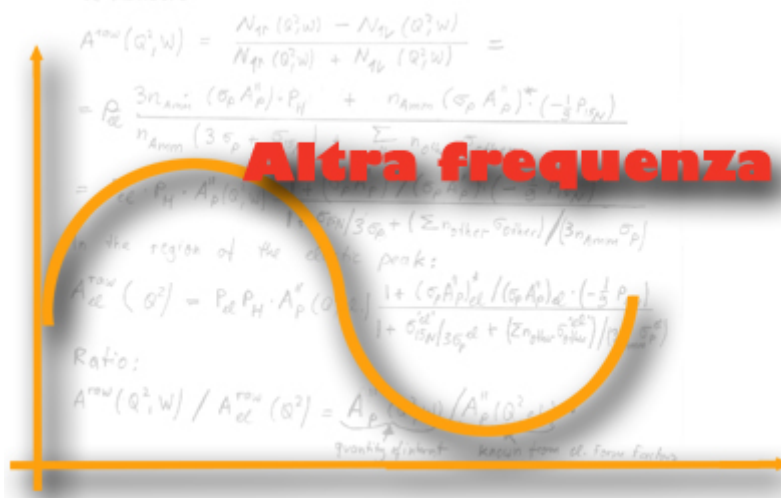


Altra Frequenza



Progetto sul disagio giovanile

Informazioni

Altra Frequenza è nata nelle scuole con l'idea di coinvolgere i ragazzi in una "frequenza altra" rispetto alle normali lezioni scolastiche. *Frequentare le nostre ore, hanno detto coloro che vi hanno partecipato, significa divertirsi, imparando a riflettere su come si affronti la vita al di là della scuola, con gli amici, nella coppia, in discoteca, sul motorino...* Il progetto "Altra frequenza" nasce con l'obiettivo di creare uno **spazio di discussione libero, dedicato a te**, per poter parlare dei tuoi problemi, dubbi, interessi e difficoltà senza inibizioni e senza intromissioni. Altra frequenza vuole aiutarti a sviluppare una maggiore consapevolezza dei rischi connessi a determinati comportamenti, per esempio rapporti sessuali non protetti o l'uso di sostanze, e ad aumentare le tue conoscenze ed informazioni sulle strutture disponibili, i servizi erogati e i principali siti internet.

Altra frequenza ha come obiettivo aumentare le competenze rispetto ai diritti connessi alla tutela della salute: per questo abbiamo predisposto e reso disponibile per tutti i ragazzi che ne avessero bisogno, una mappa orientativa del territorio, destinata a crescere ed arricchirsi attraverso il tuo aiuto e i tuoi suggerimenti.



La mappa

Quali sono gli argomenti che vengono trattati?

Vuoi saperne di più sui comportamenti a rischio? Ti interessa sapere dove puoi andare per ricevere maggiori informazioni su uno specifico argomento o per effettuare controlli medici particolari?

Come è organizzata la mappa dei servizi?

La mappa è divisa per argomenti. All'interno di ogni sezione puoi trovare in particolare una parte dedicata ai **servizi presenti sul territorio**, per ora predisposta solo per la città di Roma e un'altra parte dedicata ai **siti Internet** utili.

Come è stata realizzata?

La mappa è stata realizzata da Cittadinanzattiva, con la collaborazione di **esperti** di tematiche giovanili presenti sul territorio romano.

“Sesso... che fare?”

DOVE ANDARE?

...Il consultorio



Che cos'è:

E' uno spazio per parlare di te, della relazione con il tuo ragazzo/a, con gli amici, i genitori, della sessualità, dei metodi contraccettivi, della gravidanza, della prevenzione delle malattie legate alla sessualità, delle situazioni di violenza e disagio che vivi, dei tuoi diritti e dei tuoi doveri.

Il consultorio è aperto a tutti; chiunque può chiedere aiuto per difficoltà che riguardano **conflitti adolescenziali, ricerca di identità, problemi sessuali**, dinamiche coniugali e **rapporti tra genitori e figli**.

Chi ci lavora?

