

ALCOL

UNA GUIDA PER GENITORI **PARLARNE
CON I
GIOVANI**



FORUM PREVENZIONE
Dipendenze

A cura di Forum Prevenzione ONULS - Bolzano
Grafica Magutdesign
Illustrazioni Roberto Maremmani
Edizione Novembre 2021

Introduzione

Man mano che i*le giovani crescono, diventano più indipendenti e contesti generalmente riservati agli adulti, che prima erano poco interessanti, cominciano a suscitare più attenzione e curiosità. Questo include anche il tema dell'alcol.

I*le giovani possono osservare l'uso di bevande alcoliche in molte occasioni, poiché gran parte della popolazione adulta ne dà quasi scontato il consumo. Anche se negli ultimi anni sembra essersi consolidato un atteggiamento più critico e le bevande analcoliche si stanno affermando sempre di più, il consumo di alcol in Alto Adige è ancora profondamente radicato nella cultura della festa e delle celebrazioni e la vendita è un fattore economico notevole. Pertanto, è quasi inevitabile per gli*le adolescenti che uno dei loro compiti di sviluppo, sia anche quello di adottare un atteggiamento personale su questo argomento e che, nel migliore dei casi, porti verso la riduzione dei rischi relativi al consumo di alcol.

Molti genitori sono preoccupati che i*le loro figli*e possano entrare in contatto con l'alcol in un'età precoce, dando luogo a situazioni che possono metterne in pericolo il benessere e l'integrità. Questo opuscolo ha lo scopo di fornire una guida per genitori ed altre persone di riferimento per parlare ai*le giovani dell'alcol in modo costruttivo e oggettivo. Affrontando per tempo la questione, gli adulti possono dare un contributo prezioso per aiutare i*le loro figli*e a padroneggiare il sopracitato compito di sviluppo nel loro cammino verso l'età adulta.

Il Team del Forum

Contenuti

Informazioni di base sull'alcol

- Cos'è l'alcol?
- Effetti dell'alcol
- Ebbrezza e contenuto di alcol nel sangue
- Rischi
- Cosa significa consumo a basso rischio
- Il fenomeno "Bing drinking"
- Cosa dice la legge

Basi per un colloquio efficace

- Motivi per cui i*le giovani consumano alcol
- Mantenere il contatto - Essere presenti!
- Partecipare alla vita dei*le giovani
- Stabilire chiari limiti

Se l'alcol diventa un tema

- Nessuna ricetta ma consigli pratici
- Se un*a figlio*a torna a casa ubriaco*a
- Riconoscere i problemi e reagire

Parlare di alcol

- Prepararsi
- Favorire un adeguato contesto
- Un colloquio efficace
- Consigli di safer use e riduzione del rischio

Aiuto e sostegno

Informazioni di base sull'alcol

Cos'è l'alcol?

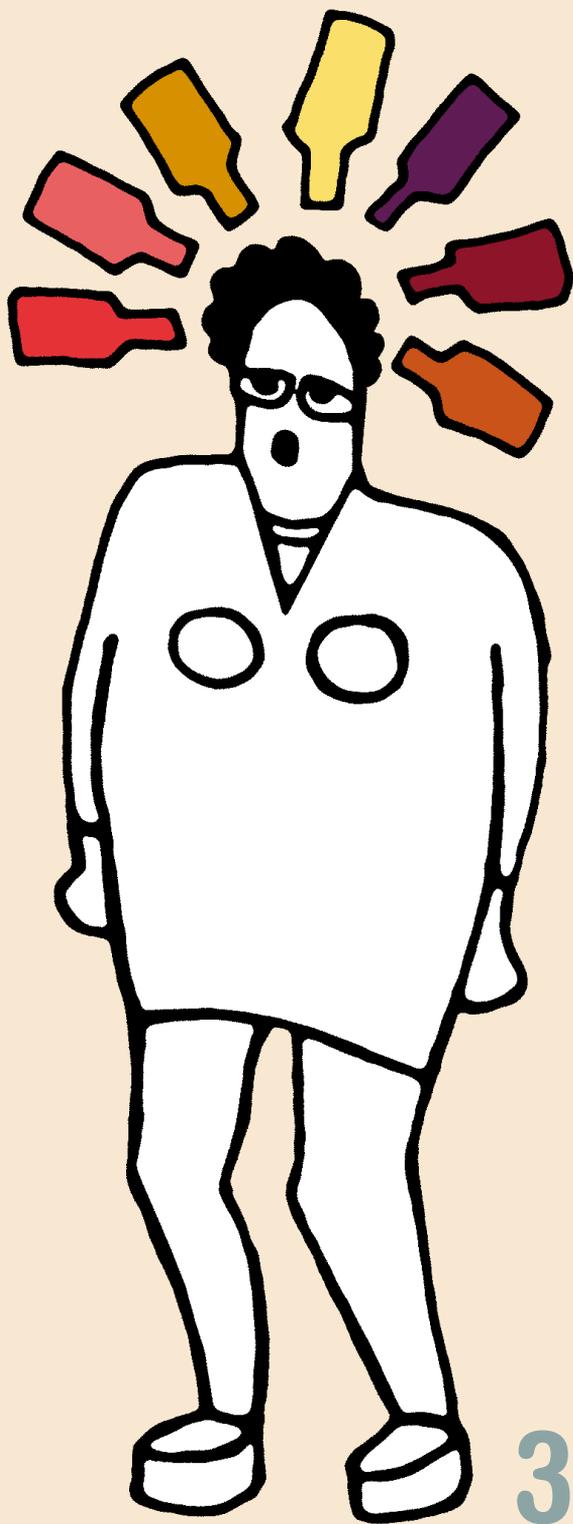
Il termine scientifico dell'alcol è etanolo, prodotto dalla fermentazione di frutta, cereali o patate e dalla distillazione. La produzione di alcol, può generare anche altri prodotti alcolici altamente tossici e pericolosi per l'uomo. Anche l'etanolo stesso non è innocuo, ma una citotossina che ha un effetto nocivo sulla salute umana.

