

Introduzione

Il “Forum Prevenzione” è una struttura di riferimento per tutte le persone e le istituzioni che desiderano realizzare grandi e piccoli progetti ed iniziative d’informazione ed aggiornamento sulla prevenzione delle dipendenze. Siamo inoltre impegnati a livello politico per quanto riguarda la prevenzione così come per le politiche a favore delle famiglie e dei giovani e per creare condizioni di vita e sociali il più possibile favorevoli.

Nella realizzazione pratica di questi obiettivi i progetti di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute a livello comunale svolgono un ruolo centrale. È molto positivo il fatto che stia aumentando il numero di persone disponibili ad avviare all’interno dei comuni un lavoro autonomo ed autogestito di prevenzione e di promozione della salute, ed a pianificare, coordinare e realizzare sul posto misure preventive. Molti dei comuni coinvolti, fruiscono al momento attuale della consulenza e del sostegno del “Forum Prevenzione” nell’elaborazione e nella realizzazione di progetti preventivi.



Struttura della guida



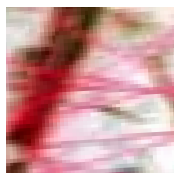
Questa guida pratica è stata pensata per tutte quelle persone, gruppi di iniziativa e strutture che intendono collaborare attivamente alla prevenzione delle dipendenze e alla promozione della salute a livello comunale. Vuole dare un'idea generale dei diversi programmi e attività che possono essere elaborati in modo mirato e realizzati in collaborazione con diversi partner di rete. Per questo le due parti della guida sono così articolate:

Parte 1: Considerazioni generali su dipendenza, prevenzione delle dipendenze e promozione della salute. In questa parte vengono date informazioni di base su dipendenza, prevenzione delle dipendenze e promozione della salute. Vengono approfonditi i diversi obiettivi, compiti e strategie della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute a livello comunale. Le informazioni contenute in questa parte servono da base per la pianificazione di progetti di prevenzione a livello comunale.

Parte 2: Prevenzione delle dipendenze e promozione della salute a livello comunale. Qui vengono illustrate, passo dopo passo, la struttura e lo svolgimento di un progetto di prevenzione delle dipendenze e promozione della salute a livello comunale. Segue un elenco di interventi possibili, che può servire da input per ideare altre iniziative ed attività nell'ambito della prevenzione. Al termine vengono presentati alcuni principi di base che bisogna tenere in considerazione se si intende realizzare un progetto di prevenzione a livello comunale.

Auguriamo una buona riuscita a tutti coloro che lavoreranno con questa guida, e accogliamo con favore informazioni e suggerimenti. Siamo anche disponibili ad offrire consigli, sostegno e accompagnamento a progetti di prevenzione.

Il Forum-Team.







Parte 1

Considerazioni generali su dipen- denza, prevenzione delle dipendenze e promozione della salute

Motivi e funzioni del consumo di sostanze psicoattive

Le persone consumano sostanze psicoattive (droghe) legali ed illegali, come alcol, nicotina, cannabis, ecc. per molteplici motivi. Le aspettative rispetto agli effetti delle singole sostanze e le funzioni del loro consumo, sono diverse da persona a persona e non possono essere generalizzate ed inoltre **non devono necessariamente** portare ad una dipendenza. Le sostanze psicoattive possono essere consumate per motivi diversi:

- per curiosità
- per divertirsi
- per migliorare l'umore
- per superare le proprie inibizioni
- per sentirsi parte di un gruppo
- per protesta
- per sembrare forti
- perché è proibito
- per festeggiare qualcosa
- per rendere più tollerabili certe situazioni stressanti
- per aumentare la resistenza e il rendimento
- per affrontare i problemi
- per rilassarsi
- per ampliare le soglie della coscienza
- per ottenere riconoscimento
- per puro piacere
- per risolvere problemi psichici
- per affrontare i compiti legati all'età e allo sviluppo ed altro



L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) e gli esperti consigliano sempre più di non considerare il consumo di sostanze legali ed illegali un problema medico, ma un comportamento a rischio. Nelle "Linee d'indirizzo per la politica sulle dipendenze in Alto Adige", il consumo di sostanze psicoattive viene ripartito in quattro categorie:

1 Astinenza	2 Consumo non problematico: <ul style="list-style-type: none">· sperimentale od occasionale· regolare ma non dannoso	3 Consumo dannoso o problematico	4 Dipendenza
-----------------------	---	--	------------------------

Consumo non problematico

Per “consumo non problematico” si intende l'uso di sostanze psicoattive senza conseguenze dannose dal punto di vista fisico e psichico. Questa categoria si può suddividere, a sua volta, in “consumo sperimentale od occasionale” e “consumo regolare ma non problematico”. Mentre nel consumo sperimentale la motivazione principale è la curiosità, nel consumo regolare ma non problematico è l'abitudine e/o il piacere.

L'aspetto del piacere, che spesso viene negato quando si parla di droghe illegali, dovrebbe essere considerato in ogni analisi del fenomeno. Solo chi tiene in considerazione le motivazioni dei consumatori e le loro condizioni di vita, può reagire in maniera adatta alla situazione. In questo caso è importante quindi considerare la situazione individuale del consumatore, e i rischi connessi al consumo. Bisogna comunque tener presente, che si tratta di un consumo a basso rischio, non particolarmente dannoso.

Consumo dannoso o problematico ma non ancora dipendenza

Il concetto di “consumo dannoso” si riferisce ad un consumo che causa effettivamente un danno alla salute, dove la diagnosi è quella di un disturbo fisico o psichico concreto. Sinonimi di “consumo dannoso” sono abuso, consumo dannoso per la salute, o consumo problematico.

Dipendenza

Per dipendenza si intende il bisogno incontrollabile di ricercare sempre un certo stato d'animo, esperienza o stato di coscienza. Questa condizione può essere ottenuta sia consumando le diverse sostanze psicoattive come alcol, farmaci (sonniferi, tranquillanti, analgesici), nicotina, sia tramite comportamenti dipendenti come il gioco d'azzardo, disturbi alimentari, il lavoro, la televisione, ecc. Le conseguenze in questi casi possono essere negative sia per la persona, sia per i suoi cari, sia per l'ambiente sociale circostante. Possiamo distinguere tra le seguenti forme di dipendenza:

Forme di dipendenza

Dipendenze non legate a sostanze	Dipendenze legate a sostanze	
	legali	illegali
Gioco d'azzardo Dipendenza da lavoro Disturbi alimentari Dipendenza da shopping Dipendenza dal sesso Dipendenza dai media Sport Ecc.	Nicotina Alcol Farmaci (sonniferi, tranquillanti, analgesici, ecc.) Caffeina Sostanze inalanti Ecc.	Cannabis Cocaina Eroina LSD Ecstasy Anfetamine Ecc.

