



# Ci separiamo ma rimaniamo genitori

Come accompagnare e sostenere  
i figli in caso di separazione

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

Familienberatung  
Consutorio familiare **3E**  
Ehe- und Erziehungsberatung - Südtirol

Kinder- und Jugendanwaltschaft  
Garante per l'infanzia e l'adolescenza  
Garant per la nfanzia y l'adolescënza



## PREMESSA

Oggiorno, anche in Alto Adige, le separazioni e i divorzi non rappresentano più una rarità.

La disgregazione di una famiglia è un'esperienza dolorosa e problematica per tutti i componenti familiari, in particolar modo per i figli. Per loro, la separazione dei genitori rappresenta un evento drastico.

Molti genitori si preoccupano delle possibili sofferenze e problematiche che ciò comporterà per i loro figli e si chiedono che cosa fare per prevenirle. **Le mamme e i papà, dal canto loro, possono contribuire molto affinché i loro figli affrontino la separazione nel miglior modo possibile**, ad esempio rispettandosi come genitori, a dispetto della separazione, e cercando delle soluzioni costruttive ai loro conflitti. Inoltre essi possono continuare a prendersi molto tempo da dedicare ai figli, coltivare un rapporto di fiducia nei loro confronti e riconoscere e soddisfare le loro esigenze.

**L'opuscolo "Ci separiamo ma rimaniamo genitori" è inteso ad aiutare i genitori a comprendere ed accompagnare nel migliore dei modi i loro figli in questa fase critica;** esso offre uno sguardo sui timori, le paure e i desideri dei figli e contiene numerose informazioni importanti ed utili per i genitori. Vi sono riportati inoltre tutti gli indirizzi utili, presso i quali i genitori e i figli possono trovare consulenza e sostegno in questa difficile fase. Senza esitazioni, le mamme e i papà dovrebbero contattare per tempo tali servizi, perché **proprio nelle situazioni di separazione un'assistenza professionale può fornire un valido aiuto e portare a delle buone soluzioni a tutte le parti coinvolte.**

### Dott.ssa Elisabeth Rechenmacher

Direttrice del Consultorio familiare/  
Familienberatungsstelle Ehe- und  
Erziehungsberatung Südtirol

### Dott.ssa Gudrun Schmid

Responsabile dei progetti  
"Lettere ai genitori e "Book-  
start – I bebè amano i libri"

### Dott.ssa Paula Maria Ladstätter

Garante per l'infanzia  
e l'adolescenza



## Cara lettrice, caro lettore,

una società in cambiamento, esigenze crescenti nella vita professionale, la difficoltà di conciliare lavoro e famiglia rappresentano una sfida notevole per i rapporti di coppia e le famiglie.

In questo contesto, anche la politica è chiamata ad agire: La Giunta provinciale ha deciso di farlo attraverso una strategia comprensiva di prevenzione, che coinvolge diversi Dipartimenti ed è attualmente in elaborazione. L'obiettivo sarà quello di mettere in atto misure mirate e coordinate per rafforzare precocemente il rapporti e le famiglie, prevenendo così conflitti e separazioni.

Al contempo, quando il conflitto è insanabile, i genitori e i figli coinvolti devono essere tutelati e sostenuti. I consultori famigliari presenti sul territorio stanno svolgendo un lavoro molto prezioso in questo senso, ed è su iniziativa loro che questa brochure è stata realizzata. Contiene consigli importanti e informazioni pratiche su punti di riferimento e offerte di sostegno. Un'iniziativa necessaria e positiva, che auspichiamo possa essere d'aiuto a molti genitori e ai loro bimbi che attraversano un periodo di difficoltà.

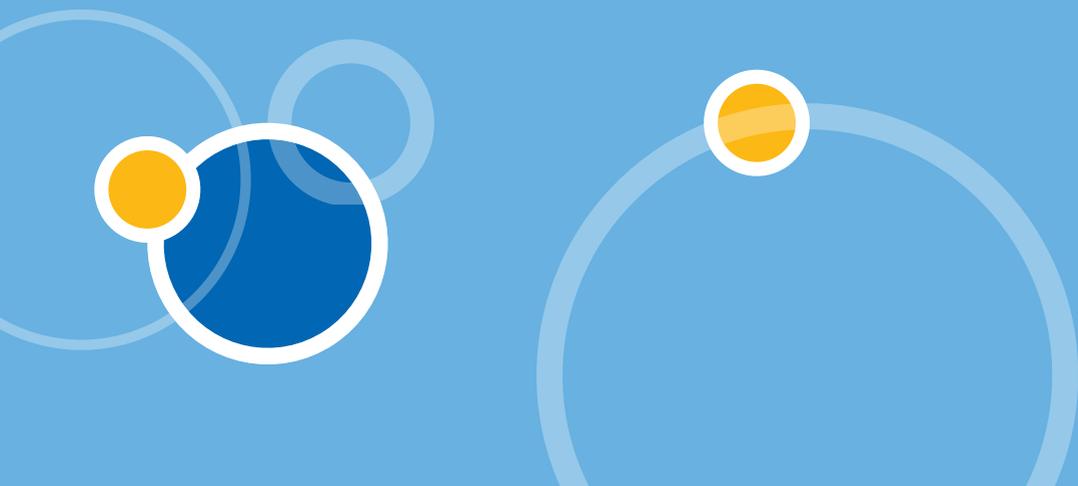
**Dott.ssa Waltraud Deeg**

Assessora alla Famiglia e all'Amministrazione

**Dott.ssa Marta Stocker**

Assessora alla salute, allo sport, alle Politiche sociali e al lavoro

<b>Quando i genitori si separano</b> .....	5
Ci separiamo come coppia, ma rimaniamo genitori .....	5
Diritti ed obblighi dei genitori .....	8
<b>Cosa comporta una separazione per i figli</b> .....	10
Come reagiscono i figli ad una separazione .....	12
<b>Ben protetti a dispetto della separazione – come fare?</b> .....	14
Come lo diciamo ai nostri figli?.....	14
Aspetti fondamentali .....	16
<b>È più facile con un po' d'aiuto</b> .....	18
Così ce la faremo.....	18
La mediazione.....	20
<b>Siamo ancora una famiglia, ma in altro modo</b> .....	22
Dove vivranno i nostri figli dopo la separazione?.....	22
Il successo di una nuova vita quotidiana .....	24
<b>Dove trovare sostegno per genitori e figli</b> .....	28
Indirizzi utili .....	28



## Quando i genitori si separano ...

### Ci separiamo come coppia, ma rimaniamo genitori

*“Avevo paura che la separazione potesse danneggiare e causare problemi ai miei figli. Ma un’amica psicologa mi ha tranquillizzata: “Ora non sarà così facile, ma cercate nonostante tutto di rispettarvi l’un l’altra e di affrontare le vostre conflittualità nel modo più concreto possibile. Prendetevi del tempo per i figli, anche se non state proprio bene: per loro la situazione è assai difficile. Essi hanno bisogno di entrambi e devono percepire che potranno continuare a contare su di voi anche se molto cambierà, che continueranno ad essere amati, presi sul serio e protetti. Poi tutto andrà per il verso giusto.”*

