

# ALCOL

UNA GUIDA PER GENITORI  
PARLARNE  
CON I  
GIOVANI



FORUM PREVENZIONE  
Dipendenze

**A cura di** Forum Prevenzione ETS - Provincia di Bolzano

**Grafica** Magutdesign

**Illustrazioni** Roberto Maremmani

**1ª Edizione** Novembre 2021

**2ª Edizione** Aprile 2026

# Introduzione

Man mano che i\_le giovani crescono, diventano più indipendenti e i contesti generalmente riservati agli adulti, che prima erano poco interessanti, cominciano a suscitare più attenzione e curiosità.

In questo contesto si inserisce anche il tema dell'alcol.

\_Le giovani possono osservare l'uso di bevande alcoliche in molte circostanze, poiché gran parte della popolazione adulta ne dà quasi per scontato il consumo. Anche se negli ultimi anni sembra essersi consolidato un atteggiamento più critico e le bevande analcoliche si stanno diffondendo 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 che per gli\_le adolescenti, tra i loro compiti di sviluppo, ci sia anche quello di adottare un personale atteggiamento su questo argomento e che, nel migliore dei casi, questo 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 con i\_le giovani della questione alcol in modo costruttivo e oggettivo. Affrontando per tempo l'argomento, è possibile dare un contributo prezioso ad affrontare gli importanti compiti di sviluppo che fanno parte del cammino verso l'età adulta.

*Il vostro team del  
**Forum Prevenzione***

\*Per rendere il testo più leggibile e rappresentare tutte le persone, indipendentemente dal loro genere (maschile, femminile o altro), utilizziamo il carattere speciale “ə” (schwa) per il singolare e per il plurale la schwa “ə”.

# Contenuti

**Informazioni di base sull'alcol**

**Consigli per un dialogo costruttivo**

**Se l'alcol diventa un tema**

**Parlare di alcol**

**Informazioni e supporto**

# Informazioni di base sull'alcol

## Cos'è l'alcol?

L'alcol si forma tramite la fermentazione di frutta, cereali o patate. Il principio attivo si chiama etanolo. Birra, vino e superalcolici contengono quantità diverse di alcol (%). Il grado alcolico indica la quantità di alcol presente nella bevanda, mentre il tasso alcolemico (‰) indica la quantità presente nel sangue.

