

moira casonatto  
progetti di sviluppo organizzativo - life & business coaching

## **Stati Generali Educazione, Pordenone 23 settembre 2017**

### **Focus group Salute/Benessere: relazione di sintesi**

Introduzione: prima di partire con il dibattito sul tema specifico, si è condivisa in estrema sintesi la Carta dell'alleanza che non tutti i partecipanti avevano letto. E' stato inoltre chiesto loro, qualora lo desiderassero la possibilità di dare un feedback sul documento e/o fornire ulteriori proposte migliorative. Il gruppo ha condiviso lo scopo della proposta contenuta nella Carta.

Il dibattito successivo è stato organizzato in tre momenti principali:

1. Presentazione partecipanti (ai quali è stato chiesto perché avevano scelto di partecipare al focus group).
2. Brainstorming sul tema del focus group secondo lo schema "cosa significa salute & benessere per me, per la famiglia, per il sistema"
3. Convergenza su alcune proposte.

#### **1. Presentazione dei partecipanti & "perché sono qui?"**

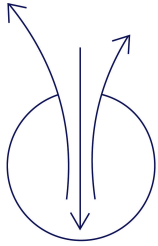
I partecipanti, un gruppo estremamente variegato, non hanno avuto alcun problema a presentarsi e soprattutto in ognuno di loro è stato davvero bello trovare la voglia di confrontarsi e di assumersi la responsabilità rispetto ad eventuali iniziative successive che nasceranno dopo questo focus group. Ognuno di loro ritiene che il tema della salute e del benessere sia di fondamentale importanza nella crescita, nello sviluppo e nell'educazione delle nuove generazioni e non solo.

2. La sintesi del brainstorming si può riassumere in poche parole: salute e benessere sono indispensabili per l'energia e l'entusiasmo di ciascun individuo; vanno create le condizioni, e/o ulteriormente sviluppate, per far sì che i ragazzi e non solo abbiano la possibilità di interagire, relazionarsi, divertirsi e allo stesso tempo curare la loro salute fisica-mentale-emotiva in spazi dedicati e liberi, con l'eventuale supporto di facilitatori (genitori, insegnanti, professionisti).

Ma vediamo un po' i singoli contributi.

#### **Cosa significano salute e benessere per me?**

- Benessere/Salute = responsabilità prima di tutto verso se stessi.



moira casonatto  
progetti di sviluppo organizzativo - life & business coaching

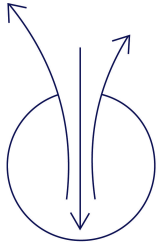
- Salute=avere energia, forza, entusiasmo. Benessere=ridere, passare tempo con amici.
- Sono il risultato dell'attenzione che do a me stesso. Conscio del fatto che per poter dare "energia" agli altri devi avere la forza necessaria. Salute fisica/mentale; benessere come equilibrio lavoro/famiglia.
- Un equilibrio precario sopra un limite per lo più rimosso (nascosto)...La possibilità di compiere qualche passo, agire nonostante e grazie a quel limite...
- 1) Prevenzione; 2) riduzione dei rischi/danni; 3) possibilità di cura; 4) relazioni interpersonali.
- Salute=stare bene; essere in EQUILIBRIO; AVERE TEMPO per fare attenzione a me e ai miei bisogni; avere SERENITA', sentire di avere il controllo sulla propria vita. Benessere=vivere bene.
- Dipende da ciò che mi circonda. Stare in un ambiente "sano", cioè con persone che mi fanno stare bene, che si preoccupano per me...e preoccuparmi io stesso del mio stato di salute/serenità.
- Possibilità di progettare il presente e il futuro.

### **Cosa significano salute e benessere per la famiglia?**

- Armonia, che non è fatta dall'andare a braccetto assolutamente...ma dalle diversità e dalle fragilità che comunque non si spezzano.
- Salute: attenzione alla salute e alla crescita salutare degli altri componenti. Cibo/sport/serenità/apprezzamento. Benessere: lo stare bene insieme, l'ampliamento e la condivisione dei singoli equilibri.
- Possibilità di chiedere aiuto e di affrontare insieme i problemi.
- La capacità di rispettare i tempi e gli spazi di tutti, avere attenzione per come stanno gli altri, condividere senza invadere.
- Andare d'accordo, ovvero cercare di apprezzare e aumentare tutto ciò che ci fa stare bene.
- Salute = avere una routine regolare e tranquilla. Benessere = divertirsi insieme, condividere tempo.
- La rimessa in discussione di tutto ciò che si è creato...e addirittura vissuto per ritrovarsi?
- Esserci per gli altri e sapere di poter contare sugli altri.

### **Cosa significano salute e benessere per il sistema?**

- Una rete di persone che mi da continuamente gli stimoli e gli spunti per fare quello che mi fa stare bene. Ma devo essere io per primo con un atteggiamento propositivo a creare questo tipo di ambiente propositivo.



moira casonatto

progetti di sviluppo organizzativo - life & business coaching

- Salute vuol dire riuscire ad armonizzare i bisogni di ciascuno perché tutti stiano bene -> ascoltare, conoscere, coordinare, fornire spazi e strumenti adatti ai bisogni. Benessere significa creare/sviluppare condizioni in cui tutti possano ritrovarsi.
- Il sistema che riconosce i bisogni e mira a soddisfarne il più possibile, partendo da quelli primari/essenziali crea benessere. Il sistema è un insieme di IO. Un sistema in stato di benessere ha più spazi da dedicare alla salute.
- Servizi a 360 gradi, sostegno durante tutta la vita.
- Fare in modo che le singole parti trovano una modalità di interazione efficace (che significa rendere le parti più competenti possibili per farle, ma anche accettare il conflitto, gestirlo e non soffocarlo).
- Spazi, metodi, percorsi di cura della persona nella sua complessità, rispetto delle diversità.
- Spazi e attività liberi e gratuiti, logistica per giovani.

### 3. Proposte & iniziative:

- Creare una mappa dei bisogni.
- Informare e sensibilizzare su tutto quello che è già presente (attività e servizi di associazioni e/o gruppi, che si occupano della salute e del benessere, gratuitamente o meno).
- Dare supporto ai gruppi che svolgono tali attività soprattutto quelle a favore dei ragazzi.
- Creare spazi liberi dove i ragazzi possano esprimersi e giocare senza vincoli.
- Rendere le scuole dei punti importanti di aggregazione sia per i ragazzi sia per i genitori (aprire le scuole con il supporto e la supervisione di volontari formati per facilitare il processo di aggregazione).
- Creare e/o promuovere percorsi scolastici con psicologi di supporto al gruppo classe.
- Creare per i ragazzi delle vere e proprie "palestre relazionali".

### Conclusioni

E' stato davvero bello vedere che, quando si fa leva sulla responsabilità individuale e collettiva, idee e proposte per sviluppare una progettualità non mancano. Come non è mancata la voglia di rendersi disponibili a sviluppi futuri di questa apprezzatissima iniziativa.

D'altra parte i ragazzi sono il nostro bellissimo presente e il nostro straordinario futuro.

Grazie ancora per la bellissima opportunità.

Moira Casonatto