Si parla di **dipendenza fisica** quando l'organismo manifesta sintomi di astinenza in caso di sospensione del consumo, e il consumatore tende ad aumentare la dose necessaria. Quando la dipendenza è psichica si manifesta il desiderio ossessivo di procurarsi e di assumere la sostanza, spesso unito a nervosismo, aggressività, depressioni e stati d'ansia.

La **differenziazione tra sostanze psicoattive legali ed illegali** (droghe), non significa affatto che il consumo di droghe illegali debba per forza essere più pericoloso o più dannoso per la salute di quelle legali. Le normative di legge spesso, a questo riguardo, sono fortemente condizionate dai fattori storici, culturali e politici.

Condizioni che favoriscono l'insorgere di una dipendenza



Una dipendenza non nasce dall'oggi al domani, ma è il risultato di un processo che può durare anche anni. Per questo non esiste la causa responsabile dell'insorgere e del perdurare di una dipendenza. Come dichiarano gli esperti, a scatenare e accelerare lo sviluppo di una dipendenza è piuttosto un complesso concorso di diverse cause. Si tratta quindi di dipanare una matassa di aspetti biologici, psicologici e sociali che tutti insieme portano all'abuso di sostanze, e di integrarle in un concetto generale di comportamenti a rischio. A seconda dell'approccio e delle diverse concezioni scientifiche di base, si pone l'accento sull'uno o sull'altro aspetto fondamentale. Dietro una dipendenza, c'è spesso l'incapacità di affrontare in maniera costruttiva responsabilità, problemi e conflitti. Nell'intenzione di aiutarsi da sé, si cerca rifugio in un comportamento che alla fine porta più danni che sollievo. Il concetto spesso utilizzato di “triangolo della dipendenza” rappresenta la complessità e l'interazione reciproca tra:

L'individuo: Esistono diverse caratteristiche legate alla personalità che possono favorire l'insorgere di una dipendenza: un'insufficiente



autostima, la scarsa capacità di affrontare delusioni, incombenze, difficoltà e problemi. Anche una forte disponibilità ad esporsi al rischio può agire sullo sviluppo di una dipendenza, così come l'immagine che si ha delle droghe in relazione alla loro pericolosità o alla loro accettazione da parte della società. Alcuni elementi fanno supporre che, anche una predisposizione genetica quale i traumi infantili, certi disturbi dello sviluppo o della psiche, possano portare all'insorgere di una dipendenza.

Il contesto sociale dell'individuo e l'ordinamento della società: Il contesto sociale comprende la famiglia, il posto di lavoro, gli asili, la scuola, le strutture per il tempo libero, i gruppi di coetanei, ecc. In questi ambiti, la percezione di particolari condizioni soggettive, può ripercuotersi negativamente sul benessere personale, creando così il terreno favorevole all'insorgere di una

dipendenza. Altri fattori perturbanti possono essere, per esempio, la scarsità o l'assenza di rapporti sociali, le situazioni stressanti o competitive, le pretese eccessive da parte di altri, una scarsa stima di sé, la disoccupazione, i debiti, le cattive condizioni abitative, le scarse offerte per il tempo libero, così come l'insoddisfazione per il proprio stile di vita. A causa di tutto questo possono sorgere sensazioni di angoscia e di impotenza. I coetanei, soprattutto nell'età giovanile, hanno un ruolo molto importante e un forte influsso sulla considerazione e sul consumo di droghe legali e illegali.

Le sostanze: Il tipo di sostanza ed il suo effetto condizionano fortemente il decorso dello sviluppo di una dipendenza. È molto importante, a questo proposito, a quale età, quanto frequentemente, quanto a lungo in quali quantità, per quali motivi e in quale modo le sostanze vengono assunte. È di rilievo anche la facilità con cui le droghe si possono procurare, nonché la loro qualità, e la combinazione con altre sostanze. Non da ultimo, il consumo pericoloso di sostanze psicoattive dipende anche dalla costituzione psicofisica di una persona.

**Prevenzione delle dipendenze
e promozione della salute:
obiettivi, compiti e strategie**

“Non si aspetta
che vi siano dei
problemi per
fare prevenzione”



La prevenzione delle dipendenze ha l'obiettivo di evitare i comportamenti dipendenti, di promuovere la salute e infine di ridurre il consumo dannoso di sostanze tra la popolazione e in singoli gruppi. Le sostanze legali ed illegali e i comportamenti a rischio di dipendenza, come il gioco d'azzardo compulsivo e i disturbi alimentari, vengono considerati con la stessa attenzione.

La prevenzione non attende quindi che un problema si manifesti, cerca invece, di far leva il più presto possibile sulle risorse dell'individuo e dell'ambiente sociale ed istituzionale che lo circonda. Se le misure preventive finalizzate alla modificazione di un comportamento si limitano esclusivamente all'individuo, sono spesso destinate al fallimento. Se invece viene coinvolto l'ambiente vitale circostante, si registrano effetti assolutamente positivi. Per questo il miglioramento delle condizioni di vita in generale, ma soprattutto la formazione e le prospettive per il futuro dei giovani, hanno un'importanza particolare.

Questo significa che gli interventi, devono essere incentrati sia sull'individuo (orientamento della persona) sia sul suo contesto di vita in generale (orientamento delle strutture). La prevenzione di questo tipo crea e rafforza i fattori di protezione, riduce i fattori di rischio e sviluppa misure di promozione della salute all'interno della famiglia, negli asili, a scuola, sul posto di lavoro, nei quartieri, nelle strutture per il tempo libero e a livello comunale. In questo senso la prevenzione è sempre anche promozione della salute.

