



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

**Work4Psy**

An innovative model for career counselling  
services to mental health NEETs



# SERVIZI DI ORIENTAMENTO PROFESSIONALE RIVOLTI A PERSONE NEET AFFETTE DA DISAGIO PSICHICO: IL TOOLKIT WORK4PSY

**PARTE C: STRUMENTI E ATTIVITA'**

## Partner Organizations





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

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



# SERVIZI DI ORIENTAMENTO PROFESSIONALE RIVOLTI A PERSONE NEET AFFETTE DA DISAGIO PSICHICO: IL TOOLKIT WORK4PSY

## PARTE C: Strumenti e Attività

A cura di: Nikos Drosos

Autrici e Autori : Kamil Brzeziński, Nikos Drosos, Silvia Keller, Mara Kourtoglou, Margo Liatira, Jakub Owczarek, Menelaos Theodoroulakis, Alessia Valenti, Matthias Z. Varul & Peter Weber

## PREMESSA

Il toolkit WORK4PSY è un prodotto del consorzio WORK4PSY, finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea. Le opinioni espresse sono quelle degli autori. La Commissione Europea non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso fatto delle informazioni pubblicate in questo toolkit.

©WORK4PSY Consortium, 2021

La riproduzione e la distribuzione sono autorizzate, a condizione che venga citata la fonte. Per ulteriori informazioni e contatti, si prega di visitare il nostro sito web all'indirizzo [www.work4psy.eu](http://www.work4psy.eu)

Introduzione.....	7
STRUMENTI E ATTIVITA' .....	13
ATTIVITÀ RIVOLTE A : NEET CON DISTURBI MENTALI .....	14
1. Cosa vuoi fare? .....	15
2. La ruota delle competenze (variante per NEET con problemi di salute mentale) .....	17
3. Diario dell'Autostima.....	22
4. Messaggio di un Angelo Custode (variante per NEET con problemi di salute mentale).....	24
5. Taccuino Positivo.....	27
6. Valutazione iniziale (Basic Clearing) con la metodologia SymFoS.....	29
7. Personal Manifesto .....	34
8. Cosa pensi di te stesso?.....	2
9. Sequestro Emozionale.....	5
10. Carte per la Valutazione delle Competenze di Adulti Scarsamente Qualificati .....	8
11. Metodologia dei Career Circles .....	11
12. Creo il mio CV .....	13
13. Scheda di Automonitoraggio.....	15
14. Andare in Campeggio .....	16
15. Valutare le opzioni di carriera nella consulenza tra pari.....	21
ATTIVITÀ RIVOLTE A : ASSISTENTI INFORMALI (CAREGIVERS) E/O NEET CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE .....	24
16. Diario della Gratitudine .....	25
17. Lettera dal Futuro.....	27
18. il Triangolo del mio Mondo .....	30
19. La bilancia decisionale.....	44
20. Creare la mia squadra di supereroi .....	46
21. Prendere una decisione: quali sono i tuoi criteri? Definisci il tuo spazio di soluzione! .....	49
22. Raccolta e valutazione di informazioni da Internet .....	52
23. Chi vi sostiene nella vostra rete? .....	55
24. Domino .....	58
25. Dove sono: Check-list dei miei progressi .....	60
ATTIVITÀ RIVOLTE A : PROFESSIONISTI DELLA SALUTE MENTALE E/O CONSULENTI DI ORIENTAMENTO .....	63

26.	La ruota delle competenze (variante per Professionisti della Salute Mentale e Consulenti di orientamento) .....	64
27.	Controllo dei Progressi nel raggiungimento degli Obiettivi Personali .....	69
28.	Messaggio di un Angelo Custode (variante per Professionisti della Salute Mentale) .....	71
29.	Domande a scalare - alcuni piccoli passi per un cambiamento positivo.....	74
30.	Le Domande sul Miracolo.....	77
31.	Creare una mappa dei miei punti di forza e di debolezza nella consulenza di carriera con NEET con problemi di salute mentale .....	81
32.	Creazione di una mappa per il collegamento in rete con i datori di lavoro.....	84
33.	Immagina! .....	86
34.	Linea Bibliografica .....	90
35.	Sedia Sistemica.....	92
36.	A voi le domande! .....	94
	Il CONSORZIO WORK4PSY .....	97

## **INTRODUZIONE**

I disturbi mentali colpiscono circa il 27% (83 milioni) della popolazione europea ogni anno (European Social Work, 2013). Tre quarti dei disturbi psichici iniziano a 24 anni (OMS), colpendo l'inclusione sociale e, a causa della stigmatizzazione, l'integrazione lavorativa di un gran numero di giovani cittadini nell'UE. Mentre molti progetti dell'UE si sono concentrati nel facilitare l'integrazione lavorativa dei NEET europei (persone non impegnate nello studio, nel lavoro o nella formazione), poca attenzione è stata dedicata ai giovani con problemi di salute mentale che non studiano, non lavorano e non si formano ('NEET con problemi di salute mentale – Mental Health NEETs').

Sembra chiaro che mentre i NEET europei sono una branca sociale in aumento, che richiede un'attenzione speciale, i MH NEET, cioè i NEET con disturbi mentali, sembrano affrontare molte difficoltà in più nel loro percorso educativo e professionale. Il disturbo psichico è probabilmente sia un fattore di rischio per diventare NEET, sia una conseguenza dello stato di NEET. È probabile che i giovani con disturbi psichici pregressi abbandonino la scuola, così come è probabile che i disturbi mentali impediscano la transizione verso la forza lavoro a causa delle barriere occupazionali e della stigmatizzazione. L'esclusione sociale, associata allo status di NEET di persona affetta da disturbi psichici, potrebbe causare sentimenti di disperazione.

Un ostacolo alla integrazione nel lavoro e nell'istruzione è ancora rappresentato dallo stigma sociale: spesso le persone con problemi psichici sono considerate "pericolose" o "imprevedibili" e vengono emarginate. Allo stesso tempo, anche se è ampiamente riconosciuto che i NEET abbiano esigenze diverse rispetto agli individui di età più avanzata, i professionisti della salute mentale, i consulenti di orientamento e gli Assistenti Informali (caregivers) (Caregivers o Prestatori volontari di cura) dei NEET con problemi mentali non hanno l'istruzione/formazione e gli strumenti necessari per sostenerli nel loro percorso di integrazione professionale.

L'integrazione lavorativa per le persone con gravi disturbi mentali rappresenta oggi una strategia avanzata di inclusione sociale con esperienze diffuse in diversi paesi europei. Ciò è sottolineato anche dal fatto che il tema della Giornata Mondiale della Salute Mentale del 2017 si è concentrato sulla salute mentale e il lavoro, mentre la Giornata Mondiale della Salute Mentale del 2018 si è concentrata sui giovani adulti/giovani e il benessere mentale. Studiare e migliorare il processo di integrazione lavorativa dei NEET MH è uno degli obiettivi principali del progetto che sostiene la priorità orizzontale dell'inclusione sociale.

Al momento, mancano strumenti specializzati che facilitino l'integrazione lavorativa dei NEET con disturbi psichici. Inoltre, tutti i principali attori coinvolti in questo processo (gli stessi NEET, i professionisti della salute mentale, i consulenti di orientamento e gli Assistenti Informali (caregivers)) non sono sufficientemente formati per fornire il supporto necessario. Il gran numero di NEET con disturbi mentali che rimangono fuori dal mercato del lavoro è un appello urgente per lo sviluppo di strategie efficienti, nonché di soluzioni educative e metodologie appropriate per integrarli nel mercato del lavoro.

## **ANALISI DEI BISOGNI**

L'integrazione nel mercato del lavoro ricopre un ruolo fondamentale per la realizzazione degli obiettivi sociali, economici e psicologici: infatti, entrare a far parte della forza lavoro domestica nei paesi dell'UE

fa sì che i NEET con disturbi mentali accrescano la fiducia nella propria autoefficacia e capacità di essere autonomi. È dimostrato che l'integrazione lavorativa riduce i sintomi e migliora la funzionalità delle persone con problemi di salute mentale, riduce la frequenza dei ricoveri e la necessità di cure mediche, portando a importanti risparmi economici per i sistemi sanitari pubblici. Importanti benefici economici derivano anche dal fatto che l'inserimento lavorativo dei gruppi sociali esclusi stimola le economie nazionali dell'UE fornendo loro nuova forza lavoro e, avvicinando la popolazione generale ai giovani con problemi di salute mentale, riduce la stigmatizzazione portando a una più ampia inclusione sociale. D'altra parte, i professionisti della salute mentale, i consulenti di carriera e gli Assistenti Informali (caregivers) sono i principali gruppi coinvolti nell'integrazione lavorativa dei NEET con disturbi psichici, ed è importante garantire che tutti questi gruppi siano in grado di responsabilizzare, motivare e informare i NEET con disturbi mentali, in modo che siano consapevoli di tutte le loro possibilità lavorative ed educative (mercato del lavoro libero e protetto, imprenditoria sociale, opportunità dell'UE, programmi di formazione, orientamento professionale, ecc.). Eppure, la formazione dei NEET con disturbi mentali, di Assistenti Informali (caregivers), professionisti della salute mentale e consulenti di carriera, in modo che comprendano l'importanza di un intervento preventivo e abbiano tutte le conoscenze e le abilità necessarie per migliorare l'integrazione di questi gruppi nel mercato del lavoro e l'istruzione è tutt'altro che semplice.

### **ASPIRAZIONI – INNOVAZIONE**

L'aspirazione più grande è che il progetto possa avere un grande effetto sulla vita dei NEET con disturbi mentali. L'obiettivo è quello di rafforzare la loro responsabilizzazione, riuscendo ad ottenere informazioni da soli per quanto riguarda la loro integrazione lavorativa e scolastica, nonché ricevere il supporto necessario da un ambiente ben formato (Assistenti Informali (caregivers), come i familiari) e professionisti specializzati nei loro bisogni. Inoltre, l'obiettivo è promuovere un approccio basato sulle capacità, una maggiore inclusione sociale e una migliore qualità della vita per i NEET con disturbi mentali fornendo la metodologia e gli strumenti in grado di migliorare la consulenza di carriera. In questo modo, professionisti della salute mentale e consulenti di carriera istruiti e formati saranno in grado di aiutare i NEET con disturbi mentali a migliorare le proprie competenze, a facilitare lo sviluppo della consapevolezza delle caratteristiche del contesto in cui vivono e a favorire lo sviluppo di una cittadinanza attiva aumentando così la probabilità di sviluppare un progetto futuro e integrarsi nel mercato del lavoro o nell'istruzione.

Il progetto mira anche ad aiutare i professionisti della salute mentale e i consulenti di carriera a sviluppare conoscenze e una migliore comprensione del background e delle esigenze speciali dei NEET con disturbi mentali, nonché dell'importanza di un intervento rapido e preventivo in termini di integrazione lavorativa e scolastica del gruppo di riferimento. Avendo operatori e operatrici ben formati, in grado di lavorare in modo efficace e fornire servizi specializzati al gruppo target, si riuscirà a realizzare una più ampia integrazione lavorativa e scolastica.

Il progetto aspira a fornire strumenti di supporto ad Assistenti Informali (caregivers) di giovani con problemi di salute mentale (come familiari, amici, ecc.), fornendo conoscenze e sviluppando abilità estremamente importanti per loro, essendo le persone con cui i NEET con disturbi mentali trascorrono quotidianamente la maggior parte del tempo. Infatti, l'integrazione lavorativa e scolastica di questo gruppo dipende molto dal loro ruolo in merito e può portare a una qualità di vita migliore per tutti.

## AFFRONTARE LE SFIDE

Aspiriamo a promuovere l'inclusione e le opportunità di inserimento professionale dei NEET con disturbi mentali, creando strumenti e metodologie specializzati che possono essere utilizzati da consulenti di carriera, professionisti della salute mentale, Assistenti Informali (caregivers) e NEET affetti da disturbi psichici. Work4Psy ha sviluppato una metodologia e degli strumenti specializzati per l'orientamento professionale che affronta le esigenze specifiche dei NEET con disturbi mentali, con un grande enfasi sull'importanza di un intervento preventivo durante le prime fasi dei problemi di salute mentale. I partner di Work4Psy hanno mappato sistematicamente i bisogni e le carenze di formazione e consulenza per quanto riguarda l'integrazione più efficace dei NEET con disturbi mentali nell'ambito educativo e lavorativo. Inoltre, hanno esaminato la metodologia esistente per l'orientamento professionale per i NEET e per le persone con problemi di salute mentale e ne hanno sviluppato una nuova che risponda alle esigenze specifiche dei NEET con disturbi psichici.

Tutti i risultati si sono ottenuti utilizzando il modello di coproduzione, che ha coinvolto nella procedura i NEET con disturbi mentali e i loro familiari in quanto considerati esperti per esperienza, con una vera conoscenza dei loro bisogni. Inoltre, la cooperazione transnazionale a livello europeo ha facilitato lo scambio di know-how e buone pratiche tra partner esperti di diversi paesi dell'Europa meridionale e centrale, fondamentale per lo sviluppo di materiali che potessero avere un grande impatto e migliorare i servizi di orientamento professionale per NEET con disturbi mentali in tutta Europa.

## IL PROGETTO WORK4PSY

L'obiettivo del progetto Work4Psy era quello di affrontare le sfide sopra descritte, cercando di migliorare l'integrazione lavorativa e scolastica dei NEET con disturbi mentali attraverso la creazione di una metodologia specializzata di consulenza professionale e l'educazione dei quattro principali gruppi di riferimento coinvolti in questo processo:

- (a) NEET con disturbi mentali,
- (b) professionisti della salute mentale,
- (c) consulenti di orientamento professionale,
- (d) Assistenti Informali (caregivers) (come membri familiari).

Al fine di rafforzare l'integrazione lavorativa e quindi l'inclusione sociale dei NEET con disturbi mentali, il partenariato Work4Psy ha creato un toolkit europeo di consulenza professionale NEET con problemi di salute mentale, un curriculum europeo per l'integrazione lavorativa e scolastica dei NEET con disturbi mentali e una piattaforma di open-learning, rimanendo in linea con una delle priorità dell'UE per la formazione professionale (2015-2020) che chiede "un ulteriore rafforzamento delle competenze chiave nei curricula di formazione professionale e l'offerta di opportunità più efficaci per l'acquisizione e sviluppo di tali abilità attraverso la formazione professionale". Più specificamente:

***Il primo toolkit europeo di consulenza professionale per NEETs con disturbi mentali (ECCpsy-KIT)***

Il toolkit fornisce ai professionisti della salute mentale, ai consulenti di carriera, ai NEET con disturbi mentali e ai loro Assistenti Informali (caregivers), alle agenzie e alle autorità locali e a tutte le altre parti interessate, le conoscenze necessarie e gli strumenti di consulenza professionale interattiva, volti al miglioramento dell'integrazione lavorativa e educativa dei NEET con disturbi mentali. L'ECCpsy-KIT offre informazioni e linee guida in varie tematiche volte all'assistenza e supporto di tutte le parti interessate e al loro aumento di consapevolezza. Gli strumenti e le attività inclusi nel toolkit sono pratici, facili da usare e orientati a ciascun gruppo di riferimento. L'ECC psy-KIT guida tutte le parti interessate nel corso del lavoro e processo di istruzione dei NEET con disturbi mentali, dalla prima fase di autovalutazione alla fase finale di monitoraggio, con l'obiettivo di inserire nel mercato nel lavoro e nella formazione scolastica un numero maggiore di NEET con disturbi mentali.

### ***Il curriculum europeo per l'integrazione nel lavoro e nell'istruzione per NEETs con disturbi mentali***

Il Curriculum fornisce il quadro didattico del Toolkit, compresi i dettagli in termini di obiettivi e risultati di apprendimento di ciascuna unità, i temi da affrontare, la struttura dell'unità, i metodi di insegnamento e apprendimento, i metodi didattici, il carico di lavoro approssimativo, suggerimenti e consigli sull'uso delle attività, come utilizzare le risorse (ad es. videoclip, strumenti interattivi di consulenza professionale), ecc. Il quadro è stato sviluppato sulla base dei risultati di un'ampia revisione della letteratura internazionale e di un'indagine sui bisogni educativi. Il Curriculum è composto da quattro unità, una per gruppo di riferimento, seguendo la struttura del Toolkit.

### ***Una piattaforma di open-learning***

È stata creata una piattaforma di open-learning, basata sul quadro didattico del Curriculum, con tutte le informazioni e gli strumenti interattivi di consulenza professionale del Toolkit, oltre a una varietà di risorse e materiale extra, volto a fornire un ambiente digitale in cui saranno in grado di trovare tutte le informazioni, i materiali e le risorse necessarie per quanto riguarda l'integrazione lavorativa e scolastica dei NEET con disturbi mentali.

Tutti i partner sono stati coinvolti nella creazione dei suddetti materiali e strumenti collaborando e offrendo a tutti la propria esperienza unica e co-creando materiali e strumenti. Inoltre, i partner del progetto hanno utilizzato il modello di coproduzione che coinvolge i NEET con disturbi mentali, i loro familiari e professionisti di salute mentale in ogni fase del processo di creazione di materiali e strumenti, essendo considerati esperti per quanto concerne le loro esigenze.

## **STRUTTURA DEL TOOLKIT WORK4SPY**

Il toolkit europeo di orientamento professionale dei NEET con disturbi mentali (in inglese European Career Counseling NEET con problemi di salute mentale Toolkit – ECC psy-KIT) è stato sviluppato sulla base di un'ampia revisione della letteratura internazionale, prendendo in considerazione le competenze di ciascun partner e i risultati dei focus group che sono stati implementati con tutti i gruppi

di riferimento e verrà utilizzato in conformità con il quadro didattico fornito dal Curriculum europeo per l'integrazione professionale e scolastica dei NEET con disturbi mentali.

L'aspetto innovativo del toolkit riguarda il fatto che fornisce ai professionisti di salute mentale, ai consulenti di carriera, ai NEET con disturbi psichici e ai loro Assistenti Informali (caregivers), alle agenzie e autorità locali, tutti gli strumenti di consulenza professionale necessari per migliorare il lavoro e l'integrazione scolastica dei NEET con disturbi mentali. Tutto il materiale è organizzato in capitoli e sotto capitoli che includono: (a) Introduzione e focus; (b) argomento principale, (c) Bibliografia/Riferimenti e (d) link per risorse e materiale aggiuntivi. Di seguito viene presentata una breve descrizione dei capitoli:

### **PARTE 1. – Interventi di carriera per gli utenti dei servizi di salute mentale in Europa**

Il capitolo contiene gli interventi di carriera riguardanti utenti di salute mentale che sono stati o sono ancora in corso in tutti i paesi partner. Il capitolo è organizzato in sotto capitoli e ciascun partner descrive gli interventi di carriera per gli utenti con disturbi mentali realizzati nel proprio paese: tutti i partner condividono e descrivono le riforme legali, le linee guida, gli atti e le leggi che i loro paesi hanno attuato al fine di promuovere e facilitare l'integrazione lavorativa e scolastica di utenti con disturbi psichici e come questi sono incorporati nel mercato del lavoro e nei sistemi di istruzione/formazione. I partner discutono vantaggi e svantaggi di queste riforme e interventi e come influiscono sull'integrazione lavorativa e scolastica. Inoltre, ogni partner descrive e discute interventi statali e no, centri di carriera e formazione, club, iniziative di auto-aiuto, workshop e buone pratiche che offrono supporto in ciascun paese partner. Oltre alla descrizione e discussione di queste iniziative, interventi e riforme, il capitolo mira a fornire informazioni e idee sulle buone pratiche che altri paesi potrebbero trovare utili da incorporare nei propri sistemi.

### **PARTE 2. – Il modello di intervento professionale WORK4PSY**

#### **Capitolo 1 - Introduzione del modello WORK4PSY: un approccio olistico per l'orientamento professionale dei NEET con disturbi mentali**

Il modello Work4Psy per i NEET con disturbi mentali si basa sui quadri teorici del costruzionismo sociale e su prospettive narrative e prende in prestito elementi e caratteristiche dal framework del sostegno all'occupazione in particolare il modello IPS (Individual Placement e Support – Supporto e Inserimento Individuale) e il modello PEPSAEE di riabilitazione lavorativa per gli utenti affetti da disturbo mentale. Il modello enfatizza l'intervento preventivo, la consulenza sui benefici e la collaborazione con un team multidisciplinare di psichiatri, psicologi e assistenti sociali. Si concentra sulla creazione di significato e sulla co-costruzione di un sé professionale attraverso l'impegno e il coinvolgimento attivo sia da parte dei NEET con disturbi mentali che da parte del consulente di carriera. La creazione di reti, le collaborazioni e il coinvolgimento attivo degli Assistenti Informali (caregivers), nonché il loro sostegno, sono elementi significativi del modello proposto.

## Capitolo 2. – Lavorare (e creare reti) con il mercato del lavoro

Il capitolo è rivolto principalmente ai datori di lavoro e fornisce una guida approfondita sulle azioni che loro, assieme al mercato del lavoro, possono intraprendere per consentire ai giovani con problemi di salute mentale di accedere alla formazione professionale. Il capitolo descrive le specificità e il significato del networking nel caso dei giovani dipendenti della salute mentale e discute le modalità di sostegno: supporto per il giovane, supporto per colleghi e dirigenti e supporto finanziario per il datore di lavoro. Il capitolo offre anche una guida su come scegliere partner e gruppi per la creazione di reti, come realizzare tali partenariati e come utilizzare ed estendere le reti create. Inoltre, offre idee sull'accesso alle reti esistenti e come navigare in esse.

## Capitolo 3. – Discriminazione e stigmatizzazione

Il capitolo si concentra sulla discriminazione e la stigmatizzazione nei confronti delle persone con disturbi mentali: spiega cos'è, come colpisce loro in primis, le loro famiglie e la società in generale, come lo si può evitare e cosa si può fare per invertire le ramificazioni e cambiare gli atteggiamenti nei confronti di tali persone. Il concetto di stigmatizzazione è spiegato come un fenomeno caratterizzato da quattro azioni che ne permettono l'esistenza: isolare chi è diverso, attribuire tratti indesiderati, separare il gruppo di persone etichettate, subire perdita di status e discriminazione da parte di persone etichettate. Nel corso del capitolo, non si affrontano solo questi argomenti, ma vengono anche spiegati gli stereotipi specifici delle persone con disturbi mentali. La portata del problema è presentata come, secondo l'OMS, una delle maggiori sfide nello spazio pubblico. Vengono offerte varie statistiche sul fenomeno della stigmatizzazione, dimostrando come ci sia ancora tanta strada per combattere tale atteggiamento. Il capitolo prosegue presentando come gli atteggiamenti possono cambiare il modo in cui le persone con disturbi mentali vedono sé stesse e come le vedono gli altri, offrendo idee e proposte basate sulla costruzione di un senso di accettazione, sulla comprensione e sul ribaltamento del paradigma sociale.

## Capitolo 4. – Sostenere gli utenti dei servizi di salute mentale

Il capitolo discute il concetto di empowerment dei giovani di Salute Mentale da un punto di vista socioeconomico e personale. In primo luogo, offre una terminologia e un quadro del concetto di responsabilizzazione; poi continua esplorando i modi in cui i NEET con disturbi mentali possono acquisire più potere e controllo sulle loro vite. Il capitolo inizia discutendo come l'acquisizione di conoscenze e informazioni sul mondo vocazionale possa aiutare a prendere decisioni consapevoli e più adatte a ciascun individuo. Continua esplorando il concetto di supporto, discutendo i modi per trovare sostegno e come l'individuo possa trarne vantaggio e sentirsi rafforzato. La pianificazione viene quindi discussa come un modo per facilitare il raggiungimento di ciò che è e si sente come un grande obiettivo. Segue una discussione sul potere del networking: partendo da una breve definizione, vengono presentati i vantaggi del networking e vengono suggerite idee per la creazione di reti, concludendo con la presentazione dei benefici del prendersi cura di sé, idee su come farlo e ciò che è in grado di offrire.

## Capitolo 5. – Lavorare con la famiglia e altri Assistenti Informali (caregivers)

Il capitolo discute il ruolo che la famiglia e altri Assistenti Informali (caregivers) svolgono nell'integrazione lavorativa dei NEET con disturbi mentali. Il capitolo inizia discutendo il ruolo difficile

e diversificato che la famiglia e gli Assistenti Informali (caregivers) svolgono nella vita delle persone con disturbi psichici e va avanti presentando ciò che la famiglia e gli Assistenti Informali (caregivers) possono fare per facilitarne lo sviluppo professionale e mostrando i benefici di questi interventi per la loro integrazione professionale. Vengono analizzate le sfide per convincere le famiglie e gli Assistenti Informali (caregivers) ad impegnarsi nell'integrazione professionale e educativa dei NEET con disturbi mentali e suggeriti modi per responsabilizzare i familiari e gli Assistenti Informali (caregivers) perché siano in grado di offrire supporto: comunicazione, supporto adattato, ausili per l'insegnamento/consulenza, volontariato e sostegno tra pari, lavoro di comunità. Infine, viene presentata una piccola guida su come approcciare i familiari e gli Assistenti Informali (caregivers) offrendo dettagli su tre modelli: informazione – interventi mirati, interventi di apprendimento e consulenza/terapia.

### **PARTE 3. – Strumenti e attività**

Il capitolo presenta attività e strumenti esperienziali che possono essere utilizzati da tutti i gruppi di riferimento. Vengono offerti una serie di strumenti e attività a ciascuno dei gruppi target coinvolti nel progetto: NEETs con disturbi mentali, professionisti di salute mentale, consulenti di carriera e Assistenti Informali (caregivers). Chiunque faccia parte di uno dei gruppi di riferimento può utilizzare questi strumenti e attività come guida di auto-aiuto o possono essere utilizzati da professionisti nel processo di consulenza professionale. Ciascuna attività è organizzata in sotto capitoli: (a) Per chi è pensata l'attività, dove viene menzionato il gruppo al quale l'attività si riferisce, (b) Scopo dell'attività, in cui viene offerta una descrizione del progetto e dello scopo dell'attività, (c) Quadro teorico, in cui viene presentato il quadro teorico dell'attività, (d) Descrizione, in cui vengono fornite istruzioni dettagliate sull'attività, (e) Suggestimenti, in cui, in alcune attività, vengono offerti suggerimenti come guida su come utilizzare l'attività. Tutte le attività e gli strumenti sono progettati per essere d'aiuto nel processo di superamento delle sfide specifiche che ciascuno dei gruppi di riferimento deve affrontare in modo creativo ed esperienziale.

# **ATTIVITÀ RIVOLTE A : NEET** **CON DISTURBI MENTALI**

## ***1. COSA VUOI FARE?***

### **1.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale

### **1.2. Obiettivo dell'attività**

Questo esercizio vi permette di prendere coscienza delle attività che vi piacerebbe intraprendere, se corrispondono alle vostre predisposizioni e se influiscono positivamente sul vostro modo di intendere la vita.

#### ***Quadro teorico di riferimento***

Il principio che sta alla base di questa attività è che le probabilità che un individuo intraprenda una determinata attività (ad esempio, il lavoro) sono maggiori quando questa soddisfa tre criteri fondamentali, ovvero

- è adeguata alle capacità e alle predisposizioni di una determinata persona,
- ha caratteristiche simili alle attività che l'individuo già svolge e che gli piacciono,
- soddisfa il senso di significato di una persona, per cui l'individuo ha la convinzione soggettiva che intraprendere questa attività abbia senso e sia importante.

### **1.3. Descrizione**

Istruzioni: Scrivete su un foglio di carta il maggior numero possibile di risposte alle seguenti domande. Prendetevi il tempo necessario, non abbiate fretta. Inoltre, non esitate ad aggiungere qualcosa quando vi viene in mente. Potete conservare questo foglio, tornarci sopra e aggiungere qualcosa.

