



Mental Health⁺

**Carta dei principi di MH+
per l'adozione di pratiche di
inclusione della salute
mentale nei centri di
formazione professionale**



Carta dei principi di MH+ per l'adozione di pratiche inclusive in materia di salute mentale nei centri di formazione professionale

Il presente documento è stato ideato al fine di aiutare i centri di formazione professionale a creare ambienti di apprendimento tolleranti, inclusivi e accoglienti in cui il benessere psichico del personale, delle studentesse e degli studenti sia riconosciuto e tutelato. Di seguito, riportiamo una serie di approcci, norme e procedure che tali centri dovrebbero adottare in questo senso al fine di dimostrare il loro impegno nei confronti della salute della comunità scolastica. In generale, è possibile definire attenti al benessere psichico tutti i centri di formazione professionale che:

- offrono delle opportunità formative proattive a studentesse e studenti, nonché al personale, al fine aiutarli a comprendere appieno cosa si intende per salute psichica e presentare loro diversi percorsi di supporto;
- danno a tutte e tutti la possibilità di accedere a informazioni in merito alla salute mentale e alle strutture che possono fornire loro supporto;
- fanno sì che tutti i soggetti interessati (insegnanti, genitori, personale scolastico, ecc.) si rispettino l'un l'altro e siano in grado di sostenere conversazioni sincere sull'argomento;

fanno sì che tutte e tutte sappiano come riconoscere e opporsi agli stereotipi, a non tollerare alcun tipo di maltrattamento (discriminazione, pregiudizi, bullismo, derisione, molestie), inclusi quelli che presentano delle ricadute sul piano psicologico, e a difendere studentesse e studenti, genitori, docenti e altri componenti del personale da ogni forma di discriminazione.;

- cercano di creare una cultura solidale, cosicché le voci di studentesse e studenti possano essere ascoltate, i loro talenti, interessi e aspirazioni professionali rispettati e la loro formazione e la loro crescita adeguatamente supportate, il loro lavoro e le loro sensazioni opportunamente tenuti in considerazione.

Disposizioni di carattere generale

I centri di formazione professionale che intendono promuovere la salute mentale:

- devono dotarsi di un piano dedicato che fornisca indicazioni in merito alle misure da intraprendere al fine di tutelare la salute psichica di studenti e personale, formare questi ultimi e delineare le procedure interne inerenti alla comunicazione e al dibattito sulla salute mentale (ivi inclusi riferimenti ai vincoli di riservatezza da rispettare nel momento in cui dovessero tenersi delle discussioni di carattere privato sull'argomento). Tale piano dovrebbe essere corredato di direttive specifiche in merito all'attuazione delle presenti direttive, che descriva le misure da adottare per ciascuna sezione;
- devono dotarsi di un codice etico che promuova l'uguaglianza e il rispetto ed assicurarsi che tutte le attività siano inclusive e non sia operata alcuna discriminazione di genere, orientamento



sessuale, età, razza, origini etniche, credo religioso, disabilità o condizioni fisiche e salute psichica. Tale codice deve essere sottoscritto sia da studentesse e studenti sia dal personale;

- devono offrire uno spazio contraddistinto dal rispetto, dall'accettazione e dalla riservatezza affinché studentesse e studenti possano parlare apertamente dei loro problemi di salute mentale;
- devono individuare e formare delle dipendenti e dei dipendenti che svolgano la funzione di referenti sulle tematiche o problematiche riguardanti la salute mentale (**IO3 Mental Health Champion**). Possono svolgere questo ruolo insegnanti, assistenti, consulenti scolastici, ecc.;
- devono dotarsi di dispense e materiale informativo su ogni questione inerente al benessere e alla salute mentale, nonché sui gruppi impegnati a favore di tale tema e sui meccanismi di supporto;
- devono essere in possesso di cartelli/elementi grafici (come manifesti, banner, firme digitali, ecc.) volti a promuovere e incoraggiare una mentalità più aperta verso le questioni inerenti alla salute mentale;
- devono offrire l'opportunità a studentesse e studenti di prendere parte ai processi decisionali su temi che li riguardano (magari nel corso di consigli studenteschi, ecc.);
- devono sostenere le campagne studentesche e portare avanti ogni anno attività di promozione della salute psichica, come la settimana di sensibilizzazione sulla salute mentale o la settimana dedicata al benessere;
- devono condurre attività di doposcuola o nell'ora di pranzo volte a incoraggiare studentesse e studenti a partecipare e trovare delle iniziative che suscitino il loro interesse poiché ciò promuove il benessere e li aiuta a stabilire degli importanti legami sociali.

Formazione del personale e crescita personale

- Tutto il personale deve essere a conoscenza delle normative e strutture interne legate alle questioni riguardanti la salute mentale ed essere aggiornato su ogni cambiamento.
- Tutto il personale (insegnanti, personale amministrativo, inservienti, conducenti dei bus, ecc.) è chiamato a seguire un percorso di formazione sulla salute mentale dei giovani, le patologie psichiche e i sintomi di disagio emotivo. Tale percorso formativo deve essere esaustivo e regolarmente aggiornato.
- Devono essere designati delle dipendenti o dei dipendenti che svolgano la funzione di referente in materia di salute mentale sul lavoro e problematiche correlate a tale tematica (**IO3 Mental Health Champion**).
- Anche la salute mentale del personale deve essere tutelata, a tal proposito saranno offerte sessioni nel corso delle quali discutere di questioni chiave come la gestione dello stress e il *burnout*.

