

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)
- 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**



FORUM PREVENZIONE

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

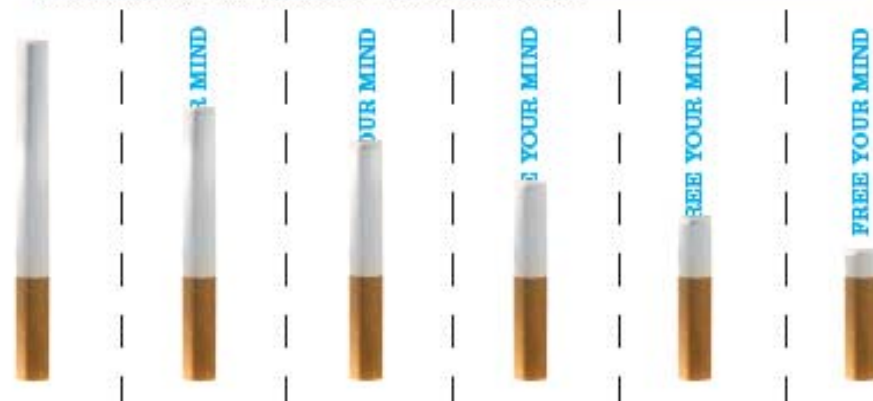
Conduttori/trici

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
www.forum-p.it



FORUM

PRÄVENTION | PREVENZIONE