

## **Il modello di prevenzione di «cool and clean»**

### **Lo sport è la base ideale per adottare delle misure preventive**

Per essere efficace la prevenzione deve essere applicata a diversi livelli. La famiglia e la scuola sono sicuramente due ambienti molto importanti. Ma anche lo sport gioca un ruolo essenziale. Offre infatti l'ambito ideale per adottare delle misure di prevenzione e questo perché i bambini, i giovani e i giovani adulti sono facilmente raggiungibili. Lo sport permette di imparare ed esercitare diverse competenze necessarie alla vita, in grado di proteggere dall'abuso di sostanze che generano dipendenza. E non solo perché aiuta ad affrontare le vittorie e le sconfitte, ma anche perché consente di vivere delle esperienze che coinvolgono i limiti fisici e mentali della persona. Un'altra componente fondamentale dello sport è che aiuta a forgiare lo spirito di squadra e il senso di appartenenza.

### **Gli approcci di prevenzione di «cool and clean»**

Il programma di «cool and clean» è impostato sulla prevenzione universale. Ciò significa che la prevenzione è applicata ad un gruppo di persone – in questo caso i giovani che praticano sport. L'obiettivo perseguito da «cool and clean» è uno sport pulito e corretto. Il consumo di sostanze che generano dipendenza deve essere ridotto o totalmente evitato dai giovani attivi in ambito di sport organizzato. Occorre inoltre impedire ogni tipo di comportamento violento e promuovere la correttezza. «cool and clean» sensibilizza anche i monitori a riconoscere per tempo i giovani problematici e a reagire in modo adeguato (prevenzione selettiva). Ma sono pure preparati ad assumere il comportamento adatto nel caso in cui i giovani dovessero violare le regole (prevenzione specifica).

Il programma di «cool and clean» s'impegna a sviluppare uno stile di vita sano nei giovani che praticano sport, allo scopo di mantenerli in buona salute. Nella teoria della prevenzione si parla di approccio salutogenico, che è strettamente connesso all'incoraggiamento verso l'autoaffermazione, un aspetto che fa parte del programma di «cool and clean». Si tratta di favorire l'autonomia dei giovani così come la capacità a scoprire i loro punti forti. L'autodeterminazione, lo spirito critico e la responsabilità individuale sono altri aspetti fondamentali. «cool and clean» basa il suo lavoro anche sulla prevenzione comportamentale. Occorre influire direttamente sul comportamento dei giovani invitandoli ad approvare degli impegni e a firmare i commitment. In ambito di quella che viene definita la "prevenzione delle condizioni", «cool and clean» ricorre invece a misure come l'introduzione del divieto di fumo durante gli eventi e negli impianti sportivi e la proibizione di consumare tabacco prima e dopo gli allenamenti.

### **Il modello delle competenze necessarie alla vita**

I ricercatori sono sempre più unanimi nell'affermare che, da sola, la trasmissione di conoscenze e di informazioni non è un mezzo efficace per lottare contro l'abuso di sostanze. Influisce molto più positivamente il modello delle competenze necessarie alla vita che l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce come segue: «le competenze necessarie alla vita comprendono le competenze e le capacità individuali, interpersonali, cognitive e fisiche che permettono alle persone di gestire la loro vita e di sviluppare la forza indispensabile per vivere i cambiamenti e per apportarne nell'ambiente in cui vivono.» Lo scopo dei vari programmi di prevenzione è sì quello di trasmettere conoscenze e informazioni, ma anche e soprattutto di offrire i mezzi necessari per sopportare la pressione sociale e per superare le

difficoltà, nonché di aiutare a sviluppare altre competenze sociali in grado di proteggere dal consumo di sostanze.

### **Quali effetti può produrre «cool and clean»**

I due pilastri di «cool and clean», ovvero i commitment e la “creazione di una comunità”, si basano sul modello delle competenze necessarie alla vita e sono entrambi stati concepiti per consolidare tali competenze. Non si tratta essenzialmente di trasmettere delle conoscenze, ma di cercare degli accessi attivi e emotivi. Di seguito sono elencate delle competenze necessarie alla vita in cui il programma di prevenzione di «cool and clean» dovrebbe generare degli effetti:

- *Responsabilità individuale:* con la firma dei commitment si fa appello alla responsabilità individuale di ogni singolo membro del gruppo. La responsabilità individuale è particolarmente importante per quanto riguarda il consumo di tabacco, alcool e canapa.
- *Capacità di agire:* il primo commitment, ovvero la definizione e il raggiungimento di obiettivi sportivi specifici, aiuta i giovani a fissare degli obiettivi chiari, a sviluppare l'autoefficacia e la capacità di agire. Inoltre consente di migliorare l'autovalutazione e l'autoriflessione.
- *Attività personale e capacità di comunicazione:* stabilendo un commitment personale, il quinto, i giovani sono incoraggiati ad agire da soli. Nel processo che porta a negoziare ed infine ad approvare questo commitment, i ragazzi possono esercitarsi a prendere delle decisioni, a confrontarsi con gli altri e a comunicare insieme agli altri.
- *Capacità di fare delle esperienze e di relazionarsi con gli altri:* attraverso lo sport è possibile vivere delle esperienze sane. Inoltre, un allenamento regolare all'interno della comunità «cool and clean», ovvero in un gruppo che basa il suo comportamento sui commitment, dovrebbe rafforzare la capacità di contatto e di relazionarsi con gli altri. Grazie al fatto che i conflitti vengono discussi e chiariti e non sono semplicemente repressi o «risolti» con la violenza verbale o fisica i giovani imparano ad affrontare in modo corretto queste situazioni delicate.
- *Capacità di resistenza:* parallelamente al miglioramento delle capacità di risolvere conflitti e problemi e di agire, nonché allo sviluppo della fiducia nei propri mezzi e delle competenze personali, «cool and clean» dovrebbe permettere di rafforzare la capacità di resistenza contro l'influenza di altre persone o dei mass media.

Oltre a favorire le competenze necessarie alla vita, «cool and clean» si basa anche sull'influenza delle norme. Il programma vuole fissare delle regole per rendere lo sport stimolante, corretto e pulito. Dovrebbe ad esempio essere normale festeggiare una vittoria senza consumare alcool o fumare dei sigari, oppure senza che l'arbitro sia insultato. Gli adulti inoltre (sportivi di punta, allenatori, monitori) sono invitati ad assumere un ruolo di esempio su cui è posto l'accento nel sito internet e nei documenti didattici. «cool and clean» infine collabora con diversi partner (servizi di consulenza per persone con problemi di dipendenza, centri e istituzioni specializzati nella prevenzione, uffici cantonali dello sport, federazioni sportive, impianti sportivi, organizzatori sportivi, ecc.).