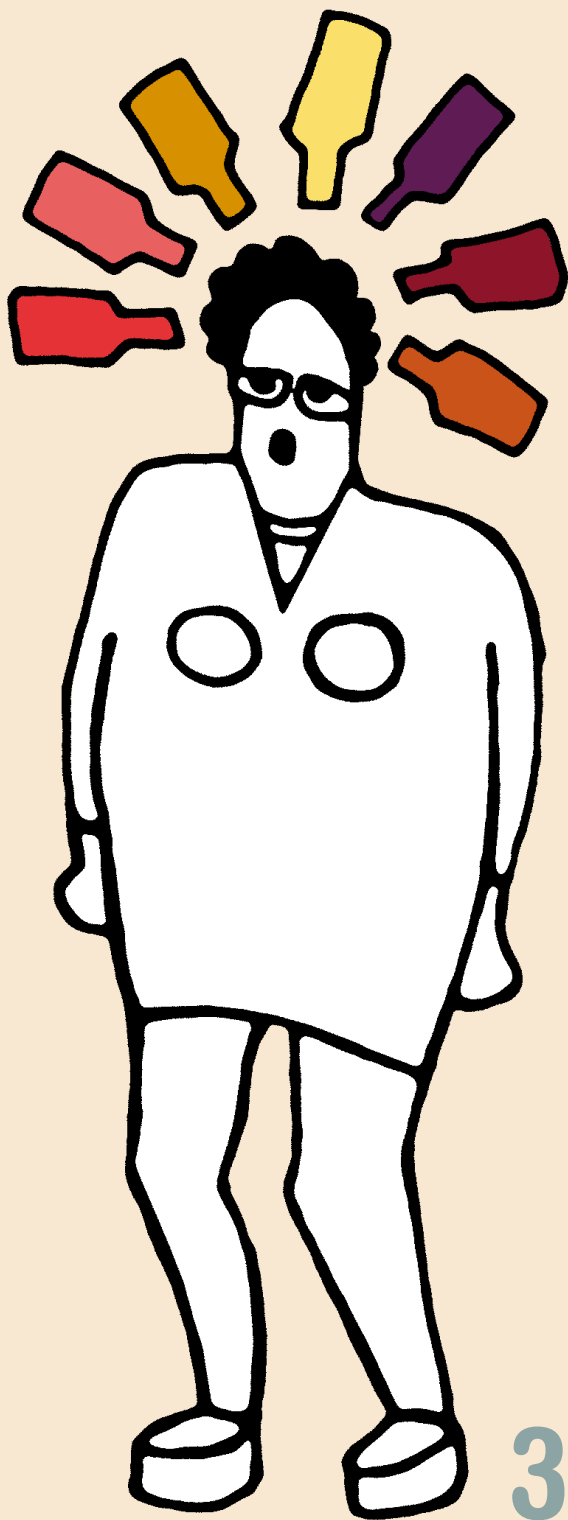
## Effetti dell'alcol

L'alcol influenza come ci sentiamo e la nostra percezione del mondo. Gli effetti variano molto da persona a persona, perché i rischi dipendono non solo dalla quantità, ma anche da fattori personali come genere, età, ritmo di consumo, composizione corporea e situazione di vita o di consumo.

Poco alcol può inizialmente rilassare o migliorare l'umore. Con l'aumentare della quantità diminuiscono capacità di giudizio e coordinazione motoria, mentre aumenta la propensione al rischio. L'umore positivo può rapidamente trasformarsi in irritabilità o aggressività.

A stomaco vuoto o in persone con meno acqua nel corpo (anziani, donne, adolescenti) il tasso alcolemico aumenta più velocemente, ma il metabolismo resta sempre lento.

**Alla guida, mentre si fa sport, in gravidanza, allattamento o mentre si assumono farmaci, l'astensione totale è la scelta più sicura.**



## Alcol e corpo

L'alcol (etanolo) è una sostanza tossica per le cellule. Viene assorbito tramite bocca, stomaco e soprattutto intestino tenue, entra nel sangue e si distribuisce in tutto il corpo. Quasi tutti gli organi possono essere danneggiati. Nel cervello altera la trasmissione delle informazioni tra i neuroni, riducendo rapidamente le prestazioni.

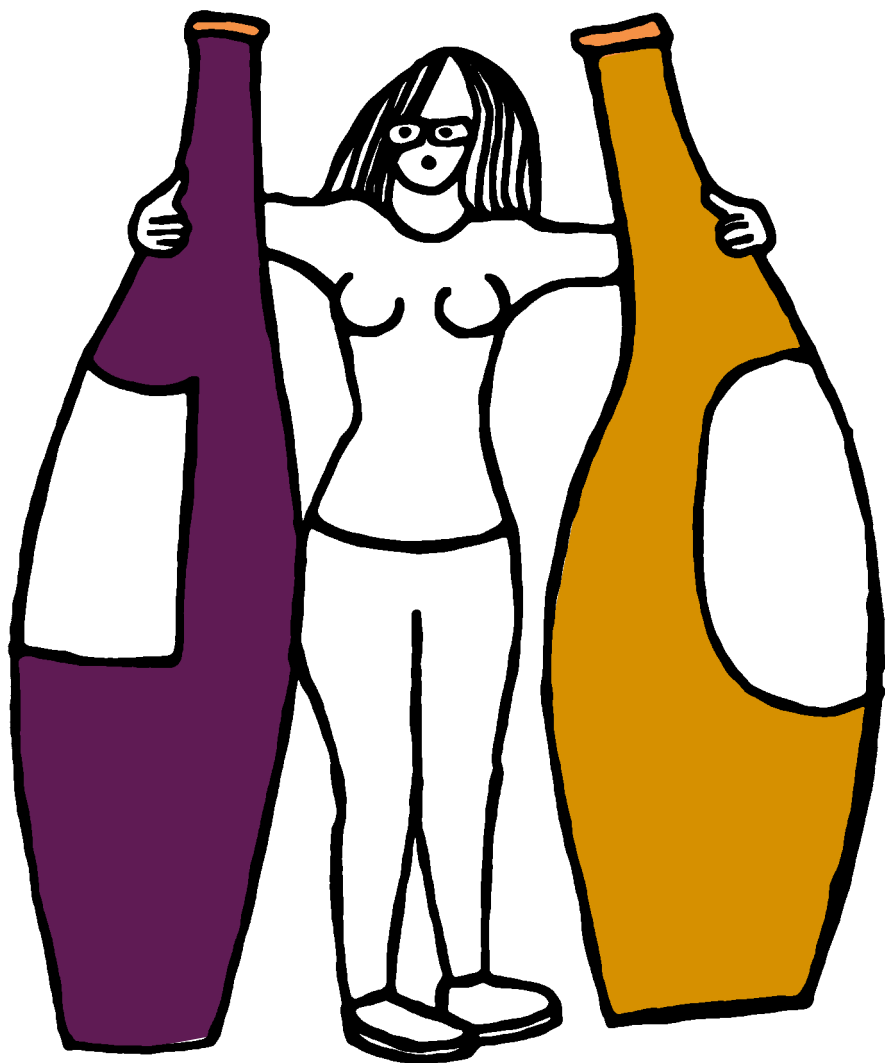
Il fegato metabolizza circa 0,15 ‰ all'ora; meno del 10 % viene eliminato tramite sudore, respiro o urine.

