



# come stiamo?

benessere e disagio  
dei giovani secondo i giovani

## Ricerca Azione

Progetto Canavese Comunità Competente  
Ivrea, aprile 2024



# Indice dei contenuti

Obiettivi della ricerca	3
Metodologia	4
Reclutamento	6
Il campione	7
Risultati	
<i>Mentimeter</i>	9
<i>Focus group</i>	12
- <i>Che cosa fa star male?</i>	15
- <i>Stati d'animo diffusi</i>	36
- <i>Che forme assume il disagio mentale?</i>	43
- <i>Opinioni ed esperienze coi servizi</i>	52
- <i>Cosa potrebbero fare gli adulti?</i>	59
<i>Visual Thinking</i>	64
Riflessioni conclusive	67

# Obiettivi della ricerca

- Rilevare le rappresentazioni del fenomeno del disagio mentale giovanile
- Indagare le opinioni de\* giovani canavesan\* sulle cause e le forme che assumono il malessere psicologico e il disagio mentale giovanili
- Comprendere meglio il fenomeno e migliorare la capacità di risposta dei servizi territoriali

# Metodologia

- 3 workshop (durata 3 ore ca.) condotti con metodi e tecniche partecipati svolti nel mese di Marzo 2024 a: Ivrea (ZAC! - CPF «Il Filo»), Caluso (Convitto Ubertini), Valperga (C.I.A.C.).
- Due ricercatrici sociologhe professioniste hanno condotto l'intervento con la collaborazione di due operatori territoriali e una persona in qualità di osservatrice/supporto logistico-organizzativo.
- I focus group composti da 4-7 partecipanti sono stati registrati e trascritti integralmente per facilitare l'analisi.
- La codifica dei dati è stata eseguita con ATLAS.ti, software per l'analisi qualitativa dei dati.
- Nel report sono riportate alcune citazioni letterali per restituire un esempio più chiaro e fedele delle loro opinioni e esperienze. Le citazioni riportate non sono generalizzabili a tutt\* né rappresentano la complessità e la totalità delle conversazioni di gruppo.
- Laddove sono state notate eventuali differenze (età/genere) sono state segnalate, ma vista la natura qualitativa del campione non è corretto trarre da queste conclusioni generalizzabili.

# Metodologia

## SCHEMA DEL WORKSHOP

### **INTRODUZIONE** plenaria

Breve discorso in plenaria sul senso, gli obiettivi e le modalità di svolgimento del workshop e attività di conoscenza tra i partecipanti per riscaldare il clima (*speed date*).

### **MENTIMETER** plenaria

Raccolta di contributi anonimi su piattaforma online sul tema «come stanno i giovani» per attivare i partecipanti con una modalità non troppo «intrusiva», lasciando che fossero loro a definire il quadro di riferimento generale prima di concentrarsi sul disagio.

### **FOCUS GROUP** 3 sotto-gruppi

Suddivisione in gruppi il più possibile omogenei per età per approfondire le rappresentazioni relative alle cause percepite del disagio giovanile e alle forme che assume, al ruolo degli adulti e dei servizi disponibili.

### **VISUAL THINKING** 2 sotto-gruppi

Raccolta di immagini e feedback simbolici su cartellone collettivo per rilevare le rappresentazioni dei giovani su soluzioni e cose che fanno stare bene attivando il pensiero creativo.

# Reclutamento

La strategia di reclutamento ha previsto tre modalità principali:

- **Comunicazione pubblica** (locandina/cartolina) diffusa attraverso il sito di progetto, i servizi educativi territoriali e le scuole
- **Comunicazione per le scuole** presentata in occasione del Tavolo di coordinamento con i referenti scolastici
- **Diffusione mirata** attraverso i partner di progetto grazie alla collaborazione attiva degli operatori territoriali (a partire da gruppi pre-costituiti)

# Il Campione (Tot. 51; 28 M – 23 F)

Territorio	n. FG.	Fascia d'età	Tot. Part.	N. Maschi	N. Femmine
IVREA (n.18)	1	14 – 17 anni	7	2	5
	2	17-20 anni	5	3	2
	3	19 - 25 anni	6	3	3
CALUSO (n.18)	4	14 – 15 anni	7	4	3
	5	15-18 anni	5	3	2
	6	16-19 anni	6	5	1
VALPERGA (n.15)	7	12-14 anni	5	1	4
	8	15-16 anni	6	4	2
	9	15-18 anni	4	3	1

- Buona rappresentanza dei territori:

Ivrea, Valchiusa, Bollengo, Quincinetto, San Giorgio C.se, Romano C.se, Mazzé, Montanaro, Vische, Castellamonte, Moncrivello, Foglizzo, Forno C.se, San Benigno C.se, Loranzé, Chiesanuova, Favria, Pont, Scarmagno, Cuorigné, Rivarolo, Caluso, San Giusto, Agliè; Montalenghe

- Diversità dei gruppi coinvolti:

Ivrea: target eterogeneo, più semplice da coinvolgere vs. Caluso e Valperga: target più complesso, necessari aggiustamenti di metodo

# Risultati

**Mentimeter**



# Come stanno i giovani?



# Come stanno i giovani?

I giovani oggi come oggi stanno bene anche se a volte la società e la generazione in cui vivono, li condiziona a stare sempre troppo in pensiero, ed vivere costantemente in modo paranoico

Non hanno modelli di riferimento né tanta comprensione, sono solo spaesati e senza prospettive

bene date la svariate possibilità che ci vengono offerte ma anche con molte paranoie magari causate dal paragonarsi agli altri

Mi sembra che i giovani siano in generale insoddisfatti. Non vedono grandi prospettive per il futuro e nel presente sono sopraffatti dalle

ni negative, dai ri o dalla ia dell'ambiente

I giovani stanno bene, ma poco ascoltati dagli adulti perché pensano di essere un peso

Molti giovani stanno male ma non stanno bene, se vivi in un ambiente tossico che può essere a casa a scuola o anche con persone che conosci sicuramente stai male .

Disorientati in una società in cui ci si perde facilmente

Si sentono incompresi siccome generalmente gli adulti si fanno delle idee su di loro senza ascoltare il loro punto di vista

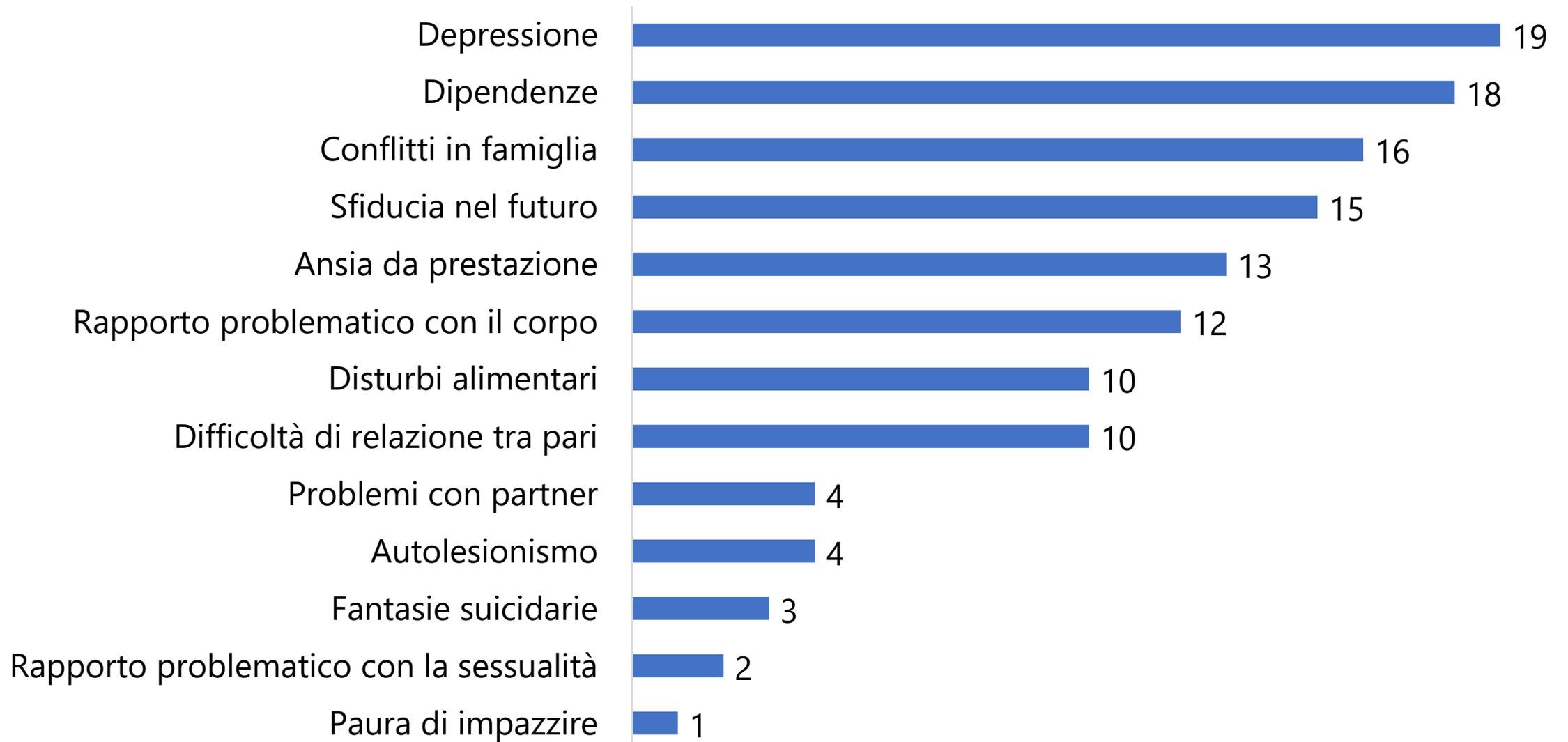
secondo me i giovani di oggi si sentono continuamente in competizione con gli altri, per via della società

I giovani stanno bene, ma a volte hanno paura di esprimere le proprie idee e sentimenti agli adulti avendo paura di essere giudicati da essi

i giovani stanno male a causa del sistema

Stanchi, depressi, racchiusi in piccole comunità di strette amicizie, studiosi ma anche fanciuzzisti stressati, senza sapere nulla sul mondo, lavorativo, familiare, ansiosi, allegri e alcuni dei maranza

## Quali sono i problemi più diffusi tra i giovani? (max. 3 risposte) (N=51)



# Risultati

## Focus Group



## NOTA PER LA LETTURA

Nel corso dei focus group sono emerse prevalentemente rappresentazioni critiche ed esperienze negative riguardo a relazioni e contesti di vita. Questo risultato dipende dalla natura della principale domanda stimolo (quali sono le cause di malessere).

