

CANNABIS

UNA GUIDA PER GENITORI
PARLARNE
CON I
GIOVANI



FORUM PREVENZIONE
Dipendenze

A cura di Fondazione Forum Prevenzione ETS

Grafica Magutdesign

Illustrazioni Roberto Maremmani

Testo per gentile concessione di Dipendenze Svizzera,
Losanna, adattato da Forum Prevenzione

1ª Edizione Dicembre 2020

2ª Edizione Aprile 2026

Cari genitori

L'argomento "**cannabis**" spesso è difficile da affrontare per i genitori. Molti si pongono la domanda: cosa fare affinché il proprio figlio o la propria figlia non fumi? Cosa fare se invece fuma? Questa guida vuole darvi alcuni suggerimenti.

Non abbiate paura: potete contare sulla vostra lunga esperienza di genitori e sul vostro sesto senso! Quello che avete fatto e state facendo per aiutare a crescere e educare i_le figli_e, aiuta anche ad evitare problemi con la cannabis: partecipate alla loro vita quotidiana e mantenete sempre aperto il dialogo con loro. Cercate di esserci quando hanno bisogno di voi.

A volte però può succedere che i genitori abbiano la sensazione di essere in un vicolo cieco o di sbagliare sempre tutto.

**Se è questo che vi succede,
chiedete aiuto!**



*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 "ə" per la forma plurale.

Contenuti

Cosa dovrei sapere sulla Cannabis?

**Cosa spinge alcuni giovani
a fare uso di Cannabis?**

Quale posizione dovrei assumere?

Consigli per un dialogo costruttivo

Informazioni e supporto

Cosa dovrei sapere sulla Cannabis?

Non è necessario che sappiate tutto sulla cannabis, ma averne almeno un'idea generale.

Dovreste sapere cos'è la cannabis e quali effetti ha, ma anche conoscerne i principali rischi. Questo vi aiuterà a valutare meglio la situazione e a parlare dell'argomento con competenza.

Cannabis è il nome latino della canapa. Questa pianta viene utilizzata per produrre fibre o olio da cucina ma contiene anche molti principi attivi differenti, i cosiddetti cannabinoidi. I due più noti sono il THC e il CBD. Alcune varietà di canapa contengono livelli particolarmente elevati di delta-9-tetraidrocannabinolo (THC). Tali piante possono essere usate come sostanze psicoattive, poiché il THC è il principale responsabile dell'effetto inebriante. La cannabis è la sostanza illegale più usata in Alto Adige e in tutto il mondo.

Cosa dice la legge?

A partire da un contenuto di THC superiore a 0,6% (attenzione: i limiti legali possono cambiare), la canapa in Italia è considerata uno stupefacente ed è quindi **illegale**. Il possesso, l'acquisizione e qualsiasi tipo di cessione (anche come regalo), così come la coltivazione di cannabis contenente THC, sono perseguibili per legge. Il consumo personale non è considerato illecito penale, bensì un illecito amministrativo. Il **possesso di cannabis per uso personale**, è soggetto a procedure amministrative, cioè alla segnalazione al Commissariato del Governo e al Servizio per le Dipendenze (Ser.D). In tal caso possono essere imposte sanzioni amministrative come la revoca del permesso di soggiorno, della patente di guida o del passaporto. Il possesso di una quantità di sostanza che supera il limite legale, unitamente alla valutazione di diversi criteri, è considerato **possesso a scopo di lucro** ed è soggetto a procedimento penale. Il traffico di droga è punibile con pene detentive molto lunghe.

Se minorenni vengono trovati in possesso di sostanze stupefacenti, i loro genitori o tutori legali devono essere informati e di norma vengono convocati presso il Commissariato del Governo, che decide in merito alla sanzione amministrativa. La base giuridica attuale è molto discussa e criticata in ambienti politici e professionali, infatti, si discute da anni di una regolamentazione.

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

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



Come viene consumata la cannabis?

