



**Bündner  
Dialogwoche  
Alkohol**  
20.–25. Mai 2019

# **Zum Wohl? Reden wir darüber.**

Informations- und Programmheft  
zur Bündner Dialogwoche Alkohol 2019

**bischfit.ch**



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

# ***Wussten Sie, dass jeder fünfte Bündner und jede fünfte Bündnerin zu viel Alkohol trinkt?***

**Der übermässige Konsum** – bei Männern sind das mehr als zwei Standardgläser\*, bei Frauen mehr als eins pro Tag – bringt Probleme mit sich. Nicht nur für die trinkende Person selber, sondern auch für ihr Umfeld. Und weil Sucht immer auch mit Scham verbunden ist, wird ein Alkoholproblem oft totgeschwiegen. Ein ungesunder Teufelskreis zwischen Überforderung, Scham und Konsum nimmt seinen Lauf.

**Der Ausweg:** Darüber reden! Mit Betroffenen, mit Angehörigen, mit Experten und mit der Öffentlichkeit. Genau das machen wir an der Bündner Dialogwoche Alkohol 2019, ohne Tabu und ohne Scheuklappen.

---

\* Ein Standardglas entspricht 3dl Bier, 1dl Wein oder 3cl Schnaps.

# Programm

## 20. bis 25. Mai 2019

### Blue Cocktail Bar

Kommen Sie auf ein kurzes Gespräch vorbei und geniessen Sie einen kostenlosen alkoholfreien Drink.

---

20. Mai 2019	11.30–18.30 Uhr	Poschiavo: Gemeindeplatz
21. Mai 2019	11.30–18.30 Uhr	St. Moritz: Piazza Rosatsch (St. Moritz Bad)
22. Mai 2019	11.30–18.30 Uhr	Davos: Bubenbrunnenplatz
24. Mai 2019	11.30–18.30 Uhr	Ilanz: Landsgemeindeplatz
25. Mai 2019	8.00–13.30 Uhr	Chur: Poststrasse (vor Gerichtsgebäude)

---

### Theaterabend «Zum Wohl!»

Eine künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol. Unterhaltsam, interaktiv und gespickt mit wertvollen Denkanstössen.

---

23. Mai 2019	19.00–22.00 Uhr	Postremise Chur (kostenlos, ohne Anmeldung. Türöffnung und Bar ab 18 Uhr)
--------------	-----------------	---

---

# **Real Talk: Es betrifft uns alle!**

Jede und jeder von uns ist schon mit dem Thema Alkohol in Kontakt gekommen. Wir haben eine Verantwortung für uns selbst und unser Umfeld. Anlässlich der Dialogwoche stellen wir echte Geschichten von drei Bündnerinnen und Bündnern vor. Eindrücklich, bewegend und zum Handeln auffordernd:



 [bischofit.ch](https://www.youtube.com/bischofit.ch)

## ***Nehmen Sie am Gespräch teil.***

Ihnen brennt etwas auf der Zunge? Sagen Sie es, offline an einem unserer Anlässe oder online auf Facebook.

 [bischofit.ch](https://www.facebook.com/bischofit.ch)

# ***Empfehlungen für Betroffene***

## **Auf den eigenen Konsum achten**

Übermässiger Konsum beginnt bereits da, wo regelmässig mehr als ein bis zwei Standardgläser getrunken wird. Löschen Sie Ihren Durst mit alkoholfreien Getränken. Wenn Sie Alkohol trinken, bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst. Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken.

## **Probleme anders lösen**

Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie schlechter Laune sind. Alkohol löst keine Probleme! Achten Sie auf einen ausgewogenen Lebensstil: Suchen Sie bewusst einen positiven Ausgleich zu den Alltagsbelastungen. Pflegen Sie Interessen und Hobbies, treiben Sie aktiv Sport und suchen Sie die Entspannung ohne Substanzkonsum.

## ***Brauchen Sie Unterstützung? Melden Sie sich.***

Adressen und Anlaufstellen finden Sie weiter hinten.

# ***Empfehlungen für Nahestehende***

## **Grenzen setzen statt kontrollieren**

Grenzen Sie sich ab, wenn die betroffene Person getrunken hat. Wichtig ist, eine gute Gelegenheit zu finden, um zu erklären, warum man sich abgrenzt.

## **Von sich selbst sprechen statt vom Anderen**

Es ist normal, dass Emotionen im Spiel sind. Vermeiden Sie Streit, indem Sie von sich selbst sprechen. Zum Beispiel: «Ich fühle mich nicht verstanden» statt «Du hörst mir nie zu.»

## **Verantwortung abgeben statt beschützen**

Wenn Sie immer für die betroffene Person mitdenken und sie schützen wollen, riskieren Sie eine Erschöpfung. Übergeben Sie die Verantwortung für mögliche Folgen der Suchtproblematik der betroffenen Person.

***Brauchen Sie Unterstützung?  
Melden Sie sich.***

# ***Adressen und Anlaufstellen***

## **Beratungsangebote in Graubünden:**

- › Psychiatrische Dienste Graubünden,  
058 225 25 25, [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)
- › Blaues Kreuz Graubünden,  
081 252 43 37, [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)
- › Regionale Sozialdienste Graubünden,  
[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch) → Sucht

## **Online Beratung zu Suchtfragen:**


- › [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

## **Selbsthilfegruppen:**

- › Anonyme Alkoholiker, 24-Stunden Hotline 0848 848 885
- › AI-Anon Selbsthilfe Graubünden für Angehörige von Menschen mit Alkoholproblemen, Hotline 0848 848 843

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung  
und Prävention  
Hofgraben 5, 7001 Chur  
081 257 64 00, [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

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

 Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Partner

 Kantonales Sozialamt Graubünden  
Uffizi dal servetsch social chantunal dal Grischun  
Ufficio del servizio sociale cantonale dei Grigioni

  
Psychiatrische  
Dienste Graubünden [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

  
Blaues Kreuz  
Graubünden