È bene sottolineare pertanto che gli stessi temi - in primis le relazioni - rappresentano per i ragazzi anche fonti di benessere, come emerso in seguito dal *visual thinking*.

# Mappa dei temi

## MALESSERE

### MOTIVI

### STATI D'ANIMO

### FORME DI DISAGIO

### RELAZIONI

### CONTESTI

Rapporto con i genitori

Rapporto con insegnanti e allenatori

Rapporto con i pari

Scuola

Online

Timore del giudizio  
Ansia da prestazione (voti, sport...)  
Paura del futuro  
Senso di inadeguatezza  
Competizione

Rapporto con il corpo e DCA  
Bullismo  
Dipendenze  
Pensieri autolesivi/Fantasie suicidarie  
Disturbi dell'affettività/sexualità

# Cosa fa stare male?



# Rapporto con gli adulti – GENITORI (1)

- Ambivalente, perlopiù descritto in **termini conflittuali** a causa di:
  - a) Difficoltà comunicative (manca terreno comune: differenze generazionali, background culturale)
  - b) Mancanza di ascolto e attenzione da parte dei genitori (troppi impegni/poco tempo)
  - c) Sottovalutazione di idee, pensieri, sentimenti e problemi de\* ragazz\*
  - d) Scarsa disponibilità a mettere in discussione le proprie convinzioni da parte dei genitori (ad es. attribuire tutti i problemi all'uso dei telefoni...)
  - e) Limitata autonomia nelle scelte rilevanti per il futuro e nella gestione delle relazioni sociali (es. scelta della scuola, gestione del telefono, uscite...): percezione di essere trattati come bambini (argomento più diffuso tra i più giovani)
- È diffusa la considerazione che i genitori non capiscano i bisogni de\* figl\* e non sappiano essere di aiuto → Consigli inadeguati, sottostima dei problemi → aggravamento della situazione di malessere
- Alcuni (minoranza) riconoscono la complessità della relazione genitori-figli e apprezzano il genitore che riesce a farsi da parte

# Rapporto con gli adulti – GENITORI (1)

*Non poter parlare. Sia per mancanza di tempo, sia perché non tutti i genitori pensano come te e quindi magari tu non puoi chiedere diversi consigli su determinate azioni o quant'altro perché magari **pensi che non ti ascoltano**, comunque se ti ascoltano non ti danno un consiglio valido per te, magari ti ascoltano perché sono obbligati ad ascoltarti ma non ti danno un consiglio reale, cioè magari dicono «fai come vuoi» e quindi... o magari alcuni argomenti non li riesci ad affrontare. Io personalmente non riesco ad affrontare diversi argomenti e io delle volte o me li tengo per me oppure magari parlo con dei miei amici che magari hanno lo stesso problema anche in casa. Cioè, magari hanno i miei stessi problemi e cerchiamo come affrontare i nostri problemi senza chiedere aiuto. **La presenza di un genitore non ti rassicura.** (FG6\_Caluso\_16-19\_F)*

*Mio padre è un adulto che ha un po' quella mentalità per cui chi ha vissuto un mondo diverso, in un modo completamente diverso, **non ha capito e non capisce le problematiche psicologiche che ho avuto io**, però non si è mai messo in mezzo - nel senso, ci sono anche quegli individui (...) che riconoscono di non riuscire a capire a fondo e quindi piuttosto che dire: io non capisco comunque quello che dici tu, non vale niente per me, non capisco... (dicono): fai quello che pensi sia meglio fare. (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*

*Perché andare a scuola dove l'hai scelta te, che ti trovi bene in quella scuola, ti fa anche fare, cioè, ti viene pure la voglia di andare perché l'hai scelta tu. Invece andare da una parte che sei stato costretto per 3 anni...Se non ti piace finisci anche in depressione e altre cose. Io non ho ancora sentito una persona che mi abbia detto «sì, ho scelto questa scuola». A parte qualche mio compagno, per il resto **tutte amicizie che avevano i genitori che le hanno obbligate ad andare là.** (FG1\_Ivrea\_14-17\_M)*



# Rapporto con gli adulti – GENITORI (2)

- Esplicitate **situazioni di fragilità** in cui il rapporto problematico con il padre o la madre o con entrambi i genitori sono percepiti dal giovane come il problema principale: ambienti familiari disfunzionali (> situazioni / separazioni conflittuali)
- Fragilità dei genitori: senso di responsabilità e **preoccupazione diffusa de\* figl\* per la loro salute mentale**: i figli si sentono in dovere di non sovraccargarli di altre preoccupazioni
- Genitori più fragili anche meno propensi a farsi aiutare (es. sostegno psicologico) per background culturale

Impatto sul malessere e sulla capacità di costruire «relazioni sane» anche tra pari

# Rapporto con gli adulti – GENITORI (2)

*Per alcuni argomenti mi apro molto bene con mio padre, per altri magari non mi apro proprio, ma non perché c'ho qualcosa con lui, semplicemente perché mi sento io di dover essere più... più uomo, più uomo sì, che uomo è brutto perché non vuol dire che tu non sia uomo. Nel senso: per lui mi devo mostrare con meno difetti possibili. (FG9\_Valperga\_15-18\_M)*

*- Secondo me questa è un'altra difficoltà dei genitori che, capisco sia difficile, però **non puoi prendere i tuoi errori e dare la colpa dei tuoi errori ai tuoi figli.** (...) Più volte adesso per quanto io con mia madre non ci parliamo da sette mesi. Vedo mia sorella quando viene a trovare mio padre e mia madre le ha buttato addosso colpe che non sono sue (...). Non puoi buttare il futuro e la vita di una persona perché hai i tuoi problemi.*

*- Anche i genitori sono comunque persone, esseri umani che per vari motivi possono avere problemi, hanno più problemi di noi, molte volte, a volte **non sanno neanche come risolvere i propri problemi e poi ci siamo anche noi** però. (FG1\_Ivrea\_14-17)*



# Rapporto con gli adulti – INSEGNANTI

**Rappresentazioni critiche** degli insegnanti (più diffuse tra i più piccoli):

- Troppo esigenti e severi → pressione per le prestazioni
- Orientati a portare a termine il programma curricolare
- Aumentano la competizione in classe → non lavorano né favoriscono un buon clima di classe
- De-responsabilizzazione → non intervengono in situazioni problematiche (es. episodi di bullismo)
- Problemi di apprendimento che diventano esperienze di svalutazione se non di umiliazione

**Rappresentazioni positive** (minoritarie) con insegnanti (più diffuse tra i più grandi):

- Disposti ad accogliere pensieri e difficoltà degli studenti

Percezione di una mancata volontà di intervenire da parte dei professori, che può riflettere invece una mancanza di competenze e strumenti

# Rapporto con gli adulti – INSEGNANTI

*Le aspettative dei professori e dei genitori che si aspettano un certo voto, (...) si aspettano che i ragazzini siano seduti sei ore senza parlare mai, senza andare in bagno, senza andare al bar, senza fare niente, che dico... no? Magari ci sono i professori che quando qualcuno prende un'insufficienza dicono «eh ma da te mi aspettavo molto di più, secondo me stai prendendo questa materia sotto gamba». (FG1\_Ivrea\_14-17\_F)*

*Che magari si vede il problema, si sa che c'è il problema, si vedono i sintomi del problema, ma **non si vuole agire** o comunque mettere in pratica degli strumenti per cercare o di correggerlo, o anche di arginare il problema (...) ho visto anche da parte dei miei professori, proprio nel meraviglioso e stupendo periodo delle medie, di professori che vedevano degli atteggiamenti di bullismo: «non vedo, non sento, cioè non è il mio compito a intervenire in quelle situazioni. Sai sono ragazzate, quelle età», cioè quasi proprio una... Si deresponsabilizzano, secondo me (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*

*Io soffro ma tanto, ma tanto, ma tanto di ansia da prestazione, ma veramente tanto, perché una mia maestra alle elementari... io essendo discalculica mi umiliava davanti alle persone perché io non so fare questo. Questo **mi ha provocato ansia da prestazione perché magari mi obbligava ad andare alla lavagna**, io provavo a far qualcosa nonostante i numeri sulla lavagna si contorcessero, io continuavo a provarci e lei mi, diciamo, umiliava dicendo che non potevo fare mai nulla nella mia vita, che ero una fallita e che non contava niente la mia opinione di quello che avrei detto dopo e quindi questa cosa mi ha portato alla mia ansia della prestazione che ho ancora adesso nonostante questo è successo anni fa , in seconda elementare se non in terza. (FG7\_Valperga\_12-14\_F)*



# Rapporto con gli adulti – ALLENATORI

Tema minoritario ma descritto come ulteriore fonte di malessere:

- Pressione per la competizione e prestazione sportiva
- Spesso coincide con cambiamenti (es. cambio di allenatore/compagni di squadra)
- Porta a vissuti di ansia e/o di autosvalutazione e all'abbandono dell'esperienza

Necessaria azione specifica sul target

- Ho smesso di fare karate perché il **mio maestro pretendeva troppo sul fatto che lui doveva arrivare per forza primo alle gare...** Cioè io ragiono che se c'è uno migliore di me, è così e basta. Se lui, quell'altro è migliore di me, non puoi pretendere che io devo fare ancora di più. Il prossimo anno mi impegno per arrivare a un certo tipo di livello, ma **non puoi pretendere cercando di mettere violenza fisica e punizioni** perché sei arrivato secondo al posto di primo.