La figura professionale di base del servizio è il consulente familiare che lavora in equipe con gli altri operatori del Consultorio (per esempio Ginecologo, Psicologo, Sessuologo) garantendo il rispetto della persona e della sua libertà e il segreto professionale più assoluto.

Gli operatori del Consultorio sono inoltre impegnati in corsi di educazione sessuale per adolescenti e giovani e corsi di formazione per insegnanti ed educatori.

Perché andarci

Al Consultorio, su richiesta, potrai ricevere informazioni su...

Contracezione e metodi contraccettivi;

Procreazione responsabile

Malattie sessualmente trasmissibili, tra le quali l'HIV/AIDS e informazione sul test HIV.

Il Consultorio potrà esserti utile anche per effettuare una serie di servizi ed esami utili:

Interventi di prevenzione e ascolto psicologico;

Visita Ginecologica;

Pap-test e Consulenza Sessuologica

Come accedere?

Al consultorio si può accedere:

Gratuitamente;

Senza Appuntamento;

Senza Richiesta Medica.

Dove sono?

Puoi sapere dove è quello più vicino a te, consultando questa pagina del Comune di Roma:

http://www.comune.roma.it/was/wps/portal/!ut/p/_s.7_0_A/7_0_21L?menuPage=/Comune_Agenzie_e_Aziende/Dipartimenti/Dipartimento_V/Famiglia/Consultori/

... L'Aied

L'Aied, Associazione italiana per l'Educazione demografica, è presente su tutto il territorio nazionale. Offre consulenza gratuita per l'interruzione volontaria della gravidanza. oltre a diversi servizi a pagamento (visite specialistiche, consulenza psicologica, ecc.).

- Centro Adolescenti AIED, Via Toscana 30/4. Tel. 06 / 42881454, dal lunedì al venerdì 10-13 / 14-19, sabato 10-13.

Per saperne di più, puoi consultare il sito: <http://www.aied.it/4/giovani/giovani.htm>.

PER SAPERNE DI PIU'

Sulla contraccezione e i metodi contraccettivi:

<http://www.aied.it/4/contraccezione/contrac.htm>

L'Associazione italiana per l'Educazione demografica offre, nel suo sito, una serie di informazioni utili su questo tema e su i vari metodi contraccettivi. Interessante anche la sezione dedicata alle FAQ:

<http://www.aied.it/4/faq/contraccezione.htm>

<http://www.asl10.piemonte.it/adolescenti/ita/o.htm>:

L'Azienda Sanitaria Locale 10 del Piemonte ha pubblicato un piccolo libricino su questi temi. Puoi consultarlo on line.

Sull'interruzione volontaria di gravidanza:

http://www.aslromab.it/pagine/dipartimenti/materno_infantile/contenuti/ivg.html

L'Asl Roma B ti spiega cosa fare e ti offre la possibilità di leggere il testo della legge di riferimento.

Sulla pillola del giorno dopo:

www.pilloladelgiornodopo.it.

E' un sito molto utile e fornisce una serie di domande e risposte molto frequenti sui rischi, sulle conseguenze, su come accedervi e su molte altre questioni. E' necessaria la prescrizione da parte di uno specialista; puoi rivolgerti al consultorio, dal tuo ginecologo di fiducia o, in casi urgenti, puoi andare al pronto soccorso (ti conviene telefonare prima per sapere se quell'ospedale la prescrive).

Sulle malattie sessualmente trasmissibili:

www.lila.it

la Lila, Lega Italiana Lotta all'Aids, ha pubblicato un opuscolo sulla prevenzione dell'HIV/Aids con tutte le informazioni necessarie e consigli utili. Lo puoi consultare sulla homepage del loro sito;

<http://www.aied.it/4/aids/aids.htm>

L'Associazione italiana per l'Educazione demografica dedica una parte del sito al tema dell'AIDS/HIV.

Interessante la parte dedicata alle FAQ:

<http://www.aied.it/4/faq/aids.htm>

“Confuso ed infelice”

DOVE ANDARE?



...Lo Spazio Giovani

Che cos'è'?

