

# SPRICH'S AN!

Well she's walking  
through the clouds  
with a circus mind  
running wild,  
Butterflies + zebras  
+ moon beams,  
is all she's ever talking about  
Riding with the wind.

© BRIXEN

EIN RATGEBER FÜR  
BRIXENS JUGEND.



# PARLANE!

Well she's walking  
through the clouds  
with a circus mind  
running wild,  
Butterflies + zebras  
+ moon beams,  
is all she's ever talking about  
Riding with the wind.

UNA GUIDA PER I GIOVANI  
DI BRESSANONE.



**BRIXEN  
BRESSANONE**

Stadtgemeinde Brixen - Città di Bressanone



Liebe Jugendliche in Brixen,

das Leben ist spannend und voller Herausforderungen. Gerade wenn man jung ist, will man Neues entdecken und ausprobieren. Seid offen und neugierig, bleibt an euren Wünschen und Träumen dran. Seid zugleich jedoch auch achtsam und passt auf euch und euren Körper auf.

Mit dieser Broschüre möchten wir euch Anregungen und Informationen geben, zu Themen, die euch beschäftigen, zu Situationen, mit denen ihr auch hier in Brixen konfrontiert werdet. Denn: Drogenkonsum, Gewalt, Mobbing kommen leider auch in Brixen vor. Schaut nicht weg, sondern redet darüber, wenn es euch und eure Freunde betrifft.

Hier in Brixen und darüber hinaus gibt es viele Anlaufstellen und Treffpunkte für junge Menschen. Dort könnt ihr andere Jugendliche treffen und Freundschaften schließen, dort findet ihr aber auch Menschen, die euch zuhören, wenn ihr reden wollt. Menschen, die für euch da sind, wenn ihr Hilfe braucht.

Auch wir in Brixen sind offen für eure Erfahrungen im Alltag und eure Wünsche für die Zukunft. Halten wir den Kontakt zueinander und lasst uns im Gespräch bleiben.

Peter Brunner  
Bürgermeister  
Sindaco

Peter Natter  
Jugendstadtrat  
Assessore alle politiche giovanili

Cari giovani di Bressanone,

la vita è emozionante e ricca di sfide. Specialmente quando si è giovani, si desidera scoprire e provare qualcosa di nuovo. Siate aperti e curiosi, seguite i vostri desideri e i vostri sogni. Siate però anche attenti e prendetevi cura di voi e del vostro corpo.

Con questo opuscolo vorremmo darvi suggerimenti e informazioni su temi che vi riguardano, su situazioni con cui vi confrontate anche qui a Bressanone. Infatti, il consumo di droga, la violenza e il bullismo purtroppo sono presenti anche a Bressanone. Non giratevi dall'altra parte, ma parlatene se il tema riguarda anche voi e i vostri amici.

Qui a Bressanone e nei dintorni ci sono molti punti di contatto e di incontro per i giovani. In questi luoghi potete incontrare altri giovani e fare amicizia, ma trovate anche persone pronte ad ascoltarvi se volete parlare, persone che sono lì per voi se avete bisogno di aiuto.

Anche noi a Bressanone siamo aperti alle vostre esperienze quotidiane e ai vostri desideri per il futuro. Teniamoci in contatto e continuiamo a dialogare.

# EIN RATGEBER FÜR DICH! HIER IN BRIESEN

## UNA GUIDA PER TE! QUI A BRESSANONE

Du hast **Probleme in der Schule** oder **Streit mit deinen Eltern**? Du fühlst dich manchmal allein oder weißt nicht, was du werden willst? Du hast **Liebeskummer** oder bist **verzweifelt**? Du bist **traurig** und nichts macht dir Freude? Du konsumierst **Drogen** oder trinkst **Alkohol**?

Viele Menschen kennen diese Gefühle, und viele Menschen fühlen sich manchmal unsicher, traurig oder allein. Wichtig ist, wie du mit negativen Gefühlen und Erlebnissen umgehst.

In diesem kleinen Ratgeber findest du ein paar Tipps, um deinen Alltag aktiv und positiv zu gestalten. Triff dich mit Menschen und rede über deine Gefühle, deine Träume und Wünsche. Trau dich, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen!

