



# ingrado

servizi per le dipendenze

## INTRODUZIONE

### FIGLI DI GENITORI CON UNA DIPENDENZA

per un sostegno migliore ai genitori

Lugano, 16 marzo 2026

#### Sara Palazzo

- Responsabile Servizi ambulatoriali alcologia per Ingrado – Servizi per le dipendenze
- Segretaria generale di Ticino Addiction
- Membro del gruppo di coordinamento nazionale «Figli di genitori con una dipendenza»

## Panoramica a livello nazionale



- In Svizzera si stima che circa **100'000 bambini** sotto i 15 anni vivano con un genitore che ha problemi di alcol o da sostanze illegali;
- 2/3 delle donne consumano prima di diventare madri → *una dipendenza della madre rappresenta un rischio maggiore per il bambino* (Dipendenze Svizzera, 2023);
- Maternità come **rischio** (1/3 delle madri ha sviluppato una dipendenza prima della nascita del proprio figlio) oppure vista come **opportunità di uscita** (Dipendenze Svizzera, 2023);
- Questi bambini hanno inoltre **6 volte** più elevato il rischio di sviluppare anche loro una dipendenza o di avere disturbi psichici in età adulta.



Non solo alcol e sostanze...



- La dipendenza influisce e ha conseguenze su tutta la famiglia:
  - perdita di coesione familiare, preoccupazione costante per il familiare dipendente
  - spesso allontanati fisicamente a scopo di protezione → isolamento sociale e incomprensioni che rendono ancora più difficile chiedere un supporto adeguato/integrato!
- Un'infanzia all'insegna del silenzio
  - il peso di mantenere il segreto all'esterno, il senso di vergogna ed infine l'isolamento sociale;
- Sentimenti ricorrenti nei bambini
  - si sentono responsabili sviluppando spesso anche un senso di colpa, di impotenza e di abbandono
  - vivono emozioni contrastanti verso il genitore (odio-amore, affetto-rabbia);
- Clima familiare
  - ambiente caotico e spesso imprevedibile caratterizzato da sbalzi d'umore, dimenticanze e preoccupazioni del genitore alimentando ansia e insicurezza nel bambino
  - potenziale rischio di conflitti e di agiti verbali e fisici
- Parentificazione
  - Il bambino cerca di compensare le mancanze del proprio genitore assumendosi spesso compiti e responsabilità che NON gli spettano → assenza di spensieratezza e possibile sovraccarico emotivo!



## Comprendere (Parte II)

- Possibili conseguenze in età adulta
  - calo del rendimento scolastico e/o professionale, prestazioni cognitive inferiori alla media, possibile sviluppo di disturbi psichici (ansia, depressione, bassa autostima), problemi di condotta, ecc.;
- L'esposizione ai rischi è correlata ai seguenti fattori:
  - il numero di genitori dipendenti, la durata e il tipo di dipendenza del genitore, l'età del bambino al momento dell'esordio del consumo del genitore, comorbidità psichiatriche e la presenza di altre figure di riferimento vicine al bambino;
- Pressione derivante dal gruppo di pari e dai mass media (immagine dell'essere iperpreformante!)
  - Iper stimoli che mutano a ritmi rapidissimi e incalzanti, rendendo molto spesso difficoltoso all'individuo metabolizzarli;
  - Contestazione del principio di autorità (da futuro promessa a futuro minaccia);
  - Richiesta di grande flessibilità e adattabilità sul lavoro e non solo;

## Comprendere (Parte III)

- Stigma

- Interiorizzazione dello stigma → possibile impatto anche sulle capacità genitoriali!
- «Passaggio» dello stigma ai figli
- Cumulativo (dipendenza + donna + madre)
- Spesso presente anche nei professionisti (healthcare providers, docenti, autorità, ecc.)
- Rischio di limitare l'accesso alle cure e relativa omissione di informazioni importanti
- Paura di essere valutati e di perdere la patria potestà



## Sostenere

- Indipendentemente dall'età del figlio;
- Nel favorire una relazione di coppia sana e non disfunzionale;
- Nel favorire lo sviluppo e il rafforzamento delle competenze psico-sociali → **life skills**;
- Nel dare concretamente al minore la possibilità di parlare con una persona di fiducia senza sentirsi giudicati o a rischio che quanto venga detto da lui possa compromettere la relazione con il genitore dipendente o i DDV;
- Nel far sviluppare al genitore interessi e progetti personali;
- **Il genitore dipendente nell'identificazione e nel mantenimento del ruolo genitoriale!**
  - Rischio di creare/amplificare un distacco tra bambino e genitore

Il fatto che un genitore sia affetto da una dipendenza non implica necessariamente che egli sia incapace di assumere il proprio ruolo genitoriale