- Io ho fatto uno sport e mi trovavo pure bene, solo che a un certo punto mi sono fatto male (...) stavo male in quel momento però l'allenatore mi ha come ignorato anzi ha detto agli altri di non fare quello che ho fatto io, pure se stavo male sul serio, e quindi ho mollato quello sport. (FG6\_Caluso\_16-19)



# Rapporto con i pari (1)

Le **relazioni tra pari** sono importanti e considerate come fondamentali per il confronto e il sostegno in situazioni di difficoltà, ma:

- Percezione dell'assenza del senso di comunità tra i giovani → propensione a escludere/giudicare chi non aderisce a un certo «modello»
- Le dinamiche di gruppo sono descritte come «tossiche» → meccanismi di omologazione/esclusione (diffuso tra i più piccoli in relazione al contesto scolastico) che aumentano il rischio di drop-out
- Superficialità dei legami → soprattutto quelli che si creano tra compagni di scuola che sono considerati i più deboli (considerazione più diffusa tra i grandi che hanno sperimentato la fine dei rapporti)
- Relazioni improntate alla «prestazione sociale», non alla condivisione di esperienze significative e di supporto ma di esperienze poco significative (es. divertimento/svago)

# Rapporto con i pari (1)

*Adesso nessuno o quasi nessuno dice più quello che pensa per paura di essere allontanato. In un gruppo, generalmente, magari tutti seguono uno, tu hai un'idea leggermente diversa, va a finire che esci dal gruppo, perché adesso hanno tutti paura di esprimersi per quello che possono pensare gli altri, quindi **viene un po' di ansia per qualsiasi parola o frase che si possa dire** (...) Chi è diverso adesso viene allontanato rispetto agli altri. Magari si formano dei gruppetti, però tu non la pensi in un modo o in un altro e finisci per rimanere solo in mezzo al gruppo, quindi inizi a comportarti come gli altri per trovare compagnia (FG5\_Caluso\_15-18\_F)*

*Io in quel momento ci sono rimasta malissimo, era un periodo estivo quindi non ci vedevamo tutti i giorni, io sono stata male perché **non avevo nessuno di cui potermi fidare, e continuavo a dire io vado a scuola per quale motivo?** Vado a scuola per vedere chi? Non c'era nessuno che mi stava motivando ad andare a scuola. (FG6\_Caluso\_16-19\_F)*

*Durante il liceo io arrivavo a casa alla sera e dicevo cavoli, quindi finisce qui, io con queste persone ci parlo, mi stanno simpatiche, le incontro al liceo, ci parliamo tra un'ora e l'altra e poi tutto il resto delle giornate, della giornata o del weekend non le sento mai (...). È capitato dal liceo all'università, che perdi una parte delle amicizie che ti sei creato (...) è proprio anche un modo in cui i giovani hanno imparato a relazionarsi, cioè **conta più la quantità che la qualità nelle relazioni** ed è una cosa che trovo molto orrenda soprattutto io che punto molto su poche ma buone, durante il liceo l'ho notato tantissimo. (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Rapporto con i pari (2)

Si instaurano relazioni amicali con entrambi i generi, anche se sono più frequenti quelle tra persone dello stesso genere

- Maggiore affinità e comprensione
- Parlare di sé è più facile per le ragazze, mentre i ragazzi tendono a esprimere meno i loro stati d'animo perché questo è quanto ci si aspetta da loro!

Persistenza di una cultura maschile tradizionale nel contesto sociale allargato (adulti e pari): difficoltà ad andare controcorrente!

# Rapporto con i pari (2)

*Fanno anche molti gruppetti ragazzi con ragazzi e ragazze con ragazze, e magari una ragazza che si trova bene di più con il modo di pensare dei ragazzi, dai ragazzi (maschi) non viene accettata perché **adesso si pensa che le ragazze siano un po' inferiori, si ritorna un po' a pensare a quello**, e dalle ragazze invece viene considerata una che va dietro a tutti semplicemente perché preferisce passare il tempo con qualcuno che ha le idee simili. (FG5\_Caluso\_15-18\_F)*

*Rispetto alle ragazze i maschi hanno ancora il ruolo di dover tenere tutto dentro, dover essere forti e anche io mi trovo molto in difficoltà a parlare con dei maschi dei miei problemi di cose più profonde rispetto a quanto non faccio con le ragazze e quindi anche questo è un po' qualcosa su cui lavorare molto perché molto spesso anche **i maschi stanno molto male, ma non hanno nessuno spazio per esprimersi**. (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Rapporto con i pari (3) – Relazioni affettive

- Tema minoritario (emerso in due gruppi):
  - Difficoltà a instaurare rapporti significativi
  - Difficoltà a gestire le emozioni quando i sentimenti non sono ricambiati/terminano le relazioni.
- Differenze di genere → quando una relazione termina, si tende a comprendere di più la sofferenza delle ragazze, mentre i ragazzi si sentono meno compresi e tendono a nascondere maggiormente il loro malessere perché pensano di non poter esprimere i propri sentimenti.

*- Quando finisce una relazione di solito piange la ragazza e invece all'uomo danno del forte quindi non ha senso piangere, ma anche loro hanno sentimenti quindi secondo me è giusto che pianga anche lui, che senso ha che solo la donna può piangere invece l'uomo no?*

*- Sì, è proprio successo quello. (...) Eravamo quasi tutti i giorni fuori da scuola e la sentivamo (una ragazza lasciata) tutti urlare, ci stava malissimo. Una massa tutto attorno, con «poverina, poverina». Cioè io lì, mi dispiace un casino per la ragazza, perché comunque stava male, ma proprio questo mi ha fatto rabbia: vedere questa differenza solo per il sesso della persona, quando personalmente tutti hanno il diritto di piangere, ma anche per la minima cavolata. (FG1\_Ivrea\_14-17)*



# Contesto scolastico (1)

Tema principale discusso in tutti i gruppi, prevalgono le esperienze e gli **stati d'animo negativi**:

- Ansia da prestazione → soprattutto riferita ai voti scolastici e all'impostazione teorica che non favorisce l'apprendimento attivo né la motivazione degli studenti
- Competizione → si genera dal confronto/paragone con i compagni, a volte è innescata dai professori
- Stress
- Frustrazione

La competizione (secondo i più piccoli):

- si innesca agli inizi di percorso scolastico → effetto «etichettamento», necessario dimostrare di valere
- favorisce l'aumento dei conflitti all'interno della classe e, di conseguenza, la percezione di dover fronteggiare individualmente le difficoltà

Necessari interventi formativi dedicati agli insegnanti

# Contesto scolastico (1)

*Per me la scuola è stata un trauma, quindi in generale, dalle medie alle superiori, medie bullismo, proprio tantissimo, emarginazione, fino alle superiori. Alle superiori il problema è stato soprattutto magari il confronto con i compagni magari per i voti. Sì, magari... facevo un po' più di casino rispetto agli altri...mi sentivo già... eh...non lo so... diversa, strana, forse prendevo voti più bassi, cioè... è stato un trauma assolutamente. (FG3\_Ivrea\_19-25\_F)*

*Ci sarebbe l'ansia alla prestazione che mi viene in mente, soprattutto anche rispetto alla scuola, che è una costante di ogni giovane, più specificatamente alla scuola italiana, che è ancora molto accademica e molto indietro rispetto al resto dell'Europa (...) Non dà nessuna preparazione (...) di conoscenza per il futuro, ma dà una preparazione accademica che molto spesso finisce per essere inutilizzata, e quella stessa conoscenza accademica è spesso e solo, sempre, è molto mnemonica rispetto al sistema del voto scolastico italiano che **non porta nessuna assimilazione, nessun piacere nello studio ma solo ansia su ansia.** (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Contesto scolastico (2)

- Alcuni partecipanti hanno dichiarato casi di depressione, ritiro scolastico e ritiro sociale a causa dell'ambiente scolastico e delle dinamiche di classe
- Sono emerse esperienze positive (minoranza):
  - sperimentazione attiva in un liceo che prevede un sistema di valutazione basato sull'impegno e non sul risultato delle verifiche e disincentiva la competizione
  - esperienze di tutoraggio per chi è più in difficoltà
- **Percezione di una gerarchia tra indirizzi di studio:** nasce dall'ambiente sociale e dal mondo degli adulti e condiziona anche la percezione dei giovani
  - Gli istituti professionali (es. C.I.A.C.) sono mal visti, secondo alcuni è diffusa l'idea che siano frequentati prevalentemente da giovani in situazioni di fragilità economica e sociale

Un'esperienza negativa aumenta le criticità, peggiora il rendimento e aumenta il rischio di drop-out. Come intervenire a livello di orientamento?