Domande:

1. Che cosa ha senso per me? Da cosa traggio un senso e uno scopo?
2. Cosa mi soddisfa? Cosa mi piace fare?
3. Quali sono le mie predisposizioni? In cosa sono bravo?

Dopo aver scritto le risposte alle domande precedenti, cercate le risposte che si sovrappongono in ciascuna delle 3 aree (potete disegnarle sotto forma di 3 cerchi che si intersecano - con una parte comune). Quelle che compaiono in tutte e tre le aree saranno le più promettenti. Grazie a questa attività, imparerete quali sono le vostre priorità nella vita e quali sono le attività che più vi faranno sentire appagati. Tutto parte da ciò che "voglio". Fare qualsiasi cosa con questa motivazione aiuta a superare tutti i "non posso", "dovrei", "devo", ecc.

## **2. LA RUOTA DELLE COMPETENZE (VARIANTE PER NEET CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE)**

**2.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale

### **2.2. Obiettivo dell'attività**

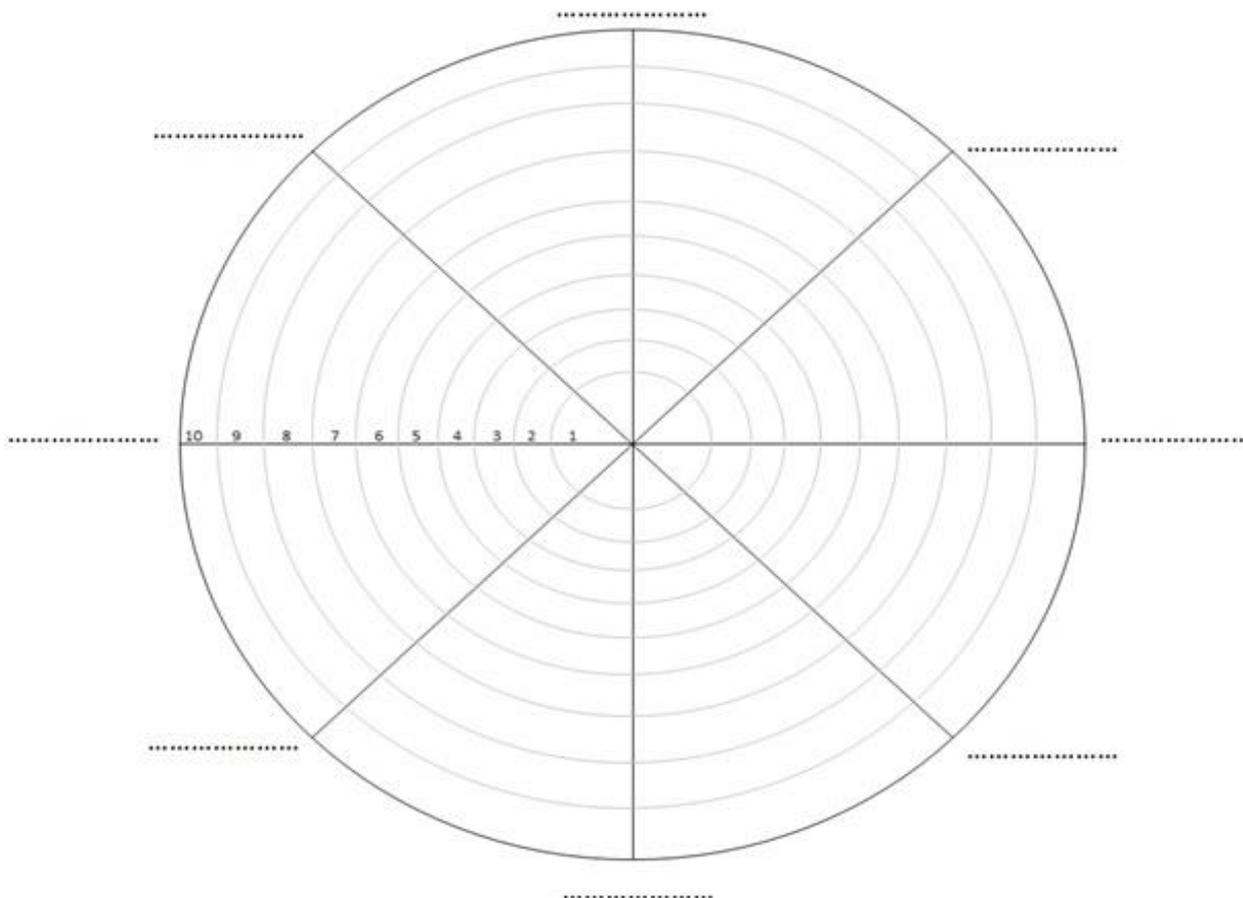
Questa attività è pensata per rafforzare il vostro senso di competenza, rendendovi consapevoli di possedere già molte delle competenze soggettivamente importanti che un "lavoratore ideale" dovrebbe avere. Inoltre, vedrete che quelle competenze che sono ancora poco sviluppate possono essere allenate. A questo scopo, determinerete come svilupparle e pianificherete le attività volte al loro miglioramento.

### **2.3. Quadro teorico di riferimento**

Questo esercizio permette all'individuo di valutare le proprie competenze e abilità e offre l'opportunità di presentarle graficamente. Inoltre, parte dal presupposto che identificare le competenze soggettivamente importanti per una determinata persona, e quindi rendersi conto che alcune di esse sono già presenti, rafforza il senso di competenza e di agency dell'individuo, aumentando di conseguenza la fiducia in se stesso e la motivazione a intraprendere una determinata attività (ad esempio, il lavoro). La seconda parte dell'esercizio consente di pianificare attività volte a migliorare quelle competenze che sono basse nella scala di intensità.

### **2.4. Descrizione**

**Istruzioni:** Disegnate un grande cerchio su un foglio di carta. Dividetelo a metà, ancora a metà e poi in due diagonali in modo da ottenere otto parti della torta. Di seguito è riportato un disegno d'insieme che potete utilizzare.



*Source: smart-coaching.pl*

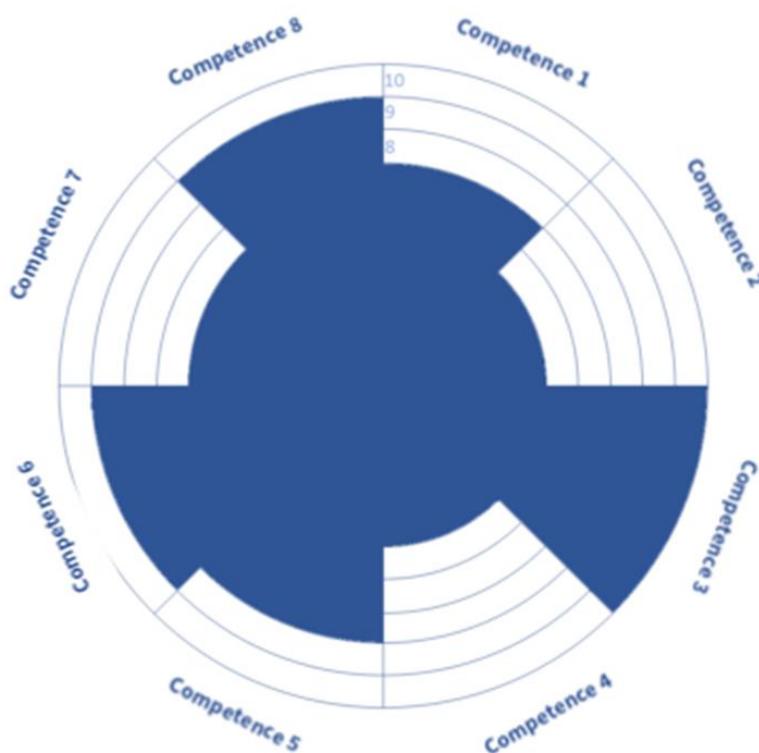
All'esterno del cerchio, inserite le 8 caratteristiche più importanti di un lavoratore competente.

### **Perchè otto?**

Questi saranno gli otto pilastri del vostro senso di competenza.

All'inizio sono sufficienti. Poi potrete aggiungere altre caratteristiche. Il punto è non scoraggiarsi. Questo esercizio vi mostrerà come ottenere il massimo risultato possibile con la minor quantità di lavoro.

Valutate in che misura le competenze che avete scelto sono in voi oggi (ora, già presenti). Poi, su una scala da 0 a 10, segnate nel cerchio quanto questa caratteristica è già presente in voi, quanto è satura. Ora, oggi, per questo momento. Assumiamo che 0 sia il centro del cerchio dove le linee si intersecano. 10 è il cerchio esterno. Valutate ogni caratteristica separatamente. Prendete tempo, riflettete, non abbiate fretta. Il vostro cerchio, dopo aver valutato le competenze, potrebbe avere questo aspetto:



Source: [alezmiana.pl](http://alezmiana.pl)

### Quale di queste otto caratteristiche potrebbe essere la vostra leva?

A seguire, faremo una cosa chiamata "leva di contatto". Cercheremo di aumentare il maggior numero possibile di competenze con uno sforzo minimo. Forse tutte, o almeno una buona

parte. In passato, il punto di applicazione della leva veniva utilizzato in molte situazioni, ad esempio per attingere acqua da un pozzo. Invece di stancarsi, si usavano le cosiddette gru e con una leggera spinta di una lunga leva si estraeva rapidamente un grande secchio pieno d'acqua. Noi faremo lo stesso. Ecco la nostra "gru psicologica" la leva:

1. Selezionate ora il tratto con la stima più bassa

oppure

1. un tratto che, se si lavora su di esso, solleverà tutti o la maggior parte degli altri.

2. Evidenziate questa caratteristica.

### **Cosa farete per aumentare questa competenza?**

Proponete almeno cinque modi per aumentare la competenza specifica che avete appena selezionato. Sono le vostre idee che vi aiuteranno di più in questa situazione. Ad esempio, se si tratta della vostra autostima, pensate a cosa potete fare per aumentarla. Ad esempio, potete:

- Scrivere 50 delle vostre caratteristiche positive e valutare se ve ne ricordate ogni giorno, soprattutto nelle situazioni difficili.
- seguire dei corsi specifici,
- iniziare un percorso di psicoterapia,
- parlare con professionisti che non hanno questo problema. Chiedete come fanno, se si fidano delle loro competenze e hanno fiducia in se stessi?

Pensate e scrivete le vostre idee. Questa è una parte fondamentale dell'esercizio!

Tra queste cinque idee, sceglietene una da applicare oggi. Scrivetela subito. Se non potete iniziare ad applicare questa idea oggi, mettetela tra le cose da fare per domani. Se le vostre idee sono così complesse che non potete iniziare a metterle in pratica oggi o domani, suddividetele in parti più piccole, cioè in cosiddetti progetti dettagliati. Azioni che potete intraprendere immediatamente per implementare questa competenza.

## Cos'altro otterrete se vi sentite competenti?

Ora rispondete sinceramente alle seguenti domande:

- Che cos'altro vi darà questa competenza che avete appena scelto, sarà un trampolino di lancio per voi?
- Come influirà sui vostri piani di sviluppo professionale?
- Come influirà sui vostri guadagni?
- Come influirà sul vostro benessere?
- Come influirà su coloro che vi circondano? Che cosa ne trarranno?
- Cosa penseranno gli altri di voi?
- Cosa diranno gli altri di voi?
- Come influirà sulla vostra vita privata?
- Come influirà sulla vostra salute?

### **3. DIARIO DELL'AUTOSTIMA**

**3.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale

#### **3.2. Obiettivo dell'attività**

Questo esercizio mira a migliorare l'autostima dell'individuo, spostando l'attenzione dal fallimento al successo. Tenere un diario dei propri successi quotidiani crea l'abitudine di vederli e fa sì che l'individuo percepisca un maggior numero di esperienze e situazioni in termini di propri successi e conquiste.

#### **3.3. Quadro teorico di riferimento**

Le ricerche dimostrano che le persone con una minore autostima tendono spesso a prestare più attenzione ai propri insuccessi che ai successi che sembrano non essere notati. L'esercizio che segue è pensato per sviluppare l'abitudine opposta, e quindi per concentrarsi più spesso sui risultati ottenuti in un determinato giorno o settimana. In questo modo, la nostra autostima, il nostro senso di competenza e la nostra capacità di agire aumenteranno e, di conseguenza, il nostro benessere migliorerà.

#### **3.4. Descrizione**

Si chiede alla persona di tenere un diario dei suoi successi quotidiani per una settimana. Se se la sente dopo la prima settimana, può continuare a farlo. Di seguito è riportato un utile modello su cui la persona può annotare i propri successi.

Diario dell'Autostima		
<b>Lunedì</b>	Una cosa che ho fatto bene oggi...	
	Oggi mi sono divertito con...	
	Mi sono sentito orgoglioso quando...	
<b>Martedì</b>	Oggi ho realizzato...	
	Ho avuto un'esperienza positiva con...	
	Ho fatto qualcosa per qualcuno...	
<b>Mercoledì</b>	Mi sono sentito bene con me stesso quando...	
	Sono stato orgoglioso di qualcun altro...	
	Oggi è stato interessante perché...	
<b>Giovedì</b>	Mi sono sentito orgoglioso quando...	
	Ho assistito a una cosa positiva...	
	Oggi ho realizzato...	
<b>Venerdì</b>	Una cosa che ho fatto bene oggi...	
	Ho avuto un'esperienza positiva con (una persona, un luogo, una cosa...)	
	Sono stato orgoglioso di qualcuno quando...	
<b>Sabato</b>	Oggi mi sono divertito con...	
	Ho fatto qualcosa per qualcuno...	
	Mi sono sentito bene con me stesso quando...	
<b>Domenica</b>	Ho assistito a una cosa positiva...	
	Oggi è stato interessante perché...	
	Mi sono sentito orgoglioso quando...	

## **4. MESSAGGIO DI UN ANGELO CUSTODE (VARIANTE PER NEET CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE)**

**4.1. L'attività è rivolta a:** NEET con problemi di salute mentale.

### **4.2. Obiettivo dell'attività**

L'attività mira ad aiutare la persona a identificare i suoi punti di forza, le sue abilità, le sue competenze e le sue qualità. Secondo Yvonne Dolan (2000), l'autrice di questo esercizio, esso "(...) è utile per recuperare e rafforzare la fiducia in se stessi e il coraggio".

### **4.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla *Solution-Focused Brief Therapy*, sviluppata da Steve de Shazer e Insoo Kim Berg e dai loro colleghi a partire dalla fine degli anni '70 a Milwaukee. La SFBT è focalizzata sul futuro, orientata agli obiettivi e si concentra sulle soluzioni piuttosto che sui problemi che hanno portato i clienti a cercare la terapia<sup>1</sup>. Secondo Luc Isebaert (2016) la SFBT "(...) come gran parte della terapia familiare, è emersa da un clima di scetticismo teorico e pratico e da un intenso interesse per i meccanismi del cambiamento terapeutico. C'era una crescente disillusione nei confronti della terapia psicodinamica e da questa insoddisfazione emerse il desiderio di trovare nuovi modi di fare terapia in modo meno dispendioso in termini di tempo". Mentre Yvonne Dolan (2000) sottolinea che "le domande poste nella terapia focalizzata sulle soluzioni sono dirette positivamente e orientate a un obiettivo. L'intenzione è quella di consentire un cambiamento di prospettiva, guidando i clienti nella direzione della speranza e dell'ottimismo per condurli verso un percorso di cambiamento positivo. I risultati e i progressi si ottengono concentrandosi sui cambiamenti da apportare per raggiungere gli obiettivi e aumentare il benessere."<sup>2</sup>

### **4.4. Descrizione**

<sup>1</sup> <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

<sup>2</sup> <https://positivpsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

"Immaginate che l'angelo custode, saggio e compassionevole, sia seduto sulla vostra spalla da quando siete nati. Finora non vi siete accorti di questa presenza perché gli angeli sono privi di peso. L'unico scopo dell'angelo è stato quello di riconoscere e osservare tutti i punti di forza positivi della vostra personalità e le vostre convinzioni virtuose sul mondo. Non si tratta di un angelo incaricato di produrre autocritica o biasimo!"<sup>3</sup>

"Per i prossimi quindici minuti, immaginate che l'angelo vi stia dettando una lista di attributi positivi attraverso di voi. Scrivendo tutto ciò che vi viene in mente, fate un elenco di ciò che pensate che l'angelo direbbe"<sup>4</sup>.

La lista .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leggete poi l'elenco ad alta voce e provate a rispondere alla seguente domanda:

- Come vi sentite sapendo di avere così tante qualità positive?
- Quali tratti della personalità apprezzate di più e volete che continuino a influenzare il vostro approccio alla vita?<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Dolan Y., 2000, One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

<sup>4</sup> Ibid.

<sup>5</sup> Ibid.

- Quali virtù o convinzioni positive apprezzate di più e volete che continuino a influenzare il vostro approccio alla vita?<sup>6</sup>

Potete anche tornarci sopra di tanto in tanto per ricordarvi delle vostre buone qualità. Potete anche chiedere all'angelo custode, dopo qualche tempo, se ha notato qualche nuova caratteristica e aggiungerla all'elenco.

---

<sup>6</sup> Ibid.

## **5. TACCUINO POSITIVO**

**5.1. L'attività è rivolta a:** NEET con problemi di salute mentale

### **5.2. Obiettivo dell'attività**

L'attività mira ad aiutare la persona a identificare i suoi punti di forza, le sue abilità, le sue competenze e le sue qualità. Questo può essere la base per la costruzione di un senso di appartenenza, che può ulteriormente contribuire a un migliore raggiungimento degli obiettivi accademici e professionali.

### **5.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla Terapia Breve Focalizzata sulla Soluzione e in particolare sull'identificazione dei punti di forza interiori di una persona e sulla costruzione della fiducia in se stessa. L'attività è stata sviluppata da due psicologhe e psicoterapeute polacche, Anna Biskupska e Anna Mackiewicz. In origine è stata utilizzata come parte del programma di riadattamento sociale dei detenuti, poi è stata utilizzata come parte del lavoro con i giovani, compresi quelli con disturbi mentali.

### **5.4. Descrizione**

Il Taccuino Positivo è un tipo di quaderno in cui scriverete un elenco dei vostri compiti quotidiani (vedi allegato sotto). Ricordate una delle vostre giornate tipo. Analizzatela dal mattino quando vi alzate fino a quando andate a dormire. Per comodità, potete scrivere le ore in cui svolgete queste attività. Annotate l'elenco delle responsabilità nella colonna di sinistra del Taccuino Positivo. Poi, a ciascuna delle mansioni che svolgete, aggiungete una caratteristica positiva che vi rende in grado di far fronte a questo obbligo.

Una volta terminato di scrivere, leggete attentamente l'elenco delle qualità positive una o due volte.

**Ora considerate quali sono i vostri sentimenti? Cosa pensate di voi stessi ora?** Se giungete a qualche conclusione su di voi, scrivetela e ricordatela: potrebbe essere una delle conclusioni più importanti e "vere" su di voi.

Se volete, potete anche mostrare e discutere l'elenco completato con un amico, un familiare (Assistenti Informali (caregivers)) o con i vostri consulenti.

**Allegato**

Elenco dei compiti che svolgo durante la giornata	Qual è la qualità positiva che mi permette di affrontare questo compito?

## **6. VALUTAZIONE INIZIALE (BASIC CLEARING) CON LA METODOLOGIA SYMFOS**

**6.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale (con l'assistenza dei Consulenti di Orientamento)

### **6.2. Obiettivo dell'attività**

Intervento di orientamento per 1 partecipante con il supporto dei pari per scoprire il proprio obiettivo professionale e fare un piano per i passi successivi da riferire al consulente o da adempiere con il consulente in sessioni individuali.

### **6.3. Quadro teorico di riferimento**

SymFoS si basa sull'approccio originale di Wilfried Schneider, terapeuta, creatore della metodologia e formatore al lavoro simbolico ([www.psychologische-symbolarbeit.de](http://www.psychologische-symbolarbeit.de)). Il lavoro sui simboli è visto come un linguaggio aggiuntivo che consente alle persone di esprimersi. I metodi tradizionali di consulenza educativa e professionale spesso richiedono ai clienti capacità avanzate di scrittura e lettura. Pertanto, questi tipi di interventi possono essere inefficaci con persone che, per vari motivi, hanno difficoltà a esprimere a parole la loro situazione, i loro bisogni e i loro obiettivi per il futuro. La metodologia SymFoS è stata sviluppata e testata come metodo completo e inclusivo per la consulenza educativa e lavorativa che supera le barriere utilizzando un insieme di simboli.

SymfoS presuppone la fiducia nelle capacità di sviluppo dell'utente e mira a rafforzare i suoi punti di forza personali. Lo sviluppo è possibile in qualsiasi situazione e i clienti sono in grado di assumersi la responsabilità del proprio sviluppo.

I consulenti ad orientamento sistemico assumono l'autonomia della persona che chiede aiuto e consulenza e la considerano un "esperto di sé". L'esperienza unica dell'individuo è intesa come l'elaborazione soggettiva della sua storia personale e delle esperienze emotive e cognitive delle relazioni. Nei campi della terapia e della consulenza, la pratica sistemica è

orientata alle preoccupazioni dell'utente e rinuncia alla patologizzazione e alla definizione di obiettivi normativi. Nel quadro delle procedure socio-pedagogiche orientate alla cura, la pratica sistemica si collega alle risorse dell'individuo coinvolto per raggiungere condizioni eticamente giustificabili.

#### **6.4. Descrizione**

Una persona con problemi di salute mentale partecipa come utente - il consulente e altri tre partecipanti partecipano rispettivamente come facilitatore e osservatori. Mentre la persona prepara il suo scenario, il consulente riepiloga con gli osservatori i loro compiti.

La Valutazione Iniziale (Basic Clearing) può essere svolta in un contesto di consulenza individuale o di gruppo. Il contesto di gruppo può consentire all'utente un'interpretazione e un feedback aggiuntivi da parte dei membri del gruppo. Questo può essere illuminante per alcuni utenti e fornire ulteriore comprensione e supporto. Alcuni utenti, tuttavia, possono trovarsi a disagio e sono più adatti all'interazione individuale. Il consulente deve utilizzare le proprie conoscenze e la propria formazione per decidere quale sia il setting più adatto alle esigenze dell'utente.

#### **Processo di consulenza**

Descrizione completa disponibile su <https://work4psy.eu/it/curriculum-europeo-per-linserimento-scolastico-e-lintegrazione-lavorativa-di-neet-con-disturbi-mentali/>

- I. Punto di partenza: Definizione degli obiettivi. La persona con problemi di salute mentale rivela il proprio obiettivo al consulente, sceglie un simbolo per il proprio obiettivo e lo mette al centro della pagina. In alcuni casi, il consulente e la persona con problemi di salute mentale dovranno chiarire o riformulare questo obiettivo, se sembra troppo poco chiaro o poco plausibile.
- II. Scelta dei simboli per ogni aspetto. Man mano che la persona con problemi di salute mentale prosegue sul Piano di Lavoro, seleziona i simboli che ritiene rappresentino

ciascuna delle aree rilevanti per la propria vita. In alcuni casi, alcune aree sono lasciate senza simbolo, il che fornisce alcune informazioni.

III. Valutazione della situazione in ogni area. La persona con problemi di salute mentale è invitata dal consulente a valutare la propria situazione personale in ogni area. Per renderla visibile, la persona con problemi di salute mentale traccia dei percorsi tra ogni simbolo e il suo obiettivo: terreno solido, ghiaccio spesso o ghiaccio sottile.

IV. Sessione di consulenza

1) Presentazione. La persona con problemi di salute mentale presenta il titolo/argomento della sua presentazione. Parla di ciò che ha esposto. La persona con problemi di salute mentale dichiara sempre di quale simbolo sta parlando. (ad esempio, "questa mano sta per...").

Il consulente ascolta attentamente ciò che viene detto. Mentre la persona con problemi di salute mentale parla, il consulente osserva i suoi gesti, la mimica, la postura, la respirazione, l'intonazione della voce. Mostra emozioni, tocca un simbolo, quale?

2) Domande concrete. Il consulente pone domande concrete. Queste domande si riferiscono solo ai simboli, a "ciò che è visibile". Non vengono poste domande sul "perché" o sul "come mai". Non si tratta di interpretazione, ma solo di comprensione. L'utente risponde alle domande concrete.

3) Percezione. Il consulente si rivolge direttamente alla persona con problemi di salute mentale. Descrive tutto ciò che ha percepito e osservato mentre la storia veniva raccontata. Se qualcuno rileva delle emozioni, dovrebbe essere in grado di spiegare come sono state percepite. (mimica, gesti, tono della voce, ecc.). La persona con problemi di salute mentale ascolta con attenzione.

4) Interpretazione. Il consulente parla della persona con problemi di salute mentale. Pensa ad alta voce, ponendo domande come "Qual è il problema?", "Cosa dovrebbe essere diverso?", "Cosa vorrebbe risolvere, capire, fare?", "Dove potrebbero esserci difficoltà? Dove non ci sarebbero difficoltà?". Il utente ascolta con attenzione e non risponde per il momento.

5) Accordo sulle azioni. Quando il consulente ha finito di "pensare ad alta voce", la persona con problemi di salute mentale parla dei suoi pensieri riguardo alle considerazioni del consulente. Cosa è vero dal suo punto di vista? Cosa non lo è? Dove sono le insicurezze? Ci sono dubbi? Cosa gli piace sentire? Cosa non amano sentire? Che cosa è particolarmente importante tra le cose dette? Da dove vorrebbero iniziare? Questa fase porta a una discussione tra la persona con problemi di salute mentale e il consulente sul supporto necessario e sui passi successivi da compiere per raggiungere il proprio obiettivo. Alla fine, la persona con problemi di salute mentale dovrebbe impegnarsi nelle azioni concordate.

V. Compilazione del piano d'azione. Il consulente può affrontare la strategia d'azione attraverso il piano d'azione. Insieme, la persona con problemi di salute mentale e il consulente possono rivedere i punti di forza o le barriere che ogni area presenta in relazione al proprio obiettivo e creare un piano d'azione completo basato su questo.

Il piano d'azione consente alla persona con problemi di salute mentale e al consulente di identificare correttamente il livello di intervento necessario dopo la valutazione iniziale. Facendo affidamento sulla loro formazione professionale, i consulenti possono rivedere il piano d'azione e stabilire quale categoria di supporto è necessaria per la persona con problemi di salute mentale in futuro.

### **Materiale necessario**

- Materiali per gli interventi: Piano di lavoro SymFoS per la Valutazione Iniziale (Basic Clearing) (disponibile all'indirizzo su <https://work4psy.eu/it/curriculum-europeo-per-linserimento-scolastico-e-lintegrazione-lavorativa-di-neet-con-disturbi-mentali/>), simboli (i materiali possono essere acquistati online all'indirizzo: <http://schneider-therapiekoffer.de/therapiekoffer.htm> ).

