



# Genitori prima di tutto – genitori nonostante tutto

Come aiutare i vostri figli  
quando c'è un problema di  
alcol in famiglia.



**Edizione:**  
Dipendenze Svizzera,  
Losanna 2017

**Che siate direttamente colpiti dal problema o che viviate con una persona alcoldipendente, siete genitori e i vostri figli hanno bisogno di voi.**

## Essere genitori...

Quando si hanno figli, è inevitabile chiedersi se si è «buoni» genitori, se si fa la cosa «giusta». Sicuramente anche voi vi ponete queste domande e magari vi chiedete quali sono le conseguenze dell'alcolismo sui vostri figli. Rischiano pure loro di diventare dipendenti? Bisogna parlarne? Si rendono conto dei problemi in famiglia?

Quando un genitore soffre di una grave malattia, tutta la famiglia ne è colpita. Questo vale per l'alcolismo, ma anche per altre malattie come il cancro, il diabete, la depressione o altri disturbi fisici e psichici.

### **Se siete alcolodipendente**


Nonostante il consumo, potete aiutare i vostri figli. Questo opuscolo non ha lo scopo di farvi smettere di bere, ma di sostenervi nel vostro ruolo di genitori. Anche se siete malati, rimanete genitori e avete delle responsabilità nei confronti dei figli.

### **Se vivete con una persona alcolodipendente**

Non siete responsabili del consumo del vostro partner, ma siete responsabili dei vostri figli. Questo opuscolo mira a sostenervi nel vostro ruolo di genitori, affinché possiate aiutare i vostri figli a svilupparsi al meglio nonostante la malattia che coinvolge la famiglia.

A volte vi sentite spossati e non sapete più che pesci pigliare. Ciò è comprensibile e dimostra che non potete rimanere soli in una situazione così difficile. Avete bisogno di aiuto e di sostegno.





*«... A quei tempi, avevo l'impressione di essere al 100% con mia figlia, poi mi sono accorto che non era affatto così. Anche se ero con mia figlia, l'alcol e l'ossessione dell'alcol occupavano molto spazio. Una parte di me era costantemente intenta a controllare, calcolare, progettare, pensare all'alcol e al mio consumo. Facevo del mio meglio affinché mia figlia non si rendesse conto del mio malessere.»*

*Rivista Dépendances*

*«E mio figlio in tutto questo?... A un certo punto l'alcol era diventato più importante di lui! È difficile ammetterlo, ma è la verità... In quel periodo subiva, mi proteggeva, si occupava di me... Eppure volevo essere una buona madre...»*

*Forum lePost*



## L'alcolismo, una malattia che colpisce tutta la famiglia

Quando un genitore è alcolodipendente, tutta la famiglia patisce. L'attenzione si focalizza sulla persona malata e l'organizzazione della vita quotidiana si incentra sul problema dell'alcol: ha bevuto oggi? In che stato tornerà a casa? Non si può prevedere nulla e tutta la famiglia vive nella paura: paura di incidenti, di problemi finanziari, di un licenziamento, di episodi di aggressività o di violenza. La famiglia si isola nella malattia. I genitori tacciono, non parlano dei loro problemi per paura di perdere la custodia dei figli, se la cosa si venisse a sapere.

Come molti altri genitori, forse anche voi pensate che nascondendo il problema risparmiate sofferenza ai vostri figli. Vorreste che essi non si rendano conto di nulla, ma purtroppo non è così. Si sa che malgrado gli sforzi dei genitori per proteggerli, i figli, per quanto giovani, sentono le tensioni e risentono dell'atmosfera che regna in casa anche se non capiscono che cosa succede.

*«Ho 40 anni e ho due figli. Bevo da 20 anni ... Attualmente mi ubriaco praticamente tutte le sere... Ho paura di quello che potrei fare, non voglio fare soffrire i miei figli, non voglio essere malato... Ho pensato a una consulenza, ma non ce la faccio. Mi sono detto che posso riuscirci da solo, ma il tempo che passa mi sta dando torto. È molto difficile vincere la vergogna.»*

*Forum MILDT*



## I bambini hanno bisogno di una cornice rassicurante

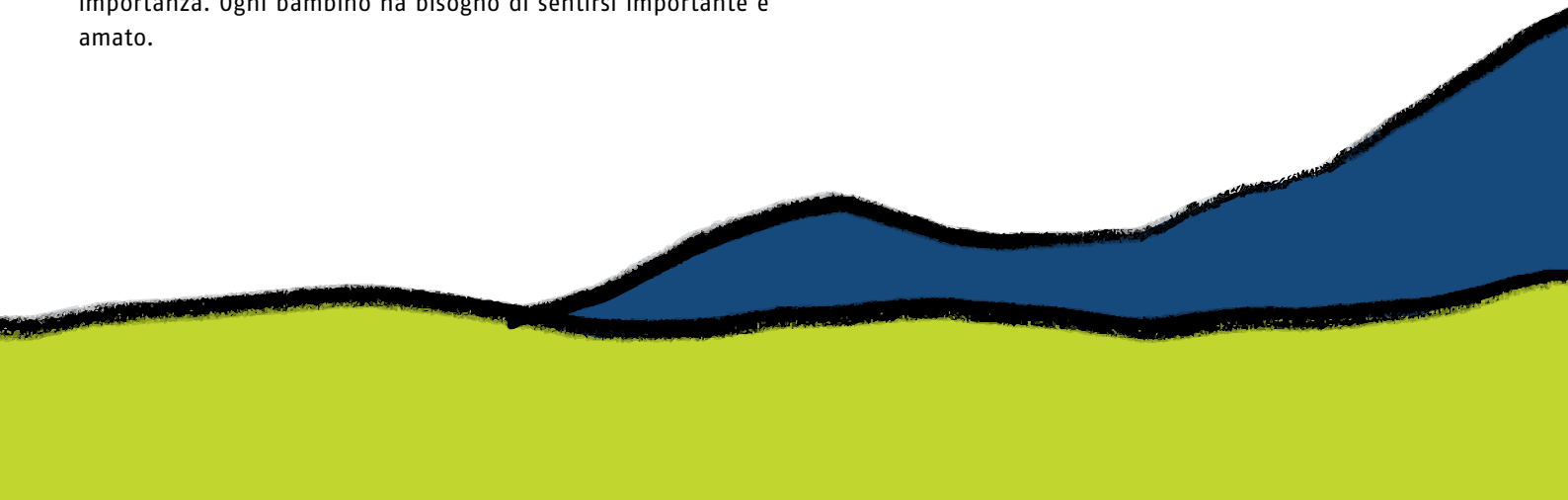
Forse i vostri figli non sanno che uno dei genitori è alcol dipendente oppure non capiscono che cosa significa. Magari pensano che quello che vivono a casa sia normale. Sicuramente – come tutti i bambini – credono di essere responsabili di quello che succede. Possono quindi convincersi che è colpa loro se siete arrabbiati, state male, bevete ecc. Pensano che se fossero più bravi e obbedienti tutto andrebbe meglio. I bambini si sentono responsabili della malattia dei genitori e al contempo estremamente impotenti e colpevoli di fronte a una situazione che non riescono a cambiare.

L'insicurezza e l'instabilità vissute quotidianamente in famiglia influiscono anche sulle loro emozioni. I figli provano allo stesso tempo collera, delusione, tenerezza e amore. I vostri figli devono inoltre affrontare la vergogna, la paura e l'isolamento. Non è facile invitare a casa gli amici se il proprio genitore rischia di essere ubriaco. Proprio come voi, anche loro evitano di evocare il problema. Hanno paura di tradirvi se ne parlano e talvolta provano vergogna nel raccontare quel che accade a casa. Si instaura la legge del silenzio, una specie di contratto di lealtà nei confronti della famiglia per preservare l'immagine del genitore. Spesso, i bambini tacciono non solo all'esterno, ma anche in seno alla famiglia: non dire nulla, non disturbare, non fare rumore per evitare di scatenare una crisi.



## Cosa fare per aiutare i vostri bambini?

- Spiegate loro in termini semplici che l'alcolismo è una malattia. Saranno sollevati sapendo che il genitore è malato e che non sono loro i responsabili del suo consumo di alcol. I bambini si sentono spesso colpevoli, credono che sia per causa loro che il genitore beve o che possano fare qualcosa per impedirlo.
- Organizzate la vita quotidiana in modo strutturato per dar loro una sensazione di maggiore sicurezza: stabilite orari per i pasti, per i compiti e per andare a dormire, seguite qualche rituale per le feste. Un ambiente simile rassicura i bambini e consente loro di orientarsi in una quotidianità spesso imprevedibile.
- Prestate loro attenzione: interessatevi ai loro compiti, mangiate insieme. Sono piccoli gesti ai quali i vostri figli danno molta importanza. Ogni bambino ha bisogno di sentirsi importante e amato.
- Incoraggiateli a fare attività di svago e a uscire per incontrare gli amici. I bambini hanno bisogno di divertirsi perché è con il gioco e con i contatti con i coetanei che sviluppano la loro identità e la fiducia in sé.
- Preparateli a far fronte a situazioni d'emergenza. Avere un numero di telefono da chiamare in caso di problemi (quello di un parente o il 147 per i bambini) può essere rassicurante. Non dimenticate di informare la persona di fiducia che i vostri figli potrebbero chiamarla in caso di bisogno.
- Evitate che i vostri figli si trovino in situazioni pericolose e che fanno paura, come per esempio la guida in stato d'ebbrezza e le situazioni di violenza fisica e/o psichica.





