

FORUM PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA SCUOLA IN TICINO

VERBALE ASSEMBLEA

29 novembre 2021, Scuola Cantonale di Commercio, Bellinzona

1. Accoglienza e saluto del Presidente del Forum

Il presidente, Mauro Arrigoni, porge il suo benvenuto a tutti i membri del *Forum per la promozione della salute nella scuola in Ticino* e ringrazia i relatori per la loro disponibilità ad intervenire in questa sessione.

L'ordine del giorno dell'odierna seduta prevede diversi interventi legati al tema della salute mentale dei giovani, già fissato come una priorità del quadriennio 2020-2023 nelle Linee Guida del *Forum*.

Il presidente dà inoltre alcune comunicazioni amministrative

- sulla nuova composizione del comitato del *Forum*: dallo scorso settembre Pierfranco Longo, presidente della Conferenza cantonale dei Genitori, sostituisce il posto lasciato vacante dal dimissionario Marco Ragazzi. Il presidente ringrazia Ragazzi per la collaborazione e dà il benvenuto al nuovo collega;
- su una successione all'interno del *Forum*: il rappresentante della polizia cantonale signor Fabrizio Conconi viene sostituito dal signor Simone Caimi;
- da ultimo scusa gli assenti alla seduta: Simone Caimi, Luciana Castelli, Fabiano Frigerio, Fabio Guarneri, Giovanna Lafranchi, Rachele Santoro e Marco Squicciarini.

In sala è pure presente una delegazione di giovani del Sindacato Indipendenti Studenti e Apprendisti (SISA). Mauro Arrigoni sottolinea come la loro partecipazione sia particolarmente apprezzata, considerato che nel *Forum* si discute spesso di promozione della salute dei giovani, purtroppo di frequente in loro assenza, e dunque la loro presenza in questa sessione è particolarmente gradita.

Il presidente conclude questa breve introduzione, segnalando che il progetto sulla salute mentale dei giovani, commissionato dall'Ufficio Federale della Sanità Pubblica, al quale il *Forum* stava lavorando, è stato ultimato (vedi allegato).

Con questo progetto si intendeva approfondire il tema della salute mentale dei giovani nel sistema scolastico, con l'obiettivo di favorirne una miglior comprensione e di costruire un consenso attorno ad esso. Il progetto prevedeva anche la realizzazione di un opuscolo informativo sul tema.

Allo scopo di perseguire questi obiettivi, il *Forum* si è valso della collaborazione di Marcello Martinoni della Consultati SA; il tema è stato approfondito, durante un pomeriggio di lavoro, con diversi operatori del DECS e del DSS. Le osservazioni scaturite da questo incontro, assieme a quelle emerse nella Svizzera romanda e nella Svizzera tedesca, sono state riassunte nell'opuscolo intitolato "*Star bene in equilibrio a scuola - Spunti per favorire la salute mentale nella scuola*".

L'opuscolo verrà trasmesso, a breve, alla Divisione Scuola per una sua diffusione.

2. Approvazione del verbale Assemblea 11.11.2020

Il verbale dell'ultima seduta (svolta online), pubblicato sul sito del *Forum*, è approvato all'unanimità.

3. Studio sulla salute mentale di adolescenti e giovani adulti durante la pandemia, a cura del professor Lorenzo Pezzoli

Il professor Pezzoli introduce la sua relazione spiegando il quadro di riferimento di questa ricerca.

Essa si concentra sullo studio della salute mentale di adolescenti e giovani adulti durante la pandemia attraverso un approfondimento quantitativo e uno qualitativo. Le analisi di queste due esplorazioni forniranno le basi per la formulazione di raccomandazioni fondate su evidenze empiriche.

Lo **studio quantitativo** si fonda sulle informazioni raccolte da USI e SUPSI nell'ambito dello studio nazionale *Corona Immunitas*. In Ticino sono state reclutate 3000 persone, suddivise in tre gruppi di età, alle quali sono state somministrate dei questionari online. Al momento dell'entrata nello studio c'erano 500 giovani di età compresa tra i 14 e i 24 anni.

