

Comunicato per i media

Comunicato per i media del 12 maggio 2016

Dare voce ai famigliari degli alcoldependenti

Vivere accanto a un alcoldependente può essere molto difficile, eppure solo il 4% dei famigliari cerca aiuto sull'arco di un anno. La Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol, che avrà luogo il 19 maggio, offre la possibilità di far conoscere meglio le offerte di sostegno esistenti e di dare voce ai famigliari.

Per molti è difficile cercare aiuto

La quotidianità di molte persone che vivono accanto a un alcolista è caratterizzata da insicurezze, conflitti e preoccupazioni continue. I partner, i genitori, i figli, i fratelli, le sorelle, ma anche gli amici o i colleghi di lavoro possono sentirsi più o meno coinvolti dal problema. Convivere con un alcoldependente può suscitare sentimenti di vergogna, sensi di colpa o una sensazione di impotenza, il che rende più difficile cercare aiuto.

Nel 2014 il numero dei famigliari che si è rivolto un centro di consulenza per le dipendenze è stato di quattro volte inferiore rispetto a quello delle persone con un problema di alcol che hanno cercato aiuto. In base a un sondaggio condotto dal Monitoraggio svizzero delle dipendenze, nel corso di un anno solo il 4% di coloro che vivono accanto a un alcoldependente cercano l'aiuto di un professionista. A compiere questo passo sono più le donne degli uomini.

Azioni in tutta la Svizzera

Da mesi le organizzazioni attive nel campo della consulenza e della terapia delle dipendenze si stanno preparando a questa giornata. In tutta la Svizzera, il 19 maggio verranno organizzate manifestazioni di vario genere: conferenze, porte aperte, teatri e molti altri eventi, allo scopo di far conoscere meglio all'opinione pubblica questo tema e le offerte d'aiuto disponibili, il che è senz'altro urgente, dato che circa mezzo milione di persone ha nella sua stretta cerchia famigliare qualcuno con problemi di alcol. A questa cifra si aggiungono i circa 100'000 bambini che crescono in una famiglia alle prese con l'alcolismo.

Giornata nazionale
sui **problemi**
legati **all'alcol**

«Problemi d'alcol ... E la famiglia?»

Trovare sostegno

La maggioranza dei centri di consulenza per le dipendenze sono anche a disposizione dei famigliari. Il sostegno contribuisce a fare chiarezza. Spesso i famigliari sono insicuri e si chiedono: «Esagera veramente con l'alcol o sono io che reagisco in maniera eccessiva?» Il sostegno aiuta a fare luce sulla situazione – spiega Pascale Ernst della Fondazione vodese contro l'alcolismo FVA. Le consulenze sono protette dalla confidenzialità e spesso gratuite. Un altro importante primo punto di riferimento è costituito dai gruppi di autoaiuto come quelli di Al-Anon. Esistono anche offerte di consulenza online (per esempio quella di www.safezone.ch) o telefoniche. (Centro di consulenza per il Ticino: INGRADO servizi per le dipendenze, alcologia, 091 826 12 69, www.ingrado.ch)

Pensare a se stessi

Quando i famigliari cercano sostegno, spesso lo fanno perché vogliono sapere come aiutare la persona dipendente. Il ruolo dei consulenti o dei gruppi di autoaiuto consiste quindi soprattutto nell'aiutare i famigliari a ritrovare se stessi e a prendere sul serio le proprie esigenze. Spesso in questo modo si riesce a sbloccare la situazione.

La Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol

La Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol è organizzata dalle tre associazioni regionali Fachverband Sucht, GREA Groupement Romand d'Etudes des Addictions e INGRADO-Servizi per le dipendenze, nonché dalla Croce Blu, dagli Alcolisti Anonimi (AA), dalla Società Svizzera di Medicina delle Dipendenze (SSAM) e da Dipendenze Svizzera. La Giornata, che è sostenuta finanziariamente del Programma nazionale Alcol, si tiene ogni due anni, in alternanza con la Settimana alcol, organizzata dall'Ufficio federale della sanità pubblica.