Il consumo eccessivo o prolungato può provocare grave intossicazione alcolica, potenzialmente pericolosa per la vita e che richiede intervento immediato.

## Alcol e salute

Non esiste una quantità di alcol completamente priva di rischio. Anche piccole quantità possono, a seconda della situazione personale, danneggiare la salute e aumentare il rischio di cancro. Le società scientifiche raccomandano quindi di non consumare alcol. Il cosiddetto "il bicchiere di vino rosso che fa buon sangue" è ormai un mito smentito.

Chi decide comunque di bere dovrebbe farlo nel minor quantitativo possibile: meno alcol si consuma, minore è il rischio per la salute.



Bambini e adolescenti sono in generale più sensibili all'alcol perché le loro facoltà fisiche, cognitive e sociali sono ancora in via di sviluppo. Per esempio, l'enzima responsabile della scomposizione dell'alcol non è ancora prodotto in misura sufficiente dal corpo.

Inoltre, la voglia di sperimentare in combinazione con un certo livello di inesperienza nell' utilizzo di bevande alcoliche e la difficoltà nel valutarne i 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 i adolescenti, ma anche per gli adulti.

## Cosa dice la legge

### Alcol e norme legali

In Italia non è consentito guidare auto o biciclette con un tasso alcolemico superiore a 0,5 ‰. A partire da questo limite sono previste sanzioni pecuniarie e provvedimenti sulla patente. Con un tasso alcolemico pari o superiore a 0,8 ‰ la guida è considerata reato e comporta sanzioni più severe. Per neopatentati e conducenti professionali vige invece il limite di 0,0 ‰.

Anche altre attività, come presentarsi al lavoro sotto effetto di alcol, sono vietate. Comportamenti fortemente alterati dall'alcol in luoghi pubblici o accessibili al pubblico (strade, piazze, bar) possono essere sanzionati.

Per limitare disponibilità e influenza sono previsti divieti di pubblicità per bevande alcoliche e obbligo di cartelli informativi sul divieto di consumo per minori di 18 anni.

Oltre alla normativa, la società ha una responsabilità: gli adulti hanno un ruolo fondamentale come modelli nel rapporto con l'alcol.

### Alcol e tutela minorile

- **Sotto i 16 anni:** la vendita o la somministrazione di alcol in luoghi pubblici o accessibili al pubblico costituisce reato.
- **Dai 16 ai 18 anni:** la vendita o la somministrazione restano vietate, ma costituiscono illecito amministrativo, punito con una multa.
- **Obbligo di controllo dell'età:** chi vende o serve alcol deve verificare l'età in caso di dubbio.
- **Consumo:** il consumo di alcol non è punibile – neanche per chi ha meno di 18 anni.

