

Progetto sperimentale**" IN DIVENIRE.... PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA E ARRICCHIMENTO DEL SE' "**

" C'è una parte dentro di noi, che non si può vedere, che non si può toccare, ma che sentiamo esistere dentro noi stessi, quella parte dell'uomo che non si può definire in termini materiali e che ci rende diversi dagli altri esseri viventi. Mi riferisco all'emozionalità, all'amore, all'amicizia, alla fede, alla politica, ovvero all'insieme delle caratteristiche comportamentali umane, in altre parole, alla cultura umana esistente. " (V. Hudolin , 1992).

Parole chiave:**Consapevolezza, Intelligenza emotiva, Solidarietà, Associazionismo, Volontariato****1. Premessa**

In occasione della Settimana del Benessere Psicologico, promossa dall'Ordine degli Psicologi della Sardegna, l' Azienda Sanitaria Locale di Cagliari ha organizzato il corso "Il senso del ben...essere", rivolto ai giovani delle ultime due classi degli istituti superiori.

L'iniziativa si proponeva di creare contesti di riflessione e attivare occasioni di dibattito finalizzate al raggiungimento di una maggiore consapevolezza da parte dei ragazzi sulle tematiche riguardanti la promozione della salute, così come intesa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Nel Corso si è posta l'attenzione sulla costruzione di percorsi e azioni efficaci per lo sviluppo del benessere psicologico personale e della comunità, con l'idea che i giovani capaci di esprimere positivamente la propria individualità, siano una risorsa nei loro contesti di vita e possano diffondere una nuova cultura del benessere, a partire dai loro contesti di vita.

La figura dello psicologo ha avuto quindi il ruolo di innescare dinamiche di partecipazione attiva e di sostenere i ragazzi nell'assunzione di responsabilità, attivando capacità personali e sociali, competenze utili ed efficaci nella promozione del benessere all'interno dei gruppi di appartenenza: le cosiddette Life skills.

L'obiettivo da perseguire consisteva nel formare giovani promotori del proprio benessere all'interno della scuola, nel territorio e nella società e nei luoghi di vita secondo la logica della peer education .

2. Il Progetto

La presente proposta progettuale intende accogliere la richieste dei ragazzi e dei Dirigenti scolastici di programmare attività di formazione, aventi come obiettivo prioritario la conoscenza di sé e quindi la possibilità di impegnarsi secondariamente in attività civiche e sociali .

Dalla precedente esperienza è emersa la necessità di coinvolgere i giovani in una serie di attività

aventi lo scopo di coniugare la possibilità di crescita della loro personalità con la necessità di offrire solidarietà, considerando i ragazzi non isolatamente, bensì in relazione ai contesti di appartenenza.

Il mondo giovanile soffre in maniera particolare dell'attuale quadro economico sociale, la nostra realtà è sempre più caratterizzata dalla competizione e non integrazione, impregnando di ciò le relazioni tra uomini in una profonda incapacità di sentire la connessione e il collegamento con i nostri simili. Una visione che intacca qualità profonde ed elevate dello spirito umano, sostenuta da una mancanza di empatia e compassione, e crea sempre più disagio.

Tale disagio, non ascoltato e legittimato, si traduce spesso in ansia, manifestazioni psicosomatiche, e, nei casi più gravi, in disturbi psichiatrici.

E' quindi interesse delle istituzioni sanitarie e sociosanitarie avviare percorsi di accompagnamento allo sviluppo della salute a tutte le età, ma soprattutto rivolte alla fascia giovanile, che presenta oggi maggiori rischi.

Si ritiene che il contesto ideale sul quale inserire la progettualità sia da individuarsi nella definizione di salute della Organizzazione Mondiale della Sanità, 1948:

"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità. Il possesso del massimo stato di salute che è capace di raggiungere costituisce uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano".

Secondo la Carta di Ottawa per la Promozione della salute (1° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute 17-21 novembre 1986 - Ottawa, Ontario, Canada), la salute è una risorsa per la vita quotidiana, non l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche. La salute si raggiunge allorché gli individui sviluppano e mobilitano al meglio le proprie risorse, in modo da soddisfare prerogative sia personali (fisiche e mentali), sia esterne (sociali e materiali).

In particolare si fa riferimento ai seguenti obiettivi indicati nel documento "Salute 21- I principi della Salute per la regione europea dell'OMS - 21 obiettivi per il 21 secolo.":

- **Obiettivo 4** . Salute dei giovani: per l'anno 2020, i giovani della Regione dovrebbero essere più sani e meglio in grado di adempiere il loro ruolo nella società
- **Obiettivo 20** . Mobilizzare partners per la salute: per l'anno 2005 " l'implementazione delle politiche per la salute per tutti dovrebbe impegnare individui, gruppi ed organizzazioni attraverso i settori pubblico e privato, e la società civile in alleanze e partecipazioni per la salute.

L'educazione di comunità cittadine che vogliono svilupparsi nel rispetto e nella tutela dei beni ambientali, delle risorse naturali e dei principi della sostenibilità, deve mettere le sue radici nel senso civico e nel rispetto dei beni comuni nella cui gestione sono contemporaneamente responsabili: cittadini e istituzioni.

