

UPRIGHT 2018-2021

I progetto europeo UPRIGHT (2018-2021) mira a costruire una cultura del benessere mentale nella comunità scolastica

Cos'è?

La prima adolescenza (10-14 anni) è un periodo di molti cambiamenti fisici, psicologici, emozionali e sociali. Alcuni fattori di rischio possono dar origine a problemi di salute mentale ed a comportamenti che mettono a rischio la salute dei giovani.

La **resilienza** è la capacità di un individuo o di una famiglia di adattarsi alle difficoltà e alle sfide mantenendo un buon livello di salute e benessere mentale. Questo concetto è fondamentale nella progettazione di interventi di prevenzione e promozione del benessere dei giovani e si basa sul potenziamento dei fattori che stanno alla base dell'abilità di alcuni individui di mantenere una buona salute mentale, superando le sfide e difficoltà tipiche del periodo adolescenziale.

UPRIGHT ha quindi come scopo la promozione di una cultura del benessere mentale nella comunità scolastica del Trentino (e parallelamente in altre 4 regioni Europee) attraverso la co-creazione, l'erogazione e la validazione di un programma formativo sulla resilienza mentale che coinvolgerà lo staff scolastico, gli studenti delle classi seconda/terza media e le loro famiglie, nel periodo settembre 2018-dicembre 2021

Obiettivi specifici

- Co-progettare un programma di intervento per la resilienza dei giovani (fascia di età 12-14 anni) residenti in diverse regioni Europee, tra cui il Trentino
- Validare l'efficacia dell'intervento per la resilienza
- Fornire evidenza scientifica su specifici fattori di resilienza per promuovere il benessere mentale degli adolescenti
- Condividere buone pratiche in Europa, affinché possano essere implementate in piani futuri di prevenzione nell'ambito della salute mentale dei giovani

Da chi è gestito

In Trentino il progetto è coordinato dal team dell'Area ad Alto Impatto su Salute e Benessere della Fondazione Bruno Kessler (FBK) in sinergia con il Dip. Istruzione e Cultura e il Dip. Salute e Politiche Sociali della Provincia Autonoma di Trento nell'ambito di [Trentino Salute 4.0](#).

Soggetti coinvolti

Si tratta di uno studio multicentrico e verrà svolto nei seguenti centri partecipanti: Polonia (Bassa Slesia), Spagna (Paesi Baschi), Italia (Trentino), Danimarca e Islanda (Reykjavik, capitale ed area metropolitana). Saranno coinvolti in totale 6000 adolescenti, 6000 famiglie e 300 insegnanti.

Chi può partecipare

In Trentino lo studio pilota coinvolgerà giovani adolescenti delle scuole medie inferiori, le loro famiglie e i loro insegnanti ed educatori provenienti da 8 Istituti Comprensivi: I.C. Aldeno – Mattarello, I.C. Alta

Vallagarina, I.C. Cavalese, I.C. Centro Valsugana, I.C. Levico Terme, I.C. Rovereto nord e I.C. Rovereto sud, per un totale di 9 scuole coinvolte.

Per validare l'efficacia dell'intervento:

- alcune scuole sono state assegnate alla condizione «intervento UPRIGHT» e parteciperanno anche alla sua co-creazione, attraverso un'indagine esplorativa e lavori di gruppo
- altre svolgeranno il ruolo di «controllo» compilando questionari sulla resilienza

Contenuti dell'intervento

- **Gruppo intervento:** Gli insegnanti vengono formati dai facilitatori UPRIGHT. La formazione ha una parte comune a tutti i siti di intervento ed una parte specifica a seconda del contesto socioculturale di implementazione. In parallelo all'erogazione della formazione per gli insegnanti, le famiglie riceveranno formazione attraverso materiali forniti da una piattaforma online e formazione in aula. I materiali saranno composti da parti teoriche e parti pratiche con esercizi, video, simulazioni di situazioni difficili reali e concrete soluzioni per affrontarle elaborate da psicologi.
- **Gruppo di controllo:** le scuole che fanno parte del gruppo controllo svolgeranno la valutazione nei tre momenti: baseline, intermedio e follow up. I ricercatori FBK saranno lieti di proporre alle scuole controllo un progetto di alcune settimane supportato da tecnologia di coaching virtuale sulle competenze trasversali e la prevenzione dei comportamenti a rischio in età adolescenziale. Per evitare interferenze con la condizione di controllo UPRIGHT, tale intervento verrà erogato solo agli studenti di terza media e senza coinvolgere gli altri gruppi target del progetto (insegnanti e genitori).

Istituti coinvolti a. s. 2018/2019

Le scuole coinvolte nella condizione intervento saranno: Rovereto nord, Levico Terme, Alta Vallagarina, Aldeno e Roncegno Terme.

Le scuole coinvolte, invece, come controllo saranno: Rovereto sud, Cavalese, Mattarello e Telve.

Prossimi obiettivi

È prevista una formazione in gruppo per gli insegnanti e le famiglie che si svilupperà nel periodo ottobre-dicembre 2018, mentre la formazione per gli studenti è prevista nel periodo tra gennaio e giugno 2019. Infine, saranno programmati nell'anno successivo degli eventi a scuola, con l'obiettivo di favorire le relazioni, il senso di appartenenza, l'inclusione sociale e la partecipazione attiva.

[Dipartimento istruzione e cultura](#)

[Ufficio politiche di inclusione e cittadinanza](#)

Fondazione Bruno Kessler (FBK) - Area ad Alto Impatto su Salute e Benessere

Silvia Gabrielli

Silvia Rizzi

Tel: +390461312415

E-mail: srizzi@fbk.eu

Piccola bibliografia sulla resilienza

- [Early and late adolescence, UNICEF](#)
- Mental Health Foundation: Truth Hurts: Report of the National Inquiry into Self-Harm Among Young People. London 2006.
- [Gordon, A. \(2008\). A Brief Guide for the Primary Care Clinician. Department of Health and Ageing, Australian Government: ACT, Australia.](#)
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development, *Am Psychol*, 56(3):227–238.
- [Patel, V., Goodman, A. \(2017\). Researching protective and promotive factors in mental health, Int J Epidemiol, 36\(4\):703–707](#)
- Hjemdal, O., et al. T. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents, *Clin Psychol Psychother*, 18(4):214–321.
- Reavley N., Bassilios B. (2015). Interventions to build resilience among young people. A literature review, VicHealth, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.
- Downey, C., & Williams, C. (2010). Family SEAL - Advances in School Mental Health Promotion, 3 (1), 30-41.
- [Christian Morabito \(14/05/2018\). Nuotare contro corrente. Povertà educativa e resilienza in Italia in Percorsi di secondo Welfare](#)

Piccola bibliografia sulla resilienza

- [Early and late adolescence, UNICEF](#)
- Mental Health Foundation: Truth Hurts: Report of the National Inquiry into Self-Harm Among Young People. London 2006.
- [Gordon, A. \(2008\). A Brief Guide for the Primary Care Clinician. Department of Health and Ageing, Australian Government: ACT, Australia.](#)
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development, *Am Psychol*, 56(3):227–238.
- [Patel, V., Goodman, A. \(2017\). Researching protective and promotive factors in mental health, Int J Epidemiol, 36\(4\):703–707](#)
- Hjemdal, O., et al. T. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents, *Clin Psychol Psychother*, 18(4):214–321.
- Reavley N., Bassilios B. (2015). Interventions to build resilience among young people. A literature review, VicHealth, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.
- Downey, C., & Williams, C. (2010). Family SEAL - Advances in School Mental Health Promotion, 3 (1), 30-41.
- [Christian Morabito \(14/05/2018\). Nuotare contro corrente. Povertà educativa e resilienza in Italia in Percorsi di secondo Welfare](#)