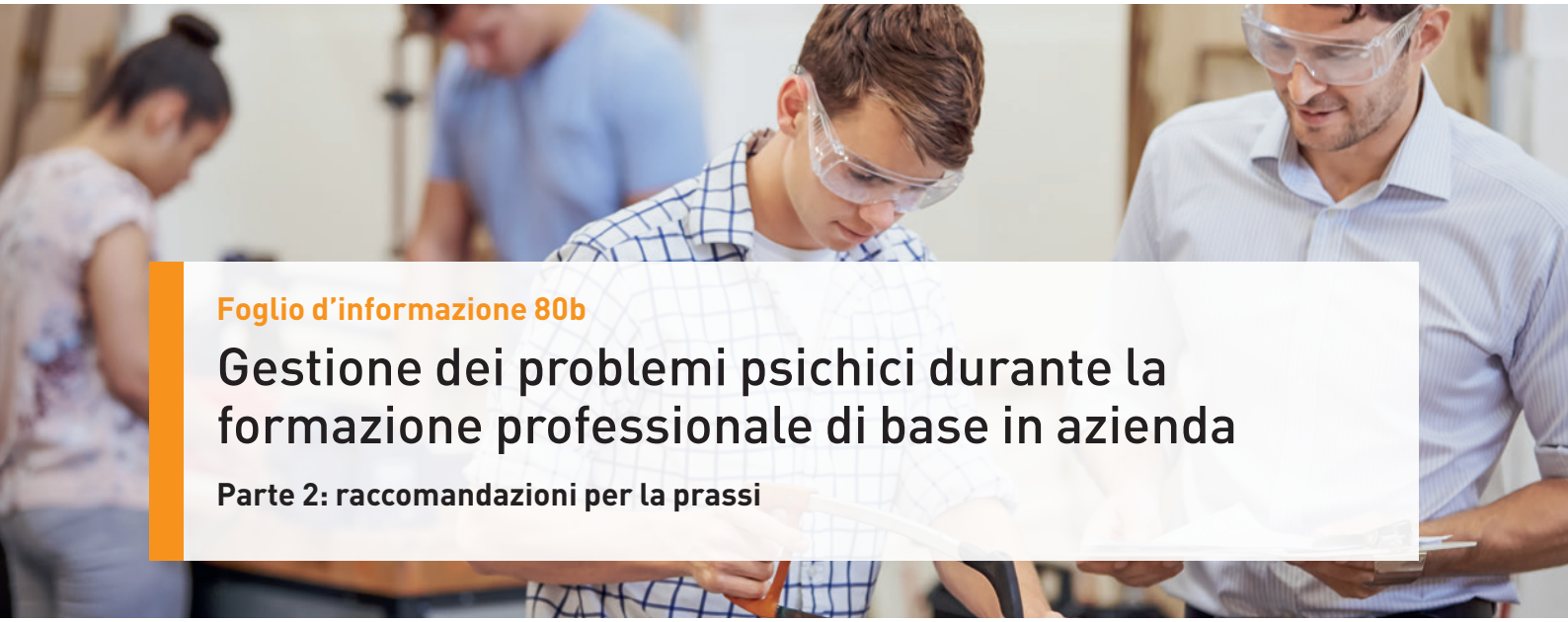
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Foglio d'informazione 80b

Gestione dei problemi psichici durante la formazione professionale di base in azienda

Parte 2: raccomandazioni per la prassi

Introduzione

Promozione Salute Svizzera vuole aiutare le persone responsabili della formazione professionale a promuovere la salute psichica delle loro apprendiste e dei loro apprendisti. A tal fine mette a disposizione una serie di servizi e risorse attraverso il programma Apprentice (vedi riquadro informativo a pagina 3). Lo studio «Umgang mit psychisch belasteten Lernenden» [1], realizzato con il sostegno di Promozione Salute Svizzera, fornisce per la prima volta una base di dati sulle difficoltà che possono insorgere durante un tirocinio e sull'impegno delle formatrici e dei formatori professionali. I risultati dello studio hanno permesso a WorkMed di trarre utili indicazioni per offrire un migliore sostegno sia alle persone in apprendistato sia alle persone responsabili della formazione professionale. In questo documento potete trovare numerosi consigli pratici e risorse utili per affrontare i problemi di natura psichica durante la formazione professionale di base, destinati alle apprendiste, agli apprendisti, alle aziende e alle altre persone coinvolte.