## I genitori con consumo problematico...

- Hanno una capacità ridotta di interpretare i segnali dei loro bebè (es. espressioni facciali, pianti) aumentando il loro livello di stress → rischio elevato di consumo per alleviare il proprio stato emotivo;
- Hanno interazioni più instabili e imprevedibili con i propri figli;
- Tendono a orientare la propria energia verso compiti attivi piuttosto che riflessivi;
- Possono generare un attaccamento insicuro e/o evitante (ignorare, rabbia, autorità o permissività eccessiva, mancanza di supervisione o iperinvestimento);
- Difficoltà nel garantire e mantenere una certa «routine» → marcata trascuratezza
- Non riescono a chiedere aiuto per vergogna e per paura che i figli gli vengano sottratti;
- Hanno un rischio maggiore di riproduzione intergenerazionale.

## I professionisti delle dipendenze e della genitorialità...

- Favorire una sana transizione alla genitorialità;
- Sostenere entrambe le figure genitoriali nel recuperare un sano attaccamento (l'attaccamento è plastico e nel tempo può modificarsi positivamente!)
- Identificare e lavorare sui fattori di rischio e di protezione
- Favorire la resilienza per resistere maggiormente allo stress
- Valorizzare le competenze genitoriali residue + elaborare e concordare degli obiettivi adattati alle capacità del momento!
- Identificare ed eV. creare una rete curante e delle possibili figure di supporto → presa in carico integrata!

## Agire in rete

- 2019 → Gruppo di lavoro nazionale coordinato da Addiction Suisse e finanziato in parte dall'UFSP;
- Il Ticino entra a farne parte dal 2022;
- Il programma di intervento si basa su 4 assi principali:

**1) Comunicazione e advocacy** (comunicazioni al pubblico, settimana di azione, iniziative politiche, ecc.)

**2) Informazioni e materiali** (revisione materiale informativo e aggiornamento sito internet)

**3) Networking e formazione** (organizzazione di incontri tra professionisti, formazioni, ecc.)

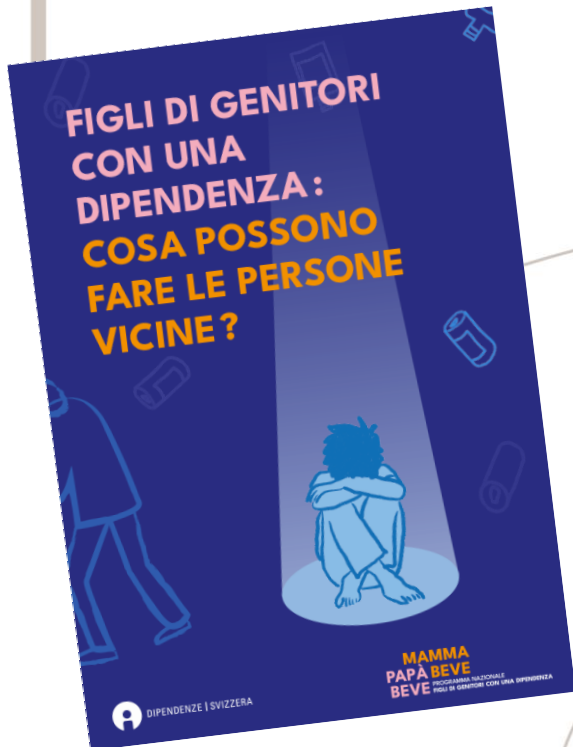
**4) Ricerca sul campo** (interviste a genitori e bambini coinvolti)

- Il gruppo di coordinamento nazionale sta inoltre lavorando sulla prossima interpellanza parlamentare:  
*come garantire la ricerca / come garantire un sostegno specializzato / quanti ricevono informazioni adeguate sulle possibilità di sostegno / come permettere ai minori di rivolgersi ai servizi senza l'accordo dei genitori / come assicurare l'intervento precoce / assicurarsi di inserire il tema all'interno di tutte le formazioni socio-sanitarie / quali prestazioni potranno essere coperte dalla cassa malati?*
- Modifica LAMal → solo a partire dal 2024 i minorenni non sono più perseguibili per i debiti relativi ai premi di cassa malati contratti dai propri genitori;
- Modifica della LEF → procedura concordataria semplificata + eV. procedura di risanamento;
- Mancanza di strutture di accoglienza per figli e madri dipendenti;
- Complessità nella gestione della rete curante (maggiore attenzione rivolta anche all'uguaglianza di genere)!
- Sviluppo di «buone pratiche» e di gruppo di sostegno mirati
- Formazioni mirate a tutti gli attori coinvolti (ARP, UAP, docenti, pediatri, ecc.)
- Il ruolo del pediatra come «case manager»
- Scarsa letteratura inerenti alle dipendenze comportamentali!
- Prendere in considerazione anche i fratellini e le sorelline che molto spesso vivono le medesime condizioni dei figli di genitori con dipendenze.

