Für eine persönliche Laufbahnberatung, die kostenpflichtig ist, muss ein Termin vereinbart werden.

Weitere Informationen zur Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung sowie zu den regionalen Beratungs- und Informationszentren (BIZ) finden Sie unter

#### Amt für Berufsbildung Graubünden

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Anerkennung von ausländischen Diplomen

Bei Fragen zur Anerkennung ausländischer Diplome können Sie sich an die nationale Kontaktstelle des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) wenden.

#### Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

Wenn Sie über eine langjährige Berufserfahrung verfügen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen Ihre Erfahrungen validieren lassen und einen in der Schweiz anerkannten beruflichen Abschluss erwerben.

#### Amt für Berufsbildung Graubünden

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

Anerkennung von Hochschulabschlüssen

#### Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen swissuniversities

☎ 031 335 07 40

[www.swissuniversities.ch](http://www.swissuniversities.ch)



# AUFENTHALTSBEWILLIGUNG UND FAMILIENNACHZUG

Die Aufenthaltsbewilligung für EU/EFTA-Staatsangehörige kann sowohl vor oder nach der Einreise beantragt werden. Aufenthaltsbewilligungen an erwerbstätige Drittstaatsangehörige (Angehörige von Staaten, die nicht Mitglied der EU/EFTA sind) werden nur in Ausnahmefällen erteilt. Das heisst, wenn es sich um qualifizierte Arbeitskräfte handelt oder besondere Gründe eine Ausnahme rechtfertigen.

EU/EFTA-Staatsangehörige können in der Regel unabhängig von der Art der Aufenthaltsbewilligung ihre Familienangehörigen nachziehen lassen. Als Familienangehörige gelten Eltern und Kinder. Personen aus Drittstaaten, die im Besitz einer Aufenthaltsbewilligung sind, können unter Berücksichtigung der gesetzlichen Voraussetzungen beim Amt für Migration und Zivilrecht ein Gesuch um Familiennachzug (Ehepartner bzw. Ehepartnerin und Kinder) einreichen. Das Gesuch um Familiennachzug muss innert fünf Jahren und bei Kindern über zwölf Jahren innert einem Jahr eingereicht werden. Beim Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden oder auf dessen Webseite gibt

es zu Aufenthaltsbewilligung und Familiennachzug Merkblätter mit den wichtigsten Informationen in Deutsch und Italienisch.

**Amt für Migration und  
Zivilrecht Graubünden AFM**

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

# HEIRAT UND FAMILIE

## Heirat

In der Schweiz muss man 18 Jahre alt sein, um heiraten zu können. Es werden nur Ehen anerkannt, die in einem Zivilstandsamt geschlossen werden. Das zuständige Zivilstandsamt Ihres Wohnortes informiert Sie über die zu erfüllenden Voraussetzungen und die erforderlichen Unterlagen.

## Binationale Paare und Familien

Jede dritte Heirat in der Schweiz ist eine binationale Eheschliessung. Auf der Internetseite [www.binational.ch](http://www.binational.ch) erhält man Antworten auf Fragestellungen, mit denen binationale Paare und Familien konfrontiert sind.

[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

## Eingetragene Partnerschaften

Gleichgeschlechtliche Paare haben die Möglichkeit, ihre Partnerschaft eintragen zu lassen. Das zuständige Zivilstandsamt Ihrer Wohngemeinde informiert Sie über die zu unternehmenden Schritte.

## Zwangsheirat

In der Schweiz gilt das Recht auf freie Wahl des Partners bzw. der Partnerin. Familien oder andere Personen haben demnach kein Recht, Frauen oder Männer gegen ihren Willen zu einer Heirat zu zwingen.

### Fachstelle Zwangsheirat

☎ 0800 800 007 (Gratis Helpline)  
[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

## Geburt

Jede Geburt ist dem zuständigen Zivilstandsamt Ihrer Wohngemeinde zu melden. Wird das Kind in einem Spital geboren, so meldet das Spital die Geburt. Bei einer Hausgeburt ist die Hebamme verpflichtet, das Kind zu melden.

### **Mutterschaftsurlaub und -entschädigung**

Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung haben Frauen, die im Zeitpunkt der Geburt des Kindes erwerbstätig sind. Bedingung dafür ist, dass sie während den neun Monaten vor der Geburt des Kindes versichert waren und in dieser Zeit während mindestens fünf Monaten erwerbstätig gewesen sind. Der Anspruch beginnt am Tag der Geburt und endet spätestens nach 14 Wochen. Zu dieser Zeit werden bis zu 80 % des Lohnes ausbezahlt, höchstens aber Fr. 196.– pro Tag.

#### **Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA**

☎ 081 257 41 11  
www.sva.gr.ch

### **Familienzulagen**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben Anspruch auf Familienzulagen. Für Kinder bis zum vollendeten 16. Altersjahr beträgt die Kinderzulage monatlich Fr. 220.–. Für Jugendliche in Ausbildung bis maximal zum vollendeten 25. Altersjahr beträgt die Ausbildungszulage Fr. 270.– pro Monat. In

der Regel überweist der Arbeitgeber die Familienzulage mit dem Lohn. Unter gewissen Umständen können auch nichterwerbstätige Eltern Kinderzulagen beziehen.

#### **Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA**

☎ 081 257 41 11  
www.sva.gr.ch



MADE  
ENVIRONMENTALLY  
FRIENDLY  
TRADE  
MARK

# KINDER

## Mehrsprachig aufwachsen

Ein Kind kann gut zwei oder mehr Sprachen von Geburt an lernen. Im Elternratgeber «Sprich mit mir und hör mir zu!» finden Sie Tipps, wie Sie Ihr Kind in der mehrsprachigen Entwicklung fördern können. Die Broschüre gibt es in 14 Sprachen. Sie kann kostenlos bestellt werden bei

### Fachstelle Integration Graubünden

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Elternberatung Graubünden

Eltern von Säuglingen und Kleinkindern können sich an die Elternberatung wenden. Sie erhalten da Unterstützung bei Fragen im Zusammenhang mit Ernährung, Pflege, Betreuung und Erziehung. Auch wenn Ihr Kind häufig schreit oder unruhig ist, erhalten Sie Hilfe. Hierzu können Sie ein Beratungszentrum aufsuchen. Die Elternberaterinnen besuchen Sie auf Wunsch auch zu Hause oder erteilen Ihnen am Telefon oder Online Auskünfte.

Informationen zum Beratungsangebot in Ihrer Region erhalten Sie bei Ihrer Wohngemeinde.

