

ROADMAP IN 5 PASSI

PER AFFRONTARE INSIEME LA DIPENDENZA DI TUO FIGLIO

♥ Una guida pratica per sostenere tuo figlio e prendervi cura dell'intera famiglia ♥



1

COMPNDERE PRIMA DI REAGIRE

Il primo passo è costruire uno spazio di ascolto autentico, cercando di comprendere il disagio che può accompagnare la dipendenza senza ridurlo esclusivamente al consumo di sostanze. Evitare accuse, interrogatori o discussioni nei momenti di tensione favorisce un dialogo più costruttivo. Mostrare interesse per la persona, oltre che per il problema, aiuta a preservare la relazione e crea le basi per un cambiamento condiviso.

AZIONI PRATICHE

- Ascolta senza interrompere.
- Mostra empatia e interesse genuino.
- Evita giudizi, etichette e minacce.
- Scegli momenti tranquilli per parlare.
- Focalizzati sui sentimenti e sui bisogni, non solo sul comportamento.
- Ricorda: dietro la dipendenza c'è sofferenza, non cattiveria.



L'ascolto apre la strada al cambiamento.

2

RIDEFINIRE I RUOLI E PROMUOVERE LA RESPONSABILITÀ

Sostenere un figlio non significa sostituirsi a lui. È importante distinguere l'aiuto dalla protezione eccessiva, favorendo gradualmente l'assunzione delle responsabilità compatibili con la sua età e le sue capacità. Stabilire confini chiari, coerenti e condivisi all'interno della famiglia riduce i conflitti, evita dinamiche di dipendenza relazionale e rafforza il senso di autonomia personale.

AZIONI PRATICHE

- Definite insieme regole chiare e realistiche.
- Stabilite conseguenze coerenti e non punitive.
- Lasciate spazio alle sue scelte e alle loro conseguenze.
- Evitate di "salvarlo" o risolvere i suoi problemi.
- Riconoscete i piccoli passi di responsabilità.



Confini chiari creano sicurezza e crescita.

3

COMUNICARE CON CHIAREZZA E COERENZA

Una comunicazione efficace si basa su messaggi semplici, rispettosi e coerenti tra tutti i familiari. Esprimere preoccupazione attraverso frasi in prima persona, evitando giudizi o etichette, riduce la probabilità di escalation emotive. Condividere aspettative realistiche e mantenere comportamenti coerenti nel tempo offre un punto di riferimento stabile, anche quando il percorso presenta difficoltà o ricadute.

AZIONI PRATICHE

- Usate frasi in prima persona: "Io mi preoccupo quando..."
- Parlate in modo calmo e rispettoso.
- Concordate come familiari messaggi e regole comuni.
- Mantenete coerenza tra ciò che dite e ciò che fate.
- Accettate che ci possano essere ricadute: fanno parte del percorso.



Parole rispettose costruiscono ponti, non muri.

4

COINVOLGERE UN SUPPORTO PROFESSIONALE

La dipendenza è una condizione complessa che beneficia di un intervento specialistico. La famiglia può svolgere un ruolo fondamentale collaborando con professionisti qualificati, partecipando a colloqui dedicati e acquisendo strumenti per gestire le dinamiche relazionali. Chiedere aiuto non rappresenta un fallimento, ma una scelta responsabile che aumenta le possibilità di affrontare la situazione con maggiore efficacia.

AZIONI PRATICHE

- Affidatevi a professionisti esperti in dipendenze e dinamiche familiari.
- Partecipate ai colloqui familiari proposti.
- Informatevi su gruppi di supporto per familiari.
- Collaborate con gli operatori e rispettate il percorso concordato.
- Ricordate: non siete soli, chiedere aiuto è un atto di forza.



La rete di supporto fa la differenza.

5

PRENDERSI CURA DELL'INTERO SISTEMA FAMILIARE

La dipendenza coinvolge l'intera famiglia, che spesso sperimenta stress, senso di impotenza e conflitti. È importante che ogni componente trovi spazi per elaborare le proprie emozioni, mantenere relazioni sociali e preservare il proprio equilibrio. Una famiglia che si prende cura anche di sé stessa è più preparata a sostenere il figlio con continuità, lucidità e una presenza emotiva stabile.

AZIONI PRATICHE

- Riconoscete e accogliete le vostre emozioni.
- Cercate momenti di benessere e relax per voi.
- Coltivate le relazioni e le attività che nutrono.
- Parlate tra di voi e sostenetevi come coppia e come genitori.
- Se necessario, chiedete supporto psicologico anche per voi.



Una famiglia che si cura è una risorsa più forte.



IL CAMBIAMENTO È POSSIBILE, UN PASSO ALLA VOLTA.

Con pazienza, amore e strumenti adeguati potete accompagnare vostro figlio verso una vita più libera e autentica.



SIETE IMPORTANTI. LA VOSTRA PRESENZA FA LA DIFFERENZA.