1 È importante affrontare insieme le difficoltà che possono insorgere durante il percorso di formazione

Molte ragazze e molti ragazzi non vedono l'ora di iniziare una formazione professionale. Sono motivati a imparare cose nuove e a entrare nel mondo del lavoro. Questo importante passo è legato a speranze e aspettative, ma è anche accompagnato da incertezze e preoccupazioni: troverò buone colleghe e buoni colleghi? Sono in grado di fare ciò che ci si aspetta da me?

I problemi e le difficoltà durante un apprendistato sono normali. Ogni tanto può capitare che le apprendiste o gli apprendisti siano di cattivo umore, abbiano problemi di motivazione, non rispettino sempre tutte le regole, non siano sempre puntuali o facciano un'assenza dal lavoro. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, si tratta di problemi passeggeri oppure le

Indice

1 È importante affrontare insieme le difficoltà che possono insorgere durante il percorso di formazione 1
2 Quali sono gli aspetti importanti? Cosa si può fare? 2
3 Consigli per le persone in formazione 2
4 Consigli per le persone responsabili della formazione professionale e pratica 3
5 Consigli per il personale insegnante 4
6 Consigli per i genitori 4
7 Consigli per terapiste, terapisti e medici 5
8 Consigli di lettura per approfondire il tema 5
9 Bibliografia 5

persone in formazione e le persone responsabili della formazione riescono, insieme, a trovare una soluzione.
A volte, però, le apprendiste e gli apprendisti vivono una situazione di disagio che non svanisce da sé e alla quale non è facile trovare una soluzione valida. Questo disagio si può tradurre in un aumento dei problemi di rendimento, in una mancanza di affidabilità, problemi interpersonali o può persino sfociare in un abbandono del percorso formativo. In questi casi è particolarmente importante osservare e valutare attentamente la situazione e reagire tempestivamente.

2 Quali sono gli aspetti importanti? Cosa si può fare?

La seguente raccolta fornisce alcune indicazioni utili per aiutare tutti i soggetti coinvolti a contribuire alla ricerca di soluzioni valide. Perché le apprendiste e gli apprendisti possono portare a termine con successo una formazione professionale anche in presenza di una situazione di disagio, come lo possono essere i problemi psichici. Il fattore decisivo è il modo in cui le persone coinvolte reagiscono alla situazione.

3 Consigli per le persone in formazione

Per portare a termine con successo un apprendistato, in caso di problemi è importante innanzitutto reagire, cercare il dialogo e non chiudersi in sé stessi.

3.1 In generale

- Se non vi sentite bene o avete un problema, cercate subito aiuto e parlatene con una persona di fiducia.
  - Magari preferite parlarne prima con un'amica o un amico. Se però vi rendete conto che la situazione non migliora non esitate a rivolgervi ai vostri genitori, alla vostra formatrice o al vostro formatore, alle vostre o ai vostri docenti, alla vostra o al vostro terapista, ecc.

3.2 Nell'ambito della formazione (azienda, scuola professionale, corsi interaziendali)

- Rispettate le regole e gli accordi, anche se non li considerate sempre ragionevoli e talvolta li trovate persino noiosi. Questo aspetto è molto importante.
- Impegnatevi sempre, anche se le cose non vanno così bene. Se le altre persone notano che vi state impegnando, saranno più disposte ad aiutarvi.
- Quando non capite qualcosa è importante chiedere. Anche se un compito è troppo difficile per voi non dovete esitare a chiedere aiuto. Nessuno si aspetta che siate già in grado di fare tutto.
- Mostrate interesse per la vostra équipe di lavoro e provate a relazionarvi con le colleghe e i colleghi. A volte può essere difficile, ma non bisogna desistere. Ne vale la pena.
- Se state attraversando una fase in cui non vi sentite bene cercate nel limite del possibile di non rimanere a casa. Il lavoro e i contatti sono un'utile distrazione che aiuta a superare i periodi difficili.
- Se proprio non potete fare a meno di assentarvi dal lavoro rimanete sempre in contatto con la vostra azienda di formazione.

3.3 In ambito privato e nel tempo libero

- Rimanete in contatto con le vostre amiche e i vostri amici, anche e soprattutto se non state bene. Chiudersi in sé stessi non fa altro che accentuare i problemi.
- Anche se vi trovate in una fase difficile, cercate di utilizzare il tempo libero in modo attivo e intraprendente. Rimanere in attività aiuta a superare i momenti di crisi.
- Consumare droghe o passare le notti davanti ai videogiochi non aiuta a risolvere i problemi, anzi, queste attività contribuiscono a peggiorare le difficoltà nell'ambito della formazione.
- Dormire a sufficienza favorisce la concentrazione e l'attenzione. Assicuratevi di non essere sempre stanche o stanchi quando andate al lavoro o a scuola.

4 Consigli per le persone responsabili della formazione professionale e pratica

4.1 In generale

- Mostrate apertura e disponibilità al dialogo quando le persone in formazione si rivolgono a voi con un problema.
- Intrattenete contatti regolari con i genitori delle vostre apprendiste e dei vostri apprendisti fin dall'inizio del percorso di formazione (una volta al semestre o una volta all'anno), a prescindere dalla presenza di problemi. I contatti regolari possono favorire la collaborazione in caso di difficoltà o problemi.
- Bisogna trasmettere il messaggio che non ci si aspetta che le apprendiste e gli apprendisti non abbiano nessun tipo di problema e sottolineare che in caso di bisogno è importante parlare dei problemi per cercare delle soluzioni.

4.2 Gestione dei problemi

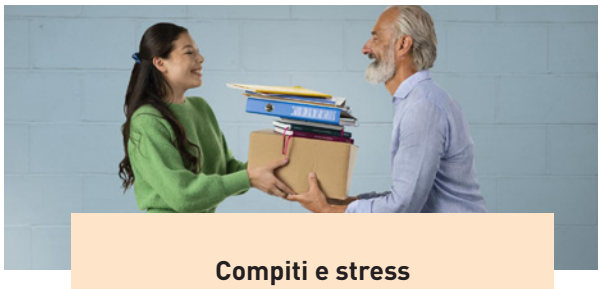
- Bisogna affrontare i problemi o le anomalie tempestivamente, idealmente appena li notate. In tal modo fate vedere alle vostre apprendiste e ai vostri apprendisti che li osservate e che sono importanti per voi.
  - Parlate con loro di ciò che avete osservato: comportamento nel gruppo, rendimento o affi-

Apprentice – La cassetta degli attrezzi

Con il suo programma Apprentice, Promozione Salute Svizzera offre un'ampia gamma di risorse alle formatrici e ai formatori professionali per promuovere la salute psichica delle persone in formazione. La pagina web dedicata fornisce utili informazioni di base sulla conduzione di apprendiste e apprendisti, su temi come compiti e stress, motivazione e prestazioni nonché sulle caratteristiche dell'adolescenza, oltre a casi di studio, raccomandazioni di intervento, offerte di formazione continua e link a servizi specializzati. friendlyworkspace.ch/it/bgm-services/apprentice

Conduzione delle apprendiste e degli apprendisti

Caratteristiche dell'adolescenza



Compiti e stress

Motivazione e prestazioni

Capire le/gli adolescenti → **Preparare** alla vita professionale → **Promuovere** il senso di responsabilità e la fiducia in sé stessi → **Creare** le giuste condizioni di sviluppo

dabilità e disciplina. Fate domande e cercate di capire. Dopo di che insieme potrete discutere su come migliorare il comportamento o il rendimento.

- Comunicate alle persone in formazione quali sono i requisiti e le aspettative dell'azienda di formazione e della scuola e chiedete il rispetto delle stesse. Le ragazze e i ragazzi apprezzano la presenza di linee guida chiare e la sicurezza.
- Consigliate alle apprendiste e agli apprendisti di cercare il prima possibile un sostegno esterno in caso di problemi (ad es. consulenza sulle dipendenze, coaching o trattamento psicoterapeutico).

4.3 Non affrontate i problemi da sole o da soli: cercate la collaborazione con terzi

- Se non riuscite a risolvere il problema con la persona in formazione nel giro di poche settimane, parlatene con i genitori e con il personale insegnante per trovare una soluzione insieme. È più probabile che si riesca trovare una soluzione se è condivisa da tutte le persone coinvolte. Si può anche chiedere all'apprendista di cercare un sostegno esterno.
- Lo scambio di informazioni con altre persone è importante. Rivolgetevi tempestivamente a servizi di sostegno interni o esterni. La condivisione fornisce sicurezza e sollievo.
- Molte persone in formazione con problemi di natura psichica sono in terapia. Il confronto con le terapiste e i terapisti curanti può essere molto utile, per entrambe le parti.
- Verificate la possibilità di coinvolgere l'ufficio AI o il servizio di case management cantonale. Grazie al loro know-how e alle numerose misure disponibili, possono offrire sostegno e sollievo sia alle persone in formazione che alle aziende formatrici.

5 Consigli per il personale insegnante

- Anche se può sembrare antiquato, è importante creare uno spazio di apprendimento privo di stress, insistendo sulla disciplina e sulla buona educazione.
- Parlate con l'apprendista: in caso di problemi di comportamento o rendimento evidenti, è importante affrontarli in modo tempestivo, diretto e senza complicazioni. Di solito l'interessamento da parte dell'insegnante viene apprezzato, anche o proprio perché affrontate le loro difficoltà.
  - Anomalie tipiche: inaffidabilità, scarsa puntualità, sconforto, ritiro sociale, aumento delle assenze, atteggiamenti di disturbo in classe, variazioni nel comportamento, motivazione insufficiente, ecc.
- Quando parlate con la persona in formazione mostrate apertura verso i loro problemi di natura psichica e cercate di parlare anche di possibili soluzioni concrete.
  - Se il dialogo con la persona in formazione non produce risultati in tempi brevi (entro poche settimane) bisogna indirizzarla ai servizi di consulenza interni o esterni e incoraggiarla a cercare aiuto. È importante sottolineare che chiedere aiuto non è un segno di debolezza.
- Nelle situazioni difficili e nelle situazioni in cui vi è una mancanza di disciplina e motivazione, può essere utile coinvolgere l'azienda formatrice. A volte questo stratagemma favorisce la motivazione al cambiamento perché l'azienda è il partner contrattuale dell'apprendista.
- Per tutelare la vostra salute è importante parlare con persone esterne. I problemi di natura psichica delle nostre apprendiste e dei nostri apprendisti non ci lasciano indifferenti.

6 Consigli per i genitori

- I genitori sono figure di riferimento importanti durante il percorso di formazione, anche se le ragazze e i ragazzi in età adolescenziale hanno una crescente autonomia. Mostrate interesse per l'andamento della formazione di vostra figlia o vostro figlio.
- Le amicizie e il tempo libero attivo sono elementi molto importanti per la salute psichica delle adolescenti e degli adolescenti. Sostenete vostra figlia o vostro figlio in tal senso.
- Se avete l'impressione che ci siano delle difficoltà non esitate a contattare l'azienda formatrice.
- Non cercate di trovare subito il «colpevole», ma ascoltate attentamente per farvi un quadro della situazione. In fondo l'obiettivo è che vostra figlia o vostro figlio possa portare a termine con successo e soddisfazione il proprio percorso di formazione.

- Concentratevi sul contributo che potete fornire voi genitori alla risoluzione del problema.
- Se vostra figlia o vostro figlio aveva delle difficoltà già durante il periodo della scuola dell'obbligo è utile contattare l'azienda formatrice all'inizio dell'apprendistato e informarla sulla situazione, mettendo l'accento sui fattori che hanno contribuito a migliorare la situazione e su quelli che invece non hanno funzionato. In questo modo l'azienda formatrice è preparata e può evitare che le situazioni si ripetano inutilmente.

7 Consigli per terapiste, terapisti e medici

- Se percepite che vi sono dei problemi nell'ambito dell'apprendistato parlate con le vostre e i vostri giovani clienti riguardo all'utilità di organizzare un incontro con l'azienda in cui stanno svolgendo il tirocinio. Affinché l'azienda possa mostrare «comprensione» nei loro confronti deve capire qual è la situazione e a tal fine spesso ha bisogno di alcune informazioni da parte vostra.
- Il confronto tra terapiste/terapisti e azienda formatrice è utile per entrambe le parti. Insieme è più facile valutare con maggiore precisione come si può aiutare la persona in formazione. Se tutti lavorano allo stesso obiettivo, il sostegno risulta essere più efficace.
  - Insieme si possono chiarire alcuni punti cruciali: quanto si può pretendere dalla persona in formazione? Dove è necessaria più tolleranza? In quali ambiti possono essere utili degli adeguamenti sul posto di lavoro? Come bisogna comportarsi con l'apprendista in azienda e a scuola?

8 Consigli di lettura per approfondire il tema

- Rapporto completo dello studio: «Umgang mit psychisch belasteten Lernenden»
- Baer, N., Schmocker, B. & Kuhn, T. (2022). Come ci si deve comportare con apprendiste e apprendisti con problemi psichici?
- Rapporto 9 «Promozione della salute per e con adolescenti e giovani adulti» sulla salute psichica degli adolescenti (capitolo 8, da pagina 68) di Promozione Salute Svizzera (2022).
- Foglio di lavoro 55 «Giovani: condizioni di lavoro e salute» di Promozione Salute Svizzera (2021).
- Conferenza svizzera delle istituzioni dell'azione sociale (2022). *Formazione.* www.skos.ch/themes/formation
- Ufficio federale di statistica (2021). Rilevazione sulle forze di lavoro in Svizzera.
- Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione SEFRI (2021). *Formazione professionale di base.* www.sbfi.admin.ch/sbfi/it/home/formazione/fpc/formazione-professionale-di-base.html.
- Baer, N., Frick, U., Besse, C., Cuonz, N. & Matt, M. (2018) *Beruflich-soziale Eingliederung aus Perspektive von IV-Versicherten.* Contributi alla sicurezza sociale, rapporto di ricerca n. 8/18. Berna: Ufficio federale delle assicurazioni sociali.
- Greve, W. & Leipold, B. (2012). Problembewältigung und intentionale Selbstentwicklung. In W. Schneider & W. Lindenberger (a cura di), *Entwicklungspsychologie* (7ª ed. riv.), pp. 563-575. Weinheim: Beltz.
- Kessler, R. C. et al. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62,* 593-602. www.doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

9 Bibliografia

[1] Schmocker, B. et al. (2022). *Umgang mit psychisch belasteten Lernenden.* www.workmed.ch/wp-content/uploads/2022-03-30-studienbericht-bb-befragung.pdf (consultato il 09.01.2023).

Impressum

Editrice
Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera
Anita Blum

Autrici e autori del foglio d'informazione
WorkMed, Centro di competenza di psichiatria di Basilea Campagna, Binningen:
- Niklas Baer
- Debora Heimgartner
- Christine Hersperger
- Lina Pircher
- Barbara Schmocker

Autrici e autori dello studio
- Barbara Schmocker, WorkMed, Binningen
- Tanja Kuhn, WorkMed, Binningen
- Niklas Baer, WorkMed, Binningen
- Ulrich Frick, HSD Hochschule Döpfer, Colonia

Gruppo di ricerca
Autrici e autori dello studio insieme a:
- Corina Schweighauser, Dipartimento della sanità di Basilea Città
- Reto Baumgartner, Unione delle arti e mestieri di Basilea Città
- Peter Ettlin, Divisione della formazione professionale e dell'insegnamento medio superiore di Basilea Città
- Alex Frei, Associazione dei datori di lavoro di Basilea Città

Revisione dei testi
Karen Ries

Co-finanziamento dello studio
- Fondazione Promozione Salute Svizzera
- Dipartimento della sanità di Basilea Città
- ALU-Stiftung GmbH
- Fondazione Sophie e Karl Binding
- Fondazione Koechlin-Vischer
- Fondazione per l'assistenza ai lavoratori

Materiale fotografico foto di copertina
© iStock

Serie e numero
Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 80b

© Promozione Salute Svizzera, maggio 2023

Informazioni
Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni