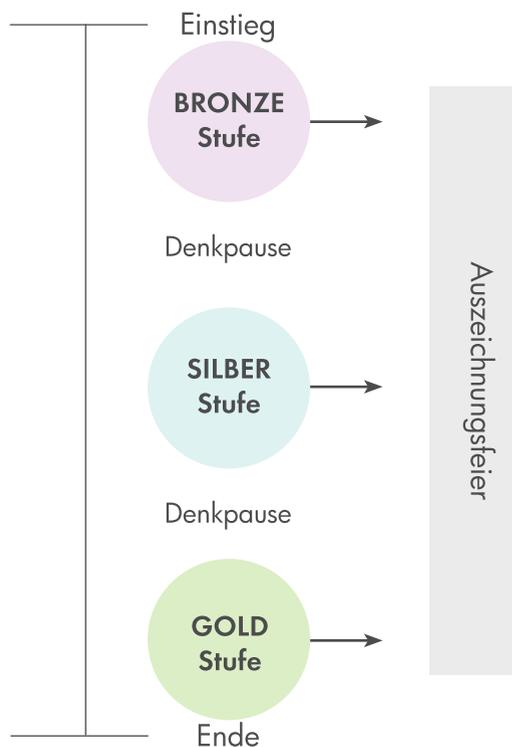


## IMPULS PROGRAMM



Wenn du in der Oberstufe bist, kannst du ins Programm einsteigen. Du entscheidest selber, wie lange du mitmachen möchtest. Wichtig ist nur, dass du bei der Einhaltung der IMPULS Regeln ehrlich bist. IMPULS ist eine Vertrauenssache!

IMPULS-Urkunden sind eine gute Referenz für Lehrstellenbewerbungen. Die Auszeichnungen werden an der jährlichen Feier verliehen. Du erhältst rechtzeitig eine Einladung dazu. Dann steigst du in die nächste Programmstufe ein.

## IMPULS WELT

Impuls ist ein dreistufiges Programm zur Suchtmittelprävention für Jugendliche. Ziel ist es, 12- bis 16-jährige Jugendliche in der heiklen Phase der Pubertät vom Suchtmittelkonsum abzuhalten.

## IMPULS KONTAKT

### impuls-Verein Gaiserwald

Peter Keller  
Rossweidstrasse 7  
9030 Abtwil  
info@impuls-gaiserwald.ch  
www.impuls-gaiserwald.ch

### Bankverbindung

Raiffeisenbank  
Regio St.Gallen West  
IBAN: CH42 8080 8001 2810 0230 0

# impuls

sei mutig, bleib du selbst



## IMPULS FRAGEN

1. Bist du 12 - 14 Jahre alt?
2. Ist dir deine Gesundheit wichtig?
3. Traust du dir zu, ein lohnendes Ziel zu erreichen?
4. Kannst du zu dir selbst ehrlich sein?
5. Bist du bereit, während 1, 2 oder 3 Jahren freiwillig auf Tabak, Alkohol, Rauschgift und den Missbrauch von Medikamenten zu verzichten?

Wenn du diese 5 Fragen mit **JA** beantworten kannst, hast du gute Chancen, die bronzene, silberne und goldene Medaille und die zugehörige Urkunde von **IMPULS** zu erhalten.

## IMPULS MERKMALE

- > Positiv
- > Langfristig
- > Geradlinig
- > Wirksam
- > Transparent
- > Erfolgreich
- > Grosszügig

## IMPULS REGELN

**1** Jugendliche, die am Programm teilnehmen, konsumieren keine Tabak- und Raucherwaren. Dazu gehören alle nikotinhaltigen Produkte, also auch Schnupftabak, Wasserpfeifen, Shishas und E-Zigaretten.

**2** Du meidest den Umgang mit Rauschgiften jeder Art und verzichtest auf deren Konsum. Darunter fallen insbesondere alle Opiate, Cannabisprodukte, Kokain, Halluzinogene sowie Amphetamine (z.B Ecstasy) und Schnüffelstoffe.

**3** Du verzichtest in der 1. und 2. Programmstufe auf die Einnahme alkoholischer Getränke. In der 3. Stufe ist der geringe Konsum leicht alkoholhaltiger Getränke in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Vorschriften ab 16 Jahren möglich. Die Einnahme von Nahrungsmitteln und Medikamenten, die Alkohol in geringen Mengen enthalten, ist gestattet.

**4** Du unterlässt den Missbrauch von Medikamenten, so z.B. die regelmässige Einnahme von Schlaf-, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmitteln. Die Verwendung von Medikamenten mit Einwilligung der Eltern oder auf Verordnung des Arztes ist selbstverständlich erlaubt.

## IMPULS AUSZEICHNUNGEN



SEI MUTIG, BLEIB DU SELBST!