*Non è stato sempre facile, abbiamo avuto anche delle fasi terribili. Ma ci siamo presi cura dei figli come dei leoni e abbiamo adottato delle regole ben precise: i bambini non dovranno mai essere costretti a scegliere tra un genitore e l’altro. Essi dovranno vivere la quotidianità con entrambi e non avere un “papà solo per il tempo libero”. Non sempre ci siamo riusciti senza fatica. Ma ne è valsa la pena, perché hanno superato bene la separazione. La psicologa aveva ragione.”*

*Elisabeth*

Quasi nessuna coppia si separa all’improvviso. Nella maggior parte dei casi il cammino verso una separazione è iniziato già uno o più anni prima. Le coppie che non hanno figli e non vanno più d’accordo possono dividersi e continuare ciascuno per la propria strada. Se, invece, le coppie hanno dei figli comuni, la situazione è più complicata. **Mentre per la coppia in lite la separazione è spesso sinonimo di liberazione, per i bambini e gli adolescenti si tratta di un “colpo del destino”. Per loro la famiglia continua a sussistere anche se il rapporto di coppia si è rotto. Tuttavia il quadro familiare cambia, spesso anche con dolore.**

In genere il carico psicologico per i figli non inizia soltanto all’atto della separazione, bensì già prima, per via delle conflittualità fra i genitori.

Tale processo non si conclude nemmeno subito dopo la separazione. I bambini possono reagire in maniera assai diversa. I più grandi, ad esempio, possono avere problemi a scuola o cercano di mettere un genitore contro l'altro (*vedi anche pagina 12*).

**Il modo in cui i figli reagiscono ad una separazione dipende da svariati fattori, ad esempio dalla loro età e personalità, dalle loro persone di riferimento e dal contesto in cui essi vivono, ma soprattutto da come mamma e papà si dividono e da come essi si comportano nei confronti dei figli durante la fase di separazione e negli anni a seguire.**

**Di media occorrono dai due ai quattro anni finché i figli ritrovino il loro equilibrio.**

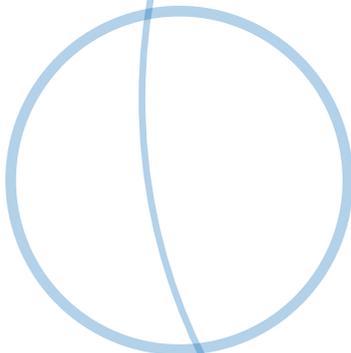
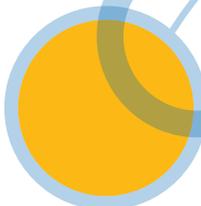
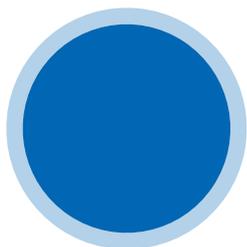
Ciò vale soprattutto nel caso in cui i genitori riescano a gestire positivamente la situazione per i figli, a dispetto delle loro problematiche e difficoltà personali, e a far fronte alle loro esigenze e ai loro timori con **affetto e competenza**, ad esempio, continuando a prendersi cura di loro. Molti figli di genitori in via di separazione temono di essere abbandonati. Pertanto ad affermazioni del tipo "Continueremo ad essere presenti per voi" dovranno seguire i fatti: quando anche il genitore che non vivrà più con il figlio, continuerà a dedicargli del tempo, il figlio capirà che non verrà abbandonato. Se, ad esempio, la domenica, la mamma assisterà comunque alla partita di pallamano della figlia, rimanendo ai bordi del campo, tifando per lei e commentando successivamente la partita insieme, dimostrando interesse e apprezzamento, ciò le darà enorme sicurezza.

**Se invece i figli vengono coinvolti nella battaglia di separazione dei genitori, in genere essi ne soffrono molto e a lungo, ad esempio, nel caso in cui assistano spesso a forti litigi e persino ad episodi di violenza oppure vengano messi da un genitore contro l'altro.** Una separazione non elaborata bene può comportare disagi anche in età adulta.

È molto importante dunque che i genitori collaborino e agiscano insieme. Tale responsabilità non potrà essere demandata a nessun altro, nemmeno ad un esperto, un tribunale o un avvocato. Se si rendono conto di quanto le loro conflittualità possano pesare sui loro figli, può darsi che essi riescano meglio a superarli nell'interesse dei figli.

*"Se hai un figlio, continuerai ad avere a che fare con il/la tuo/a ex per tutta la vita. Devi dunque deciderti: vuoi continuare a litigare per il resto della tua vita? O vuoi cercare di andare d'accordo?"*

Kurt





## Diritti ed obblighi dei genitori

Con l'emendamento nr. 54 dell'8 febbraio 2006, n. 54 il legislatore ha introdotto per i genitori l'affidamento condiviso dei figli minori comuni.

La legge prevede esplicitamente che, a dispetto della separazione dei genitori, il figlio minore abbia il diritto di continuare a mantenere un rapporto equilibrato e continuativo con ciascuno di essi, di ricevere cura, educazione e istruzione da entrambi. Tutte le decisioni importanti riguardanti il figlio devono essere adottate di comune accordo. Pertanto, dopo la separazione fisica, i genitori devono continuare a mantenere i contatti e trovare accordi e soluzioni condivise per il loro figlio.

In linea di principio tale legge impone un regolamento metà-metà; nella pratica tuttavia spesso non è possibile una suddivisione del 50% ciascuno, perché in genere uno dei genitori è troppo impegnato dal punto di vista lavorativo. La soluzione "metà-metà" non prevede però che in tale periodo debbano essere presenti per i figli esclusivamente la madre o il padre, i quali possono fare riferimento anche all'aiuto di terzi, soprattutto dei nonni.

In caso di separazione i genitori, che si preoccupano esclusivamente del bene del proprio figlio, troveranno delle soluzioni ragionevoli per gestire l'assistenza e la frequentazione del figlio. È importante che entrambi siano consapevoli di essere ancora i genitori ed i soggetti aventi il diritto educativo nei confronti del loro figlio.

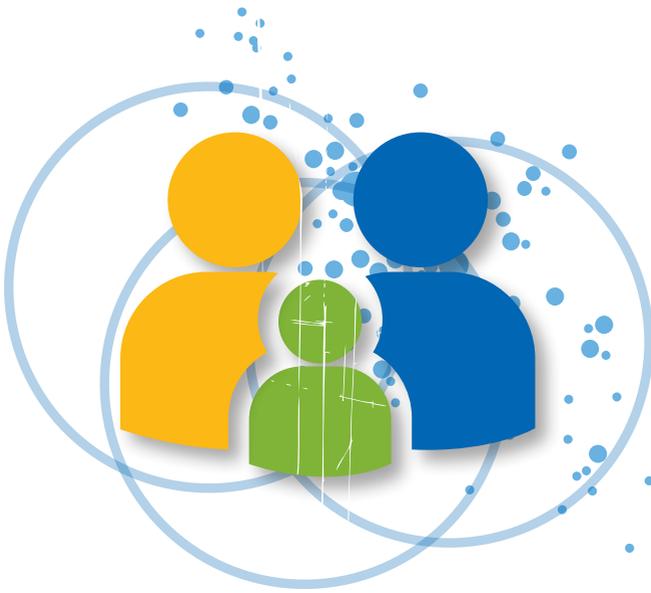
Quando il giudice è chiamato a decidere in merito all'abitazione del figlio e al diritto di frequentazione, egli tiene conto esclusivamente del bene del bambino e, nel merito, ascolta anche il minore, ove sufficientemente maturo.