## Contesto scolastico (2)

*Un cattivo ambiente. Perché io ero un po' depresso, sempre nel prima, perché **c'era un ambiente terribile a scuola**. Io mi alzavo, andavo a scuola, soltanto perché dovevo andarci, e poi tornavo a casa, poi ritornavo a scuola. Poi ho cambiato sezione e adesso mi trovo bene.*

*INT: E quali erano le caratteristiche dell'ambiente terribile?*

*Ma... i compagni che... proprio il loro carattere, sembrava che mi prendevano sempre in giro... il fatto che mi davano sia fastidio sia che non mi piacevano come persone e non le reputavo neanche persone. (FG6\_Caluso\_16-19\_M)*

*Sì, ma poi c'è anche l'ambiente sociale in cui c'è molto la gogna per i risultati scolastici. Per fare l'esempio qua, la scuola superiore del CIAC è una delle peggio viste dalla maggior parte delle famiglie o dei professori, quando in realtà mio fratello l'ha frequentata, io so che è una scuola piena di professori fantastici, anzi con un livello di preparazione molto alto, anche a livello di struttura. **Il problema è che essendo un professionista, e quindi un mondo più basso rispetto a un teorico, viene trattato molto spesso per mandarci i rifiuti**, le persone più problematiche, che hanno difficoltà a integrarsi e vengono inviate lì solo come ripostiglio, finché non si prendono l'attestato e se ne vanno, quando in realtà dovrebbe essere valorizzato. (FG3\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Bullismo

- **Esperienza frequente** menzionata dalla maggior parte dei gruppi (diretta e indiretta) → associato prevalentemente alla scuola (già a partire dalla scuola primaria, ma più spesso associato alla scuola secondaria di I e II grado)
- Percezione che i soggetti in qualche modo «diversi» sono le vittime principali
- Il bullo è una figura che vuole farsi vedere «figo» anche se non lo è e magari è stato a sua volta bullizzato
- Posizioni più critiche nei confronti del gruppo che lo segue e perpetra la violenza
- **Gli adulti non intervengono nelle situazioni critiche** → tema poco trattato/preso in carico a scuola!
  
- Dall'esperienza possono scaturire:
  1. Esclusione
  2. Compromissione delle relazioni con gli altri per paura (impatto sul futuro)
  3. Ritiro sociale
  4. Suicidio (caso più estremo)

# Bullismo

- Secondo me i bulli sono persone che sono state prese in giro per anni e si credono più superiori alle persone, quindi lo fanno per quello, perché sono state anche loro bullizzate. (...) Magari anche per farsi vedere dalle persone in classe o in generale nella scuola, per farsi credere fighi...e fanno queste...

INT: Ma poi sono effettivamente visti come fighi secondo voi?

- No, hanno un cervello sviluppato proprio pochissimo, una noce di cocco è più grande. Perché si crea questa situazione che poi magari quello bullizzato è da solo. Perché poi **tutti quelli che ci sono intorno si uniscono ai bulli e continuano a prendere (in giro) tutti insieme**, le persone che vanno dietro un bullo hanno paura quindi si uniscono sempre al bullo invece di parlare e difendere la persona che sta ricevendo queste trattamenti scorretti.

(FG8\_Valperga\_15-16)

- (I professori) magari lo vanno a dire ai genitori: ah tuo figlio! Vedo che magari gli fanno atti di bullismo però loro non gli fanno niente. Cioè, lo dicono, magari ai genitori, ma non si prendono la responsabilità di fare qualcosa in quelle situazioni. (FG3\_Ivrea\_19-25\_F)

Magari vieni picchiato e vieni continuamente bullizzato per... quindi influisce sulla psicologia... ed è una cosa duratura, nel senso magari non è un giorno, una settimana, un anno allora piuttosto che diventare pazzo e magari iniziare a far del male agli altri bisogna trovare una soluzione. La soluzione non è certo suicidarsi perché è una soluzione un po' drastica, però sicuramente c'è gente che pensa che è meglio quello che continuare altri anni a sopportare. (FG5\_Caluso\_15-18\_F)



# Ambiente online

Internet è considerato una risorsa (scoprire nuove cose e spazio di relazione e conoscenza anche del diverso), ma c'è una diffusa consapevolezza che implica anche dei rischi (discusso in tutti i gruppi).

## Rischi percepiti

- Genera senso di **inadeguatezza e insoddisfazione**: pressione sociale e paura del giudizio innescati dai social che propongono immagini artefatte condizionando la percezione di sé
- Può causare perdita del senso del tempo, effetto straniamento dalla realtà, chiusura in se stessi.
- Rischio di **dipendenza** dal telefono: associato soprattutto ai motivi per cui si usa, più elevato se non è uno svago ma una via di fuga dalla realtà
- Può peggiorare un **rapporto problematico con il corpo** a causa del costante confronto con i corpi degli altri e dall'immagine distorta di sé
- Si può incorrere esperienze di **cyberbullismo** che condizionano il rapporto con gli altri anche nella realtà e possono aumentare il rischio di **ritiro sociale**

Giovani più consapevoli di quanto spesso gli adulti pensano...

# Ambiente online

Alcuni trovano il telefono come una via di fuga dalla realtà e quindi **non deve essere usato dai genitori come scudo dei nostri malesseri, se non li hanno compresi**. Però è anche vero che magari stare troppo tempo al telefono come quelle persone che ci stanno 10 ore al giorno ti fa uscire dal mondo normale, quindi magari (...) vedi tutti che fanno la stessa cosa su internet incominci a farla anche tu, non importa se è sbagliata o giusta, la fai lo stesso. Mentre se si usa in modo corretto si possono trovare varie idee, si può parlare anche con gente che magari non è della stessa nazionalità, quindi anche con religioni o pensieri totalmente diversi e **si può usare in ambito sociale invece che utilizzarlo magari anche per perderci tempo**. (FG5\_Caluso\_15-18\_F)

Secondo me una delle cose che adesso va più a impattare è la **pressione posta dai social di essere sempre perfetti** cioè io semplicemente se ho una foto in cui sono carino ma non sono al massimo non la posto. Ti guardi allo specchio e non ti vedi perfetto (...) e a quel punto tu inizi già a stare male, perché tu vedi te stesso e non vedi la persona bellissima che sei. Vedi una persona che potrebbe non essere accettata sui social, o non potrebbe essere accettata una volta che ti esponi in questioni sociali, in questioni più pubbliche, chiamiamole così. (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)

Forse per chi ha la dipendenza dal telefono è **perché vuole fuggire dal mondo** e si sente bene quando è da solo con il telefono, guardando i social per passare un po' il tempo. Perché stare solo col telefono non ti fa avere rapporti con altre persone, non esci con altre persone a fare una passeggiata, una camminata. Cioè, stai solo col telefono, è tutto. (FG1\_Ivrea\_14-17\_F)



# Stati d'animo diffusi



# Timore del giudizio

- Da parte degli adulti: percezione di essere «**universalmente**» **giudicati** in quanto giovani
- Da parte dei pari: superficialità delle relazioni e mancanza di comunicazione empatica, modelli irraggiungibili e fittizi proposti dai media
- Attenzione all'**apparenza** e alla **prestazione** più che all'essenza delle persone

Porta a:

- Ansia da prestazione
- Difficoltà a esprimere emozioni, bisogni e problemi di salute mentale (stigma)
- Nascondimento delle situazioni di fragilità

Il nascondimento, generato dallo stigma, aumenta il rischio di sviluppare problemi più gravi

# Timore del giudizio

Ormai è diventato un fatto che si parla dappertutto dei giovani in generale ed è **un giudizio da parte del mondo**. E non è più solo quella amichetta a scuola che ti prende in giro. Quindi non è più un fatto di essere giudicato da un mio amico, ma è un fatto che **mi sento come generazione giudicato ovunque o in qualunque momento**. Quindi c'è un'ansia persistente e continua che non si può far sparire. (FG1\_Ivrea\_14-17\_M)

Diciamo, ci sono alcune persone, ma la maggior parte, che si basano solo, esclusivamente, sull'aspetto fisico, estetico, non vanno oltre, cioè non si soffermano sul carattere, l'essere, no? L'anima di una determinata persona. Se c'è qualche persona che, che ne so, ripeto, magari si veste in quel modo, tu non sei niente, cioè non sei quella cosa lì. Quindi appunto, sono persone che guardano solo l'aspetto estetico, quello esteriore (...) nella società, c'è sempre questo senso di superficialità. (...) Sempre nascosti, sempre chiusi, sempre paura, sempre... perché **abbiamo paura sempre del giudizio degli altri**, anche se io sono consapevole, cioè, non me ne può fregare, però inconsciamente, automaticamente, il nostro cervello pensa, che ne so, sono diversa, (...) inizi a pensare troppo, dici «cosa ho di sbagliato» eccetera e poi alla fine ti ritrovi sempre nel tuo mondo e lì dici «ma c'è qualcuno veramente che mi può comprendere, mi capisce?» quindi è sempre difficile questa cosa. (FG5\_Caluso\_15-18\_F)



# Pauro del futuro

Tema minoritario uscito soprattutto tra i più grandi, connesso alla transizione verso la vita adulta

- Paura di perdere le relazioni significative
- Difficoltà nelle scelte per il futuro (università, lavoro)
- Percezione di una **responsabilità individuale**: il futuro dipende dall'impegno e dalla capacità di fare scelte giuste!