Nei Consultori è a disposizione dei giovani dai 13 ai 22 anni un pomeriggio alla settimana con accesso libero. Puoi andare da solo, in coppia, con amici o con i familiari per avere informazioni in generale e approfondire la conoscenza di sé stessi, la sessualità, la contraccezione, le relazioni familiari e tra pari. Consulenze e prestazioni sono gratuite e troverai massima attenzione alla riservatezza e rispetto della tua situazione personale.

Come accedere?

Non occorre l'appuntamento per la prima consulenza.

...Colpo D'Ala

Che cosa è?

È un Centro di Consulenza Psicologica. Qui puoi trovare un luogo per riflettere sui tuoi bisogni e sulle tue difficoltà e per ricevere un aiuto concreto da persone esperte per "riprendere il volo". Si trova in via Salaria 140 ed è aperto il Martedì e il Mercoledì (ore 16-19). Le prestazioni sono gratuite.

Come accedere?

È sufficiente recarsi di persona o telefonare a questo numero 0677302441.
Per maggiori informazioni, puoi consultare il sito: <http://www.asl-rma.rm.it>.

... Le Cooperative sul territorio

Associazione Il Caleidoscopio, Via Castro Pretorio n° 30 Tel. 06 44 59 69 3. Si occupa di promuovere il benessere dei ragazzi, attraverso attività rivolte a studenti, insegnanti e genitori.
Sito: <http://www.ilcaleidoscopio.com/>. E-mail: info@ilcaleidoscopio.com.

Cooperativa sociale "Rifornimento in volo". Fornisce aiuto psicologico per adolescenti e giovani adulti. Si trova in Via Udine, 24/26, Tel. 06 44.24.60.94 - 329 2304128. Svolge attività di accoglienza, terapia familiare (con gruppi e genitori), psicoterapia, progetti e attività psicologiche, ludiche ed educative, interventi nelle scuole.
Sito: www.rifornimentoinvolo.org e Email rifornimentoinvolo@yahoo.it

Sostegno al contesto. Offre sportelli di informazione e servizi per adolescenti o famiglie in cerca di uno spazio di accoglienza dove poter parlare, confrontarsi e incontrarsi. Tra le attività: laboratori video, computer, music, calcio, volley, street-basket, giornalismo. Si trova in Piazza Sante Bargellini n. 13. Per informazioni, telefonare al numero 06 41735318 o inviare una mail a sostegnoalcontesto@inwind.it;

Laboratorio "Le Nuvole". Tra le aree di intervento l'ascolto precoce del disagio, del maltrattamento e dell'abuso, con servizi rivolti sia ai bambini che agli adulti, ai genitori, agli insegnanti, agli operatori socio-sanitari. Si trova a Viale Antonio Ciamarra 74, Tel. 067216632 3494738098.
Sito: www.laboratoriolenuvole.it. E-mail info@laboratoriolenuvole.it.

Fuori come un balcone...

DOVE ANDARE?



... Il Consultorio

Puoi rivolgerti al Consultorio più vicino a casa tua per ricevere maggiori informazioni su questo tema.

... I Sert

I SerT sono i Servizi Pubblici per le Tossicodipendenze. I SerT dovrebbero svolgere attività "pubbliche" di prevenzione, riabilitazione e reinserimento relative alle tossicodipendenze e alle patologie correlate.
Potete consultare l'elenco completo dei SerT di Roma questo indirizzo: <http://www.insiemesenza.org/sertlazio.htm>

... le Associazioni e Cooperative

Oltre il muro

Che cos'è?

Il progetto si rivolge ai giovani tra i 14 ed i 29 anni, ai genitori ed agli agenti sociali: per chi vuole saperne di più, per chi vuole essere rassicurato, per chi ha bisogno di un supporto, per chi ha voglia di confrontarsi, per chi è incuriosito, per chi vuole dire la sua.

Perché andarci?

Ti informa su gli effetti e i rischi legati all'assunzione di sostanze stupefacenti e offre un supporto.

Dove si trova?