Anche se fino a quel momento è stata la madre ad occuparsi dei figli più o meno da sola e ora però, alla luce della separazione, anche il padre vuole assumersi più compiti e i figli sono d'accordo, il tribunale potrà disporre in tal senso.

Sono ormai passati i tempi in cui l'esclusivo diritto di affidamento era assegnato alla madre, mentre il padre era solo un "padre in visita"; soltanto in casi estremi il figlio viene affidato soltanto ad un genitore.

*Avvocata Christine Mayr*





## Cosa comporta una separazione per i figli ...

*“Il messaggio più importante per i genitori è il fatto che anche i figli di separati possono essere felici e diventare degli adulti soddisfatti, capaci di ottenere buoni risultati e di relazionarsi con gli altri. Indubbiamente i figli soffrono anche quando i loro genitori rimangono insieme in un contesto quotidiano fatto di litigi e aggressioni.”*

*Prof. Dott. Franz Resch, Liga für das Kind*

Ogni famiglia che si trova ad affrontare una separazione o un divorzio ha la propria storia, fatta di bei ricordi, ma in genere anche di esperienze spiacevoli.

**I bambini reagiscono in svariati modi a seconda della loro età e della loro natura. In ogni caso vi è sempre molto da affrontare ed elaborare:**

- Per i figli è spesso uno choc venire a sapere che i loro genitori si separeranno; essi necessitano di tempo e aiuto per elaborare la notizia.
- Essi devono superare il dolore per l'addio alla convivenza con mamma e papà.
- Devono trovare dei modi per esprimere i loro sentimenti (ad es. rabbia nei confronti dei genitori o di uno solo di essi), per gestirli e superare eventuali sensi di colpa.

- Devono accettare il fatto che la separazione dei genitori è definitiva e abbandonare la speranza che possano ricongiungersi.
- Devono riconfigurare il rapporto con il genitore che vive fuori casa.
- Devono abituarsi a due mondi di vita, a due sistemi di valori, ritmi di vita e stili educativi differenti.
- Può darsi che debbano abituarsi anche ad un nuovo contesto, un nuovo domicilio, una nuova classe scolastica, fare nuove amicizie ...
- Spesso devono accettare il fatto che nella loro vita hanno un ruolo importante anche il nuovo compagno della madre o la nuova compagna del padre e, talvolta, anche i rispettivi figli.

**Per il superamento e l'elaborazione di tali cambiamenti, oltre all'età e alle condizioni psicologiche del bambino, è determinante anche il sostegno da parte dei genitori.**

**Altre persone di fiducia possono essere d'enorme aiuto e sostenere i bambini:** ad esempio i cari nonni, ben consapevoli di non poter tifare per una parte, bensì di dover dedicare ora molto tempo ai loro nipotini. Altre persone di riferimento, come gli insegnanti o gli istruttori sportivi, possono essere d'aiuto. Alcuni consultori familiari offrono gruppi d'accompagnamento, specifici per bambini in situazioni di separazione (ved. indirizzi dei centri specializzati).

**I genitori, per il bene dei loro figli, dovrebbero costituire una rete che sostenga loro e i loro figli.**

*"Anche se ci siamo separati, i nostri figli esistono soltanto perché un tempo ci siamo amati. Di questo ne sono molto grata. Io e il mio ex la pensiamo allo stesso modo. Apprezziamo molto il fatto che noi e i nostri figli siamo sani e attivi e speriamo che rimanga così; cerchiamo di mantenere la calma davanti a piccole o grandi diversità d'opinione e di trovare dei compromessi."*

Gertrud

## Come reagiscono i figli ad una separazione

Perché possa nascere del “nuovo”, è necessario prima elaborare il “vecchio”. Spesso, durante la fase di separazione, **i bambini e gli adolescenti** si trovano a lungo in una condizione di disequilibrio. **Per abbandonare le abitudini, chiarire e ridefinire i rapporti all'interno e all'esterno della famiglia ci vuole del tempo, in media dai due ai quattro anni.** Il loro sforzo volto ad accettare la nuova situazione familiare può suscitare le reazioni più svariate a seconda della loro età e natura. Nella maggior parte dei casi tali reazioni scemano dopo qualche mese.

- Molti bambini, ad esempio, provano dei sensi di colpa, perché credono che il fallimento del rapporto fra i loro genitori sia dovuto al loro comportamento personale. Soprattutto nei più giovani questi pensieri sono spesso molto marcati.
- Alcuni bambini reagiscono con rabbia, accuse e aggressioni nei confronti di un genitore o di entrambi.
- Altri manifestano dolore e afflizione, insicurezza e impotenza.
- Possono insorgere anche delle regressioni nello sviluppo infantile (ad esempio l'enuresi) o, per contro, un acceleramento nello sviluppo e nell'autonomia.
- Per alcuni bambini si riscontrano dei peggioramenti nel rendimento scolastico o difficoltà nei rapporti con altri bambini.
- Altri ancora sono meno forti e/o presentano problemi di salute.
- Gli adolescenti di genitori separati tendono talvolta ad un distacco ritardato o precipitoso.
- Alcuni bambini danno l'impressione che la separazione non importi loro affatto e quasi non reagiscono. Ciò può indicare invece una repressione dei loro sentimenti.

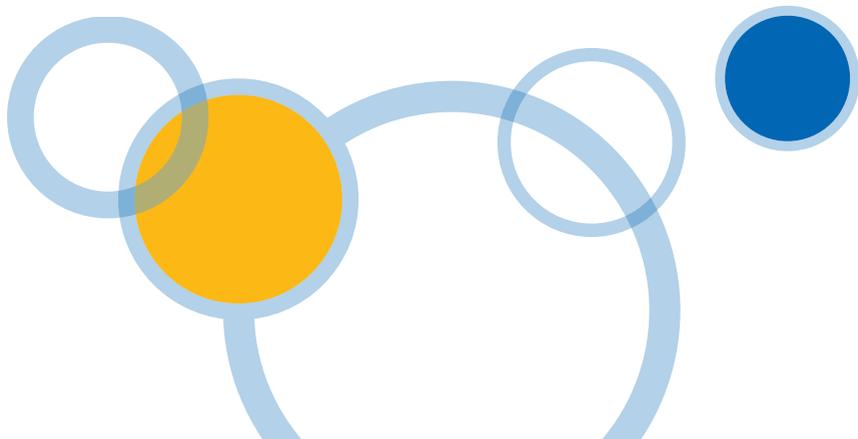
Un accompagnamento ben regolamentato, basato sull'amore e sulla comprensione da parte dei genitori aiuta i bambini e gli adolescenti a ritrovare lentamente, con il tempo, un loro equilibrio a livello interiore ed esteriore. **Può essere d'aiuto se la quotidianità, a cui essi sono abituati, rimane il più possibile invariata. I bambini possono orientarsi all'interno della nuova situazione familiare e sviluppare nuove prospettive.** Ciò può verificarsi più velocemente e meglio se sussiste un buon rapporto con entrambi i genitori.