→ «Paralisi» del presente: senso di incertezza e instabilità

→ Mancanza di desiderio/di progettualità per il futuro

# Pauro del futuro

*E per me questa è una cosa che si ricollega al tema della paura del futuro, perché per me questa è una cosa che spaventa veramente tanto. Finiscono le superiori e entri in un altro mondo fondamentale e per la paura di perdere tutte le relazioni sociali e qualsiasi appoggio di sicurezza che hai avuto fino a quel momento, tutta la tua vita cambia completamente, **è una cosa che veramente mi crea un'angoscia non indifferente.** (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*

*- Non si trova il buono. Nulla. **Non ho voglia di immaginarlo.***

*- Io non saprei come dire... il futuro può cambiare da un momento all'altro, dalla decisione presa dall'impegno che ci metti soprattutto. Ci sono molte difficoltà ma poi dipende da quanto impegno ci metti e se fai delle scelte giuste alla fine. (FG8\_15-16\_Valperga)*

*Secondo me rispetto al futuro io lo sento molto e sento che è molto presente in molti molti ambienti e secondo me un po' forse dipende da due fattori: il primo che sentiamo un po' la **mancanza di opportunità sul territorio**, e quindi tendiamo sempre a pensare che la nostra vita deve andare da un'altra parte e quindi verso un po' lo sconosciuto, l'ignoto, e questa cosa ovviamente mette paura (...) e l'altra invece è un po' la mancanza di controllo sul presente con tutto quello che abbiamo detto, la frenesia e il poco controllo sul presente poi ti fa pensare che il tuo futuro, cioè **se non hai nemmeno controllo sul presente come puoi avere controllo sul tuo futuro?** Come puoi essere ottimista rispetto al tuo futuro? (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Ansia da prestazione

- **Stato d'animo più diffuso:**
  - Cultura della prestazione (contesto odierno) → percezione di non essere all'altezza delle aspettative dei genitori, del mondo adulto, dei pari
  - Può scaturire da esperienze negative
  - In un unico gruppo è emersa una sensazione di ansia legata a quanto succede nel mondo → allarmismo mediatico, percezione di essere «bloccati» nel presente
- La maggior parte ha dichiarato di avere difficoltà nel gestirla in molte situazioni della quotidianità (scuola, lavoro, sport, relazioni...). Si manifesta attraverso:
  - Ruminazione mentale
  - Senso di sopraffazione
  - Paralisi

# Ansia da prestazione

*L'ansia di fare un qualcosa di sbagliato... Non è ansia... quando pensi troppo e pensare troppo ti fa stare male, ti fa venire l'ansia... magari alla sera prima di andare a dormire, io penso... cioè **penso troppo e quindi trovo problemi che magari nemmeno esistono** (...) magari mi capita quando sono particolarmente stanco, (...) e sto magari solo nel letto senza cuffie e niente, magari penso, penso, penso e ci sto male, nel senso che mi parte l'ansia e nonostante io mi dica che, che ne so, magari è una cagata, però pensavo al problema che avevo alla moto, e quindi non mi posso muovere (...) Ma non solo quello, magari devo fare una visita medica o andare a qualsiasi cosa, anche se mi ripeto che non mi trova nessun problema, anzi mi risolve solo un problema, magari andare dal medico o cose così, magari mi trovo con ansia e **anche se provo ad autoconvincermi non funziona**. (FG9\_Valperga\_15-18\_M)*

*I giovani d'oggi sono molto più coscienti di tutto quello che succede nel mondo, di tutto quello che accade e sanno molto di più a livello politico, economico, qualsiasi cosa del mondo circostante e questo genera **molta ansia anche rispetto alla pianificazione futura**, appunto, perché pensi: io non so neanche se tra un anno sono vivo, tra virgolette, perché può capitare di tutto però devo comunque comportarmi come se io potessi arrivare a 70 anni e quindi pianificare tutto quanto perché se tra un anno io sono vivo, e non è detto che lo sia, mi trovo a dover comunque fare i conti con il modo in cui ho passato questo anno (...). Quindi è un continuo stress, perché so che può finire male da un momento all'altro, però stress perché se andasse bene mi devo impegnare al massimo. (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Che forme assume il disagio mentale?



# Rapporto con il corpo e DCA

## Rappresentazioni del problema

- Nascono da un senso di **insoddisfazione/inadeguatezza** e **desiderio di cambiare** fisicamente
- La visione di corpi perfetti e diversi dal proprio (magri/allenati) sui social network può condizionare la percezione di sé (dismorfofobia)
- Per alcuni, i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) legati esclusivamente al desiderio di dimagrire/incapacità di autocontrollarsi, quindi dipendono da una scarsa forza di volontà e sono attribuiti alla **responsabilità individuale**
- Secondo altri proprio questa rappresentazione superficiale del problema ne ostacola l'emersione e la richiesta di aiuto

## Differenze di genere percepite:

- I DCA riguardano sia i ragazzi che le ragazze, ma è percepito come più diffuso tra le ragazze (più manifesto) perché i ragazzi tendono a nascondere (cultura di genere tradizionale)
- Anoressia e bulimia sono più diffusi tra le ragazze, vigoressia/ortoressia tra i ragazzi

Poca consapevolezza delle cause primarie dei DCA, non necessariamente legati al desiderio di un corpo diverso...

# Rapporto con il corpo e DCA

- *Avere sempre una distorsione di sé, per cui magari essendo sempre abituati a se stessi e **vedere gli altri e non essere mai contenti**, si è sempre insoddisfatti. Potrebbe essere anche quindi il rapporto con il cibo per cui vorresti mangiare in un modo ma non ci riesci... poi c'è tutto il paragone che hai, magari si mette a confronto con le altre, gli altri e dici "ma io non sono così" e partono le pare...*
- *Io personalmente conosco più maschi che hanno avuto questo problema perché c'è il fatto che **se sei un maschio non ti metti a parlare che hai problemi fisici**, perché è così, che qualcuno ci crede e qualcuno non ci crede, che sia d'accordo o no. Se tu sei un maschio e ti metti a dire: non mi piace come mi sento, o puoi anche dire mi stanno prendendo in giro, qualcuno ti dice: **sei un maschio, datti da fare**. Non tolgo nulla al genere femminile/maschile, ma tra le donne c'è il fatto del parlare, che sia più difficile o non difficile, è più presente. Nel genere maschile invece, se sei maschio, datti da fare, se non ti piaci o ti aggiusti o rimani così. (FG1\_Ivrea\_14-17)*

*Io trovo spesso che vengono sottovalutati i disturbi alimentari, cioè adesso magari soprattutto con SCAM (serie tv), l'ultima stagione magari c'è stato un minimo più di attenzione, però almeno qualche anno fa (...) se ne parlava davvero poco di disturbi alimentari e invece io ho avuto l'esperienza di una compagna di classe: lei ha avuto disturbi alimentari in seguito a una rottura molto difficile per lei, e lei parlava appunto di come sia stato difficile innanzitutto comprendere che lei aveva un disturbo, proprio perché se ne parlava poco, e poi di andare ad ammetterlo, perché sembra quasi una cosa stupida. Diceva soprattutto questa cosa, che viene tanto sottostimato, e quindi dire «sono anoressica»... qualcuno potrebbe dirti «mangia», cioè **va tanto a essere sminuito questo problema**, secondo me, nella società e invece è un errore assurdo insomma. (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*



# Dipendenze

- In forma spontanea emerso soprattutto in relazione alle **tecnologie** (telefono e Internet) o al fumo di **sigaretta**: molti si auto-definiscono dipendenti!
- Alcol menzionato solo in relazione alle uscite serali con gli amici, ma non inquadrato come uso problematico
- Uso di cannabis ritenuto abbastanza diffuso (in alcuni situazioni associato anche allo spaccio). L'inizio nell'uso è associato a motivi di svago e divertimento, mentre la dipendenza sorge quando è utilizzata a scopo di coping/quando c'è una fragilità di fondo
- Stigma: qualsiasi uso è problematico (più diffuso tra i più piccoli, soprattutto le ragazze)
- Enfasi sul ruolo dell'imitazione/influenza dei pari

## Rischi percepiti:

- Potere additivo della sostanza → compulsione
- Uso eccessivo per prolungarne gli effetti → tolleranza
- Passaggio a sostanze più pesanti → escalation

Consapevolezza della diversità tra valori d'uso quale principale fattore di rischio!

# Dipendenze

- *Magari c'è quell'amico che dice «ah, c'ho l'erba, prova». Poi magari provi, ti fa stare bene, perché ti prende la botta, ti fa stare bene, poi inizi e in realtà in quel periodo, secondo me, dove ti aiuta a stare meglio non è neanche tanto il problema... **il problema è che poi non riesci a smettere**, perché poi anche quando stai bene, dici (...) si riesce a smettere, cioè, se hai la forza di volontà smetti, però comunque molta gente magari più debole di pensiero non smette...*
- *Volevo riprendere il discorso che ha fatto lui perché non è giusto... Da una parte si ti fa stare bene solo quando assumi, quando smettono gli effetti ripensi a quelle cose. (FG9\_Valperga\_grandi15-18)*

- *Una persona so per certo che è dipendente (da sostanze)*
- *Gli altri forse lo erano un po' di meno, c'era solo lei... ma con due di queste persone qua sono diventata particolarmente amica e ci ho legato tantissimo e ho avuto modo di conoscerla e so per certo che prima non era così ed **è diventata così perché è diventata amica di quest'altra persona** che è proprio tossica forte **che ha influenzato questa persona** tantissimo e lei sta andando nella direzione sbagliata per diventare tossica e questa cosa qua mi fa stare veramente male... io ci tengo e so che se continua ad andare con quella persona va in tilt. (FG7\_Valperga\_12-14)*



# Pensieri autolesivi/fantasie suicidarie

Temi minoritari (stigma) e in qualche caso sollecitati espressamente dai conduttori, anche in relazione a quanto accaduto sul territorio.