## Familien- und Eltern-Apps

Es gibt viele praktische Apps, die Eltern im Familienalltag in den verschiedensten Bereichen unterstützen. Einige davon sind mehrsprachig und kostenlos.

**Parentu** – Tipps für Eltern von Kindern zwischen 0 bis 16 Jahren

**Kleine Weltentdecker** – Tipps für Eltern von Kleinkindern

**Erste Hilfe (SRK)** – für Notfallsituationen

## Ausleihe von Büchern und Spielen

An verschiedenen Orten im Kanton gibt es Bibliotheken (Bücher) und Ludotheken (Spielsachen). Für einen finanziellen Beitrag können dort Bücher und Spielsachen ausgeliehen werden. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Wohngemeinde.

Die Stadtbibliothek in Chur bietet ein grosses Angebot an fremdsprachigen Medien. Sie ist auch abends und an den Wochenenden geöffnet.

## Betreuungsangebote (kostenpflichtige Angebote)

### Spielgruppe

In der Spielgruppe treffen sich Kinder ab drei Jahren bis zum Kindergarteneintritt ein- bis zweimal wöchentlich. Die Spielgruppe bietet dem Kind einen sicheren und überschaubaren Rahmen, in welchem es seine ersten Erfahrungen ausserhalb der Familie sammeln kann. Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Wohngemeinde.

### Kinderkrippe und Tageseltern

Die Kinderkrippe betreut Kinder bis zur Einschulung tagsüber. Informationen zu den Krippenangeboten erhalten Sie bei Ihrer Wohngemeinde oder bei

#### famur - für Familien in Graubünden

☎ 081 300 11 40

[www.famur.ch](http://www.famur.ch)

Kinder können auch von Tageseltern betreut werden. Die Tagesfamilie beaufsichtigt Kinder jeden Alters – auch Schulkinder – bei sich zu Hause. Die Betreuungszeiten (Mittagstisch, Aufgabenhilfe, Halbtages-, Tages- oder Wochen-

endbetreuung) werden individuell vereinbart.

### Ausserschulische Angebote

Bei Fragen zu Angeboten wie Kinderhort, Mittagstisch oder Ferienpass können Sie sich an die Schulleitung Ihrer Schule oder an das zuständige kantonale Amt wenden.

#### Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS

☎ 081 257 27 36

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)

### Elternnotruf Graubünden

Die Erziehung der Kinder ist für Eltern oft eine grosse Herausforderung. Der Elternnotruf bietet rund um die Uhr per Telefon oder E-Mail kostenlose Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen, Konflikten oder Krisen in der Familie.

#### Elternnotruf Graubünden

☎ 0848 35 45 55 (Festnetztarif)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

# SCHULE UND BERUFSBILDUNG

In der Schweiz unterscheiden sich die Schulsysteme von Kanton zu Kanton. Im Kanton Graubünden ist die Schule ab dem 7. bis zum 16. Lebensjahr obligatorisch und kostenlos.

## Kindergarten

Ab fünf Jahren besuchen die Kinder den Kindergarten. Er dauert zwei Jahre.

## Schulpflicht

Die Schulpflicht beginnt in dem Jahr, in dem das Kind sieben Jahre alt wird, und dauert neun Jahre.

## Schulsystem im Kanton Graubünden

|                  |  |             |
|------------------|--|-------------|
| Kindergarten     |  | 2 Jahre     |
| Primarstufe      | Primarschule   | 6 Jahre     |
| Sekundarstufe I  | Sekundarschule, Realschule   | 3 Jahre     |
| Sekundarstufe II | Freiwilliges 10. Schuljahr   | 2 – 5 Jahre |
|                  | Gymnasium, Fachmittelschule,<br>Berufslehre/Ausbildung in Lehrbetrieb,<br>Berufsmaturitätsschule |             |
| Tertiärstufe     | Höhere Fachschule<br>Fachhochschule<br>Universität, ETH  | 3 – 6 Jahre |

Informationen zu allen schulischen Themen erhalten Sie in den Schulen oder bei

**Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden AVS**

☎ 081 257 27 36

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

### Verantwortung der Eltern

Die Eltern sind verantwortlich für die Erziehung und Ausbildung ihrer Kinder. Sie sind verpflichtet, ihre Kinder einzuschulen und darauf zu achten, dass sie den Schulbesuch, den Stundenplan und die Schulordnung einhalten. Ebenso müssen sie sicherstellen, dass die Kinder ihre Hausaufgaben machen und ihnen die dafür notwendigen Rahmenbedingungen zur Verfügung stellen. Die Zusammenarbeit zwischen Schule und Eltern hat in der Schweiz zentrale Bedeutung. Die Eltern werden von der Schule regelmässig zu Elterngesprächen und Elternabenden eingeladen. Eine Teilnahme ist für Eltern und Kinder wichtig, um bei schulischen Problemen oder bei der anstehenden Berufswahl bestmögliche Lösungen zu finden.

### Kostenlose Berufsberatung für Jugendliche

Berufs-, Studien- und Laufbahnberater/innen unterstützen Jugendliche bei der Wahl eines Berufs, eines Studiums oder einer Laufbahn. Mit Gesprächen, Informationen und Tests helfen sie ihnen bei

der Entscheidungsfindung. Die kantonalen Beratungsstellen befinden sich in Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol und Thusis.

#### Amt für Berufsbildung Graubünden

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Weiterführende Schulen und Berufsbildung

Nach der obligatorischen Schulzeit entscheiden sich die Schülerinnen und Schüler zwischen einer weiterführenden allgemeinbildenden Schule oder einer Berufslehre.

### Brückenangebote

Jugendliche, die nach Abschluss der obligatorischen Schulzeit keinen Ausbildungsplatz gefunden haben, können ein Brückenangebot besuchen. Dieses hilft, schulische Lücken aufzuarbeiten und eine berufliche Perspektive zu entwickeln. Erkundigen Sie sich frühzeitig bei der Lehrperson oder Berufsberatung über die Angebote.

**Spätimmigrierte Jugendliche**  
Bildung entscheidet massgeblich

über die Möglichkeiten am wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Deshalb ist es wichtig, dass fremdsprachige Jugendliche, die ihre obligatorische Schulzeit bereits im Herkunftsland absolviert haben und im Familiennachzug in die Schweiz einreisen, einen Einstieg in das Berufsbildungssystem finden.

Speziell auf die Bedürfnisse von fremdsprachigen Jugendlichen ausgerichtete Bildungsangebote bieten Unterstützung auf dem Weg in ein Brückenangebot oder in eine Lehre. Information und Beratung zu Bildungsangeboten finden Sie beim

**Informationszentrum Integration  
Graubünden**

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Gymnasien, Handels- und  
Fachmittelschulen  
(allgemeinbildende Schulen)**

Informationen zu den verschiedenen Angeboten finden Sie unter

[www.bks-campus.ch](http://www.bks-campus.ch)

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

**Berufslehre**

Entscheiden sich Schulabgängerinnen und Schulabgänger für eine Berufsausbildung, zum Beispiel als Schreiner, Elektriker oder Schneiderin, gibt es die Möglichkeit, eine entsprechende Berufslehre zu absolvieren. Auf der Grundlage eines Lehrvertrags werden die Lernenden im Lehrbetrieb angestellt, wo sie vom Arbeitgeber ausgebildet und entlohnt werden. Sie besuchen ein bis zwei Tage pro Woche eine Berufsfachschule, die restliche Zeit eignen sie sich im Betrieb praktisches Wissen an. Eine Lehre dauert zwei bis vier Jahre und wird mit einem eidgenössischen Berufsattest oder einem eidgenössischen Fähigkeitsausweis abgeschlossen. Beide Abschlüsse sind in der ganzen Schweiz anerkannt.

**Berufsmaturität**

Die Berufsmaturität ergänzt die berufliche Grundbildung mit einer erweiterten Allgemeinbildung. Sie ermöglicht den Zugang zu einer Fachhochschule FH. Mit einer Ergänzungsprüfung ist auch ein Studium an einer Universität möglich.

### **Aus- und Weiterbildung im tertiären Bereich**

Im Kanton Graubünden gibt es ein umfangreiches Angebot an Höheren Fachschulen, Hochschulen und Forschungsinstituten.

#### **Amt für Höhere Bildung Graubünden**

☎ 081 257 61 65

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

### **Schulpsychologischer Dienst**

Das Beratungsangebot richtet sich an Kindergarten- und Volksschulkinder, wenn beim schulischen Lernen, in der Entwicklung, im Verhalten oder im emotionalen Befinden Schwierigkeiten auftreten. Die Dienstleistung wird Eltern, Kindern und Jugendlichen, Lehrpersonen sowie anderen pädagogischen Fachpersonen im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe angeboten.

#### **Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS**

☎ 081 257 27 41

[www.av.s.gr.ch](http://www.av.s.gr.ch)

### **Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden**

Wenn Ihr Kind psychische Probleme, Schwierigkeiten mit sich selbst, in der Familie, im Umgang mit seinen Freunden hat oder wenn es mit dem Gesetz in Konflikt geraten ist, kann die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) kontaktiert werden.

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp**

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

### **Gewalt an Kindern**

Zeigt ein Kind Anzeichen von erlebter Gewalt, kann die Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden für eine professionelle Beratung und Unterstützung kontaktiert werden.

#### **Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden**

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# WOHNEN

## Wohnungsausschreibungen

Wohnungsinserate finden Sie im Anzeiger Ihrer Region, in den Tageszeitungen und im Internet. Günstige Wohnungen finden Sie manchmal auch in den Kundeninseraten an den Anschlagswänden in grösseren Einkaufsgeschäften wie zum Beispiel Migros und Coop.

[www.immoscout.ch](http://www.immoscout.ch)  
[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)  
[www.newhome.ch](http://www.newhome.ch)  
[www.suedostschweiz.ch](http://www.suedostschweiz.ch)

Bei Interesse an einer Wohnung müssen Sie in der Regel ein Anmeldeformular ausfüllen sowie dem Wohnungsbesitzer oder dem Immobilienverwalter Unterlagen wie zum Beispiel einen Betriebsregisterauszug sowie die Aufenthaltbewilligung einreichen.

### Wichtig:

- Auf Wohnungsinserate bewirbt man sich, der Vermieter wählt den Mieter aus.
- Vertragsbedingungen wie zum Beispiel Kündigungsfristen beachten.
- In Mietshäusern gibt es Hausord-

nungen, die das Zusammenleben regeln (zum Beispiel Nachtruhe oder die Nutzung der Waschmaschine).

- Jedes Mietshaus hat eine Hausabwartin oder einen Hausabwart, welche(r) auf die Einhaltung der Hausordnung sowie auf Sauberkeit im und um das Gebäude achtet.
- Jeder Haushalt muss eine Abgabe für Radio und Fernsehen bezahlen. Die Rechnung erhält man automatisch von der Schweizerischen Erhebungsstelle für die Radio- und Fernsehabgabe (Serafe).

### Serafe AG

☎ 058 201 31 67  
[www.serafe.ch](http://www.serafe.ch)

Weitere Informationen und eine Broschüre zum Thema «Wohnen» – erhältlich in 17 Sprachen – finden Sie beim

### Bundesamt für Wohnungswesen BWO

☎ 058 480 91 11  
[www.bwo.admin.ch](http://www.bwo.admin.ch)



**Beratungsstelle Mietrecht**

Der Mieterverband Graubünden gibt Auskünfte bei Fragen rund um das Mieten einer Wohnung. Diese Dienstleistung ist für Nichtmitglieder kostenpflichtig.

**Mieterverband Graubünden**

☎ 081 253 60 62

[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)

Bei Konflikten können Sie Ihre Gemeinde für die Adresse der zuständigen Schlichtungsstelle kontaktieren.

# GESUNDHEIT

Ausführliche Informationen zum Thema «Gesundheit» gibt es auf den Internetportalen [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch) und [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Speziell zu empfehlen ist der «Gesundheitswegweiser», den es in verschiedenen Sprachen gibt.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Adressen von Ärztinnen und Ärzten

In jedem Telefonbuch finden Sie die Adressen der praktizierenden Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Region.

## Krankheit oder Unfall

In der Schweiz ist es üblich, eine Hausärztin oder einen Hausarzt zu haben, die oder der bei Krankheit oder Unfall immer die erste Ansprechperson ist. Wenn Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin telefonisch nicht erreichen können, hören Sie auf dem Telefonbeantworter die Telefonnummer einer Stellvertretung oder des Dienstarztes bzw. der Dienstärztin. Der Notfalldienst des Spitals in Ihrer Nähe kann ebenfalls für Auskünfte kontaktiert werden.

Bei Soforthilfe rufen Sie die

### Sanitätsnotfallnummer

☎ 144

### Notfall, was tun?

siehe Kapitel 21, Seite 64

### Spital

Bei gesundheitlichen Problemen, die umfassendere Untersuchungen, Behandlungen oder eine Operation erfordern, überweist Sie Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt an eine Fachärztin oder einen Facharzt oder in ein Spital. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, in welchen Spitälern Sie sich behandeln lassen können.