Effetti dell'alcol

L'alcol di solito entra nel flusso sanguigno attraverso il tratto digestivo e viene distribuito in tutto il corpo. Piccole quantità di alcol hanno di solito un effetto rilassante, disinibente e migliorano l'umore; i sentimenti di ansia sono smorzati. Le persone che bevono troppo alcol compromettono la loro capacità critica e di giudizio mentre aumenta la disponibilità a correre rischi. Allo stesso tempo, le capacità motorie diminuiscono, ciò si traduce in un maggiore rischio di incidenti. L'intossicazione da alcol può anche portare alla paralisi respiratoria pericolosa per la vita e alla morte.

La rapidità dell'effetto dipende da vari fattori, come ad esempio:

- / Quantità di alcol puro ingerito che dipende sia da quanto si è bevuto sia dal contenuto di alcol nelle bevande.
- / Lasso di tempo o velocità di consumo delle bevande alcoliche.
- / Assuefazione: l'effetto intossicante dell'alcol può essere "sentito" meno e di conseguenza sottovalutato perché il corpo si è abituato a una certa dose.
- / Condizione quotidiana e costituzione di base della persona che beve alcol (per esempio stanchezza, abitudini alimentari, malattie precedenti, stato emotivo...).



I*le giovani sono particolarmente a rischio?

I*le bambini*e e gli*le adolescenti sono più sensibili all'alcol rispetto agli adulti.

Per prima cosa lo sviluppo fisico di bambini*e e adolescenti non è ancora completo, vari organi non sono ancora pienamente sviluppati. Per esempio l'enzima responsabile della scomposizione dell'alcol, non è ancora prodotto in misura sufficiente dal corpo.

D'altra parte, la mancanza di capacità di valutare gli effetti, in relazione alla quantità di alcol bevuto, rappresenta un pericolo per gli*le adolescenti. La smania di sperimentare l'alcol e di bere fino all'eccesso, in combinazione con un alto livello di inesperienza nel trattare con le bevande alcoliche, una conoscenza incompleta dei rischi e una maggiore volontà di correre rischi, può portare a situazioni pericolose.

Il consumo frequente di alcol può quindi compromettere lo sviluppo e danneggiare l'organismo - questo vale non solo per gli*le adolescenti, ma anche per gli adulti.

Ebbrezza e contenuto di alcol nel sangue

L'ebbrezza e il contenuto di alcol nel sangue sono due cose diverse!

L'ebbrezza dipende come detto sopra da molti fattori. Un basso livello di ebbrezza, non equivale a un basso livello di alcol nel sangue. Se qualcuno*a non "sente" l'effetto dell'alcol, questo NON significa necessariamente che il contenuto di alcol nel sangue sia 0 o basso.

Anche il **contenuto di alcol nel sangue** (il cosiddetto valore per mille), dipende da vari fattori: ad esempio dal peso corporeo, dal contenuto di liquidi nel corpo e dal genere. L'alcol è distribuito in tutto il corpo, ma non nel tessuto adiposo. Gli uomini di solito hanno un rapporto leggermente diverso tra fluidi corporei e tessuto adiposo rispetto alle donne. Così a pari quantità e velocità di bere, il contenuto di alcol nel sangue di una donna sarà probabilmente più alto rispetto a quello di un uomo dello stesso peso. Così allo stesso modo, il tempo gioca un ruolo per la concentrazione di alcol nel sangue, poiché in media un corpo sano metabolizza 0,1 ‰ di alcol per ora. Ci sono numerose formule che possono essere utilizzate per calcolare la quantità di alcol nel sangue, anche se le cifre risultanti, devono sempre essere interpretate come una guida e in nessun modo come assolute. Potete trovare un calcolatore del per mille su www.forum-p.it.

Rischi

In genere, l'alcol altera la trasmissione delle informazioni tra le cellule nervose del cervello, il cui rendimento dopo il consumo diminuisce rapidamente. Compromette la capacità di concentrazione, reazione e orientamento.

Questo aumenta il rischio di incidenti. Con l'incremento del contenuto di alcol nel sangue, l'umore positivo può trasformarsi rapidamente in irritabilità e aggressività, la propensione alla violenza potrebbe così accentuarsi. Aumenta il rischio di fare cose di cui poi ci si pente. La perdita di controllo amplifica anche il rischio di essere vittime di un'aggressione sessuale.

Con quantità maggiori c'è il rischio di intossicazione alcolica. Spesso si manifesta con respirazione irregolare, incoscienza e ipotermia. Il rischio di soffocamento da vomito aumenta. In questo caso, i*le giovani non devono esitare a chiamare i servizi di emergenza, senza paura di mettersi nei guai o di dover pagare il servizio.

Il consumo problematico o cronico di alcol a lungo andare può portare a danni fisici e alla dipendenza.

Cosa significa consumo a basso rischio

Il consumo di alcol è considerato a basso rischio se si beve con moderazione e con attenzione alla propria situazione. Il limite massimo - con almeno due giorni senza alcol a settimana - è di due bicchieri standard al giorno per gli uomini e un bicchiere standard al giorno per le donne.

