

ZETA Movement – Dai giovani per i giovani

ZETA Movement è un'associazione svizzera fondata nel 2019 "dai giovani per i giovani", che opera a titolo volontario. L'obiettivo principale di ZETA Movement è quello di de-stigmatizzare le difficoltà legate alla salute mentale e promuovere la tematica tra i giovani, principalmente attraverso l'approccio peer-to-peer (tra pari) con elementi di storytelling.

Un continuo nuovo inizio

I nostri due fondatori, Giada e Damian, si sono incontrati qualche anno fa e si sono resi conto di essere stati entrambi toccati da difficoltà riguardanti la salute mentale, soprattutto nella loro giovinezza. Entrambi sentivano che il problema non veniva affrontato a scuola e hanno deciso di fare qualcosa. ZETA Movement è nato da questa esperienza condivisa, con il nome "ZETA" e il logo che simboleggia un continuo nuovo inizio (dalla A-Z e dalla Z-A). ZETA Movement si propone di rompere lo stigma e il silenzio intorno al tema e di mostrare ai giovani che l'argomento va affrontato apertamente e senza pregiudizi. Oggi l'associazione è gestita su base volontaria da cinque giovani donne che lavorano e/o studiano ancora e che sono coinvolte in ZETA Movement soprattutto sulla base del loro forte interesse per l'argomento. Abbiamo anche circa 60 membri e 23 ambasciatori.

ZETA Movement si basa su tre pilastri: lo storytelling, lo sviluppo di una comunità e la diffusione di informazioni. All'interno dello storytelling, il progetto degli ambasciatori funge da punta di diamante dell'associazione. Giovani adulti fino a circa 30 anni, che hanno o hanno avuto difficoltà legate alla salute mentale ma sono in fase avanzata di recupero, si offrono volontari per andare nelle classi scolastiche o nelle associazioni scout, nei club giovanili e in altre organizzazioni giovanili a raccontare la propria storia. I nostri ambasciatori hanno ricevuto le più svariate diagnosi legate alla salute mentale e provengono da ambienti molto diversi tra loro. Alcuni frequentano l'università, altri lavorano da qualche anno. Alcuni sono coinvolti nella sensibilità rispetto alla salute mentale anche attraverso altri canali, mentre altri sono coinvolti esclusivamente attraverso ZETA Movement. Questa diversità dimostra che chiunque può essere colpito da difficoltà legate alla salute mentale, anche se ciascuno



(Pexels)

ha la propria storia di vita e fa un percorso individuale.

Raccontarsi per sensibilizzare

L'adolescenza è un periodo di cambiamenti. Cambiamenti nel corpo, nella testa, nell'ambiente. È una fase chiave in cui gli adolescenti cercano di distreggiarsi tra lo sviluppo della propria identità e l'accettazione da parte dei coetanei. In questa fase cruciale, i giovani sono particolarmente vulnerabili rispetto ai problemi legati alla salute mentale. È estremamente importante che i giovani siano incoraggiati in questa fase e sappiano che i problemi legati alla salute mentale hanno un posto nella nostra società e che è possibile parlarne apertamente e senza venire stigmatizzati. La pandemia, in particolare, ha peggiorato notevolmente la salute mentale dei giovani in Svizzera e dimostra la grande necessità di programmi come ZETA Movement. La storia di qualcuno, raccontata in prima persona, è ancora una delle forme di comunicazione più significative e comprensibili. Gli studi confermano che il contatto alla pari con persone che hanno vissuto una

malattia mentale, combinato con elementi educativi, è l'intervento più efficace per ridurre lo stigma della malattia mentale tra i giovani. Per questo motivo, i nostri ambasciatori utilizzano le proprie esperienze di salute e malattia mentale, gettando le basi di un'importante sensibilizzazione. Condividendo le loro storie personali, riducono attivamente lo stigma della malattia mentale e incoraggiano le persone a cercare attivamente aiuto.

L'offerta di ZETA Movement è a bassa soglia e gratuita; quindi, non è necessario per le scuole o le organizzazioni giovanili spendere risorse significative per il nostro progetto. Dal 2021, anno di inizio del progetto ambasciatori, abbiamo effettuato oltre 100 visite nelle tre principali regioni linguistiche della Svizzera, ricevendo un riscontro prevalentemente positivo. Gli insegnanti e gli adulti che circondano i ragazzi con cui lavoriamo sono grati per l'esistenza di un progetto che lavora "ad altezza d'uomo" con i giovani e che affronta un argomento che purtroppo non fa parte del programma di studi delle scuole pubbliche.



(Pixabay)

Un insegnante ha commentato così la nostra visita scolastica: "Bravi! L'attività è molto interessante; ho visto interesse in classe. Da proporre regolarmente in ogni sede di scuola superiore".