Prevenzione delle dipendenze e promozione della salute incentrate sulla persona

La prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute incentrate sulla persona si rivolgono a singole persone così come a gruppi di tutte le fasce d'età, e hanno come obiettivo quello di trasmettere all'individuo esperienze, conoscenze e risorse che possano prevenire o agire contro i comportamenti dipendenti.

Formazione della personalità	Informazione e confronto critico
<ul style="list-style-type: none"> · fiducia in se stessi · autonomia · capacità di instaurare e coltivare relazioni · capacità di comunicare e di affrontare e risolvere conflitti · capacità di affrontare tensioni e frustrazioni · capacità di provare piacere e di vivere esperienze · competenze e abilità · assunzione di responsabilità sociali e di impegni commisurati alle proprie capacità 	<ul style="list-style-type: none"> · creare e stimolare discussioni e dibattiti sull'argomento · mettere a disposizione informazioni specifiche ed attuali su droghe, forme di dipendenza, prevenzione e promozione della salute · coinvolgere le persone e favorire la loro assunzione di responsabilità · promuovere la detabuizzazione dell'argomento dipendenza · stimolare il confronto con le proprie forme di consumo e il loro influsso sulla salute e sul benessere · rendere coscienti le persone dell'aspetto problematico del consumo di sostanze finalizzato ad affrontare situazioni di stress

Prevenzione delle dipendenze e promozione della salute come orientamento delle strutture

La prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute come orientamento delle strutture, cercano di agire su fattori ambientali, leggi, condizioni di vita e di lavoro, per eliminare gli influssi negativi e rafforzare quelli positivi. In questo modo vengono ostacolati i fattori che favoriscono l'insorgere delle dipendenze.

Creare contesti favorevoli

- creare una società, alla cui formazione possa partecipare ogni singolo individuo
- migliorare le condizioni di vita generali (ambiente, casa, lavoro, tempo libero)
- integrare nella società i gruppi emarginati
- formare la coscienza di politici, membri di associazioni, gruppi di interesse
- ridurre il consumo generale di sostanze, sia in presenza di un abuso pericoloso ma soprattutto la dove un consumo anche se minimo può già essere dannoso alla salute
- prendere posizione sulle direttive politiche in materia di politiche giovanili, della famiglia, dell'economia, ecc.
- migliorare il lavoro di rete e la collaborazione tra i cittadini
- collaborare con strutture che si occupano di promozione della salute, prevenzione e dipendenza
- promuovere e favorire il rispetto, l'accettazione, l'aiuto ed il sostegno reciproco
- favorire atteggiamenti positivi (iniziativa, curiosità, senso di responsabilità, domande sul senso della vita)

Proporre offerte

- motivare le persone a svolgere attività nel proprio contesto personale
- luoghi di incontro per bambini, giovani, adulti ed anziani
- promuovere esperienze comuni
- sport e movimento
- cultura, musica e arte
- gioco, divertimento
- sviluppo di atteggiamenti consapevoli e responsabili nei confronti delle sostanze
- formazione di figure di riferimento, futuri interlocutori in tema di dipendenze nelle aziende e nelle istituzioni
- consulenza in situazioni problematiche concrete

Le diverse misure preventive si differenziano secondo i gruppi cui si rivolgono. Secondo la ricerca e la prassi concreta, si può operare la seguente, ormai diffusa, differenziazione:

La prevenzione universale si rivolge, mediante attività e programmi (per esempio campagne tramite i media, programmi scolastici per la promozione delle competenze personali, progetti nel lavoro giovanile, prevenzione sul posto di lavoro, indagini preventive) a tutta la popolazione oppure a gruppi specifici di persone, senza che vengano presi in considerazione gruppi particolarmente a rischio.

La prevenzione selettiva si rivolge a determinate persone o gruppi, che sono esposti ad un rischio elevato (per esempio a chi ha subito violenza in famiglia, a figli con genitori che hanno problemi di dipendenza d'alcol, a disoccupati, a chi vive in condizioni disagiate) e per questo corrono il pericolo di sviluppare comportamenti problematici (per esempio il consumo pericoloso o la dipendenza da droghe).

“La prevenzione si differenzia a seconda dei gruppi target ai quali si rivolge”

La prevenzione induttiva si rivolge invece a singole persone a rischio, che mostrano già comportamenti problematici (per esempio ripetuto abuso di alcolici nel fine settimana), ma che non sono ancora vittime di una malattia o di una dipendenza.

I gruppi target e le misure comprese nei progetti a livello comunale rientrano di regola nella prevenzione universale.



Storia e sviluppo della prevenzione delle dipendenze

1970

1980

1990

Lo spaventare psicologicamente

All'inizio degli anni settanta l'attenzione era puntata prevalentemente sulla tematizzazione delle droghe illegali: i metodi di dissuasione erano incentrati sullo spaventare psicologicamente le persone, e le informazioni trasmesse erano spesso riduttive (limitate, per esempio, agli effetti esclusivamente negativi del consumo di droghe). Non si riscosse però il successo sperato, anzi, ciò suscitò piuttosto la curiosità di molti. Coloro che si occupavano concretamente di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute notarono ben presto che l'abuso di droghe legali come alcol, tabacco e farmaci era senz'altro il problema più grande.

Un'informazione chiarificatrice

Quando, a partire dal 1975, si constatò che con lo spaventare psicologicamente le persone, il successo desiderato non era stato raggiunto, si fece strada un'informazione più chiarificatrice. Essa venne caratterizzata da informazioni più equilibrate sulle droghe legali e illegali e sui rischi che esse comportavano per la salute. Questa forma di prevenzione, basata anche su ciò che i tossicodipendenti realmente raccontavano della loro vita a contatto con la dipendenza, aveva l'obiettivo di dissuadere i giovani dal consumo di droghe illegali. Anche questo metodo però, non raggiunse gli effetti desiderati, avendo sopravvalutato il potere dissuasivo della trasmissione di pure e semplici informazioni.

I metodi incentrati sul confronto

All'inizio degli anni ottanta si cominciò a puntare l'attenzione sulle cause individuali, sociali e sui motivi del consumo di droghe. Nell'ambito della prevenzione delle dipendenze, si fece strada l'idea di una differenziazione dei gruppi target, così come un concetto di dipendenza che comprendeva sia droghe illegali sia legali, sia determinati comportamenti (gioco d'azzardo, disturbi alimentari o dipendenza da lavoro). Alla fine degli anni 80 si passò da una prospettiva fissata sulla malattia ad una incentrata sulla salute:

di conseguenza anche i progetti di prevenzione delle dipendenze cominciarono a puntare l'attenzione su quei fattori, quelle condizioni e quelle competenze atte a tutelare la salute, a proteggere cioè dal rischio di una dipendenza.

La professionalizzazione

Dal 1990 vennero aperti, soprattutto nell'area tedesca, i primi centri di prevenzione delle dipendenze. Gli operatori, superando i concetti già sviluppati di cui si è parlato sopra, andarono oltre, progettando nuove misure d'intervento e mettendole in pratica in modo mirato. In Alto Adige prese avvio nel settembre 2001 il lavoro del Centro Prevenzione Dipendenze e Promozione della Salute.

La promozione della salute e lo sviluppo di competenze in merito ai rischi

Puntare l'attenzione sulla promozione della salute significa anche che la prevenzione delle dipendenze si distingue sempre meno dall'educazione in senso generale. Comporta cioè che, i programmi di prevenzione delle dipendenze, assumano una configurazione più precisa e determinata. Questo processo subì un'accelerazione negli anni 90 soprattutto in seguito alla diffusione dell'ecstasy, quando molti giovani facevano uso di droghe per piacere e divertimento, senza essere spinti da problemi particolari. Mancava però, nel contempo, la conoscenza dei pericoli.



Gli obiettivi, i compiti e le strategie della prevenzione delle dipendenze sono tuttora in fase di sviluppo, sulla base dei risultati scientifici e delle indicazioni fornite dagli studi di valutazione dei programmi di prevenzione. All'inizio del nuovo millennio si possono constatare i seguenti sviluppi:

La salute viene promossa nella sua globalità. Non ci si limita a combattere i sintomi e i comportamenti devianti, ma si attivano le potenzialità difensive individuali.

Fattori di protezione quali lo sviluppo della fiducia in se stessi, dell'autonomia individuale, della capacità relazionale e di gestire i conflitti, della capacità comunicativa, della tolleranza della frustrazione, della capacità di gestire il piacere e le esperienze, così come l'atteggiamento costruttivo nei confronti dei propri bisogni sono le colonne portanti della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute.

L'atteggiamento critico verso le droghe legali ed illegali, la rinuncia al loro consumo in determinate situazioni e lo sviluppo di norme che possano favorire un atteggiamento equilibrato nei confronti delle droghe, acquisiscono in questo modo un'importanza sempre maggiore. Questo approccio, ad una **"competenza in merito ai rischi"**, tiene conto della propensione propria dei giovani verso il rischio, tipica di una certa fase di sviluppo ed è suffragata dagli orientamenti della psicologia evolutiva. La prevenzione mira a ridurre i possibili danni provocati dal rapporto con le sostanze psicoattive e da determinati comportamenti.

Essa indirizza le sue forze verso il miglioramento in generale della **qualità della vita** delle persone, dove vengono prese in considerazione le singole condizioni di vita, di lavoro e abitative, il tempo libero, il contesto ecologico ed il clima sociale.



Parte 2

La prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute a livello comunale

2

I comuni come spazi vitali organizzabili

I comuni in quanto spazi vitali immediatamente accessibili offrono a bambini, giovani e adulti una base di partenza ideale per iniziative e progetti di prevenzione delle dipendenze e promozione della salute. Gli abitanti dei comuni dovrebbero essere stimolati a riflettere sui temi della promozione della salute, a discuterne e a collaborarne attivamente. In questo contesto non si devono porre in primo piano solo gli atteggiamenti ed i comportamenti specifici riguardanti le dipendenze, bensì soprattutto, la conoscenza e la modificazione dei fattori di rischio nell'ambito della famiglia, della scuola, del tempo libero, del lavoro e del comune stesso.

Per conseguire questi obiettivi, viene fondato un gruppo di progetto, costituito da persone impegnate in vari ambiti: politica, lavoro con bambini e giovani, scuola, strutture psicosociali, servizi sanitari, asili, forze di polizia, enti culturali e di formazione, associazioni in generale, sportive e per il tempo libero, genitori, medici e da tutti gli adulti interessati. Una funzione particolare spetta in questo contesto a quelle "figure chiave" che, all'interno del comune, si distinguono per la loro rilevanza e quindi per una loro maggiore

possibilità di allacciare contatti personali. Si tratta di persone che ricoprono in diversi ambiti cariche a vario titolo, grazie alle quali assumono non di rado responsabilità per conto di altri ed esercitano quindi un influsso sulle strutture esistenti.

Queste persone, fissano gli obiettivi del progetto ed elaborano in seguito un'offerta variegata e commisurata alle diverse esigenze per quanto riguarda le attività di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute, che vengono realizzate all'interno dei comuni a breve, medio o lungo termine.

Politica e amministrazione

Comuni, Comunità comprensoriali
 Uffici provinciali, Organi e responsabili politici, Tribunale dei minori, Sindacati, Associazioni civiche

Economia

Aziende, Società, Cooperative,
Media, Associazioni di categoria
(commercio, turismo, etc.)

Formazione

Scuola materna, elementare, media,
superiore e professionale, Università,
Educazione permanente

Cultura, sport e tempo libero

Associazioni

Infanzia e adolescenza

Lavoro extrascolastico con bambini e
giovani, convitti e colleghi

Servizi sociali

Servizi sociali, Comunità alloggio
psicopedagogiche, Consulenze telefoniche,
Associazioni di genitori, Gruppi di auto aiuto,
Cooperative sociali

Sanità

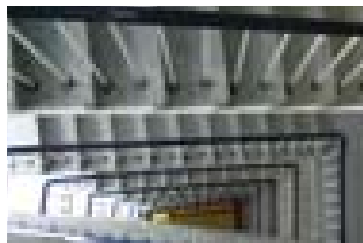
Servizi per le tossicodipendenze,
Servizi psicologici, Consulenti
Comunità terapeutiche, Medici di medicina
generale, Reparti ospedalieri

Chiese

Comunità parrocchiali, Caritas







Passo dopo passo verso la realizzazione

In base alle esperienze pluriennali che il “Forum Prevenzione” ha potuto raccogliere nella consulenza, nell’accompagnamento e nella pianificazione di diversi programmi e attività di prevenzione delle dipendenze e promozione della salute a livello comunale, si propone il seguente percorso da compiere per strutturare un progetto di prevenzione a livello comunale:

Le cinque fasi del progetto, che vengono rappresentate in maniera dettagliata nello schema successivo, si evolvono normalmente nell’arco di tre anni. I contenuti possono essere integrati o ampliati a seconda delle diverse esigenze. Dato che ogni progetto a livello comunale ha un suo sviluppo particolare, è senz’altro possibile apportare modifiche alla struttura di progetto da noi proposta. Può essere utile documentare regolarmente i risultati delle singole fasi di lavoro e diffonderli a tutte le persone coinvolte nel progetto. La composizione del gruppo di progetto dovrebbe rimanere, se possibile la stessa, in modo da garantire un minimo di carattere vincolante circa gli accordi già presi. Ciò può avere una ricaduta positiva sulla continuità di svolgimento del progetto. In capo a tre anni il gruppo di progetto dovrebbe decidere se il progetto di prevenzione può dichiararsi concluso o se deve essere ancora portato avanti.

Primo semestre	Fase I	Avvio del progetto <ul style="list-style-type: none"> · prime riflessioni · presa in carico del progetto
	Fase II	Istituzione e formazione del gruppo di progetto <ul style="list-style-type: none"> · incontri informativi allargati per “persone chiave” provenienti dalla politica, dalla chiesa, dalla scuola, dalle associazioni, dal lavoro con i giovani, dai servizi sanitari, dalle forze dell’ordine, dalle strutture psicosociali, ecc. · istituzione del gruppo di progetto e scelta di un coordinatore · formazione del gruppo di progetto
	Fase III	Prospettive di lavoro future <ul style="list-style-type: none"> · descrizione della situazione · una visione circa le attività e i progetti già in corso · elaborazione di ulteriori interventi
Dal secondo semestre	Fase IV	Fase di realizzazione <ul style="list-style-type: none"> · pianificazione dettagliata · realizzazione · incontri con il gruppo di progetto · mantenimento del progetto
Dopo tre anni	Fase V	Conclusione del progetto <ul style="list-style-type: none"> · bilancio retrospettivo · manifestazione conclusiva · una panoramica

Fase I

Avvio del progetto

In questa fase si tratta di avere una prima idea generale sulle possibilità e sui limiti di un progetto di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute a livello comunale. Viene deciso, inoltre, se e in quale forma sia possibile una collaborazione con il "Forum Prevenzione". Non appena queste questioni sono chiarite ed il comune ha dato l'incarico il progetto può partire.

● Passi	Compiti e contenuti
Primo semestre Prime riflessioni	<p>Una singola persona oppure un gruppo di persone di un comune che vorrebbero prendere l'iniziativa ed attivarsi nel campo della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute:</p> <p>Domande da porsi:</p> <ul style="list-style-type: none">· Quali motivazioni stanno alla base di questo proposito?· La persona o il gruppo hanno le conoscenze e le risorse personali necessarie per porre in atto un progetto di prevenzione?· Chi potrebbe coordinare e guidare il progetto di prevenzione? <p>Opzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">· Prendere contatto con il "Forum Prevenzione" per:<ol style="list-style-type: none">a) informazioni sull'organizzazione e gli obiettivi della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute a livello comunaleb) informazioni in merito ad un possibile accompagnamento e consulenza del progetto da parte del "Forum Prevenzione"· Il gruppo di persone incaricate del progetto, ottiene dall'amministrazione comunale l'incarico di attivarsi nell'ambito della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute
Presa in carico del progetto	<p>Pianificazione dell'incontro informativo allargato</p> <p>Il gruppo di persone incaricato del progetto stila un elenco delle strutture e delle persone che possono essere motivate a collaborare al progetto. Queste vengono, se possibile, interpellate personalmente ed invitate all'incontro informativo allargato. Sarebbe inoltre opportuno che tutte le associazioni e le istituzioni ricevessero da parte del sindaco un invito a partecipare al progetto</p>

Annotazioni



Su richiesta sussiste la possibilità che, un collaboratore del “Forum Prevenzione” accompagni e offra la sua consulenza direttamente sul posto per un progetto di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute a livello comunale. Viene allora stipulata una convenzione tra il gruppo di persone incaricato del progetto ed il “Forum Prevenzione”, nella quale viene chiarita e stabilita la forma di collaborazione.

Il progetto dovrebbe essere sentito come un bisogno dalla popolazione e dai rappresentanti politici: per questo è necessario ottenere dal comune l’incarico di lavorare sul tema della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute nei tre anni successivi.

Fase II

Istituzione e formazione del gruppo di progetto

A questo punto si tratta di formare un gruppo di progetto e di prepararlo – anche in misura minima – alla sua attività per il progetto di prevenzione. È importante che fin dall’inizio vengano coinvolti più gruppi di persone interessate e più istituzioni possibili. Il progetto di prevenzione acquista infatti, mediante l’ampia diffusione a più livelli tra la popolazione, un incremento di qualità.

	Passi	Compiti e contenuti
Primo semestre	Incontri informativi allargati per “persone chiave”* Durata: 2 ore circa	<ul style="list-style-type: none">· Descrizione degli obiettivi della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute a livello comunale· Informazioni sul progetto· Invito a collaborare nel gruppo di progetto
	Istituzione del gruppo di progetto e scelta di un coordinatore	Istituzione del gruppo di progetto (7 – 12 persone circa): <ul style="list-style-type: none">· nomina di un coordinatore, che dovrebbe possedere competenze organizzative e sociali· suddivisione dei compiti: per esempio creazione di diversi contatti con la popolazione per garantire una vasta partecipazione degli abitanti· stesura di un calendario provvisorio per i singoli incontri del gruppo di progetto
	Formazione del gruppo di progetto Durata: mezza giornata	Per un’efficace prevenzione delle dipendenze e promozione della salute è necessario approfondire i contenuti di base e chiarire alcune questioni: <ul style="list-style-type: none">· concetti base della psicologia dell’età evolutiva· forme di dipendenza· cause del consumo di sostanze psicoattive· condizioni che favoriscono l’insorgere della dipendenza· quando il consumo di sostanze psicoattive diventa pericoloso?· obiettivi e strategie della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute· introduzione alla prassi della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute

*Persone chiave: provenienti dalla politica, dalla chiesa, dalla scuola, dalle associazioni, dal lavoro con i giovani, dai servizi sanitari, dalle forze dell’ordine, dalle strutture psicosociali ecc.

Annotazioni



Nell'incontro informativo allargato vengono presentate le idee di base del progetto di prevenzione a livello comunale.

Scopo di questa iniziativa è motivare le persone interessate ad entrare a far parte del gruppo di progetto, e coinvolgerne il più possibile nella collaborazione al progetto. Nei centri più grossi è consigliabile organizzare gli incontri informativi allargati, la formazione e l'attività del gruppo di progetto nei singoli quartieri.

Il gruppo di progetto è responsabile della pianificazione a lungo termine.

Compito del gruppo di progetto nel comune è la progettazione, lo svolgimento e il coordinamento di diverse iniziative, così come l'accompagnamento dei diversi gruppi e sottogruppi di lavoro. In un momento successivo il gruppo di progetto si occupa anche della valutazione delle diverse iniziative.

Nel gruppo di progetto, che si incontra regolarmente, dovrebbero essere rappresentati più ambiti possibili della vita sociale.

Obiettivo prevalente di questo workshop è acquisire tutti insieme la consapevolezza del significato della dipendenza, della prevenzione delle dipendenze e della promozione della salute.

Fase III

Prospettive di lavoro futuro

In questa fase del progetto si tratta in primo luogo di fissare gli obiettivi, i gruppi target e i contenuti di future azioni e programmi del progetto di prevenzione. Per questo la situazione locale, in relazione alle specifiche richieste, viene analizzata in maniera più precisa, e discussa all'interno del gruppo di progetto. I risultati di questa analisi serviranno da base di partenza per le fasi di lavoro successive.

● Passi	Compiti e contenuti
<p>Descrizione della situazione</p> <p>Durata: 4 ore circa</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Di cosa ci possiamo accorgere nel nostro comune circa la qualità della vita e i comportamenti di consumo? · Cosa e come dovrebbe cambiare? · Raccolta di informazioni e dati riguardo alla demografia e alle risorse nel comune (numero di abitanti, di associazioni, di bambini e giovani, di pendolari, di infrastrutture pubbliche, di strutture sanitarie, ecc.)
<p>Una visione circa le attività e i progetti già in corso</p> <p>Durata: 4 ore circa</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Quali attività e progetti di prevenzione delle dipendenze e promozione della salute sono già in atto nel comune? · In quali altri ambiti sarebbe necessario agire? · Dopo aver stilato la lista dei diversi campi d'azione i membri del gruppo di progetto ne fissano i punti chiave facendone una graduatoria
<p>Elaborazione di ulteriori interventi</p> <p>Durata: 4 ore circa</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Elaborazione di interventi a breve (sei mesi), medio (un anno) e a lungo termine (uno – tre anni) riguardo a diversi ambiti e gruppi (famiglia, lavoro, economia, scuola, scuola materna, lavoro con i giovani, associazioni...) · Stesura di una lista provvisoria di priorità · Ricerca di possibili partner per la pianificazione e la realizzazione degli interventi · Le iniziative verranno realizzate all'interno di un determinato comune, o riguarderanno più comuni?

Primo semestre

Annotazioni



È un vantaggio se il gruppo di progetto si prende tutto il tempo necessario per elaborare e discutere queste questioni. Si eviterà così che vengano pianificate in maniera affrettata misure inutili, controproduktive o addirittura in concorrenza con validi programmi già in atto.

Non si tratta solo di progettare attività aggiuntive, bensì anche di curare il mantenimento e il proseguimento di offerte di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute già presenti. Verranno così risparmiate risorse personali, finanziarie e di tempo.

Fase IV

Fase di realizzazione

Circa sei mesi dopo l'inizio del progetto le iniziative e i programmi pianificati dai diversi partner coinvolti, vengono progressivamente messi in pratica. Il gruppo di progetto ha ora il compito di motivare la popolazione a partecipare alle iniziative, di coordinare le attività dei singoli gruppi di lavoro e di curare lo svolgimento il più possibile fluido delle attività.

● Passi	Compiti e contenuti
Pianificazione dettagliata Durata: 4 ore circa	<ul style="list-style-type: none"> · Suddivisione dei compiti: quali attività vengono pianificate e da chi sono svolte all'interno del progetto di prevenzione a livello comunale? · Pianificazione dei costi: chi sostiene le spese per le attività pianificate? · Calendario: quando e con quali intervalli hanno luogo le attività?
Realizzazione	<ul style="list-style-type: none"> · Svolgimento di iniziative e programmi · Molti cittadini dovrebbero essere incoraggiati a partecipare · Pubblicizzazione · Documentazione
Incontri con il gruppo di progetto (ogni 5 – 6 settimane ca.) Durata: 3 ore circa	<ul style="list-style-type: none"> · Bilancio della pianificazione e dello svolgimento delle iniziative · Coordinamento delle manifestazioni · Corsi di aggiornamento e di formazione per il gruppo di progetto · Pubblicazione e diffusione regolare delle informazioni in merito all'attività del gruppo di progetto · Scambio di informazioni
Mantenimento del progetto	<ul style="list-style-type: none"> · Coinvolgimento di altre persone disposte a collaborare al progetto di prevenzione. Nei progetti a lungo termine bisogna sempre prevedere un'alternanza tra i membri dei gruppi. · In caso di eventuali cambiamenti nella politica del comune, è possibile rispondere con una nuova valutazione e/o una modifica degli obiettivi e dei provvedimenti da prendere.

Dal secondo semestre

Annotazioni



Dopo l'incontro di pianificazione, si tratta di elaborare un programma annuale il più possibile dettagliato e di fissare un calendario provvisorio. È importante a questo proposito considerare la prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute come una via fatta di piccoli passi.

Mediante lo svolgimento di iniziative e programmi comuni, vengono ottimizzate le risorse a disposizione e garantita la partecipazione dei cittadini a tali azioni. Per questo è necessario creare dei contatti tra tutti i partner, e curarli nel corso del progetto.

