



# come stiamo?

benessere e disagio  
dei giovani secondo i giovani

## Ricerca Azione

Progetto Canavese Comunità Competente  
Ivrea, aprile 2024



# Obiettivi della ricerca

## GENERALI

- Comprendere meglio il fenomeno: rilevare le rappresentazioni del fenomeno del disagio mentale giovanile tra i giovani stessi
- Migliorare la capacità di risposta dei servizi territoriali

## SPECIFICI

- Indagare le opinioni de\* giovani canavesan\* sulle cause e le forme che assumono il malessere psicologico e il disagio mentale giovanili
- Raccogliere suggerimenti e proposte

# Metodologia

- **3 workshop** (durata 3 ore ca.) svolti nel mese di Marzo 2024 a: Ivrea (ZAC! - CPF «Il Filo»), Caluso (Convitto Ubertini), Valperga (C.I.A.C.).
- Metodi e tecniche partecipate utilizzate: Mentimeter (piattaforma online per raccolta di contributi anonimi), **Focus Group (confronto in gruppi omogenei per età da 4-7 partecipanti)** e Visual Thinking (produzione creativa-simbolica su cartellone collettivo).
- 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 sono stati registrati e integralmente trascritti e 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 opinioni ed esperienze dei partecipanti. Le citazioni riportate non sono generalizzabili a tutt\* né rappresentano la complessità e la totalità delle conversazioni di gruppo.

# Reclutamento e Campione (Tot. 51)

La strategia di reclutamento ha previsto tre modalità principali:

- Comunicazione pubblica (locandina/cartolina) diffusa attraverso il sito di progetto e i servizi territoriali
  - Comunicazione per le scuole presentata in occasione del Tavolo con i referenti scolastici
  - Diffusione mirata attraverso i partner di progetto grazie alla collaborazione attiva degli operatori territoriali (gruppi pre-costituiti)
- 
- **51 ragazzi/e coinvolti/e (28 ragazzi e 23 ragazze tra i 12 e i 25 anni)**
  - Buona rappresentanza dei territori:  
Agliè, Bollengo, Caluso, Castellamonte, Chiesanuova, Cuorné, Favria, Foglizzo, Forno C.se, Ivrea, Loranzé, Mazzé, Moncrivello, Montalenghe, Montanaro, Pont, Quincinetto, Rivarolo, Romano C.se, San Benigno C.se, San Giorgio C.se, San Giusto, Scarmagno, Valchiusa, Vische.



## **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 domanda stimolo principale (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.



# Cosa fa stare male?



# Rapporto con gli adulti – GENITORI

- Descritto perlopiù in **termini conflittuali** a causa di:
  - Difficoltà comunicative (manca terreno comune: differenze generazionali, background culturale)
  - Mancanza di ascolto e attenzione da parte dei genitori (troppi impegni/poco tempo)
  - Scarsa disponibilità a mettere in discussione le proprie convinzioni da parte dei genitori (ad es. attribuire tutti i problemi all'uso dei telefoni...)
  - Sottovalutazione di idee, pensieri, sentimenti e problemi de\* ragazz\*
  - Controllo 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
- **Situazioni** 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 (meno propensi a farsi aiutare): senso di responsabilità e **preoccupazione diffusa de\* figl\* per la loro salute mentale**



# Rapporto con gli adulti – GENITORI

*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 (...) perché magari pensi che **non ti ascoltano, comunque se ti ascoltano non ti danno un consiglio valido per te**. Io personalmente non riesco ad affrontare diversi argomenti e delle volte o me li tengo per me oppure parlo con dei miei amici che (...) magari hanno i miei stessi problemi e cerchiamo come affrontarle senza chiedere aiuto. **La presenza di un genitore non ti rassicura.** (FG6\_Caluso\_16-19\_F)*

*... andare (in una scuola) dove 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 – INSEGNANTI

## Rappresentazioni critiche

- Troppo esigenti e severi → pressione per le prestazioni
- Orientati a portare a termine il programma curricolare
- Aumentano la competizione → 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

- Prof. disposti ad accogliere pensieri e difficoltà degli studenti, a parlare di come stanno

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

*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, 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, a quell'età» (...) Si deresponsabilizzano, secondo me (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*

*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 quindi questa cosa mi ha portato alla mia ansia della prestazione che ho ancora adesso. (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
- 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 dovevo 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. (FG6\_Caluso\_16-19)*



# Rapporto con i pari

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

- Percezione di assenza di un 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 (tra i più piccoli in relazione al contesto scolastico, aumentano il rischio di drop-out)
- Superficialità dei legami → soprattutto quelli che si creano tra compagni di scuola
- Relazioni improntate alla «prestazione sociale», non alla condivisione di esperienze significative e di supporto ma di esperienze poco significative (es. divertimento/svago)

Sono più frequenti le relazioni amicali tra persone dello **stesso genere** per:

- maggiore affinità e comprensione
- persistenza di una **cultura maschile tradizionale** nel contesto sociale allargato (adulti e pari) → difficoltà per i ragazzi a esprimere i loro stati d'animo e andare controcorrente
- Le stesse rappresentazioni e difficoltà della relazione tra pari si confermano anche sulle relazioni affettive

# Rapporto con i pari

*In un gruppo, generalmente, magari tutti seguono uno, tu hai un'idea leggermente diversa, va a finire che esci dal gruppo. 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)*

*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)*





# Contesto scolastico

Esperienze e **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 (effetto «etichettamento»); favorisce i conflitti all'interno della classe e la percezione di dover fronteggiare da soli le difficoltà
  - Stress
  - Frustrazione
- Alcuni partecipanti hanno dichiarato casi di depressione, ritiro scolastico e ritiro sociale a causa dell'ambiente scolastico e delle dinamiche di classe
  - **Percezione di una gerarchia tra indirizzi di studio**: nasce dall'ambiente sociale e dal mondo degli adulti e condiziona anche la percezione dei giovani → istituti professionali mal visti, secondo alcuni è diffusa l'idea che siano frequentati prevalentemente da giovani in situazioni di fragilità economica e sociale
  - 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

Un clima stressante peggiora il rendimento e aumenta il rischio di drop-out.  
Come intervenire a livello di orientamento?

# Contesto scolastico

***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. (...) è stato un trauma assolutamente. (FG3\_Ivrea\_19-25\_F)*

*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, (...) 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 professionale, 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» siano 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
- Riesce nel suo intento perché, per paura di diventare a loro volta vittime di scherno, la maggior parte dei pari lo segue
- **Gli adulti non intervengono nelle situazioni critiche** → tema poco trattato/preso in carico a scuola!
- Percepito come causa di ritiro sociale e suicidio giovanile

# Bullismo

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 (...) 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), ma c'è una **diffusa consapevolezza** che implica anche dei rischi (discusso in tutti i gruppi).

## Rischi percepiti

- Genera senso di **inadeguatezza e insoddisfazione**: i social che propongono immagini artefatte condizionano la percezione di sé, aumentando pressione sociale e paura del giudizio
- 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 molti 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 (...) 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**. (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 potrebbe non essere accettata una volta che ti esponi in questioni sociali, in questioni più pubbliche, chiamiamole così. (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)





# Che forme assume il disagio mentale?



# 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

## Paura del futuro

- Paralisi del presente: senso di incertezza e instabilità
- Percezione di una responsabilità individuale: il futuro dipende dall'impegno e dalla capacità di fare scelte giuste!

## Ansia da prestazione

- Cultura della prestazione → percezione di non essere all'altezza delle aspettative dei genitori, del mondo adulto, dei pari
- Ansia legata a quanto succede nel mondo → allarmismo mediatico, percezione di essere «bloccati» nel presente
- Si manifesta attraverso: ruminazione mentale; senso di sopraffazione, paralisi

# Stati d'animo diffusi

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)

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 **mancaanza 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 (...) **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)



# Rapporto con il corpo e DCA

## Rappresentazioni del problema

- DCA attribuiti prevalentemente al desiderio di cambiare fisicamente, alimentato dai social (**poca consapevolezza delle cause primarie dei DCA**)
- associati prevalentemente a mancanza di **forza di volontà e responsabilità individuale**
- più manifesto tra le ragazze perché i ragazzi tendono a nascondere (ma vigoressia!)

*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 (...). 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**. (...) 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)*

L'attribuzione di una responsabilità individuale ostacola l'emersione del problema!

# Dipendenze

- Molti si auto-definiscono dipendenti in relazione alle **tecnologie** (telefono e Internet) o al fumo di **sigaretta**
- Consapevolezza diffusa della **diversità tra valori d'uso** quale principale fattore di rischio → la dipendenza sorge quando l'uso è a scopo di coping/quando c'è una fragilità di fondo: uso farmacologico!
- 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

- *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** (...) cioè, se hai la forza di volontà smetti, però comunque molta gente magari più debole di pensiero non smette...*
- *(...) Da una parte si ti fa stare bene solo quando assumi, quando smettono gli effetti ripensi a quelle cose. (FG9\_Valperga\_grandi15-18)*



# Pensieri autolesivi/fantasie suicidarie

## Rappresentazioni

- Sottovalutazione del problema e della sua diffusione da parte degli adulti
- Tendenza a nascondere il problema
- 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...)

*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 (...) uno dice io sono depresso, ma non sai (...) cos'è veramente la depressione. (...) 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. (FG3\_Ivrea\_19-25\_F)*



# 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* è considerata come difficile (a partire dall'accettazione di sé)
- Nei contesti scolastici è un tema che secondo i partecipanti non viene affrontato in modo adeguato (educazione sessuale)

*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...** (FG3\_Ivrea\_19-25\_M)*

# Opinioni ed esperienze con i servizi



# Servizi

## Rappresentazioni:

- L'accesso ai servizi è ostacolato dallo **stigma** sulla salute mentale e sul trattamento, soprattutto da parte degli adulti
- Aumenta la difficoltà di parlare dell'argomento e di chiedere aiuto per il timore di essere incompresi e giudicati negativamente
- Opinioni complessivamente positive sui **servizi di supporto psicologico**, anche se le esperienze personali sono diversificate
- La maggior parte si è rivolta a **servizi privati**, mentre i servizi pubblici territoriali sembrano meno conosciuti (solo da chi ha genitori che hanno contatti/che li hanno già frequentati)
- **Comunicazione insufficiente** delle iniziative e dei servizi esistenti/modalità di accesso (servizio c/o FILO non conosciuto)
- **Sportello d'ascolto scolastico** (punti critici):
  - Setting e orario scolastico → barriera e riconoscibilità
  - Figura impiegata → dubbi sulle competenze
  - Pacchetto limitato di incontri

# Servizi

*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.***  
(FG4\_Caluso\_14-15\_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, (...) 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)*



## 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, che secondo loro richiede, da parte degli adulti:

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



# Ascolto, tempo, fiducia

- 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. (...) 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)

*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 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 salute mentale (de-stigmatizzare)
- **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
  - 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.** (...) 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 (...) molto spesso la scuola non è un ambiente fertile per delle relazioni che siano di supporto (...) 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)*



# Riflessioni conclusive



# Riflessioni conclusive (1)

- C'è un target di ragazzi che ha **maggiori difficoltà a elaborare ed esprimere opinioni** ed 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)

- Necessità di lavorare sui contesti (scuola, internet, spazi di aggregazione) affinché diventino **contesti che promuovono attivamente il benessere dei giovani**
- Organizzare spazi di ascolto e **confronto tra giovani e adulti**
- 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
- 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