Un bicchiere standard contiene circa 10-12 grammi di alcol puro. Questo corrisponde a circa un bicchiere di vino, una birra piccola, un bicchierino di alcol ad alta gradazione (circa 2 cl) o un long drink. I limiti si applicano agli adulti senza problemi di salute pregressi.

Il consumo di alcol dovrebbe sempre essere evitato se questo diventa un rischio, ad esempio alla guida, sul lavoro, durante lo sport, in gravidanza, se si assumono farmaci. Oltre a molti altri fattori importanti (ambiente, individuo, sostanza), il bere gioca un ruolo determinante anche nello sviluppo della dipendenza soprattutto quando: l'alcol è usato come unico mezzo per sentirsi meglio, dimenticare i problemi, superare le difficoltà ecc.. questa strategia può portare ad un consumo problematico e all'alcolismo.

Il fenomeno "binge drinking"

Se si beve molto alcol, in un breve periodo di tempo, si induce uno stato alterato di coscienza, questo è noto come abbuffata alcolica. Questo comportamento di consumo porta ad un incremento del rischio di danni alla salute per il*la bevitore*ce stesso*a ma anche per gli*le altri*e, ad esempio al lavoro, nel traffico, nell'ambiente circostante...

Negli ultimi anni, si è sempre più affermato il termine "binge drinking". Con esso si intende il consumo di quattro (cinque per gli uomini) o più bicchieri standard in una sola occasione. L'ebbrezza alcolica è spesso equiparata al "binge drinking", visto però che non avviene in una sola occasione ma teoricamente in un arco di tempo più ampio, un'equazione dei termini è problematica.

Cosa dice la legge

Norme del codice stradale (novembre 2021)

In Italia si applica il limite dello 0,5 per mille. Chiunque guidi un veicolo a motore con un tasso alcolemico superiore allo 0,5 per mille, è considerato ubriaco*a e gli*le viene somministrata una multa amministrativa fino a circa 2.000 euro. Il*la conducente perderà 10 punti e la patente di guida sarà revocata da 3 a 6 mesi. In caso di un tasso alcolemico superiore allo 0,5 per mille, sarà ordinato un esame presso la commissione medica. Se il tasso alcolemico supera lo 0,8 per mille, la multa arriva a circa 3.200 euro, il*la guidatore*ce perde 10 punti e la patente viene revocata da 6 mesi a un anno. Inoltre, è prevista una pena detentiva fino a 6 mesi. Se il*la conducente ha più di 1,5 per mille, la multa arriva a circa 6.000 euro e vengono detratti 10 punti. La patente di guida sarà revocata per almeno un anno, la pena detentiva sarà da 6 mesi a un anno e il veicolo sarà confiscato. Se il*la conducente non è il*la proprietario*a del veicolo, questo non sarà confiscato. In questo caso, la durata della sospensione della patente è raddoppiata. In caso di recidiva entro due anni, la patente sarà confiscata definitivamente.

Se un incidente stradale è causato sotto l'influenza di sostanze che alterano la mente, le sanzioni saranno raddoppiate e l'assicurazione potrebbe non coprire il danno o coprirlo solo parzialmente.

Il limite dello 0,0 per mille si applica a tutti*e i*le conducenti sotto i 21 anni.

Questo vale anche per tutti*e i*le conducenti nei primi tre anni dopo aver ottenuto una patente di classe B e per tutti*e i*le conducenti professionisti*e. Se vengono fermati*e al volante di un veicolo a motore e hanno un tasso alcolemico compreso tra 0,1 e 0,5, la multa è fino a circa 700 euro. Inoltre, 10 punti saranno dedotti per i*le nuovi*e conducenti e le persone sotto i 21 anni di età, e 5 punti per i*le conducenti professionisti*e. Tuttavia, la patente di guida non sarà confiscata. Se viene causato un incidente, la pena è raddoppiata.

Se il livello di alcol nel sangue è superiore a 0,5 e al massimo a 0,8, la pena per i*le conducenti sotto i 21 anni sarà aumentata di un terzo. Se il livello di alcol nel sangue è superiore a 0,8, la pena sarà aumentata da un terzo alla metà. Se i*le minorenni sono fermati*e dalla polizia mentre sono ubriachi*e su uno scooter e il livello di alcol nel loro sangue è tra lo 0,01 e lo 0,5 per mille, la persona interessata può ottenere la patente di guida solo a partire dai 19 anni, e a livelli più alti solo dai 21 anni.

Protezione dei*le giovani (novembre 2021)

Il consumo di alcol di per sé non è un reato punibile, anche per i*le minori di 18 anni.

Di regola in Italia, l'alcol non può essere venduto o somministrato a persone di età inferiore ai 18 anni.

In caso di violazione, vengono imposte multe amministrative fino a circa 1.000 euro. Le violazioni ripetute sono punibili con multe fino a circa 2.000 euro e la sospensione della licenza di esercizio. Servire alcolici a persone di età inferiore ai 16 anni è anche un reato penale (art. 689 del codice penale), punibile con un anno di reclusione.

L'ubriachezza in pubblico può essere punita con una multa fino a circa 300 euro, indipendentemente dall'età. La somministrazione di alcol a persone palesemente alterate è vietata ed è regolata dall'articolo 691 del codice penale.