Per maggiori informazioni sulla legislazione attuale e tutti i dettagli sulle sanzioni e le misure aggiornate, scansiona il QR CODE.



Le informazioni qui riportate si basano su ricerche interne e non hanno valore legale.

## 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 affettive e sessuali positive

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

# Consigli per un dialogo costruttivo



Prima di affrontare una conversazione sul tema dell'alcol, è importante riflettere sui seguenti punti.

## Motivi per cui i3 giovani consumano alcol

I3 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. I3 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, 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 di fare delle valutazioni importanti per il proprio sviluppo. Per i3 giovani questo significa acquisire importanti competenze per poter agire autonomamente. Può succedere che nel prendere le decisioni ci si lasci guidare dall'impulsività o dalle emozioni provate, anche quando si parla di consumo di alcol. Nel tempo però, osservando l'ambiente circostante, le persone di riferimento, amici e amiche o provando personalmente, i3 giovani formano le proprie idee ed esperienze sull'alcol e i suoi effetti. Queste possono rivelarsi utili nel momento di decidere se bere o meno. I genitori possono essere di grande aiuto sostenendo lo svolgimento di questi compiti di sviluppo. Ciò che i3 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 amici e amiche.

## **Mantenere il contatto - Essere presenti!**

Per giovani e più giovani bere alcol non è sinonimo di convivialità durante i pasti, ma un rito sociale al quale partecipare, a cui spesso è difficile rinunciare.

Per i genitori spesso non è facile intervenire in quanto il consumo di alcolici il più delle volte avviene all'esterno della famiglia. Nonostante questo gli adulti di riferimento rivestono un ruolo fondamentale in termini preventivi e contenitivi. Durante la crescita i3 giovani hanno bisogno di libertà per sviluppare la propria personalità e identità ma allo stesso tempo hanno bisogno di genitori che sappiano essere presenti e su cui possano contare.

Parlare e ascoltare senza pregiudizi, offrendo la massima disponibilità e supporto è decisamente una scelta adeguata. È importante mantenere una comunicazione aperta e adottare un approccio educativo e informativo lungo tutto il percorso di crescita, senza attendere la piena adolescenza, fase in cui il dialogo può diventare più complesso, aumentano tensioni e stress e il clima familiare rischia di appesantirsi.

Man mano che cresce il desiderio di indipendenza, aumenta anche la sfida per i genitori di trovare un equilibrio tra "esserci" e "lasciar andare".

## **Partecipare alla vita dell3 giovani**

Non concentratevi solo sul fatto che vostra figlia beva o meno alcol. L'obiettivo principale dovrebbe essere capire se in questo momento sta affrontando bene le sfide della sua vita. Rimanete interessati al suo mondo: come vanno le amicizie? Si sente a suo agio e accettata? C'è qualcosa di stressante o che procura ansia? Come vanno le cose a scuola, al lavoro? Quali sono i suoi sogni o aspirazioni? Come si trova in famiglia? Aiutate vostra figlia a prendersi cura del proprio benessere, esplorando insieme alcune possibilità, ad esempio strategie per gestire meglio lo stress.

I3 adolescenti che si fidano dei loro genitori hanno una maggiore propensione a parlare di sentimenti e problemi, ma anche delle loro "sperimentazioni" e della loro esperienza del limite.