Lo svolgimento di questa parte si è sviluppato in tre fasi: nella prima fase si è studiato lo stato di salute mentale dei giovani attraverso una rassegna sistematica dell'evidenza empirica esistente, la seconda fase si è concentrata sullo studio del loro stato di salute mentale prima della pandemia con un'osservazione della situazione in Svizzera e in Ticino e la terza si è concentrata sull'analisi dei dati relativi alla salute mentale durante la pandemia. In quest'ultima fase si analizzano i dati del campione dei giovani.

Lo **studio qualitativo**, svolto in parallelo a quello quantitativo, ha invece l'obiettivo di approfondire le criticità vissute dai giovani durante la pandemia. All'interno di **focus group**, una quarantina di giovani, estratti a sorte tra i partecipanti dello studio *Corona Immunitas*, ha avuto modo di esprimere i propri vissuti durante la pandemia, raccontando le difficoltà incontrate nella quotidianità, condividendo le strategie utilizzate per farvi fronte con le loro ricadute sull'identità e sulla percezione del futuro.

L'età giovanile è un'età di transizione e di costruzione di sé in cui sperimentazione e socializzazione giocano un ruolo fondamentale. L'ipotesi di partenza dello studio qualitativo è che la pandemia e le relative restrizioni abbiano avuto un forte impatto su questi processi.

In un secondo tempo le analisi dello studio quantitativo e qualitativo verranno confrontate e serviranno ad elaborare delle raccomandazioni per cercare di contenere gli effetti negativi della pandemia sulla salute mentale dei giovani. Le raccomandazioni saranno successivamente oggetto di un **approfondimento tra un gruppo di esperti attivi nelle istituzioni** che si occupano del mondo giovanile, in particolare in rappresentanza dell'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani, della *Task force* psicologica, dell'Organizzazione

sociopsichiatrica cantonale e degli psicologi del Dipartimento formazione e apprendimento.

Rispetto a quanto sinora esplorato il professor Pezzoli evidenzia che i punteggi delle scale psicometriche (ansia, depressione, livello di stress e salute mentale) rilevano che la fascia dei giovani sta peggio rispetto a quella degli adulti. Per spiegare questa situazione il professor Pezzoli si rifà all'immagine della tempesta che ha travolto tutti quanti, ma che è vissuta diversamente a seconda dell'imbarcazione sulla quale ci si trova.

Durante il periodo del *lockdown* (marzo 2020), i giovani erano particolarmente spaventati dalla solitudine. Un anno dopo le loro preoccupazioni riguardavano invece la percezione di sé nel futuro: fallimento, insoddisfazione e percezione di stagnazione erano alcune delle principali paure correlate alla progettualità.

La pandemia ha rotto una routine e generato confusione e disorientamento. In riferimento al modello di benessere psicologico di Carol Ryff (psicologa americana), il professor Pezzoli commenta che lo stato di salute mentale dei giovani è stato minacciato dall'opportunità di esercitare la capacità di essere indipendenti e di autodeterminarsi (autonomia) e la capacità di gestire la propria vita e il proprio ambiente in modo efficace (controllo/padronanza ambientale).

Dall'analisi dei risultati il team di ricerca ha estrapolato 6 sfide particolarmente toccate durante la pandemia quali il tempo/l'identità, le relazioni famigliari, la socialità, la scuola/il lavoro, le misure e il futuro.

Il professor Pezzoli ha tuttavia evidenziato come queste 6 dimensioni siano state diversamente vissute a seconda della capacità del singolo di trasformare le esperienze in qualcosa di costruttivo.

Ecco quindi che

- la mancanza di struttura e di senso **del tempo** e lo svuotamento **della propria identità** possono aver portato a nuove forme di emancipazione e di sperimentazione;
- la maggior intensificazione delle **relazioni famigliari**, spesso fonti di conflitti, può aver generato la riscoperta degli affetti;
- la sospensione o la mediazione della **socialità** attraverso i social media può aver indotto ad un loro diverso utilizzo;
- la digitalizzazione dell'**insegnamento (scuola/lavoro)** può essere causa di una disaffezione e di disorientamento che possono aver spinto alla scoperta di forme di autogestione;
- le **misure** imposte dalle autorità possono essere state elaborate e integrate;
- il **futuro** negato può essere stato trasformato in qualcosa di desiderato.

Il gruppo dei giovani appartenenti allo studio qualitativo ha, infatti, dimostrato di aver saputo trasformare il momento di crisi in opportunità. In riferimento al gioco da tavolo "*Serpenti e scale*", traduzione di un famoso gioco inglese sul cui tabellone appaiono serpenti e scale, il professor Pezzoli spiega come gli eventi negativi (i serpenti) siano stati trasformati in occasioni di crescita (le scale).

Grazie alle loro risorse psicologiche e relazionali i giovani hanno saputo trasformare i propri vissuti in esperienze costruttive evitando di soccombere o di farsi sopraffare dalla tempesta.

Pezzoli conclude questa sua relazione sottolineando che il campione dei giovani che ha partecipato a questa ricerca non rappresenta né un gruppo a rischio né un gruppo particolarmente fragile. Tuttavia va rimarcato che si trattava di giovani già propensi al confronto, allo scambio e all'esplorazione dei propri vissuti.

Dopo la presentazione, segue una discussione sui diversi aspetti emersi.

Matteo Ferrari chiede informazioni sugli sviluppi della ricerca. A riguardo il professor Pezzoli risponde che nel pomeriggio di giovedì 20 gennaio 2022 avrà luogo un'altra fase dello studio. Dopo aver condiviso i risultati della ricerca, 4 gruppi di lavoro si confronteranno sulle linee di intervento. In questa fase verrà inoltre finalizzato il rapporto finale da consegnare al Consiglio di Stato.

Dal suo osservatorio Maria Chiara Ferrazzo (responsabile degli psicologi e degli psicoterapeuti dell'Organizzazione sociopsichiatrica cantonale e coordinatrice della *Task force* psicologica COVID-19) rileva come la pandemia abbia "slatentizzato" una serie di disagi pregressi. La richiesta di presa a carico è notevolmente aumentata. Secondo Ferrazzo in questa fase occorre interrogarsi sulle misure utili alla prevenzione dell'insorgenza del disagio.

Nel suo intervento, il dottor Peduzzi pone l'accento sul ruolo dei docenti nel rilevamento e nell'intervento precoce dei primi segnali di vulnerabilità. Mauro Arrigoni segnala che l'opuscolo citato in apertura auspica di offrire un contributo in tale senso.

Dal canto suo, Paola Maeusli-Pellegatta di LINEA, rimarca di non aver notato un aumento delle richieste in seguito alla pandemia. Sono per contro aumentate le richieste delle scuole di poter confrontarsi approfondendo spaccati della quotidianità professionale.

Interrogandosi sulla correlazione tra la famiglia e il disagio dei ragazzi, Pierfranco Longo si informa sull'attenzione riservata alla famiglia dallo studio in corso. Il professor Pezzoli risponde che di questo tema si parlerà in occasione del workshop del 20 di gennaio 2022.

4. Com'è cambiato il ruolo dei mediatori durante la pandemia a cura di Monica Galante, Katia Taddei e Monica Paltenghi

Monica Galante, responsabile dei mediatori per il settore professionale, introduce il tema rilevando la varietà delle cause d'intervento dei mediatori. La principale causa d'intervento, con 263 casi totali pari al 18.2%, risulta legata alla dimensione scolastica. Il numero degli interventi legati al Covid non è così alto.

Dal 2013 ad oggi il numero delle prese a carico dei mediatori è aumentato: dai 677 interventi nel 2013-2014 si è passati ai 1'444 interventi nel 2020-2021.

Per quanto riguarda questo aumento, Galante rileva come lo stress psicologico sia aumentato significativamente durante la pandemia di Coronavirus. Ciò ha messo a dura prova la convivenza familiare e la gestione della scuola e del lavoro. Secondo Galante ai giovani è mancato lo spazio della trasgressione e della sperimentazione.

Katia Taddei, mediatrice del Centro professionale sociosanitario, rileva come la pandemia abbia avuto un notevole impatto sui vissuti delle allieve e degli allievi del settore, i quali benché più "equipaggiati", disponibili e sensibili verso la malattia e la sofferenza, hanno espresso inquietudini verso la morte e il contagio.

I giovani hanno, infatti, manifestato la paura di portare nelle loro case la malattia e di essere un pericoloso veicolo di trasmissione del contagio. Per far fronte a questa situazione i mediatori del Centro hanno aperto una finestra d'ascolto per accogliere il disagio e le fragilità emotive. In questo periodo i giovani hanno segnalato di ricorrere maggiormente ai farmaci e di essere confrontati con disturbi del sonno e della concentrazione.

Monica Paltenghi, mediatrice al Liceo di Lugano, introduce la sua relazione affermando di essersi ritrovata nelle osservazioni del professor Pezzoli.

Il lockdown dell'anno scolastico 2019-2020 ha comportato l'improvvisa interruzione delle lezioni, dei servizi scolastici e delle relazioni sociali generando un disorientamento generale.

In questo periodo una parte degli studenti è scomparsa dai "radar", una parte ha vissuto una recrudescenza delle difficoltà e un'altra parte si è trovata a proprio agio nella condizione di isolamento. Le principali difficoltà riguardavano da un lato l'organizzazione dello studio, la motivazione, il rapporto con il computer e l'insegnamento a distanza e dall'altro gli aspetti personali, familiari, sociali e sanitari (malattia e lutti).

Per quanto riguarda gli insegnanti si sono rilevate fragilità e insicurezze nella comunicazione con gli studenti, nella gestione delle piattaforme elettroniche (Moodle, MsTeams), nell'esercizio dell'incertezza rispetto all'evoluzione della pandemia. In questa fase i professori si sono maggiormente confrontati con le mediatrici di sede.

Durante l'anno scolastico successivo - 2020-2021 - l'istituzione scuola ha osservato una maggior fragilità nelle competenze scolastiche, una perdita del ritmo e dell'attitudine verso uno studio rigoroso e metodico, un aumento di comportamenti inadeguati a scuola, di crisi d'ansia durante le verifiche, nonché di disturbi alimentari e famiglie più sofferenti e insofferenti.

A fronte di questa diversificazione di problematiche, il Servizio di mediazione scolastica è stato potenziato: al liceo (Lilu1) lavorano ora tre mediatrici, le quali offrono più ore di sportello. Le situazioni seguite dalle mediatrici sono passate da 8 nell'a.s. 2019/20 a 182 nell'anno scolastico successivo.

Nel suo intervento, Rudi Alves, rappresentante del SISA, chiede di poter avere maggiori informazioni sul numero degli studenti entrati in contatto con i mediatori del settore SMS e sulle modalità di presentazione di questo servizio. Dal suo punto di vista molti giovani non lo conoscono.

Riguardo al numero delle situazioni seguite, Monica Paltenghi risponde che il numero delle prese a carico viene riportato nel rapporto di fine anno scolastico e che i docenti di classe fungono da antenna di segnalazione e da guida verso il Servizio.

Matteo Ferrari e Mauro Arrigoni garantiscono che questi dati verranno consegnati ai giovani, così come da tempo richiesto.

Alves coglie l'occasione per ricordare che, a fine aprile 2021, il SISA aveva consegnato al Consiglio di Stato una petizione "*Pandemia e difficoltà scolastiche: sosteniamo il corpo studentesco!*" con una serie di proposte, rifiutate in blocco dal DECS. Alves prosegue che la pandemia ha esacerbato le condizioni di lavoro degli studenti minando equilibri personali e stato di salute mentale. Per questa ragione il SISA torna a questionare sulla necessità di abrogare il limite delle bocciature dell'anno nel secondario II (licei, SCC e scuole professionali) e sulle implicazioni della pandemia nella formazione dei giovani.

**5. Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" 2021-2024
Approfondimento del modulo "Equilibrio e benessere", a cura di Manuela Vanolli**

Manuela Vanolli, collaboratrice scientifica dell'Ufficio del medico scolastico, introduce il suo intervento illustrando le caratteristiche del Programma d'Azione Cantonale (PAC).

Il PAC comprende un insieme di progetti. In Ticino è co-finanziato dal Dipartimento della sanità e della socialità e da Promozione Salute Svizzera. A livello nazionale i PAC hanno una struttura simile e i cantoni tra di loro si scambiano informazioni sui lavori delle diverse tematiche.

Alla base di un PAC si considera tutto ciò che favorisce la salute e il benessere delle persone a qualsiasi età. L'adozione di uno stile di vita favorevole alla salute e la sua promozione è importante sia per migliorare la salute e la qualità di vita sia per diminuire l'incidenza delle malattie e il rischio di complicazioni in caso di malattie trasmissibili. In quest'ottica l'analisi dei determinanti della salute sono fondamentali per individuare i bisogni e definire le priorità d'intervento.

Il quadro di riferimento di un PAC è dato da:

- l'Agenda 2030 con i 17 obiettivi di sviluppo. Particolare importanza assume l'obiettivo no. 3, "*Salute e benessere*", che mira a garantire una vita sana e a promuovere il benessere di tutti, a tutte le età.
- La Strategia "Sanità 2030" che definisce le priorità di politica sanitaria. Particolare rilevanza riguarda la sfida relativa alla trasformazione tecnologica e digitale e le opportunità di vivere in buona salute.
- La Strategia "Malattie non trasmissibili" 2017-2024 che mira ad aumentare le competenze in salute della popolazione e a promuovere uno stile di vita favorevole alla salute, per diminuire il rischio di sviluppare una malattia non trasmissibile, rallentarne il decorso e per migliorare la qualità di vita nonostante una malattia.
- La Legge sanitaria cantonale, che stabilisce la promozione e la salvaguardia della salute da parte dello Stato, così come le esperienze e le strategie sviluppate e realizzate in altri Cantoni.

Per definire gli obiettivi a livello operativo si fa ricorso alla letteratura scientifica e ai dati epidemiologici. In particolare i dati dell'indagine sulla salute in Svizzera (ISS, ogni 4 anni), l'HBSC (indagine sulla salute nei bambini e giovani a scuola) e diverse altre indagini.

L'insieme dei dati, le osservazioni, le analisi che ne seguono permettono di sviluppare una risposta adeguata ai bisogni della popolazione, di definire obiettivi concreti e in seguito di sviluppare le misure per raggiungerli.

A livello ticinese il PAC del nuovo quadriennio (2021-2024) propone 2 temi ("alimentazione e attività fisica" e "equilibrio e benessere") declinati su due fasce di età (bambini/giovani e persone anziane).

Per i bambini (dai 3 agli 11 anni) e i giovani (dagli 11 ai 20 anni) sono stati elaborati 19 progetti. Ogni progetto si struttura su 4 livelli: interventi, *policy*, messa in rete, comunicazione.

In merito al modulo "Equilibrio e benessere nei bambini e giovani", la scelta di adottare in Ticino questa espressione si basa sul pensiero salutogenico, poiché il programma si orienta a ciò che supporta e favorisce la salute. Di fatto il termine "salute mentale" o "salute psichica" è spesso associato a qualcosa di disfunzionale e quindi al disagio psichico e alle problematiche legate alla salute mentale.

Il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria ha perciò optato per una formulazione funzionale ad una concezione più costruttiva, in grado di veicolare con maggior facilità un discorso legato al benessere e a tutto ciò che può favorirlo (promozione della salute).

Nell'ambito del PAC, la promozione di questo tema per i bambini e i giovani – quindi dai 9 mesi/gravidanza ai 20 anni – si inserisce nel modulo C. I livelli di intervento ricadono sull'individuo, sull'ambiente e sulle strutture.

Manuela Vanolli cita alcuni progetti legati al tema dell'alimentazione e dell'attività fisica e a quelli dell'equilibrio e il benessere (vedi slide 17).

Per quanto riguarda i progetti di "equilibrio e benessere" promossi nelle scuole dell'infanzia, nelle elementari, nelle medie e nel medio superiore, Vanolli illustra, in particolare, la fase pilota in collaborazione con l'Istituto scolastico di Collina d'Oro e la Rete delle scuole 21.

A livello di formazione continua, in collaborazione con il Dipartimento formazione e apprendimento della SUPSI, dal 2014 viene proposta una formazione per docenti delle SI e delle SE, dedicata all'alimentazione equilibrata. A partire dal prossimo anno scolastico (2022/23) sarà integrata anche la tematica "equilibrio e benessere".

La Rete delle scuole 21 è la rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità.

La Rete delle scuole 21 ticinese esiste dal 2013 ed è coordinata da Radix Svizzera italiana su mandato interdipartimentale del DSS e del DECS. A livello nazionale è coordinata dalla fondazione *éducation21* (centro nazionale di competenza e prestazioni per l'educazione allo sviluppo sostenibile in Svizzera). Attualmente la rete cantonale conta 12 scuole medie e 5 scuole superiori e professionali.

La Rete delle scuole 21 sostiene le scuole che desiderano impegnarsi a lungo termine nella promozione della salute e dell'educazione allo sviluppo sostenibile.

Per aderire è richiesta la sottoscrizione di una convenzione per la durata di tre anni, nella quale si definiscono i bisogni della scuola, gli obiettivi e un'idea dei progetti che si intendono realizzare. L'adesione alla rete da parte della scuola è gratuita. Le scuole che vi aderiscono possono richiedere un contributo finanziario e una consulenza per la realizzazione dei loro progetti.

Da quest'anno la Rete delle scuole 21 è integrata nel PAC, nei moduli A e C. Ciò significa che sono stati fissati degli obiettivi specifici legati allo svolgimento dei progetti e all'ampliamento della rete.

Manuela Vanolli, in conclusione, illustra alcune attività generali del PAC.

La Newsletter trimestrale bambini e giovani: www.ti.ch/promozionesalute, destinata agli adulti a contatto con bambini e giovani (in particolare genitori, attori scolastici, educatori, ...) propone una raccolta di spunti utili, informazioni, ricette e attività pratiche sui temi legati all'alimentazione, al movimento, all'equilibrio e al benessere.

Su <https://www.santepsy.ch/it/>, versione latina della campagna nazionale per la promozione della salute mentale, avviata nel 2018, di anno in anno si rivolge ad un target diverso, orientandosi alle fasi della vita e in particolare ai periodi di transizione. Prima fase orientata alla popolazione generale, seconda fase orientata ai giovani, in particolare adolescenti, terza fase target adulto con focus sulla genitorialità. Attualmente la quarta fase è rivolta alle persone anziane, in particolare di 65 e più anni focalizzando il passaggio alla pensione.

Dopo aver ringraziato Manuela Vanolli, Mauro Arrigoni interviene chiedendosi come mai, proprio per la menzionata flessibilità della promozione della salute, nel PAC non si siano previsti interventi o progetti in relazione alla pandemia.

A questo proposito Vanolli risponde che il programma è stato sviluppato nella prima parte del 2020 e che l'Ufficio del medico cantonale, in collaborazione con *Salutepsi.ch*, ha pubblicato un nuovo opuscolo, intitolato "Prendersi cura di sé" con suggerimenti per affrontare questo particolare periodo di incertezza.

Rubina Bianchetti, del SPVS, commenta che nell'operatività si tien conto della pandemia e delle sue implicazioni. Vincenza Guarnaccia conferma quanto appena specificato: i progetti sviluppati nella Rete delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità rispondendo a dei bisogni contingenti, prendono in considerazione anche l'aumento delle preoccupazioni rispetto alla crisi.

6. Eventuali

Non ve ne sono.

Il presidente Mauro Arrigoni chiude l'assemblea ringraziando i relatori per le loro interessanti riflessioni e tutte le persone che vi hanno presenziato.

Il verbale e i relativi allegati saranno pubblicati nelle prossime settimane sul sito del Forum, www.ti.ch/forumsalutescuola.

I membri del *Forum* saranno avvertiti via e-mail.

La verbalista: Daria Bomio

Allegati:

Presentazioni Power Point:

- Programma d'azione cantonale (PAC) "Promozione della salute" 2021-2024 - Approfondimento della tematica «equilibrio e benessere» e dei progetti che coinvolgono le scuole;
- Disagi e problematiche più diffusi durante e dopo la pandemia;
- La pandemia e la scuola – Esperienza dei mediatori scolastici nelle SMS

Opuscolo *"Star bene in equilibrio a scuola - Spunti per favorire la salute mentale nella scuola"*.

Balerna, 27 dicembre 2021