La morte è stata citata anche nel visual thinking da un partecipante come una via di uscita dal malessere, per liberarsi da pensieri e stati d'animo negativi (ansia, stress, senso di colpa).

## Rappresentazioni

- Sottovalutazione del problema e della sua diffusione da parte degli adulti
- Maggiore tendenza a nascondere il problema per la difficoltà di chiedere aiuto
- Tema non affrontato a scuola (neanche a fronte di episodi conclamati/espliciti)
- Necessità, percepita anche dai ragazzi, di parlare di depressione e cogliere **segnali di allarme**:
  - Comportamenti (autoesclusione, autolesionismo)
  - Linguaggio del corpo (sguardo, espressione...)

# Pensieri autolesivi/fantasie suicidarie

*I pensieri autolesivi o comunque autodistruttivi e anche con i suicidari stessa cosa, secondo me vengono spesso sottovalutati con frasi tipo: basta che non ci pensi, basta che ne parli con qualcuno, le solite frasi fatte che hanno scassato, detto proprio terra a terra, scusatemi ma... Secondo me non sono cose che andrebbero prese alla leggera, anzi secondo me potrebbe anche essere il sintomo di un malessere che si può sfociare in qualcosa di molto più grave e andare a sminuire così con queste frasi fatte o comunque con questo atteggiamento senza darci il giusto valore, il giusto peso che ha, non va ad aiutare la persona anzi forse **la fanno anche sentire più sbagliata dicendo così**, dicendo «vedi che non dovrei avere questi pensieri», cioè... **va a far sentire la persona inadeguata** come se non meritasse di avere aiuto per il suo problema anzi, fosse una cosa di poco conto ma in verità non è vero, è molto più grave. (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*

*Si hanno questi pensieri sempre bui, bui in modo perenne che magari un giorno dici ok, sto bene... un giorno dopo magari dici no, poi magari ti ritrovi un giorno in cui letteralmente sei chiuso, no? Non riesci a trovare la luce, non riesci più ad avere quella mentalità che dici boh «ce la posso fare» invece no, è sempre così e quindi ritornando sempre... pensiero sul suicidio... proprio magari alcune persone hanno difficoltà nel proprio periodo della propria vita, a capire... e non si comprende, non si è consapevoli proprio di questa cosa, perché magari la depressione ti fa venire questi pensieri da un momento all'altro, o comunque questi pensieri... scusa... sul suicidio ti vengono in modo così all'improvviso, no? E tu magari non ti rendi conto di questa cosa quanto è grave. E poi, ritornando anche sul fatto del bullismo, appunto le persone ti condizionano, ti bullizzano e quindi tu dici hai questi pensieri brutti e dici forse è meglio, no? Magari si hanno sempre questi pensieri sul perché esisto?... La mia vita non ha senso, boh, domani basta io cerco un modo di... di proprio ammazzarmi, è una cosa orribile. E tu sei sempre lì a non essere capito... e non lo comprendi, perché non c'è un modo per... per consapevolizzarsi su questa cosa quindi anche secondo me questa depressione e i pensieri sul suicidio ce ne sono tanti. (FG5\_Caluso\_15-18\_F)*



# Pensieri autolesivi/fantasie suicidarie

*Il fatto che un mio compagno di scuola aveva deciso di suicidarsi e nessuno si è mai accorto di niente di come fosse veramente lui e questo non si è mai accorto nemmeno i suoi genitori e quindi **secondo me ci dovrebbe essere in generale più, anche nelle scuole parlare di questi problemi, della depressione** perché secondo me la depressione non è... Cioè, uno dice io sono depresso, ma non sai esattamente perché, cioè non il perché, ma il cos'è veramente la depressione. E quindi se tu non lo sai, e se questa cosa non succede a te, però succede a una persona che hai vicino, almeno se tu sai cos'è, riesci a capire che quella persona lo è e poi cercarla di aiutare in qualche modo prima di arrivare a una cosa irreversibile. E quindi secondo me, di questo malessere generale bisognerebbe comunque parlare nella scuola, nelle scuole in generale per poter capire quali sono tutti questi malesseri, cioè quali sono per cercare di, come ho detto anche prima, aiutarci l'un l'altro perché se uno non sa cosa sono, una persona non sa cosa sono non può aiutare l'altra persona che gli sta accanto. (FG3\_Ivrea\_19-25\_F)*

*Per me anche dalla faccia, lo sguardo, perché soprattutto dagli occhi, cioè io la cosa che guardo di più tra le persone sono gli occhi e riesco solo a capire tramite gli occhi cosa hanno, come stanno, per me è molto importante questo. Ho un compagno che sta un po' così, un po' lo capisco dall'atteggiamento, ma anche dal modo in cui lui parla, davvero come mi guarda, come sorride. Certe volte si chiude con tutti. Si chiudono in se stessi e non vogliono dire nulla su di loro. (FG4\_Caluso\_14-15\_M)*



# Disturbi dell'affettività/sexualità

Tema minoritario (tabù)

- Fonte di imbarazzo
- Timore di essere giudicati (soprattutto tra i più piccoli) → difficoltà a parlarne sia con i pari per il tono sempre ironico delle conversazioni, sia con gli adulti
- Benché il tema dell'orientamento sessuale sia percepito come (in qualche modo) sdoganato a livello sociale, in caso di omosessualità l'esperienza del *coming out* (per chi la deve affrontare/l'ha affrontata) è considerata come difficile (accettazione e dichiarazione) → derisione, discriminazione
- Nei contesti scolastici è un tema che secondo i partecipanti non viene affrontato in modo adeguato (educazione sessuale)

# Affettività/sexualità

*Sulla sessualità noto che **non si riesce mai a parlare in modo serio di questa cosa**: ci sono sempre dei doppi sensi, comunque ci sono questi tabù sempre molto... no? Nel tempo si è creata questa cosa, cioè, un po' di sorridere, no? E quando magari vogliamo parlare in modo serio, si scampano un po' queste cose perché magari, non so, forse perché ci fa paura parlare di... magari della sessualità perché comunque è una cosa... cioè, comunque, cioè, nel senso, però magari, essendo che non siamo abituati a... a parlare di questa cosa magari che, diciamo, quando uno è un adulto anche tra noi coetanei parliamo di questi argomenti e c'è sempre... no... da... da scherzare, non so, si ha difficoltà a parlare sulla sessualità, non so se è giusto. (FG5\_Caluso\_15-18\_F)*

*Un sacco di altra gente che ho conosciuto su siti di incontro, in discoteca anche con cui mi ci sono messo insieme, **questa cosa non erano in grado di dirla** cioè era come se avessero quasi della disarmonia nel dire io sono gay nonostante stessimo insieme, nonostante ci sentissimo, nonostante ci fossimo appena limonati c'era poca accettazione di loro stessi... Secondo me manca tanto questo fattore. (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*



# Opinioni ed esperienze con i servizi



# Servizi (1) - Stigma

- **L'accesso ai servizi è ostacolato dallo stigma** sulla salute mentale → percepito come molto diffuso soprattutto quando legato al tema del trattamento
- Aumenta la difficoltà di parlare dell'argomento e di chiedere aiuto per il timore di essere incompresi e giudicati negativamente (diffuso sia tra i più piccoli che tra i più grandi)
- **Atteggiamento degli adulti:** perpetrano le convinzioni negative e stereotipi nei confronti della salute mentale
- Diversi partecipanti hanno riportato almeno un'esperienza con i servizi che operano nell'ambito

# Servizi (1) - Stigma

- È anche la paura di avere uno stigma riguardante dall'andare da uno psicologo perché se vai da uno psicologo vuol dire che hai dei problemi però comunque hai dei problemi, che sei una persona debole, che sei pieno, che **hai il qualche rotella fuori posto**: ci sono sempre i soliti luoghi comuni.
- Penso che più le persone più anziane, più grandi, possano dire questa cosa, cioè vai dalla psicologa, quindi hai qualche rotella fuori posto, ma che non è vero, assolutamente, però invece nella nostra generazione, ci sono molti che vanno dallo psicologo e quindi è una cosa che tu riesci a confrontarti di più con gli altri perché hai tipo una spalla su cui dire io vado dallo psicologo, cioè anch'io, e allora possiamo confrontarci, vedere, cioè quindi non sono la sola, quindi ti dai manforte con l'altro. Ti possono dire vai dallo psicologo... però secondo me persone più grandi possono pensare a qualcosa del genere. (FG3\_Ivrea\_19-25)

Anche perché a volte la figura dello psicologo, se vai dallo psicologo: ma allora non stai bene, sei mezzo svitato, non ci sei con la testa, perché **ci sono questi classici stereotipi, vecchi, però ci sono** cose così. Poi c'è chi è intelligente e capisce, poi c'è chi è coglione e non capisce. E vivrà nella sua ignoranza, nella sua percezione. Poi... Io non giudico, penso che se uno poi la pensa così e va avanti a stereotipi, fai quello che vuoi. (FG4\_Caluso\_14-15\_M)



# Servizi (2) - Opinioni

- Opinioni complessivamente positive sui **servizi di supporto psicologico**, anche se le esperienze personali sono diversificate: esperienze positive vs esperienze negative
- La maggior parte si è rivolta a **servizi privati**, mentre la conoscenza dei servizi pubblici e territoriali è limitata a un numero minore di partecipanti (genitori che hanno contatti/che li hanno già frequentati).
- Il maggiore accesso ai servizi privati è spiegato con le **difficoltà di accesso** a quelli pubblici → tempi di attesa, iter (barriere).
- **Scarsa promozione e diffusione** delle iniziative e dei servizi (servizio c/o FILO non conosciuto) → necessità di migliorare la comunicazione: servizi esistenti, modalità di accesso. Maggiore investimento promozionale = de-stigmatizzazione

Anche l'accesso ai servizi pubblici è sfruttato dalle famiglie con più strumenti...  
Come aumentare l'efficacia della comunicazione esterna?