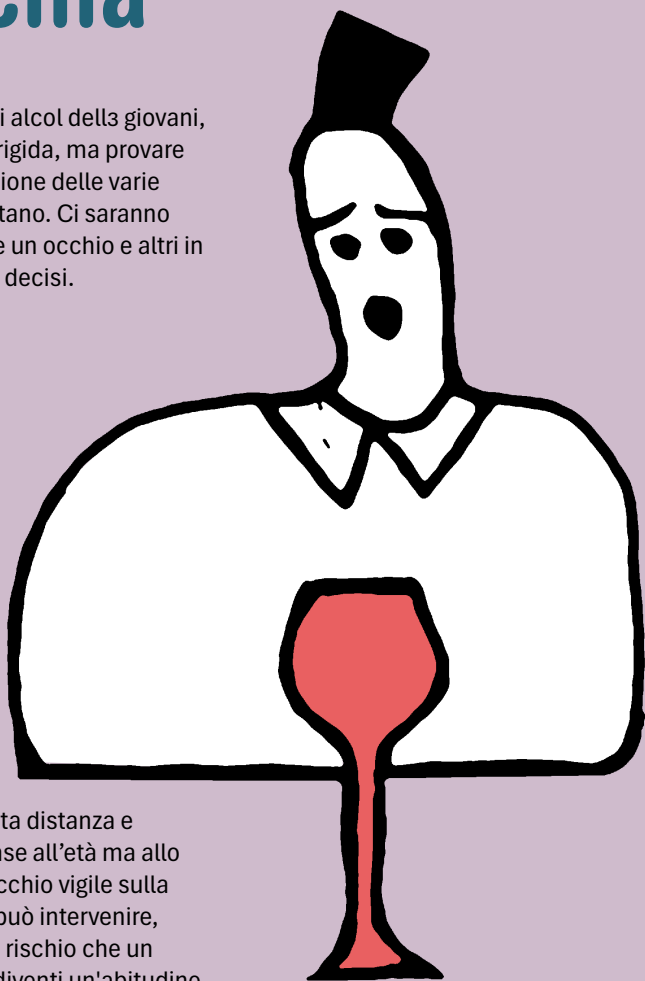
## **Stabilire chiari limiti**

È importante che il genitore mantenga il suo ruolo educativo e sappia mettere i giusti paletti, quando serve. Se riuscite ad instaurare una relazione basata sul dialogo e l'ascolto, più che sui divieti, sarà più facile trovare delle regole chiare, condivise e possibili da rispettare (possibilmente per iscritto). In questo modo sarà più facile accettare e seguire le raccomandazioni. Avere fiducia non significa che non si possano porre dei limiti. Al contrario: i confini aiutano ad orientare ragazzi e ragazze e danno sicurezza. Secondo questo principio i divieti non dovrebbero essere imposti, ma spiegati e motivati. Sia le regole che le conseguenze dovrebbero essere il più possibile coerenti, anche e soprattutto se vengono messi in discussione. In generale, gli accordi presi dovrebbero essere mantenuti, ma a volte è utile essere flessibili, aperti a adattare le regole già concordate a seconda della situazione, della vostra esperienza e del significato che hanno. Quindi, riflettete anticipatamente assieme alle figure di riferimento per i vostri figli e le vostre figlie (genitore, partner, zii, altri adulti), su quali regole sia possibile negoziare e su quali no e possibilmente collaborate alla loro attuazione.

Inoltre, cercate di trasmettere apprezzamento e riconoscimento quando gli accordi vengono rispettati e reagite prima 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 della giovani, non significa tenere una linea rigida, ma provare a fare interventi positivi in funzione delle varie situazioni che via via si presentano. Ci saranno momenti in cui si può chiudere un occhio e altri in cui è meglio essere più fermi e decisi.



È importante porsi ad una giusta distanza e dare la libertà necessaria in base all'età ma allo stesso tempo mantenere 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 la figli vogliono bere, spesso lo fanno anche se i genitori non sono d'accordo. Questo però non significa dover accettare questo comportamento: farlo potrebbe normalizzarlo e rafforzarlo. L'abuso di alcol può causare danni alla salute e dipendenza. Avere delle regole chiare e sapere che ci sono conseguenze non risolve tutto, ma aiuta la giovani a fare scelte più consapevoli.

## Nessuna ricetta ma consigli pratici



### Essere una figura di riferimento

Le adolescenti hanno bisogno di adulti affidabili su cui poter contare, indipendentemente dalla forma che assume la loro famiglia.

È importante che le persone adulte di riferimento comunichino la propria disponibilità e la volontà di esserci quando una persona giovane ha bisogno di supporto o desidera aprirsi.

È meglio ricevere una chiamata in più quando una situazione diventa delicata, piuttosto che rischiare che, per paura o vergogna, l'adolescente si chiuda e finisca per trovarsi solo in situazioni difficili o addirittura pericolose.

**Non svalutare:** è utile evitare espressioni come “sei una delusione” o “così mi ferisci”, perché possono diminuire l’autostima e non favoriscono una maggiore consapevolezza. Non si tratta di sentirsi inadeguata come persona, ma di riconoscere che il comportamento messo in atto non è stato funzionale alla situazione.

**Evitare di fare paragoni:** affermazioni come "Non ho mai avuto questi problemi con i tuoi fratelli", "Le altre persone non si comportano come te...", trasmettono inadeguatezza e non sono molto utili! Mantenete l'attenzione sulla persona in questione e chiedetele 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. Scegliete situazioni concrete, legate alla vita quotidiana e riflettete su quale modello volete essere per le nuove generazioni.

**Favorire il pensiero critico:** guardate insieme contenuti mediatici – per esempio video, serie o pubblicità – in modo consapevole e critico. Parlate di quali comportamenti sono considerati normali, quali no e perché. Incoraggiate a prendere decisioni autonome e a informarsi.

**Insegnare a dire di no:** ci saranno momenti in cui la pressione esterna a fare nuove esperienze sarà forte. È importante trasmettere che, proprio in quelle situazioni, vale la pena fermarsi un attimo, ascoltare i propri pensieri e decidere in autonomia, senza lasciarsi trascinare o convincere.

**Sostenere uno stile di vita senza alcol:** limitare e gestire consapevolmente il proprio consumo quotidiano può aumentare la consapevolezza della propria salute. Allo stesso tempo, mostra agli altri, anche ai giovani, che è possibile avere un rapporto responsabile con l'alcol e facilita il dire “No, grazie!”. In questo modo, puoi essere un modello positivo.

**Parlare dell'effetto:** spiegate 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 si può andare incontro a causa della perdita di controllo e dell'alterazione delle proprie capacità. Per esempio, parlate di rapporti sessuali non protetti, che possono comportare il rischio di gravidanze indesiderate e/o infezioni sessualmente trasmissibili così come il pericolo di violenze sessuali. Informate anche sull'abuso di alcol, che ha un effetto disinibente e rende le persone più disposte a fare cose che non farebbero da sobrie e di cui potrebbero pentirsi in un secondo momento. Il rischio di trovarsi in situazioni violente come discussioni verbali o risse aumenta.

## Se torna a casa ubriaco

Spesso è molto drammatico per i genitori se la propria figliola si ubriaca. Non iniziate subito con una sgridata o volendo analizzare l'accaduto, scegliete di affrontare insieme quello che è successo, quando sarà di nuovo in sé.

Mettetevi d'accordo sul fatto che questa situazione non può accadere di nuovo e capite insieme cosa può essere di aiuto perché ciò non avvenga più. Potreste trovare un accordo.

Se ci sono più incidenti come questo, potrebbe esserci bisogno di più limiti. Non arrabbiatevi, ma chiedete informazioni e supporto! In casi gravi, l'adolescente potrebbe anche avere bisogno di aiuto specialistico.



## Riconoscere i problemi e reagire

Nelle seguenti situazioni è importante reagire tempestivamente, cercando anche aiuto specialistico:

- / 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
- / Consumo in solitudine
- / Si verificano ulteriori problemi a causa del consumo di alcol ad esempio problemi a scuola o al lavoro, in famiglia, tra amici, litigi, risse, incidenti, ecc.

# Parlare di alcol

## Prepararsi

Le raccomandazioni indicate non sono una ricetta, ma consigli preziosi su come iniziare una conversazione sull'alcol.

## Prendersi del tempo per pensare al proprio comportamento di consumo

Può capitare di consumare alcolici anche come adulti. Questo, tuttavia, non esclude la possibilità di stabilire dei limiti chiari per i figli e di offrire un esempio positivo. Può essere utile mostrare un rapporto equilibrato con l'alcol, scegliendo di berlo con moderazione, in modo consapevole e in occasioni specifiche. Non bevete alcolici in certe situazioni, come alla guida o facendo sport. Può essere utile considerare che, anche inconsapevolmente, si possa veicolare il messaggio che l'alcol svolga una funzione positiva nella propria vita, ad esempio come mezzo per facilitare la socialità, favorire il rilassamento o rappresentare una forma di gratificazione. Valutate se ci sono aspetti che desiderate modificare. Inoltre, è importante che i adolescenti non vedano l'alcol come una strategia per affrontare stress o preoccupazioni.

- / Che rapporto avete con l'alcol?
- / Quando scegliere di bere alcol e quando no? Per quale motivo?
- / Ci sono bevande analcoliche nelle occasioni speciali e nelle celebrazioni familiari? Quali?
- / 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 insieme in modo oggettivo e appropriato alla loro età.
- / Fissate degli obiettivi realistici per la discussione, che non deve portare immediatamente ad un cambiamento. Incoraggiate 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 (spengono il cellulare, la tv, il pc o la radio).
- / Scegliete un momento adeguato in cui non essere disturbati e create l'atmosfera giusta. Scegliete un posto per la conversazione dove entrambi vi sentiate a vostro agio e possiate parlare senza essere disturbati.

## Condividere alcune esperienze di vita

Gli adulti dovrebbero incoraggiare e promuovere il dialogo su vari argomenti: parlare anche dei propri sentimenti, motivazioni, esperienze quotidiane può aiutare in questo intento, tenendo sempre conto dell'età del ragazzo.

I adolescenti che hanno imparato a comunicare con adulti e genitori fin da bambini trovano più facile confidarsi con loro e parlare di argomenti personali e intimi.

### **Mostrate interesse per le loro esperienze**

Le ramanzine non sono molto utili perché la giovani non reagiscono bene quando si sentono rimproverati. Fate uno sforzo di ascolto e lasciate che ognuno dica la sua. Mostrate interesse per lo stato d'animo e la vita attuale dell'altra persona. 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, possiamo 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 i tuoi amici e amiche. Sappiamo che sono importanti per te. Tuttavia, vogliamo parlarti di come potreste influenzarvi a vicenda."*

*"Siamo preoccupati perché abbiamo notato dei cambiamenti in te. Sembri spesso assente e ti impegni sempre meno con la scuola. Come mai? 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 può capitare che uscendo con amici e amiche le ragazze bevano qualcosa. Potrà essere un consumo occasionale, moderato, oppure eccessivo. In ogni caso come genitori sarete preoccupati soprattutto per la loro sicurezza. Quindi è utile ragionare assieme sulle opportunità che ci sono per tornare a casa senza correre rischi, dal pub, dalla discoteca, dalla pizzeria, dalla festa di fine anno, e per ridurre al minimo i pericoli derivati dal consumo di alcol. Così facendo, lasciate che le giovani si assumano responsabilità e doveri adeguati alla loro età. Gli accordi, se condivisi, vengono mantenuti più facilmente.

### Safer Use

- / Concordate di non bere a stomaco vuoto
- / Consigliate di non di mischiare diversi tipi di alcol e sconsigliate i mix con le bevande energetiche
- / Niente sbronze! È importante che ogni persona sia consapevole del proprio limite e dei segnali che il corpo invia.
- / Suggeste 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
- / Incoraggiare il prendersi cura l'una dell'altra: non lasciare mai da sola chi ha bevuto troppo.
- / Concordate di chiedere aiuto in caso di necessità!

### Riduzione del rischio - Tornare a casa in sicurezza

- / Siate chiari e decisi: non guidare se si è consumato alcol e non salire su un veicolo con qualcuno che ha bevuto, né con persone sconosciute.
- / Usare il **Nightliner**: il sabato sera e durante la notte, in Alto Adige è attiva una rete capillare di autobus Nightliner con circa 19 linee principali e circa 30 linee shuttle di collegamento. Questi permettono un ritorno a casa in sicurezza e a basso costo.
- / Attraverso l'app "**Nizer**" è possibile trovare informazioni su eventi e manifestazioni, ma anche organizzare viaggi condivisi (carpool).

**Qui basta scansionare il QR-Code e scaricare l'app.**

- / Pianificare di dormire da amici se non è possibile un ritorno sicuro a casa.
- / I genitori possono organizzare un servizio di "accompagnamento a turno" per garantire la sicurezza.
- / Decidere che i genitori fanno a turno per riportare a casa tutta.



# Informazioni e supporto

A volte sembra che nessuna conversazione riesca senza degenerare in una discussione, altre volte i figli si rifiutano di parlare. Potreste anche accorgervi che in questo momento le attività quotidiane vi mettono già sotto stress e sentite di non avere le risorse necessarie per rispondere a tutte le richieste. Non siete soli in questo! Ci sono molti genitori che sperimentano queste situazioni, e non è affatto un segno di debolezza sentirsi sovraccaricati. Usate le risorse che vi possono sostenere in questa situazione (famiglia, amici e amiche, personale professionista...). Se dimostrate la volontà di chiedere sostegno, anche i vostri figli 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 altre persone possano venire a saperlo è infondata: il personale specializzato ai quali vi rivolgete è tenuto al segreto professionale, al rispetto della privacy e alla protezione dei dati sensibili.

Collaboratori e collaboratrici dei centri di consulenza forniscono un supporto esperto nell'affrontare le difficoltà educative, sociali e relazionali così come i possibili problemi di dipendenza.

## Centri di consulenza e strutture specializzate

### Servizi per le dipendenze (Ser.D)

#### Consulenza, sostegno, terapia

##### **Bolzano**

via del Ronco 3  
Tel. 0471 437070  
serd-dfa.bz@sabes.it

##### **Merano**

via Goethe 7  
Tel. 0473 251760  
serd.me@sabes.it

##### **Bressanone**

via Roma 5  
Tel. 0472 813230  
dfa.bx@sabes.it

##### **Brunico**

via Ospedale 11  
Tel. 0474 586200  
serd-bruneck@sabes.it

### Caritas - Consulenza psicosociale val Venosta

#### Informazioni e consulenze

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

### Ambulatorio HANDS

**Riabilitazione, terapia, prevenzione, sostegno per persone con problemi legati all'alcol e farmaci**

#### **Ambulatorio Bolzano**

Tel. 0471 270 924  
info@hands-bz.it

#### **Ambulatorio Merano**

Tel. 0473 221 793  
merano@hands-bz.it

### Young+Direct

#### Cosulenza per giovani

via Goethe 42  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 060430  
online@young-direct.it

### Family Direct

#### Consulenza telefonica per tutte le generazioni nelle diverse situazioni di vita

Tel. 0471 15 50 900  
(lunedì fino a mercoledì dalle 10.00 alle 12.00)

### Centro terapeutico Bad Bachgart

#### Centro di riabilitazione per persone con dipendenza da alcol

Tel. 0472 887 600  
badbachgart@sabes.it

## Progetti di prevenzione e informazioni

### Forum Prevenzione ETS

via Talvera 4  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 324 801  
info@forum-p.it

## Fonti

*ASTAT Jugendstudie 2021. (2022). Werthaltungen, Lebensformen und Lebentwürfe der Südtiroler Jugend. Bozen: Autonome Provinz Bozen - Südtirol Provincia Autonoma di Bolzano - Alto Adige*

*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (kein Datum). Alkohol? Kenn dein Limit. Von <https://www.kenn-dein-limit.info/bodymap/> abgerufen*

*Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2025). Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Von Empfehlung zum Umgang mit Alkohol: <https://www.dhs.de/suechte/alkohol/empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol/> abgerufen*

*ESPAD. (2023). Generazione Z e comportamenti- Rapporto di Ricerca sulla diffusione dei comportamenti a rischio fra gli studenti delle scuole superiori di secondo grado. Pisa: Istituto di Fisiologia Clinica- consiglio nazionale delle ricerche*

*Kinder- und Jugendanwaltschaft. (August 2023). Kinder- und Jugendanwaltschaft. (I. M. Kinder- und Jugendanwaltschaft, Hrsg.) Abgerufen am 05. 11 2025 von [Right in your pocket: RIYP\\_ Alkohol-Drogen-und-E-Zigaretten-DE-Druck.pdf](#) Sucht Schweiz. (2025). Sucht Schweiz. Von [alkohol-mit-jugendlichen-darueber-sprechen-eltern%20\(5\).pdf](#) abgerufen*

*VIVID- Fachstelle für Suchtprävention. (2021). Handlungsleitfaden Alkohol Alkoholprävention in der Jugendarbeit. Graz: VIVID.*

\* 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  
info@forum-p.it  
www.forum-p.it

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE  
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler  
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol