

Relazione tecnica

“Parlare aiuta. Auto aiuto Next Gen”



**Come possono le offerte di auto aiuto
rafforzare lo sviluppo dei giovani?**

Merano, 26.05.2025



Contenuto

Relazione tecnica	1
1. Introduzione	3
2. Relazione tecnica	4
2.1 Contenuti dell'intervento di Andrea Angeli	4
2.2 Contenuti dell'intervento di Marlene Kranebitter	5
2.3 Tavola rotonda	7
3. Conclusioni e prospettive	9

Grazie a

Relatori e relatrici:

Andrea Angeli, psicologo in formazione e responsabile del gruppo "Futuro in corso"

Marlene Kranebitter, psicologa, responsabile provinciale del supporto umano nell'emergenza

Partecipanti alla tavola rotonda:

Sara Marcon, assistente sociale Associazione A.M.A. Trento

Florian Pallua, coordinatore dell'unità giovani del "Forum Prevenzione"

Konrad Pamer, direttore dell'Ufficio Servizio giovani

Oliver Schrott, direttore Servizio giovani Merano

Organizzato da

Federazione per il Sociale e la Sanità ETS

Servizio per i Gruppi di Auto Aiuto

Via Dr. Streiter 4, 39100 Bolzano

www.fss.bz.it – autoaiuto@fss.bz.it

Con il sostegno di



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



1. Introduzione

L'incontro specialistico "Parlare aiuta. Auto aiuto Next Gen", organizzato dal Servizio per Gruppi di Auto Aiuto della Federazione per il Sociale e la Sanità, si è dedicato alla questione di come i gruppi di auto aiuto possano oggi offrire ai giovani orientamento, sostegno e possibilità di sviluppo. In un mondo sempre più complesso, segnato dalla digitalizzazione, dalle tensioni sociali e dal carico psicologico, i giovani cercano forme di incontro basate sulla fiducia, sulla comunità e sul senso condiviso.

L'evento era rivolto a centri di consulenza, servizi giovanili, centri giovani, rappresentanti scolastici – sia insegnanti che pedagogisti sociali e psicologi – nonché a un pubblico interessato in generale. L'obiettivo era ridefinire il ruolo dell'auto aiuto per i giovani: non esclusivamente come intervento in caso di crisi, ma come risorsa per la crescita, la partecipazione e lo sviluppo personale. Particolare attenzione è stata dedicata alla possibilità di aprire o sviluppare ulteriormente i modelli esistenti di auto aiuto per adattarli ai giovani.

Gli interventi degli esperti invitati, le testimonianze e la tavola rotonda hanno fornito una panoramica diversificata e articolata sulle sfide, il potenziale e i processi di adattamento necessari. Il presente rapporto documenta i punti centrali dell'incontro e si propone come invito a proseguire il lavoro – nella pratica, nella politica e nella ricerca.



Da sinistra a destra: i relatori Andrea Angeli e Marlene Kranebitter; Günther Sommia, direttore della Federazione per il Sociale e la Sanità, e Wolfgang Obwexer, presidente della Federazione per il Sociale e la Sanità.

2. Relazione tecnica

2.1 Estratti dalla presentazione di Andrea Angeli

Andrea Angeli, psicologo in formazione e responsabile del gruppo “Futuro in corso”, ha trattato il tema della gioventù, della cultura mediatica e delle difficoltà nella costruzione delle relazioni. Al centro della sua relazione vi è stata un’analisi critica dell’attuale “cultura della visibilità”, che, secondo il relatore, sta progressivamente sostituendo il senso dell’esistenza. Attraverso esempi tratti dal cinema, dai social media e dal consumo digitale, ha descritto le conseguenze di un cambiamento sociale incentrato sulla performance, sull’immagine esteriore e sulla conformità.

I giovani, in questo contesto, subiscono la pressione di apparire perfetti, ma perdono sempre più il contatto con i propri bisogni ed emozioni. Il risultato: crescente isolamento, vergogna, frustrazione, disagio psicologico fino a crisi suicidarie.

Punto centrale della sua tesi è che non solo i giovani, ma anche il sistema di riferimento adulto – genitori, insegnanti, psicologi, educatori – cadono in una trappola fatta di insicurezza, sopraffazione e mancanza di autoriflessione. Il relatore ha sottolineato la necessità che gli adulti sviluppino innanzitutto consapevolezza emotiva e competenze relazionali, per poter entrare in contatto autentico con i giovani. Solo attraverso una presenza reale e compassionevole può nascere una relazione educativa-terapeutica solida.

La famiglia è stata descritta come uno spazio ambivalente: inizialmente i bambini vengono idealizzati, in seguito patologizzati – un passaggio che spesso avviene in modo brusco, senza considerare o comprendere la loro storia di sviluppo. La perdita di spazi liberi e non sorvegliati per gli adolescenti è stata identificata come un ulteriore fattore che ostacola i processi di maturazione.

Il relatore ha invitato a mettere in discussione le narrazioni sociali – ad esempio su successo, forza o “normalità”. Ha sostenuto la creazione di spazi di autentico incontro, nei quali i giovani possano parlare anche di paura, solitudine e fallimento. I gruppi di auto aiuto sono stati evidenziati come una risorsa importante per favorire l’apprendimento comunitario e la crescita umana – sia per i giovani stessi, sia per gli adulti che li accompagnano.



Andrea Angeli ha descritto la pressione a cui i giovani sono sottoposti soprattutto a causa dei media.

2.2 Estratti dalla presentazione di Marlene Kranebitter

Marlene Kranebitter, nel suo contributo, ha raccontato le sue esperienze con i temi della morte, del lutto e del suicidio presso la Scuola professionale alberghiera di Brunico, dove lavora. Due suicidi di studenti, avvenuti negli anni 2015 e 2017 – entrambi giovani uomini di 18 anni – sono stati il punto di partenza per il suo intenso impegno su questi argomenti. Questi eventi hanno profondamente scosso non solo lei personalmente, ma l'intera comunità scolastica.

Nello stesso periodo, la regione ha registrato un'inaspettata concentrazione di suicidi giovanili: tra il 2015 e il 2017, in Val d'Isarco e in Val Pusteria, 15 giovani si sono tolti la vita in un arco di soli 15 mesi, 14 dei quali erano ragazzi. Kranebitter ha sottolineato che non si è trattato di un classico effetto Werther (suicidi per emulazione), ma di tragedie personali, ciascuna con un proprio contesto. Molti dei giovani deceduti li conosceva personalmente – sia in ambito scolastico, sia attraverso il suo lavoro nel servizio di supporto umano nell'emergenza.

Queste esperienze l'hanno portata a porsi domande di fondo sullo stato della nostra società: Perché i giovani sentono così spesso di non riuscire più a essere parte di questa comunità?

Ha spiegato che affrontare morte e lutto in un contesto scolastico è particolarmente complesso. Esistono i cosiddetti Care-Team, ma un suicidio porta con sé ulteriori livelli di complessità: shock, incomprensione, rabbia e molteplici reazioni di lutto, difficili da prevedere. Identificare le persone direttamente o indirettamente coinvolte all'interno della comunità scolastica è un compito delicato.

Nel sostenere la scuola dopo i suicidi, il team ha spesso toccato i propri limiti. "Il lutto ha molti volti", ha affermato Kranebitter, e l'aiuto offerto deve essere altrettanto vario. La scuola ha

imparato che spesso le persone colpite non vogliono parlare della morte e desiderano spazi di ritiro – ad esempio, mantenendo una quotidianità scolastica il più normale possibile. Al tempo stesso, esiste anche il bisogno di momenti di commemorazione e scambio. Entrambe le possibilità devono essere garantite.

Kranebitter ha illustrato attraverso degli esempi la diversità delle reazioni giovanili al lutto: una studentessa aveva perso la madre a causa del cancro. Inizialmente aveva tenuto segreta la malattia, per non dover confrontarsi continuamente anche a scuola con essa. Solo quando la situazione clinica è peggiorata e non ha potuto partecipare a un viaggio di studio, ha informato la classe. Dopo la morte della madre, la notizia si è diffusa rapidamente sui social e la classe ha mostrato grande solidarietà. In quel momento, anche altri studenti hanno rivissuto lutti personali. La scuola, per lei, era un luogo di normalità e di distacco dal dolore familiare.

Una maturanda è morta improvvisamente a causa di un infarto giovanile nella propria casa. Questo evento, avvenuto in un contesto percepito come sicuro, ha turbato profondamente i compagni, generando paure poiché sembrava inspiegabile. Dopo il funerale, la scuola ha organizzato un “compleanno simbolico” al quale hanno partecipato compagni e familiari: insieme hanno piantato un cespuglio di rose e posato una panchina commemorativa, ispirandosi a una tradizione irlandese. Questi rituali, ha detto Kranebitter, sono più significativi di conversazioni forzate: creano spazi di memoria e condivisione senza obbligo di partecipazione.

La scuola ha anche piantato alberi in memoria degli studenti deceduti: luoghi discreti, comprensibili solo a chi conosce la storia, percepiti da altri semplicemente come elementi naturali o decorativi. Agli studenti è stata proposta anche la scrittura di lettere a mano (non in forma digitale) per esprimere i propri sentimenti. Tutte queste iniziative devono essere su base volontaria, senza creare aspettative.



Gli alberi ricordano gli studenti e le studentesse deceduti.

Kranebitter ha criticato il fatto che la morte a scuola non viene quasi mai affrontata apertamente. Anche in cinque anni di percorso scolastico, raramente si parla di perdita, salute

mentale o suicidio. Ciò riflette una più ampia incapacità sociale di dare voce a questi argomenti.

Uno dei suoi obiettivi centrali è sensibilizzare al “Primo soccorso per l’anima”. Sotto il motto “Look, Listen, Think” (“Guarda, Ascolta, Rifletti”), incoraggia a osservare, ascoltare e intervenire quando necessario – anche solo con una domanda cauta o un breve contatto. I giovani, ha spiegato, spesso esitano a rivolgersi a chi è in evidente difficoltà per paura di sembrare invadenti, ma anche un semplice riconoscimento può alleviare il peso.

Ha inoltre raccontato di uno studente che, anni dopo la morte improvvisa della madre, continuava a mostrare difficoltà di adattamento. I processi di lutto, ha ricordato, sono individuali e lunghi, e possono influenzare comportamento e rendimento. Sapere di una simile storia può aiutare a interpretare certi atteggiamenti con più comprensione.

Kranebitter ha concluso citando le linee di aiuto esistenti, come il telefono di emergenza psicologica, e ha ribadito l’importanza di punti di accesso facilmente raggiungibili, poiché spesso le persone colpite non sanno dove rivolgersi. Il suo appello è rivolto a scuole e società: morte, perdita e crisi psicologiche non devono più essere un tabù. La scuola non deve essere solo un luogo di trasmissione del sapere, ma anche di incontro umano, dove si possa parlare di ciò che fa parte della vita – inclusa la morte.



Marlene Kranebitter ha sottolineato l’importanza di un’offerta di aiuto ampia e diversificata per i giovani.

2.3 Tavola rotonda

Nel corso della tavola rotonda dell’incontro “Next Gen – Parlare aiuta”, esperti provenienti da diversi ambiti del lavoro giovanile e dell’auto aiuto hanno discusso il significato, le forme e le sfide dell’auto aiuto rivolto ai giovani. L’obiettivo era individuare modalità per adattare i modelli classici di auto aiuto alla realtà di vita delle nuove generazioni e renderli orientati al futuro.

Hanno partecipato: Sara Marcon (Associazione A.M.A. Trento), Oliver Schrott (Servizio giovani Merano), Konrad Pamer (Ufficio Servizio giovani) e Florian Pallua (Forum Prevenzione). Seguono alcune affermazioni dei partecipanti e delle partecipanti alla tavola rotonda.

Florian Pallua – Forum Prevenzione

Pallua ha sottolineato l'elevata importanza delle attività di gruppo, in particolare in presenza di difficoltà psicologiche come attacchi di panico o depressione. I giovani mostrano grande disponibilità al confronto se l'ambiente è improntato alla fiducia. Fondamentale è che gli adulti di riferimento non si nascondano dietro il proprio ruolo professionale, ma mostrino apertura e partecipazione emotiva. Solo se gli adulti sono di esempio, i giovani si sentiranno incoraggiati ad aprirsi. Un esempio tratto dal programma AUFZACK ha mostrato quanto sia importante affrontare insieme, in gruppo, anche temi difficili come il suicidio – non solo tra giovani, ma anche con la partecipazione attiva dei professionisti che li accompagnano.

Konrad Pamer – Ufficio per il lavoro giovanile

Pamer ha ricordato la lunga tradizione di mutuo sostegno nelle zone alpine: l'auto aiuto non è un'invenzione recente, ma parte integrante della cultura umana. Tuttavia, la salute mentale resta fortemente stigmatizzata. Per questo è essenziale creare formule semplici e facilmente accessibili – nelle scuole, nei centri giovanili e online. Chiedere aiuto deve essere percepito come un segno di forza, non di debolezza. Pamer ha invitato a un approccio più ampio all'auto aiuto: non solo gestione della malattia, ma anche progetti orientati alla salute e alla resilienza – come attività ricreative o iniziative per il benessere – dovrebbero essere riconosciuti e sostenuti come forme di auto aiuto.

Oliver Schrott – Servizio giovani Merano

Schrott ha evidenziato il valore degli spazi informali, in cui le conversazioni possono nascere spontaneamente – durante il gioco, in gita o in contesti comunitari come i centri giovanili. I giovani non hanno sempre bisogno di gruppi strutturati, ma di persone presenti, capaci di ascoltare e di costruire fiducia. Non conta tanto la regolarità, quanto la disponibilità: sapere che c'è qualcuno a cui potersi rivolgere quando serve. Secondo Schrott, processi di lutto e fasi critiche della vita richiedono rituali, non necessariamente religiosi, ma che favoriscano la comunità e l'espressione personale.

Sara Marcon – Associazione A.M.A.Trento

Marcon ha presentato il lavoro dell'A.M.A. Trento, che propone sia gruppi di auto aiuto intergenerazionali sia due gruppi specifici per la fascia d'età 18-35 anni. In questi spazi si affrontano temi come depressione, pensieri suicidari o crisi emotive. Una sfida significativa è la partecipazione irregolare, fortemente influenzata dallo stato d'animo del momento. Molto successo ha avuto invece l'iniziativa digitale "Youngle Trento", una consulenza anonima in chat condotta da giovani volontari formati. Questo tipo di peer support offre un accesso a bassa soglia, soprattutto per chi vive solitudine o isolamento sociale. L'offerta è completata da attività di prevenzione nelle scuole e da progetti innovativi come un festival o una escape room

tematica dedicata alla salute mentale.

La discussione ha evidenziato che esistono pochissimi gruppi formali di auto aiuto specificamente rivolti a minorenni. Le cause principali sono: incertezze legali, specialmente per temi psicologicamente delicati, e barriere strutturali. È stato però sottolineato che le iniziative spontanee dei giovani – come incontri informali senza finalità terapeutica – sono possibili e possono essere sostenute anche senza il consenso dei genitori, purché venga mantenuta un’attenzione sensibile al quadro normativo e alla partecipazione attiva dei ragazzi.

3. Conclusioni e prospettive

L’incontro ha messo in evidenza che l’auto aiuto può essere un luogo efficace per i giovani – uno spazio di risonanza, di incontro alla pari e di auto-determinazione. Tuttavia, perché ciò avvenga, è necessario essere pronti a mettere in discussione schemi e strutture tradizionali e a consentire nuove forme: a bassa soglia, partecipative, flessibili – e tuttavia, dove necessario, accompagnate professionalmente.

È emerso chiaramente che le strutture classiche di auto aiuto spesso non si adattano ai giovani. Questi necessitano di formati che permettano fiducia, spontaneità e individualità. Approcci peer-to-peer, offerte digitali, nonché spazi di incontro creativi, ludici e informali si sono rivelati particolarmente efficaci. Il concetto di “auto aiuto” dovrebbe essere inteso in senso più ampio – come espressione di iniziativa personale, connessione sociale e ricerca di soluzioni condivise, anche al di fuori di malattia e terapia.

I professionisti sono chiamati a riflettere sui propri ruoli e a permettere una vicinanza emotiva. Non basta invitare i giovani – bisogna davvero ascoltarli, co-creare con loro e trovare insieme le parole per ciò che li muove. Per questo servono non solo spazi adeguati, ma anche un atteggiamento adulto caratterizzato da autenticità, capacità di riflessione e disponibilità alla relazione.

La discussione si è conclusa con un desiderio condiviso: rendere l’auto aiuto visibile e accessibile anche ai giovani – non come obbligo, ma come opportunità di rafforzamento, orientamento e autoefficacia in un mondo sempre più complesso. Le future forme di auto aiuto possono nascere dove i giovani vengono visti, dove possono sperimentare e dove gli errori sono compresi come parte del processo di apprendimento. L’incontro è stato un passo importante in questa direzione. Ora occorre tradurre gli input avviati in strutture, progetti e atteggiamenti concreti.