- Un modello di Piano d'azione (disponibile su <https://work4psy.eu/it/curriculum-europeo-per-linserimento-scolastico-e-lintegrazione-lavorativa-di-neet-con-disturbi-mentali/>).
- Cuscini, posto comodo sul pavimento

## **Suggerimenti**

### **Per il consulente di orientamento:**

- Assicurarsi che il consulente abbia esperienza di consulenza e che sia formato al metodo SymfoS.
- Una caratteristica comune dovrebbe unire il gruppo: i sistemi di Peer Buddy (supporto tra pari) consentono a una serie di persone con problemi di salute mentale provenienti da contesti ed esperienze diverse di riunirsi per sostenersi a vicenda nel raggiungimento dei propri obiettivi. In effetti, il successo di molti gruppi si basa su questa diversità, in quanto le persone con problemi di salute mentale imparano a conoscere esperienze diverse dai loro coetanei. Tuttavia, affinché il gruppo abbia un senso di coerenza, dovrebbe esserci un tema comune su cui i coetanei si concentrano (ad esempio, la diagnosi, le prospettive di lavoro). Questo permette ai coetanei di avere un focus e allo stesso tempo di creare dei confini sicuri per quanto riguarda le aree in cui ci si aspetta che si sostengano a vicenda.
- Contratto di gruppo: è necessario creare un contratto di gruppo all'interno del gruppo di Peer Buddies (pari) per garantire la riservatezza e il rispetto. Questo incoraggia anche le persone con problemi di salute mentale ad assumersi la responsabilità della propria esperienza. Questo processo dovrebbe consentire alle persone con problemi di salute mentale di impegnarsi ed esprimere ciò che vogliono ottenere dal processo e anche di porre dei limiti e delle strutture di sicurezza. Un operatore dovrebbe essere a disposizione per garantire che tutto ciò sia appropriato e gestibile.

## **7. PERSONAL MANIFESTO**

**7.1. *L'attività è rivolta a*** NEET con problemi di salute mentale (con l'assistenza dei Consulenti di Orientamento)

**7.2. *Obiettivo dell'attività***

Questa attività individuale aiuterà i partecipanti a individuare i propri valori e le proprie convinzioni fondamentali, le idee specifiche e le priorità che sostengono e, in generale, il modo in cui intendono vivere la propria vita al servizio degli scopi che ritengono più importanti.

Creando il proprio Manifesto personale, i partecipanti avranno un'idea chiara e una rappresentazione scritta di dove si trovano attualmente e di dove vorrebbero essere e soprattutto perché. Questo funge sia da dichiarazione di principi personali che da invito all'azione.

L'attività mira ad accrescere la consapevolezza di sé, la capacità decisionale, di presentazione e di pensiero critico.

**7.3. *Quadro teorico di riferimento***

Un "manifesto" è una dichiarazione di idee e intenzioni. Un "Manifesto personale" descrive i vostri valori e le vostre convinzioni fondamentali, le idee e le priorità specifiche che sostenete e il modo in cui intendete vivere la vostra vita. Un manifesto è una dichiarazione che indica dove siete, dove vorreste essere e perché. È una dichiarazione di principi personali e un invito all'azione.

Un manifesto personale può essere uno strumento potente e può evocare consapevolezza di sé e un invito all'azione. Può aiutare una persona ad affrontare la disconnessione tra il cosa e il perché e può provocare un vero cambiamento. Aiuta le persone a focalizzarsi sulle loro reali aspirazioni personali e professionali e a suddividere i passi da compiere per raggiungere il successo.

#### **7.4. Descrizione**

##### Prima variante

##### **Materiale necessario**

- Un foglio A4 o un quaderno
- Penne/matite

##### **Procedura da seguire:**

Chiedi ai partecipanti di redigere il loro manifesto personale rispondendo alle seguenti domande:

- *In che cosa credi?*
- *Quali sono le tue passioni?*
- *Che tipo di vita ti piacerebbe condurre?*
- *Quali rapporti consideri importanti?*
- *Come ti definiresti?*
- *Quali parole guidano la tua vita?*

##### Seconda variante

##### **Materiale necessario**

- Cartoncino
- Scheda dell'attività
- Colla
- Forbici

##### **Procedura da seguire:**

- I. Da' una copia della scheda dell'attività a ciascuno studente in modo che ciascuno di loro ne abbia una con su scritti: • Tratti caratteriali • Attività • Valori • Citazioni
- II. Chiedi loro di scegliere:
  - 10 tratti caratteriali
  - 7 attività che amano svolgere
  - 5 valori ai quali si ispirano
  - 3 citazioni per loro significative
- III. Chiedi ai partecipanti di ritagliarli dalla scheda delle attività e di incollarli sul cartoncino in questo ordine.
- IV. Alla fine otterranno una sorta di bacheca con su riportati valori, convinzioni ed elementi che li ispirano e li motivano. Sarà una rappresentazione dello stile di vita che desiderano, dei loro sogni e delle loro aspirazioni per il futuro.

## ELENCO DEI TRATTI CARATTERIALI

AMABILITÀ  
TOLLERANZA  
DETERMINAZIONE  
SENSO DELL'UMORISMO  
CREATIVITÀ  
ASSERTIVITÀ  
CARISMA  
FORZA  
ATTIVISMO  
IMPARZIALITÀ  
VIVACITÀ  
INTELLIGENZA  
AFFIDABILITÀ

LIBERTÀ  
GENTILEZZA  
GRADEVOLEZZA  
ATTENZIONE  
ONESTÀ  
PRUDENZA  
CALMA  
OTTIMISMO  
SOCIEVOLEZZA  
PREMURA  
ORGANIZZAZIONE  
CORAGGIO

SPIRITO DI  
COLLABORAZIONE  
SERIETÀ  
COSTABZA  
ORDINE  
MISERICORDIA  
STABILITÀ  
SENSO DI GIUSTIZIA  
SALUTE  
RESPONSABILITÀ  
PAZIENZA  
AMICIZIA  
FELICITÀ

## ELENCO DELLE ATTIVITÀ

Viaggiare  
Camminare  
Campeggiare  
Leggere  
Guardare la TV  
Stare all'aria aperta  
Andare a cena fuori  
Fare delle corse automobilistiche  
Cucinare  
Cantare  
Scrivere  
Praticare sport  
Vedere un film  
Progettare  
Fare dei lavori in legno  
Fare giardinaggio

Dibattere  
Fare volontariato  
Decorare  
Fare shopping  
Insegnare  
Riparare l'auto  
Fare delle escursioni  
Pescare  
Dipingere  
Parlare  
Ricerare  
Praticare il golf  
Restaurare  
Navigare  
Fare paracadutismo  
Programmare  
Lavorare a maglia

Pulire  
Girare un film  
Scattare delle foto  
Andare in una spa  
Prendere delle lezioni di canto  
Guidare  
Fare immersioni  
Allenarsi  
Meditare  
Ballare  
Imparare una nuova lingua  
Prendere parte a seminari  
Gestire un'impresa  
Tenere un diario  
Intrattenere gli ospiti  
Andare a cavallo  
Imparare qualcosa di diverso

## ELENCO DI VALORI

LIBERTÀ  
AMORE  
BENESSERE  
RISPETTO  
GIUSTIZIA  
SAGGEZZA  
PACE  
BELLEZZA  
SALUTE  
ONESTÀ  
SUCCESSO  
DIVERTIMENTO  
FEDE  
CARITÀ

SPIRITUALITÀ  
EQUILIBRIO  
AFFIDABILITÀ  
AMICIZIA  
UGUAGLIANZA  
PATRIOTTISMO  
GENTILEZZA  
CAPACITÀ DI LAVORARE  
ALL'INTERNO DI UN GRUPPO

## ELENCO DI CITAZIONI

- ❖ *“Volta il viso verso il sole, le ombre ricadranno dietro si te.”* Walt Whitman
- ❖ *“Il mondo è pieno di cose magiche, pazientemente in attesa che i nostri sensi si acuiscono.”* Bertrand Russell
- ❖ *“Tutto ciò di cui hai bisogno è il piano, la mappa e il coraggio di raggiungere la tua destinazione.”* Earl Nightingale
- ❖ *“Il bagliore di un pensiero gentile vale più di tutto l'oro del mondo.”* Thomas Jefferson
- ❖ *“Quando crediamo in noi stessi possiamo sperimentare la curiosità, la felicità, la sorpresa e tutte quelle emozioni che ci rendono profondamente umani”* E. E. Cummings
- ❖ *“Il potere dell'immaginazione ci rende infiniti.”* John Muir
- ❖ *“Cercate di essere l'arcobaleno nella nuvola di qualcuno.”* Maya Angelou
- ❖ *“Credo che se guardassimo sempre il cielo, finiremmo per avere le ali.”* Gustave Flaubert
- ❖ *“Una matita numero 2 e un sogno possono portarti ovunque.”* Joyce Meyer
- ❖ *“Le cose più belle al mondo non possono essere viste o toccate. Bisogna sentirle col cuore.”* Helen Keller
- ❖ *“Lasciati guidare dal cuore, non dalla testa.”* Principessa Diana
- ❖ *“La domanda più insistente e urgente da porsi nella vita è “Cosa stai facendo per gli altri?”* Martin Luther King, Jr.
- ❖ *“Ho fallito molte volte. Ed è per questo che ho vinto tutto.”* Michael Jordan
- ❖ *“Un giorno o oggi stesso. Spetta a te decidere.”* Anonimo
- ❖ *“Accetta il tuo meraviglioso caos.”* Elizabeth Gilbert
- ❖ *“La chiave del successo è impegnarsi ed essere pronti a raggiungere l'eccellenza in ogni propria azione.”* Brian Tracy
- ❖ *“L'azione è la chiave fondamentale di ogni successo.”* Pablo Picasso
- ❖ *“Il successo deriva dal sapere che hai fatto del tuo meglio per divenire la versione migliore di te stesso.”* John Wooden
- ❖ *“Il nostro primo scopo della vita è di aiutare gli altri. E se non potete aiutarli, almeno non fate loro del male.”* Dalai Lama
- ❖ *“Siamo qui per una ragione. Io credo che in parte siamo qui per passare delle piccolo torce alle persone che vagano nel buio.”* Whoopi Goldberg
- ❖ *“La vita è fatta per il divertimento e la gioia. Possa la vostra vita essere così.”* Jim Henson
- ❖ *“Chi è nato con un talento e per un talento, trova in esso la sua più bella esistenza.”* Johann Wolfgang von Goethe

## **8. COSA PENSI DI TE STESSO?**

**8.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale

**8.2. Obiettivo dell'attività**

Molte persone perdono la fiducia in se stessi quando si dimenticano delle proprie speranze, delle aspirazioni e delle proprie capacità, oppure perché permettono ad altre persone di eclissarli con commenti offensivi. Ci sono molti modi per costruire la nostra autoconsapevolezza. Questi consigli sono solo una piccola parte di ciò che significa e dell'effetto che può avere sulla nostra vita. La consapevolezza di sé aumenta anche la fiducia in se stessi. Acquisiamo chiarezza su chi siamo e su ciò in cui crediamo, e questo non può che aiutarci a vivere al meglio la nostra vita.

**8.3. Quadro teorico di riferimento**

Il concetto di fiducia in se stessi è generalmente inteso come la sicurezza riposta nei propri giudizi personali, nelle proprie capacità e forza, ecc. La fiducia in se stessi aumenta attraverso le esperienze vissute, relative all'aver imparato a svolgere determinate attività, e consiste nella positiva convinzione che nel futuro si possano realizzare i propri desideri. La fiducia in se stessi non va confusa con l'autostima, la quale consiste in una valutazione del proprio valore, mentre la fiducia in se stessi è più specificamente definibile come quella fiducia che si ripone nelle proprie capacità di raggiungere degli obiettivi. Una meta analisi ha inoltre indicato come la fiducia in se stessi sia simile a delle generalizzazioni circa la propria autoefficacia. Normalmente per fiducia in se stessi si intende una forma di fiducia in se stessi generalizzata. Gli psicologi hanno a lungo osservato come una persona possa nutrire fiducia in se stessa, credendo di potere portare a termine un certo compito (autoefficacia) (ad esempio, cucinare un pasto o scrivere un bel romanzo), anche quando questa non provi la forma fiducia in se stessi generalizzata, o al contrario, possa nutrire fiducia in se stessa ma manchi dell'autoefficacia necessaria al fine di portare a compimento un compito particolare (ad

esempio, scrivere un romanzo). Per quanto diversi, questi due tipi di fiducia in se stessi sono correlati a vicenda e per tale ragione possono venire confusi con facilità.

#### 8.4. Descrizione

1. Esercizio *“Il Collage della Fiducia in Se Stessi”*: Date alla persona con problemi di salute mentale un grande cartellone e una pila di riviste da sfogliare; fatele sfogliare le pagine per trovare immagini che la rappresentino, i suoi talenti, le sue capacità e le sue aspirazioni. Questo la aiuterà a ricordare chi è e di cosa è capace, non cosa dicono gli altri.
2. Leggi *“Come vengono addestrati i cuccioli di elefante”*

#### COME VENGONO ADDESTRATI I CUCCIOLI DI ELEFANTE

*Agli elefanti in cattività viene insegnato fin da quando sono piccoli a non girovagare. Una zampa del cucciolo di elefante viene legata con una corda a un palo di legno piantato nel terreno. La corda confina il cucciolo di elefante all'interno di un'area determinata dalla lunghezza della corda. All'inizio il cucciolo tenta di liberarsi, ma la corda è troppo resistente. Il cucciolo di elefante “impara” che non può rompere la corda. Quando l'elefante cresce e diventa forte, potrebbe rompere con facilità quella stessa corda. Ma poiché ha “imparato” quando era cucciolo che non era forte abbastanza da romperla, l'elefante adulto continua a credere di non potere rompere quella corda e per questo non tenta nemmeno di farlo.*

3. Discussione e restituzione. Gli esseri umani si comportano in modo analogo. Le cose che si imparano sul proprio conto durante l'infanzia sono le stesse in cui si continua a credere una volta divenuti adulti, e anche quando queste informazioni si rivelano non vere, ci si continua comunque a comportare come se lo fossero. Per fortuna, gli esseri umani nascono con la capacità di operare delle scelte consapevoli e questo rappresenta un'importante passo nel corso del cambiamento del modo in cui ci si percepisce.
4. Completa il foglio di lavoro - *“In cosa credo”*. Utilizzate il foglio di lavoro *“In cosa credo”* per scoprire le convinzioni che le persone con problemi di salute mentale hanno appreso da giovani e che continuano a influenzare la loro autostima. Poi chiedete loro se queste convinzioni le sostengono o le ostacolano nell'aumentare la loro autostima.

## IN COSA CREDO - FOGLIO DI LAVORO

Istruzioni: Stampa e Completa il foglio di lavoro *"In cosa credo"* per individuare le tue convinzioni. Tieni la tua scheda di esercizi sulla fiducia in se stessi completata a portata di mano. La prossima volta che sentirai di avere un basso livello di autostima, che ti sentirai infelice o che starai giudicandoti severamente, leggi la scheda di esercizi *"In cosa credo"* e individua le convinzioni che sminuiscono la tua autostima positiva e crea allora una nuova convinzione per rafforzare la fiducia in te stessa. Infine, osserva il cambiamento nel tuo atteggiamento.

1. Scrivi le convinzioni su te stess\* che ti sono state trasmesse durante la tua infanzia e/o adolescenza da tuo/a:
  - a. Madre:
  - b. Padre:
  - c. Fratelli o Sorelle
  - d. Amici:
  - e. Insegnanti:
  - f. Altri:
2. Quali di questi messaggi continua a dominare il modo in cui pensi a te stess\* oggi?
3. Quali messaggi sostengono e quali sminuiscono la fiducia che riponi in te stess\*, la tua felicità e la tua soddisfazione personale?
4. Questi messaggi sono veri o sono solo delle convinzioni (ovvero pensieri su cui si è riflettuto tanto a lungo da crederli veri)?
5. Quali messaggi vorresti cambiare per migliorare la tua autostima?
6. Scrivi i nuovi pensieri in cui scegli di credere per sostenere un livello positivo di autostima, di fiducia in te stess\* e di felicità:

## **9. SEQUESTRO EMOZIONALE**

**9.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale

**9.2. Obiettivo dell'attività**

Il sequestro emozionale presenta le seguenti componenti: 1. Causa scatenante – ciò che causa la reazione - 2. Reazione (spontanea) - 3. Emozione forte - 4. Senso di rimorso

**9.3. Quadro teorico di riferimento**

Il sequestro dell'amigdala è un termine coniato da Daniel Goleman nel suo libro *"Intelligenza emotiva: che cos'è e perché può renderci felici"* del 1996. 5 Traendo spunto dal lavoro di Joseph E. LeDoux, Goleman ha utilizzato il termine per descrivere le risposte emotive immediate e opprimenti delle persone che risultano essere smisurate in proporzione allo stimolo, dal momento che questo ha in realtà attivato una minaccia emotiva molto più significativa.

Il Sequestro Emozionale ha luogo quando il proprio pensiero razionale è dominato dalle emozioni che si provano. Il momento più facile in cui riconoscerlo è quando una persona si trova in uno stato di paura o di rabbia. Per esempio, si può ricordare un episodio passato in particolare in cui ci si è sentiti improvvisamente e incontrollabilmente arrabbiati con qualcuno o per qualche ragione al punto da urlare. Le ragioni che spiegano come mai ciò accada e perché sia così difficile, benché possibile, controllare le proprie emozioni sono fornite dagli psicologi e dai neurobiologi.

Per prima cosa occorre tenere presente che tutto ciò è assolutamente normale e biologicamente codificato nei nostri cervelli e corpi. Sin dai tempi in cui le persone vivevano ancora allo stato brado ed erano esposte costantemente a pericoli di ogni sorta, i nostri corpi hanno sviluppato un meccanismo che ci consente di agire con prontezza e di salvare in questo modo le nostre vite. Ad esempio, quando una persona si trova in pericolo (percepito dagli organi sensoriali, come gli occhi), il segnale di pericolo raggiunge più velocemente l'amigdala (parte del sistema limbico) della neocorteccia (il proprio pensiero razionale) e innesca la nota risposta "combatti o fuggi". In tal modo si guadagna del tempo ma per farlo si aggira

l'attivazione del pensiero razionale. Ciò accade nell'arco di un istante e le nostre emozioni si impadroniscono delle nostre azioni.

Sebbene questa risposta possa salvare la propria vita in situazioni come ad esempio l'affrontare un leone, nella vita attuale di tutti i giorni ciò può causare più problemi che benefici. Questa risposta viene attivata ogni volta che ci si sente minacciati e all'interno delle situazioni sociali ciò accade molto spesso. Ad esempio, qualcuno può dirci qualcosa di offensivo e di conseguenza noi veniamo emozionalmente sequestrati, cominciando così a gridare. Questo genere di reazione, applicata al giorno d'oggi, salva davvero le nostre vite o crea forse maggiori problemi? Solitamente, un comportamento aggressivo innesca nell'altro una risposta altrettanto aggressiva, finendo così in una spirale negativa di scontri. Ecco perché vale la pena imparare a riconoscere e a controllare questo stato.

#### **9.4. Descrizione**

- **Parte 1: Attività individuale.** Richiama alla memoria due situazioni in cui ti sei trovato emozionalmente sequestrato.

Situazione 1, Si prega di descrivere la prima situazione:

- Cosa l'ha provocata (causa scatenante)?
- Come hai reagito? Come hanno reagito le altre persone?
- Quali sono state le conseguenze?
- Cosa avresti potuto fare di diverso?

Situazione 2, Si prega di descrivere la seconda situazione:

- Cosa l'ha provocata (causa scatenante)?
  - Come hai reagito? Come hanno reagito le altre persone?
  - Quali sono state le conseguenze?
  - Cosa avresti potuto fare di diverso?
- **Parte 2: Lavoro di gruppo.** In gruppo, discutete le situazioni descritte.
    - Cosa c'è di comune tra loro? Qual è la somiglianza tra le cause scatenanti?
    - Che cosa si può dedurre da questo?

- Cosa si può fare in modo diverso per gestire meglio la situazione?

## **10. CARTE PER LA VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE DI ADULTI SCARSAMENTE QUALIFICATI**

**10.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale (con l'assistenza dei consulenti di orientamento)

### **10.2. Obiettivo dell'attività**

Queste carte sono state ideate per aiutare i consulenti di orientamento a individuare le competenze dei loro clienti al fine di creare un approccio personalizzato, attento ed efficace nell'ambito delle strategie di selezione del personale e del counselling. Al fine di raggiungere tale obiettivo, sono stati messi a punto due mazzi di carte: uno per adulti scarsamente qualificati, l'altro per i consulenti di orientamento. Mediante le immagini, descrizioni delle competenze prese in esame e scenari realistici, i clienti riceveranno tutto il supporto di cui hanno bisogno al fine di valutare le proprie competenze. Mentre la guida per i professionisti, arricchita con domande basate sul metodo STAR, li aiuterà questi ultimi a risparmiare tempo e a formulare delle valutazioni realistiche sulle competenze dei loro clienti.

### **10.3. Quadro teorico di riferimento**

Lo strumento si compone da due mazzi di carte che consentono di trattare cinque temi differenti: 1. Competenze personali 2. Competenze sociali 3. Competenze digitali 4. Competenze professionali 5. Hobby Tali temi sono stati scelti al fine di includere le competenze maggiormente richieste agli adulti scarsamente qualificati e fanno riferimento sia competenze tecniche che competenze trasversali. Al fine di aiutare i consulenti di orientamento a scoprire le capacità nascoste dei loro clienti, sono state incluse anche delle carte dedicate agli hobby che permettono di saperne di più sulle attività normalmente svolte dagli utenti nel loro tempo libero che potrebbero aiutarli a sviluppare delle competenze utili a svolgere una determinata professione. Lo strumento è stato, dunque, pensato per semplificare la valutazione delle competenze in contesti di apprendimento sia informali sia non formali. In tutto, si contano 53 carte delle competenze e 12 carte degli hobby.

Oltre alle carte, è stata messa a punto anche una guida per i consulenti che fornirà loro delle indicazioni circa le modalità di utilizzo delle carte: servirà loro per imparare come utilizzare le carte insieme ai loro clienti. Inoltre, li supporterà nella valutazione delle competenze degli adulti e permetterà loro di preparare i clienti al colloquio di lavoro usando domande comportamentali simili a quelle cui fanno ricorso i datori di lavoro nel corso del processo di selezione. Il portfolio delle competenze, invece, servirà a sostenere gli adulti impegnati nel loro percorso di apprendimento in quanto li aiuterà a rendere più convincenti le loro candidature.

#### **10.4. Descrizione**

Descrizione completa disponibile alla pagina: <https://cesie.org/media/Inclusiveplus-carte-IT.pdf>

Dopo aver letto l'introduzione e le indicazioni inerenti al metodo STAR, i consulenti sono chiamati a seguire scrupolosamente i seguenti passaggi:

1. Leggere con attenzione il curriculum vitae del proprio utente
2. Cercare di individuare le principali caratteristiche inerenti al tipo di lavoro per il quale si candida.
3. Selezionare le carte più appropriate sulla base delle informazioni inserite nel curriculum a partire da quelle inerenti alle competenze professionali. Qualora si riscontrino delle difficoltà nell'individuare le competenze professionali o si preferisca indagare in merito alle competenze sviluppate in un contesto informale, suggeriamo di ricorrere alle carte degli hobby.
4. Distribuire le carte all'utente e illustrargli/le gli obiettivi, l'approccio e le modalità di utilizzo delle stesse.
5. Lasciare che l'utente legga le varie componenti che definiscono la competenza e fornire dei chiarimenti, se necessario.
6. Chiedere all'utente di leggere lo scenario e di parlare di come si comporterebbe in quella situazione.

7. Se l'utente risponde utilizzando un esempio tratto dalla sua esperienza, allora non ci sarà bisogno di servirsi delle domande comportamentali. In caso contrario, sarà necessario porgli/le queste domande al fine di valutarne le competenze.
8. Dopo aver completato i passaggi n. 5 e 7, è possibile passare alla competenza successiva servendosi dei suggerimenti riportati sulla carta utilizzata oppure proseguire con un'altra competenza individuata al passaggio di cui al punto 2.
9. Al termine della valutazione compilare l'apposita tabella insieme al proprio utente.
10. Aiutare il proprio utente a completare la tabella inerente al percorso di apprendimento al fine di individuare le attività cui può prendere parte per sviluppare le competenze individuate.

**Materiale necessario** (disponibile alla pagina: <https://cesie.org/media/Inclusiveplus-carte-IT.pdf> )

- CV dell'utente
- Schede
- Tabella di valutazione ed evoluzione delle competenze
- Tabella di apprendimento

### **10.5. Suggerimenti**

**Per il consulente di orientamento:**

- Non dimenticate di prendere appunti per completare il Portfolio delle competenze insieme al cliente alla fine della sessione.
- Cercate di limitare il numero di schede utilizzate in una sessione (ad esempio 10 schede, a seconda del tempo a disposizione) per concentrarvi sulle abilità più importanti.

## ***11. METODOLOGIA DEI CAREER CIRCLES***

11.1. ***L'attività è rivolta a*** NEET con problemi di salute mentale (con l'assistenza dei consulenti di orientamento)

### ***11.2. Obiettivo dell'attività***

Supportare NEET con problemi di salute mentale nel

- riflettere sulla propria situazione e sulle proprie capacità
- acquisire consapevolezza e fiducia in se stessi,
- sviluppare una mentalità positiva per il raggiungimento degli obiettivi,
- definire obiettivi raggiungibili per lo sviluppo futuro (a breve e a lungo termine).

### ***11.3. Quadro teorico di riferimento***

La metodologia dei Career Circles è stata creata da Inova Consulting nel 2001 ([www.inovacircles.org](http://www.inovacircles.org)). Un "Cerchio" è formato da 5-8 partecipanti con un background, una situazione o un obiettivo comune e un consulente/facilitatore esperto che si incontrano per 2-4 sessioni di 3/4 ore ciascuna. La metodologia si basa sul coaching attraverso la psicologia positiva ed esercizi di autoanalisi per concentrarsi sugli aspetti positivi di una situazione. La condivisione delle esperienze è una parte fondamentale di queste sessioni.

Durante le sessioni di Circle, verranno svolte 4 attività principali per sviluppare le competenze delle persone:

- Risultati di performance: aiutano gli allievi a rivedere i successi passati, a completare le autovalutazioni e le attività di esplorazione.
- Apprendimento indiretto: osservare e imparare dagli altri partecipanti al gruppo e imparare dal facilitatore.
- Coinvolgimento emotivo: utilizzare tecniche di rilassamento e dialogo autonomo adattivo, cioè imparare a riconoscere i discorsi negativi su di sé.
- Persuasione/incoraggiamento verbale: i facilitatori/gli altri membri del gruppo forniscono feedback positivi e incoraggiamento agli studenti.

Un aspetto importante della metodologia Circle è la presenza di un gruppo di pari che stimola la motivazione e l'impegno a mettere in atto le proprie strategie dopo ogni sessione.

#### **11.4. Descrizione**

##### **Istruzioni**

Descrizione completa disponibile alla pagina: <http://www.inclusiveplus-project.eu/it/>

Una Circle Session si compone di 5 fasi:

- I. **Check in:** espressione dei propri sentimenti riguardo a se stessi, alla propria situazione o alla sessione (precedente).
- II. **Descrizione delle situazioni/sfide su cui i partecipanti vogliono concentrarsi nella sessione** (20 minuti per partecipante).
- III. **Esplorare il problema (domande):** tecnica di autoanalisi che si basa sulla formulazione di domande piuttosto che sul dare consigli (perché la colpa del fallimento ricadrebbe sul consulente): le domande creano pensiero e sviluppo di idee. Il focus di questa tecnica è l'assunzione di responsabilità per le scelte e le azioni, non seguendo gli altri ma essendo autonomi. (Ad esempio, invece di dire *"Hai provato a...?"* / *"Dovresti..."* / *"Ero solito..."*, fare domande come *"Cosa hai provato a...?"* / *"Come puoi...?"* / *"Cosa fai per...?"*).
- IV. **Definizione di obiettivi e strategie:** definire gli obiettivi sembra facile, ma le persone sono solite fissare grandi obiettivi, perdendo così la fiducia in se stesse. Concentrarsi su obiettivi S.M.A.R.T. (Specifici - Misurabili - Raggiungibili - Rilevanti - basati sul Tempo) permette di avere obiettivi piccoli e raggiungibili che favoriscono l'autostima e stimolano i partecipanti a lottare per i propri obiettivi).
- V. **Sintesi di ciò che è stato appreso e dei prossimi passi.**

## ***12. CREO IL MIO CV***

**12.1. *L'attività è rivolta a*** NEET con problemi di salute mentale (con l'assistenza dei consulenti di orientamento)

### **12.2. *Obiettivo dell'attività***

- Stimolare la capacità di autodescrizione e di confronto tra i membri del gruppo;
- Stimolare la ricostruzione delle proprie esperienze;
- Acquisire una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità;
- Ragionare meglio sugli strumenti funzionali alla ricerca del lavoro;
- Promuovere la conoscenza e la coesione tra i membri del gruppo;
- Rafforzare l'autostima.

### **12.3. *Descrizione***

L'esercizio è diviso in due fasi. Nella prima fase si lavora in gruppo, poi ci si divide in due sottogruppi (2 partecipanti affiancati da un operatore). La seconda fase può essere svolta anche in un secondo incontro.

#### Prima fase: cos'è il curriculum vitae?

L'attività viene introdotta da una breve spiegazione di ciò che verrà fatto, quindi si fa un brainstorming su cosa sia un curriculum vitae. Il conduttore pone delle domande per verificare le conoscenze dei partecipanti, ad esempio:

- *Sapete cos'è un curriculum vitae?*
- *Qualcuno di voi l'ha già scritto?*
- *Cosa dice?*
- *Quali sono le prime informazioni importanti da scrivere?*

Il conduttore utilizza la propria testimonianza come supporto all'attività, stimolando la persona con problemi di salute mentale a raccontare la propria esperienza. In questo modo è

possibile individuare tutte le voci che devono comparire in un curriculum, coinvolgendo tutti i partecipanti attraverso le loro esperienze.

### Seconda fase: creo il mio CV.

I partecipanti copiano, se possibile, su un computer o su un foglio di carta, le voci emerse dal lavoro svolto in gruppo, precedentemente trascritte su una lavagna. Durante la creazione del loro curriculum i partecipanti sono stimolati e supportati dall'operatore attraverso la formulazione di domande esplorative o spiegazioni sulle voci non chiare. Al termine dell'attività, quando tutti hanno scritto il curriculum, il gruppo si riunisce e ognuno a turno si presenta, raccontando le proprie esperienze.

### **Materiale necessario**

- Lavagna a fogli mobili
- Penne / pennarelli
- Computer o fogli bianchi

### ***13. SCHEDA DI AUTOMONITORAGGIO***

**13.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale & Datori di lavoro

#### **13.2. Obiettivo dell'attività**

Questo strumento è gestito autonomamente dalla persona NEET con problemi di salute mentale, che periodicamente è chiamata a valutare alcuni suoi aspetti comportamentali e di relazione con l'ambiente di lavoro. La scheda, composta da domande semi-strutturate, serve a supportare un meccanismo di autoconsapevolezza che passa attraverso un bilancio relativo ad alcuni aspetti chiave del rapporto con il luogo di lavoro.

#### **13.3. Descrizione**

#### **SCHEDA DI AUTOMONITORAGGIO**

Nome e cognome:

Nome del luogo in cui lavoro:

1. Sono arrivato al lavoro in orario? Sì  No
2. Ho rispettato l'orario di lavoro? Sì  No
3. Cosa ho fatto oggi?
4. Ho fatto tutte le cose che dovevo fare? Sì  No
5. Il lavoro che ho svolto oggi è stato:  facile  difficile  divertente  noioso  faticoso  
interessante
6. Ho avuto difficoltà oggi? (ad esempio con colleghi/superiori nello svolgimento di un lavoro)  Sì  No
7. Se sì, quali?
8. Ho risolto queste difficoltà:  Sì  No
9. Cosa mi è piaciuto del mio lavoro di oggi?
10. Cosa non mi è piaciuto oggi del mio lavoro?

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## ***14. ANDARE IN CAMPEGGIO***

**14.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale & Consulenti di orientamento per NEET con problemi di salute mentale

### **14.2. Obiettivo dell'attività**

L'attività ha lo scopo di aiutare la persona con problemi di salute mentale a identificare i suoi punti di forza, le sue abilità e i suoi strumenti pratici e come utilizzarli durante la preparazione e il viaggio verso un obiettivo accademico o professionale. La struttura narrativa dell'attività aiuta la persona a liberare la mente, a fare associazioni più facilmente e offre una consapevolezza esperienziale.

### **14.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla Psicologia Positiva e in particolare sull'identificazione e lo sviluppo dei punti di forza interni della persona, in modo che possa realizzare il proprio potenziale e utilizzare i propri punti di forza per facilitare la propria crescita. Inoltre, si basa sulla teoria dell'adattabilità, nel senso che la persona impara in modo esperienziale come essere preparata a rispondere a un ambiente in continuo cambiamento, esplorando e conoscendo sia sé che l'ambiente.

### **14.4. Descrizione**

Immaginate di andare in campeggio in montagna in estate. Dovete preparare i vostri bagagli. Cosa metterete nei vostri zaini? Scegliete 5 oggetti della seguente lista. Inoltre, scegliete 8 abilità che ritenete di possedere e che vi saranno utili nel vostro viaggio. Sottolineate quelle scelte.

#### **Zaino 1:**

- Tenda e sacco a pelo
- Scatolette di latta di cibo
- Lampada
- Coltello
- Pentola piccola

- Bicchieri e piatti di plastica
- Forchette e cucchiari di plastica
- Repellente per zanzare
- Torcia

### Zaino 2:

- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| • Pazienza                  | • Persistenza          |
| • Resistenza fisica         | • Integrità            |
| • Stato d'animo felice      | • Passione             |
| • Creatività - inventiva    | • Gentilezza           |
| • Curiosità                 | • Leadership           |
| • Amore per l'apprendimento | • Resistenza           |
| • Coraggio                  | • Prudenza             |
| • Resilienza                | • Autocontrollo        |
| • Umorismo                  | • La Speranza          |
|                             | • Scegliete il vostro: |

Iniziate il vostro viaggio, scalate la montagna e trascorrete la maggior parte della giornata camminando nella campagna in fiore. Un po' prima che il sole inizi a tramontare, decidete di fermarvi e accamparvi.

Quali degli oggetti e delle abilità che avete nello zaino userete? Perché?

---

---

---

---

---

---

---

---

Durante la notte, mentre dormite, sentite uno strano rumore. Vi svegliate. Siete spaventati, ma decidete di dare un'occhiata in giro.

Quali oggetti e abilità dello zaino userete? Perché?

---

---

---

---

---

---

---

Si scopre che il rumore non era altro che un piccolo cervo. Cosa fare?

---

---

Quali articoli dei vostri zaini utilizzate? Perché?

---

---

---

---

---

---

La mattina dopo si smantella il campo e si prosegue il viaggio. Camminate tutto il giorno e al tramonto raggiungete la vostra destinazione. Che posto è? Che aspetto ha? Ci sono persone?

---

---

---

---

---

---

Quali altri eventi potrebbero accadere nel vostro viaggio? Saranno felici o difficili o entrambi? Quali oggetti e abilità del vostro zaino userete per affrontarli?

---

---

---

---

---

---

La decisione di andare in campeggio assomiglia molto alla decisione di cercare un lavoro/iniziare una formazione. Come nel vostro viaggio in campeggio, anche nel vostro nuovo percorso formativo o lavorativo avrete bisogno di strumenti pratici e di abilità personali che vi sostengano.

Quali potrebbero essere questi strumenti pratici? Come vi aiuteranno a prepararvi per la formazione o il lavoro? Come vi aiuteranno se vi troverete in una situazione difficile?

-----  
-----

In che modo le competenze personali che avete scelto vi aiuteranno a prepararvi per un'istruzione o un lavoro? Come vi aiuteranno se vi trovate in una situazione difficile? Come vi aiuteranno a godervi il successo quando raggiungerete il vostro obiettivo?

-----  
-----

Ci sono altre competenze personali o punti di forza che vi aiutano a prepararvi e a raggiungere un'istruzione o un lavoro?

-----  
-----

### **14.5. Suggestioni**

**Per la persona NEET con problemi di salute mentale:**

Esempi di strumenti pratici necessari possono essere: una laurea presso un'università, un'esperienza pratica di apprendistato, il lavoro in rete con la famiglia, gli amici, i conoscenti, un corso online, l'apprendimento di una lingua straniera, ecc. La persona può pensare e scegliere quelli che si applicano a lui/lei e che sono più adatti al campo di lavoro o di istruzione che sceglie.

**Per il consulente di orientamento:**

Il consulente di orientamento può guidare la persona NEET con problemi di salute mentale attraverso l'attività nella prima parte e porre domande appropriate nella seconda parte per aiutare la consapevolezza e l'associazione. A seconda della persona, il professionista può decidere di fornire più eventi e ostacoli nel viaggio per un'esperienza più completa. Inoltre, può aiutare la persona NEET con problemi di salute mentale ad associare il viaggio in campeggio all'istruzione o al lavoro, fornendo esempi di strumenti pratici e di abilità e punti di forza personali.

## **15. VALUTARE LE OPZIONI DI CARRIERA NELLA CONSULENZA TRA PARI**

**15.1. L'attività è rivolta a** Un gruppo di tre o quattro giovani con problemi di salute mentale che sono stati assegnati allo stesso programma e quindi si conoscono.

### **15.2. Obiettivo dell'attività**

Sostenere il processo decisionale nella scelta della carriera con attenzione ai desideri e ai bisogni individuali e collettivi.

### **15.3. Quadro teorico di riferimento**

Orientamento alla carriera per la giustizia sociale (Hooley/Sultana 2016) - basato sull'idea che la scelta della carriera non deve essere considerata solo dal punto di vista degli obiettivi personali, ma ha anche implicazioni sociali per gli altri. Dal punto di vista dei giovani, soprattutto se vulnerabili, si suggerisce un approccio che enfatizzi la salute mentale già attraverso la ricerca di decisioni di gruppo (a cui seguiranno interventi comunitari, Ribeiro et al. 205: 201 ss.). Idealmente, in questo modo le scelte individuali possono essere convalidate dal riconoscimento collettivo.

### **15.4. Descrizione**

L'attività deve essere svolta in un momento in cui i partecipanti (idealmente quattro, ma è possibile anche tre) hanno identificato una serie di opzioni di carriera desiderabili e realistiche. I partecipanti si conoscono (di solito perché sono stati assegnati allo stesso programma di sostegno per qualche tempo).

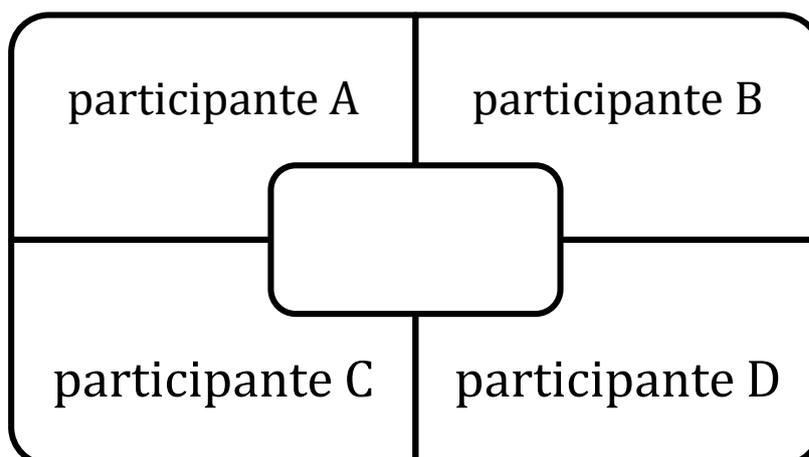
L'attività è sequenziale e può essere ripetuta tutte le volte che è necessario.

A uno dei partecipanti vengono assegnati cinque-dieci minuti per raccontare al gruppo una delle sue possibili scelte professionali. Le informazioni devono includere:

- Cosa comporta l'occupazione scelta, le attività essenziali del lavoro

- Cosa deve fare il partecipante per accedere alla professione scelta
- Le ragioni per cui ha scelto l'occupazione come una delle possibili opzioni, con particolare attenzione agli aspetti: come migliorerà la mia vita e come aiuterà gli altri.

I partecipanti si siedono quindi attorno a un tavolo per compilare la propria scheda.



Ogni partecipante risponde alle seguenti domande nell'area che gli è stata assegnata:

- Come si adatta la scelta di carriera alla persona?
- Che tipo di ostacoli ci si può aspettare? Cosa si può suggerire per superarli?
- In che modo la persona può aspettarsi di trarre benefici individuali dal percorso scelto?
- Come può la persona contribuire al bene comune con la sua scelta?

L'idea alla base dell'ultima domanda è quella di discutere le scelte di carriera come socialmente valide e di rafforzare l'autostima, contrastando la contingenza dell'autostima coinvolta nella scelta di carriera e aggiungendo un'attenzione al contributo agli altri (come suggerito da Crocker e Knight 2005: 202).

I partecipanti hanno penne di colore diverso in modo che i contributi e i commenti originali siano attribuibili.

Dopo essere stata compilata, la scheda viene fatta girare e ognuno legge i commenti del proprio vicino. Questa operazione viene ripetuta tre volte in modo che tutti conoscano i commenti degli altri.

I partecipanti si impegnano quindi in un dialogo di quindici minuti. Il dialogo viene supervisionato per assicurarsi che tutti siano ascoltati e che vengano seguite le regole per un dialogo rispettoso e costruttivo. I partecipanti si accordano sui punti centrali, che scrivono nel riquadro centrale della scheda. La scheda viene poi lasciata al partecipante di cui si è discussa la scelta professionale.

L'attività deve essere ripetuta almeno quattro volte, in modo che ogni partecipante possa rivedere la propria scelta professionale almeno una volta.

### **15.5. Fonti**

Crocker, Jennifer/Knight, Katherine M. (2005): ‚Contingencies of Self-Worth‘, in: *Current Directions of Psychological Research*, Vol.14, no.4, pp.200-204

Freire, Paulo (1993): *Pedagogy of the Oppressed*, London: Penguin

Ribeiro, Marcelo Alfonso/da Coneição Coropos Uvaldo, Maria/Fonseca da Silva, Fabiano (2015): ‚Some Contributions from Latin American Career Counselling for Dealing with Situations of Psychosocial Vulnerability‘, in: *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, vol.15, pp.193-204.

**ATTIVITÀ RIVOLTE A :**  
**ASSISTENTI INFORMALI**  
**(CAREGIVERS) E/O NEET**  
**CON PROBLEMI DI SALUTE**  
**MENTALE**

## ***16. DIARIO DELLA GRATITUDINE***

**16.1. *L'attività è rivolta a*** Assistenti Informali (caregivers) e/o NEET con problemi di salute mentale

### ***16.2. Obiettivo dell'attività***

La pratica della gratitudine cambia il modo di pensare e percepire se stessi e la propria vita quotidiana, passando dalla mancanza all'abbondanza. Essere grati rende più facile ringraziare e apprezzare se stessi e gli altri per quello che si ha e per chi si è. I fallimenti e le crisi sono più facilmente tollerati. Praticando la gratitudine, si può imparare a vivere più felicemente, a sentirsi meglio e ad essere più ottimisti nei confronti del futuro.

### ***16.3. Quadro teorico di riferimento***

Le ricerche suggeriscono che praticare la gratitudine (ad esempio scrivere regolarmente un diario della gratitudine) costringe a prestare attenzione alle cose positive che accadono nel corso della vita piuttosto che a quelle negative. Aiuta soprattutto le persone che hanno la tendenza naturale a dirigere l'attenzione e la memoria più verso le situazioni e le persone negative che verso quelle positive. Di conseguenza, queste persone sperimentano più emozioni negative e più sintomi di depressione. È stato dimostrato che il diario della gratitudine, se condotto regolarmente, ha un impatto positivo sulla felicità e sul benessere di una persona. Aiuta a riprogrammare il proprio pensiero rendendosi consapevoli che le cose positive nella vita vanno e vengono e che dovremmo essere grati per esse piuttosto che darle per scontate. Questo modo di pensare rende la persona più attenta alle fonti di piacere quotidiane che ci circondano.

### **16.4. Descrizione**

Questa attività vi porterà via circa 15 minuti nel corso della giornata. L'ideale sarebbe praticarlo 3 volte alla settimana, ma se non riuscite a risparmiare tutto questo tempo, fatelo almeno una volta alla settimana. Le ricerche dimostrano che compilare il diario della

gratitudine 3 volte alla settimana è più efficace per il nostro benessere, mentre aumentare la frequenza, come ad esempio compilarlo quotidianamente, ha l'effetto opposto.

Non c'è un modo sbagliato di compilare il diario, ma ci sono alcuni suggerimenti e indicazioni generali che vi chiediamo di rispettare. Scrivete fino a cinque cose per cui vi sentite grati. È importante scriverle, non basta pensarle. Le cose che scrivete possono sembrarvi poco importanti (ad esempio un pranzo gustoso durante la giornata), ma possono anche essere molto importanti (ad esempio la nascita di un bambino). Lo scopo di questo esercizio è ricordare questi momenti positivi, riorientare e focalizzare l'attenzione su di essi e, di conseguenza, provare emozioni positive con maggiore frequenza e intensità. Ecco altri suggerimenti:

1. Siate specifici: è molto importante. "Sono grato che un amico sia venuto a trovarmi quando ero malato" sarebbe meglio di "Sono grato per il mio amico".
2. Qualità, non quantità - Descrivere dettagliatamente una persona o una situazione per cui si è grati sarà meglio che elencare brevemente molte situazioni diverse.
3. Concentrarsi sulle persone per cui si è grati produce risultati migliori che descrivere situazioni o eventi casuali.
4. Provate a fare una sottrazione, non solo un'addizione. Considerate come sarebbe la vostra vita senza certe persone o cose, piuttosto che limitarvi a contare tutte le cose positive. Siate grati per gli esiti negativi che avete evitato, scampato, prevenuto o trasformato in qualcosa di positivo: cercate di non dare per scontata questa fortuna.
5. Assaporare le sorprese. Cercate di registrare gli eventi inaspettati o sorprendenti, perché tendono a suscitare livelli più elevati di gratitudine.
6. Scrivete regolarmente. Sia che scriviate ogni due giorni o una volta alla settimana, impegnatevi a dedicare un tempo regolare al diario e poi rispettate l'impegno. Ma...
7. Non esagerare. È dimostrato che scrivere occasionalmente (1-3 volte a settimana) è più vantaggioso che scrivere quotidianamente. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che ci adattiamo agli eventi positivi e possiamo presto diventare insensibili ad essi: ecco perché è utile assaporare le sorprese.

## ***17. LETTERA DAL FUTURO***

**17.1. L'attività è rivolta a:** NEET con problemi di salute mentale e Assistenti Informali (caregivers).

### **17.2. Obiettivo dell'attività**

Questa attività potrebbe portare ad alcune importanti scoperte su chi eravate, su ciò che amavate di più e su come potreste creare più gioia per voi stessi (Dolan 2000). Scrivere una lettera dal futuro può anche permettere di definire uno o più obiettivi/cambiamenti da raggiungere. Può anche permettere di riflettere sui passi necessari per raggiungerlo. L'esercizio può essere svolto da soli o con Assistenti Informali (caregivers) di fiducia.

### **17.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla Terapia Breve Focalizzata sulla Soluzione (*Solution-Focused Brief Therapy* - SFBT), sviluppata da Steve de Shazer e Insoo Kim Berg e dai loro colleghi a partire dalla fine degli anni '70 a Milwaukee. La SFBT è focalizzata sul futuro, orientata agli obiettivi e si concentra sulle soluzioni piuttosto che sui problemi che hanno portato i clienti a cercare la terapia.<sup>7</sup> Secondo Luc Isebaert (2016) la SFBT "(...) come gran parte della terapia familiare, è emersa da un clima di scetticismo teorico e pratico e da un intenso interesse per i meccanismi del cambiamento terapeutico. C'era una crescente disillusione nei confronti della terapia psicodinamica e da questa insoddisfazione emerse il desiderio di trovare nuovi modi di fare terapia in modo meno dispendioso in termini di tempo". Mentre Yvonne Dolan (2000) sottolinea che "le domande poste nella terapia focalizzata sulle soluzioni sono dirette positivamente e orientate a un obiettivo. L'intenzione è quella di consentire un cambiamento di prospettiva, guidando i clienti nella direzione della speranza e dell'ottimismo per condurli verso un percorso di cambiamento positivo. I risultati e i progressi si ottengono concentrandosi sui cambiamenti da apportare per raggiungere gli obiettivi e aumentare il benessere".<sup>8</sup>

<sup>7</sup> <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

<sup>8</sup> <https://positivpsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

## 17.4. Descrizione

Secondo Yvonne Dolan (2000) "quando perdiamo la capacità di sognare, perdiamo molto del nostro potenziale di gioia". Aggiunge inoltre che il processo immaginativo non dovrebbe essere relegato a scrittori, musicisti e artisti, perché è una capacità umana innata che appartiene a tutti noi! Quindi...

"Scegliete un momento nel futuro (cinque, dieci, vent'anni da oggi o qualsiasi altro periodo di tempo che sia significativo per voi) Registrare la data futura che avete scelto in testa alla vostra lettera. Immaginate che gli anni trascorsi siano passati e che stiate scrivendo a un amico. Scegliete una persona che conoscete e con la quale vorreste continuare a essere amici in futuro. Usate il nome dell'amico nel saluto, come in Caro (nome dell'amico).

Quando scrivete la lettera, immaginate di vivere una vita gioiosa, sana e soddisfacente alla data della lettera. Se ci sono problemi con i quali state lottando, supponete che siano stati risolti o che abbiate trovato un modo soddisfacente per affrontarli alla data della lettera.

Spiegate come avete risolto i problemi o le difficoltà che vi affliggevano. Raccontate ciò che vi è stato più utile dal punto di vista di chi guarda la vostra vita attuale dal futuro.

Descrivete nei dettagli come trascorrete il vostro tempo in questo futuro immaginario. Qual è la vostra giornata tipo? Dove vivete? Descrivete le vostre relazioni, le vostre convinzioni, le riflessioni sul passato e le ipotesi sul futuro più lontano.

Questa lettera non è destinata a essere spedita. È solo per voi. Lo scopo di datare la lettera e di scriverla a una persona reale è quello di rafforzare il realismo psicologico della lettera per voi a livello sia conscio che inconscio" [Dolan. Tuttavia, se volete mostrare questa lettera e parlarne con il vostro assistente informale, fatelo! Fatelo!

### La mia lettera dal futuro

Data:

Caro/Cara

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leggete poi la lettera e cercate di rispondere alle seguenti domande:

- Che cosa hai imparato su di te?
- "Che cosa hai incluso nella lettera che non sta ancora accadendo nella tua vita?"
- Che cosa immagina di ottenere se questo accadesse?
- Qual è il primo passo che potreste fare verso il futuro che desiderate?"

"Conservate questa lettera in un luogo sicuro e riservato, dove possiate consultarla all'occorrenza".

## ***18. IL TRIANGOLO DEL MIO MONDO***

**18.1. *L'attività è rivolta a*** Assistenti Informali (caregivers) di NEET con problemi di salute mentale

### ***18.2. Obiettivo dell'attività***

Questo esercizio aiuta le famiglie e gli Assistenti Informali (caregivers) delle persone con disturbi mentali a identificare i sistemi di supporto che hanno intorno a loro. Molto spesso si sentono isolati e non riescono a vedere le risorse che hanno vicino. Queste possono includere altri membri della famiglia, amici, organizzazioni locali, coetanei o qualsiasi sistema di supporto che possono utilizzare per facilitare il ritorno all'istruzione o al lavoro della persona con disturbi mentali. L'uso del triangolo del mondo è uno strumento utile per far sì che le famiglie e gli Assistenti Informali (caregivers) delle persone con disturbi mentali visualizzino chi hanno nella loro vita o dove hanno bisogno di maggior supporto.

Il "Triangolo del mio mondo" aiuta anche a generare una conversazione tra le famiglie e gli Assistenti Informali (caregivers) delle persone con disturbi mentali e i consulenti di carriera per le persone con disturbi mentali e può essere utilizzato insieme ad altre attività.

### ***18.3. Quadro teorico di riferimento***

Il "Triangolo del mio mondo" fornisce ai consulenti di carriera per le persone con disturbi mentali un quadro di riferimento che considera ogni aspetto della vita delle famiglie e degli Assistenti Informali (caregivers). Identifica i punti di forza o le preoccupazioni per il benessere nel loro mondo; ciò può includere informazioni sui bisogni specifici della persona con disturbi mentali, sul background fisico/sociale/emotivo/educativo dei membri della famiglia o su qualsiasi questione che riguardi la loro vita quotidiana e che influisca sulla loro capacità di fornire assistenza e supporto alla persona con disturbi mentali.

Il "Triangolo del mio mondo" considera i bisogni e i rischi delle famiglie o degli Assistenti Informali (caregivers), nonché gli aspetti positivi della loro vita. In molti casi, potrebbe non essere necessario raccogliere informazioni dettagliate su tutti i lati del triangolo, se ciò non è

proporzionato al problema. Il "Triangolo del mio mondo" è uno strumento eccellente che consente alle persone di esplorare:

- Come affrontano l'assistenza alla persona con disturbi mentali.
- Di cosa hanno bisogno le persone/organizzazioni che già li supportano nell'assistenza alla persona con disturbi mentali.
- Quali sono i potenziali sistemi di supporto a loro disposizione - chi hanno in termini di amici, comunità, supporto informale o strutturale.



## 18.4. Descrizione

### Istruzioni

- Presentate il "Triangolo del mio mondo" al familiare o all'assistente informale (spiegate cos'è e perché lo state usando).
- Utilizzate le voci indicate sulla mappa, potrebbe non essere necessario coprirle tutte.

- *Come cresco e mi sviluppo* - delinea i fattori della persona con disturbi mentali relativi ai vari aspetti dello sviluppo fisico, cognitivo, sociale e psicologico.
  - *Ciò di cui ho bisogno dalle persone che si occupano di me* - illustra le influenze critiche di altre persone nella vita della persona con disturbi mentali.
  - *Il mio mondo esterno* - le comunità in cui vive la persona con disturbi mentali possono avere un impatto significativo sul benessere delle persone con disturbi mentali e delle loro famiglie e assistenti informali.
- Incoraggiateli a usare le immagini come una mappa per identificare le barriere o le preoccupazioni che potrebbero avere nelle varie aree indicate sulla mappa.
  - Incoraggiateli a considerare quali sono i supporti immediati che hanno intorno a loro e come potrebbero utilizzarli se la persona con disturbi mentali dovesse accedere all'istruzione o al lavoro.
  - Alla fine della sessione, raccogliere le informazioni fornite, ribadire e confermare la correttezza delle informazioni.
  - Utilizzare le informazioni raccolte per fornire loro ulteriore aiuto e supporto.

### Materiali necessari

- Camera tranquilla, pulita e ben illuminata/ventilata
- Il foglio "Dimensioni del triangolo del mio mondo" (a seguire)
- Tavolo e sedia
- carta e penna
- I dispositivi di registrazione sono uno strumento utile nel caso in cui le persone abbiano problemi di alfabetizzazione. Prima di registrare, è sempre necessario chiedere il consenso delle persone.

### 18.5. Suggestioni

#### Per l'operatore:

- Ogni operatore non deve pensare di dover completare le informazioni in modo dettagliato su tutto il triangolo. È importante che tenga presente che ciò che accade in un'area può avere un impatto significativo su un'altra area.
- Ci può essere una sovrapposizione tra le diverse dimensioni. L'importante è che vengano registrati i punti di forza e le pressioni. È meno importante dove vengono registrati.

## DIMENSIONI DEL TRIANGOLO DEL MIO MONDO

IL MIO MONDO PIÙ AMPIO		
Sostegno da parte di familiari, amici e altre persone	Reti di sostegno familiare e sociale. Relazioni con nonni, zii, famiglia allargata e amici. Quale sostegno possono fornire? Ci sono tensioni o aspetti negativi delle reti sociali della famiglia? Ci sono problemi di perdita di contatto o di isolamento? Esistono reti di sostegno affidabili e a lungo termine a cui la persona con disturbi mentali o la famiglia possono attingere in modo affidabile. Chi sono le persone significative nel contesto più ampio della persona con disturbi mentali?	È necessario considerare <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi, all'interno della famiglia, fornisce supporto e il livello e la frequenza di questo supporto, nonché eventuali deficit significativi nella rete di supporto più ampia.</li> <li>• la qualità della rete sociale esistente per i genitori/caregivers</li> <li>• Eventuali relazioni conflittuali o pesanti</li> <li>• Se la persona con disturbi mentali è in affido, le modalità di contatto con la famiglia allargata e la qualità di queste.</li> <li>• Il ruolo potenziale della famiglia allargata nel fornire cure aggiuntive alla persona con disturbi mentali a casa o fuori casa.</li> </ul>
Senso di appartenenza	Essere accettati nella comunità, sentirsi inclusi e valorizzati. Quali sono le opportunità di partecipare ad attività che favoriscono i contatti sociali e l'inclusione, ad es. associazioni, doposcuola, circoli giovanili, gruppi di genitori e residenti, gruppi religiosi. Esistono pregiudizi e tensioni a livello locale che influiscono sulla capacità della persona con disturbi mentali di integrarsi?	Dovete considerare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il potenziale sostegno, compresa la natura e la qualità del supporto disponibile all'esterno della famiglia e la capacità di accedervi.</li> <li>• Eventuali frequenti cambi di alloggio e l'impatto che ciò ha avuto sulla capacità della famiglia di mantenere un buon sostegno sociale</li> <li>• L'importanza data alle relazioni all'interno della comunità</li> <li>• Sostegno all'esterno delle istituzioni educative e formative e risposta della persona con disturbi mentali</li> <li>• Il senso di appartenenza della persona con disturbi mentali alla comunità e il suo sentirsi al sicuro</li> <li>• Attività ricreative e ruolo nella vita della persona con disturbi mentali e della famiglia</li> </ul>
Scuola	A partire dalla scuola dell'infanzia e dall'asilo nido, l'ambiente scolastico gioca un ruolo fondamentale. Quali sono le esperienze di scuola e delle reti e relazioni tra pari? Quali aspetti	Dovreste considerare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'importanza data alla continuità scolastica e ai rapporti con gli insegnanti.</li> <li>• L'importanza data alle amicizie a scuola e nella comunità</li> </ul>

	dell'ambiente di apprendimento e delle opportunità di apprendimento sono importanti per la persona con disturbi mentali? Disponibilità di supporto allo studio, apprendimento al di fuori della scuola e interessi speciali. La scuola è in grado di fornire ciò che è necessario per soddisfare i particolari bisogni educativi e sociali della persona con disturbi mentali?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'entità del bullismo e delle molestie a scuola</li> </ul>
Alloggi confortevoli e sicuri	L'alloggio è adatto alle esigenze della persona con disturbi mentali e della famiglia, compresi gli adattamenti necessari per soddisfare esigenze speciali? Si trova in un quartiere sicuro, ben tenuto, dotato di risorse? Ci sono stati frequenti spostamenti?	<p>Dovete considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il livello di manutenzione della casa e il grado di sicurezza dell'ambiente per la persona con disturbi mentali (si dovrebbe tenere conto delle responsabilità del fornitore dell'alloggio se l'immobile è in affitto)</li> <li>• Dovrebbe essere fornita una descrizione fattuale delle condizioni interne dell'abitazione, compresi i problemi di sovraffollamento</li> <li>• La durata dell'occupazione dell'abitazione attuale</li> <li>• Impatto di eventuali periodi di assenza di alloggio, compresi gli effetti sulle reti di supporto e sulle fonti di sostegno.</li> <li>• Eventuali precedenti di cambi regolari di indirizzo, comportamenti antisociali e problemi nell'ottenimento di un alloggio</li> <li>• L'adeguatezza dell'alloggio per la persona con disturbi mentali</li> <li>• L'esperienza del bambino/giovane in merito all'ubicazione dell'alloggio, comprese le questioni di razza e le molestie razziali, criminalità, vandalismo, opportunità di muoversi in sicurezza</li> </ul>
Opportunità di lavoro per la mia famiglia	Esistono opportunità locali di formazione e di lavoro gratificante? Le aspettative culturali e familiari nei confronti del lavoro e occupazione. Sostegno alle aspirazioni e alle opportunità di carriera della persona con disturbi mentali.	<p>È necessario considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Storia dell'occupazione/disoccupazione dei genitori/caregivers</li> <li>• Livello di formazione e competenze e aspirazioni all'occupazione/formazione/istruzione</li> <li>• Impatto dell'occupazione sulla qualità e quantità di tempo trascorso con la persona con disturbi mentali</li> <li>• Modalità di cura della persona con disturbi mentali durante il lavoro</li> <li>• Effetti della disabilità/malattia cronica sulle opportunità di lavoro</li> <li>• Influenza dei fattori sociali, ad esempio la posizione geografica, il genere, l'etnia, il ceto sociale, sull'occupazione.</li> </ul>
Abbastanza denaro	La famiglia o la persona con disturbi mentali dispone di un reddito adeguato per soddisfare le necessità quotidiane ed eventuali esigenze particolari? I problemi di	<p>È necessario considerare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se la famiglia riceve tutti i sussidi a cui ha diritto</li> <li>• le entrate e le uscite attuali, compresi i debiti in essere e le pressioni per ripagarli e le sanzioni subite in caso di ritardi o mancati pagamenti</li> </ul>

	<p>povertà e svantaggio hanno influito sulle opportunità? Il reddito familiare è gestito a beneficio di tutti? Ci sono problemi di indebitamento? È necessario esaminare i diritti alle prestazioni sociali? Il reddito è adeguato a garantire che la persona con disturbi mentali possa partecipare alle attività formative e ricreative e perseguire interessi e abilità particolari?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gli effetti della mancanza di reddito sulla qualità fisica dell'ambiente domestico</li> <li>• Sufficienza del reddito per soddisfare i bisogni della famiglia e della persona con disturbi mentali, sia fisici che di sviluppo.</li> <li>• Sostegno finanziario disponibile da parte di familiari e amici</li> <li>• Impatto delle dipendenze/altri comportamenti sulle finanze</li> </ul>
Risorse locali	<p>Risorse a cui la persona con disturbi mentali e la famiglia possono accedere al tempo libero, alla fede, allo sport, a uno stile di vita attivo. Progetti che offrono sostegno nei momenti di stress o di transizione. Accesso a informazioni locali su salute, assistenza all'infanzia, servizi specializzati.</p>	<p>Si dovrebbero considerare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• circostanze ambientali positive, ad esempio buone condizioni abitative e bassa criminalità</li> <li>• Condizioni ambientali negative, ad esempio alti livelli di povertà, abuso di droghe e alloggi scadenti.</li> <li>• Impatto delle circostanze ambientali sullo stress familiare, capacità di coping</li> <li>• Fonti di sostegno formali e informali, considerare le esigenze della persona con disturbi mentali e dei singoli genitori/caregivers</li> <li>• Livelli di consulenza disponibili su questioni finanziarie/pratiche</li> <li>• Iniziative contro la povertà, ad esempio banco alimentare.</li> <li>• Accessibilità di servizi di assistenza di qualità e a prezzi accessibili a livello locale</li> <li>• La percezione da parte della famiglia delle risorse disponibili a livello locale e capacità di accedervi</li> <li>• L'accesso a strutture/attività nel quartiere</li> <li>• Accesso all'assistenza sanitaria, alle scuole, ai trasporti, ai luoghi di culto e ai negozi.</li> </ul>

## COSA MI SERVE DALLE PERSONE CHE SI OCCUPANO DI ME

Assistenza e cura quotidiana	<p>Si tratta della capacità di accudire, che comprende "l'assistenza fisica ed emotiva quotidiana, il cibo, i vestiti e la cure fisiche ed emotive e alloggio". Consentire l'assistenza sanitaria e l'istruzione opportunità educative. Soddisfare i bisogni mutevoli della persona con disturbi mentali nel tempo, incoraggiando la crescita della responsabilità e indipendenza. Essere in grado di rispondere in modo appropriato alla persona con disturbi mentali e alle sue preferenze. Sostegno nell'adempimento dei compiti di assistenza e aiuto per i propri bisogni.</p>	<p>Dovete prendere in considerazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza, comprensione e considerazione da parte dei genitori dei bisogni di sviluppo della persona con disturbi mentali</li> <li>• Punti di forza/debolezza dei genitori/caregivers nell'accudire la persona con disturbi mentali</li> <li>• Eventuali problemi di salute (anche mentale) che hanno un impatto sulla capacità di assistenza.</li> <li>• Eventuali disabilità di apprendimento che incidono sulla capacità di assistenza</li> </ul>
------------------------------	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altri fattori che possono influire sulla capacità di assistenza, ad esempio uso di droghe/eccesso di alcol, bassa autostima, ecc.</li> <li>• Alimentazione e progressi nello sviluppo della persona con disturbi mentali</li> <li>• Frequenza della persona con disturbi mentali di attività di controllo e cure medico, vaccinazioni e controlli dello sviluppo</li> <li>• Volontà/capacità dei genitori/caregivers di cooperare con i trattamenti</li> <li>• La salute o la disabilità di altri membri della famiglia che hanno un impatto sulla persona con disturbi mentali</li> <li>• Eventuali responsabilità di cura della persona con disturbi mentali</li> </ul>
Mantenermi al sicuro	<p>Mantenere la persona con disturbi mentali al sicuro all'interno della casa ed esercitare una guida e una protezione adeguate all'esterno. Cura pratica attraverso la sicurezza domestica, l'assistenza all'igiene. Proteggere dai pericoli fisici, sociali ed emotivi pericoli come il bullismo, le ansie per le amicizie. Il caregiver è in grado di proteggere la persona con disturbi mentali in modo coerente ed efficace? Cercare aiuto e soluzioni ai problemi domestici problemi domestici, come i bisogni di salute mentale, la violenza, il comportamento. Interessarsi responsabilmente agli amici e ai compagni del bambino e compagni, l'uso di Internet, l'esposizione a situazioni di sfruttamento sessuale o di abuso di sostanze situazioni in cui lo sfruttamento sessuale o l'abuso di sostanze possono presentare rischio, uscire fino a tardi o stare lontano da casa. Ci sono fattori di rischio identificabili?</p>	<p>Dovete considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esposizione ripetuta della persona con disturbi mentali a pericoli o danni</li> <li>• Metodi di controllo o di disciplina utilizzati dal genitore/caregiver</li> <li>• Le richieste fatte alla persona con disturbi mentali dai genitori/caregivers</li> <li>• Interazioni familiari</li> <li>• Sostegno e assistenza offerti all'interno della famiglia</li> <li>• Livello di interazione tra i membri della famiglia</li> <li>• Risoluzione dei conflitti all'interno della famiglia (compresi i problemi di abuso domestico)</li> <li>• Il livello generale di sicurezza in casa</li> </ul>
Essere presente per me	<p>Amore, calore emotivo, attenzione e coinvolgimento. Chi sono le persone su cui si può fare affidamento per riconoscere e rispondere ai bisogni emotivi della persona con disturbi mentali? Chi sono le persone con cui la persona con disturbi mentali ha un legame particolare? Chi è particolarmente importante? Di chi si fida la persona con disturbi mentali? C'è sufficiente sicurezza emotiva e capacità di risposta nell'attuale ambiente di cura della persona con disturbi mentali? Qual è il livello di</p>	<p>Dovete considerare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se la persona con disturbi mentali si affida alle indicazioni dei genitori/caregivers quando gli vengono poste domande delicate da parte dei professionisti.</li> <li>• l'esposizione della persona con disturbi mentali al disagio emotivo dei genitori/caregivers</li> </ul>

	<p>stabilità e qualità delle relazioni tra fratelli e sorelle, altri membri della famiglia? I problemi tra i genitori/caregivers hanno un impatto sulla loro capacità di assistenza? Ci sono problemi che incidono sulla capacità di assistenza della famiglia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• le opportunità offerte alla persona con disturbi mentali di conoscere la sua cultura/tradizione e la sua lingua</li> <li>• Il tempo trascorso con il genitore/caregiver e le attività svolte</li> </ul>
<p>Gioco, incoraggiamento e divertimento</p>	<p>Stimolazione e incoraggiamento all'apprendimento e al piacere della vita. Chi trascorre il tempo con la persona con disturbi mentali, comunicando, interagendo, rispondendo alle curiosità della persona con disturbi mentali e fornisce un ambiente ricco dal punto di vista educativo/formativo? I progressi della persona con disturbi mentali sono incoraggiati con risposte sensibili agli interessi e ai risultati, il coinvolgimento nelle attività scolastiche o formative? C'è qualcuno che agisce come mentore e sostenitore della persona con disturbi mentali?</p>	<p>È necessario considerare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'interazione del genitore/caregiver con la persona con disturbi mentali, ad esempio giocando con lui/lei, trascorrendo del tempo con lui.</li> <li>• Il livello di incoraggiamento che viene dato alla persona con disturbi mentali per esplorare l'ambiente, essere attivo, giocare e condividere con gli altri, fare attività formative.</li> <li>• Incoraggiamento offerto alla persona con disturbi mentali a fare delle scelte, a essere indipendente, a partecipare alla conversazione</li> <li>• Incoraggiamento offerto alla persona con disturbi mentali a impegnarsi in attività accademiche e sportive, ad apprendere nuove competenze.</li> <li>• Contributo offerto dai genitori/caregiver a Programmi Educativo Individualizzati/ai compiti a casa/eventi scolastici</li> </ul>
<p>Orientamento, per aiutarvi a fare le scelte giuste.</p>	<p>Valori, orientamento e limiti. Chiarire alla persona con disturbi mentali cosa si aspetta e perché. Sono ruoli domestici/regole di comportamento adeguate all'età e alla comprensione della persona con disturbi mentali? Le sanzioni sono costruttive e coerenti? Le risposte al comportamento sono adeguate, modellare un comportamento che rappresenti le aspettative autonome e responsabili dei genitori/caregiver? La persona con disturbi mentali è trattata con considerazione, rispetto, incoraggiata ad assumersi responsabilità sociali in un ambiente sicuro/protettivo</p>	<p>Dovete considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I limiti e la guida offerti alla persona con disturbi mentali</li> <li>• La capacità della persona con disturbi mentali di dimostrare consapevolezza dei bisogni degli altri.</li> <li>• Il comportamento della persona con disturbi mentali, compreso se è aggressivo o violento e, in tal caso, il contesto, frequenza e fattori scatenanti e la risposta dei genitori/caregiver</li> <li>• L'esposizione della persona con disturbi mentali alla violenza in casa</li> <li>• Eventuali occasioni in cui la persona con disturbi mentali è scappata di casa</li> <li>• Le azioni intraprese per gestire il comportamento della persona con disturbi mentali e la loro efficacia</li> </ul>
<p>Sapere cosa accadrà e quando</p>	<p>La vita della persona con disturbi mentali è stabile e prevedibile? Le routine e le aspettative sono adeguate e utili all'età e allo stadio di sviluppo? Le esigenze della</p>	<p>Dovete prendere in considerazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioni sul luogo in cui la persona con disturbi mentali ha vissuto, su chi</li> </ul>

	<p>persona con disturbi mentali hanno la priorità all'interno di un ambiente che si aspetta considerazione reciproca? Chi sono i membri della famiglia e le persone importanti per la persona con disturbi mentali? Si può fare affidamento sulle persone che si occupano di lei o di lui si può fare affidamento su un atteggiamento aperto e onesto nei confronti della famiglia e delle relazioni familiari e domestiche, sulle influenze più ampie, sui bisogni, decisioni e di coinvolgere la persona con disturbi mentali nelle questioni che lo riguardano. Le questioni relative ai cambiamenti devono essere pienamente esplorate per la persona con disturbi mentali.</p>	<p>faceva parte del nucleo familiare che ha fornito cura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I motivi dei cambiamenti significativi.</li> <li>• Se la persona con disturbi mentali è separata da un genitore, il livello di contatto e gli eventuali problemi che ne derivano.</li> </ul>
<p>Comprendere il background e le convinzioni della mia famiglia</p>	<p>Storia familiare e culturale; questioni di spiritualità e fede. I genitori/caregiver promuovono la comprensione del proprio background e di quello della persona con disturbi mentali, delle loro relazioni familiari ed estese e delle loro origini? Viene dato il giusto risalto al loro patrimonio razziale, etnico e culturale? Le persone che circondano la persona con disturbi mentali rispettano e valorizzano la diversità?</p>	<p>È necessario considerare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La consapevolezza della persona con disturbi mentali della storia della famiglia</li> <li>• Il modo in cui i segreti vengono gestiti in famiglia</li> <li>• Come la famiglia affronta lo stress</li> <li>• Conflitti nelle relazioni/stabilità</li> <li>• La comunicazione all'interno della famiglia</li> <li>• Valore che la persona con disturbi mentali e la famiglia attribuiscono alla cultura e alla religione ed eventuali conflitti in quest'area nell'immediato, nella famiglia allargata e nella comunità</li> </ul>

## COME CRESCO E MI SVILUPPO

<p>Essere in salute</p>	<p>Questo include informazioni complete su tutti gli aspetti della salute e dello sviluppo della persona con disturbi mentali, in base all'età e allo stadio. Pietre miliari dello sviluppo, malattie importanti, ricoveri ospedalieri, eventuali menomazioni, disabilità, condizioni ricoveri ospedalieri, eventuali menomazioni, disabilità, condizioni che influenzano lo sviluppo e la salute. Cura della salute, tra cui alimentazione, esercizio fisico, problemi di salute fisica e mentale, salute sessuale, abuso di sostanze. Le informazioni raccolte di routine dai servizi sanitari.</p>	<p>Garantire che le esigenze di salute della persona con disturbi mentali siano soddisfatte. Il personale deve accertarsi che tutte le preoccupazioni siano annotate e le azioni necessarie siano identificate. Considerare quanto segue: -</p> <p><b>Problemi di salute attuali e significativi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzo dei servizi sanitari</li> <li>• Partecipazione a visite mediche o mancata partecipazione a tali visite</li> <li>• Regimi di trattamento medico</li> <li>• Rispetto dei consigli e dei trattamenti medici</li> <li>• Eventuali esigenze particolari della persona con disturbi mentali che influiscono sulla capacità del genitore di prendersene cura, ad esempio disabilità, ADHD, prematurità, ecc,</li> <li>• ADHD, prematurità, ecc,</li> </ul>
-------------------------	---	--

		<p><b>Qualsiasi storia medica significativa del passato</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumi fisici pregressi, comprese fratture/lesioni insolite, ad esempio ustioni.</li> <li>• Eventuali presenze note in Pronto Soccorso, Servizio Fuori Orario, NHS24</li> <li>• Ricoveri ospedalieri</li> <li>• Sospetto o diagnosi di lesioni non accidentali</li> <li>• Qualsiasi malattia mentale diagnosticata o trattamento psichiatrico - problemi in corso/sintomi attuali</li> </ul> <p><b>Sviluppo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crescita e alimentazione della persona con disturbi mentali</li> <li>• Registro delle vaccinazioni</li> <li>• Partecipazione ai controlli di sorveglianza medica</li> <li>• Eventuali problemi di vista o di udito noti</li> <li>• Eventuale uso di alcol o sostanze da parte della persona con disturbi mentali</li> <li>• Eventuali problemi di sviluppo, motricità, abilità manipolative, comunicazione, abilità sociali, comportamento, altezza, peso</li> <li>• Registrazione e trattamento dentale</li> <li>• Eventuali preoccupazioni della famiglia in merito a problemi di salute</li> <li>• Guida e consigli della famiglia alla persona con disturbi mentali su questioni di salute, compresa l'educazione sessuale</li> <li>• La persona con disturbi mentali è stata sottoposta a una valutazione sanitaria completa da quando è stata accolta?</li> </ul>
<p>Imparare e raggiungere i risultati</p>	<p>Questo include lo sviluppo cognitivo dalla nascita, l'apprendimento e le abilità e gli interessi che possono essere coltivati. Come vengono supportate le esigenze aggiuntive. Risultati nel tempo libero, hobby, sport. Le tappe dello sviluppo educativo e sviluppo sociale devono essere registrati. I piani di apprendimento personali e altri documenti educativi dovrebbero fornire la prova di ciò che è stato raggiunto e quali supporti sono necessari o previsti. I progressi della persona con disturbi mentali nell'istruzione formale è in linea con le aspettative? Occorre prestare attenzione alle esigenze di</p>	<p>Dovreste considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona con disturbi mentali è inserita in un contesto educativo/formativo stabile o ha cambiato spesso scuola?</li> <li>• Ci sono problemi di frequenza/assenza? Motivi adottati</li> <li>• La persona con disturbi mentali è stata temporaneamente/persistentemente esclusa da scuola? Se sì, per quali motivi</li> <li>• La persona con disturbi mentali sta realizzando il proprio potenziale?</li> <li>• La persona con disturbi mentali si sta impegnando nell'apprendimento (ci sono ragioni identificabili che influenzano la sua capacità di apprendere)</li> </ul>

	<p>formazione e alle potenziali opportunità di lavoro per le persone che si stanno muovendo o che si sono mossi verso la semi o alla piena indipendenza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A che livello si trova la persona con disturbi mentali (Livello di istruzione, valutazione)</li> <li>• Data dell'ultima valutazione educativa</li> <li>• La persona con disturbi mentali ha ricevuto un supporto per l'apprendimento?</li> <li>• La persona con disturbi mentali ha un programma educativo individualizzato?</li> <li>• Gli obiettivi educativi vengono raggiunti?</li> <li>• Quali sono gli eventuali servizi esterni di supporto all'apprendimento a cui la persona con disturbi mentali ha fatto ricorso?</li> <li>• A quali servizi di supporto si è fatto eventualmente ricorso per conto della persona con disturbi mentali?</li> <li>• È stato fatto un riferimento ai servizi psicologici ora o in passato? Motivi</li> <li>• La persona con disturbi mentali ha un piano di sostegno coordinato?</li> <li>• Fattori che danno origine a bisogni di sostegno aggiuntivi?</li> <li>• I bisogni della persona con disturbi mentali sono soddisfatti come risultato di quanto sopra (aree di forza e di difficoltà)?</li> <li>• La persona con disturbi mentali si relaziona bene con gli insegnanti e gli altri operatori?</li> <li>• La persona con disturbi mentali si relaziona bene con i suoi pari?</li> <li>• L'attrazione principale per la persona con disturbi mentali che frequenta la scuola è il gruppo sociale dei pari?</li> <li>• Il genitore/caregiver è stato informato di eventuali problemi all'interno dell'istituto scolastico? Qual è stata la loro risposta</li> <li>• La persona con disturbi mentali partecipa ad attività extracurricolari?</li> <li>• Vengono soddisfatti i bisogni della persona con disturbi mentali</li> </ul>
<p>Essere in grado di comunicare</p>	<p>Questo include lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione. Essere in contatto con gli altri. Capacità di esprimere pensieri, sentimenti e bisogni. Qual è la lingua o il metodo di comunicazione che la persona con disturbi mentali preferisce Ci sono persone particolari con cui la persona con disturbi mentali comunica che è necessario coinvolgere? Sono necessari ausili alla comunicazione?</p>	<p>Dovreste prendere in considerazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuali preoccupazioni relative allo sviluppo del linguaggio e valutazioni intraprese/richieste da personale specializzato</li> <li>• Le opportunità che la persona con disturbi mentali ha per comunicare e interagire con i coetanei e gli altri</li> <li>• La capacità della famiglia, degli insegnanti, ecc. di rispondere ai bisogni della persona con disturbi mentali e la rilevanza dei problemi di comunicazione in queste relazioni.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità di esprimere pensieri e sentimenti concreti ed emotivi. Persone chiave nella vita della persona con disturbi mentali.</li> <li>• Determinare i mezzi di comunicazione della persona con disturbi mentali con voi stessi/altri professionisti. Non utilizzare familiari/caregiver come interprete se non in circostanze eccezionali e giustificate.</li> </ul>
Fiducia in ciò che sono	<p>Temperamento e caratteristiche della persona con disturbi mentali. Natura e qualità dei legami precoci e attuali. Sviluppo emotivo e comportamentale. Resilienza, autostima. Capacità di essere orgogliosi dei risultati ottenuti. Fiducia nel gestire sfide, opportunità, difficoltà appropriate allo stadio di sviluppo. Apprezzamento del background etnico e culturale. Senso di identità, che sia a proprio agio con il genere, la sessualità, il credo religioso. Abilità nella presentazione sociale.</p>	<p>Dovreste considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il senso della persona con disturbi mentali come persona distinta e apprezzata, la fiducia in se stesso e l'autostima.</li> <li>• Questioni di razza, religione, età, sesso, sessualità, disabilità e impatto sull'autostima.</li> <li>• L'atteggiamento della persona con disturbi mentali nei confronti delle lodi e la risposta ai risultati ottenuti</li> <li>• Le relazioni della persona con disturbi mentali a casa e con i membri della famiglia allargata</li> <li>• Le relazioni della persona con disturbi mentali a scuola e in contesti sociali</li> <li>• Se la persona con disturbi mentali è consapevole dell'impatto del suo comportamento sugli altri</li> <li>• Se la persona con disturbi mentali è consapevole di eventuali rischi per se stesso derivanti dal suo comportamento.</li> <li>• Il senso di orgoglio della persona con disturbi mentali per il proprio aspetto e le questioni di cura di sé</li> <li>• Il senso della persona con disturbi mentali come parte di un gruppo culturale.</li> <li>• Quali informazioni vengono messe a disposizione della persona con disturbi mentali sulla sessualità e sull'orientamento sessuale?</li> </ul>
Imparare a essere responsabili	<p>Apprendere abilità e comportamenti sociali adeguati. Valori; senso del bene e del male. Considerazione per gli altri. Capacità di capire cosa ci si aspetta e di agire di conseguenza. Influenze chiave sullo sviluppo sociale del bambino a diverse età e fasi.</p>	<p>Dovete considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La capacità della persona con disturbi mentali di difendere i propri diritti.</li> <li>• La capacità della persona con disturbi mentali di fare buone scelte</li> <li>• Il ruolo della persona con disturbi mentali come difensore con i suoi pari, all'interno di qualsiasi organizzazione di cui fa parte.</li> <li>• La capacità della persona con disturbi mentali di guidare o essere guidato da altri.</li> <li>• La comprensione della persona con disturbi mentali delle proprie e altrui emozioni</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La comprensione da parte della persona con disturbi mentali della percezione dell'impatto del suo comportamento sugli altri.</li> <li>• Adulti chiave che influenzano il pensiero della persona con disturbi mentali e forniscono una guida morale</li> </ul>
Diventare indipendente, prendermi cura di me stesso	L'acquisizione graduale delle competenze e della fiducia necessarie per passare dalla dipendenza all'indipendenza. Le prime abilità pratiche di nutrirsi, vestirsi, ecc. Impegnarsi nell'apprendimento e in altri compiti, l'acquisizione di abilità e competenze nella risoluzione di problemi sociali, la risoluzione di problemi sociali, di stare bene con gli altri, di passare alle capacità di vita indipendente e autonomia. Quali sono gli effetti di eventuali menomazioni o disabilità o di circostanze sociali e come si possono compensare?	<p>Dovete considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona con disturbi mentali sta raggiungendo gli obiettivi di sviluppo appropriati?</li> <li>• La persona con disturbi mentali viene incoraggiata a essere adeguatamente indipendente?</li> <li>• La persona con disturbi mentali ha una disabilità che influisce sulla cura di sé? Come la vede? Il sostegno è adeguato?</li> <li>• La persona con disturbi mentali riceve regolarmente del denaro? Come viene utilizzato/gestito?</li> <li>• Ci sono impieghi o progetti di lavoro?</li> <li>• Cosa succede quando i fondi settimanali sono stati spesi? Ci sono problemi?</li> <li>• La persona con disturbi mentali ha l'opportunità di acquisire capacità di autocura, compresa l'assistenza a casa?</li> <li>• Impatto della disabilità, di altre vulnerabilità o di circostanze sociali che influiscono sullo sviluppo delle capacità di autocura, ad esempio dipendenza/scarsa salute fisica e mentale.</li> </ul>
Godersi la famiglia e gli amici	Relazioni che sostengono, valorizzano, incoraggiano e guidano la persona con disturbi mentali. Famiglia e reti sociali più ampie. Opportunità di creare e sostenere relazioni significative e durature. Incoraggiamento a sviluppare le capacità di fare amicizie, a tenere conto dei sentimenti e delle esigenze degli altri e a comportarsi in modo responsabile.	<p>Dovete considerare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esiste un buon rapporto tra i genitori/caregivers e la persona con disturbi mentali? La persona con disturbi mentali è rilassata in presenza dei genitori/caregivers?</li> <li>• Esiste un forte attaccamento/una forte relazione positiva tra la persona con disturbi mentali e i genitori/ caregivers?</li> <li>• La persona con disturbi mentali ha un buon rapporto con i fratelli e le sorelle/gli altri della famiglia?</li> <li>• La persona con disturbi mentali è coinvolta nella cura dei fratelli e delle sorelle? È attenta e premurosa nei confronti dei fratelli e sorelle? Il livello di cura è adeguato?</li> <li>• Ci sono difficoltà nel creare e mantenere amicizie?</li> <li>• Si sa che la persona con disturbi mentali è o si pensa che sia coinvolta o soggetta a bullismo?</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ci sono preoccupazioni riguardo alla persona con disturbi mentali in relazione alla mancanza di empatia o di attenzione per gli altri?</li><li>• C'è una persona importante nella vita della persona con disturbi mentali con cui può confidarsi? Si tratta di un familiare? È appropriato il rapporto?</li></ul>
--	--	---

## ***19. LA BILANCIA DECISIONALE***

**19.1. *L'attività è rivolta a*** Assistenti Informali (caregivers) di NEET con problemi di salute mentale

### ***19.2. Obiettivo dell'attività***

Questo strumento aiuta le persone a soppesare i pro e i contro di qualsiasi decisione che stanno per prendere. Se l'ingresso nel mondo dell'istruzione o del lavoro può essere difficile per qualsiasi persona, può esserlo in modo particolare per le persone con problemi di salute mentale. Lo strumento è molto simile a una bilancia, il che significa che alla fine i familiari o gli Assistenti Informali possono essere in grado di vedere i maggiori benefici derivanti dall'impegno della persona con problemi di salute mentale nell'istruzione o nel lavoro. Inoltre, i benefici che ne deriveranno in termini di indipendenza e partecipazione sociale ed economica.

### ***19.3. Quadro teorico di riferimento***

La bilancia decisionale è stata sviluppata per la prima volta dagli psicologi Irving Janis e Leon Mann a metà degli anni '70. È un metodo che serve a rappresentare i vantaggi e gli svantaggi di ogni scelta, spesso utilizzato per facilitare il processo decisionale<sup>6</sup> (Foster & Neighbors, 2013). Il consulente può introdurre, dunque, questo strumento che aiuterà gli Assistenti Informali (caregivers) ad analizzare i propri pensieri e i propri dissidi interiori, riguardo la formazione e/o il lavoro per la persona NEET con problemi di salute mentale che assistono.

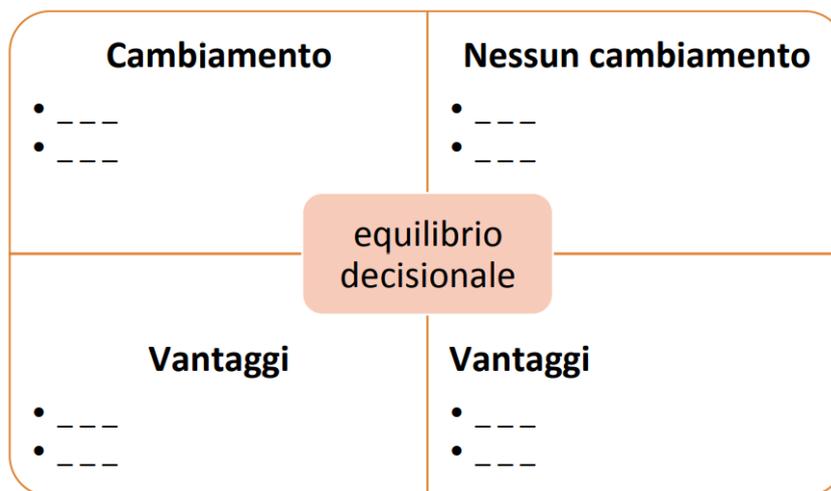
### ***19.4. Descrizione***

Aiuta il familiare o gli Assistenti Informali (caregivers) a capire in che modo il cambiamento sarà vantaggioso per lui: può essere utile fornire casi di persone con problemi di salute mentale che ora hanno un lavoro a tempo pieno e stanno bene grazie al ritorno all'istruzione o all'occupazione.

Chiedete loro di scrivere i pro e i contro della loro attuale posizione. Quali benefici avrà sulla loro vita e su quella della persona con problemi di salute mentale?

## Domande utili

- *Perché sei qui oggi?*
- *Vuoi un cambiamento nella vita della persona che assisti?*
- *Cosa vorresti cambiare nella sua vita?*
- *Farebbe la differenza per te?*
- *Pensi che ne valga la pena?*
- *Pensi che questo cambiamento potrebbe causare dei problemi?*
- *Pensi che potrebbe cambiare il futuro della persona che assisti?*



## **20. CREARE LA MIA SQUADRA DI SUPEREROI**

**20.1. L'attività è rivolta a** Assistenti Informali (caregivers) e Professionisti della Salute Mentale

### **20.2. Obiettivo dell'attività**

L'attività mira ad aiutare gli Assistenti Informali (caregivers) a identificare e costruire la propria rete di supporto. La forma narrativa dell'attività li aiuta ad aprire la mente alle possibilità e ad ampliare la loro visione, mentre la seconda parte li aiuta a pensare in modo creativo per trovare sostegno.

### **20.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla consapevolezza che gli Assistenti Informali sono per lo più soli nel sostenere un familiare o un amico nei suoi problemi di salute mentale e che essi stessi hanno bisogno di sostegno.

### **20.4. Descrizione**

Immaginate di essere un supereroe! Arrivate in una nuova città e volete combattere il crimine e aiutare le persone. Naturalmente non potete farlo da soli. Dovete costruire la vostra squadra. Pensate a che tipo di supereroi vorreste al vostro fianco quando combattete il crimine.

Che tipo di caratteristiche dovrebbero avere? Qual è il loro potere speciale? Che aspetto hanno? Ricordate che quando siete un supereroe che combatte il crimine, sono importanti molte abilità diverse: forza (fisica e mentale), compassione, gentilezza, umiltà, intraprendenza, ecc.

Supereroe/Supereroina 1:

-----  
-----  
-----  
-----

Supereroe/Supereroina 2:

-----  
-----  
-----  
-----

Supereroe/Supereroina 3:

-----  
-----  
-----  
-----

A volte chi si prende cura di una persona con disturbo mentale si sente come un supereroe che combatte il crimine in una città sconosciuta e buia. Non è necessario che siate soli. Anche i supereroi lavorano in squadra, e anche voi potreste ricevere il sostegno di cui avete bisogno.

Pensate alle caratteristiche che avete dato ai vostri compagni supereroi. Conoscete persone nella vostra rete familiare o di amici che hanno caratteristiche simili? Qualcuno di loro potrebbe formare la vostra squadra di supporto?

Familiare /amico / amica 1:

-----  
-----  
-----

Familiare /amico / amica 2:

-----  
-----  
-----

Familiare /amico / amica 2:

-----  
-----  
-----

Alcuni di questi familiari o amici potrebbero essere un'associazione di familiari o caregivers o un gruppo di autosostegno? Potreste cercare su Internet le organizzazioni di questo tipo più vicine a voi? O visitare il centro sociale più vicino per ottenere informazioni? Potrebbero essere un corso (danza, pilates, ecc.) o un'attività che fate per voi stessi e che vi offre sollievo?

-----  
-----  
-----

## **20.5. Suggestimenti**

### **Per gli Assistenti Informali (caregivers)**

L'attività può essere accompagnata da un elenco di abilità e punti di forza, per aiutare la persona a identificare e riconoscere le caratteristiche che i suoi supereroi possiedono e associarle alle persone reali delle organizzazioni nella seconda parte dell'attività.

### **Per i Professionisti della Salute Mentale:**

Il professionista può fornire un elenco di caratteristiche e punti di forza per aiutare il processo. Nella seconda parte dell'attività, può porre domande per aiutare l'associazione di idee e fornire spunti e modi per cercare organizzazioni o altre attività che forniscano supporto al caregiver informale.

## **21. PRENDERE UNA DECISIONE: QUALI SONO I TUOI CRITERI? DEFINISCI IL TUO SPAZIO DI SOLUZIONE!**

**21.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale, Assistenti Informali (caregivers) e Consulenti di orientamento

### **21.2. Obiettivo dell'attività**

L'obiettivo è quello di aiutare i giovani a scoprire quali criteri sono importanti per loro nel decidere una carriera, oltre a identificare i vincoli, in modo da poter preparare e concretizzare meglio la loro scelta professionale. Il metodo serve anche a promuovere capacità di riflessione più ampie, sostenendo lo sviluppo di strategie autonome di risoluzione dei problemi e di presa di decisioni.

### **21.3. Quadro teorico di riferimento**

Le decisioni di carriera non possono essere prese su base puramente razionale: *"La decisione diventa problematica in condizioni di informazione imperfetta sulle situazioni reali dell'ambiente e, di conseguenza, sugli esiti della decisione"* (Kirsch 2013, p. 40). Il contesto soggettivo (ad esempio le esperienze sul posto di lavoro) *"modella [...] lo spazio delle soluzioni in cui il problem solver cerca le soluzioni al problema"* (ibid., p. 216). I motivi di decisioni poco strutturate sono, tra gli altri, metodi di risoluzione dei problemi inadeguati e informazioni incomplete (ibid.). Il metodo qui brevemente delineato offre un approccio alternativo: Le decisioni non devono basarsi su informazioni il più possibile perfette, ma devono essere trovate applicando un numero limitato di criteri rilevanti (ad esempio, "Quali prerequisiti possiedo?", "Cosa è importante per me?") all'interno di uno spazio di soluzione concretizzato ("Quale delle soluzioni disponibili si adatta meglio a me?") (Ertelt & Schulz, 2019). Lo spazio delle soluzioni di un problema decisionale è definito dalle variabili decisionali" - cioè le premesse - "e dai loro attributi. Le varianti sviluppate per risolvere il problema dovrebbero coprire il più possibile questo spazio di soluzione" (Grüning & Kühn 2013, p. 259).

## 21.4. Descrizione

### Istruzioni

Per sostenere una decisione nel processo di risoluzione dei problemi di un utente, il consulente interroga l'utente per identificare quali premesse/criteri e vincoli può già formulare e quali, eventualmente, possono ancora essere scoperti. Ciò si ottiene procedendo come segue:

1. L'utente descrive la decisione che deve prendere, ad esempio la scelta di un apprendistato o di un corso di formazione professionale.
2. All'utente viene chiesto di riflettere su come ha preso le decisioni in passato. Esistono particolari strategie di risoluzione dei problemi che si sono rivelate efficaci? Se sì: Questo approccio al processo decisionale già esistente può essere ulteriormente sviluppato per risolvere il problema attuale?
3. I criteri sono raccolti per restringere le opzioni possibili. I criteri da un lato si riferiscono a fatti, ad esempio abilità e competenze, livelli di prestazione, stato di salute, ecc. Dall'altro lato, si riferiscono a valori, come desideri, preferenze, aspettative sociali, ecc.
4. I criteri e le premesse raccolti devono essere annotati su un foglio A3 attorno a un campo al centro del foglio, che rappresenta lo "spazio di soluzione" da concretizzare.
5. Una volta definiti i criteri e i vincoli, le possibili soluzioni possono essere giocate per vedere se (e quanto) si adattano a questo spazio di soluzione.

### Materiale necessario

- Carta
- Matita

### Fonti

Ertelt, B. J., & Schulz, W. E. (2019). Das integrative Modell von Ertelt und Schulz. In Handbuch Beratungskompetenz (S. 199-266). Wiesbaden Springer-Gabler.

Grünig, R., & Kühn, R. (2013). Entscheidungsverfahren für komplexe Probleme: Ein heuristischer Ansatz (4. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer Gabler.  
<http://doi.org/10.1007/978-3-642-31460-5>

Kirsch, W. (2013). Einführung in die Theorie der Entscheidungsprozesse. Wiesbaden: Springer-Verlag.

## **22. RACCOLTA E VALUTAZIONE DI INFORMAZIONI DA INTERNET**

**22.1. L'attività è rivolta a NEET** con problemi di salute mentale, Assistenti Informali (caregivers) e Consulenti di orientamento

### **22.2. Obiettivo dell'attività**

L'obiettivo è fornire indicazioni e consigli su come condurre una ricerca mirata e critica su Internet.

### **22.3. Quadro teorico di riferimento:**

Gli ancoraggi teorici sono aspetti della teoria dell'elaborazione cognitiva delle informazioni (CIP) e del processo decisionale informato (Peterson et al 1996; Ertelt & Schulz, 2019). Dal punto di vista dell'orientamento professionale, la capacità di cercare e valutare le informazioni è un'abilità di base per la gestione della carriera (ad esempio, Sultana, 2012: 228-230). In un contesto di continua crescita dell'offerta di informazioni disponibili attraverso il World Wide Web, è importante prestare attenzione agli aspetti teorici della valutazione della validità e della rilevanza di tali informazioni, nonché evitare il sovraccarico di informazioni (Ertelt & Schulz, 2019).

### **22.4. Descrizione**

#### *Obiettivo*

I giovani con problemi di salute dipendono spesso da esperti e consulenti di varie agenzie e autorità nella loro ricerca di formazione e occupazione. Sviluppare un proprio punto di vista basato sulla propria ricerca può favorire la capacità dei giovani - in collaborazione con i consulenti professionali - di affrontare i propri problemi in modo autodeterminato e maturo. La conquista dell'indipendenza e dell'autodeterminazione è un aspetto importante della crescita, che rafforza l'autoefficacia (Bandura 1978). Le competenze altrui possono così essere integrate con le proprie conoscenze e abilità, il che a lungo termine contribuisce ad aumentare le loro risorse e a rafforzare la loro maturità.

### *Procedura*

- Discussione dei criteri e dei "punti di controllo" per una buona ricerca online
- Familiarizzazione con i criteri di valutazione di siti web/risultati di ricerca
- Suggerimenti e indicazioni per termini di ricerca specifici per il gruppo target e per le fonti online disponibili a sostegno della scelta professionale dei giovani con malattie croniche o disabilità.

### *Risorse necessarie*

- Un consulente competente che consigli sui criteri e sui punti di controllo
- PC, laptop o tablet
- Accesso a Internet
- Accesso a portali con informazioni professionali
- Elenco di fonti per l'uso critico delle risorse informative

### *Fonti:*

- Bandura, A., (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy* 1: 4, 139-161
- Ertelt, B. J., & Schulz, W. E. (2019b). Das integrative Modell von Ertelt und Schulz. In *Handbuch Beratungskompetenz* (S. 199-266). Wiesbaden Springer-Gabler.
- Peterson, G., Sampson, J., Reardon, R., & Lenz, J. (1996). A cognitive information processing approach. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (3rd ed., pp. 423-475). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs* 80: 1, 1-28
- Sultana, R. G. (2012). Learning career management skills in Europe: a critical review. *Journal of Education and Work* 25: 2, 225-248.

### *Risorse Internet (da adattare alle caratteristiche nazionali/regionali)*

- Critical Thinking and the Internet: Skills for a New Era, <https://www.globalcognition.org/critical-thinking-and-the-internet/> (Access 30.11.2020)
- Seven Ways to Find What You Want on the Internet. Gathering What You Need, Discarding What You Don't, <https://www.mindtools.com/pages/article/internet-searching.htm> (Access 30.11.2020)
- Bundeszentrale für politische Bildung. Internetrecherche, <https://www.bpb.de/lernen/grafstat/partizipation-vor-ort/155244/internetrecherche#:~:text=Die%20Recherche%20im%20Internet%20geh%C3%B6rt,Sch%C3%BClerinnen%20und%20Sch%C3%BCler%20ihre%20Computerkenntnisse.> (Access 30.11.2020)
- Alles über Suchmaschinen und das Finden von Informationen im Internet [www.suchfibel.de](http://www.suchfibel.de) (Access 30.11.2020)

## ***23. CHI VI SOSTIENE NELLA VOSTRA RETE?***

**23.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale, Assistenti Informali (caregivers) e Consulenti di orientamento

### **23.2. Obiettivo dell'attività**

Il metodo aiuta le persone NEET con problemi di salute mentale a comprendere meglio la loro rete e a identificare le persone che, all'interno della loro rete, possono agire come sostenitori e/o difensori per loro. Tale aiuto può consistere, ad esempio, in un supporto pratico nei rapporti con le autorità o in un sostegno nelle conversazioni importanti con i servizi professionali. I sostenitori/avvocati possono essere persone del loro ambiente personale o di contesti professionali, lavorativi o educativi. Possono fornire supporto per problemi e questioni specifiche o offrire la loro assistenza per un periodo di tempo più lungo, magari coprendo anche una gamma più ampia di questioni.

### **23.3. Quadro teorico di riferimento**

L'idea dell'advocacy e dell'intervento del sistema sociale nel contesto dell'orientamento professionale è descritta, ad esempio, negli standard della rete NICE (2016). Nel metodo qui presentato, si utilizza un'analisi di rete semplificata (Bundesagentur für Arbeit 2013, p. 192) per identificare i potenziali individui.

### **23.4. Descrizione**

Il metodo può essere applicato dalla persona NEET con problemi di salute mentale in modo indipendente, oppure insieme a un assistente informale o a un consulente di carriera.

Con l'obiettivo di mappare la propria rete di contatti e di individuare i possibili sostegni al suo interno, si disegna un diagramma a torta. Ogni spicchio della torta simboleggia un ambito di vita in cui la persona NEET con problemi di salute mentale conosce persone, come ad esempio la famiglia e le relazioni, gli amici e i conoscenti, le associazioni e i club, il posto di lavoro, la scuola, le istituzioni e le autorità, l'assistenza sanitaria. Il nome della persona NEET con

problemi di salute mentale è posto al centro del cerchio. La rete viene poi analizzata nella sua rilevanza per le esigenze attuali del giovane nelle tre fasi seguenti:

3. **Mappatura:** I nomi delle persone che attualmente sostengono o potrebbero sostenere in futuro il giovane sono scritti nelle fette appropriate. Ciò offre l'opportunità di riflettere sul rapporto che le persone nelle diverse fette della torta hanno con il giovane.
4. **Abbinamento:** si identificano i problemi più urgenti e si usa il grafico per pensare a chi delle persone nominate può essere utile per trovare soluzioni. Le persone vengono abbinate ai problemi che possono aiutare a risolvere. In questo modo si ha l'opportunità di pensare a quali sono i loro legami, le loro risorse e le loro competenze e a come si relazionano con il problema da risolvere.
5. **Pianificazione:** Una volta individuate le persone che possono fornire un sostegno potenziale, ci si chiede in che modo sia possibile rivolgersi a queste persone per ottenere aiuto e quale potrebbe essere il loro contributo specifico. Come si possono utilizzare le loro conoscenze, risorse e competenze? Ciò richiede una riflessione su quali potrebbero essere le ragioni specifiche per prestare il loro aiuto e su come questo si collega al modo in cui possono essere reclutati nella propria rete di supporto.



Diagramma: Esempio di mappa di rete con contatti reali e potenziali

## Materiale necessario

- Carta
- Matita

## Fonti

- NICE (2016). *European Competence Standards for the Academic Training of Career Practitioners. NICE Handbook Volume 2*. Opladen: Barbara Budrich.
- Straus, F. (2007). Netzwerk und Beratung. In F. Nestmann et al. (Hg.) (2007): *Handbuch der Beratung*, Band 1: Tübingen: dgvt.
- Bundesagentur für Arbeit (2013). *BeKo - gut Beraten. Methoden und Techniken*. Nürnberg: Bundesagentur für Arbeit.

## **24. DOMINO**

**24.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale, Assistenti Informali (caregivers) e Professionisti della Salute Mentale

### **24.2. Obiettivo dell'attività**

Per i gruppi misti, esplorare i modi di lavorare insieme su un obiettivo condiviso, assegnando e riorganizzando ruoli differenziati in un processo discorsivo. I partecipanti avranno l'opportunità di riflettere sul tipo di ruoli che tendono ad assumere, sul modo in cui influenzano i processi decisionali (o si astengono dal farlo).

### **24.3. Quadro teorico di riferimento**

Questa attività si inserisce in molti contesti pedagogici costruttivisti - può anche essere utilizzata nel senso della Pedagogia Critica. Per raggiungere un obiettivo condiviso in un compito in cui l'operatore della salute mentale non è immediatamente avvantaggiato a causa del suo background formativo, i processi e le strutture possono essere discussi e decisi su un piano di parità. L'obiettivo è sviluppare la fiducia e il pensiero critico nel processo di cooperazione dialogica (Freire 1991:64f.).

### **24.4. Descrizione**

#### *Obiettivo*

Al gruppo (composto da almeno quattro e fino a sette membri) viene spiegato il seguente compito: *Avete due ore di tempo per disporre duecento tessere del domino in linea retta. Contemporaneamente rovesciate le tessere del domino alle estremità opposte, in modo che due ondate di tessere in caduta si muovano l'una verso l'altra. L'obiettivo è disporre le tessere del domino in modo che le due ondate si congiungano esattamente al centro.*

Prima dell'inizio del tempo, il gruppo può fare domande sulla natura del compito. Riceveranno inoltre i seguenti suggerimenti per strutturare il loro lavoro:

#### *Procedura*

Al gruppo viene suggerita la seguente procedura:

- Non iniziare subito. È consigliabile concedere cinque minuti ai singoli membri per riflettere da soli sul compito.
- Discutere i suggerimenti individuali.
- Creare un piano
- Assegnare i ruoli
- Provare - fallire - imparare dagli errori: riscrivere il piano, riassegnare i ruoli (prassi come unità di riflessione e azione, Freire 1993: 60).

Tutte le decisioni devono essere comprese e concordate da tutti i membri. Soprattutto gli assistenti e i professionisti si asterranno attivamente dall'intervenire in modo direttivo (se necessario, dovranno essere informati in anticipo).

Per assicurarsi che il compito sia sufficientemente impegnativo o fattibile, il supervisore può intervenire. Se il gruppo è troppo veloce e ha un risultato già dopo mezz'ora, si può aggiungere il compito supplementare della frequenza crescente (cioè le onde devono accelerare mentre si muovono verso il centro). Se il gruppo è in difficoltà, si possono dare uno o due suggerimenti utili (ad esempio, usare un domino individuale per misurare/equilibrare la distanza tra i domino, o quando si costruisce lasciare degli spazi vuoti per minimizzare i danni nel caso in cui uno dei domino cada prematuramente...).

L'attività deve essere discussa al termine (riflessione sui ruoli assunti, su ciò che hanno imparato lavorando insieme, ecc.)

#### *Materiale necessario*

- Un set di 200 tessere domino
- Carta A2 / lavagna a fogli mobili / penne / righelli
- Nastro di misurazione / metro
- Nastro adesivo non trasparente

## ***25. DOVE SONO: CHECK-LIST DEI MIEI PROGRESSI***

**25.1. L'attività è rivolta a** NEET con problemi di salute mentale e Assistenti Informali (caregivers)

### **25.2. Obiettivo dell'attività**

L'obiettivo di questa attività è individuare i propri progressi nel processo di riabilitazione professionale, identificare i prossimi passi da compiere e recuperare le azioni che avrebbero dovuto essere completate in passato. Inoltre, l'attività è pensata per dare al giovane e a chi lo assiste la sensazione di trovarsi in un processo che è a) a lungo termine e b) comunque gestibile.

### **25.3. Quadro teorico di riferimento**

Secondo la teoria della costruzione della carriera, in un mercato del lavoro sempre più flessibile e imprevedibile, con meno percorsi di carriera a lungo termine, si deve adottare un approccio al "sé come progetto", adattandosi continuamente a circostanze in rapido cambiamento (Savickas 2013). Se questo è vero per le carriere in generale, lo è anche per le scelte e la pianificazione delle carriere quando i percorsi regolari sono interrotti da malattie croniche e/o disabilità, che richiedono una pianificazione flessibile e centrata sulla persona (Marrone et al. 1997).

Nello specifico, questo approccio si basa sul Toolkit di Colonia (Kölner Instrumentarium) (Haerlin/Plößl 2018), progettato per l'ambiente istituzionale tedesco (si veda anche il capitolo 2.3 del Toolkit). Qui è stato adattato per fornire una lista di controllo che può essere adattata a diverse condizioni specifiche a livello nazionale.

### **25.4. Descrizione**

Il giovane, da solo o con un Assistente Informale, scorre il seguente elenco, spuntando le voci che è sicuro di poter affrontare in modo soddisfacente. Per i punti in cui ci si chiede se sia necessario intervenire, il giovane stila un elenco con le domande da porre e le azioni da

intraprendere. Anche le domande devono essere intese come azioni, vale a dire: scopri chi potrebbe consigliarti su questo punto e chiedi il loro parere!

### **Elementi di preparazione alla riabilitazione professionale:**

- *Orientamento: Ho ben chiari i miei obiettivi di vita e il tipo di carriera che più si adatta ai miei talenti? Conosco le possibilità di percorsi assistiti per la formazione professionale e l'occupazione?*
- *Resilienza: Quale carico di lavoro è giusto per me? Quanto tempo e quanto è troppo? È stato valutato? Cosa si può fare per rafforzare la mia capacità di gestire lo stress e chi può aiutarmi in questo senso?*
- *Competenze lavorative di base: Possiedo le capacità necessarie per accedere a un corso di formazione o a un impiego? Se no: Come si possono sviluppare e chi mi può aiutare?*
- *Orientamento e consulenza: Ho ricevuto un supporto professionale per valutare la mia situazione, i miei bisogni e le mie opportunità?*

### **Elementi di riabilitazione professionale**

- *Pianificazione: Ho un'idea chiara di quale sarà il risultato presunto del processo di riabilitazione e quali sono i passi da compiere per raggiungere questo risultato?*
- *Preparazione: Sono preparato per i miei prossimi passi verso la formazione o il lavoro? So cosa mi aspetta? So di cosa ho bisogno? Le mie esigenze sono state soddisfatte?*
- *Formazione: La formazione è adeguata e gestibile rispetto alle mie aspirazioni di carriera, al mio attuale livello di resilienza, alle mie capacità, ecc. Sono in grado di tenere il passo? Ho il supporto di cui ho bisogno?*
- *Decisione sulla carriera: Ho un'idea chiara del tipo di lavoro/posizione a cui porterà la mia formazione? Conosco il mercato del lavoro per me?*

### **Ingresso nel mondo del lavoro**

- *Collocamento: Dispongo di informazioni sufficienti sulle posizioni aperte che fanno al caso mio? Ho un supporto competente e professionale nella mia ricerca? Possiedo le*

*competenze necessarie per candidarmi con successo e per affrontare bene i colloqui di lavoro? Posso contare sull'aiuto di qualcuno (ad esempio, un job coach)?*

- *Assunzione: Cosa devo fare nella mia nuova posizione?*
- *Stabilizzazione: Esiste un piano per rivedere la mia situazione a intervalli regolari? Chi è il mio contatto di fiducia sul posto di lavoro? So a chi rivolgermi per avere supporto se le cose vanno male?*

Non è sempre necessario aver completato tutte le fasi. Ma se vi accorgete che alcune di esse sono incomplete, sarà opportuno discuterne con qualcuno che vi sostiene e riflettere se c'è ancora qualcosa da fare.