Anche i giovani sono grati per la nostra offerta, soprattutto quelli che possono aver avuto esperienze di problemi di salute mentale in famiglia o tra amici e che quindi imparano che non sono soli con il loro vissuto. Uno studente ha commentato la nostra visita: "Penso che sia bello che alla fine della giornata ci si senta meno soli grazie al disagio condiviso".

Un altro studente ci ha dato questo feedback:

"Grazie mille. È stato utile, interessante e motivante. Ne avevo già sentito parlare, ma in modo molto distante e impersonale. Il cambio di prospettiva è stato molto interessante e lo trovo più umano".

I nostri ambasciatori riferiscono costantemente di scambi emozionanti con i giovani e sono grati di poter rispondere alle loro domande e di poter condividere idee insieme.

Condividere per affrontare

Il secondo pilastro di ZETA Movement è lo sviluppo di una comunità. Vogliamo che coloro che sono stati con ZETA fin dall'inizio e altri che si uniscono a noi, magari per curiosità, facciano parte di una comunità che è una versione in miniatura della società che speriamo di avere in futuro. Una comunità in cui possiamo parlare di tutto, anche di salute mentale, in cui possiamo fare molte domande e sfogarci, ma anche in cui possiamo semplicemente divertirci insieme e apprezzare le storie e le esperienze degli

altri intorno a noi. La comunità ZETA non è una comunità di persone che hanno avuto o hanno problemi di salute mentale. È una comunità di persone che riconoscono che la salute mentale è una parte importante del benessere individuale e collettivo e, come per ogni aspetto della vita sociale, ci sono persone che ne sono state colpite in prima persona, persone che ne hanno solo sentito parlare, persone che sono semplicemente curiose e persone che sono vicine a qualcuno che ne è stato colpito. Per la nostra comunità, organizziamo diversi eventi: serate di scambio, piattaforme di condivisione, serate di gioco, incontri informativi....

La diffusione delle informazioni è il terzo pilastro di ZETA Movement. I professionisti della salute mentale ci aiutano a rendere le informazioni su questo tema più accessibili al pubblico e a diffondere conoscenze verificate sul tema. Organizziamo conferenze pubbliche e tavole rotonde su un'ampia gamma di argomenti e accogliamo esperti da tutte le regioni della Svizzera. Siamo attivi sui social media e creiamo campagne di sensibilizzazione sulla salute mentale. Durante la pandemia COVID-19, gli esperti hanno realizzato brevi video sul tema della salute mentale. Per esempio, Annette

Hitz sui dieci passi per la salute mentale o Claudia Crivelli Barella sull'autorealizzazione. Nel novembre 2022, abbiamo avuto l'onore di ospitare il dottor Raffael Traber che ha tenuto una conferenza sul tema "Nessuno rimane in salute per tutta la vita". Inoltre, i membri del Comitato e gli ambasciatori di ZETA Movement hanno avuto più volte l'onore di intervenire come esperti sulla salute mentale dei giovani in occasione di svariate conferenze (Conferenza svizzera dei direttori della sanità, UNICEF e Zurich Foundation, Conferenza degli educatori professionali del Canton Argovia). Insieme a Pro Juventute, quest'estate è stata lanciata una campagna TikTok in cui i nostri ambasciatori parlano della loro diagnosi. Abbiamo anche potuto scrivere articoli per i genitori in cerca di aiuto su Pro Juventute.

Dopo questi primi tre anni di vita di ZETA Movement, siamo grati per le molte opportunità che ci sono state offerte come giovane associazione e per la fiducia che insegnanti e giovani hanno riposto in noi. Siamo certi che insieme riusciremo a sensibilizzare e a sostenere la salute mentale dei giovani in Svizzera.

Il comitato di ZETA-Movement

Per maggiori informazioni, visitare il sito

www.zetamovement.com

Due premi per l'associazione

Combattere gli stigmi legati ai problemi di salute mentale è il primo passo per poterli affrontarli. È questo il nobile obiettivo dell'associazione ZETA Movement, che con il suo impegno nelle scuole e a contatto con gli adolescenti svolge un fondamentale lavoro di sensibilizzazione. Un impegno che è le è stato riconosciuto dalla Sessione federale dei Giovani, che nel 2022 le ha assegnato il Prix de Jeunesse, nonché dalla New Helvetic Society, che nel 2020/21 le ha assegnato il Premio Democrazia.



ZETA Movement

Youth for Mental Health Awareness Switzerland

Für einen offenen und ehrlichen Dialog zur Psychischen Gesundheit

Pour un dialogue ouvert et honnête sur la santé mentale

Per un dialogo aperto e sincero sulla salute mentale