

Il progetto regionale “Di testa mia”, partito nel 2008, ha le sue fondamenta nelle ricerche condotte in Toscana sui giovani dalle quali emerge come il periodo della crescita è sì un periodo “a rischio” ma anche un periodo di grande fermento in cui, accanto alle incertezze, si sviluppano elementi di entusiasmo, apertura, benessere. E da questi fattori positivi siamo partiti per elaborare un progetto sulla salute dei giovani che partisse dal loro protagonismo e dal loro punto di vista, anche sulla salute. Le istituzioni spesso si muovono verso la popolazione giovanile con messaggi unidirezionali spesso di divieto tout court nell’ambito dei cosiddetti “corretti stili di vita” generando così inconsapevolmente addirittura degli “effetti boomerang”, riproducendo in sostanza il modello del mondo adulto che dice ai giovani cosa e come devono fare.

Uscendo quindi dall’abusato panel dei divieti abbiamo individuato cinque temi: amore e sessualità, reti e relazioni, individualità e conformismo, rischio e divertimento, corpo e immagine che ricomprendono tutte le odierne emergenze che

hanno a che fare con la salute (dal bullismo all’anoressia, dai giochi estremi alla droga) ma affrontati in chiave positiva e critica. Individuate le tematiche è stato bandito un concorso di idee rivolto ai ragazzi toscani dai 16 ai 20 anni, organizzato un Campus della Salute dove con la guida di tutor e l’ausilio di esperti, appositamente individuati e formati, le idee dei ragazzi sono diventate dei veri e propri progetti che il servizio sanitario toscano ha adottato.

Da questa esperienza è nata un’associazione di ragazzi e ragazze denominata “Ditestamia Health Promotion Guys” (D.H.P.G) che a oggi ha 350 iscritti e sono impegnati, oltre alla gestione del sito ([www.ditestamia.it](http://www.ditestamia.it)) e del forum presente all’interno dello stesso, nell’organizzazione di azioni ed interventi di promozione alla salute rivolti al benessere dei giovani.

Confermando i principi emersi dal progetto suddetto questo Assessorato ha avviato, sul livello regionale con la collaborazione delle Aziende Sanitarie, un programma di interventi in ambito scolastico, utilizzando le metodologie life-skills e peer



a cura di Serena Consigli

Responsabile P.O. Promozione della Salute  
Assessorato al Diritto alla Salute  
Regione Toscana

**Dal progetto “Di testa mia”  
al programma di promozione  
del benessere dei giovani  
in ambito scolastico.**



education che favoriscono la crescita dell'autostima e dell'autodeterminazione e lo sviluppo di un'etica della responsabilità verso se stessi e verso gli altri che sia a fondamento di qualunque scelta di comportamento durante l'intero arco della propria esistenza.

Condividendo anche il modello della "Scuola che promuove Salute" (IUHPE) le azioni e gli interventi promossi fanno leva sullo sviluppo dei fattori protettivi che entrano in gioco nei contesti educativi e relazionali in genere, necessari per fronteggiare i processi di crescita e di sviluppo dei giovani.

Le principali finalità della strategia regionale di promozione della salute e del benessere sono quelle di:

- accrescere il benessere fisico, mentale e sociale dei giovani, attraverso lo sviluppo e il rafforzamento delle abilità personali e relazionali utili per gestire positivamente i rapporti tra il singolo e gli altri;
- coinvolgere i giovani nella definizione delle politiche di salute attraverso forme di consultazione che garantiscano la loro rap-

presentanza in momenti formali e informali;

- promuovere in ambito scolastico la partecipazione di insegnanti e ragazzi nella definizione dei programmi di intervento della promozione della salute anche attraverso la realizzazione di strumenti didattici condivisi.

La scuola rappresenta per i ragazzi uno dei più importanti ambienti di vita: molte sono le ore che vi trascorrono e buona parte delle relazioni interpersonali con i propri coetanei e con il mondo degli adulti si svolgono in questo assetto organizzativo. Qui vengono maturate convinzioni, opinioni, conoscenze, atteggiamenti e abitudini che influenzano lo sviluppo di ogni individuo. È chiaro che proprio a scuola i ragazzi vivono alcune delle esperienze più formative della propria esistenza ed è per questo che diventa fondamentale offrire loro l'opportunità di diventare cittadini consapevoli e responsabili attraverso programmi mirati di promozione del benessere.

Tale obiettivo richiede una forte collaborazione tra il mondo della scuola e quello della sanità.



**MENS SANA  
IN CORPORE  
SANO**



Il successo di questa collaborazione richiede l'adozione di un linguaggio comune, una progettazione condivisa degli interventi, metodi e strumenti di lavoro comuni, una solida complicità con docenti formati ad hoc e motivati a esercitare il proprio ruolo secondo strategie educative più impegnative di quelle normalmente messe in atto.

Gli insegnanti rivestono, infatti, un ruolo fondamentale in questo processo promotivo, perché a diretto contatto con i destinatari finali dei nostri interventi e in grado di arricchire in modo trasversale tutte le discipline comprese nel piano dell'offerta formativa della scuola (POF) con stimoli capaci di sensibilizzare gli studenti su temi specifici e di renderli parte attiva nell'individuazione dei bisogni e protagonisti nella realizzazione di iniziative. Si tratta di offrire anche agli educatori strumenti metodologici ed operativi che facilitino l'esercizio del loro importante ruolo nell'attivare e governare questo processo. Tale approccio consente inoltre di comprendere ed accompagnare i cambiamenti fisici, psicologici e relazionali che caratterizzano soprattutto gli anni dell'adolescenza e che possono degenerare in disagio e comportamenti a rischio.

Dalla prevenzione dei comportamenti a rischio alla promozione della salute.

Le azioni promosse dall'Assessorato al Diritto alla Salute, sono da molti anni realizzate attraverso l'attività delle strutture di Promozione ed Educazione alla Salute delle Aziende Sanitarie locali in collaborazione con i servizi interni al sistema sanitario (consultori, ser, igiene pubblica, salute mentale, ecc.) e soggetti interessati presenti sul territorio.

Istituite a partire dal 1992, queste strutture da sempre svolgono un importante ruolo nello sviluppo e nella crescita della cultura della salute tra la popolazione promuovendo iniziative di sensibilizzazione su temi specifici.

In passato, gli operatori dei servizi di promozione ed educazione alla salute delle aziende sanitarie, agivano in ambito scolastico, svolgendo una funzione prevalentemente di interfaccia tra il sistema educativo e quello sanitario. La consuetudine era quella di organizzare incontri di tipo informativo tra l'esperto, il medico aziendale o altre professionalità sanitarie, e i ragazzi. Tale intervento era richiesto direttamente dalla scuola e l'insegnante individuava gli argomenti da trattare in classe attraverso lezioni frontali. L'incontro consisteva quindi prevalentemente in una comunicazione verbale, spesso condotta senza il supporto di alcun ausilio multimediale, dal tenore piuttosto formale ed un linguaggio ricco di tecnicismo. Dopo decenni di esperienze di questo tipo si è capito che la presenza dell'esperto in classe che, come già detto, adotta tecniche comunicative convenzionali, che tendono a esaurirsi in una o più sessioni, non risulta efficace perché i ragazzi, molto spesso, assumono un ruolo passivo. La semplice conoscenza dei comportamenti e delle abitudini che possono compromettere il benessere fisico, psichico e sociale non è sufficiente all'adozione ed al mantenimento di stili di vita orientati alla salute, soprattutto nei giovani, che non vogliono più sentirsi dire dagli adulti cosa "non si deve fare". È infatti opinione condivisa da molti che tra informazione, consapevolezza e comportamento non si verifica un rapporto diretto e lineare.

Senza considerare inoltre che i ragazzi attribuiscono al concetto di salute un significato diverso da quello comunemente diffuso.

Seguendo le indicazioni fornite dall'OMS, che da tempo promuove una visione olistica della salute e un approccio metodologico per la realizzazione di interventi di promozione della salute che trova fondamento nelle moderne teorie delle neuroscienze, a metà dello scorso decennio, si affaccia tra gli





addetti ai lavori l'esigenza di modificare gli obiettivi e le metodologie educative utilizzate con i giovani. Si avvia quel processo di passaggio dalla cultura della prevenzione a quella della promozione della salute: non più la crescita di conoscenze sulla malattia, ma bensì lo sviluppo di capacità che permettono all'individuo di scegliere consapevolmente il comportamento da assumere.

Risulta sicuramente più vincente stimolare la sfera emotiva e relazionale dei destinatari e promuovere un loro coinvolgimento diretto ed esperienziale. In tal senso è importante far leva sullo sviluppo dei fattori protettivi che entrano in gioco nei contesti educativi e di conseguenza nei processi di crescita e di sviluppo dei giovani. Essere dotati di capacità cognitive, comunicative e relazionali consente all'individuo di far fronte alle difficoltà, di mettere in gioco attitudini positive e adattive, di sviluppare resilienza e mantenere così un livello di benessere fisico e psicologico che lo mette al riparo dalle conseguenze di possibili disagi e riduce la probabilità di un coinvolgimento in situazioni di rischio.

Questo è il lavoro che l'Assessorato al Diritto alla Salute promuove e sostiene per il benessere dei giovani, credendo fermamente che investire su di loro sia estremamente importante per creare una società responsabile consapevole e sana.



#### **FROM THE PROJECT "DI TESTA MIA" TO THE PROGRAM PROMOTING WELL-BEING OF YOUNG PEOPLE AT SCHOOL.**

The regional project "Di testa mia", started in 2008 and has its foundations in research conducted in Tuscany on youth from which emerges that growing up is a risky period but also one of great turmoil where, in addition to the uncertainties, elements of enthusiasm, openness and welfare develop. From these positive factors we started a project on the health of young people from their point of view. We identified five themes: love and sexuality, networks and relationships, individuality and conformity, risk and fun, and body and image that comprise all of today's emergencies related to health (from bullying to anorexia, extreme games, drugs) but addressed in a positive manner. With the issues identified a competition was launched aimed at young Tuscans between 16 and 20, a Health Campus was organised where under the guidance of tutors and the help of

experts, the ideas of the teenagers became real projects that the Tuscan health service adopted. From this experience an association was born called "Ditestamia Health Promotion Guys" (DHPG) which currently has 350 members who are committed, in addition to the management of the webpage and its forum ([www.ditestamia.it](http://www.ditestamia.it)), in the organisation of activities for health promotion for young people. The main purpose of the regional strategy to promote health and well-being are to: - increase the physical, mental and social development of young people, through the strengthening of personal and social skills useful for positive management of relations;

- involve teachers and students in the definition of health promotion programs through the creation of educational tools. The school is for children one of the most important environments of life: many hours are spent and most of the interpersonal relationships with their peers and with the adult world are held in this structure. Beliefs, opinions, knowledge, attitudes and habits that influence the development of each individual are acquired here. Obviously, it is in school that some of the most formative experiences occur and that is why it is important to offer them the opportunity to become aware and responsible citizens through programs targeted to wellness. This objective requires a strong partnership between the schools and the health sector. Teachers play a fundamental role in this process because in direct contact with the final recipients of our interventions and can sensitise students on specific topics and make them an active part in identifying needs. This approach also allows understanding and accompanying the physical, psychological and social changes that characterise the teenage years and may degenerate in discomfort and risk behaviour.

In the past, health education of the national health care, acted within the school, mainly functioning as an interface between the education system and the health sector. The custom was to organise lectures with an expert. The lecture consisted mainly in verbal communication, often conducted without the support of any multimedia, of rather formal content and a language rich in technicality. Obviously they were not effective because the students assumed a passive role. Following the guidelines provided by the WHO, which has long promoted a holistic view of health grounded in modern theories of neuroscience, in the middle of last decade, the need arose to modify the objectives and educational methodologies used with young people. A transition process from the prevention culture to health promotion: no longer the knowledge of disease, but rather the development of skills that allow the individual to consciously choose the behaviour to be adopted.

It is certainly more successful to stimulate the emotional and relational recipients and promote their direct involvement. Being equipped with cognitive skills, communication and interpersonal allows the individual to cope with the difficulties, to stake positive attitudes and adaptive, to develop resilience and thus maintain a level of physical and psychological wellbeing that protects him from the consequences of potential discomfort and reduces the likelihood of an involvement in situations of risk. This is the work that the Department of Right to Health promotes and supports for the welfare of young people, believing firmly that investing in them is extremely important to create a healthy, responsible society.