

IN PRIMO PIANO

Gioventù + sogni

Cosa preoccupa i giovani d'oggi? Formazione, scelta della professione, amicizie, relazioni, fitness, social media, denaro, pressione, ambiente o salute: cosa conta e cosa ne pensano i giovani? Quali sono i loro piani e le loro speranze per il futuro? Da adolescenti abbiamo dei sogni: alcuni cerchiamo di realizzarli, altri svaniscono col tempo. Il percorso della vita dev'essere sempre dritto? A volte la vita fa i propri piani – e probabilmente è bene così. In questo numero di «CSS e lei?» parliamo della tematica «Gioventù + sogni» con giovani e persone a loro vicine. Scopri cosa ne pensano i partecipanti al colloquio.

Elenco degli ospiti

Remo Forrer
Cantante

Nora Maria Raschle
Professoressa di psicologia

Fabio Nösberger
Apprendista panettiere-pasticcere

Carlo Zoppi
Coordinatore del programma di mentoring Rock Your Life!

Denise Zabkar
Manager Community CSS

Questi cinque ospiti discutono il tema «Gioventù + sogni» da pagina 4.

L'influenza spagnola come fattore di costo

In valori attuali:
3 mia. di franchi.

Bilancio del 1918 nell'ambito dell'assicurazione per adulti

Premi incassati CHF 393 000

Costi sanitari CHF 655 000

Deficit CHF 262 000

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

Circa 3 miliardi di franchi: questo fu il deficit che la CMCS (l'odierna CSS) registrò nell'ambito dell'assicurazione per adulti nel 1918, il devastante anno dell'influenza. Già durante la prima guerra mondiale i costi per i medicinali e le cure infermieristiche salirono a livelli inimmaginabili. Negli anni della guerra, tra il 1914 e il 1917, le spese per ogni affiliato relative alle cure infermieristiche aumentarono da 6.10 a 13.35 franchi: quasi il 220% in più. L'influenza spagnola determinò un nuovo aumento delle spese pro capite pari al 33% nell'arco di dodici mesi.

css.ch/125

Scopra maggiori informazioni sulla storia della CSS a pagina 28 e 29.

DENISE ZABKAR
Manager
Community CSS

REMO FORRER
Cantante

CARLO ZOPPI
Coordinatore
del programma
di mentoring
Rock Your Life!

BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

DISCUTERE INSIEME

La leggerezza della giovinezza

Cosa preoccupa i giovani di oggi? Hanno ancora il tempo di sognare? La vivace cerchia di ospiti della tavola rotonda è unanime: i sogni esistono per essere realizzati, poco importa a che età.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

La tavola rotonda concorda: i giovani portano leggerezza nella vita e perseguono i loro sogni più serenamente rispetto a chi è in età adulta. Essere adulti ci limita nei sogni? I partecipanti alla tavola rotonda sono di tutt'altro parere, e lo dimostrano: sviluppano nuove idee e le mettono in pratica con coraggio. Legga la chiacchierata con le seguenti persone:

REMO FORRER (22) ha vinto l'edizione 2020 del talent show «The Voice of Switzerland». Nel 2023 ha rappresentato la Svizzera all'«Eurovision Song Contest» a Liverpool, arrivando in finale. Recentemente era in tournée nei club con la sua band.



Ore 10,
ICT Campus
della Svizzera
Centrale,
Lucerna



FABIO NÖSBERGER
Apprendista
panettiere-pasticcere

NORA MARIA RASCHLE
Professoressa
di psicologia



Per saperne di più sul luogo dell'incontro, leggi la pagina 18.



NORA MARIA RASCHLE (42) è professoressa di psicologia dell'infanzia e dell'adolescenza presso il Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) all'Università di Zurigo. Svolge attività di ricerca nell'ambito delle neuroscienze dello sviluppo.