COMPITI DI SVILUPPO

Staccarsi dalla famiglia

Sviluppo di un proprio sistema di valori e norme

Costruire la propria identità

Costruzione della cerchia di amici - aumento dell'importanza dell'appartenenza al gruppo

Sviluppo del proprio ruolo di genere

Stabilire relazioni sessuali

Dare forma e pianificare la propria vita: decidere quale lavoro fare

Crescente assunzione di responsabilità e risoluzione autonoma dei problemi

FUNZIONI DELL'USO DI SOSTANZE

Dimostrazione di autonomia
Indipendenza e diventare adulti
Rifiutare consapevolmente il controllo dei genitori

Violazione intenzionale delle norme
Espressione di protesta sociale
Rito di passaggio nel mondo degli adulti

Espressione di uno stile personale
Ricerca di trasgressione e di esperienze al limite
Curiosità

Facilitare l'accesso al gruppo dei pari

Disinibizione:
essere più sciolto*a, più rilassato*a,
più divertente con gli altri

Ridurre i sentimenti di insicurezza

Un comportamento ritualizzato in certe occasioni

Partecipazione ad uno stile di vita trasgressivo

Divertirsi e godersi la vita
Uscire dalla routine quotidiana
Distrazione dalle difficoltà

Mezzo di regolazione di stress ed emozioni, per esempio solitudine, bassa autostima, mancanza di attenzione, di riconoscimento, fallimento nelle prestazioni

Basi per un colloquio efficace



Prima di affrontare un colloquio con i*le giovani, sul tema dell'alcol, è importante riflettere sui seguenti punti.

Motivi per cui i*le giovani consumano alcol

Gli*le adolescenti non solo sperimentano cambiamenti fisici e psicologici, ma nel percorso verso l'età adulta, si confrontano anche con una serie di compiti di sviluppo. L'adolescenza è la fase delle grandi sfide, il consumo di alcol, ma anche di altre sostanze, può svolgere "funzioni" molto specifiche.

Consumare alcolici in questa fase della crescita, rappresenta spesso un tentativo di andare contro le regole e i modelli degli adulti che iniziano a stare stretti, ricercare una propria autonomia e identità. I*le giovani hanno bisogno di sperimentarsi e sono alla ricerca di divertimento, sbalzo e/o sensazioni forti. L'alcol frequentemente è usato per sentirsi più sicuri, più loquaci, per facilitare le relazioni interpersonali, per apparire più emancipati e più "trendy", per essere più facilmente accettati dal gruppo dei pari. Determinati comportamenti, sono in un certo senso fisiologici durante la fase adolescenziale, segnano il passaggio dall'infanzia all'adolescenza.

Una transizione che generalmente richiede molti sforzi e determinate scelte.

Confrontarsi con i beni di consumo e le sostanze, richiede fare delle valutazioni importanti per il proprio sviluppo. Per i*le giovani questo significa, acquisire importanti competenze per poter agire autonomamente. Può succedere che nel prendere le decisioni i*le giovani si lascino guidare dall'impulsività o delle emozioni che provano, anche quando si parla di consumo di alcol. Nel tempo però, osservando l'ambiente circostante, le persone di riferimento, gli*le amici*e o provando loro stessi, i*le giovani si formano le proprie idee ed esperienze sull'alcol e i suoi effetti, che possono rivelarsi utili nel momento di decidere se bere o meno.

I genitori possono contribuire molto nell'aiutare i*le figli*e ad affrontare questi compiti di sviluppo. Ciò che gli*le adolescenti imparano nella vita quotidiana dai loro genitori e da altre persone di riferimento possono a loro volta applicarlo a scuola, nella formazione sul lavoro o con gli*le amici*e.

Mantenere il contatto - Essere presenti!

Per giovani e giovanissimi* e bere alcol non è più sinonimo di convivialità durante i pasti, ma un rito sociale al quale partecipare, a cui spesso è difficile rinunciare. Anche se non è sempre facile intervenire, proprio perché il consumo di alcolici il più delle volte avviene all'esterno della famiglia, i genitori in ogni caso, rivestono un ruolo fondamentale in termini preventivi e contenitivi. Nel passaggio alla vita adulta, i*le giovani hanno bisogno di libertà per sviluppare la propria personalità e identità, ma allo stesso tempo hanno bisogno di genitori che siano presenti per loro e verso i quali possano orientarsi. Parlare e ascoltare senza pregiudizi, offrendo la massima disponibilità e supporto è decisamente importante. I genitori dovrebbero mantenere aperta la comunicazione e fornire un approccio educativo e informativo lungo tutto il percorso di vita dei*le figli*e, sin da quando sono piccoli*e, senza aspettare la piena adolescenza, quando il dialogo diventa più complicato, ci sono tensioni, stress e il clima familiare può diventare pesante.

Man mano che l'indipendenza del*la bambino*a cresce, aumenta anche la sfida per i genitori di trovare un equilibrio tra "esserci" e "lasciar andare".

Partecipare alla vita dei*le giovani

Non concentratevi solo sul fatto che vostro*a figlio*a beva o meno alcol. L'obiettivo principale dovrebbe essere capire se vostro*a figlio*a sta affrontando bene le sfide della vita. Rimanete interessati al mondo di vostro*a figlio*a: come va con i*le suoi*e amici*e? Si sente a suo agio e accettato*a? Ci sono cose che lo*la stressano o gli*le procurano ansia? Come vanno le cose a scuola, al lavoro? Quali sono i suoi sogni o visioni di vita? Come si trova in famiglia? Sostenete vostro*a figlio*a per quanto riguarda il suo benessere e cercate insieme delle possibilità, ad esempio per ridurre lo stress.

Gli*le adolescenti che si fidano dei loro genitori sono anche più propensi a parlare con loro di sentimenti, problemi, ma anche delle loro "sperimentazioni" e delle "esperienze al limite".