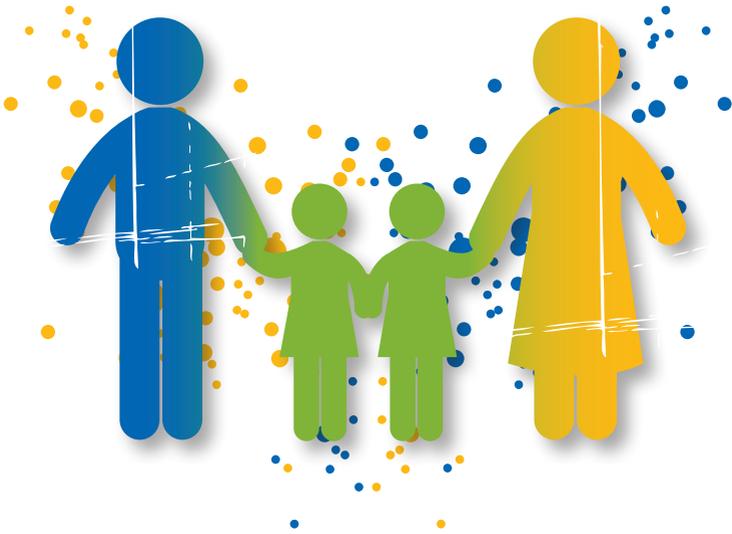
**Se questi comportamenti "particolari" permangono a lungo, ciò può indicare che i bambini e gli adolescenti non hanno ancora trovato il loro equilibrio all'interno della nuova situazione di vita.**

**Spesso tali reazioni insorgono anche molto dopo la separazione effettiva o si intensificano soltanto più tardi.** In tali casi potrebbe sembrare, a torto, che il genitore affidatario abbia fallito oppure che il comportamento sia una reazione del bambino ai rapporti con il genitore che vive fuori casa.

In entrambi i casi i genitori dovrebbero riflettere sulla situazione familiare e valutare ciò che essi potrebbero fare, affinché i figli possano superare meglio i loro problemi.

Svariati centri offrono consulenza, mediazione e gruppi per genitori o gruppi specifici, in cui i bambini e gli adolescenti si scambiano informazioni al di fuori della quotidianità e possono elaborare la separazione dei genitori in modo giocoso, a secondo dell'età. All'interno di tali gruppi essi possono attingere nuove forze per affrontare la loro quotidianità. *(ved. elenco degli indirizzi)*





## Ben protetti a dispetto della separazione – come fare?

### Come lo diciamo ai nostri figli?

Nessuno può risparmiare ai figli lo choc della separazione. Ma le mamme e i papà possono decidere: quando e come lo diciamo loro? Come li sosteniamo dopo averlo detto loro? Come trasmettiamo loro sicurezza anche se un genitore esce dalla casa coniugale?

È importante che entrambi i genitori parlino con i figli della nuova situazione che verrà a sussistere. I motivi della separazione non dovrebbero essere spiegati nel dettaglio, perché in genere ciò accadrebbe con accuse reciproche. Inoltre, fino alla prima età scolare, i bambini non possono ancora comprendere a fondo questo tipo di spiegazioni.

**In tale situazione è di gran lunga più importante trasmettere ai figli sicurezza, far vedere loro che i genitori sanno quello che fanno e spiegare ciò che la separazione significherà in concreto per i figli, come cambierà la loro vita quotidiana.** “Il papà abiterà in un altro appartamento, e spesso nel fine settimana starai da lui.” A tali parole dovranno seguire i fatti. Ciò che conta per i figli è soltanto percepire di essere ancora protetti e assistiti anche dopo la separazione.

**I figli hanno il diritto ad entrambi i genitori, i quali hanno l’obbligo di soddisfare le loro necessità, e non viceversa.** I genitori rifletteranno su ciò che farà bene al loro figlio; se, ad esempio, potrà effettivamente “traslocare” da un genitore all’altro ogni quattro giorni. I bambini e gli adolescenti necessitano di un contesto stabile nella propria vita quotidiana e i genitori dovrebbero tenerne conto. **Per loro è di grande aiuto se, ad esempio, dopo la separazione, non sono costretti ad abbandonare la loro casa e possono continuare perlomeno a frequentare la stessa scuola e gli stessi amici.**

**I bambini possono reagire in svariati modi all’annuncio della separazione dei loro genitori.** Alcuni cominciano a porre mille domande. Altri singhiozzano, urlano, si arrabbiano, altri invece ammutoliscono. Alcuni cercano di consolare i loro genitori, altri ancora si preoccupano molto sebbene, dal di fuori, non si facciano distrarre apparentemente nemmeno dai loro giochi. Le mamme e i papà dovrebbero cercare di mantenere la calma e trasmettere questo messaggio al figlio: **“So che ora è difficile per te, ma è la miglior cosa per tutti noi, ce la faremo.”** Si può chiedere inoltre ai figli che cosa ne pensano delle soluzioni proposte. Spesso i figli sono molto collaborativi.

Se tuttavia si chiede loro che cosa vorrebbero di più, in genere la risposta è: “Che rimaneste insieme!”



## Aspetti fondamentali

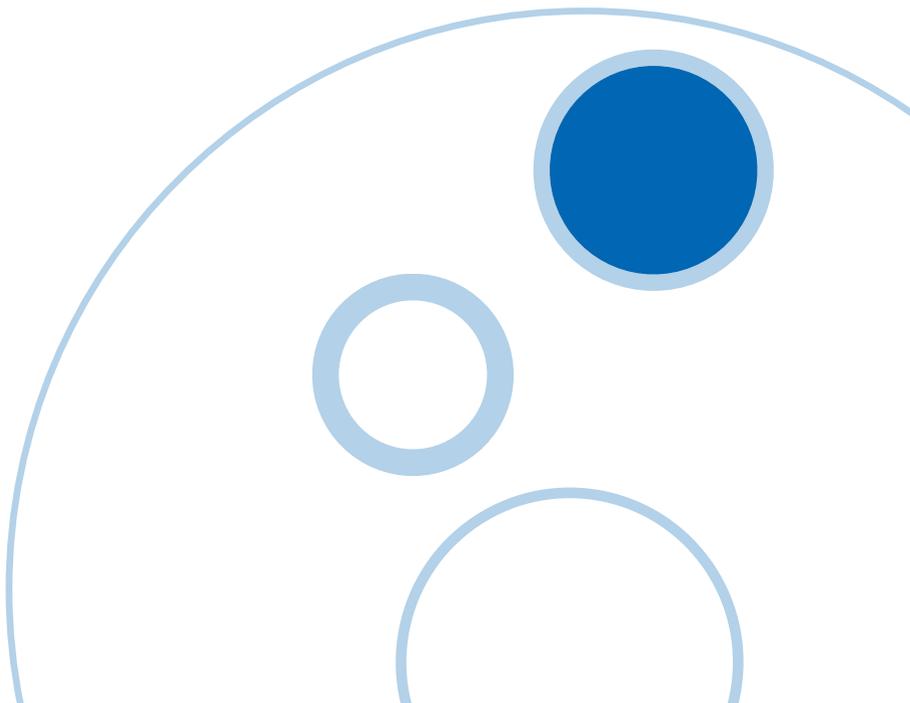
Una volta superato il primo ostacolo e informati i figli della separazione, si tratta soprattutto di accompagnarli in modo che essi riescano ad elaborare bene la separazione, che la loro autostima si rafforzi e che sia supportato il loro sviluppo.