### **Fonti**

- *Haerlin, C., Plößl, I. 2018. Berufliche Beratung Psychisch Kranker. Köln: Psychiatrie-Verlag.*
- *Marrone, J, Hoff, D., Helm, D. T. 1997. Person-centered Planning for the Millennium: We're Old Enough to Remember when PCP Was Just a Drug, Journal of Vocational Rehabilitation 8, 1: 285-297*
- *Savickas, M. L. 2013. Career Construction Theory and Practice, in: Brown, S. D., Lent, R. W. (eds): Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work, Hoboken, NJ, 147-183*

**ATTIVITÀ RIVOLTE A :**  
**PROFESSIONISTI DELLA**  
**SALUTE MENTALE E/O**  
**CONSULENTI DI**  
**ORIENTAMENTO**

## **26. LA RUOTA DELLE COMPETENZE (VARIANTE PER PROFESSIONISTI DELLA SALUTE MENTALE E CONSULENTI DI ORIENTAMENTO)**

**26.1. L'attività è rivolta a** Professionisti della Salute Mentale e/o Consulenti di orientamento

### **26.2. Obiettivo dell'attività**

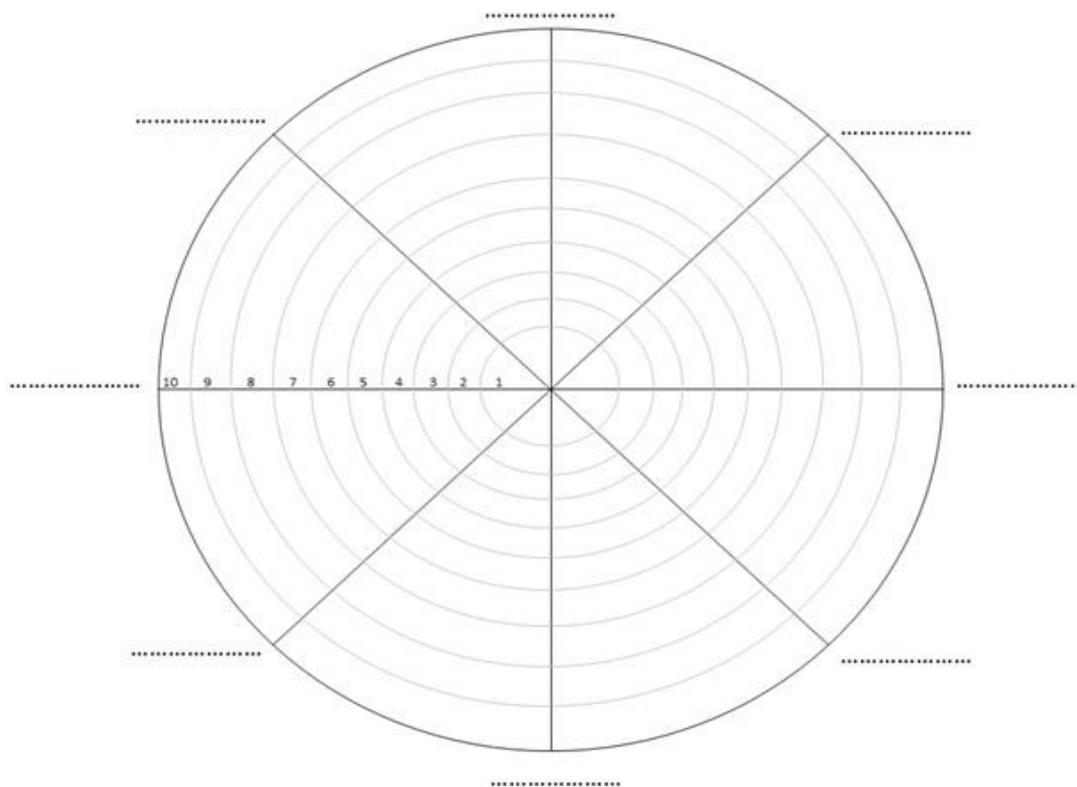
Questa attività è pensata per rafforzare il vostro senso di competenza, rendendovi consapevoli di possedere già molte delle competenze soggettivamente importanti che un "lavoratore ideale" dovrebbe avere. Inoltre, vedrete che quelle competenze che sono ancora poco sviluppate possono essere allenate. A questo scopo, determinerete come svilupparle e pianificherete le attività volte al loro miglioramento.

### **26.3. Quadro teorico di riferimento**

Questo esercizio permette all'individuo di valutare le proprie competenze e abilità e offre l'opportunità di presentarle graficamente. Inoltre, parte dal presupposto che identificare le competenze soggettivamente importanti per una determinata persona, e quindi rendersi conto che alcune di esse sono già presenti, rafforza il senso di competenza e di agency dell'individuo, aumentando di conseguenza la fiducia in se stesso e la motivazione a intraprendere una determinata attività (ad esempio, il lavoro). La seconda parte dell'esercizio consente di pianificare attività volte a migliorare quelle competenze che sono basse nella scala di intensità.

### **26.4. Descrizione**

Istruzioni: Disegnate un grande cerchio su un foglio di carta. Dividetelo a metà, ancora a metà e poi in due diagonali in modo da ottenere otto parti della torta. Di seguito è riportato un disegno d'insieme che potete utilizzare.



Source: [smart-coaching.pl](http://smart-coaching.pl)

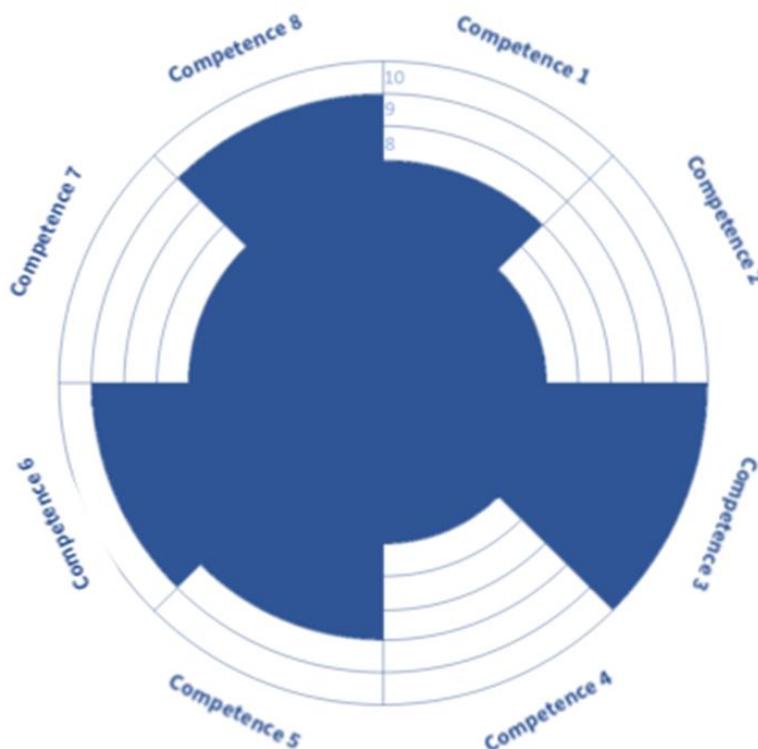
All'esterno del cerchio, inserite le 8 caratteristiche più importanti di un lavoratore competente.

### Perchè otto?

Questi saranno gli otto pilastri del vostro senso di competenza. All'inizio sono sufficienti. Poi potrete aggiungere altre caratteristiche. Il punto è non scoraggiarsi. Questo esercizio vi mostrerà come ottenere il massimo risultato possibile con la minor quantità di lavoro.

Valutate in che misura le competenze che avete scelto sono in voi oggi (ora, già presenti). Poi, su una scala da 0 a 10, segnate nel cerchio quanto questa caratteristica è già presente in voi, quanto è satura. Ora, oggi, per questo momento. Assumiamo che 0 sia il centro del cerchio dove le linee si intersecano. 10 è il cerchio esterno. Valutate ogni caratteristica separatamente.

Prendete tempo, riflettete, non abbiate fretta. Il vostro cerchio, dopo aver valutato le competenze, potrebbe avere questo aspetto:



Source: alezmiana.pl

### Quale di queste otto caratteristiche potrebbe essere la vostra leva?

A seguire, faremo una cosa chiamata "leva di contatto". Cercheremo di aumentare il maggior numero possibile di competenze con uno sforzo minimo. Forse tutte, o almeno una buona parte. In passato, il punto di applicazione della leva veniva utilizzato in molte situazioni, ad esempio per attingere acqua da un pozzo. Invece di stancarsi, si usavano le cosiddette gru e con una leggera spinta di una lunga leva si estraeva rapidamente un grande secchio pieno d'acqua. Noi faremo lo stesso. Ecco la nostra "gru psicologica" la leva:

1. Selezionate ora il tratto con la stima più bassa

oppure

1. un tratto che, se si lavora su di esso, solleverà tutti o la maggior parte degli altri.

2. Evidenziate questa caratteristica.

### **Cosa farete per aumentare questa competenza?**

Proponete almeno cinque modi per aumentare la competenza specifica che avete appena selezionato. Sono le vostre idee che vi aiuteranno di più in questa situazione. Ad esempio, se si tratta della vostra autostima, pensate a cosa potete fare per aumentarla. Ad esempio, potete:

- Scrivere 50 delle vostre caratteristiche positive e valutare se ve ne ricordate ogni giorno, soprattutto nelle situazioni difficili.
- seguire dei corsi specifici,
- iniziare un percorso di psicoterapia,
- parlare con professionisti che non hanno questo problema. Chiedete come fanno, se si fidano delle loro competenze e hanno fiducia in se stessi?

Pensate e scrivete le vostre idee. Questa è una parte fondamentale dell'esercizio!

Tra queste cinque idee, sceglietene una da applicare oggi. Scrivetela subito. Se non potete iniziare ad applicare questa idea oggi, mettetela tra le cose da fare per domani. Se le vostre idee sono così complesse che non potete iniziare a metterle in pratica oggi o domani, suddividetele in parti più piccole, cioè in cosiddetti progetti dettagliati. Azioni che potete intraprendere immediatamente per implementare questa competenza.

### **Cos'altro otterrete se vi sentite competenti?**

Ora rispondete sinceramente alle seguenti domande:

- Che cos'altro vi darà questa competenza che avete appena scelto, sarà un trampolino di lancio per voi?
- Come influirà sui vostri piani di sviluppo professionale?
- Come influirà sui vostri guadagni?
- Come influirà sul vostro benessere?
- Come influirà su coloro che vi circondano? Che cosa ne trarranno?

- Cosa penseranno gli altri di voi?
- Cosa diranno gli altri di voi?
- Come influirà sulla vostra vita privata?
- Come influirà sulla vostra salute?

## **27. CONTROLLO DEI PROGRESSI NEL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI PERSONALI**

**27.1. L'attività è rivolta a** Professionisti della Salute Mentale e/o Consulenti di orientamento

### **27.2. Obiettivo dell'attività**

Questa attività aiuta a monitorare i progressi nella realizzazione dei vostri obiettivi in una determinata area di funzionamento (ad esempio, il vostro lavoro). Rivedere regolarmente se i vostri sforzi vi hanno avvicinato al raggiungimento del vostro obiettivo vi permette di rimanere motivati, di adattare i vostri metodi in modo adeguato a ciò che funziona e a ciò che non funziona e vi aiuta a ricordare tutti i dettagli e i dati importanti associati all'intero processo.

### **27.3. Quadro teorico di riferimento**

Gli obiettivi e la procedura di definizione degli obiettivi sono fondamentali per rimanere motivati durante il processo di realizzazione dei propri obiettivi. La definizione degli obiettivi è migliore in presenza di un feedback non ambiguo che permetta di osservare frequentemente i progressi e di rivalutarli quando necessario. La Revisione dei progressi degli obiettivi personali è uno strumento di auto-riflessione che vi aiuterà a verificare i progressi verso la realizzazione degli obiettivi, rivedendo regolarmente i progressi compiuti in modo consapevole, senza auto-giudizi.

### **27.4. Descrizione**

Pensate ad alcune domande essenziali che vi aiuteranno a monitorare i loro progressi, ad esempio:

- Quali compiti ho portato a termine nell'ultimo mese e di cui sono orgoglioso?
- Quali sono i miei obiettivi per il prossimo mese?
- Quali problemi ho affrontato? Sono stati risolti?
- Cosa devo ancora raggiungere? Cosa devo fare per raggiungere questi obiettivi?

Potete aggiungere le vostre domande se ritenete che qualcosa di diverso si adatti meglio al vostro processo di monitoraggio degli obiettivi.

Le risposte a queste domande dovrebbero essere riviste mensilmente per monitorare costantemente i progressi dell'obiettivo.

## **28. MESSAGGIO DI UN ANGELO CUSTODE (VARIANTE PER PROFESSIONISTI DELLA SALUTE MENTALE)**

**28.1. L'attività è rivolta a:** Professionisti della Salute Mentale

### **28.2. Obiettivo dell'attività**

L'attività mira ad aiutare la persona a identificare i suoi punti di forza, le sue abilità, le sue competenze e le sue qualità. Secondo Yvonne Dolan (2000), l'autrice di questo esercizio, esso "(...) è utile per recuperare e rafforzare la fiducia in se stessi e il coraggio".

### **28.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla Terapia Breve Focalizzata sulla Soluzione (*Solution-Focused Brief Therapy* - SFBT), sviluppata da Steve de Shazer e Insoo Kim Berg e dai loro colleghi a partire dalla fine degli anni '70 a Milwaukee. La SFBT è focalizzata sul futuro, orientata agli obiettivi e si concentra sulle soluzioni piuttosto che sui problemi che hanno portato i clienti a cercare la terapia<sup>9</sup>. Secondo Luc Isebaert (2016) la SFBT "(...) come gran parte della terapia familiare, è emersa da un clima di scetticismo teorico e pratico e da un intenso interesse per i meccanismi del cambiamento terapeutico. C'era una crescente disillusione nei confronti della terapia psicodinamica e da questa insoddisfazione emerse il desiderio di trovare nuovi modi di fare terapia in modo meno dispendioso in termini di tempo". Mentre Yvonne Dolan (2000) sottolinea che "le domande poste nella terapia focalizzata sulle soluzioni sono dirette positivamente e orientate a un obiettivo. L'intenzione è quella di consentire un cambiamento di prospettiva, guidando i clienti nella direzione della speranza e dell'ottimismo per condurli verso un percorso di cambiamento positivo. I risultati e i progressi si ottengono concentrandosi sui cambiamenti da apportare per raggiungere gli obiettivi e aumentare il benessere."<sup>10</sup>

**28.4. Descrizione:** Leggete le seguenti Istruzioni al vostro cliente e chiedetegli di preparare un elenco di caratteristiche dettate dall'angelo custode.

<sup>9</sup> <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>

<sup>10</sup> <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

"Immaginate che l'angelo custode, saggio e compassionevole, sia seduto sulla vostra spalla da quando siete nati. Finora non vi siete accorti di questa presenza perché gli angeli sono privi di peso. L'unico scopo dell'angelo è stato quello di riconoscere e osservare tutti i punti di forza positivi della vostra personalità e le vostre convinzioni virtuose sul mondo. Non si tratta di un angelo incaricato di produrre autocritica o biasimo!"<sup>11</sup>

"Per i prossimi quindici minuti, immaginate che l'angelo vi stia dettando una lista di attributi positivi attraverso di voi. Scrivendo tutto ciò che vi viene in mente, fate un elenco di ciò che pensate che l'angelo direbbe"<sup>12</sup>.

### La lista

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Successivamente, chiedete all'utente di leggere l'elenco ad alta voce e poi ponetegli la seguente domanda:

- Come vi sentite sapendo di avere così tante qualità positive?

<sup>11</sup> Dolan Y., 2000, One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,

<sup>12</sup> Ibid.

- Quali tratti della personalità apprezzate di più e volete che continuino a influenzare il vostro approccio alla vita?<sup>13</sup>
- Quali virtù o convinzioni positive apprezzate di più e volete che continuino a influenzare il vostro approccio alla vita?<sup>14</sup>

Informate l'utente che può anche tornarci sopra di tanto in tanto per ricordarsi delle sue buone qualità. Aggiungete che dopo qualche tempo può anche chiedere all'angelo custode se ha notato qualche sua nuova caratteristica e aggiungerla all'elenco.

---

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Ibid.

## **29. DOMANDE A SCALARE - ALCUNI PICCOLI PASSI PER UN CAMBIAMENTO POSITIVO**

**29.1. L'attività è rivolta a:** Professionisti della Salute Mentale e/o Consulenti di orientamento

### **29.2. Obiettivo dell'attività**

Le domande a scalare nell'approccio SFBT invitano le persone a mettere su una scala le loro osservazioni, impressioni e previsioni. Questa attività ha lo scopo di consentire all'utente di identificare la sua attuale posizione sulla strada verso l'obiettivo (compreso quello professionale) e i prossimi passi possibili che lo porteranno più vicino all'obiettivo.

### **29.3. Quadro teorico di riferimento**

L'attività si basa sulla Terapia Breve Focalizzata sulla Soluzione (*Solution-Focused Brief Therapy* - SFBT), sviluppata da Steve de Shazer e Insoo Kim Berg e dai loro colleghi a partire dalla fine degli anni '70 a Milwaukee. La SFBT è focalizzata sul futuro, orientata agli obiettivi e si concentra sulle soluzioni piuttosto che sui problemi che hanno portato i clienti a cercare la terapia. Secondo Luc Isebaert (2016) la SFBT "(...) come gran parte della terapia familiare, è emersa da un clima di scetticismo teorico e pratico e da un intenso interesse per i meccanismi del cambiamento terapeutico. C'era una crescente disillusione nei confronti della terapia psicodinamica e da questa insoddisfazione emerse il desiderio di trovare nuovi modi di fare terapia in modo meno dispendioso in termini di tempo". Mentre Yvonne Dolan (2000) sottolinea che "le domande poste nella terapia focalizzata sulle soluzioni sono dirette positivamente e orientate a un obiettivo. L'intenzione è quella di consentire un cambiamento di prospettiva, guidando i clienti nella direzione della speranza e dell'ottimismo per condurli verso un percorso di cambiamento positivo. I risultati e i progressi si ottengono concentrandosi sui cambiamenti da apportare per raggiungere gli obiettivi e aumentare il benessere"<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

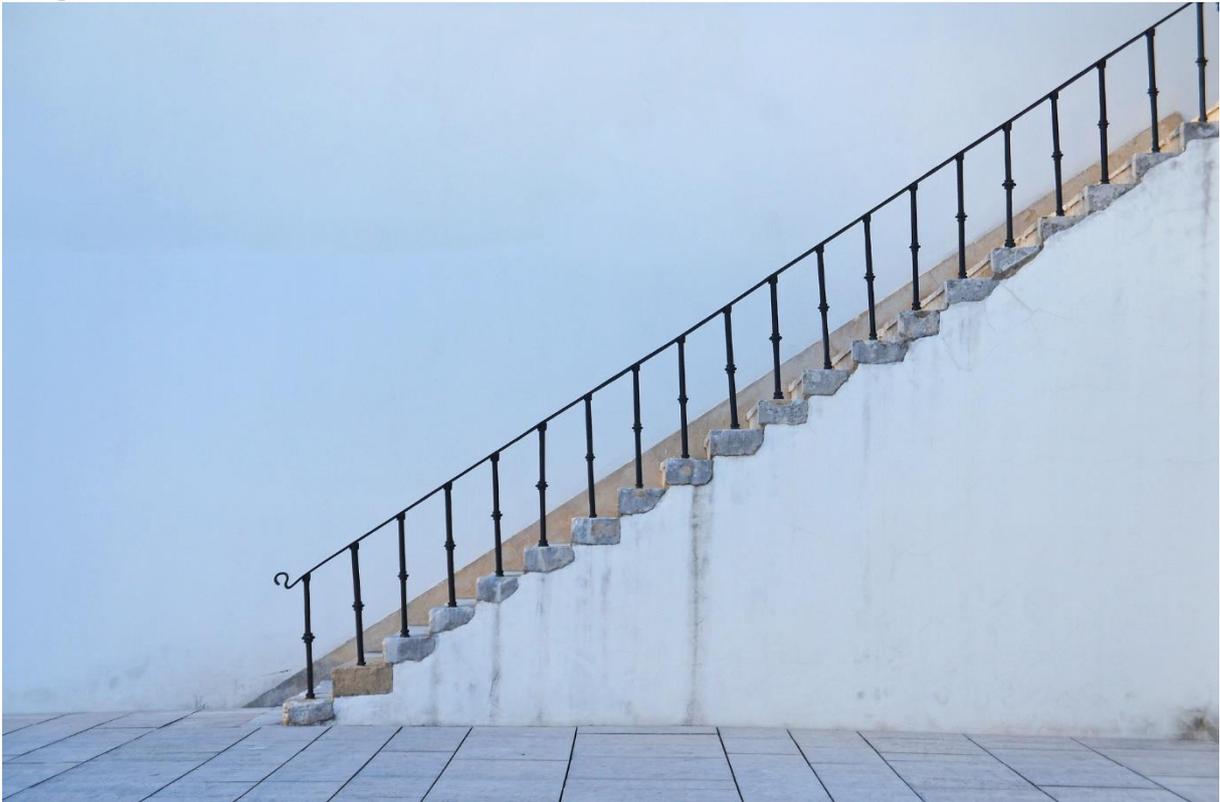
#### **29.4. Descrizione:**

Mostrate al cliente il disegno qui sotto (illustrazione delle scale - potete stamparlo e darlo al cliente per scriverci sopra e segnare i suoi progressi) e dite che l'obiettivo desiderato è in cima alle scale (potete chiedergli qual è l'obiettivo prima). Aggiungete che per raggiungerlo deve salire le scale. Poi chiedetegli dove si trova sulla strada verso la meta e come fa a sapere di essere lì. Poi chiedetegli quale potrebbe essere il prossimo passo più piccolo possibile che lo porterebbe più in alto. Poi chiedetegli come valuta la sua disponibilità a fare questo passo (per esempio dallo 0% al 100%). Potreste chiedergli chi potrebbe aiutarlo a fare questo passo. È possibile utilizzare questo esercizio più volte per identificare i progressi che il cliente sta facendo verso il suo obiettivo.

#### **Esempi di domande**

- Qual è il vostro obiettivo? Qual è il vostro obiettivo professionale?
- Come saprete di aver raggiunto il vostro obiettivo? Come saprete di aver raggiunto il vostro obiettivo professionale?
- Immaginate che queste scale simboleggino il percorso verso il vostro obiettivo. Dove siete ora? / Immaginate che queste scale simboleggino il percorso verso il vostro obiettivo professionale. Dove vi trovate ora?
- Come fai a sapere che sei qui (così in alto)?
- Come avete fatto?
- Come avete fatto a non essere più in basso?
- Immaginate il passo più piccolo che potreste fare per arrivare un po' più in alto. Quale sarebbe?
- Cosa o chi può aiutarvi?
- Come vi sentite pronti a fare questo piccolo passo successivo?

## Allegato



Fonte: <https://pixabay.com/pl/>

## ***30. LE DOMANDE SUL MIRACOLO***

**30.1. L'attività è rivolta a** Professionisti della Salute Mentale e/o Consulenti di orientamento

### ***30.2. Obiettivo dell'attività***

La domanda miracolosa è uno degli strumenti più noti della SFBT. Si tratta di una serie di domande attraverso le quali il cliente viene invitato a immaginare (visualizzare) il giorno in cui il problema sarà risolto - "Questa è la tecnica terapeutica più spettacolare utilizzata dalla SFBT. Attiva le forze creative del cliente: cognitive e motivazionali. Permette al cliente di visualizzare il futuro desiderato, di immaginare la vita senza problemi. Dà la possibilità di "sentire" la situazione quando la difficoltà con cui il cliente si presenta, scompare, è più piccola o gli permette di vivere" (Kosman 2013). Secondo Yvonne Dolan (2000) - la domanda miracolosa (inventata da Steve de Shazer e Insoo Kim Berg) è il primo passo per costruire il ponte verso il futuro desiderato del cliente.

### ***30.3. Quadro teorico di riferimento***

L'attività si basa sulla Terapia Breve Focalizzata sulla Soluzione (*Solution-Focused Brief Therapy* - SFBT), sviluppata da Steve de Shazer e Insoo Kim Berg e dai loro colleghi a partire dalla fine degli anni '70 a Milwaukee. La SFBT è focalizzata sul futuro, orientata agli obiettivi e si concentra sulle soluzioni piuttosto che sui problemi che hanno portato i clienti a cercare la terapia. Secondo Luc Isebaert (2016) la SFBT "(...) come gran parte della terapia familiare, è emersa da un clima di scetticismo teorico e pratico e da un intenso interesse per i meccanismi del cambiamento terapeutico. C'era una crescente disillusione nei confronti della terapia psicodinamica e da questa insoddisfazione emerse il desiderio di trovare nuovi modi di fare terapia in modo meno dispendioso in termini di tempo". Mentre Yvonne Dolan (2000) sottolinea che "le domande poste nella terapia focalizzata sulle soluzioni sono dirette positivamente e orientate a un obiettivo. L'intenzione è quella di consentire un cambiamento di prospettiva, guidando i clienti nella direzione della speranza e dell'ottimismo per condurli

verso un percorso di cambiamento positivo. I risultati e i progressi si ottengono concentrandosi sui cambiamenti da apportare per raggiungere gli obiettivi e aumentare il benessere".

#### **30.4. Descrizione**

##### **a) Leggete il testo sottostante al vostro assistito:**

"Immaginate che nel cuore della notte, mentre stavate dormendo, sia avvenuto un miracolo e che il problema o i problemi che vi affliggono attualmente siano stati risolti o che abbiate trovato un modo soddisfacente per affrontarli. Suspendete ogni dubbio, cinismo o scetticismo e osservate semplicemente cosa vi viene in mente mentre esplorate la fantasia di questo miracolo. Cosa cambierebbe?

Poiché stavate dormendo quando è avvenuto il miracolo, quando vi siete svegliati la mattina dopo non sapevate che era successo. Nel corso della giornata, avete cominciato a notare gradualmente i segni che le cose erano diverse, che i problemi con cui avevate lottato il giorno precedente erano ora risolti".<sup>16</sup>

##### **b) Il passo successivo è capire quali sono i primi segni che indicano che il miracolo del vostro assistito è avvenuto: potreste porre al vostro assistito la seguente domanda:**

- Quale sarebbe il primo piccolo segno osservabile che vi direbbe che il vostro miracolo è avvenuto e che le cose sono cambiate?
- Cosa noterebbero gli altri nel vostro comportamento che indicherebbe per la prima volta che è avvenuto un miracolo nella vostra vita?
- Cosa noterebbero le persone che vivono con voi?
- Cosa noterebbero le persone che studiano/apprendono/lavorano con voi?<sup>17</sup>

##### **c) Se il cliente ha problemi a rispondere alle domande precedenti, potete chiedergli di immaginare di guardare se stesso nel film il giorno dopo il miracolo:**

"Immaginate di avere una videocassetta di voi stessi che ha iniziato a girare nel momento in cui è avvenuto il miracolo nel cuore della notte. Che cosa vi accorgeteste di fare se guardaste

<sup>16</sup> Dolan Y., 2000, *One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy*, iUniverse,

<sup>17</sup> Ibid.

la vostra videocassetta il primo giorno (e la prima notte) dopo che è avvenuto il vostro miracolo? Quale sarebbe la prima immagine o fotogramma della videocassetta che vi indicherebbe che il vostro miracolo è avvenuto? Quale sarebbe quella successiva?".<sup>18</sup>

**d) Ricordare di concentrarsi sui segnali di cambiamento comportamentale nella vita dell'utente.** Questi tendono a essere i più responsabili perché sono cose specifiche che l'utente può scegliere di fare.