Stabilire chiari limiti

Il genitore non deve fare l'amico*a, ma mantenere il ruolo educativo e mettere i paletti quando serve. Se riuscite ad instaurare una relazione basata sul dialogo e l'ascolto, e non solo sui divieti, sarà più facile porre delle regole chiare, condivise e rispettate con i*le figli*e (possibilmente per iscritto). In questo modo i*le ragazzi*e accetteranno di più le raccomandazioni genitoriali. Avere fiducia non significa che non si possano porre dei limiti. Al contrario: i confini sono aiuti importanti per l'orientamento e danno sicurezza ai*le ragazzi*e. In linea di principio, tuttavia, i divieti non dovrebbero semplicemente cadere dal cielo, ma essere spiegati e motivati. Sia le regole che le conseguenze se non si rispettano, dovrebbero essere coerenti, anche se poi i*le ragazzi*e tendono a metterle in discussione. In generale, gli accordi presi dovrebbero essere mantenuti, ma a volte è utile essere flessibili, aperti ad adattare le regole già concordate a seconda della situazione, della vostra esperienza e del senso che hanno. Quindi, riflettete anticipatamente con il*la vostro*a partner, quali regole sono negoziabili e quali no e possibilmente collaborate alla loro attuazione. Inoltre, fate in modo che vostro*a figlio*a si senta apprezzato*a e riconosciuto*a quando si attiene agli accordi e reagite il più presto possibile se questo non accade: perché non ha funzionato? Di cosa ha bisogno per riuscirci?

Se l'alcol diventa un tema

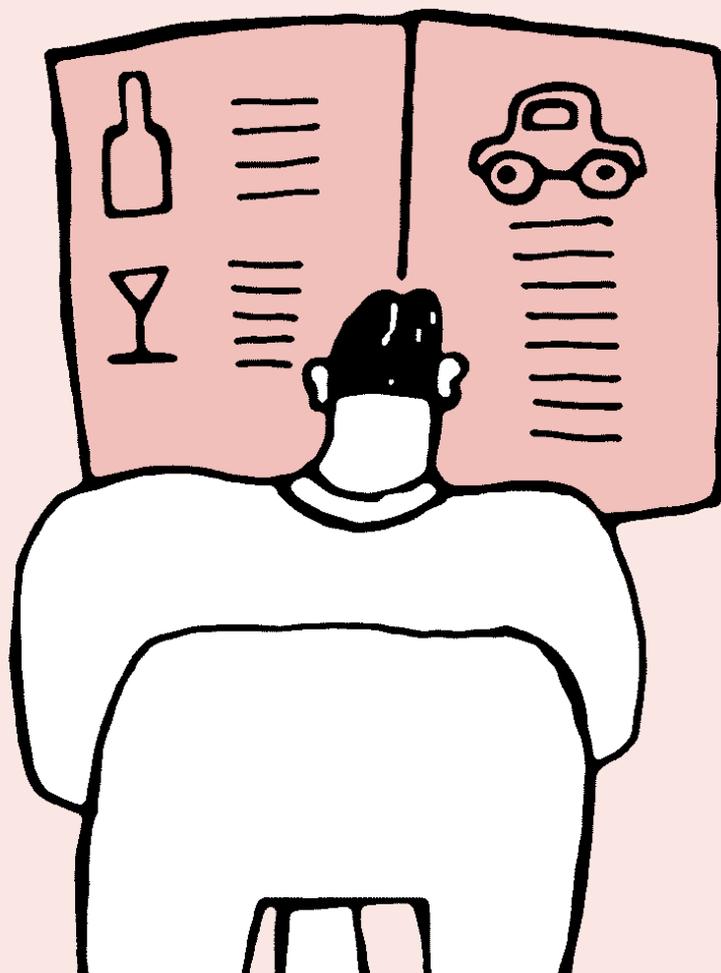
Confrontarsi con il consumo di alcol da parte dei*le figli*e, non significa tenere un'unica linea, ma provare a fare gli interventi in funzione delle varie situazioni che via via si presentano. Ci saranno momenti in cui si può chiudere un occhio e altri in cui si deve essere più fermi e decisi, anche se si arrabbiano e protestano.



È importante porsi ad una giusta distanza e dare la libertà necessaria in base all'età ma anche mantenere sempre un occhio vigile sulla situazione. In questo modo si può intervenire quando necessario e ridurre il rischio che un comportamento occasionale diventi un'abitudine e alla fine un pericolo. È importante non farsi prendere dal panico, non sottovalutare o minimizzare la situazione, ma stabilire dei limiti chiari.

È vero che quando i*le figli*e decidono di bere, lo fanno anche se i genitori non sono d'accordo, di nascosto, senza che la maggior parte delle volte, se ne accorgano. Questo però non significa che bisogna accettare questi comportamenti, perché c'è il rischio di normalizzarli e rinforzarli, invece di limitarli. Sapere di avere delle regole, di essere controllati*e e che le azioni che si commettono hanno delle conseguenze, non risolverà il problema, forniscono però un importante punto di riferimento nel momento in cui i*le figli*e prendono delle decisioni.

Nessuna ricetta ma consigli pratici



Essere dei punti di riferimento; i*le ragazzi*e, soprattutto quando si tratta di questi argomenti, hanno bisogno di sentire che possono contare sui genitori.

È fondamentale che gli*le comuniciate la vostra disponibilità e presenza, se vostro*a figlio*a ha bisogno di aiuto o vuole aprirsi con voi.

È importante che ci siate, qualsiasi cosa succeda, perché è meglio che chiamino voi piuttosto che si mettano in pericolo e rischino la vita.

Non svalutare: le frasi come “sei una delusione“, “così mi fai del male“, sono da evitare, si va solo a intaccare la loro autostima, e non si aiuta a renderli*le più consapevoli. Non devono sentirsi sbagliati come persona ma capire che è sbagliato ciò che fanno.

Non fare paragoni: affermazioni come "Non ho mai avuto questi problemi con i tuoi fratelli", "Il*la figlio*a di ... non si comporta come te ...", trasmettono inadeguatezza e non sono molto utili! Mantenete l'attenzione su vostro*a figlio*a e chiedetegli*le piuttosto di cosa ha bisogno per riprendere il controllo di certe situazioni.

Spaventare non è una strategia: dire soltanto “non devi bere perché l'alcol fa male” non serve. Lo sanno già eppure, lo consumano lo stesso. Dovete fargli esempi concreti su casi di cronaca realmente accaduti, perché altrimenti difficilmente crederanno che possa davvero far male.

Sostenere il pensiero critico: smontate con loro gli spot televisivi, analizzate i comportamenti socialmente accettati e diffusi, stimolateli a distinguersi dal gruppo dei*le pari e a essere informati. L'alcol alle feste deve assolutamente sempre esserci? Se tutti*le bevono, dov'è l'originalità?

Insegnare a dire di no: fategli*le capire che incontreranno situazioni, in cui sentiranno la pressione degli*le altri*le e per fare certe esperienze o azioni. Insegnate loro che è particolarmente importante in queste situazioni pensare con la propria testa e non essere spinti o condizionati a fare nulla.

Sostenere uno stile di vita senza alcol: offrite ai*le vostri*le figli*le l'opportunità di divertirsi con gli*le amici*le, sia a casa che fuori e di sperimentare in prima persona, che si può socializzare e svagarsi anche senza alcol, insegnando che esiste una convivialità analcolica. Discutete insieme i vantaggi che potrebbero trarre dal non ubriacarsi (niente postumi il giorno dopo, niente perdita di controllo...).

Parlare dello sballo: spiegandogli*le che l'organismo umano, nel tempo, richiede quantità sempre maggiori di alcol per provare le stesse esperienze di piacere e di sballo. Pensate insieme a quali esperienze senza alcol possono provocare uno stato simile all'ebbrezza (per esempio sport, spettacoli, musica, danza, essere innamorati...).

Allertare sui rischi: discutete dei pericoli a cui vanno incontro, a causa della perdita di controllo e all'alterazione delle proprie capacità. Per esempio parlate dei rapporti sessuali non protetti, che possono comportare il rischio di gravidanze indesiderate e/o infezioni sessualmente trasmissibili così come il pericolo violenze sessuali. Informateli*le anche che l'abuso di alcol ha un effetto disinibente e rende le persone più disposte a fare cose che non farebbero da sobri e di cui potrebbero pentirsi dopo. Il rischio di trovarsi in situazioni violente come discussioni verbali o risse aumenta.

Se un*a figlio*a torna a casa ubriaco*a

Spesso è molto drammatico per i genitori se il*la proprio*a figlio*a si ubriaca. Non attaccate immediatamente vostro*a figlio*a sgridandolo*a, ma parlategli*le di quello che è accaduto, quando sarà di nuovo sobrio*a.

Mettetevi d'accordo sul fatto, che questa situazione non può accadere di nuovo e capite insieme cosa può essergli*le di aiuto perché ciò non avvenga.

Potreste fare un contratto.

Se ci sono più incidenti come questo, ha bisogno di più limiti, non arrabbiatevi, ma chiedete informazioni e supporto! In casi gravi, l'adolescente ha bisogno di aiuto specialistico.



Riconoscere i problemi e reagire

Nelle seguenti situazioni è importante che reagiate tempestivamente, cercando anche l'aiuto di professionisti*e:

- / Insorgenza precoce (prima dei 15 anni).
- / Consumo regolare di alcol e regolari ubriacature.
- / L'alcol viene consumato per sentirsi meglio, e per affrontare le sfide quotidiane.
- / Il*la giovane beve quando è solo*a.
- / Si verificano ulteriori problemi a causa del consumo di alcol: ad esempio problemi a scuola, durante l'apprendistato, in famiglia, tra amici*e, litigi, risse, incidenti, ecc.

Parlare di alcol

Prepararsi

Le raccomandazioni sotto elencate non sono una ricetta, ma consigli preziosi su come iniziare una conversazione con i*le giovani sull'alcol.

Prendersi del tempo per pensare al proprio comportamento di consumo

Anche voi bevete alcolici? Questo non impedisce di porre dei limiti ai*le figli*e, a voi stessi*e per essere dei modelli per loro. Bevete moderatamente, con piacere e solo in certe occasioni. Non bevete alcolici in certe situazioni, come alla guida o facendo sport. Considerate se voi stessi*e state mostrando a vostro*a figlio*a, senza rendervene conto, che l'alcol ha una funzione positiva nella vostra vita (per esempio socievolezza, rilassamento, ricompensa) e come potete cambiare questo. Inoltre, gli*le adolescenti non dovrebbero imparare a usare l'alcol come mezzo per far fronte allo stress o alle preoccupazioni.

- / Che rapporto avete voi stessi*e con l'alcol?
- / Quando e per cosa bevete (non) alcol?
- / Ci sono bevande analcoliche nelle occasioni speciali e nelle celebrazioni famigliari?
- / Pensate se volete cambiare qualcosa nel vostro comportamento e se necessario, siate un modello nel cercare il supporto di professionisti.