# Per chi desidera approfondire...

ingrado

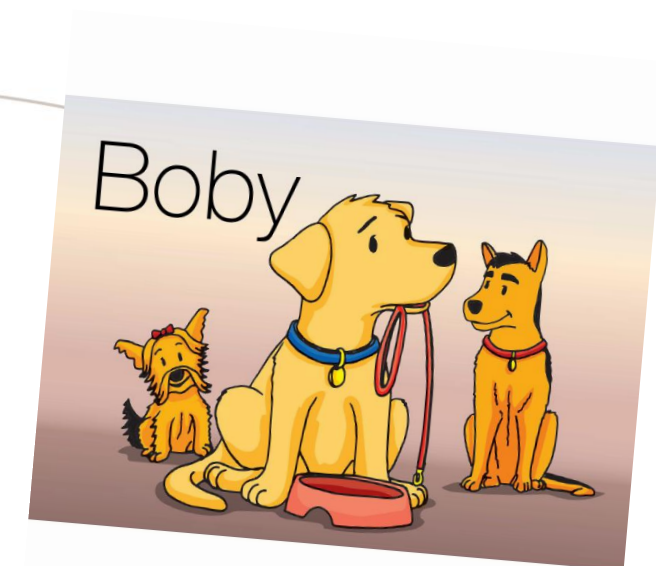
servizi per le dipendenze



Questo opuscolo è destinato alle persone vicine per fornire loro le chiavi di lettura su cosa fare se si trovano di fronte a un figlio o a una figlia di genitori con dipendenze. Vengono proposti diversi consigli a seconda del tipo di legame che esiste con il bambino o la bambina e con i genitori, e in base alla gravità della situazione.



Guida per professionisti attivi nel settore sociale e sanitario, nelle scuole e nelle strutture d'accoglienza della prima infanzia. Questa guida si prefigge di fornire ai professionisti gli strumenti per sostenere questi bambini e per trovare loro stessi sostegno e consiglio.



La situazione di Bobby descrive la quotidianità di molti bambini che vivono con un padre o una madre dipendenti o che soffrono di depressione non capiscono quello che sta succedendo e non sanno cosa fare.

Grazie a Bobby e alle domande che si trovano alla fine del racconto, tutti i bambini possono rendersi conto che queste situazioni esistono e capire meglio come si deve sentire un loro compagno che vive una situazione simile.

Per chi desidera approfondire...

ingrado

servizi per le dipendenze

 DIPENDENZE | SVIZZERA



## Figli di alcol-dipendenti

L'alcolismo è una malattia che coinvolge tutta la famiglia.

Più sono stretti i legami con il malato, più grandi sono le sofferenze.

PREVENZIONE | AIUTO | RICERCA

Questo volantino intende esporre la situazione di bambini, giovani e adulti di famiglie alcol-dipendenti e mostrare come l'alcolismo nuoce ai bambini. Offre inoltre consigli ai familiari e ad altre persone implicate per aiutare questi bambini a svilupparsi nel modo più armonioso possibile nonostante il disturbo del loro genitore.

 DIPENDENZE | SVIZZERA



## Genitori prima di tutto – genitori nonostante tutto

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

PREVENZIONE | AIUTO | RICERCA

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

Per chi desidera approfondire...

ingrado

servizi per le dipendenze



Questo documento tratta la tematica delle donne e degli uomini genitori con un consumo problematico di sostanze psicoattive. Presenta contenuti scientifici sulle interazioni tra genitorialità e consumo problematico, evidenziando le sfide sia per il genitore che per il bambino. Propone inoltre un orientamento pratico rivolto ai professionisti e alle professioniste per l'accompagnamento di queste situazioni.



Questo articolo presenta una sintesi degli effetti del consumo problematico di sostanze psicoattive sulle competenze e sulle pratiche genitoriali. Spiega i meccanismi psicologici e sociali in atto in un contesto di consumo problematico dei genitori. La comprensione di tali aspetti costituisce un supporto fondamentale nell'accompagnamento dei genitori coinvolti e dei loro figli.

# ingrado

servizi per le dipendenze

Grazie per  
l'attenzione!

**MAMMA  
PAPÀ BEVE  
BEVE** 16 - 22 MARZO  
2026

SETTIMANA NAZIONALE D'AZIONE

PER I FIGLI  
DI GENITORI CON  
UNA DIPENDENZA