# Servizi (2) - Opinioni

*Mi sto rendendo conto che è stato sbagliato quello che ho fatto, perché in verità quando abbiamo bisogno di aiuto dobbiamo ricercare aiuto, io nel mio caso l'ho cercato proprio dal mio psicologo e vorrei ogni giorno, me lo ripeto, **vorrei aver cominciato questo percorso anni e anni prima.** (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*

*Un'altra cosa: **pubblicizzare questi luoghi, perché non li conosce nessuno**, se sai che ci sono, anche se sono pochi, se la gente sa che ci sono potrebbe essere molto utile. Se invece metti due locandine e se va bene non passa mai nessuno, non vede nessuno, non si dice in nessun modo, diventa anche difficile, però c'è per esempio mia madre che lavora in questi ambiti uguali, quindi sono abbastanza informata, quindi per esempio consultorio, l'ASL, io conosco questi posti perché ci lavora, li conosce mia madre, è un collegamento, altrimenti io proprio non ne saprei l'esistenza. (FG1\_Ivrea\_14-17\_F)*

*Secondo me, con gli operatori dei servizi territoriali, ad esempio, nei loro confronti io non ho nulla di per sé da dire, perché li ho frequentati tantissimo da quando avevo pochi anni, e il problema è proprio che fanno bene quello che devono fare, ma c'è poca possibilità di frequentazione proprio perché so bene che a livello di organizzazione e burocrazia servizi territoriali come tanti enti **non riescono a star dietro a tutto e sono molto incasinati proprio perché la burocrazia fa anche il suo.** Per me sono state delle persone molto importanti, però ho avuto poche occasioni di frequentarci o attivare progetti, frequentare i progetti proprio perché tutto è abbastanza un casino. (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)*



# Sportello d'ascolto scolastico

- Considerazione complessivamente positiva del servizio: utile, gratuito, anonimo.
- Servizio presente in tutti gli istituti scolastici con iter di accesso simile
- Diversi partecipanti lo hanno sperimentato

## Punti critici:

- Setting e orario scolastico → barriera e riconoscibilità
- Figura impiegata → spesso non è considerata come competente
- Pacchetto limitato di incontri

*- Vai da quello che trovi... che dovrebbe essere la psicologa della scuola. Non ti dà una mano, non so, non ci sono andata, però non ti dice niente se non andare in un posto dove spendi miliardi.*

*- Uno psicologo a scuola, che sia veramente uno psicologo. Beh, sono andata fin troppe volte, o meglio, tre (volte), il massimo. Puoi andare al massimo tre volte dalla psicologa della scuola... è una roba stupidissima e inutile e non è neanche una psicologa. (...) Io ci sono andata una volta, alle medie, mi ha detto di fare meditazione, mi ha detto allinea i tuoi chakra, apri il terzo occhio, fai così e fai respiri profondi. Va bene grazie, tornerò la prossima volta. Alle superiori era un po' così. Per me è follia il fatto che non ci siano psicologi e se ci sono delle figure lontanamente paragonabili a uno psicologo di una scuola, si hanno solo tre possibilità di andarci e basta. Non ha senso, perché se magari è una persona più bisognosa o meno. ((FG1\_Ivrea\_14-17\_F)*



## Cosa potrebbero fare gli adulti?



# Ascolto, tempo, fiducia

Desiderio prevalente dei partecipanti è quello di essere **ascoltati** e **compresi**, di poter avere con loro un vero dialogo improntato a un atteggiamento positivo e propositivo, che secondo loro richiede, da parte degli adulti:

- Mettere in discussione le proprie convinzioni rispetto ai giovani
- Osservare più attentamente i comportamenti/captare i segnali
- Dedicare maggiore tempo agli affetti
- Rispettare le individualità, i desideri e i bisogni
- Lasciando maggiore spazio decisionale e di autonomia (meno controllo)
- Dare fiducia e accettare gli sbagli

# Ascolto, tempo, fiducia

- Quando magari anche gli adulti da ragazzi della nostra età hanno vissuto le nostre cose, quindi capiscono quello che sta succedendo e capire.
- Secondo me osservare i nostri comportamenti. I comportamenti valgono molto, esprimono molto quello che proviamo. Nonostante noi vogliamo nascondere alcune volte...
- (...) dopo aver osservato e aver capito, aiutare. Quando appunto come ho detto prima anche loro hanno vissuto delle cose oppure, non so, se magari vedi un alunno che nella classe parla poco e si isola, sicuramente quello lì è un segnale. Captare meglio i segnali. (FG7\_Valperga\_12-14)

Anche perché questo si ricollega anche a livello che gli adulti vogliono avere tanto controllo tecnico sui ragazzi e se qualcuno propone qualcosa del genere: dare più fiducia, più responsabilità... io so già che la prima cosa che si direbbero è «e se non lo fanno bene?», io dico «devono non farlo bene», perché **noi giovani dobbiamo avere anche la possibilità di sbagliare e di imparare da quello che abbiamo sbagliato** e di fare esperienza, invece c'è troppa, come dicevi prima, troppa protezione e troppo controllo, io so farlo, io sono più grande e quindi decidere io come tu devi farlo, quando invece io ho la possibilità anche di trovare come a me piace farlo. (FG2\_Ivrea\_17-20\_M)



# Proposte

- **Istituire momenti di confronto** a scuola (in piccoli gruppi in classe) in cui si trattano argomenti che non riguardano il programma scolastico (es. relazioni, affettività/sexualità, andamento scolastico, stati d'animo percepiti...)
- **Organizzare workshop/incontri** come quello della ricerca-azione
- **Organizzare incontri di sensibilizzazione** su certi temi
- **Individuare degli spazi aggregativi** (di comunità) dove i giovani si possano incontrare:
  - Aprire le scuole alla comunità
  - Offrire spazi anche nei comuni delle aree interne e meno raggiungibili
- **Lavorare sulla comunicazione:**
  - Produrre contenuti mediatici meno stereotipati e più informativi (vs serie tv)
  - Impiegare le figure degli influencer per sensibilizzare la cittadinanza sui temi della salute mentale
  - Trasmettere discorsi più bilanciati e meno polarizzati/dicotomici (es. violenza sulle donne...)

# Proposte

- Una scuola che sia aperta tutto il giorno, inteso come anche pomeriggio e magari parte della sera, come **spazio proprio di effettiva cultura, spazio di comunità** soprattutto, non un ambiente che sia per il corpo studentesco e basta. Penso principalmente punterei sul dare fiducia, libertà ma anche di conseguenza più responsabilità agli studenti.
- Anche gli spazi di aggregazione sono importanti diciamo che è una cosa che mi sta abbastanza a cuore perché penso che appunto la cosa principale è per non essere soli e conoscere le persone molto semplicemente e solo che molto spesso la scuola non è un ambiente fertile per delle relazioni che siano di supporto, per questo prima abbiamo detto competizione, di solitudine che si va a creare e quindi io una cosa che mi aspetto tanto è **trovare degli spazi dove io come giovane mi posso sentire accettato** e posso conoscere altri giovani e posso legare con nuove persone (...)
- A livello scolastico, il **mio professore preferito di tutto il liceo**, lui aveva solo due ore a settimana con noi, spesso capitava che lo usava per far parlare noi studenti di come andava nella relazione con gli altri professori, come stava andando il nostro andamento scolastico, come ci sentivamo, **solo la classe che parlava con la classe e lui implementava, diceva anche le sue opinioni ed è una cosa meravigliosa** (FG2\_Ivrea\_17-20)

- Quando magari alcune serie tv parlano di determinati problemi non è la prima volta che magari ne parlano anche in maniera errata o comunque con informazioni sbagliate o anche stereotipiche (...) E secondo me c'è anche il rischio dal punto di vista delle serie tv anche di romanticizzare i problemi.
- Raccontarlo oggettivamente, potrebbero raccontarle tutte le varie sfaccettature, potrebbe raccontarti quella di tante tante persone e soprattutto potrebbe avere più accortezza su mettere tutte le informazioni, mettere informazioni per chi sta guardando il documentario. Niente, appunto, questo è quello che potrebbe fare un canale serio, da televisione, diciamo. (FG3\_Ivrea\_19-25)

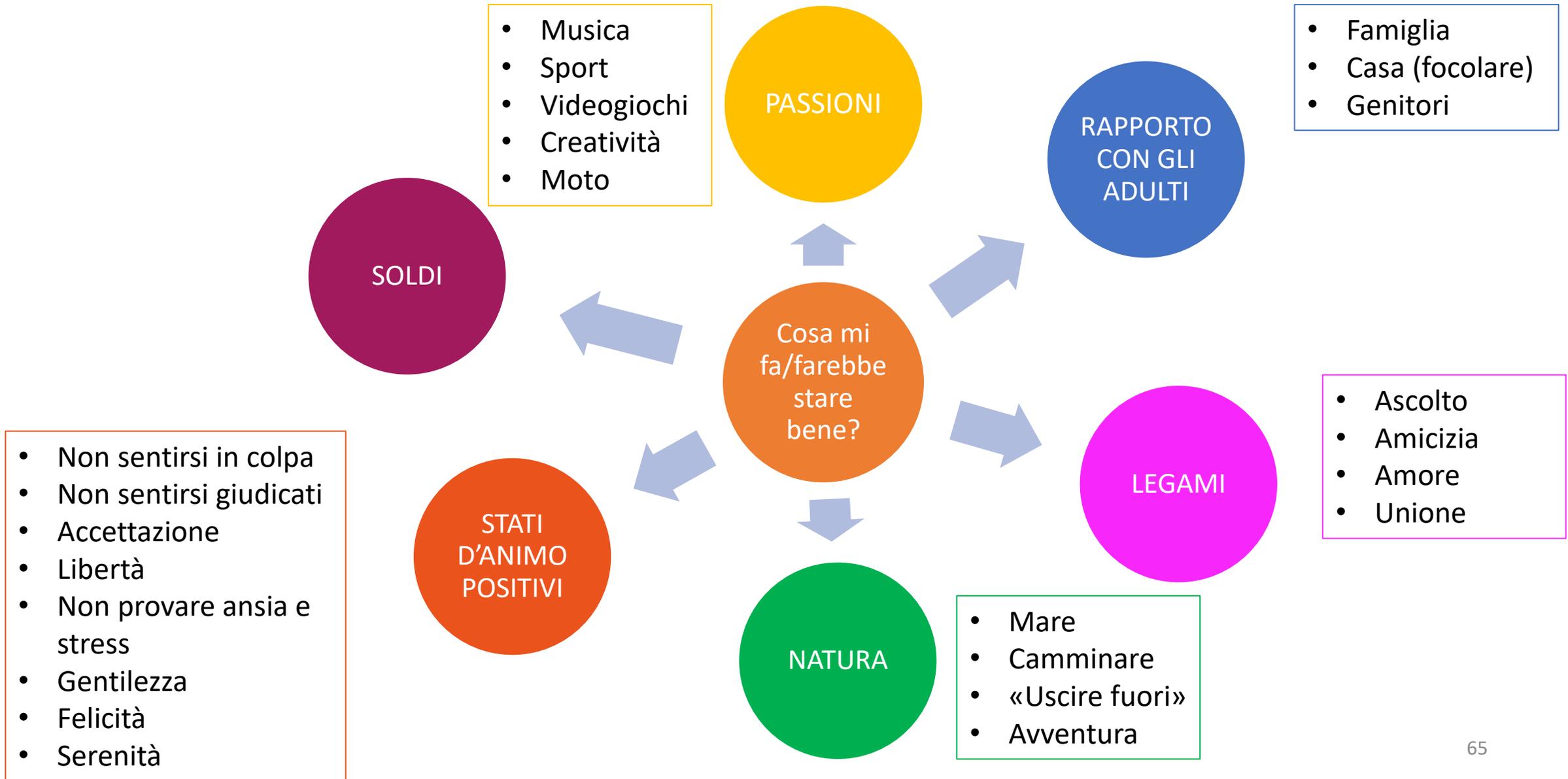


# Risultati

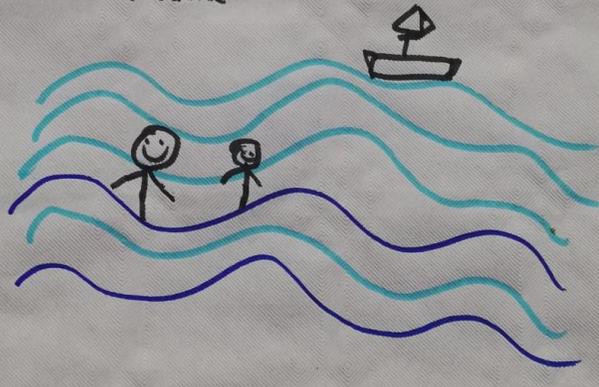
## Visual Thinking



# Cosa mi fa/farebbe stare bene?



IL MARE



la natura ♥



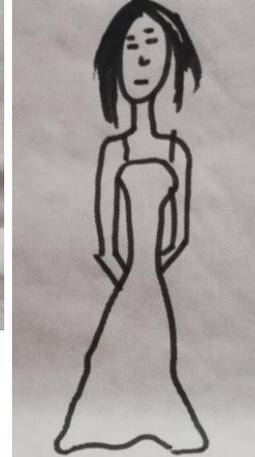
- mi fa stare bene i videogiochi online, i miei amici, la mia famiglia - mi farebbe stare bene se tutti i miei desideri fossero esauditi.



FELICITÀ È SERENITÀ



Mum ♥



Gesto Gentile

CANTARE, BALLARE, LI AMICIZIA VERA, NATURA, "Tutto ok!", drawing of a tree and a person.

"Giocare con i bambini", "SONO FIERA DI TE", "RIDERE A CREPA PELLE CON GLI AMICI", "Rendevi conto di quanto è bella la vita", "Avere in tutte le sue forme", drawing of a smiling face.

soluzioni, drawing of people, "Zzz", "ci sarà una dimensione in cui ci capiamo?", drawing of a person sleeping.

music, watching a movie, walking, stay alone and thinking

# Riflessioni conclusive



# Riflessioni conclusive (1)

- Ci sono **temi più stigmatizzanti** di altri che sono stati sollecitati esplicitamente durante i focus group.
- C'è un target di ragazzi che ha **maggiori difficoltà a elaborare ed esprimere opinioni** e soprattutto è meno abituato al confronto
- Proprio i soggetti più «fragili» tendono ad attribuire i problemi a una **debolezza e alla responsabilità individuale** e fanno fatica a riconoscerne le cause sociali, mentre solo chi ha maggiori strumenti culturali riconosce il contesto e le **disuguaglianze sociali come concause del malessere**
- Le differenze rilevate rendono complesso progettare azioni adatte a tutt\*: per i soggetti più fragili e svantaggiati è necessario implementare **azioni di empowerment**

# Riflessioni conclusive (2)

Le relazioni sociali e i contesti più frequentati dai giovani hanno un ruolo centrale nel condizionare lo stato di benessere e malessere:

- Le opinioni sul rapporto con i genitori e con i professori evidenziano molti nodi critici e spazi di miglioramento
- Anche il rapporto con i pari è spesso fonte di malessere, e gli adulti sembrano poco in grado di aiutare

## **Risulta necessario:**

- Organizzare spazi di confronto tra giovani e adulti
- Necessità di lavorare sui contesti (scuola, internet, spazi di aggregazione) affinché diventino contesti che promuovono attivamente il benessere dei giovani
- Fornire spazi di riflessione e formazione in supporto ai genitori (percepiti come fragili)
- Offrire strumenti e metodi agli insegnanti per lavorare sulle dinamiche di gruppo e sulle emozioni

# Riflessioni conclusive (3)

I servizi di supporto e sostegno psicologico sono poco conosciuti e l'accesso è condizionato da una visione stigmatizzante del disagio mentale veicolata anche dagli adulti.

## **Risulta necessario:**

- Migliorare la promozione e la diffusione delle iniziative/servizi, utilizzando la voce dei giovani per raggiungere i giovani.
- Attivare un confronto sui limiti degli sportelli scolastici (a pacchetto) e come rendere più flessibili e utili i servizi territoriali esistenti

*Ricerca Azione realizzata da Eclectica+ Ricerca e Formazione impresa sociale srl*

Rapporto di ricerca a cura di: Gaia Cuomo e Sara Rolando (Eclectica+)

Conduzione workshop: Gaia Cuomo e Sara Rolando (Eclectica+)

Reclutamento e co-conduzione workshop: Carlo Cusanno (Andirivieni), Giorgio Debernardi (Consorzio In.Re.Te), Ilaria Grasso (Andirivieni), Nicoletta Marcon (ICO Impresa Sociale S.r.l.), Federica Policano (ZAC!)

Gruppo di lavoro: Gaia Cuomo (Eclectica+), Carlo Cusanno (Andirivieni), Giorgio Debernardi (Consorzio In.Re.Te), Dimitri Buracco Ghion (ICO Impresa Sociale S.r.l.), Alessandra Ghisi (Consorzio In.Re.Te) Nicoletta Marcon (ICO Impresa Sociale S.r.l.), Lucia Panzieri (ZAC!), Federica Policano (ZAC!), Davide Rodda (Consorzio In.Re.Te), Sara Rolando (Eclectica+), Stefano Rossetti (CISS 38), Claudia Scavarda (Fondazione di Comunità del Canavese), Emiliana Testa (Fondazione Casa dell'Ospitalità), Augusto Vino (Fondazione di Comunità del Canavese), Federica Zani (Stranaidea).

Un grazie sentito va a tutte le ragazze e i ragazzi che hanno partecipato ai workshop  
rendendo possibile questa ricerca!



**CANAVESE**  
**COMUNITÀ**  
**COMPETENTE**

Il progetto Canavese Comunità Competente  
è coordinato dalla Fondazione di Comunità del Canavese  
nell'ambito del bando Salute Effetto Comune  
promosso da Fondazione Compagnia di San Paolo di Torino

maggior sostenitore



Fondazione  
Compagnia  
di San Paolo