Favorire un adeguato contesto

- / Informatevi sull'alcol, in modo da poterne parlare con i*le vostri*e figli*e in modo oggettivo e appropriato alla loro età.
- / Fissate degli obiettivi realistici per la discussione, che non dove portare immediatamente ad un cambiamento. Incoraggiate i*le vostri*e figli*e a riflettere, questo è già un buon inizio.
- / Non fate irruzione nella stanza, annunciate in anticipo che vorreste avere una conversazione e organizzate un momento adatto a entrambi.
- / Pianificate un tempo sufficiente per la conversazione e considerate l'eliminazione di possibili fattori di disturbo (spengete il cellulare, la tv, il pc o la radio).
- / Scegliete un momento adeguato e l'atmosfera giusta. Scegliete un posto per la conversazione dove entrambi vi sentite a vostro agio e potete parlare senza essere disturbati.

Un colloquio efficace

Rendere partecipi i*le figli*e delle proprie esperienze di vita

Gli adulti dovrebbero incoraggiare e promuovere il dialogo con i*le loro figli*e su vari argomenti. Soprattutto, dovrebbero parlare anche dei loro sentimenti, motivazioni, esperienze quotidiane, tenendo sempre conto dell'età dei*le ragazzi*e.

Gli*le adolescenti che hanno imparato a comunicare con gli adulti fin da bambini*e trovano più facile confidarsi con loro e parlare di argomenti molto personali e intimi.

Mostrate interesse per le loro esperienze

Le lezioni sono inutili. I*le giovani non reagiscono bene quando si sentono rimproverati. Fate uno sforzo per ascoltarvi l'un l'altro*a e lasciate che ognuno dica la sua. Mostrate interesse per lo stato d'animo e la vita attuale dei*le ragazzi*e. Devono sentire che la loro opinione conta, che la vostra preoccupazione principale è la loro sicurezza, anche se non siete sempre d'accordo con quello che fanno...

Potreste affrontare l'argomento in questo modo:

*"Vorremmo sapere cosa ne sai degli effetti e dei rischi dell'alcol?
Dopo di che, se vuoi, potremmo dirti quello che sappiamo noi al riguardo "*

"Ci interessa sapere come consideri il tuo consumo di alcol: in che modo ti influenza? Cosa ci sarebbe di diverso nell'uscire senza bere alcol?"

"Dici di bere alcolici quando esci, per divertirti. Sai che ci preoccupiamo per te e per la tua sicurezza. L'alcol ha dei rischi. Vogliamo parlarti di come puoi ridurre i rischi quando esci"

*"Vediamo che ti senti a tuo agio con gli*le amici*e. Sappiamo che sono importanti per te. Tuttavia, vogliamo parlarti di come vi influenzate a vicenda"*

"Siamo preoccupati perché abbiamo notato dei cambiamenti in te. Sembri spesso assente e ti impegni sempre meno con la scuola. Qual è la causa di questo? Cosa ti potrebbe aiutare a cambiare?"

"Abbiamo l'impressione che quando esci, l'alcol giochi un ruolo sempre più importante nella tua vita. Come lo vedi?"

"Possiamo capire che la scuola e il lavoro siano un peso per te. Ma la risposta non può essere solo ubriacarsi ogni fine settimana. Quali altri modi vedi per rendere il tuo stress più sopportabile? Cosa ti potrebbe far bene?"

"Cosa dovrebbe succedere perché tu voglia cambiare la situazione?"

"Cosa servirebbe per riuscire a cambiare la situazione?"

"Tu pensi che stiamo esagerando. Non lo crediamo. Non sappiamo più come andare avanti. Vogliamo avere un po' di sostegno. Ne abbiamo bisogno per vedere di nuovo più chiaramente. Pensiamo che sarebbe bello se potessimo andare insieme in un centro specializzato".

Consigli di safer use e riduzione dei rischi

Che voi lo sappiate o meno quando i*le vostri*e figli*e escono con gli*le amici*e, probabilmente berranno qualcosa. Potrà essere un consumo occasionale, moderato, ma anche eccessivo. In ogni caso come genitori sarete preoccupati soprattutto per la loro sicurezza. Quindi è utile ragionare con i*le propri*e figli*e, sulle opportunità che ci sono per tornare a casa sani*e e salvi*e, dal pub, dalla discoteca, dalla pizzeria, dalla festa di fine anno, e per ridurre al minimo i rischi derivati dal consumo di alcol. Così facendo, lasciate che i*le vostri*e figli*e si assumano responsabilità e doveri adeguati alla loro età. Gli accordi redatti insieme incoraggiano i*le giovani a mantenerli rendendo più facile la loro adesione.

Safer Use

- / Concordate che non si beve a stomaco vuoto.
- / Consigliate di vitare di mischiare diversi tipi di alcol e i mix con le bevande energetiche.
- / Niente sbronze! Rendete consapevoli i*le giovani dei loro limiti e dei segnali che il loro corpo invia.
- / Sugerite di bere acqua regolarmente - l'alcol disidrata il corpo.
- / Parlate del fatto di non lasciare il proprio drink in giro incustodito.
- / Discutete di non accettare bevande da sconosciuti.
- / Consigliate che si prendano cura l'uno*a dell'altro*a: non lasciate gli*le amici*e ubriachi da soli*e!
- / Stabilite che se si trovano nei guai, chiedano aiuto!

Riduzione del rischio - Tornare a casa in sicurezza

- / Non si guida se si consuma alcol e non si monta in macchina con qualcuno*a che ha bevuto.
- / Decidere in anticipo che una persona del gruppo non berrà alcolici e guiderà quella sera. Tuttavia, questo suggerimento non dovrebbe essere una licenza per il resto del gruppo di ubriacarsi senza ritegno. I*le passeggeri*e ubriachi*e possono anche avere un impatto significativo sulla sicurezza della guida.
- / Prendere un taxi. Per trovare rapidamente e facilmente una navetta in Alto Adige, i*le giovani possono utilizzare l'app **"Shuttle Finder"**.
- / Perdere lo Shuttle non giustifica accettare passaggi da persone appena incontrate. Chiamare i genitori per farsi venire a prendere.
- / Pernottare a casa di amici*e se si abita lontano.
- / Decidere che i genitori fanno a turno per andare a prenderli*le.