Il progetto è attivo nei Municipi I-II-III-IV nella sede fissa di via Paolo Zacchia 12 a Roma e Inoltre gli operatori realizzano un punto informativo stabile tutti i venerdì sera presso il Centro Sociale Brancaleone, all'interno della serata "Agatha".

Attività interessanti

Infozone: tutti i venerdì sera, dalle 23 alle 3, durante la serata Agatha al Centro Sociale Brancaleone in via Levanna 11 è possibile:

- Incontrare gli operatori del Progetto "Oltre il Muro" per un confronto, per chiarire dubbi e, eventualmente, offrire una consulenza sulle sostanze psicotrope;

- Confrontare e scambiare idee, opinioni, esperienze a proposito di sostanze stupefacenti e sessualità;

- Trovare gratuitamente profilattici e materiale informativo sugli effetti e i rischi connessi all'uso delle sostanze stupefacenti;

- Trovare un'oasi di relax in cui riprendersi prima di mettersi alla guida per tornare a casa...;

- Scrivere racconti, riflessioni, consigli a proposito delle sostanze e delle proprie esperienze in merito, contribuendo in questo modo alla realizzazione del libro "Esperienze Stupefacenti"...

Infoshop: nella sede di Via Zacchia 12 (zona Piazzale delle Province) dal martedì al venerdì dalle 15 alle 20 o il mercoledì mattina dalle 9.30 alle 13.30, è possibile avere un orientamento sui servizi sul territorio più vicini alle tue esigenze, ma anche ricevere e dare notizie su concerti, luoghi di divertimento ed altri eventi presenti a Roma. Inoltre è a tua disposizione uno spazio dove potrai esporre foto, sculture o qualsiasi altra tua creazione. Puoi chiedere una consulenza, quando qualcosa non sta andando per il verso giusto e non preferisci non confidarti con i tuoi amici o con la tua famiglia e non sai con chi parlarne.

Gruppo la Magliana 80

Che cos'è

E' una Cooperativa romana che da più di 25 anni si occupa, tra l'altro, di prevenzione delle tossicodipendenze e di informazione sulle droghe.

Puoi ricevere consulenza e informazione su nuove droghe e HIV, materiale informativo, profilattici e un orientamento e accompagnamento ai servizi del territorio.

Per maggiori informazioni, potete consultare il sito <http://www.magliana80.it/home.htm>

Attività interessanti

Alla pagina <http://www.magliana80.it/form12.htm>, puoi trovare un questionario che ti permetterà di saggiare le vostre conoscenze sull'ecstasy e sui suoi rischi.

... UNA LINEA TELEFONICA PER VOI

Linea telefonica "Tam Tam" tel. 064465397 attiva 24 h, collegata al centro consulenza con sede in via dei Mille, 6 (c/o sede cooperativa Parsec) attivo il lunedì ed il mercoledì dalle 12,00 alle 15,00 ed il giovedì dalle 18,00 alle 20,00.

...PER SAPERNE DI PIU'

1. www.oltreilmuro.it;
2. <http://www.psicoattivo.it>;
3. <http://www.magliana80.it/home.htm>

4. www.retecivica.mi.it/drogasuweb
sito dell'Osservatorio nazionale sulle droghe. Il più completo elenco di links tematici, sui progetti e gli organismi che lavorano nel settore. Ricco forum di discussione su metodologie, approcci scientifici e opinioni diverse;
5. www.erowid.org archivio informativo, complesso e minuzioso, di piante psicoattive e droghe. Allerta sulla esistenza di componenti pericolose e/o mortali nelle sostanze presenti sul mercato;
6. www.ecstasy.org
database inglese che raccoglie informazioni sull'ecstasy e derivati;
7. www.dancesafe.org
sito di un importante progetto di riduzione del danno all'interno di situazioni di consumo (ricchissima la pagina dei links);

Nutella e dintorni

DOVE ANDARE?

