Progetti Forum Prevenzione

1. Brochure "Müde vom Leben/ Stanco di vivere"

Nell'ambito di una campagna a lungo termine per la prevenzione del suicidio e la gestione delle crisi, viene messa a disposizione la brochure informativa "Müde vom Leben / Stanco di vivere".
L'opuscolo, aggiornato nel 2024, offre sostegno alle persone interessate e ai loro familiari, incoraggia il dialogo aperto sulle difficoltà psicologiche e informa sulle possibilità di aiuto professionale. Contiene un elenco di punti di riferimento in lingua tedesca e italiana, tra cui il numero di telefono per le crisi psicologiche, disponibile 24 ore su 24.
Nei prossimi anni la brochure continuerà ad essere stampata e distribuita a livello provinciale. Inoltre, è disponibile una versione digitale raggiungibile tramite un codice QR presente su un poster. Questa locandina, che facilita l'accesso ai contatti dei servizi territoriali, sarà affissa in luoghi pubblici ben visibili e in spazi ad alta frequentazione. Una distribuzione mirata e continua su tutto il territorio rappresenta una sfida particolare.
Per gli anni successivi, il concetto di base sarà mantenuto e aggiornato periodicamente con nuove edizioni.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.prevenzione-suicidio.it/smartedit/documents/content/fp_suizidpravention_innen_a6_it.pdf

2. Serata informativa "Pronto soccorso per l'anima"

La serata informativa sensibilizza la popolazione generale e le strutture locali sulle crisi psicosociali e sulle emergenze psicologiche nell'ambito personale e sociale.
Le persone partecipanti vengono incoraggiate a riconoscere le crisi psicologiche e le situazioni particolari nelle persone vicine, nonché a sviluppare comportamenti costruttivi in tali circostanze. L'obiettivo è aumentare la sicurezza nell'interazione con persone in crisi o in situazioni di forte stress e rafforzare la consapevolezza dei segnali di allarme legati alla suicidalità.
Inoltre, si affronta il tema dell'importanza dell'ascolto attivo e di una conversazione di sostegno. Un ulteriore focus è posto sulla riflessione riguardo al proprio atteggiamento di base e sulla conoscenza delle risorse di aiuto disponibili.
Questo evento informativo incoraggia a parlare apertamente di salute mentale e di crisi psicologiche, evitando di lasciare sole le persone coinvolte.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.forum-p.it/it/pronto-soccorso-per-lanima--1-4195.html

3. Stand (fieristico) portatile sul tema della prevenzione del suicidio

Nel 2023, tre student* della Libera Università di Bolzano hanno sviluppato, in collaborazione con il Centro specialistico per la prevenzione e riduzione della violenza, il progetto Men-tal(k), realizzando uno stand portatile per fiere e manifestazioni con materiali dedicati.
I contenuti, basati sull'evento informativo "Pronto Soccorso per l'Anima", includono un pannello con miti e fatti sul tema della prevenzione del suicidio, che permette a chi visita di mettere alla prova le proprie conoscenze. Le soluzioni ai miti e ai fatti possono essere portate a casa sotto forma di flyer.
È stato inoltre ideato un poster per la creazione di un kit personale di primo soccorso psicologico. Dal set di dodici raccomandazioni, presentate come adesivi sullo stand, se ne possono scegliere fino a sette da ricordare per sostenere persone care in crisi (anche suicidali). Gli adesivi possono essere applicati su una cartolina appositamente progettata, che sul retro riporta i segnali che possono indicare una crisi (anche suicidale). Le raccomandazioni si basano sui "Dos and Don'ts" nella comunicazione con persone in situazioni di crisi.
È previsto un manuale bilingue in tedesco e italiano, in modo che lo stand possa essere prestato senza la necessità di una supervisione diretta da parte del personale del Forum Prevenzione. Questo consentirà una diffusione più ampia e un utilizzo versatile.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.prevenzione-suicidio.it/it/rete-di-prevenzione-del-suicidio/men-talk-1435.html

4. **Progetto Film „Lichter im Chaos- Junge Menschen, Depression und Wege zur Hoffnung“ e serie di eventi di accompagnamento**

Con il film “Lichter im Chaos – Junge Menschen, Depression und Wege zur Hoffnung” (Luci nel caos – Giovani, depressione e vie verso la speranza) del regista Fabian Zöggeler, il Forum Prevenzione, in collaborazione con KVW, Filmclub e la Rete di prevenzione del suicidio, ha avviato una serie di eventi omonima, svoltasi da ottobre a dicembre 2024 e conclusasi a gennaio 2025.
A grande richiesta, da settembre a novembre 2025 si è tenuta una seconda serie di proiezioni. Il film è stato presentato in rinomati cinema di tutti i comprensori dell’Alto Adige e a Innsbruck, seguito da tavole rotonde con regista, persone protagoniste, personale esperto e rappresentanti della Rete per la prevenzione del suicidio.
L’obiettivo del progetto era sensibilizzare la popolazione sul tema della depressione, incoraggiare le persone colpite e i loro familiari, mostrare possibili soluzioni e promuovere la comprensione per chi soffre e la sua situazione. Grazie alla rappresentazione autentica della malattia da parte delle persone dirette interessate, l’iniziativa contribuisce alla sensibilizzazione e alla destigmatizzazione nella società altoatesina.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.forum-p.it/de/lichter-im-chaos-junge-menschen-depression-und-wege-zur-hoffnung--1-4675.html

5. **Workshop “Easy going life” – Attivare le risorse e promuovere le competenze sociali**

Presso le scuole superiori e professionali, il Forum Prevenzione propone un workshop sulla gestione dello stress.
Il laboratorio è rivolto a giovani dai 14 anni in su e offre spunti su come ridurre lo stress, affrontare le difficoltà e rafforzare la propria resilienza mentale. Al centro dell’attività vi è la gestione delle emozioni e regolazione dell’umore, insieme a una riflessione consapevole sulle proprie risorse. Il workshop ha una durata di tre ore.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.forum-p.it/de/easy-going-life--1-244.html (al momento disponibile solo in lingua tedesca, prossimamente anche in lingua italiana).

