

# Giovani in difficoltà: cosa fare?



## Ti preoccupa il comportamento di un/una giovane?

Spesso, ragazze e ragazzi non comunicano apertamente il proprio malessere. Come allenatrice o allenatore ti può capitare di avere una sensazione negativa, senza capire cosa stia succedendo realmente. Osserva con occhio vigile e condividi la tua preoccupazione con colleghe e colleghi.

## Osservare la situazione, ma come?

È importante che tu ...

- vagli attentamente quale comportamento o quali cambiamenti di un/una giovane ti turbano
- riesca a capire se questa persona si trovi in una situazione difficile a causa di circostanze esterne (ad es. la mancanza di un posto di apprendistato)
- valuti accuratamente se simili cambiamenti siano riscontrabili anche in altri ambiti della sua vita
- ne parli con la persona, mettendola al corrente di quanto hai constatato, senza assumere un atteggiamento di rimprovero o di condanna.

## I commitment di «cool and clean»

Con il commitment «Mi comporto correttamente!» mi oppongo al mobbing in ogni sua forma.

1. **Voglio raggiungere i miei obiettivi!**  
(sport giovanile)  
**Voglio arrivare in alto!**  
(sport giovanile di competizione)
2. **Mi comporto correttamente!**
3. **Non faccio uso di doping!**
4. **Rinuncio al consumo di tabacco!**
5. **Rinuncio al consumo di alcool!**
5. **Quando bevo alcool lo faccio evitando di nuocere a me e ad altre persone!**
6. **Io ...! Noi ...!**  
(Qui viene formulato un commitment personale)

U18

18+

### Comportamento anomalo: cambiamento normale o situazione di rischio?

Assisti a un episodio particolare, noti una consuetudine inopportuna, ti accorgi di situazioni rischiose ricorrenti oppure riconosci segni premonitori silenziosi (vedi illustrazioni). Può trattarsi di cambiamenti normali a seconda dell'età, ma anche di indizi di una situazione di rischio.

Se hai una sensazione negativa riguardo a un/una giovane, poniti le seguenti domande:

- Perché questa persona mi dà da pensare anche dopo l'allenamento?
- Il suo comportamento mi innervosisce soltanto o mi preoccupa?
- Cosa ho visto o sentito?
- Sono in grado di dare una spiegazione ai cambiamenti che ho notato? Ho dei sospetti?
- Qual è il tipo di ambiente e quali sono le risorse su cui questa persona può contare?



### Segnali legati ...

#### ... al corpo

- Scarsa igiene, trascuratezza
- Iperattività o apatia
- Comportamenti alimentari anomali
- Stanchezza cronica
- Sintomi fisici o dolori di varia natura
- Lesioni, lividi, cicatrici

#### ... al comportamento sociale

- Espressioni razziste o che istigano alla violenza
- Provocazioni e aggressività ripetuta
- Violenza verbale e/o fisica
- Isolamento sociale, ritiro
- Comportamento dominante, aggressivo

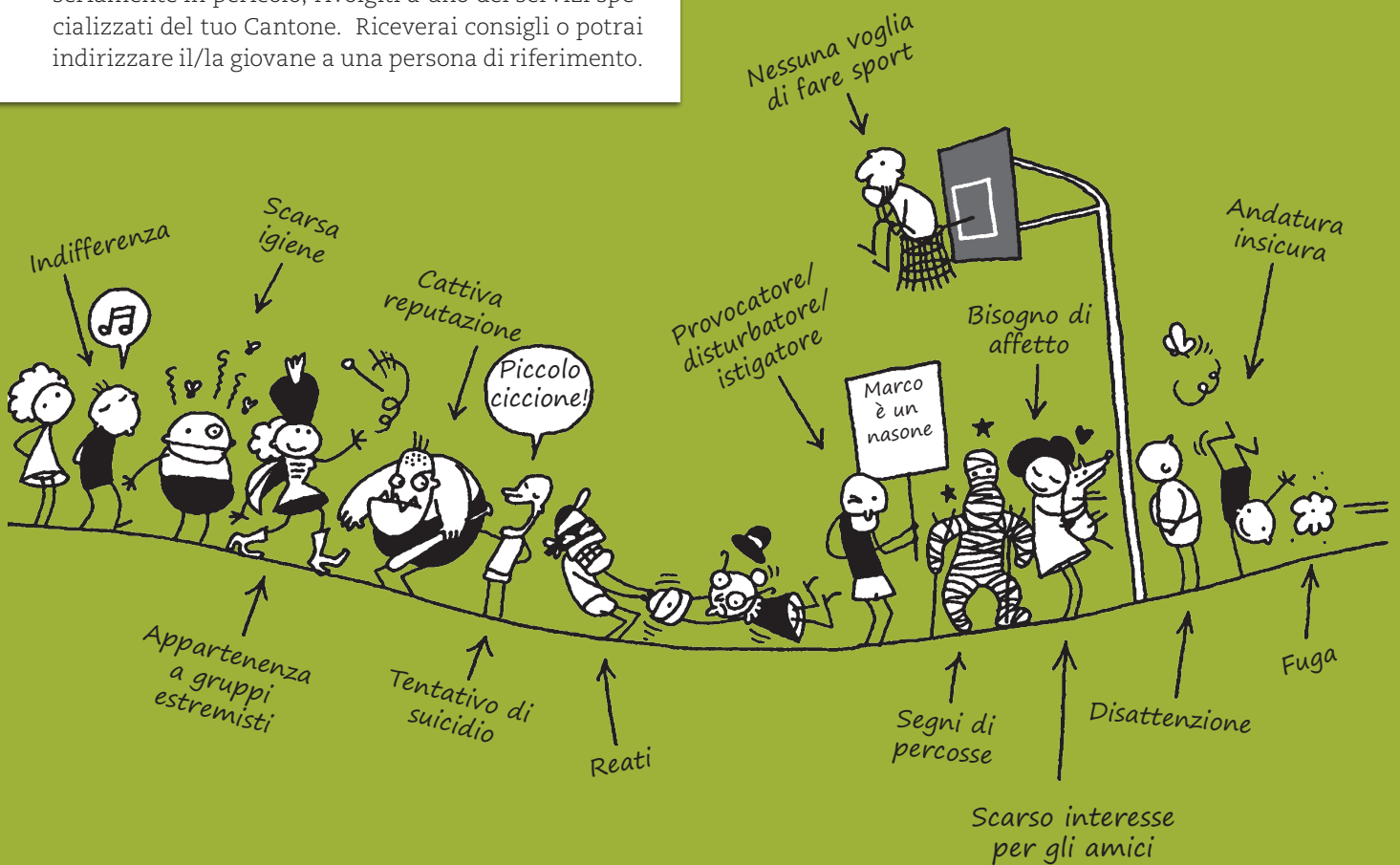
#### ... al comportamento a rischio

- Consumo problematico di alcool, cannabis e altri stupefacenti
- Dipendenza (con e/o senza sostanze)
- Tentativi di suicidio
- Vagabondaggio, reati
- Possesso di materiali per il consumo di sostanze psicotrope (cartine per sigarette, scatolette, pipa per hashish)

Discuti con la persona in questione di questo cambiamento, si sentirà considerata e apprezzata. In questo modo avrai già fatto un gesto importante. La tua responsabilità è limitata all'attività sportiva all'interno della società. Non puoi intervenire da specialista. Se hai l'impressione che il/la giovane sia seriamente in pericolo, rivolgiti a uno dei servizi specializzati del tuo Cantone. Riceverai consigli o potrai indirizzare il/la giovane a una persona di riferimento.

**La regola d'oro**

Se il comportamento di un/una giovane ti sembra inconsueto e ti stai domandando se faresti bene a parlarci, allora parlarci.



**... al comportamento all'interno della società sportiva**

- Diminuzione dell'impegno sportivo
- Calo della prestazione sportiva
- Dimenticanze ripetute di compiti
- Ritardi ripetuti, assenze frequenti
- Ritiro repentino e prolungato dalla società

**... alla psiche**

- Difficoltà di concentrazione
- Ragionamenti confusi, vuoti di memoria
- Sensi di inferiorità, di fallimento, di colpa
- Mancanza di motivazione
- Disturbi del linguaggio
- Risate eccessive, euforiche
- Disattenzione
- Tristezza, ansia
- Nervosismo

Isolamento



## Se occorre fare di più ...

- Continua a osservare il comportamento del/della giovane: annota ciò che osservi.
- Discuti le tue impressioni con altri membri della società che conoscano la persona in questione: le impressioni coincidono?
- Parla direttamente con la persona in questione, spiegale cosa ti preoccupa e chiedile chi potrebbe aiutarla (genitori, parenti, insegnante, assistente sociale scolastica, animatore socioculturale, medico).
- Dille che pensi di contattare i suoi genitori o altre persone di riferimento. Presta attenzione alla sua reazione e accertati se la tua idea possa esserle d'aiuto o nuocerle.
- Richiedi la consulenza di un servizio specializzato.
- Chiedi il sostegno della società, in particolare nel caso in cui un/una giovane possa subire un rischio grave (ad es. abuso sessuale ecc.).
- Tieni presente che puoi aiutare questa persona solo entro i limiti del tuo ruolo di allenatrice o allenatore. La risoluzione di problemi di una certa entità rientra nelle competenze di personale specializzato.



### Importante

L'allenamento da te condotto è un significativo fattore di protezione per un/una giovane a rischio, se ...

- ai suoi occhi sei una persona di riferimento affidabile
- riesci a offrire un contesto positivo
- nonostante i suoi problemi, si comporta in modo corretto durante i tuoi allenamenti e non mette in pericolo il resto del gruppo.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Casa dello sport  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen presso Berna  
Telefono +41 31 359 72 27  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Un impegno di



Parte del programma per bambini e giovani  
del Fondo per la prevenzione del tabagismo

Free.  
Fair.  
Future.

In collaborazione con