### Beratung und Betreuung zu Hause

Sind Sie infolge von Krankheit oder Unfall auf Unterstützung im Haushalt angewiesen, können Sie sich an die Spitex Ihrer Wohngemeinde wenden.

### Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22  
[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

### Betagte Personen

Bei Pro Senectute erhalten ältere Menschen Beratung und Unterstützung sowie bei Bedarf auch Betreuung zu Hause.

#### Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

### Menschen mit Behinderung

Personen mit einem physischen oder psychischen Handicap wie auch deren Bezugs- und Kontaktpersonen erhalten bei der Sozialversicherungsanstalt Graubünden, bei Pro Infirmis oder – im Falle von Kindern – bei der heilpädagogischen Früherziehung Unterstützung und Beratung.

#### Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

#### Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

#### Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### Menschen mit psychischen Problemen

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) stellen die psychiatrische Versorgung im stationären, teilstationären und ergänzend im ambulanten Bereich für psychisch kranke Erwachsene sicher.

#### Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR

☎ 058 225 25 25

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

Für die psychiatrische Versorgung von Kindern und Jugendlichen ist die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) zuständig.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

# VERSICHERUNGEN

In der Schweiz können viele Versicherungen abgeschlossen werden. Es gibt obligatorische Versicherungen und solche, die freiwillig sind.

## Obligatorische Versicherungen

Neben den direkt vom Lohn abgezogenen Sozialversicherungen (vergleiche hierzu Kapitel Arbeit) müssen in der Schweiz wohnhafte Personen folgende Versicherungen abschliessen:

- Krankengrundversicherung
- Unfallversicherung
- bei Fahrzeugbesitz:  
Fahrzeugversicherung,  
Motorfahrradversicherung
- bei Gebäudebesitz:  
Gebäudeversicherung

## Krankengrundversicherung

Jede Person mit Wohnsitz in der Schweiz muss sich innert drei Monaten nach der Wohnsitznahme bei einer Krankenkasse versichern. Dies gilt auch für alle Personen im Familiennachzug sowie für Neugeborene, die in den ersten drei Monaten nach der Geburt automatisch über die Krankenversicherung der Mutter versichert sind. Die Krankenkassen

sind gesetzlich zur Aufnahme in die Grundversicherung verpflichtet. Mit der Grundversicherung werden die Kosten für die Behandlung bei Ärztinnen und Ärzten und in öffentlichen Spitälern des Kantons Graubünden bezahlt. Es besteht ein Selbstbehalt, das heisst ein Teil der Arzt- oder Spitalrechnungen muss selbst bezahlt werden. Die Höhe des Selbstbehaltes kann individuell bestimmt werden und beeinflusst die Höhe der monatlichen Krankenkassenprämien.

Zahnärztliche Behandlungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen! Informationen zu Angeboten und Prämien der verschiedenen Krankenkassen finden Sie unter

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

### Prämienverbilligung für die Krankenversicherung

Personen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen erhalten von Bund und Kanton einen finanziellen Beitrag an die Prämien für die obligatorische Krankenversicherung. Dieser Beitrag heisst «Individuelle Prämienverbilligung».

#### Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### Unfallversicherung

Erwerbstätige Personen, die mindestens acht Stunden pro Woche arbeiten, werden von ihrem Arbeitgeber gegen Unfall versichert. Personen, die durchschnittlich weniger als acht Stunden pro Woche arbeiten sowie nicht erwerbstätige oder selbständig erwerbstätige Personen müssen sich bei der Krankenversicherung gegen Unfall versichern.

### Freiwillige Versicherungen

- Krankenzusatzversicherung
- Haftpflichtversicherung (bei Schäden gegenüber Dritten, oft verlangt von Verwaltungen und Eigentü-

mern für die Miete einer Wohnung oder eines Hauses)

- Hausratversicherung
- Erwerbsausfallversicherung
- Rechtsschutzversicherung und andere mehr

Alle Versicherungen haben in der Regel einen Selbstbehalt, d.h. ein Teil der Schadenskosten muss selbst getragen werden.

Versicherungen werden von vielen schweizerischen Versicherungsgesellschaften angeboten.

Die unabhängige Website [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) bietet Informationen, Vergleiche und die Möglichkeit, Versicherungen online und in mehreren Sprachen anzufordern.

[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

Es ist möglich, dass Versicherungen, die Sie in Ihrem Heimatland abgeschlossen haben, auch in der Schweiz gültig sind.

# STEUERN

In der Schweiz zahlen Privatpersonen Einkommens- und Vermögenssteuer. Damit werden die öffentlichen Aufgaben finanziert, die Bund, Kantone und Gemeinden wahrnehmen.

## **Personen mit einer Niederlassungsbewilligung (C-Bewilligung)**

Zur Berechnung der zu bezahlenden Steuern müssen Schweizerinnen und Schweizer sowie Personen mit einer Niederlassungsbewilligung jährlich eine Steuererklärung ausfüllen. Die Steuererklärung muss beim Steueramt der Wohnsitzgemeinde eingereicht werden.

## **Personen mit anderen Aufenthaltbewilligungen**

Ausländischen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die nicht über eine Niederlassungsbewilligung verfügen, werden die Steuern direkt vom Lohn abgezogen (Quellensteuer). Das betrifft unter anderem:

- Jahresaufenthalter
- Wochenaufenthalter
- Kurzaufenthalter
- Grenzgänger
- Vorläufig aufgenommene Personen
- Asylsuchende

### **Steuerverwaltung des Kantons Graubünden**

☎ 081 257 21 21

[www.stv.gr.ch](http://www.stv.gr.ch)

# SOZIALBERATUNG UND SOZIALHILFE

Das Sozialamt Graubünden hat einen umfassenden Auftrag im Bereich der persönlichen und familiären Beratung sowie der wirtschaftlichen Sozialhilfe.

## Persönliche Sozialberatung

Für persönliche Beratungen sind die Mitarbeitenden in den regionalen Sozialdiensten zuständig. Neben den regionalen Sozialdiensten gibt es spezialisierte Sozialdienste im Bereich des Kinderschutzes, der Opferhilfe sowie bei Suchtproblemen. Eine Übersicht über die regionalen sowie die spezialisierten Sozialdienste finden Sie unter dem Kapitel «Adressen und Links».

## Finanzielle Sozialhilfe

Grundsätzlich ist jeder selbst für seine Existenzsicherung verantwortlich. Menschen, die sich in einer vorübergehenden oder andauernden finanziellen Notlage befinden und diese trotz eigener Bemühungen nicht beheben können, haben Anspruch auf Sozialhilfe. Voraussetzung dafür ist, dass die betroffene Person im Kanton Graubünden Wohnsitz hat.

Sozialhilfe wird dann gewährt, wenn kein Anspruch auf andere gesetzliche Leistungen, wie zum Beispiel die Invalidenrente, besteht und die Familie oder Einzelpersonen nicht für den Unterhalt aufkommen können. Die Sozialhilfeleistungen werden in jedem Fall individuell berechnet und sind von den persönlichen Verhältnissen, den Lebenshaltungskosten, den Einkommensverhältnissen sowie der Dauer der Hilfeleistungen abhängig.

Die Berechnung erfolgt gestützt auf die kantonalen Bestimmungen und Empfehlungen der Gemeinden sowie die Richtlinien der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe. Im Kanton Graubünden entscheiden die Gemeinden über die zu gewährenden Sozialhilfeleistungen.

### Kantonales Sozialamt Graubünden

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

## ALLTAG – BEGEGNUNG

### Quartierleben/Dorfleben

Städtische Quartiere oder Dörfer veranstalten Feste oder Anlässe, an denen man aktiv oder als Besucherin und Besucher teilnehmen kann. Am besten erkundigen Sie sich bei Ihren Arbeitskollegen, Bekannten, Verwandten, Freunden und Nachbarn. Weiter gibt es in den Quartieren und in den Dörfern Begegnungsstätten, wie zum Beispiel Spielplätze, Gemeinschaftszentren, Schwimmbäder, wo Kontakte geknüpft werden können.

### Vereine und Clubs

In jeder Gemeinde gibt es zahlreiche Angebote und Vereine für Frauen, Männer, Kinder, Jugendliche und ältere Menschen. Die Vereine spielen im täglichen Leben eine wichtige Rolle und fördern den Kontakt mit den hier ansässigen Menschen.

So gibt es Fussballvereine, Schachclubs, Musikvereine, Kulturvereine, politische Vereine, Frauenvereine und vieles mehr. Zudem gibt es in vielen Gemeinden Angebote wie Mutter-Kind-Turnen (MuKi-Turnen), Altersturnen, Chöre, Frauen- und Männerriege. Angebo-

te und Vereine stehen allen interessierten Personen offen und Vereins- und Cluborganisationen freuen sich über neue Mitglieder. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Einwohnergemeinde nach den verschiedenen Angeboten und Kontaktdaten.

### Ausländervereine

Im Kanton gibt es eine grosse Anzahl von Ausländervereinen. Eine entsprechende Übersicht finden Sie unter

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Museen, Theater und Kinos

In einigen Orten gibt es kleinere und grössere Museen, Theater und Kinos.

### Einkaufen

Von Montag bis Freitag sind die Öffnungszeiten in der Regel von 08.00 – 18.30 Uhr, am Samstag von 08.00 – 17.00 Uhr. Die meisten Geschäfte sind am Sonntag geschlossen. Regional gibt es unterschiedliche Öffnungszeiten.

### Banken

In der Regel schliessen die Banken früher als die Geschäfte, mehrheitlich



zwischen 17.00 und 17.30 Uhr. Samstags und sonntags sind die meisten Banken geschlossen.

### Feiertage

Folgende Tage gelten im Kanton Graubünden als Feiertage. Die Geschäfte bleiben dann jeweils geschlossen. Am Tag davor schliessen die Geschäfte in der Regel früher, meistens um 17.00 Uhr.

- Neujahrstag (1. Januar)
- Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag
- Auffahrt
- Pfingstsonntag und Pfingstmontag
- Nationalfeiertag (1. August)
- Eidg. Dank-, Buss- und Bettag
- Weihnachtstag (25. Dezember)
- Stephanstag (26. Dezember)

Es gibt weitere regionen- oder ortsabhängige Feiertage. Eine Übersicht finden Sie bei

[www.feiertage-schweiz.ch](http://www.feiertage-schweiz.ch)

### Ausflüge und Freizeit

Zahlreiche Tipps für Ausflüge und Freizeit finden Sie in den Tourismusbüros oder unter

[www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)

# MOBILITÄT

## Öffentliche Verkehrsmittel (ÖV): Zug und Bus

In der Schweiz gibt es ein gut ausgebautes Bahn- und Busnetz. Fahrpläne und Linienpläne finden Sie unter

**Rhätische Bahn - RhB**  
(nur in Graubünden)  
[www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)

**Postauto**  
[www.postauto.ch/graubuenden](http://www.postauto.ch/graubuenden)

**Schweizerische Bundesbahnen - SBB**  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

Die SBB und die RhB bieten verschiedene Abonnemente an, die die Benützung des öffentlichen Verkehrs verbilligen (zum Beispiel Halbtax, GA, Monatsabo, seven25-Abo, Juniorkarte).

Kinder bis sechs Jahre reisen in Begleitung gratis. Weitere Informationen sind erhältlich an jedem Bahnhofschalter oder unter

[www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

## Auto fahren in der Schweiz

### Führerausweis

Inhaber und Inhaberinnen eines ausländischen Führerausweises, die in der Schweiz Wohnsitz nehmen, müssen ihren Führerausweis innert eines Jahres gegen einen Schweizer Führerausweis umtauschen. Die entsprechenden Bedingungen sind je nach Herkunftsland unterschiedlich.

### Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden

 081 257 80 00  
[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### Geschwindigkeitsbegrenzung

In der Schweiz gelten die folgenden Geschwindigkeitsbegrenzungen: 50 km/h innerhalb von Ortschaften, 80 km/h ausserhalb von Ortschaften und 120 km/h auf Autobahnen. In den Ortschaften gibt es zudem auch Zonen mit Tempo 30 km/h oder 20 km/h.

### Alkohol und Drogen am Steuer

Die Alkoholgrenze liegt bei 0,5 ‰. Für Neulenkende und Berufsschaufleute gilt 0,1 ‰. Keine Toleranz bei Drogenkonsum.



**Autobahnvignette**

Für das Fahren auf Autobahnen besteht in der Schweiz eine Autobahnvignetten-Pflicht, welche jährlich erneuert werden muss. Autobahnvignetten können zum Beispiel an Tankstellen und in den Poststellen gekauft werden.

**Strassenverkehrsamt des Kantons****Graubünden**

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

**Velo (Fahrrad)**

In der Schweiz ist das Velo ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Sinnvoll ist der Abschluss einer Haftpflichtversicherung, damit Sie bei Unfällen, welche Sie als Velofahrerin bzw. -fahrer verursachen, versichert sind.

# UMWELT

## Schützen Sie die Umwelt!

Jede Person kann einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt leisten, wenn sie Benzin, Strom und Wasser spart und den Abfall richtig entsorgt.

## Abfall

Grundsätzlich ist die Abfallentsorgung gebührenpflichtig. Bei der Einwohnergemeinde bekommen Sie genaue Informationen, was, wann, wo entsorgt werden kann.

## Abfalltrennung

Umweltfreundlich und kostensparend ist die getrennte Entsorgung von Abfällen. Vom Haushalts-Abfall separiert werden:

- Glas und Büchsen
- Papier und Karton
- Kompost und Christbäume
- Sperrmüll (zum Beispiel Möbel, Teppiche) und Eisen
- Batterien und Elektrogeräte
- Medikamente
- Öle und giftige Substanzen wie Farben, Lacke, Quecksilber, usw.
- Kleider, die noch getragen werden können

Glas, Alu, PET etc. können gratis bei Container-Sammelstellen oder

Werkhöfen entsorgt werden. Werkhöfe nehmen ebenfalls, teils gegen Gebühr, Sperrgut, Papier, Karton und Sonderabfall entgegen. Batterien und Elektrogeräte werden von vielen Geschäften gratis zurückgenommen.

Umfassende Informationen zum Thema Abfall und Recycling finden Sie unter

[www.abfall.ch](http://www.abfall.ch)

## Trinkwasser

In der Schweiz ist das Wasser aus dem Wasserhahn hochwertiges Trinkwasser. Weitere Informationen finden Sie beim

## Bundesamt für Umwelt BAFU

☎ 058 462 93 11,

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)



# NÜTZLICHE ADRESSEN UND LINKS

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Alltagssorgen                    | 53    |
| .....                            | ..... |
| Arbeit                           | 53    |
| .....                            | ..... |
| Diskriminierung/Rassismus        | 53    |
| .....                            | ..... |
| Familie und Partnerschaft        | 54    |
| .....                            | ..... |
| Finanzen                         | 54    |
| .....                            | ..... |
| Gesundheit                       | 55    |
| .....                            | ..... |
| Gewalt/Opferhilfe                | 57    |
| .....                            | ..... |
| Integration/Migration            | 58    |
| .....                            | ..... |
| Interkulturelles Dolmetschen     | 58    |
| .....                            | ..... |
| Kinder und Jugendliche           | 58    |
| .....                            | ..... |
| Medien der Migrationsbevölkerung | 60    |
| .....                            | ..... |
| Sozialdienste                    | 60    |
| .....                            | ..... |
| Sprachschulen                    | 61    |
| .....                            | ..... |
| Recht                            | 62    |
| .....                            | ..... |

## Alltagsorgen

### Dargebotene Hand

Die Dargebotene Hand bietet per Telefon, Chat oder E-Mail Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen. Sie ist konfessionell, kulturell und politisch neutral.

☎ 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## Arbeit

### Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR

Informationen zu Regionalen Arbeitsvermittlungszentren, Arbeitslosenentschädigung, gesetzlichen Grundlagen usw.

☎ 081 257 23 46

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)

### Amt für Berufsbildung GR

Informationen zur Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung.

☎ 081 257 27 68

[www.afb.gr.ch](http://www.afb.gr.ch)

### Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

Nationale Kontaktstelle bei Fragen zur Anerkennung von ausländischen Diplomen.

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

## Diskriminierung/Rassismus

### Beratungsnetz für Rassismus-Opfer

[www.stoprassismus.ch](http://www.stoprassismus.ch)

### Eidgenössische Kommission gegen Rassismus

[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

### Informationszentrum Integration Graubünden

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte

Kostenlose und anonyme Beratung bei interkulturellen Konflikten, Diskriminierung, Gewalt und Rassismus in mehreren Sprachen.

☎ 044 291 65 75

[www.tikk.ch](http://www.tikk.ch)

## Familie und Partnerschaft

### **Adebar - Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR**

Beratung für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft und Geburtsvorbereitung für Migrantinnen.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

### **Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz**

Informationen für binationale und interkulturelle Paare und Familien.  
[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

### **Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR**

Beratung konfessionell neutral

✉ Familienzentrum Planaterra,  
Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

[www.paarlando.ch](http://www.paarlando.ch)

## Finanzen

### **Beratungsstelle für Schuldenfragen**

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

### **Dachverband Budgetberatung Schweiz**

Informationen und Vorlagen zur Erstellung eines eigenen Budgets.  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

### **Caritas Schuldenberatung**

Nützliche Informationen rund um die Themen Geld, Budget und Schulden in verschiedenen Sprachen.  
[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

### **Fachstelle Budgetberatung**

✉ Frauenzentrale GR,  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

## Gesundheit

### Aids-Hilfe GR

Fachstelle für Fragen rund um HIV/Aids, Hepatitis und sexuell übertragbare Infektionen – Beratung für Menschen mit HIV oder Verunsicherte nach einer Risikosituation.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

☎ 081 252 49 00

[www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

### AA Anonyme Alkoholiker

Alle, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören, sind bei den AA willkommen. Anonymität ist gewährleistet.

☎ 0848 848 885 (24 h)

[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

### Beratungsstelle Blaues Kreuz GR

Einzelberatung und Selbsthilfegruppen bei Alkoholproblemen, auch für Angehörige.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur

☎ 081 252 43 37

[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

### Bisch fit?

Informationsplattform des Gesundheitsamtes Graubünden für Gesundheitsförderung und Prävention.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)

### Krebsliga GR

Bietet Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und ihre Angehörigen an, berät in Sozialversicherungsfragen, organisiert Kurse und Vorträge.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

[www.graubuenden.krebsliga.ch](http://www.graubuenden.krebsliga.ch)

### migesplus.ch

Informationen zum Thema Gesundheit und zum schweizerischen Gesundheitssystem in vielen Sprachen.

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz

Mehrsprachige Internetseite mit Informationen zum Thema «Weibliche Genitalbeschneidung» sowie Übersicht der Anlaufstellen.

[www.maedchenbeschneidung.ch](http://www.maedchenbeschneidung.ch)

### Psychiatrische Dienste Graubünden

☎ 058 225 25 25

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

**Procap Grischun - Selbsthilfe-  
organisation für Menschen mit  
Beeinträchtigungen**

Finanzberatung für Menschen mit  
Behinderung; Rechtsberatung zu  
Sozialversicherungsfragen.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

[www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)

**Sexual health info**

Aktuelle und fachlich abgestützte  
Informationen zu Themen der  
sexuellen Gesundheit in verschiede-  
nen Sprachen.

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

**Suchtberatung**

Die regionalen Sozialdienste bieten  
eine umfassende Suchtberatung für  
Betroffene und deren Angehörige  
an. Wenden Sie sich bei Fragen oder  
Anliegen an den regionalen Sozial-  
dienst in Ihrer Region.

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

**Spitex Verband GR**

Pflegerische, hauswirtschaftliche  
Leistungen sowie Betreuung und  
Beratung zu Hause bei gesundheit-  
lichen Beeinträchtigungen.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

**Spitäler**

**Kantonsspital Graubünden Chur**

mit den beiden Standorten Kreuz-  
spital und der Frauenklinik Fontana

☎ 081 254 81 11

**Spital Thusis**

☎ 081 256 61 11

**Kreisspital Surses, Savognin**

(Spital, Alters- und Pflegeheim)

☎ 081 669 14 00

**Ospidal Engiadina Bassa, Scuol**

☎ 081 861 10 00

**Ospidal Val Müstair, Sta. Maria**

☎ 081 851 61 00

**Regionalspital Prättigau, Schiers**

☎ 081 308 08 08

**Regionalspital Surselva, Ilanz**

☎ 081 926 51 11

**Spital Davos**

☎ 081 414 88 88

**Spital Oberengadin, Samedan**

☎ 081 851 81 11

**Ospedale Casa di Cura della Bregaglia, Promontogno**

☎ 081 838 11 99

**Ospedale San Sisto, Poschiavo**

☎ 081 839 11 11

**Gewalt/Opferhilfe****Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR**

Fachpersonen erarbeiten mit den Ratsuchenden gewaltfreie Formen der Konfliktlösung. Das Beratungsangebot umfasst Telefonberatung, Krisenintervention und Einzelberatung.

☎ 079 544 38 63

www.gewaltberatung.gr.ch

**Frauenhaus GR**

Bietet Frauen und Kindern Schutz bei physischer und psychischer Bedrohung. Tag und Nacht erreichbar.

☎ 081 252 38 02

www.frauenhaus-graubuenden.ch

**Opferhilfe-Beratungsstelle GR**

Vermittelt medizinische, psychologische, soziale, finanzielle und juristische Hilfe für Opfer von Straftaten. Hilfe erhalten Personen, die in ihrer körperlichen, psychischen und sexuellen Integrität beeinträchtigt wurden sowie Personen, die Familienangehörige durch eine Straftat verloren haben. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

✉ Klostersgasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

www.soa.gr.ch

**TERRE DES FEMMES**

Beratung und Unterstützung für gewaltbetroffene Frauen per Telefon oder E-Mail in mehreren Sprachen.

☎ 031 331 66 90

www.terre-des-femmes.ch

## Integration/Migration

### **Amt für Migration und Zivilrecht GR**

Informationen zu Einreise, Aufenthalt, Meldevorschriften, Familiennachzug, Einbürgerung usw.

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

### **Informationszentrum Integration Graubünden**

Kantonale Anlaufstelle bei Fragen rund ums Thema Integration. Mit kostenlosem Sprachberatungsangebot.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### **Mehrsprachige Informationsplattformen zum Leben in der Schweiz**

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

[www.ch.ch](http://www.ch.ch)

[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

[www.swissworld.org](http://www.swissworld.org)

### **Staatssekretariat für Migration**

Informationen zu Einreise, Aufenthalt, Arbeitsbewilligungen, Integration und Einbürgerung.

[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)

## Interkulturelles Dolmetschen

Vermittlung von qualifizierten Dolmetscherinnen und Dolmetschern.

### **Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz**

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

### **Telefondolmetschdienst**

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

## Kinder und Jugendliche

### **Elternberatung GR**

Beratung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Informieren Sie sich auf Ihrer Wohngemeinde zum Angebot in Ihrer Region.

### **Elternbildung GR**

Bildungsangebot für Eltern zu erziehungsrelevanten Themen.

[www.elternbildung-gr.ch](http://www.elternbildung-gr.ch)

**Heilpädagogischer Dienst GR**

Individuelle Abklärung und Förderung von Kindern mit Behinderungen und Entwicklungsstörungen ab Geburt bis ins Schulalter. Beratung von Eltern bei der Erziehung.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

[www.hp-d-gr.ch](http://www.hp-d-gr.ch)

**Jugend und Medien – Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen**

Flyer mit den wichtigsten Tipps für den sicheren Umgang mit digitalen Medien. In 16 Sprachen.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp)**

Unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Eltern bei psychischen Störungen und Krankheiten.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

**Lerngelegenheiten für Kinder bis 4**

Über 60 Kurzfilme mit Anregungen und Ideen, wie Eltern ihre Kleinkinder in Alltagssituationen fördern können. In 13 Sprachen abspielbar.

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

**lilli**

Informationen für Jugendliche und junge Erwachsene rund um die Themen sexuelle Gesundheit und Gewaltprävention.

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

**Pro Juventute Elternberatung**

Kostenlose Beratung zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation. Tag und Nacht erreichbar.

☎ 058 261 61 61

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

**Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche**

Beratung für Kinder und Jugendliche vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr.

☎ 147

[www.147.ch](http://www.147.ch)

**Sorgentelefon für Kinder**

☎ 0800 55 42 10 (Gratisnummer)

[www.sorgentelefon.ch](http://www.sorgentelefon.ch)

**tschau.ch**

Onlineberatung und Informationen zu wichtigen Themen für Jugendliche.

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

## Medien der Migrationsbevölkerung

Es gibt eine Vielzahl von Medien, die sich an die Migrationsbevölkerung in der Schweiz richten. Eine Übersicht finden Sie unter [www.migesmedia.ch](http://www.migesmedia.ch)

## Sozialdienste

### Regionale Sozialdienste

#### Chur

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur  
☎ 081 257 26 67

#### Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart

✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart  
☎ 081 257 66 23

#### Mittelbünden, Thusis

✉ Rathaus, Untere Gasse 3,  
7430 Thusis  
☎ 081 257 52 75

#### Surselva, Ilanz

✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz  
☎ 081 257 62 30

#### Surselva, Disentis/Mustér

✉ Via Sursilvana 25,  
7180 Disentis/Mustér  
☎ 081 257 62 30

#### Oberengadin/Bergell, Samedan

✉ A l'En 2, 7503 Samedan  
☎ 081 257 49 10

#### Unterengadin/Münstertal, Scuol

✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol  
☎ 081 257 64 32

#### Bernina, Poschiavo

✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo  
☎ 081 257 49 11

#### Moesa, Roveredo

✉ Centro regionale dei servizi,  
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo  
☎ 081 257 65 70

## Kommunale Sozialdienste

#### Sozialdienst der Landschaft Davos

✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz  
☎ 081 414 31 10

## Sprachschulen

### Chur

#### **ibW Höhere Fachschule**

##### **Südostschweiz, Chur**

☎ 081 403 33 33

[www.ibw.ch](http://www.ibw.ch)

- Deutsch, Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch, Russisch

#### **Klubschule Migros, Chur**

☎ 058 712 44 40

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

- Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Brasilianisch, Chinesisch, Griechisch, Japanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Schweizerdeutsch

#### **Lernforum, Chur**

☎ 081 353 63 62

[www.lernforum.ch](http://www.lernforum.ch)

- Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Neugriechisch, Portugiesisch, Russisch, Japanisch

#### **Lia Rumantscha, Chur**

☎ 081 258 32 22

[www.liarumantscha.ch](http://www.liarumantscha.ch)

- Romanisch

#### **Balikatan, Chur**

☎ 079 781 32 00

[www.balikatan.ch](http://www.balikatan.ch)

- Niederschwellige Deutschkurse

### Hinterrhein

#### **Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

[www.stcatharina.ch](http://www.stcatharina.ch)

- Niederschwellige Deutschkurse

### Engadin

#### **Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

[www.academia-engiadina.ch](http://www.academia-engiadina.ch)

- Deutsch, Englisch, Italienisch, Romanisch, Russisch, Spanisch

#### **Kaufmännische Berufsschule, Samedan**

☎ 081 852 49 55

[www.berufsschule-samedan.ch](http://www.berufsschule-samedan.ch)

- Deutsch, Englisch, Italienisch, Französisch

## Davos/Prättigau

### **Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

[www.berufsschuledavos.ch](http://www.berufsschuledavos.ch)

- Deutsch, Englisch, Italienisch

### **Grischlingua, Davos**

☎ 081 416 40 44

[www.grischlingua.ch](http://www.grischlingua.ch)

- Deutsch, Englisch

## Surselva

### **Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

[www.faviala.ch](http://www.faviala.ch)

- Deutsch, Englisch, Romanisch, Spanisch

### **Vom Kanton und Bund subventionierte Sprachkursangebote für Deutsch, Italienisch und Romanisch finden Sie unter**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Recht

### **Unentgeltliche Rechtsberatung**

An verschiedenen Orten im Kanton Graubünden gewähren Fachpersonen des Bündnerischen Anwaltsverbandes Rechtsauskünfte für einen Kostenbeitrag von Fr. 10.–.

Wo und wann Sie von diesen Beratungen profitieren können, finden Sie in den regionalen Anzeigern und Zeitungen oder unter [www.grav.ch](http://www.grav.ch)

### **Frauzentrale Graubünden**

Persönliche Beratung in verschiedenen Rechtsgebieten.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

### **Gewerkschaften**

Sind Sie Mitglied bei einer Gewerkschaft, so erhalten Sie dort unentgeltliche Rechtsauskünfte zum Lohn und zu den Arbeitsbedingungen. [www.die-gewerkschaften.ch](http://www.die-gewerkschaften.ch)

Alp Buffalora  
Punt la Schera  
Alp la Schera  
Il Fuorn

4 1/4  
5 1/4  
6 1/4

Alp Sprella  
Döss Radond  
Tschuccai  
Sta. Maria



Nationalpark  
Panoramaweg  
45

20 min  
2 1/4  
3 1/4

Alp Buffalora  
Alp la Schera  
Punt la Drossa



Minieras da fier



Pass dal Fuorn



# NOTFALL, WAS TUN?

## Notfallnummern für die Schweiz – 24 Stunden am Tag erreichbar

Polizei

117

Feuerwehr: Feuer, Wasser, Gas

118

Sanität

144

Notrufnummer Polizei,  
Feuerwehr, Sanität

112

REGA Rettungshelikopter

1414

Vergiftung Toxikologische  
Informationszentrale

145

Telefon-Hilfe für Kinder  
und Jugendliche

147

## Verhaltensregeln bei einem Notfall

- Bleiben Sie ruhig
- Überblicken Sie die Situation  
Was ist passiert?  
Wer ist betroffen?
- Erkennen Sie die Gefahr
- Bringen Sie sich, das Unfallopfer  
und weitere Beteiligte in Sicherheit
- Alarmieren Sie die Rettungskräfte
- 144 oder 112
- Leisten Sie Nothilfe

## Medizinische Soforthilfe – Notrufnummer 144 oder 112

Ihr Anruf wird von einem ausgebildeten Einsatzleiter entgegengenommen. Je nach Meldung werden sofort alle notwendigen Hilfsorganisationen (Rettungsdienst, Dienstarzt, Rettungshubschrauber, Polizei und/oder Feuerwehr) alarmiert.

Die Telefonnummer 144 oder 112 kann von öffentlichen Telefonen, Festnetz- und Mobilanschlüssen gratis und ohne Vorwahl gewählt werden.

**Folgende Informationen sind für die Notrufzentrale wichtig**

- Ihr Name und Ihre Telefonnummer für einen allfälligen Rückruf.
- Eine kurze Beschreibung, was passiert ist.
- Genaue Angaben zum Notfallort: Ort, Strasse, Hausnummer.
- Wie viele Patienten gibt es.
- Zustand des Patienten:  
Ist er bei Bewusstsein?  
Atmet der Patient?
- Wann ist das Ereignis passiert.

Beenden Sie das Gespräch erst, wenn der Einsatzleiter bestätigt hat, dass er die entsprechenden Massnahmen einleitet.

### **Herausgeberin und Redaktion**

Amt für Migration und Zivilrecht

Graubünden (AFM)

Fachstelle Integration

Grabenstrasse 1

CH-7001 Chur

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

### **Grafisches Konzept und Gestaltung**

Moinz Kreativbüro, [www.moinz.ch](http://www.moinz.ch)

### **© Fotografien**

Seite 8: Caroline Staeger

Seite 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, [www.andreabadrutt.ch](http://www.andreabadrutt.ch)

Seite 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Seite 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Seite 45, 49, 63: TSSVM / Andrea Badrutt

Ausgabe 2020



Albanisch, albanais, albanese

Arabisch, arab, arabo

Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo

Dari, dari, dari

**Deutsch, tudestg, tedesco**

Englisch, anglais, inglese

Filipino, filippino, filippino

Französisch, franzos, francese

Italienisch, talian, italiano

Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji

Portugiesisch, portugais, portoghese

Russisch, russ, russo

Somalisch, somali, somalo

Spanisch, spagnol, spagnolo

Tamilisch, tamil, tamil

Thai, thai, thai

Tibetisch, tibetan, tibetano

Tigrinya, tigrinya, tigrino

Türkisch, tirc, turco

Download unter [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Weitere Informationen finden Sie auf der mehrsprachigen Internetseite [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)