Approcci didattici

I centri di formazione impegnati in favore della promozione della salute mentale adottano approcci didattici in grado di diffondere una maggiore consapevolezza e conoscenza della materia. I seguenti approcci costituiscono il modo migliore per informare studentesse e studenti, sia che siano inseriti in corsi a sé stanti sia che siano integrati in altri aspetti dell'attività didattica.

- Occorre rivolgersi e informare studentesse e studenti sulla salute mentale attraverso assemblee, presentazioni a cura di esperte ed esperti dei gruppi che operano a sostegno della salute mentale e attività informali svolte nel corso delle lezioni.



- Occorre creare delle lezioni volte a informare i giovani sul disagio emotivo, la salute mentale, i sintomi di disagio ad essa collegati, nonché contrastare gli stereotipi più diffusi in merito.
- Occorre utilizzare, video, libri, social media e altre forme di comunicazione che forniscano informazioni, diffondano idee riguardanti la salute mentale e promuovano il confronto.
- Occorre creare uno spazio in cui studentesse e studenti possano riflettere su ed esprimere le proprie idee e condividere le proprie esperienze in materia di salute mentale.
- Occorre utilizzare le lezioni per aiutare studentesse e studenti a conoscersi, apprezzarsi e supportarsi a vicenda.
- Occorre offrire sessioni su questioni fondamentali come la gestione dello stress da esami, il rapporto con il proprio aspetto fisico, le relazioni sociali, la gestione dell'ansia, la capacità di resilienza, la risoluzione di conflitti, la comunicazione, ecc.;
- Occorre organizzare degli incontri con studentesse e studenti indisciplinati per capire se manifestano dei segnali di stress emotivo/problemi di salute mentale e capire se è possibile trovare dei meccanismi di supporto prima di intraprendere azioni disciplinari come punizioni o espulsioni.

Comunicazione

La comunicazione interpersonale rafforza l'impegno dei centri di formazione professionale convinti dell'importanza di promuovere la salute mentale.

Le docenti e i docenti che operano nelle strutture impegnate in favore della promozione della salute:

- riconoscono l'importanza della salute mentale di ognuno e sono consapevoli del fatto che tutte e tutti possono influire in maniera sia positiva sia negativa sul rispettivo stato di salute mentale. Riconoscono anche che bisognerebbe comunicare con empatia e rispetto, utilizzando delle modalità volte a tutelare il benessere psichico di tutte e tutti i componenti della comunità scolastica ;
- promuovono delle discussioni sulla salute mentale, che vertono per lo più intorno alle esperienze individuali, e non sulla diagnosi delle patologie, e sottolineano l'importanza del supporto sociale;
- sottolineano quanto cercare supporto sia indice di coraggio, non di debolezza;
- usano un linguaggio inclusivo che non miri in alcun modo a consolidare gli stereotipi;
- fanno capire a studentesse e studenti quanto i loro punti di forza vengano apprezzati;
- celebrano tutti i successi ottenuti da studentesse e studenti, non solo quelli raccolti in ambito scolastico.

Elaborare un approccio volto alla tutela della salute mentale che coinvolga ogni aspetto della vita scolastica è fondamentale per favorire il benessere psichico degli studenti. A tale scopo, è essenziale comunicare con genitori e tutori:

- bisogna fornire loro informazioni scritte sull'importanza di affrontare il tema della salute mentale con le proprie figlie e i propri figli, sui regolamenti e sui percorsi formativi offerti dalla scuola al corpo docente, nonché sugli enti a cui rivolgersi per ricevere supporto;
- bisogna confrontarsi e realizzare dei seminari sulla salute mentale con i genitori/tutori per aiutarli a capire la complessità della tematica e l'importanza dell'essere aperti a discuterne a



casa. È importante istruirli sull'individuazione di segnali di disagio emotivo e sulle strategie da adottare al fine di supportare le proprie figlie e figli;

- bisogna supportare le famiglie di studentesse e studenti con problemi di salute mentale e aiutare i genitori/tutori a capire il loro disagio e segnalare loro fonti di informazioni utili. È necessario assicurarsi che studentesse e studenti possano dire la loro nelle discussioni che li riguardano;
- bisogna incoraggiare studentesse e studenti a esprimere i loro bisogni e i loro punti di vista.

Accesso alle informazioni

- È necessario disporre volantini, manifesti e brochure contenenti informazioni sulla salute mentale e sulle possibili fonti di supporto in luoghi ben visibili affinché siano a portata di mano di studentesse e studenti. A tal proposito, è opportuno includere dei materiali pertinenti in biblioteca al fine di garantire l'accesso a fonti digitali e stampate, ecc.
- Devono essere inoltre presentate informazioni e direttive sul benessere mentale, come ad es. strategie per affrontare lo stress da esame, comunicare, fare amicizia, acquisire fiducia in se stessi, esprimersi, affrontare questioni familiari, ecc.
- È necessario che studentesse, studenti e genitori possano consultare il piano sulla salute mentale aggiornato sui canali digitali del centro di formazione.
- All'interno del centro è necessario disporre degli annunci chiari (ad esempio attraverso manifesti, banner, firme digitali per il personale docente e post sui social media, ecc.) che testimonino la centralità del benessere mentale e ricordino a studentesse e studenti che possono parlare di tali questioni con il personale docente.
- Ogni centro di formazione professionale ha il compito di nominare una o un referente che consulterà studentesse e studenti, insegnanti e personale non docente su questioni relative alla salute mentale (**IO3 Mental Health Champion**).
- Bisogna cooperare con studentesse e studenti, insegnanti e genitori nella realizzazione di progetti e iniziative come la settimana del benessere.

Lotta al bullismo

In ambito educativo, il bullismo può segnare la salute mentale di un giovane. Pertanto, è doveroso prevenirlo e supportare le vittime:

- informando studentesse e studenti sulle possibili forme di bullismo (emotivo, fisico, psicologico), i suoi effetti e le misure che questi possono adottare al fine di contribuire a creare un ambiente sicuro;
- mettendo in atto delle procedure specifiche che il personale dovrà seguire per gestire tali episodi;
- introducendo dei meccanismi di protezione efficaci per le vittime di bullismo e violenza, dando priorità alla loro sicurezza. Tali meccanismi dovrebbero prevedere sanzioni e divieti per chi si macchia di questo tipo di comportamenti, al fine di correggerli;
- discutendo con chi compie degli atti di bullismo in merito al benessere emotivo e allo stato di salute mentale per capire se si può fornire loro supporto.
- ideando un sistema unico per la raccolta di dati statistici sui casi di bullismo e sui metodi con cui sono stati gestiti;
- contestando sistematicamente le affermazioni basate su stereotipi condivise da studentesse e studenti;



- sanzionando i discorsi d'odio sentiti in pubblico con l'intento di rafforzare i principi di parità di trattamento, accettazione di ogni individuo e offrendo alternative tramite la condivisione di narrazioni atte a diffondere l'empatia;
- incaricando delle figure fidate della sorveglianza di mense e corridoi per incrementare il senso di sicurezza;
- facendo in modo che studentesse e studenti abbiano accesso ai servizi di supporto per vittime di violenza, inclusi quelli atti a fornire supporto psicologico.



Partner MH+

Il Progetto MH+ è composto da:

Aspire-igen (Gran Bretagna)

Il gruppo Aspire-igen è la più grande organizzazione nell'ambito dell'accompagnamento al lavoro e della formazione nella regione dello Yorkshire (un'area popolata da più di 5 milioni di persone). Il gruppo è un'organizzazione no-profit che vanta più di 22 anni di esperienza nell'ambito dell'orientamento professionale di giovani e adulti.



Sito web: <https://aspire-igen.com/>

CESIE (Italia)

Il CESIE è un'organizzazione senza scopo di lucro, apolitica, apartitica e aconfessionale istituita nel 2001 a Palermo in Sicilia. Il CESIE promuove lo sviluppo culturale, sociale, educativo ed economico a livello locale, nazionale, europeo e internazionale.



Sito web: <https://cesie.org/>

Learnmera Oy (Finlandia)

Learnmera Oy è un fornitore privato di formazione per adulti e una società di traduzione, che si rivolge principalmente ad aziende dell'area metropolitana di Helsinki, fornendo loro lezioni private di lingua per dirigenti.



Sito web: <https://learnmera.com/>

Business Foundation for Education (Bulgaria)

Business Foundation for Education (BFE) è un'organizzazione non governativa bulgara, istituita nel 2005. La Fondazione ha preso parte e sviluppato una gran varietà di progetti innovative volti al potenziamento della competitività e occupabilità di diversi soggetti facenti parte della comunità nazionale ed europea.



Sito web: <https://www.fbo.bg/en/>

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Erasmus+/Grant Agreement 2019-1-UK01-KS202-062036

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Hugarafll (Islanda)

Hugarafll (Mindpower) è un'associazione indipendente di professionisti che si occupano della malattia mentale. Il lavoro dell'associazione verte intorno ai principi cardine dell'autoaffermazione, riabilitazione, uguaglianza e cooperazione tra utenti e professionisti.

Sito web: www.hugarafll.is



INTRAS Foundation (Spagna)

INTRAS è un'organizzazione no-profit fondata nel 1994, dedicata alla ricerca e all'azione nell'ambito della salute mentale. L'organizzazione conta 12 centri in 9 differenti province spagnole, dove 189 professionisti dal background interdisciplinare (psichiatri, psicologi, educatori, terapisti e operatori sociali) svolgono attività di ricerca, formazione, pratica clinica e organizzano iniziative sportive e culturali.

Sito web: www.intras.es