Hai **problemi a scuola** o **litighi con i tuoi genitori**? A volte ti senti solo o non sai cosa vuoi diventare? Hai **il cuore spezzato** o ti senti **disperato**? Sei **triste** e niente ti rende felice? Fai uso di **droghe** o bevi **alcolici**?

Molte persone hanno provato questi sentimenti. Molte persone a volte si sentono insicure, tristi o sole. È importante sapere come affrontare sentimenti ed esperienze negative.

In questa piccola guida troverai alcuni suggerimenti per rendere la tua vita quotidiana più attiva e positiva. Incontra persone e parla dei tuoi sentimenti, sogni e desideri. Prendi in mano la tua vita!



# DRUGEN

## DROGHE

Drogen wirken berauschend auf deinen Körper und deine Psyche: Sie können Ängste lösen, vermitteln dir ein Gefühl der Leichtigkeit und Zusammengehörigkeit. Doch diese Wirkung hält nicht lange an, und du kannst die Kontrolle über dich selbst verlieren. Tatsächlich schädigen Drogen dich und deinen Körper sowohl auf kurze als auch auf lange Sicht. Und: Drogen machen abhängig. Lass es nicht so weit kommen!

Le droghe, o sostanze stupefacenti, hanno un effetto inebriante sul tuo corpo e la tua psiche: possono sciogliere le paure, darti una sensazione di leggerezza e di appartenenza. Ma questo effetto non dura a lungo. E puoi perdere il controllo di te stesso. Di fatto, le droghe danneggiano te e il tuo corpo, sia nel breve che nel lungo termine. E: le droghe rendono dipendenti. Non arrivare a tanto!



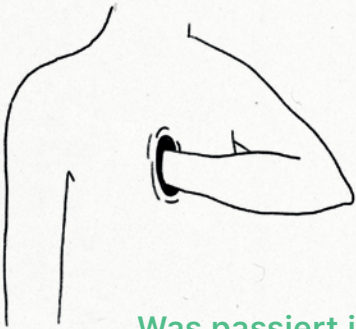
## WELCHE DROGEN GIBT ES? QUALI SOSTANZE STUPEFACENTI ESISTONO?

- Cannabis (Marihuana, Haschisch marijuana e hashish)
- Amphetamine | Amfetamine (Speed, Crystal)
- LSD
- Crack
- Heroin | Eroina
- Ecstasy
- Kokain | Cocaina
- Steroide | Steroidi
- Ketamine | Chetamina
- Methamphetamine | Metamfetamine
- GHB
- NPS (neue psychoaktive Substanzen, „Dünger“, „Spice“ | nuove sostanze psicoattive, "herbal mixture", "Spice")
- Inhalierbare Stoffe (Schnüffelstoffe) Inalanti (sostanze assunte per via nasale)

# DRUGEN & DEINE

# GESUNDHEIT

LE DROGHE E  
LA TUA SALUTE



## Was passiert in meinem Körper, wenn ich Drogen konsumiere?

Drogen wirken sich unterschiedlich auf deine Gesundheit aus und führen auf Dauer zur Abhängigkeit (Sucht). Sie schädigen deine Organe und beeinträchtigen deine Wahrnehmung.

Mögliche Folgen: Herzrasen, Atemschwierigkeiten, Übelkeit, Fieber, Sehstörungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Gehirnschäden, Magen-Darmprobleme, Leber- und Nierenkrankheiten, geschlechtsspezifische Entwicklungen wie Impotenz oder Kahlköpfigkeit bei Männern sowie Probleme beim Menstruationszyklus und Brustverkleinerung bei Frauen.

Der Konsum von Drogen wirkt sich zudem auf deine Sinneswahrnehmung und dein seelisches Gleichgewicht aus. Mögliche Folgen: Appetitverlust und Schlaflosigkeit, Schizophrenie und Halluzinationen, Angst- und Panikzustände, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Bewegungs- und Koordinationsschwierigkeiten.

## Cosa succede nel mio corpo quando faccio uso di droghe?

Le droghe hanno diversi effetti sulla tua salute e a lungo termine portano alla dipendenza. Danneggiano i tuoi organi e distorcono la percezione.

Possibili conseguenze: tachicardia, difficoltà respiratorie, nausea, febbre, disturbi visivi, disturbi cardiovascolari, danni cerebrali, problemi gastrointestinali, malattie del fegato e dei reni, sviluppi correlati al genere come impotenza o calvizie negli uomini, così come problemi del ciclo mestruale e riduzione del seno nelle donne.

Il consumo di droghe influisce sulla tua percezione sensoriale e sul tuo equilibrio mentale. Possibili conseguenze: perdita di appetito e insonnia, schizofrenia e allucinazioni, stati d'ansia e attacchi di panico, difficoltà di concentrazione e di memoria, difficoltà di movimento e di coordinazione.



## Ich konsumiere nur für den Eigenbedarf – das ist doch legal, oder?

Nein! Der Konsum von Drogen für den Eigenbedarf ist zwar keine Straftat, aber dennoch ist er nicht legal. Er zieht ernste Konsequenzen nach sich.

## Wir kiffen in der Gruppe – na und?

Der Konsum von Drogen in der Gruppe – wenn jemand von euch die Stoffe erwirbt und mit euch teilt – ist keine Straftat im juristischen Sinn. Trotzdem ist er nicht legal, und ihr habt auch in diesem Fall mit strengen Konsequenzen zu rechnen.

## Wenn ich die Drogen geschenkt bekomme, dann ist das ok, oder?

Nein! Auch wenn du Drogen geschenkt bekommst oder sie weitergibst, ohne sie selbst zu konsumieren, ist das strafbar.

## Was passiert, wenn ich mit Drogen erwischt werde?

Rausch- und Suchtmittel darfst du nicht verkaufen, für andere beschaffen, transportieren oder weitergeben. Selbstverständlich darfst du sie auch nicht selbst anbauen. Das zieht strafrechtliche Sanktionen nach sich: Dir drohen eine Freiheitsstrafe von mehreren Jahren und eine Geldstrafe von Tausenden Euro.

## Und ganz konkret?

Wenn die Polizei dich mit Drogen (auch für den persönlichen Gebrauch) erwischt, muss sie diese beschlagnahmen und zur Analyse ins Labor schicken. Sie erstellt außerdem einen Bericht, in dem du wegen einer Straftat angeklagt wirst. Ab diesem Zeitpunkt läuft ein Ermittlungsverfahren gegen dich!

## Eine Strafanzeige – und was nun?

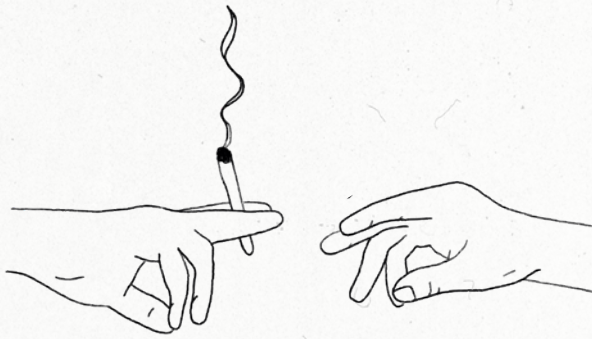
Auf die Strafanzeige hin folgt ein Verfahren vor dem Präfekten. Dabei handelt es sich um ein Gespräch. Danach legt der Präfekt die Strafe fest.

## Ernste Folgen für dich und deine Zukunft!

Auch wenn du Drogen nur zum persönlichen Gebrauch konsumierst, kannst du bestraft werden. Dir kann zum Beispiel bis zu einem Jahr der Führerschein oder der Reisepass entzogen werden, du kannst die Aufenthaltsgenehmigung für Italien verlieren, dir kann für einen gewissen Zeitraum verboten werden, den Führerschein zu machen oder du darfst nicht mehr ins Ausland reisen, weder für Studium, Arbeit oder Urlaub. Bei Drogendelikten trifft der Spruch „Einmal ist keinmal“ also sicher nicht zu: Sie wirken sich viele Jahre negativ auf dich und deine Zukunft aus.

## Drogennotfall: Was mache ich, wenn es jemandem schlecht geht?

Der Konsum von Drogen kann zu Übelkeit und sogar zu einem Kollaps führen. Das heißt: die Augen der betroffenen Person rollen nach hinten, sie leidet unter Atemnot, kalter Schweiß bricht aus, ihr ist übel. Eine sehr ernste Situation! Lass deine Freunde nicht allein und bewahre Ruhe. Leiste erste Hilfe und verständige in Notfällen sofort die Rettung (112). Das hilft: Bringe die Person in die stabile Seitenlage, kontrolliere Atmung und Puls, säubere bei Erbrechen die Mundhöhle, sonst droht Ersticken. Gefahr.



## Consumo solo per uso personale: è legale, vero?

No! Il consumo di droghe per uso personale non è un reato penale, ma comunque non è legale. Ha gravi conseguenze.

## Fumiamo spinelli in gruppo – e allora?

Il consumo di droghe in gruppo – cioè se qualcuno di voi acquista la sostanza e la condivide – non è un reato penale in senso giuridico. Tuttavia non è legale e anche in questo caso ci sono gravi conseguenze.

## Se mi regalano della droga non c'è problema, giusto?

No! Anche se ti regalano della droga, o se la cedi senza consumarla tu stesso, sei soggetto a delle sanzioni.

## Che cosa succede se mi scoprono con della droga?

Non è consentito vendere, procurare per altri, trasportare o cedere sostanze stupefacenti e che creano dipendenza. Ovviamente, non puoi neanche coltivarle tu stesso. Ciò comporta sanzioni penali: la reclusione per diversi anni e una multa di migliaia di euro.

## Concretamente cosa succede?

Se la Polizia ti trova con della droga (anche per uso personale), deve sequestrarla e inviarla al laboratorio per le analisi. Inoltre, redige un verbale che ti contesta formalmente un reato. Da questo momento in poi si apre un'indagine preliminare nei tuoi confronti!

## Una denuncia – e adesso?

La denuncia è seguita da un procedimento davanti al prefetto. In questo caso si tratta di un colloquio. Dopo di che, il prefetto stabilisce la pena.

## Gravi conseguenze per te e per il tuo futuro!

Anche se si usano sostanze stupefacenti solo per uso personale, si può essere puniti. Ad esempio, ti potrebbe essere sospesa la patente di guida o il passaporto per fino a un anno, potresti perdere il permesso di soggiorno per l'Italia, ti potrebbe essere vietato per un certo periodo di tempo di prendere la patente o di viaggiare all'estero, sia per studio che per lavoro o vacanze. Quindi, in caso di reati di droga, il detto "una volta non conta" di certo non vale: hanno un effetto negativo su di te e sul tuo futuro per molti anni.

## Emergenza droghe: cosa devo fare se io o i miei amici stiamo male?

Il consumo di droghe può portare a nausea e persino al collasso. In questo caso gli occhi della persona interessata si rovesciano all'indietro, fa fatica a respirare, suda freddo e ha la nausea. Una situazione molto grave!  
Non lasciare i tuoi amici da soli e mantieni la calma. Presta i primi soccorsi e in caso di emergenza chiama subito il pronto intervento (112). Questo può aiutare: metti la persona nella posizione laterale di sicurezza, controlla la respirazione e il polso, pulisci il cavo orale in caso di vomito, per evitare il rischio di soffocamento.

# ES GEHT AUCH OHNE!

## Wie mache ich das?

Wie das geht? Dein Körper produziert selbst sogenannte Glückshormone. Sie werden von deinem Gehirn ausgeschüttet und sind für positive Gefühle verantwortlich. Du kannst die Produktion von Glückshormonen in deinem Körper fördern und aktivieren.

- Konzentriere dich auf das, was du gerade machst.
- **Step by step**: Gehe mit kleinen Schritten auf dein Ziel zu.
- Hab **Freude** an dem, was du machst.
- Triff dich mit **Freunden** und rede mit ihnen.
- Bewege dich und mach **Sport**.
- Sei neugierig und **lerne andere Menschen kennen**.
- Finde heraus, was dir **Spaß** macht.
- Sei kreativ beim **Musizieren, Malen** oder **Spiele**n.
- **Ernähre** dich ausgewogen und **schlafe** ausreichend.
- Versuch es mit **Meditation und Yoga**.



## Nicht vergessen – rede darüber!

Rede mit Menschen ...

... wenn es dir nicht so gut geht.

... wenn du dir Sorgen machst.

... wenn du dich allein fühlst.

Wende dich an deine Eltern, deine Lehrpersonen oder eine andere Vertrauensperson.

Wende dich an eine Beratungsstelle (auf der Rückseite): Auch dort bekommst du Unterstützung. Vertraulich und kostenlos. Die Personen in den Beratungsstellen unterliegen einer Schweigepflicht.



# SI PUÒ FARE SENZA!

## Come si fa?

Come? Il tuo corpo produce da solo i cosiddetti ormoni della felicità. Vengono prodotti dal cervello e sono responsabili dei sentimenti positivi. Puoi favorire e attivare la produzione degli ormoni della felicità nel tuo corpo.

- Concentrati su quello che stai facendo.
- **Step by step:** raggiungi i tuoi obiettivi con piccoli passi.
- **Goditi** quello che fai.
- Incontra gli **amici** e parla con loro.
- Muoviti e fai **sport**.
- Cerca di essere curioso e **conosci altre persone**.
- Scopri **cosa ti diverte**.
- Usa la creatività quando **suoni, dipingi o giochi**.
- **Mangia** in modo equilibrato e **dormi** a sufficienza.
- Prova la **meditazione e lo yoga**.



## Non dimenticare: parlane con qualcuno!

Parla con qualcuno...

... se non stai tanto bene.

... se sei preoccupato.

... se ti senti solo.

Rivolgiti ai tuoi genitori, insegnanti o ad altre persone di cui ti fidi.

Rivolgiti a un centro di consulenza (vedi il retro della rivista): anche lì riceverai supporto. In modo confidenziale e gratuito. Le persone che operano nei centri di consulenza sono soggette all'obbligo di riservatezza.

# REDE DARÜBER

## PARLARNE



### Mobbing und Cybermobbing

Mobbing ist mehr als ein einmaliger Streit. Wenn du über einen längeren Zeitraum von anderen gedemütigt und verletzt wirst, wenn sich andere über dich lustig machen, ständig sticheln und dich ausgrenzen – dann rede mit einer Person darüber, der du vertraust. Mobbing gibt es übrigens auch im Internet.

### Bullismo e cyberbullismo

Il bullismo è più di una singola lite. Se vieni umiliato e ferito da altri per un lungo periodo di tempo, se altre persone ti prendono in giro, ti provocano costantemente e ti escludono: parlane con qualcuno di cui ti fidi. Il bullismo è anche su Internet.



### Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter. Wirst du physisch bedroht und körperlich angegriffen, so ist das Gewalt. Zwingt dich jemand zu intimen Körperkontakt oder zu sexuellen Handlungen, so ist das Gewalt. Setzt dich jemand psychisch unter Druck, wirst du erpresst oder erniedrigt, so ist das Gewalt. Rede mit einer Person darüber, der du vertraust.

### Violenza

La violenza ha molte facce: se vieni minacciato e aggredito fisicamente, si tratta di violenza. Se qualcuno ti costringe a un contatto fisico intimo o a un rapporto sessuale, si tratta di violenza. Se qualcuno ti mette sotto pressione psicologica, se vieni ricattato o umiliato, si tratta di violenza. Parlane con una persona di cui ti fidi.



### Sexualität

Dein Körper gehört dir, und du setzt die Grenzen. Sage Nein, wenn du etwas nicht möchtest. Und rede mit einer Person, der du vertraust, über Dinge, die dir widerfahren sind.

### Sessualità

Il tuo corpo appartiene a te e sei tu a porre i limiti. Dì di no se non vuoi qualcosa. E parla con una persona di cui ti fidi delle cose che ti sono successe.

## Einsamkeit



Du fühlst dich allein und glaubst, keine Freunde zu haben? Du würdest gerne sporteln, musizieren oder kreativ sein, aber du traust dich nicht? Rede mit einer Person darüber.

Viele möchten mit dir befreundet sein.

## Solitudine

Ti senti solo e pensi di non avere amici? Ti piacerebbe fare sport, suonare uno strumento o usare la creatività, ma pensi di non farcela? Parlane con qualcuno.

Molti vogliono essere tuoi amici.

## Esstörungen



Hast du dein Essverhalten nicht mehr unter Kontrolle – weil du zu wenig isst, zu viel isst, Gegessenes wieder erbrichst, dann brauchst du Hilfe. Eine Essstörung ist eine Krankheit. Wende dich an eine Person, der du vertraust. Wende dich an eine Beratungsstelle. Du wirst wieder gesund werden!

## Disturbi alimentari

Non hai più il controllo sulle tue abitudini alimentari, perché mangi troppo poco o troppo, oppure vomiti quello che hai mangiato? Allora hai bisogno di aiuto. Un disturbo alimentare è una malattia. Rivolgiti a una persona di cui ti fidi. Rivolgiti a un centro di consulenza. Ti rimetterai in salute!

## Internetsucht



Keine Zeit mehr für Freunde und Hobbys? Keine Lust mehr auf Schule? Deine freie Zeit verbringst du im Internet? Bei Online-Spielen oder in sozialen Netzwerken? Auch das Internet kann süchtig machen. Rede darüber! Und du findest zurück in die reale Welt.

## Dipendenza da Internet

Non hai più tempo per gli amici e gli hobby? Non hai più voglia di andare a scuola? Trascorri il tuo tempo libero su Internet? Giocando online o con i social network? Anche Internet può creare dipendenza. Parlane! E tornerai nel mondo reale.

## Alkohol

Er macht dich locker und stark? Vielleicht für kurze Zeit. Tatsächlich verlierst du die Kontrolle über deinen Körper, blamierst dich vielleicht sogar oder wirst aggressiv. Alkohol führt häufig zu Unfällen oder einer Alkoholvergiftung. Auf lange Sicht schädigt er vor allem deine Leber.



## Alcol

Ti rende disinvolto e forte? Forse per breve tempo. In realtà perdi il controllo del tuo corpo, forse ti metti anche in imbarazzo o puoi diventare aggressivo. L'alcol porta spesso a incidenti o a un'intossicazione da alcol. A lungo termine danneggia soprattutto il fegato.

# Hier findest du Unterstützung | Qui troverai supporto

## DIE NOTRUFNUMMER 112

Die Nummer ist rund um die Uhr und immer kostenlos erreichbar – auch von einem Handy ohne Guthaben. Du kannst damit die Rettung rufen oder die Polizeikräfte verständigen. Die Person am Telefon wird dich fragen, wem was wo passiert ist.

## IL NUMERO DI EMERGENZA 112

Il numero è raggiungibile 24 ore su 24 gratuitamente – anche da un telefono cellulare senza credito. Con questo numero puoi chiamare un'ambulanza o le forze di polizia. La persona al telefono ti chiederà dove e a chi è accaduto qualcosa.

## DIE NOTRUF-APP „WHERE-ARE-U“

Die App verbindet dich mit der einheitlichen Notrufzentrale 112. Sollst du aus einem Grund nicht sprechen können, dann hilft die Funktion „Stummer Anruf“. Die Notrufzentrale weiß dann, wo du dich befindest.

## L'APP PER LE CHIAMATE DI EMERGENZA "WHERE ARE U"

L'app ti mette in contatto con la centrale del numero unico di emergenza 112. Se per qualche motivo non potessi parlare, la funzione "chiamata silenziosa" ti sarà di aiuto. La centrale del numero di emergenza saprà così dove ti trovi.

## ORTSPOLIZEI BRIXEN

Wende dich an die Ortspolizei Brixen, um eine Anzeige zu erstatten, aber auch für Rat und Infos oder um dich jemandem anzuvertrauen. Tel. 0472 836 131

## POLIZIA LOCALE DI BRESSANONE

Rivolgiti alla Polizia locale di Bressanone per sporgere denuncia, ma anche per consigli e informazioni o per confidarti con qualcuno. Tel. 0472 836 131

## UNSERE JUGENDZENTREN IN BRIXEN I NOSTRI CENTRI GIOVANI A BRESSANONE

### → Jugendzentrum juze kass

#### Centro giovani kass:

Brunogasse 2 . Via Bruno 2  
Tel. 0472 279 902 | office@juze.it  
@ juze\_kass\_bx

### → Jugenddienst Brixen:

Schwesternau 53 . Via Pra' delle suore 53  
Mail: brixen@jugenddienst.it  
Tel. 379 247 2131 | @ jugenddienst.brixen

### → Centro Giovani Connection:

Widmannbrückengasse 4/a  
Via Ponte Widmann 4/a  
Mail: info@giovaniconnection.it  
Tel. 0472 837 404  
@ centrogiovaniconnection

### → Jugendtreff VKE Brixen

#### Punto Incontro Giovani VKE Bressanone:

Mail: jugendbrixen@vke.it  
Tel: 380 761 3675  
@ jugendtreff\_vke\_brixen

## AUCH HIER HÖRT MAN DIR ZU ANCHE QUI TROVERAI ASCOLTO YOUNG + DIRECT

Kostenlose Beratung für Jugendliche  
Consulenza gratuita per i giovani  
WhatsApp: 345 081 7056  
Mail: online@young-direct.it  
Jugendtelefon . telefon giovani 0471 155 1551  
Skype: young.direct,  
f @ Young+Direct Beratung Consulenza  
Goethestraße 42, Bozen . Via Johann  
Wolfgang Von Goethe 42, Bolzano

## FORUM PRÄVENTION FORUM PREVENZIONE

Infos und Hilfe für Jugendliche bei Fragen zu Sucht, familiären Problemen, Gewalt und Essstörungen

Informazioni e aiuto per i giovani in merito a dipendenza, problemi familiari, violenza e disturbi alimentari  
Talfergasse 4, Bozen . Via Talvera 4, Bolzano  
Tel: 0471 324 801  
Tel. bei Essstörungen . per disturbi alimentari  
0471 970 039

## KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFT GARANTE PER L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA

Hilfe und Vermittlung bei Konflikten zwischen Jugendlichen, ihren Eltern, Erziehungsberechtigten und öffentlichen Institutionen

Aiuto e mediazione in caso di conflitti tra i giovani, i loro genitori, i tutori legali e le istituzioni pubbliche

Cavourstr. 23/c, Bozen  
Via Cavour 23/c, Bolzano  
Tel. 0471 946 050  
Info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org  
f kijagaia; @ kinder\_jugendanwaltschaft\_bz

## PSYCHOLOGISCHER DIENST BRIXEN SERVIZIO PSICOLOGICO BRESSANONE

Beratung für Jugendliche . Consulenza per i giovani | Tel. 0472 813 100

## STADTGEMEINDE BRIXEN COMUNE DI BRESSANONE

Auch die Gemeinde Brixen kümmert sich um die Interessen der Jugendlichen.

Anche il Comune di Bressanone cura gli interessi dei giovani.

Kontaktperson: Jugendstadtrat . Referente:  
Assessore alle politiche giovanili Peter Natter  
Tel. 0472 062 030 | peter.natter@brixen.it

## STEP BY STEP

Beratung und psychologische Unterstützung für Konsumenten und Angehörige. Jugendliche werden motiviert, Strategien zum Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu entwickeln, ohne auf Drogen zurückzugreifen.

Consulenza e supporto psicologico per i consumatori di sostanze stupefacenti e i loro familiari. I giovani vengono motivati a sviluppare strategie per affrontare i sentimenti spiacevoli senza ricorrere alla droga.

Romstraße 5 . Via Roma 5  
Mail: stepbystep@sabes.it | Tel: 0472 813 230

## LA STRADA – DER WEG

Unterstützung von Kindern und jungen Menschen in schwierigen Situationen und bei Suchtproblemen

Sostegno a bambini e giovani in situazioni di disagio e con problemi di dipendenza  
Mail: info@lastrada-derweg.org  
Tel: 0471 203 111

## STEPS

In der pädagogischen Werkstatt „Steps“ erlernen Jugendliche in einem geschützten Rahmen handwerkliche Fähigkeiten und erfahren Selbstwirksamkeit.

All'Officina Pedagogica "Steps", i giovani apprendono abilità artigianali in un ambiente protetto e sperimentano l'autoefficacia.  
Julius Durst Straße 66 . Via Julius Durst 66  
Mail: mobilejugendarbeit@steps.bz  
Tel: 334 867 0710 | f Steps Bz