La cannabis viene principalmente fumata, mescolata con il tabacco e rollata (in questo caso vi è anche assunzione di nicotina) o con utensili speciali (come ad esempio pipe ad acqua, bong o cilum). La cannabis può anche essere infusa e bevuta come tè, inserita nel cibo (ad esempio sotto forma di biscotti) o vaporizzata (con un vaporizzatore).

Si fa distinzione tra:

Marijuana (erba, ganja ecc.): di cui si utilizzano le parti di piante essiccate, soprattutto i fiori.

Hashish ("fumo", "shit" ecc.): resina e altre parti della stessa pianta.

Estratti di cannabis: resina liquida oppure olio di marijuana (infiorescenze, gambi e foglie) o hashish (più rari e da non confondere con l'olio CBD).

Effetti e rischi

Esistono diverse varietà di canapa, che differiscono nella loro **composizione chimica**, in particolare nel contenuto di **THC** o **CBD**, ma anche in molti altri componenti il cui funzionamento non è ancora stato completamente studiato.

Gli effetti della cannabis possono essere molto diversi: in alcuni casi calmante e rilassante, in altri stimolante e divertente. La percezione dell'ambiente può cambiare. La cannabis può avere **effetti positivi**, ma può anche essere **sgradevole o spaventosa**.

A lungo andare si può sviluppare una dipendenza psicologica, ma anche una leggera dipendenza fisica. Se fumata è dannosa per l'apparato respiratorio.

Effetti

Cannabis contenente THC

Ha un effetto disinibitorio e rilassante. Si percepiscono suoni e colori in modo diverso. È possibile sperimentare anche sensazioni negative, soprattutto in caso di dosi elevate. La sostanza ha effetti diversi a seconda della persona, dell'umore, del momento, della quantità usata, della situazione e della modalità di consumo. Il THC porta, ad esempio, ad un aumento della pressione sanguigna e ad un peggioramento della concentrazione e della reattività.

Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC)

**Se e quanto
THC, CBD o
cannabinoidi
sintetici contenga
la cannabis
non può essere
determinato
dall'aspetto o
dall'odore**

Cannabis light

La canapa può avere un'alta percentuale di CBD e poco o niente THC. L'assunzione di CBD ha normalmente un effetto rilassante, in misura più lieve rispetto al THC in quanto non ha un effetto psicotropo, ma esercita un'importante attività ansiolitica. Per questo motivo può venire usata, se necessario, in ambito farmaceutico, solo con prescrizione medica. In ogni caso, se vostra figlia fa uso di CBD, agite come fareste se fumasse cannabis o nicotina.

Cannabinoidi sintetici

Esistono anche cannabinoidi sintetici (prodotti artificialmente). Alcuni hanno un effetto molto più intenso, se paragonato a quello della cannabis naturale. I cannabinoidi sintetici possono essere venduti mischiati a miscele di erbe legali ("Spice"). Il consumo comporta maggiori rischi per via dei suoi effetti imprevedibili.

Rischi

- ▣ La cannabis può alterare lo sviluppo cerebrale in adolescenti e pre-adolescenti.
- ▣ Chi consuma regolarmente può avere difficoltà di concentrazione ed apprendimento.
- ▣ Sotto l'influenza della cannabis aumenta il rischio di incidenti.
- ▣ Un consumo frequente può portare a dipendenza.
- ▣ La cannabis può provocare panico e ansia.
- ▣ In alcune persone la cannabis può provocare o aggravare episodi di depressione e altre malattie psichiche, se esiste una predisposizione genetica
- ▣ La cannabis viene spesso mescolata con tabacco. Il tabacco è nocivo per la salute e crea rapidamente dipendenza

Cosa spinge 13 giovani a fumare cannabis?

All'inizio è spesso la curiosità di sapere che effetto ha la cannabis. Alcune persone fumano perché lo fanno gli amici o le amiche e vogliono partecipare ad un'esperienza di gruppo. Altre vogliono sperimentare stati di ebbrezza.

Provare cose nuove, esplorare i limiti, correre rischi: tutto questo può aiutare a conoscersi meglio.

Alcune persone cercano con la cannabis di ridurre lo stress o di calmare emozioni negative. In questo caso, rispetto ad altri motivi di consumo, il rischio di

fumare sempre di più è molto elevato. I genitori o adulti di riferimento possono aiutare 13 giovani in questo caso, a trovare modi diversi per affrontare lo stress e trovare la calma.

In alcuni casi, fumare assume il significato di un rito di passaggio nel corso dello sviluppo personale e per questo motivo la maggioranza delle persone smette autonomamente dopo un certo periodo di tempo.

Per molti giovani, il fumare è un rito di passaggio nel proprio **sviluppo personale e la maggior parte di loro smette dopo un certo periodo di tempo.**

La mia opinione conta ancora?

A volte può sembrare che agli occhi di un'adolescente tutto ciò che i genitori pensano o fanno sia sbagliato. Nonostante questa impressione, è importante tenere a mente che la vostra opinione è importante, più importante di quanto si pensi. I genitori e gli adulti in generale sono e rimangono un fondamentale punto di riferimento in quest'età.

- **Condividete il vostro punto di vista in modo aperto e possibilmente senza agitazione**, anche e soprattutto quando discutete di cannabis. Come genitori, cercate di assumere una posizione chiara e di concordare un approccio comune e coerente, anche se siete separati.
- **Non è utile demonizzare la cannabis**, ma nemmeno banalizzarla o sottostimare il suo utilizzo.

Quale posizione dovrei assumere?

Quando i giovani fanno uso di cannabis, spesso si tratta di un fenomeno temporaneo. Ma l'effetto che produce può essere un'esperienza intensa per loro. Il vostro atteggiamento dovrebbe essere chiaro: vostro figlio o vostra figlia non deve consumare cannabis, soprattutto se minorenni.



E il mio consumo personale?

Genitori e adulti in generale vengono spesso presi come esempio. Che rapporto avete con alcol, nicotina, farmaci, media, ecc.? In che modo affrontate lo stress?

Questa può essere una buona occasione per riflettere sulle proprie abitudini e valutare se continuare a portarle avanti o meno.

- **Se pensate che ci sia un problema,** chiedete a un specialista come potete parlarne con vostra figlia. Il Forum Prevenzione offre anche colloqui informativi.
- **Se avete fumato erba in passato o state fumando erba in questo momento,** pensate a quali esperienze volete condividere e quando. Se ci sono delle domande, rispondete il più apertamente possibile, senza minimizzare. Non nascondete il vostro consumo.

Infatti, i rischi per la salute sono maggiori se l'utilizzo avviene durante il periodo dello sviluppo psicofisico, per questo motivo non dovrebbero farne uso.

(A proposito: questo vale anche per le sostanze legali come sigarette e alcol). In realtà anche i più grandi dovrebbero evitare la cannabis, ma per chi non vuole rinunciare al consumo, l'obiettivo deve essere quello di ridurre i rischi.

Quattro quindicenni su cinque non hanno mai fatto uso di cannabis. Se neanche tuə figliə ha mai fumato, probabilmente, conosce alcune persone che lo fanno ed è possibile che stia pensando di provarci. Pertanto: parlate per tempo con vostra figliə della cannabis.

Miə figliə non fuma

- **Assicuratevi** che abbia a disposizione le informazioni sulla cannabis utili per orientarsi alla sua età. Oppure fornite voi l'accompagnamento nell'acquisizione di queste conoscenze.
- **Chiedete** a vostra figliə cosa ne pensa della cannabis. Fate presente il vostro parere nei confronti della sostanza e cercate insieme le risposte alle domande che avete in merito.
- **Chiedete** se la cannabis è un tema tra i suoi amici.

Miə figliə sta fumando

Alcuni genitori ad un certo punto si imbattono più o meno accidentalmente in tracce di consumo. Per esempio, trovano un pacchetto di marijuana in una tasca dei pantaloni.

- **È una faccenda delicata.** Non è proprio una buona idea frugare tra le cose di vostra figliə. Anche l3 ragazz3 hanno diritto alla privacy. Se vi siete imbattuti nella cannabis mentre perquisivate la stanza spiegate a vostra figliə cosa vi ha spinto a iniziare la ricerca.
- **Prendetevi il tempo per approfondire la questione.** Provate a parlare con vostra figliə. Spiegate quali sono i vostri pensieri e che non avete intenzione di far sentire in colpa nessuno ma non siete d'accordo con questo comportamento. Spiegate che è importante sapere cosa sta facendo con la cannabis che avete trovato.

Quali strade posso ancora percorrere insieme a miə figliə?

Nel percorso di crescita verso la maturità, aumentano il desiderio di autonomia e di libertà ma anche la necessità di imparare ad assumersi le proprie responsabilità. Nonostante questo, l3 giovani hanno ancora bisogno che voi siate lì per guidare e supportare. Come fare per raggiungere un equilibrio?



"Mia figlia sedicenne fa uso di cannabis ogni tanto in compagnia. Dice che è solo un'esperienza speciale che vuole fare ogni tanto".

Mia figlia fuma... ogni tanto

- Cercate il dialogo aperto e tranquillo. Non drammatizzate la situazione, ma dite anche chiaramente: "Voglio che smetti di fumare. Non va bene, soprattutto alla tua età!" Ricordate che ci sono dei rischi per la salute soprattutto durante lo sviluppo e che si tratta di una sostanza illegale.
- Se non vuole smettere, chiedete come pensa di limitare i rischi. "Cosa potresti fare per non fumare così tanto? Come pensi di fare per non avere problemi a scuola o con lo studio?". Prendete accordi: il consumo non deve aumentare. Inoltre, non deve avere un effetto negativo sulla scuola, sulla formazione e sulle attività del tempo libero. Importante: mai mettersi alla guida sotto l'effetto della cannabis.
- Se i giovani riescono ad affrontare la vita autonomamente e stanno bene, a questa età l'uso occasionale (!) e nel tempo libero non

dovrebbe comportare troppi rischi. Per chi non se la cava così bene, invece, può diventare più problematico. Parlate con vostra figlia del motivo per cui fa uso di cannabis: "Come ti fa sentire consumare cannabis? Come potresti ottenere lo stesso risultato in modo diverso?"

- Non scoraggiatevi e non demordete. Quando ne presenterà l'occasione, provate a parlarne di nuovo. Osservate come si evolve la situazione.

Molti giovani dicono ai loro genitori che la cannabis è innocua e "meno pericolosa dell'alcol". Discutete insieme di questo interessante argomento! L'alcol è in realtà molto più pericoloso di quanto molti adulti pensino. Alla fine, nessuna delle due sostanze è innocua. Non è tanto la sostanza in sé che conta, quanto piuttosto il perché viene consumata e come viene affrontata.

- Potete mostrare interesse verso le cose importanti per loro, ad esempio: "Come descriveresti il tuo gruppo di amici e amiche? Ti senti a tuo agio con loro?" "Cosa va bene a scuola? Ci sono cose che ti stressano?" Prendete parte alla vita di vostra figlia e lasciate che si interessi alla vostra. Un contatto affettuoso e

aperto rende più facile parlare, anche quando si presentano situazioni difficili.

- Quanto tempo può stare fuori casa vostra figlia? A cosa deve servire la paghetta? Quali compiti deve svolgere in casa? Gli accordi (possibilmente per iscritto) danno chiarezza e aiutano anche a prevenire discussioni senza fine.
- Ci sono regole che non sono negoziabili e alcune che sono negoziabili. Essere chiari e fermi è un bene, ma senza essere troppo rigidi. È importante rimanere flessibili. Le regole possono anche essere adattate in base alla situazione e all'esperienza. Con richieste troppo limitanti spesso si ottiene solo resistenza.
- Mostrate apprezzamento quando vostra figlia si tiene agli accordi presi. Se invece non riesce a mantenere gli accordi, è utile domandarsi come mai: perché non ha funzionato? Di cosa ha bisogno per riuscirci?



Cosa fare quando la cannabis acquista sempre più importanza?

Ci sono segnali che il consumo sta aumentando? A scuola, al lavoro, nella formazione o nel tempo libero le cose vanno sempre peggio? Notate che vostra figlià si sta isolando?

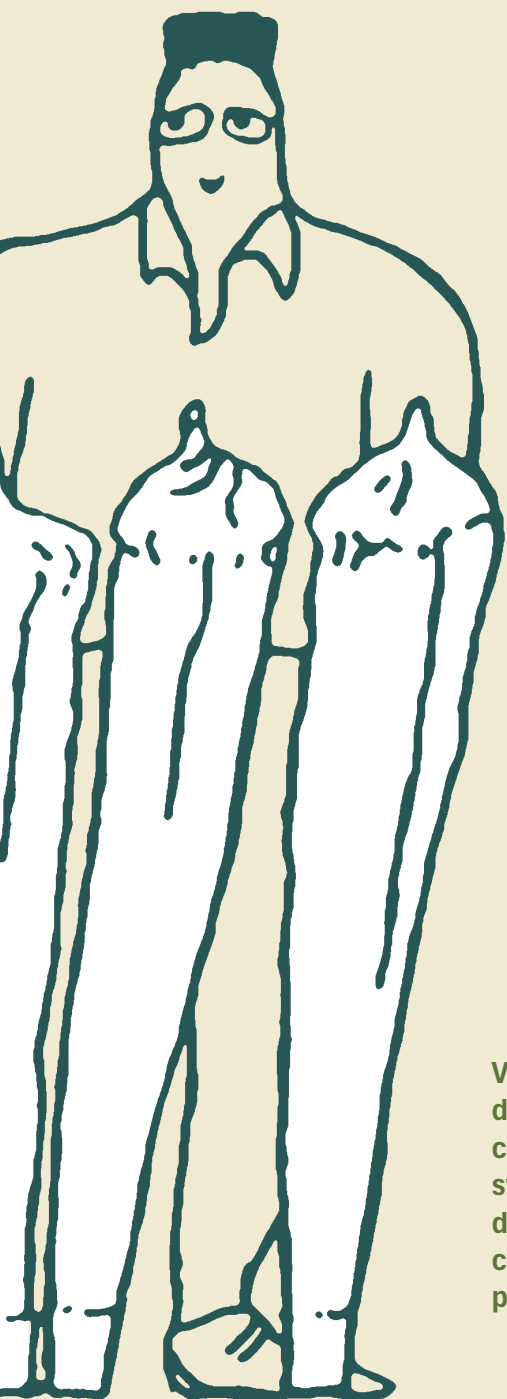
- **Parlate con lai delle vostre osservazioni.** Se le strategie che ha cercato di usare non sembrano funzionare, chiedete come si può migliorare la situazione.
- **Chiedete se,** per come la vede, c'è un legame tra i cambiamenti che osservate e il consumo di cannabis.
- **Prendete accordi** e discutete in anticipo su quali saranno le conseguenze in caso di mancata osservanza. Rimanete fermi.

Parlate con vostra figlià del legame tra la cannabis e il consumo di tabacco. La cannabis è spesso mescolata al tabacco. L'uso di cannabis può incoraggiare il consumo di tabacco e a volte anche viceversa. Molte persone che consumano cannabis sono dipendenti dalla nicotina, il che rende difficile ridurre o interrompere il consumo.

Forme di consumo con un alto potenziale di rischio

- Consumo in età precoce (sotto i 16 anni)
- Consumo quotidiano o quasi
- Consumo di dosi elevate, varietà di cannabis con un'elevata concentrazione di THC o cannabinoidi sintetici
- Consumo prima o durante la scuola o il lavoro
- Il consumo come componente centrale delle attività del tempo libero
- Consumo abituale per il controllo dell'umore e delle emozioni, riduzione dello stress o come sonnifero
- Consumo prima di mettersi alla guida di un veicolo o di un macchinario pericoloso ecc.





Mia figlia fuma spesso

"Mia figlia diciassettenne dice che semplicemente ha bisogno della cannabis. Ha bisogno di usarla la sera per riprendersi dallo stress della giornata".

L'uso regolare e sistematico della cannabis è associato a maggiori rischi. La cannabis non può essere un farmaco antistress. È importante imparare altre strategie per affrontare la tensione.

- **Discutete con vostra figlia ponendo domande del tipo:** "Quali modi ci sono per affrontare il sovraccarico e lo stress? "Chi o cosa ti può aiutare a smettere o ridurre i consumi?"
- **Forse potete concordare assieme un obiettivo e un approccio.** Trovare un accordo e un tempo entro il quale la situazione dovrebbe migliorare. Chiedete a vostra figlia cosa vuole fare per raggiungere l'obiettivo. Offrite il vostro supporto. Avete il tempo di realizzare un cambiamento insieme, ma non aspettate troppo a lungo.
- **Se non avete la sicurezza** che il percorso intrapreso sia praticabile, rivolgetevi ad un centro specializzato (vedi pagina 15).

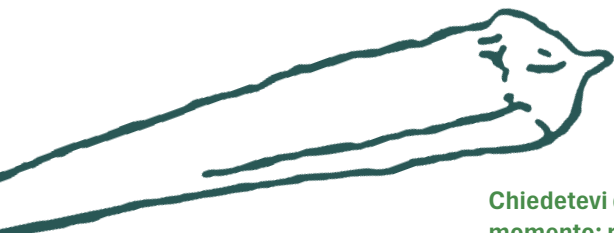
Vostro figlio ha già tentato invano di ridurre o smettere di consumare cannabis? Allora forse si è già sviluppata una qualche forma di dipendenza. In questo caso, un centro di consulenza specializzato può essere d'aiuto.

Qual è esattamente il problema?

Il problema principale è unicamente il consumo di cannabis? Oppure la situazione è difficile in generale? È possibile che vostra figlia fumi perché non sta bene?

Non concentratevi troppo sulla cannabis ma cercate di monitorare le aree di benessere di vostra figlia. Come vive le sue amicizie? Quali sono i suoi hobby? Come va a scuola o al lavoro? Riesce a strutturare la sua giornata? Si sente soddisfatta, com'è il suo umore in generale?

- **Parlatene assieme.** Se necessario, chiedete anche ad altri membri della famiglia, a docenti o altre persone di riferimento.



Chiedetevi di cosa ha bisogno in questo momento: relazione e vicinanza? Informazioni? Orientamento?

Se vostra figlia ha problemi a scuola o con lo studio, concentratevi sulla ricerca di una soluzione costruttiva.

- **Chiedete:** "Di cosa hai bisogno per migliorare la situazione a scuola o nella formazione? "Chi potrebbe aiutarti?" "Come posso contribuire?"
- **"Come puoi avere la certezza** che il consumo di cannabis non influisca negativamente sul tuo rendimento scolastico? "Quali strategie intendi mettere in atto per evitare che succeda?"

Quando deve suonare il campanello d'allarme?

- Grande segretezza, il dialogo è impossibile
- Crisi nei rapporti, aggressività o difficoltà in famiglia
- Diminuzione della motivazione e del rendimento a scuola, nella formazione o nel lavoro
- Un cambiamento radicale di compagnia, persone che consumano molto
- Spaccio
- Problemi di salute, problemi di sonno
- Problemi psicologici
- Esperienze o cambiamenti incisivi o traumatici
- Notifica da parte delle forze dell'ordine
- Ammissione al pronto soccorso o alla psichiatria

Quando notate una di **queste situazioni**, è meglio reagire con determinazione per migliorare la situazione. Non siete soli in questo compito: servizi specialistici vi offriranno assistenza (vedi pagina 15).

È importante evitare l'abbandono della scuola o della formazione professionale. In alcuni casi, un ri-orientamento della formazione può essere parte della soluzione! È importante che la giovani rimangano all'interno dei percorsi formativi. È essenziale che contattiate la scuola e/o il luogo di formazione in caso di difficoltà.

Prima di iniziare:

- ↪ **Informatevi** sulla cannabis (vedi pagine 3/5).
- ↪ **Siate consapevoli** dei vostri obiettivi, ma rimanete flessibili e disposti a negoziare.
- ↪ **Ricordatevi**: non dovete pretendere immediatamente un cambiamento. Datevi il tempo e armatevi di pazienza.
- ↪ **Scegliete** il luogo e il momento adatto per la conversazione.

Consigli per un dialogo costruttivo

Durante la conversazione:

- ↪ **Mantenete** calma e atteggiamento positivo.
- ↪ **Cercate** di non drammatizzare o banalizzare la situazione.
- ↪ **Rivolgetevi** in questo modo: ti ascolto, mi interessa quello che dici.
- ↪ **Parlate** anche di voi. Descrivete le vostre osservazioni, i vostri pensieri e le vostre preoccupazioni.
- ↪ **Esprimete** la vostra opinione e chiedete il parere di vostra figliə. Ascoltate attentamente e cercate di capire il suo punto di vista.
- ↪ **Mostrate** comprensione, sensibilità e interesse.
- ↪ **È consigliabile** non giudicare, sgridare, fare ramanzine o dare ultimatum.
- ↪ **Fate domande** aperte, a cui non si possa rispondere semplicemente con un sì o un no.
- ↪ **Fissate insieme** degli obiettivi. È meglio scriverli. Discutete insieme di ciò di cui avete bisogno per raggiungere questi obiettivi. Dopo un po' di tempo, verificate se e come ci siete riusciti.

Alcuni esempi su come affrontare l'argomento

"Dici di fumare erba ogni tanto, per divertimento. Dici anche che non vuoi smettere. Sai che ci teniamo a te e fumare comporta anche dei rischi. È importante che tu smetta, almeno per ora. Però se non vuoi smettere del tutto: come potresti fare per non aumentare il tuo consumo?"

"Siamo interessati a come valuti il tuo uso di cannabis: che effetto ha su di te? Cosa sarebbe diverso per te senza cannabis?"

"Vediamo che ti senti a tuo agio con i tuoi amici e amiche. Sappiamo che sono importanti per te. Vogliamo parlarti di come potreste influenzarvi a vicenda".

"Siamo preoccupati perché vediamo dei cambiamenti in te. Sembri molto assente e ti impegni sempre meno per la scuola. Non sappiamo per quale motivo. Ma abbiamo l'impressione che la cannabis stia giocando un ruolo sempre più importante nella tua vita. Cosa ne pensi?"

"Capiamo che la scuola sia molto esigente. Ma la risposta non può essere la cannabis. Quali altri modi ci sono per rendere il tuo stress tollerabile? Cosa ti fa stare bene - oltre al fumo?"

"Dobbiamo dirti che siamo preoccupati per te. Vogliamo parlarti di come ridurre i rischi. Come puoi fare in modo che il tuo consumo non influisca sul rendimento scolastico?"

"Ultimamente hai trascurato cose importanti. Aspettavamo da un po', ma ora vogliamo farci aiutare".

"Pensi che stiamo esagerando? A noi non sembra. Non sappiamo più cosa fare e vogliamo chiedere aiuto. Ne abbiamo bisogno per vedere più chiaramente la situazione. Ci piacerebbe se potessimo andare insieme in un centro specializzato".

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 (SERD)

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

Young Hands

Consulenza su abuso di sostanze e comportamenti di dipendenza negli adolescenti

Tel. 0471 270924
whatsapp/telegram 344 2956472
info@hands-bz.it

Caritas - Consulenza psicosociale val Venosta Informazioni e consulenze

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

Progetto Exit/La Strada-Der Weg

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

via della Visitazione 46

Bolzano

Tel. 800 621 606

exit@lastrada-derweg.org

Family Direct - Consultorio familiare

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)

Progetti di prevenzione e informazioni

Forum Prevenzione ETS

via Talvera 4

39100 Bolzano

Tel. 0471 324 801

info@forum-p.it

Fonti

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

Messina, G., roveli, F., & Lissoni, P. (11. 02 2026). Review sulle differenze psicobiologiche tra . Von <https://www.pnei.it/wp-content/uploads/2023/02/CANNABINOIDI-RICERCA-SCIENTIFICA-2022.pdf> abgerufen

** 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 4a
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 Sudtiroi