Centro Diurno per i disturbi del comportamento alimentare (bulimia e anoressia). Offre informazione sui Disturbi nel comportamento alimentare e sviluppa attività di gruppo focalizzate alla remissione dei sintomi associati ai DCA. Si trova a Viale Angelico, 28. E' aperto dal lunedì al venerdì 8-19 e il sabato 8-13. Tel. 06.68353338. Sportello informativo: lunedì 15.00 - 17.00; giovedì 10.00 - 12.00. E-mail: cd.uodca@libero.it.



CIDAP Centro Italiano Disturbi Alimentari e Psicogeni
Via Arturo Graffa 46 (Int.2) Roma
Tel. 06 86 89 68 25
Sito: www.cidap.net E-mail camp.m@libero.it.

PER SAPERNE DI PIU'

<http://www.bulimianoressia.it/site/home.asp>

è il sito dell'ABA, Associazione Bulimia- Anoressia. Da molti anni si occupa di questi temi e sul suo sito potete trovare molte informazioni che vi potrebbero essere utili.

www.anoressia-bulimia.it

Interessante la lista di discussione help-anoressia-bulimia all'interno della quale puoi parlare con altri ragazzi ed esperti di Disturbi del Comportamento Alimentare.

www.crisalide.ch

è il sito dell'Associazione Crisalide. L'organizzazione si trova a Firenze, ma il sito è comunque molto interessante.

http://www.auslbosud.emr.it/obiettivo_salute/progetti/?distretto=3&categoria=educazione_alimentare&progetto=7

... UNA LINEA TELEFONICA PER VOI

L'ABA, Associazione Bulimia-Anoressia ti offre anche un numero verde (tel. 800.16.56.16) attraverso il quale puoi richiedere aiuto e ricevere informazioni utili sui servizi esistenti sul tuo territorio.

Spirito...di vino

DOVE ANDARE?

... Lo spazio giovani

Puoi rivolgerti allo spazio giovani più vicino a casa tua per ricevere maggiori informazioni su questo tema.



...Le Associazioni e cooperative

Cooperativa Parsec

Puoi rivolgerti alla sede di Via Zacchia 12 per ricevere informazioni utili e essere ascoltato da persone esperte e tuoi coetanei.

PER SAPERNE DI PIU'

www.esaicosabevi.com/sitoalcol.htm;

<http://www.stradanove.net/>,

in particolare la parte dedicata all'etilometro, alla pagina

<http://www.stradanove.net/crash/etilometro/index.htm>

E' disponibile un opuscolo su "Alcool, sai cosa bevi? Più sai, meno rischi" realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità, disponibile al sito:

<http://www.iss.it/sitp/ofad/alco/parte1.pdf> (prima parte); <http://www.iss.it/sitp/ofad/alco/parte2.pdf> (seconda parte).

Vado al massimo!!!

Dove saperne di più?

<http://www.ulss.tv.it/kambiomarcia/>:

l'azienda sanitaria di Treviso ha dedicato un ampio spazio a questo tema. Utile l'approfondimento sulla normativa, e la lista delle domande più frequenti poste dai ragazzi su questo tema, con le risposte di specialisti;



Progetto Buonanotte.

E' disponibile un opuscolo sui principali rischi cui si incorre guidando in condizioni di instabilità fisica e psichica dovuta all'assunzione di droghe leggere o pesanti o all'alcol. L'opuscolo offre anche una serie di informazioni utili sulle conseguenze legali cui si incorre

www.stradanove.it:

è un sito al cui interno sono proprio ragazzi come te che danno consigli utili e molto pratici per una guida sicura "[lo speriamo che me la cavo](#)", [per chi vuole avere informazioni utili sulla scuola e le difficoltà scolastiche](#)

lo speriamo che me la cavo

Dove andare?

...Lo spazio Giovani

...Colpo d'Ala

... Cooperativa Rifornimento in volo

Qui puoi trovare ascolto, sostegno e aiuto parlandone con degli esperti.