- **I sentimenti di dolore, rabbia, tristezza, paura, speranza fanno parte di questa fase e sono tutti normali.** Ora i bambini necessitano di più tempo e comprensione e talvolta anche di confini ben chiari.
- Anche le loro domande richiedono delle risposte sincere e commisurate alla loro età.
- Essi devono capire che non sono responsabili della separazione dei genitori, che non ne hanno colpa.



- È importante inoltre che mamma e papà dimostrino loro che, a dispetto della separazione, essi rimarranno la loro mamma e il loro papà, che essi potranno continuare ad amarli e che saranno amati da entrambi i genitori. Se entrambi i genitori sono regolarmente presenti e trascorrono con i figli del tempo in base alle esigenze di questi ultimi, ciò darà loro protezione e sostegno.
- I genitori dovrebbero cercare di individuare i punti di forza dei figli. È molto importante riconoscere e stimolare le loro capacità, così come la loro autonomia e la loro consapevolezza di sé.
- **I bambini e gli adolescenti vanno tenuti fuori dai conflitti di coppia.**
- Nonostante tutto, i genitori dovrebbero adottare insieme le decisioni che li riguardano e anche assumerne le conseguenze insieme.

I genitori che riescono a tenere separate la sfera di coppia da quella di genitori, riescono più facilmente ad organizzare insieme la quotidianità dei figli e a provvedere al benessere dei figli. **Se dopo la separazione i rapporti fra i genitori sono meno tesi, ciò è un bene anche per i figli.**



# È più facile con un po' d'aiuto

## Così ce la faremo ...

*"Il successo o l'insuccesso di una separazione dipende molto dal perdono."*

Alex

**Talvolta i genitori sono sopraffatti da tali difficoltà. Se la fase della separazione risulta molto opprimente, fatta di dolore e incertezza, se i piani di vita vengono distrutti, è difficile affrontare la crisi senza grossi conflitti. Tuttavia, proprio in questa fase i figli necessiterebbero di molta più attenzione, accompagnamento, sicurezza e armonia.**

*Sentimenti feriti, malintesi, accuse, disaccordi e poi ancora la battaglia per la casa: nel caso di Anna e Paolo la separazione è risultata assai difficile. Lui è un uomo grande e forte, dalla voce profonda, lei è minuta dalla parola facile, talvolta tagliente, entrambi verso i quarant'anni. Fra di loro, i tre figli: Elena, Giovanni e Filippo, rispettivamente di undici, sette e tre anni. Nessuno dei due voleva che venisse a mancare qualcosa ai figli. Il parroco suggerì loro di rivolgersi ad un consultorio.*

*All'inizio anche al consultorio le cose andavano quasi come a casa: una parola sbagliata, una mossa sbagliata, e si ripartiva con i litigi. Finché la mediatrice disse: "Basta!" e riportò su un grande foglio di carta tutti i conflitti da risolvere, punto per punto. In tal modo i colloqui si spostarono su un terreno concreto. Anna e Paolo riconobbero: "Possiamo farcela, ma c'è da lavorare." Fu chiarito di che cosa si trattasse in concreto e su cosa ci si potesse accordare. Finalmente i genitori riuscirono ad ascoltarsi e a trovare un cammino risolutivo comune, arginando così il più possibile il dolore psicologico dei figli.*

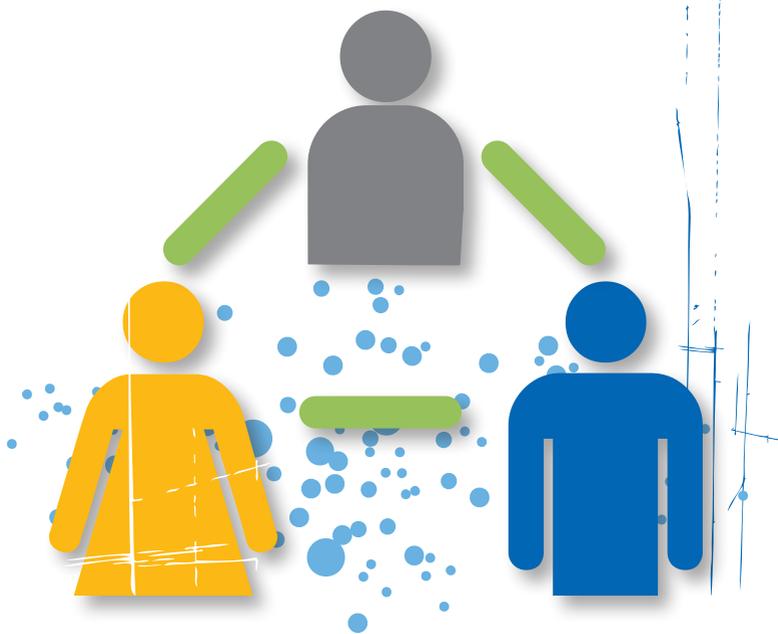
*Oggi Paolo si pente di aver coinvolto i figli nel proprio caos emozionale. Gli dispiace di aver infastidito il figlio di sette anni con domande su Anna e il suo nuovo compagno e di aver parlato male di loro. Si pente anche di aver ignorato completamente la moglie quando gli portava i bambini.*

*“Naturalmente questo mio comportamento feriva i bambini.” Ancora oggi gli riesce difficile chiedere alla ex moglie come sta. Tuttavia la consulenza ha funzionato. “Ora parliamo insieme come adulti. Gli argomenti che abbiamo già sistemato non li tocchiamo”, afferma. “Discutiamo dei compiti per casa che devono svolgere i nostri figli, perché Filippo ha di nuovo mal di pancia ecc. Siamo d’accordo di non corrompere i figli con la Coca-Cola e di non farci mettere l’uno contro l’altro”. “Quando Giovanni mi dice che da papà può vedere una certa trasmissione, e io so che non è vero, la televisione rimane spenta,” conferma Anna.*

Né il padre, né la madre devono mettere in cattiva luce l’altro genitore di fronte ai figli o persino impedirne la frequentazione. Al contrario, spetta a loro come genitori favorire il rispetto e il contatto con ciascuno di essi.