Ulteriori informazioni sulla Giornata nazionale: www.aktionstag-alkoholprobleme.ch
[SITO IN ITALIANO]

Offerte di sostegno

www.indexdipendenze.ch (infodrog)

www.autoaiutosvizzera.ch

www.alcorisk.ch (la Croce Blu) [SITO IN FRANCESE E TEDESCO]

www.papatrinkt.ch, www.mamatrinkt.ch / www.papaboit.ch / www.mamanboit.ch
(Dipendenze Svizzera) [SITO IN FRANCESE E TEDESCO]

www.elfternundsucht.ch / www.parentsetaddiction.ch (Dipendenze Svizzera) [SITO IN FRANCESE E TEDESCO]

Informazioni

[L'Opuscolo](#) „Vivere con un partner alcolodipendente“ (Dipendenze Svizzera)

[L'Opuscolo](#) „Alcolismo: anche la famiglia e gli amici sono coinvolti“ (Dipendenze Svizzera)

[Pieghevole](#) "Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare" (Dipendenze Svizzera)

La campagna della Croce Blu, che comprende anche filmati destinati ai famigliari:
www.ich-auch.info / www.moi-aussi.info (a breve online) [SITO IN FRANCESE E TEDESCO]

Il sito [IN FRANCESE E TEDESCO] www.alkoholkonsum.ch/fuer-nahestehende/
<http://www.consommdalcohol.ch/pour-les-proches> con informazioni per i famigliari. I centri di consulenza per le dipendenze e le organizzazioni di autoaiuto possono inoltre integrare nei loro siti i due filmati [IN TEDESCO E FRANCESE] „Alkoholabhängigkeit: eine Belastung auch für Angehörige“ / „Alcoolisme: la souffrance des proches“ e „Alkoholabhängigkeit: Wie Angehörige Unterstützung finden“ / „Alcoolisme: de l'aide pour les proches“. I due filmati, di otto minuti l'uno, possono motivare i famigliari a cercare aiuto.

Testimonianza di una famigliare

Raymonde, che ha convissuto per anni con un partner alcolodipendente, racconta:

„Mi creavo molti sensi di colpa perché ero convinta di essere responsabile. Non uscivo quasi mai, facevo velocemente la spesa e poi tornavo subito a casa. Avevo paura dello sguardo degli altri. Vivevo come una reclusa... senza sbarre o porte chiuse a chiave, ma ero prigioniera di me stessa.“

„Nei gruppi di autoaiuto c'è una grande solidarietà, si vive un clima di vera amicizia. Ovviamente funziona solo grazie alla riservatezza.“

Intervista con una consulente in materia di dipendenze

Come si svolge una consulenza?

Alicia Seneviratne, psicologa e psicoterapeuta FSP presso il Servizio di alcolologia del CHUV: I famigliari possono chiamare il nostro servizio all'ospedale universitario di Losanna, o porre domande tramite Internet. Inoltre, hanno la possibilità di venire da noi per una consulenza, da soli o puntualmente nell'ambito della terapia che coinvolge una persona alcolodipendente, naturalmente solo con il suo consenso. Offriamo anche consulenze alle coppie e alle famiglie.

Cosa può aspettarsi una persona che si rivolge a voi?

A. Seneviratne: Di essere ascoltata e presa sul serio. I famigliari ottengono anche informazioni sulle dipendenze e sulle loro ripercussioni sui rapporti sociali. Le consulenze permettono inoltre di trovare nuove soluzioni nel rapporto con la persona dipendente, in modo da sbloccare la situazione. Il nostro team è multidisciplinare: include medici, psicologi e operatori sociosanitari.

Quanto dura una consulenza?

A. Seneviratne: Dipende molto dai casi. A volte bastano una o due sedute, ma in alcuni casi la consulenza si trasforma in un accompagnamento a medio o lungo termine. Le offerte terapeutiche si orientano ai bisogni individuali dei nostri utenti.

C'è qualcosa che vorrebbe dire ai famigliari?

A. Seneviratne: Che non dovrebbero stare soli, che devono rompere il muro del silenzio! Ci sono offerte terapeutiche che li possono aiutare a uscire dal vicolo cieco. I famigliari non devono esitare a cercare il sostegno degli specialisti, sia da soli, che in coppia o come famiglia.

Per maggiori informazioni:

Markus Meury
Addetto stampa
Dipendenze Svizzera
Tel. 021 321 29 63
E-mail: mmeury@suchtschweiz.ch

Questo comunicato per i media è pubblicato anche sul sito di Dipendenze Svizzera <http://www.dipendenzesvizzera.ch> e su www.aktionstag-alkoholprobleme.ch.