*Anche se vi è difficile agire, non significa che siete cattivi genitori.  
Se vi sentite sopraffatti, è vostra responsabilità cercare un aiuto  
e un sostegno intorno a voi.*



## Gli adolescenti devono staccarsi dalla famiglia

*«Mio padre era alcolista... L'adolescenza? Non so che cosa sia... Mia madre si appoggiava a me come se fossi d'acciaio... A dieci anni ero adulto.»*

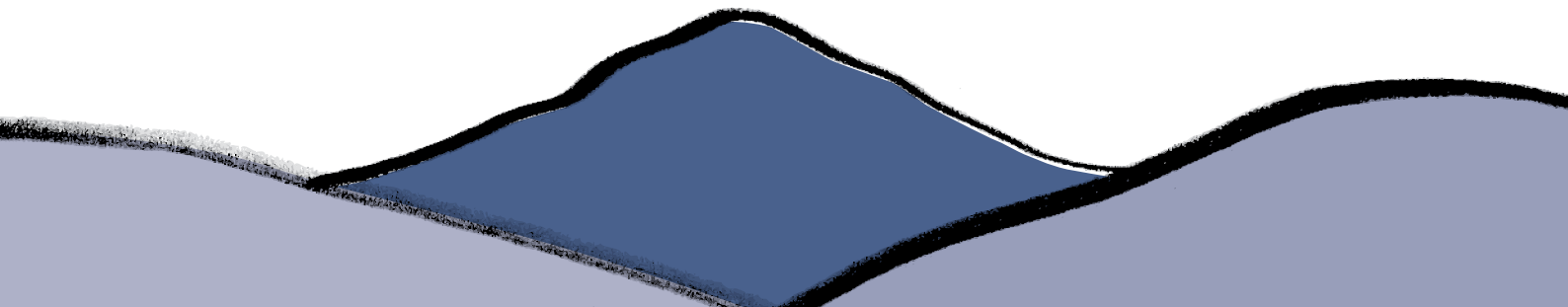
*Forum doctissimo*

I vostri figli adolescenti vivono un periodo di grandi cambiamenti, di dubbi, di interrogativi e di scelte. È un momento della vita in cui devono imparare a diventare autonomi e, pian piano, a lasciarvi. Ma quando si è cresciuti in una famiglia gravata dall'alcol è spesso difficile staccarsi dai genitori. Si continua a sentire l'esigenza di occuparsi di loro, delle faccende domestiche, della custodia e dell'educazione dei più piccoli ecc. I ragazzi si trovano tra due fuochi: la necessità di diventare adulti e la lealtà verso la famiglia. È una situazione difficile che conduce a sentimenti contrastanti: amore e odio, speranza e scoraggiamento.

*«Ne avevo abbastanza delle sue crisi in piena notte quando io la mattina dovevo andare a scuola. Ne avevo abbastanza del fatto che accusasse me o mia sorella perché le mancavano soldi (li aveva spesi in alcol e non se ne ricordava). Ne avevo abbastanza di sentirla vomitare in bagno e di vederla ubriaca. L'appartamento puzzava sempre di alcol. Temevo il giudizio degli altri nei miei confronti.»*

*Forum doctissimo*

I vostri figli adolescenti si rendono conto di quello che succede in casa, sanno che cos'è l'alcolismo e si sono già confrontati con l'alcol, magari con la paura di diventare dipendenti consumandone.



## Cosa fare per aiutare i vostri figli adolescenti?

- Parlate loro della malattia, spiegate, dialogate, rispondete alle loro domande per consentire loro di capire che non sono responsabili del problema né di curare il genitore malato.
- Incoraggiateli a incontrare ragazzi della loro età. È importante che gli adolescenti instaurino nuove relazioni e si stacchino gradualmente dalla famiglia. La paura che possa accadere qualcosa a casa può far sì che un giovane non osi lasciare i genitori soli.
- Favorite le relazioni tra i vostri figli e altri adulti. Gli adolescenti hanno bisogno di altri modelli oltre ai genitori per costruirsi un'identità adulta.
- Trascorrete tempo con loro, interessatevi alle loro attività, adottate piccoli rituali quotidiani di condivisione, per esempio i pasti. I figli, anche se adolescenti, hanno bisogno di sentire che i genitori tengono a loro e che li amano.

*«Quando te ne vai credi che sia tutto finito, ma non è così. Ho vissuto per anni con questo problema senza parlarne. Nessuno ha visto nulla e io soffrivo in silenzio. Ho educato mia sorellina, sono cresciuta troppo in fretta, non conosco la spensieratezza e, nonostante l'amore di mio marito, un'ansia permanente pervade la mia vita. È ancora tutto un po' confuso, ma voglio finire dicendo agli alcolodipendenti che, anche se il giorno dopo hanno dimenticato le loro parole e i loro gesti nei confronti dei figli, i figli invece se li ricordano per tutta la vita.»*

*Forum MILDT*



## Quando la situazione è troppo pesante ...

*«Quando sgobbi tutto il giorno per avere appena i soldi sufficienti per comprare da mangiare ai bambini, vestirli e pagare le fatture, quando ogni volta che tuo marito esce a bere hai paura che possa fare un incidente e far male a qualcuno, francamente arrivi a un punto in cui devi capire che non hai la forza di fare sempre tutto quello di cui i figli hanno bisogno.»*

*Testimonianza Al-anon*

### **Se siete alcol dipendenti**

In quanto genitori, vi sentite completamente sopraffatti? Vi sembra difficile applicare i suggerimenti proposti in questo opuscolo? Se non siete in grado di offrire ai vostri figli un contesto rassicurante, dialogo, momenti di condivisione, allora offrite loro la possibilità di farlo con altre persone (nonni, famiglia, amici...). I vostri figli hanno bisogno che permettiate loro di parlare della malattia che vi fa soffrire.

### **Se vivete con una persona alcol dipendente**

Vi sentite allo stremo delle forze o completamente scoraggiati? È normale. Non potete portare il peso di tutta la famiglia sulle vostre spalle. È fondamentale cercare aiuto, anche se il vostro partner o la vostra partner non compie alcun passo. I vostri figli hanno bisogno di voi e per mettere in pratica i consigli proposti in questo opuscolo voi stessi necessitate di un sostegno.

I genitori a volte non osano cercare aiuto per timore di vedersi tolti la custodia dei figli. Alcune situazioni gravi (quando si verificano

abusi o violenze) rendono in effetti necessario porre i figli in strutture esterne alla famiglia, ma sono casi eccezionali.

## Dove trovare sostegno?

### Per i genitori

- Consigli in internet
- Gruppi di autoaiuto ([www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch))
- Servizi di consulenza in alcologia (in Ticino: Ingrado – Servizi per le dipendenze, [www.ingrado.ch](http://www.ingrado.ch))
- [www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch) (in francese) | [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch) (in tedesco)

### Per i bambini e gli adolescenti

- Sostegno telefonico (tel. 147)
- [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch) | [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch) (in francese); [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) | [www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) (in tedesco)
- Gruppi di autoaiuto ([www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch))
- Servizi di consulenza in alcologia (in Ticino: Ingrado – Servizi per le dipendenze, [www.ingrado.ch](http://www.ingrado.ch))
- Gruppi terapeutici

Potete trovare informazioni utili e indirizzi al sito [www.ingrado.ch](http://www.ingrado.ch) o contattare Ingrado – Servizi per le dipendenze al numero 091 922 60 06.

*«Mio marito è alcolista. Le nostre figlie convivono con il problema. Ho imparato a proteggerci e a lasciarlo gestire il suo problema. Spesso esco con le mie figlie. Abbiamo bisogno di prendere aria e pensare ad altro. Ed è vero che va molto meglio da quando ho smesso di credermi la sua salvatrice...»*

*Forum doctissimo*

### Altre informazioni

- Figli di alcol-dipendenti
- L'alcol è un problema?
- Vivere con un partner alcolodipendente
- Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti
- Libro illustrato Boby
- Le storie di Boby: [boby.dipendenzesvizzera.ch](http://boby.dipendenzesvizzera.ch)

Questi opuscoli possono essere scaricati dal sito [www.ingrado.ch](http://www.ingrado.ch) o [shop.dipendenzesvizzera.ch](http://shop.dipendenzesvizzera.ch) o richiesti:

#### per la Svizzera italiana

a Radix, tel. 091 922 66 19,  
[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch) o Ingrado – Servizi per le dipendenze, tel. 091 922 60 06;

#### per la Svizzera tedesca e romanda

a Dipendenze Svizzera, tel. 021 321 29 35

**Dipendenze Svizzera**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Casella postale 870  
CH-1001 Losanna

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7  
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)