... PER PARLARNE VIRTUALMENTE...



http://www.amicocharly.it/scuola/default.asp?area=1&id_menu=8&id_link=12

A questo indirizzo trovi uno spazio virtuale, aperto dal lunedì al venerdì, dalle 17,00 alle 19,00, dove puoi

chattare con i tuoi coetanei e con gli esperti. Per te ci sono tre stanze, dedicate a tre aree diverse: umanistica (italiano, latino, storia...), lingue straniere, matematico-scientifica. In ogni stanza potrai scambiare opinioni e cercare risposte.

La messaggeria

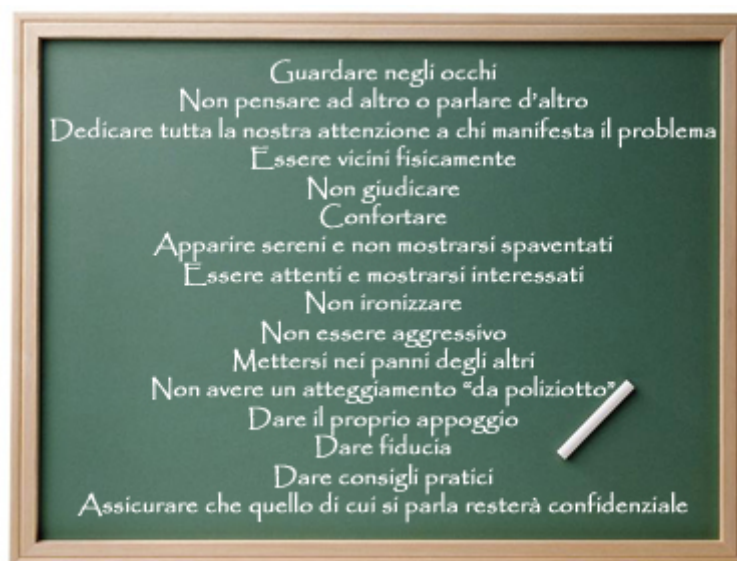


Il linguaggio e la comunicazione dal tuo punto di vista

Il progetto Altra Frequenza vuole creare uno spazio di discussione fisico e virtuale all'interno del quale tu possa liberamente lasciare messaggi su cos'è un'informazione di qualità dal tuo punto di vista: **quali sono le domande utili da porre per comprendere un possibile problema? Quali sono gli atteggiamenti da adottare per mettere gli altri a proprio agio? Come si ascolta?**

Anche questa sezione è in continuo sviluppo: puoi leggere ciò che finora è stato scritto dagli altri, commentare ed arricchire, con altre domande utili, e dare suggerimenti.

Quali sono gli atteggiamenti giusti da utilizzare per un buon ascolto?



Quali sono le domande giuste?



Partnership



Il progetto Altra Frequenza è stato realizzato da Cittadinanzattiva, con un contributo di Ely Lilly e in collaborazione con i esperti di disagio giovanile presenti sul territorio:

United Way International;

Ulisse Mariani, SeRT Asl Viterbo;

Pier Paolo Inserra, Cooperativa Parsec;

Santo Rullo, Agenzia Comunale Tossicodipendenze;

Giulia Lodolini, psicologa e psicoterapeuta;

Luigi Attenasio, Direttore Dipartimento Salute Mentale Asl Roma C;

Maria Teresa Milani, Cittadinanzattiva Roma;

Adriana Bizzarri, Coordinatrice nazionale Scuola per la Cittadinanza attiva;

Angelo Di Gennaro, Psichiatra Asl Roma C;

Severino Casula, psichiatra Asl Nuoro;

Renzo Girardi, Direttore Dsm Asl Nuoro;

Paola Carbone, psichiatra e psicoanalista, insegna Rischio psicopatologico in adolescenza e Colloquio clinico con l'adolescente nella Facoltà di Psicologia 2 dell'Università "La Sapienza" di Roma;

Marina Cornacchia, Presidentessa Coordinamento delle Consulte dipartimentali Romane;

Romolo Pierangelini, Consiglio nazionale AGE, Associazione Italiana Genitori;

Mario Rusconi, Dirigente scolastico Liceo Scientifico Newton;

Gabriella Scalisi, Liceo Classico Russel;

Maria Antonietta Fenu, responsabile servizio accoglimento CSM ASL RMA nord.