6. **Serata informativa per genitori "Starke Wurzeln für stürmische Zeiten- Resilienz von Kindern stärken" (Radici robuste per tempi burrascosi – rafforzare la resilienza nell’infanzia)**

In questo incontro dedicato a genitori e persone interessate, il tema centrale è la resilienza – la capacità di affrontare con fiducia i momenti difficili e superare le crisi.
Durante l’evento viene mostrato in modo pratico come genitori e figure di riferimento possano aiutare le persone più giovani a sviluppare una solida base interiore nella vita quotidiana familiare. La serata unisce spunti teorici, suggerimenti pratici e un messaggio incoraggiante: la resilienza cresce nelle relazioni, giorno dopo giorno.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.forum-p.it/de/starke-wurzeln-fuer-stuermische-zeiten--1-4665.html (al momento disponibile solo in lingua tedesca).

7. **Opuscolo “Gewalt gegen ältere Menschen/ La violenza sulle persone anziane”**

La brochure, pubblicata nel 2023, informa le persone anziane sulle diverse forme di violenza e sulle loro conseguenze.
Offre suggerimenti per riconoscere situazioni di violenza e sottolinea l’importanza di chiedere aiuto. Inoltre, indica le organizzazioni che offrono sostegno.
L’obiettivo è aumentare la consapevolezza e incoraggiare le persone anziane a rivolgersi, se necessario, ai servizi specializzati per tutelare i propri diritti e il proprio benessere.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. Download: https://www.forum-p.it/smartedit/documents/inhaltelements/_published/fp_gewalt_senioren_entwurf_06_dina5_it-003.pdf

8. **“Open Conversations”**

Il progetto “Open Conversations” è un’offerta di prevenzione a bassa soglia nell’ambito della prevenzione del suicidio, rivolta a persone che lavorano con adolescenti.
L’obiettivo è facilitare l’accesso all’aiuto da parte della popolazione giovane, incoraggiando a parlare delle proprie preoccupazioni e informando sui servizi di supporto già esistenti.
A tal fine, gli adulti interessati partecipano a una formazione di due ore sul tema e ricevono materiali per affrontarlo con gli adolescenti.
Un elemento centrale del progetto sono gli adesivi con QR code che rimandano a servizi di consulenza. Si punta a collaborare con offerte già esistenti, come Young&Direct, Telefono Amico o il supporto psicologico telefonico, per indirizzare giovani individui, in modo mirato, verso i centri di sostegno competenti.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione.

9. Formazione sulla prevenzione del suicidio - “Essere giovani può far male”
Percorso formativo di 7 ore rivolto a personale dell’ambito educativo, sociale o della salute. Il tema della prevenzione del suicidio viene affrontato in modo mirato: oltre alla sensibilizzazione e alla riduzione dei tabù, l’obiettivo è sviluppare competenze e sicurezza nel riconoscimento e nella gestione delle crisi psicologiche e del rischio suicidario nelle persone adolescenti.
Il corso intende preparare gli adulti a sostenere giovani in situazioni di vita difficili. La formazione comprende i seguenti argomenti:

- Compiti evolutivi e strategie di coping nell’adolescenza
- Modalità di rafforzamento degli individui giovani attraverso famiglia, scuola e figure di riferimento
- Riconoscimento di pensieri e intenzioni suicidarie nella popolazione adolescente
- Cause e motivazioni del comportamento suicidario
- Gestione di annunci di suicidio, rischio suicidario e tentativi di suicidio
- Panoramica dei sistemi di supporto esistenti per adolescenti in crisi e per le loro persone di riferimento

Obiettivo della formazione è ampliare le conoscenze e le competenze operative di coloro che operano nel settore pedagogico, affinché possano individuare precocemente i segnali di rischio, reagire in modo adeguato e sostenere in maniera mirata l’adolescente e il relativo contesto.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione. https://www.forum-p.it/it/prevenzione-suicidio-adolescenza--1-3153.html

10. Formazione per il personale dei distretti sociali
Nel 2024 è stata realizzata, su richiesta, una formazione di tre ore e mezza, progettata in modo personalizzato e successivamente proposta in tre distretti sociali.
L’obiettivo era trasmettere conoscenze di base tratte dal programma “Pronto soccorso per l’anima”, per rafforzare il personale nell’affrontare crisi psicologiche. A integrazione, sono state trattate le sfide specifiche dell’adolescenza e ulteriori aspetti del corso “Essere giovani può far male” (vedasi sopra al punto 9).
Altri temi affrontati:

- Tecniche di comunicazione con persone in situazioni di crisi
- Riconoscimento precoce dei segnali di allarme
- Reazioni adeguate e orientamento verso servizi di aiuto

La formazione compatta di tre ore e mezza è stata pensata per rispettare le risorse di tempo del personale dei distretti. Rappresenta un primo approccio al tema e può costituire la base per ulteriori approfondimenti, anche per personale specializzato di altri settori.
Per ulteriori informazioni: Forum Prevenzione.