

Parlare delle tue preoccupazioni

Cambiare richiede tempo. Raramente si cambia comportamento di colpo. Gli esperti descrivono stadi: «Non è un problema», «Dovrei, ma ...», «Sto pianificando qualcosa», «Sto cambiando», «Tengo duro». Le ricadute ne fanno parte. Chi insiste solo sul cambiamento spesso ottiene il contrario.

Il momento giusto. Siete entrambi sobri, c'è calma, avete tempo e sai cosa vuoi dire. Da evitare: subito dopo il consumo, durante un litigio o davanti ad altri.

Come parlarne.

- Descrivi con messaggi in prima persona ciò che osservi: «Sono in pensiero perché ho notato che non esci quasi più.»
- Parla del comportamento, non della persona.
- Fai domande aperte, ascolta, lascia parlare. Niente prediche, niente diagnosi.
- Chiedi prima di dare un consiglio.
- Aspettati resistenza e non prenderla sul personale.
- Riconosci ciò che va bene, offri sostegno. La decisione spetta alla persona.

I tuoi limiti. Di' chiaramente cosa non accetti, e resta coerente. Coprire, minimizzare e sostituirsi all'altra persona tendono a sostenere il consumo. Cerca sostegno anche per te.

Aiuto, anche per i familiari. La consulenza sulle dipendenze è gratuita, riservata e su richiesta anonima, anche se la persona interessata non vuole aiuto.

- DROBS Dortmund, Reinoldstraße 17-19, 0231 477376-0
- Servizio sociopsichiatrico (Sozialpsychiatrischer Dienst) di Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, con gruppi per familiari
- DigiSucht: consulenza online via messaggio, chat o video, gratuita e anonima (in tedesco)
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, ogni giorno dalle 8 alle 24, 0,20 € a chiamata (in tedesco)

Da ricordare

- Sobri, calmi, preparati.
- Messaggi in prima persona e domande aperte.
- Non devi portare questo peso in solitudine.

Fonti: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, consigli per parlarne; drugcom.de (BIÖG), aiuto per familiari e amici.

Dettagli: csc.do/it/prevenzione/informazioni/parlare-delle-preoccupazioni/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Aggiornato al 28 settembre 2026 · Condivisibile senza modifiche (CC BY-ND 4.0)



Modulo completo