

Il consultorio :adebar» è apolitico e aconfessionale. Esso adempie ai compiti su incarico del Cantone dei Grigioni conformemente a

- legge federale sui consultori di gravidanza (RS 857.5)
- legge federale sugli esami genetici sull'essere umano (LEGU, RS 810.12)
- Codice penale svizzero riguardo all'interruzione della gravidanza (art. 118-120)
- Codice civile svizzero riguardo a un consultorio matrimoniale o familiare (art. 171)

:adebar» è sostenuto da un'associazione di pubblica utilità finanziata da sussidi del Cantone dei Grigioni, di entrambe le Chiese di Stato, dei membri, nonché da onorari e donazioni.

**Con la vostra donazione o diventando membri sostenete il nostro lavoro.**

Conto corrente postale: CCP 70-5868-9

### Quote sociali

Membro singolo: fr. 20.–

Membro collettivo:

fino a 1000 abitanti / membri: fr. 50.–  
oltre 1000 abitanti / membri: fr. 100.–

adebar, m  
tedesco antico per  
portafortuna e cicogna

## :adebar»

**Servizio di consulenza  
dei Grigioni per la  
pianificazione familiare,  
la sessualità, la gravi-  
danza e la coppia**

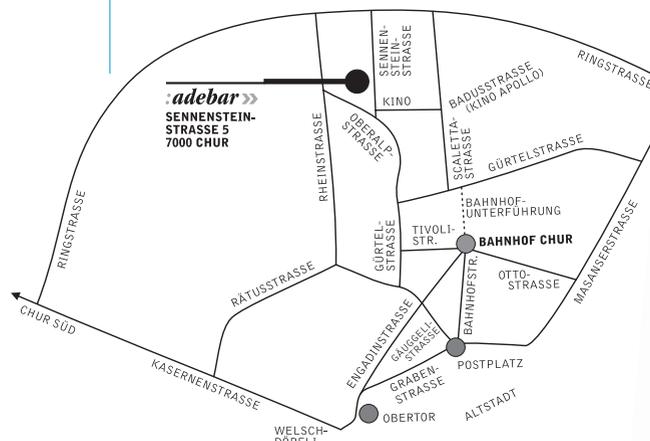
Sennensteinstrasse 5  
7000 Coira  
Telefono 081 250 34 38  
Fax 081 250 34 39

E-mail: [beratung@adebar-gr.ch](mailto:beratung@adebar-gr.ch)  
[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

### Orari di apertura

Da lunedì a venerdì  
ore 8:30 – 11:30 e 14:00 – 17:00

Consulenze previo appuntamento telefonico



**Servizio  
di consulenza  
dei Grigioni per  
la pianificazione  
familiare,  
la sessualità,  
la gravidanza  
e la coppia**

:adebar»

Il consultorio :adebar» offre a donne, uomini e adolescenti consulenze individuali o di coppia. Le consulenti sono tenute al segreto professionale e lavorano secondo il codice deontologico dell'Associazione dei professionisti del lavoro sociale Svizzera. I colloqui di consulenza relativi a gravidanza e pianificazione familiare sono gratuiti. Per consulenze in merito a sessualità e coppia, il primo colloquio è gratuito. Per ulteriori colloqui viene chiesto un onorario graduato in funzione del reddito. Nel team di consulenza lavorano assistenti sociali diplomate con formazioni complementari nei settori terapia sistemica di coppia e familiare, consulenza sessuale e pedagogia sessuale.

## :adebar»

### CONSULENZA, COLLOQUI, INFORMAZIONE

#### Pianificazione familiare

Informazioni e possibilità di confrontarsi con

- i metodi anticoncezionali e i loro vantaggi e svantaggi;
- la promozione della salute sessuale e riproduttiva;
- il tema del desiderio insoddisfatto di maternità.

#### Sessualità

La consulenza sessuale aiuta quando

- vorreste confrontarvi con la vostra sessualità o con domande quali inappetenza sessuale, eiaculazione precoce, orientamento sessuale, ecc.;
- nella vostra coppia vi sono idee diverse relative alla sessualità e ciò porta a discussioni.

#### Gravidanza

Informazioni e consulenza in merito a

- domande sulla prevenzione durante la gravidanza, sulla diagnosi prenatale e sul parto;
- questioni giuridiche e finanziarie durante la gravidanza e dopo il parto;
- processo decisionale in caso di gravidanza indesiderata;
- situazione che si crea con un'interruzione della gravidanza.

Consulenza e accompagnamento psicosociali

- in merito a gravidanza, al parto, alla prima infanzia
- di futuri genitori e/o famiglie monoparentali.

#### Coppia

Molti dei temi che ruotano attorno alla pianificazione familiare, alla sessualità e alla gravidanza sono legati al rapporto di coppia. Una consulenza fornisce aiuto se ad. es:

- il rapporto di coppia tra uomo e donna viene messo a dura prova dal nuovo ruolo quali genitori di bambini piccoli;
- la sessualità dopo la nascita del bambino sembra scomparsa e si devono cercare nuove vie;
- le molteplici richieste poste dalla quotidianità durante la prima infanzia dei figli rende necessario che la coppia crei delle nuove regole di convivenza.

## :adebar»

### PREVENZIONE, FORMAZIONE, EDUCAZIONE

#### Pedagogia sessuale

Su richiesta :adebar» lavora

- con bambini e adolescenti in scuole o in gruppi affrontando le tematiche amore, amicizia, sessualità, desiderio, contraccezione, salute sessuale, gravidanza e parto;
- con docenti affrontando la tematica della pedagogia sessuale e le situazioni nella quotidianità scolastica; è possibile prendere in prestito la «valigia dei contraccettivi».
- con genitori nell'affrontare la sessualità nella quotidianità familiare, nella scuola e nel tempo libero.

#### Pubbliche relazioni

Sui nostri temi di consulenza offriamo su richiesta e dietro onorario

- brevi presentazioni
- incontri informativi
- workshop
- corsi

#### Biblioteca

:adebar» gestisce una biblioteca relativa ai temi specialistici. La biblioteca è aperta durante gli orari d'ufficio e previo accordo telefonico.

:adebar»