



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

PER IL TSI

“METTERE LA SALUTE MENTALE DEGLI ADOLESCENTI AL PRIMO POSTO “

PARTE DEL PROGETTO MULTI-COUNTRY

“CHILD AND YOUTH WELLBEING AND MENTAL HEALTH FIRST”

LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

TEMA 1 - ACCESSO FACILITATO E PRIVO DI STIGMATIZZAZIONI

Raccomandazione 1.1: Incrementare i servizi garantendo percorsi gratuiti e accessibili

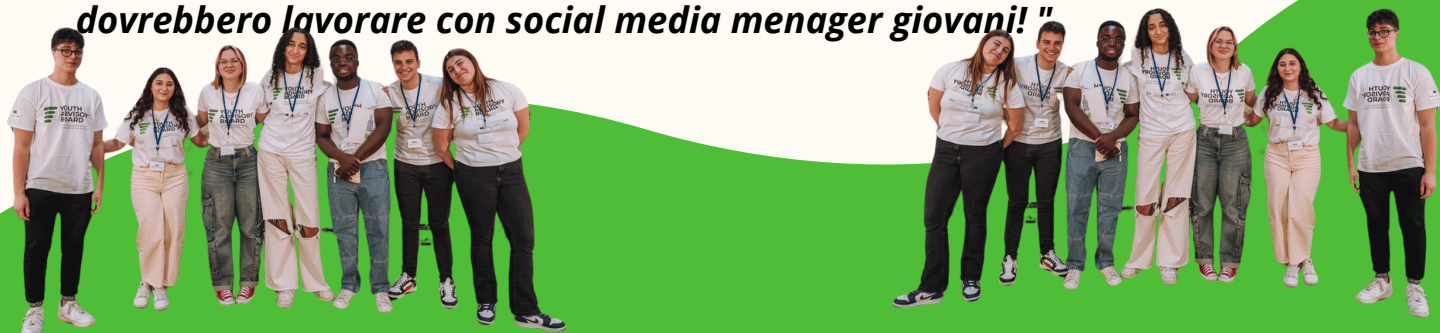
È necessario ampliare l'offerta di servizi di assistenza psicologica accessibili economicamente, con particolare attenzione ai minorenni e alle persone che non hanno un reddito autonomo. Come emerso dalla nostra discussione: ***"è necessario prevedere soprattutto percorsi gratuiti, in particolare per i minorenni e per le persone con basso reddito che non possono permettersi un percorso psicoterapeutico. E oltre a questo ci deve essere una maggiore flessibilità negli orari di apertura, prevedendo fasce orarie compatibili con gli impegni scolastici."***

Raccomandazione 1.2: Realizzare campagne di comunicazione sui social rivolte ai giovani

La comunicazione istituzionale sui servizi di supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale deve essere ripensata radicalmente per raggiungere efficacemente bambine/i e adolescenti.

Spesso nei nostri territori esistono molti servizi, ma non vengono fatti conoscere attraverso i canali che noi seguiamo e con un linguaggio che possiamo capire o che cattura il nostro interesse. Per questo i giovani della nostra età non ne sono a conoscenza. Le campagne devono utilizzare i canali effettivamente frequentati da adolescenti e giovani (Instagram, TikTok), con contenuti *"catchy"* che tengano conto della soglia di attenzione di questa fascia d'età e del nostro stile comunicativo. È fondamentale superare la comunicazione tradizionale.

"A livello di istituzioni locali, la comunicazione si riduce principalmente alle affissioni pubbliche, ma dubito che un ragazzo della nostra età si soffermi a leggere gli spazi dedicati alla pubblica affissione. Chi può comunicare in modo adeguato con questa fascia d'età? Una persona giovane. Enti e istituzioni dovrebbero lavorare con social media manager giovani!"



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

Raccomandazione YAB 1.3: Educare gli adulti, i genitori/caregiver all'ascolto

È necessario promuovere percorsi di sensibilizzazione rivolti ai genitori e alle figure di riferimento sull'importanza dell'ascolto.

"Molto spesso, in particolare se sei minorenne, tutto passa attraverso i genitori e le figure di riferimento. Quando manca il supporto da parte loro, viene meno completamente l'accesso al servizio".

La raccomandazione include la necessità di ***"educare i genitori e/o caregiver, in particolare quelli delle nuove generazioni, all'ascolto e alla comprensione dei bisogni dei propri figli. E all'importanza di un supporto psicologico e terapeutico, che in molti casi viene ancora vissuto con tabù e stigma"***



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

TEMA 7 - INTEGRAZIONE OLTRE LA CURA CLINICA

Il supporto psicosociale efficace, secondo l'esperienza delle ragazze e dei ragazzi dello YAB, non può limitarsi all'intervento dello psicologo e del terapeuta.

"Il percorso di cura spesso ci sembra un po' "fine a sé stesso", isolato, senza integrazione con attività sociali, ricreative e di reinserimento che sono essenziali per il recupero del benessere. La mancanza di continuità oltre la seduta crea un loop infinito in cui il ragazzo o la ragazza rischiano di tornare sole/i una volta uscite/i dallo studio."

Raccomandazione 7.1: Creare e promuovere centri giovani come spazi di socializzazione

"Per noi è necessario costruire e sostenere un centro comune in cui i giovani possano incontrarsi, svolgere attività di gruppo e frequentare insieme luoghi pubblici". I centri giovani devono offrire una varietà di opportunità: laboratori sociali, gruppi di sostegno, incontri con ragazzi che hanno vissuto esperienze simili. Un aspetto cruciale emerso dalla discussione è la necessità di comunicare e rendere visibili questi spazi: ***"è necessario far conoscere i centri giovani e informare sulla loro esistenza, perché spesso vengono creati ma restano sconosciuti"***



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

Raccomandazione 7.2: Costruire un ponte tra il percorso clinico e il reinserimento sociale

I servizi di salute mentale devono integrare sistematicamente il percorso terapeutico con proposte concrete di socializzazione e reinserimento.

"Serve creare un ponte tra i ragazzi in cura e un ambiente, un centro in cui possano recarsi quando si sentono pronti a riprendere la socializzazione".

L'esempio positivo citato da un nostro collega YAB è quello di servizi che propongono attivamente ai ragazzi in cura di partecipare a laboratori con altri coetanei: ***"durante il suo percorso presso il servizio pubblico, gli è stato proposto di partecipare a un laboratorio teatrale con altri ragazzi [...] Lì ha conosciuto altre persone, si è sentito meno solo e ha ripreso fiducia. Il laboratorio era gratuito, gestito da un'associazione ma collegato al servizio di salute mentale".***

Raccomandazione 7.3: Garantire continuità del supporto oltre la seduta clinica

Come già detto, il supporto psicologico non deve esaurirsi nel tempo e nello spazio di una seduta psicologica. ***"Abbiamo bisogno di un supporto psicologico che non si limiti ai 45 minuti della seduta, ma che prosegua anche dopo, attraverso indicazioni concrete e invii nei contesti appropriati".*** Questi consigli concreti includono la condivisione di informazioni su centri giovani, gruppi di supporto, attività del territorio.



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

Raccomandazione 7.4: Promuovere l'educazione all'affettività e all'empatia

Dalle nostre esperienze emerge il bisogno di ***"creare consapevolezza riguardo all'affettività, imparando ad ascoltare e comprendere i problemi degli altri senza giudicarli"***. Questo include il riconoscimento che ***"un problema per me può non avere importanza, per un'altra persona può significare tutto"***.

È fondamentale che familiari, amici e professionisti riconoscano e validino il dolore degli adolescenti senza minimizzarlo.

E' importante imparare a riconoscere le proprie emozioni senza sensi di colpa e per questo ***"le attività artistiche sono molto importanti perchè facilitano la nostra espressione libera"***



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

TEMA 8 - LA SCUOLA COME NODO STRATEGICO DEL SISTEMA

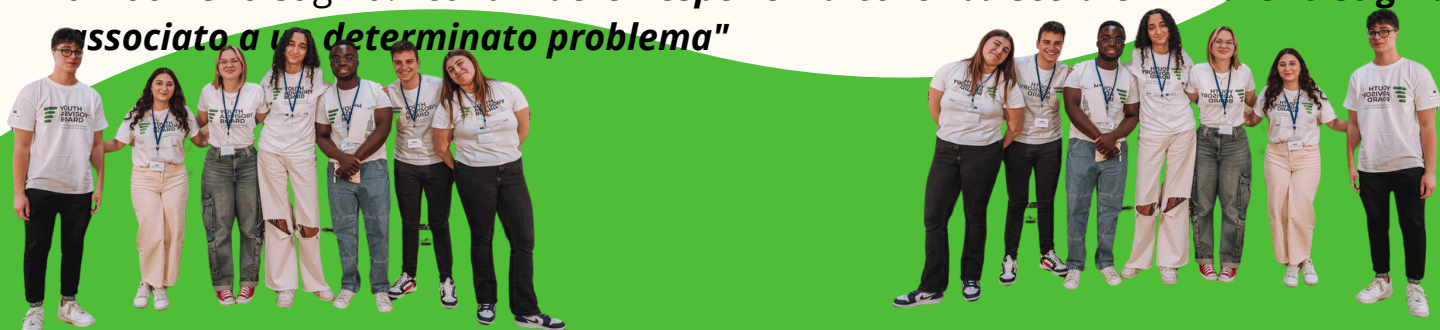
La scuola rappresenta il contesto privilegiato per la prevenzione e l'intercettazione dei disagi, ma secondo l'esperienza dello YAB presenta attualmente numerose criticità: sportelli psicologici poco accessibili e privi di privacy, docenti non formati sul benessere psicosociale, stigma persistente e assenza di educazione alla salute mentale nel curriculum. I giovani hanno identificato la scuola come potenziale "nodo strategico" del sistema di supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale, a condizione che vengano superati gli ostacoli che ne limitano l'efficacia.

Raccomandazione 8.1: Rafforzare gli strumenti digitali per l'accesso allo sportello scolastico

È necessario introdurre modalità di accesso allo sportello psicologico scolastico che garantiscano la riservatezza e superino le barriere legate alla vergogna. ***"Bisognerebbe disporre di indirizzi email per prenotarsi allo sportello, di moduli online da compilare e inviare direttamente alla scuola, e di sportelli online dove poter avere un confronto con personale qualificato"***. È stata inoltre proposta l'idea di ***"newsletter che potrebbero risultare utili per raggiungere gli studenti per diffondere informazioni sul servizio"***.

Raccomandazione 8.2: Utilizzare le assemblee scolastiche per la sensibilizzazione

Le assemblee istituzionali mensili rappresentano un'opportunità preziosa per affrontare i temi del benessere psicosociale. I partecipanti hanno proposto di ***"invitare alle assemblee uno psicologo e organizzare un momento interattivo, con un intervento seguito da domande e confronto, magari con la testimonianza diretta di un ex-paziente disposto a condividere la propria esperienza, oppure la presentazione di audio anonimi in cui si racconta ciò che è accaduto con la voce modificata"***. Questo approccio basato sulla condivisione di esperienze reali aiuta a ridurre lo stigma: ***"condividere l'esperienza contribuisce a eliminare lo stigma associato a un determinato problema"***



LE RACCOMANDAZIONI DELLO YAB

Raccomandazione YAB 8.3: Promuovere la peer education sui temi del benessere

Siamo tutti d'accordo sull'importanza della peer education. ***"Nel progetto Youngle, alcuni studenti sono stati formati per essere 'punti di riferimento' sui temi del benessere. Non sostituiscono lo psicologo, ma sono un primo contatto più facile, che secondo me funziona!"***. La formazione di studenti come peer educator permette di creare un primo livello di ascolto e orientamento più accessibile, perchè ci si sente meno giudicati e in difficoltà ad esprimersi e confidarsi con i propri pari.

Raccomandazione 8.4: Formare i docenti sul benessere psicosociale degli studenti

È indispensabile prevedere percorsi formativi per i docenti che li rendano capaci di riconoscere i segnali di disagio psicologico e di rispondere in modo appropriato. La nostra discussione ha evidenziato come la ***"mancanza di formazione sul benessere" porti a risposte inadeguate del tipo "devi farti forza") o addirittura a pregiudizi - "fai finta di star male per evitare le prove"***.

I docenti devono essere formati non per sostituirsi a figure specializzate, ma per saper intercettare il disagio, accogliere lo studente o studentessa senza giudizio e orientarli verso le risorse più appropriate.

Raccomandazione 8.5: Esplicitare le funzioni delle figure professionali presenti a scuola

"È necessario informare chiaramente gli studenti su quali figure professionali sono disponibili a scuola e cosa possono fare. C'è ancora molto stigma e soprattutto molta disinformazione al riguardo", in particolare rispetto ad alcune figure come l'assistente sociale e lo psicologo: è necessario informare i ragazzi su queste figure e rassicurarli, poiché molti rifiutano di rivolgersi a loro per timore delle conseguenze. È importante ***"tranquillizzarli e spiegare loro con chiarezza quale sia il ruolo di queste figure e quale il loro scopo"***.



seguici su



<https://www.instagram.com/yabitalia/>



Lo Youth Advisory Board (YAB) è l'organismo di partecipazione giovanile dell'iniziativa europea Garanzia Infanzia, creato a dicembre 2021 dall'UNICEF in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e il Dipartimento delle Politiche per la Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri, con il supporto dell'Istituto degli Innocenti. Lo YAB ha il compito di raccogliere la voce di bambine/i e adolescenti e di partecipare all'implementazione, al monitoraggio e alla valutazione del Piano di Azione Nazionale per la Garanzia Infanzia (PANGI), per il contrasto alla povertà minorile e all'esclusione sociale