FABIO NÖSBERGER (17) frequenta il secondo anno d'apprendistato come panettiere-pasticcere in una panetteria a conduzione familiare nel Canton Friburgo. Quando ha un po' di tempo libero, ama giocare a badminton o uscire con gli amici.

CARLO ZOPPI (36) ha studiato geografia e scienze ambientali. Oggi è responsabile dello sviluppo del programma di mentoring Rock Your Life! (RYL!) rivolto ad adolescenti e studenti nella Svizzera italiana.

Luogo dell'incontro

Le nostre ospiti e i nostri ospiti si sono incontrati all'ICT Campus della Svizzera Centrale per discutere di «Giovinezza + sogni». Ogni due settimane il campus ospita giovani talenti ICT per approfondire le loro competenze specialistiche nelle tecnologie di informazione e comunicazione. L'ICT Campus di Lucerna è uno dei sette campus nella Svizzera tedesca. La CSS si impegna in veste di partner di questa fucina di talenti per futuri specialisti di informatica e mediamatica.

ict-scouts.ch (in tedesco)

DENISE ZABKAR (38) lavora nello Human Resources Management della CSS. Nella sua funzione di Community manager si interessa di giovani talenti, cura le reti di contatto e rappresenta la CSS come datore di lavoro.

BEATRICE MÜLLER (63) modera il colloquio con i nostri ospiti. Conosciuta come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come trainer indipendente nell'ambito della comunicazione.



«Se non mi sentissi giovane, ci sarebbe qualcosa che non va.»

Fabio Nösberger,
apprendista panettiere-pasticcere

BEATRICE MÜLLER: Iniziamo dal più giovane della nostra cerchia. Fabio Nösberger, lei ha solo 17 anni. Si sente giovane, mi auguro?

FABIO NÖSBERGER: Sì. Se non fosse così, ci sarebbe qualcosa che non va.

BEATRICE MÜLLER: Che cosa significa essere giovani?

NORA MARIA RASCHLE: Giovinezza è sinonimo di sviluppo. Da neuropsicologa associo l'adolescenza al periodo di massima maturazione cerebrale, che si completa solo a 22-25 anni.

Cavarsela con le proprie forze

BEATRICE MÜLLER: Remo Forrer, con i suoi 22 anni lei è ancora nel bel mezzo di questo sviluppo, eppure si trova già sotto i riflettori. Ha realizzato un suo sogno d'infanzia?

REMO FORRER: Ho sempre sognato di calcare il palcoscenico, sin dall'età di 10 anni, da quando ho iniziato a cantare e a suonare il pianoforte. Ma sapevo che era un sogno difficile da realizzare.

BEATRICE MÜLLER: Ciononostante, ha continuato a perseguirlo. Come mai?

REMO FORRER: Guardavo tutti i casting show televisivi e volevo partecipare anch'io. Tuttavia, i miei genitori inizialmente mi hanno trattenuto, suppongo per proteggermi.

BEATRICE MÜLLER: I suoi genitori non erano d'accordo che lei seguisse la carriera musicale?

REMO FORRER: Al contrario, anche loro amano la musica e hanno sempre promosso la nostra creatività, il che ha indubbiamente contribuito alla realizzazione del mio sogno.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, anche i suoi genitori l'hanno sostenuta nella scelta professionale?

FABIO NÖSBERGER: Sì, ho sempre avuto il loro pieno appoggio.

BEATRICE MÜLLER: Sta seguendo il secondo anno di apprendistato come panettiere-pasticcere. Ha sempre desiderato fare questo lavoro?

FABIO NÖSBERGER: No, è una passione emersa durante il lockdown. Durante la scuola a distanza ho iniziato a preparare dolci e a cucinare, rendendomi conto di quanto mi piacesse.

BEATRICE MÜLLER: I due ragazzi più giovani della cerchia hanno avuto il sostegno dei genitori nei momenti cruciali delle decisioni per la vita. Non capita a tutti gli adolescenti. E lei, Carlo Zoppi, lo sa bene. Qual è la sua esperienza?

CARLO ZOPPI: Sono responsabile del programma di mentoring Rock Your Life! (RYL!) nel Canton Ticino. Aiutiamo gli adolescenti a cui manca proprio questo sostegno della famiglia nella loro fase di transizione dalla scuola alla formazione: le ragazze e i ragazzi, indipendentemente dal contesto sociale, economico e familiare da cui provengono,

sono affiancati da studenti o giovani lavoratori durante l'8° e il 9° anno scolastico. La o il mentor si assume il ruolo di sorella o fratello maggiore.

BEATRICE MÜLLER: Chi necessita di questo tipo d'aiuto?

CARLO ZOPPI: Spesso si tratta di adolescenti con un background migratorio. A trovarsi in difficoltà sono soprattutto le giovani famiglie che arrivano in Svizzera e non conoscono il nostro sistema formativo. Illustriamo possibili percorsi da seguire. Fortunatamente, in Svizzera abbiamo a disposizione numerose opzioni.

Acquisire fiducia in sé stessi

BEATRICE MÜLLER: Denise Zabkar, nella funzione che svolge alla CSS lei sostiene i giovani nel loro ingresso nel mondo del lavoro. Cosa la motiva in particolare?

DENISE ZABKAR: I giovani portano leggerezza nella vita. Questo mi piace. Magari non hanno molta esperienza, ma in compenso affrontano tutto in modo più sciolto e rilassato.

BEATRICE MÜLLER: Cosa può fare per i giovani nella CSS?

DENISE ZABKAR: Desidero aprire loro le porte. Disponiamo di una formazione professionale orientata al futuro con numerosi sbocchi. Inoltre, con il programma trainee «Step-in» offriamo a giovani laureate e laureati la possibilità di scoprire cosa fare in futuro. Chi prende parte al programma trainee di 18 mesi ha l'opportunità di esplorare diversi ambiti della CSS.

BEATRICE MÜLLER: Nora Maria Raschle, come dicevamo lei si occupa di sviluppo cerebrale. Perché si interessa in particolare del cervello?

NORA MARIA RASCHLE: Perché determina quello che siamo. Ci guida in tutto ciò che facciamo. Si sviluppa. Ma allo stesso tempo sviluppa anche noi. Trovo tutto questo incredibilmente affascinante.

BEATRICE MÜLLER: Afferma che è soprattutto il cervello dei giovani a essere in fermento, ma cosa succede concretamente?

NORA MARIA RASCHLE: È il periodo di massima apertura e capacità di apprendimento. Nell'ado-

lescenza si definisce la nostra persona. Dal punto di vista neuroscientifico è il momento in cui si formano le sinapsi tra le cellule nervose nel cervello, nuove connessioni si creano e altre scompaiono. Scopriamo chi vogliamo essere e definiamo la nostra personalità.

CARLO ZOPPI: È importante che i giovani riconoscano il loro potenziale, che conoscano le qualità, le competenze e i vantaggi di cui dispongono. Questa fiducia in sé stessi è fondamentale per la scelta professionale giusta.

BEATRICE MÜLLER: Chi sono le figure di riferimento in questo percorso?

NORA MARIA RASCHLE: Nella fase dello sviluppo ci accompagnano molte persone diverse. Durante l'infanzia dipendiamo soprattutto dai genitori o da persone di riferimento vicine. Più cresciamo e più diventano importanti le amiche e gli amici o altri adulti. È proprio durante l'adolescenza che le loro opinioni e i loro modi di pensare ci influenzano fortemente.

FABIO NÖSBERGER: Anche per me gli amici sono molto importanti. Sono le persone a cui mi rivolgo, che mi sostengono. Il momento in cui ho capito che diventavano più importanti è stato poco prima della fine della scuola, quando avevo già firmato il contratto d'apprendistato. In quel momento ho realizzato che qualcosa sarebbe cambiato.

Restare flessibili – per tutta la vita

BEATRICE MÜLLER: Cambiamo e maturiamo. Maturiamo mentalmente oppure con l'avanzare dell'età iniziamo a pensare diversamente?

NORA MARIA RASCHLE: In un certo senso, entrambe le cose sono vere. Infatti, svilupparsi significa apprendere. Le nostre esperienze influenzano ciò che siamo e il nostro modo di percepire le cose. Le connessioni che si formano a livello cerebrale tra le cellule nervose ci fanno maturare. Con l'età possiamo attingere a un bacino di esperienze più ampio e prendere decisioni più rapide. Possiamo affidarci a ciò che già è dentro di noi, con il vantaggio di essere più efficienti, però siamo anche più limitati. Per questo mi affascina l'atteggiamento mentale aperto e creativo dei giovani. È un'apertura che dovremmo mantenere ben oltre l'adolescenza.

CARLO ZOPPI: L'apertura mentale e la flessibilità sono le parole chiave dei nostri tempi. Al giorno d'oggi non è più comune svolgere la stessa professione fino all'età del pensionamento. Siamo chiamati a evolverci continuamente. A tale proposito, presso RYL! proponiamo un training chiamato «out of the comfort zone». La zona di comfort offre sicurezza e protezione, ma allo stesso tempo limita la possibilità di acquisire nuove competenze.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, per la sua formazione deve alzarsi nel cuore della notte. Riesce ugualmente a restare nella sua zona di comfort?

FABIO NÖSBERGER: Sì, posso dire di trovarmi in una zona di comfort assoluto. Mi piace ciò che faccio e non ho problemi ad alzarmi alle 2 di notte.

BEATRICE MÜLLER: Qual è la sua giornata tipo?

FABIO NÖSBERGER: Inizio alle 2.30 e spesso lavoro fino a mezzogiorno. I prodotti da forno sono pronti alle 6. In seguito prepariamo quel che serve per i giorni successivi. L'orario lavorativo varia a seconda della stagione. Nel periodo natalizio capita spesso di staccare più tardi, in compenso in estate qualche volta finiamo alle 10.30.

BEATRICE MÜLLER: Poi pranzo e di filata a dormire?

FABIO NÖSBERGER: Esattamente, prima pranzo e poi dormo per tutto il pomeriggio. Ma non mi pesa. Dormo fino alle 17, 17.30, così posso andare all'allenamento di badminton o uscire il sabato sera.

BEATRICE MÜLLER: Quindi, riesce ancora a trovarsi con le sue coetanee e i suoi coetanei. Di cosa si parla tra giovani nel suo ambiente?

FABIO NÖSBERGER: Dipende. Ci stiamo concentrando sugli esami finali che si avvicinano. Devo prepararmi. Al momento non penso molto più in là.

BEATRICE MÜLLER: E nel suo caso, Remo Forrer?

REMO FORRER: Trovo interessante osservare ciò che succede intorno a me. Molti miei conoscenti hanno concluso la loro prima formazione. Quindi, per lo più si godono la leggerezza di fare ciò che più amano, senza doversi dedicare allo studio. Altre persone stanno invece seguendo

una seconda formazione. Altre ancora pianificano tutta la loro vita e sono già stressate perché a soli 22 anni si domandano: tutto qui? Qual è la prossima tappa da raggiungere?

La paura di perdersi qualcosa

BEATRICE MÜLLER: E nel suo caso?

REMO FORRER: Sono meno propenso a questo tipo di pensieri. In questo momento mi concentro sulla mia musica. Sono felice, mi trovo all'inizio della mia carriera di musicista e spero di continuare così anche nei prossimi anni.


BEATRICE MÜLLER: Attualmente è in tour e fa concerti. Tutto procede a gonfie vele per lei?

REMO FORRER: Sì, anche se a volte ho paura di perdermi qualcosa. Gli amici si divertono come matti nei weekend, fanno le ore piccole e rientrano solo alle 7 del mattino. Invece io sono impegnato negli spettacoli. Talvolta ho l'impressione di essere troppo serio, mi sento un vecchio noioso. A causa della mia presenza in pubblico sono dovuto diventare serio molto prima.

BEATRICE MÜLLER: Quindi non può permettersi di trasgredire. E voi? Trasgredite ancora di tanto in tanto?

*Chips + drink
salutari*

Dal ristorante del personale della CSS arrivano le seguenti ricette per un aperitivo a base di chips deliziose e cocktail analcolici.

 css-luzern.sv-restaurant.ch
(in tedesco)

«Non ho l'impressione
che l'età adulta
limiti i sogni.»

Nora Maria Raschle,
professoressa di psicologia

Ricette per chips alle verdure

Per preparare queste chips salutari non serve nemmeno la friggitrice.

css.ch/chips-cavolo-riccio
css.ch/chips-verdure

Ipanema

Caipirinha analcolica



Chips di patate dolci



Chips al cavolo riccio



Chips alla barbabietola

Ricette per mocktail

I drink analcolici, detti anche mocktail, sono un'alternativa sana a ogni aperitivo.

css.ch/mocktail

Raspberry thyme

Limonata analcolica di lamponi e timo



DENISE ZABKAR: Non troppo. Anche se ogni tanto mi piacerebbe uscire dagli schemi. Non ho ancora realizzato il sogno che coltivavo da giovane, cioè impegnarmi a livello sociale in un progetto di sviluppo in Africa. Un'evasione dalla mia vita che prima o poi vorrei concedermi.

BEATRICE MÜLLER: E con questo torniamo ai sogni. Che cosa succede ai nostri sogni nell'età adulta?

NORA MARIA RASCHLE: Non ho l'impressione che l'età adulta limiti i sogni: averne significa guardare con un'attitudine positiva al proprio futuro e vedervi delle possibilità. A questo non c'è mai fine.

BEATRICE MÜLLER: Pare che Walt Disney abbia detto: «Tutti i sogni possono avverarsi se abbiamo il coraggio di inseguirli.»

REMO FORRER: Sono d'accordo. E bisogna avere la curiosità di provare nuove cose e al contempo sapere ridere di noi stessi. Accettare quando qualcosa non funziona, prenderla con leggerezza. Finora ho sempre potuto fare affidamento sulle mie intuizioni.

NORA MARIA RASCHLE: Proprio ora sto realizzando un altro mio sogno: scrivere e illustrare una graphic novel. È un fumetto che tratta dello

«I giovani cercano il senso delle cose. Vogliono fare la differenza.»

Denise Zabkar,
manager CSS Community



sviluppo della nostra umanità. Affronta i temi della salute mentale e spiega cosa significa essere adolescenti. Non volevo scrivere il classico trattato accademico, bensì realizzare un prodotto accessibile a tutti e non solo ai circoli di specialisti.

Nella seguente pagina doppia troverà alcune illustrazioni di Nora Maria Raschle. Le pagine rappresentano lo sviluppo del cervello umano.

Resistere alle avversità

BEATRICE MÜLLER: Come le è venuta in mente l'idea di realizzare un libro illustrato?

NORA MARIA RASCHLE: Mi è sempre piaciuto dipingere. Aiuta molto quando si lavora con famiglie, bambini e adolescenti. Si può dare sfogo alla creatività. Le storie hanno il potere di raggiungere tutti. Attraverso le immagini si possono rendere comprensibili contenuti scientifici e rappresentarli in maniera adeguata all'età. Con il mio libro amplio questo lavoro di comunicazione.

CARLO ZOPPI: Lo trovo meraviglioso. Per me i sogni sono come una stella polare che illumina il nostro cammino.

BEATRICE MÜLLER: È una bella immagine. Vogliamo raggiungere la nostra stella polare, ma a volte non ci riusciamo.

CARLO ZOPPI: Sì, perché significa lavorare sodo. I sogni non si realizzano da soli. Per farlo è necessario correre dei rischi. Quando si fallisce bisogna riprovare e cercare di fare meglio.

NORA MARIA RASCHLE: Realizzare un sogno è anche un privilegio. Lavorare duramente aiuta, ma alla fin fine spesso conta anche trovarsi al posto giusto al momento giusto e avere fortuna.

CARLO ZOPPI: È vero, di certo lavorare duramente non basta, ci vuole anche fortuna.

REMO FORRER: Assolutamente sì. In fondo, la mia carriera è iniziata con un sogno infranto. Il mio sogno era partecipare a un casting show. Poi, l'ho persino vinto. È successo nel 2020, nel bel mezzo del lockdown. Dopodiché niente era più possibile. Sono stato chiuso in casa per un anno, senza poter gioire del mio successo. Nonostante il contratto discografico non potevo esibirmi.

BEATRICE MÜLLER: È dura: prima si investe moltissimo in qualcosa e poi le circostanze sono avverse.

REMO FORRER: Col senno di poi, la situazione mi ha aperto nuove opportunità. Infatti, se mi fossi trovato in tournée forse non avrei potuto partecipare all'Eurovision Song Contest, che alla fine mi ha permesso di fare il grande salto.

BEATRICE MÜLLER: Parliamo ancora di gioventù. Quali sono le esigenze dei giovani d'oggi?

CARLO ZOPPI: Nel mio lavoro noto costantemente che i giovani sono alla ricerca di una maggiore qualità di vita. Oltre alla formazione e al lavoro,

attribuiscono importanza ad altri ambiti come il tempo libero, la famiglia e le amicizie.

DENISE ZABKAR: I giovani cercano il senso delle cose. Vogliono fare la differenza. Questo emerge fortemente nello scambio che ho con loro. Trovo che sia un'evoluzione molto bella.

«In fondo, la mia carriera è iniziata con un sogno infranto.»

Remo Forrer,
cantante

BEATRICE MÜLLER: Fino a che punto ciò è possibile alla CSS?

DENISE ZABKAR: Il settore sanitario offre di per sé un senso. Conta però anche la marcata assunzione di responsabilità sociale che ci distingue come azienda. Certamente alla CSS si può trovare un lavoro che abbia valore e significato, anche se magari non siamo un trampolino di lancio per una carriera di cantante.

BEATRICE MÜLLER: Però si può lavorare e dedicarsi parallelamente a questa carriera.

DENISE ZABKAR: Sì, questo è senz'altro possibile. Offriamo infatti molti validi modelli lavorativi o periodi sabbatici che lo consentono. E questo mi riporta al mio sogno di collaborare in un progetto di sviluppo. Sto seriamente pensando di prendermi un periodo sabbatico per realizzare il mio sogno: anche come mamma insieme a mia figlia. La CSS è un datore di lavoro che permette un sano equilibrio tra vita privata e professione.

BEATRICE MÜLLER: E voi cosa vorreste realizzare ancora?

FABIO NÖSBERGER: Prima di tutto vorrei concludere il mio apprendistato.

BEATRICE MÜLLER: E magari dopo aprire una panneria tutta sua?

FABIO NÖSBERGER: Sarebbe bello, ma sono realista: mettere in piedi un'azienda propria richiede un'enorme mole di lavoro.

REMO FORRER: Io sogno un tour europeo con la mia band. Dall'altra parte, c'è la mia vita privata con sogni piuttosto comuni, come viaggiare e vedere il mondo.

DENISE ZABKAR: Vorrei avere il coraggio di credere fino in fondo nei miei sogni e inseguirli. E se dovessi ritrovarmi in una situazione nuova, di adeguarli piuttosto che rinunciare a realizzarli.

NORA MARIA RASCHLE: Anch'io desidero conservare i miei sogni e la mia curiosità, così da provare sempre cose nuove. _



«Per me i sogni sono come una stella polare che illumina il nostro cammino.»

Carlo Zoppi,
coordinatore del programma di mentoring RYL!