3. I destinatari

I destinatari del presente Progetto Sperimentale sono le ragazze e i ragazzi che hanno partecipato al Corso "IL SENSO DEL BEN..ESSERE", tenutosi a Cagliari dall' 8 all' 11 ottobre 2013. Giovani dai 18 ai 25 anni che, partendo da un lavoro di autoconsapevolezza, vogliono impegnarsi a favore della comunità.(comport. legati spesso ad un disagio del ciclo di vita, ma che potrebbero strutturarsi come patogeni)

Fondamentalmente la presa in carico di se stessi dovrebbe essere auspicabile per qualsiasi essere umano che desideri manifestare tutte le sue potenzialità evolutive.

Il target individuato si colloca, quindi, nell'ambito compreso tra la prevenzione operata dai Consulenti Familiari e l'ingresso nei circuiti psichiatrici e delle dipendenze, che rappresenta un'area grigia dei servizi territoriali.

4. La metodologia

Il percorso sperimentale, della durata di sei mesi, si articolerà in:

- a. Colloqui individuali per una valutazione della situazione iniziale e di orientamento al percorso;
- b. Ciclo di dodici incontri di gruppo, della durata di due ore ciascuno, informativi-formativi di partecipazione attiva, sostenendo i ragazzi nell'assunzione di responsabilità, attivando capacità personali e sociali, competenze utili ed efficaci nella promozione del benessere all'interno dei gruppi di appartenenza: le cosiddette Life skills.

Le Life Skills fondamentali, trasversali a tutte le altre, identificate dall'OMS sono:

- *problem solving*: affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani
- *pensiero critico e pensiero creativo*: analizzare la situazione in modo analitico esplorando le possibili alternative e trovando soluzioni originali
- *comunicazione efficace*: esprimersi in modo appropriato alla situazione e all'interlocutore sia a livello verbale sia a livello non verbale
- *empatia*: riconoscere, discriminare e condividere le emozioni degli altri
- *gestione delle emozioni e gestione dello stress*: riconoscere e regolare le proprie emozioni
- *efficacia personale*: convinzione di poter compiere efficacemente una serie di azioni necessaria a fronteggiare nuove situazioni, prove e sfide
- *efficacia collettiva*

Verrà utilizzata la strategia educativa della *peer education*, volta ad attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze, di emozioni e di esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri membri di pari status; un intervento che mette in atto un ampio processo di comunicazione, caratterizzato dalla ricerca di autenticità e di sintonia tra i soggetti coinvolti.

Questa pratica costituisce una occasione per il singolo, il gruppo dei pari o la classe scolastica, per discutere liberamente e sviluppare momenti intensi di trasferimento di potenzialità.

La *peer education* è un metodo formativo che può rendere i ragazzi soggetti attivi della conoscenza e più in generale della propria formazione, perciò individui consapevoli delle scelte e delle azioni. L'esperienza e le conoscenze personali diventano un'esperienza autoformativa condivisa dal gruppo e nel gruppo, che non solo acquisisce nuove informazioni, ma rafforza anche la propria capacità creativa di rispondere ai problemi, di agire in modo positivo ed efficace. Si realizza dunque uno scambio dialettico tra singolo e gruppo. Le conoscenze vengono condivise e la rappresentazione di nuovi atteggiamenti e comportamenti influenzano sia il singolo che il gruppo.

Le esperienze di questi ultimi anni evidenziano come i progetti di *peer education* abbiano privilegiato una dimensione di rete attuando un importante lavoro di co-progettazione che si è esteso dalle

pubbliche amministrazioni, agli enti locali, alle diverse associazioni presenti su un dato territorio e agli attori sociali dell'intervento, al fine di progettare insieme gli spazi di riflessione sui quali dialogare.

5. Gli obiettivi generali

L'obiettivo generale prioritario è quello di formare giovani promotori del proprio benessere all'interno della scuola, nella società, nel territorio e negli ambienti in cui vivono per giungere alla consapevolezza di quali siano gli elementi necessari per il proprio benessere, per praticare insieme la cittadinanza attiva.

Contestualmente si intende promuovere l'autoefficacia personale dei giovani – *empowerment* - per superare quel senso di insicurezza e instabilità emotiva conseguente alla fase di sviluppo ed alle implicite richieste sociali.

Sviluppare uno spirito di solidarietà che generi nei giovani relazioni sociali senza pregiudizi

Attraverso lo sviluppo di una idonea progettualità i ragazzi verranno formati per poi poter sperimentare direttamente la cittadinanza attiva, identificando gli ambiti e inserendo in rete le esperienze realizzate. Sarà data, infatti, particolare attenzione ai contatti con enti ed associazioni del territorio.

6. Gli obiettivi specifici

Il Progetto Sperimentale intende lavorare per i seguenti obiettivi specifici :

- a. supportare i giovani nello sviluppo delle abilità in materia di competenza civica, generando la capacità di impegnarsi in modo efficace con gli altri nella sfera pubblica nonché di mostrare solidarietà e interesse per risolvere i problemi che riguardano la collettività locale e la comunità allargata;
- b. sperimentare un nuovo modello d'intervento per coinvolgere sempre più individui attraverso la cooperazione e l'interconnessione fra i nodi della rete comunitaria;
- c. favorire l'interdipendenza "siamo tutti responsabili di tutti";
- d. aiutare i giovani a prendere coscienza di se stessi, della propria identità e delle proprie radici culturali ma anche della cultura delle differenze;
- e. aiutare i giovani a sperimentare una dimensione relazionale e spazio-temporale diversa da quella – più frenetica – in cui si è soliti vivere;
- f. aiutare i giovani a sentirsi utili ed importanti per qualcuno in condizione di bisogno, e provare così gratificazione e fiducia in sé stessi in grado di migliorare la consapevolezza di sé.

7. Le opportunità e i punti di forza

Il Progetto pone le sue basi sulla consapevolezza che la promozione di un cambiamento socio/culturale e della cultura sociosanitaria siano fondamentali per creare nuovo benessere in una società che va disgregandosi sempre di più in assenza di valori civici condivisi e propugnati.

Il mondo giovanile è una risorsa per il presente e per il futuro, per cui la sua rivalutazione rispetto alla ricchezza rappresentate dalle specifiche competenze e capacità, rappresenta una risorsa per se

stessi e per gli altri generando "valore" sociale.

Il mondo giovanile è risorsa perché non è più concepito come "debole", ma elemento centrale ed essenziale nella cura e nel coordinamento di una rete di soggetti e di interventi con cui dialogare ed intrecciarsi.

L'elasticità dei confini organizzativi, ed il coinvolgimento ed apertura di nuovi spazi di discussione e dialogo a soggetti terzi rispetto l'Amministrazione Sanitaria è una occasione di sviluppo e cambiamento oltre che riorientamento dei servizi sanitari e sociosanitari, oggi estremamente necessaria per la promozione della salute.

8. Le collaborazioni

Il Progetto non intende chiudersi in sé stesso ma, partendo dal Distretto Sociosanitario Cagliari Area Vasta, ritiene fondamentale attivare altri Servizi e Unità Operative della ASL Servizi Asl (Dipartimento di Salute Mentale – Consultori Familiari - Gruppo operativo per le dipendenze da alcol, tabacco e gioco d'azzardo) e di altre istituzioni (Centro Servizi per i Minori della Provincia di Cagliari) della società civile e del Terzo settore (Forumsad) e di altre associazioni della rete sarda, al fine di creare i presupposti per una rete locale di promozione della salute per i giovani.

9. Le fasi di esecuzione

Una *prima fase* del Progetto consiste nella ripresa delle attività con i gruppi di ragazzi degli Istituti Scolastici che hanno partecipato attivamente alla "Settimana del Benessere Psicologico" al fine di consolidare l'esperienza e programmare le fasi successive di coinvolgimento personale, di gruppo e di altri soggetti.

Una *seconda fase* consiste nello sviluppo della fase di coinvolgimento personale, costituzione di nuovi gruppi, coinvolgimento di altri istituti scolastici e altre soggetti e entità.

La *terza fase* prevede la costituzione di una rete locale per la Promozione della Salute e la programmazione e sviluppo di ulteriori progetti condivisi dalla rete.

10. Coordinamento

Il Progetto è proposto dalla Direzione del Distretto 1 Cagliari Area Vasta con l'intento di sperimentare nuove formule di risposte ai bisogni emergenti soprattutto in ambito giovanile e di sperimentare nuove modalità di servizi in rete finalizzati a promuovere la salute coinvolgendo gli stessi fruitori (i giovani), altri servizi della ASL ed altri soggetti esterni alla Asl.

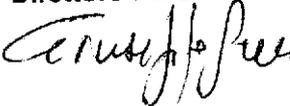
Per il Distretto Sociosanitario Cagliari Area Vasta il coordinamento dello stesso è affidato alla Dott.ssa Loredana Garau Dirigente Psicologo del Distretto, assegnata alla Direzione del Distretto che, collabora con il Dott. Tullio Garau, Dirigente Psicologo del PUA del Distretto di Cagliari Area Vasta per la parte di competenza. Altri collaboratori saranno individuati volta per volta nelle fasi successive di sviluppo del Progetto.

11. Risultati attesi



A prescindere dai risultati ottenuti con lo svolgimento della Settimana del Benessere Psicologico, e della prima fase del progetto già avviata, riportati in un Report denominato "Il Quaderno dei sogni", ci si attende che lo sviluppo della seconda e terza fase portino ad un coinvolgimento sempre più numeroso di giovani studenti e non, nelle attività che verranno avviate, la strutturazione di percorsi e processi di empowerment per la promozione della salute dei giovani e la firma di un protocollo da parte dei soggetti che parteciperanno alla costituzione della rete di Promozione della Salute dei giovani

Loredana Garau
Dirigente Psicologo

Giuseppe Frau
Direttore del Distretto


ASL Cagliari
Il presente allegato è composto da n. 6 pagine
Il Direttore del Distretto Cagliari Area Vasta