Aiuto e Sostegno

A volte sembra che nessuna conversazione riesca senza degenerare in una discussione, altre volte i*le vostri*e figli*e si rifiutano di parlare. Potreste anche accorgervi che in questo momento siete già stressati dalle vostre attività quotidiane e non avete né la testa né il tempo per dedicarvi alle richieste dei*le vostri*e figli*e. Non siete soli in questo! Ci sono molti genitori che sperimentano queste situazioni, e non è affatto un segno di debolezza non essere in grado di farcela da soli. Usate le risorse che vi possono sostenere in questa situazione (famiglia, amici*e, professionisti*e...). Se voi stessi dimostrate la volontà di chiedere sostegno, anche i*le vostri*e figli*e impareranno che si può chiedere aiuto e accettare sostegno quando non si sa più cosa fare.

Andare in un centro di consulenza è spesso difficile. Dopo tutto, significa rendere partecipe una persona sconosciuta del proprio problema, renderlo pubblico, per così dire. Tuttavia, la paura che altri*e possano scoprirlo è infondata. I*le professionisti*e ai quali vi rivolgete sono tenuti*e al segreto professionale, al rispetto della privacy e alla protezione dei dati sensibili.

- / I*le collaboratori*ci dei centri di consulenza forniscono un supporto esperto nell'affrontare le difficoltà educative e sociali, così come i possibili problemi di dipendenza.
- / I*le professionisti*e sono in grado di affrontare i problemi familiari in modo obiettivo e con un occhio professionale.
- / Possono aiutare a chiarire le incomprensioni tra i membri della famiglia per ristabilire una relazione e un buon dialogo.
- / Possono consigliare e mediare in modo che si tentino passi comuni verso una soluzione.

Programmi di Prevenzione e Consulenza Specializzata

Forum Prevenzione

Prime consulenze gratuite in caso di dubbi, domande o preoccupazioni su consumo di sostanze legali, illegali e comportamenti dipendenti.

via Talvera 4
39100 Bolzano
Tel. 0471 324801
info@forum-p.it
www.forum-p.it

Young+Direct

Consulenza e informazioni per giovani - riservato e gratuito.

via Goethe 42
39100 Bolzano
Tel. 0471 060430
Tel. giovani: 0471 155155 1
online@young-direct.it
www.young-direct.it

Per domande sull'educazione i **Consultori famigliari** sono un'importante fonte di aiuto. Si può anche ottenere un sostegno dal servizio di **Assistenza Socio – Pedagogica** di base per adulti e minori, che sono istituiti nei distretti sociali delle comunità comprensoriali e presso l'Azienda Servizi Sociali di Bolzano.

Strutture Terapeutiche Specializzate

Young Hands

Consulenza sull'abuso di sostanze e comportamenti di dipendenza tra i giovani.

via Duca d'Aosta 100
39100 Bolzano
Tel. 0471 270924
WhatsApp/Telegram 344 2956472
info@hands-bz.it
www.hands-bz.it

Hands Onlus

Centro consulenza e interventi per problemi di alcol, gioco d'azzardo e farmacodipendenza.

via Duca d'Aosta 100
39100 Bozen
Tel. 0471 270924
info@hands-bz.it

Servizi per le Dipendenze

Consulenza e sostegno gratuiti per le persone che soffrono di abuso e dipendenza da sostanze e/o comportamenti, per i famigliari, partner, parenti o conoscenti e amici*e.

Merano

Tel. 0473 251760
serd.me@sabes.it

Bressanone

Tel. 0472 813230
dfa.bx@sabes.it

Brunico

Tel. 0474 586200
serd-bruneck@sabes.it

Centro di Counselling Psicosociale di Caritas Venosta

Consulenza, informazione per le persone colpite, i parenti e le parti interessate con problemi di dipendenza dall'alcol, dai farmaci, comportamenti dipendenti e altre malattie mentali.

Strada Principale. 131
39028 Silandro
Tel. 0473 621 237
psb@caritas.bz.it
www.caritas.bz.it

Fonti

Provincia Autonoma di Bolzano Alto Adige - Istituto Provinciale di Statistica: Studio Giovani 2019

Provincia Autonoma di Bolzano Alto Adige - Istituto Provinciale di Statistica: Studio Astat nr 68, 2019

Istituto Nazionale di Statistica ISTAT „Il consumo di alcol in Italia“ 2018

Studio HBSC 2018: Salute e stili di vita degli studenti; Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige

Forum Prevenzione: "Informazioni sull'alcol", Bolzano, 2016

"Entwicklungsaufgaben in Kindheit und Jugend nach Robert J. Havighurst", Löbl 2013

"Wenn Jugendliche trinken", Thomasius, Häbler, Nesseler (2009)

"Alkohol und Gesundheit", Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.): Lausanne 2008

Sucht Schweiz: "Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden - ein Leitfaden für Eltern", Lausanne 2020

Neue Straßenverkehrsordnung, Gesetzesvertretendes Dekret vom 30. April 1992, Nr. 285 (Stand: Jänner 2021)

*** Presso il Forum Prevenzione è aperta al pubblico la biblioteca specialistica:** prestito gratuito di letteratura specialistica e film su argomenti specifici.



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

via Talvera 4
I - 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 324801
help@forum-p.it
www.forum-p.it

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol