

## Riassunto

L'adolescenza è segnata da numerosi cambiamenti biologici, psicologici e sociali che hanno un'influenza significativa in un percorso di vita successivo. Questi cambiamenti consentono una grande autonomia, l'instaurazione di relazioni sociali nonché lo sviluppo dell'identità fisica e sociale, ma d'altra parte sono anche correlati con una maggiore disponibilità ad assumersi rischi. Il consumo di alcol, tabacco e cannabis è molto diffuso nella tarda adolescenza.

**ready4life**, sviluppato nel 2015/2016 come progetto pilota dalla Lega polmonare e dall'ISGF (Istituto svizzero di ricerca sulla salute pubblica e sulle dipendenze), per l'anno scolastico 2017/2018 è stato migliorato in base alle esperienze maturate nel primo anno. Il programma di coaching tramite SMS mira soprattutto a rafforzare le competenze di vita degli apprendisti. Il modulo 1 è incentrato sulle competenze personali e sulla gestione dello stress («be you»), il modulo 2 sulle competenze sociali («be smart») e il modulo 3 sulla capacità di resistere al consumo di sostanze che creano dipendenza («be healthy»). Al fine di migliorare la capacità di resistere al consumo di tabacco e promuoverne la disassuefazione, chi fuma quotidianamente riceve un sostegno mirato. La struttura a moduli consente agli apprendisti di affrontare un modulo in ognuno dei tre anni di formazione.

Il programma **ready4life** è destinato agli apprendisti, poiché tra i giovani e i giovani adulti di questo gruppo, caratterizzato da uno status socioeconomico eterogeneo ma spesso sfavorito, la percentuale dei fumatori e il consumo di altre sostanze nocive è particolarmente elevata. Le nuove tecnologie della comunicazione, in particolare i telefoni cellulari, aprono nuove possibilità per sostenere i giovani a lungo termine nel consolidamento delle loro competenze di vita (competenze personali e sociali nonché capacità di resistere al consumo di sostanze nocive). Il vantaggio principale consiste nel fatto che i contenuti possono essere ampiamente personalizzati.

Dopo aver compilato un questionario iniziale online tramite smartphone o tablet in classe o nell'azienda formatrice, gli apprendisti accedono a un profilo di competenze personalizzato, senza trattino sui temi previsti dal programma all'interno dei moduli sopra descritti. I partecipanti constatano grazie a un sistema di colori in quali sfere presentano già competenze elevate (verde) e in quali possono ancora migliorare (arancione o rosso).

Per quattro mesi gli apprendisti non fumatori ricevono via SMS messaggi personalizzati volti a promuovere le loro competenze di vita. Chi fuma riceve invece messaggi personalizzati che mirano alla disassuefazione. Rispondendo alle domande dei quiz e partecipando a delle sfide si promuove una riflessione interattiva sui vari contenuti del programma. Le sfide consentono anche l'instaurazione di relazioni sociali tra i partecipanti della stessa regione (community). Chi partecipa attivamente guadagna dei crediti e aumenta la possibilità di vincere premi allettanti, che saranno estratti alla conclusione del programma.

La valutazione del programma dopo la fine dell'anno scolastico 2016/2017 ha rilevato che: l'80% degli apprendisti contattati ha partecipato al programma e oltre il 90% ha partecipato fino alla fine dello stesso. ready4life ha ottenuto una valutazione tra buono e ottimo dal 93,5% degli apprendisti. Tra i non fumatori si sono riscontrati cambiamenti positivi nella maggior parte delle competenze di vita affrontate, inoltre il rischio di consumo di alcol è diminuito. Tra i fumatori quotidiani si è registrato un calo notevole del consumo di alcol, tabacco e cannabis.