

# La campagna Free Your Mind



**FORUM** PREVENZIONE

# Free Your Mind

## Cosa prevede la campagna:

- La realizzazione di una pagina web per giovani ([www.free-your-mind.it](http://www.free-your-mind.it))
- La distribuzione di gadgets (T-shirts, buttons, moschettoni porta chiavi, adesivi, lucida labbra, cappellini ecc.)
- Parcours per le scuole superiori
- Gruppi di aiuto per giovani per smettere di fumare o ridurre il fumo



Un percorso di  
prevenzione al  
consumo di  
tabacco e alcol



Un percorso di  
astinenza o  
riduzione del  
fumo per giovani

**FREE YOUR  
PROGRAMMA DI GRUPPO  
MIND**

# Un percorso di prevenzione al consumo di tabacco e alcol



**FORUM** PREVENZIONE

# Obiettivi generali del progetto

- Sviluppare in collaborazione con esperti di varie strutture pubbliche e private un progetto di prevenzione con i giovani delle scuole medie superiori.
- Condurre attività di prevenzione, sensibilizzazione e informazione per i giovani.
- Favorire lo sviluppo di atteggiamenti critici verso le sostanze legali e illegali, riflettere sui motivi dei comportamenti a rischio, acquisire competenze per posticipare l'uso di sostanze.



# L'organizzazione del progetto

- 1 incontro di una mattinata in orario scolastico – circa 5 ore scolastiche
- Una intera classe partecipante
- Età: tra i 14 e i 20 anni
- Istituti: scuole medie superiori dei vari indirizzi e di tutta la provincia
- Luogo di svolgimento: preferibilmente la palestra o un luogo sufficientemente ampio nella scuola che richiede il percorso
- Conduttori e conduttrici (2 -4) di ambedue i sessi e di differente provenienza professionale



# Cosa prevede il parcours

- Presentazione dei referenti e dei ragazzi
- Il gruppo classe viene diviso in due sottogruppi condotti da due referenti per ciascun gruppo
- Il parcours prevede 7 stazioni tematiche
- Ogni stazione tematica è di circa 30 minuti



# Il parcours di prevenzione in 7 stazioni tematiche

Benvenuto e  
accoglienza

Warming up

al gruppo classe viene  
proposto un gioco per  
creare atmosfera e un clima  
accogliente

Presentazione dei  
partecipanti

il gruppo classe viene  
suddiviso in due  
sottogruppi e ogni  
partecipante si presenta



**FORUM** PREVENZIONE

# Il parcours di prevenzione in 7 stazioni tematiche

## Motivazione

motivi del consumo e del non consumo

(tabacco, alcol e altre sostanze)

1. stazione

## Quiz su alcol e nicotina

tramite un quiz i ragazzi si confrontano con le proprie credenze e conoscenze sul tabacco e sull'alcol

2. stazione

## Scala del rischio

3. stazione

riconoscere quali sono per i ragazzi i rischi che corrono e in quali situazioni preferibilmente sono più propensi a rischiare



FORUM PREVENZIONE

# Il parcours di prevenzione in 7 stazioni tematiche

## Occhiali che simulano stati di ebbrezza

con l'uso di appositi occhiali i ragazzi sperimentano cosa si prova e quali difficoltà si incontrano quando si è sotto effetto dell'alcol

4. stazione

## Individuazione delle risorse

quali sono le cose che potrebbero ricaricare i ragazzi e che li potrebbero aiutare ad un uso responsabile a posticipare e/o rinunciare all'uso di sostanze

5. stazione

## Relazione con le emozioni

aumentare la consapevolezza dei propri stati emotivi, migliorare la capacità di cogliere le molteplici emozioni

6. stazione

7. stazione

## Conclusion

e informazioni generali e gadgets



# Coinvolgimento degli insegnanti

- Gli insegnanti delle classi partecipanti sono coinvolti nel percorso
- Ricevono materiale predisposto con informazioni sui temi legati al consumo di sostanze psico attive, emozioni e rischio
- Prima dell'inizio dei parcours gli insegnanti introducono i temi partendo dalle loro materie di insegnamento



# Misure di valutazione del parcours per i ragazzi

- Il team che ha accompagnato le classi si incontrerà con gli studenti un po' di tempo dopo la fine del percorso per raccogliere mediante un questionario le loro impressioni e i pareri.



QUESTIONARIO PER I PARTECIPANTI AL  
FREE YOUR MIND PARCOURS

1. Cosa ti è piaciuto del Parcours?

Cosa invece non ti è piaciuto? Perché?

2. Quali informazioni erano per te nuove e interessanti?

3. Hai avuto la possibilità di intervenire e dire la tua opinione?

Sì  No.....

Se sí, in quali momenti del Parcours?

4. Secondo te le referenti sono riuscite a creare un'atmosfera piacevole e informale?

Sì  No.....

5. Quali gadgtes ti sono piaciuti di più?

GRAZIE!



FORUM PREVENZIONE

**FREE YOUR  
MIND**  
**PROGRAMMA DI GRUPPO**



**FORUM** PREVENZIONE

# Un percorso di astinenza o riduzione del fumo per giovani

**FREE YOUR  
MIND**  
**PROGRAMMA DI GRUPPO**



**FORUM** PREVENZIONE

# Obiettivi del progetto

- Sviluppare in collaborazione con esperti di varie strutture pubbliche e private un programma di gruppo per giovani che intendono ridurre il proprio consumo di tabacco.
- Rielaborare continuamente il curriculum in base ai feedback dei giovani e delle/dei conduttori/conduttrici.
- Controllare costantemente l'efficacia dei moduli elaborati.



# Obiettivi del corso

- Aumentare la consapevolezza delle cause e delle motivazioni individuali del consumo di nicotina tra i partecipanti
- Conoscere le proprie modalità di consumo
- Aumentare il livello di informazione e di conoscenza sulla nocività del fumo
- Aumentare la motivazione dei partecipanti al corso a ridurre oppure a rinunciare al consumo di nicotina
- Mettere a disposizione strategie che possono aiutare a ridurre o a rinunciare alla nicotina

Conoscere opzioni di comportamento alternative in relazione ai motivi che causano il consumo di nicotina (stress, paura...)



# L'organizzazione del corso

- 6 incontri di 2 ore l'uno in orario scolastico o pomeridiano
- 8 - 10 partecipanti
- Età: tra i 15 e i 20 anni
- Settings differenti: scuole, collegi, istituzioni giovanili
- Conduttori e conduttrici (2) di ambedue i sessi e di differente provenienza professionale



# Il programma di gruppo in 3 fasi

## motivazione

Osservazione del  
comportamento (diario  
del fumatore)  
analisi degli aspetti  
positivi e di quelli negativi  
del fumare

1. incontro

2. incontro

## sperimentazione

riduzione del fumo  
riconoscere i fattori di  
rischio  
sostegno sociale  
consigli e aiuti per le  
situazioni critiche

3. incontro

4. incontro

## individuazione delle risorse

6. incontro

5. incontro

Si riflettono le esperienze  
fatte con la riduzione del  
fumo o con l'astinenza e si  
cercano alternative o  
risorse che permettono una  
vita senza o con meno  
fumo



# Strumenti per il corso

I giovani ricevono durante il corso diversi materiali e schede (ad es. la scheda sui sintomi di astinenza, quella sulla alimentazione corretta...)



# Il coinvolgimento degli insegnanti

- Informazione, approvazione e sostegno da parte della direzione scolastica all'iniziativa
- Divulgazione e pubblicizzazione ai ragazzi dell'offerta e raccolta delle adesioni (vedi flyer)
- Garantire ai partecipanti la possibilità di frequentare il corso favorendo l'assenza dalle lezioni
- Prestare attenzione che nelle giornate in cui i ragazzi partecipano al programma di gruppo non vi siano interrogazioni o verifiche prima o dopo l'incontro
- Comunicazione esatta delle date previste per il programma di gruppo e valutazione preventiva della fattibilità (tirocini, gite, teatro, altri eventi)
- Garanzia da parte degli insegnanti di garantire l'anonimato dei ragazzi rispetto alla loro presenza al programma di gruppo
- Organizzare un luogo sufficientemente tranquillo e accogliente per svolgere l'attività



# Flyer per la pubblicizzazione del programma di gruppo

## FREE YOUR MIND PROGRAMMA DI GRUPPO

**GRATIS**  
per giovani dai  
15 ai 30 anni

Hai già pensato qualche volta di fumare di meno o addirittura di smettere? Adesso puoi farcela più facilmente!

### Insieme e in modo interattivo

- Osservi la tua abitudine al fumo
- Ti poni un obiettivo personale e noi ti assisteremo
- Riconosci in quali situazioni hai bisogno di accenderti una sigaretta e impari nuovi modi per superare i momenti di crisi

### Chi può partecipare?

Giovani che vogliono modificare il proprio modo di fumare

### Durata

6 incontri di circa un'ora e mezza ciascuno

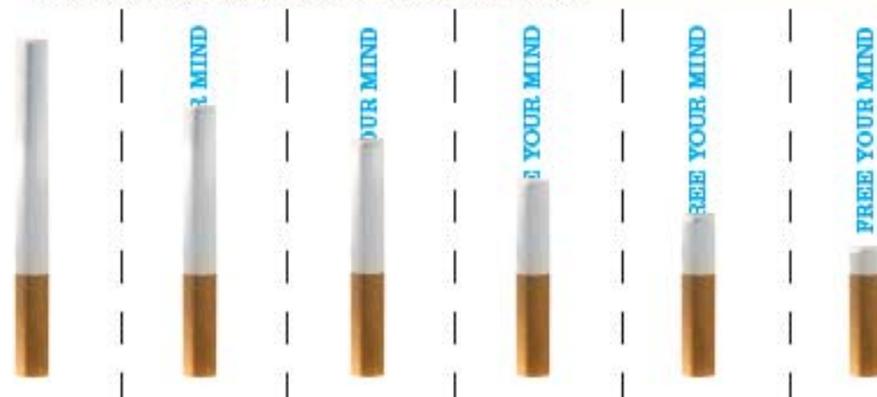
### Conduttori/trici

Operatori giovanile e esperti nel campo

### Saremmo contenti di una tua partecipazione

Per l'iscrizione rivolgiti a:

LA PARTECIPAZIONE È VOLONTARIA E SI GARANTISCE L'ANONIMATO



# La disponibilità al cambiamento: dichiarazioni dal progetto pilota

- *„Io non fumo molto e al momento non sono motivata a smettere. Sono venuta sperando di capire come fare, se vorrò smettere in futuro ( f. 16 anni)*
- *“Perché voglio smettere di fumare. L’insegnante di religione ci ha parlato di quest’offerta” (m. 17 anni)*
- *„Per smettere veramente di fumare, bisogna essere davvero convinti di voler vivere senza. A me basterebbe ridurre il numero di sigarette (f. 18 anni)*
- *„Mah, per vedere cos’è esattamente e forse mi aiuta anche un po’ a smettere di fumare. Non vorrei proprio smettere del tutto, vorrei tenere il fumo un po’ sotto controllo, cosa non facile. Solo il fine settimana.” (m. 18 anni)*



# Misure di valutazione

- Un questionario all'inizio e alla fine del corso
- Riflessioni scritte delle conduttrici e conduttori dopo ogni incontro
- Una o due interviste telefoniche con giovani partecipanti durante ogni ciclo di incontri
- Feedback delle conduttrici e conduttori dopo l'incontro supplementare di gruppo (se richiesto)
- Intervista telefonica dopo circa sei mesi (follow up) ai partecipanti
- Dopo i corsi viene fatta un'analisi dettagliata dei risultati e il programma è continuamente aggiornato e modificato



In cammino per una cultura della prevenzione...

Grazie per l'attenzione!

[sereni@forum-p.it](mailto:sereni@forum-p.it)  
[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)



**FORUM**

PRÄVENTION | PREVENZIONE