Un coordinatore dovrebbe fare in modo che gli incontri del gruppo di progetto si tengano con regolarità, vengano pianificati, moderati e documentati.

Quanti più partner vengono motivati a collaborare al progetto di prevenzione delle dipendenze e di promozione della salute a livello comunale, tanto più estesi e diversificati potranno essere gli interventi fatti nel corso del tempo.

Fase V

Conclusione del progetto

Dopo i primi tre anni, il progetto di prevenzione a livello comunale, viene per il momento concluso. Il gruppo di progetto riflette ed analizza, all'interno di un workshop conclusivo, l'andamento del progetto e presenta alla popolazione i risultati. Immediatamente dopo si dovrebbe decidere se il progetto di prevenzione e promozione della salute verrà portato avanti per altri tre anni, oppure no, e se dall'attuale gruppo di progetto o da un nuovo gruppo di progetto.

	Passi	Compiti e contenuti
Dopo tre anni	Bilancio retrospettivo	<ul style="list-style-type: none">· Come è andato il progetto?· Sono stati raggiunti gli obiettivi e i gruppi target concordati?· Sono state rispettate risorse, tempi e costi previsti?· Cosa è andato bene? Cosa è andato meno bene?· Proposte di miglioramento· Documentazione conclusiva
	Manifestazione conclusiva	<ul style="list-style-type: none">· Bilancio retrospettivo sui tre anni trascorsi· Presentazione di singoli programmi e attività· Conclusione ufficiale
	Una panoramica	<ul style="list-style-type: none">· Il progetto di prevenzione e di promozione della salute verrà portato avanti per altri tre anni?· Da chi è composto il gruppo di progetto?· Proseguimento del progetto (fase 2)

Annotazioni



All'interno del gruppo di progetto queste domande dovrebbero essere poste ad intervalli regolari nel corso dello svolgimento del progetto, in modo da poter intervenire per tempo su sviluppi non desiderati del progetto, così come su desideri, suggerimenti e critiche che dovessero provenire dalla popolazione.

22

Esempi concreti di possibili interventi

Qui di seguito presentiamo una serie di interventi a breve, medio o lungo termine che è possibile attuare nell'ambito di un progetto di prevenzione a livello comunale, la cui efficacia è stata dimostrata dall'esperienza pratica:

Organizzazione di conferenze, incontri di aggiornamento e di formazione per genitori, insegnanti, maestre d'asilo, persone attive nel lavoro con bambini e adolescenti a livello direttivo o di volontariato, funzionari, collaboratori e persone chiave in associazioni sportive e per il tempo libero, formatori e dirigenti aziendali.

Realizzazione di progetti in scuole materne e scuole nelle quali la competenza sociale abbia particolare rilevanza.

Trasmissione di informazioni tecniche e competenti mediante diversi organi informativi attivi, come per esempio il notiziario comunale.

Organizzazione di dibattiti.

Distribuzione ed attiva pubblicizzazione di materiale informativo, distribuzione di testi e letteratura specializzati, media e sussidi metodologico didattici nelle biblioteche locali.

Presentazione di diverse strutture psicosociali attive nel territorio.

Iniziative di **rinuncia volontaria** ad un'abitudine consolidata da parte dei cittadini del comune, durante il periodo di Quaresima.

Offerta di cocktail analcolici particolarmente accattivanti nei locali.

Rispetto delle norme di legge riguardo alla mescolta e vendita di alcolici.

Rinuncia a miscele alcoliche nel corso di feste o manifestazioni sportive.

Riduzione dei prezzi delle bevande analcoliche.

Organizzazione di uno shuttle bus durante il fine settimana.

Sostegno finanziario a tutte le organizzazioni ed associazioni che si impegnino in occasione di feste e festeggiamenti tradizionali ad offrire una più vasta opportunità possibile di svaghi, non ponendo esclusivamente il consumo di alcol al centro di queste manifestazioni.

Sostegno ideale e finanziario a tutte quelle organizzazioni ed associazioni extrascolastiche impegnate a livello direttivo o



di volontariato nel lavoro con i bambini e gli adolescenti.

Allestimento di manifestazioni (culturali, artistiche, musicali, sportive, ecc.),

la cui organizzazione e realizzazione punti sulle diverse capacità ed abilità degli abitanti del luogo, e promuova le esperienze collettive.

Creazione di adeguate offerte per il tempo libero

che corrispondano ai differenti bisogni ed interessi di bambini, adolescenti, adulti ed anziani.

Creazione di luoghi e zone di aggregazione e di relax in città, paesi, quartieri, che possano essere utilizzati da tutti, giovani, adulti e anziani, come luoghi d'incontro.

Creazione di laboratori di progettazione con genitori, bambini ed adolescenti, per la creazione o la modificazione di parchi gioco e spazi liberi.

Promozione di strutture pubbliche e private che possano essere utilizzate da persone con i più diversi problemi e difficoltà.

Creazione di gruppi di auto aiuto.

Creazione di posti di lavoro e possibilità abitative atte ad evitare l'emigrazione.

Conservazione e protezione della natura intesa come spazio vitale.



Cosa è importante considerare nel corso della realizzazione del progetto

Partecipazione degli abitanti e responsabilità individuale

La prevenzione delle dipendenze e la promozione della salute non spettano solo allo Stato, a singole strutture specializzate o a gruppi di persone. Al contrario. Molti cittadini possono dare il proprio contributo, quando si tratta di creare nella nostra società delle condizioni di vita che rendano possibili nelle persone delle modalità di comportamento finalizzate alla promozione della salute. La premessa di base è che venga rispettata la libertà della persona e che la promozione della salute non venga considerata un obbligo o una costrizione. Per rendere possibile questo processo sono necessari spazi ed occasioni all'interno delle quali le persone possano comunicare i propri desideri, le proprie esigenze, i bisogni, potendo contribuire attivamente alla loro realizzazione.

Basi teoriche

Per la pianificazione di programmi ed attività nei comuni è indispensabile una certa informazione di base in merito a prevenzione e promozione della salute, in modo da poter formulare chiaramente obiettivi e contenuti ed evitare errori.

Il gruppo di progetto

Il gruppo di progetto è il baricentro delle diverse iniziative e dei diversi programmi che dovrebbero essere realizzati sul posto nel corso del progetto. Il gruppo si impegna a motivare e a coinvolgere la popolazione a partecipare ad offerte di prevenzione e promozione della salute

già in atto nel comune, progetta ulteriori iniziative e promuove la collaborazione e lo scambio di informazioni a livello locale.

Coordinamento del gruppo di progetto

Il coordinamento del gruppo di progetto e dei singoli componenti è, nel corso del progetto, di particolare importanza. È il gruppo stesso a decidere chi assumerà questa funzione, per quanto tempo e con quali incarichi. Di solito il coordinatore è incaricato anche di fare da tramite tra i singoli partner e il gruppo di progetto.

Il tempo necessario per la pianificazione

Il gruppo di progetto dovrebbe, soprattutto nella fase iniziale, prevedere il tempo necessario per la pianificazione delle diverse attività. Aspettative, obiettivi, risorse personali e finanziarie così come la struttura del progetto devono essere discussi esaurientemente e portati avanti dalla maggioranza del gruppo.

Trasparenza

Perché vengano inoltrati al gruppo di progetto stimoli, idee, desideri, ma anche osservazioni critiche da parte della popolazione, è necessaria la maggior trasparenza possibile, in modo che la popolazione sia informata regolarmente sull'andamento del progetto tramite il notiziario comunale, e venga invitata a parteciparvi attivamente.

Il lavoro di rete

Molte persone svolgono sul posto, a livello direttivo oppure di volontariato, un lavoro di grande valore per la comunità. Una grande quantità

di progetti, iniziative ed attività finalizzate alla prevenzione delle dipendenze e alla promozione della salute sono spesso frutto dell'iniziativa individuale di queste persone, che le portano avanti e le mettono in pratica. Obiettivo del lavoro di prevenzione a livello comunale è tra l'altro mettere insieme queste risorse, continuare a svilupparle collettivamente, e renderle accessibili a una vasta fetta di popolazione: si potrebbe, per esempio, progettare insieme le manifestazioni, deciderne il calendario e coordinarle. Lo scambio di informazioni necessario a questo scopo potrebbe aver luogo in occasione di incontri regolari delle diverse associazioni, gruppi di lavoro e di iniziativa.

Continuità

Per far partire processi di cambiamento e mantenerli in vita, c'è bisogno di costanza e di continuità. Le iniziative isolate hanno solo di rado un riscontro positivo, la maggior parte non sortisce nessun esito. Per garantire un certo effetto, è necessario riproporre continuamente le attività e i programmi che hanno avuto successo, e adattarli al contesto sociale del comune.

Una via fatta di piccoli passi

La prevenzione e la promozione della salute non possono sortire un effetto dall'oggi al domani: si tratta di un processo che assume forma concreta nel corso degli anni e che necessita di contenuti, gruppi target e metodi. Questo significa che la mole di lavoro, le risorse finanziarie e personali devono essere adattate a questo processo.

Bibliografia

1. Costa, E.; Koler, P.; Ladurner, C.; Prader, S.; Schwienbacher, L. (1999):
Konzept einer Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung für Südtirol.
Bozen
2. Dilling, H.; Mombour, W.; Schmidt, M.H. (Hrsg.) (2005):
Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD - 10 V (F),
Verlag Hans Huber, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle
3. Fischer, U. Ch.; Krieger, W. (1998):
Suchtprävention an der Gemeng –
Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines Modells
zur gemeindeorientierten Suchtprävention.
www.ecbap.org/CBAP_Bericht98.pdf
4. Fischer, U. Ch.; Michaelis, T.; Krieger, W. (2002):
Gemeindenaher primäre Prävention von Drogenmissbrauch und Sucht.
In: Röhrle, B.; Sommer, G. (Hrsg.): Prävention und Gesundheitsförderung Bd. II –
Fortschritte der Gemeindepsychologie und Gesundheitsförderung – Band 8, Seite 285 – 325.
Dgvt – Verlag, Tübingen
5. Franzkowiak, P.; Schlömer, H. (2003):
Entwicklung der Suchtprävention in Deutschland: Konzepte und Praxis.
In: Suchttherapie – Prävention, Behandlung, wissenschaftliche Grundlagen.
Nr. 4, 4. Jahrgang Dezember 2003, Seite 175 - 182, Georg Thieme Verlag – Stuttgart, New York
6. Hanewinkel, R.; Wiborg, G. (2003):
Effektivität verhaltenspräventiver Intervention zur Suchtvorbeugung.
In: Suchttherapie – Prävention, Behandlung, wissenschaftliche Grundlagen.
Nr. 4, 4. Jahrgang Dezember 2003, Seite 183 -191,
Georg Thieme Verlag – Stuttgart, New York
7. Harten, R. (1992):
Suchtvorbeugung – Entwicklung, aktuelle Situation, Praxis, Probleme.
Neuland - Verlagsgesellschaft mbH., Hamburg
8. Ladurner, C.; Koler, P., (2003):
Leitlinien der Suchtpolitik in Südtirol.
Autonome Provinz Bozen
9. Meili, B. (2000):
Trends in der Suchtprävention. In: Suchtforschung des BAG.
Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.), Bern
10. Springer, A.; Uhl, A. (1995):
Primärprävention des Drogenmissbrauchs und ihre Evaluation.
Ludwig Boltzmann Institut für Suchtforschung, Wien
11. Stahl, S. (2003):
„Alles im Griff?“ – Ein nationales Präventionsprogramm hat 1000 Fragen an die Forschung.
In: Abhängigkeiten – Forschung und Praxis der Prävention und Behandlung.
Nr. 1/2003, Seite 20 – 23, ISPA Press Lausanne
12. Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich (Hrsg.) (1998):
Sucht–Drogen–Prävention. Eine Lektionsreihe für das 6. bis 10. Schuljahr.
Langnau
13. Uchtenhaben, A.; Zieglgänsberger, W. (Hrsg) (2000):
Suchtmedizin – Konzepte, Strategien und therapeutisches Management.
Urban & Fischer Verlag, München
14. WHO (1986):
Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung
15. Wirth, N. (1997):
Ecstasy, Mushrooms, Speed & Co - das Info Buch.
Econ Verlag GmbH, Düsseldorf