**e) Rendetelo reale!** – per realizzare l'idea del vostro assistito, deve intraprendere uno dei piccoli indicatori comportamentali che ne attestano l'avvenuta realizzazione. Potreste porre la seguente domanda:

- Quale sarebbe il più piccolo passo che potreste fare per avvicinarvi alla visione della vostra vita dopo che il miracolo è avvenuto?

Si può anche aggiungere:

- "Iniziate in piccolo, con un solo passo, lavorando un giorno alla volta, mettendo in atto prima il comportamento più semplice che sarebbe il segno che il vostro miracolo è avvenuto. All'inizio non fatevi sopraffare da troppe cose, perché questo potrebbe intimidirvi e compromettere o sabotare la vostra esperienza".

**f) I prossimi piccoli passi** – durante i prossimi incontri, si possono chiedere i prossimi piccoli passi possibili che avvicinano l'utente alla visione dopo il miracolo:

- Quale sarebbe il prossimo piccolo indizio del vostro miracolo?

Si può anche applicare la tabella di avanzamento del "ponte dei miracoli" (vedi allegato) - chiedere al cliente di segnare la posizione attuale sul ponte dei miracoli" e poi porre ulteriori domande:

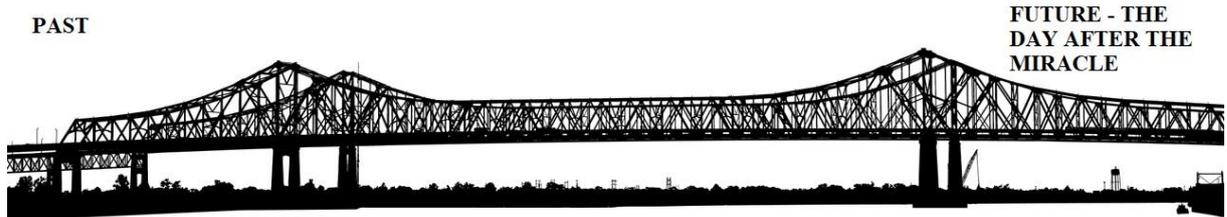
- Cosa dovete fare per fare un altro piccolo passo sul "ponte dei miracoli"?
- Quale sarebbe il prossimo piccolo passo per progredire?

---

<sup>18</sup> Ibid.

- Cosa potreste fare nei prossimi giorni?

## Allegato



Fonte: <https://pixabay.com/pl/>

## **31. CREARE UNA MAPPA DEI MIEI PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA NELLA CONSULENZA DI CARRIERA CON NEET CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE**

**31.1. L'attività è rivolta a** Consulenti di orientamento di NEET con problemi di salute mentale

### **31.2. Obiettivo dell'attività**

L'obiettivo dell'attività è aiutare il Consulente di orientamento a identificare le lacune nelle sue pratiche, a riconoscere i punti su cui deve concentrarsi e a riconoscere le aree in cui si sente forte.

### **31.3. Quadro teorico di riferimento**

I Consulenti di orientamento dei NEET con problemi di salute mentale devono essere consapevoli di alcune questioni che sono cruciali per facilitare i giovani nel loro viaggio verso i loro obiettivi educativi o professionali. I punti ritenuti importanti nel modello di consulenza professionale proposto forniscono una guida per l'attività.

### **31.4. Descrizione**

Spuntate l'affermazione che vi riguarda, per le azioni della colonna della tabella.

	<b>Non ci ho pensato</b>	<b>Ci ho pensato ma non ho intrapreso alcuna azione</b>	<b>Ci ho pensato e ho intrapreso alcune azioni</b>	<b>Ci ho pensato e mi ci sono impegnato a fondo</b>
Stabilire insieme (consulente e utente) obiettivi concreti di istruzione/cARRIERA.				
Uso di strumenti e attività appropriate per identificare gli interessi, le competenze, le abilità e i desideri della persona con problemi di salute mentale				

Sviluppare insieme il profilo professionale dell'utente				
Creazione di un curriculum vitae e di un modello di lettera motivazionale				
Formazione sulle tecniche di ricerca del lavoro				
Implementazione di un job club per NEET con problemi di salute mentale per incontrarsi e formarsi insieme sulle tecniche di ricerca del lavoro				
Formazione sulle tecniche di autopresentazione				
Sviluppo delle soft skills				
Sessioni di formazione di gruppo per lo sviluppo delle soft skills				
Supporto continuo dopo l'acquisizione di un lavoro o l'iscrizione in un percorso di formazione				

### 31.5. Suggestimenti

Considerate le ragioni per cui non avete intrapreso alcuna azione o avete agito poco per i punti sopra citati. Alcune di queste ragioni derivano dalle vostre opinioni personali? Alcune di queste difficoltà sono legate all'ambiente di lavoro e alle politiche dell'organizzazione in cui lavorate? Ci sono azioni che potete intraprendere per migliorare la situazione attuale? Ad esempio, negoziare con i supervisori, fare rete con i colleghi, ecc.

Avete discusso i punti in cui siete pienamente coinvolti con altri colleghi? Sarebbe una buona idea scambiare buone pratiche e successi attraverso una rete di colleghi!

## **32. CREAZIONE DI UNA MAPPA PER IL COLLEGAMENTO IN RETE CON I DATORI DI LAVORO**

**32.1. L'attività è rivolta a** Consulenti di orientamento di NEET con problemi di salute mentale

### **32.2. Obiettivo dell'attività**

L'obiettivo dell'attività è aiutare il Consulente di orientamento a identificare le lacune nelle sue pratiche, a riconoscere i punti su cui deve concentrarsi e a riconoscere le aree in cui si sente forte nel campo del networking con i datori di lavoro.

### **32.3. Quadro teorico di riferimento**

I Consulenti di orientamento dei NEET con problemi di salute mentale devono essere in grado di creare una rete di contatti con potenziali datori di lavoro per facilitare l'inserimento lavorativo dei NEET con problemi di salute mentale, da un lato, e per alleviare l'impatto dello stigma, dall'altro.

### **32.4. Descrizione**

Spuntate l'affermazione che vi riguarda, per le azioni della colonna della tabella.

	<b>Non ci ho pensato</b>	<b>Ci ho pensato ma non ho intrapreso alcuna azione</b>	<b>Ci ho pensato e ho intrapreso alcune azioni</b>	<b>Ci ho pensato e mi ci sono impegnato a fondo</b>
Partecipazione a conferenze sulle tematiche delle Risorse Umane e della Responsabilità Sociale d'Impresa, per fare rete con i datori di lavoro				
Iscrizione a portali di Risorse Umane e Responsabilità Sociale d'Impresa, per tenersi				

aggiornati e fare network				
Partecipazione o organizzazione di "career day" in cui istituti di formazione, datori di lavoro e NEET con problemi di salute mentale si incontrano e fanno rete.				
Organizzazione di eventi nella mia organizzazione in cui invito i rappresentanti degli istituti scolastici e i potenziali datori di lavoro, per avere la possibilità di fare networking.				

### 32.5. Suggestimenti

Considerate cosa vi ha impedito di impegnarvi di più nei punti che non avete pensato di fare e in quelli che avete pensato e non avete fatto o fatto poco. Le vostre opinioni personali vi scoraggiano dall'implementare tali attività? Le politiche o le burocrazie della vostra organizzazione creano difficoltà nell'implementazione/organizzazione di tali attività? Ci sono azioni che potete intraprendere per alleviare queste difficoltà (ad esempio, negoziare con i supervisor, creare una rete di contatti con i colleghi, ecc.)

Avete discusso i punti su cui siete impegnati con altri colleghi? Sarebbe una buona idea scambiare buone pratiche e successi attraverso una rete di colleghi!

### ***33. IMMAGINA!***

**33.1. L'attività è rivolta a** Consulenti di orientamento di NEET con problemi di salute mentale

#### **33.2. Obiettivo dell'attività**

Questa attività è pensata per aiutare i NEET con problemi di salute mentale a sviluppare un'intuizione per valutare le scelte professionali, utilizzando l'immaginazione narrativa e visiva per proiettarsi in situazioni professionali, radicando la loro immaginazione in informazioni verificabili.

#### **33.3. Quadro teorico di riferimento**

Le rappresentazioni pittoriche possono cogliere gli aspetti fondamentali delle vocazioni in modo molto conciso (Klevenow 2020), poiché la rappresentazione iconica di un'attività condensa e si concentra sugli elementi essenziali. La produzione o l'assemblaggio di immagini in una storia di carriera proiettata può quindi essere impiegata in modo produttivo per un'immaginazione attiva in prima persona. Se la finzione è basata su informazioni valide, l'immaginazione attiva in prima persona che segue le conseguenze probatorie all'interno del racconto (Reynolds 1989) può aiutare a introdurre il realismo nella valutazione di una situazione lavorativa che non può essere vissuta direttamente.<sup>19</sup> Un'immaginazione attiva supportata da immagini integra l'approccio narrativo di Cochran, che consiste nel riconoscere la persona come "personaggio principale in una narrazione della carriera che sia significativa, produttiva e soddisfacente" (Cochran 1997: 55).

#### **33.4. Descrizione**

##### *Obiettivo*

I partecipanti devono immaginarsi in varie professioni. Per farlo, devono impegnarsi nelle seguenti attività:

- Visualizzazione della professione

---

<sup>19</sup> Questo è spesso un problema con i tirocini e le esperienze lavorative: non si sperimenta il lavoro vero e proprio, che normalmente richiederebbe un periodo di formazione più lungo, per cui gli stagisti tendono a finire a svolgere un lavoro piuttosto monotono e non qualificato (Klevenow 2020).

- Immaginare se stessi nel contesto di questa rappresentazione
- Presentare la propria visione come un racconto in prima persona al gruppo.

### *Procedura*

I partecipanti lavorano da soli, ma devono presentare i risultati in un gruppo di quattro-sei persone. L'attività dovrebbe essere supervisionata da un consulente di carriera con una buona conoscenza della prassi professionale.

Ogni partecipante sceglie una delle professioni precedentemente identificate come possibile opzione da esplorare ulteriormente. In un lavoro autonomo e guidato, il partecipante mette insieme un portfolio sulla professione che consiste in:

- Materiale (appunti, opuscoli, stampe, ecc.) già a portata di mano da un precedente contatto con la professione in questione.
- Materiale aggiuntivo raccolto in una ricerca online, utilizzando siti identificati dal consulente di orientamento come affidabili e informativi (ad esempio, le pagine dedicate alle carriere del sistema pubblico di collocamento, le camere di commercio e industria, le associazioni professionali, ecc.)
- Materiale aggiuntivo raccolto dalla biblioteca locale, dalla borsa lavoro locale o dal centro di informazione sulle carriere.

Da questi materiali, il partecipante seleziona poi le immagini che sembrano catturare due o quattro attività chiave tipicamente coinvolte nella professione. Ad esempio, per un falegname potrebbe includere la preparazione del materiale secondo un disegno tecnico, il lavoro con la sega circolare, il montaggio di un piano di lavoro in cucina, ecc. Per un geometra, potrebbe trattarsi di prendere le misure con il teodolite e di produrre piani di lottizzazione con CAD, ecc. Per un farmacista potrebbe trattarsi di consigliare i clienti sugli effetti collaterali dei farmaci, preparare una pomata secondo la prescrizione, lavorare con un software per controllare le scorte e ordinare dai fornitori, ecc.

I partecipanti dispongono le immagini in un ordine narrativo per rappresentare i momenti salienti e la routine di una giornata lavorativa. Poi ripercorrono mentalmente la giornata, scrivendo per ogni stazione gli aspetti essenziali di quell'attività:

- Cosa bisogna fare in questa attività, in cosa consiste il lavoro? (compito, attività)
- Perché questa attività è importante? Per cosa o per chi è importante?
- Di quali capacità, conoscenze e abilità avete bisogno per svolgerla bene?
- Di quali strumenti, macchine, dispositivi e materiali avete bisogno per questa attività?
- Qual è il contesto? (Cosa succede intorno a voi? Dove vi trovate? Siete soli o con altre persone? ecc.)

Il consulente di orientamento aiuta il partecipante a valutare quanto sia realistico il ritratto di una vocazione che ne risulta.

Per ogni immagine, i partecipanti immaginano di svolgere l'attività visualizzata e prendono nota dei seguenti aspetti:

- Questo aspetto del lavoro non mi piace, perché...
- Fare questo lavoro non mi renderebbe orgoglioso, perché...
- Non mi sarebbe facile imparare, perché...

La fase finale consiste nel presentare il risultato agli altri partecipanti come una visita guidata alla loro (potenziale) futura vocazione. A tale scopo, le immagini sono disposte in una "galleria" su bacheche mobili, in modo che il conduttore possa guidare gli altri attraverso le attività. Ad ogni attività, il conduttore dice agli altri: "Qui potete vedere una parte importante del lavoro che potrei fare in futuro. Poi..." ecc. - secondo gli aspetti sopra elencati e poi risponde alle domande del pubblico.

#### *Materiale necessario*

- Accesso a Internet
- Stampante
- carta e penne
- colla

- accesso a materiale informativo sulle vocazioni da varie fonti
- lavagne

### Fonti

- Cochran, Larry (1997): *Career Counseling: A Narrative Approach*, Thousand Oaks, Cal.: Sage
- Klevenow, Gert-Holger (2020): 'Arbeit 4.0 – Folgerungen für die Berufsorientierung', in: Thomas Freililng/Ralph Conrads/Anne Müller-Osten/Jane Porath (eds): *Zukünftige Arbeitswelten: Facetten guter Arbeit, beruflicher Qualifizierung und sozialer Sicherung*, Wiesbaden: Springer, pp.159-176
- Reynolds, Steven L. (1989): 'Imagining Oneself To Be Another', in: *Noûs*, Vol.23, no.5, pp.615-633

## ***34. LINEA BIBLIOGRAFICA***

**34.1. L'attività è rivolta a** Consulenti di orientamento di NEET con problemi di salute mentale

### ***34.2. Obiettivo dell'attività***

Collegare la biografia istituzionale (istruzione, formazione professionale, programmi di sostegno, ecc.) con gli eventi critici del corso di vita e gli stati affettivi ricordati, individuando così le svolte critiche, riflettendo sui fattori di stress e sulle risorse, e incoraggiando un processo di pianificazione per uno sviluppo positivo nel futuro.

### ***34.3. Quadro teorico di riferimento***

Le mappe biografiche della carriera si sono rivelate un metodo di ricerca molto utile nei gruppi in cui, per varie ragioni, l'articolazione della storia di vita e in particolare della sua dimensione emotiva è difficile (ad esempio, Schrubing et al. 2019). Materializzare i propri pensieri e sentimenti in linee è stata identificata come una tecnica storicamente radicata che facilita la creazione di connessioni, la costruzione di continuità e la creazione di significati (es. Ingold 2015).

### ***34.4. Descrizione***

#### *Obiettivo*

L'attività mira a generare un resoconto integrato delle fasi e degli eventi significativi della vita, collegando gli sviluppi educativi/professionali, familiari, personali e medici alla luce del loro significato affettivo.

#### *Procedura*

Il consulente traccia una linea del tempo (asse x) e una scala delle emozioni (asse y).

Il consulente chiede al giovane NEET con problemi di salute mentale le tappe significative della vita (ad esempio, la scuola, il periodo in clinica, l'apprendistato, il trasferimento da casa, ecc).

Al NEET con problemi di salute mentale viene poi chiesto di tracciare una linea che rifletta il suo benessere emotivo generale durante quei periodi (migliore è quello che si trova sopra l'asse x, peggiore è quello che si trova sotto).

Fatto questo, il consulente e il NEET con problemi di salute mentale parlano di come gli alti e i bassi, e soprattutto i punti di svolta, si riferiscono alle fasi rilevate sull'asse delle ascisse: per esempio, l'ambiente scolastico ha avuto un'influenza sulla curva di declino o è stato piuttosto il deterioramento della salute a portare all'abbandono? Ci sono stati altri fattori, eventi significativi (come la morte di una persona importante, la rottura della famiglia, ecc.) Il NEET con problemi di salute mentale aggiunge commenti al grafico biografico.

Il consulente guida il NEET con problemi di salute mentale a riflettere sulle risorse che gli hanno permesso di superare i punti più profondi della carta e di intraprendere la strada del recupero. Queste vengono segnate sul grafico dal consulente (preferibilmente con un colore amichevole) e utilizzate come punto di partenza per progettare un'ulteriore traiettoria verso l'alto, combinando le risorse che il cliente ha indicato come centrali nel processo di recupero con quelle da identificare sulla base delle risorse disponibili sia in termini di recupero continuo che di riabilitazione professionale.

#### *Materiale necessario*

- Carta
- Penne di colori diversi

#### *Sources*

- Schrubing, Astrid/Mayer, Jochen/Thiel, Ansgar (2019): 'Drawing Careers: The Value of a Biographical Mapping Method in Qualitative Health Research', in: *International Journal of Qualitative Methods*, Vol.18, pp.1-12
- McMahon, Mary/Watson, Mark (2012): 'Story Crafting: Strategies for Facilitating Narrative Career Counselling', in: *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, Vol.12, no.3. pp.211-224.
- Ingold, Tim (2015): *The Life of Lines*, London: Routledge.

## ***35. SEDIA SISTEMICA***

**35.1. *L'attività è rivolta a*** Consulenti di orientamento di NEET con problemi di salute mentale e Professionisti della Salute Mentale

### ***35.2. Obiettivo dell'attività***

Creare un'opportunità di riflessione autocritica e di autoapprezzamento sul lavoro con i NEET con problemi di salute mentale. I partecipanti sono facilitati nell'acquisire una prospettiva in terza persona sul loro lavoro e sul modo in cui infondono questo lavoro con la loro personalità. Questo creerà una base per una discussione di gruppo rispettosa e solidale sulla prassi futura.

### ***35.3. Quadro teorico di riferimento***

Terapia sistemica. Dal punto di vista scientifico-sociale, si basa sull'enfasi posta sulle capacità di assumere ruoli e prospettive che sono alla base dell'essere umano come creatura sociale, come analizzato classicamente da George Herbert Mead e Helmuth Plessner - la famosa "sedia vuota" di Moreno e il suo successivo utilizzo nella terapia della Gestalt sono stati compresi in questo contesto (Stammler 2019). La tecnica supporta il mantenimento di un atteggiamento professionale come operatore critico-riflessivo (Cunliffe 2004).

### ***35.4. Descrizione***

#### *Obiettivo*

Fornire un resoconto di come il professionista sente di essere visto dagli assistiti in termini di atteggiamento e di prassi.

#### *Procedura*

In un esercizio di riflessione i partecipanti si presentano al gruppo posizionandosi accanto a una sedia vuota. Assumono il ruolo di un loro assistito e si immaginano sulla sedia. Poi si presentano dal punto di vista dell'assistito, rispondendo alle domande:

- Perché è positivo avere X come consulente - come mi ha aiutato x?
- Cosa non è andato bene - come potrebbe X migliorare la sua prassi?

Segue una sequenza di domande chiarificatrici. Successivamente, viene fornito un feedback valutativo.

### *Materiale necessario*

- Sedie

### *Sources:*

- Cunliffe, Ann L. (2004): 'On Becoming a Critically Reflexive Practitioner', in: *Journal of Management Education*, Vol.28, no.4, pp.407-426
- Staemmler, Frank M. (2019): 'Gestalt therapy, Dialogical Self Theory, and the "empty chair"', in: Agnieszka Konopka/Hubert J. M. Hermans/Miguel M. Gonçalves (eds.): *Handbook of Dialogical Self Theory and Psychotherapy*, Abingdon: Routledge

## **36. A VOI LE DOMANDE!**

**36.1. L'attività è rivolta a** Consulenti di orientamento di NEET con problemi di salute mentale

### **36.2. Obiettivo dell'attività**

Questa attività è stata progettata per raggiungere principalmente tre obiettivi. In primo luogo, offre un modo coinvolgente di scoprire la pratica professionale (conoscenza concreta). In secondo luogo, aiuta ad affinare la capacità di valutare l'adattamento tra le proprie capacità e inclinazioni e i compiti e le attività coinvolti in particolari carriere (competenze professionali). In terzo luogo, funge anche da preparazione ai colloqui di lavoro, normalizzando il discorso sul lavoro e sulla carriera e riducendo le inibizioni nel parlare con persone che si percepiscono di status superiore (abilità interattive).

### **36.3. Quadro teorico di riferimento.**

L'attività sostiene lo sviluppo della maturità professionale, con una maturità in relazione alle scelte e alle decisioni di carriera, desensibilizzando le paure e le ansie nell'interazione con persone con ruoli manageriali, incoraggiando l'assunzione di ruoli e il cambiamento di prospettiva, che contribuiscono alla maturità rilevante per la carriera, come indicato da Hogan & Roberts (2004).

### **36.4. Descrizione**

In un evento in stile caffè, il consulente di orientamento organizza occasioni di incontro con vari rappresentanti di aziende e organizzazioni locali. I giovani passano da un tavolo all'altro per parlare individualmente con loro. Hanno a disposizione 15-20 minuti per un colloquio di lavoro al contrario, durante il quale interrogano i manager su una delle offerte di lavoro, con l'obiettivo di scrivere un breve pezzo su una delle offerte di lavoro.

Per l'evento, il consulente di orientamento deve organizzare un luogo con tavoli e sedie da bar e coinvolgere la comunità imprenditoriale locale. Agli imprenditori deve essere chiesto di indicare una o più carriere possibili nella loro organizzazione e di rispondere a domande approfondite. I giovani che parteciperanno all'evento saranno informati in anticipo su quali carriere saranno presentate e riceveranno informazioni di base su ciascuna di esse. Verrà

chiesto loro di raccogliere informazioni sulle aziende invitate e di preparare domande su vari aspetti di queste carriere (quali sono le attività tipiche, quanto si guadagna, ci sono opportunità di sviluppo personale, quali sono i requisiti educativi, che tipo di persone si aspettano di candidarsi, ecc.) Ci sarà una sessione preparatoria di gruppo dei giovani, supervisionata dal consulente di orientamento, per parlare delle domande e degli aspetti organizzativi dell'evento principale.

All'evento, a ogni datore di lavoro viene assegnato un tavolo. Ai giovani viene consegnato un registro con l'elenco delle presenze a ciascun tavolo. Il cambio di tavolo è segnalato da un segnale acustico.

I giovani intervistano i datori di lavoro su un lavoro ciascuno e prendono appunti.

Dopo l'evento, ognuno dei giovani scrive una o due pagine con i punti principali del lavoro che ha trovato più interessante. In un'ulteriore sessione di gruppo, sotto la supervisione dell'orientatore, i giovani parlano del lavoro che hanno riassunto e della loro esperienza con i datori di lavoro. Si sono sentiti intimiditi? Sono diventati più fiduciosi nel processo di andare da un colloquio all'altro? ecc.

#### *Materiale necessario*

- Luogo arredato (un numero sufficiente di tavoli e sedie)
- Quaderni (tradizionali di carta) e penne
- Contatti con le reti commerciali locali

#### *Fonti*

Hogan, Robert/Roberts, Brent W. (2004): 'A Socioanalytical Model of Maturity', in: *Journal of Career Assessment*, Vol.12, no.2, pp.207-17

#### *Riferimenti*

- Ben-Shahar, T. (2009). *W stronę szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

- Dolan Y., 2000, One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, iUniverse,
- [www.therapistaid.com](http://www.therapistaid.com)
- <https://solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>
- <https://positivepsychology.com/solution-focused-therapy-techniques-worksheets/>

## IL CONSORZIO WORK4PSY

# HdBA

Hochschule der  
Bundesagentur für Arbeit

University of Applied Labour Studies



L'Università di Studi sul Lavoro Applicato dell'Agenzia Federale per l'occupazione (HdBA) è un importante fornitore di programmi di studio e formazione per studenti e professionisti nel campo dell'orientamento e della consulenza professionale. L'HdBA partecipa regolarmente a progetti che si concentrano su giovani con particolari problemi sociali e sanitari, come programmi di formazione professionale (BEB, Program für die Berufsausbildung), formazione professionale assistita (AsA, Assistierte Ausbildung), Consulenza come prevenzione innovativa dell'abbandono scolastico (PraeLab, Beratung als innovative Prävention von Ausbildungsabbrüchen), ecc..

L'Associazione Panellenica per la Riabilitazione Psicosociale e il Reinserimento Lavorativo (PEPSAEE) ha una vasta esperienza nel campo della salute mentale e in particolare nel campo della consulenza professionale / inserimento lavorativo di persone con malattie mentali, in quanto mantiene l'unico Ufficio per il sostegno all'impiego per le persone con problemi di salute mentale in Grecia. L'anno scorso più di 150 pazienti con problemi di salute mentale hanno ricevuto servizi da consulenti del lavoro specializzati e oltre il 40% di loro ha ora un impiego o sta svolgendo un tirocinio. PEPSAEE ha, inoltre, implementato progetti innovativi su questo tema, come "Bridges for Employment", un progetto multilivello, finalizzato all'inserimento lavorativo di pazienti con problemi mentale.



Il CESIE è un Centro Studi e Iniziative Europeo che si concentra sulla ricerca dei bisogni e delle sfide sociali e sull'uso di approcci di apprendimento innovativi. In questo modo, il CESIE collega attivamente la ricerca con l'azione attraverso l'uso di metodologie di apprendimento formale e non formale e ha partecipato a numerosi progetti rilevanti per (a) lo sviluppo di approcci e strumenti innovativi per l'inclusione di persone con problemi mentali e disabilità fisiche (Progetti: MENS; ALdia; CREATE; EQUIL), (b) lo sviluppo e l'attuazione di attività di formazione per promuovere l'occupabilità (Progetti: STARTUP; SUCCESS; SCIENT; ARISE; SERCO) e (c) lo sviluppo di programmi di formazione professionale (Progetti: VIRTUS; CAPE; CREATE; Viaggi; Arts).



POMOST è fortemente attiva nel campo della riabilitazione dei giovani con malattie mentali della regione di Lodzkie in Polonia. Il Day Care Center di POMOST ospita 26 persone e ha come obiettivo la riabilitazione professionale dei NEET con disturbi mentali, anche attraverso progetti innovativi come "Focus on Job" volti a costruire un modello di cooperazione tra persone con malattie mentali, job coach e datori di lavoro. POMOST fa parte di un'iniziativa/coalizione di organizzazioni non profit, aziende e istituzioni. L'iniziativa persegue l'integrazione dell'occupazione assistita come parte standard della riabilitazione nelle politiche sociali polacche nei confronti delle persone con disabilità di salute mentale (e altre).



Vsi "eMundus" vanta una grande esperienza nello sviluppo di varie applicazioni ICT. La sua missione è promuovere attivamente lo sviluppo della società della conoscenza attraverso lo sviluppo e lo sviluppo di servizi relativi ad attività educative, tecnologia dell'informazione, innovazione e applicazioni pratiche nell'istruzione e nelle attività sociali, ecologia, stili di vita sani e un'istruzione armoniosa al fine di garantire una cooperazione di qualità e l'unità tra le diverse generazioni e i diversi gruppi della società.