**Quando mamma e papà imparano nuovamente a dialogare in modo costruttivo, nasce una nuova fiducia a livello genitoriale.** Il fatto di sapere, ad esempio, che cosa il figlio ha fatto con il papà nel fine settimana e come è andata, riduce spesso le paure della mamma. Anche per questo motivo i genitori dovrebbero tenersi informati reciprocamente e regolarmente. Quali progressi evolutivi ha compiuto il bambino? Come va a scuola e quali sono i suoi amici? In tal modo tutti e due possono soddisfare meglio le esigenze del bambino.

*“Non bisogna provare sempre dei sensi di colpa, ma riconoscere il proprio contributo al fallimento del matrimonio toglie molta energia negativa dal processo di separazione e trasforma la rabbia in tristezza.”*  
Karin

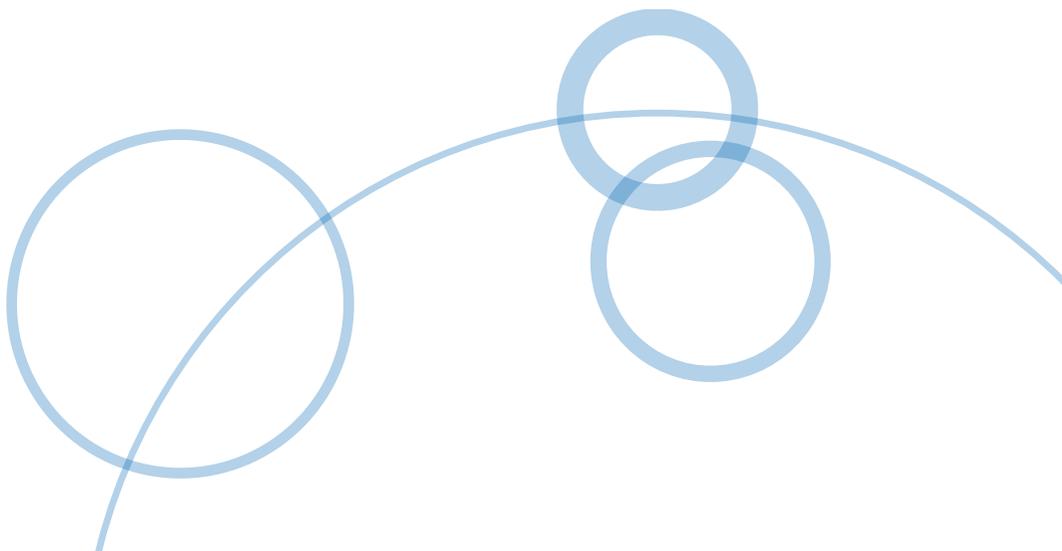


## La mediazione

**La mediazione dovrebbe essere vantaggiosa per tutti: mamma, papà e figli.** Il mediatore fa sì che entrambi i genitori possano esporre e discutere i loro punti di vista, i loro interessi e le loro esigenze. Egli non valuta, non giudica, né decide ciò che è giusto o sbagliato; lo faranno i genitori stessi. Egli indica soltanto la direzione da prendere. Per i partner, in genere, è più facile esprimere ciò a cui tengono in presenza di un soggetto imparziale, che fa sì che entrambi abbiano a disposizione tempo e spazio sufficiente e che talvolta tocchi anche degli argomenti che nessuno dei due avrebbe il coraggio di affrontare. **In tal modo spesso si riesce meglio a lavorare ad una soluzione comune e adeguata e a trovare dei compromessi adatti per entrambi i genitori,** ad esempio per quanto riguarda il mantenimento e il diritto di tutela. **Può darsi che ciò avvenga non proprio secondo le aspettative, ma comunque in un modo su cui si può essere d'accordo.** I bambini inoltre ne beneficiano molto, perché mamma e papà riescono a relazionarsi di nuovo in veste di genitori ed il clima familiare risulta meno teso.

*“Ero convinto che con il divorzio avrei soltanto perso. Due miei amici erano stati ridotti in miseria dalle loro ex mogli e mi avevano avvisato. Così ho pensato che mi sarebbe capitata la stessa cosa con lei. Pertanto ho chiamato subito il mio avvocato. E fui contento quando mi disse: “Terremo a bada sua moglie.” Ciononostante, la proposta di Susanna di rivolgerci ad un mediatore mi sembrò illuminante. Rifiutarla semplicemente perché l’idea era stata sua sarebbe stato assolutamente irragionevole. Per me i figli venivano al primo posto. E poi i costi: i divorzi conflittuali sono molto più costosi di quelli consensuali. La prima seduta dal mediatore è stata difficile per me. Sono piuttosto diffidente. Tuttavia il colloquio verteva su dei punti salienti, non sui sentimenti, su regole e su un accordo. Nel contratto di separazione firmai poi che per i figli avrei pagato di più di quanto previsto dalla legge. Avrei potuto rifiutarmi; in tal modo avrei danneggiato Susanna, ma i miei figli ancor di più. Se le cose fossero andate male per Susanna, anche i figli ne avrebbero risentito; il mediatore l’aveva messo in chiaro. Susanna è stata anche corretta: una volta mi ha rimborsato del denaro perché una gita scolastica era risultata meno costosa del previsto. Se non l’avesse fatto, non ne sarei mai venuto al corrente. Questo episodio mi ha dato ancor più fiducia.”*

Jan





## **Siamo ancora una famiglia, ma in altro modo**

### **Dove vivranno i nostri figli dopo la separazione?**

**Se ci si chiede da chi vivranno i figli in futuro, non esiste una ricetta brevettata né una soluzione modello adatta a tutte le situazioni di separazione.**

Ciascuna situazione di separazione è a sé; tutti i genitori e tutti i figli sono soggetti unici, con le loro personalità. La situazione lavorativa e il domicilio dei due ex partner rivestono un ruolo determinante nella decisione, oltre alle condizioni psicologiche e fisiche dei genitori e alla questione sul tipo di rapporto che i figli hanno avuto finora con uno o con l'altro genitore.

Alcuni ex partner hanno difficoltà a trovare una soluzione comune. Possono nascere delle dure battaglie, in cui si perde d'occhio il bene dei figli e si considerano soltanto la propria vittoria o sconfitta. Da uno scontro di questo tipo risultano invece soltanto dei perdenti, perché i figli ne risentono enormemente.

**In questi casi, in genere, soltanto la rinuncia volontaria ad un pensiero incentrato su di sé a favore di una genitorialità responsabile può smorzare la situazione.**

Nel caso ideale i genitori decidono di comune accordo sul domicilio dei figli. **In linea di principio i bambini e gli adolescenti dovrebbero abitare prevalentemente presso il genitore in grado di garantire regolarità nel rapporto e nell'educazione**, il quale si preoccuperà di far vedere spesso l'altro genitore e di mantenere anche con lui un rapporto di fiducia. **Sarà importante considerare inoltre il luogo in cui i bambini vanno a scuola, in cui vivono altre persone importanti di riferimento e gli amici.** Un regolamento sulla frequentazione, basato sulle esigenze del bambino, di rado potrà essere del tutto equo per entrambi i genitori. Pertanto essi dovranno mostrare reciproca tolleranza e accondiscendenza.

*"Non insistetti sulla regola del fine settimana fisso per i bambini, perché sarebbe stato difficile con il suo lavoro. Correttezza significa anche riconoscere i problemi e gli sforzi dell'altra parte. Le ammissioni creano fiducia e riducono il senso di rabbia."*

Antonia

*"Talvolta bisogna costringersi a non essere pignoli, anche a livello finanziario. In quei momenti penso: il prossimo mese le cose potranno anche andare diversamente. Sono cresciuto. Sono io responsabile della mia vita."*

Luigi

**Una volta presa la decisione, i bambini hanno bisogno di tempo per adeguarsi alla nuova situazione.** Durante la fase di prova si testano le regole pianificate sulla frequentazione e sul mantenimento e, se necessario, le si cambiano. Inoltre, man mano che i figli crescono o alla luce di nuove circostanze, anche successivamente potrà risultare necessario ridefinire il diritto di frequentazione.



## Il successo di una nuova vita quotidiana

Si riportano di seguito alcuni suggerimenti per il periodo "post-separazione":

- **Comunicare ai vostri figli ciò che avete convenuto affinché essi possano orientarsi** e capire dove saranno di casa, affinché comprendano che potranno anche essere arrabbiati talvolta, senza temere di non poter più ritornare o rimanere in quella casa.
- Soprattutto nel primo periodo della separazione alcuni genitori non sopportano l'idea che i propri figli siano insieme alla persona che ha arrecato loro così tanto dolore e delusione. **Ricordate che i figli vogliono stare insieme al loro padre o alla loro madre e non con il/la vostro/a ex compagno/a.**
- **Pensate a come potete agevolare il contatto fra i vostri figli e il/la vostro/a ex.** • Di quali certezze avete bisogno per poter continuare a lasciargli/le in fiducia i bambini? Prendete sul serio eventuali timori e brutte sensazioni, e parlatene con delle persone di fiducia, **ma non con i figli.**
- **Spesso è utile adottare degli accordi ben precisi e annotare ciò che è stato pattuito:** Chi va a prendere i bambini? Quanto tempo rimangono? Chi li riporta? Più è piccolo il bambino, meno tempo dovrebbe trascorrere tra un incontro e l'altro con il genitore che si è trasferito altrove.

- **Spetta soprattutto al genitore che vive fuori casa mantenere i contatti con i figli e venir loro incontro.** Ciò può anche voler dire accettare che i figli si facciano pregare per un po' o che si rifiutino di andare con lui. Per loro è molto importante percepire che, nonostante tutto, mamma e papà si stanno impegnando per loro.
- Per il genitore che vive fuori casa in genere è una sfida creare delle nuove abitudini condivise con i figli, soprattutto se in passato egli ha trascorso poco tempo da solo con loro. **In questi casi è importante pianificare con cura il tempo insieme, affinché siano soddisfatte le esigenze dei figli e siano previsti una quotidianità e del tempo libero da trascorrere il più possibile insieme.** Un atteggiamento aperto, che consenta di soddisfare le esigenze dei figli, offre la possibilità di intensificare il rapporto. A tale scopo non sono necessari chissà che grandi regali. È molto più importante che si trascorra del tempo insieme e che la fiducia continui a sussistere e a crescere.
- **Il genitore che vive con i figli, dal canto suo, ha il compito di favorire tale contatto nell'interesse dei figli.** In questo modo i figli continueranno ad avere la madre o il padre come riferimento e la relazione continuerà a sussistere a dispetto della separazione.
- **Soprattutto nel primo periodo il "trasloco" da un genitore all'altro può irritare e rendere insicuri i figli.** La comprensione di mamma e papà e il loro sostegno affettuoso li aiuterà a convivere con la nuova situazione.
- **Gli accordi e le promesse andrebbero assolutamente rispettati.** Se andate a prendere intenzionalmente i figli mezz'ora dopo oppure di tanto in tanto li "dimenticate", ciò potrà anche irritare il/la vostro/a ex compagno/a, ma ne risentiranno i figli che avranno atteso invano il loro papà o la loro mamma.
- **Anche se è molto difficile, i genitori dovrebbero impegnarsi a scambiarsi qualche parola, quando uno va prendere i figli dall'altro.** In questo modo i figli percepiscono che si è d'accordo e che possono congedarsi, senza che mamma o papà sia triste o arrabbiato/a.

*“Alla base del rispetto vi è il tempo che si è trascorso insieme. Se si riescono a ricordare i bei tempi è più facile rispettare l'ex, perlomeno in veste di genitore. Perché senza di lui/lei non ci sarebbero i figli comuni. Essi possono rappresentare un motivo sufficiente per essere grati l'un altro, a dispetto di qualsiasi allontanamento o delusione.”*

*Lea*

- Quando i figli e l'ex partner sono davanti a casa, bisognerebbe accogliere i figli a braccia aperte. La mamma e il papà dovrebbero condividere la gioia dei figli per la bella giornata trascorsa e trattenersi dal fare osservazioni di cattivo gusto e dalla tentazione di interrogare i figli.
- **Si può cadere nella tentazione di sfruttare i figli come mediatori, consolatori, protettori o interlocutori (in sostituzione del partner).** I figli percepiscono il bisogno dei genitori, si preoccupano per loro e vogliono sostenerli. **Ma non è questo il loro compito.** Essi devono avere l'opportunità di potersi sviluppare a loro misura. **I genitori dovrebbero cercare aiuto e sostegno presso degli adulti di fiducia o un consultorio.**

*“I bambini dovrebbero essere tenuti fuori dalle questioni di cuore e litigio dei genitori. Nemmeno i figli più grandi e gli adolescenti dovrebbero essere sfruttati come spalle, amici o valvole di sfogo; si tratterebbe di un vero e proprio abuso. Per le preoccupazioni e i sensi di colpa, per la rabbia e l'odio, i genitori hanno bisogno di persone adulte di fiducia con cui poter parlare.”*

*Carlo, psicologo*

- Un dialogo costante tra i genitori in merito allo sviluppo dei figli, alle loro necessità e preoccupazioni rimane importante.
- Può risultare particolarmente doloroso quando i figli hanno dei contatti anche con il/la nuovo/a partner del/la proprio/a ex. In tal caso è utile concordare delle regole precise. In alcune situazioni è importante riflettere con se stessi, se ci si preoccupa seriamente del figlio o se prendono il sopravvento le incertezze e le ferite personali.

*"La sua nuova compagna" è fantastica con nostro figlio. All'inizio è stata dura sopportarlo. Ma quale sarebbe stata l'alternativa? Per Lorenzo, avere una "matrigna" che non gli volesse bene o persino ingiusta nei suoi confronti? Nessuno può volerlo per il proprio figlio."*

Ruth

- Nelle situazioni più difficili vari centri offrono dei locali neutri in cui la consegna del figlio può avvenire senza che i genitori debbano incontrarsi. Inoltre vi è la possibilità che i genitori e i figli si incontrino, quando ciò debba avvenire, soltanto in presenza di terzi.

***"Le separazioni sono un terremoto per l'anima. Tutti noi ricerchiamo l'amore e il senso di appartenenza e facciamo del nostro meglio per raggiungerli. Fallire in tal senso fa male. Una separazione pacifica è un grande risultato."***

*Claudia Clasen-Holzberg, psicoterapeuta di coppia*

# Dove trovare sostegno per genitori e figli

## Indirizzi utili

### Consultori familiari

#### Familienberatungsstellen Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol/ Consutorio familiare

Bolzano, Via Cassa di Risparmio 13  
Tel. 0471 973519

eebs@familienberatung.it oppure  
bozen@familienberatung.it  
www.familienberatung.it

Ortisei, Via Rezia 94  
Tel. 0471 973519

Merano, Via delle Corse 6  
Tel. 0473 210612  
meran@familienberatung.it

Silandro, Via Principale 14 C  
Tel. 0473 210612 oder 348 7928872

Brunico, Via Ragen di Sopra 15  
Tel. 0474 555638  
bruneck@familienberatung.it

#### Consultori familiari P. M. Kolbe

Bolzano, Via della Mendola 19  
Tel. 0471 401959  
kolbebolzano@yahoo.it

Bressanone, Via Hartwig 9/B  
Tel. 0472 830920  
kolbebrixen@yahoo.it

Merano, Corso della Libertà 106  
Tel. 0473 233411  
kolbemerano@yahoo.it

Laives, Via N. Sauro 20  
Tel. 0471 950600  
kolbelaives@yahoo.it

#### Consutorio familiare A.I.E.D.

39100 Bolzano, Via Isarco 6  
Tel. 0471 979399  
info@aied.it - www.aied.it

#### Consutorio familiare L'Arca

39100 Bolzano, Via Sassari 17/b  
Tel. 0471 930546  
www.arca.bzconsutorio@arca.bz

#### Consutorio familiare e Centro Studi Mesocops

39100 Bolzano, Via Dr. Streiter 9  
Tel. 0471 976664  
consutoriomesocops@teletu.it  
39044 Egna, Largo Municipio 3  
Tel. 0471 976664

#### Consutorio familiare Lilith

39012 Merano, Via Marleno 29  
Tel. 0473 212545  
info@lilithmeran.com

#### Garante per l'infanzia e l'adolescenza

Via Cavour 23/c - 39100 Bolzano  
Tel. 0471 970615 - Fax 0471 327620  
info@garanteinfanzia-adolescenza-bz.org

## Il Telefono genitori della Provincia di Bolzano

Numero gratuito: 800 892 829  
(dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.30 alle ore 12.00 e dalle ore 17.30 alle ore 19.30),  
consulenza@telefonogenitori.it

## Servizio psicologico

Bolzano, Via Galileo Galilei 2/E,  
2° piano  
Tel. 0471 435001  
psychol@sbbz.it e psicol@asbz.it

Brunico, Via Andreas Hofer 25  
Tel. 0474 58622  
servizio-psicologico@as-brunico.it

Merano, Via Rossini 1  
Tel. 0473 251000  
psy@asbmeran-o.it

Bressanone, Ospedale di Bressanone  
Via Dante 51  
Tel. 0472 813100  
servizio.psicologico@as-bressanone.it

## Ambulatori specialistici per la salute psicosociale nell'età infantile ed evolutiva

Bolzano, Piazza Gries 10  
Tel. 0471 446211

Bressanone, Via Dante 51  
Tel. 0472 812957 oder 331 6147265

Merano, Via Rossini 1  
Tel. 0473 251100

Brunico, Via Dante 2H/I (Sternhof)  
Tel. 0474 370070

## Distretti sociali

Gli indirizzi possono essere richiesti presso il seguente ufficio:

### 24.2 Ufficio anziani e distretti sociali

Via Canonico Michael Gamper 1  
Tel. 0471 418250  
ufficio.anziani@provincia.bz.it  
www.provincia.bz.it/politiche-sociali

## Informazioni su psicologi privati:

Ordine degli Psicologi della Provincia di Bolzano  
Via Cesare Battisti 1/A  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 261111  
info@psibz.org

## Sostegno per famiglie monogenitoriali e allargate

**Südtiroler Plattform für Alleinerziehende/ Per famiglie monogenitoriali**  
Via Dolomiti, 14, 39100 Bolzano  
Tel. 0471 300038  
www.alleinerziehende.it

**A.S.D.I. - Centro per l'assistenza separati e divorziati e centro di mediazione familiare**  
Via A. Diaz 57, 39100 Bolzano  
Tel. 0471 266110  
info@asdi.bz.it  
www.asdi.it

# Ci separiamo ma rimaniamo genitori

Come accompagnare e sostenere  
i figli in caso di separazione

## Note editoriali e tipografiche

Edito da:

**Familienberatungsstelle Ehe- und Erziehungsberatung Südtirol/  
Consultorio familiare**

Tel.: 0471 973 519

[www.familienberatung.it](http://www.familienberatung.it) e

**Provincia autonoma di Bolzano**

[www.provincia.bz.it/lettereaignitori](http://www.provincia.bz.it/lettereaignitori)

[www.provincia.bz.it/bookstart](http://www.provincia.bz.it/bookstart)

## Garante per l'infanzia e l'adolescenza

Tel.: 0471 970 615

[www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org](http://www.garanteinfanzia-adolescenza-bz.org)

Idea e progetto

Dott.ssa Elisabeth Rechenmacher, Dott.ssa Gudrun Schmid,

Dott.ssa Vera Nicolussi-Leck

Redazione

Dott.ssa Elisabeth Rechenmacher

Dott.ssa Gudrun Schmid

Dott.ssa Iris Schwarzmeier

Dott.ssa Christine Mayr

Revisione

Dott.ssa Susanne Hubweber

Dott.ssa Paula Maria Ladstätter

Dott.ssa Marlies Pallhuber

Dott.ssa Petra Pardeller

Grafica

Miriam Zanforlin

Stampa

Karo Druck

2014

gefördert von  
Stiftung Südtiroler Sparkasse  
Fondazione Cassa di Risparmio  
sostenuto da



Le cose belle non si possono nascondere:  
passate parola e raccomandate le **Lettere ai genitori** e **Bookstart** – **I bebè amano i libri!**



### Lettere ai genitori: affrontare serenamente la quotidianità in famiglia!

Informazioni preziose, sorprendenti e utili sulla vita con i bambini – abbonatevi subito dopo la nascita della vostra bambina/del vostro bambino gratuitamente.

### La magia della lettura ad alta voce

La lettura ad alta voce fa miracoli: rende felici e intelligenti! Ordinate subito dopo la nascita della vostra bambina/del vostro bambino i cofanetti di libri gratuiti:



**Agenzia Famiglia**  
via Canonico Michael Gamper 1  
39100 Bolzano  
lettereai genitori@provincia.bz.it  
bookstart@provincia.bz.it  
www.provincia.bz.it/lettereai genitori  
www.provincia.bz.it/bookstart



eltern telefon  
telefono genitori  
telefonn geniturs

free call

**800 892 829**

**Un numero  
per i tuoi perché!**

**È anonimo e gratuito!**

**Orario:**

lun. - ven. 9.30 - 12.00  
e 17.30 - 19.30

**consulenza@telefonogenitori.it**  
**www.telefonogenitori.it**